

# BAMIDBAR

## SOBRE A HISTÓRIA DE BAMIDBAR

A palavra Bamdibar, em Aramaico, significa "no deserto". Nós sabemos que o deserto é um lugar abandonado: ninguém consegue ir lá e fazer o que deseja. Ao longo das gerações, os kabalistas foram para o deserto por diversas razões espirituais. Como Rav Berg ensina, uma das razões pela qual os kabalistas foram para o deserto foi porque lá é onde o Oponente mora, então o deserto é o lugar onde nós queremos construir o nosso Tabernáculo pessoal. Nossa trabalho espiritual é trazer Luz para os lugares onde não há nenhuma.

## MICHAEL BERG SOBRE BAMIDBAR

Os kabalistas ensinam que antes de qualquer coisa se manifestar, primeiro tem uma raiz, uma semente. E algumas vezes o que acontece é que a semente é plantada mil anos antes, e leva mil anos para essa semente se manifestar e se tornar uma árvore. E o que o Midrash está nos dizendo é que Moisés viu que existia uma semente dentro da tribo de Dan e que brotaria muito anos depois em seus tataranetos que permitiu que eles pensassem que era uma boa ideia ter o Bezerro de Ouro em suas terras.

Nós geralmente pensamos que existe dois estados de ser - que existe o estado antes de fazermos algo negativo, e o estado quando nós realmente fazemos algo negativo. Mas na verdade, é uma continuação, porque nenhuma ação negativa, mesmo a pior de todas, vem de nenhum lugar. Isso começa em uma semente que foi plantada - algumas vezes com um pensamento, outras vezes com uma pequena ação - e quando isso leva ao pior e as piores manifestações de ações negativas.

Cada um de nós hoje está fazendo certas coisas, ou permitindo certas coisas acontecerem, que não são terríveis ou nem devem ser tão ruins, mas são negativas mesmo assim. Se elas não forem

arrancadas pela raiz hoje, então amanhã, ou no próximo mês, ou em dez anos a partir de agora, isso vai nos levar a um lugar negativo.

Então a consciência que queremos receber neste Shabat é realmente saber que não há pequenas coisas que podemos permitir. Devemos nos lembrar que não há nada que seja tão pequeno, não existe nada como um pequeno pensamento ou ação negativos. Tudo, cada semente, brota uma árvore. Cada pequeno pensamento eventualmente se manifesta. Escute a mensagem que Moisés deu para a tribo de Dan e que nos dá neste Shabat: encontre essas pequenas coisas e use o poder deste Shabat para começar a arrancar pela raiz essas sementes negativas hoje.



## CONSCIÊNCIA PARA A PRÓXIMA SEMANA

Naso geralmente segue a abertura cósmica de Shavuot, e conecta com essa energia de imortalidade. Nós devemos ter Certeza Absoluta que a Luz está sempre conosco então nós podemos manifestar todas as bênçãos do Criador. Esta é uma semana para trabalharmos em nosso entendimento sobre Shavuot e as dádivas que vamos receber. Reserve um tempo todo dia para aumentar nossa certeza e apreciar nossa conexão com a Luz de Shavuot.

## ACENDIMENTO DAS VELAS

Acendemos velas em horários específicos e com intenções claras para estabelecer uma conexão com a energia disponível. Tal como pressionar o interruptor de luz ao entrar em um quarto escuro, o simples ato de acender as velas dá início a um fluxo de energia.

## A CONEXÃO DA NOITE (KABBALAT SHABAT)

Nas noites de sexta-feira, cantamos canções, recitamos orações e consumimos vinho e pão abençoados. Estes atos atraem a energia do Shabat para as nossas vidas e aumentam a nossa conexão com a Luz.

## O JANTAR DE SHABAT

Na primeira das três refeições, abençoamos o vinho e o pão antes de desfrutarmos do nosso jantar de Shabat. Essas bênçãos kabalísticas nos ajudam a conectar com o nosso desejo íntimo de compartilhar.

## BIRKAT HAMAZON (ORAÇÕES APÓS A REFEIÇÃO)

Ao término da primeira refeição, recitamos a oração de Birkat Hamazon. Recitamos essa oração para demonstrarmos nossa apreciação pelo alimento e a nossa conexão com a Luz.

## CONEXÃO DA MANHÃ (SHACHARIT)

Nas manhãs de sábado, nos reunimos para recitar orações e meditar sobre nossa relação com a Luz. A energia despertada pela Conexão da Manhã desperta a força espiritual da misericórdia, que ajuda a manter afastado de nossas vidas o caos e o julgamento.

## PALESTRA DE CONSCIÊNCIA

Na Palestra de Consciência, aprendemos sobre a porção da semana que será lida durante a leitura da Torah. Essa palestra nos ajuda a entender verdadeiramente os ensinamentos da leitura, e explica detalhadamente os princípios kabalísticos por trás das histórias.

## A LEITURA DA TORAH

A Torah é lida em voz alta, em hebraico, por um professor do Kabbalah Centre. As histórias da Torah são na realidade códigos que, ao serem decodificados, transmitem energia e afastam a negatividade da a semana que está por iniciar.

## CONEXÃO DA TARDE (MINCHÁ)

Na Conexão da Tarde, recitamos orações que fortalecem a nossa conexão após a leitura da Tora.

## ALMOÇO DO SHABAT

Durante o almoço do Shabat, cantamos algumas canções em aramaico e hebraico, muitas delas escritas pelos maiores kabalistas da história. Elas nos ajudam a manifestar o Desejo de Compartilhar despertado durante a Conexão da Manhã.

## A TERCEIRA REFEIÇÃO

A Terceira Refeição é o ponto mais alto do Shabat, conhecido pelas suas enormes propriedades de cura. Ela inclui a bênção pela lavagem das mãos, a conexão com o pão, as meditações e as orações especiais para criar uma mudança positiva em nós mesmos e em toda a humanidade.

## CONEXÃO DA NOITE (ARVIT)

A Conexão da Noite é feita com distintas orações e canções kabalísticas. Essas orações encerram o Shabat e nos ajudam a definir nossa energia para a nova semana que se inicia.

## HAVDALAH

Havdalah se refere a declaração verbal feita ao término do Shabat que é realizada assim que o sol se põe no sábado à noite. Recitamos a Havdalah para demonstrar nossa apreciação pela Luz, e para pedir sustento espiritual na semana que se inicia.