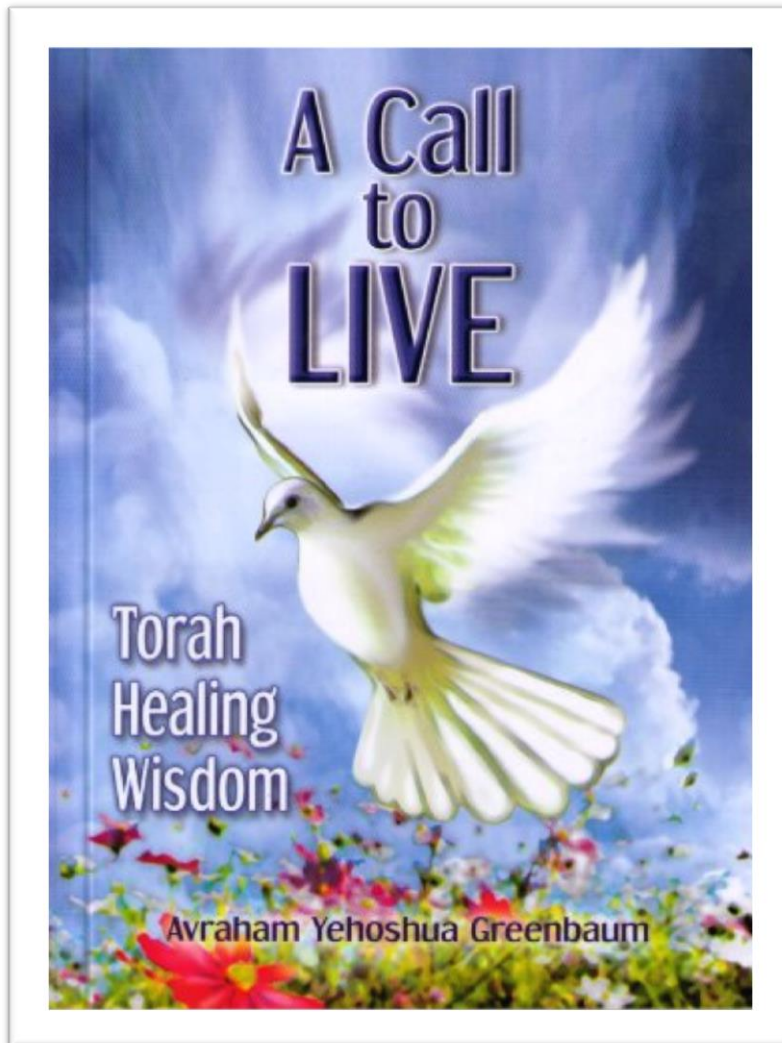


UM CONVITE PARA VIVER Torá, Cura, Sabedoria



Autor Avraham Yehoshua Greenbaum

Tradutor Gilson Sasson

Publicado por Azamra do Brasil, 2015

Website: <http://azamradobrasil.com>

© Azamra Institute, Jerusalém, Israel.

UM CONVITE PARA VIVER

Torá Cura Sabedoria

Capítulo 1: Um Convite Para Viver Bem

Poucas pessoas avaliam que a saúde é uma bênção até que de repente uma doença ou uma lesão mude o curso da sua vida.

Se estiver doente, com dores, frustrado, ansioso e deprimido, você pode sentir que atingiu um ponto muito baixo em sua vida. Mas não precisa ser assim — se você estiver disposto a ouvir a mensagem mais profunda que a sua doença ou lesão está lhe enviando. É um convite para você melhorar a sua vida! Se a sua vida normal foi interrompida, é para ensinar-lhe a ser mais plenamente consciente da preciosidade da vida, de modo que você vai procurar melhorar as suas ações para viver sua vida com um propósito maior a cada dia e a cada momento.

Por atender este convite, você pode transformar o que você está passando agora para uma experiência de aprendizado mais profundo, que vai abrir novas dimensões em sua vida para felicidade e levá-lo a realização mais profunda.

Certamente, você quer curar-se, a fim de ser capaz de alcançar todos os seus objetivos na vida. Então, não espere até que você esteja se sentindo melhor, para começar a viver. Não há maneira mais eficaz de incentivar o processo de cura do que viver a sua vida ao máximo neste momento.

Para estar bem de saúde, é ser capaz de viver a vida ao máximo. Viver bem é uma habilidade como qualquer outra, só pode ser desenvolvido através da prática. Pratique agora! Decida que você vai viver agora! Tomar esta decisão é um dos passos mais importantes que levará para a recuperação.

Viver em um Nível Superior

A condição física e outras limitações pode tornar mais difícil para que você continue com muitas de suas atividades habituais no presente. Mas não se lamenta sobre o que você não pode fazer agora. Em vez disso, pense em todas as coisas que você pode fazer para dar sentido à sua vida neste momento. As suas limitações físicas não pode impedir de viver, e cumprir uma vida ativa no plano mental e espiritual. Estes são precisamente os níveis dentro de si mesmo que agora você deve procurar cultivar para ficar realmente curado.

Esteja pronto para explorar novos caminhos da mente e alma. Aprenda a relaxar e meditar. Pense sobre o significado da vida neste universo. Pense sobre o seu próprio destino e propósito. Descubra quem você realmente é. Mesmo se você está sob estresse devido à sua condição física, o seu

tratamento médico, pressões emocionais, financeiros ou outros, tenha muita atenção para não afundar em depressão e ansiedade mórbida. Transforme sua dor e frustração em orações. Tente ver o lado positivo de que você está passando.

Como você trabalha em si mesmo, trabalhe também para melhorar suas relações com os outras pessoas — os seus entes queridos, amigos e todas as outras pessoas com quem você tem contato. Se você estiver sentindo dor e sofrimento, aprenda com eles a empatia outras pessoas também podem estar sofrendo. Mesmo que você procura satisfazer as suas necessidades pessoais e perseguir o seu objetivo na vida, leve em conta as necessidades e as sensibilidades dos outros. Desenvolva a sua capacidade de se comunicar e viver em cooperação com aqueles que o rodeiam. Esteja disposto a aprender com todos.

Curar o Eu Interior

Muitas pessoas pensam da cura como tendo a ver, principalmente, com a restauração do funcionamento normal do corpo. É certamente bom fazer tudo que for necessário no nível físico, a fim de trazer recuperação. Mas a medicina não é suficiente. Isso porque seu corpo, crucial como é a sua existência neste mundo, é, no entanto, apenas uma parte de um todo ainda maior: VOCÊ.

Você é uma pessoa inteira com sua própria identidade, seus pensamentos, sentimentos, emoções, necessidades, desejos, memória, razão, imaginação, objetivos, ideais, aspirações... assim como o incrível potencial inexplorado. O essencial: Você, a vida, o pensamento, sentimento, o criativo Eu no centro, é o que os filósofos e psicólogos chamam de mente ou psique, enquanto as tradições religiosas e místicas chamam de alma ou espírito.

Uma doença física ou lesão, obviamente, tem efeitos de longo alcance sobre a mente e a alma, assim como no corpo. Sua condição física afeta diretamente seus estados mentais, seus pensamentos e sentimentos. No entanto, a relação é mais do que apenas uma via. Seus estados mentais e emocionais, suas atitudes, seus sentimentos sobre si mesmo e a maneira que você executa a sua vida tem uma influência decisiva sobre o seu nível de saúde física, a sua imunidade a doenças e lesões, a medida em que o seu corpo é capaz de curar.

Mais do que isso, seu bem-estar mental, emocional e espiritual são realmente a chave para sua felicidade geral na vida, visto que a sua vida interior é a própria essência de sua vida. A saúde do seu eu interior — sua mente e alma — é o que faz a diferença entre uma vida realizada, satisfeito e uma que não é. Há pessoas que podem estar tecnicamente apto e saudável fisicamente, mas eles não têm realmente uma vida completa, porque suas vidas são desperdiçadas pelo vazio e depressão.

Seus médicos podem estar tratando de você com remédios para tentar curar seu corpo. Mas, enquanto você espera e torce para o seu corpo consertar e curar, saiba que a sua cura pessoal interior — cura as feridas da sua personalidade e da alma — isso está principalmente em suas mãos. Uma vez

que a mente e a alma influencia o corpo, quanto mais você tem sucesso na cura e cultivar o seu Eu interior, maior a capacidade do seu corpo curar. Portanto, a contribuição mais importante que você pode fazer para melhorar a sua condição física é por trabalhar para curar e desenvolver o seu Eu interior.

Vida após a Vida

Há momentos em que o corpo não pode curar. Algumas condições são crônicas, outras terminal. Eventualmente, todo mundo envelhece e se deteriora fisicamente, porque no final o nosso corpo tem que morrer. O corpo é finito, a estrutura material é de duração limitada: em devido tempo, ele deve se desintegrar.

O corpo morre, sim, mas o seu interior nunca morre! O Eu essencial e alma é o espírito não finito, e o espírito é eterno. Para a alma, a morte não é o fim mas um novo começo. A morte é a porta de entrada para um estágio superior de vida, um novo estado de ser em um plano que não podemos sequer imaginar, enquanto ainda estamos em nossos corpos.

A morte é apenas em relação ao mundo material. Mas para o essencial de você — sua alma — a morte é o trampolim para um nível mais elevado, mais intenso e muito mais feliz da vida no plano espiritual. Isto é devido à maior capacidade da alma expandir-se a dimensão espiritual quando se liberta do corpo físico. Se a perspectiva da morte é incrível, isso é porque a alma, então, se aproxima com a Fonte de todas as coisas — Deus — e Deus é incrível.

A doença pode tornar-nos profundamente conscientes do grande passo que está à frente de nós. Cedo ou tarde, todos devemos enfrentar isso. Uma condição perigosa com risco de vida é um convite para fazer a sua paz e chegar a um acordo com a perspectiva da morte, a fim de usar o tempo que lhe resta neste mundo da melhor maneira possível. Seu corpo pode estar fraco e com dor, mas isso não precisa acabar com o seu espírito. Pois o espírito é invencível.

Estar disposto para aceitar a perspectiva da morte não significa necessariamente que você vai morrer em breve. A vida e a morte estão nas mãos de Deus. Ninguém morre por um momento, antes ou depois da hora marcada.

Você não pode controlar a morte, mas isso não significa que você não pode escolher como viver perante ela. A idéia é não gastar todo o seu tempo de modo mórbido preparando-se para a morte. Pelo contrário, você deve deixar de ser uma vítima passiva de medo e ansiedade, mas viver ativamente, tomando conta da sua vida. Faça um balanço de si mesmo. Exercite suas prioridades. Largue tudo o que é inútil e desperdício. Diga o que você quer dizer para os seus entes queridos e amigos. Conserte o que está em seu poder para corrigir neste mundo — e viva.

Saiba que a morte conduz à vida nova, portanto, você nunca realmente morre mas só vive. Agora você está vivo aqui neste mundo, depois você vai estar vivo

lá, em um plano superior. Se você está aqui ou ali, a principal coisa é estar vivo! Ao decidir viver agora, mesmo dentro das limitações da doença ou lesão, você está fazendo a maior parte do seu tempo aqui e, ao mesmo tempo se preparando da melhor maneira possível para a sua vida após a vida lá mais tarde.

Agora!!!

Se estiver gravemente doente ou não, o fato é que neste mundo estamos todos condenados à morte! Nenhum de nós sabemos quando sua hora vai chegar. Doente ou saudável, todo mundo só pode beneficiar de aceitar o fato de sua própria mortalidade. Quando sabemos que nosso tempo aqui é limitado, nós valorizamos mais e tiramos o máximo proveito disso.

Cada momento é precioso. É por isso que você tem que viver agora. Não deixe para viver até amanhã, dizendo, Eu não posso viver do jeito que eu quero agora porque eu não estou bem: Eu vou esperar até que eu esteja melhor e então eu vou começar a viver. O dia que você está esperando, talvez nunca chegue, e até mesmo se isso acontecer, você realmente não sabe o que ele pode trazer. Neste mundo, não é possível que tudo seja perfeito. Você tem que continuar a viver mesmo quando as coisas não são como você pode querer que elas sejam.

Você só tem hoje! Descubra como a vida pode ser rica agora, mesmo no meio de todos os seus problemas e dificuldades. Encontre alegria em tudo o que vem à mão. Aprecie cada nova visão que você ganha sobre a vida, especialmente aquelas que ganhou através da dor e do sofrimento. Tempos valiosos com entes queridos e amigos. Desfrute cada ato de bondade e amor que você ou outros realizaram. Valorize cada sorriso, cada palavra amável, cada bom pensamento, cada palavra de oração e alcance a Deus. É viver a vida agora que vai curar-te, porque é precisamente o que a cura significa: viver agora!

Capítulo 2: O Segredo da Saúde e Cura

A chave para a saúde e a cura é basicamente simples: manter-se feliz! Simchah — felicidade e alegria — é o elixir da alma. E a saúde da alma é a chave para a saúde do corpo.

Pode levar tempo e esforço para alcançar a verdadeira alegria e auto-realização. A maneira de começar é estar feliz com pequenas coisas. Deixe-se apreciar com os pequenos prazeres da vida, conforto, boa comida e afins. Passe tempo com pessoas que fazem você se sentir bem. Levante o seu ânimo com conversas estimulantes e leitura interessante. Ouça a sua música favorita. Faça algo divertido. Sorria. Divirta-se!

Isso pode funcionar por um tempo, mas você provavelmente quer saber como você pode possivelmente ser realmente feliz quando você está doente, com

dor, confinado a um ambiente que não é de sua escolha e está incomodado por muitos outros problemas. Mesmo assim, você deve fazer todos os esforços para encontrar maneiras de ser feliz, mesmo diante de toda essa adversidade. Faça todo o possível para levantar o seu humor.

Porque, quando você está feliz, sua mente se torna estável. Você pode então ver as coisas mais claramente, e você vai começar a entender os aspectos positivos de sua situação atual e sua vida em geral, e descobrir o bem que existe mesmo na adversidade. Este é o caminho para a verdadeira felicidade e realização, que são a chave para a saúde e cura.

Por Que a Felicidade Promove Saúde e Cura

A medicina contemporânea está redescobrimdo a antiga verdade que os nossos estados mentais e emocionais pode afetar nossos corpos justamente como nossos estados corporais pode afetar nossas mentes e sentimentos. Os efeitos destrutivos sobre o corpo do excesso de tensão, ansiedade, negativismo, frustração e depressão são vistos diariamente no coração, câncer e outras clínicas. Por outro lado, agora está bem estabelecido que as atitudes positivas desempenham um papel vital na recuperação, reabilitação e saúde a longo prazo.

Para entender a razão para isso, é preciso entender o que mantém o corpo vivo e funcionando. As células do corpo crescem, desenvolvem, reproduzem, regeneram e elas se mantêm para formar os órgãos e sistemas do corpo de complexidade surpreendente e sutileza. Cada célula e órgão do corpo passa por suas próprias seqüências altamente especializados de reações bioquímicas no seu próprio ritmo único.

O milagre é que todos os ritmos individuais das diferentes células do corpo, órgãos e sistemas são perfeitamente orquestrados. Eles trabalham juntos para manter a estabilidade geral da saúde e, apesar das flutuações constantes dentro do corpo e no ambiente externo. Este equilíbrio é vital para a continuação da vida.

O que é que faz a unidade da diversidade de todos os diferentes ritmos e funções corporais? Como são todos eles orquestrados? Como está tudo controlado? A fisiologia explica que o nosso ritmo cardíaco, respiração, digestão, excreção e outras funções são reguladas pelo sistema cerebral e nervoso. Mas se o corpo está sob o controle do cérebro e dos nervos, como são controlados?

O cérebro e o sistema nervoso, e na verdade todo o corpo, são partes subordinadas de um sistema maior: a pessoa inteira. Assim que nós consideramos o funcionamento do organismo no contexto mais amplo da pessoa como um todo, torna-se claro que, se quisermos descobrir o sistema de controle mestre que, finalmente, sustenta e governa o nosso funcionamento físico e mental, devemos buscar além do corpo e além da mente consciente.

A Alma

A religião e misticismo ensinam que o sistema de controle mestre é a alma. É a presença da alma que faz a diferença entre uma pessoa viva e um cadáver. As pessoas acham que é difícil formar uma concepção clara da alma. Isto não é surpreendente, uma vez que a alma não é algo tangível como a mão, o coração ou o cérebro. Mas embora não possamos ver ou sentir fisicamente a alma, nós experimentamos diretamente no nosso nível de consciência. A alma é o "Eu", o senciante, sentimento, pensamento, ego proposital, sentado no banco do condutor do corpo.

A alma é um sistema complexo que compreende uma variedade de subsistemas. Alguns deles são acessíveis às nossas mentes conscientes, outros não. Assim, a alma controla nossos processos corporais, através do sistema nervoso autônomo, sem ainda mesmo estar ciente disso.

Mesmo no reino de nosso comportamento consciente, muitas vezes não sabemos por que agimos da forma como fazemos. Nosso fluxo de consciência cotidiana envolve estruturas complexas de pensamentos altamente sutis, lógicos e não-lógicos, fantasias, intuições, sentimentos e emoções que têm raízes que se estendem profundamente em nossa mente inconsciente. Além disso, geralmente não estamos cientes da maneira das partes superiores, as partes espirituais de nossas almas que estão silenciosamente guiando nossas vidas e destino neste mundo.

Pois, embora a alma está "dentro" do corpo e, portanto, "no" mundo físico, ela está realmente enraizada em uma dimensão qualitativamente diferente da existência. A dimensão espiritual interage com a dimensão física, no entanto, atinge muito além. Você pode ter contato vago com esses níveis espirituais exaltados em certos momentos muito importantes na vida, como quando você se torna subliminarmente ciente de que você está de alguma forma sendo guiado por uma força superior. Tal consciência, por vezes, vem em sonhos, apenas para serem perdidas ao acordar.

Quanto maior a alma em cada pessoa é em si parte de um sistema muito maior do que tem seu próprio controle mestre. O controle mestre final sobre toda a criação é o mistério que chamamos Deus.

Ritmos Corporais e a Música da Alma

Como a mente e a alma, na verdade, controla e influência o corpo? Como vemos, o funcionamento corporal é uma questão de ritmo. Os ritmos das várias células, órgãos e sistemas do corpo são regulados e coordenados por outros ritmos, de ordem superior. Estes são os padrões de impulsos nervosos transmitidos de uma parte do sistema nervoso para o outro. Mas como esses ritmos mestre são controlados?

Isto pode ser compreendido por considerar a música. A peça musical é composta de uma linha de melodia com um ritmo. Normalmente, o ritmo é o aspecto mais notável da música. Ouça uma peça ao vivo de música e veja o que acontece. Os ritmos criados pelos tocadores viajam na forma de ondas

sonoras pulsantes que causam aos seus tímpanos vibrarem, penetrando assim na sua mente consciente e inconsciente.

Antes de conhecer a música, suas mãos e pés estão mexendo, sua cabeça está balançando para lá e para cá, e todo o seu corpo está se movendo em uníssono, sob a influência do ritmo. Este ritmo está "controlando" você e todos os seus movimentos corporais.

No entanto, o ritmo da música é ela mesma subordinada à linha melódica. Cada melodia tem uma qualidade interior que chama para ser expressa de forma adequada através de um ritmo adequado. Assim, o ritmo é regido pela melodia, que por sua vez é criado pela mente do mestre, músico ou compositor. Através da melodia e ritmo da música, o compositor "controla" os movimentos de todos os músicos tocando a música, o ritmo mexe e balança ao público, e todos os pensamentos e sentimentos são inspirados neles pela música.

Com a ajuda desta analogia, podemos começar a entender como o intangível, a alma espiritual controla o corpo físico tangível. Assim como os movimentos do corpo do ouvinte são influenciados pelos ritmos de uma música, de modo que o funcionamento das células individuais do corpo e órgãos é regida pelos ritmos e padrões do cérebro e impulsos neurais. Estes, por sua vez, são regidos por um sistema de controle de ordem superior: a melodia cantada pela alma.

A alma é o criador, condutor, músico e cantor incrível da "música". Você não pode sempre ouvi-lo, mas é esta música que controla os ritmos de seu cérebro e sistema nervoso, enviando-lhe seus pensamentos, seus sentimentos e sua própria vida. Em suma, é a música de sua alma que faz com que você e seu corpo possa tocar.

Qual Música Você Está Cantando?

Qual tipo de música você está cantando? É uma canção feliz que está enviando energia e vitalidade em cada fibra do seu ser? Ou será que a sua música interior está silenciosa, abafada, triste e melancólica? Ou ela é tensa, irritada, agressiva e destrutiva?

Seus estados mentais, suas atitudes e perspectivas em geral têm um efeito direto sobre o seu corpo. O excesso de tensão, ansiedade, insegurança, raiva, frustração, depressão e outras formas de negatividade pode causar distorções na sua postura física, podendo restringir a sua respiração, podendo levá-lo a padrões alimentares inadequados, abuso de substâncias e outros hábitos destrutivos. Com o tempo, estes pode ter um forte impacto sobre as articulações e músculos, artérias, coração, pulmões e outros órgãos vitais, a sua digestão, nervos, sistema imunológico, o metabolismo geral, resistência e vitalidade.

Quanto mais fraca e deprimida a música da alma ser, mais lento o metabolismo se torna. Isso deixa o corpo cada vez menos capaz de suportar o desgaste

regular, e propenso aos estragos da doença ou lesão. Mas com uma música feliz — atitudes positivas, alegria e felicidade — o sistema inteiro fica revigorado e o funcionamento de todas as células e órgãos do corpo é maior, trazendo imunidade física elevada, aumento da resistência e maior bem-estar em todos os níveis.

Você deve alimentar e nutrir as células do seu corpo com as músicas certas: as canções de cura e alegria! As músicas da vida! Isso se aplica literalmente. Adquirir o hábito de cantar uma música feliz. Cantar melodias inspiradoras. Tente! Experimente! Escolha uma música favorita e trabalhe com ela por cinco minutos. Veja o que acontece. No início seu canto pode ficar um pouco sem inspiração, mas se é uma boa melodia e você está preparado para "entrar nela", você logo vai ver como a melodia vai começar a levantá-lo, trazendo-lhe uma nova vitalidade, maior otimismo e pensamentos e sentimentos mais positivos. Faça isso regularmente! Caso você não goste como você canta, tente outros cantos ou ouça gravações de sua música favorita.

A Melodia da Vida

Não é apenas músicas e canções no sentido literal que trazem saúde e cura. Você deve transformar sua própria vida em uma melodia.

Qual é a música? A música é composta de seqüências de notas. Para reproduzir música, você tem que acertar as notas certas na ordem certa, uma após a outra. Cada nota é produzida por vibrações do ar. Se você não sabe como tocar, você pode produzir um pouco mais do que uma sucessão de ruídos estridentes. Mas um músico habilidoso pode criar música profundamente emocionante e inspiradora simplesmente movendo artisticamente para cima e para baixo da escala.

Assim também em tudo na vida, cada um de nossos pensamentos, palavras ou ações também produzem "vibrações". Cada uma é uma "nota" na sinfonia total da vida e da criação. Quanto o "ar ruim" pode ser produzido por um descuido, ato cruel e egoísta, uma única observação de corte ou até mesmo um mau pensamento! Nossas síndromes de preocupação, medo, raiva, frustração, depressão e melancolia cria ritmos barulhentos para alma e melodias que destroem nossos corpos e as nossas vidas e das pessoas ao nosso redor.

Mas todo esse "ar ruim" pode ser dissipado, purificado e adoçado por pensar o bem, pensamentos positivos e generosos, por sorrir, compartilhando uma palavra amável, oferecendo uma mão amiga Há sempre algo de bom que você pode pensar, dizer ou fazer.

A arte da felicidade é sempre ir para o bem: ver os pontos positivos e escolher as boas notas e não insistir na ruim. Isso se aplica como você vê as várias situações que enfrentamos na vida e a maneira que você lida com seus papéis neles. Aplica-se à maneira como você vê e lida com as pessoas ao seu redor. E isso se aplica à maneira como você vê e lida com você mesmo. Cada um dos bons pontos de você, encontra uma nota na melodia da vida.

Regozijando-se

É natural estar feliz nos bons momentos, quando as coisas estão bem e quando você está se sentindo bem. E se as coisas estão ruins? Em tempos ruins, você precisa procurar o bem. Tenha fé que o bem existe, mesmo na pior adversidade. Saiba que há uma maneira em que tudo pode ser revertido para o bem. Como o Rei Salomão disse: "*Sinta-se feliz nos dias afortunados e pondere nos dias da adversidade*" (Eclesiastes 7:14). Em outras palavras, quando as coisas estão ruins, você deve olhar em volta e procurar até descobrir o lado positivo.

Ser positivo não significa que você tem que negar a verdade. Se você está com dor e desconforto, o sofrimento é muito real. Você não tem que fingir que está tudo bem se você está longe disso. Ser positivo significa ser cuidadoso para não afundar-se em um atoleiro de negatividade mórbida, tenha fé na bondade de Deus, mesmo nos momentos mais difíceis.

Você pode enfrentar situações aparentemente insolúveis em sua vida. Você pode se sentir preso em problemas profundos dentro de si mesmo. Mas em muitos casos, uma das melhores maneiras de melhorar a situação é aprender a olhar para isso de modo diferente. A maneira como você vê as coisas desempenha um papel importante em saber se você experimenta eles como bons ou maus.

Use sua mente e todos os recursos internos que você possui para sair da negatividade, da depressão e ser positivo. Você tem o poder de controlar e direcionar seus pensamentos. Não permita que você caia em síndromes de pensamentos e sentimentos negativos. Encontre novas formas, mais positivas de olhar para si mesmo, para as outras pessoas e os diversos problemas e dificuldades que você enfrenta. Quando maus pensamentos entram em sua mente, faça todos os esforços para direcionar seus pensamentos para outro lugar. Muitas vezes, a melhor maneira de colocar-se em um melhor estado de espírito é através do humor e fazer brincadeiras.

Seu riso é o melhor remédio de todos. Sua felicidade é vital. A vida de seu corpo e alma depende disso. Para manter feliz é a chave para uma boa saúde, como é a cura.

Depois de ficar doente, você deve agora fazer um esforço especial para se levantar e fazer-se feliz novamente. Volte pela busca para o bem em um modo de vida, porque esta é a chave para a felicidade e realização. A felicidade irá permitir que você se concentre em sua verdadeira missão nesta vida e realizar tudo o que você precisa.

Capítulo 3: Onde eu estou no mundo?

Quando você acordar de seu sono, só de sentir dor por todo o seu corpo

... quando você olha ao seu redor, e até mesmo o ambiente familiar parece estranho e alheio ... e você esfregar seus olhos e você se perguntar: "Onde eu estou no mundo?" isto pode parecer uma pergunta que nasce da confusão e caos. Mas, na verdade, fazer essa e outras perguntas à procura sobre a nova realidade que você enfrenta em sua vida é um sinal de uma mente desperta.

Uma doença grave ou lesão pode trazer uma confusão de diferentes pensamentos e sentimentos, alguns tão particulares que não podemos começar a compartilhá-los com as pessoas saudáveis e alegres ao nosso redor que estão tratando dos negócios deles de tal feliz ignorância de nossa própria dor, choque, tristeza e ansiedade . Podemos ficar amargo e zangado: "Por que eu?" Talvez sentimos traídos por nossos corpos. Nós nos preocupamos com o futuro: "Eu vou sofrer dor? Eu vou ser incapacitado ou desfigurado permanentemente? Eu vou morrer? Como é na sepultura?"

É justo e natural estar seriamente preocupado com o que está acontecendo com você. Mas não deixe que a ansiedade lhe empurrar em desespero. Admitir a vulnerabilidade física não significa necessariamente que você vai ficar permanentemente fraco de agora em diante. Confrontando o fato de sua mortalidade não significa que você morrerá em breve.

Suas preocupações e interesses são na verdade um sinal para você embarcar em uma extensa análise de si mesmo e sua vida. Agora, você deve agir como médico para o seu próprio eu interior. Assim como um médico realiza pela primeira vez uma análise aprofundada e prescreve o tratamento, então você deve agora fazer um inventário honesto de si mesmo e sua vida. Então você deve começar a desenvolver a sua própria estratégia de auto-cura. Esta é a sua parte no processo de cura.

Não pense apenas sobre a sua condição física e como você está indo para ficar bem. Considere também todas as outras questões em sua vida, incluindo quaisquer problemas dentro de si mesmo, em seu trabalho, seus relacionamentos ou outras áreas. Esteja preparado para enfrentar as coisas que você normalmente não prefere pensar. Esteja disposto a fazer as perguntas mais profundas — sobre o seu corpo e sua alma, a vida, como você está usando o seu tempo, e como você gostaria de usá-lo no futuro. Onde você quer ir? Como você vai chegar lá?

Começando a trabalhar em si mesmo, desta forma é um grande passo em frente em sua jornada de auto-cura. Você vai sair com uma nova confiança interna fundada sobre maior sabedoria e entendimento. Você será capaz de viver a sua vida de forma mais livre e alegre. E viver é tudo o que a cura é.

Quem Está no Controle?

Para muitas pessoas, o aspecto mais assustador da doença e da morte é a perda de controle. Depois de ter nascido como bebês indefesos totalmente dependente dos outros, gradualmente ganhamos o controle de nossas mãos e pernas e nossas várias faculdades. Nós crescemos desde a infância até a

adolescência e nos anos seguintes, tendo cada vez mais o controle de nossas vidas.

E então vem uma doença ou lesão ... e de repente nos encontramos desamparados novamente, talvez a tal ponto que não podemos nem mesmo se mover. Esperamos que os médicos têm as coisas sob controle. Mas às vezes parece que tudo está descontrolado — como se alguma força selvagem assumiu o comando e está nos batendo vez após vez.

Uma das coisas que temos que aprender a aceitar nesta vida é que, mais cedo ou mais tarde vamos ter que desistir do nosso controle completamente. Nós todos temos que morrer, e a morte é a perda definitiva do controle.

