

Anatomia da Alma

ENSINAMENTOS DO REBE NACHMAN DE BRESLAV

Chaim Kramer
com Avraham Sutton



Título original em inglês: **Anatomy of the Soul**
Copyright © 1998 by Breslov Research Institute, Jerusalem, Israel

Direitos reservados à

EDITORA E LIVRARIA SÊFER LTDA.

Alameda Barros, 735 CEP 01232-001 São Paulo SP Brasil
tel.: (11) 3826-1366 fax: (11) 3826-4508 sefer@sefer.com.br

Livraria virtual: www.sefer.com.br

Tradução	Claudia Melbergier Caon
Projeto gráfico e capa	Dagui Design
Editoração eletrônica	Editora Sêfer
Impressão	Prol Editora e Gráfica

Nota: Nas palavras transliteradas, adotou-se o “ch” para o som de “rr”,
como *carro* em português.

Observação: Os textos bíblicos foram extraídos da
BÍBLIA HEBRAICA, Editora e Livraria Sêfer Ltda., 2006

איסור השגת גבול ידוע.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra,
por qualquer meio, sem a autorização expressa da
Editora e Livraria Sêfer Ltda.

2008

ISBN 978-85-85583-82-8

Printed in Brazil

Estrutura do Livro

Anatomia da Alma analisa a representação bíblica do homem como um ser criado à “imagem de Deus”. As ideias principais do livro são extraídas dos ensinamentos do grande mestre chassídico Rebe Nachman de Breslav (1772-1810) e de seu discípulo mais próximo, o Reb Natan (1780-1844). A obra apresenta uma descrição da anatomia humana com seus análogos espirituais essenciais, com a finalidade de encorajar o leitor a realizar seu pleno potencial por meio da percepção do corpo como um templo para a alma. Seguimos a prática usual de dividir o corpo de acordo com sistemas fisiológicos, como faz a maioria dos livros de anatomia. No entanto, estruturamos nossa abordagem específica em conformidade com a nossa intenção de examinar a essência espiritual da anatomia humana.

A parte 1 introduz a noção de “anatomia espiritual”, tomando a representação bíblica de Adão como protótipo de toda a humanidade. Discute também os conceitos de Adão no Jardim do Éden, a ingestão do fruto proibido da árvore do conhecimento do bem e do mal, a subsequente expulsão do Éden e o que ela significa para nós na atualidade.

A parte 2 detalha a necessidade do corpo e da alma de funcionarem juntos e em harmonia. A criação da alma e do corpo, sua interdependência e características fundamentais são discutidas aí. Muitos dos conceitos cabalísticos empregados em nosso texto são introduzidos nesta seção.

Na parte 3, começamos a investigar a constituição interna do corpo. Como será claramente demonstrado, o caráter da pessoa está enraizado na circulação sanguínea e no sistema digestório. Portanto, estes sistemas e órgãos serão analisados primeiro, para que possamos entender como os traços básicos de nossa personalidade se desenvolvem durante a

infância. Explicaremos, por exemplo, as fontes da ira e da arrogância, e como se originam a avareza, a gula e a luxúria.

Em seguida, nas partes 4, 5 e 6, apresentamos os órgãos que podem ser usados para combater os desejos mais vis do homem. Entre eles, incluem-se os componentes do sistema nervoso central e os órgãos contidos na caixa torácica (o coração e os pulmões – sedes do intelecto e das emoções), que possuem os meios pelos quais o indivíduo pode aprender a compreender-se.

A parte 7 trata do sistema nervoso periférico, ramos do intelecto que nos dotam do potencial para controlar os próprios desejos e sublimá-los para nosso benefício espiritual.

Na parte 8, a discussão se concentra no sistema locomotor, que nos habilita a subir a escada espiritual, cada um de acordo com as suas habilidades singulares.

Na parte 9, examinamos o sistema reprodutor e abordamos, do ponto de vista espiritual, a pureza sexual, relações conjugais, concepção, gravidez e parto.

Finalmente, a parte 10 trata de questões como as razões pelas quais Deus viu a necessidade de criar o homem com um corpo físico e necessidades físicas, o propósito da morte e a ideia de recompensa final, o mundo vindouro, que *pode* ser experimentado mesmo neste mundo, pelo simples direcionamento de nossos esforços para a superação das aspirações materiais.

O apêndice A apresenta o texto completo da história “O Filho do Rei e o Filho da Criada”, usada pelo Reb Natan como guia para o entendimento das respectivas funções de nossa natureza física e espiritual. O apêndice B enumera as *mitsvót* específicas que se relacionam com os vários órgãos e membros, com base no *Sêfer Charedim*. O apêndice C define em que *sefirot* se enraízam as características do homem, para que ele possa, da melhor maneira, empenhar-se por alcançar sua imagem Divina, trazendo um resumo dos ensinamentos do *Tômer Devorá*. O apêndice D contém diagramas e outras representações visuais que ilustram os conceitos cabalísticos empregados em nosso livro.

