

# UM BOM CORAÇÃO

**ESTE LIVRO REVELARÁ AO LEITOR  
A GRANDE VIRTUDE DE TER UM BOM  
CORAÇÃO E FARÁ ATRAIR PARA SI A  
LUZ INFINITA DO ALTÍSSIMO, BENDITO  
SEJA, ENCONTRANDO O PARAÍSO,  
AQUI MESMO, NESTE MUNDO.**

*Escrito e fundamentado nos ensinamentos do  
Grão-Rabino*

**RAV NACHMAN DE BRESLAV,**

*de abençoada memória,*

*assim como através de seu discípulo,*

**RAV NATAN DE BRESLAV,**

*de abençoada memória,*

*incrementado com passagens do Tanach,  
Talmud e Zohar sagrado.*

**Para obter esta e outras publicações de  
Breslav, escreva para:**

**Heichal Hakódesh**

P.O.B 753,  
Yavneel, Breslav City, 15225  
ISRAEL

**Metivta Heichal Hakódesh  
Chassidei Breslav**

1129-42st  
Brooklyn, N.Y. 11219  
U.S.A

**Rav Nachman de Breslav instruiu que todos devem  
recitar estes dez capítulos do Tehilim (Salmos) como  
um maravilhoso “remédio” para todos os tipos de  
problemas.**

**16 – 32 – 41 – 42 – 59 – 77 – 90 – 105 – 137 – 150**

**É costume recitá-los diariamente.**

**Visit Our Web Site:**

**[www.breslevcity.co.il](http://www.breslevcity.co.il)**

**Find our entire book selection on [amazon.com](http://amazon.com)**

**ADAPTAÇÃO PARA O PORTUGUÊS: PESSACH (PAULINHO) ROSENBAUM**



# UM BOM CORAÇÃO

Queridos filhos e filhas!

Precisamos nos fortalecer na mais pura *Emuná* (fé) Nele, em D'us, bendito seja, porque o mais importante é realmente ter fé. Quando o judeu tem uma fé muito forte, nada no mundo pode feri-lo! Os problemas costumam nos afligir principalmente quando nos falta fé. Disse Rav Nachman Z"TL (*Likutê Moharan*, 1:155): Quem tem fé traz dentro de si a força que faz crescer e florescer. Qual é o

## 4

## UM BOM CORAÇÃO

segredo do sucesso das árvores? Elas se desenvolvem, crescem e dão bons frutos. De que isto depende? Se plantarmos uma semente num solo fértil, arado e irrigado corretamente, a árvore crescerá maravilhosamente e dará frutos saborosos, além de vistosos. Da mesma forma, o homem é comparado às árvores, como está escrito (*Devarim* 20:19): “Pois o homem é árvore do campo”.

Assim é o homem, como a árvore, cuja semente plantada e tratada da forma correta faz brotar uma árvore forte. O salmista também compara o homem à árvore: “Habitarás na terra e te nutrirás com a fé”. Quando fortalecido em sua *Emuná* (fé) pura e simples no Altíssimo, bendito seja, o homem cresce com raízes espirituais fortes e caule moral denso. Nada no mundo consegue tombá-lo! A árvore forte perde as folhas durante o inverno; chegam ventanias, tempestades e

as levam, mas ela ainda possui raízes firmes e bem fincadas no solo. Vento algum pode movê-la do lugar. Chega o verão e os vermes querem corroer o seu caule, mas as suas raízes profundas, fincadas firmemente na terra, não permitem que o caule ceda ou que seja arrancada do lugar.

O mesmo se dá com o homem. Se sua fé no Eterno é firme, nem os maus ventos nem os vermes nocivos conseguem danificá-lo. Nossos Sábios dizem (Talmud *Shabat* 31a): A *Emuná* é como o Tratado de *Zeraim*; por isso, quando o homem tem fé no Todo-Poderoso, ele tem força para crescer e florescer. Nada pode abatê-lo e suas preces chegam até o Altíssimo. Com sua fé pura e simples, ele ganha um “**Bom Coração**” e torna-se bom para com todos.

## 6

## UM BOM CORAÇÃO

Este é o fundamento do Judaísmo. O judeu deve acostumar-se a trilhar os caminhos do Eterno, como está escrito (*Salmos* 145:9): “Ele é bom com todos e o manifesta através de todos os Seus feitos”. Por isso, todo judeu deve procurar desenvolver um “**Bom Coração**”, para começar a compreender melhor o próximo e desejar ajudar os demais. Porém, não é possível chegar a isto sem uma grande dose de fé. Quando o judeu é forte na fé, ele tem um “**Bom Coração**” e quer ser útil aos amigos, se interessando por seus problemas, sofrendo quando vê um colega aflito por causa de alguma injustiça e tentando fazer algo para consertar a situação. Este não é o quinhão de quem não tem fé, pois tal pessoa não tem um resquício de compaixão pelo próximo, tornando-se malévola e perversa.

