

Adin Steinsaltz

A ALMA



Sumário

9 Sobre o autor

11 Prefácio

Parte 1

13 Sobre a alma

19 O que é a alma?

25 A alma manifesta

Parte 2

37 A alma e nós

45 A alma e Deus

57 A alma e suas vestimentas

63 A alma e os traços de caráter

69 Almas e suas raízes

81 Egoísmo

89 O que aflige a alma?

99 Morte

113 Reencarnação

Parte 3

119 Sonhos

127 As inclinações para o bem e para o mal

149 Livre-arbítrio

155 Sonhos, planos e aspirações

165 Ouvindo a alma

Sobre o autor

O Rabino Adin Steinsaltz (Even-Israel) foi professor, filósofo, crítico social e autor prolífico, considerado pela revista Time como “o erudito do milênio”. Seu trabalho de uma vida inteira dedicado à educação judaica valeu-lhe o Prêmio Israel, a mais elevada e prestigiosa honraria do Estado de Israel, em 1988.



Nascido em Jerusalém em 1937 de pais seculares, o Rabino Steinsaltz estudou matemática, física e química na Universidade Hebraica de Jerusalém – simultaneamente aos estudos judaicos dirigidos ao rabinato. Após se formar, estabeleceu várias escolas experimentais, e aos 24 anos de idade tornou-se o mais jovem diretor de escola em Israel.

Em 1965, começou a fazer a monumental tradução do Talmud para o inglês cuja complementação foi comemorada em 2010 com a inauguração do Dia Global de Estudo Judaico, que se tornou um evento internacional anual em mais de 40 países.

Ao todo, o Rabino Steinsaltz é autor de mais de 60 li-

vros e de centenas de artigos sobre temas que vão de zoologia e teologia até comentário social. Sua obra clássica sobre a Cabala – A rosa de treze pétalas – foi publicada pela primeira vez em 1980, e até agora foi publicada em oito idiomas. Conhecido como um pensador original e de mente aberta, ele proferiu palestras e deu aulas em – literalmente – centenas de comunidades por todo o mundo.

Em seu trabalho como professor e mentor espiritual, o rabino Steinsaltz estabeleceu uma rede de escolas e instituições educacionais em Israel e na ex-União Soviética. Serviu como acadêmico em residência no Centro Woodrow Wilson para Estudos Internacionais, em Washington D.C., e no Instituto de Estudos Avançados da Universidade Princeton. Suas graduações honorárias incluem doutorados pela Yeshiva University (NY), Universidade Ben Gurion do Neguev, Universidade Bar Ilan, Universidade Brandeis e Universidade Internacional da Flórida.

O Rabino Steinsaltz faleceu na manhã do dia 17 de Av de 5780 (7 de agosto de 2020), em Jerusalém, onde vivia com sua família, e foi enterrado no Monte das Oliveiras.

לעילוי נשמת

הרב עדין בן אברהם משה ורבקה לאה

אבן ישראל - שטיינזלץ זצ"ל

נלב"ע בטו"ב באב ה'תש"פ

ת.נ.צ.ב.ה.

Prefácio

Você já encontrou sua alma? Você presta atenção à sua alma?

Quando um empresário secular tem a rara oportunidade de um encontro mais íntimo com um grande estudioso do Talmud, um mestre na Torá e exímio pesquisador da alma como o rabino Adin Steinsaltz, surge diante dele uma nova dimensão. Nenhuma luz mágica, nem sons ou fogos de artifício, nenhuma inspiração, nem revelações e, no início, sequer uma transformação consciente; mas naquela voz macia e sutil que transcende toda dimensão física, abre-se uma porta para o infinito que vem de cima para baixo, enquanto se experimenta um encontro de uma alma com outra.

