

Palestra
MEDITAÇÃO CABALÍSTICA

12/12/1997 Benjamin Mandelbaum

• **APRESENTAÇÃO**

**Muitos
foram os
caminhos**

Muitos foram os caminhos que percorri até chegar na Cabala. Quando hoje retomo esta trajetória, percebo como desde o início ela estava presente na minha vida. A cultura judaica estava no dia-a-dia, a religiosidade era natural, amava a D's¹ e aos meus. Minhas famílias de origem eram religiosas, sendo que meu avô paterno era um 'shoiet' magarefe consagrado com seu ritual de abate dos animais e conhecedor profundo da cabala. Todos eles emigrantes da Polônia, trouxeram a herança da alegria espiritual do hassidismo, pois este movimento revolucionário do judaísmo do passado propunha que a comunicação com o divino se dava pela abertura do próprio coração. Sendo assim, a pessoa não necessitava mais de nenhuma autoridade intermediária letrada como seu porta-voz. Os trópicos brasileiros possibilitaram uma miscigenação holística. Nascido em Madureira também vivi a alegria suburbana com sua sabedoria peculiar.

**Buscando
a
cura**

Claro nem tudo eram flores. O sofrimento humano sempre me comoveu. Juntos também estavam os sofrimentos desses dois povos, suas perseguições, explorações e maus tratos. Conheci a doença muito cedo em mim e nos meus. Buscando a cura, dediquei-me a medicina. Nela, através da compreensão dos labirintos da mente, busquei o alívio e resolução da dor psíquica, tanto individual quanto socialmente.

**Revolução
pessoal e
social**

Nesta trajetória, buscando as bases da revolução social e pessoal, ao romper com certas tradições religiosas que me cerceavam acabei rompendo relações com o divino. Ele, na sua perfeição me concedeu esta possibilidade, que foi necessária como processo de apropriação. Mas, mesmo neste cenário sombrio de dúvidas e dores a paixão pelas ciências analíticas, filosofias e pela justiça dominavam.

**Da
psicanálise
ao corpo**

No meu desenvolvimento, após vários anos de auto-conhecimento, através da psicanálise, minha alma, que tinha se exilado do corpo, reclama por ele. O reencontro com a bioenergia se acompanhou de vitalidade, prazer e crença. A vibração através dos exercícios psico-corporais é a própria vibração da vida. Voltando a sentir, a mim mesmo e as coisas, tudo ganhava novo e mais profundo sentido.

**“se
oriente
rapaz”**

O oriente me orientou com seu vasto e profundo conhecimento energético, incluindo suas práticas meditativas. Senti que os sete segmentos reikianos se equivaliam aos 7 chakras, centros energéticos. Junto com o 'healing' ocidental, interessei-me pela energia de cura, transformadora e transmutadora.

A liberdade religiosa presente na nossa terra foi solo favorável a uma nova visão holística. A energia cósmica agora era uma realidade, inclusive científica. As religiões, com seus arquétipos do inconsciente coletivo, passam agora a se configurar como tentativas de linguagens específicas buscando comunicar o inapreensível. Os mistérios ganhavam sentido, mas buscavam um sentido maior.

¹ Usaremos a abreviação do sagrado nome, para não proferi-lo em vão, mesmo sendo indizível, retirando o “eu” do seu interior. É preciso ter eu para se aproximar de um deus, mas é no desapego do eu que se O alcança.

A Revolução Espiritual

Com o amadurecimento conquistado pelos anos de dedicação, podia agora me render. Foi em um exercício de bioenergética de entrega e pedido que só pude fazer o apelo quando dirigido ao divino, transformando a humilhação em humildade. Reacendeu em mim a espiritualidade e com ela a Cabala, como se estivesse sempre presente, aguardando o momento certo de desabrochar e era agora. Como a volta do filho pródigo, retorno às origens, passando a dedicar-me integralmente à ela.

• A CABALA

Meditando o corpo

Cabala como síntese

A Cabala oferece-nos uma grande síntese. É a unificação das ciências exotéricas com as esotéricas, ou seja das ciências exteriores com as interiores. União entre o ocidente e o oriente, pois nascida no oriente médio foi desenvolvida no ocidente e difundida universalmente. Ela é o pólo comum das 3 grandes religiões, o judaísmo, o cristianismo e o sufismo do islamismo e nos oferece a saída de paz para aquela região sagrada.

Origens

Suas origens se perdem no tempo comum, pois pertencem ao Tempo maior. Remonta a Enoque do período adâmico, aquele que ascendeu sendo Metraton, ocupando o lugar do anjo caído. Figura mítica que também é associada a Eliahu, o profeta, mas também a Hermes, Thoth e Melquisedec, tendo êste, por sua vez ensinado a Abraão, patriarca do judaísmo e do islamismo.

Obras

Seus dois tratados mais importantes são o “Sefer Yetsirah”- o livro da formação, atribuído a Abraão, que trata da gênese do universo e do homem, introduzindo as dez sefirot da árvore da vida. E o “Zohar” -o livro do esplendor, coletânea de Reb. Shimon ben Iochai, abordando a teologia, a angeologia e a cosmogonia, trata da ‘carruagem ‘ condutora da transcendência humana.

Relações

Tais obras se referem a Torá, Bíblia Sagrada, sendo enriquecidas pelo Talmud e outras obras. A cabala hermética tem estreitas relações com o gnosticismo cristão, com os rosa-cruzes, os templários e a franco maçonaria se nutrindo do Novo Testamento, particularmente do Apocalipse.

Ao longo dos séculos

A cabala, ao longo dos séculos, teve seu berço no velho mundo, como Mesopotâmia, Babilônia, Egito e Israel. Desenvolveu em várias partes do novo mundo, como na Europa, tanto ocidental (Portugal, Espanha, Itália, Alemanha e França), quanto oriental (Polônia e Rússia). Neste final de século e de milênio vemos seu reflorescimento nas Américas.

Meditação Pranayama

Cabala é troca

Cabala significa tradição , etimologicamente quer dizer receber. Para receber sem estagnar é preciso compartilhar. O Mar Morto, no deserto, é sem vida e tende a morrer, pois não se abrindo não recicla como o Jordão, que se renova ao se entregar. Receber e compartilhar a tradição, tanto escrita quanto oral. Receber e compartilhar dos atributos divinos.

Conta a tradição a história de um sujeito que chegou no inferno. Lá, encontrou uma enorme e farta mesa, com tudo do bom e do melhor. Após a surpresa da cena verificou, entretanto, que todos resmungavam e ranzizavam. Chegou mais perto deles, com um olhar mais atento, e percebeu que as pessoas ali tinham os cotovelos invertidos, de modo que era impossível fazer-se a flexão que habitualmente fazemos, para trazermos a comida à própria boca. Assim, com a dobradiça trocada, chafurdavam-se com os rostos sobre os pratos e

**O
inferno
e o
céu**

reclamavam do castigo, pois de que adiantava tal fartura se eram impedidos de usufruí-la dignamente.

Dali o sujeito foi encaminhado para o paraíso. Incrível, o cenário era exatamente o mesmo, isto é, havia uma enorme e fausta mesa posta, com as melhores iguarias. As pessoas, êle reparou, também tinham os cotovelos invertidos. Entretanto todas estavam sorridentes e felizes, era inacreditável. Curioso perguntou-se a razão de tal contentamento, dada a impossibilidade como antes de usufruírem daquele banquete. Seria uma ilusão? Desvendou-se o mistério quando percebeu que, embora estivessem impedidos de trazerem a sua própria boca o alimento, a flexão invertida não impossibilitava de que pudessem levar a própria mão com a comida para a boca do companheiro, de modo que todos se alimentavam reciprocamente.

**Novo
paradigma**

Esta é a verdadeira essência do receber e compartilhar. Usufruir com dignidade é o ato de abrir o seu coração e a sua mão em direção ao outro. Estas aberturas, junto com a boca aberta, possibilitavam o recebimento digno da dádiva recíproca possibilitada pelo outro, criando-se uma rede inter-solidária infinita. A cooperação é o novo paradigma da competição, se constituindo no verdadeiro mercado compartilhado da Nova Era.

