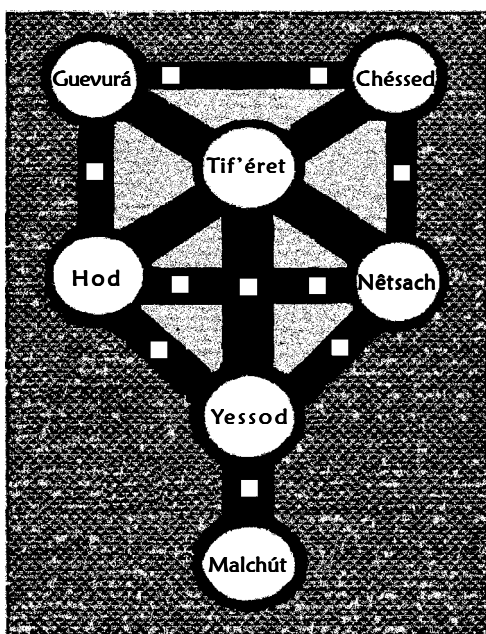


GUIA ESPIRITUAL PARA A CONTAGEM DO ÔMER

Quarenta e Nove Meditações Cabalísticas para o Tikun — Cura Emocional e Refinamento Pessoal



Os quarenta e nove dias da *Sefirá*

por
Simon Jacobson

autor de
Rumo A Uma Vida Significativa

GUIA ESPIRITUAL PARA A CONTAGEM DO ÔMER

*Quarenta e Nove Passos
Para o Refinamento Pessoal
De Acordo Com os
Ensinamentos Cabalísticos Judaicos*

Os quarenta e nove dias da *Sefirá*

por
Simon Jacobson

autor de
Rumo A Uma Vida Significativa

Título em inglês: A SPIRITUAL GUIDE TO THE
COUNTING OF THE OMER (©1996 by Vaad
Hanochos Hatmimim)

*UM GUIA ESPIRITUAL PARA A CONTAGEM DO
ÔMER*

AUTOR: Simon Jacobson

TRADUÇÃO: Raquel Klinger Azulay

REVISÃO e EDIÇÃO: H. Beuthner

DIAGRAMAÇÃO: Michoel Regen

©2004 by H. Beuthner

Proibida reprodução total ou parcial do material que
forma este livro em qualquer sistema, mecânico ou
eletrônico, inclusive cópias unitárias, tanto pelas leis
de Copyright vigentes, como pela Lei Judaica de
Hassagát Guevul. Requer-se expressa autorização por
escrito de H. Beuthner para transcrever qualquer um
destes textos ou imagens.

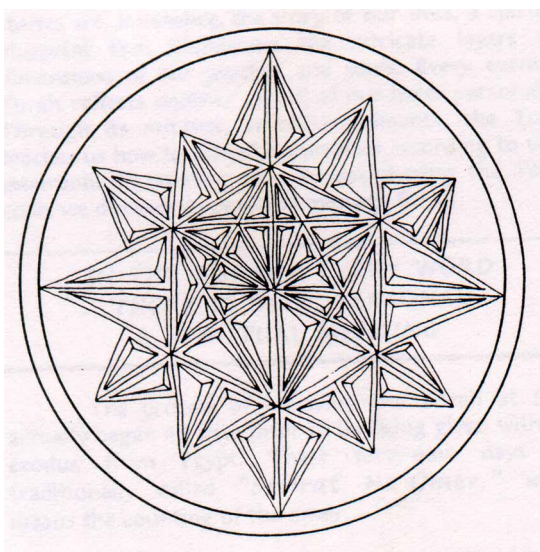
UM GUIA ESPIRITUAL PARA A CONTAGEM DO ÔMER

└ └ └ └ └ └ └

Como usar este livro

Este livro é um guia para refinamento da personalidade. Ele está formatado de modo a proporcionar ao leitor uma viagem de quarenta e nove etapas através da personalidade humana, refinando e aperfeiçoando áreas distintas das emoções, à medida que esta viagem for progredindo. Cada dia da *Sefirá* abrange uma área específica de crescimento e exercícios para uma mudança positiva. Nós o convidamos para usar este livro como uma ferramenta de trabalho, lendo-o, acompanhando os exercícios, criando novos exercícios que lhe sejam relevantes, e registrando nele as mudanças positivas que foram realizadas na sua vida.

└ └ └ └ └ └ └ └ └ └ └ └ └ └



└ └ └ └ └ └ └

Quarenta e nove passos para o refinamento da personalidade

Os quarenta e nove dias da *Sefirá*

└ └ └ └ └ └ └ └ └ └ └ └ └ └ └

INTRODUÇÃO

Hoje, mais do que nunca, pessoas de todas as classes e estilos de vida estão em busca de sentido e propósito. Algumas buscam respostas na meditação. Outras, em livros de auto-ajuda, terapias, religião, yoga, e filosofias da Nova Era (New Age).

Muitas pessoas, contudo, não estão cientes de que a resposta mais antiga, testada e comprovada pelo tempo, nos foi dada há 3.300 anos no Monte Sinai. Chama-se:

A Torá

Torá significa instrução. A Torá e suas histórias são, em essência, a história de nossas vidas, uma planta mestra espiritual que ilumina as complexas camadas e dimensões de nossas psiques e almas. Cada evento na Torá reflete algum outro aspecto de nossa personalidade interior. Através de suas *mitsvót*, ou mandamentos, a Torá nos ensina como concretizar o nosso potencial conforme os objetivos com os quais D'us nos criou. Decifrando o código da Torá, descobrimos sua mensagem pessoal para cada um de nós.

**EM CADA PALAVRA DA TORÁ
HÁ UM PROFUNDO SIGNIFICADO
— PESSOAL E ESPIRITUAL.**

O processo de receber a Torá no Monte Sinai começou, de fato, 49 dias antes de sua entrega, com o êxodo do Egito. Estes 49 dias são tradicionalmente chamados de “*Sefirat haÔmer*”, isto é, “Contagem do Ômer”.

Em Levítico (o terceiro livro da Torá), o versículo (23:15) diz: “Contem... desde o dia em que trouxeram o Ômer como oferenda...” O Ômer era uma medida de cevada (cerca de dois litros) que os judeus traziam como “**minchá**”, “oferenda”, no segundo dia de Pessach. Esta era acompanhada pela contagem do Ômer, na qual os judeus contavam cada um dos dias durante sete semanas — quarenta e nove dias no total —, conduzindo-os à festividade de Shavuót no quinquagésimo dia, no qual também celebra-se o recebimento da Torá no Sinai.

Mesmo após a destruição do Primeiro e do Segundo Templos em Jerusalém, local onde a oferenda do Ômer era levada, a tradição da “Contagem do Ômer” continuou. Começando com a segunda noite de Pessach, todos esses quarenta e nove dias que ligam Pessach à Shavuót são contados em progressão ordenada.

No final da oração noturna (*arvit*), em cada um desses quarenta e nove dias, todo judeu deve recitar uma bênção e então verbalizar o número correspondente à contagem deste dia (veja no final deste livro). Além de comemorar a contagem do Ômer, os quarenta e nove dias de *Sefirá* também expressam a expectativa, o desejo ansioso, do povo judeu, em receber a Torá em Shavuót, cinquenta dias depois de experimentar a libertação de Pessach.

Qual é o significado de contar 49 dias e como isso se relaciona com a ansiedade e preparação para receber a Torá? Que relevância tem essa contagem para nós, hoje em dia, e como isso se aplica à exploração das dimensões mais profundas de nossas almas?

A resposta a estas questões encontra-se numa compreensão mais profunda do sentido da saída da nação judaica do Egito. A palavra “**mitsrayim**” (Egito, em hebraico) significa “limitações, fronteiras”, e representa todas as formas de conformidade e definição que restringem, coíbem ou inibem nosso livre movimento e expressão. Assim, sair do Egito significa conseguir a liberdade das restrições. Depois de abandonar o Egito, os judeus passaram os próximos quarenta e nove dias no deserto preparando-se, espiritualmente, para uma experiência monumental, a maior de todos os tempos: a entrega da Torá para Moisés e ao povo judeu no Monte Sinai.

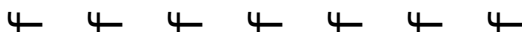
Este período de quarenta e nove dias foi dedicado a um intenso refinamento de caráter. Por quarenta e nove dias, os judeus subiram um degrau de cada vez, ascendendo gradualmente através da escala das emoções, rumo a uma pureza cada vez mais elevada. Esse período de

refinamento de caráter tem tanta relevância para nossas vidas hoje como teve há 3.000 anos. Assim como fomos escravos no Egito, também hoje em dia podemos estar escravizados às nossas personalidades, impelidos por forças sobre as quais, em geral, não temos quase nenhum controle.

Os quarenta e nove dias de *Sefirá* nos ensinam como recuperar o controle sobre nossas emoções, mostrando-nos como refinar nosso caráter, passo a passo, de uma forma que é baseada nas verdades eternas da Torá.

Após o período de quarenta e nove dias, chegamos ao quinquagésimo dia, ***Matán Torá*** ("**Entrega da Torá**"), alcançando plenamente a renovação interior pelo mérito de termos avaliado e desenvolvido cada um de nossos quarenta e nove atributos emocionais. Qual é o significado do quinquagésimo dia, de *Matán Torá*? Nesse dia celebramos a **Festa de Shavuót**. Ao conseguimos realizar tudo que nos foi possível através de nossa própria iniciativa, somos dignos, então, de receber um presente (*matán*) do Altíssimo, o qual não poderíamos conseguir com nossas próprias faculdades limitadas. Recebemos, então, a capacidade de alcançar e tocar o Divino; não só para ser seres humanos educados que refinaram todas as suas características pessoais, e sim para ser seres humanos *divinos*, capazes de expressarmo-nos acima e além das limitações de nosso ser.

A contagem da *Sefirá* que segue ao êxodo do Egito é um processo que devemos continuamente recriar em nossas vidas, de forma a alcançarmos nossa verdadeira liberdade pessoal.



OS ATRIBUTOS EMOCIONAIS DA *SEFIRÁ*

A palavra hebraica “*Sefirá*” tem inúmeros significados. O famoso cabalista, o **RaMak** (Rabi Moshe Kordovero, falecido em 1570), em sua obra monumental, o **Pardes**, escreve que “*Sefirá*” significa tanto “*mispar*” (número), quanto “*sipur*” (narração, relato). Uma terceira raiz de “*Sefirá*” é “*sapir*” (safira), um cristal translúcido que brilha com esplendor.

Contar a *Sefirá* ilumina os diferentes aspectos de nossa vida emocional. Os dias de *Sefirá* nos contam uma história — a história de nossas almas.

O espectro da experiência humana se divide em sete emoções ou qualidades, conhecidas no plural como **sefirót**. Cada uma dessas sete qualidades, por sua vez, subdivide-se em outras sete, totalizando quarenta e nove.

**CADA DIA NO TEMPO TEM UMA VIDA PRÓPRIA.
UM DIA É UM FLUXO PECULIAR DE ENERGIA
ESPERANDO SER ACIONADO E CANALIZADO
PARA DENTRO DA FIBRA DO SER DO HOMEM.**

Cada um dos quarenta e nove dias de *Sefirá* ilumina uma das quarenta e nove emoções; a energia de cada dia consiste em examinar e refinar sua emoção correspondente. Após aperfeiçoar e purificar todas essas quarenta e nove dimensões, nós estamos completamente preparados para **Matán Torá**, pois é aí então que estaremos em sincronia com os quarenta e nove atributos Divinos dos quais emergem os atributos humanos.

A seguir, temos uma descrição dos sete atributos emocionais que, em várias combinações, constituem as quarenta e nove qualidades a serem examinadas e desenvolvidas durante esse período. Esta é somente uma das suas muitas aplicações.