Por algum motivo para mim desconhecido, meu destino levou-me a encontrar e conhecer o rabino Adin Steinsaltz. Em um de nossos muitos encontros, notei que o Rabino Steinsaltz estava cansado de tanto trabalhar e ainda havia uma sala cheia de gente esperando para se reunir com ele. Eu perguntei: “Rabino, o senhor tem tantas coisas para fazer, dar aulas, escrever livros... Por que gasta seu tempo falando comigo?” Ele olhou para

mim com seus olhos azuis profundos e penetrantes e disse com voz não menos profunda: “Porque você está ouvindo.”

O rabino explica que “as pessoas estão sempre correndo, não para ir a algum determinado lugar, mas principalmente para fugir de si mesmas. No entanto, na verdade, uma pessoa deveria prestar atenção à angústia de sua alma, como quer que ela se manifeste...”

Sinto que foi um privilégio a oportunidade de trabalhar e debater com o rabino Steinsaltz o texto deste livro – A Alma. Se quisermos evoluir como seres humanos, precisamos assumir a responsabilidade de conhecer nossa alma, distinguir nossas ações de nossas reações e nos comportar de acordo com isso.

Ouvir a alma.

Alberto Peisach

Parte 1

Sobre a alma

Não está claro qual é o momento na vida quando descobrimos que temos uma alma. Entretanto, a alma é uma das primeiras coisas que percebemos, mesmo que não completamente. É semelhante à percepção de nossos corpos, que também se desenvolve em etapas. Ainda crianças, por exemplo, provavelmente descobrimos nossos estômagos porque às vezes ele dói. Depois, por meio da visão e do tato, gradualmente vamos descobrindo as mãos, pés e outras partes, até chegarmos à plena consciência de nossos corpos. Já adultos, mantemos um diálogo constante e amoroso com o corpo (possivelmente amoroso demais) e estamos o tempo todo lidando com ele, cuidando dele em uma ou outra medida. No entanto, há nele mais coisas que são ocultas para nós do que as que percebemos. Embora sejamos capazes de ver e tocar as partes externas de nossos corpos, não conhecemos tão intimamente nossos órgãos e sistemas internos, cujo funcionamento é oculto para nós.

Da mesma forma, a experiência da alma não entra em nossa consciência como um entendimento completo, de uma só vez. Ela penetra em nossa consciência na forma de acumulação de experiências: amor e ódio, atração e repulsa, curiosidade e aprendizado etc. Essas experiências ocorrem individualmente, uma a uma. Apenas numa etapa mais tardia elas se acumulam e adquirem algum sentido de constituírem um aspecto do 'Eu'.

Quando a totalidade dessas experiências finalmente é percebida como um aspecto do 'eu', mesmo uma pessoa pouco sofisticada é capaz de diferenciar seu 'eu' no sentido físico do sentido espiritual, que é uma parte da alma. Compreender a alma e nos acostumar com ela é fundamental, e temos consciência dela muito antes de conseguirmos lhe dar um nome. No entanto, assim como nos familiarizar com nossos corpos começa a partir de percepções focadas em seus aspectos exteriores, nos acostumar com nossas almas também surge em experiências focadas nos aspectos exteriores, enquanto os interiores são muito menos aparentes.

Desse modo, alma é algo que sentimos. Temos certeza de sua existência assim como temos da existência do corpo, mas pouco sabemos a respeito dela.

Ao longo dos tempos foram muitas as tentativas para definir a alma – defini-la e também localizá-la. Os gregos diziam que o local da alma é o diafragma. Em contraste, para a Torá “o sangue é a alma” (Deuteronômio 12:23). Este entendimento talvez esteja relacionado à ideia

de que o coração é a base da existência física e ponto focal da alma. Todos esses esforços são ensaios para resolver o enigma da alma localizando-a em algum lugar do corpo.

Após observar por muitas gerações, é geralmente aceito que a alma se localiza no cérebro. No entanto, cientistas, filósofos e outros pensadores, sabem que esse tipo de definição é apenas uma abreviação conveniente, não de fato uma descrição. Mesmo aqueles que localizam a alma no coração ou no cérebro sabem que esses órgãos são pedaços de carne. Seriam, no máximo, pontos de contato com a alma, mas não a alma em si mesma.