É fácil reconhecer um judeu puro, com fé clara e cristalina Nele, bendito seja –

verificando se é uma pessoa com um “**Bom Coração**”, ansioso em ajudar os demais, bondoso e misericordioso. Nossos Sábios, de abençoada memória, dizem (Talmud *Beitsá* 32b): Todo aquele que tem compaixão pelas criaturas, é reconhecidamente da semente de Abraão, nosso patriarca. Em contrapartida, todo aquele que não demonstra compaixão com o próximo é mostra clara de que não é da semente de Abraão.

Hoje nos encontramos numa situação de *Galut* (exílio) de *Érev Rav*. Esta é a *Galut* mais difícil de todas. O *Zohar* Sagrado diz que esta *Galut* será a mais difícil de suportar (*Eichá* 1:5), onde “nossos perseguidores estarão por cima”. Uma mescla de nações saiu do Egito junto ao povo judeu e misturou-se a nós. São eles os que apertam e incomodam as almas dos judeus para se por acima de nós, humilhando as multidões, oprimindo

## 8

## UM BOM CORAÇÃO

as pessoas e fazendo do dinheiro a sua arma. A maldade e a crueldade com o próximo acontecem em cada passo que dão.

Por isso precisamos nos erguer com fé pura no Altíssimo, bendito seja, e confiar que é Ele quem rege todo o Seu mundo com bondade e misericórdia, com caridade e justiça. Esta é a mais dura prova, pois vemos como as pessoas más têm sucesso, fazem pouco caso dos Sábios e rabinos de Israel, dos grandes da Torá, e isto enfraquece o coração humano - até a pessoa se entorpecer pelo medo e já não saber mais o que fazer. Rav Nachman de Breslav disse (*Likutê Moharan* 2:43): Quem tem o coração fraco é acometido por grandes temores e tem medo de qualquer coisa.

Em que consiste a coragem do destemido? Ele não tem medo de nada e



corre para o campo de batalha. O princípio da coragem está no coração. Por isso não é possível ter coragem se a pessoa não tiver fê: ao incutir dentro de si uma fê inabalável no Criador e saber que é Ele, bendito seja, Quem governa o universo, que tudo está sob a Sua supervisão e que pessoa alguma mexe um dedo na Terra sem que isto tenha sido decidido no Céu (Talmud *Chulin* 7b).

A Providência Divina chega a tal ponto, que o indivíduo não recebe um pequeno ferimento no dedo mindinho sem que isto tenha sido decretado nos Céus. De um modo geral, quando uma pessoa bate com o dedo na porta, no armário, etc, pensa consigo mesma: “Como sou desleixado. Eu não tomo cuidado mesmo. Se tivesse mais cuidado, não bateria o dedo”. Ela não sabe que este pequeno golpe tem por único motivo lembrá-la da existência do Criador e que o mundo não está à deriva.

## 10

## UM BOM CORAÇÃO

É melhor fazer *Teshuvá* rapidamente, agora que recebeu este pequeno aviso. Se a pessoa tiver um pouquinho de discernimento, se dirigirá ao Eterno e dirá: “*Ribono shel Olam* - Soberano do Universo! Perdoe-me e me comprometo a não cometer tantos deslizes como tenho feito”. Feito isto, o Altíssimo a perdoará. Nossos Sábios, de abençoada memória, dizem (Talmud *Pessachim* 119): As mãos do Todo-Poderoso estão abertas por sobre os anjos para receber aqueles que fazem *Teshuvá*; o Eterno espera e anseia que retornemos a Ele completamente em *Teshuvá*.

E o princípio da *Teshuvá* é sabermos que tudo emana Dele, bendito seja, e que a *Teshuvá* pode consertar qualquer atitude humana. Mesmo se uma pessoa fez as piores coisas na vida, a *Teshuvá* lhe dá esperanças de poder consertar tudo. Rav Nachman disse (*Sêfer Hamidót*,

*Emuná* 33): por meio da fé o Eterno o perdoará por todos os seus erros; porque quando a pessoa reforça sua fé, ela está voltando para D'us. Neste mesmo momento todos os seus decretos são adocicados, ela passa a ter um “**Bom Coração**” e passa a querer ajudar a todos.