[[[[[[[

OS SETE ATRIBUTOS EMOCIONAIS

CHÉSSÉD: Amor, benevolência
GUEVURÁ: Justiça, disciplina, restrição, temor
TIF'ÉRET: Beleza e harmonia, compaixão
NÊTSACH: Persistência, firmeza, ambição
HOD: Humildade, esplendor
YESSÓD: Vinculação, fundamento
MALCHÚT: Nobreza, soberania, liderança

Esse período de *Sefirá* é contado em dias e semanas. Os sete dias de cada uma das sete semanas constituem os quarenta e nove dias. Cada **semana** é representada por um atributo emocional específico; cada **dia** dentro da semana é representado por um aspecto específico daquele atributo. Já que o funcionamento integral de cada emoção é multidimensional, cada emoção inclui, dentro de si mesma, uma combinação de todos os sete atributos emocionais.

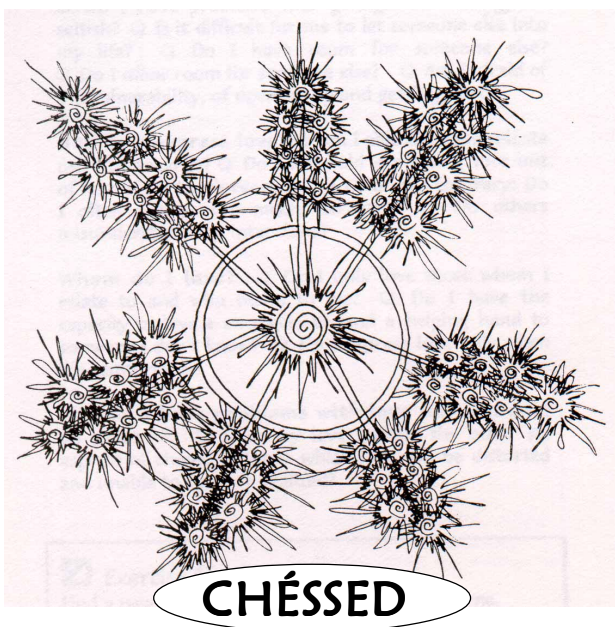
Por exemplo: a primeira semana de *Sefirá* é dedicada a **CHÉSSÉD** — o atributo de amor. No Primeiro Dia da Primeira Semana lidamos com **Chéssed de CHÉSSÉD** — o aspecto de **amor** dentro do amor. No Segundo Dia da Primeira Semana focalizamos em **Guevurá de CHÉSSÉD** — o aspecto de **restrição** dentro do amor. No Terceiro Dia da Primeira Semana, o foco está em **Tif'éret de CHÉSSÉD** — a **harmonia** dentro do amor, e assim sucessivamente durante todos os sete dias da semana.

Essa análise, dia a dia, lhe dará a habilidade de olhar para trás e ter uma visão objetiva de suas emoções subjetivas. Ver seus pontos fortes e fracos vai lhe dar a capacidade de aplicar-se ao desenvolvimento e aperfeiçoamento desses sentimentos, à medida que você cresce em direção à maturidade emocional e espiritual.

Amor, Benevolência

Amor é o componente que, individualmente, é o mais poderoso e necessário na vida. É a origem e fundamento de todas as interações humanas. Implica tanto em dar quanto em receber. Ele nos possibilita chegar acima e além de nós mesmos; sentir outra pessoa e permitir a essa pessoa que nos sinta. É o instrumento pelo qual aprendemos a sentir a mais sublime realidade — D'us.

AMOR É TRANSCENDÊNCIA



Chéssed de Chéssed

Amor no amor

Examine o aspecto afetivo do amor; a expressão do amor e o seu grau de intensidade. Todos têm, no seu coração, a capacidade de amar. A questão é **se**, e **como**, a colocamos em prática e a expressamos.

Pergunte a si mesmo:

- ☐ Qual é a minha capacidade de amar outra pessoa?
- ☐ Tenho problemas com doação? Sou “mesquinho” ou egoísta? ☐ É difícil deixar alguém entrar na minha vida?
- ☐ Tenho espaço para mais alguém? ☐ Dou espaço para esse alguém? ☐ Tenho medo da minha vulnerabilidade, de me abrir demais e ser magoado(a)?

Como eu expresso amor? ☐ Sou capaz de comunicar meus verdadeiros sentimentos? ☐ E evito expressar amor por medo da reação dos outros? ☐ Ou, pelo contrário, expresso muito amor e de forma muito imediata, com frequência? ☐ Os outros interpretam mal as minhas intenções?

A quem eu amo? ☐ Amo somente àqueles que têm a ver comigo? ☐ Tenho a capacidade de amar a um estranho, de dar ajuda a alguém que eu não conheça? ☐ Expresso amor somente quando é cômodo?

Por que tenho problemas com o amor e o que posso fazer a respeito? ☐ O meu amor inclui os outros seis aspectos de *Chéssed*, sem os quais o amor fica distorcido e incapaz de se realizar de verdade?

☐ **Exercício do dia:** Ache uma nova maneira de expressar seu amor a um ente querido.

☐ **Anotações:**

Guevurá em Chéssed

Disciplina no Amor

O amor saudável deve sempre incluir um elemento de disciplina e discernimento: um certo grau de distância e respeito pelo outro; uma avaliação da capacidade do outro receber seu amor. O amor deve ser temperado e direcionado apropriadamente. Pergunte a um pai que, em nome do amor, mal-educou seu filho; ou à alguém que sufocou seu esposo ou sua esposa com seu amor, não permitindo, ao outro, que tivesse qualquer espaço para si mesmo. É necessário amar com discernimento a fim de evitar entregar-se, em demasia, àqueles que usariam o amor para perpetuar uma conduta negativa.

Meu amor é suficientemente disciplinado? ☐ Os outros tiram vantagem da minha natureza dadivosa? ☐ Estarei magoando ou prejudicando alguém, tornando-me sua muleta em nome de amor? ☐ Estarei magoando ou prejudicando meus filhos, forçando sobre eles meu sistema de valores “por que os amo tanto?” ☐ Eu respeito a pessoa a quem amo, ou é um amor egoísta? ☐ Sou sensível aos seus sentimentos e atitudes? ☐ Vejo a quem amo como uma extensão de mim mesmo e de minhas necessidades? ☐ Levo em consideração a capacidade de meu cônjuge de receber amor — antes de dá-lo? ☐ Meu amor está sendo dado de forma apropriada?

A chuva é uma bênção somente porque cai em gotas que não alagam o campo.

▣ Exercício do dia: Ajude às pessoas nos termos **delas**...não nos seus termos pessoais. Aplique-se às necessidades específicas **delas**, mesmo que isso exija esforço.

▣ Anotações:

Tif'éret de Chessed Compaixão, Harmonia no Amor

A **harmonia no amor** é o que combina tanto os aspectos **Chessed** quanto os aspectos **Guevurá** do amor. Amor harmonizado inclui tanto **empatia** quanto **compaixão**. Amor é freqüentemente oferecido com a expectativa de se receber amor de volta. Amor com compaixão é dado desinteressadamente, sem esperar nada em troca — mesmo quando o outro não merece amor. Tif'éret é dar também para aqueles que lhe magoaram. Reconhece a disciplina de Guevurá e, contudo, clama por amor compassivo para todos.

▣ **Exercício do dia:** Estenda uma mão solidária a um desconhecido.

▣ **Anotações:**

Nêtsach de Chéssed

Persistência no Amor

O meu amor é persistente? ☐ Ele resiste a desafios e reveses? ☐ Eu dou e sonego amor de acordo com o meu humor, ou ele é constante, independentemente dos altos e baixos da vida? ☐ Tenho vontade de trabalhar com meus relacionamentos e lutar pelo amor que eu tenho? ☐ Meu amor tem espírito e valor? ☐ Podem contar comigo tanto nos bons quanto nos maus momentos?

▣ Exercício do dia: Reconfirme a um ser amado a constância de seu amor.

▣ Anotações:

Hod de Chessed

Humildade no Amor

Você pode freqüentemente “travar” o seu amor, ao ser incapaz de perdoar a quem ama ou de ceder na sua postura frente a alguém. **Hod** introduz o aspecto de humildade no amor; a habilidade de elevar-se acima de si mesmo e perdoar ou ceder para aquele a quem você ama; simplesmente por causa do amor, mesmo que você esteja convencido de que está certo. O amor arrogante não é um amor de verdade, autêntico.

O amor faz com que eu me sinta humilde?

☐ Sou arrogante — apesar de, ou por causa de — minha capacidade de amar? ☐ Estou consciente de que a habilidade, o dom, de amar, vem de um lugar muito maior e mais elevado — vem de D’us? ☐ Sabendo que o amor vem de D’us, me entrego ao amor com total humildade, reconhecendo o grande privilégio de ser capaz de amar? ☐ Reconheço que através do amor eu recebo mais do que dou? ☐ Isso me faz apreciar a pessoa que eu amo?

▣ Exercício do dia: Engula seu orgulho e se reconcilie com uma pessoa que lhe é querida com a qual você teve uma discussão.

▣ Anotações:

Yessód de Chéssed Vinculação no Amor

Para o amor ser eterno ele requer vinculação, um senso de **união** que concretiza o amor através de um esforço conjunto. Amor eterno requer uma conexão, afinidade e ligação íntimas, que beneficie ambas as partes. Esse vínculo dá frutos, o fruto nascido de uma união saudável.

▣ **Exercício do dia:** Inicie a realização de algo construtivo junto com alguém que você ama.

▣ **Anotações:**

■ PRIMEIRA SEMANA

« 7 »

SÉTIMO DIA:

*“Hoje é o dia sete, ou seja,
uma semana do Ômer”.*

Malchút de Chéssed Nobreza no Amor

Amor maduro vem com dignidade pessoal e traz um sentimento íntimo de nobreza. Isso lhe permite saber seu lugar especial e sua contribuição específica nesse mundo. Qualquer amor que é desmoralizador e quebre o espírito humano não é amor de modo algum. Porque o amor, para ser completo, deve ter uma dimensão de soberania pessoal, um sentimento de liberdade e domínio sobre as forças que poderiam prejudicá-lo.

▣ **Exercício do dia:** Destaque um aspecto do seu amor que tenha entusiasmado seu espírito e tenha enriquecido sua vida... e celebre-o!

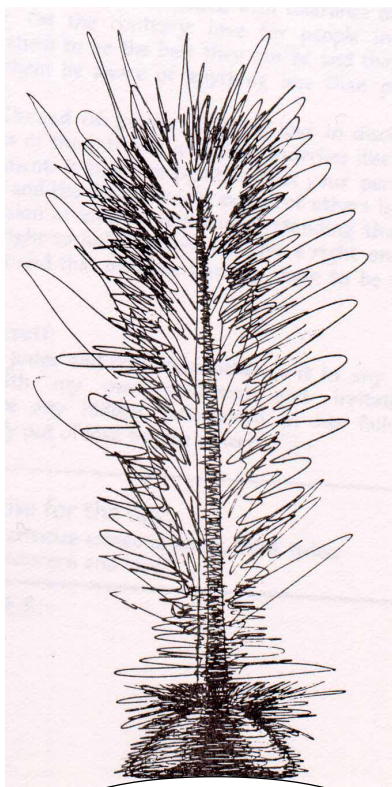
▣ **Anotações:**

Justiça, Disciplina, Restrição, Temor Reverencial

Se amor (**Chéssed**) é a base sólida para a expressão humana, disciplina (**Guevurá**) é o canal através do qual nós expressamos o amor. A disciplina dá direção e foco à nossa vida e amor. Como um raio laser, sua potência reside no foco e na concentração de luz em uma direção, não como os raios de luz que são fragmentados e dispersos em diferentes direções. Guevurá (disciplina e medida) concentra e direciona nossos esforços, nosso amor, na direção apropriada.

Outro aspecto de Guevurá é o respeito e a reverência.

Amor saudável requer respeito por aquele a quem se ama.



GUEVURÁ

**SEGUNDA SEMANA**

PRIMEIRO DIA: *“Hoje é o dia oito, ou seja, uma semana e um dia, do Ômer”.*

Chéssed de Guevurá Amor na Disciplina

A intenção e o motivo subjacente à disciplina é o amor. Por que nós medimos nosso comportamento, estabelecemos padrões e esperamos que as pessoas vivam de acordo com eles? Somente por causa do amor. Até mesmo julgar quem é culpável é uma expressão de amor. Em outras palavras, punição não é vingança — é somente outra maneira de expressar amor purificando e limpando tudo aquilo que seja contrário ao amor. Nunca se deve confundir “tolerar as pessoas” com “tolerar seu comportamento”. Pelo contrário: o amor pelas pessoas inclui o desejo de que elas sejam o melhor que puderem ser e, portanto, isto inclui ajudá-las a ficarem atentas a qualquer atitude inadequada que seja inferior, abaixo de uma conduta perfeita.

Chéssed de Guevurá é o amor na disciplina; consciência do amor intrínseco, que está por trás da disciplina e o julgamento. É o reconhecimento que a sua disciplina pessoal e a disciplina que você espera dos outros é somente uma expressão de amor. É compreender que não temos o direito de julgar os outros — temos direito apenas de amá-los e isso inclui querer que eles sejam o melhor que puderem ser.

Pergunte a si mesmo: ☐ Quando eu julgo e critico outra pessoa, isso está de alguma maneira mesclado com meu próprio descontentamento e minha irritação? ☐ Tenho alguma satisfação oculta no fracasso dos outros? ☐ É somente falta de amor pelo outro?

☐ **Exercício do dia:** Antes de você criticar alguém hoje, pense duas vezes: faço esta crítica por consideração e por amor?

☐ **Anotações:**



SEGUNDA SEMANA

SEGUNDO DIA: *“Hoje é o dia nove, ou seja, uma semana e dois dias, do Ômer”.*

Guevurá de Guevurá Disciplina na Disciplina

Examine o fator disciplinar da disciplina:

☐ A minha disciplina é razoavelmente restringida ou é excessiva? ☐ Tenho disciplina suficiente na minha vida e nas minhas interações? ☐ Sou organizado? ☐ O meu tempo é usado eficientemente?

Por que tenho problemas com disciplina e o que posso fazer para melhorar? ☐ Eu reservo tempo, a cada dia, para uma avaliação pessoal da minha programação e das minhas conquistas? ☐ A minha disciplina inclui os outros seis aspectos emocionais, sem os quais a disciplina não pode ser efetiva e saudável?

☐ **Exercício do dia:** Faça um planejamento detalhado para ocupar o seu dia e, no final do dia, veja se você conquistou o objetivo.

☐ **Anotações:**



« 10 »

SEGUNDA SEMANA

TERCEIRO DIA: *“Hoje é o dia dez, ou seja,
uma semana e três dias, do Ômer”.*

Tif'éret de Guevurá Compaixão na Disciplina

Não deve haver somente amor subjacente à disciplina para dirigi-la, como também compaixão. O amor resulta do reconhecimento dos próprios méritos e suas qualidades positivas, enquanto a disciplina canaliza e dirige essas forças, despindo-as de qualquer elemento negativo.

A compaixão é amor incondicional. É amor apenas pelo amor, não considerando a posição dos outros. Tif'éret é resultado de total abnegação à vontade de D'us. Você ama por nenhuma razão — ama porque é um reflexo de D'us. □ Minha disciplina tem esse elemento de compaixão?

▣ **Exercício do dia:** Ser compassivo com alguém a quem você tenha censurado.

▣ **Anotações:**



SEGUNDA SEMANA

QUARTO DIA: *“Hoje é o dia onze, ou seja, uma semana e quatro dias, do Ômer”.*

Nêtsach de Guevurá Persistência na Disciplina

Disciplina efetiva deve ser duradoura, persistente e tenaz.

☐ Minha disciplina é consistente ou só funciona quando forçada? ☐ Eu sigo minha vida com disciplina? ☐ Sou visto como um disciplinador fraco, “mole”?

 **Exercício do dia:** Estenda o plano que você fez para o dia Dois, por um período maior de tempo, listando objetivos de curto e longo prazos. Revise e atualize os objetivos a cada dia, e verifique quão consistente você foi e se seguiu o seu plano.

 **Anotações:**



SEGUNDA SEMANA

QUINTO DIA: *“Hoje é o dia doze, ou seja, uma semana e cinco dias, do Ômer”.*

Hod de Guevurá Humildade na Disciplina

Os resultados de disciplinar e exercer poder sem humildade são óbvios. As maiores catástrofes ocorreram como resultado de pessoas julgando os outros com arrogância.

☐ Sou arrogante em nome da justiça (daquilo que considero justo)? ☐ Penso que estou em cima de um pedestal, julgando meus súditos? ☐ E quanto aos meus filhos? E meus alunos?

Um juiz tem de ser a mais humilde das criaturas, reconhecendo que está fazendo julgamentos, não por seu próprio mérito, mas somente porque D'us lhe deu o direito de julgar Seus filhos.

☐ **Exercício do dia:** Antes de julgar qualquer pessoa, assegure-se de que o está fazendo abnegadamente, sem interesse pessoal.

☐ **Anotações:**



SEGUNDA SEMANA

SEXTO DIA: *“Hoje é o dia treze, ou seja,
uma semana e seis dias, do Ômer”.*

Yessód de Guevurá Vinculação na Disciplina

Para a disciplina ser efetiva ela deve estar acompanhada de **compromisso e vínculo**.

Para disciplinar a si mesmo, assim como disciplinar outras pessoas, deve haver uma percepção de que a disciplina é importante para desenvolver uma ligação mais forte. Não que “eu disciplino você”, e sim, que “nós o estamos fazendo, juntos, para o nosso mútuo benefício”.

 **Exercício do dia:** Demonstre a seu filho ou seu aluno como a disciplina expressa a intensificação do seu vínculo e compromisso mútuos.

 **Anotações:**



SEGUNDA SEMANA

SÉTIMO DIA: *“Hoje é o dia quatorze, ou seja, duas semanas, do Ômer”.*

Malchút de Guevurá Nobreza da Disciplina

A disciplina, como o amor, deve aumentar a dignidade pessoal (veja Primeira Semana, Sétimo Dia). A disciplina que desmoraliza a pessoa é como “tiro pela culatra”. A disciplina saudável deve apoiar e desenvolver a auto-estima e favorecer a revelação do que a pessoa tem de melhor, cultivando sua soberania (autoridade). Expressar a disciplina dessa forma, não a compromete; pelo contrário, a estimula e aumenta.

- ☐ Minha disciplina quebra o espírito humano?
- ☐ Ela enfraquece ou fortalece a mim e aos outros?

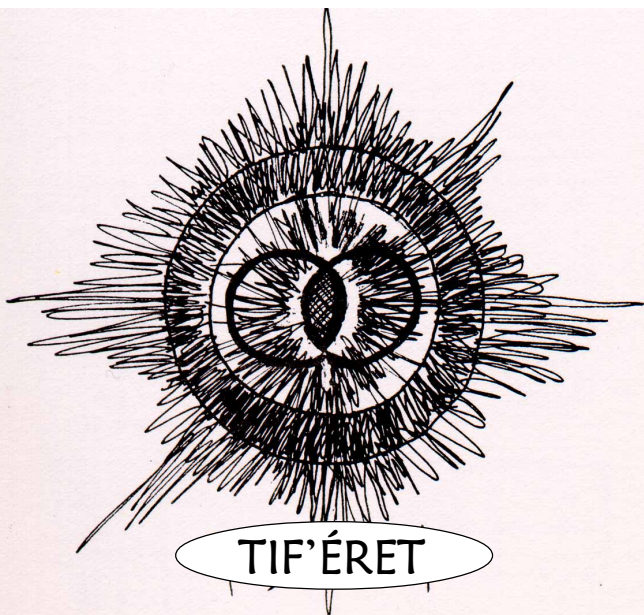
 **Exercício do dia:** Ao educar seu filho ou seus alunos, favoreça o surgimento da auto-estima, do respeito a si mesmo.

 **Anotações:**

Compaixão, Harmonia, Verdade

Tif'éret — **compaixão** combina e harmoniza o livre fluxo do amor de *Chéssed* com a disciplina de *Guevurá*. *Tif'éret* possui esse poder por introduzir uma terceira dimensão — a dimensão da verdade, que não é amor nem disciplina e por isso pode integrar as duas. A verdade surge através da abnegação; elevando-se acima de seu ego e de suas predisposições, capacitando você a tomar consciência de uma verdade superior. A verdade lhe dá uma visão clara e objetiva das suas necessidades e das necessidades dos outros. O desequilíbrio entre amor e disciplina, assim como qualquer distorção, é o resultado de uma perspectiva subjetiva e conseqüentemente limitada. A introdução da verdade, colocando de lado preconceitos pessoais, lhe permite expressar seus sentimentos (inclusive a síntese de *Chéssed* e *Guevurá*) da forma mais saudável.

Essa qualidade dá à **Tif'éret** o seu nome, que significa **Beleza**: ela combina as nuances das distintas cores do amor e da disciplina, e é essa harmonia que a torna bela.





TERCEIRA SEMANA

PRIMEIRO DIA: *“Hoje é o dia quinze, ou seja, duas semanas e um dia, do Ômer”.*

Chéssed de Tif'éret Amor na Compaixão

Examine o aspecto afetuoso, de amor, da compaixão.

Pergunte a si mesmo:

☐ A minha compaixão é suave e afetuosa, ou se expressa como pena, piedade? ☐ Minha simpatia é condescendente e paternalista? ☐ Mesmo se minha intenção é outra, os outros a percebem como tal? ☐ Minha compaixão transborda amor e calor? Eu a expresso com entusiasmo ou ela é estática e sem vida?

 **Exercício do dia:** Quando ajudar alguém, estenda-se de forma mais plena. Ofereça um sorriso ou um gesto amoroso.

 **Anotações:**



TERCEIRA SEMANA

SEGUNDO DIA: *“Hoje é o dia dezesseis, ou seja, duas semanas e dois dias, do Ômer”.*

Guevurá de Tif'éret Disciplina na Compaixão

Para a compaixão ser efetiva e saudável precisa ter um foco e ser disciplinada. Requer discrição tanto em relação a quem é expressa, quanto na sua própria medida. Significa reconhecer quando a compaixão deve ser expressa e quando ela deve ser contida ou limitada. Disciplina na compaixão é saber que, às vezes, para ser verdadeiramente compassivo é preciso conter a compaixão, pois ela não deve ser uma expressão da necessidade daquele que a concede, e sim, uma resposta às necessidades daquele que a recebe.

☐ Sou mais compassivo com estranhos do que com os mais próximos? ☐ Se é assim, por quê? ☐ Minha compaixão vem da culpa? ☐ Minha compaixão por outros compromete minhas próprias necessidades? ☐ Estou ajudando os outros às custas de ajudar a mim mesmo? ☐ Talvez seja o contrário: Será que minha compaixão pela minha família e pelos mais próximos oculta e eclipsa as necessidades dos outros?

☐ Minha compaixão é impulsiva e descuidada? ☐ Será que eu faço surgir compaixão na medida necessária para a situação em jogo? ☐ Ela é proporcional às necessidades do receptor? ☐ Posso estar magoando o receptor com minha compaixão? ☐ Minha compaixão oprime os outros? É respeitosa? ☐ Será que eu dou demasiado ou dou muito pouco? ☐ Será que os outros tiram vantagem de minha natureza compassiva?

☐ Será que expresso impetuosamente minha compaixão, sem culpa ou piedade e sem qualquer discrição quando vejo alguém necessitado? ☐ Será que já cometi o “crime” de compaixão por ajudar alguém a praticar algo prejudicial (dando-lhe dinheiro para comprar uma substância danosa, ou algo semelhante)? ☐ Será que eu me esforço em determinar as necessidades daquela pessoa e a ajudá-la da melhor maneira possível?