Embora se tenha consciência essencial do “Eu” dentro da alma, essa percepção não tem um conteúdo e é simplesmente uma declaração. Em outras palavras, o modo como conhecemos nossas almas não é diferente do modo como conhecemos outras pessoas. Podemos saber que roupas estão usando, qual é sua aparência ou até mesmo como elas pensam. No entanto, para nós ainda são estranhos. Só nós são familiares em suas características extrínsecas, não em seu conteúdo interior. A mente de uma pessoa contém milhões de detalhes, a maioria dos quais desconhecidos – e é improvável que alguma vez sejam conhecidos – por qualquer outra pessoa. Mas a consciência do “eu” está além desses detalhes. “Eu sei”, “eu penso”, “eu sinto” e até mesmo “estou vivo” são manifestações de autoconsciência. Mas incapazes de nos levar para mais perto de uma real familiaridade com nossas almas.

Algumas pessoas estão inclinadas a contemplar a essência de suas almas. Outras podem viver vidas inteiras – até mesmo vidas de atividade intelectual – sem se interessarem de todo por suas almas. Estas diferentes atitudes são influenciadas, certamente, pela personalidade, mas também pelas experiências interiores que vivenciamos no mundo. Aqueles cujas vidas estão centradas nos aspectos exteriores não dedicam muitos pensamentos às suas almas. Quanto mais conscientes formos de nossas experiências interiores – como amor e ódio, esperança e desespero –, maior a probabilidade de essas experiências despertarem alguma forma de consciência da total profundidade e vastidão de nossas almas. Mas até pessoas conscientes de si mesmas – que passam ao menos algum tempo pensando em suas almas – comumente não avançam além de suas experiências existenciais.

Assim, mesmo tendo toda pessoa uma alma, a alma se esquia de uma definição. O Maharal* enuncia isso assim: “De um modo ou de outro, todos sentimos nossa alma e sabemos que ela existe, mas não sabemos o que ela realmente é.” São especificamente aqueles que dedicam tempo a explorar a alma que compreendem que embora eles estejam familiarizados com as camadas e as partes da alma, e mesmo com suas funções, ainda são incapazes de perceber a essência dela. Têm consciência

* Judá Loew ben Bezalel, amplamente conhecido como o Maharal de Praga, foi um importante erudito do século 16, místico e filósofo judeu. Este comentário está na introdução de sua obra *Guevurot Hashem*.

de estar lidando com manifestações superficiais de sua existência e não com sua natureza definitiva. Diz-se de Deus que Ele é “o ser mais próximo e ao mesmo tempo o ser mais distante”.* Assim também é a alma.

Este e outros mistérios que habitam além da consciência intelectual têm se revelado apenas a uns poucos indivíduos no decorrer dos tempos. São estes poucos os que podem falar da essência de uma alma.

O conteúdo deste livro foi extraído e escrito no espírito do esclarecimento desses verdadeiros mestres da alma – com certeza grandes sábios que tinham consciência de suas almas Divinas e estavam intimamente conectados com elas. Partícipes desse conhecimento, eles transmitiram alguns de seus mistérios e nos revelaram partes de sua essência.

* Rabênu Bachiá ben Rabi Iossef Ibn Pacuda, em *Chovot Halevavot, Shaar Haiychud*, cap. 10. Rabênu Bachiá foi um filósofo judeu medieval.

O que é a alma?

Vimos que é impossível definir especificamente a alma. Contudo, se queremos tratar dela, precisamos de um consenso comum a respeito do que estamos falando. A linguagem, conquanto imperfeita, é a única ferramenta de que dispomos para este propósito. Qualquer vocabulário ou terminologia que escolhamos será certamente para criar uma determinada imagem da alma. Essa imagem poderá ser útil para nos aproximar de alguma compreensão da alma. Mas será apenas uma imagem. Assim, nos próximos capítulos não vamos nos limitar a uma imagem única. Fazer isso implicaria sugerir que a alma pode efetivamente ser confinada dessa maneira – ou de todo. Em vez disso, poderemos usar uma linguagem diferente em cada outro contexto, o que vai evocar imaginários diferentes em distintos capítulos, ou às vezes num mesmo capítulo.