Deste modo confirma-se que ela descende de Abraão, nosso patriarca, que deu tudo de si para revelar e divulgar ao mundo a existência de D'us no mundo. Nossos Sábios, de abençoada memória, dizem (*Sifri Haazinu* 313): até a vinda de Abraão ao mundo, o Eterno não era chamado senão de D'us dos Céus. Abraão fez com que as criaturas O chamassem pelo Seu Nome, fazendo Ele descer a este mundo para que todos pudessem falar Dele. Assim, o Altíssimo passou também a ser chamado de D'us da Terra. Por isto, quando vemos um judeu que fala sempre de D'us, lembrando sempre do Seu

elevado Nome, é sinal que descende do patriarca Abraão e que ele tem um “**Bom Coração**”. O inverso também é verdadeiro: se virmos alguém que não somente se nega a falar do Altíssimo, como se revolta quando outros o fazem, é preciso saber que esta pessoa não é descendente de Abraão.

Nossos Sábios, de abençoada memória, dizem sobre o versículo (*Shemót Rabá* 23:11): “Como os panos de Salomão” – assim como eles se tornam sujos e voltam a embranquecer, o povo de Israel, mesmo quando peca, volta em *Teshuvá* completa diante de Hashem. Pois Ele é D’us todo Misericordioso e quer que retornemos completamente em *Teshuvá*. Se recebermos aqui ou ali algum golpe é porque Ele quer que façamos *Teshuvá* e por isso nos chacoalha – para que despertemos do sono profundo em que nos encontramos.

Nossos Sábios, de abençoada memória, disseram sobre Choni Hameaguel (Talmud *Taanit* 23a): “Poderia alguém dormir por setenta anos?”. Rav Nachman comenta esta passagem do seguinte modo (*Likutê Moharan* 1:60): ao vermos pessoas que adormecem por setenta anos, os anos passam e elas não pensam um só momento – Para que objetivos fomos criados?! O que estamos fazendo neste mundo?! Qual é a função de um judeu durante sua passagem por esta vida?! Estamos dormindo. A prova disto é que nos esquecemos de D’us. Por isso, comecemos a enxergar: como foi o nosso dia? Quais foram as situações pelas quais passamos? Chegamos a pensar em D’us?! Falamos sobre Ele?! Não nos enganemos. Podem passar dias e noites, noites e dias sem que lembremos Dele uma só vez.

As pessoas pensam que tudo é accidental, um golpe de sorte – e daí todos

os hereges tiram suas conclusões, para preencher o mundo todo com tolices, luxúria e abominações. As pessoas podem até chegar a pensar (*Ezequiel* 8:12): “O Eterno abandonou a Terra”. É daí que provém todo o nosso problema. A verdade é que o Eterno quer a todos os judeus e lhes manda aflições e sofrimentos para despertá-los do sono. E se a pessoa percebe imediatamente que tudo o que está lhe ocorrendo tem como meta retornar ao Seu Rochedo e logo se dedica a voltar em *Teshuvá* – todos os seus decretos são adocicados. Mas se não tiver discernimento e pensar que D’us está sendo cruel com ela, como se Ele tivesse abandonado o mundo, dedicando-se somente a Si – deixando o mundo à deriva – ela começará a esbravejar contra os Céus e, infelizmente, receberá aflições ainda maiores. Como disseram os nossos Sábios, de abençoada memória, (Talmud *Menachót* 53): Assim como da oliva não se

extraí o azeite a não ser espremendo-a, o povo judeu não volta a ser o que era a não ser pelo sofrimento.

Por isso precisamos lembrar que *HaKadosh Baruch Hu* nos ama e que temos que retornar de imediato a Ele e abandonar as maldades que temos no coração. Temos de agregar um “**Bom Coração**”, passando a ajudar os outros, e, deste modo, refletir a nossa ascendência até Abraão, o patriarca, que tinha piedade de todos, ajudava e nutria a todos abrindo a sua tenda nas quatro direções para que os pobres não precisassem ter o trabalho de descobrir onde era a entrada – por onde viessem poderiam entrar imediatamente em sua tenda.

Assim tem que ser todo judeu: que tenha um “**Bom Coração**”, cheio de misericórdia, e não o oposto - com maldade e crueldade, sem se importar

com o próximo ou incitando e instigando uns contra os outros.