[Esta edição em português apresenta ainda um apêndice E com o texto completo do *Ticun Clali* – N. E.]

Índice

Estrutura do Livro	7
Prefácio	15

PARTE 1: A ALMA DA ANATOMIA

1. “À Imagem de Deus”	21
O que é a Torá? 21; Torá e Anatomia 22	
2. No Jardim do Éden	25

PARTE 2: CORPO E ALMA

3. Deus e a Alma	31
Deus e Seus Nomes 32; Deus e a Alma Humana 36; O Espaço Esvaziado 38; Cinco <i>Olamot</i> e Dez <i>Sefirot</i> 39; Cinco <i>Partzufim</i> e Dez <i>Sefirot</i> 40; As Três Colunas 41; O Corpo Cósmico 42; Cinco Níveis da Alma 43; A Analogia do Vidreiro 44	
4. O Corpo: uma Vestimenta com Duplo Propósito	47
Os Quatro Elementos 48	
5. Traços de Caráter Positivos e Negativos	52
Os Quatro Servos 53	
6. O Paradoxo de Corpo e Alma	57
“Façamos o Homem...” 59; Bom Conselho 60	

PARTE 3: O SISTEMA DIGESTÓRIO

7. Introdução	67
8. O Processo de Purificação	70
Paciência 72; A Carruagem de Deus 74; Maravilha das Maravilhas 76	
9. A Circulação Sanguínea	77
O Batimento Rítmico 78; Sangue “Quente” 79; Vitória ou Verdade 81; A Via Principal para o Arrependimento 83; “Eu Serei” 85; Um Circuito de	

Alegria 86; Recicle-se e Retorne 87; O Álcool e a Árvore do Conhecimento 89; Exame de Sangue 90

- 10. Alimentação: o Exílio no Egito 91**
A Boca, os Dentes e o Estômago 93; “O Estômago Dorme” 95; Sonhos Doces 97; Comer como *Mitsvá* 98; Comer com Consciência 99; Alimento Espiritual 100
- 11. O Fígado, a Vesícula Biliar e o Baço 103**
Introdução 103; Escravidão no Egito 105; O Fígado 107; Ira e Orgulho: O Elemento Fogo 109; Orgulho e Humildade 110; Ira e Irritabilidade 111; Amor e Ódio 112; A Vesícula Biliar 113; Um Pouco de Amargo(r)... 114; ... e Paz 115; O Baço 115; A Sede da Depressão 115; Avareza: Obsessão e Inveja 116; O Baço Ri 117
- 12. Purificação de Corpo e Alma 120**
Sangue, Suor... 120; ... e Lágrimas 122; Esaú *versus* Lea 122; Os Rins 123; A Árvore do Conhecimento 124; O Resultado “Final” 126; Confiança 127
- 13. Revisão 129**

PARTE 4: O SISTEMA NERVOSO CENTRAL

- 14. Introdução 133**
O Sistema Nervoso Central 134; Os *Mochin*: uma Visão Cabalística 135; *Kéter*: a Coroa 137; *Chochmá* (Sabedoria) e *Biná* (Entendimento) 138; *Dáat* (Conhecimento) 140; Criação: o Centro Nervoso 142
- 15. Intelecto Fiel 144**
Jacob e Esaú 146; O Verdadeiro Intelecto 147; Intelecto Transcendente e Imanente 148; *Naassê Venishmá* 149
- 16. Kéter: o Crânio 152**
A Escada Espiritual 152; *Kéter* e a Paciência 155; As Nove Câmaras 156; *Ratson* (Vontade) 159; A “Vontade das Vontades” 160
- 17. Pensamento e Imaginação 163**
O Amalec Interior 163; O Poder do Pensamento 165; Um Pensamento que Produz Humildade 166; Imaginação ou Ilusão 168; Imaginação: a Ponte entre o Físico e o Espiritual 169; Angelical ou Demoníaco 170; As Câmaras das Trocas 172
- 18. Chochmá e Biná 174**
A Metrópole de Roma 175; Mente Aberta ou Estreita? 176; Memória: Recordação do Futuro... 178; ... e Esquecimento do Passado 180; O Sonho do Faraó 182; Criação *Ex Nihilo* 183; Noticiário 24 Horas por Dia 184

19. Dáat: o Templo Sagrado	185
<i>Dáat: o Tronco Cerebral e a Coluna Vertebral 186; Aiê? e Melô: Esperança, Não Desespere 187; Os Três Compartimentos 189; A Árvore do Conhecimento: Bem e Mal 191; Doença Mental... 193; ... e Remédios Sugeridos 195; Depressão ou Alegria 197; A Abertura do Mar 198; Dáat: o Templo Sagrado 201</i>	

