

רבנו יונה גירונדי

# יסוד התשובה

# YESSOD HATESHUVÁ



OS FUNDAMENTOS DA TESHUVÁ  
O RETORNO AO CRIADOR

RABÊNU YONÁ DE GIRONA

EXPLICADO E COMENTADO POR

ISAAC DICHÍ

RABINO DA CONGREGAÇÃO MEKOR HAIM

SÃO PAULO – BRASIL

ELUL | 5777



רבנו יונה גירונדי

# יסוד התשובה

## YESSOD HATESHUVÁ



OS FUNDAMENTOS DA TESHUVÁ  
O RETORNO AO CRIADOR

RABÊNU YONÁ DE GIRONA

EXPLICADO E COMENTADO POR  
ISAAC DICHI

RABINO DA CONGREGAÇÃO MEKOR HAIM  
SÃO PAULO – BRASIL

ELUL | 5777



---

---

Sinceros agradecimentos a

**Sr. Simon e Sra. Stella Alouan  
e filhos**

que tiveram o mérito de proporcionar  
a edição desta obra.

Que o Todo-Poderoso os abençoe com todas as  
berachot da Torá, leôrech yamim ushnot chayim  
com saúde, alegrias e satisfação!

---

---

Editado pela Congregação Mekor Haim  
Rua São Vicente de Paulo, 276  
CEP: 01229-010 São Paulo – SP – Brasil  
Tel.: (11) 3660-0400

**Todos os direitos reservados**

**Distribuição interna**

**Autor:** Rabino Isaac Dichi

**Transcrição:** Esther Chaya Levenstein

**Edição e Revisão:** Geni Koschland

**Editoração:** Equipe Nascente

Caro leitor,

É com imensa satisfação que lhe apresentamos uma obra magnífica – “*Yessod Hateshuvá*” – de autoria do *Rabênu* Yoná Guirondi זצ"ל.

Esta é uma obra pequena em tamanho, porém gigantesca em conteúdo.

Nela, *Rabênu* Yoná זצ"ל salienta várias vezes para não desistirmos da *teshuvá*, pois ela está ao alcance de todos. Enfatiza para que não deixemos o *yêtser hará* (a má inclinação) nos desencorajar de trilhar o caminho da *teshuvá*, por apresentar alegações falsas de que ela não será aceita.

*Rabênu* Yoná זצ"ל foi um dos brilhantes *rishonim* de nossa história, tendo sido contemporâneo do Ramban זצ"ל – *Rabênu* Moshê ben Nachman – e Rav do Rashbá זצ"ל – *Rabênu* Shelomô ben Aderet).

O Chidá זצ"ל<sup>1</sup> (*Rabênu* Chayim Yossef David Azulay) em sua obra, “*Shem Guedolim*”, uma biografia sobre quase todos os *rabanim* que o antecederam – quando nasceram, onde viveram, que obras escreveram, etc. – denomina o *Rabênu* Yoná זצ"ל de *chasid*. Acrescenta que aquele que estuda seus livros percebe sua *kedushá* e *chassidut*. E em seu âmagô o leitor urgirá em fazer *teshuvá* (retornar), pois as palavras sagradas permearão seu coração transformando-se em luminaras.

Com a proximidade do mês de *Elul* e seus dias de misericórdia e perdão – “*yemê harachamim vehasselichot*” – e dos *Yamim No-*

---

<sup>1</sup> ז"ל החיד"א בשם הגדולים: וחיבר רבנו יונה ספר היראה וספר שערי תשובה, והקורא בהם ישכיל קדושתו וחסידותו, ולבו ימהר לשוב כי דברי קדושתו נכנסים בלב והיו למאורות.

*raim* (os Dias Temíveis) – *habaim alênu veal col Yisrael letová* – é o momento de estudarmos esta obra do *Rabênu Yoná* יוֹנָה, assim como os extraordinários – *Shaarê Teshuvá* e *Sêfer Hayir'á*.

Desejamos *Shaná Tová Umvorêchet* a todo o *Kelal Yisrael*. Que em breve e ainda em nossos dias, possamos ver *Yeshuat Yisrael Leolamim* (a Redenção do Povo de Israel para sempre), *amen*.

*Menachem Av 5777*

Isaac Dichi  
Rabino da Congregação Mekor Haim



## INTRODUÇÃO

Ao final do livro *Shaarê Teshuvá*, uma das obras mais importantes do *Rabênu Yoná Guironi zt"l*<sup>1</sup>, há um anexo, espécie de apêndice – mas de muito valor – “*Yessod Hateshuvá*”. Está claro que o assunto abordado neles é a *teshuvá* (arrepentimento, retorno ao bom caminho). E é sobre estes dois trabalhos que trataremos a seguir.

Na introdução a “*Yessod Hateshuvá*”, *Rabênu Yoná* escreve que nossos sábios dizem que sempre se deve estudar o tema da *teshuvá*, porém principalmente na véspera de *Rosh Hashaná* e em *Assêret Yemê Teshuvá* (os dias de *Rosh Hashaná* a *Yom Kipur*).

---

<sup>1</sup> *Rabênu Yoná ben Avraham Guironi* (cerca de 1200-1263) foi um dos *rishonim*. Nascido na cidade de Girona (ou Gerunda), na CatalMunha, era primo e consogro do Ramban (Nachmânides). Escreveu muitas obras – como um *perush* (exegese) importante sobre *Pirkê Avot*, comentários de *massechtot*, entre outros textos e “*Shaarê Teshuvá*”.



## YESSOD HATESHUVÁ

### יסוד התשובה

שָׁלַח לָנוּ הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּיַד עֲבָדָיו הַנְּבִיאִים וּבְיַד יְחֻזְקָאֵל  
הַנְּבִיא (יְחֻזְקָאֵל יח ל לא) נֶאֱמַר אֲדֹנָי אֱלֹהִים שׁוּבוּ וְהִשִּׁיבוּ מִכָּל פְּשָׁעֵיכֶם  
וְלֹא יִהְיֶה לָכֶם לְמִכְשׁוֹל עוֹן, הַשְּׁלִיכוּ מֵעֲלֵיכֶם אֶת כָּל פְּשָׁעֵיכֶם  
אֲשֶׁר פָּשַׁעְתֶּם בָּם וַעֲשׂוּ לָכֶם לֵב חָדָשׁ וְרוּחַ חֲדָשָׁה וְלִמָּה תִּמְתְּנוּ.  
אָדָם אֲשֶׁר פָּשַׁע וְחָטָא וּבָא לְחִסּוֹת תַּחַת בְּנִפְי הַשְּׂכִינָה וְלִהְבֵּנִס  
בְּדַרְכֵי הַתְּשׁוּבָה (תהלים לב ח) אֲשַׁבֵּילֶךָ וְאֶרְךָ בְּדַרְךָ זֶה תִּלְדֶּךָ:

*Hashem* nos enviou mensagens por meio dos profetas, mais especificamente no *passuk* do profeta Yechezkel (18: 30), que diz, em nome de *Hakadosh Baruch Hu*: “*Shúvu vehashívu*” (Façam *teshuvá* e levem outros a fazê-la também).

“*Shúvu vehashívu micol pish’echem*”. Façam *teshuvá* sobre os pecados feitos por rebeldia ou negligência. No *Viduy* (confissão oral que fazemos em *Yom Kipur* e nos dias comuns), declaramos: “*Chatánu, avínu, pashánu*”. *Chatánu* significa “pecamos involuntariamente” (derivado de *chet*); *Avínu* significa “pecamos voluntariamente” (derivado de *avon*) e *pashánu* significa “pecamos por rebeldia” (derivado de *pêsha*).

“Que a *averá* (a transgressão) não seja um obstáculo para que se faça *teshuvá*”, continua *Rabênu Yoná*. “Livrem-se de todos os pecados cometidos com rebeldia e despertem um coração e um espírito novos. Por que morrer, se há as portas da *teshuvá*?”

O que devemos entender por “morrer”? *Chazal* (nossos sábios, de abençoada memória) dizem que os *reshaim* (perversos) são “pessoas mortas em vida”. Devido a seus inúmeros pecados, seus corpos vivem, mas suas *neshamot* (almas) estão desvinculadas de sua Fonte (*Hashem*). Portanto, é como se não vivessem.

Em vista disso acontece o apelo do *navi* (profeta) Yechezkel,

em nome de *Hashem*: “Retornem – façam *teshuvá* – e levem outros com vocês”.

Àquele que “*pashá vechatá*” (pecou com rebeldia ou voluntariamente) e agora pretende se abrigar na proteção da *Shechiná* (Presença Divina) – ou seja, quer trilhar o caminho da *teshuvá* – *Rabênu Yoná* cita o *passuk* do *Tehilim* (32:8): “*Askilechá veorechá bedêrech zu telech*” – “Orientar-te-ei e iluminar-te-ei pelo caminho correto a seguir”. Não basta fazer com que o indivíduo reconheça a importância da *teshuvá*: é preciso conduzi-lo e aconselhá-lo em como fazer sua *teshuvá*.

Assim, “*Yessod Hateshuvá*”, segundo o próprio *Rabênu Yoná*, é baseado em dois *pessukim*: o do *navi* *Yechezkel* (“Façam *teshuvá* e levem outros a fazê-la também”) e do *Tehilim* de *David Hamêlech* (“Orientar-te-ei e iluminar-te-ei pelo caminho correto a seguir”).