Por isso voltemos para D'us em completa *Teshuvá*. Nossos Sábios, de abençoada memória, dizem (Talmud *Meguilá* 14a): “O simples ato de tirar um anel (que Achashverosh deu a Haman para que este perpetrasse seu ato cruel contra o povo de Israel) causou mais atos de *Teshuvá* do que os sermões de quarenta e oito profetas de Israel”. Vejam: o Altíssimo enviou ao povo judeu quarenta e oito profetas para aproximar, fortalecer e estimular as almas de Israel a voltarem para o Eterno. Enviou também sete profetisas para reaproximarem os judeus de Hashem – e tudo isto de nada adiantou. Quando Achashverosh tirou o seu anel e o entregou a Haman, dizendo-lhe que poderia fazer com o povo judeu o que bem quisesse – só aí o povo de Israel



fez *Teshuvá* e pediu misericórdia ao Eterno.

Para que passar então por situações que não queremos voltar a ver. Retornemos a D'us em *Teshuvá*. Um judeu precisa ser santo, puro, viver segundo a Torá e portar-se de forma bondosa. Nossos Sábios disseram (*Midrash Tanchumá Bamidbar* 15): assim como a tâmara tem um só coração, o povo judeu tem somente um coração, voltado apenas para o seu pai Celestial. Os judeus são Tsadikim (justos), como está escrito (*Isaiás* 60:21): “E o Seu povo, são todos justos”.

Hoje em dia, em Israel, cerca de um milhão de crianças judias não conhecem o versículo “*Ouve Israel, Hashem é Nosso D'us, Hashem é Um!*”. Por isso, todo judeu que tenha um “**Bom Coração**” deve influenciar as almas judias de todo o

mundo a fazerem *Teshuvá*, a retornarem ao Eterno, a ouvirem os Sábios da Torá, os Sábios de Israel e a darem uma educação judaica religiosa a seus filhos, para que aprendam a nossa fé e se eduquem a ter um **“Bom Coração”**.

É preciso saber que o coração de um judeu arde de anseio pelo Todo-poderoso, pois o coração do judeu é um santuário da Presença Divina - embora no *Zohar* esteja escrito (*Tikunê Zohar* 69b): seu coração é como uma noz cujo fruto é delicioso, mas para se chegar a ele é preciso quebrar uma casca dura e grossa. Aquele que consegue quebrar esta casca - chamada de *Yétser Hará*, sobre ele está escrito (*Salmos* 51:19): “O Eterno jamais desprezará um coração quebrado e cheio de arrependimento”.

O judeu tem um **“Bom Coração”**, mas estamos na diáspora e durante todo o dia

e à noite ouvem-se sons contra o Santíssimo do povo de Israel. Eles instigam uns contra os outros e ouvimos palavras heréticas e promíscuas de todo tipo. Todos os meios de comunicação em massa estão repletos de promiscuidade sem pudor algum, de poluição – isto chega a um ponto tal que o coração fica sufocado com esta crosta de impurezas e já não sentimos o nosso coração judeu.

Esta crosta é o *Yétser Hará* que cresce dentro de nós. Na hora que conseguirmos quebrar a casca que circunda o coração teremos um coração quebrado. Isto é muito importante aos olhos do Altíssimo. No momento que o homem sente que tem um coração quebrado, começa também a sentir os problemas do próximo. E o que vemos? Se a pessoa é pobre, começa a pensar: “Se tiver dinheiro farei caridade com muita gente, ajudarei os outros - e aí começam os planos: erguerei uma fábrica,

empregarei pessoas, lhes providerei um meio de sustento, pois vejo como agora me encontro desempregado, etc.”. Ou: “Se eu tivesse dinheiro construiria Yeshivot, Casas de Estudo da Torá, escolas, sinagogas, etc”.

E por que lhe vem à mente este tipo de pensamento? Porque esta pessoa está com o espírito e o coração quebrados e por isso sente tanto as necessidades do próximo - o que não acontece com quem não tem um coração constricto. De tanto que pecou, seu coração desenvolveu uma casca dura como a da noz. A pessoa se torna cruel com os pobres e coloca um cão de guarda na porta da casa para que os carentes não venham à sua casa. Não por acaso nossos Sábios, de abençoada memória, disseram (Talmud *Ketubot* 68a): todo aquele que fecha os olhos para a caridade é como se adorasse ídolos.

O judeu por sua vez, precisa desenvolver um coração bondoso, um “**Bom Coração**”, para querer ajudar os outros. Sobre este ponto é preciso muita dissertação, pois ele é a base da *Emuná* – ter compaixão pelas criaturas. “E todo aquele que tem piedade dos outros – os Céus tem piedade dele; mas todo aquele que não tem pena dos demais, os Céus também não se apiedam dele” (Talmud *Shabat* 151b) - do modo como nos portamos na Terra, os Céus se portam conosco. Assim como nos portamos com os demais, eles se portam conosco.

