



**INSTITUTO ARVUT**



**FOTO-FONTE: CHABBAD.ORG**

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**



**INSTITUTO ARVUT**

## **18 CITAÇÕES DE BAAL SHEM TOV**

### **1. Confiar e Celebrar**

Visualize que o Criador, cuja glória preenche a terra, Ele e Sua presença estão continuamente com você. Esta é a mais sutil de todas as experiências. Diga a si mesmo: "Ele é o Mestre de tudo que ocorre no mundo. Ele pode fazer tudo que eu desejo. E portanto, não faz sentido para mim colocar minha confiança em algo exceto Nele: que Ele seja abençoado."

Alegre-se constantemente. Pondere e acredite com fé completa que a Divina Presença está com você lhe protegendo; que você está unido com o Criador e o Criador está unido com você, com todo membro e toda faculdade; que seu foco está fixado no Criador e o foco do Criador está fixado sobre você.

D'us poderia fazer tudo que Ele quiser. Se desejasse, Ele poderia aniquilar todos os mundos num só instante e recriá-los todos num único momento. Dentro Dele estão enraizados toda bondade e todos os severos julgamentos no mundo. Pois a corrente de Sua energia corre através de cada coisa.

E você diz: "Quanto a mim, eu não confio, nem temo, ninguém nem nada exceto Ele, bendito seja Ele." (Tzava'at Harivash 137)

### **2. Sinceridade, Imersão e Alegria**

Acima de tudo, sempre garanta que você serve ao seu Criador sem segundas intenções. Para chegar a este degrau de pura sinceridade, você precisará ser muito inteligente. É tão profundo, tão profundo, quem pode encontrar? Isto exige constante atenção. Não permita que sua mente se distraia sequer por um momento. Uma única distração é tudo que é preciso.

Em segundo lugar, seja cuidadoso sobre a imersão no *micvê* em todos os tempos adequados. Quando imergir, concentre-se na meditação que se relacione com imersão num *micvê*.

Uma linha torcida com três fios, assim nos é dito, não se desfaz facilmente. Esta linha é completada com um último item: afastar-se da depressão. Deixe que seu coração se alegre em D'us.

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**



## **INSTITUTO ARVUT**

### **3. Resgate por Celebração**

Temos uma tradição do Baal Shem Tov: Celebrando que D'us virá em seu resgate, você já proveu o remédio. (Keter Shem Tov, Apêndice 234)

### **4. Estudos Jubilosos**

Estude com energia e grande júbilo. Isso reduzirá pensamentos perturbadores. (Tzava'at Harivash 51)

### **5. Reverência e Felicidade**

Sirva a D'us com reverência e felicidade; uma complementa a outra e que não devem jamais se separar. Reverência infeliz é uma atitude sinistra. Não é bom atormentar a si mesmo pela maneira como você serve a D'us. Mas sim, esteja sempre feliz. Não importa qual espécie de tempo, você ainda deve estar servindo a Ele. Não desperdice seu tempo pensando como e o quê. (Tzava'at Harivash 110)

### **6. A Suprema Recompensa**

Nos Ensinamentos dos Pais, aprendemos: "A recompensa de uma mitsvá é uma mitsvá." Significa que não há recompensa maior que o deleite que você tem ao fazer uma mitsvá com felicidade. O deleite de uma mitsvá feliz é tão grande que mesmo se não houvesse outra recompensa a vir além dela, isso seria o suficiente.

E mesmo assim, na verdade, além desse deleite, há também uma recompensa ilimitada a chegar por qualquer mitsvá que você tenha cumprido feliz. (Keter Shem Tov 129)

### **7. O Asceta Feliz**

Digamos que uma fantasia entra em sua mente, um anseio por algo deste mundo. Afaste sua mente disso. Despreze este anseio até que seja odioso e repugnante para você. Aumente seu anseio pelo bem contra o anseio pelo mal e contra este anseio, e domine-o assim. Mas não permita que anseio não realizado o deixe deprimido. Pelo contrário, celebre o fato de você ser privilegiado para superar seus desejos em honra ao Criador, bendito seja Ele! Esta é uma maneira de entender o que nossos rabinos dizem quando falam sobre "aqueles que se rejubilam no sofrimento." (Tzava'at Harivash 9)

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**



## **INSTITUTO ARVUT**

### **8. Melhor Ser feliz Que Rigoroso**

Não se deixe levar por detalhes excessivos em tudo que faz. Este é o seu mau impulso trabalhando contra você. Pretende agonizar você insistindo que você não cumpriu sua obrigação, apenas para deixá-lo deprimido. A depressão é uma atitude repreensível, o maior obstáculo para servir a D'us.

Mesmo se você tropeçar no pecado, não afunde no sofrimento. Isso destruiria tudo que você realizou até agora, transformando-o numa vítima fácil para o impulso do mal, pois você sente que é uma causa perdida. Seu serviço divino vai ser minado.

Apenas fique triste pelo pecado, envergonhado perante o Criador, e implore a Ele para absolver o mal que você cometeu. E então volte a se alegrar no Criador, bendito seja, pois você se arrepende totalmente daquilo que fez e resolveu jamais repetir esse erro novamente.

Mesmo sabendo com certeza que você não cumpriu sua obrigação em alguma área porque havia tantos obstáculos, não deixe que isso o deprima. Pense que D'us examina todos os corações e interiores. Ele sabe que você queria fazer as coisas da melhor maneira possível, mas não foi capaz. E então se fortaleça em júbilo ao Criador. (Tzava'at Harivash 46)

### **9. Melhor Esperto do que Triste**

Às vezes o mau impulso vai enganar você, culpando por uma grande transgressão quando na verdade tudo que você fez foi negligenciar um detalhe extra, ou talvez não cometeu transgressão alguma. Sua intenção? Fazer você infeliz, e em sua tristeza você desistir de servir ao seu Criador.

Fique esperto com o golpe. Fale com aquele impulso e diga: "Não vou prestar atenção a este detalhe extra sobre o qual você está falando. Sei a sua intenção, impedir-me de servir ao meu Criador. Sei que você está dizendo mentiras. Mesmo se houver um pouco de pecado aqui, D'us tem grande prazer se eu não prestar atenção a um detalhe você está tentando me manipular em serviço obscuro – e em vez disso, eu servir a Ele com alegria".

"Afinal, não estou fazendo isso em meu próprio benefício, mas para trazer prazer perante Ele. Então quando eu ignoro este detalhe seu, meu Criador não vai se importar – pois estou ignorando isso somente para poder continuar servindo a Ele! Como eu poderia perder sequer um momento do

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**



## **INSTITUTO ARVUT**

Seu serviço?!” Este é um primeiro princípio em servir ao Criador; seja tão precavido quanto possível. (Tzava’at Harivash 44)

### **10. Más Lágrimas, Boas Lágrimas**

Chorar é muito ruim; a pessoa deve servir a D'us com alegria. A única exceção é quando você chora de alegria e vínculo com D'us. Então é muito bom. (Tzava’at Harivash 45)

### **11. De Todas as Maneiras**

Sirva a D'us com toda faceta do seu ser. Tudo é em prol do Acima, pois D'us deseja ser servido em todas as maneiras.

Deixe ilustrar o que quero dizer: Às vezes você pode precisar ir e falar com outras pessoas, portanto naquela hora está incapaz de aprender. Então como você serve a D'us naquele momento? Conectando seus pensamentos com D'us, criando unidades sobrenaturais através da sua meditação.

Similarmente, quando você está viajando e incapaz de rezar ou aprender na maneira à qual está acostumado – você deve servi-Lo então numa modalidade diferente.

Não se deixe aborrecer quando estiver numa situação dessas. D'us deseja que você sirva a Ele em todas as modalidades existentes – às vezes de uma maneira, às vezes de outra. É por isso que você ficou nessa situação em que deve viajar ou falar com pessoas – para que possa servir a Ele numa maneira diferente. (Tzava’at Harivash 3)

### **12. Peça com Alegria**

Prece com muita alegria certamente é mais querida para D'us do que a prece com tristeza e lágrimas. Uma parábola para isso:

Um pobre vai a um rei de carne e osso com seus pedidos, chorando dramaticamente. Apesar disso, o rei dá a ele apenas uma parte de seu pedido. Mas quando um dos administradores do reino fica diante do Rei, o saúda com eloquência e exuberância, então, no meio deste louvor, ele faz seu pedido. Para ele o rei dá um presente muito generoso, como cabe à nobreza. (Tzava’at Harivash 107)

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**



## **INSTITUTO ARVUT**

### **13.D'us em Suas Palavras**

Quando você reza, visualize o que D'us investiu dentro das letras das preces. Veja, palavras são vestes para pensamentos. Como roupas finas mostram a beleza interior de uma pessoa, assim as palavras bem faladas mostram seus pensamentos interiores. Eles emergem de seu mundo pessoal para o mundo revelado. Assim também, suas palavras de prece provêm do mesmo tipo de vestes para a presença de D'us.

Nesse caso, você deveria estar pensando: "Este é um grande rei, e estou tecendo roupas para Ele! Portanto, devo fazer isso com entusiasmo e alegria!"

Empregue toda a sua força naquelas palavras, pois assim você conseguirá unicidade com Ele. Como sua energia está na articulação de cada letra, e em cada letra D'us habita, dessa maneira você se torna um com Ele. (Tzava'at Harivash 108)

### **14.Reze com Júbilo**

Noah ouviu: "Faça um tzohar para a arca." A palavra arca em hebraico é teivá, que também significa "uma palavra". Um tzohar é algo que brilha. Portanto o versículo poderia significar "Faça brilhar cada palavra que você disser."

A arca tinha um andar inferior, um segundo andar e um andar superior. Eles correspondem aos três níveis dos Mundos, Almas e Divindade – os três planos da realidade da qual o Zohar fala. Assim também, dentro de toda letra de toda palavra há um aspecto de mundanidade, uma alma, e Divindade está em sua energia interior, sem limites; e sua alma é o que traz essa energia ilimitada e essa forma exterior para união. Quando você pronuncia essas palavras em sua prece, esses três aspectos ascendem, se ligam e se unem um com o outro e com a Divindade além.

Além disso, as letras se unem para formar palavras, formando verdadeiras uniões com D'us. Quando tudo isso ocorre, você deve incluir sua própria alma em cada um dos três estágios, para que todas as palavras se unam como uma e ascendam juntas, causando grande alegria e deleite imensurável. Você deve ouvir cada palavra que diz, pois a Shechiná, a Divina Presença, está falando. A Shechiná se relaciona com o mundo da fala.

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**





## **INSTITUTO ARVUT**

É o aspecto feminino de D'us, por assim dizer – pois D'us fala de volta com Si mesmo de dentro do Seu mundo. Porém é somente quando cada palavra tem um tzohar – quando as palavras saem brilhando porque você as revela para trazer prazer ao seu Criador.

Ao pronunciar as palavras com alegria faz com que a Shechiná fale dentro delas. Isso exige grande fé, pois atrair a Shechiná é despertar a “verdadeira fé”. Mas aquele que não as diz dessa maneira é chamado um “resmungão que aliena o Mestre do Universo” – o céu não o permita. (Tzava'at Harivash 75)

### **15.Os Dois Comediantes**

O Talmud conta a história de Rabi Beroka, que estava com o profeta Eliahu no mercado e perguntou: “Há alguém aqui que pertence ao Mundo Vindouro?”

Eliahu apontou para dois irmãos. Rabi Beroka foi até eles e perguntou qual era seu trabalho. Eles responderam: “Somos comediantes. Fazemos pessoas tristes rirem. E quando vemos duas pessoas discutindo, usamos algum humor para trazer a paz entre elas.”

O Baal Shem Tov ficou perplexo com essa história e pediu uma explicação. Foi isso o que ele ouviu: Esses dois comediantes conseguiam conectar tudo que eles viam numa pessoa com sua origem no mundo superior. Ao fazer isso, qualquer decreto celestial rigoroso sobre esta pessoa era automaticamente anulado. Mas se alguém estava deprimido, eles não podiam fazer essa conexão. Então eles o alegravam com algumas palavras engraçadas, até que pudessem fazer todas as conexões necessárias. (Keter Shem Tov 272)

### **16.A Alegria Adoça o Julgamento**

Existem anjos que esperam para entoar sua canção apenas uma vez a cada sete anos. Outros cantam somente a cada cinquenta anos, ou até uma vez a cada mil anos. O que dizem é breve e direto. Alguns dizem “Sagrado!” Outros dizem “Bendito!” Alguns dizem um único versículo – é dito sobre alguns anjos que cada um diz um versículo do capítulo dos Salmos que começa: “Agradeça a D'us porque Ele é bom.”

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**



## **INSTITUTO ARVUT**

Porém nós judeus podemos dizer louvores a qualquer tempo ou estação, e fazer elogios, canções o quanto quisermos. A melhor maneira de entender isto é com uma parábola, a história de um rei, para quem todos os servos e empregados iam e recitavam hinos de louvor. Cada um tinha um tempo limitado para falar seu elogio, cada qual segundo sua posição e importância.

Porém isso ocorre apenas quando o rei está de bom humor. Quando o rei está aborrecido e furioso, então todos têm medo de fazer-lhe qualquer elogio, como está escrito: "Por que você está louvando o rei na hora de fúria?"

Isso é por que, devido à preocupação de que o rei pode não estar de bom humor, ou que esteja furioso por alguma razão, eles estão acostumados a ser tão breves quanto possível e fazer uma saída rápida. Porém quando entra o querido e precioso filho do rei, ele não tem essas preocupações. Pois mesmo que o rei esteja furioso, ver seu precioso filho traz a ele alegria e deleite. A raiva se dissipa por si mesma, e obviamente nunca retorna enquanto seu filho estiver perante ele, conforme é a natureza humana. O filho, portanto, não tem preocupações entrando a qualquer hora que desejar fazendo elogios sem fim, pois ele sabe que isso traz ao rei, seu pai, alegria e prazer.

Por que é assim? Por que raiva e fúria desaparecem quando entram alegria e amor? Para onde vão? Sim, esta é a natureza humana, mas mesmo assim, devemos tentar entender como e por quê.

Quando o amor e a alegria prevalecem, causam que raiva e fúria ascendam acima de sua raiz. Isso é parte do conhecimento secreto, que essas forças da ira e julgamento severo são minorados somente quando chegam à sua origem, pois na sua origem, tudo é pura bondade. Ocorre que raiva e fúria são curadas e suavizadas através do amor e júbilo. (Tzava'at Harivash 132)

### **17.Acolhendo Sofrimento com Alegria**

Meu mestre, o Baal Shem Tov, nos fez a seguinte pergunta: D'us nos ordena na Sua Torá a amar a Ele. Que benefício Ele ganha do nosso amor por Ele, como minúsculas criaturas? Se você tivesse amor por um rei importante e poderoso, que diferença isso faria para o rei?

Então ouvi dele essa maravilhosa explicação:

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**





## **INSTITUTO ARVUT**

O motivo para haver sofrimento e tribulação neste mundo é porque o mundo foi criado através de julgamento estrito – significando através de uma restrição de luz que é chamada Tzimtzum. Esses problemas, portanto são como um corpo para a alma e para a vida espiritual dentro deles, restringindo a expressão daquela luz como o corpo restringe a alma.

Quando você aceita aquele sofrimento com a energia espiritual de amor e alegria, chega mais perto, liga e conecta o corpo com a alma – significando a aflição física para aquela espiritualidade – e dessa maneira, o sofrimento se desvanece.

Por outro lado se você fizer o oposto, afasta o corpo daquela energia espiritual causando ainda maior restrição. Portanto, a Torá nos provê bons conselhos: Ama o Eterno teu D'us. O nome de D'us [YHVH] é um nome de compaixão, enquanto o nome para D'us [Elokim] é um de severo julgamento. Portanto a declaração significa que através de seu ato de amor, aceitando sofrimento com alegria, você aproxima o nome de D'us de julgamento ao Seu nome de compaixão, pois o corpo é aproximado da alma, permitindo que sua luz brilhe. Medite sobre isso. Como são confortantes as palavras do sábio! (Keter Shem Tov 412; de Toldot Yaakov Yosef, pág. 630b)

### **18. Medicina Doce Como o Mel**

O Baal Shem Tov ensinava que em toda palavra que você fala, deveria ter a intenção de ser humilde, esclarecer e adotar. Rabi Nachman de Horodenka explicava: Isso significa que você deve se afastar da abordagem grosseira de encontrar erros em todos e em vez disso entrar num estilo de compaixão, procurando o positivo. Mesmo que você note algo repugnante em outra pessoa, deve entender que isso também é para o bem – seu próprio bem. O próprio fato de você notar isso demonstra que há algum resquício dessa qualidade desprezível também em você. Agora você pode se arrepender até por ter pensado nisso. Nesse caso, é tudo para seu próprio bem: Se você estava sozinho no mundo, deveria pensar que era piedoso. Agora que vê essas falhas em outra pessoa, consegue entender que elas também estão em você.

Rabi Yaacov Yosef de Polnoye comentou: Para mim parece que este é um significado do versículo “Não é bom que o homem esteja sozinho” – porque então ele jamais iria reconhecer suas falhas. Portanto, “Eu farei para ele um ajudante contra ele” – significa que D'us nos provê com outras pessoas que

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**



## **INSTITUTO ARVUT**

se opõem a nós, para que possamos ver que temos um traço de quaisquer males que vemos nelas.

Portanto, se você tem um mau vizinho que o está incomodando por suas preces ou do estudo de Torá, ou se você é incomodado por qualquer outra espécie de perturbação, fale com seu coração, dizendo: "Isso é para meu próprio bem. Pode ser que minhas intenções não foram suficientemente corretas. Essa perturbação foi enviada a mim para dar-me auto conscientização e estimular-me a ter maior sinceridade."

Há mais exemplos, e toda pessoa sábia deveria ouvir e acrescentar suas próprias lições. O principal é entender que D'us é encontrado em todo lugar e em todas as suas atividades. Quando você pensar assim, será capaz de reconhecer o envolvimento do Criador, bendito seja, em todo incidente da vida – assim como em seus estudos e em sua prece... O principal é abandonar a tristeza e abraçar o júbilo. Nosso mestre, Rabino Nachman de Horodenka, contou-me sobre o sonho que ele teve quando estava na Terra de Israel. Ele estava apreensivo sobre retornar à Diáspora por razões conhecidas somente por ele. Mas então teve uma visão num sonho. Foi informado que embora haja muitos doutores que medicam seus pacientes com poções amargas, o melhor Doutor cura através de remédio tão doce como o mel.

Isso é exatamente o que estávamos discutindo, que através de jejuns, auto-aflição e se pressionando com estudo interminável, a tristeza domina, e você cai na armadilha de encontrar defeito em todos que, ao não se comportarem como você, abandonam a chance da vida eterna pela vida transitória do mundo material. Pense na história de Rabi Shimon bar Yochai e seu filho quando saíram da gruta, como é mencionado no Talmud, portanto uma voz tinha de ser ouvida do céu: "Volte à sua gruta!" Isso é medicação com águas amargas.

E então há a forma alternativa de cura, onde mesmo que você note as falhas do outro, percebe que isso é pra o seu próprio auto-aperfeiçoamento. Isso é cura tão doce como o mel, despertando compaixão pelo mundo e por toda pessoa. Expande-se de uma conscientização de que D'us está em cada elemento em particular.

Agora você tem um remédio sem dor, um caminho para si mesmo que é tanto delicioso quanto aromático. Como são deliciosas as palavras do Sábio! (Keter Shem Tov 302; de Toldot Yaakov Yosef, pág. 731b)

**Rabi Yisrael Ben Eliezer-Baal Shem Tov  
18 de Elul, 5458 (1698) - 6 de Sivan, 5520 (1760)**

**Compilado do por Mauricio Guaiana (Junho 2016) Revisado (Agosto 2018)**