

MIKETZ

SOBRE A HISTÓRIA DE MIKETZ

Quando José colocou a sua fé no copeiro ao invés de colocá-la na Luz do Criador, dois anos a mais foram adicionados ao seu tempo na prisão. Esta história no Livro do Gênesis começa na conclusão daqueles dois anos.

Esta porção é quase sempre lida durante Chanuká, a época dos milagres. A maioria dos eventos cósmicos tem um nível menor de energia espiritual do que o Shabat. Isso porque a grande energia das aberturas cósmicas está espalhada ao longo de todo o ano, enquanto a energia disponível no Shabat é mais potente porque controla um período de tempo mais curto - uma semana. Portanto, quando um evento cósmico como Chanuká cai num Shabat, este evento nos oferece um nível maior de energia espiritual.

MICHAEL BERG SOBRE MIKETZ

A porção de Miketz, que acontece durante Chanuká, nos ajuda a aumentar a nossa certeza na Luz. Quando falamos de ter uma real certeza, estamos falando sobre os momentos em que estamos em nosso estado mais baixo e, ainda assim, somos capazes de despertar certeza não apenas de que a Luz do Criador nos ajudará, mas também, e mais importante, de que a Luz do Criador está, na verdade, envolvida na escuridão que estamos experienciando.

Chanuká, que cai durante a porção de Miketz, representa Or HaGanuz, a Luz Oculta. A Luz de Chanuká é ter a capacidade de ver não apenas a Luz quando recebemos ajuda, mas também ver a Luz na escuridão. Então, por que é chamada de Luz Oculta? Porque é a Luz que é experienciada num momento de ocultamento, ou seja, quando uma pessoa está experimentando escuridão, ela é capaz de ter a consciência de que "Esta é a Luz do Criador em sua totalidade". Entretanto, nós sabemos o quão difícil é

fazê-lo. É difícil estar num lugar de escuridão e, ainda assim, ter a certeza de que a Luz irá transformar nossa situação negativa.

Portanto, o segredo de *Or HaGanuz*, a Luz Oculta, é para o indivíduo atingir um estado de real certeza, mesmo diante da maior escuridão. Nós temos que realmente saber que nenhuma negatividade vem da Luz do Criador.

Este é o processo pelo qual José passou: quando ele atingiu o estado em que entendeu que a situação em que estava era simplesmente a Luz completa, então ele foi capaz de transformá-la. E, através da porção de Miketz e em Chanuká, nós também podemos pedir ao Criador para nos dar força naqueles momentos que não possuem qualquer lógica e naqueles momentos de completa escuridão, para sermos capazes de vê-los como a Luz completa.



CONSCIÊNCIA PARA A PRÓXIMA SEMANA

A próxima porção de Vayigash nos desafia a superar as limitações que colocamos em nós mesmos. Existe uma energia particularmente potente no universo nesta semana, que pode parecer avassaladora, mas nós somos inteiramente capazes de recebê-la. Este é um ótimo momento para refletir em autoconfiança — estar livre de arrogância ou de timidez — e de trabalhar para injetar verdadeira confiança em nossas palavras e em nossas ações.

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 semana que está por iniciar.

CONEXÃO DA TARDE (MINCHÁ)

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

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.