Por conseguinte, fortaleçamos nossa fé pura no Altíssimo, bendito seja, lembrando a nós mesmos que o Eterno dá vida e sustenta toda a Criação. Habitue-mos a conversar com Ele. Nossos Sábios, de abençoada memória, dizem (Talmud *Sota* 5a): a reza do homem não é ouvida a menos que tenha um

coração de carne; quando a pessoa tem um coração de carne, ela conversa com o Altíssimo. Mas quem tem um coração de pedra não se interessa em se comunicar com D'us, pois está repleto de heresia. Como disse o profeta (*Ezequiel 11:19*): “E eis que removi de vós o coração de pedra e lhes dei um coração de carne”. Ou seja, agora temos um coração de pedra e não nos importa as outras pessoas; vemos gente que carrega tanto sofrimento e ninguém os visita, pessoas que perdem entes queridos e ninguém os consola, ninguém se importa com o que acontece com os demais. Nossos Sábios, de abençoada memória, contudo, nos pedem para seguir nos caminhos do Altíssimo: assim como Ele visita os doentes, nós também devemos fazê-lo, assim como Ele consola os enlutados, devemos proceder de igual maneira. Nossos Sábios dizem também (*Talmud Yerushalmi, Berachót 5:3*): Assim como os Céus são

misericordiosos, sejam misericordiosos na terra. Quando a pessoa tem um **“Bom Coração”** e quer ajudar o próximo, ela revela ter fé plena no Todo-Poderoso.

Assim sendo, retornemos em plena *Teshuvá*. Até agora tivemos um coração de pedra, não nos importávamos com os demais. Este não é o caminho dos judeus. O judeu tem o coração acolhedor, sua vida vai bem quando a vida dos outros também é boa; ele consola os enlutados, visita os doentes e ajuda os depauperados. Isto é sinal que é um judeu puro e é isto o que nos ensinam nossos Sábios, de abençoada memória, os Sábios da Torá e de Israel.

Do lado oposto estão os malvados, que instigam e incitam contra os Sábios da Torá e de Israel, buscando de várias formas desmoralizá-los.

Nossos Sábios, de abençoada memória, perguntam (*Ética dos Pais*, capítulo Cinco): “Qual a diferença entre os alunos de Abraão, nosso patriarca e os alunos de Bilam, o malvado?” Os comentaristas questionam: por que não fazem alusão direta a Abraão e a Bilam, senão aos seus alunos? Por que temos que olhar para os alunos para saber quais são as diferenças entre seus mestres?

Rav Nachman respondeu (*Likutê Moharan* 2:57): é impossível chegar ao nível do próprio Tsadik, pois não temos como alcançá-lo, a não ser por meio dos seus discípulos – de cujo nível podemos nos aproximar.

Portanto, das pessoas que falam em nome do povo de Israel, como saber se são descendentes de Abraão? Quando dedicam a vida a divulgar o Nome do Altíssimo, como fazia Abraão. Toda



criatura que se dedica a ensinar sobre a existência de D'us e a ajudar os outros, lhes dando de comer e beber, tendo sempre o Nome de D'us entre os lábios, é sinal que descende do patriarca Abraão. Por outro lado, quando vemos pessoas cruéis, malvadas, que não se importam com os outros, isto é sinal que são descendentes de Bilam, cuja existência era dedicada a amaldiçoar os demais.

Está escrito no *Zohar* (Parte Um, 68b): Bilam era maldito. Para onde ele dirigia o olhar, o lugar ficava amaldiçoado. Por isso os nossos Sábios, de abençoada memória, disseram: qual a diferença entre os discípulos do patriarca Abraão e os discípulos de Bilam, o malvado? Bilam dissimulava ser como Abraão, mas ao se olhar para os resultados, logo se descobria suas raízes; olhamos para os frutos e sabemos como são as raízes. Este tem sido um sinal do povo de Israel

durante todas as gerações: quando vemos pessoas hereges, que camuflam suas idéias com versículos e trechos sagrados, seus netos esquecem de D'us e jamais mencionam o Seu Nome, reconhecemos serem descendentes de Bilam o perverso, que só fazia amaldiçoar e fazer com que a Presença Divina abandonasse o mundo. Do outro lado estão aqueles que erguem Yeshivót, que ensinam Torá em escolas sagradas, que ensinam os filhos de Israel a terem fé pura e cristalina, boas virtudes, educação, etc. Estes são discípulos do patriarca Abraão.

