

O CAMINHO DA KABBALAH

MEDITAÇÕES

Z'ev Ben Shimon Halevi

I – A CASA PSICOLÓGICA

Uma excursão kabbalística à mente e além dela.

Observe tudo de perto. ---- Como esta casa é o símbolo do seu estado psicológico e espiritual no presente momento. ---- Mantenha-se quieto, atento, e siga as instruções, permitindo que elas prossigam, sem julgamentos.

Vamos começar. ---- Feche os olhos e veja a si mesmo, através do olho mental, observando uma imensa paisagem.---- Que espécie de terreno a compõe? ---- No meio desse lugar encontra-se uma casa que você reconstrói durante toda a vida. ---- Você vai visitá-la. ---- Põe-se a caminho para contemplar a casa. ---- Ela está em um local deserto? ---- Em uma fazenda bem aparelhada, ou em uma zona urbana, com ruas e praças? ---- Você aproxima-se da casa. ---- Qual a sua primeira impressão geral? ---- Que vizinhança ela possui? ---- Você chega mais perto. ---- Qual o seu tipo de edificação? Quais as suas dimensões, a época da construção, o seu estilo? ---- Você pode agora ver os detalhes. ---- Existe ali uma obra de aparência monumental, ou é modesta? Encontra-se em bom estado? ---- Você se aproxima ainda mais de sua residência. ---- Que tipo de porta ela possui? ---- Ali se vê escrito o seu nome. ---- Ele está elegantemente desenhado na placa, ou apenas rabiscado em um dos cantos? ---- Você sobe os degraus, ou a rampa, até à porta, e penetra no vestíbulo de *Yesod*.---- Qual a impressão que ele provoca nos visitantes? ---- Como lhe parece? ---- Você se surpreende com a decoração? ---- Quais as condições em que o mesmo se encontra? ----

Está limpo ou sujo? ---- Você fecha o vestibulo, dirige-se para a esquerda e entra no escritório de *Hod*. ---- Este é o seu local de estudo. ---- Está bem organizado, arrumado, ou de que outro modo? ---- Ali se encontra a sua escrivãzinha, do mesmo jeito que você a deixou pela última vez. ---- Ela está limpa, ou cheia de coisas que precisam ser feitas? ---- Você apanha uma carta, que sabe ser importante. ---- De que assunto ela trata? ---- Você a lê. ---- Qual a sua reação? ---- Ela é clara ou confusa? ---- Você a põe no bolso, pretendendo reponde-la mais tarde, depois de pensar sobre o seu conteúdo. ---- Em seguida, deixa o escritório e, atravessando o vestibulo, vai para o estúdio. ---- É uma oficina, de *Nezah*, onde você faz coisas ou pratica alguma disciplina, como o Tai Chi, dança ou Yoga. ---- Talvez este espaço seja dedicado à poesia, à pintura ou a alguma outra arte ou ao trabalho artesanal. ---- Que será? ---- O estúdio é bem cuidado? ---- Tem sido utilizado, ou encontra-se coberto de poeira, pela falta de uso? ---- Você passa um certo tempo ali, experimentando alguma habilidade sua. ---- É bem sucedido, ou está fora de forma? ---- Os assuntos de ordem prática o aborrecem, ou você gosta de se exercitar? ---- Dê uma olhada nesse estúdio. ---- Nota algum ponto em particular que precise de mais atenção? ---- Deixando a oficina, passa mais uma vez pelo vestibulo e encaminha-se ao andar térreo, de *Malkhut*. ---- Você entra na cozinha. ---- Como lhe parece? ---- É pequena? Grande? ---- É limpa e bem arranjada? ---- Está em ordem? ---- Há comida na mesa, caso exista ali algum móvel? ---- É saudável e bem aparelhada? ---- - Você agora se dirige ao porão, a fim de checar o aquecedor, a refrigeração, o abastecimento d'água, gás e eletricidade. ---- Tudo está funcionando regularmente, ou existe algo que não apresente um bom desempenho? ---- Você prossegue, para inspecionar o banheiro e o toalete e ver se estão funcionando bem. ---- Tudo está em perfeita ordem? ---- O andar térreo mostra o estado da sua saúde, seu coração, estômago, sistema nervoso, intestino. ---- Pode dizer muito ao perceptivo. ---- Subindo de volta ao vestibulo, vai até à sala de estar, na parte traseira de sua casa. ---- Como lhe parece esta sala? ---- É ali que você relaxa, lê, ouve música ou faz outras coisas capazes de expressar os seus humores, ---- Que espécie de aposento é esse? ---- Qual a qualidade de vida existente ali? ---- É iluminada, escura? ---- Como é a decoração? ---- Se você fosse um visitante, qual seria a impressão que lhe causaria essa sala dos humores, esse lugar das sensações? ---- Você permanece ali por alguns instantes, como