## O INÍCIO DA TESHUVÁ

בַּיּוֹם הַהוּא יִשְׁלִיךְ כָּל פְּשָׁעָיו אֲשֶׁר עָשָׂה, וַיַּעַשׂה עֲצֻמוֹ בְּאֵלוֹ בַּיּוֹם הַהוּא נוֹלָד וְאֵין בְּיָדוֹ לֹא זְכוּת וְלֹא חוֹבָה, וְזֶה הַיּוֹם תַּחֲלֵת מַעֲשָׂיו, הַיּוֹם יִפְלֵס אוֹרְחוֹתָיו שְׁלֵא יִטּוּ מִעֲגֻלוֹתָיו מִדֶּרֶךְ הַטּוֹב. וְדֶרֶךְ זוֹ תְּבִיאָנּוּ לְשׁוּב בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה, כִּי הוּא יַעַשׂה עֲצֻמוֹ כְּמִשְׁלִיךְ מֵעָלָיו כְּבֹד הָעוֹנוֹת וְעֲצֻם הַחַטָּאִים אֲשֶׁר עָשָׂה.

Quando alguém decide retornar aos caminhos da *Torá* por intermédio da *teshuvá*, deve “arremessar para longe” todos os pecados cometidos e considerar-se como se tivesse nascido naquele instante.

Interessante notar que quem acaba de nascer não possui méritos (*zechut*) nem pecados (*averot*). Alguém que inicia o processo de *teshuvá* e, efetivamente, desfaz-se de seus pecados, assume esse estado: o de recém-nascido, uma criatura nova.

Esse é o início de sua jornada. Doravante, ele começará a avaliar, analisar seus caminhos para que não se desviem daquele que é o correto, ou seja, o caminho da *teshuvá shelemá* (retorno absoluto). É como se o indivíduo estivesse tirando de suas costas o peso dos pecados cometidos voluntariamente e involuntariamente.

## PENSAMENTOS PROIBIDOS

וְלֹא יִבְהִילוּהוּ רְעִיוֹנָיו אֲשֶׁר לֹא יִנְיחוּהוּ לְשׁוֹב, כִּי יָבוֹשׁ  
מִחֲטָאָיו, כִּי יִחְשׁוֹב, אֵיךְ אוֹכֵל לְהַעִיז פָּנָיו וְלְשׁוֹב, וְאֲנִי חָטָאתִי  
עֲוִיתִי וּפְשַׁעְתִּי, בְּזֹאת וּבְזֹאת עָשִׂיתִי, עֲבַרְתִּי וְשָׁנִיתִי וְשַׁלַּשְׁתִּי עַד  
אֵין סְפוּרוֹת, וְאֵיךְ אָבוֹא עוֹד לְפָנָיו כְּבִשְׁת גָּנֵב כִּי יִמְצֵא, כִּי בּוֹשְׁתִי  
לְעֵמוֹד לְפָנָיו, וְאֵף אֵיךְ אֶרְמוֹס חֲצָרָיו, וְאֵיךְ אֶשְׁמֹר חֻקָּיו.

Entretanto, subitamente, a pessoa pode ser acometida por pensamentos que dizem: “Sua *teshuvá* não é válida, nem vale a pena esforçar-se ou empenhar-se nela. Seu arrependimento não será aceito”. Essas ideias procedem do *yêtser hará* (mau instinto). Não são corretas, nem devem amedrontar ou dissuadir as pessoas do propósito de fazer *teshuvá*.

Muitas vezes, alguém poderia pensar, cheio de vergonha: “Fiz tanta coisa errada, repetidamente, que até perdi a conta... Será que *Hashem* vai me aceitar? Tenho um fardo tão pesado... Não deveria ter a ousadia de querer fazer *teshuvá*! Parece que me aproximo de *Hashem* como um ladrão (*ganav*), que tenta agir ocultamente, mas é pego em flagrante. Estou envergonhado de me apresentar diante Dele! Como poderei pisar em Seus pátios (sinagogas)? Como poderei cumprir Suas *mitsvot*? (Tenho vergonha de comparecer em *Rosh Hashaná*, no *Yom Kipur* – em *Cal Nidrê*, em *Neilá*)”. Não deixe que esses pensamentos o perturbem ou atrapalhem seu caminho para a *teshuvá*, observa *Rabênu Yoná*. Porque *Hashem* não quer que procedamos dessa forma.

## A MÃO DE HASHEM ESTÁ ESTENDIDA PARA RECEBER A TESHUVÁ

אל יחשוב בן. כי המסית יושב בזבוב במפתחי הלב, מתחדש עליו בכל יום, צופה ומביט להכשילו ומשים לבו לעצה הרעה הזאת. רק יחשוב, כי בן מדת הבורא יתברך, ידו פשוטה לקבל שבים. לכן טוב לו להשליך פשעיו ולעשות לו לב חדש:

“*Al yachshov ken*” (é proibido pensar assim). Com apenas essas três palavras, *Rabênu Yoná* rebate todas as elucubrações dos pensamentos descritos no parágrafo anterior, originários do *yétser hará*<sup>2</sup>. Aliás, devemos acrescentar, com a permissão do *Rabênu Yoná*, que é proibido pensar que *Hashem* não aceitaria a *teshuvá* de alguém<sup>3</sup>.

A pessoa deve saber que o processo de *teshuvá* se faz perante *Hashem* e Ele está com “Sua Mão estendida” para acolher os que desejam retornar, repleto de Misericórdia. Assim, o indivíduo deve evitar todos esses pensamentos improdutivos e desestimulantes. Mas não apenas os pensamentos. Deve também livrar seu coração de impurezas para que ele se torne uma nova criatura.

---

<sup>2</sup> *Chachamim* denominam o *Yétser Hará* com diversos nomes. Aqui, *Rabênu Yoná* optou pela palavra “*zevuv*” (mosca). Porque se trata de algo pequeno, mas que incomoda. Como uma mosca, esses pensamentos voam, mas encontram um lugar de pouso no coração da pessoa. Conforme dizem nossos sábios: “O *yétser hará* se renova em todos os dias de nossas vidas”. Ele fica à espreita, imaginando uma forma de fazer as pessoas tropeçarem. Portanto é o *yétser hará* que suscita esse modo de pensar.

<sup>3</sup> Também é proibido pela *Torá* que alguém lembre o *báal teshuvá* dos pecados sobre os quais ele já tenha feito *teshuvá*, citando, por exemplo, que no passado ele não comia *casher*, não era *shomer Shabat*, etc. Trata-se de uma *halachá*. Transgredi-la é um erro gravíssimo. Vide “Iluminando o Retorno”, pág. 202.

## PASSO A PASSO DA TESHUVÁ

וְכֹה יַעֲשֶׂה בַיּוֹם טְהָרָתוֹ, בְּהִתְנַדְּבוּ רִחוּ אֹתוֹ לְהִיּוֹת עֶבֶד  
לְבוֹרָאוֹ, יִפִּיל תַּחֲנֻנָּתוֹ לְפָנָי בּוֹרָאוֹ, וַיֹּאמֶר:

Vimos que o indivíduo tem de fazer *teshuvá* e que *Hakadosh Baruch Hu* estende Sua mão para recebê-la. Mas como deve ser o processo dessa *teshuvá*?

No dia em que a pessoa estiver decidida a fazer *teshuvá*, deverá se comportar como um voluntário que vem servir *Hakadosh Baruch Hu*, abandonando seus pecados e adotando uma nova postura e um novo coração. Nesse momento, com o coração quebrado, deverá dirigir-se ao Criador em súplicas e proferir as seguintes palavras:

“Rogo, *Hashem!* Pequei involuntariamente, voluntariamente e também com rebeldia.” (A partir daqui, deverá verbalizar, em seu idioma, quais as transgressões cometidas).

O *Viduy*, segundo o Rambam (*Rabênu Moshê ben Maymon, zt"l* 1135-1204) e o *Sêfer Hachinuch*<sup>4</sup> é considerado uma das 248 *mitsvot assê* (ativas). O *Sêfer Hachinuch* traz na *Mitsvá* 364: “Fomos ordenados a confessar nossos pecados perante *Hashem*, mas apenas quando nos arrependemos dessas faltas”<sup>5</sup>. Portanto, o *Viduy* só é válido se vier acompanhado de arrependimento. Não se deve “falar por falar”, sem nenhuma convicção – “da boca para fora”.

---

<sup>4</sup> Todo o *Sêfer Hachinuch* é baseado na contagem das *mitsvot* segundo o Rambam, em seu *Sêfer Hamitsvot*. O único ponto que se apresenta diferente é o de que no *Sêfer Hachinuch* as *mitsvot* estão organizadas de acordo com as *Parashiyot da Torá*, enquanto o Rambam as listou na sequência, separando-as somente entre *assê* (ativas) e *lô taassê* (passivas).

<sup>5</sup> ספר החינוך מצוה שס"ד: שנצטינו להתודות לפני ה' על כל החטאים שחטאנו בעת שנתנחם עליהם.

Em seguida, continua o *Séfer Hachinuch*<sup>6</sup>, ele deve expressar em palavras quais exatamente foram seus pecados – não basta dizer de uma maneira genérica. Diga-se ainda, que a pessoa deve prolongar-se em sua confissão o quanto precisar, conforme seu jeito de se expressar.

Mas, por que a pessoa necessita expressar em palavras seu pecado? Não poderia apenas pensar? Não, responde o *Séfer Hachinuch*<sup>7</sup>! Porque quando ela menciona seu pecado, revela seu pensamento de que pretende, verdadeiramente, arrepender-se.

Essa verbalização ajuda a pessoa a manifestar sua crença no fato de que *Hashem* tem conhecimento de tudo o que ela fez e faz. Quando relata e arrepende-se do pecado, ela tomará cuidado para não repeti-lo. Ficar só no pensamento pode não ajudá-la a manter-se livre de suas transgressões.

Essa atitude é muito estimada por *Hashem*, que aceita sua *teshuvá* de bom grado, uma vez que Ele é todo Bondade e quer o bem de Suas criaturas.