PARTE 5: O SISTEMA CIRCULATÓRIO

20. A Caixa Torácica	207
<i>A Carruagem de Deus 208</i>	
21. Tsimtsum: o Espaço Esvaziado	210
<i>O Paradoxo da Criação 211; Parada Cardíaca 216; Remédio para o Coração: Fé 217; Oração e <i>Hitbodedut</i>: Meditações do Coração 219</i>	
22. O Coração Compreensivo	222
<i>Biná (Entendimento) 223; Tratamento para o Coração Congestionado 225; Divisão e Discórdia 227</i>	
23. A Sede da Emoção	230
<i>Jerusalém: Temor Perfeito 231; A Chave do Tesouro 233; Alegria 234; Anseio 235; Amor 236</i>	
24. O Pulso	238
<i>A Princesa e o Castelo de Água 241</i>	

PARTE 6: O SISTEMA RESPIRATÓRIO

25. Os Pulmões	249
<i>Um Pulmão Sadio 252</i>	
26. A Respiração	254
<i>O Suspiro 255; A Corda de Segurança 257; O Nariz e a Boca 258; A Traqueia e a Laringe: Constrição... 260; ... E Criação 261</i>	
27. Ar Puro	262
<i>Criação de Almas 263; Poluição Atmosférica 266</i>	
28. O Pescoço: Exílio e Êxodo	268
<i>Descida ao Egito 269</i>	
29. Som Terapêutico	272
<i>Voz 273; Canto 273; Terapia da Fala 275; <i>Lashon Hacodesh</i>: A Língua Sagrada 276; <i>Mashiach</i> 277; A Terra Santa 278</i>	

PARTE 7: O SISTEMA NERVOSO PERIFÉRICO

30. Introdução	283
A Cabeça, a Face e a Testa 284; Os Órgãos Sensoriais 284	
31. A Menorá de Sete Lâmpadas	286
Rosh Hashaná: Tribunais da Mente 287	
32. Os Olhos: Janelas para o Mundo	291
Providência Divina 293; Foco: o Mundo Vindouro 296; Olhando Além 297; O Mau-Olhado 298; O Olhar Lascivo 300	
33. Audição, Olfato e Paladar	302
As Orelhas 303; “Ele Desperta Meu Ouvido...” 303; Fé nos Sábios 305; O Nariz 306; Paciência e Controle 307; O Filtro 308; O “Sentido” da Oração 309; Um Olfato Puro 310; O Paladar 311	
34. A Face: a Verdadeira Imagem do Homem	313
A Testa 315; Graça Divina 317; O Êxodo e o <i>Sêder</i> 318	
35. Os Pêlos: Portais da Sabedoria	320
Os Pêlos: uma Introdução Cabalística 321; Os Portais da Sabedoria 321; Calvície 323; A Barba 324; A Beleza do Semblante 326; Os Nove Atributos de Misericórdia 327; As <i>Peot</i> 330	

PARTE 8: O SISTEMA LOCOMOTOR

36. Introdução	337
O Corpo: uma Visão Cabalística 340; O Tronco 341	
37. Carne e Osso	345
Oração e Ressurreição 349; A Carne 350; O Sentido do Tato 353	
38. Os Braços e as Mãos	354
Armas “à Mão”: Oração e Fé 355; Mãos Desvirtuadas, Fé Desvirtuada 356; O Poder da Criação 357; As “Três Mãos” 359; Canhoto? 360; As Bênçãos Sacerdotais 362; Os Dedos 363; A Cura Está nas Mãos 364	
39. As Pernas	367
Andar Altaneiro 371; O Ganha-Pão 373; Dança 374; <i>Iessod</i> , o <i>Tsadic</i> 377	

PARTE 9: O SISTEMA REPRODUTOR

40. Introdução	383
<i>Iessod e Malchut: uma Introdução Cabalística 386; Iessod 389</i>	
41. A Aliança de Abraão	391
<i>A Circuncisão 392; Um Bom Acordo 396; Amor e Casamento 397; Shadai: "Há o Bastante!" 401</i>	
42. Iessod: o Tsadic	402
<i>Um Alicerce Sólido... 405; ... Traz Contentamento à Vida 410; Noé e o Arco-Íris 414</i>	
43. O Remédio Geral	417
<i>O Remédio Geral (Ticun Clali) 418; Sugestões Úteis 420</i>	
44. Malchut: o Princípio Feminino	423
<i>A Lei Escrita e a Lei Oral 423; Torá e Oração 424; Fé 426; Fala 427</i>	
45. Eva	428
<i>O Tesouro 429; Abundância 430; Um Alicerce Puro 432; Renovação: o Ciclo Mensal 433; Pureza Familiar 435; Nutrição 437</i>	
46. "Frutificai e Multiplicai-vos"	441
<i>Dáat 443; Relações Conjugais 447; Concepção 448</i>	
47. A Imagem Divina	450
<i>A Missão 451; O Processo de Purificação 452; Gravidez e Parto 454; Exílio e Êxodo 457; Mashíach ou Aborto? 458; E Pluribus Unum 460; Paz na Terra 462</i>	

PARTE 10: VIDA E MORTE

48. "E Era Muito Bom"	467
<i>O Dia do Juízo 87; Recompensa e Castigo 87</i>	
Apêndice A: O Filho do Rei e o Filho da Criada	475
Apêndice B: O Corpo e as Mitsvót	495
Apêndice C: As Sefirot e as Características	505
Apêndice D: Tabelas e Diagramas	511
Apêndice E: Ticun Clali	519

Prefácio

Todos os meus membros proclamarão: Deus, quem é como Tu?
Salmos 35:10

Eu invejo a pessoa sinceramente devota. Pode parecer que ela possui mãos, pés e um corpo, como todos os outros, mas na realidade ela é algo mais. Tal pessoa decerto tem grande valor.