Durante a maior parte de nossas vidas é nos dado uma certa habilidade para dirigir e controlar as coisas. Nem tudo podemos controlar. Nós não escolhemos nossos pais, nossos corpos, nossas mentes e muitas outras coisas. No entanto, há grandes áreas em que temos um grau de controle, de optar por exercê-la. Na verdade, alguns de nós colocamos uma enorme energia para tentar manipular outras pessoas e coisas, na esperança de ser capaz de manter vários aspectos de nossas vidas sob controle.

Mas no final, não temos controle. Podemos tentar segurar por tanto tempo quanto possível. Às vezes, a morte parece-nos olhar na cara, e imploramos: "Ainda não! Por favor! Deixe-me falar apenas uma vez!" Mas no final não há escapatória. A morte é a perda final de controle. Um cadáver não pode fazer absolutamente nada para si.

Um dos maiores mistérios do universo é como o homem gosta de seu tempo previsto de gloriosa liberdade — ele flexiona seus músculos, corre para o mundo e faz o que quer ... mas, finalmente, a sua força se esgota, ele recua em segunda infância ... e finalmente se rende. Seu corpo torna-se um torrão de terra inútil que apodrece e vira pó. Todo o orgulho e esplendor são esquecidos E então Deus está no controle.

A Fonte

"Deus" é o nome em Português para o máximo Poder que sustenta e controla todo o cosmos e tudo nele — desde os mais longínquos, muito além das mais distante das galáxias, até as menores, os detalhes mais finos da criação, tais como o excêntrico, o caminho de uma única folha que caiu da árvore e é levado suavemente por uma brisa até que ela descance em seu lugar designado na terra, para se decompor e se fundir de volta para o ciclo ecológico.

Tire alguns momentos para pensar sobre a maravilha deste universo. Pense sobre a diversidade e complexidade do mundo natural das plantas, árvores, insetos, pássaros, animais, microorganismos, moléculas, átomos, partículas, ondas, energias Considere a diversidade da abundância na humanidade — todas as diferentes faces, tipos, idades, estágios, atividades, pensamentos, sentimentos e mundos internos secreto Pense sobre este planeta: as

idades, planícies, morros, montanhas, florestas, desertos, rios, mares e oceanos. Pense na lua, no sol, nas estrelas ... galáxias sobre galáxias que se estende para fora para intermináveis milhões de anos-luz, cada vez mais longe ... até que a mente humana é totalmente oprimida e você tem que voltar seus pensamentos para algo mais imediato e palpável.

O Ser divino que sustenta esta riqueza e diversidade inimaginável é absolutamente além do poder da mente humana para prever ou compreender. A tradição Judaica refere-se ao Poder final, que é a fonte e a causa de toda a existência como Eyn Sof. O Hebraico significa "Sem Fim!" A mente humana só é capaz de compreender as coisas que são finitas, ou seja, coisas que têm limites e fronteiras. Mas Eyn Sof é literalmente sem fim — além de todos os limites — e, portanto, não pode ser concebida de forma alguma.

Este universo incrível não é um acidente. É um sistema, ainda que tão grande que nossas mentes não poderia segurá-lo, embora, às vezes, quando passamos por certas peculiaridades do destino, coincidências estranhas, acontecimentos misteriosos, acasos belos e afins, que pode ser concedido um leve vislumbre de como tudo o que em última análise se encaixa.

A unidade que constitui a todo o universo é expresso no nome principal de Deus na Bíblia: YHVH (tradicionalmente pronunciado como Adonai, quando orar, ou como Yud Keh Vav Keh quando se refere ao nome em outras ocasiões). A raiz Hebraica desse nome é HaVaH, que significa "é" ou "existe". O nome YHVH significa "Aquele que provoca a existência ou ser", ou seja, a fonte de todos os fenômenos em todos os níveis, um Poder além do espaço e do tempo, Um que sempre foi, é agora no presente, e será para sempre e sempre.

Outro nome bíblico de Deus é Elohim (pronunciado como escrito ao orar, mas referido em outras ocasiões como Elokim). Este nome significa que o Único Deus é o poder supremo subjacente e controla toda a multiplicidade de diferentes poderes manifestados no universo.

Refinar a sua compreensão de Deus

Na infância, muitas pessoas desenvolvem suas próprias imagens de Deus, apenas para rejeitá-los à medida que envelhecem e encontrá-los incompatíveis com o que aprenderam sobre a maneira em que o mundo parece funcionar. A ciência moderna tem feito algumas concepções tradicionais de Deus para aparecer primitivo. Muitos acham difícil se relacionar com as concepções de Deus como uma espécie de super-pessoa que "fala", "cria milagres" na natureza, na história, e assim por diante.

As tradições religiosas com frequência referem-se a Deus como "Pai". Isto pode ser problemático para aqueles que têm dificuldades em seus relacionamentos com os pais. Alguns se ressentem da idéia de Deus como um governante com um conjunto de leis dizendo às pessoas como se comportar. A imagem de um Deus estrito, repreendendo e castigando pode ser percebido como uma ameaça de repressão à própria liberdade de fazer as próprias

escolhas na vida. Alguns rejeitam a autoridade da religião, porque em sua experiência, isso tem sido falsamente invocado por seres humanos para servir a seus próprios interesses mundanos.

A rejeição de imagens falsas e desgastado de Deus é realmente necessário para desenvolver uma concepção mais madura, que vai ajudar ao invés de inibir-nos em nosso crescimento e desenvolvimento pessoal. Às vezes as idéias da infância a respeito de Deus permanece incorporado dentro de nós. Pode tomar um esforço consciente para exorcizá-los, a fim de alcançar uma maior compreensão. Assim, o jovem Abraão, fundador do Judaísmo, esmagou os ídolos na casa de seu pai antes de sair sozinho em sua jornada para a Terra de Israel — uma viagem que estava realmente em seu próprio eu e alma.

Em última análise, cada pessoa deve encontrar sua própria maneira de conceber e se relacionar com a Fonte suprema do universo e de nossas próprias vidas. Reexaminar nossas idéias a respeito de Deus à luz dos ensinamentos Judaicos sobre o assunto pode nos ajudar a esclarecer e aprofundar nossa compreensão.

Escolhas e Conseqüências

Quer gostemos ou não, em última instância Deus (no entanto, compreender a Deus) está no controle. Nós não podemos controlar a morte, e há muitas outras circunstâncias em nossas vidas que não são escolhas próprias, como o grupo familiar e sócio-econômico que nascemos, nossos corpos, mentes e outros dotes, e muitos outros fatores externos e internos que deixa a sua marca em nós para o nosso âmago.

No entanto, surpreendentemente, dentro destes parâmetros, somos livres. Longe de ser um tirano repressivo, Deus nos dá o controle completo sobre aspectos vitais das nossas vidas e destinos. Cabe a você a colocar o seu tempo, energia, dinheiro e outros recursos em comida, bebida, sexo, trabalho, jogo, casa, família e outros relacionamentos, hobbies, esportes, entretenimento, arte, desenvolvimento intelectual, crescimento espiritual, serviço a outras pessoas ou qualquer outra coisa. Cabe a você se esforçar para fazer o melhor das vantagens e desvantagens que lhe foi dado, ou para protestar contra o destino e dizer "para o inferno com a tentativa".

Você é livre para escolher. E então você tem que viver com as conseqüências de suas escolhas. Não importa o que você faz ou não faz na vida, sempre há conseqüências de um tipo ou outro. Cada uma de suas escolhas deixa sua marca em seu corpo, sua alma, a sua qualidade de vida e as vidas daqueles ao seu redor.

Nossa situação como seres humanos é que, enquanto não temos opção a não ser fazer escolhas, os efeitos a longo prazo de nossas decisões são geralmente desconhecidos no momento em que realmente fazemos eles. A ciência pode fornecer informações sobre os prováveis efeitos de certos cursos de ação. Mas a ciência pode nos dizer nada sobre se eles vão trazer felicidade e realização.

É a nossa própria incapacidade de saber com antecedência as consequências a longo prazo de nossas escolhas que dá a vantagem real para a nossa liberdade. Se logo no início já sabíamos as más conseqüências das escolhas erradas, nunca faríamos.

Assumir Responsabilidade

Quando você faz um balanço de si mesmo e analisa a sua vida, você deve assumir a responsabilidade por quaisquer más escolhas que você possa ter feito. Considere com cuidado se o seu próprio comportamento pode ter sido um fator que levou à sua doença presente ou outros aspectos indesejáveis de sua vida. Isso não significa necessariamente que você assuma a responsabilidade por causar estes problemas. Muitas das coisas que nos acontecem são enviados por Deus, por razões que não podem ser entendidas em termos mundanos.

No entanto, há também muitos casos em que o estilo de vida, atitudes e comportamentos das pessoas é o que causa ou contribue para os seus problemas, incluindo doenças físicas reais. A questão não é para se lamentar sobre os seus erros do passado, mas sim para admiti-los honestamente, a fim de assumir a responsabilidade por sua vida e fazer escolhas mais sábias de agora em diante.

Mas como você pode fazer escolhas sábias quando você nem sempre sabe quais são as consequências de suas escolhas vão ser? A Torá — o ensinamento de Deus para a humanidade — nos dá orientação sobre as boas escolhas a fazer em cada um dos diferentes momentos em nossas vidas neste mundo, desde o nascimento até a morte.

A Torá encara a vida humana a partir da perspectiva da eternidade. Nós somos mais do que apenas as pessoas que vivem aqui e agora neste mundo. Cada um de nós é uma alma com raízes e ramos que se estendem até o cosmos inteiro, uma alma que já existe há muito mais tempo do que consigamos nos lembrar, uma alma que estará viva e consciente muito tempo depois dos nossos corpos serem poeira.

Deus é bom. O Bem é por natureza expansivo: o bem procura se espalhar por si mesmo. Assim, Deus deseja dar o bem sobre toda a criação. Deus quer que cada alma tenha o melhor — o bem eterno. E Deus quer que seja nosso. Assim, Deus nos colocou aqui em um mundo onde temos que ganhar o bem para nossas almas através de nossos próprios esforços.

Em um mundo cheio de falsidade e confusão, a nossa missão é lutar para fazer o bem e ser bom, e, assim, conhecer Deus, que é tudo de bom. Nossas ações neste mundo afeta não só as nossas vidas aqui, mas também o destino de nossas almas em reinos mais elevados após a morte. A alma goza o bom ganho neste mundo para sempre.

A Torá dá orientações a respeito de como ganhar este bem eterno; seguindo caminhos simples de conduta na prática, na vida cotidiana. Devemos comer e

satisfazer nossas outras necessidades com moderação, com gratidão em nossos lábios. Devemos mostrar bondade e compaixão para com os outros. Devemos conduzir nossos assuntos de negócios com honestidade e integridade. Devemos encontrar um equilíbrio entre trabalho e lazer, celebrando o Shabat e os festivais ... E assim por diante.

A Torá prescreve e sugere, mas a escolha real continua sendo nossa. Nós não vemos nenhum polícia andando e obrigando as pessoas a serem gentis, dar caridade, orar, guardar o Shabat, seguir as regras alimentares, etc. O Código de Torá é o "conselho" que toda a gente é totalmente livre para pegar ou ignorar como quiserem — e viver com as conseqüências de suas decisões.

Fé

Você acredita no tratamento médico que você está recebendo? Se você fizer isso, é porque você mesmo é um médico especialista e sabe que o tratamento está vinculado ao trabalho? Ou você tem fé (ou esperança) de que os médicos sabem o que estão fazendo?

Em áreas críticas de nossas vidas há muitas coisas que temos que levar na confiança. Isso certamente se aplica na cura do eu interior. É preciso um salto de fé para acreditar que os caminhos da Torá, da bondade, caridade, oração, meditação, Shabat e assim por diante pode trazer cura interior e realização.

Nenhum cientista pode medir a maior sensação de significado e felicidade para que estes caminhos levam. Realização na vida e conexão com o divino são os níveis de experiência mal discutidos pela ciência. Mas isso não torna menos real e importante para você.

Deus está em um plano que a ciência não pode chegar porque a ciência lida apenas com os fenômenos que podem ser experimentados com nossos sentidos físicos. Deus, como a causa final e a fonte desses fenômenos, não pode ser experimentado diretamente.

O conhecimento de Deus não vem de investigação científica, mas pela postura ou atitude mental que chamamos de fé. As pessoas muitas vezes encontram a sua fé a ser confirmado por aquilo que vêem ao seu redor. Mas você não tem fé, porque você já viu a prova. Primeiro você tem que decidir em ter fé, compreensão vem depois.

Ter fé é ter a humildade de admitir que existem mistérios sobre a nossa existência neste mundo que nossas mentes não podem entender. A essência da fé é acreditar que tudo o que vemos à nossa volta é parte de um vasto sistema, único e unificado que engloba muitos outros planos de existência, além do mundo material com o qual nós estamos tão preocupados.

Interpenetrando neste mundo material de espaço e tempo, ambos são reinos intelectuais, espirituais e emocionais que também são chamados de "mundos". A vida neste mundo é uma etapa de uma viagem que o leva a um plano

superior de existência no "outro mundo". A crença na vida após a morte é um dos fundamentos do Judaísmo.

É essa fé que dá sentido a muitos aspectos da vida aqui neste mundo que de outra forma seria incompreensível. Em termos deste mundo, lesão, doença e morte são a antítese da vida. Elas significam a destruição e a negação da vida como a conhecemos. Por que as pessoas têm que trabalhar e lutar tão duro e aguentar tantas coisas em suas vidas, apenas para acabar impotente e devastado pela dor, sofrimento e destruição física antes de finalmente morrerem? Muitas vezes, o fim da vida é como um naufrágio que faz tudo parecer tão fútil.

Mas o que aos nossos olhos parece ser sofrimento sem sentido é uma limpeza da alma em preparação para sua viagem eterna. O que vemos como a morte é na verdade uma transição para um novo estado de ser. Quando chega a hora para o eu interior e a alma seguir em frente, o corpo desgastado, tendo servido ao seu propósito, é descartado como a pele de uma lagarta, enquanto que a alma tem asa e voa para novos horizontes.

De nossa perspectiva no mundo material, é impossível imaginar o que esta vida nova e mais elevada pode ser. Mas no fundo, a alma conhece o seu destino. É por isso que acontece que em momentos críticos em nossas vidas, naturalmente começamos a acordar e perguntar: "Quem sou Eu? De onde eu vim? Para onde vou?"

A destruição provocada por lesão, doença e morte não é sem propósito. É para permitir que a alma possa construir-se de novo em um nível superior. Tendo esta fé lhe permitirá viver mais feliz neste mundo, porque você saberá do fundo do seu coração que todas as suas lutas, os esforços, a dor e o sofrimento têm um sentido e finalidade. Se a dor e a doença são a antítese da vida neste mundo, eles vão levar a um maior nível de síntese e harmonia no mundo vindouro.

As pessoas perguntam: "Por que essa doença ou lesão aconteceu comigo?" Mas o que aconteceu é um fato que você não pode mudar. O que você pode mudar é a maneira como você vive sua vida em face de seus problemas e dificuldades. E desta maneira que você pode mudar o significado que têm na tela mais ampla de sua vida como um todo.

Assim que você aceitar a sua condição atual como uma etapa necessária para sua jornada espiritual, você pode aprender a usá-lo para o seu crescimento e desenvolvimento a longo prazo.

Seja Você Mesmo

Fé significa mais do que ter fé em Deus "lá fora". Você deve ter fé no Deus que está com você aqui e agora: o Deus em seu coração e no seu Eu mais profundo. Você deve ter fé na divindade contida dentro de suas maiores esperanças e aspirações, em seus melhores traços e faculdades, em seus pensamentos e sentimentos sutis.

Você deve ter fé que você é importante e o que você faz neste mundo importa. A bondade que você traz para este mundo é muito preciosa. Sua luta é importante e vale a pena.

Tenha fé no poder e desenvoltura de sua alma e sua incrível capacidade de curar. Pois a alma é invencível.

Uma das características mais surpreendentes da criação é que tudo é único, até ao mais ínfimo pormenor. Deus é um artista mestre que ama originalidade. Nada mais espetacular do que a singularidade de cada folha de grama e especialmente a singularidade de cada ser humano, cada um com sua individualidade única exhibe o poder infinito da divindade.

Porque você é único, você tem que encontrar a sua própria maneira de se relacionar com Deus e desenvolver a centelha divina dentro de si mesmo. Você deve desenvolver seu próprio entendimento de como aplicar a orientação espiritual tradicional em sua vida e circunstâncias. Deus habita em cada pessoa no mesmo lugar e situação em que se encontram. Deus "ouve" eles onde estiverem, e sutilmente orienta-os em seu caminho escolhido, a fim de trazê-los para sua bondade suprema e realização.

Para ser você mesmo, você deve descobrir quem você realmente é e esclarecer o que você quer em sua vida. Nossa educação e experiências de vida, muitas vezes nos deixam com uma máscara protetora resistente que usamos até mesmo para nós mesmos. Isso nos dá uma certa identidade, perspectivas, opiniões e atitudes. Mas dentro de nós há um eu interior sensível, muitas vezes ferido que pode ter sido reprimido e atrofiado aos acontecimentos, a educação e outros fatores. Temos que cuidar e alimentar esse interior. Devemos ter a coragem de ser quem realmente somos e viver.

Na revelação no Monte Sinai, Deus se apresenta como "Eu sou". "Eu sou o Eterno, teu Deus, que te tirei da terra do Egito ..." (Êxodo 20:2). Pode ser desconcertante perceber que Deus é uma "personalidade", por assim dizer, com um "Eu", assim como nós temos. Algumas pessoas experimentam isso como uma ameaça à sua própria independência, razão pela qual eles preferem um Deus impessoal ou nenhum. Mas no final, todos nós temos que reconhecer que só Deus pode dizer "Eu" "Eu faço morrer e faço viver; Eu firo e Eu saró, e não há quem possa escapar da Minha mão" (Deuteronômio 32:39).

A realidade interior desse "Eu" divino é totalmente além da compreensão da mente humana. Mas, mesmo assim, enquanto estamos vivos, temos uma idéia do que é, porque cada um de nós também é um "Eu" dentro de certos limites, nós também somos livres para criar e controlar. Só o Deus Todo-poderoso poderia criar um ser independente — um "Eu" — que também pode criar e controlar. O "Eu" interior — a alma — é a parte mais Divina de nós.

A intenção de Deus não era que esse "Eu" nosso deve ser tímido e reprimido. Devemos ser humildes, sim. Temos que saber nossos limites. Temos que saber de onde vem o nosso poder. Mas, a verdadeira humildade é alegrar e

exultar no dom do poder e criatividade que Deus nos deu. Deus quer que usemos esse poder para criar!

Se você saiba ou não, o controle de seu destino está em suas mãos. Acorde para a sua liberdade e agarre as rédeas do controle. Leve a sua vida em suas mãos e vá para onde você quer ir. Defina suas metas e lute por elas! É o processo de lutar que alcança seus objetivos, com todos os altos e baixos que isso implica, que lhe trará a verdadeira felicidade e satisfação na vida.

Capítulo 4: Os três pontos para conseguir poder

O tratamento médico é a parte mais passiva do processo de cura. Em muitos casos, o paciente é convidado a fazer pouco mais do que submeter-se ao tratamento e esperar para conseguir vigor. Mas a parte mais importante de sua cura total — cura e vitalização do interior — obviamente, não pode vir através de permanência passiva. Você deve tomar a iniciativa. Você tem que agir.

Existe um consenso generalizado hoje que as mudanças na dieta, estilo de vida, atitudes e outras áreas podem desempenhar um papel importante na recuperação e saúde a longo prazo. Mas muitas pessoas acham que é difícil fazer ainda relativamente pequenas mudanças em suas vidas. Uma das principais razões é porque muitas vezes dentro deles se sentem magoados, cansados e desanimados. Por que fazer um esforço para mudar, se você não acredita que isso vai fazer você realmente feliz?

Muitas vezes as pessoas simplesmente desistem de si. Elas se sentem impotentes, trancado em atitudes negativas e padrões de comportamento. Não estamos familiarizados com os ciclos viciosos repetidos que consomem nossas vidas? Não podemos querer olhar muito para nosso espelho interior. É mais fácil alcançar aquele lanche, abrir uma revista para ler, pegar o telefone, beber uma bebida, acender um cigarro, se lançar em nosso trabalho ou em outras atividades, ou simplesmente ir dormir ... qualquer coisa ao invés de enfrentar as questões mais profundas em nossas vidas.

Mas estas questões não resolvidas e a dor interior que acompanha, pode ser grandes factores subjacentes dos problemas de saúde e doença. Se você permiti permanecer bloqueado nos mesmos velhos padrões, pode ser uma receita para o desastre. Se você quer recuperação verdadeira e uma vida digna de ser vivida, é preciso encontrar maneiras de fazer as mudanças necessárias em sua vida e em seu interior.

Existem três "pontos de energia" ou fontes de que você pode extrair a força interior necessária para o crescimento e mudança. Estes são três pontos cruciais de interação entre você e as fontes de ajuda e apoio. O primeiro é o ponto de interação entre você e aqueles que você escolhe como seus guias na vida. O segundo é o ponto de interação entre você e os amigos, cujo apoio é necessário. Terceiro, e mais importante, é o ponto de interação entre você e seu próprio Eu interior. Estes são os três pontos de ganho de poder.

Em cada caso, a qualidade essencial da interação envolvido é uma de dar e pegar. Quando você aceita o conselho e orientação de um professor, isso significa dar algo. Você tem que dar a si mesmo, no sentido de submeter-se aos conselhos e colocar sua energia em segui-los. Paradoxalmente, estar dando em sua parte é estar realmente recebendo. O que você recebe de volta é o novo poder que você ganha da sabedoria e compreensão do seu professor e da prática correta das habilidades e técnicas que ele ou ela instila em você. É como quando você se exercita: quanto mais esforço você investe, mais saudável e mais forte você se torna.

Ganhar amizade e apoio também depende de doações. Quanto mais apoio você deu aos outros — através da empatia, generosidade, compartilhamento e assim por diante — maior apoio você vai achar que você está recebendo. Ao fazer alguns bons amigos e abertura para as pessoas que podem ajudá-lo de diversas maneiras em seu caminho escolhido, cada uma das suas interações com eles torna-se um "ponto de energia" a partir do qual se pode receber maior força interior.

Dar também é necessário, a fim de extrair mais a energia do seu próprio Eu superior. Aqui, o que você tem que "dar" é um pouco do seu tempo. Você deve ter o tempo para a meditação e outras práticas que podem aumentar o seu poder interior. Quando se trabalha em si mesmo dessa maneira, você está no "ponto" de encontro e de dar e receber com o seu próprio Eu superior. À medida que você aprende a trabalhar em si mesmo da maneira correta, você receberá dividendos ricos do poder interior e alegria em troca de todo o seu tempo e esforço.

1. Orientação

Os Rabinos disseram: "Consiga um professor e adquira um amigo" (Avot 1:6). Por nos aconselhar a encontrar um professor, eles entenderam que os seres humanos têm uma necessidade básica para orientação na vida.

As crianças pequenas precisam de uma mão orientadora para ajudá-los a encontrar o seu caminho de forma segura em volta do ambiente físico e social. Todos nós — mesmo os adultos — somos crianças no fantástico cosmos, divinamente criados. Todos nós temos uma visão limitada. Somos todos propensos a cometer erros. Muitas vezes, nós simplesmente não sabemos o que é melhor para nós. Poucas pessoas têm o poder de libertar-se da sua própria fraqueza interna e constrição sem alguma fonte externa de verdadeira orientação e inspiração. Quem quer tirar o máximo de sua vida precisa de alguém de maior experiência e sabedoria para ensiná-los.

Você precisa de alguma pessoa que se preocupa com o seu bem verdadeiro, entenda o que você realmente precisa, e sabe como dar isso a você. Essa pessoa nem sempre é fácil de encontrar. Mas mesmo se você não consegue encontrar o seu próprio guia ideal na carne agora, você pode sempre recorrer aos grandes clássicos da orientação e inspiração, como a Bíblia ou os ensinamentos dos notáveis mestres espirituais como Rebe Nachman.

O empoderamento de tais ensinamentos vem através da leitura e re-ler eles, ponderando o seu significado, e pensar cuidadosamente sobre como eles se aplicariam a você. Quando e como você comenta sobre os ensinamentos favoritos repetidas vezes, as palavras-chave e as frases, isto será impresso dentro de você, dando-lhe mais força para enfrentar os desafios em sua vida.

Abra o Seu Coração

Mesmo assim, a leitura de livros não é suficiente. Você também precisa de alguém real e ao vivo para falar sobre seus objetivos e ambições e sobre como você pode superar os obstáculos que se interpõem em seu caminho. Você precisa de alguém que pode falar de volta para você e fornecê-lo com maior perspectiva e orientação prática.

As pessoas às vezes sonham de ter seu próprio mentor ideal na vida, mas pode ser que as pessoas que se tornam seus guias reais vão ser diferente do que você imagina. Se você colocar sua mente a isso, você provavelmente poderia pensar em várias pessoas a quem você pode recorrer por ajuda e apoio . Você não pode sempre se sentir disposto a seguir todos os conselhos que você recebeu. Mas o próprio ato de ventilar problemas com uma outra pessoa pode ajudá-lo a esclarecer o que você quer fazer.

Algumas pessoas falam para os seus Rabinos. Para outros, pode ser um terapeuta, um conselheiro, um advogado, uma tia idosa, ou alguém que impressiona por causa da maneira como eles vivem suas vidas. Tudo que você tem a fazer é pedir para essa pessoa que você tem em mente, se eles iriam dar-lhe algum tempo privado.

Faça um esforço para superar quaisquer inibições que você possa ter sobre a abertura. Esteja disposto a deixar cair suas máscaras e defesas. Admita sua ternura interior e sensibilidade. Fale de seus medos e preocupações, suas esperanças e desejos. Conte a sua história da vida. Partilhe a sua dor e tristeza, as lágrimas, o riso e os momentos de diversão.

Fale sobre seus erros. Admitir seus erros e fraquezas a alguém pode fornecer uma perspectiva mais objetiva em si mesmo, ajudando-o a desenvolver uma maior auto-compreensão e fazer melhores escolhas no futuro.

Há erros e há também pecados. Esteja disposto a admitir que algumas das coisas que você tem feito na sua vida pode ter sido verdadeiramente pecaminoso — contra a família, amigos e associados, contra Deus e contra o seu próprio Eu interior!

Se você precisa falar sobre pecados, erros, sofrimento e da dor pessoal, medos, preocupações, confusão, solidão ou qualquer outro ônus privado, você só pode se beneficiar da visão e orientação da pessoa certa. Nada é mais terapêutico do que se abrir para alguém com quem você se sente seguro, alguém que ouve com verdadeira empatia e realmente se preocupa com o que é melhor para você.

A fim de curar o seu Eu interior, procure um médico para a sua alma. Algumas pessoas podem se beneficiar de aconselhamento ou terapia de longo prazo. Para outros, as discussões periódicas com um mentor combinado com a leitura dos livros pode ser suficiente. Supere seu orgulho e hesitações e vá para um guia de ajuda. Dando-se, você estará recebendo. Pois, em retorno você vai ganhar um mundo de poder interior.

2. Apoio

No mesmo fôlego como diziam os Rabinos, "Arranja um professor", e também disse: "Adquira um amigo." As duas ideias estão intimamente ligadas. Um verdadeiro professor é o seu melhor amigo, enquanto um amigo de verdade pode ser o seu melhor professor.

Uma das principais diferenças entre um relacionamento com um guia espiritual e um com um amigo é que o último é mais recíproco. Às vezes você recebe do seu amigo, por vezes, o seu amigo recebe de você. Cada um de vocês tem o seu único "ponto" interior do qual o outro pode receber.

O amigo pode ser um velho amigo, o seu cônjuge, um irmão ou uma irmã, ou alguém que você ama muito. Pode ser alguém que você conhece há muito tempo. Poderia ser alguém novo. Doença ou lesão muitas vezes pode ser o catalisador para nos ajudar a fazer novos amigos ou ver os lados renovados do passado. Pessoas com problemas específicos, muitas vezes pode encontrar amizade através de grupos de apoio com o mesmo problema. Outros podem querer construir seu próprio círculo de apoio.

Amizade desempenha um papel especial na cura (é por isso que a tradição Judaica coloca tanta ênfase na visita aos doentes, bikur cholim). O isolamento social é um fator subjacente em muitas doenças. Há uma necessidade humana de compartilhar pensamentos e sentimentos, especialmente em relação a eventos traumáticos. Quando esta necessidade não é satisfeita, sentimentos apodrecem, colocando o estresse crônico sobre o coração, nervos, sistemas imunológicos e outros. A amizade é uma das principais chaves para a saúde física verdadeira, bem como para o equilíbrio emocional e espiritual.

Um verdadeiro amigo é muito precioso. Um amigo é alguém que você pode se abrir livremente, sem ter que se esconder atrás de uma máscara. Você sabe que seu amigo vai aceitar quem você é e o que você está dizendo com amor e respeito. O amigo ideal é aquele que quer o seu bem verdadeiro e, portanto, não estará virando a costa para dar-lhe uma resposta honesta por medo de ferir seus sentimentos.

Abrindo-se a tal pessoa está capacitando você porque ele ajuda você a ser você mesmo. Falando as coisas com o seu amigo pode lhe dar uma melhor compreensão do que você realmente sente por dentro e o que você realmente quer. Quando você dá expressão às suas aspirações mais elevadas e discutir as mudanças que você quer fazer em sua vida, isso pode ajudá-lo a realmente realizá-los. Bons amigos podem apoiar e encorajar uns aos outros a comer

mais saudavelmente, persistir com seus programas de fitness, a prática da meditação, aprofundar a sua fé e muitas outras coisas.

Como Comprar Amigos

Não é o número de amigos que você tem ou quanto tempo você gasta com eles que conta tanto como a qualidade de seus relacionamentos. O tipo de amigo que é um apoio verdadeiro vale a pena comprar! É por isso que os Rabinos disseram: "Adquira um amigo."

Paradoxalmente, muitas pessoas que parecem estar rodeadas de amigos, eles estão realmente muito solitários e sentem que não têm ninguém a quem eles possam realmente recorrer. Alguns, de fato, tenta "comprar" os amigos — com os presentes, adulação, ou tentando impressioná-los. Mas estes métodos de busca de proximidade pode ser auto-destrutivo.

Quando os Rabinos falaram sobre a compra de um amigo, eles estavam falando sobre o pagamento de uma espécie diferente. A forma de compra é através de amigos dando amizade. Para obter um bom amigo, seja um bom amigo. Seja para os outros o tipo de amigo que você mesmo gostaria de ter.

Quando você olhar para as outras pessoas, tente ver a pessoa interior por trás do rosto. Muitas pessoas anseiam desesperadamente por um pouco de compreensão, bondade e encorajamento. Tenha interesse em quem essa pessoa realmente é, em vez de só pensar sobre o que você quer dele ou dela. Tente projetar-se em sua situação. O que eles precisam? O que eles estão procurando? O que você poderia dar-lhes que vai realmente beneficiá-los? O esforço para entender e simpatizar com os outros também irá ajudá-lo a compreender-se melhor e ser mais gentil com você mesmo.

Um segundo tipo de doação necessário, a fim de "comprar" a profunda amizade e intimidade com alguém é dando a si mesmo, no sentido de assumir o risco de redução de suas paredes exteriores e deixando seus lados proponente serem visto. Quando você tem a coragem de reduzir suas paredes exteriores e divulgar mais o seu verdadeiro eu, verrugas e tudo, seus amigos vão se sentir mais seguros em mostrar os seus eus verdadeiros também.

Se estiver a recuperar de uma doença ou lesão, esta é uma boa hora para tentar sanar as relações com os seus entes queridos e outras pessoas que estão perto. Curando seus relacionamentos é uma parte importante de curar a si mesmo.

A maneira de curar relacionamentos é através da busca da comunicação aberta e honesta. A comunicação deve ser de mão dupla. Adquira o hábito de expressar claramente o que você pensa e sente de modo que a outra pessoa possa entendê-lo melhor. E você também deve ouvir atentamente o que eles estão dizendo, evitando a tendência de julgar com severidade ou saltar para conclusões precipitadas. Em vez disso, você deve procurar ter empatia. O que eles estão realmente expressando? Que sentimentos estão por trás de suas

palavras e gestos? Quando você mostra uma vontade de entender os outros, eles irão torná-los mais dispostos a compreendê-lo.

Aprender a comunicar-se melhor não significa que você tem que ser totalmente aberto e indefeso para todas as pessoas em todos os momentos. Nem todo mundo é maduro o suficiente para entender ou aceitar o seu lado mais vulnerável. Nem todo mundo é capaz de dar-lhe a amizade e apoio que você precisa. Algumas pessoas podem consciente ou inconscientemente, feri-lo ou tirar vantagem injusta de você. Os amigos que você precisa são aqueles que entendem suas necessidades e simpatizam com as medidas que pretende tomar para fazer mudanças em sua vida. Escolha seus amigos com cuidado.

Quando você encontrar os amigos certos, converse francamente e honestamente sobre as coisas que cada um quer na vida. Compartilhe alguns de seus pensamentos e sentimentos mais privados. Fale sobre suas esperanças, seus medos e preocupações. Pense juntos sobre como você pode ser capaz de aliviar algumas das suas preocupações. Como você pode ser mais positivo e alegre, mesmo se as coisas são muito difíceis? Afirme a sua fé juntos. Podem encorajar um e o outro. Discutir medidas práticas que cada um pode tomar para se aproximar de seus respectivos objetivos.

É este dar e receber entre amigos que capacita. Com o apoio de outras pessoas, você pode fazer coisas que você normalmente não iria ser capaz de fazer por si próprio. Amizade e apoio — seja de indivíduos ou de um grupo — pode dar-lhe um maior senso de significado em sua vida e ajudá-lo a se sentir mais conectado com o mundo, consigo mesmo e com Deus. Isto tornará mais fácil para você voltar para dentro, a fim de desenhar um novo poder de seu próprio ponto interior. Este é o terceiro ponto de empoderamento.

3. O Seu Próprio Ponto Interior

Seu "ponto" interior é a fonte criativa de toda a sua vida mental, emocional e espiritual. É o que a religião e misticismo chamam de alma: um invisível, mas sempre uma renovada fonte de vitalidade e inspiração a partir do qual você pode extrair em todos os momentos e em todas as circunstâncias, a fim de crescer, curar e levar uma vida mais rica, mais significativa.

Virando-se para o seu próprio ponto interior significa entrar em contato com você mesmo e aprender a extrair os seus recursos internos, a fim de atingir seus objetivos mais preciosos. Você deve ter um olhar calmo para si mesmo e sua vida. Você deve pensar seriamente sobre quem você realmente é, e onde você está. O que você quer realizar? Como é que você vai ter sucesso?

Ir para o seu ponto interior envolve o trabalho em si mesmo de maneiras diferentes, a fim de melhorar seus estados mentais, melhorar a sua visão e purificar-se de negatividade. Você pode ter que ir fundo nos recessos mais profundos do seu ser. Você deve aprender a fazer as alterações necessárias em sua vida e dirigir-se para o que você deseja alcançar. Desta forma, torna-se mais pró-ativa. Você terá maior controle de sua vida, em vez de ser arrastado por correntes circundantes.

Virando-se para o seu ponto interior também significa olhar muito além de si mesmo — chegar ao Poder Superior que é a fonte de todo o universo e de sua própria vida. Você faz contato direto com o Divino — seja por meio de silenciar o Eu interior e "ouvir", ou de forma mais ativa, através da oração e de outras formas de auto-expressão. A doença ou lesão pode confrontá-lo com algumas questões muito sérias. Virando-se para Deus vai ajudá-lo a enfrentar tudo, e você vai crescer e elevar-se no processo.

Aprender a extrair um fluxo constante de energia interna a partir do "ponto" dentro do seu próprio ser é uma parte crucial de auto-cura. Caso contrário, as ideias pode vir a você, mas você pode fazer muito pouco uso delas. Você pode tomar decisões e resoluções, mas acha isso difícil de seguir completamente.

Para extrair energia a partir do seu "ponto" interior, você deve levar algum tempo. Se você quiser manter o seu corpo em forma e forte você tem que ter tempo para o exercício regular. Da mesma forma, para manter a forma mental e espiritual você precisa configurar sessões regulares para praticar as técnicas que levam ao crescimento interior e conexão espiritual.

Na Tradição Judaica, a palavra para este momento privado é Hisbodedus. Tão central é o lugar de hisbodedus na saúde e cura que merece um capítulo próprio.

Capítulo 5: Hisbodedus: Tempo para si mesmo

O significado literal da palavra hisbodedus em Hebraico é "ficar sozinho." O objetivo não é tornar-se um eremita. Em essência, hisbodedus é a hora privada que você coloca de lado para si mesmo em uma base regular. Você se desconecta da sua rotina normal por um tempo, a fim de explorar e desenvolver-se através da meditação, introspecção, auto-expressão, fala, oração, canto e qualquer outro método que possa ajudar você.

Hisbodedus é mencionado em vários lugares na Bíblia. Em diferentes formas que isso foi ensinado por muitos professores espirituais Judeus através dos tempos. Foi dada especial ênfase por Rebe Nachman de Breslov. Algumas das principais técnicas que pode ser utilizadas em hisbodedus são discutidas em mais detalhes abaixo.

A marca de uma sessão de hisbodedus bem sucedida é que você deve se sentir bem no final do mesmo. No mínimo, você deve sentir-se melhor do que antes! Às vezes isto é conseguido através do relaxamento, respiração, fixando-se a mente, etc. Em outras vezes pode ser empregado métodos mais ativos, conforme descrito posteriormente.

A própria sessão de hisbodedus pode não ser necessariamente calma por toda parte. Em uma única e mesma sessão, você pode passar por toda uma gama de diferentes experiências, de consciência elevada, discernimento, alegria,

gratidão, paz de espírito e conexão Divina mas também frustração, dor interior, sofrimento, lágrimas e muito mais. Esteja disposto a enfrentar aspectos negativos de si mesmo e da sua vida de forma honesta e com a confiança de que Deus pode ajudá-lo a descobrir o bem escondido dentro da negatividade e escuridão. Buscar a Deus o levará para uma maior harmonia e alegria.

Destinam-se a reservar um tempo para si mesmo todos os dias. Isso pode ser em qualquer lugar por dez minutos ou até uma hora, de acordo com suas necessidades. Certamente você merece!

Quando e Onde

Escolha um momento em que você não está susceptível de ser perturbado. Muitas pessoas preferem praticar hisbodedus no início da manhã, antes das pressões do dia. Alguns fazem uma pausa para hisbodedus entre as atividades. Outros praticam hisbodedus no final do dia, achando que os ajudará a descontraír. Para melhores resultados, escolha um momento em que você não tenha acabado de comer uma grande refeição, pois isso pode interferir com a sua clareza mental. Se você não conseguir dormir à noite, você pode tentar hisbodedus então.

Se possível, encontre um lugar onde você pode ter um pouco de privacidade. Se você está confinado à cama, você pode praticar hisbodedus ali mesmo. Escolha um canto sossegado em casa ou em outro lugar. Um ambiente natural pode ser especialmente favorável para acalmar e espiritualidade. Se você tiver acesso a um ponto natural adequado, ou até mesmo seu próprio quintal, tire o máximo proveito!

Antes de iniciar uma sessão de hisbodedus, é uma boa ideia decidir com antecedência quanto tempo você deseja que a sessão dure, por exemplo, 15 minutos, meia hora, etc. Tenha um relógio ou cronômetro em mãos.

Tente ficar o mais confortável possível. Não há postura necessária para hisbodedus. Escolha uma postura que você encontre propício ao relaxamento e clareza. Muitas pessoas acham que é melhor praticar hisbodedus sentado em uma cadeira confortável com as costas bem apoiadas. Se desejar, você pode ficar de pé ou andar. Deitado é aceitável, especialmente se você estiver cansado ou não se sentindo bem. No entanto, em outros momentos deitado não é o mais recomendado, pois pode provocar sonolência.

Agora você está pronto para começar.

A Resolução da Mente

Simplemente por sentar calmamente em um estado relaxado pode libertar sua mente e ajudá-lo a entrar em contato com os seus pensamentos, sentimentos e poderes criativos. Um por um, você vai deixar suas tensões saírem, deixando-o com um sentimento abençoado de profunda calma, libertação, clareza, maior sensibilidade e agilidade. Torna-se mais fácil pensar, compreender, lembrar de

coisas e resolver problemas. Novos insights pode resultar em conjunto com a crescente tomada de consciência da dimensão espiritual da vida.

Os benefícios do relaxamento profundo é tão grande que vale a pena gastar um pouco de tempo para aprender a técnica. Inicialmente você pode ter que se concentrar mais no relaxamento corporal. Depois de ter dominado isso, você será capaz de entrar no estado relaxado praticamente à vontade e ter pleno gozo dos benefícios mentais, emocionais e espirituais que isso pode trazer.

Se desejar, comece com alguns trechos. Se você está confinado à cama você pode praticar o relaxamento deitado. Caso contrário, sente-se ereto com a cabeça confortavelmente equilibrada e os olhos fechados. Concentre sua atenção sobre as diferentes partes de seu corpo em ordem, um por um, a partir dos pés para cima. Quais músculos estão tensos? A chave para relaxar é compreender que nenhum esforço é necessário. Simplesmente deixe a tensão ir embora. Se você ficar inquieto, movimente-se um pouco, ou faça algumas respirações profundas e, em seguida, volte a sentar-se em silêncio.

Para relaxar profundamente, você também deve deixar o medo interior ir embora, ansiedade, raiva, ressentimento e outros fatores que muitas vezes levam tensões para várias partes de seu corpo. A maneira de superar o medo é ter fé de que tudo em sua vida está nas mãos de Deus, e Deus é bom e quer o seu bem.

A Fase Ativa de Hisbodedus

Algumas pessoas afirmam que dentro de cada indivíduo existe mananciais naturais de vitalidade e alegria pronto e esperando a fluir, e se você apenas relaxar e descansar sua mente suficientemente, a felicidade naturalmente vai borbulhar dentro de você.

No entanto, isso não leva em conta a forma como a pessoa está magoada, ferido, frustrada e atrofiada no interior, como um resultado do que já passou em sua vida. É por isso que algumas pessoas acham que quando começam a meditar, pensamentos e sentimentos perturbadores começa a surgir, ou se sente desmotivado, cansado e querem dormir.

Na forma de elaborar, desenvolver e concretizar o verdadeiro poder do seu "ponto" interior, não é suficiente apenas relaxar e tentar acalmar a mente. É também necessário o trabalho sobre si mesmo activamente a fim de vencer forças interiores que pode estar inibindo essa energia latente.

Depois de um período inicial de estar tranquilo, uma sessão típica de hisbodedus se transforma em uma oficina na qual você contempla o que está acontecendo em sua mente, seu coração e sua vida como um todo. Então você começa a trabalhar activamente em si mesmo, a fim de mudar e crescer.

O Poder das Palavras

Sua ferramenta mais poderosa para a mudança, crescimento e conexão espiritual está bem debaixo do seu nariz. É sua boca. Assim como você pode influenciar os outros pela forma como você fala com eles, você pode afetar o seu próprio eu. Com as palavras certas, canções, gritos e outros meios de expressão, você pode influenciar seus próprios estados de espírito e dirigir-se para onde você quer ir.

As crianças pequenas inocentemente se expressa em voz alta — a Deus, a si mesmos, para personagens inventados, ou para ninguém em particular. Mas à medida que envelhecemos esta auto-expressão fácil tende a tornar-se mudo, transformando-se muitas vezes em diálogos negativos internos dentro de nossas mentes. Às vezes, os nossos pensamentos mais íntimos e sentimentos passa à clandestinidade e pode ser escondido de nós mesmos.

Falar sozinho é popularmente considerado um sinal de loucura. Talvez seja quando a pessoa não está no controle dele. Mas uma das coisas mais sãs que você pode fazer para melhorar a sua vida é reaprender a arte de auto-expressão e conscientemente usar palavras para focar a sua mente, fazendo contato com os diferentes lados de si mesmo, para dirigir-se e conversar profundamente entre sua alma e direto a Deus.

A quem você está realmente falando em hisbodedus — para si mesmo ou para Deus? A verdade é que, mesmo quando você diga "para si mesmo" você está realmente falando com Deus. Apesar de sentir-se como uma entidade independente, em sua raiz a sua vitalidade como um ser vivo deriva de Deus, assim como todo o resto do mundo. Todos os seus pensamentos e sentimentos, em última instância, vêm de Deus, mesmo que sejam canalizados para você via a misteriosa entidade que chamamos de "Eu" ou "alma", eles parecerem originar-se "dentro" de você.

Para realizar mudanças em sua vida e crescer, você deve encontrar um novo poder interior. Energia fresca, estados mentais positivos, os insights e ideias originais são todas as novas criações que, finalmente, vêm de Deus, a Fonte Suprema de toda a criação. Em hisbodedus você conscientemente chega a Deus com palavras, canções, pode chorar e similares, a fim de canalizar a vida nova em si mesmo. Quando você "fala para si mesmo" em hisbodedus, você está no ponto de encontro entre o seu eu de todos os dias e o Poder Supremo a partir do qual deriva a sua própria vida.

Não se sinta constrangido. Você está sozinho e ninguém pode ouvir você. Encontre sua própria voz! Não se preocupe se você não sabe o que dizer. Todo mundo tem essa experiência em primeiro lugar. Experimente com diferentes tipos de auto-expressão, até você descobrir aquela que têm significado para você.

Por definição hisbodedus é uma prática altamente individual. Você deve encontrar sua própria maneira de se conectar com o seu "ponto" interior e com Deus. Personalize seus hisbodedus para suas próprias necessidades pessoais.

Você pode usar técnicas diferentes em momentos diferentes dependendo do seu humor e suas necessidades do momento.

As Técnicas de Hisbodedus

Palavras Guia

A fim de evocar um estado de espírito desejado, as palavras ou frases de sua escolha, você deve repetir em voz alta várias vezes em suas sessões de hisbodedus, concentre seus pensamentos, etc. Diga palavras em voz alta ou em um sussurro é muito mais poderoso do que simplesmente pensar só em sua mente. Repetindo a palavra Shalom, "Paz", pode ajudar a acalmar você, se você estiver tenso. Quando você quiser fazer mudanças em sua vida ou alcançar outros objetivos importantes, se mantenha na linha com as palavras guia que expressam exatamente o que você quer, (por exemplo, "Relaxe!" "Paciência!" "Bondade!" "Moderação!"). Para desenvolver uma conexão espiritual mais profunda, tente simplesmente repetir "Deus" ou algum outro nome para o Poder Superior, que tem um significado especial para você.

Melodia

Cantar a música certa é uma maneira poderosa para orientar-se e influenciar seu humor e estados de espírito. Se você está se sentindo sem inspiração, negativo ou deprimido, escolha uma melodia com uma energia positiva. Quando você começar a cantar mesmo uma canção favorita, pode levar algum esforço para entrar no espírito certo. Mas se você persistir e cantá-la uma e outra vez, você vai achar que a melodia vai começar a levantá-lo. Isso vai trazer ritmos de cura em sua alma, em sua mente e em seu próprio corpo. As melodias ministradas por destacados mestres espirituais têm o poder de tirar as pessoas de estados alterados de consciência e de colocar fé mais profunda e confiança.

Afirmações

Eventos, circunstâncias, outras pessoas e certas forças dentro de nós mesmos, muitas vezes conspiram para nos fazer perder de vista verdades essenciais. Uma afirmação é uma declaração de alguma verdade importante ou crença sobre si mesmo, seus objetivos e valores, ou sobre a vida em geral. Por exemplo, "Meu objetivo é a cura e viver a vida ao máximo cada dia, a cada momento", ou "Eu acredito em Deus, e Deus é bom", etc. Fazer regularmente essas afirmações em voz alta mantém essas verdades em primeiro plano em sua mente. Desenvolva seu próprio conjunto de afirmações sobre suas crenças, objetivos e ideais, ou tente escolher algumas citações inspiradoras. Diga em voz alta com regularidade em suas sessões de hisbodedus.

Perguntas de Orientação

Se você quiser usar hisbodedus para explorar a si mesmo e resolver certas questões em sua vida dando foco para sua busca por perguntar questões

norteadoras como; "O que está em minha mente?" "O que estou realmente sentindo?" "Qual é o meu propósito nesta vida?" "O que eu realmente quero?" "Como eu posso alcançar isso ou aquilo?" "O que me mantém preso a padrões destrutivos?" "Quais são os meus pontos positivos?", etc. Fazer tais perguntas em voz alta pode ajudar a sua concentração ao explorar várias questões e também pode ajudá-lo a desenvolver novas respostas.

Auto-Expressão

Quando você fizer questões norteadoras, muitos pensamentos e sentimentos diferentes são susceptíveis de passar por sua mente. A fim de compreender-se melhor, expresse o que você está pensando e sentindo em voz alta. Tente articular seus pensamentos e sentimentos tão claramente quanto possível. Ouça atentamente o que você está dizendo. Muitas vezes estamos em conflito dentro de nós mesmos. Articulando os diferentes lados da nossa personalidade pode nos ajudar a explorar e resolver conflitos internos. Dê expressão honesta a todos os aspectos de si mesmo, e, especialmente, aos seus mais altos ideais e aspirações. Para dar continuidade ao seu crescimento mental e espiritual, será útil anotar algumas das ideias e insights que vêm até você em seus diários e mantenha em um arquivo especial.

Chorar e Lágrimas

As crianças naturalmente choram de dor e mágoa. Você também está autorizado a chorar por causa de sua dor e reclamar sobre as coisas que estão incomodando você. Clame a Deus sobre a dor em seu corpo e em sua alma. Clame sobre seus medos. Chore sobre as suas mais profundas dores e tristezas. Chore por si mesmo. Chore por seus entes queridos. Chore pelo mundo. Para muitas pessoas, chorar de dor ou um soluço desarticulado surgindo das profundezas do coração pode ser o seu primeiro ato de proximidade a Deus. "Onde Tu está? Deus, por favor me ajude! Por favor, ajude!!!"

Agradecimentos

Não fique apenas no negativo. Pense nas coisas boas também! Se você pode ver, ouvir, cheirar, provar, sentir... dê Graças a Deus por isso. Expresse seus agradecimentos em voz alta. "Obrigado meu Deus que eu estou respirando, eu estou pensando... Eu posso não estar bem, mas eu estou vivo! Eu tive bons momentos, eu fiz coisas boas..." Anote as coisas boas em sua vida. Conte suas bênçãos e de Graças a Deus por tudo. As pessoas costumam associar oração com fazer pedidos a Deus. Mas antes de você começar a pedir o que você precisa, em primeiro lugar dê Graças a Deus por todos os dons e bênçãos que você já teve em sua vida. Crie o hábito de falar com Deus sobre todos os diferentes aspectos de sua vida.

Solicitações

Faça uma lista de suas orações e pedidos. Mesmo que algumas possam parecer irrealistas, para Deus tudo é possível. Faça pedidos detalhados: por exemplo, "Por

favor, envie a cura para o meu braço, minha perna, meu coração, meus pulmões, meu fígado, meus rins, etc. Ajude-me a superar a minha falta de confiança, baixa estima, raiva, pessimismo, etc. Ajuda-me a minha relação com isso e aquilo. Ajude-me nessa situação em casa ou no trabalho, etc. "Reze para ter alegria e vontade de viver. Peça por introspecção e iluminação. Coloque seus sonhos e anseios mais profundos em palavras e peça a Deus para ajudá-lo a alcançar o que deseja.

Salmos e Orações

Se você se sentir incapaz de expressar-se a Deus ou você sente que suas próprias palavras são inadequadas, abra o Sidur (Livro de Orações Judaicas) ou os Salmos. Estes são tesouros espirituais ricos contendo orações de muitos tipos diferentes, expressando todos os humores e necessidades na vida. Se desejar, abra o livro ao acaso e leia até encontrar uma passagem que tem um significado especial para você. Quando você encontrar tal passagem, diga em voz alta várias vezes. Deixe marcado no livro de modo que você possa facilmente encontrar suas passagens favoritas outra vez.

Hisbodedus e Crescimento

Faça uso das diferentes técnicas de hisbodedus de acordo com suas próprias necessidades pessoais de cada dia. A vida está em constante mudança. Novas coisas estão sempre acontecendo. Os nossos estados corporais variam dia a dia. Os nossos humores e nossos pensamentos mudam de minuto a minuto. Por esta razão, hisbodedus é diferente a cada vez que você vai praticar.

Algumas pessoas podem querer lançar imediatamente para as formas mais ativas de auto-expressão, tais como falar diretamente com Deus. Outros preferem estar tranquilo e a contemplação pode muitas vezes ser o elemento primordial na sua hisbodedus.

Não importa onde você vai querer optar por colocar o seu foco, a coisa mais importante é praticar hisbodedus regularmente. Os efeitos são cumulativos. À medida que você praticar, você vai ganhando experiência e aprende a fazer uso de diferentes técnicas, conforme o caso, a fim de crescer e realizar o que deseja.

Use hisbodedus como parte de sua auto-cura, ou para trabalhar em áreas específicas dos problemas em sua vida, se dentro de si mesmo, em seus relacionamentos, em casa, no seu trabalho, na comunidade em geral, etc. Use questões guia e auto-expressão para definir e compreender seus problemas e obstáculos.

Se você quer curar a si mesmo, faça uma mudança de estilo de vida, atitudes, outlook, etc., ou se você quer realizar qualquer outro objetivo na vida, o objetivo começa como uma ideia em sua mente. A fim de transformar a ideia do potencial em uma realização real, você precisa primeiro desenvolver uma compreensão clara do que é que você realmente quer. Em seguida, você deve

trabalhar naquilo que você vai ter que fazer, passo a passo, a fim de alcançá-lo. Então você deve realmente dar o próximo passo.

Hisbodedus é o momento de fazer esse trabalho de esclarecer suas ideias e trabalhar em estratégias para atingir seus objetivos. A maneira de fazer isso é com palavras. Articular o que é que você realmente quer. Tente definir os obstáculos e dificuldades que você enfrenta. Expresse em voz alta suas várias ideias de como você pode superar seus problemas. Quando você expressar seus pensamentos claramente, você pode começar a ver onde suas ideias vai precisar de mais esclarecimentos.

O que é para você fazer e o que é para Deus? Muitas coisas estão apenas nas mãos de Deus. Tudo o que você pode fazer é rezar, novamente e novamente e novamente. Mesmo quando se trata de coisas que estão em suas mãos, você deve rezar também para ajudar. Mas, quando o tempo para a ação chega, isto depende completamente de você. Quanto mais você articular suas metas em hisbodedus e dividi-los em pequenos passos que você é capaz de fazer, mais fácil será para dar o próximo passo.

A fábrica da Felicidade

O objetivo final de hisbodedus é alcançar a felicidade! Se você praticar hisbodedus regularmente, em breve você vai ver mudanças e melhorias em sua vida. Você vai se sentir mais relaxado, mais otimista e positivo após uma sessão de hisbodedus, este é o melhor sinal de que você está fazendo certo.

Mas não espere libertação, insight, iluminação e alegria o tempo todo. Até mesmo os profissionais mais assíduos de hisbodedus passam por períodos em que eles acham que estão fazendo pouco ou nenhum progresso. Apesar de todos os seus esforços, um pode ficar tenso, fechado, espiritualmente desconectado, frustrado e incapaz ou mesmo sem vontade de abrir a boca e falar.

Isso ocorre porque hisbodedus é um esforço ativo para elevar-se espiritualmente. Assim que você encarar você mesmo como realmente é e começar a lutar a fim de levar a sua vida em suas mãos, você inevitavelmente vai encontrar forças resistentes muito poderosas. Algumas dessas forças pode estar dentro de si mesmo, outras no mundo em torno de você. Muitas vezes, a resistência pode tornar-se mais forte quando você está à beira de um grande avanço.

Mesmo quando você realmente quiser falar com Deus, pode haver momentos em que você pode pensar em nada para dizer. Nesses momentos simplesmente diga a palavra "Deus", ou pode repetir a frase, Ribono Shel Olam, "Mestre do Universo." Se você não sabe quem, o quê ou onde Deus está, ou se você se sentir cortado espiritualmente, grite: "Onde Tu está?" Se você não pode falar, sussurre. Se você não pode mover seus lábios, diga as palavras dentro de seu coração.

Pode haver momentos em que nada funciona, não importa o que você tente. Às vezes, as coisas podem ser muito ruins. Você pode ser atacado por pensamentos negativos. A vida é cheia de dor e angústia. Quando começamos a examinar a nós mesmos, podemos imaginar que "Da sola dos pés ao topo de vossa cabeça nada permanece são, cobertos que estais de feridas, equimoses e chagas putrefatas." (Isaías 1:6). Podemos sentir que estamos diante de problemas insolúveis de todos os lados, enquanto dentro de nós tudo o que vemos é a dor, frustração, raiva, tristeza e arrependimento.

O funcionamento essencial de hisbodedus é cavar e procurar sob essa superfície de negativismo, a fim de descobrir as faíscas redentoras do bem que existem em todos os lugares, tanto nas situações externas que enfrentamos em nossas vidas e dentro de nós mesmos.

Nas palavras do Rebe Nachman: "Você deve procurar o bem em si mesmo. Talvez quando você começar a olhar para si mesmo, é como se você não tem nada de bom em você. Mesmo assim, não se deixe desanimar. Pesquise até encontrar até mesmo um pequena ponto do bem dentro de si mesmo. Talvez quando você começar a examiná-lo, você sinta que está cheio de manchas. Mesmo assim, como é possível que isso não contém sequer a menor quantidade do bem? Busque e procure até você encontrar algum pequeno ponto bom em si mesmo que vai lhe dar uma nova vitalidade e trazê-lo para a alegria. E quando você encontrar um bom ponto, continue procurando até encontrar outro ... e depois mais outro ...

"Quando você procurar os pontos positivos e reuni-los, cada bom ponto torna-se uma 'nota' na melodia da vida. A música feita por todos esses pontos bons vai trazer a vida em sua alma, saúde e cura para o seu corpo. Em seguida, você será capaz de orar e cantar e dar Graças a Deus! "

Consiga Isto!

Hisbodedus pode muito bem vir a ser a única prática mais importante que você pode adotar a fim de trazer para sua vida um nível superior. Estabeleça horários regulares para hisbodedus. Tente agendar o melhor momento para você de acordo com sua programação. Tente praticar todos os dias.

Às vezes as pessoas se sentem assustadas com a ideia de sentar para meditar e orar durante vinte minutos. Se você achar que é difícil definir uma sessão de hisbodedus, experimente por apenas cinco minutos! Experimente por até mesmo um único minuto! Fale com Deus honestamente por um minuto! Você vai achar que você pode conseguir muitas orações mesmo em tão pouco como um minuto!

A qualquer hora e em qualquer lugar, você sempre pode praticar alguns instantes para hisbodedus. É sempre possível dar um pouco de tempo para tomar algumas respirações profundas, oferecer algumas palavras de oração, cantar uma melodia inspiradora, etc. Você pode fazer isso até mesmo ao lavar pratos, em pé na fila de um caixa ou esperando para ver um médico, etc.

Como um teste, faça por dez minutos a sua primeira sessão de hisbodedus. Você pode praticar hisbodedus exatamente onde você está neste exato momento. Basta decidir os próximos 10 minutos você vai fazer hisbodedus.

Passe os primeiros cinco minutos sentado calmamente, como discutido anteriormente. Você pode se concentrar em sua respiração ou repetir uma palavra guia, como "Shalom!" a fim de ajustar a sua mente.

Assim que você se sentir mais calmo, você está pronto para a segunda fase mais ativa de hisbodedus. Dedique alguns momentos para agradecer a Deus pelas coisas boas em sua vida. Diga as palavras em voz alta, ou em um sussurro. "Obrigado por minha vida. Obrigado por isso. Obrigado por aquilo ..."

Em seguida, use questões norteadoras, a fim de tornar-se mais consciente de seus pensamentos e sentimentos. Pergunte a si mesmo: "O que eu estou pensando? O que estou sentindo? O que está em minha mente? O que realmente está me incomodando?" Faça estas perguntas em voz alta ou em um sussurro.

Agora, você pode começar a articular suas metas, necessidades e desejos. Fale com Deus e para si mesmo sobre como você pode alcançar essas coisas. Você poderia gastar cinco minutos ou mais nesta fase ativa de hisbodedus. Quando você estiver pronto para concluir, dê graças novamente pelas coisas boas e afirme a sua fé na bondade suprema de Deus.

A hora é agora! Coloque este livro de lado e faça um começo!

Capítulo 6: Cuidados com o corpo

Você não pode abandonar todo o trabalho de cura de seu corpo pela parte de seus médicos. A maioria do tratamento médico concentra em corrigir o que está errado com o corpo. Mas não podemos esquecer o que é certo com seu corpo! Como você come e cuida de si mesmo de outras maneiras simples pode ter uma influência vital no seu funcionamento físico geral. Quanto mais forte o sistema como um todo, mais fácil será a cura nas partes doentes.

A cura ideal deve começar muito antes que o corpo fique doente! É mais difícil de restaurar a saúde de um organismo que tem vindo a deteriorar-se do que manter um bom estado de saúde quando o corpo está bem. Às vezes é preciso um surto de doença ou lesão para fazer as pessoas perceberem a importância de cuidar bem de si mesmo. Mesmo assim, nunca é tarde demais para começar a tomar o cuidado adequado. Coloque na sua mente a prioridade de viver com sabedoria e sensatez a partir de agora!

Vigilância na saúde é ensinado na Bíblia: "Guarda-te a ti mesmo, e guarda muito tua alma" (Deuteronômio 4:9). A saúde física e espiritual contribue para ambos. Boa saúde física promove o bem-estar mental e espiritual. Por outro lado, o bem-estar espiritual e um forte sentido de missão na vida para torná-lo

mais fácil de manter a auto-disciplina necessária para se manter saudável fisicamente.

Muitas vezes você tem que sacrificar gratificação física imediata por causa de benefícios a longo prazo. Você tem que aprender a dizer não a seus alimentos favoritos que pode ser ruins ou outras coisas que não são boas para você por serem gordurosos, mesmo quando eles estão bem na frente de você. Você deve manter a sua rotina de exercícios, mesmo quando não lhe apetece.

Concentre sua mente sobre o porquê você quer curar-se e manter-se saudável, a fim de viver a sua vida ao máximo. Quanto mais forte for o seu sentido de missão e compromisso com seus objetivos, mais incentivo você terá para manter o seu programa de cuidados com a saúde.

Maravilhas do Corpo

Geralmente, na maioria das vezes, estamos ocupados em nossas vidas que temos a tendência de levar o nosso funcionamento físico por concedido. O que é mais maravilhoso do que o funcionamento do corpo — o crescimento, renovação, auto-reparo, a respiração, a circulação, a digestão, a excreção de resíduos, visão, audição, olfato, paladar, tato, movimento, coordenação, etc, etc. — a cada segundo, cada minuto, cada dia por setenta, oitenta, cem anos e mais!

Tire alguns momentos para refletir sobre a complexidade e sutileza de seu corpo. A prática Judaica é oferecer uma bênção de graças sobre as maravilhas do corpo depois de aliviar a si mesmo: "Bendito és Tu, Eterno, Deus Todo-Poderoso, Rei do Universo, que projetou o homem com sabedoria e criou dentro de si muitas aberturas e muitas cavidades. É revelado e conhecido diante de Seu Trono da Glória que, se um deles é rompido ou um deles bloqueado, é impossível sobreviver e estar diante de Ti, mesmo por um breve momento. Bendito és Tu, ó Deus, Que cura toda a carne e age maravilhosamente."

Sua Dieta

Independentemente de quaisquer medicamentos que você possa tomar, lembre-se: de longe o medicamento mais importante que você tem em seu corpo é o alimento que você come regularmente todos os dias. Isto é o que faz você prosseguir! Sua dieta fornece os blocos de construção físicas de seu corpo e a energia que necessita para funcionar. Além disso, o alimento que você come se transforma em seus pensamentos e sentimentos, seu humor e seus estados mentais e espirituais.

Todo mundo sabe que comer mal não é saudável para o corpo. No entanto, muitas pessoas estão bastante cientes dos efeitos devastadores dos padrões alimentares tipo fast food pode ter sobre nossa vida mental, emocional e espiritual. Alimentos não saudáveis, ou mesmo bons alimentos ingeridos em grande quantidade, pode causar mal humor, ansiedade, negativismo, fadiga e depressão.

Entre os principais vilões em nossa sociedade são os excessos de cafeína, açúcar, gordura, proteína, aditivos, alimentos mais refinados e processados. Não é só uma questão o que você come. O tempo entre as suas refeições ao longo do dia e combinação de diferentes tipos de alimentos também afeta seus ciclos de energia e da forma como você pensa e sente.

Alimenta-se para nutrir sua mente, seu coração e sua alma, assim como o seu corpo. Alimenta-se somente com os melhores alimentos, o mais puro, e os mais nutritivos — que estão aptos para curá-lo fisicamente e espiritualmente.

Assim como alguns alimentos são bons e outros ruins para o corpo físico, há alimentos bons e ruins para a mente e a alma. Esta é a base do código dietética Judaica, que exclui alimentos impuros e espiritualmente prejudiciais, tais como animais impuros, misturas de carne com leite, etc. Familiarize com os detalhes do código dietética Judaica.

Como Comer

Uma boa nutrição é mais do que uma questão de mastigar e engolir sua comida e, em seguida, esquecer tudo sobre o que comeu. A maneira como você come afeta tanto a satisfação que você deriva de sua comida e também o tipo de energia e vitalidade que lhe dá.

Sempre que possível, tente organizar as coisas de modo que você possa sentar-se para as suas refeições em um estado de espírito relaxado. Refresque-se e lave as mãos antes de comer.

Como você está prestes a comer, não basta colocar a comida em sua boca e mastigar. Pause por um momento. Reflita sobre a maneira maravilhosa em que este item específico de alimento surgiu. Pense sobre as energias sutis nos alimentos e como eles vão entrar em seu corpo, transformando-se em seus pensamentos e sentimentos e em sua própria vida.

Ofereça seus agradecimentos ao Criador dos alimentos. Suas palavras de bênção antes de comer são o canal através do qual a alma recebe a energia espiritual refinada contida no alimento.

Sempre é bom mastigar os alimentos cuidadosamente. Mastigar é o início do processo de digestão. Mastigação adequada contribui para uma melhor assimilação dos nutrientes dos alimentos pelo corpo. Mastigação completa também traz maior satisfação, tornando mais fácil para superar maus hábitos alimentares. Quando você mastigar e saborear sua comida, pense sobre como as energias espirituais sutis na comida estão sendo liberados para seu corpo e alma.

Muitas pessoas esquece sobre o que comeu logo após eles terem engolido. Mas por muito tempo depois que você terminou sua refeição, seu corpo exerce obedientemente a quebra dos alimentos, assimilando os nutrientes e distribuindo para todas as diferentes partes do corpo.

Assim também nos planos mentais e espirituais, os processos de "digestão" e "assimilação" continua como a energia espiritual no alimento é liberado, transformando-se em seus modos, seus estados mentais, seus pensamentos e sentimentos, palavras e ações.

Quando você está terminando sua refeição, estes processos estão apenas começando. Para um bom começo, faça uma pausa um pouco depois que você terminar de comer, a fim de agradecer a Deus pela comida e a energia física e espiritual que aquilo contém. Lembre-se que Deus está cuidando de você e fornecendo todas as suas necessidades. "E comerás, te fartarás e louvarás ao Eterno, teu Deus..." (Deuteronômio 8:10).

Exercício

Os exercícios deve ser realizados com o maior cuidado por aqueles que estão doentes ou fora de condição física. Qualquer pessoa que está doente, em recuperação ou reabilitação deve exercer apenas sob a supervisão de um especialista. Mesmo aqueles que são saudáveis deve procurar aconselhamento especializado sobre um programa de condicionamento físico adequado, e segui-lo com o maior cuidado. O corpo é extremamente sutil e delicado, e deve ser tratado com o máximo cuidado e respeito. Cursos intensivos com exercício súbito pode ser muito perigoso.

Por outro lado, o exercício apropriado é uma das mais importantes chaves para uma boa saúde. O exercício melhora a circulação sanguínea, traz mais oxigênio em todas as células do corpo, acelera o metabolismo lento, melhora o funcionamento das glândulas e órgãos internos, melhora a digestão, facilita a remoção de resíduos tóxicos do corpo, reduz o risco de muitas doenças, mantém as articulações flexíveis e músculos forte, constrói coordenação e equilíbrio, aumenta reflexos, reduz o stress, melhora os padrões de sono, aumenta a energia e ajuda a manter um corpo relaxado e uma mente tranquila.

Se sua vida diária envolve uma boa quantidade de atividade física, você pode não precisar dedicar muito tempo para o exercício formal. Mas se você passar a maior parte do dia sentado, você deve definitivamente tentar fazer algum tipo de exercício pelo menos três ou quatro vezes por semana.

O tipo de exercício que você faz depende do seu estado de saúde e fitness [ginástica] e outros fatores individuais. Se você não tiver feito muitos exercícios por um longo tempo e você estiver fora de forma, você deve ser muito paciente e gentil, pois leva tempo para incentivar as articulações e músculos para começar a trabalhar novamente. As pessoas às vezes tentam tomar um atalho à aptidão por excesso de esticar-se. Mas isso pode causar lesões e dores que pode impedi-lo de exercer completamente.

Um programa de condicionamento físico equilibrado deve incluir movimentos que promovem a flexibilidade das articulações e resistência muscular, e também deve incluir algum exercício "aeróbico". Os principais exemplos são a caminhada (a forma mais antiga, mais natural do exercício, que utiliza quase todos os seus músculos); corrida (preferencialmente na grama ou uma pista de

corrida para reduzir o estresse sobre o sistema muscular / óssea e órgãos internos); natação e ciclismo.

Uma das formas mais perfeitas de exercício é a dança *chassídica*, em que todas as partes do corpo são movidos com graça e alegria em louvor ao Criador. Por que não colocar uma gravação de seu nignim favorito (melodias sagradas) e comece a dançar livremente, explorando seu corpo, expressando seus pensamentos e sentimentos internos através de seus movimentos!

Não se esqueça de Respirar Bem!

A maneira como você respira afeta sua saúde corporal e força, seus níveis de energia, acalma e purifica seus estados mentais, emocionais e espirituais. Cada uma das atividades da vida está ligada a este processo fundamental, através do qual o oxigênio vital para nossas células do corpo entra no sangue, e assim os resíduos de dióxido de carbono é eliminado.

Vale a pena tomar um pouco de tempo para explorar sua respiração. Familiarize-se com as diferentes fases da respiração. Conscientize-se de quaisquer hábitos enraizados que possam estar inibindo sua respiração e esforce para cultivar melhores hábitos. (Aqueles que estão doentes só deve tentar este trabalho de respiração sob a supervisão de um médico especialista.)

Não há uma única maneira correta válida de respirar para todas as pessoas em todos os momentos. Obviamente, a atividade física requer uma respiração mais rápida do que sentar ou descansar. Permita que a sua respiração ajuste livremente de acordo com as suas necessidades específicas em cada momento. O objetivo deve ser para remover o mau funcionamento da respiração, eliminando a tensão e corrigindo os maus hábitos.

Quando você expira, deixe seus pulmões esvaziar inteiramente. No final da exalação há uma pausa antes da inalação começar por si só. Relaxe o estômago e permita que o ar flua. Durante a inalação, a região abdominal incha como o diafragma abaixa, levando ar na base dos pulmões. A caixa torácica se expande, preenchendo a seção média dos pulmões. Finalmente, as clavículas são levantadas, permitindo que os pulmões possa preencher na capacidade.

Você pode praticar a respiração a qualquer momento — em casa, no trabalho, enquanto relaxa, esperando ônibus ou outros compromissos, caminhadas, viagem, etc. Dez respirações longas e profundas imediatamente depois de acordar de manhã vai ajudar a banir sonolência e sensação de peso e ajustá-lo para as atividades do dia. De tempos em tempos ao longo do dia, pare para re-energizar com algumas respirações longas, profundas. A respiração profunda antes de ir para a cama à noite vai fazer você relaxar e se preparar para uma noite de sono tranquila e refrescante.

Se Ficar tonto com exercícios de respiração é um sinal de hiperventilação. Use o oxigênio extra com alguns movimentos vigorosos. Se a sensação persistir, pare de praticar a respiração profunda pelo momento.

Concentrando-se na sua respiração pode ser uma maneira poderosa de entrar em um estado de profunda calma e clareza contemplativa em hisbodedus. Sente-se ereto com a cabeça equilibrada e os olhos fechados. Use a técnica de relaxamento para liberar toda a tensão do corpo. Agora concentre sua atenção na sua respiração. Assista cada fase do processo de respiração: a exalação lenta, longa, a pausa.

Cada exalação é na verdade uma espécie de morte! É a morte do momento que passou, quando expira o ar não fresco. Mas essa morte é uma preparação para o renascimento: o nascimento do novo momento. Ao expirar, suspira profundamente e expulsa todo o ar não fresco de dentro de você. Expire suas tensões e sentimentos ruins. Então, quando você respira novamente, se concentre em como você está trazendo o ar fresco, puro, bom, respirando a vida nova em si mesmo.

Saúde Geral

Se você está doente ou saudável, agora é a hora de aprender a amar o seu corpo e alimentá-lo para que se torne um vaso fino, saudável para a sua alma. Tome o maior cuidado para si mesmo. Coma bem. Certifique-se de obter descanso e sono adequado. Preste muita atenção à limpeza e higiene.

Procure o melhor aconselhamento sobre saúde. Você deve ter atenção para isso para o seu bem estar e alegria para seus entes queridos. Se você tem um problema médico, utilize isto como um pedido para adquirir uma compreensão mais profunda de seu corpo e como cuidar adequadamente. Faça todo o possível para obter o melhor atendimento médico. Se você não estiver satisfeito com o seu tratamento médico, peça uma segunda opinião.

Faça tudo o que está em suas mãos para cuidar melhor de você mesmo, e lembre-se: o resto é com Deus.

Capítulo 7: O Processo de Cura

A cura leva tempo. Leva tempo para os tecidos repararem, os órgãos retornar ao funcionamento saudável e o equilíbrio físico geral ser restaurado. O mesmo se aplica à cura do seu interior, que é a própria essência do processo de cura. Um novo crescimento, maior força e alegria virão para você ao longo do tempo.

O processo de cura será muito mais fácil se você reconhecer desde o início que você pode experimentar muitos altos e baixos fisicamente, mentalmente, emocionalmente e espiritualmente. Você pode começar a se sentir melhor e então experimentar uma reversão que parece colocá-lo de volta onde estava antes. Você pode passar por altos e baixos repetidas vezes até mesmo no curso de um único dia.