## TEFILAT HASHAV

אָנָא יי, חַטָּאתִי, עֲוִיתִי, פִּשְׁעֵתִי כֹזֵאת וּכְזֹאת עֲשִׂיתִי מִיּוֹם הַיּוֹתֵי  
עַל הָאָדָמָה עַד הַיּוֹם הַזֶּה. וְעַתָּה נִשְׁאַנֵּי לִבִּי וְנִדְבָה אוֹתִי רוּחִי לָשׁוּב  
אֵלֶיךָ בְּאֵמֶת וּבְלֵב טוֹב וְשָׁלֵם, בְּכֹל לִבִּי וּנְפִשִׁי וּמְאוּדִי, וְלֵהִיֹּת  
מוֹדָה וְעֻזּוֹב, לְהַשְׁלִיךְ מֵעָלַי כָּל פִּשְׁעֵי וְלַעֲשׂוֹת לִי לֵב חֲדָשׁ וְרוּחַ  
חֲדָשָׁה, וְלֵהִיֹּת זְרִיזוֹ וְזָהִיר בִּירְאָתֶךָ. וְאַתָּה יי אֱלֹהֵי, הַפּוֹתֵחַ יָד

<sup>6</sup> ו"ל הספר החינוך שם:

שיאמר האדם בעת התשובה "אנא ה' חטאתי עויתי ופשעתי כך וכך" כלומר שיוכיח החטא שעשה בפירושו בפיו, ויבקש כפרה עליו ויאריך בדבר כפי מה שיהיה צחות לשונו.

<sup>7</sup> מצוה שס"ד: משרשי המצוה, לפי שבהודאת העון כפה תתגלה מחשבת החוטא ודעתו, שהוא מאמין באמת, כי גלוי וידוע לפני האל ברוך הוא כל מעשהו, ולא יעשה עין רואה כאינה רואה, גם מתוך הזכרת החטא בפרט ובהתנחמו עליו יזהר ממנו יותר פעם אחרת לבל יהי נכשל בו, אחר שיאמר בפיו כזו וכזו עשיתי ונסכלתי במעשי יהיה נגדר שלא ישוב לעשות כן, ומתוך כך ירצה לפני בוראו ברוך הוא. והאל הטוב החפץ בטובת בריותיו הדריכם בדרך זו יזכו בה.



בְּתִשׁוּבָה וּמְסִיעַ לְבָאִים לְטָהָר, פֶּתַח יְדָד וּקְבֻלָּנִי בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה  
לְפָנֶיךָ, וּסְיַעֲנִי לְהִתְחַזֵּק בִּירְאָתְךָ, וְעֲזֹרְנִי נֶגֶד הַשָּׁטָן הַנִּלְחָם בִּי  
בְּתַחְבוּלוֹת וּמִבְקֵשׁ נַפְשִׁי לְהַמִּיתֵנִי, לְבַלְתִּי יִמְשַׁל בִּי. וְהִרְחִיקְהוּ  
מִמָּאֲתִים וְאַרְבָּעִים וּשְׁמוֹנֶה אֲבָרִים שְׁבִי, וְתִשְׁלִיכֵהוּ בְּמַצּוּלוֹת יָם,  
וְתִגְעַר בּוֹ לְבַלְתִּי יַעֲמֹד עַל יְמִינִי לְשֹׁטְנִי. וְעֲשִׂית אֶת אֲשֶׁר אֵלֶיךָ  
בְּחֻקֶּיךָ, וְהִסִּירוֹת לֵב הָאָבֶן מִקֶּרְבִּי, וְנָתַתָּ לִי לֵב בֶּשָׂר. אֲנִי יי  
אֱלֹהֵי, שְׁמַע אֶל תְּפִלַּת עַבְדְּךָ וְאֶל תַּחֲנוּנָיו וּקְבַל תִּשׁוּבָתִי, וְאֵל  
יַעֲבֹב שׁוֹם חֲטָא וְעוֹן אֶת תְּפִילָתִי וְתִשׁוּבָתִי. וְיִהְיוּ לְפָנַי כֶּסֶף כְּבוֹדֶיךָ  
מְלִיצֵי יִשְׂרָאֵל לְהַמְלִיץ בְּעַדִּי לְהַכִּנֵּס תְּפִלָּתִי לְפָנֶיךָ. וְאִם בְּחֲטָאֵי הָרַב  
וְעֲצוּם אֵין לִי מְלִיצֵי יִשְׂרָאֵל, חַתּוֹר לִי אֶתְּהָ מִתַּחַת כֶּסֶף כְּבוֹדֶיךָ, וּקְבַל  
תִּשׁוּבָתִי, וְלֹא אֲשׁוּב רִיקָם מִלְּפָנֶיךָ, כִּי אֶתְּהָ שׁוֹמַע תְּפִלָּה. וְתִמִּיד  
יִרְגִּיל בְּתַפְלָה זוּ:

Segue a tradução de *Tefilat Hashav*, que *Rabênu Yoná* escreveu e recomenda que seja dita por aqueles que querem fazer *teshuvá*:

“Rogo, *Hashem!* Pequei involuntariamente, voluntariamente e com rebeldia (*declarar as transgressões*) desde o dia em que eu me conheço até hoje. E agora meu coração me alentou, meu espírito me inspirou a retornar a Ti (fazendo *teshuvá*) de verdade. De boa vontade e com o coração pleno; de todo meu coração, minha alma e meus bens. Quero fazer parte daqueles que reconhecem o pecado e o abandonam. Quero renunciar a todos os meus pecados, formar um novo coração e edificar um novo espírito. E ser, a partir de agora, ágil e zeloso em Teu temor.”

“*Hashem*, Tu estendes a mão àqueles que querem retornar a Ti e auxilias a todos que querem se purificar<sup>8</sup>. (Tu sabes que estou sendo sincero e que acredito na minha *teshuvá*, porque se assim não fosse, não teria perdão). Estende Tua mão e aceita minha *teshuvá* plena. E me auxilia a fortalecer meu temor a Ti. Ajuda-me

---

<sup>8</sup> A *Guemará* (Yomá 38b) diz: “Todo aquele que vem se purificar – ou seja, tem a iniciativa – *Hashem* o auxilia”.

contra o *yêtsér hará* – que trava guerra comigo usando de diversas artimanhas e quer apenas me matar – que ele não me domine. Afasta-o dos 248 órgãos do meu corpo e joga-o nas profundezas do mar. *Hashem*, ralha com ele para que ele não fique ao meu lado para me induzir ao mal. Assim, *Hashem*, ajuda-me para que eu siga Teus estatutos. Remove de dentro de mim o coração de pedra e concede-me um coração macio.”

“Rogo, *Hashem*, meu Deus, ouve a *tefilá* de Teu servo e às suas súplicas. Aceita minha *teshuvá*. Que nenhum pecado ou transgressão impeça minha *tefilá* e minha *teshuvá*. Que eles se apresentem perante Teu trono como meus advogados de defesa (anjos criados a cada vez que se cumpre *mitsvot*) e não como meus promotores (anjos criados a cada vez que se faz *averot*). Que eles advoguem em meu benefício para introduzir minha *tefilá* diante de Ti. E se, em virtude de meus inúmeros e enormes pecados, eu não tenha nenhum patrono para me defender, faz um túnel<sup>9</sup> debaixo do Teu trono e recebe minha *teshuvá*<sup>10</sup>. Que

---

<sup>9</sup> Cada letra do alfabeto hebraico (que *Hashem* escolheu para escrever Sua *Torá*) tem um sentido, um significado. A *Guemará* (*Menachot*, 29) faz uma análise de algumas letras do *alef-bet*, explicando que *Hashem* criou este mundo com a letra “*hê*” – ה – e o mundo vindouro com a letra “*yud*” – י. E pergunta: “Por que este mundo foi criado com a letra *hê*? Porque esta letra parece um corredor. Todo aquele que quiser, poderá sair.” Sobre isso, Rashi explica: “Sair para onde? *Chas veshalom*, para o mau caminho.” O indivíduo tem o livre arbítrio para fazê-lo. Depois, a *Guemará* responde a outras duas questões. Por que há uma abertura pequena na parte de cima da letra *hê*? Este é o corredor de volta para aquele que saiu por baixo, se quiser retornar para o bom caminho. Não existe a possibilidade de voltar pelo mesmo corredor que saiu, porque, normalmente, quem comete muitos erros está sob a acusação dos anjos promotores – criados por suas *averot* – que dificultam sua *teshuvá*. *Hashem*, assim, “cava um túnel”, por baixo de Seu trono, para que o *báal teshuvá* fique protegido e escondido dos anjos acusadores. Para *Hashem*, todos têm a oportunidade de recuperar-se, de arrepender-se.

<sup>10</sup> *Rabênu Yoná*, em seu outro livro “*Shaarê Teshuvá*”, volta a mencionar um túnel em um *mashal* (parábola) sobre alguém que tem condições de fugir do pecado, buscar a *teshuvá*, mas não o faz. Este *mashal* é trazido no *Midrash* (*Cohélet Rabá*

7:15). Diz que um grupo de marginais foi preso, mas eles conseguiram cavar um túnel e fugir. Quando o carcereiro foi vistoriar a cela e viu que um dos presos havia ficado, bateu nele e chamou-o de tolo, questionando por que não fugira com os outros". Segundo *Rabênu Yoná*, esse *mashal* refere-se àquele que pode fazer *teshuvá* – retornando a *Hashem*, mas não o faz (nem sequer pelo túnel cavado pelo próprio *Hakadosh Baruch Hu*, debaixo de Seu trono). Isso ocasionará uma cobrança muito maior de *Hashem* em relação à pessoa.