se fosse um estranho, para captar uma impressão objetiva. ---- Que conclusões você forma? ---- Depois disso, sai de casa e vai até o jardim. ---- Como ele lhe parece? ---- É amplo ou pequeno? ---- Está abandonado ou é bem cuidado? ---- Ande um pouco por esse ambiente. ---- Observe se há ervas daninhas, uma horta ou outros vegetais que ali pudessem crescer. ---- Existem frutos nas árvores? Elas estão bem cuidadas? ---- É um lugar desleixado ou não? ---- É a imagem da sua alma vegetal. ---- Um animal aparece de repente. É o bichinho da casa. ---- Que tipo de criatura é essa, que você mantém? ---- É selvagem ou doméstico? ---- É saudável ou doentio? ---- É amistoso ou hostil? ---- Como você se relaciona com esse seu animalzinho? ---- O que significa para você cuidar e relacionar-se com a sua alma animal? ---- Você volta para dentro de casa. ---- Saindo das dependências de *Yesod*, sobe as escadas até o primeiro andar, onde está a sala de refeições, a área social. ---- Nesse lugar, você convive com os parentes, visitas, amigos e colegas de trabalho. ---- Está preparado para o jantar. ---- Que tipo de refeição você vai-lhes oferecer? ---- São apenas um ou dois hóspedes, ou muitos? ---- Quem está sendo convidado, ou, o que é mais importante, quem não está sendo convidado? ---- Olhe para o aspecto desta sala, desta área. ---- Observe sua decoração. ---- Ela corresponde à imagem que você deseja apresentar ao mundo, acerca do seu status? ---- Que diria um hóspede a seu respeito, como uma pessoa social? ---- Você permanece algum tempo contemplando a sala de refeições. ---- Talvez algumas mudanças sejam necessárias. ---- Quando estiver pronto, deixe a área social e vá em direção a um lugar particular de sua casa. ---- Lá, você entra e fecha atrás de si a porta de sua câmara mais íntima. ---- É aí que você pode ser verdadeiramente você mesmo. ---- Este é o espaço onde são guardadas as suas coisas mais preciosas. ---- É aí que a sua alma pode se manifestar, na segurança da sua privacidade. ---- Além dos objetos e dos móveis, capazes de marcar o seu caráter individual, existe uma mesinha, na qual se encontra um diário, onde consta toda a sua vida. ---- Em ambos os lados do diário, estão inscritos todos os momentos importantes de sua existência. ---- Você senta diante da mesa e olha para um espelho ali colocado. ---- Subitamente, você se vê como uma criança. Depois, como um adolescente. E vê o seu rosto quando se tornou adulto. Finalmente, vê as suas feições como elas são agora. ---- Toda a sua vida é revelada nesse rosto. ---- O que lhe mostra a sua aparência atual? ---- Que pode ela esconder para as pessoas, ou que coisas

--- você talvez ainda não tenha descoberto, e que outra pessoa possa ver? --- Seu rosto é uma máscara, ou ele parece verdadeiro para você? --- Você abre o seu diário. --- Qual foi a última coisa que escreveu? --- Você pondera sobre isso. --- Uma determinada época, um certo problema ou um acontecimento lhe ocorre. --- De repente, você estende o braço, e de uma gaveta do lado esquerdo, retira um objeto que lhe lembra uma grande dificuldade. --- Você o coloca do lado esquerdo do diário. --- Em seguida, recolhe da gaveta do lado oposto, um objeto que o faz recordar um enorme prazer, ou uma ocasião de grande satisfação. --- Este, você também põe no diário, do lado direito. --- Olhando para esses grandes momentos, representados pelo que poderia ser um lenço, uma caneta ou um objeto bem simples, diversas questões aparecem, e que precisam ser resolvidas. --- Você as formula. --- Então, escrevendo-as no seu diário, e deixando um espaço para preencher depois, você levanta-se, sai desta câmara da alma e vai até o andar superior, onde mantém um santuário, no ponto mais elevado de sua casa. --- Esse é um aposento especial, reservado para a oração, meditação e contemplação. -- -- Que tipo de espaço secreto é esse? --- Quais os objetos ali existentes? --- Talvez algum símbolo, ou apenas um castiçal. --- O que é que tem tanto significado para você? --- Você se coloca em estado de meditação e começa a penetrar profundamente em si mesmo. --- Ao ingressar naquele Reino, do Espírito, as paredes do quarto parecem se dissolver, e você percebe a vastidão do espaço abrindo-se para o alto. --- Uma fresca brisa toca o seu corpo. --- Há um claro som de música. --- E então, o silêncio. --- Você se eleva, fora do Tempo, em um vazio, no qual existe uma grande luz radiante. ---o--- **“SENHOR, VOS SOIS DEUS”** --- **“SENHOR, VOS SOIS DEUS”**. --- **“SENHOR, VOS SOIS DEUS”**. ---o--- Faça suas perguntas. --- **“SENHOR, VOS SOIS DEUS”**. --- **“SENHOR, VOS SOIS DEUS”**. --- **“SENHOR, VOS SOIS DEUS”**. ---o--- Desça, para fora daquela luz. --- Volte suavemente ao Tempo. --- Ouça mais uma vez o som distante do Coro Celestial. --- Sinta novamente o vento fresco tocar o seu rosto. --- As paredes do seu santuário reaparecem, e você se torna outra vez consciente da casa, de si mesmo e do local onde se encontra. --- Quando estiver em condições, retire-se daquele espaço secreto do alto de sua casa. --- Desça até à câmara da alma. --- Sente-se à sua mesa e escreva as respostas recebidas, no diário. --- Pondere-as. --- Revolva-as na sua mente. --- Tornando-se subitamente

côncio de uma presença, você olha para o espelho e vê uma figura de pé, por trás de você. ---- É o seu Mestre Interior. ---- Algo lhe é dito. ---- Alguma coisa de muito importante. ---- O que é? ---- A imagem do Mestre desaparece e você continua olhando para a própria imagem, refletida no espelho. ---- Você escreve no diário aquilo que lhe foi dito. ---- É então que percebe a conexão entre os dois acontecimentos marcantes que deixara nos dois lados do livro, e as perguntas formuladas. ---- Você anota o vislumbre no seu diário. ---- Pondera por um instante. ---- Provavelmente chegará então a uma conclusão. ---- Fecha o diário e coloca os dois objetos de volta nas gavetas. ---- Levanta-se, deixa a câmara da alma e volta à área social. ---- Ali, na sala de refeições, você faz várias alterações. ---- Quais são elas? ---- Você prossegue descendo, até o vestíbulo e a sala de estar, nos fundos da casa. ---- Aqui também você talvez altere uma ou duas coisas, para mudar a situação dos humores. ---- Sai, então, para o jardim, onde provavelmente atente para alguns problemas, corrigindo-os. ---- Ainda ali, por um momento, lide com o seu animalzinho. ---- Dê-lhe o que precisar, ou estabeleça alguns limites. ---- Faça o que for necessário. ---- Voltando à casa, você desce ao andar térreo e providencia o que deve ser feito na cozinha. ---- Vai à sala de serviços de apoio e testa todos os sistemas. ---- Da mesma forma, no banheiro e no toalete, você faz o que precisa fazer, pois se trata de sua boa saúde. ---- Sobe então para o primeiro andar e chega ao estúdio. ---- Trabalhe ali por tempo, faça uma limpeza ou aperfeiçoe alguma técnica. ---- Ponha-o em ordem. ---- Atravesse o vestíbulo e entre no escritório. ---- Sente-se à mesa, tire a carta do bolso e escreva, colocando as desigualdades no ponto certo. ---- Você está lidando com aqueles assuntos importantes que provavelmente há tempos vinha adiando. ---- Coloque a carta em um envelope, ponha um selo e leve-a consigo para botar no correio. ---- Saia para o vestíbulo. ---- Há alguma coisa que precise ser feita ali? ---- Talvez um quadro fora do lugar, um pouco de poeira a ser removida, ou um objeto a ser incluído, para torna-lo mais agradável. ---- Fique ali por um instante. ---- Olhe em torno. ---- Capte o sentido de toda a casa. ---- Existe ainda algo que precise de cuidado? ---- Esta é a hora de fazer os reparos, antes da partida. ---- Agora que a sua visita terminou, vá até à porta, para abri-la e atravessa-la, em direção ao mundo exterior. ---- Ao se afastar da casa, você volta-se e a observa, de vez em

quando. ---- Qual a impressão que ela lhe causa agora? ---- Você caminha, chegando a um ponto em que não pode mais distinguir a sua casa, no meio da paisagem geral.

Volte agora ao seu corpo. ---- Sinta o seu peso. ---- Você está respirando. ---- Abra os olhos e entre na realidade física.

Trad. Danilo Negócio