

Sefirat ha Omer



Chegamos ao momento de reconectar nossa essência aos nossos propósitos.

A contagem é um senso, uma medida doadora de valores.

As reflexões serão postadas diariamente ao longo de sete (7) semanas.

Cada semana está relacionada a uma virtude do SER e de SER, são elas: Amabilidade, Disciplina, Equilíbrio, Permanência, Refinamento, Vínculos e Escolhas.

Participem e compartilhem!

Assim somos co-criadores de um mundo melhor!

Com amor

Sandra Strauss

O exercício para a alma é igual ao exercício para o corpo, todo dia uma série com repetições. Nessa semana vamos aprimorar o condicionamento do compartilhar, da generosidade, da hospitalidade e do amor.



***Hoje é dia 1 da Contagem do Ômer
chesed de CHESED***

No primeiro dia da Contagem do Ômer temos a **expressão pura da Amabilidade** e devemos refletir sobre como temos trabalhado o "Amar ao próximo como a ti mesmo". Esse é um dos atributos mais difíceis de alcançar.

Devemos agir com as pessoas da mesma maneira como gostaríamos que agissem conosco. Este atributo também

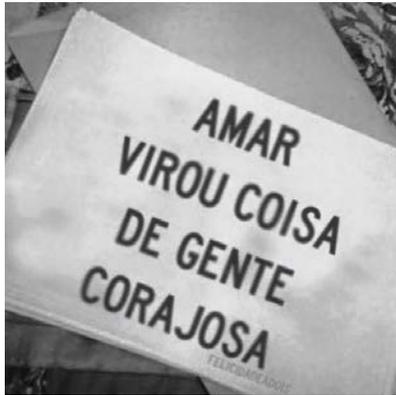
consiste em amarmos as outras pessoas sem julgamento prévio.

Analise a forma como está aplicando o Amor em sua vida.

Aplico o Amor a todo tempo ou só quando me é conveniente? Tenho dificuldade em amar? Consigo amar sem fazer julgamento? Tenho a capacidade de me dar ao próximo?

Ao se perceber completamente fora desse padrão em relação a alguém, repita para você mesmo: A alma dele (dela) é pura.

Experimente e injete amor em sua vida!



***Hoje é dia 2 da Contagem do Ômer
guevurá de CHESED***

No segundo dia da Contagem do Ômer temos o aspecto de **Guevurá (Rigor), inserido em Chesed (Amor)**.

Guevurá evoca a disciplina, o limite e o desejo de receber para compartilhar.

É preciso ter o discernimento, a medida certa da generosidade a ser aplicada. Disciplinar o Amor não é deixar de amar, e sim amar de forma consciente.

Dessa forma podemos ajudar muito mais a quem amamos. O amor cego é prejudicial tanto para quem ama quanto para quem é amado.

É preciso Amar sem criar dependências, sem invadir territórios, respeitando as escolhas das pessoas.

Refleta sobre os excessos ou as deficiências do Amor em nossas ações, buscando a medida certa.

Estou amando as pessoas de forma consciente ou cega?

O meu Amor pode estar fazendo com que eu deixe de ajudar a quem amo?

Tente ajudar a quem ama e não negue ser ajudado, quando precisar.



***Hoje é dia 3 da Contagem do Ômer
tiferet de CHESED***

No terceiro dia da Contagem do Ômer temos o aspecto **Tiféret (beleza), inserido em Chesed (amor)**.

A energia de Tiféret é despertada pela compaixão. De modo geral as pessoas confundem compaixão com pena, o que é um grande equívoco. Ter pena de alguém é achar que a situação pela qual ela passa é injusta. Compreender que os obstáculos cumprem o propósito de revelar a Luz é o primeiro passo.

Compaixão é 'não discriminação', é a noção clara de que todos os seres têm exatamente o mesmo direito à felicidade.

É reconhecer que tudo o que existe faz parte da Unidade.

Até que ponto o que você critica no outro não é algo mal trabalhado em sua própria natureza?
Presto atenção ao compartilhar ou faço isso de maneira robótica?
Quando fizer um gesto de Amor, faça com beleza.



***Hoje é dia 4 da Contagem do Omer
netzach de CHESED***

No quarto dia da Contagem do Ômer temos o aspecto de **Netzach (permanência) inserido em Chesed (Amabilidade)**. Netzach se refere à permanência, à continuidade, à superação dos desafios externos e dos limites pessoais na aplicação da energia do Amor em nossas vidas.

Desculpas como falta de tempo, indisposição, tempo ruim... são exemplos de como as forças assediadoras internas são muito boas em argumentos convincentes, e toda vez que caímos nesta

armadilha perdemos uma grande oportunidade de revelar Luz na expressão do nosso Amor. Amar nos momentos de alegria não é muito complicado. O problema está no fato desse Amor resistir aos momentos difíceis da vida. Devemos sempre lutar e ter certeza desses sentimentos.

Um dos maiores meios de fazer com que o Amor permaneça em nós é retirando o rancor de nossos corações.

Refleta sobre as desculpas que você tem usado (ou sempre usou), para não expressar plenamente o Amor em sua vida e o quanto isso pode estar comprometendo o seu crescimento.

Sou sincero com meus sentimentos? Na próxima vez que fizer um gesto de Amor tente fazê-lo de forma sincera.



***Hoje é dia 5 da Contagem do Ômer
hod de CHESED***

No quinto dia da Contagem do Ômer temos o aspecto de **Hod (refinamento), inserido em Chesed (Amabilidade).**

Refinar é tornar mais puro.

A Cabalá nos ensina que ninguém veio ao mundo para ser bom, e sim para ser melhor a cada dia.

Refleta sobre os atributos de Chesed (amor, generosidade, hospitalidade, doação...) e dedique-se a refiná-los progressivamente.

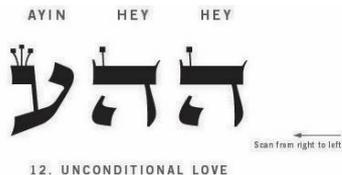
O refinamento de suas virtudes está no desenvolvimento da Concentração e da Quietude.

A concentração e a quietude fazem com que tenhamos o senso de oportunidade, ou seja, que aproveitemos todas as possibilidades para nos conectarmos (é a forma de plugar mesmo).

Como posso aprimorar as minhas conexões?

É apenas uma pergunta dentre muitas que devem ser feitas no dia de hoje.

Responda sem pressa, considerando os elementos internos e externos que podem contribuir para o aumento do seu desempenho e comprometa-se.



***Hoje é dia 6 da Contagem do Ômer
yessod de CHESED***

No sexto dia da Contagem do Ômer temos o aspecto de **Yessod (fundamento e pactos), inserido em Chesed (amabilidade, generosidade).**

Yessod é a sede dos nossos vínculos.

Se o que é fundamental na sua vida for corrompido por algum motivo (traumas ou atitudes inadequadas), todo o fluxo energético fica comprometido.

Fundamentar o Amor em nossas vidas é fazer com que a pro atividade esteja presente em nossas escolhas.

Releia essa reflexão quantas vezes forem necessárias até realmente compreende-la.



*Hoje é dia 7, ou seja, uma semana da Contagem do Ômer
malchut de CHESED*

Estamos fechando a primeira semana da Contagem do Ômer.

Malchut (concretização) de Chesed (amor) se refere à manifestação no mundo físico do amor, da generosidade, do desejo de compartilhar e todos os seus demais atributos.

Quando Chesed se faz presente é como uma fruta que amadureceu e está pronta para ser colhida. A grande questão de hoje é refletir sobre a qualidade da fruta que estamos trazendo (ou deixando de trazer) ao mundo. Uma das formas de fazer essa reflexão é substituindo o "por que " de cada questionamento por um "para que". Toda vez que buscamos um "para que", estamos respondendo à nossa alma. As minhas atitudes procuram revelar o Amor no mundo?

Os meus objetivos traduzem sempre um desejo de compartilhar?
Shabat Shalom!



***Hoje é dia 8, ou seja, uma semana e um dia da Contagem do Ômer.
chesed de GUEVURÁ***

No primeiro dia da segunda semana, temos a expressão **Chesed (compartilhar) em Guevurá (receber)**.

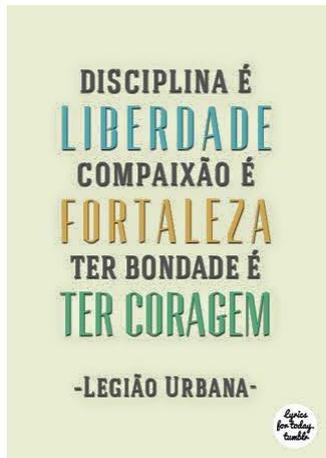
Uma é extremamente importante para o uso da outra. Receber e compartilhar são duas dinâmicas que se completam. Influenciar e ser influenciado. Esse é o fluxo vital.

Saber receber é um desafio, Cabalá significa exatamente isso: a arte de receber, o ajuste do nosso receptor com frequências conscientemente desejáveis.

Guevurá representa a contração, a resistência, é a força motora da Árvore da Vida.

Aquele que tem dificuldade em receber ou em dizer não, tem a sua Árvore da Vida comprometida.

Outro aprendizado para esse dia, é não abrir espaço para a negociação com as nossas forças internas sabotadoras. Cada momento que se pegar duelando com sua mente inquieta faça 4 respirações profundas.



Hoje é dia 9, ou seja, uma semana e dois dias da Contagem do Ômer guevurá de GUEVURÁ

O segundo dia da segunda semana da Contagem do Ômer evoca o aspecto **guevurá de Guevurá, ou seja, a expressão do desejo de receber, da força e da disciplina em sua plenitude.**

Guevurá representa o mecanismo de restrição.

Não basta você fazer o que deve ser feito e não evitar o que deve ser evitado.

As pessoas, de um modo geral, interpretam Guevurá como uma energia essencialmente punitiva, o que é um grande equívoco.

A necessidade de tikun (correção) tem por objetivo conter os impulsos instintivos, a reatividade e a busca por resultados imediatos. Disciplina e Força são atributos extremamente importantes, por isso mesmo, muito difíceis de serem alcançados.

Exercício para hoje e sempre: Supere a sua preguiça. Não tente convencer a sua mente e sim mova! A endorfina gerada pelo exercício físico é uma grande aliada que alimenta nossa disciplina.



***Hoje é dia 10, ou seja, uma semana e três dias da
Contagem do Ômer
tiferet de GUEVURÁ***

Ter disciplina para fazer determinadas atividades em nossa vida é difícil. Mais difícil ainda é fazer essas atividades com Beleza. A Beleza de Tiferet não é meramente uma questão estética. Ela se refere à injeção de sentimento em algo, o cuidado para que não haja um comportamento robótico, sem atenção ou consciência.

A contínua repetição dos mesmos procedimentos tende a torná-los mecânicos. Como evitar isso?

Adicionando Beleza. Quando você se envolve verdadeiramente, cada prática tem um colorido diferente, uma mensagem que se destaca, um sentimento novo que aflora.

Trazer Beleza para a Disciplina transforma as atividades mais chatas que temos de fazer em momentos mais prazerosos. Você desenvolve as suas atividades, que precisam de disciplina, da melhor forma possível, ou as torna em algo robótico?



*Hoje é dia 11, ou seja, uma semana e quatro dias da
Contagem do Ômer
netzach de GUEVURÁ*

A permanência da Força e da Disciplina.

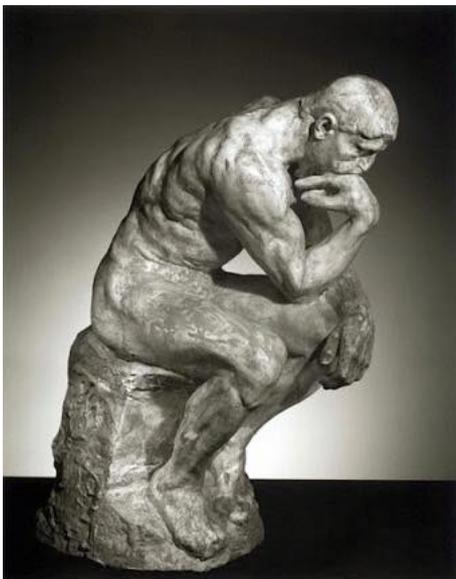
Força e Disciplina são atributos fundamentais para enfrentarmos os momentos difíceis de nossas vidas.

Porém é exatamente nesses momentos que tendemos a perdê-los.

Permanecer forte significa ter sempre confiança em nós mesmos e em D`us. Um caminho de retidão, é uma proposta de tempo integral; e as práticas exigem regularidade para que se consolidem em alguma coisa.

A minha disciplina sobrevive aos obstáculos?

Refleta na regularidade do seu estado de permanência em algo elevado que, por sua própria natureza, exige mais de você. Torne a Força e a Disciplina fatores contínuos em sua vida.



Hoje é dia 12, ou seja, uma semana e cinco dias da Contagem do Ômer

hod de GUEVURÁ

Refinamento na contração.

Saber o momento de se contrair é extremamente necessário para o crescimento espiritual.

O universo em que vivemos está em constante movimento de expansão e contração. A contração não pode ser confundida com estagnação e alienação. Por isso é preciso aperfeiçoar esta contração – ela deve ser entendida como um momento de introspecção, ou seja, de análise interna. Devemos estabelecer novas metas e desenvolver a precaução para darmos passos seguros.

"Glória" (Kavod), é um dos atributos de Hod (Refinamento), mas com as mesmas letras também temos o termo kaved, que significa "fardo". Se você encara o seu compromisso como um fardo, ele se tornará cada vez mais pesado, e não conseguirá ver a Glória do seu aprendizado. Veja se não é hora de fazer um movimento de contração para depois vir o movimento de expansão.



***Hoje é dia 13, ou seja, uma semana e seis dias da
Contagem do Ômer
yessod de GUEVURÁ
A disciplina fundamentada.***

Yessod de Guevurá questiona a solidez do alicerce onde construímos nossos projetos de vida, nossos pactos.

Estabelecer esse conceito de acordo com o que nós queremos e gostamos pode nos tornar prisioneiros do ego. Claro que os pactos que estabelecemos passam pelos nossos desejos, que nem sempre serão prazerosos e sim fundamentais. Quando temos clareza

disso se torna mais fácil fazer o que deve ser feito.

Do que é feita a pedra fundamental do que venho construindo nessa vida?

Obs: O termo fundamental é utilizado como alicerce, ou base indispensável e não como um fundamentalismo religioso ou uma crença baseada na literalidade muitas vezes mal interpretada.



Hoje é dia 14, ou seja, duas semanas da Contagem do Ômer

malchut de GUEVURA

Humildade no Julgamento.

Concluimos hoje mais uma semana da Contagem do Ômer.

Muitas vezes nos achamos sábios o bastante para julgar as pessoas. Quando isso acontece, fica evidente o

quanto de nosso ego ainda comanda nossas ações e o quanto precisamos trabalhar para corrigir esta falha.

Não julgar o próximo é muito difícil. A Humildade está no fato de não nos colocarmos na condição de juízes e de que nós não somos as melhores pessoas para saber o que é melhor para os outros. Se em qualquer área de sua vida você se coloca como o 'dono da verdade', aquele que sempre tem razão, este é o momento certo para uma reflexão profunda sobre o que verdadeiramente o motiva a fazer isso.

O que o qualifica como juiz de uma determinada situação? Pense bem, talvez ainda tenhamos muito mais a aprender do que a ensinar.



mundanas.

Outro aspecto importante é compartilhar essa consciência, incentivando as outras pessoas a trazerem mais Beleza para suas vidas.

Você pode estar em uma fila de banco com beleza ou com feiura.

Um ato de ajuda feito de forma bela santifica-o e o torna mais luminoso.

Procure difundir este conceito em todas as suas ações, permitindo que a Luz o preencha por completo.

Hoje é dia 15, ou seja, duas semanas e um dia da Contagem do Ômer chesed de TIFERET Compartilhando a Beleza.

Entramos na semana de TIFERET.

Tiferet entre outras coisas, se refere à emoção gerada pela beleza do Sagrado.

A Beleza de Tiferet não deve ser limitada por padrões estéticos e sim representar a FORMA de como vivemos e executamos nossas tarefas



Hoje é dia 16, ou seja, duas semanas e dois dias da Contagem do Ômer guevurá de Tiferet
Disciplina com equilíbrio.

A impulsividade e a reatividade refletem o mesmo problema: agir sem pensar. Quando damos conta, já fizemos.



A meditação deste dia nos ensina, entre outras coisas, que é preciso ter certa disciplina para não falharmos pelo excesso. É preciso ter a medida do quanto se deve envolver em determinado assunto. O arrebatamento sem uma dose de restrição pode ser perigoso. Devemos remover várias ‘cascas’, vários véus, para percebermos isso. Mas não estamos devidamente preparados para que elas

simplesmente sumam de uma hora para outra.

Por isso o exercício de equilibrar a disciplina se faz de forma contínua e organizada, não somente quando queremos ou precisamos.



Hoje é dia 17, ou seja, duas semanas e três dias da Contagem do Ômer.

tiferet de TIFERET

O Equilíbrio do equilíbrio.

Como encontrar o ponto de equilíbrio em nossas vidas?

A dificuldade, na maioria das vezes, está na falta de Kavaná ('foco', 'concentração' ou 'atenção'), pois a vida é um terreno pelo qual não podemos atravessar distraídos.

Constantemente corremos o sério risco, de cairmos no padrão robótico, repetindo determinadas ações sem

prestarmos atenção em seu significado.

Quando passamos a agir sem consciência, nos tornamos vulneráveis e desprevenidos.

Ao percebermos que perdemos o foco, devemos retomar a consciência para o momento presente. Lembre-se de respirar.

Analise como vem fazendo suas escolhas, consciente ou de forma mecânica?



*Hoje é dia 18, ou seja, duas semanas e quatro dias da
Contagem do Ômer
netzach de TIFERET*
Perseverança na Beleza.

Conservar a Beleza ou a percepção da beleza é um desafio.

Com o passar do tempo tendemos a nos acostumar com as coisas de modo que não nos impressionamos mais com a Beleza de algo visto inúmeras vezes ou já não somos tão dedicados a uma atividade que se repete

todos os dias. O verdadeiro mérito está em conseguir aplicar a Beleza na correria do dia-a-dia, na nossa rotina e às vezes em coisas que não nos interessam.

Dessa forma poderemos transformar desafios em Bênçãos.

Avalie suas práticas espirituais, seus relacionamentos, seu trabalho e pense como renovar estas experiências em sua vida, resgatando a alegria, a surpresa, a curiosidade e a possibilidade de aprendizado. Faça com que cada atitude do seu dia-a-dia, da mais comum a mais complexa, se torne algo Sagrado.



***Hoje é dia 19, ou seja, 2 semanas e 5 dias da Contagem do Ômer
hod de TIFERET***

A reflexão da Contagem do Ômer deste dia fala de Gratidão.

A Gratidão nasce do reconhecimento de que por trás de todas as coisas, tudo tem uma razão de ser, tanto as facilidades quanto as dificuldades. É muito comum desejarmos uma vida sem dificuldades, sem restrições. O fato é que as restrições, na maioria das vezes, são as grandes responsáveis pelo nosso refinamento pessoal.

A busca pelo refinamento deve ser um incentivo para não desanimarmos diante das restrições de nossas vidas.

As Restrições sempre existirão, o que pode mudar é a maneira como nós agimos diante delas e o efeito que elas têm sobre nós.

Medite todas as manhãs, antes mesmo de sair da cama, "Agradeço Eu a D'us, por me dar outro dia e outra oportunidade de usá-lo com sabedoria" (tradução não literal).



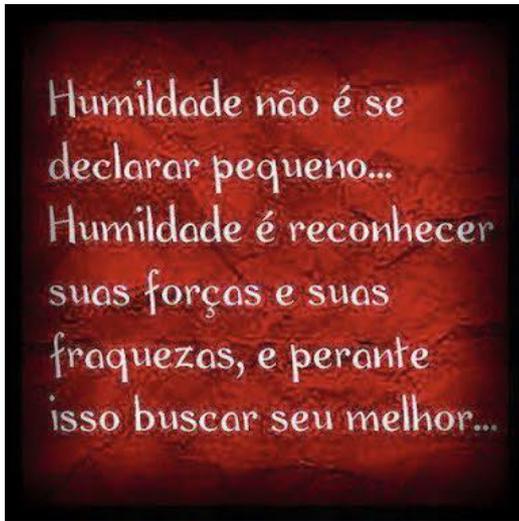
***Hoje é dia 20, ou seja, duas semanas e seis dias da
Contagem do Ômer
yesod de TIFERET
Fundamentando da Beleza.***

Já foi sugerido, ao longo dessa semana, para não se limitar à percepção estética da Beleza, afinal, esse atributo de Tiféret não pode ser percebido pelo físico, mas sim pela alma.

A Beleza de Tiféret toca a alma porque está comprometida com algo muito maior. Logo, quando queremos promover o belo em nossas vidas devemos comprometer nossas

ações com um propósito elevado. Algumas pessoas dirão que não há nada de elevado no trabalho do dia-a-dia, no pagamento de contas e na resolução de problemas comuns, como na manutenção de um carro ou a limpeza da casa. Mas a visão do cabalista vai além: sabemos que a realidade é maior do que conseguimos perceber; e mais importante, ela não é real em si mesma, tudo é Luz!

Quando nos colocamos com esta perspectiva não só buscamos sempre dar o melhor de nós mesmos como evitamos qualquer forma de iniquidade ou manifestações do ego. Faça do mundo uma moradia bela para a Luz!



Hoje é dia 21, ou seja, três semanas da Contagem do Ômer malchut de Tiféret

A Humildade no equilíbrio.

Depois de muita análise sobre os aspectos de Tiféret, vem o momento mais importante; a prática: concretizar a Beleza, o equilíbrio entre os pilares e o senso de medida.

Tiféret muitas vezes identifica o estado ideal de alguma coisa, o ponto de equilíbrio que não é estático, e sim dinâmico.

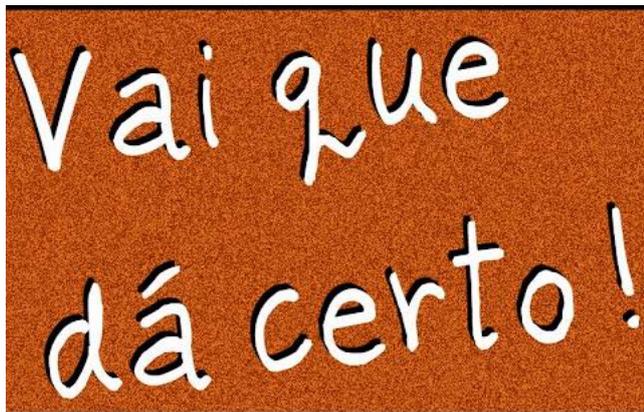
Há momentos de construção e há também momentos de contração (remoção dos excessos), o que abrirá espaço para novas manifestações.

Ao achar essa medida, devemos manter sempre o senso da

humildade, o campo energético aberto.

A reflexão de hoje tem o propósito da renovação de nossos objetivos. O estado de conforto e segurança pode gerar estagnação.

Se você alcançou alguma meta, estabeleça outra, comece tudo de novo ou vá além, sendo humilde, gentil, atento e com fé.



Vai que
dá certo!

*Hoje é dia 22, ou seja, três semanas e um dia da
Contagem do Ômer
chessed de NETZACH
Compartilhando a Perseverança.*

Começa hoje a noite a quarta semana da Contagem do Omer, regida pela sefirá de Netzach que nos conecta com os atributos da permanência e da vitória.

Analisaremos entre outras coisas, a perseverança, a coragem para superar desafios e os limites pessoais.

Sabemos que o compartilhar está associado à busca do que é elevado e isso irá nos ajudar a diferenciar a persistência da teimosia.

A persistência sempre tem por objetivo algo sublime, que desenvolve uma virtude, que contribui para o nosso crescimento e para o crescimento das pessoas ao nosso redor. A teimosia, por outro lado, reflete um desejo do ego, a necessidade de autoafirmação, a conquista de um bem ou um status que estimula a nossa vaidade. Sempre que vemos alguém desanimado ou perto de desistir de algo positivo, é muito importante que tentemos incentivá-lo a continuar. Uma das maiores qualidades de um líder é conseguir motivar as pessoas.



***Hoje é dia 23, ou seja, três semanas e dois dias da
Contagem do Ômer
guevura de NETZACH
Força na Permanência.***

Netzach se refere à Coragem e ao combate as energias de falência em qualquer área da vida.

Guevurá se refere à vitalidade.

Dúvida, medo e falta de tempo são alguns dos argumentos usados por nós mesmos, para não seguirmos adiante. Vários elementos tentarão minar a

nossa autoconfiança e muitas vezes vamos acreditar que chegamos ao nosso limite, que não podemos suportar mais determinada pressão.

É neste momento que a energia de Guevurá desperta ou se renova, para mostrar que a nossa percepção de limite nunca corresponde à realidade, de modo que, ao persistir, temos a oportunidade de uma grande revelação.

Guevura de Netzach evoca a energia do guerreiro que existe em cada um de nós.



***Hoje é dia 24, ou seja, três semanas e três dias da
Contagem do Ômer
tiferet de NETZACH
Beleza na Permanência.***

Quando uma pessoa consegue perceber as coisas com clareza, não se deixa abalar pelas adversidades.

A Beleza faz com que cada momento se torne Sagrado e evita que a nossa Permanência se torne algo estagnado, o que resulta na desistência.

Permanecer com Beleza é um processo de renovação constante, onde o encanto da primeira vez não pode ser esquecido.

Exercício: Reflita sobre os desafios que você tem à sua frente. Busque dentro de si, através da respiração, o estado de menuchá ('tranqüilidade') necessário para analisar o cenário como um todo e adote uma postura sábia. O cavalista é sempre um estrategista.



***Hoje é dia 25, ou seja, três semanas e quatro dias da
Contagem do Ômer
netzach de NETZACH
A Plenitude da Perseverança.***

Quando damos início a um novo projeto, seja qual for a sua natureza, somos tomados por um entusiasmo capaz de mover montanhas.

Os resultados, contudo, nem sempre são alcançados no tempo que determinamos, e com isso, corremos o risco de cair no abismo da frustração. É extremamente difícil fazer com que a Perseverança seja Permanente em todos

os momentos.

Você trabalha, investe para nutrir seu crescimento e às vezes, não vê nada por semanas, meses ou anos. Mas, quem pode garantir que 'nada está acontecendo'?

"O essencial é invisível aos olhos" - É preciso administrar o tempo com sabedoria, sem se deixar dominar pela dúvida, ansiedade ou desânimo. O tempo é um dos terrenos em que travamos a nossa guerra diária.

A Perseverança é o motor que nos mantém sempre confiantes na missão e o combustível deste motor é o Entusiasmo.

Sem entusiasmo não há como persistir.

Dai-me Senhor, a perseverança das ondas
do mar, que fazem de cada recuo, um
ponto de partida para um novo avançar.

Cecilia Meireles



Arquiteta Cecília Meireles | <http://www.ceciliameireles.com.br>

***Hoje é dia 26, ou seja, três semanas e cinco dias
da Contagem do Ômer
hod de NETZACH
Refinamento na Permanência.***

Na Árvore da Vida se Netzach é a Vitória, Hod representa a motivação por trás do empreendimento e o refinamento que estabelecemos para que a meta seja alcançada.

Se você não contribui diretamente para que as coisas aconteçam, será muito mais do que um milagre se o que você deseja cair gratuitamente no seu colo.

Precisamos sempre refinar a nossa perseverança e tomar cuidado para que ela não seja movida por impulsos reativos ou pela vaidade.



*Hoje é dia 27, ou seja, três semanas e seis dias
da Contagem do Ômer*
yesod de NETZACH
Fundamento na Permanência.

Algumas pessoas ainda acreditam que os fins justificam os meios.

Yesod representa a aliança, o pacto, enquanto em Netzach, evoca-se o compromisso, a integridade no começo, meio e fim de qualquer processo, sem atalhos ou subterfúgios. Quando você persevera em algo, elementos internos e externos irão tentá-lo a desistir, desviando a sua atenção.

Desconfie sempre das promessas de muito por pouco, e tenha certeza do preço a ser pago por cada atitude.

O problema não está no que você vê, mas no que você deixa de perceber.

Analise seus pactos e valores. Comprometa-se com princípios coletivos e com alianças mais sublimes.



Hoje é dia 28, ou seja, quatro semanas da Contagem do Omer malchut de NETZACH A Pratica da Permanência.

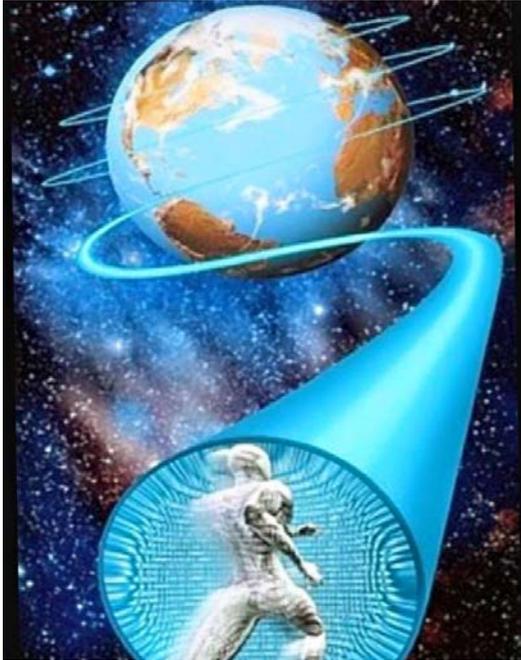
Concluimos nesta noite, mais uma semana da Contagem do Ômer.

De nada valem as reflexões profundas ou uma vasta bagagem filosófica se quando saímos da teoria para a prática nos esquecemos de tudo o que aprendemos.

Exercício: Diante das oscilações de ganhos e perdas

que fazem parte da vida você consegue perseverar e permanecer nas suas escolhas?

Medite com sinceridade sobre as suas respostas.



Hoje é dia 29, ou seja, quatro semanas e um dia da Contagem do Ômer chesed de HOD
Compartilhando o Refinamento.

Quando amamos alguém desejamos sempre oferecer o melhor de nós. Entendemos que não há sentido em crescer sem ajudar as pessoas à nossa volta a crescerem também.

É importante sempre buscar compartilhar aprendizado e sabedoria com o próximo. Do contrário, caímos na armadilha do desejo de receber para si mesmo.

O grande mérito não está apenas em nos refinarmos, mas em podermos também, refinar tudo a nossa volta.

O outro não está separado de nós.

É nesta consciência que reside o princípio da Unicidade.

Compartilhe o seu aprendizado. Este é o segredo de uma vida plena e significativa.

Refleta como fazer disso a sua realidade.



***Hoje é dia 30, ou seja, quatro semanas e dois dias da Contagem do Ômer
guevura de HOD
Disciplina no Refinamento.***

A reflexão de hoje estabelece um parâmetro óbvio que nem sempre é observado: não é possível alcançar um refinamento, um aprimoramento sem Disciplina e combate à má inclinação interna.

Muitas pessoas desejam crescer sem esforço. Isto não existe. Ninguém acorda de um dia para outro dominando um determinado conhecimento ou

exibindo alguma habilidade física, por exemplo.

As coisas não vão acontecer porque você porta um talismã. O aspecto Guevurá de Hod é um apelo ao bom senso.

Ao alcançar a consciência de que é preciso se aprimorar, constantemente, seja na sua carreira, nos seus estudos, na sua espiritualidade, nos seus relacionamentos etc., mantenha-se firme em seus propósitos e caminhe rumo aos seus objetivos.

O que você tem feito para viabilizar o seu aprimoramento?



Hoje é dia 31, ou seja, quatro semanas e três dias da Contagem do Ômer tiferet de HOD
Equilíbrio no Refinamento.

Quando buscamos refinamento, corremos o risco de nos concentrar apenas em uma área e darmos menos importância às outras.

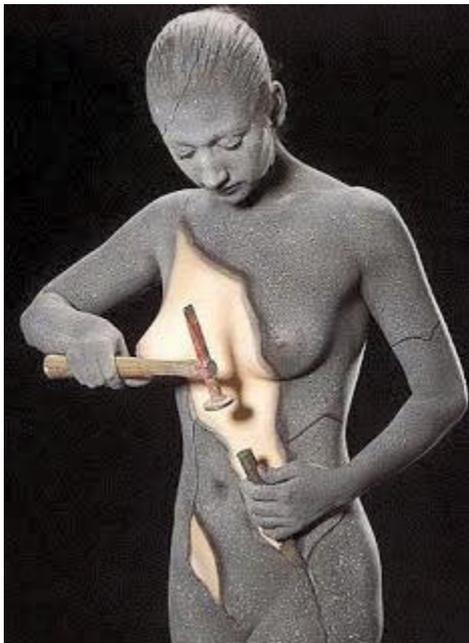
Mas é um erro acreditar que os diversos aspectos da nossa vida, como trabalho, família, vida espiritual ou saúde, estão separados uns dos outros.

O Equilíbrio desse Refinamento é ter o senso de medida de que todas as áreas precisam ser constantemente refinadas. Do contrário, a cada momento uma área entrará em

falência. Há certos períodos em que é urgente refinar um aspecto da vida, mas não devemos nunca nos esquecer dos outros por muito tempo. Manter a Kavaná (atenção, concentração), em nosso Refinamento nos ajuda nesta tarefa.

O que é a busca pelo Refinamento?

É estar receptivo à exploração do novo à reciclagem.



***Hoje é dia 32, ou seja, quatro semanas e quatro dias da Contagem do Ômer
netzach de HOD***

Perseverança no Refinamento.

O aprimoramento pessoal é um projeto para toda uma existência.

O que é ser melhor? Por vezes "ser melhor" se refere a uma pequena mudança ou um super esforço em direção a algo. Em outras ocasiões, contudo, é preciso recomeçar do zero, e isso muitas vezes assusta.

Netzach de Hod fala do prazer pelo desafio em busca da superação pessoal. É seguir em frente onde muitos desistem por medo ou apego.

Se refinar é se lapidar, dói sim, que nem aquela dorzinha após um treino de musculação que por ela existir o resultado também existirá!



***Hoje é dia 33, ou seja, quatro semanas e cinco dias da Contagem do Ômer
hod de HOD***

A Glória no Refinamento.

A Cabalá nos diz que o principal objetivo do cabalista é o "Tikun Olam", os reparos a serem feitos.

Cada vez que melhoramos um aspecto de nossas vidas, atingimos a Glória.

O Refinamento, em qualquer circunstância, começa dentro, e não fora.

Hoje é Lag BaÔmer, uma fenda energética, um dia de grande luminosidade dentro deste processo de 49 dias, que por si só, está completamente associado ao Refinamento – o principal atributo de Hod.



Hoje é dia 34, ou seja, quatro semanas e seis dias da Contagem do Ômer yesod de HOD
Comprometimento no Refinamento.

Tudo o que alcançamos ou deixamos de alcançar nesta vida, tem como base um sistema de valores, que define a forma como se percebe o mundo.

Se os valores não mudam, os resultados são sempre os mesmos.

Hod é o que motiva nosso esforço em direção a um objetivo, a esperança que faz com que este esforço valha a pena.

Se o resultado está longe do que originalmente se deseja, é necessário rever seu sistema de valores.

O que são valores?
São princípios.

O que são princípios?
São atributos que pautam a sua conduta.



***Hoje é dia 35, ou seja, cinco semanas da
Contagem do Ômer
malchut de HOD
Humildade para praticar o Refinamento.***

Concluimos mais uma semana da Contagem do Ômer. A manifestação do Refinamento nem sempre é algo fácil de se perceber por conta própria.

Estar atento ao que as pessoas dizem, neste sentido é muito importante.

Sem que você faça qualquer propaganda a respeito, cedo ou tarde elas começarão a perceber e comentar sobre o seu aperfeiçoamento seja em qual área for.

Precisamos dar uma atenção redobrada aos comentários de nossos opositores, pois são eles que muitas vezes apontam o que os amigos acobertam. É óbvio que nem sempre estes opositores estarão certos, mas não rejeite de imediato um comentário ácido só porque veio de alguém com quem você não tem afinidade. Como dizem os mestres da nossa Tradição: "Sábio é aquele que aprende até com os tolos".

Busque com sinceridade no seu coração o quanto há de verdade nas últimas críticas que você recebeu.



há muito mais além do que é possível perceber.

Hoje é dia 36, ou seja, cinco semanas e um dia da Contagem do Ômer chesed de YESOD Amor no Fundamento.

Chesed representa a busca do que é sublime. O Amor é certamente um dos pilares de sustentação de nossos compromissos. Não há sentido em se comprometer com algo que não amamos, pois o compromisso sem Amor se torna monótono e às vezes até torturante.

Os pactos e alianças que fazemos necessitam de envolvimento para se tornarem firmes.

Em Yesod, Chesed vai servir de estímulo para os pactos que realmente devemos fazer; todas as coisas que nos elevam e com as quais devemos nos comprometer.

A Cabalá ensina que a distração é o maior perigo no trajeto pelo deserto. Estar alerta equivale a estar consciente do que se faz ou se deixa de fazer, até porque



*Hoje é dia 37, ou seja, cinco semanas e dois dias da Contagem do Ômer
guevurá de YESOD*
Rigor no Fundamento.

Um processo de mudança de valores sempre vem acompanhado pela dúvida. Ela aparece principalmente nos momentos de dificuldades.

Nestes momentos que precisamos estar com os nossos fundamentos bem sólidos para não sucumbirmos.

Guevurá de Yesod reflete a nossa capacidade de dizer 'não' para muitas coisas e aplicar a Disciplina necessária em nosso comprometimento.

A meditação deste dia deve avaliar a convicção com que rejeitamos a sedução daquela voz interna que negocia com agente o tempo todo.



***Hoje é dia 38, ou seja, cinco semanas e um três dias da
Contagem do Ômer
tiferet de YESOD
O Equilíbrio da Essência.***

O Comprometimento é algo que necessita de um constante Equilíbrio entre o desejo de receber e o desejo de compartilhar. A falta de um desses desejos é responsável pela falência de vários compromissos.

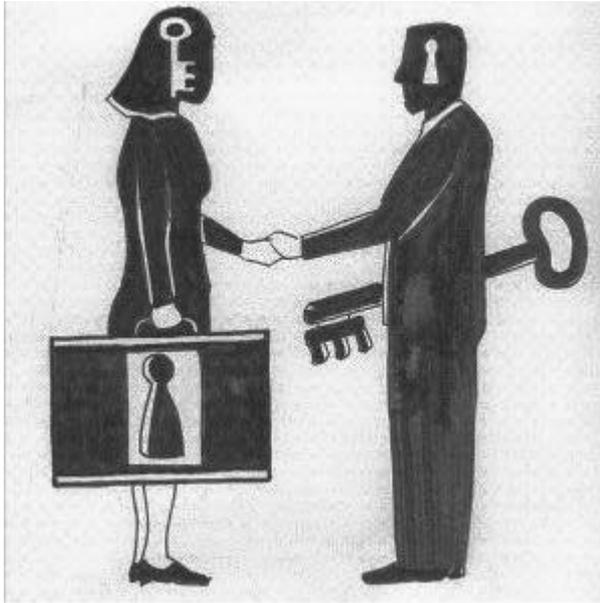
Quando possuímos somente desejo de receber, acabamos desgastando os outros, pois exigimos um milhão de coisas e não contribuimos com nada.

Porém, possuir só o desejo de compartilhar, significa não se sentir merecedor dos benefícios de uma Aliança. Além disso, se paramos de receber, existe uma hora que não há mais o que compartilhar.

Precisamos ter a restrição de saber o momento das concessões e aquele em que temos que nos impor.

Tudo o que fazemos gera resultados visíveis e invisíveis que se propagam em todas as direções, influenciando tudo ao redor. Tenha esta informação em mente a partir de hoje.

Compreenda que o seu compromisso tem uma abrangência muito maior do que você imagina. Reflita se você tem restrição e senso de medida necessários para equilibrar o desejo de receber e de compartilhar.



alianças que são importantes para você?

Não basta renovar de forma mecânica, mas renovar com o coração, sempre.

Hoje é dia 39, ou seja, cinco semanas e quatro dias da Contagem do Ômer netzach de YESOD

A Permanência de um pacto se dá através de sua constante renovação.

Uma Aliança se mantém, seja qual for a sua natureza, na medida em que você cuida dela. Muitas pessoas, quando assumem um compromisso, acreditam que a sinceridade ou a entrega daquele momento, por si só, é capaz de perpetuar indefinidamente as promessas feitas pelas partes.

E não se trata de um processo cumulativo, você pode colocar tudo a perder em um único gesto.

De que forma você tem renovado os pactos e as



**Hoje é dia 40, ou seja, cinco semanas e cinco dias da Contagem do Ômer
hod de YESOD
Refinamento no Comprometimento da Espiritualidade.**

Muitos rezam "Que seja feita a Tua vontade", mas até que ponto estamos realmente preparados para cooperar com uma realização de um plano que não é o nosso, e sim de D'us?

Nem tudo acontece do jeito que esperamos e a nossa incapacidade de perceber as coisas como um todo pode ser um grande obstáculo. Nesta hora muitas pessoas questionam o caminho espiritual e alguns chegam a abandoná-lo. Se as coisas saem do script é muito fácil sentirmos frustração, indignação, raiva, etc.. e isso acaba piorando o que já não estava muito bom.

Tudo o que acontece ao nosso redor tem por objetivo o nosso Refinamento pessoal, a extração das clipót (cascas) que limitam a nossa percepção da realidade como ela é. A espiritualidade não irá resolver os nossos problemas nem diminuí-los, mas sim nos dar ferramentas para desenvolver o nosso Refinamento pessoal.

A palavra-chave de hoje é Confiança.

Ou você confia ou você não confia. Não dá para confiar pela metade ou confiar pela manhã e não confiar à tarde... Quando nos entregamos a um caminho espiritual devemos estar preparados para tudo, pois esta confiança será testada, tenha certeza disso.



Hoje é dia 41, ou seja, cinco semanas e seis dias da Contagem do Omer

yesod de YESOD

Fundamento no Comprometimento.

"Fundamento", a palavra-chave de Yesod se refere à base de sustentação para tudo em nossas vidas. Isto significa que para edificarmos algo consistente é preciso termos um Yesod firme e muito bem resolvido.

O Comprometimento sem Fundamento e Valores não tem sustentação.

Yesod é o elo que une os mundos superiores ao mundo físico, em outras palavras o elo entre Criador e a Sua criação.



**Hoje é dia 42, ou seja, seis semanas da Contagem do Ômer
malchut de YESOD
Humildade nas Alianças**

Concluimos a semana regida por Yesod na Contagem do Ômer.

A Humildade em Yesod está ligada ao caminho espiritual. Procurar por uma "fórmula mágica" que contenha uma descrição perfeita do que deve ser feito é uma tola ilusão.

A vida não é tão simples e independente da Tradição, não há caminhos prontos; o caminho se faz ao caminhar. Cada pessoa é única e especial por diferentes razões. Cada um tem os seus próprios méritos e desafios nesta existência e irá lidar com eles de acordo com o seu próprio sistema de crenças. A análise de hoje requer que você tome consciência da sua própria história. Não pare para comparar o seu resultado com o de outra pessoa. Muito menos caia na armadilha de pensar que as suas dificuldades estão fundamentadas no fato que um caminho de princípios elevados não foi feito para você, que é incompatível com a sua natureza (ou qualquer outra explicação do ego ameaçado), logo, a melhor opção seria abandoná-lo.

Não se esqueça: quanto maior o obstáculo, maior a possibilidade de revelação da Luz.



**Última semana da contagem.
Hoje é dia 43, ou seja, seis semanas e um dia da
Contagem do Omer
chesed de MALCHUT
Compartilhando a Concretização.**

Quando estamos prestes a concretizar algo em nossas vidas, tendemos a dar atenção somente aos nossos interesses. Devemos parar para pensar como estes projetos podem ajudar outras pessoas ou se podem estar prejudicando alguém.

A satisfação pessoal só é plena quando ela inclui satisfação do coletivo.

O motivo da criação não é a nossa satisfação pessoal, e sim a plenitude do mundo. Toda energia compartilhada mantém a dinâmica da Árvore da Vida em constante renovação. Toda vez que algo luminoso é concretizado no mundo físico, uma onda de Luz Espiritual se espalha pela Humanidade.



Hoje é dia 44, ou seja, seis semanas e dois dias da Contagem do Omer.

guevurá de MALCHUT

Força e Disciplina na Concretização

Guevurá de Malchut fala da necessidade de estarmos permanentemente em estado de alerta, prontos para combater a má inclinação (interna), a valorização da forma em detrimento do conteúdo entre outras coisas. A consciência de Guevurá em Malchut é a nossa proteção constante, pois o Rigor é o principal argumento para mantermos intacta a nossa integridade. Simultaneamente, se Malchut é o receptor, Guevurá, na qualidade de desejo de receber, puxa a Luz Espiritual para o mundo físico.

Devemos ter Força e Disciplina para concretizar a Luz, pois o nosso objetivo é sermos melhores e não bonzinhos.

Avalie os seus projetos de vida, as coisas que você gostaria de realizar, mas que não saem do seu arquivo de pendências.

Busque dentro de si o que pode estar errado, o que você (e tão somente você), tem feito para retardar este processo.



Hoje é dia 45, ou seja, seis semanas e três dias da Contagem do Ômer tiferet de MALCHUT Equilíbrio na Concretização.

Tiferet de Malchut se refere, entre outras coisas à Consciência da Unidade por meio da Compaixão.

Toda vez que criamos e colocamos algo no mundo, passamos a ter responsabilidade sobre isso. Por isso é muito importante que tenhamos precaução e atenção, principalmente com nossas ações e palavras, já que a

partir do momento em que as concretizamos, perdemos o controle sobre suas consequências.

Devemos evitar ao máximo o comportamento reativo e buscarmos ser contemplativos para aumentarmos a distância entre ação e reação, assim evitamos ações desmedidas.

Em Malchut tudo está aparentemente separado: eu, você, o computador à sua frente, a mesa onde ele está apoiado. Por outro lado, se você busca o Verdadeiro propósito para a sua existência, se percebe, mesmo sem entender muito bem, que existe uma trama invisível que mantém todas as coisas interligadas e que a menor de suas (re)ações pode causar um grande impacto no mundo, um processo de transformação começa acontecer.

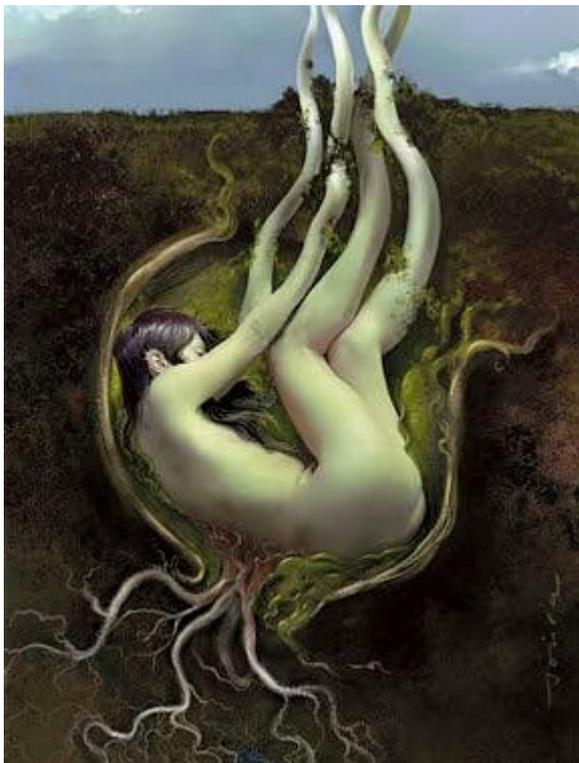


Hoje é dia 46, ou seja, seis semanas e quatro dias da Contagem do Ômer netzach de MALCHUT A Permanência na Consolidação.

O mundo físico tem um tempo determinado: algumas coisas permanecerão por séculos, outras encontrarão o seu fim em poucos dias, ou menos. De um jeito ou de outro, tudo que existe cumpre um ciclo de nascimento, amadurecimento, declínio e morte.

Isto significa que se nós nos fixamos inadequadamente à determinadas coisas ao nosso redor, são grandes as chances de sofrimento; pois cedo ou tarde elas podem deixar de existir, alimentando um sentimento de vazio.

Netzach de Malchut é o exercício constante de injetarmos clareza nas nossas Escolhas; em que projetos das nossas vidas devemos ou não devemos permanecer.



outras pessoas.

**Hoje é dia 47, ou seja, seis semanas e cinco dias da
Contagem do Ômer
hod de MALCHUT
O Refinamento na Consolidação.**

Já foi dito ao longo deste exercício que as nossas palavras e ações são como sementes lançadas sobre a terra fértil, o que nos torna responsáveis por tudo o que vier a germinar – algo que acontecerá cedo ou tarde. Sempre que nos referimos a Hod ressaltamos a necessidade de nos refinarmos, de nos tornarmos melhores, dia após dia.

Em Hod de Malchut, contudo, devemos parar para pensar no impacto de nossas ações no mundo, de modo a também torná-lo melhor.

Não se trata apenas de revelar a Luz no mundo físico, como propomos em Chesed de Malchut, mas, respeitosa e estender a mão para que outras pessoas também possam se aprimorar. Neste ponto, nós podemos encarar os fatos como novos desafios a serem superados e fazer um bem não só para si como para



**Hoje é dia 48, ou seja, seis semanas e seis dias da Contagem do Ômer
yesod de MALCHUT
Fundamento na Concretização.**

Comprometer-se com a construção de um Caminho Espiritual que fale sobre Respeito e Amor ao próximo, é uma das melhores heranças que podemos deixar para nossos filhos e para o mundo. Nossos medos, traumas e angústias, quando se manifestam, ficam acumulados em Yesod e indica a nossa falta de Confiança.

Yesod é o único canal que liga o mundo físico aos mundos superiores. Logo, quando estes sentimentos e seus correlatos dominam as nossas ações (Malchut), danificamos uma peça chave de todo este processo - A Alegria.

Quando estamos alegres a nossa atenção se volta para o que nos preenche. Quando estamos tristes, nos voltamos para o que nos falta. Yesod de Malchut se refere, entre outras coisas, ao cultivo da alegria, principalmente em meio ao caos.

Último dia da contagem do OMER

Respire!

Lembre que a inspiração é um presente da vida, e a expiração uma forma de gratidão pelo presente que acabou de ganhar.

**Hoje é dia 49, ou seja, sete semanas da Contagem do Ômer
malchut de MALCHUT
Humildade na Concretização.**

Malchut de Malchut, fala da consciência de si mesmo e do momento presente.

Quantas pessoas nós conhecemos que parecem viver "no piloto automático"? Quantas estão aqui com a cabeça e o coração presos no passado, ou ainda, na expectativa de um futuro que ninguém sabe se virá e como virá?

Nas palavras de um sábio, o nosso verdadeiro lar está no momento presente. Precisamos trazer nossa mente e o nosso corpo de volta ao presente sempre.

É preciso dar importância, e sermos gratos a todas as pessoas que nos ajudaram e a D'us que sempre traz Bênçãos para nossas vidas.

Sermos gratos, aceitarmos ajuda, adotarmos um mestre, aprender em todas as situações e com todas as pessoas, são maneiras de sermos menos arrogantes e mostrar para todos os benefícios da Humildade.

Reserve este momento para tomar consciência de todo esse processo.

Analise a importância de todas as pessoas que fazem parte de sua vida, procure a Centelha Divina em cada uma delas.

"E contareis para vós desde o dia seguinte ao primeiro dia festivo, desde o dia em que tiverdes trazido o ômer da movimentação; sete semanas completas serão. Até o dia seguinte da sétima semana contareis cinquenta dias, para que sejam purificadas todas as almas" AMEN!

Muito obrigada a todos que se dedicaram, a todos que caminharam juntos!

Cada ano é uma experiência única para mim, mas esse ano em especial os feedbacks das inspirações me preencheram de gratidão e amor!

Shabat Shalom e Chag Shavuot Sameach!

Sandra Strauss
22 de maio de 2015