Rabbi Nachman's Wisdom 14

O Rebe Nachman de Breslav (1772-1810) foi um dos principais mestres chassídicos do fim do século 18 e início do século 19. Sua obra-prima é o *Licutê Moharan*, composto de dois volumes que contêm mais de quatrocentas lições. O livro, aclamado por importantes eruditos do mundo inteiro, de mestres chassídicos e líderes religiosos leigos a professores universitários, é uma coletânea magistral de discursos que abarcam todo o espectro da literatura da Torá. A maior parte do material apresentado em *Anatomia da Alma* foi extraída do *Licutê Moharan* e de conversas do Rebe Nachman, assim como do *Licutê Halachot*, os discursos de seu discípulo mais próximo, o Reb Natan (1780-1844).

A Bíblia, o Talmud e o *Zôhar* estão repletos de histórias de pessoas que transcenderam as circunstâncias materiais e até conseguiram dominar seu corpo físico. Ao fazê-lo, tornaram-se dignas de santificar sua corporeidade, transformando-se em “carruagens” ou “templos” da presença de Deus no mundo. Em nenhum outro lugar se encontra tamanha riqueza de material que explica como controlar e transcender o físico como nos ensinamentos do Rebe Nachman. A começar da primeira lição, praticamente todos os seus discursos incluem uma discussão de alguma parte da anatomia humana com a descrição do poder espiritual que lhe é inerente.

O Rebe Nachman deixa muito claro: *Todo indivíduo* – não importa

quem seja – de acordo com o esforço que faz, pode começar imediatamente a produzir mudança em sua vida. Ele *pode* subir a escada espiritual e internalizar uma iluminação cada vez maior. Uma das visões singulares expressa nos ensinamentos do Rebe é o princípio de que as funções do corpo físico e suas contrapartidas na alma estão inextricavelmente inter-relacionadas; como veremos, as correlações entre o corpo e alma são de fato surpreendentes. Os ensinamentos do Rebe Nachman vão do mundano ao sublime, representando a anatomia humana como um reflexo do espiritual e mostrando como se podem adquirir qualidades verdadeiramente espirituais. Muitas das ideias do Rebe, quando explicadas, parecem tão simples que podemos indagar-nos por que nunca pensamos nelas antes.

É extremamente difícil apresentar a interface entre conceitos físicos e espirituais para o leitor que só tem um conhecimento limitado dos ensinamentos cabalísticos. Assim, somos muito gratos à Editora Moznaim, do Brooklyn, Nova York, por nos ter dado permissão para citar trechos do livro *Innerspace*, do Rabino Aryeh Kaplan. A capacidade do Rabino Kaplan de expor os conceitos mais esotéricos em termos simples tornou a nossa explanação muito melhor.

Estendo meu agradecimento mais profundo a Avraham Sutton, que examinou, diagnosticou, operou e tratou com sucesso a anatomia imperfeita do manuscrito. Sua habilidade ímpar de chegar ao coração da “matéria” gerou a “forma” deste livro.

Devo minha gratidão mais que sincera a C. Safran, S. C. Mizrahi, S. Brand e C. Raphael pela revisão e edição desta obra. Por mais incompreensível que fosse o “corpo” de meu texto, eles mostraram uma capacidade notável de atingir a “alma” da questão. Que Deus conceda Suas bênçãos de boa saúde e prosperidade a eles, suas anatomias e seus familiares. Sou muito grato aos Drs. Riphahel Rosen e Robert Friedman pela orientação e sugestões inestimáveis. Agradeço também ao Dr. Noach Bittleman os esclarecimentos sobre a medicina oriental. Manifesto ainda minha gratidão aos colegas do Breslov Research Institute pela paciência e ajuda no “processo de purificação” do livro, que o tornou palatável para o leitor.

Acrescento uma nota especial de franco reconhecimento para Seymour Stein, que me apoia há tantos anos. Nossa relação persiste há várias décadas, desde quando Seymour era aluno de meu falecido

sogro, o Rabino Zvi Aryeh Rosenfeld, enquanto seus pais me ofereciam sua bondade e amizade. Sua intensa dedicação e contribuições generosas para o Breslov Research Institute ajudaram a levar a termo a produção desta obra e de muitas outras. Somos afortunados por tê-lo como amigo verdadeiro, com seu encorajamento sincero e conselho honesto. Que Deus estenda Sua benevolência a ele e sua família pelo mérito do Rebe Nachman, por quem Seymour tanto se sacrificou, concedendo-lhes boa saúde e prosperidade, e que seus queridos pais obtenham *nachat* genuína de Seymour, de sua irmã Ann e de toda sua descendência, amém.

