

**Meditações e Reflexões – T’shuva***Benjamin Mandelbaum 2002***A - Fazendo um Balanço do ano***“Sou responsável por exercer influência sobre o meu processo”*

Vamos fazer uma viagem no tempo, e tentar levar os pensamentos para o momento em que iniciávamos a T’shuva no ano que passou.

- Tente imaginar-se naquele momento de sua vida, e trazer aquela vivência para o momento presente, tentando reviver com detalhes o que se passava dentro e fora de você. Em que momento da sua vida você se encontrava. Tente lembrar-se de suas intenções, de seus projetos, de suas promessas, expectativas, enfim aquilo que você planejou para sua vida.

Percorrendo este período, (da T’shuvá do ano passado até o momento presente), comece a refletir:

- Quantas intenções, ambições, projetos, foram realizadas, concretizadas, se tornaram ações e permitiram uma sensação de vitória, orgulho, comemoração?
- Que realizações te gratificaram?
- Quantas intenções foram abandonadas e provocaram frustração?
- Em relação as abandonadas, o que te impediu de ir até o fim, de levar adiante teu compromisso?
- Quanto você conseguiu aproveitar das oportunidades que surgiram na vida? Lembrando que este momento é propício para se dar uma nova chance, que é mais uma oportunidade que se inicia, traga-se para o momento que você está agora e reflita:
- O que você gostaria de realizar neste ano que se inicia que não conseguiu neste que passou?
- Que projetos ficaram incompletos?
- Quais os que podem ser retomados, e quais os que ficaram perdidos?
- Qual a distância que existe entre o que você esperava e almejava, e o que você obteve até este momento presente?
- Se essa distância existe, você sabe porque ela existe? O que você pode fazer para diminuí-la?
- O que você gostaria de poder transformar?
- Qual a distância que existe entre o que você deseja para a sua vida e a vida que está levando?
- Quanto você tem se responsabilizado pelas escolhas e pelo rumo que sua vida vai tomando?
- Com o que você pode se comprometer para realizar mudanças? Quanto você está disposto a assumir responsabilidade e levar a sério o compromisso com você mesmo?

**B - Exercitando o processo de T’shuva***Dê-me a força para encarar minhas fraquezas.**Ashleigh Brilliant*

Para facilitar a manifestação da energia vital para o ano que se inicia, temos que nos esforçar para ultrapassar nossas resistências.

À medida que nos tornamos conscientes de nossas atitudes insatisfatórias, iniciamos “*Etkafya*”, a batalha para desfazer nossos hábitos e padrões rígidos e arraigados.

Adquirir consciência não é suficiente, porque ela é inundada pela força do hábito. É necessário que lutemos contra nossa tendência rígida de agir e responder de uma forma indesejada e inadequada, e muitas vezes, precisamos recorrer a um pedido de ajuda e utilizar a “*Tefila*”, para nos libertarmos de nossos aprisionamentos internos.

### **O processo interno de auto-reflexão**

- Que atitudes , reações, padrões ,hábitos de respostas e relacionamentos são insatisfatórias?
- Com quais deles criamos conseqüências negativas, desconforto ou sofrimento para nós mesmos?
- Quais são as conseqüências se continuarmos reagindo ou respondendo baseados nestes hábitos insatisfatórios?
- Quanto estamos disponíveis para transformá-los?
- Com que precisamos nos comprometer para realizar mudanças?
- Quais os compromissos específicos que precisamos realizar?
- Quais são os hábitos que se tornaram vícios e que nos sentimos aprisionados?
- Quais são as áreas em que nos sentimos impotentes para mudar?
- Que afirmações e orações poderiam nos ajudar ?

### **C - A Arte de utilizar nosso tempo**

*“O tempo é a coisa mais valiosa que o ser humano pode gastar”*

- Como temos utilizado nosso tempo?
- Está sendo preenchido de uma forma que nos dá satisfação, ou desprazer?
- Temos nos sentido sobre-carregados, sem shabat, sem descanso, ou nos sentimos vazios, com dificuldade de preencher nosso tempo de forma mais plena?
- Temos aproveitado nosso tempo criativamente, nos esforçando para desenvolver nossa potencialidade, ou temos desperdiçado as oportunidades que aparecem por medo ,insegurança , etc.,?
- Há um sentimento de crescimento, evolução, com o passar do tempo , ou o sentimento é de estagnação?  
E em relação aos que estão à nossa volta,
- Quanto temos dedicado de carinho, amor , tempo e atenção ?
- Temos sido generosos ou temos dificuldade de nos dar?
- E quanto estamos recebendo?
- O que oferecemos ao mundo externo está em equilíbrio com o que retiramos dele? Como anda esta troca?
- O que nos oferecemos? Está compatível com nossas expectativas ou estamos frustrados?
- Temos sido delicados , atenciosos conosco, ou nos tratamos agressivamente, com desrespeito?
- Temos dedicado tempo para cuidar de nós mesmos, de nossas necessidades?
- Quanto temos levado em conta as nossas prioridades; aquilo que é mais significativo neste momento presente?
- Quanto temos concentrado nossa energia, atenção e concentração para realizar nossos interesses e ideais?

Fazemos uma pausa para nos perguntarmos:

- Estamos conseguindo ser sincero ou estamos tendo dificuldade de entrar em contato com nossas verdades?

- Fugimos de pensamentos desagradáveis?
- Será que compreendemos que o reconhecimento das dificuldades e da necessidade de ultrapassá-las, é bem mais interessante do que a perpetuação ou negação de um problema? .
- Será que entendemos que a nossa intenção é de aperfeiçoamento, renovação, e não de condenação? que estamos ativando nossa reflexão crítica numa atitude de conscientização, compreensão, compaixão?
- Será que conseguimos apreciar o fato de estarmos nos dedicando um tempo e investindo no nosso crescimento pessoal?

#### **D - Chesbon há nefesh (um balanço da alma)-**

uma meditação para auto-avaliação<sup>1</sup>

A finalidade de se fazer Chesbon há nefesh nos Iamin Noraim, é ganhar insight em relação à maneira que estamos vivendo e considerar novas direções que possam nos levar a um nível maior de consciência.

1. Permita-se imaginar que você está num campo, e encontra uma escada que te leva à um grande anfiteatro, que contém duas mesas no meio. Você está de pé, perto de uma das mesas.
2. Existem dois seres junto com você; um é um acusador. O outro, é um defensor. Neste momento você se dá conta que você está numa espécie de julgamento. Não é um juízo final; é um ensaio. Você terá uma oportunidade, de ouvir o que o acusador e o defensor têm para dizer a teu respeito.
3. Sinta a experiência de estar neste anfiteatro para um julgamento da sua vida. Ambos o acusador e o defensor sabem tudo o que você sabe de você mesmo; cada pequeno detalhe. Eles sabem tudo que você fez, cada ação, cada palavra, cada pensamento.
4. O acusador fará três acusações a seu respeito. Ouça cuidadosamente, o que ele fala sobre a maneira que você está vivendo sua vida até agora.  
Limite-se a três acusações, embora possam haver mais.
5. Note como você se sente quando você ouve o que está sendo dito sobre você. Note o que o acusador aparenta.
6. Agora é hora do seu defensor responder às acusações. O defensor pode lançar mão de coisas que você fez no passado, que podem contribuir na argumentação da sua defesa. ouça o que o defensor tem a dizer.
7. Note como você se sente, enquanto o defensor fala por você.
8. Mais uma vez, o acusador faz uma argumentação final sobre você; uma forte acusação. Ouça cuidadosamente o que ele diz.
9. Permita que seu defensor faça uma última defesa. Ouça o que ele diz.
10. Finalmente, você agora tem a oportunidade de falar em sua própria defesa. Você pode fazer qualquer promessa que te parecer importante em relação ao resto de sua vida. Ouça à você mesmo.
11. O que você gostaria de fazer para viver uma vida com mais consciência? Enquanto você fala em defesa própria, para todos os seres que estão à sua volta, ouça o que você diz.
12. Lembrando-se o que você disse, permita-se sair do anfiteatro, dissolva esta imagem, e traga-se de volta para o momento presente.

Rabino David Cooper sugere que “esta é uma reflexão muito útil para checar e descobrir seus sentimentos de culpa e orgulho, para determinar o que você pretende fazer para adquirir níveis mais altos de consciência”. Depois de fazer esta meditação, é muito útil anotar o que o acusador, o defensor, e naturalmente, o que você disse ao tribunal celeste.

---

<sup>1</sup> Rabbi David Cooper—the Handbook of Jewish Meditation Practices

## E- -Praticando o perdão <sup>2</sup>

*O Senhor passou em frente de Moises e proclamou:  
“O Senhor D’us é misericordioso, abundante em bondade e verdade, constantemente perdoa  
iniquidade e transgressões...”.*  
Exodus 34:7

O perdão- tanto oferecê-lo quanto pedir por ele, é uma prática Judaica.

Nos *Iamim Noraim*, esta prática se torna muito intensa. Judeus do mundo inteiro fazem orações implorando à D’us que sejam perdoados por atos realizados com outros, consigo mesmo, e também, com A Fonte de Vida. Este ato tem um profundo poder de curar feridas psíquicas, e aliviar “negatividades” acumuladas.

1. Permita-se refletir sobre eventos que ocorreram na tua vida, que você agiu de forma pouco habilidosa, ou que alguém machucou teus sentimentos.
2. Fale para você mesmo: *“Se eu machuquei alguém, direta ou indiretamente, intencionalmente ou não, eu peço que me perdoe.”*  
Permita que imagens apareçam (das semanas anteriores ou de qualquer momento de sua vida) , e se visualize pedindo perdão.
3. Agora pense: *“Se alguém me feriu, direta ou indiretamente, intencionalmente ou inconscientemente, eu ofereço o meu perdão”.*  
Novamente, permita que imagens de momentos que você se sentiu machucado apareçam na sua imaginação, e se visualize oferecendo perdão de coração aberto; com as melhores de suas intenções.
4. Pense novamente: *“Permita-me me libertar do ressentimento , da mágoa e da culpa”.*  
*“Permita-me me sentir livre” “Permita-me me sentir em paz”*  
Imagine momentos em que você se sentiu livre e em paz.
5. Pense em alguém muito querido , visualize esta pessoa tão claramente quanto possível e pense: *“Que você seja desculpado, que se sinta livre e em paz, da mesma forma que eu desejo ser desculpado, ter liberdade e paz”.*
6. Pense em alguém que você não tem sentimentos fortes, e repita a frase do item 5.
7. Visualize pessoas que você tem sentimentos negativos, e repita o item 5.
8. Visualize pessoas da sua comunidade, que fazem parte de vários universos, e repita o item 5 para cada indivíduo que você possa trazer a sua consciência
9. Visualize grupos mais distantes , e envie orações para todos eles.

Permita que sua oração se estenda a todo o universo, até onde sua imaginação possa alcançar:  
*“Que todos os seres possam ser perdoados, que todos possam se libertar de suas culpas e mágoas, que todos possam ter paz”*

---

<sup>2</sup> Rabbi David Cooper—The Handbook of Jewish Meditation Practice