Então, para começar:

A alma é, obviamente, imaterial, e não só está além da materialidade como também, de mais a mais, do que é considerado espírito – isto é, está além de qualquer

coisa que o intelecto, em seu mais alto grau, pode alcançar, compreender ou esclarecer para si mesmo. A alma, assim, não é concebível como uma entidade certa e definida, engaiolada no corpo ou ocupando um espaço finito, e sim, deve ser pensada como a linha contínua de um ser espiritual, estendendo-se da fonte primordial de todas as almas até além do corpo específico de uma determinada pessoa.

Quando falamos da “fonte primordial”, fundamento dessa presença inefável que é a alma, podemos dizer que todas as almas emanam de um único ponto; todas as almas são como reflexos de uma fonte de luz que incide em objetos diferentes. Enquanto cada alma é singular em si mesma, a luz da fonte primordial também existe dentro dela. Podemos dizer, então, que todas as almas provêm da mesma fonte, todas as almas têm o mesmo valor, e todas as almas existem num mesmo nível. No entanto, quando as almas baixam ao mundo vindas de sua fonte primordial, e ainda mais quando se tornam manifestas na realidade de nosso mundo – em outras palavras, quando vêm habitar em corpos humanos – já não são iguais. Mais ainda, não há duas almas idênticas. Cada alma é única; cada alma tem sua própria essência e um caráter que é diferente do de qualquer outra alma.

A alma, então, em relação com a totalidade da vida, é como a força vital que anima tudo que existe. Esta energia não é algo que se possa pegar ou largar; é uma realidade interior. É o que faz germinar a semente da fruta e faz a árvore crescer. Jaz no fundamento de cada ser vivo.

Segundo a literatura mística judaica,* a alma tem vários níveis, paralelos aos níveis do universo espiritual em geral. Na linguagem da Cabala, o nível *néfesh* corresponde ao nosso mundo, chamado de “mundo da ação”; o nível *rúach* corresponde ao “mundo da formação” e o nível *neshamá* corresponde ao “mundo da criação”. Como estes mundos, apesar das diferenças entre eles, constituem, em certo sentido, uma só unidade, os níveis *néfesh*, *rúach* e *neshamá*, embora distintos, estão localizados num único *continuum*.

Um nível superior da *neshamá* – o nível *chaiá* (“vitalidade”) – corresponde essencialmente ao mundo de *atsilut* (“proximidade a Deus”), que não é exatamente um mundo, mas um tipo de revelação Divina. Portanto, raramente pessoas descobrem este nível, e quando o fazem, é somente graças a um esforço tremendo de sua parte, que lhes faculta ascender em busca de algum tipo de conexão com a revelação Divina.

Um nível superior mais elevado – o nível *iechidá* (“singularidade” ou “plenitude”) – fica além do mundo de *atsilut* e, em certo sentido, não faz parte da alma de um indivíduo específico e, sim, está incluído na fonte primordial de todas as almas. Por isso, é chamado de *iechidá* – “singular” –, por ser a alma geral, única e compartilhada por todos. Ao longo das gerações apenas uns

* Usualmente, os termos *néfesh* e *rúach* são traduzidos indistintamente como “alma” ou “espírito” (ou ainda “essência”, “aspiração”, “vento”, “sopro”), e *neshamá* como “alma” – N. do E.

poucos indivíduos, chamados de “mestres do *chai*” (em hebraico, *chai* é um acrônimo de ***chaia-iechidá***), alcançaram o esplendor no nível de *chaiá-iechidá*, colocando-se essencialmente à parte dos outros seres humanos.