Por fim, mas não com menor apreço, agradeço a minha esposa que, apesar de ter sido “tirada de minha costela”, manteve-se fiel a meu lado. Quando iniciei este livro, ela adoeceu e necessitou de vários meses de convalescença. Sou grato a Deus por ter-lhe restituído a saúde, com Sua Infinita bondade. Este livro é, portanto, uma expressão de minha gratidão, visto que tento retribuir o grande favor que Deus nos prestou com esta exposição dos ensinamentos do Rebe Nachman sobre anatomia. Que a sabedoria do Rebe nos sirva de guia em nosso anseio e busca da Divindade, até que mereçamos experimentá-la.

Quando falava do valor da pessoa sincera, o Rebe Nachman concluiu (*Rabbi Nachman's Wisdom* 14): “Ainda que o desejo de espiritualidade seja muito grande, ele sozinho não é suficiente. A pessoa deve aspirar continuamente à efetivação deste bom desejo. Então, mesmo que não seja capaz de finalizar a tarefa, ela terá realizado algo valioso com seu bom desejo”. O Rebe Nachman também ensinou que a alma está sempre encontrando prazeres espirituais novos e maravilhosos. O indivíduo deve ter compaixão de seu corpo e compartilhar com ele as conquistas da alma (*Licutê Moharan* I, 22:5).

Que Deus nos conceda clareza para desejarmos com veemência e anseio a realização espiritual, iluminando nosso corpo com os sucessos de nossa alma. Que em virtude disto a paz se estabeleça no mundo e mereçamos ver a vinda do *Mashíach*, a reunião dos exilados e a reconstrução do Templo Sagrado, rapidamente em nossos dias, Amém.

Chaim Kramer

Jerusalém, Tevet de 5758

Parte 1

*A Alma da
Anatomia*

Capítulo 1

“À IMAGEM DE DEUS”

As tradições midráshica e cabalística afirmam que, quando havia profecia, a existência de Deus era muito mais evidente do que é hoje. Deus falava no coração do homem, o céu estava na terra, o espírito permeava a matéria. Na realidade, isso continua sendo verdadeiro. O homem ainda está conectado a Deus, a terra ainda está ligada ao céu, e a matéria segue sendo permeada por espírito ou energia. Na atualidade, sabe-se com certeza até mesmo que a matéria é apenas mais uma forma de energia. Entretanto, este fenômeno é profundamente oculto, e a humanidade, desesperada, busca um caminho para religar-se a Deus.

O que une Deus e homem, céu e terra, espírito e matéria? Há uma ponte para Deus? Existe uma escada pela qual podemos subir ao céu e voltar trazendo sua luz para nossa vida aqui embaixo?

Há uma ponte e uma escada. Elas se chamam Torá.

O QUE É A TORÁ?

A Torá é um documento escrito que foi recebido e transmitido por Moisés no Sinai há pouco mais de 3.300 anos. É também a tradição oral que acompanhava esse documento, contendo instruções para o entendimento do seu significado básico (porque o texto é extremamente conciso e diz muito mais do que se vê de imediato) e o cumprimento de seus mandamentos.

A Torá Oral está em consonância com a Torá Escrita de quatro maneiras principais, codificadas na palavra hebraica *Pardês*. *Pardês* é a

fonte da palavra inglesa *Paradise* (Paraíso, em português – N.T.), que se refere ao Jardim do Éden. É também um acrônimo dos quatro níveis de entendimento da Torá: *Pshat* (sentido simples), *Remez* (alusão), *Drash* (sentido homilético) e *Sod* (Cabalá; sentido oculto). Juntos, estes quatro níveis são as chaves necessárias para a entrada no Paraíso da Torá.

Com estas quatro chaves, a Torá se abre e revela não apenas seus próprios segredos, mas também os segredos do universo, da matéria (espaço), da história (tempo) e do homem (alma e consciência). Se desejarmos ver o que se passa nos bastidores e sondar os mistérios da criação e da existência humana, a Torá é o endereço certo, porque ela precedeu a criação. Na verdade, a Torá não é nada menos do que uma iluminação do que denominamos a Mente de Deus. Ela é a ligação conceitual entre Ele e Seu mundo, entre Ele e nós.

TORÁ E ANATOMIA

Esta é a Torá, o homem...

Números 19:14

É bem sabido que a Torá contém 613 *mitsvót* (mandamentos; plural de *mitsvá*) (*Macot* 23b). O significado da raiz do verbo *letsavot* (ordenar) é “ligar”. Quando cumprimos uma *mitsvá*, estabelecemos uma ligação entre nós, assim como o mundo que nos cerca, e Deus.