ו"ל המכתב מאליהו ח"ד עמו' 75:

#### מאמר הפתח הצר

רבינו יונה ז"ל (שערי חשבה א, ב) מנסח בלשונו הזהב את מדרש רבותינו (בקהלת רבה ג, טו): "משל לכת של ליסטים שחבשם המלך בבית האסורים וחתרו מחתרת, פרצו ויעבורו, ונשארו אחד מהם. בא שר בית הסוהר וראה מחתרת חתורה והאיש ההוא עודנו עצור, וידן אוחז במטוהו. אמר לו, קשה-יום, הלא המחותרת חתורה לפניך ואיך לא מהרת המלט על נפשך". המדרש מסיים (שם) "כך לעתיד לבא הקב"ה אומר לרשעים, התשובה לפניכם, ולא שבתם?" רבינו יונה ז"ל למד מזה גודל עונש החוטא כאשר יתאחר לשוב מחטאתו — "יכבד עליו מאד ענשו בכל יום, כי הוא יודע כי יצא הקצף עליו ויש לו מנוס... הוא התשובה, והוא עומד במרדו והינו ברעתו... על כן רעתו רבה".

ובמנחות (כ"ט) דיברו חכמים שוב בחידותם: "ומפני מה נברא העולם בזה, בה"י. (באות ה"א של השם), מפני שדומה לאכסדרה (שפתוחה מצד אחד), שכל הרוצה לצאת יצא (שניתנה היכולת לרשעים לצאת לתרבות רעה אם ירצו — רש"י). ומאי טעמא תליא כרעיה (למה רגלו של ה"א תלויה?), דאי הדר בתשובה מעיילי ליה (שאם חוזר בתשובה מכניסים אותו דרך פתח זה). וליעול בהאי (למה לא יכנס דרך הפתח התחתון שיצא משם)? לא מסתייעא מילתא (לא יעלה בידו)... דאמר ריש לקיש... בא לטהר מסייעין אותו (כי הבא לטהר צריך סיוע מפני היצר הרע הליך עושים לו סיוע ופתח יתירה — רש"י).

#### מאמר כחודו של מחט

האם יש איזה קשר בין שני המשלים הנ"ל — משל המחותרת בקהלת רבה ומשל הפתח הקטן בגמרא מנחות? לפי דברי הר"א די וידאש בספר ראשית חכמה (שער התשובה סוף פ"א) אכן יש קשר כזה, כי ביאר שם שהמחתרת במשל הנ"ל היא הפתח הצר שבה"א. וכתב שם שהטעם למה החוזר בתשובה צריך להיכנס בחזרה דרך הפתח העליון הצר הוא "כדי שיהא נסתר מבעלי הדין". ולכאורה צריך עיון מה כוונתו בזה. אכן כעין זה מפורש גם בגמרא (פסחים ק"ט). "מאי דכתיב וידי אדם מתחת כנפיהם (יחזקאל א, ח), ידו כתיב, זה ידו של הקב"ה שפרוסה תחת כנפי החיות כדי לקבל בעלית תשובה מפני מדת הדין". ופירש שם הרשב"ם: "מפני מדת הדין שמקטרגת ואומרת לא תקבלם והוא מקבלם בסתר". הרי זה דבר נפלא מאד אבל אפשר להבינו אל נכון לפי האמור לעיל.

כי הרי לעיל קבענו שעל פי חוקי גדר הבריאה קשה מאד לתשובה להתקבל, ובפרט תשובה בבחינה הקטנה, שחלקו של האדם בה הוא מעט מאד לעומת הסייעתא דשמיא המרובה שהוא מקבל. המהרהר לחזור בתשובה בבחינה זו צריך עזר מיוחד להינצל ממדת הדין הטוענת שעל האדם לחזור בכחות עצמו ושלכל אתערותא דלעילא צריך האדם להקדים מדה מרובה של אתערותא דלתתא. והיינו שאמרו במשל ד"לא אסתיעא מילתא" לחזור בפתח הגדול אשר יצא משם. אבל הקב"ה ברוב חסדיו שהם למעלה מגדרי שכר ועונש של הבריאה, מחשיב גם פנייה קלושה זו של צעקת הלב כאתערותא דלתתא מספיקה שזוכה על ידה לסייעתא דשמיא גדולה מאד כאז"ל (שה"ש רבה ה, ב) "אמר הקב"ה לישראל, בני, פתחו לי פתח אחד של תשובה כחודו של מחט, ואני פותח לכם פתחים שיהיו עגלות וקרוניות נכנסות בהם". וזהו גדר הפתח הקטן של ההיא, ומחתרת התשובה, שבמשלים הנ"ל.

eu não saia de Tua Presença de mãos vazias, porque Tu ouves (atendes) as *tefilot*."

"Que a pessoa se habitue a dizer essa *tefilá* sempre", conclui *Rabênu Yoná*.

## VIDUY TRÊS VEZES AO DIA

זוּ הַדָּרֵךְ אֲשֶׁר יֵלֵךְ בָּהּ וְאֵת הַמַּעֲשֵׂה אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה לְהַרְגִּיל עַצְמוֹ לְהִשְׁמַר מִכָּל חַטָּא. בְּבִקֵּר בַּעַת הַקִּיצוֹ מִשְׁנָתוֹ, יֵחָשׁוּב בְּדַעְתּוֹ כִּי יָשׁוּב וַיִּפְשָׁט בְּמַעֲשָׂיו, וְלֹא יַעֲוֶה לְפִי כְחוֹ אֶפְלוֹ פְּסִיעָה אַחַת. לַעַת הָאֵכֶל, קֹדֶם שְׂיֵאכֵל, יִתְוַדֶּה עַל כָּל עֲוֹנוֹתָיו. וְאִם עָשָׂה עֲוֹת בְּשׁוֹם דָּבָר, יִתְוַדֶּה עַל הַדָּבָר בְּהַעֲוֹתוֹ. וְהוֹדִי הִזָּה יִרְחִיקֵהוּ מִכָּל עֶזֶן וְחַטָּא, כִּי אִם יָבוֹא לִידוֹ דָּבָר עֲבָרָה יִזְהַר מִמֶּנָּה וַיֹּאמֶר בְּלִבּוֹ, אֵיךְ אֶעֱשֶׂה הַרְעָה הַגְּדוֹלָה הַזֹּאת, וְלֵהִתְוַדֹּת עָלֶיהָ, וְאֵהִיָּה מֵאוֹתָם שְׁנֹאמֵר עָלֵיהֶם (תהלים עח לו-לז) וַיִּפְתְּוּהוּ בְּפִיהֶם וּבִלְשׁוֹנָם יִכְזְבוּ לוֹ, וְלִבָּם לֹא נִכּוֹן עִמּוֹ וְלֹא נֶאֱמָנוּ בְּבִרְיָתוֹ, וְאֵהִיָּה כְּטוֹבֵל וְשָׂרִץ בִּידוֹ. וְאִף כִּי אֵהִיָּה בְּדַעַת קְלָה וּמַעֲוִטָּה לְפָנָי בּוֹרְאִי, שְׂלֵא אוֹכֵל לַעֲמוּד כְּנֶגֶד תַּאֲוָתִי מִפְּנֵי כְבוֹדוֹ שְׁעָה מַעֲטָת כְּזֹאת. וּבְהַעֲלוֹתוֹ דָּבָר זֶה בְּלִבּוֹ וְרוּחוֹ, אִזּוֹ יִשְׁמַר מֵעֲבָרָה:

É esse o caminho a seguir: reconhecer seus erros, abandonando-os, decidir fazer *teshuvá* e até dizer uma *tefilá* que expresse seu arrependimento. Em seguida, deve acostumar-se por esse caminho, para que não peque. E cuidar-se para que não volte a cometer transgressões.

Pela manhã, ao despertar, deve ter a intenção de analisar as próprias atitudes e fazer *teshuvá* pelos seus erros. Que não desvirtue nenhuma de suas iniciativas ou resoluções, já que assumiu ser uma pessoa fiel a *Hashem* e à sua *Torá*; que cuide de seus passos.

No momento da refeição matinal, antes de se alimentar, que faça *Viduy* (*confissão*) por todos os seus pecados. E, caso tenha cometido erros, que os confesse e arrependa-se de tê-los feito. O

próprio *Viduy* vai auxiliá-lo a se afastar de qualquer pecado voluntário ou involuntário. Como já explicamos anteriormente, a verbalização dos pecados ajuda na tomada de consciência deles e a evitar a reincidência. Caso surja a oportunidade de cometer alguma *averá*, dirá a si mesmo: “Como farei esse mal diante de *Hashem*? Como posso cometer uma transgressão e fazer *Viduy* novamente? Estou mesmo levando a sério minha *teshuvá* perante *Hashem*? Serei considerado como aqueles que agradam *Hashem* com a boca e mentem com suas línguas? Fazem *Viduy* e enganam, pois voltam a cometer o mesmo erro? Meu coração não está fiel ao que diz”?

Todo aquele que confessa, fazendo *Viduy*, mas em seu íntimo ainda não decidiu abandonar seu pecado, ou seja, fala apenas “da boca para fora”, é como se mergulhasse em um *mikvê*, para se purificar, porém tem em suas mãos um réptil (símbolo de impureza na *Torá*). Enquanto ele não abandonar o “réptil”, a *tevilá* (imersão) não será válida.

Quando o indivíduo chegar a ter este tipo de raciocínio, tomará cuidado para não incorrer em *averot* (transgressões).