☒ **Exercício do dia:** Expresse sua compaixão de maneira construtiva, dirigindo-a às necessidades específicas de alguém.

☒ **Anotações:**



TERCEIRA SEMANA

TERCEIRO DIA: *“Hoje é o dia dezessete, ou seja, duas semanas e três dias, do Ômer”.*

Tif'éret de Tif'éret Compaixão na Compaixão

Examine a compaixão na compaixão; a expressão da compaixão e sua intensidade.

A verdadeira compaixão é ilimitada. Não é uma extensão de necessidades próprias e nem é definida por sua própria perspectiva limitada. Compaixão pelo outro é alcançada adotando-se uma atitude altruísta e desinteressada; elevando-se acima de si mesmo e colocando-se na situação e na experiência da outra pessoa.

☐ Estou preparado e sou capaz de fazer isso? Se não estou, por que é assim? ☐ Eu expresso e sinto a compaixão e a empatia, de coração? ☐ O que me impede de expressá-la? ☐ Estou fechado de alguma maneira? ☐ Minha compaixão é compassiva ou egoísta? ☐ Ela surge da culpa mais do que de uma empatia genuína? ☐ Como isso afeta e deturpa minha compaixão?

Teste a si mesmo observando se você expressa compaixão mesmo quando não se sente culpado. ☐ Minha compaixão vem de um senso de dever ou é frívola? ☐ Por outro lado: minha compaixão é viva, ou seja, ressoa com vitalidade, ou se expressa apenas por obrigação? ☐ Minha compaixão é tão-somente resultado de ser eu uma criatura que se sente mal quando vê o sofrimento de outrem, ou realmente me esforço em avaliar e refinar minha compaixão, observando suas limitações e formas de expressão?

Como eu expresso compaixão? ☐ Ela é bela? ☐ É completa? ☐ Contém os outros seis elementos de *tif'éret*, sem os quais a compaixão fica sem concretizar-se?

☐ **Exercício do dia:** Expresse sua compaixão de uma nova forma; uma forma que vá além de suas limitações anteriores: expresse-a por alguém com quem você tem sido insensível.

☐ **Anotações:**



TERCEIRA SEMANA

QUARTO DIA: *“Hoje é o dia dezoito, ou seja, duas semanas e quatro dias, do Ômer”.*

Nêtsach de Tif'éret Persistência na Compaixão

Minha compaixão é persistente e consistente?

☐ É confiável ou caprichosa (excêntrica)? ☐ Ela prevalece sobre outras forças na minha vida? ☐ Sou capaz de ter compaixão mesmo quando estou atarefado ou somente quando é cômodo para mim? ☐ Estarei pronto para levantar-me e lutar por outra pessoa?

 **Exercício do dia:** No meio de sua atividade diária, tire um momento para falar com alguém que precisa uma palavra de alento. Defenda alguém que está necessitando de simpatia, mesmo que não seja uma posição popular.

 **Anotações:**



TERCEIRA SEMANA

QUINTO DIA: *“Hoje é o dia dezoito, ou seja, duas semanas e cinco dias, do Ômer”.*

Hod de Tif'éret Humildade na Compaixão

Se a compaixão não deve ser condescendente e pretenciosa, tem de incluir humildade. *Hod* é reconhecer que minha habilidade de ser compassivo e doador não me faz melhor do que aquele que recebe; é a apreciação e o reconhecimento de que, ao criar alguém que necessita de compaixão, D'us me presenteou com a capacidade de ser compassivo. Então, não há lugar para arrogância na compaixão.

☐ Sinto-me superior por ser compassivo? ☐ Eu olho “por cima” para aqueles que necessitam de minha compaixão? ☐ Sou humilde e grato a D'us por me dar a habilidade de sentir compaixão pelos outros?

☐ **Exercício do dia:** Expresse compaixão de forma anônima, sem visar reconhecimento pessoal.

☐ **Anotações:**



TERCEIRA SEMANA

SEXTO DIA: *“Hoje é o dia vinte, ou seja,
duas semanas e seis dias, do Ômer”.*

Yessód de Tif'éret Vinculação na Compaixão

Para a compaixão ser plenamente realizada é preciso que haja vinculação. Isto requer a criação de um canal entre doador e receptor; uma tal reciprocidade que se estenda além do momento da necessidade; um vínculo que continue pela vida. Este é a gratificação maior que resulta da verdadeira compaixão.

☐ Você cria um vínculo com aqueles que receberam sua expressão de compaixão, ou permanece distante? ☐ Sua interação realiza algo mais, além de ser um simples ato de simpatia?

☐ **Exercício do dia:** Assegure-se de que algo eterno é construído como resultado de sua compaixão.

☐ **Anotações:**



TERCEIRA SEMANA

SÉTIMO DIA: *“Hoje é o dia vinte e um, ou seja, três semanas, do Ômer”.*

Malchút de Tif'éret Nobreza na Compaixão

Examine a dignidade de sua compaixão. Para a compaixão ser completa (melhorando os outros seis aspectos da compaixão), ela deve reconhecer e apreciar a soberania individual. Deve encorajar a auto-estima e cultivar a dignidade humana — a sua própria dignidade (do doador) assim como a dignidade daquele que se beneficia de sua compaixão.

☐ Minha compaixão se expressa de uma forma dignificante? ☐ Eu manifesto e enfatizo a nobreza (majestade) na minha compaixão? ☐ Ela desperta dignidade nos demais? ☐ Eu reconheço o fato de que ao experimentar a compaixão como sendo dignificante isso vai se refletir reciprocamente naquele que a recebe?

☐ **Exercício do dia:** Ao invés de simplesmente dar caridade, ajude o necessitado a ajudar-se a si mesmo, de modo a fortalecer a dignidade dele.

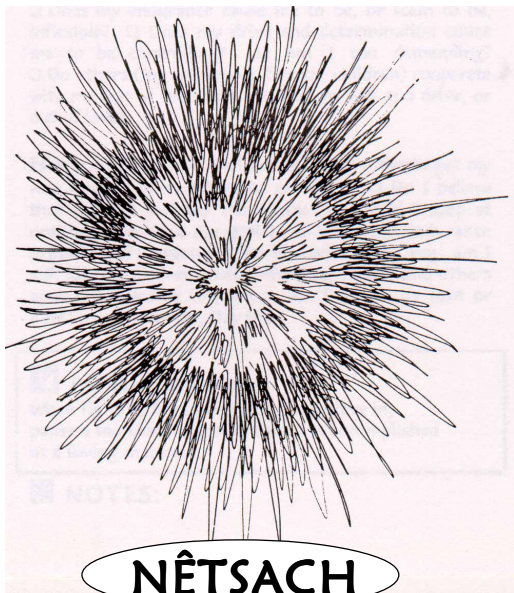
☐ **Anotações:**

Persistência, Firmeza, Ambição

Perseverança e ambição são uma combinação de determinação e tenacidade. É um equilíbrio entre *paciência*, *persistência* e *coragem*. A perseverança implica também em ser confiável e ter responsabilidade, o que estabelece segurança e comprometimento. Sem perseverança, qualquer empenho positivo ou boa intenção fica sem chance de sucesso.

Persistir significa estar vivo, ser guiado por objetivos saudáveis e produtivos. É a prontidão para a luta por aquilo que você acredita, percorrendo todo o caminho necessário. Sem tal compromisso qualquer empreendimento torna-se vazio e tedioso. É uma energia que vem de dentro e não pára enquanto não alcança seu objetivo. Isso, certamente, requer que a perseverança seja examinada cuidadosamente para assegurar que é usada de uma maneira saudável e produtiva.

Pergunte a si mesmo: ☐ Quão comprometido estou com meus valores? ☐ Quanto eu estou disposto a lutar por eles? ☐ Eu mudo de opinião facilmente? ☐ Que preço estou disposto a pagar por minhas crenças? ☐ Existe alguma verdade pela qual estaria disposto a dar a minha própria vida?





QUARTA SEMANA

PRIMEIRO DIA: *“Hoje é o dia vinte e dois, ou seja, três semanas e um dia, do Ômer”.*

Chéssed de Nêtsach Amor na Persistência

Para que qualquer coisa tenha durabilidade é preciso que seja amada. Uma atitude indiferente vai se refletir num compromisso marginal. Se você tem dificuldade de se comprometer, examine o quanto você ama e quanto lhe agrada o objeto que requer esse compromisso. Amo meu trabalho? Minha família? Minhas escolhas?

Para ser efetiva, a perseverança precisa ser protetora e carinhosa. Persistência sem amor pode ser contraproducente. Persistência crua pode se tornar severa e agressiva, o que solapa a cooperação dos outros. Quando há excessiva firmeza, a pessoa pode se tornar controladora e exigente, afastando os outros de si. Para que a persistência seja bem-sucedida, é preciso uma atitude carinhosa, protetora; requer paciência.

☐ Sou, ou pareço ser, inflexível por causa da minha perseverança? ☐ Meu impulso e minha determinação me faz controlador? ☐ Sou muito exigente? ☐ Os outros (meus empregados, amigos, filhos) cooperam comigo pela pressão de minha vontade ou por amor?

☐ **Minha persistência é afetuosa?** ☐ Eu permitiria que outros se magoassem se isso fosse necessário para provar que tenho razão? ☐ Eu acredito que os fins justificam os meios? ☐ Eu não pararia, por nada, para conseguir meus objetivos? ☐ Quando minha persistência prevalece e sobrepuja os obstáculos do caminho, ainda sigo sendo carinhoso? ☐ Mesmo quando me defendo, ou defendo a outros, contra influências maléficas, estou sendo impulsionado pelo amor ou pelo ódio (veja Segunda Semana, Primeiro Dia)?

☒ **Exercício do dia:** Quando estiver lutando por algo em que você acredita, pare um momento para se assegurar de que isso é realizado de maneira afetuosa.

☒ **Anotações:**



« 23 »

QUARTA SEMANA

SEGUNDO DIA: *“Hoje é o dia vinte e três, ou seja, três semanas e dois dias, do Ômer”.*

Guevurá de Nêtsach Disciplina da Persistência

Examine a disciplina na sua persistência. A persistência deve ser encaminhada em direção a objetivos produtivos e expressada de maneira construtiva.

☐ Minha perseverança e determinação são direcionadas para ajudar o cultivo de bons hábitos e acabar com os maus? ☐ Ou é justamente o contrário? ☐ Minha persistência é uma consequência da força ou da fraqueza? ☐ Ela surge de uma profunda convicção ou de uma atitude defensiva? ☐ Sou tenaz por teimosia e má vontade em admitir erros? ☐ Eu invisto em determinadas decisões sem querer reavaliá-las? ☐ Eu uso a minha determinação contra ela mesma, por ser tenaz na minha falta de persistência?

 **Exercício do dia:** Supere, hoje, um mau hábito.

 **Anotações:**



« 24 »

QUARTA SEMANA

TERCEIRO DIA: *“Hoje é o dia vinte e quatro, ou seja, três semanas e três dias, do Ômer”.*

Tif'éret de Netzach Compaixão na Persistência

A **determinação saudável**, dirigida para o desenvolvimento de boas qualidades e para a modificação das más, será sempre compassiva. A compaixão da persistência reflete a mais bela qualidade da perseverança: um compromisso duradouro em ajudar o outro crescer. A persistência sem compaixão é desencaminhada e egoísta. A perseverança precisa ser carinhosa não apenas para aqueles que merecem amor, mas também compassiva para os menos afortunados.

☐ Minha determinação compromete minha compaixão pelos outros? ☐ Sou capaz de me elevar acima do meu ego e simpatizar com meus concorrentes? ☐ Sou cortês ou magnânimo na vitória?

☐ **Exercício do dia:** Seja paciente e ouça alguém que usualmente lhe provoca impaciência.

☐ **Anotações:**



« 25 »

QUARTA SEMANA

QUARTO DIA: *“Hoje é o dia vinte e cinco, ou seja, três semanas e quatro dias, do Ômer”.*

Nêtsach de Nêtsach Persistência na Perseverança

Examine o aspecto persistente da perseverança, sua expressão e intensidade. Todos têm força de vontade e determinação. Mais do que imaginamos, nós temos a capacidade de persistir e de superar as circunstâncias mais adversas.