Para seres humanos é possível ascender de um nível para outro, mais elevado, tarefa que envolve grande esforço. De fato, nossas *personas* espirituais podem estar conectadas a uma construção de múltiplos andares, na qual o primeiro andar, o mais baixo, é o nível *néfesh*, acima do qual vem o nível *rúach*, e acima deste o nível *neshamá*. Mais acima fica o elevado nível da alma chamado de *chaiá*, e acima deste o último nível chamado de *iechidá*. Todos esses níveis existem em cada pessoa! No entanto, com alguns deles somente certos indivíduos podem se conectar. A maioria de nós habita o andar térreo desta construção de muitos andares – o nível *néfesh* –, e não necessariamente ocupa o andar inteiro. Começamos a ascender quando a consciência de nossos “Eus” interiores não permanece no primeiro andar e começa a subir. Conquanto o êxito ao fazer esta ascensão se deva, em certa medida, à graça de Deus ou às dádivas com que Deus nos agraciou, ele depende primeiro e principalmente de nossa própria decisão consciente de tentar essa escalada. Mas embora a maioria das pessoas opte por permanecer no andar térreo – e tem aqueles que na verdade preferem o subsolo –, a construção inteira está aberta a quem quiser fazer este esforço.

No nosso caso, estamos interessados em dois níveis da alma: *néfesh* (a alma vital) e *neshamá* (a alma Divi-

na).^{*} No nível mais básico, tudo que existe no mundo animal e mineral tem *néfesh*. Nos seres humanos, como vimos, *néfesh* é o nível mais baixo de nossa existência não material (pensamentos, sentimentos etc.), e estamos em constante contacto com ela. Mas diferentemente de *néfesh*, que inclui muitos componentes relacionados tanto com o lado físico quanto com o lado espiritual da vida, a principal característica de *neshamá* – uma alma, qualquer alma –, é que se trata de uma centelha vinda de Deus. Por isso, a existência da alma, em sua totalidade, é impelida em direção a seu Criador.

Olhando de outra perspectiva, podemos dizer que a diferença entre *néfesh* e *neshamá* está em seu fundamento e tendências básicas. *Néfesh* é o Eu, a parte mais consciente de nosso ser interior, e em cada pessoa atua para satisfazer necessidades e desejos do Eu, sejam físicos e instintivos ou abstratos e espirituais. (Mais sobre o Eu no próximo capítulo.)

Neshamá, por outro lado, não é conduzida pelo Eu, e sim existe mais além do Eu. Não tem uma âncora física; é espiritual e abstrata. Não está diretamente envolvida com o corpo humano; está envolta em santidade e no relacionamento humano com Deus. Conecta-se com o Eu humano por intermédio da *néfesh*.

^{*} No imaginário da Cabala, o nível da alma que inclui *néfesh*, *rúach* e *neshamá* exige a presença de todas três. Para nossa narrativa, no entanto, o foco é na *néfesh* e/ou na *neshamá*, mas não no *rúach*.

Portanto, em certo sentido, esses dois componentes da alma – *néfesh* e *neshamá* – são um só, ou pelo menos estão localizados no mesmo *continuum*. Mas, de outra forma, são distintos. Por esta razão, seres humanos carregam em si dois caminhos diferentes. Às vezes diferenças fundamentais entre os impulsos dessas duas partes da alma as colocam em conflito. E, além disso, a interação entre elas está constantemente influenciando nossos pensamentos, falas e ações. E como essas duas almas agem como uma só de modo mais frequente que não, nem sempre as percebemos como distintas uma da outra. Portanto, não sabemos a origem de cada pensamento ou impulso que temos. De fato, grande parte de nosso desenvolvimento espiritual está em aprender a distinguir entre esses diferentes componentes – a alma vital (*néfesh*) e a alma Divina (*neshamá*) – e ouvir como cada uma se dirige a nós individualmente e como elas se dirigem a nós como unidade.