## SER CUIDADOSO MESMO NAS MITSVOT QUE PARECEM SIMPLES

וַיְהִי קֵל בְּצַבִּי וּגְבוּר בְּאַרְי לַעֲשׂוֹת רְצוֹן אֲבִי שֶׁבְּשָׁמַיִם. וְאַף מֵעוֹן עֲקָבִי יְהֵא נִזְהָר, כִּי כָל דְּרָכָיו יְהִי בְּמִשְׁקָל. וְכֵן אָמַר דָּוִד (שם מט ו) לָמָּה אֵירָא בִּימֵי רָע, עוֹן עֲקָבִי יִסּוּבְנֵי, וְהֵם הָעוֹנוֹת וְהַמִּצְוֹת שְׂאֵדָם דָּשׁ בְּעֲקָבִי וְלֹא יִחְשְׁבֵם לְכֹלֹם. הִגִּיעַ עַת הָאֲכָל, וַיִּחַפֵּשׂ וְלֹא מָצָא אֶת הַתְּרָפִים, אֲזִי יְהֵא מוֹדָה וּמִשְׁבַּח לְפָנָי בּוֹרְאוֹ עַל אֲשֶׁר עָזְרוּ מִשׁוֹנְאָיו, וְזָכָה לְהִיּוֹת שְׁעָה אַחַת בְּתִשְׁבּוּבָה בְּעוֹלָם הַזֶּה, וּבִזְוָה יֵאָכֵל אֲכִילַת שְׁחָרִית. וְקֹדֶם אֲכִילַת הָעֶרֶב יִתְוַדֶּה הַכֹּל בְּאֲשֶׁר אָמַרְנוּ, וְכֵן מוֹמֵן אֲכִילָה שְׁבַעֲרַב יַעֲשֶׂה עַד זְמַן שְׂכִיבָה:

Assim, será ágil como um cervo e valente como um leão para cumprir a vontade de *Hakadosh Baruch Hu*<sup>11</sup>.

David *Hamêlech* diz (*Tehilim* 49:6) “o pecado que piso com meu calcanhar” – aqueles pecados que são desprezados – esses é que vão me trazer problemas. Mesmo aquilo que é considerado algo simples, diz o *Rabênu Yoná*, deve ser observado atentamente. Devemos pesar nossas atitudes em uma balança precisa, aferida. Pois são os pecados que não levamos em conta, que não damos importância, estes que irão nos condenar no dia do julgamento.

Depois de analisar suas atitudes e não encontrar nenhum ato errôneo, que se sente para o jejum e agradeça a Deus por isso. Que peça forças para vencer seu verdadeiro inimigo: o *yêts-er hará*. Sem o auxílio de *Hashem* é impossível derrotá-lo. *Hakadosh Baruch Hu* espera que o indivíduo tenha a iniciativa de sair para a guerra contra seus maus instintos. Ao perceber que ele tomou a iniciativa, o Criador fornece as forças para derrotar seu inimigo. E que o indivíduo louve *Hashem* e se sinta satisfeito por ter tido essa preciosa ajuda.

E antes do jantar, que faça novamente uma análise, e repita-a ainda mais uma vez antes de dormir.

---

<sup>11</sup> “Seja audaz como um tigre, leve como uma águia, rápido como um cervo e valente como um leão”, diz Yehudá *ben* Temá, um de nossos *tanaim*, referindo-se ao cumprimento das *mitsvot*. Diz o *Gaon* de Vilna (*Rav Eliyáhu ben Harav Shelomô Zalman Kramer*), em seu livro “*Aderet Eliyáhu*”, que Adam *Harishon*, última criatura a ser concebida por *Hashem*, contém todas as características dos seres criados antes dele (no caso, os animais). Ele continha o potencial de toda a Criação. Essas características (bravura, audácia, leveza, rapidez, etc.) devem ser usadas para o bem, para fazer a vontade de *Hashem*, e não, *chas veshalom*, para o mal.

וְזֵלְ הַגֵּרָא בִּסְפֵרוֹ אֲדַרְתָּ אֵלָיו בְּרֵאשִׁית א' כ"ו:  
וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים וְכוּ' נַעֲשֶׂה אָדָם. בִּיאֹוֵרוֹ מִפְּנֵי שֶׁהָאָדָם נִבְרָא אַחֲרוֹן לְכָל הַנִּבְרָאִים לְכֵן  
אָמַר הַקֶּב"ה אֵל כָּל הַנִּבְרָאִים שִׁיתְנוּ חֵלֶק מִתְּכוֹנָתָם בְּגוֹף הָאָדָם. כִּי הַגְּבוּרָה מִיּוֹחַס אֵל  
הָאָרִי. וְהַמְהִירוֹת אֵל הַצְּבִי. וְהַקְּלוֹת אֵל הַנֶּשֶׁר. וְהַעֲרַמְיּוּת אֵל הַשְּׁוֹעַל. וְהַהִיקֵשׁ וְכֵן נִפְשׁ  
הַצּוֹמָחַת. הוּא הַצּוֹמָח וְנִפְשׁ הַחַיּוּנִי בְּבַע"ח וַיִּתְּאִימוּ כֻלָּם בְּאָדָם.

## AO FAZER TESHUVÁ OS PECADOS SÃO CONSIDERADOS COMO MÉRITOS

הָרִי לְךָ שְׁלֹשָׁה פְּרָקִים לְשִׁלּוּשָׁה יְדוּיִים, כְּכֹה יַעֲשֶׂה כָּל הַיָּמִים מִיּוֹם תַּחֲלֵת תְּשׁוּבָתוֹ עַד חֹדֶשׁ יָמִים אֹ שָׁנָה תְּמִימָה, עַד שְׁיִתְחַזֵּק בְּיִרְאַת הַבּוֹרָא וַיִּנִּיחַ כָּל מַעֲשָׂיו הָרָעִים. וְכִשְׁיִשְׁמֹר עֲצָמוֹ מִן הָעֲבֻרוֹת שֶׁהָיָה רָגִיל בָּהֶם, וְכִמְהָ פְּעָמִים שֶׁבָּאוּ לְיָדוֹ וְנִזְהַר מֵהֶם, לֹא יִירָא עוֹד, כִּי מִן הַשָּׁמַיִם יִסְיְעוּהוּ, וְאַף הָעֲבֻרוֹת יִחֲשְׁבוּ לוֹ לְזֻכוֹת.

Portanto há três momentos para o *Viduy* (confissão): um pela manhã, um antes do jantar e outro antes de dormir. Assim deverá proceder a partir do momento em que iniciar a *teshuvá* e continuar por um mês ou um ano, até que esteja fortalecido em seu temor a *Hashem* e tenha abandonado suas atitudes más. Ao cuidar-se dessas transgressões com as quais estava acostumado, e surgir, por várias vezes, uma oportunidade de pecar, porém conseguir controlar seus instintos, não precisará mais temer. Terá passado no teste, vencendo todas as vezes que foi induzido a pecar. Receberá ajuda dos Céus para vencer seus maus instintos, pois terá conseguido subjugá-los. A partir deste momento, todos seus pecados se tornam méritos!

## ARREPENDER-SE SEMPRE

וְעַל פְּשָׁעָיו הַיְשָׁנִים אֲשֶׁר הִשְׁלִיךְ מֵעָלָיו, יִהְיֶה תָּמִיד תּוֹהָה וּמִתְחַרֵּט, וּמִבְקֵשׁ עֲלֵיהֶם מֵאֵת הַמָּקוֹם לְמַחֲוֹתָם מִסֵּפֶר הַזְּכוֹרוֹת. וְגַם יַעֲנֶה נַפְשׁוֹ עֲלֵיהֶם. וְאִם אָדָם חָלַשׁ הוּא שְׂאִינֹו יִכּוֹל לְסַבּוֹל עֲנוּיִים קָשִׁים וְתַעֲנִיּוֹת, יִמְשׁוֹךְ מִתְּאוּוֹתָיו. וְאֵל יִמְלֵא כָּל תְּאוּוֹתָיו, לֹא בְּמֵאֲכָל וְלֹא בְּמִשְׁתֶּה.

Diz *Rabênu Yoná* que, sobre os pecados antigos, cometidos no passado e deixados para trás ao fazer *teshuvá*, ainda há a necessidade de sempre se arrepender sobre eles. Que peça a *Hashem* para apagar seus pecados do Livro das Recordações. Que também jejeue por esses pecados, ainda que os tenha abandona-

do e feito *teshuvá*. Caso esteja impossibilitado de fazer jejuns, por estar fraco, deverá se abster de suas vontades e não satisfazer totalmente seus desejos de comida e bebida. Deverá comer apenas o necessário para se sustentar.

## ABSTER-SE DE EXCESSOS ALIMENTARES

וּבֵן אֲמַר הָרַב רַבִּי אַבְרָהָם בֶּר דְּוִד שְׁהִיָּה אֶחָד מִחֲסִידֵי עוֹלָם,  
הַגִּדֵר הַגָּדוֹל הַמְעֻלָּה הַמְפֹּלָא, מְנִיעֵת הַמֵּאֲכָלוֹת. וּבֵן פִּרְשׁ דְּבַרְיוֹ,  
אֵל יַעֲזֹב לְגַמְרֵי מִלְּאֲכֹל בְּשָׂר וְלִשְׁתּוֹת יַיִן, כִּי דִיִּיךְ מַה שְּׂאִסְרָה  
תּוֹרָה. אֵד בַּעַת מֵאֲכָלוֹ וְעוֹדֵנּוּ תֵּיב לְאֲכֹל, יִנִּיחַ מִמֶּנּוּ לְכָבוֹד  
הַבּוֹרָא מִתְּאֻוֹתָיו וְאֵל יֵאֲכַל כִּפֵּי תְּאֻוֹתוֹ. וְדַרְךְ זֶה תִּמְנַעְנֵנוּ מִחֲטוֹא  
וְתִזְכְּרֵנוּ אֶהְבֵּת הַבּוֹרָא יוֹתֵר מִתְּעִנִית אֶחָד בְּשָׁבֻעַ, כִּי זֶה בְּכָל יוֹם  
תְּמִיד, מִדֵּי אֲכָלוֹ וּמִדֵּי שְׁתּוֹתוֹ, יִנִּיחַ מִתְּאֻוֹתוֹ לְכָבוֹד הַבּוֹרָא:

Rav Abraham ben David, o Raavad (1125-1198), um dos comentaristas do Rambam e também um dos *chassidê olam*, dizia que o cerco maior e melhor que se pode impor é o de privar-se da comida ainda estando com vontade. E ele explica suas palavras dizendo que não se trata de abster-se ao todo de comer carne e beber vinho, pois o que a *Torá* proibiu já é suficiente<sup>12</sup>. Entretanto, quando estiver se alimentando normalmente, porém ainda lhe apetecer comer, que abra mão de suas vontades, que pare em honra de *Hashem*. Esta conduta impedirá que ele peque e lembrá-lo-á do amor a *Hashem* muito mais do que se jejuar uma vez por semana, porque isso será todo o dia, sempre, a cada vez que comer ou beber.

---

<sup>12</sup> As restrições alimentares impostas pela *Torá* já são muitas e suficientes, portanto, nossos *chachamim* ordenaram que a pessoa se prive, apenas, daquilo que a *Torá* proíbe. Há uma passagem no *Talmud*, na qual um Rav vê um de seus alunos abstendo-se de coisas permitidas pela *Torá*. Ele o indaga: "Não lhe é suficiente o que a *Torá* já proibiu?"



## ESTUDAR TORÁ

וַיֵּשֶׁם לְבוֹ בַתּוֹרָה, אִם הָיָה רָגִיל לְלַמּוֹד דָּף אַחַד, יִלְמּוֹד שְׁנַי  
דָּפִים. כִּי גָדוֹל תְּלַמּוֹד תּוֹרָה שְׁמַבִּיא לִידֵי מַעֲשֶׂה. וַיְהִי מִיִּסֵּר עֲצֻמוֹ  
בְּכַפֵּית יַצְרוּ לַתּוֹרָה וְלַמְצוֹת, וְהֵן הֵן יִסְוִרִין שֶׁל אֲהַבָּה.

O indivíduo que fez *teshuvá* deverá dedicar-se à *Torá* e aumentar seu tempo de estudo<sup>13</sup>. Se ele costumava estudar uma

<sup>13</sup> Na *Guemará* está escrito que "O estudo da *Torá* corresponde ao cumprimento de todas as *mitsvot*", porque é com o estudo constante que se aprende a cumprir as *mitsvot*.

הגה"צ רבי שלמה וולבה זצ"ל בספרו המצוות השקולות כתב הסבר רחב על כל המצוות השקולות כנגד כל התורה. נביא כאן קטע קטן מפרק א' של הספר:  
על שבע מצוות אומרים חז"ל שהן "שקולות" כנגד כל התורה או כל המצוות. ענין "שקול" הוא על דרך שאמרו "שקול משה כנגד כל ישראל" שהכוונה היא כי מרע"ה הוא הצורה של הכלל ישראל. וכן גם מצוות אלו שהן "שקולות" כנגד כל המצוות הן הצורה של כל המצוות.

שבעת המצוות השקולות אלו הן:

א. "כל הכופר בעבודה זרה מודה בכל התורה כולה" (ספרי שלח על פט"ו, כב-כג, וחולין ה.).

ב. "ציצית שקולה כנגד כל המצוות" (רש"י שלח לך טו, מא).

ג. "למה נסמכה פרשת מקווש לפרשת ע"ג לומר שהמחלל את השבת כעובד ע"ג שאף היא שקולה כנגד כל המצוות, וכה"א בעזרא ועל הר סיני ירדת ותתן לעמך תורה ומצוות ואת שבת קדשך הודעת להם" (מובא ברש"י שלח שם, ובשמו"ר פכ"ה, יב).

ד. "אפילו כל מצוותיה של תורה אינן שוות לדבר אחד מן התורה" (ירושלמי פאה א, א).

ה. "גדולה מילה שקולה כנגד כל המצוות שבתורה" (נדרים לב.).

ו. "ואמר רב אסי שקולה צדקה כנגד כל המצוות" (בבא בתרא ט.).

ז. "מעשה בריב"ב ורב מתיא בן חרש ור' חנינא בן אחי ר"י ור"י ור' יונתן שהיו יצאין לחז"ל והגיעו לפלטוס וזכרו את א"י וזקפו עיניהן וזלגו דמעותיהן וקראו בקריאת וקראו את המקרא וירשת וישבת בה ושמרתם לעשות. אמרו וישבת א"י שקולה כנגד כל המצוות שבתורה" (ספרי ראה פיסקא פ', והובא בילקוט סי' תתפ"ה).

הבעל הטורים מונה גם את התשובה עם השקולות וז"ל בנצבים סו' חמישי: "כי תשוב אל ה' אלקיך בכל לבבך ובכל נפשך, כי המצוה הזאת כו' – כי תשוב אל ה' אלקיך וסמיך ליה כי המצוה הזאת לומר שקולה היא התשובה כנגד כל המצוות כולן".

אמרנו כי במצוות שקולות משום צורת המצוות נגעו בהן. אולם אם בצורת המצוות מדובר, לכאורה צורה אחת יש לדבר ולא שבע צורות, וריבוי הצורות עד שבע צריך ביאור.

והנה המצוות כולן ניתנו לאדם מישראל להשלים צורתו להפליא – לא ניתנו מצוות אלא לצרף בהן את הבריות" (ויקרא"ר פי"ג, ג). והאדם, שהוגי הדעות שלנו קראוהו "עולם קטן" הוא באמת עולם גדול מאד בריבוי כוחותיו, ולכן לא יפלא שכל חלק מכוחותיו יש לו צורה מיוחדת, ויובן ענין שבעת המצוות השקולות על דרך זה:

א. הכפירה בעבודה זרה – צורת כח ההערכה

ב. צדקה – צורת המדות שהוא כח הנתנה

ג. ציצית – צורת כח הזכירה שהיא הידיעה בפועל

ד. מילה – קדושת הגוף

folha de *Guemará*, que passe a estudar duas. E que ele submeta à força sua índole – vencendo todos os seus desejos – para estudar *Torá* e cumprir as *mitsvot*, pois é maior o estudo da *Torá* que leva ao cumprimento das *mitsvot*. *Rabênu Yoná* afirma que isso é receber os sofrimentos com amor.

## CONSTÂNCIA NAS MITSVOT

וְאֵל יִלְךְ אָדָם בְּמִצְוֹת הַבּוֹרָא כְּאָדָם הַעוֹשֶׂה בְּמִקְרָה פְּעָמִים  
עוֹשֶׂה פְּעָמִים מְנִיחַ, אֲלֵא כְּלֹן יַעֲשֶׂה בְּלֵב שְׁלָם תָּמִיד. וְאֵל יִנִּיחַ  
מְשׁוּם עֲנִיָּן, לֹא מִפְּנֵי עֲצָלוּת, וְלֹא מִפְּנֵי בּוֹשָׁה. כְּגוֹן, אִם רָגִיל  
לְאֵכוֹל שְׁלֹשׁ סְעוּדוֹת שְׁבֵת לְמִצְוָה, וְנִתְאַרַח אֲצֵל בְּנֵי אָדָם  
שְׂאִינָם מְחֻזְקִים בְּאוֹתָהּ מִצְוָה, אֵל יִנִּיחַ הַמִּצְוָה מִפְּנֵי הַבּוֹשָׁה, כִּי  
אוֹי לֵה לְאוֹתָהּ בּוֹשָׁה, אֲלֵא יַעֲזִיז פְּנֵיו וַיֹּאמֶר, שִׁימוּ [לְחֶם] וְאִסְעוּד  
כְּבֵית בְּמִצְוֹת הַבּוֹרָא. וְכֵן כָּל כְּיוֹצֵא בְּזֶה. וְאִפְּלוּ אִם יֵהִיו הָעוֹלָם  
מִתְלוֹצְצִים עָלָיו, מִכָּל מְקוֹם יֵשׁ לוֹ לְהִיּוֹת כְּפִתִּי בְּעֵינֵיהֶם וְלֹא  
יַעֲבוֹר עַל מִצְוָה קְטָנָה מִמִּצְוֹת הַבּוֹרָא, שֶׁעַל זֶה נֹאמֶר (מְשַׁלֵּי ה' יט)  
בְּאַהֲבָתָה תִּשְׁגָּה תָּמִיד, כְּלוֹמֵר בְּאַהֲבָתָה שֶׁל מִצְוָה תִּהְיֶה שׂוּגָה  
וּפְתִי לְהַנִּיחַ כָּל עֶסְקִיד וְלָדוֹן בָּהּ. וְדִגְמַת זֶה מִצֵּינּוּ בְּרַבִּי אֶלְעָזָר  
בֶּן פְּדָת, שֶׁהָיָה יוֹשֵׁב בְּצַד שׁוּק הַתְּחַתּוֹן שֶׁל צְפוּרֵי וְעוֹסֵק בְּתוֹרָה,  
וּסְדִינוּ מִטַּל בְּצַד שׁוּק הָעֲלִיּוֹן, וְהָיָה נֹרְאָה כְּפִתִּי בְּעֵינֵי הָעוֹלָם  
בְּשִׁבִיל אֲהַבַת מִצְוֹת הַבּוֹרָא לְעֶסְוֵק בְּתוֹרָה (עִירוּבִין נד ב).

Não se deve lidar com as *mitsvot* de *Hashem* com leviandade, cumprindo-as apenas às vezes. As *mitsvot* devem ser realizadas com o coração pleno, sempre. A constância é fundamental, pois é parte integral do serviço a *Hashem*.

Também não se deve deixar de cumprir as *mitsvot* alegando preguiça ou vergonha. Por exemplo, alguém que costuma fazer as três refeições no *Shabat* conforme a *halachá*, e está hospedado na casa de alguém que não está habituado a cumprir essa *mitsvá*,

ה. תורה – קדושת הדעת

ו. שבת – קדושת הזמן

ז. ארץ ישראל – קדושת המקום

não deve deixar de fazê-lo por vergonha. Essa é uma “vergonha vexatória”. Que peça, de maneira franca, um *cazáyit* de pão para cumprir a *mitsvá* de *seudá shelishit*. Esse foi apenas um exemplo, frisa *Rabênu Yoná*, mas nenhuma *mitsvá* deve deixar de ser cumprida por vergonha. Mesmo que todo o mundo zombe dele, será melhor parecer tolo aos olhos dos outros do que, Deus nos livre, deixar de cumprir nem que seja uma pequena *mitsvá* de *Hashem*<sup>14</sup>.

Disse Shelomô *Hamêlech* (*Mishlê* 5:19) que pelo amor das *mitsvot* você deve agir sempre com ingenuidade e candura, deixando todas as suas ocupações de lado, mesmo que venha a passar por tolo aos olhos das pessoas.

Diz o *Rabênu Yoná*, que este exemplo encontra-se na *Gue-mará* (*Eruvin* 54:). *Rabi El'azar ben Pedat* estava no *shuk hatachton* (mercado na parte baixa da cidade) de *Tsipori*, estudando *Torá*. Esqueceu o manto que costumava vestir na parte superior do mercado. Ele não percebeu que o esqueceu e não sentiu sua falta. Pelo fato de não estar vestido com seu manto habitual parecia estranho aos olhos das pessoas que por ali passavam. Mas ele continuava seu estudo única e exclusivamente por seu amor à *mitsvá* de ocupar-se estudando a *Torá*.

## COMO SE FOSSE A VIDA INTEIRA

וְאִם עָשָׂה בֵּן וְנִפְטַר בְּחַצֵּי יָמָיו, נֹתְנִים לוֹ שְׂכָר בְּאֵלוֹ חַי כָּל  
שִׁבְעִים שָׁנָה, יָמֵי שְׁנוֹתֵינוּ בְּמִצְוֹת. וְזֶהוּ שְׂאֵמֶר שְׁלֹמֹה הַמֶּלֶךְ עָלָיו  
הַשְּׁלוֹם בְּחֻמְתּוֹ (קהלת ה יא) מִתּוֹקָה שְׁנַת הָעֶבֶד אִם מָעַט וְאִם הַרְבֵּה  
יֹאכֵל, אִם יָמָיו מְרַבֵּין אוֹ מְעַטִּין, שְׂכָרוֹ שֶׁל מְעַט בְּשְׂכָרוֹ שֶׁל מְרַבֵּה.

---

<sup>14</sup> O *Remá* (*Rav Moshê Isserles*, 1520-1572) traz, no *Shulchan Aruch*, em nome do *Rambam*, que não se deve ter vergonha daqueles que zombam por seu serviço a *Hashem*. E mesmo estando sozinho deve pensar perante Quem está, como por exemplo quando se deita – deve sempre se lembrar que está diante do Criador. E, ao se levantar, que seja ágil para iniciar o cumprimento das *mitsvot*.

מֹשֶׁה פָּרַס אֶת יִשְׂרָאֵל אַרְבָּעִים שָׁנָה, וּשְׂמוּאֵל הִנְבִּיא פָּרַס  
 עֶשְׂרֵי שָׁנִים, וּשְׁקֵלֶן הִכְתּוּב בְּאֶחָד, וּדְבַרְתִּיב (תהלים צט ו) מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן  
 בְּכֹהֲנָיו וּשְׂמוּאֵל בְּקִרְאֵי שְׁמוֹ. מִשָּׁל לְמִלְךְ שֶׁשָּׂכַר פּוֹעֲלִים, וְהִתְחִילוּ  
 בְּמִלְאָכָה לַעֲשׂוֹת בְּאִמּוּנָה. אָמַר הַמֶּלֶךְ לְאַחַד מֵהֶם, בֵּא וְנִטִּיל  
 בְּמַדְיָנוֹת, בְּגָנוֹת וּפְרֻדָּסִים. הִלְךְ עִמּוֹ כָּל הַיּוֹם, וְהָאֲחֵרִים טָרְחוּ  
 בְּמִלְאָכָתָן. לָעַת עָרַב בֵּאוּ לְמִלְךְ וְאָמְרוּ, תֵּן לָנוּ שְׂכָרְנוֹ, וּבֵא אוֹתוֹ  
 שְׂטִיל עִם הַמֶּלֶךְ וּשְׂאֵל שְׂכָרוֹ כְּמוֹ כֵּן. אָמְרוּ הָאֲחֵרִים, וּמָה יִישׁ לְךָ  
 לְקַח, הֲלֹא לֹא טָרַחְתָּ כָּל הַיּוֹם כְּלוֹ בְּאִמּוּנָה בְּמִלְאָכָה. הִשִּׁיב לָהֶם,  
 עַל יָדַי לֹא נִשְׂאָר לַפְּעוּל. וְרָאָה הַמֶּלֶךְ שֶׁהֵדִין עִמּוֹ וְנָתַן לוֹ שְׂכָרוֹ. כֵּן  
 הוּא כְּתוּב בְּמַדְרַשׁ תְּנַחֲמוּמָא:

E o autor conclui com algo impressionante: se alguém estiver acostumado a estudar *Torá* e cumprir as *mitsvot* com constância, e morrer prematuramente, *chas veshalom*, será considerado como se tivesse feito isso durante 70 anos (a média de vida das pessoas no passado). *Rabênu Yoná* acrescenta que extraiu isso de um ensinamento de Shelomô *Hamêlech* (*Cohélet 5:11*): “É agradável o pernoitar de quem trabalha, não importando se ele comeu pouco ou muito, se seus anos de vida são muitos ou poucos. A recompensa do pouco será igual à daquele que viveu muito”.

*Moshê Rabênu* foi o guia do Povo de *Yisrael* durante 40 anos; *Shemuel Hanavi* o foi durante 10 anos (30 anos menos do que *Moshê*). Ainda assim, eles foram situados no mesmo nível, como prova o *Tehilim* (99:6): “*Moshê Veaharon bechohanav Ushmuel becoreê shemô*” (“*Moshê e Aharon entre Seus sacerdotes e Shemuel entre aqueles que invocam Seu nome*”). Isso porque *Shemuel Hanavi* atuou na liderança de *Israel* com total afincio e dedicação.

O seguinte *mashal* ilustra o conceito de que alguém que deixa esse mundo prematuramente, porém cumpriu as *mitsvot* com dedicação, será como aquele que viveu muitos e muitos anos e cumpriu as *mitsvot* durante toda sua longa vida.

Um rei contratou trabalhadores e disse a um deles: “Vamos

passar. Visitar cidades, praças, pomares...” Essa pessoa acompanhou o monarca durante todo o dia, enquanto os outros permaneceram trabalhando. Ao final do dia, os outros trabalhadores procuraram o rei para receber seu pagamento. Aquele que o acompanhou no passeio também reivindicou sua parte, alegando que não trabalhou porque ficou em sua companhia. Os outros trabalhadores reclamaram de sua atitude. “Por que você quer receber? Não trabalhou nada o dia todo e ainda quer seus honorários ao final do dia?!” Ao que ele retrucou: “Mas eu não consegui trabalhar, estava com o rei!” O rei concordou percebendo que o funcionário tinha razão e pagou-lhe seu salário.

## NÓS NÃO DEVEMOS ESQUECER; HASHEM, SIM!

וְהָשִׁיב אֶל יַדְמָה בְּנִפְשׁוֹ לֹאמֹר, לָמָּה זֶה הִבֵּל אֵיגַע, לְרִיק וּלְתַהוֹ  
בְּחַי אֲכֵלָה, כִּי אֵיךְ תַּעֲמֹד תְּשׁוּבָתִי לִפְנֵי עֲוֹנוֹתַי, וְכֹל מִה שְּׂאוּכֵל  
לַעֲשׂוֹת לֹא יוֹעִיל בְּנֶגֶד הָעֲוֹנוֹת שֶׁעָבְרוּ עָלַי. אֵל יֹאמֶר כֵּן, כִּי  
הַבְּטִיחַ הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא עַל יְדֵי יַחֲזַקְאֵל הַנְּבִיא כִּי פִשְׁעֵיהֶם לֹא  
יִזְכְּרוּ עוֹד, דְּבַתִּיב (יַחֲזַקְאֵל יח כא כב) וְהִרְשָׁע כִּי יֵשׁוּב מִכָּל חַטָּאתוֹ  
אֲשֶׁר עָשָׂה וְשָׂמַר אֶת כָּל חֻקוֹתַי וְעָשָׂה מִשְׁפָּט וְצִדְקָה, חַיָּה יַחִיהָ לֹא  
יָמוּת, כָּל פִּשְׁעָיו אֲשֶׁר עָשָׂה לֹא יִזְכְּרוּ לוֹ, בְּצִדְקָתוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה יַחִיהָ:

Não pode passar pela cabeça do *báal teshuvá* pensamentos como: “Por que deveria eu me esforçar em vão? Perderei minhas forças por nada. Como pode minha *teshuvá* se sustentar diante de meus pecados?! Tudo o que eu puder fazer não adiantará em vista de todos os pecados que já cometi”. Novamente, *Rabênu Yoná* adverte que é proibido pensar ou falar assim. Porque *Hashem* prometeu, por intermédio de Yechezkel *Hanavi*, que os pecados daquele que faz *teshuvá* não serão mais lembrados. Aqui cabe uma observação importante: a pessoa sempre deve se lembrar de seus pecados – para não cometê-los novamente. Porém *Hashem* não se lembrará deles, depois que ela fizer *teshuvá*.

“O *rashá* que fizer *teshuvá* por seus pecados e passar a guardar todos os meus estatutos, e fizer o que é lícito e justo – viverá – não morrerá! Todas as suas transgressões não serão mais lembradas. Por sua retidão (*mitsvot*) que passou a cumprir, viverá” (*Yechezkel* 18:21-22)<sup>15</sup>.

## O PAPEL DOS NEVIIM

ועוד מקרא מלא פתיב על הנבִהלים על עונותיהם, לחגק ידיהם לשוב, דכתִיב (יחזקאל לג יא) ואתה בן אדם אמר אל בית ישראל בן אמרתם לאמר כי פשעינו וחטאתינו עלינו ובם אנחנו נמקים ואיך נחיה, אמר אליהם, חי אני נאם אדני אלהים, אם אחפץ במות הרשע, כי אם בשוב רשע מדרך ונחיה, שובו שובו מדרךכם הרעים ולמה תמותו בית ישראל. וביד כל עבדיו הנביאים הזהיר אותנו השם ושלוח על עסק התשובה. וגם רבותינו חכמי הדורות הזהירו מאד על התשובה ואמרו, שוב יום אחד לפני מיתתך. ואמרו, גדולה מעלתם של בעלי תשובה מצדיקים גמורים. וזהו שאמרו, מקום שבעלי תשובה עומדין, אין צדיקים גמורים עומדים. וגדולה תשובה שמגעת עד פסא הכבוד, דכתִיב (הושע יד ב) שובה ישראל עד ה' אלהיך, והיא מן הדברים שנבראו קדם בראת העולם, וכן אמרו במדרש פרשת בראשית (בראשית ד יג) ויאמר קין אל יי גדול עוני מנשוא, שעשה תשובה, ולכך יש בפסוק זה שבע תבות, לפי שהתשובה עולה עד פסא הכבוד, שבעה רקיעים, שבעה אורים.

Há ainda mais versículos para aqueles assustados com seus pecados (que pensam ser seus pecados tão grandes, que *Hashem, chas veshalom*, não aceitará sua *teshuvá*) para fortalecê-los para que se arrependam. “Você, Ben Adam (referência ao *navi* Yechezkel), diga ao Povo de Yisrael: Vocês disseram: ‘Nossos pecados de rebeldia e nossos erros estão nos sobrecarregando e estamos de-

<sup>15</sup> על פסוק זה כתב הרד"ק שהמילה "חטאתו" חסרה יו"ד משום שהיו רבים מהכתב – ובהיות שעשה תשובה והתחרט עליהם לא יזכירו לו "בצדקתו" וגם כאן חסר יו"ד ללמד על המצוות הרבות שעשה שהם רבים מהכתב.

finhando em virtude deles – como poderemos sobreviver'? Diga a eles: Eu juro, disse *Hashem*, Deus, Eu não desejo a morte do perverso, mas que ele retorne do mau caminho (fazendo *teshuvá*) e viva. Arrependam-se, arrependam-se de seus maus caminhos! Por que morrer, ó Casa de Yisrael (*Yechezkel* 33: 10)<sup>16</sup>?"

Não só os profetas, mas também nossos sábios foram encarregados de nos alertar sobre a importância de fazer *teshuvá*. No *Pirkê Avot* (2:10), *Rabi Eliêzer* dizia a seus alunos: "Façam *teshuvá* um dia antes de morrer". Eles perguntavam: "Como, se não sabemos quando morreremos?" "Vocês nunca saberão o dia em que morrerão. Portanto, façam *teshuvá* todos os dias de suas vidas", respondia *Rabi Eliêzer* (*Shabat* 153a).

Disseram os nossos *chachamim* que o nível a que podem chegar os *baalê teshuvá* é superior ao dos *tsadikim*. "*Shuva Yisrael ad Hashem Elokêcha*"<sup>17</sup> (Volte *Yisrael*, até *Hashem*). Essas palavras foram ditas pelo profeta Hoshêa, descendente de Reuven. Ele declarou "até" e não "para", querendo dizer que a *teshuvá* pode chegar até o trono de *Hakadosh Baruch Hu*<sup>18</sup>.

---

<sup>16</sup> בספר כוכבי אור מאמר ג' לגה"צ רבי יצחק בלאזער זצ"ל האריך לבאר עומקו של פסוק זה בתוך דבריו כתב על ענין התשובה. והנה יסוד התשובה כי הקב"ה מקבל שבים ומוחל וסולח לעונם הוא נגד דרכי השכל. אף למחול ולסלוח על עון אחד. ומה גם שאמרו חז"ל בקידושין אפילו רשע גמור כל ימיו ועשה תשובה באחרונה אין מזכירין לו שוב רשעו, הוא מזור מאד מדרכי השכל כמובן עכ"ל – אמנם חכמתו יתברך היא שקבעה המושג של תשובה עם כל פרטיה עד כדי שנבראה התשובה בין הדברים שקדמו לבריאת העולם.

<sup>17</sup> A primeira *berachá* da *Amidá*, *Maguen Avraham*, foi dita quando Avraham *Avínu* foi salvo da fogueira na qual foi atirado por ordem do rei Nimrod. A segunda *berachá*, *Mechayê Hametim*, foi dita pelos *mal'achim* (anjos) quando *Yitschak Avínu* se salvou da *Akedá*. Quando Yaacov *Avínu* voltou para o lugar do *Bêt Hamicdash*, pelo qual havia passado, sem se dar conta disso, os *mal'achim* disseram *Hael Hakadosh*, terceira *berachá* da *Amidá*. Quando Yossef aprendeu 70 idiomas com o *mal'ach*, disseram os outros *mal'achim*: *Chonen Hadáat*, a quarta *berachá* da *Amidá*. Quando Reuven fez *teshuvá*, os *mal'achim* disseram: *Harotsê Bitshuvá*, a quinta *berachá* da *Amidá*.

<sup>18</sup> Disse Cáyin a *Hashem* quando fez *teshuvá*, após o assassinato de seu irmão

A *teshuvá* é uma das sete coisas que foram criadas ainda antes do Universo ter sido criado.

## TESHUVÁ LESHEM SHAMÁYIM: A PORTA PARA A GUEULÁ

ועל ידי התשובה, ובא לציון גואל. וכן כתוב (ישעיה נט ב) ובא לציון גואל ולשבי פשע וגו'. ואין מי אשר יכול לדע ולהודיע עד היכן פחה של תשובה. לכן כל איש הירא וחרד, ישיב אל לבו יראת הבורא וישוב מפל חטאתיו ויכין לו לב חדש וטהור ונקי לעבוד את בוראו, וינהג את עצמו בכל אשר אמרנו, ועוד בהנהגה ובהנה, ויהיה ערום ביראה לחשוב מחשבות איה יוכל ליראה את השם הנכבד והנורא, ולעשות חפצי בוראו בינו ובין קונו ולא לעיני אדם להתפאר. ואשרי הזוכה ומזכה, וכל העולם לא נברא אלא בשבילו, שנאמר (קהלת יב יג) סוף דבר וגו' כי זה כל האדם, ודרשו רבותינו זכרונם לברכה (ברכות ו ב) כל העולם בלו לא נברא אלא לצוות לזה:

Nossos profetas prometeram que quando *Am Yisrael* fizer *teshuvá*, *Hashem* trará a *Gueulá* (Redenção).

Diz o *Rabênu Yoná* que não há ninguém que seja capaz de saber ou alcançar até onde chega a força da *teshuvá*.

---

Hêvel: "O meu pecado é insustentável" – "*Vayômer Cáyin el Hashem gadol avoni minessô*". Este versículo tem sete palavras em conformidade com o fato de que a *teshuvá* alcança o Trono Divino. Há sete Céus e sete Vãos entre os Céus, sendo que o Trono de *Hashem* está no sétimo Céu. Cada Céu para ser atingido é necessário um percurso de 500 anos. Entre a Terra e o primeiro Céu também há um Vão e entre o último Céu e o Trono de *Hashem* há outro Vão de 500 anos. Somando-se os vãos entre os sete Céus temos o número 15, que é exatamente o número de palavras que compõem a *berachá* "*Hashivênu Avínu Letoratêcha...*" (vide *Shulchan Aruch* e *Bet Yossef*, cap. 105). Essas 15 palavras da *berachá* de "*Hashivênu Avínu Letoratechá...*" correspondem às 15 palavras do versículo: "*Yaazov rashá darcô veish áven machshevotav veyashov el Hashem virachamúhu, veel Elokênu ki yarbê lisloach*" (*Yeshá'yá* 55:7) – Que abandone o perverso seu mau caminho, e o malvado seus maus pensamentos, e volte para *Hashem*, Que terá misericórdia dele; para o nosso Deus, porque Ele o perdoará" – mesmo que o pecador tenha ido longe demais.



Por isso, todo aquele que é zeloso e temente a Deus, deve fazer *teshuvá* de todos os seus pecados perante Ele e preparar para si um coração novo, limpo e puro para servi-Lo. E que se comporte de acordo com o que foi relatado anteriormente.

E disse Shelomô *Hamêlech*: “O que um sábio ouve, ele acrescenta”.

Sendo assim, que seja uma pessoa perspicaz, dotada de agudeza de espírito e observadora, continua dizendo *Rabênu Yoná*, para pensar de que maneira poderia aumentar seu temor a Ele, o Honrado e Temido. Que cumpra as *mitsvot* perante o Criador, de forma reservada, e não perante as criaturas, para não se exibir aos outros, para não se vangloriar. Ou seja, guardar e cumprir as *mitsvot* única e exclusivamente *leshem Shamáyim* (por amor a Deus).

Shelomô *Hamêlech* disse em *Cohêlet* (12: 13) que a conclusão, após tudo ter sido ouvido, é que devemos temer a Deus e guardar Suas *mitsvot*, pois é para isso que o homem foi criado. No *Talmud* (*Berachot* 6b), *Rabi* Eliêzer diz que todo o mundo foi criado para esta pessoa. E outros sábios explicam que o mundo inteiro foi criado para acompanhar alguém assim.

Bem-aventurado é aquele que tem o privilégio de cumprir as *mitsvot* e leva outros a cumpri-las também, pois todo o Universo foi criado para ele!