Pergunte a si mesmo: ☐ Meu comportamento é inconstante? ☐ Inspiro firmeza e confiança? ☐ Já que tenho vontade e determinação, por que sou tão incostante? ☐ Tenho medo de usar minha perseverança e minha capacidade de comprometimento? ☐ Temo ser trapaceado em razão de meu comprometimento? ☐ Se temo, por quê? ☐ É uma reação a algum trauma passado?

☐ Ao invés de cultivar a perseverança em áreas saudáveis, desenvolvi a compulsão de persistir em experiências doentias? ☐ Eu persisto mais na dor do que no prazer? ☐ Eu subestimo minha capacidade de persistir?

☐ **Exercício do dia:** Comprometa-se a desenvolver um bom hábito, novo.

☐ **Anotações:**



QUARTA SEMANA

QUINTO DIA: *“Hoje é o dia vinte e seis, ou seja, três semanas e cinco dias, do Ômer”.*

Hod de Nêtsach Humildade na Persistência

Ceder — que é um resultado da humildade — é um elemento essencial da persistência. Permanecer firme pode, às vezes, ser a fórmula para a destruição. O carvalho, que carece da habilidade de se curvar frente um furacão, é arrancado pela raiz. O junco, que cede, balançando-se ao vento, sobrevive sem problemas.

☐ Sei quando ceder pela força e não pelo medo? ☐ Por que, freqüentemente, tenho medo de ceder?

A determinação é abastecida por uma força interior. Hod de Nêtsach é o humilde reconhecimento de que a capacidade de persistir e prevalecer vem da alma que D’us deu a cada pessoa. Essa humildade não compromete o impulso de persistir; pelo contrário, intensifica-o, pois a perseverança humana só pode ir até um certo ponto e durar um certo tempo; porém, a que deriva da alma Divina — é ilimitada.

☐ Eu atribuo meu sucesso somente à minha própria força e determinação? ☐ Estou convencido de que sou tão poderoso devido ao meu nível de perseverança?
☐ De onde ganho minha força nos tempos em que tudo parece tão desanimador?

 **Exercício do dia:** Quando acordar, reconheça D’us como o Doador de sua alma, provida de extraordinário poder e versatilidade para perseverar a despeito das duras provas que o desafiam. Isso vai lhe permitir obter energia e força para o dia inteiro.

 **Anotações:**



« 27 »

QUARTA SEMANA

SEXTO DIA: *“Hoje é o dia vinte e sete, ou seja, três semanas e seis dias, do Ômer”.*

Yessód de Nêtsach Vinculação na Persistência

A vinculação é uma qualidade essencial da persistência. Expressa seu firme compromisso à pessoa ou à experiência com a qual você está ligado; um compromisso tão poderoso que vai resistir a tudo para ser preservado.

A perseverança sem vínculo não vai ser duradoura.

▣ **Exercício do dia:** Para assegurar a persistência da sua nova resolução, ligue-se a ela imediatamente. Isso pode ser assegurado através de converter, imediatamente, sua resolução em algum ato construtivo, ou se comprometendo com alguém.

▣ **Anotações:**



« 28 »

QUARTA SEMANA

SÉTIMO DIA: *“Hoje é o dia vinte e oito, ou seja, quatro semanas, do Ômer”.*

Malchút de Nêtsach Nobreza na Persistência

A soberania é a “pedra fundamental” da persistência. Quando a perseverança abrange as seis qualidades anteriores, torna-se verdadeiramente um tributo e um testemunho da majestade do espírito humano.

☐ Minha perseverança é dignificante? ☐ Ela traz à tona o melhor de mim? ☐ Quando confrontado com dificuldades eu me comporto como um rei ou uma rainha, andando orgulhosamente de cabeça erguida, confiante em minha força, concedida por D’us, ou me acovardo, tremendo de medo?



Exercício do dia: Lute por uma causa dignificante.



Anotações:

Humildade, Esplendor

Se a persistência é o motor da vida, a humildade é o seu combustível. Assim como **Guevurá (disciplina)** ajuda a focalizar o **Chéssed (amor)**, *Hod* dá um rumo à **Nêtsach (persistência)**. Humildade é o silencioso parceiro da persistência. Sua força está no seu silêncio. Seu esplendor está na sua calma.

A humildade — e a submissão resultante — não pode ser confundida com fraqueza e falta de auto-estima. Humildade é modéstia; é reconhecimento (da raiz da palavra hebraica, *hoda'á*). É dizer “obrigado” a D’us. É reconhecer claramente suas qualidades e sua força e admitir que elas não são suas — elas foram doadas a você por D’us para um propósito maior do que satisfazer suas próprias necessidades. Humildade é modéstia; é reconhecer o quão pequeno você é, o que permite a você ter consciência de quão grande você pode vir a ser. É isso que torna a humildade algo tão formidável.

A persistência deriva sua energia do reconhecimento proveniente da humildade. A perseverança humana só vai até onde vai seu nível de tolerância. Reconhecer que sua força vem de um lugar mais alto dá-lhe o poder para persistir muito além de sua própria capacidade consciente. Dá-lhe parte da força de perseverança de D’us.

Um copo cheio não pode ser preenchido. Quando você está pleno de si mesmo e de suas necessidades, “eu e mais nada”, não há lugar para mais. Quando você se “esvazia” diante de algo maior que você, sua capacidade de receber amplia-se muito além dos limites percebidos anteriormente. Humildade é a chave para a transcendência; para chegar muito além de si mesmo. Somente a verdadeira humildade lhe dá o poder de uma objetividade total.

Humildade é sensibilidade. É a saudável vergonha que vem do reconhecimento de que você pode ser melhor do que é e que pode esperar mais de si mesmo.

Embora a humildade seja silenciosa, não é um vazio. É uma expressão dinâmica da vida que inclui todas as sete qualidades de amor, disciplina, compaixão, perseverança, humildade, vínculo e soberania. A humildade é ativa, e não passiva; não é um estado do ser, e sim uma interação, apesar da sua calma e inatividade.



QUINTA SEMANA

PRIMEIRO DIA: *“Hoje é o dia vinte e nove, ou seja, quatro semanas e um dia, do Ômer”.*

Chéssed de Hod Amor na Humildade

Examine o amor na sua humildade. A humildade saudável não é desmoralizadora; traz amor e alegria, não medo. Humildade que tem falta de amor precisa ser re-examinada quanto a sua autenticidade. Às vezes a humildade pode ser confundida com baixa auto-estima, o que a tornaria carente de afeto.

Humildade traz amor porque lhe dá a habilidade de erguer-se acima de si mesmo e amar ao outro. A arrogância disfarçada de amor significa amar a si próprio, ou até pior: fazer dos outros um objeto, uma extensão de si e de seu amor-próprio.

- ☐ Minha humildade me torna mais carinhoso e caridoso?
- ☐ Mais expansivo? ☐ Ou ela me inibe e constrange?
- ☐ Sou humilde e feliz ou sou humilde e infeliz?

 **Exercício do dia:** Antes de rezar com humildade e reconhecimento a D’us, faça uma doação, alguma caridade. Isso vai intensificar e melhorar suas preces.

 **Anotações:**



QUINTA SEMANA

SEGUNDO DIA: *“Hoje é o dia trinta, ou seja, quatro semanas e dois dias, do Ômer”.*

Guevurá de Hod Disciplina na Humildade

A humildade deve ser disciplinada e ter um foco.

☐ Quando minha humildade deve me levar a um compromisso, e quando não deve? ☐ Em nome da humildade, por vezes eu fico quieto e neutro diante de alguma perversidade?

Outro aspecto de Guevurá de Hod: a humildade deve incluir respeito e reverência pela pessoa ou pela experiência diante da qual você fica humilde.

☐ Se minha humildade deixa a desejar é porque eu não respeito os outros?

☐ **Exercício do dia:** Concentre-se e avalie sua relutância em se comprometer numa determinada área de sua vida e veja se isso se origina de uma humildade saudável.

☐ **Anotações:**



QUINTA SEMANA

TERCEIRO DIA: *“Hoje é o dia trinta e um, ou seja, quatro semanas e três dias, do Ômer”.*

Tif'éret de Hod Compaixão na Humildade

Examine se a sua humildade é compassiva.

☐ Minha humildade faz de mim uma pessoa contida e anti-social ou se expressa como simpatia em relação aos outros? ☐ Minha humildade é equilibrada e bela? ☐ Ou ela é desastrada?

Assim como a humildade traz compaixão, a compaixão pode levar à humildade. Se lhe falta humildade, tente atuar compassivamente — isso pode lhe ajudar a chegar à humildade.

 **Exercício do dia:** Expresse o sentimento de humildade num ato de compaixão.

 **Anotações:**



QUINTA SEMANA

QUARTO DIA: *“Hoje é o dia trinta e dois, ou seja, quatro semanas e quatro dias, do Ômer”.*

Nêtsach de Hod Persistência na Humildade

Examine a força e a persistência de sua humildade.

☐ Minha humildade suporta desafios? ☐ Sou firme nas minhas posições ou vacilo em nome da humildade?

Humildade e modéstia não deveriam causar um sentimento de fraqueza e insegurança. Nêtsach de Hod sublinha o fato de que a verdadeira humildade não faz de você um capacho dos outros; pelo contrário, a humildade lhe proporciona uma força duradoura.

☐ Minha humildade é vista pelos outros como fraqueza? ☐ Isso faz com que as pessoas tirem vantagem de mim?

☒ **Exercício do dia:** Demonstre a força de sua humildade iniciando ou participando ativamente de uma boa causa.

☒ **Anotações:**



QUINTA SEMANA

QUINTO DIA: *“Hoje é o dia trinta e três, ou seja, quatro semanas e cinco dias, do Ômer”.*

Hod de Hod Humildade na Humildade

Examine a humildade na humildade. Todos têm humildade e modéstia no seu próprio coração; a questão é a medida e a maneira que ela é conscientemente sentida.

☐ Temo ser demasiadamente humilde? ☐ Eu mascaro e protejo minha modéstia com um comportamento agressivo?

Aprenda a cultivar sua humildade interagindo com pessoas que são mais refinadas do que você. Isto despertará em você mesmo sua modéstia e humildade que motivarão o seu crescimento pessoal.

A humildade também deve ser examinada quanto à sua autenticidade. ☐ Quão humilde é a minha humildade? ☐ Será que é somente mais uma expressão de arrogância? ☐ Eu fico muito orgulhoso da minha humildade? ☐ Faço alarde de minha humildade? ☐ Ela serve a mim mesmo? ☐ Minha humildade é parte de uma campanha ou é genuína? ☐ Eu tenho expectativas com respeito a minha humildade?

☐ **Exercício do dia:** Seja simplesmente humilde, sem motivação ulterior.

☐ **Anotações:**



QUINTA SEMANA

SEXTO DIA: *“Hoje é o dia trinta e quatro, ou seja, quatro semanas e seis dias, do Ômer”.*

Yessód de Hod Vinculação na Humildade

A humildade não deve ser uma experiência solitária. Deve resultar em união, em um vínculo profundo e compromisso. Não há vínculo mais forte do que aquele originado da humildade. ☐ Minha humildade me separa dos outros, ou nos aproxima? ☐ Minha humildade produz resultados? ☐ São resultados duradouros? ☐ Ela cria uma base duradoura sobre a qual eu e outros podemos confiar e construir?

 **Exercício do dia:** Use sua humildade para construir algo permanente.

 **Anotações:**



QUINTA SEMANA

SÉTIMO DIA: *“Hoje é o dia trinta e cinco, ou seja, cinco semanas, do Ômer”.*

Malchút de Hod Nobreza na Humildade

Caminhar humildemente é caminhar erguido.

A dignidade é a essência da humildade e da modéstia. O esplendor da humildade é majestoso e aristocrático. Humildade que suprime o espírito humano e nega a soberania individual não é humildade de fato.

- ☐ Minha humildade me faz sentir digno?
- ☐ Sinto-me vivo e vibrante?

 **Exercício do dia:** Ensine a alguém como a humildade e a modéstia realçam a dignidade humana.

 **Anotações:**

Vinculação, Alicerce

A união, o vínculo é a conexão emocional máxima. As primeiras cinco qualidades (amor, disciplina, compaixão, persistência e humildade) são interativas; porém, ainda manifestam dualidade: há quem ama e há alguém que é amado. A ênfase está nos sentimentos de um indivíduo, não necessariamente na reciprocidade. O vínculo ou união, por outro lado, é uma fusão completa dos dois.

Sem vínculo nenhum sentimento pode ser realmente concretizado. Vínculo significa conexão; não somente ter sentimento pelo outro, mas estar ligado ao outro. Não é somente compromisso parcial, e sim, devoção total. Ele cria um canal entre aquele que doa e aquele que recebe. O vínculo é algo eterno. Ele desenvolve uma união duradoura que perdura viva, para sempre, através dos frutos perpétuos que ela cria.

Vinculação é a base da vida. É a “coluna vertebral” emocional da psique humana. Toda pessoa precisa vincular-se para florescer e crescer. O vínculo entre mãe e filho; entre marido e mulher; entre irmãos e irmãs; entre amigos íntimos. O vínculo é afirmação; ele dá sentido de pertencimento; aquele “eu importo”, “eu sou significativo e importante”. Estabelece a confiança; a confiança em si mesmo e nos outros. Inspira segurança. Sem vínculo e nutrição não podemos nos realizar e sermos nós mesmos.

O vínculo canaliza todas as cinco qualidades precedentes numa união construtiva, dando-lhes o sentido de “alicerce”. Enquanto todos os outros sentimentos humanos são emoções individuais — plantas separadas de uma mesma construção e cada um deles é um componente necessário da experiência humana —, o vínculo canaliza e integra todos numa única ligação que cria o alicerce sobre o qual a estrutura das emoções humanas se assenta firmemente. União e vínculo é entregar-se por inteiro, não somente em parte; não é uma apenas uma emoção, e sim, todas elas. É assim que Yessód completa o espectro das primeiras seis emoções.

Yessód como base e fundamento é diferente de um alicerce comum. Ele não fica somente abaixo dos mais altos níveis da estrutura — ele envolve todos eles. Uma efetiva “pedra fundamental” da psique emocional não pode ficar separada, mas deve incluir e permear todas as emoções. Somente então a ligação, a vinculação, pode ser construtiva e permanente.



SEXTA SEMANA

PRIMEIRO DIA: *“Hoje é o dia trinta e seis, ou seja, cinco semanas e um dia, do Ômer”.*

Chéssed de Yessód Amor na Vinculação

O amor é o coração do vínculo. Você não pode unir-se, se ligar a algo ou alguém, sem amor. O amor estabelece uma base segura sobre a qual pode ser construída a união.

Se você tem dificuldade de se vincular, examine o quanto você ama a pessoa (ou a experiência) com que você deseja se ligar. ☐ Eu tento me ligar afetivamente sem antes promover uma atitude afetuosa? ☐ Expresso a minha ligação de uma maneira carinhosa?

☐ **Exercício do dia:** Demonstre a ligação que você tem com seu filho ou amigo, através de um ato de amor.

☐ **Anotações:**



SEXTA SEMANA

SEGUNDO DIA: *“Hoje é o dia trinta e sete, ou seja, cinco semanas e dois dias, do Ômer”.*

Guevurá de Yessód Disciplina na Vinculação

Examine a disciplina em sua vinculação. O vínculo deve ser estabelecido com discrição e cuidadosa consideração em relação a quem, ou o que, você se liga. Mesmo a mais saudável e íntima ligação precisa de “tempo” e de respeito pelo espaço de cada indivíduo.

- ☐ Eu me ligo tão intensamente que pareço “colado”?
- ☐ Sou demasiadamente dependente da pessoa com quem me ligo? ☐ E a pessoa — é demasiadamente dependente de mim? ☐ Eu me ligo por desespero? ☐ Eu me ligo com pessoas saudáveis, pessoas íntegras (que conhecem seus próprios limites)?

☒ **Exercício do dia:** Reveja suas experiências de vínculo, para ver se precisam de mais disciplina ou mudança.

☒ **Anotações:**



SEXTA SEMANA

TERCEIRO DIA: *“Hoje é o dia trinta e oito, ou seja, cinco semanas e três dias, do Ômer”.*

Tif'éret de Yessód Compaixão na Vinculação

A ligação requer não somente amor como também compaixão; sentir a dor de seu amigo, solidarizando-se com ele.

☐ Minha ligação é condicional? ☐ Eu me afasto quando sinto desconforto com os problemas de meu amigo?

 **Exercício do dia:** Ofereça ajuda e apoio ao lidar com o sofrimento de alguém com quem você está ligado.

 **Anotações:**



SEXTA SEMANA

QUARTO DIA: *“Hoje é o dia trinta e nove, ou seja, cinco semanas e quatro dias, do Ômer”.*

Nêtsach de Yessód Persistência na Vinculação

Um componente essencial da vinculação é a sua persistência; sua habilidade em suportar desafios e contrariedades. Sem perseverança não há chance de desenvolver uma verdadeira ligação.

☐ Estou totalmente comprometido com a pessoa com quem me ligo? ☐ Quanto vou persistir e quão pronto estou para lutar por manter essa ligação? ☐ A pessoa com a qual estou ligado está consciente da minha devoção?

☐ **Exercício do dia:** Demonstre o nível de persistência de sua ligação, confrontando um desafio que a obstrui.

☐ **Anotações:**



SEXTA SEMANA

QUINTO DIA: *“Hoje é o dia quarenta, ou seja, cinco semanas e cinco dias, do Ômer”.*

Hod de Yessód Humildade na Vinculação

A humildade é crucial para um vínculo saudável. A arrogância divide as pessoas. Preocupar-se com seus próprios desejos e necessidades separa você dos outros. A humildade lhe permite apreciar outra pessoa e se ligar a ela. Quando um vínculo é apenas uma extensão de suas próprias necessidades, torna-se apenas uma ligação mais firme consigo mesmo. A ligação saudável consiste na união de duas pessoas diferentes, com personalidades independentes, que se juntam para um propósito maior do que a mera satisfação de suas próprias necessidades.

A verdadeira humildade vem do reconhecimento e aceitação de D’us na sua vida.

☐ Estou consciente de que na união existe um terceiro parceiro, que é D’us, e que é esse parceiro que possibilita a união com outra pessoa, apesar de nossas diferenças?

☐ **Exercício do dia:** Quando estiver rezando, agradeça a D’us especificamente por ajudá-lo a se ligar com os outros.

☐ **Anotações:**



SEXTA SEMANA

SEXTO DIA: *“Hoje é o dia quarenta e um, ou seja, cinco semanas e seis dias, do Ômer”.*

Yessód de Yessód Vinculação na Vinculação

Examine o aspecto vinculador da vinculação. As formas que toma e os seus níveis de expressão. Toda pessoa necessita e tem a capacidade de ligar-se a outras com empreendimentos significativos e experiências importantes.

☐ Tenho dificuldade em me ligar? ☐ A dificuldade diz respeito a todas as áreas de minha vida, ou somente a certas áreas? ☐ Eu me ligo facilmente com meu trabalho, mas tenho problemas para relacionar-me com outras pessoas? ☐ Ou vice-versa? ☐ Tenho problemas para relacionar-me com acontecimentos especiais da minha vida?

Examine as razões para não se vincular. ☐ É porque sou muito crítico e acho defeito em tudo como uma desculpa para não me relacionar? ☐ Estou fechado demais em meus próprios hábitos? ☐ Minha falta de ligação é resultado de sentir-me incômodo com a minha vulnerabilidade? ☐ Fui magoado nas minhas experiências passadas? ☐ Minha confiança foi abalada? ☐ Meu medo de me ligar é resultado de ligação inadequada que experimentei quando criança?

Para cultivar sua capacidade de se ligar, mesmo que você tenha razões válidas para recluir, você deve lembrar que D'us lhe deu uma alma Divina que nutre e ama e que você deve aprender a reconhecer a voz dentro de si, o que lhe permitirá sentir e vivenciar o coração e a alma de outras pessoas. Então você lentamente poderá ir baixando as suas defesas — quando reconhecer alguém ou algo em que você pode realmente confiar.

Para a ligação ser possível, ela deve incorporar os outros seis aspectos de vinculação. Uma união bem-sucedida deve incluir, também, concretizar o vínculo através de ações construtivas.

Um ponto adicional: **vínculo promove vínculo.** Quando você se liga em uma área de sua vida, isso o ajuda a ligar-se em todas as outras áreas.

 **Exercício do dia:** Começar um relacionamento com uma nova pessoa (ou experiência), que é importante para você, comprometendo-se um tempo específico, a cada dia da semana, para passarem juntos, de forma construtiva.

 **Anotações:**



SEXTA SEMANA

SÉTIMO DIA: *“Hoje é o dia quarenta e dois, ou seja, seis semanas, do Ômer”.*

Malchút de Yessód Nobreza na Vinculação

A vínculo deve intensificar a nobreza da pessoa. Deve nutrir e fortalecer sua própria dignidade e a dignidade daquele com quem você se relaciona.

☐ Minha ligação inibe a expressão de minha personalidade e de minhas qualidades? ☐ Ela oprime aquele com quem me relaciono?

 **Exercício do dia:** Dê ênfase e realce os aspectos positivos da pessoa com quem você se relaciona, se une.

 **Anotações:**

Nobreza, Soberania, Liderança

Soberania, o último dos sete atributos, é diferente dos seis anteriores. É um estado do ser, mais do que uma atividade. Nobreza é a expressão passiva da dignidade humana que nada tem de seu, exceto aquilo que recebe das outras seis emoções. A verdadeira liderança é a arte da abnegação; é somente um reflexo da Vontade do Altíssimo. Por outro lado, Malchút manifesta e concretiza o caráter majestoso do espírito humano. É a própria fibra do que nos torna humanos.

Quando o amor, a disciplina, a compaixão, a persistência e a humildade são canalizados apropriadamente na psique, através dos vínculos afetivos, o resultado é Malchút. Vincularmo-nos nutre e permite que a nossa soberania venha à tona e floresça. Malchút é a receptividade para com todas as emoções que são afuniladas através de Yessód.

Malchút é um sentido de pertencimento; saber que você importa e que você faz a diferença, que você tem a habilidade de ser um líder competente por seu próprio direito e de contribuir para esse mundo. Dá-lhe independência e confiança, um sentimento de segurança e autoridade. Quando uma mãe embala carinhosamente seu filho nos braços, e os olhos da criança encontram os olhos afetivos da mãe, a criança recebe a mensagem:

“Eu sou querida e necessária nesse mundo. Eu tenho um lugar confortável onde serei sempre amada. Nada tenho a temer. Sinto como pertencesse à realeza”.

Isso é Malchút, realeza, majestosidade.



« 43 »

SÉTIMA SEMANA

PRIMEIRO DIA: *“Hoje é o dia quarenta e três, ou seja, seis semanas e um dia, do Ômer”.*

Chéssed de Malchút Amor na Nobreza

A dignidade saudável é sempre gentil e amorosa. Um líder eficiente precisa ser caloroso e ponderado.

- ☐ Minha soberania me torna mais afetuoso? ☐ Eu exerço minha autoridade e liderança de forma cuidadosa?
- ☐ Eu imponho minha autoridade sobre os outros?

 **Exercício do dia:** Faça algo gentil para seus subordinados.

 **Anotações:**



SÉTIMA SEMANA

SEGUNDO DIA: *“Hoje é o dia quarenta e quatro, ou seja, seis semanas e dois dias, do Ômer”.*

Guevurá de Malchút Disciplina na Nobreza

Examine a disciplina de sua soberania e liderança. Embora a soberania seja amorosa, necessita ser equilibrada com disciplina. A liderança efetiva é construída sobre a autoridade e a disciplina.

Há um outro fator de disciplina na soberania: determinar a área sobre a qual você tem competência e autoridade.

☐ Eu reconheço quando não sou uma autoridade? ☐ Eu exerço autoridade em situações não justificadas? ☐ Estou consciente de minhas limitações assim como de minhas forças? ☐ Eu respeito a autoridade dos outros?

Dignidade também requer disciplina. Uma pessoa digna precisa manter um certo grau de reserva.

 **Exercício do dia:** Antes de tomar uma posição de autoridade em qualquer assunto, pare e reflita se você tem o direito e a habilidade para exercer autoridade nessa situação específica.

 **Anotações:**



SÉTIMA SEMANA

TERCEIRO DIA: *“Hoje é o dia quarenta e cinco, ou seja, seis semanas e três dias, do Ômer”.*

Tif'éret de Malchút Compaixão na Nobreza

Examine a compaixão da soberania.

Um bom líder é um líder que também tem compaixão.

☐ Minha compaixão está comprometida por causa de meu autoritarismo? ☐ Estou consciente de que a compaixão é parte integral da dignidade?

Tif'éret — harmonia — é fator crítico para uma liderança bem-sucedida. ☐ Eu gerencio as minhas atividades com suavidade? ☐ Sou organizado? ☐ Dou instruções claras aos meus subordinados? ☐ Tenho dificuldade de delegar poder? ☐ Minha organização funciona como uma equipe? ☐ Nós temos freqüentes reuniões para coordenar nossos objetivos e esforços?

 **Exercício do dia:** Reveja uma área onde você exerceu autoridade e veja se pode refiná-la e incrementar sua efetividade reduzindo excessos e consolidando forças.

 **Anotações:**



SÉTIMA SEMANA

QUARTO DIA: *“Hoje é o dia quarenta e seis, ou seja, seis semanas e quatro dias, do Ômer”.*

Nêtsach de Malchút Persistência na Nobreza

A dignidade de uma pessoa, assim como o sucesso de um líder, são testados pelo seu nível de perseverança. Vontade e determinação refletem o poder e a majestade do espírito humano — a força de liderança dessa pessoa.

- ☐ Quão determinado sou no alcance de meus objetivos?
- ☐ Quão forte é minha convicção para lutar por uma causa digna? ☐ Quanto eu confio em mim mesmo?
- ☐ Minha falta de persistência é resultado de minha baixa auto-estima? ☐ Eu mascaro minhas inseguranças achando outras desculpas pelo meu baixo nível de persistência?

 **Exercício do dia:** Atue sobre algo em que você acredite mas tenha hesitado até agora. Pegue o impulso e simplesmente faça!

 **Anotações:**



« 47 »

SÉTIMA SEMANA

QUINTO DIA: *“Hoje é o dia quarenta e sete, ou seja, seis semanas e cinco dias, do Ômer”.*

Hod de Malchút Humildade na Nobreza

A soberania é um presente de D’us para cada indivíduo.

Hod de Malchút é a humilde apreciação desse presente excepcional.

☐ Minha soberania e independência me tornam humilde? ☐ Sou um líder arrogante? ☐ Eu aprecio as qualidades especiais com as quais fui abençoado?

 **Exercício do dia:** Agradeça a D’us por tê-lo criado com dignidade pessoal.

 **Anotações:**



SÉTIMA SEMANA

SEXTO DIA: *“Hoje é o dia quarenta e oito, ou seja, seis semanas e seis dias, do Ômer”.*

Yessód de Malchút Vinculação na Nobreza

Examine o aspecto vinculador de sua soberania. A independência saudável não deve impedir você de se ligar com outra pessoa. Pelo contrário: sua autoconfiança permite que você respeite e confie na soberania de outra pessoa e, finalmente, se ligue a ela. Esse vínculo vai fortalecer sua própria soberania, ao invés de sacrificá-la.

☐ Minha soberania me impede de me relacionar afetivamente com os outros? ☐ Isso pode ocorrer por causa de inseguranças profundas das quais não estou consciente? ☐ Eu reconheço o fato de que o medo de me relacionar reflete uma falta de confiança em mim mesmo e na minha própria soberania? ☐ Eu falo com a pessoa com quem estou me relacionando e analiso meu temor de que a ligação vá comprometer meus limites?

☐ **Exercício do dia:** Concretize sua soberania intensificando sua ligação com alguém próximo a você.

☐ **Anotações:**



SÉTIMA SEMANA

SÉTIMO DIA: *“Hoje é o dia quarenta e nove, ou seja, sete semanas, do Ômer”.*

Malchút de Malchút Nobreza na Nobreza

Examine a soberania da sua soberania:

□ Ela vem de uma profunda confiança interior em mim mesmo? □ Ou é somente um adereço para mascarar minhas inseguranças? □ É isso que torna excessiva a minha soberania? □ Estou consciente de minha singularidade como pessoa? □ E de minha contribuição pessoal?

▣ **Exercício do dia:** Tire um momento para concentrar-se em si, no seu verdadeiro ser interior, não em seu desempenho e em como você se mostra aos outros; e fique em paz consigo mesmo, sabendo que D’us criou uma pessoa muito especial que é você.

▣ **Anotações:**

■ Como contar o Ômer ■

O Ômer é contado à noite, de pé, imediatamente após a reza da noite.

■ A Bênção ■

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל סְפִירַת הָעוֹמֶר:

BARUCH Bendito és Tu, Adonai, nosso D'us, Rei do universo, que nos santificou com os Seus mandamentos e nos ordenou quanto à contagem do Ômer.

INSIRA O DIA APROPRIADO DA CONTAGEM

BARUCH Até Adonai Elohênu Melech haolám asher kideshánu bemitsvotáv, vetsivánu al sefirát haômer.

**INSIRA O DIA APROPRIADO DA
CONTAGEM EM HEBRAICO**

הַרְחֵמֶן הוּא יַחְזִיר לָנוּ עֲבוֹדַת בֵּית הַמִּקְדָּשׁ
לְמִקְוֵהוּ, בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ אָמֵן סְלָה.

HARACHAMÁN Que o Misericordioso restaure o serviço do Bet HaMicdash (o Grande Templo Sagrado de Jerusalém) ao seu lugar, imediatamente em nossos dias; Amén. Sêla.

HARACHAMÁN hu iachazír lánu avodát Bêt haMicdáš limcomáh, bimeherá veiamênu amên sela.

■ Após a Bênção ■

■ Salmo 67 ■

לְמִנְצַח בְּגִינֹת מִזְמוֹר שִׁיר: אֱלֹהִים יִחְנֶנּוּ וַיְבָרְכֵנוּ, יֵאָדָר
פָּנָיו אֶתֵּנוּ סֵלָה: לְדַעַת בְּאֶרֶץ דְּרָכָה, בְּכֹל גּוֹיִם
יִשְׁוּעָתָה: יוֹדוּךָ עַמִּים אֱלֹהִים, יוֹדוּךָ עַמִּים כָּלָם: יִשְׁמְחוּ וַיִּרְנְנוּ
לְאֻמִּים, כִּי תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל, וּלְאֻמִּים בְּאֶרֶץ תַּנְחֵם סֵלָה:
יוֹדוּךָ עַמִּים אֱלֹהִים, יוֹדוּךָ עַמִּים כָּלָם: אֶרֶץ נָתַנָּה יְבוּלָהּ, יְבָרְכֵנוּ
אֱלֹהִים אֱלֹהֵינוּ: יְבָרְכֵנוּ אֱלֹהִים, וַיִּירָאוּ אֹתוֹ כָּל אֲפָסֵי אֶרֶץ:

LAMENATSÊACH Para o Mestre do Coro; uma canção com música instrumental; um Salmo. Que D'us seja cheio de graça conosco e nos abençoe; que Ele faça Seu semblante iluminar-se sobre nós eternamente; que Teu caminho seja conhecido na terra, Tua salvação entre todas as nações. As nações Te exaltarão, oh D'us; todas as nações Te exaltarão. As nações se rejubilarão e cantarão de alegria, pois Tu julgarás as nações com justiça e guiarás as nações da terra para sempre. Os povos Te exaltarão, oh D'us; todos os povos Te exaltarão, pois a terra produzirá o seu fruto e D'us, o nosso D'us, nos abençoará; e todos, dos mais distantes cantos da terra, O temerão.

LAMENATSÊACH binguinot mizmor shir. Elohim iechonenu vivarechenu, iaer panav itanu sela. Ladatat baarets darkecha, bechol goyim ieshuatecha. Yoducha amim, Elohim, ioducha amim culam. Yismechu viranenuleumim, ki tishpot amim mishor, ul'umim baarets tanchem sela. Yoducha amim Elohim, ioducha amim culam. Erets natená ievuláh, ievarechenu Elohim Elohenú, ievarechenu Elohim, veyireú Otó col afsê arets.



אב"ג ית"ץ

קד"ע שט"ן

נג"ד יב"ש

בט"ר צת"ג

חק"ב טנ"ע

יג"ל פנ"ק

שק"ו צי"ת

אָנאַ, בָּכַח גְּדֻלַּת יְמִינְךָ, תַּתִּיר צְרוּרָה.
קַבֵּל רִנַּת עַמְּךָ, שׁוֹבְבֵנוּ, טַהֲרֵנוּ, נוֹרָא.
נָא גִבּוֹר, דּוֹרְשֵׁי יְחִוּדְךָ, בְּבִבַּת יִשְׁמְרֵם.
בָּרְכֵם, טַהֲרֵם, רַחֲמֵי צִדְקָתְךָ תַּמִּיד גָּמְלֵם.
חֲסִין קְדוּשׁ, בְּרוּב טוֹבְךָ נַהֵל עֲדָתְךָ.
יְחִיד, גִּאָּה, לְעַמְּךָ פִּנְה, זֹכְרֵי קִדְשָׁתְךָ.
שׁוֹעֲתֵנוּ קַבֵּל, וּשְׁמַע צַעֲקוֹתֵנוּ, יוֹדַע תַּעֲלָמוֹת.
בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

ANÁ Nós Te imploramos que, pelo grande poder de Tua mão direita, liberte os cativos. Aceita a prece de Teu povo; fortalece-nos e purifique-nos, oh Reverenciado. Poderoso, rogamo-Te que preserves, como a menina dos olhos, os que procuram Tua Unicidade. Abençoe-os, purifique-os; concede-lhes para sempre a Tua misericórdia justa. Poderoso, Sagrado D'us, em Tua abundante bondade guia Tua Congregação. Único e Altivo, volta-Te para Teu povo que está consciente da Tua Santidade. Aceita nossa súplica e ouve nosso clamor, Tu que conheces os pensamentos secretos. Bendito seja o Nome da glória de Seu reino para sempre, eternamente.

ANÁ bechôach guedulat ieminechá tatír tserurá. Cabêl rinat amechá saguevênu, taharênu Norá. Ná Guibor doreshê yichudechá kevavát shomrêm. Barechêm taharêm rachamê tsidcatechá tamíd gomlêm. Chassin Cadosh berov tuvchá nahêl adatecha. Yachíd gueê leamechá penê zocherê kedushatecha. Shav'atênu cabêl ush má tsaacatênu iodêa taalumot. Baruch shêm kevod malchutó leolám vaed.



רבונו של עולם, אתה צויתנו על ידי משה עבדך לספור ספירת העומר כדי לטהרנו מקלפותינו ומטמאותינו, כמו שכתבת בתורתך: וספרתם לכם ממחרת השבת מיום הביאכם את עומר התנופה שבע שבתות תמימות תהיינה, עד ממחרת השבת השביעית תספרו חמישים יום, כדי שיטהרו נפשות עמך ישראל מזהמתם, ובכן יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, ששכחות ספירת העומר נשפירתי היום, יתקן מה נשפגמתי בספירה (פלונית השייך לאותו הלילה) ואטהר ואתקדש בקדשה של מעלה, ועל ידי זה ישפע שפע רב בכל העולמות ולתקן את נפשתינו, ורוחתינו ונשמותינו מכל סיג ופגם ולטהרנו ולקדשנו בקדשתך העליונה, אמן סלה:

RIBONÔ Senhor do Universo, Tu nos comandaste por intermédio de Moisés, Teu servo, fazer a Contagem do Ômer, de modo a nos purificar de nosso mal e impureza. Conforme escreveste na Tua Torá, “e contareis para vós desde o dia seguinte ao primeiro dia de descanso festivo, desde o dia no qual trazeis o Ômer como oferta; (a contagem) será por sete semanas completas. Até o dia seguinte à sétima semana contareis cinqüenta dias” para que as almas do Teu povo Israel possam se purificar das suas impurezas. Assim, que seja a Tua vontade, oh Senhor nosso D’us e D’us de nossos pais, que pelo mérito da Contagem do Ômer que eu contei hoje, seja retificada a falha que causei na *Sefirá* (*ESPECIFICAR A SEFIRÁ APROPRIADA*) e que eu possa ser purificado e santificado com santidade elevada, possa uma influência abundante ser conferida, desse modo, sobre todos os mundos. Que isso retifique nosso nefesh, ruach e neshamá de toda vileza e defeito, e que nos purifique e santifique com a Tua santidade elevada. *Amên. Sêla.*

RIBONÔ shel olám, Atá tsivitánu al yedê Moshé avdêcha lispor sefirát haômer kedê letaharênu miklipotênu umitum’otênu, kemó shecatávta beToratêcha: usfartém lachêm mimachorát haShabat myiom haviachem et ômer hatenufá shéva Shabatot temimot tihyéna, ad mimachorát haShabat hasheviít tisperu chamishím yom, kedê sheyitaharú nafshot amechá Yisrael mizuhamatám, uvchên iehí ratson milefanecha Adonai Elohênu v’Elohê avotênu, shebiz’chút Sefirát Haômer shessafárti haiom, ietucán má shepagámti bisfirá [*ESPECIFICA-SE AQUI O NOME DA SEFIRÁ (EM NEGRITO) CORRESPONDENTE À CONTAGEM DA NOITE (CHÉSSÉD SHEBECHÉSSÉD, ETC.)*] veetaher veetkadesh bikdushá shel máala veal yedê ze yushpá shêfa rav bechol haolamot uletaken et nafshotênu veruchotênu venishmotênu micol sig ufegam uletaharênu bikdushat’chá haelioná. *Amên. Sêla.*

CONTAGEM DO ÔMER EM PORTUGUÊS

- 1 Hoje é o dia um do Ômer.
- 2 Hoje é o dia dois do Ômer.
- 3 Hoje é o dia três do Ômer.
- 4 Hoje é o dia quatro do Ômer.
- 5 Hoje é o dia cinco do Ômer.
- 6 Hoje é o dia seis do Ômer.
- 7 Hoje é o dia sete, que são uma semana, do Ômer.
- 8 Hoje é o dia oito, ou seja, uma semana e um dia, do Ômer.
- 9 Hoje é o dia nove, ou seja, uma semana e dois dias, do Ômer.
- 10 Hoje é o dia dez, ou seja, uma semana e três dias, do Ômer.
- 11 Hoje é o dia onze, ou seja, uma semana e quatro dias, do Ômer.
- 12 Hoje é o dia doze, ou seja, uma semana e cinco dias, do Ômer.
- 13 Hoje é o dia treze, ou seja, uma semana e seis dias, do Ômer.
- 14 Hoje é o dia quatorze, ou seja, duas semanas, do Ômer.
- 15 Hoje é o dia quinze, ou seja, duas semanas e um dia, do Ômer.
- 16 Hoje é o dia dezesseis, ou seja, duas semanas e dois dias, do Ômer.
- 17 Hoje é o dia dezessete, ou seja, duas semanas e três dias, do Ômer.
- 18 Hoje é o dia dezoito, ou seja, duas semanas e quatro dias, do Ômer.
- 19 Hoje é o dia dezenove, ou seja, duas semanas e cinco dias, do Ômer.
- 20 Hoje é o dia vinte, ou seja, duas semanas e seis dias, do Ômer.
- 21 Hoje é o dia vinte e um, ou seja, três semanas, do Ômer.
- 22 Hoje é o dia vinte e dois, ou seja, três semanas e um dia, do Ômer.
- 23 Hoje é o dia vinte e três, ou seja, três semanas e dois dias, do Ômer.
- 24 Hoje é o dia vinte e quatro, ou seja, três semanas e três dias, do Ômer.
- 25 Hoje é o dia vinte e cinco, ou seja, três semanas e quatro dias, do Ômer.
- 26 Hoje é o dia vinte e seis, ou seja, três semanas e cinco dias, do Ômer.
- 27 Hoje é o dia vinte e sete, ou seja, três semanas e seis dias, do Ômer.
- 28 Hoje é o dia vinte e oito, ou seja, quatro semanas, do Ômer.
- 29 Hoje é o dia vinte e nove, ou seja, quatro semanas e um dia, do Ômer.
- 30 Hoje é o dia trinta, ou seja, quatro semanas e dois dias, do Ômer.
- 31 Hoje é o dia trinta e um, ou seja, quatro semanas e três dias, do Ômer.
- 32 Hoje é o dia trinta e dois, ou seja, quatro semanas e quatro dias, do Ômer.
- 33 Hoje é o dia trinta e três, ou seja, quatro semanas e cinco dias, do Ômer.
- 34 Hoje é o dia trinta e quatro, ou seja, quatro semanas e seis dias, do Ômer.
- 35 Hoje é o dia trinta e cinco, ou seja, cinco semanas, do Ômer.
- 36 Hoje é o dia trinta e seis, ou seja, cinco semanas e um dia, do Ômer.
- 37 Hoje é o dia trinta e sete, ou seja, cinco semanas e dois dias, do Ômer.
- 38 Hoje é o dia trinta e oito, ou seja, cinco semanas e três dias, do Ômer.
- 39 Hoje é o dia trinta e nove, ou seja, cinco semanas e quatro dias, do Ômer.
- 40 Hoje é o dia quarenta, ou seja, cinco semanas e cinco dias, do Ômer.
- 41 Hoje é o dia quarenta e um, ou seja, cinco semanas e seis dias, do Ômer.
- 42 Hoje é o dia quarenta e dois, ou seja, seis semanas, do Ômer.
- 43 Hoje é o dia quarenta e três, ou seja, seis semanas e um dia, do Ômer.
- 44 Hoje é o dia quarenta e quatro, ou seja, seis semanas e dois dias, do Ômer.
- 45 Hoje é o dia quarenta e cinco, ou seja, seis semanas e três dias, do Ômer.
- 46 Hoje é o dia quarenta e seis, ou seja, seis semanas e quatro dias, do Ômer.
- 47 Hoje é o dia quarenta e sete, ou seja, seis semanas e cinco dias, do Ômer.
- 48 Hoje é o dia quarenta e oito, ou seja, seis semanas e seis dias, do Ômer.
- 49 Hoje é o dia quarenta e nove, ou seja, sete semanas, do Ômer.

CONTAGEM DO ÔMER EM HEBRAICO

היום יום אחד לעומר	1
היום שני ימים לעומר	2
היום שלשה ימים לעומר	3
היום ארבעה ימים לעומר	4
היום חמשה ימים לעומר	5
היום ששה ימים לעומר	6
היום שבעה ימים שהם שבעה אחד לעומר	7
היום שמונה ימים שהם שבעה אחד ויום אחד לעומר	8
היום תשעה ימים שהם שבעה אחד ושני ימים לעומר	9
היום עשרה ימים שהם שבעה אחד ושלשה ימים לעומר	10
היום אחד עשר יום שהם שבעה אחד וארבעה ימים לעומר	11
היום שנים עשר יום שהם שבעה אחד וחמשה ימים לעומר	12
היום שלשה עשר יום שהם שבעה אחד וששה ימים לעומר	13
היום ארבעה עשר יום שהם שני שבועות לעומר	14
היום חמשה עשר יום שהם שני שבועות ויום אחד לעומר	15
היום ששה עשר יום שהם שני שבועות ושני ימים לעומר	16
היום שבעה עשר יום שהם שני שבועות ושלשה ימים לעומר	17
היום שמונה עשר יום שהם שני שבועות וארבעה ימים לעומר	18
היום תשעה עשר יום שהם שני שבועות וחמשה ימים לעומר	19
היום עשרים יום שהם שני שבועות וששה ימים לעומר	20
היום אחד ועשרים יום שהם שלשה שבועות לעומר	21
היום שנים ועשרים יום שהם שלשה שבועות ויום אחד לעומר	22
היום שלשה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושני ימים לעומר	23
היום ארבעה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושלשה ימים לעומר	24
היום חמשה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וארבעה ימים לעומר	25
היום ששה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וחמשה ימים לעומר	26
היום שבעה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וששה ימים לעומר	27
היום שמונה ועשרים יום שהם שלשה שבועות לעומר	28
היום תשעה ועשרים יום שהם ארבעה שבועות ויום אחד לעומר	29
היום שלושים יום שהם ארבעה שבועות ושני ימים לעומר	30
היום אחד ושלשים יום שהם ארבעה שבועות ושלשה ימים לעומר	31
היום שנים ושלשים יום שהם ארבעה שבועות וארבעה ימים לעומר	32
היום שלשה ושלשים יום שהם ארבעה שבועות וחמשה ימים לעומר	33
היום ארבעה ושלשים יום שהם ארבעה שבועות וששה ימים לעומר	34
היום חמשה ושלשים יום שהם חמשה שבועות לעומר	35
היום ששה ושלשים יום שהם חמשה שבועות ויום אחד לעומר	36
היום שבעה ושלשים יום שהם חמשה שבועות ושני ימים לעומר	37
היום שמונה ושלשים יום שהם חמשה שבועות ושלשה ימים לעומר	38
היום תשעה ושלשים יום שהם חמשה שבועות וארבעה ימים לעומר	39
היום ארבעים יום שהם חמשה שבועות וחמשה ימים לעומר	40
היום אחד וארבעים יום שהם חמשה שבועות וששה ימים לעומר	41
היום שנים וארבעים יום שהם ששה שבועות לעומר	42
היום שלשה וארבעים יום שהם ששה שבועות ויום אחד לעומר	43
היום ארבעה וארבעים יום שהם ששה שבועות ושני ימים לעומר	44
היום חמשה וארבעים יום שהם ששה שבועות ושלשה ימים לעומר	45
היום ששה וארבעים יום שהם ששה שבועות וארבעה ימים לעומר	46
היום שבעה יום שהם חמשה ששה שבועות וחמשה ימים לעומר	47
היום שמונה וארבעים יום שהם ששה שבועות וששה ימים לעומר	48
היום תשעה וארבעים יום שהם שבעה שבועות לעומר	49

**LIZECHUT
veLEILUI NISHMAT...**

**Que esta obra inspire seus leitores a
elevar-se espiritualmente e propicie
a ascensão das almas de**

**Isaac Moysés Duek z”l
Moysés Isaac Duek z”l
Lora Zagaha Duek z”l**

**Dedicado por seu filho e irmão
Nissim Duek**



Chaya Rosa bat Efroim Bernstein z”l

**Dedicado por sua filha Ester Batia
(Elizabeth) Bernstein**



Yocheved bat Tsvi Beuthner z”l





Esta obra é dedicada pelos pais e avós
ao jovem Bar-Mitsvá

Shlomo Menachem Mendel
HaLevi
Beuthner

*Que seja um Chassid,
Yere Shamayim e Lamdan!*

*E que em breve estejamos todos
juntos no Terceiro Beit HaMicdash
em Yerushalayim, com Mashiach
Tsídkeinu... vehu yig'alenu!*

16 de Nissan 5764