**Tikun é
redenção**

Tal é a importância do conjunto cooperado que, reza a tradição, são necessárias 10 pessoas, cada uma delas representando os frutos da Árvore da Vida, para que a oração se realize plenamente. Isto se dá através das singulares transmutações do próprio coração, *Tikun Lev*, quando conjuntamente criamos a massa crítica necessária para a grande transmutação do mundo, o *Tikun Olam*. É esta própria massa crítica que possibilita o advindo do Ungido Redentor, trazendo a salvação e a instalação de uma nova era, quando as armas se transformarão em arados.

**Carência e
a verdade
de Buda**

Como vimos na parábola, costumamos dar mais atenção aquilo que nos falta, o nosso inferno da impossibilidade de dobrar para si o cotovelo, do que ao que possuímos, o nosso céu de nos dobrarmos ao outro reciprocamente. Falamos de carência de uma forma ambígua, ora cantando que somos carentes profissionais, ora buscando o ideal da auto-suficiência que se basta, e que é inalcançável. A própria cultura consumista produz ondas de falta a serem preenchidas com produtos da moda.

**As duas
misérias**

As culturas do desperdício, do consumo desenfreado, contrastam desarmonicamente com as culturas da escassez, carenciais de subsistência. As sobras alimentares dos desenvolvidos seriam suficientes para acabar com a fome do subdesenvolvidos. Este excesso não é prosperidade, mas sim desperdício, com as suas doenças correspondentes. Da mesma forma, esta falta não é estruturante, pois é aniquiladora da própria vida. Sendo cada uma violenta por si só, no fosso entre as duas se gera um quadro assustador de violências crescentes. O verdadeiro desenvolvimento é auto-sustentado e integrado com o todo.

**Cabala como
ecossistema
holístico**

A Cabala diz que cada um dos elementos, ou cada uma das esferas da árvore, são importantes por si, mas que não existe uma importância maior que a outra, pois estão todos interligados entre si, como no ecossistema. Dessa forma, nos ensina a agir localmente, mas pensando globalmente. Este sim é o verdadeiro paradigma e não a globalização neoliberal, que é uma nova forma de colonização escravizadora.

**'Tzimtzum' e
a criação do
universo**

Em relação a dimensão carencial, a Cabala nos conta ainda, sobre a gênese do universo material. Explica que o Criador, que ocupava tudo em absoluta perfeição, de nada carecendo, por sua vontade suprema quis compartilhar dessa total bem-aventurança e criou

o universo. Para tanto, retraiu-se a si mesmo em sua totalidade, abrindo-se assim o espaço imperfeito necessário para a criação do próprio universo. Chama-se de *Tzim-Tzum* esta grande contração divina original, que é equivalente ao Big-bang . A carência em si mesma pode ser considerada a primeira criação divina.

Os três véus

Sendo a própria essência divina inefável e inacessível podemos dela nos aproximar através dos 3 véus do Grande Imanifesto. O primeiro e mais inatingível desses véus é *Ayn*, literalmente quer dizer Sem ou Nada, carência positiva, pois aqui o nada não nadaifica mas sim cria, abrindo o espaço incomensurável para o segundo véu que é *Ayn Sof*, o Sem Fim ou Infinito e deste então resplandece para o terceiro véu que é *Ayn Sof Aor*, Sem Fim Luz ou Luz Sem Fim. É desta luz infinita que emerge as raízes celestiais que nasce a Árvore da Vida.

Para o nascimento da matéria foi preciso ser instalada a falta, que nasce concomitantemente com o mal, pois êle é o resultado da própria carência, daí o sofrimento com a mesma.

Neste universo cabalístico foram criados na natureza quatro reinos, que são dispostos em ordem crescente segundo suas carências e dependências.

A Carência dos Quatro Reinos

O primeiro na origem, e o menos carente de todos, é o reino mineral, pois em sua primitividade de origem praticamente não depende dos outros reinos e a inércia é a sua maior aliada. A seguir temos a criação do reino vegetal, o segundo na escala evolutiva, que já necessita do reino mineral, terra, ar, água e luz para a sua própria existência e sobrevivência. Em seguida temos o terceiro, que é o reino animal, o qual precisa tanto do mineral, quanto do vegetal e até do seu próprio reino animal para a sua existência. A vida se alimenta de vida. Finalmente, temos o quarto que é o reino humano, que é o mais carente de todos, pois, precisa dos minerais, dos vegetais, dos animais e do próprio ser humano para existir, sobreviver e desenvolver.

Homem, o Ser Imaturo

Desde a sua própria imaturidade constitucional, demorando mais que todos os outros seres a ser independente, tanto do ponto de vista físico quanto psicológico, o homem carece de todos os reinos inclusive do seu próprio.

O homem nasce imaturo neurológicamente, sem a formação completa da bainha de mielina, que reveste a célula nervosa, êle tem literalmente os nervos à flor da pele, pois seus neurônios são como fios desencapados. O bebê tem praticamente desenvolvido o aparelho sensorio, tudo sentindo, mas não tem da mesma forma o aparelho motor, daí sua incordenação motora, que o faz tão frágil e vulnerável ao meio.

Entretanto, exatamente por ter ainda poucas conexões entre as sinapses, que são as ligações das células nervosas entre si, êle tem possibilidades infinitas de futuras conexões, conforme o seu aprendizado. Informação e formação são indissociáveis entre si. Assim, por exemplo, uma criança normal tendo a potencialidade de aprender todos os idiomas do planeta, aprende aquele que lhe é ensinado.

Potencialidade

Portanto, o ser humano tem uma capacidade de aprendizado incomensurável, na troca de experiências e vivências com outros seres humanos, o que implica, por conseguinte, na dimensão de crescimento e desenvolvimento pessoal, cultural, humano e espiritual.

Conscientizar da própria carência implica em responsabilidade, vale dizer ser capaz de responder por ela. É esta consciência desenvolvida que desembocou na concepção ecológica dos nossos tempos.

Consciência da carência

Esta carência é intrínseca ao ser humano, pois temos inclusive a própria consciência da falta, positiva e negativa, em seu duplo sentido do bem e do mal e devemos aceitá-la com humildade. A consciência é, por um lado, fardo da existência, em sua dimensão carencial, tal como os cotovelos invertidos da parábola, mas, por outro lado, também é um grande dom, uma benesse divina, pela condição de possibilidade que implica, tal como na troca recíproca de alimentação, do desenvolvimento do receber e do compartilhar que o espaço vago possibilita.

É tal qual o quebra-cabeças de bolso, com letras ou números, que tem um espaço vago entre as peças do jogo. Êste, precisa desta lacuna para poder realizar os movimentos de trocas de posição das peças de números ou letras das palavras cruzadas. Da mesma forma, a tela em branco é o espaço de criação do artista. Só tendo o espaço da falta que existe a possibilidade de recebimento.

Esvaziando

É preciso, antes de tudo, se esvaziar, se limpar, para melhor poder receber. Bem sabemos como é mais difícil dar um presente para quem parece que 'já tem de tudo'. Os orientais tem um costume de que aquele que dá é que agradece, tanto por ter para dar, quanto por ter alguém disposto a receber. Franciscanamente é dando que se recebe.

Para um Tempo maior que o tempo comum só um Espaço maior que o espaço comum. O território desta cabala cabal é muito vasto. Neste trajeto da Cabala teórica e prática, várias escolas e percursos se deram, enfatizando-se algumas características, como a oração, a meditação e a contemplação.

Cabala teórico-prática

Letras, números e palavras são vivos, tem vida própria. O nome próprio de cada letra tem ele mesmo um significado, tanto literal, quanto esotérico. Às letras correspondem números que compõem um nome, uma palavra ou uma oração.