Portanto, chegou a hora de abrir os olhos, de não deixar mais que nos enganem. Nós judeus somos crentes filhos de crentes – *Maaminim benei Maaminim* – nos deixamos queimar e afogar recitando o “Shemá Israel”. Ninguém consegue nos extinguir e não adiantará tentá-lo. E agora, que estamos

prestes a ser redimidos, vamos abandonar tudo? Vocês não se dão conta que esta é a pior prova pela qual já passou o povo de Israel?! Precisamos estar orgulhosos do Shabat, precisamos confirmar nossa crença no Todo-Poderoso e revelar isto ao mundo todo. Não temos nada a temer. Rav Nachman, de abençoada memória, disse (*Likutê Moharan* 2:56): quando o homem tem coração, não se importa com o tipo do lugar em que está; ele não diz: “este lugar não é bom para mim, irei a outro lugar”, etc. Rav Nachman afirma que quando um judeu tem um “**Bom Coração**” já não importa o lugar onde vive, pois D’us é o lugar do mundo e o mundo não é Seu lugar.

Onde quer que um judeu esteja, Hashem está consigo e por isso não há o que temer. Há judeus em todos os cantos do mundo e eles constroem *Mikvaot*,

sinagogas e Casas de Estudo, escolas que ensinam Torá para meninos e para meninas, Yeshivót para os rapazes e Colelim para os adultos. Esforçam-se muito para que haja carne casher e cuidam para que toda a alimentação assim o seja. Quando o judeu tem um coração forte, audaz, puro, não teme a nada, a ninguém e se dedica a divulgar a existência do Altíssimo.

Justamente agora, quando estamos prestes a sermos redimidos, que passamos pelo último dos testes, o teste do Érev Rav, precisamos ouvir os Sábios da Torá, os Sábios de Israel. Vejam como os grandes Sábios da nossa geração são menosprezados! Dizem e escrevem sobre eles todo tipo de chacota, D'us nos livre. Não é à toa que disseram nossos Sábios, de abençoada memória (Talmud *Shabat* 119b): Jerusalém não foi destruída senão por terem menosprezado *Talmidê*

*Chachamim* (estudiosos da Torá) e Sábios de Israel. Pessoas atrevidas têm a ousadia de caluniar os grandes rabinos do povo judeu. Foi por isso que Jerusalém, o coração do mundo, foi destruída. E como um coração judeu se apaga? Quando o afastam dos Sábios de Israel.

Por isso não devemos nos deixar atrair pelas incitações desordeiras de hoje. Propaguemos aos quatro ventos que somos orgulhosos do nosso judaísmo, orgulhosos de ostentar nossas barbas e peot. Nossas mulheres são orgulhosas pelo seu recato, por andarem com a cabeça coberta – quanta satisfação isto causa nos Céus. O dia pode estar muito quente, mas elas continuam a se vestir com recato. Quanta santificação do Nome de D’us elas causam em todos os mundos e com isso demonstram que têm um coração judeu.

Por isso, vamos nos fortalecer e ajudar os outros, revelar e propagar a existência de D'us em todo o planeta sem acanhamento; não devemos ter vergonha do nosso judaísmo. É nosso motivo de orgulho sermos judeus. Pelo mérito desta abnegação, de nossa fé, pelo mérito do “**Bom Coração**” que teremos, um coração forte, corajoso, um coração puro – teremos o mérito da nossa completa Redenção, breve em nossos dias, Amén e Amén!

לישועה ולהצלחה ברוחניות

ובגשמיות

מנחם בן צפורה

רחל בת יפה

וכל משפחתם



## BONS CONSELHOS

**Alguns bons conselhos segundo os livros do nosso mestre e rabino, Rav Nachman de Breslav, que seu mérito nos proteja, sobre como se salvar de todo o tipo de mal para sempre.**

1) É preciso cuidar muito para não ter pensamentos promíscuos, porque destes pensamentos provém todos os males. É incalculável o dano que os pensamentos promíscuos podem nos causar, D'us nos livre.