Não se deixe que o oposto e obstáculos jogue você no desespero. É através de ciclos repetidos de retração e expansão que o corpo realinha e cura. Também

sobre o nível do self e alma, crescimento e desenvolvimento, muitas vezes envolve surtos de constrição mental, emocional e espiritual ou contrariação. Esta é a forma como a sua alma empacota os recursos internos necessários para avançar. Se você sente que está afundando pode de fato ser um sinal de que você está no processo de transição para um novo nível, mais elevado em sua vida.

Quando você está preparado para tempos difíceis, fica mais fácil de suportar. O sábio Rei Salomão é dito que ele tinha um anel inscrito com as palavras, "Isso também vai passar." Ele queria se lembrar constantemente que a dor, dificuldades e sofrimentos deste mundo são apenas temporários. Sua capacidade de manter-se paciente em face das dificuldades ajudava muito durante o processo de cura.

Duas Competências para Uma Vida Básica

Há duas habilidades básicas que são vitais a fim de lidar com os altos e baixos de cura. A primeira é a habilidade de lidar-se bem quando você está no alto, quando as coisas estão bem e você se sente forte e confiante. Isto pode então ser muito tentador para exagerar as coisas como se você quisesse se convencer de que você está perfeitamente apto quando na verdade você precisa levar as coisas com cuidado. A habilidade da boa fase é apreciá-la e aproveitá-la, enquanto, ao mesmo tempo, tomando cuidado para não fazer nada que possa prejudicar sua cura.

A segunda habilidade é saber como manter-se quando você está para baixo. Você pode ter momentos de extrema frustração e desmoralização, devido ao seu estado físico ou outros problemas. Mesmo se você estiver desanimado e deprimido, não se deixe afundar em desespero. Tente identificar o que está fazendo você deprimido. Existe alguma ação prática que você poderia tomar para ajudar a mudar as coisas para melhor? Mesmo se você se sentir muito desamparado, você ainda deve encontrar uma maneira de ter uma visão mais positiva das coisas. Tenha fé de que Deus é a causa final de tudo o que você está passando, e Deus faz apenas o bem.

Procurar o bem em todos os momentos é a maneira de manter feliz, e esta é a chave para a verdadeira cura. A canção alegre da alma traz saúde e vitalidade para o corpo (ver Capítulo 2). Melodias e canções são feitas por subir e descer - literalmente! O músico vai para cima e para baixo na escala musical, a fim de construir a linha de melodia. Se ele vai para cima ou para baixo, a arte de fazer música é sempre ir para as boas notas.

Faça sua vida como uma melodia! Se você subir ou descer, vá pelas boas notas! Procure o bem em todos os lugares. Mesmo nos lugares mais escuros, mesmo nos momentos mais difíceis, tenha fé que a bondade de Deus está em toda parte e em tudo.

Às vezes o caminho para sair da depressão e negatividade é agir como um bobo ou cantar em voz alta, e assim por diante. Se você achar muito difícil de

levantar-se da depressão, faça a tentativa de animar outra pessoa — com um sorriso ou uma palavra amável ou gesto?

Mesmo quando você não está em uma posição para ajudar os outros diretamente, mantenha uma caixa de caridade por perto para doar até mesmo uma ou duas moedas sempre que você sentir-se para baixo! A preocupação que você mostra para os outros através da realização de um ato de caridade abre um canal através do qual a benevolência e bondade de Deus brilhe em sua alma.

Às vezes, a bondade de Deus pode estar totalmente escondida de você. Quando as coisas estão muito escuras, grite e chore a Deus: "Onde está Tu? Tenha misericórdia! Ajude-me!" Se todas as suas orações e gritos e outros esforços não parece estar resultando em nada, você não tem nenhuma opção, mas dar um suspiro profundo e esperar que as coisas mudem.

Nas palavras do **Rebe Nachman**: "Às vezes você pode ser perturbado por todos os tipos de pensamentos e sentimentos negativos. Parece impossível superá-los. Então, você deve ser como nada. Não adianta tentar falar. Feche sua boca. Feche seus olhos. Não tente pensar. Sua mente deixa de existir. Você apagou-se a si mesmo totalmente. Agora só há Deus."

Começar de Novo

As crianças aprendem a andar, porque elas têm um instinto inato para se levantar e tentar novamente, mesmo após cair com o passar do tempo. A capacidade de começar tudo de novo é necessário para realizar qualquer coisa. Isto é especialmente vital na cura e crescimento pessoal.

Mesmo se você cair em depressão e desespero muitas vezes, faça tudo que puder para se levantar e começar de novo. Obstáculos e dificuldades de vários tipos pode puxá-lo para longe de seus objetivos. Talvez você já tentou orar, hisbodedus, uma nova dieta, um programa de condicionamento físico e assim por diante, e então depois de um tempo você abandonou isso tudo por algum motivo. Mas isso não precisa significar que eles estão perdidos para sempre. Você sempre pode tentar novamente!!!

Então, muitas vezes as pessoas pode sentir que agora, neste momento particular, eles são incapazes de viver a sua vida do jeito que eles realmente querem. Nem as circunstâncias não são como eles gostariam que fossem, ou eles estão indispostos, desconfortáveis, inquieto, cansado e deprimido. Então eles jogam fora o presente momento, como se na verdade não conta para nada, como se hoje não é um dos dias de sua vida. Eles adiam a "vida real" até mais tarde, quando eles esperam que as circunstâncias vão melhorar e eles vão estar se sentindo melhor, mais forte, mais descontraído, menos cansado... "Amanhã ... e amanhã ... e amanhã.... "

Será que o amanhã já chegou? Cada novo dia traz seus próprios problemas e tensões. E assim, um dia após o outro é jogado fora. Quantos minutos, horas,

dias, semanas, meses e anos de sua vida você pode eliminar e ainda ficar com tempo para viver?

Você não pode dar ao luxo de esperar para que tudo seja perfeito antes de começar a viver. Cura significa, essencialmente, viver agora. Você tem que tomar a iniciativa e começar a viver agora.

Na reabilitação física, quando você estiver pronto para começar, a maneira de fazer não é esperar que eles brotem milagrosamente de volta à vida. Não: você deve iniciar o processo suavemente com movimentos pequenos mas cada vez mais aumentando na direção certa.

Da mesma forma, quando você quiser viver, você deve começar agora, tomando passos pequenos e certos, apesar do fato de que você ainda pode estar se sentindo fraco, cansado e desanimado.

A chave é fazer um pouco a cada dia. Tente hisbodedus por apenas um minuto! Cante um curto nignun. Diga algumas palavras de oração. Pegue um livro inspirador e leia apenas um parágrafo. Compartilhe uma palavra gentil com alguém, ofereça um único gesto de bondade e simpatia. Defina-se algumas metas alcançáveis para hoje, e reze a Deus para ajudá-lo a cada passo.

Relaxe e Divirta-se!

A melhor maneira de viver o aqui e agora é pegar um feriado muito bom, sem compromisso ou qualquer coisa desagradável, sem trabalho árduo ou recados: um dia em que você pode apenas ter calma, relaxar, se sentir bem e aproveitar a vida agora!

O nome desse feriado é Shabat: um feriado completo, regular no final de cada semana apenas antes do por do sol na Sexta-feira até pouco depois do anoitecer na noite de Sábado. "Seis dias trabalharás e farás toda tua obra, e no sétimo dia é o Shabat..." (Êxodo 20:9).

Pode ser impossível de evitar toda tensão, depressão e negatividade durante todo o dia, a cada dia, sete dias por semana. Há sempre tarefas desagradáveis a serem feitas, situações estressantes a serem enfrentadas, e assim por diante.

Mas, certamente, por um dia por semana você pode ter um feriado — um dia para viver e se alegrar aqui e agora, em vez de empurrar a vida para um amanhã que pode nunca vir. Shabat é um dia para fazer uma pausa do trabalho, recados e outras tarefas e seus estresses e tensões que acompanham. Organize o que você pode antes do Shabat, a fim de deixar-se livre para relaxar e desfrutar.

Com nada pressionando a ser feito e sem pressa, você tem tempo: tempo para si mesmo e sua alma, o tempo para estar junto com entes queridos e amigos, tempo para pensar, respirar, meditar, cantar, rezar, ler, conversar, passear,

sentar, dormir, sonhar... tempo para saborear sua comida e bebida, tempo de olhar para o mundo ao seu redor com novos olhos, olhar para o céu e redescobrir a maravilha e a glória da criação.

Faça o Shabat seu próprio feriado. Organize a sua casa, sala, seu quarto o mais agradável e confortável possível. Sempre que possível, tome um bom banho antes do Shabat. Refresque-se e use suas roupas favoritas. Tente ter os melhores alimentos, vinhos finos e outras iguarias para as suas refeições de Shabat. Veja que todos os preparativos são feitos com antecedência para que tudo esteja pronto para comer e desfrutar. Faça todo o possível para criar uma atmosfera de paz, cordialidade e sinceridade. Coloque as preocupações fora de sua mente. Pense bons pensamentos. Fale gentilmente e com sabedoria. Aproveite, e deixe que os outros desfrutem!

As vezes não é possível evitar toda a tensão e negatividade se em si mesmo ou daqueles que estão ao seu lado. Ainda assim, tente reduzir a um mínimo absoluto no Shabat. Onde aqueles que o rodeiam são incapazes de acompanhá-lo em sua celebração do Shabat, explique a eles que o Shabat é uma parte necessária da sua cura, e peça para respeitarem.

Música, a Cura Definitiva

Comemorar o Shabat não só afeta o dia do Shabat em si. A calma e prazer do Shabat irradia para os dias da semana que se seguem, dando-lhe mais força interior para enfrentar os desafios da vida. Ao longo da semana, você olha para a frente para o próximo Shabat.

E com certeza, o Shabat chega com sua magia infalível. Quando Shabat segue Shabat, você aprenderá a refinar e aprimorar sua maneira de celebrar, de forma que você vai aproveitar o seu Shabat mais e mais.

O homem nasce para trabalhar duro. Neste mundo temos que trabalhar e lutar de alguma forma. Mas o trabalho e esforço são sem sentido e punitivo a menos que dirigido para um objetivo que vale a pena. O objetivo final do trabalho é desfrutar dos frutos do próprio trabalho. Shabat é o momento de viver e desfrutar. Isto é o que dá sentido ao trabalho e esforço durante a semana.

Visualizar o nosso tempo neste mundo a partir de uma perspectiva mais ampla, poderemos descrever toda a nossa vida aqui com toda a sua dor e luta, como "seis dias de trabalho" em relação à vida superior que goza a alma quando chegar a nossa hora de deixar este mundo. Essa vida mais elevada é o verdadeiro Shabat.

Só nesse reino mais elevado pode realmente haver cura perfeita. Aqui neste mundo físico e finito, a cura é sempre relativa e na melhor das hipóteses temporário. É verdade que muitos problemas físicos e doenças pode ser mais ou menos totalmente superados; muitas lesões tem cura completamente. Na verdade, a capacidade do corpo para curar-se é perfeitamente milagrosa. Mesmo assim, mais cedo ou mais tarde, todo corpo passa seu pico e começa a

se deteriorar. O corpo humano simplesmente não foi feito para viver para sempre. No final, todo mundo tem que morrer.

O corpo é dado a nós a fim de cumprir a nossa missão única neste mundo material, de modo que nossa alma mais elevada pode, em seguida, atingir a alegria da vida que virá. Neste mundo, a alma não pode alcançar a perfeita alegria, pela simples razão de que nada neste mundo material finito é perfeito ou eterno. Mas quando chega a hora do corpo morrer, a alma é livre para abrir suas asas e alcançar a vida sem limites e alegria do mundo vindouro. Esse é o verdadeiro Shabat e a cura definitiva.

Mesmo em nossa vida neste mundo podemos ter uma antecipação desta alegria futura. É alcançado através da celebração do Shabat neste mundo. A experiência semanal do Shabat é um "vislumbre do mundo vindouro." A vitalidade, a bondade e o prazer que desfrutamos em nosso Shabat terrena é um sabor da bondade pura e da bem-aventurança do Shabat vindouro.

Este gosto do mundo vindouro tem o poder de adoçar qualquer dor, sofrimento e luta que pode ter que ser suportado neste mundo. A razão que as pessoas passam por dores e sofrimento é um dos mais profundos mistérios da criação. A única maneira de dar sentido sobre a dor, a doença e a morte é entender isto como um meio de preparação da alma, a fim de atingir o seu destino final: o Shabat perfeito da vida após a vida.

Só este Shabat final dá sentido à luta e sofrimento das pessoas suportarem neste mundo. Quando nós conseguimos uma amostra do que o Shabat final através de ter experimentado a vitalidade e a alegria de nosso Shabat semanal e terrena, isso nos dá nova força para enfrentar os desafios deste mundo e ir a frente, passo a passo, para realizar o que devemos.

"Seis dias de trabalho, e em seguida o Shabat; seis dias de trabalho, e em seguida, o Shabat" é um ritmo de vida através do tempo. É o principal ritmo, um ritmo que traz saúde e cura, espiritualmente e fisicamente.

Pois Shabat é a raiz de toda a verdadeira cura. A chave para a saúde e a cura é a melodia alegre da alma que envia vitalidade pulsante em cada célula do corpo (ver Capítulo 2). A alma faz suas melodias das "boas notas" que você escolher como você vai "para cima e para baixo da escala" na vida. A experiência do Shabat dá à alma uma visão do bem final. Isso traz suprema alegria na alma, fortalecendo e vitalizando sua melodia.

Portanto, o Shabat tem sua própria música - a música da bondade perfeita:

"Um Salmo e cântico para o dia de Shabat [sábado]. Como é bom louvar o Eterno e entoar salmos em honra de Teu Nome, ó Altíssimo! Proclamar desde o amanhecer Tua bondade e, às noites, Tua fidelidade. Com o alaúde, a lira e a harpa acompanhando com seu som minhas palavras. Porque me trazes satisfação com Teus feitos, cantarei com alegria, celebrando as obras de Tuas mãos. Quão magníficas elas são, ó Eterno, e quão profundos são Teus desígnios! (Salmos 92: 1-6).

A tradicional saudação Hebraica Shabat é Shabat Shalom! — "Paz Shabat!" Os "seis dias-de-obra, em seguida, o Shabat" este ritmo traz harmonia entre dois pólos necessários de nosso ser: o lado que deseja, anseia e trabalha para que nos falta, e o lado que pode desfrutar o que já temos e dar graças por isso.

Quando estamos em harmonia dentro de nós mesmos, podemos fazer a nossa paz com aqueles que nos rodeiam, com o mundo e com Deus. Quando fazemos paz, nós podemos realmente viver. E viver é tudo o que a cura é.

Que Deus nos conceda a cura perfeita, cura da alma e cura do corpo. Refu'ah shelemah, refu'at ha-nefesh u-refu'at ha-guf. Amém.

Nota do tradutor: *Graças a D'us essa tradução em Português ficou pronta e disponível para o Brasil. Que possa trazer cura, paz, alegria para todos, uma vida feliz neste mundo e no mundo vindouro, se D'us quiser. Amém.*