O próprio carácter da letra, com seu desenho, encerra significados. Também se pode fazer analogias entre as palavras que guardam entre si uma relação de equivalência numérica. Ou ainda, utilizando-se um sistema de abreviações das iniciais de uma oração, revelam um sentido oculto. Assim, temos o notarikon, a guematria e a temurá, como ramos importantes da cabala. Uma outra possibilidade se refere as práticas cabalísticas rituais, inclusive com o uso de amuletos, como por exemplo, na mudança do nome próprio de uma pessoa desenganada para enganar com a troca do nome o anjo da morte.

Combinações infinitas. Astrologia e Tarô.

Como vemos as possibilidades combinatórias que encerra a cabala são infinitas, principalmente quando sabemos que dentro deste vasto sistema da ciência cabalista também está presente a astrologia e o tarô. Nas artes divinatórias, pois a adivinhação é a articulação com o divino, o Tarô só é profundamente compreendido quando associado a leitura dos caminhos cabalísticos da Árvore da Vida, a qual também implica em uma compreensão astrológica. A taromancia, como a astrologia, não é profetização, mas sim a leitura de um futuro que já se manifesta aqui e agora, através da sincronicidade de jogos de força, energia e tendências trazidas pelas cartas ou pelos astros.

Os Arcanos

As dez emanções divinas, presentificadas nas esferas da Árvore da Vida, são dispostas de tal forma que constituem uma mandala, símbolo de perfeição. Ligando umas às outras temos seus 22 caminhos que correspondem aos 22 arcanos maiores do Tarô. Seguir

os caminhos dos arcanos corresponde a um processo de individuação, Acessando o inconscientes individual, coletivo e cósmico.

Os Naipes

Os 4 naipes: ouro, espadas, copas e paus têm correspondência com os 4 elementos terra, ar, água e fogo, respectivamente. As 4 figuras Princesa, Príncipe, Rainha, Rei correspondem aos 4 mundos da ação, da formação, da criação e da emanção, bem como a cada uma das 4 letras, *Iud, Heh, Vav e Heh* do Tetragramaton .

Os riscos

São tantas combinações e leituras, nesta miríade de possibilidades, que o caminho do desenvolvimento se depara com os riscos da nossa própria humanidade. Conta a tradição que 4 homens justos alçaram o paraíso. Um deles, não suportou a alta voltagem e sucumbiu fatalmente, outros dizem que sobreviveu mas ficou cego com tamanho fulgor e luminosidade. Aqui o corpo não resistiu fisicamente. O segundo ficou louco com a multiplicidade da unidade, perdeu-se fragmentando-se. A mente sucumbiu. O terceiro estarelecido com as possibilidades supracontraditórias que se apresentavam, para além da compreensão humana, ficou cético. O coração congelou Só o quarto é que pode-se se iluminar e ascender em sua transcendência.

A essência do pecado

Os riscos de se perder no caminho de subida são vários, mas temos um quarto de chance de sucesso, no qual devemos investir o nosso desenvolvimento com amor e respeito. Pecado é sinônimo de desvio do alvo , ou como disse Boff é não querer crescer. Para atravessar o medo temos o milagre do amor. O homem feito a imagem e semelhança do Criador, em sua imanência transcendental, busca subir a escada de Jacó e ascender aos céus em sua carruagem *Mercavá*, para cumprir simplesmente o seu destino de re-ligare, voltar a fonte de origem.

A Árvore da Vida

O caminho do desconhecido, se revela, paradoxalmente em um retorno, no reconhecimento amoroso do Criador pela criatura. Neste trajeto, rumo ao desconhecido, temos uma mandala que nos orienta, com sua luz, como um mapa, que é a Árvore da Vida. Ela nos protege, como um anjo ou como mestre, nesta jornada contra os perigos que vimos há pouco.

Os quatro sentidos

Pardes significa paraíso, cada uma das 4 letras (PRDS, as vogais são ocultadas) que compõe sua palavra em hebraico, indica uma forma do conhecimento. O primeiro é o sentido literal, ao pé da letra, é o sentido mais aparente do aparente. O segundo é o sentido metafórico, alusivo, que aprofunda e mostra o sentido oculto do aparente. O terceiro é o sentido intuitivo, alegórico, mítico que aponta o sentido aparente do oculto. O quarto é o sentido místico, sentido misterioso do inefável oculto do oculto.

O Tetragramaton, mundos e elementos

Estas quatro dimensões do sentido, se relacionam com cada uma das quatro letras do Tetragramaton,(*Iud, Heh, Vav, Heh*) do indizível nome divino. Assim como também com os 4 mundos que ensina a Cabala. O fogo de *Azilut*, o mundo da emanção é o primeiro, mistério dos mistérios da centelha divina, que ilumina e aquece. A água de *Briah*, o mundo da criação, é o segundo mundo, onde se gesta a aparência do oculto. O ar, sendo a oculta aparência que dá a forma, é de *Yetzirah*, o mundo da formação, o terceiro mundo. A terra , que é a realização da ação conjunta das anteriores é a aparente aparência da energia densificada em sua materialidade máxima, é *Assiáh*, o quarto mundo. A ilusão que é Maya é considerar apenas como única a existência da aparência da aparência, que é o mundo da matéria.

O Caminho de Enoque

O pilar central da Árvore da Vida, como veremos depois, tem uma estreita correspondência com o esquema acima. Este pilar da suavidade, como é chamado, é

constituído de 4 sefirás centrais constituídas por *Malkut* (o nº 10), a realização do reino, plenitude da aparência. *Yesod* (o nº9), a fundação da sexualidade, em sua identidade de profundo desvelamento contínuo. *Tiferet* (o nº6) , a beleza da verdade do amor, aparência do oculto que vincula o coração cósmico da Árvore da Vida. *Keter* (o nº1), a coroação do ser supremo na unidade superior oculta do oculto. O caminho de ascensão que sobe o pilar central é o mais difícil de todos, e é chamado de subida de Enoque.

O trabalho cabalista se dá com os pés no chão. Com eles iniciamos a nossa caminhada e voltamos, pois a Cabala implica em trazer a espiritualidade para o cotidiano. A sacralização é do próprio corpo, como templo sagrado , é do nosso meio ambiente, sendo Geia nosso lar materno, e também é de todas as interações existentes, a começar pelas próprias relações humanas, pois amando o próximo como a si mesmo sacralizamos a relação através do amor.

Até mesmo o foguete tem uma base de lançamento, a qual mantém contato e que também deve voltar a ela no final. A liberdade de ir e vir implica em bilhete de ida e volta. Assim, por exemplo, recomenda-se que se inicie os trabalhos da meditação cabalista, tal como a própria iniciação cabalista, no plano da ação de Assiáh, o mundo da realização, e neste mundo focar em Malkuth, o reinado. Isto é possível através de exercícios psicocorporais de conscientização. Da mesma forma, recomenda-se o retorno a este nível no fechamento dos trabalhos da meditação cabalista, para podermos realizar o ato de compartilhar e comunicar.

Nesta dimensão, que corresponde ao ‘caminho de ouros’, ou seja da materialidade, temos a décima esfera da Árvore da Vida que é Malkut, o Reino. Nosso reinado terreno implica na assunção em nosso próprio corpo de sua materialidade, com os seus 4 elementos, terra (carne e osso-sensações), ar (oxigênio e gás carbônico-pensamentos), água (plasma e sangue-sentimentos) e fogo (energia, calor e vontade desejante).

Adão quer dizer terra, dela viemos e a ela retornamos. A força telúrica, emanada da terra, é sentida ao trocarmos energia com ela quando nos enraizarmos com vitalidade em seu solo, sustentado por nossos ossos, esqueleto de densidade máxima, guardião da alma. Terreno onde aprofunda-se a raiz da crença e cresce o tronco da fé, para desabrochar na copa que retorna às raízes celestiais.

**Com os
pés no
chão**

**Meditação dos
quatro
elementos no
corpo**

**O retorno
Adâmico**