2) Os pensamentos estão nas mãos do homem, para levá-lo aonde ele bem quiser. A

regra é que dois pensamentos não podem ocupar o mesmo lugar ao mesmo tempo. Por isso podemos com facilidade expulsar os pensamentos ruins simplesmente não cogitando sobre eles, ou seja, pensando em outra coisa, na Torá e no serviço Divino, ou mesmo nos negócios, etc, para que nosso pensamento seja levado em outra direção e com isso nos livraremos instantaneamente dos pensamentos frívolos e de todo o mal que eles atraem. Mesmo se em determinada hora a mente se sente atraída por pensamentos maus e estranhos, D'us não o permita, assim mesmo o homem é dotado da capacidade de anular estes pensamentos e fazer a mente retornar às coisas positivas. O pensamento é como um cavalo: quando sai da trilha é preciso tomar as rédeas e fazê-lo voltar ao caminho certo. Quando a pessoa se dá conta que seu pensamento está se desviando em direções ruins – é preciso forçá-lo a retornar ao caminho correto. Nossas fontes dizem que não é preciso menear a cabeça para espantar pensamentos ruins, pois de nada serve. Isto



se resolve simplesmente pensando em outra coisa, como dissemos acima, e não olhar para trás para verificar se o pensamento já foi embora. Continue a se ocupar com algo positivo, que os maus pensamentos irão embora por si sós.

3) Os principais testes e combinações de testes pelos quais passa o homem pelo mundo originam-se na vontade de pecar promiscuamente. Por isso, quando pensamentos promíscuos vêm à mente mas a pessoa quebra seu desejo de luxúria desviando o pensamento para coisas positivas, este é o ponto principal da sua *Teshuvá* e para a mácula do *Berit Milá* que havia causado antes (*Pegam Haberit*), como se estivesse consertando o pecado na mesma proporção. Deste modo estará libertando as centelhas de santidade que haviam sido presas quando maculou o pacto Divino e terá conseguido retificar o que pecou com relação ao *Berit*.



**HITBODEDUT:** A “Meditação Solitária”, base central do Chassidismo Breslav.

O sagrado Rav Nachman de Breslav nos ensinou (*Likutê Moharan* 2:25), que a mais elevada virtude é buscar um lugar solitário, seja em casa, na sinagoga, em algum bosque ou parque, e falar com D’us francamente, como a gente fala com o amigo mais íntimo, e Lhe contar tudo o que se passa conosco, louvá-Lo, agradecê-Lo, pedir a Ele misericórdia e ajuda, cada qual segundo o

que necessita, seja em assuntos materiais e, obviamente, em assuntos espirituais.

Rav Nachman ensina que todos, cada um de acordo com o seu nível, devem praticar a *Hitbodedut* tanto quanto possível, cada um no idioma que está acostumado a falar, pois D'us, bendito seja, ouve a cada um em qualquer idioma.

Inclusive, se estiver num ambiente com mais pessoas, pode falar com D'us silenciosamente, sem que ninguém se dê conta, e através disto chegará aos mais elevados níveis espirituais.

**TORÁ:** A Torá é a vida da pessoa. Sem estudar Torá, como as pessoas podem viver? (*Likutê Moharan, 2:78*).

Rav Nachman nos instruiu a estudar todos os livros da *Torá*, o *Tanach*, *Mishná*, *Guemará*, *Midrashim* dos Sábios e todos os livros sagrados dos Sábios de todas as

épocas, sem menosprezar nenhum, D-us proíba. Deste modo, quando a pessoa retornar sua alma, poderá vangloriar-se de haver passado por todos os livros sagrados (*Sichot Haran*, 28).

Era seu desejo estudar cada livro de forma ordenada, desde o principio até o final, e logo começar novamente, assim cada um pode chegar a estudar toda a *Torá*, todo o *Talmud*, o *Tanach*, o *Talmud Yerushalmi*, a *Tosefta*, o *Shulchan Aruch*, o *Tur*, *Rambam*, os livros *Chassídicos*, de *Mussar*, etc.

**ALEGRIA:** Disse Rav Nachman que é uma grande Mitsvá estar continuamente alegre (*Likutê Moharan* 2:24).

Quem está sempre alegre terá grande êxito (*Sefer Hamidot*).

**ESPERANÇA:** Rav Nachman disse certa vez diante de toda a congregação, com um tom de voz profundo que saia de seu coração:

**“NÃO HÁ DESESPERO ALGUM NO MUNDO”.**

Mesmo do mais profundo poço é possível se sair, quando a pessoa não perde sua esperança e coragem.

Em outra oportunidade Rav Nachman disse: “Se você acredita que é capaz de destruir, tenha fé que também é capaz de reparar” (*Likutê Moharan* 2:112).

**TIKUN HAKLALI:** Rav Nachman revelou seu maravilhoso remédio para os pecados do *Brit* (ou *Berit Milá*): recitar os 10 capítulos de Tehilim 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137, 150 - especialmente no mesmo dia em que ocorreu o pecado.

E afirmou que este é um **remédio geral** para todos os pecados, como explicou com amplitude e profundidade em *Likutê Moharan* (1:29).