As 613 *mitsvót* se dividem em 248 preceitos positivos e 365 proibições. Estes mandamentos abrangem todos os aspectos de nossa relação com Deus, com nossos semelhantes e com toda a existência. Por meio deles, Deus forneceu todas as ferramentas necessárias para que o homem possa conectar-se a Ele e levar toda a criação a sua perfeição máxima.

O corpo humano possui 248 partes, que correspondem aos 248 mandamentos positivos da Torá, e 365 tecidos conjuntivos, veias e tendões, que correspondem às 365 proibições da Torá (*Zôhar* I, 170b). Assim, o homem foi moldado segundo o padrão da Torá. Não só sua alma, mas também seu próprio corpo, que aparentemente o impede de superar as limitações físicas deste mundo, são “uma Torá”. Através desta conexão, ele pode utilizar tudo que está contido no mundo para reconhecer e servir a Deus com o seu corpo. Com sua alma, ele pode ascender além do mundo material e entrar no campo do espírito. Com

o corpo, ele é capaz de trazer para baixo o espiritual e canalizá-lo para o material, criando a perfeição à qual estava destinada a vida humana na terra.

A Torá é o elo que permite ao homem fazê-lo. O Reb Natan escreve sobre a ligação entre a Torá e o corpo humano (*Licutê Halachot, Rosh Chodesh 5:6*):

Para efetuar uma cura, o médico deve ter conhecimento pleno da anatomia humana. Ele precisa conhecer todas as partes do corpo – os órgãos, artérias, veias, etc. Deve saber como os órgãos se inter-relacionam e dependem uns dos outros. Deve também ter consciência de como cada órgão pode ser afetado por todos os outros. Então, e somente então, o médico será capaz de entender a natureza da doença que ele procura curar. Do mesmo modo, a Torá é um corpo de leis, e cada mitsvá representa um “órgão” desse “corpo”. Para poder compreender o verdadeiro valor da Torá, a pessoa tem de conhecer sua “anatomia” – suas leis e ideais – como cada mitsvá se inter-relaciona com as outras como um elemento individual integrante de uma Torá inteira.

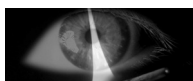
O Reb Natan continua seu discurso explicando os paralelos entre a “anatomia” da Torá e a anatomia humana. Este é um tema central da Cabalá, que descreve a conexão entre determinadas partes do corpo e certas *mitsvót*. O Reb Natan escreve em outro lugar que quem entende os textos do *Zôhar* e do ARI notará que todos os mistérios da Cabalá falam disso (*Licutê Halachot, Minchá 7:22*). Duas obras mencionadas neste livro, *Shaarê Kedushá* e *Sêfer Charedim*, têm essa ideia como tema principal (ver também os apêndices B e C).



Apesar de ser corpórea, a forma humana é análoga à Torá e reflete os níveis mais altos de espiritualidade. Cada parte do corpo corresponde a um conceito espiritual específico, a uma dada *mitsvá*. Cada órgão e cada vaso contém seu próprio poder espiritual. Quando dominados, estes poderes podem elevar o homem acima da forma material que abriga sua alma. Moisés é o modelo desta elevação. Ele purificou seu corpo físico a tal ponto que sua corporeidade foi transformada em espiritualidade. A Torá dá testemunho disso quando relata que Moisés subiu ao céu e lá permaneceu quarenta dias e quarenta noites sem comer nem beber (Deuteronômio 9:9). Outro versículo afirma (*ib.* 33:1):

“Esta é a bênção com que Moisés, o *homem de Deus*, abençoou o povo de Israel”. Moisés é chamado de “homem de Deus” porque conseguiu transformar seu corpo físico num templo Divino para seu espírito (*Devarim Rabá* 11:4).

Assim está escrito (Êxodo 34:30): “Ao descer Moisés do Monte Sinai, com as duas tábuas do Testemunho na mão... Moisés não sabia que resplandecia a pele de seu rosto por [Deus] ter falado com ele. E Aarão e todos os filhos de Israel viram a Moisés, e eis que resplandecia a pele de seu rosto, e temeram aproximar-se dele”.



Capítulo 2

NO JARDIM DO ÉDEN

Um dos primeiros passos que podemos dar para alcançar a verdadeira espiritualidade é nos tornarmos mais conscientes do significado espiritual da anatomia humana. Para fazê-lo, temos antes de reconhecer a grandeza da alma e aprender como ela se relaciona com o corpo.

O *Zôhar* (III, 105a, 281a; *Ticunê Zôhar* 26, p. 72a) afirma que a alma está em posição tão mais alta que a do corpo que este é chamado de “sapato” em relação a ela. Só a extremidade mais baixa da alma se “encaixa” no corpo. Por meio de nosso desejo de aproximação de Deus, por meio de nossos pensamentos, emoções, fala e ações, podemos trazer aqui para baixo iluminações cada vez mais fortes de nossa própria alma. Desta maneira, qualquer um tem a capacidade de fazer de seu corpo físico uma carruagem ou um templo para as partes mais elevadas da alma, como fez Moisés.

O corpo humano não foi sempre como nós o conhecemos. O corpo de Adão era de luz. Ele irradiava Divindade (*Bereshit Rabá* 20:12) e era tão esplêndido que os anjos se enganaram e consideraram adorá-lo (*ib.* 8:10). Mesmo depois de pecar, Adão se manteve um ser espiritual envolto num corpo físico que emitia espiritualidade. No entanto, em relação a seu nível antes do pecado, e certamente em relação ao nível que ele deveria ter atingido, suas ações causaram um obscurecimento da Luz de Deus. Seu corpo de luz (*cotnot or*, onde *or* se escreve com *alef*, *vav*, *reish*, אור), que revelava a alma, solidificou-se e transformou-se num corpo de pele e epiderme (*cotnot or*, onde *or* se escreve com *áin*, *vav*, *reish*, עור) que ocultou a alma (*ib.* 20:12).

Luz (*or* com *alef*) e pele (*or* com *áin*) correspondem a duas árvores

especiais do Jardim do Éden. Está escrito na Torá (Gênesis 2:8-9): “Deus plantou um jardim no Éden, no oriente, e pôs ali o homem que formara. Deus fez brotar da terra toda árvore agradável à vista e boa para comer, e a árvore da vida estava no meio do jardim, assim como a árvore do conhecimento do bem e do mal.” Pouco depois deste trecho, lemos o aviso de Deus (*ib.* 2:17): “Mas da árvore do conhecimento do bem e do mal não comerás, pois no dia em que dela comeres morrerás!”

A Torá afirma explicitamente que foi ordenado a Adão que não comesse da árvore do conhecimento. De acordo com a Cabalá, a proibição incluía a árvore da vida, mas só até o pôr do sol, a chegada do primeiro Shabat (cf. *Sêfer Halicutim* 3, pp. 25-27). Neste momento, comer da árvore da vida se tornaria uma *mitsvá*. Depois de comer dela, Adão teria permissão para comer também da árvore do conhecimento, porque então ele seria capaz de elevá-la e fazê-la voltar a sua fonte na árvore da vida (pois o nível mais alto sempre inclui o mais baixo).

Portanto, foi só para dar a Adão a oportunidade de alcançar a espiritualidade mais elevada que Deus o colocou no jardim com essas duas árvores. Ambas foram feitas por Deus, porém, como com tudo que há na criação, Ele as formou de modo que representassem energias potencialmente opostas ou complementares – dependendo do uso que o homem fizesse delas. A árvore da vida correspondia à alma, à espiritualidade. A árvore do conhecimento do bem e do mal correspondia ao corpo, mais especificamente ao potencial do corpo de revelar a alma e radiar sua santidade ou de ocultar e sufocar a alma. A missão de Adão era transformar a árvore do conhecimento em árvore da vida, iluminar o corpo com o *or* (luz) da alma. Ao invés disso, ele fez a alma ser obscurecida pelo *or* (pele) do corpo (ver *Licutê Halachot*, *Orlá* 4:2).

Adão foi criado com a capacidade de discernir o bem do mal. Por que, então, foi tão tentado pelo mal? Ele ansiava pela sua fonte espiritual. Queria conhecer a Deus e perceber Sua presença em tudo e através de tudo que há no mundo, até mesmo através do mal.

Mas o homem foi impetuoso. Com uma presunção sutil, ele quis ser como Deus, criar mundos. Logo, foi induzido a acreditar que era a vontade Divina que ele cometesse a transgressão. *Então* ele apreciaria a Deus! Ou assim ele pensava...

Que bom seria se ele tivesse suportado a dor da tentação! Se tivesse percebido essa experiência como uma oportunidade de ligar-se a Deus, de ansiar e clamar para ser salvo da tentação... Se tivesse enxergado Deus oculto na angústia dessa provação, visto a árvore da vida escondida no interior da árvore do conhecimento...

Mas não, a consciência de Deus, que estivera à espera de efetivação, foi nesse momento fortemente comprimida. Adão perdeu sua elevada capacidade de profecia. Apartado dos níveis mais altos de sua alma, ele teve a sensação de “morte” – “pois no dia em que dela comeres morrerás”. Desde então, a missão do homem é buscar o espiritual e retornar a sua posição inicial (ver *The Breslov Haggadah*, p. 12).



A essência do homem é sua alma. Se Adão não tivesse pecado, o homem poderia ter uma vida inteiramente espiritual – uma vida plena de felicidade, contentamento e pureza. Ele deveria ter vivido para sempre – a morte só foi decretada após o pecado. Mas Adão comeu da árvore do conhecimento do bem e do mal e assim manchou sua alma pura. Por ter sucumbido a seus desejos físicos, ele caiu de nível, foi banido do Jardim do Éden e impedido de voltar pela espada que se volvia (Gênesis 3:24). Nós, seus descendentes, temos de pagar pelos seus atos, e o preço é o conflito constante entre as necessidades e desejos do corpo e as aspirações da alma.

Esse conflito entre corpo e alma é belamente ilustrado por uma das histórias clássicas do Rebe Nachman, “O Filho do Rei e o Filho da Criada”, na qual se conta que uma rainha e sua criada deram à luz no mesmo instante. A criada trocou as crianças, de modo que seu filho cresceu como um príncipe, enquanto o príncipe foi educado na casa dos servos. Espalharam-se rumores de que as crianças haviam sido trocadas quando nasceram, e assim o verdadeiro príncipe foi banido do reino pelo aspirante ao trono. Ele vagou pelo mundo, satisfazendo os desejos de seu coração, mas por fim passou a refletir sobre sua situação e a questionar seu estilo de vida. “Se não sou o príncipe, eu deveria ter sido expulso de meu reino? E se de fato sou um príncipe, condiz comigo viver assim?” O príncipe começou a buscar a si mesmo – a sua verdadeira identidade – e acabou tornando-se monarca de um reino maior do que o que lhe pertencia anteriormente. Numa reviravolta

interessante, o criado, que crescera como príncipe, tornou-se seu servo real. (A história completa se encontra no apêndice A.)

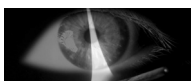
O Reb Natan comenta que a espada que se volvia e impedia que Adão reentrasse no Jardim do Éden corresponde aos *heichalê hatemurot*, as “câmaras das trocas”. Nestas câmaras, enfrentamos continuamente conflitos entre o bem e o mal, a luz e a escuridão, o doce e o amargo (cf. Isaías 5:20), cada um deles se mostrando como a opção certa. Em suma, essas câmaras representam nossos dilemas em relação à própria vida – devemos escolher uma vida material ou espiritual? O mal parece ser bom, o que na verdade é escuro apresenta-se como claro e apropriado, e o que tem sabor amargo pode tornar-se doce e maravilhoso. O material é mau, ou o físico pode ser bom? O espiritual é amargo demais ao paladar, ou a experiência espiritual pode ser doce?

O Reb Natan explica que a obscuridade a respeito do bem e do mal encontrada nessas câmaras é simbolizada pela troca do príncipe pelo servo. Foi essa falta de clareza que provocou os conflitos entre Isaac e Ismael, Jacob e Esaú, José e seus irmãos, os judeus e as nações; e é esta também a fonte da batalha permanente entre o corpo e a alma.

Adão, ao comer da árvore do conhecimento do bem e do mal, desceu a essas câmaras e trocou o que era verdadeiramente bom – uma vida de eterno deleite espiritual – pela vida material e temporal da qual depende agora a nossa existência. A missão do homem é buscar a espiritualidade, distinguir o bem do mal, para poder encerrar seu exílio pessoal e reentrar no jardim. É esta a luta incessante de toda alma, em cada geração.

Frequentemente, a alma – que é tão elevada em sua fonte – assume a identidade de seu ambiente material. Ela se rende e se torna cativa dos impulsos materialistas que detêm o poder no momento, como fez o príncipe na história. A alma esquece completamente suas origens reais, enreda-se na corporeidade e ilude-se quanto à verdade de sua existência.

Mas é assim que deve ser?



Parte 2



Corpo e Alma

Capítulo 3

DEUS E A ALMA

No prefácio, escrevemos que, de acordo com o Rebe Nachman, as funções do corpo físico e de suas contrapartidas na alma são totalmente inter-relacionadas. O Rebe de fato via a alma em todos os aspectos da anatomia. Sua forma de abordar o corpo, portanto, era inteiramente espiritual e cabalística. Assim sendo, este capítulo tem o objetivo de fornecer uma base de conceitos cabalísticos necessários para a compreensão de muitos dos ensinamentos que serão expostos neste livro.

A palavra *cabalá* significa “recebido” e designa um conjunto de conhecimentos que foi recebido profeticamente e transmitido com exatidão de geração em geração. Um dos princípios fundamentais da Cabalá é que tudo que há na dimensão física possui um análogo na dimensão espiritual. Com efeito, um dos cognatos da palavra *cabalá* é *hacbalá*, que significa “paralelismo” ou “correspondência”. Isso provém de um antigo ensinamento cabalístico que diz: “Como em cima, embaixo; como embaixo, em cima.” Com a finalidade de esclarecer esta ideia, costuma-se dedicar a fase inicial do estudo da Cabalá ao entendimento de seu complexo sistema de correspondências. Não se deve, de maneira nenhuma, pensar que essas correspondências sejam mecânicas. Ao contrário, elas nos proporcionam uma visão profunda das inter-relações que governam toda a existência e nos levam de volta à raiz e fonte de toda a complexidade do Próprio Ser Infinito que criou e continua a sustentar a totalidade do holograma interdimensional que denominamos “universo”.

Assim, iniciaremos nossa exposição resumida do sistema cabalístico considerando o Próprio Deus, a Fonte unitária de toda a existência. Em