Disse também que muitos Tsadikim buscaram este “remédio” durante várias gerações, e D’us, bendito seja, entregou a ele a chave para encontrá-lo (*Sichót Haran* 141).

**O TÚMULO DE RAV NACHMAN:** Rav Nachman prometeu veementemente diante de dois de seus maiores discípulos que, a todo aquele que vier ao seu santo túmulo e recitar os dez capítulos de *Tehilim* do *Tikun Haklali*, que ele o ajudará em tudo o que puder, corrigirá e reparará sua alma sofredora e pecadora, e prometeu que o removerá do mais profundo abismo, puxando-o pelas *peot*.

E seguiu dizendo que fazia esta promessa com verdade e veemência, que ajudará a cada um que venha ao seu túmulo (*Sichot Haran* 141).

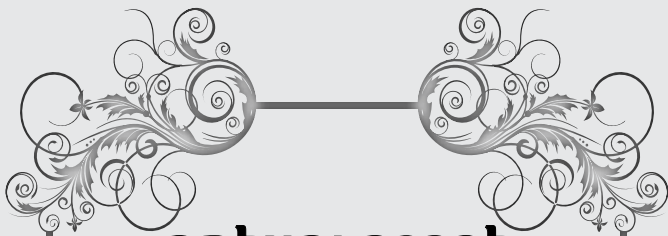
O túmulo de Rav Nachman se encontra na Ucrânia, na cidade de Uman, a 3 horas de carro da cidade capital Kiev.

Este santo lugar é visitado por dezenas de milhares de pessoas durante todo o ano, principalmente em **Rosh Hashaná**.

**ERETZ ISRAEL:** era seu desejo que cada judeu faça o possível para viajar a Eretz Israel (*Likutê Moharan* 1:20).

O próprio Rav Nachman viajou a Israel na sua época, sob os mais ferozes perigos, e agradecia a D'us durante toda a sua vida pelo mérito de chegar á Terra Santa.

Hoje em dia, há dezenas de comunidades e instituições Breslav em Israel. Sob a liderança do Tsadik Moharosh, guia dos chassidim de Breslav nesta geração, autor de centenas de livros que revelam e explicam os tesouros do Chassidismo Breslav, se construiu uma comunidade Breslav na cidade de YAVNEEL, "CIDADE DE BRESLAV", no Galil, na santa terra de Israel.



# **לברכה והצלחה**

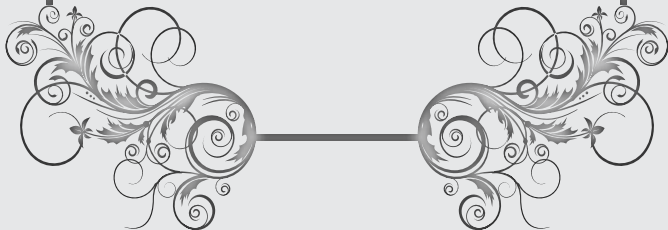
**SALIM E RITA DAYAN**

**DAVID E DANIELLA DAYAN**

**EBY E CARLA DAYAN**

**EZRA E DALYA HARARI**

**ROBERTO E DANIELA DAYAN**







**הקונטרס הזה נדפס**

**לזכות**

**הרב הצדיק**

**רבי אליעזר שלמה בן**

**מלכה שליט"א**

**מברסלב**

**[הצדיק מוהרא"ש מיבנאל]**

# תפילת הדרך

יהי רצון מלפניך יי אלהינו ואלהי אבותינו,  
שתוליכנו לשלום ותצמידנו לשלום. ותסמכנו  
לשלום. ותדריכנו לשלום. ותגיענו למחוז חפצנו  
לחיים ולשמחה ולשלום (ואם דעתו לחזור מיד אומר  
ותחזירנו לשלום) ותצילנו מפף פל אויב ואורב  
ולסטים וחיית רעות בדרך ומכל מיני פורעניות  
המתרגשות לבוא לעולם ותשלח ברכה בכל מעשה  
ידינו, ותתנו לחן ולחסד ולרחמים בעיניך ובעיני  
כל רואינו ותשמע קול תחנונינו. פי אל שומע  
תפלה ותחנון אתה: ברוך אתה יי, שומע תפלה:

ואומר ג"פ: ויעקב הלך לדרך ויפגעו בו מלאכי  
אלהים: ויאמר יעקב פאשר ראם מחנה אלהים זה  
ויקרא שם המקום ההוא מחננים:

ואומר ג"פ: לישועתך קוייתי יי:

ואומר ג"פ: הגה אנכי שלח מלאך לפניך לשמרך  
בדרך ולהביאך אל המקום אשר הכינותי: