

# ÍNTEGRO

HILCHOT DEOT  
CONDUTA E CARÁTER

RABINO ISAAC DICHI



# הלכות דעות

## רבינו משה בן מימון

ביאורים והארות ע"י

יצחק דישי

רב קהילת מקור חיים

סן פאולו - ברזיל



# HILCHOT DEOT

☞ As Leis de Crescimento Pessoal ☞  
Conduta e Caráter

Rabênu Moshê ben Maymon

Explicado e Comentado  
por  
Isaac Dichi  
Rabino da Congregação Mekor Haim

São Paulo – Brasil  
Tamuz 5778  
1ª edição

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

**Todos os direitos reservados**

**Distribuição interna**

**Autor:** Rabino Isaac Dichi

**Transcrição e Redação:** Esther Chaya Levenstein

**Tradução, Edição e Revisão:** Geni Koschland

**Editoração:** Equipe Nascente

**Produção gráfica:** Paula Dichi

---

---

Sinceros agradecimentos ao

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

que tiveram o mérito de proporcionar a edição  
desta obra.

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

---

---





# ÍNDICE

**Prefácio** ..... 15

**Introdução: Onze *mitsvot* que serão abordadas nesta obra** ..... 17

- 1) *Lehidamot bidrachav* – Devemos nos assemelhar a *Hacadosh Baruch Hu* em Seus caminhos, em Sua conduta com a humanidade
- 2) *Lehidabek beyodeav* – Precisamos estar próximos daqueles que conhecem a *Torá*
- 3) *Leehov et hareim* – Amar o próximo
- 4) *Leehov et hagerim* – Amar os prosélitos
- 5) *Shelô lishô achim* – Não odiar o próximo
- 6) *Lehochiach* – Repreender o próximo
- 7) *Shelô lehalbin panim* – Não envergonhar o próximo
- 8) *Shelô leanot umlalin* – Não fazer sofrer os mais desfavorecidos
- 9) *Shelô lelech rachil* – Não falar lashon hará (maledicência)
- 10) *Shelô lincom* – Não procurar vingança
- 11) *Shelô lintor* – Não guardar rancor

## **Capítulo Um – Parágrafo 1**

As diferenças e os extremos ..... 21

Controle orçamentário ..... 23

## **Capítulo Um – Parágrafo 2**

Tipos intermediários e a segunda natureza ..... 25

## **Capítulo Um – Parágrafo 3**

Dêrech Hatovim ..... 26

## **Capítulo Um – Parágrafo 4**

Dêrech Yeshará – Introdução ao Parágrafo Quatro ..... 27

Ira = Falta de Sabedoria ..... 30

Comer para sobreviver ..... 32

Trabalho ..... 32

Como usar o dinheiro .....	32
Semblante afável – alegria tranquila.....	33
<b>Capítulo Um – Parágrafo 5</b>	
Introdução ao Parágrafo Cinco.....	34
O caminho ideal – equilíbrio.....	35
<b>Capítulo Um – Parágrafo 6</b>	
O caminho intermediário .....	37
Ser kadosh – a linha divisória.....	37
Elevar-se por intermédio das mitsvot.....	38
Precondição para a kedushá.....	39
Assemelhar-se ao Criador.....	41
<b>Capítulo Um – Parágrafo 7</b>	
Perseverança e hábito .....	42
Mitsvot realizadas por força do hábito.....	42
O caminho de Hashem.....	44
<b>Capítulo Dois – Parágrafo 1</b>	
Os doentes de alma.....	45
<b>Capítulo Dois – Parágrafo 2</b>	
A cura para as midot indesejáveis.....	47
Drogas, fumo e álcool.....	50
Drogas.....	51
Fumo.....	52
Bebidas alcoólicas.....	53
Conduzir em alta velocidade .....	54
‘Cuide-se e cuide muito de sua alma’.....	54
<b>Capítulo Dois – Parágrafo 3</b>	
Raivoso e orgulhoso: o caminho do meio não é suficiente!.....	57

Não revidar .....	60
<b>Capítulo Dois – Parágrafo 4</b>	
A palavra é de prata; o silêncio é de ouro.....	61
<b>Capítulo Dois – Parágrafo 5</b>	
A razão não grita.....	64
<b>Capítulo Dois – Parágrafo 6</b>	
Não ter “lábios duplices” .....	66
Não enganar.....	66
<b>Capítulo Dois – Parágrafo 7</b>	
Temos de ser alegres.....	68
Nem leviandade, nem tristeza .....	69
Ser verdadeiramente rico.....	69
<b>Capítulo Três – Parágrafo 1</b>	
Abstinência total: o caminho errado.....	73
Não se privar do que é permitido pela Torá, mas usufruir sem excessos.....	74
Promessas e juramentos.....	75
<b>Capítulo Três – Parágrafo 2</b>	
Tudo para os Céus.....	77
Dicas para a saúde .....	78
<b>Capítulo Três – Parágrafo 3</b>	
Objetivo do bem-estar físico – Leshem Shamáyim .....	80
<b>Capítulo Quatro – Parágrafo 1</b>	
Corpo saudável – pré-requisito para o estudo da Torá.....	83
<b>Capítulo Quatro – Parágrafo 2</b>	
Moderação, sempre!.....	85

### **Capítulo Quatro – Parágrafo 3**

Dicas ao se alimentar .....87

### **Capítulo Quatro – Parágrafo 4**

Horas de Sono .....87

### **Capítulo Quatro – Parágrafo 5**

Posição correta ao dormir .....89

### **Capítulo Quatro – Parágrafos 6, 7 e 8**

“Hishtanu Hatevaim” – Introdução ao Parágrafo 6 do Capítulo 4 .....89

Recomendações para uma boa saúde.....90

Conselhos de alimentação do Rambam .....91

### **Capítulo Quatro – Parágrafo 9**

Alimentos nocivos.....94

### **Capítulo Quatro – Parágrafo 10**

Alimentos que devem ser evitados segundo o Rambam.....95

### **Capítulo Quatro – Parágrafos 11 e 12**

Alimentos que não devem ser constantes.....96

### **Capítulo Quatro – Parágrafos 13 e 14**

Intestino em dia, comer com moderação e exercícios físicos:

a chave para a boa saúde .....97

### **Capítulo Quatro – Parágrafo 15**

Doenças – Vida sedentária, prisão de ventre, comer demais

e lashon hará .....98

### **Capítulo Quatro – Parágrafos 16 e 17**

Regras para um banho saudável .....99

### **Capítulo Quatro – Parágrafo 18**

Sobre sangrias ..... 102

### **Capítulo Quatro – Parágrafo 19**

Proibição de desperdiçar o sêmen.....	103
Orientação na puberdade.....	104
Tikun Shovavim.....	106
Internet .....	107

### **Capítulo Quatro – Parágrafos 20, 21, 22 e 23**

Medicina preventiva.....	108
--------------------------	-----

### **Capítulo Cinco – Parágrafos 1, 2 e 3**

Conduta do talmid chacham .....	112
---------------------------------	-----

### **Capítulo Cinco – Parágrafos 4 e 5**

Conduta correta na intimidade do casal.....	116
Discrição até mesmo a sós.....	118

### **Capítulo Cinco – Parágrafo 7**

Baixe o tom.....	120
Tratar bem a todos e julgar favoravelmente .....	121
Virtudes, nervos à flor da pele e promessas .....	123
Momentos de fraqueza, mentiras e boa reputação.....	125

### **Capítulo Cinco – Parágrafo 8**

Como devemos andar .....	127
--------------------------	-----

### **Capítulo Cinco – Parágrafo 9**

Um homem é o que ele veste.....	128
Cuide de seu bom comportamento moral .....	130

### **Capítulo Cinco – Parágrafo 10**

Sem ostentação e de acordo com suas possibilidades .....	131
--	-----

### **Capítulo Cinco – Parágrafo 11**

Pão, casa e casamento .....	133
-----------------------------	-----

**Capítulo Cinco – Parágrafo 12**

Bens duradouros ..... 137

**Capítulo Cinco – Parágrafo 13**

Negócios honestos ..... 139

**Capítulo Seis – Parágrafo 1**

Em boa companhia..... 143

**Capítulo Seis – Parágrafo 2**

Apegue-se aos sábios e seus discípulos ..... 147

**Capítulo Seis – Parágrafo 3**

Ame o próximo como a si mesmo..... 148

**Capítulo Seis – Parágrafo 4**

Ame o guer tsêdek..... 150

**Capítulo Seis – Parágrafo 5**

Não odeie seu irmão em seu coração ..... 151

**Capítulo Seis – Parágrafo 6**

Não guarde rancor ..... 152

**Capítulo Seis – Parágrafo 7**

Sobre repreender o próximo..... 154

**Capítulo Seis – Parágrafo 8**

Não envergonhe seu semelhante ..... 157

**Capítulo Seis – Parágrafo 9**

Perdoe ..... 158

**Capítulo Seis – Parágrafo 10**

Consideração por órfãos e viúvas ..... 159

## **Capítulo Sete – Introdução**

Lashon hará: a origem da Galut .....	161
Camtsa e Bar Camtsa.....	163

## **Capítulo Sete – Parágrafos 1 e 2**

Rechilut (mexerico).....	167
Lashon hará (falar mal):.....	168
Motsi shem rá (caluniar):.....	168

## **Capítulo Sete – Parágrafo 3**

Os três pecados mais graves .....	169
A boca tem duas proteções!.....	170

## **Capítulo Sete – Parágrafo 4**

Avak lashon hará (“poeira” de maledicência) .....	173
---	-----

## **Capítulo Sete – Parágrafo 5**

Difamação .....	175
-----------------	-----

## **Capítulo Sete – Parágrafo 6**

Proibição de viver entre maledicentes .....	176
---	-----

## **Capítulo Sete – Parágrafo 7**

Dêrech Êrets precede o estudo da Torá .....	179
Não se vingar .....	181

## **Capítulo Sete – Parágrafo 8**

Não guardar rancor.....	187
-------------------------	-----





## PREFÁCIO

Caro leitor, temos a grata satisfação de apresentar-lhe esta obra magnífica do Rambam, *Rabi Moshê ben Maimon*, em português. Por meio de seu estudo, podemos aprimorar nossas características, melhorar nossa conduta com o Criador e com o próximo.

Este livro é agora publicado graças às aulas ministradas diariamente na Congregação Mekor Haim durante um longo período. A participação e os questionamentos realizados durante as aulas enriqueceram esta obra.

Meus agradecimentos a todos os participantes e a todos que colaboraram para que esta obra pudesse tornar-se realidade.

As observações de rodapé ocupam uma parte nobre neste trabalho. Algumas em hebraico e outras em português. Elas são de grande importância, pois completam o entendimento e o esclarecimento dos conceitos explanados no texto.

Nesta oportunidade, agradecemos por toda a dedicação e apoio do presidente, do *gabay* e de todos os membros da diretoria da Congregação Mekor Haim. São indivíduos que, com enorme empenho, abrem mão de seu tempo particular em prol desta *kehilá kedoshá*. Que sejam abençoados com todas as *berachot* da *Torá*!

Aproveitamos também para agradecer o suporte do fabuloso público frequentador desta congregação – indivíduos dotados de nobres e excepcionais características no serviço a *Hashem*, que frequentam as *tefilot* de forma assídua, estudam diariamente e buscam melhorar a educação de seus filhos em *Torá* e temor a

*Hashem. Que sejam abençoados com todas as berachot da Torá!*

Um especial agradecimento ao senhor Simon Alouan, senhora e filhos, que não mediram esforços no sentido de proporcionar que esta obra chegasse às mãos dos leitores. Que *Hashem* os abençoe com muita saúde, sucesso espiritual, material e muitas outras oportunidades de contribuir para a elevação espiritual de *Am Yisrael*.

Nossos sinceros agradecimentos ao Sr. Saul Menaged, Sra. Geni Koschland e Sra. Esther Chaya Levenstein pela grande colaboração para que esta obra pudesse chegar às mãos do leitor.

*Sivan 5778*

*Isaac Dichi*

*Rabino da Congregação Mekor Haim*

# INTRODUÇÃO

*Hilchot Deot* (as leis de crescimento pessoal) fazem parte da obra magna “*Mishnê Torá*” escrita pelo Rambam (*Rabi Moshê ben Maymon*, o Maimônides – 1135-1204). Essa obra, também chamada de “*Yad Hachazacá*” (Mão Forte) – sendo que a palavra *yad* (mão) tem o valor numérico de 14 – possui 14 volumes. Cada volume divide-se em seções, cada seção em capítulos e cada capítulo em parágrafos. É uma codificação gigantesca das leis judaicas.

O primeiro volume chama-se *Sêfer Hamadá* (livro do conhecimento) e a segunda seção deste volume é denominada *Hilchot Deot*, que significa leis de conduta pessoal, de comportamento e de caráter. Estas *halachot* trazem recomendações sobre o caminho certo a seguir de acordo com a *Torá*.

No *Prefácio* desta obra, estão enumeradas quais as onze *mitsvot* (cinco *mitsvot assê* – ativas – e seis *mitsvot lô taassê* – passivas) que serão tratadas nos capítulos seguintes:

להדמות בדרכיו – *Lehidamot Bidrachav* – Devemos nos assemelhar a *Hacadosh Baruch Hu* em Seus caminhos, em Sua conduta com a humanidade. Aprendemos isso do *passuk* “Caminharás pelos mesmos caminhos de *Hashem*”<sup>1</sup>. E no *Talmud* há vários exemplos: “*Hashem* é piedoso, portanto seja também;

---

<sup>1</sup> יְקִימְךָ ה' לֹו לְעַם קְדוֹשׁ, כַּאֲשֶׁר נִשְׁבַּע לְךָ, כִּי תִשְׁמַר אֶת מִצְוֹת ה' אֱלֹקֶיךָ וְהִלַּכְתָּ בְּדַרְכָיו (דברים כ"ח ט').

Ele é misericordioso, portanto seja também”<sup>2</sup>. Isso significa que há uma *mitsvá* de nos assemelharmos – dentro das limitações de um ser humano – a *Hashem*;

להדבק ביודעיו – *Lehidabek Beyodeav* – Precisamos estar próximos daqueles que conhecem a *Torá*. Na *Torá* está escrito que nós devemos estar conectados a *Hashem* o tempo todo. Mas nossos *chachamim* perguntam: “Como? Se *Hashem* é *esh ochelá Hu* (como o fogo que consome)?” Eles mesmos respondem que temos de *lehidabek beyodeav*, ter proximidade com os *talmidê chachamim*, daqueles que sabem, conhecem a *Torá* de *Hashem*;

להאוב את הרעים – *Leehov et hareim* – Amar o próximo;

להאוב את הגרים – *Leehov et hagerim* – Amar os prosélitos, que optaram por esse caminho e converteram-se verdadeiramente ao judaísmo, por desejarem estar próximos de *Hashem*. Como dizem nossos sábios: estar *tachat kanfê Hashechiná*;

שלא לשנא אחים – *Shelô lishnô achim* – Não odiar o próximo;

להוכיח – *Lehochiach* – Repreender o próximo;

שלא להלבין פנים – *Shelô lehalbin panim* – Não envergonhar o próximo;

---

<sup>2</sup> תניא זה אלי ואנוהו – התנאה לפניו במצות עשה לפניו סוכה נאה ולולב נאה ושופר נאה ציצית נאה ספר תורה נאה וכתוב בו לשמו כדיו נאה בקולמוס נאה בלבלר אומן וכורכו בשיראין נאין. אבא שאול אומר: ואנוהו – הוי דומה לו: מה הוא חנון ורחום אף אתה היה חנון ורחום (שבת קל”ג ע”ב). רש”י פירש דאבא שאול דרש “ואנוהו” לשון אני והוא – אעשה עצמי כמותו לדבק בדרכיו. והמהרש”א שם כתב וזה לשונו ולולא פירושו נראה דאבא שאול נמי פירש “ואנוהו” התנאה לפניו במעשים (בין אדם לחברו) והשאגת אריה סי’ נ’ הוכיח דאבא שאול נמי מודה לת”ק אלא שמוסיף על דבריו עיי”ש. נמצא לפי זה דהכי קאמר אבא שאול, עשה סוכה נאה וכו’ אבל עשה גם כן צדקה נאה וחסד נאה (עטרה למלך להג”ר אברהם פאם וצ”ל).

שלא לענות אומללים – *Shelô leanot umlalim* – Não fazer sofrer os mais desfavorecidos;

שלא להלך רכיל – *Shelô lehalech rachil* – Não falar *lashon hará* (maledicência);

שלא לנקום – *Shelô lincom* – Não procurar vingança;

שלא לנטור – *Shelô lintor* – Não guardar rancor.

O Rambam dedica sete capítulos para abordar essas *mitsvot*. Este é um de seus textos mais conhecidos.



## פרק ראשון

### CAPÍTULO 1

#### PARÁGRAFO 1

א. דעות הרבה יש לכל אחד ואחד מבני אדם, וזו משנה מזו ורחוקה ממנה ביותר. יש אדם שהוא בעל חמה, בועס תמיד. ויש אדם שדעתו מישבת עליו ואינו בועס כלל. ואם יבעס, יבעס בעס מעט בבמה שנים. ויש אדם שהוא גבה-לב ביותר, ויש שהוא שפל-רוח ביותר. ויש שהוא בעל תאווה, לא תשבע נפשו מהלך בתאוותה. ויש שהוא בעל לב טהור מאד, ולא יתאוה אפילו לדברים מעטים שהגוף צריך להם. ויש בעל נפש רחבה שלא תשבע נפשו מכל מומן העולם, בענין שנאמר, "אהב בסף לא-ישבע בסף" (קהלת ה, ט). ויש מקצר נפשו, שדיו אפילו דבר מעט שלא יספיק לו, ולא ירדף להשיג כל צרכו. ויש שהוא מסגף עצמו ברעב וקובץ על ידו ואינו אוכל פרוטה משלו אלא בצער גדול. ויש שהוא מאבד כל ממונו בידו לדעתו. ועל דרכים אלו שאר כל הדעות, בגון מהולל ואונן וכילי ושוע ואבורי ורחמן ורך לבב ואמיץ-לב וכיוצא בהן:

#### As diferenças e os extremos

“Os seres humanos têm várias formas de pensar e são muito diferentes uns dos outros. Muitas vezes, essas diferenças variam entre dois extremos. Um enfoque de pensamento pode ser o extremo do outro”. O Rambam inicia seu estudo de maneira muito realista. E passa a mostrar qual o caminho para que se possa conviver com essas diferenças. Como se podem conciliar esses extremos? Afinal, temos de viver harmoniosamente com as outras pessoas.

Há tipos que são coléricos. O Rambam qualifica de colérico aquele que sempre tem esse comportamento. Não alguém que age dessa forma vez ou outra (mais adiante, veremos se, ainda assim, é aceitável ficar irritado, mesmo que eventualmente). Claro que não é correto se enervar com frequência. Por isso, o Rambam chama esse indivíduo de *báal chemá* (um sujeito esquentado) como se a principal característica dele fosse a ira. Ele está sempre assim (*coês tamid*).

Há o tipo de indivíduo que é mais tranquilo. O Rambam se refere a ele como *da'tô meyushêvet alav* (moderado) – literalmente, suas ideias são equilibradas. Pois, de forma inversa, a pessoa que fica irada sai de si, deixa de ser ela. E as ideias daquele que nunca se enerva estão sempre bem equilibradas. Esse é o extremo: o indivíduo que nunca se irrita, por mais intolerável que a situação possa parecer. E, caso fique irritado, será a cada determinado número de anos ou apenas uma vez na vida. Trata-se do oposto do primeiro tipo descrito, que se enerva facilmente e sempre.

Há aquele que é muito orgulhoso. O outro extremo é ser muito humilde.

Há ainda quem tem o coração puro e não deseja, sequer, as coisas mínimas para sua sobrevivência. Ele não sai em busca nem daquilo que precisa. Não que seja preguiçoso, mas não se importa de viver apenas e exclusivamente com o que tem. E há o tipo contrário, que sempre está almejando algo, nunca se dando por satisfeito (*nêfesh rechavá*). Este conceito de *nêfesh rechavá* está ligado a Bil'am. A *Mishná*, em *Pirkê Avot*, diz<sup>3</sup>: "Venham ver a

---

<sup>3</sup> פרקי אבות פרק ה' משנה ב"ג.



diferença entre os alunos de Avraham Avínu e os de Bil'am". Uma das definições de Bil'am é *nêfesh rechavá*, que nunca está satisfeito com o que tem. Como disse Shelomô Hamêlech: "Alguém que gosta de dinheiro nunca achará que já tem o suficiente"<sup>4</sup>. Esse também é outro extremo.

Há ainda o avarento, um sujeito que sofre, porque não se cansa de juntar dinheiro e vive imerso em grande dificuldade sem que isso seja realmente necessário. É evidente que esse sujeito não é racional. Não é assim que a *Torá* nos ensina a viver. No outro extremo temos o esbanjador, que gasta mais do que ganha, sem a menor preocupação.

## Controle orçamentário

O *Shulchan Aruch* escreve<sup>5</sup> que não se deve poupar quando se trata de despesas para o *Yom Tov*. Nos outros dias, porém, devemos economizar os gastos<sup>6</sup>. O *Mishná Berurá* nos diz sobre a necessidade de termos ponderação nos nossos gastos, planejarmos nosso orçamento familiar e não gastarmos sem controle<sup>7</sup>:

---

<sup>4</sup> קהלת ה' ט'. "אוהב כסף, לא ישבע כסף..." - פירוש: הכסף לעולם לא ישביע את תאוותו של העשיר.

<sup>5</sup> שו"ע סי' תקכ"ט ס"א.

<sup>6</sup> טור סי' תקכ"ט.

<sup>7</sup> בה"ל סי' תקכ"ט ד"ה ואל יצמצם בהוצאות יו"ט: אבל בשאר הימים צריך כל אדם לצמצם בהוצאותיו [טור] ומקורו מהא דאיתא בגמרא מזונותיו של אדם קצובים לו מראש השנה וכו' ופירש"י ליוהר מלעשות יציאה מרובה שלא יוסיפו לו אלא מה שפסקו לו עב"ל וזהו תוכחת מרובה על זמנינו שבעו"ה הרבה אנשים עוברין ע"ז ולא ישימו לב איך להתנהג בהוצאות ביתם להרחיק דברים המותרים ורבים חללים הפילה הנהגה הרעה הזו שמביאה את האדם לכסוף עי"ז לידי גול וחמס וגם לחרפה וכלימה. והרבה סיבות יש שגורמים להנהגה רעה הזו. והסיבה הגדולה שבכולן הוא ע"י הנשים שדעתן קלות ואינן

“A origem disso é o que consta na *Guemará (Betsá 16a)* de que o sustento de uma pessoa é decidido e determinado de um *Rosh Hashaná* até o próximo. *Rashi* comenta que se deve, portanto, ter muito cuidado para não fazer despesas muito elevadas. Se gastarmos demais poderá faltar, pois não nos será dado mais do que o montante fixo predeterminado em *Rosh Hashaná*. Esta é uma advertência e deve servir como uma forte censura nos nossos tempos, nos quais, lamentavelmente, muitas pessoas transgridem com relação a isso, satisfazendo seus excessos, comprando luxos desnecessários. Erram por não levar a sério como se conduzir de forma adequada com relação às despesas domésticas, distanciando-se de ostentação e supérfluos. E muitos são os prejudicados por este tipo de conduta que, em última análise, leva a pessoa à desonestidade e traz descrédito e vergonha. Vários são os motivos que levam a este mau comportamento. No entanto, a causa principal é que as pessoas não preveem as consequências. Louvado é aquele que tem a coragem de insistir em administrar os gastos de sua casa de acordo com seus recursos (tradução livre).”

Assim, diz o Rambam, há temperamentos diferentes, que variam muito de uma pessoa para outra, podendo ir de um extremo a outro. Há os exageradamente alegres e, outros, muito tristes. Há o avarento e o esbanjador. Há o cruel e o misericordioso. Há o corajoso e os medroso. Até agora, entretanto, o Rambam não

---

רואות הנולד ואשרי למי שיאמץ לבבו ולא ישגיח לפיתויים וינהל הוצאות ביתו בחשבון כפי ערך הרוחתו ולא יותר ועיין בקונטרס שפת תמים פרק ה' מה שכתבנו בזה עכ"ל. (הספר שפת תמים נמצא בכל כתבי החפץ חיים).

nos indicou qual o caminho a seguir. Ele limitou-se a definir os diversos temperamentos que as pessoas podem ter.

## PARÁGRAFO 2

ב. ויש בין כל דעה ודעה הרחוקה ממנה בקצה האחר דעות בינוניות, זו רחוקה מזו. וכל הדעות, יש מהן דעות שהן לאדם מתחלת בריתו לפי טבע גופו. ויש מהן דעות שטבעו של אדם זה מכון ועתיד לקבל אותן במהרה יותר משאר הדעות. ויש מהן שאינן לאדם מתחלת בריתו, אלא למד אותם מאחרים, או שנפנה להן מעצמו לפי מחשבה שעלתה בלבו. או ששמע שזו הדעה טובה לו ובה ראוי לילך, והנהיג עצמו בה עד שנקבעה בלבו:

## Tipos intermediários e a segunda natureza

Diz o Rambam, que, a partir dessas ideias citadas sobre dois extremos de um comportamento, há temperamentos que estão exatamente entre esses dois caminhos. Por exemplo, há o sujeito que é muito irritado e aquele muito sereno. Entre ambos, há os que se aproximam mais do lado nervoso e, outros, do lado mais tranquilo.

Há pessoas que detêm essas características desde o nascimento, podendo ser chamadas de traços genéticos, e outras que as adquiriram com o tempo, assimilando-as, convivendo com indivíduos que as possuíam e tendo aprendido deles (tanto os pontos positivos quanto os negativos). Ainda assim, essas que nasceram com determinada índole não estão condenadas a passar toda a vida com ela, como, por exemplo, a pessoa colérica. Ela pode mudar essa característica.

Há ainda o indivíduo que não nasceu assim e sequer sofreu influência do meio. Ele mesmo chegou à conclusão de que é correto agir de determinada maneira – ou optou por seguir o conselho de alguém dizendo que combina com ele comportar-se daquele modo. Ele habituou-se a isso, até que esse traço se tornou parte integrante de sua personalidade.

Há o conceito de *têva sheni* (segunda natureza). Existe a natureza, que a pessoa nasceu com ela; e há o caso em que o convívio ajudou a construir a natureza dela (tanto negativa quanto positivamente). Ela assimilou isso ou alguém a orientou assim. Ela estudou o assunto e se tornou assim. Nesses casos, a pessoa pode adquirir o *têva sheni* (segunda natureza). Ela, portanto, não tem de continuar com a natureza com a qual nasceu. Muitas vezes, o meio ambiente pode ser favorável na hora de transformar em positiva a natureza negativa com a qual ela nasceu; ou desfavorável, agindo de maneira inversa (transformando em negativa a natureza positiva com a qual a pessoa nasceu).

### PARÁGRAFO 3

ג. שְׁתֵּי קְצוֹת הַרְחוּקוֹת זוּ מִזוּ שֶׁבְּכָל דַּעַה וְדַעַת, אֵינֶן דֶּרֶךְ טוֹבָה, וְאֵין רְאוּי לֹא לְאָדָם לְלַבֵּת בָּהֶן וְלֹא לְלַמְּדֵן לְעַצְמוֹ. וְאִם מִצָּא טַבְעוֹ נוֹטֶה לְאַחַת מֵהֶן אֹד מוֹכֵן לְאַחַת מֵהֶן אֹד שֶׁבִּבְרֵן לְמַד אַחַת מֵהֶן וְנִהְיָ בָּהּ, יִחְזוֹר עַצְמוֹ לְמוֹטֵב וְיִלְךְ בְּדֶרֶךְ הַטּוֹבִים, וְהִיא הַדֶּרֶךְ הַיִּשְׁרָה:

### Dêrech Hatovim

Nas características humanas, optar por um dos dois extremos, distantes um do outro, não é algo positivo. Não é o caminho

correto. Se o indivíduo percebe que sua natureza (primeira ou segunda) tende para um destes extremos, o ideal é encontrar o equilíbrio, conduzindo-se no caminho correto: *dêrech hatovim* (o caminho dos bons).

O equilíbrio só não deve existir em relação a duas características: a raiva e o orgulho, das quais o indivíduo deve se afastar completamente, indo para o extremo da calma e da humildade. Vide capítulo 2, parágrafo 3.

Quando nos referimos a *dêrech hatovim* – caminho dos bons – não é para cada um de nós acharmos que o “seu” caminho é o correto. Isto seria algo subjetivo. O Rambam quer que sigamos pelo caminho das boas pessoas, ou seja, os outros que são considerados bons, não nós mesmos nos considerarmos bons e acharmos que já estamos trilhando o caminho bom.

Até aqui, o Rambam limita-se a abrir o leque de características que faz parte da humanidade. Expõe sua diversidade e intensidade. Diz que a pessoa pode ter nascido com determinados traços de personalidade, tê-los adquirido ao longo da vida ou, ainda, tê-los assimilado (da vida, dos amigos, da sociedade). Em todos estes casos, não significa que o indivíduo está isento de retornar o mais rapidamente possível<sup>8</sup> e mudar o rumo de seu temperamento, seguindo o *dêrech hatovim*.

## Dêrech Yeshará – Introdução ao Parágrafo Quatro

O Rambam passa, então, a se referir a *dêrech yeshará* (caminho correto). Note que, primeiramente, ele define que se deve seguir

---

<sup>8</sup> Quanto mais demorar a seguir o caminho bom, mais difícil será o retorno a ele.

pelo caminho dos bons (*dêrech hatovim*), o que elimina qualquer tentativa de subjetividade. Sabe-se, objetivamente, quem é bom e quem não é. Posteriormente, ele afirma que o caminho dos bons (*dêrech hatovim*) é o caminho correto (*dêrech yeshará*) – pois, se é o caminho dos bons, não há como se equivocar com conceitos subjetivos, sobre o que é ou não correto.

Ou seja, quando estamos em uma trilha, que nos parece correta, ela pode estar completamente errada. Para não correr o risco de julgar subjetiva e erroneamente um caminho, o Rambam prefere primeiro dizer para seguirmos o caminho dos bons (*dêrech hatovim*), que, definitivamente, será o caminho correto (*dêrech yeshará*).

#### PARÁGRAFO 4

ד. הדרך הישרה, היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם. והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות רחוק שוה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו. לפיכך צוו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד, ומשער אותן ומבון אותן בדרך האמצעית, כדי שיהא שלם בגופו. כיצד? לא יהא בעל-חמה נוח לבעס, ולא כמת שאינו מרגיש, אלא בינוני. לא יבעס אלא על דבר גדול שראוי לבעס עליו, כדי שלא יעשה ביוצא בו פעם אחרת. וכן לא יתאוה אלא לדברים שהגוף צריך להם ואי-אפשר לחיות בזולתם, בענין שנאמר "צדיק אכל לשבע נפשו" (משלי יג, כה). וכן לא יהיה עמל בעסקו אלא להשיג דבר שצריך לו לחיי שעה בענין שנאמר "טוב-מעט לצדיק" (תהלים לו, טז). ולא יקפץ ידו ביותר ולא יפור ממונו, אלא נותן צדקה כפי מפת ידו, ומלווה כראוי למי שצריך. ולא יהא מהולל ושוחק ולא עצב ואונן, אלא שמח כל ימיו בנחת, בסבר פנים יפות. וכן שאר דעותיו. ודרך זו, היא דרך החכמים:

O caminho correto (*dêrech yeshará*) não é um extremo e nem outro. Ele é o caminho do meio, que é equidistante de um ponto a outro.

Nossos sábios ordenam que avaliemos nosso temperamento constantemente. Há um *passuk*, no *Tehilim*, que diz: “Este que se coloca no caminho certo, vou mostrar a ele a salvação de *Hashem*”. O indivíduo que o tempo todo avalia sua conduta, seus caminhos o levarão à salvação de *Hashem*<sup>9</sup>. Quando alguém está em dificuldade, tem de analisar seus caminhos, suas condutas, seus temperamentos.

Entretanto, a natureza humana não gosta de mudanças, que são associadas a dificuldades, reviravoltas e trabalho a fazer. Ao proceder a um exame de sua conduta, o ser humano tem de estar atento para a necessidade de seu aperfeiçoamento pelos caminhos de *Hashem*. É importante estar consciente de que essas mudanças, resultantes de uma apreciação de si próprio, são necessárias e devem ser feitas até o último minuto da vida neste mundo.

E já que os temperamentos são diferentes e temos de seguir o comportamento das pessoas boas e o caminho correto, devemos avaliar sempre nossas condutas, ideias, personalidades. E procurar o caminho do meio (à exceção da raiva e do orgulho – vide capítulo 2, parágrafo 3).

Isso se faz necessário para que o sujeito seja íntegro, completo.

---

<sup>9</sup> ושם דרך אראנו בישע אלקים (תהלים נ' ב"ג) אל תקרי שם אלא שם כל השם אורחותיו בעולם הזה זוכה ורואה בישועתו של הקב"ה (מו"ק ד').

## Ira = Falta de Sabedoria

Não se deve ser alguém fácil de encolerizar-se; nem alguém que não tenha sensibilidade. Deve haver um equilíbrio.

Nossos *chachamim* dizem, ainda, que todo aquele que é sábio, e se enfurece, a sabedoria o abandona<sup>10</sup>. Algo surpreendente é saber que o exemplo dado é ninguém menos do que Moshê Rabênu.

*Hashem* ordenou a Moshê que enviasse pessoas para guerrear contra Midyan. E que eliminassem a todos, pois Midyan foi quem levou *Yisrael* ao pecado com *Báal Peor*. Assim, *Hacadosh Baruch Hu* pede a Moshê que se vingue de todos os *midyanim* antes de morrer. Desta maneira, *Hashem* condicionou a morte de Moshê a essa vingança. Ao receber essa orientação, Moshê, imediatamente, mandou homens para a guerra.

Ao retornarem do combate, os homens se apresentaram a Moshê e este percebeu que a ordem de *Hashem* não fora cumprida, pois eles não exterminaram todos os *midyanim*. Moshê

---

<sup>10</sup> ריש לקיש אמר כל אדם שבועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו. אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ממש דכתיב (במדבר לא יד) ויקצוף משה על פקודי החיל וגו' וכתיב (במדבר ל"א כ"א) ויאמר אלעזר הכהן אל אנשי הצבא הבאים למלחמה זאת חוקת התורה אשר צוה ה' את משה וגו' מכלל דמשה איעלם מיניה. אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו מאלישע דכתיב (מלכים ב' ג', י"ד) לולי פני יהושפט מלך יהודה אני נושא אם אביט אליך ואם אראך וגו' וכתיב (מלכים ב' ג', ט"ו) ועתה קחו לי מנגן והיה כנגן המנגן ותהי עליו יד ה' וגו'. אמר רבי מני בר פטיש כל שבועס אפילו פוסקין עליו גדולה מן השמים מורדין אותו מנלך מאליאב שנאמר (שמואל א' י"ז, כ"ח) ויחר אף אליאב ברוד ויאמר למה זה ידרת ועל מי נטשת מעט הצאן ההנה במדבר אני ידעתי את ודונך ואת רוע לבבך כי למען ראות המלחמה ידרת וכי אזל שמואל לממשהינהו בכלהו כתיב (שמואל א' ט"ז, ח') לא בזה בחר ה' ובאליאב כתיב (שמואל א' ט"ז, ז') ויאמר ה' אל שמואל אל תביט אל מראהו ואל גבה קומתו כי מאסתיהו מכלל דהוה רחיס ליה ער האידינא (פסחים ס"ו ע"ב).



se zanga, a priori, por justa causa. Nem mesmo por esse motivo – o descumprimento de uma ordem de *Hashem* – foi correto que ele se zangasse.

O *Rav Eliyáhu Eliêzer Desler zt"l*, em seu livro "*Michtav Meeliyáhu*" (vol.1 pág. 168), nos esclarece em nome do *Rav Yisrael Salanter zt"l* que ao ficar nervoso, *Moshê Rabênu* teve apenas vestígio mínimo desta característica<sup>11</sup>. Vide também a nota de rodapé nº 48, adiante no capítulo 2.

Em seguida, *Moshê* precisava ensinar os Filhos de Israel a tornar *casher* os utensílios dos *midyanim* que eles haviam trazido como despojos de guerra. Naquele momento, *El'azar* – sobrinho e aluno de *Moshê Rabênu*, filho de *Aharon* – passou a falar, dando orientações a *Am Yisrael* sobre como fazer a *casherização*. A partir deste acontecimento, nossos *chachamim* inferiram que, ao se enervar, perde-se a sabedoria. Ao irritar-se com a atitude de *Am Yisrael*, *Moshê* esqueceu as leis de *casherização* e quem as ensinou ao povo foi seu sobrinho *El'azar*.

---

<sup>11</sup> מכתב מאליהו ח"א דף 168 או' ב' וז"ל: או"ל על משה רבינו ע"ה "כיון שבא לכלל כעס בא לכלל טעות" ותמה אא"ז הגר"ם זצ"ל הלא מתנאי הנבואה שיהיה הנביא שלם במדותיו, ואיך אפשר שיבעוס ועם כל זה יהיה גם ארון הנביאים? ות' במתק דבריו כי לא כעס משרע"ה מעולם אלא בא רק לכלל כעס. היינו שנגע במה שהוא מסוג הכעס, וגם לזה קראה תורה ויקצף משה. פי' דבריו, כי כל מעשי משרע"ה היו כולם לש"ש באמת, וגם כשהוא כעס וקצף היה לש"ש למען ילמדו וידעו שראוי לבעוס על המעשה ההוא. אבל מכיון שענין הכעס יש לו שייכות עם כחות החומריות שבאדם – כחות אהבת עצמו – ע"כ כערך הצל כך ערך ענין הכעס נמצא בו, ואם גם לא נראה הצל הרק הזה כלל, אבל התורה העידה על מציאותו. וכפי ערך זה שייך בו בא לכלל כעס בא לכלל טעות, אשר פירושו, שכל מקום שיש כעס, זה לאות שיש שם טעות, כי אין אדם כועס אלא אם כן יודע בעומק לבבו שטעה, וכועס כרי לבסות על טעותו, וכל זה היה רק בבחינת הצל ואף על פי כן באה התורה לבקר את משה על דבר הטעות שהאחריות עליה היתה בבחינת צל.

## Comer para sobreviver

Diz o Rambam, que o indivíduo deve ambicionar somente aquilo que o corpo precisa – o que for necessário à sua sobrevivência. Isso é o correto. Esse é o caminho do meio. Como disse Shelomô *Hamêlech*: “O *tsadik* come para poder sobreviver” (*Mishlê* 13:25). Aqui, “comer” é uma expressão, que engloba ações básicas físicas e materiais, como vestir-se, passear, dormir, etc. São necessidades físicas, que não devem ser satisfeitas a seu extremo.

## Trabalho

Quanto se deve dedicar ao trabalho? Aquilo que é necessário para a pessoa momentaneamente, sem que ela se preocupe com o futuro. Disse David *Hamêlech*: “O *tsadik* se satisfaz com uma pequena porção” (*Tehilim* 37:16).

## Como usar o dinheiro

O homem não deve ser avarento, tampouco pode esbanjar. Ele deve dar *tsedacá* conforme suas possibilidades. Ele empresta<sup>12</sup> a quem precisa de acordo com o que ele pode.

---

<sup>12</sup> Não se empresta a quem não pode devolver. Se a pessoa não tiver como restituir a quantia, não se deve emprestar a ela, pois não terá como devolver e ficará com essa dívida pendente. Porém, poderá fazer com ela a *mitsvá* de *tsedacá*. No caso de ela ter condições de devolver o dinheiro emprestado, trata-se de uma *mitsvá* emprestar a ela.

## Semblante afável – alegria tranquila

É proibido rir de maneira exagerada<sup>13</sup> enquanto o *Bet Hamikdash* não for reconstruído. Por outro lado, não se pode ficar tristonho.

Deve-se ter uma alegria tranquila, com um semblante afável e positivo. Conforme nos diz *Rabi Yochanan (Ketubot 111b)* é melhor sorrir (literalmente exibir o branco de seus dentes) ao dirigir-se a seu semelhante do que lhe dar leite para beber<sup>14</sup>. Ou seja, quando alguém sorri para as pessoas de modo terno e caloroso é mais benéfico, do que oferecer a elas um copo de leite.

O *Saba* de Slabodka dizia sobre esse trecho: “Imaginemos o tamanho da satisfação de uma pessoa que está no deserto, quando surge alguém que lhe dá leite para beber!” Nossos sábios afirmam que sorrir para alguém é superior a dar-lhe leite até mesmo no deserto. Esse é o caminho intermediário. Ser alegre é uma obrigação, principalmente ser sorridente e agradável<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> אמר רבי יוחנן משום רבי שמעון בן יוחאי אסור לאדם שימלא שחוק פיו בעולם הזה שנאמר (תהלים קב"ו) "אז ימלא שחוק פיני ולשוננו רנה" אימתי בזמן שיאמרו בגוים הגדיל ה' לעשות עם אלה אמרו עליו על ריש לקיש שמימיו לא מלא שחוק פיו בעולם הזה מבי שמעה מרבי יוחנן רביה (ברכות ל"א ע"א). ועיי' מהרש"א וכך נפסק להלכה בשו"ע או"ח הל' תענית ס' תק"ס ס"ה ובמ"ב ס"ק כ' כתב שהשמחה יתרה משכח את המצות. ועיי' בט"ז ופרישה דאפילו בשמחה של מצוה כגון בחתונה ופורים לא ימלא שחוק פיו.

<sup>14</sup> אמר רבי יוחנן טוב המלבין שיניים לחברו יותר ממשקהו חלב, שנאמר "ולבן שנים מחלב אל תקרא ולבן שיניים מחלב אלא ולבן שיניים (כתובות ק"א ע"ב). וכתב התורה תמימה דלשון מראה שיניים רומז למראה חברו פנים שחוקות, שהוא אות אהבה וחיבה יותר ממשקהו חלב. דע"ז מלבין שיניו הוא וכו'.

<sup>15</sup> Rav Yisrael Salanter, que despertou o retorno ao estudo de *mussar* (ética) costumava dizer que nosso coração é de "*reshut hayachid*" (domínio particular), porém nosso rosto é de "*reshut harabim*" (domínio público).

## Introdução ao Parágrafo Cinco

O Rambam observa que nos deu alguns exemplos para que, a partir deles, avaliemos nossas outras qualidades, a fim de encontrarmos o caminho mediano. Ele cita o caminho dos bons, o caminho correto e diz que, aquele que encontra o caminho do meio, trilha as pegadas dos sábios (*dêrech chachamim*), pois, geralmente, um *chacham* é equilibrado e exerce domínio sobre sua conduta.

## PARÁGRAFO 5

ה. כָּל אָדָם שֶׁדַּעוֹתָיו דַּעוֹת בִּינוּנִיּוֹת מִמַּצְעוֹת, נִקְרָא חָכֵם. וּמִי שֶׁהוּא מִדְּקָדֵק עַל עַצְמוֹ בְּיוֹתֵר וַיִּתְרַחֵק מִדַּעָה בִּינוּנִית מֵעַט לְצַד זֶה אוֹ לְצַד זֶה, נִקְרָא חֲסִיד. בֵּינֵיכֵן מִי שֶׁיִּתְרַחֵק מִגְּבַהּ – הַלֵּב עַד הַקָּצֵה הָאַחֲרוֹן וַיְהִי שֶׁפֶל-רוּחַ בְּיוֹתֵר, נִקְרָא חֲסִיד, וְזוֹ הִיא מִדַּת חֲסִידוּת. וְאִם נִתְרַחֵק עַד הָאִמְצַע בְּלִבֵּר וַיְהִי עֵנּוּ, נִקְרָא חָכֵם, וְזוֹ הִיא מִדַּת חֲכָמָה. וְעַל דֶּרֶךְ

---

Consta no livro “*Or Yisrael*” do Rav Yisrael Salanter zt”l – na introdução da parte chamada “*Netivot Or*” – que certa vez, no *êrev Yom Kipur*, ao se dirigir à sinagoga para rezar *Arvit*, eis que vinha caminhando ao seu encontro um indivíduo muito devoto e temente a D’us. Via-se o temor e o pavor do julgamento em seu semblante; lágrimas rolavam pelo seu rosto. O Rav Salanter pediu-lhe algo do qual necessitava, porém este, de tanta tristeza e preocupação, nem lhe respondeu. Rav Salanter pensou: Que culpa tenho eu que, por ele ser um temente a D’us, receia o Dia do Julgamento? O que isso tem a ver comigo? Certamente ele é obrigado a responder à minha pergunta com tranquilidade e simpatia, pois esta é a conduta do bem e da benevolência.

O Rav Salanter não julgou favoravelmente o sujeito, mesmo sendo véspera de *Yom Kipur* e ciente de que ele estava verdadeiramente preocupado com o Dia do Julgamento. Porém, Rav Salanter sustenta que, mesmo estando ocupado com assuntos muito importantes, jamais se deve deixar de estar atento ao clamor dos que nos circundam. Um exemplo claro disso é o que o *Gaon Rav Yitschak Aizik Sher* declara: Uma mãe, mesmo residindo ao lado de uma via férrea, não acordará com o barulho dos trens que passam de madrugada. Mas se seu filho chorar no quarto ao lado, ela prontamente despertará para lhe prestar auxílio.

זו שאר כל הדעות. וחסידים הראשונים היו מטים דעות שלהם מדרך  
האמצעית בנגד שתי הקצוות. יש דעה שמטים אותה בנגד הקצה  
האחרון, ויש דעה שמטים אותה בנגד הקצה הראשון, וזהו לפנים  
משורת-הדין :

## O caminho ideal – equilíbrio

Toda pessoa, cujo temperamento é classificado como “intermediário”, ou seja, não se situa nem próximo de um ou de outro extremo de determinada característica – como, por exemplo: nem demasiadamente avarento ou esbanjador, nem extremamente alegre ou triste – diz o Rambam, que esta pessoa está no caminho do meio, do sábio<sup>16</sup>.

Todo aquele que é minucioso consigo mesmo (que analisa seu comportamento de forma meticulosa e se distancia dos extremos) e se inclina para o caminho intermediário é chamado de *chassid*<sup>17</sup>.

Portanto, quem se afasta do orgulho ao extremo e se torna um “*shefal ruach*” – alguém muito humilde, como disseram nossos sábios no *Pirkê Avot* “*Meod meod meod*<sup>18</sup> *hevê shefal ruach*”

---

<sup>16</sup> Há uma passagem, em que Shelomô *Hamêlech* diz: “Não seja muito *tsadik*”. Muitos interpretam essa afirmação de forma errada. Ele quis dizer que, caso um homem esteja em um lugar, onde uma mulher esteja se afogando, por exemplo, deverá socorrê-la, não importando se ela veste trajes impróprios. Aqui, ele não está desencorajando o cumprimento das *mitsvot*, mas sim, que o indivíduo saiba ponderar em casos como o citado anteriormente, no qual uma vida está em jogo.

<sup>17</sup> O *chassid* é aquele que se comporta *lifnim meshurat hadin* (faz mais do que é necessário). Por exemplo, quem se afasta ao extremo do orgulho e é muito humilde, ele é chamado *chassid* e isso é *midat hachassidut*.

<sup>18</sup> A palavra *meod* é composta por *mem* (Moshê); *álef* (Avraham) e *dalet* (David),

é chamado de *chassid*. Se ele encontrar o meio caminho da humildade, sem se inclinar para o extremo da humildade, ele é chamado *anav* (humilde) e *chacham* (sábio).

Diz o Rambam que os *chassidim rishonim*<sup>19</sup> (os *chassidim* da época do Templo) sempre escolhiam um extremo dentre as condutas de boas *midot* – bondade, humildade, paciência, misericórdia, etc.

---

pois cada um desses homens importantes de nossa história se manifestou de maneira diferente em relação à *anavá* (humildade). Disse Avraham *Avinu*: “Eu sou terra e cinzas” (*Bereshit* 18:27); Moshê e Aharon disseram: “E nós, o que somos?” (*Shemot* 16:7), e disse David *Hamêlech*: “Eu sou um verme, e não um homem” (*Tehilim* 22:7). Aqui, cabe observar que o que Moshê e Aharon disseram é superior ao que foi dito por Avraham e David, porque nem conseguiram se comparar com nada (terra, cinzas, verme, homem), como os outros dois (*Chulin* 89a).

ובכתב ע"ז בנפש החיים שער ג' סוף פרק י"ג והוא ג"כ מאמרם ז"ל בס"פ כסוי הדם גדול שנאמר במשה ואהרן יותר ממה שנאמר באברהם. דאלו באברהם כתיב "ואנכי עפר ואפר" ואלו במשה ואהרן כתיב "ונחנו מה" - כי עפר ואפר עב"פ מתראה עדיין למציאות עפר - אבל משה רבינו ע"ה אמר ונחנו מה כאילו אין שום מציאות בעולם כלל לגמרי. (ועם כי גם את אהרן כלל אתו בזאת הכחינה וכאמרם גדול שנאמר במשה ואהרן. לפי שתלונת ישראל היתה על שניהם השיבם בלשון רבים אבל העיקר בזאת המדרגה הנוראה היה הוא לבר).

<sup>19</sup> A *Guemará* nos diz que os *chassidim rishonim*, antes de fazerem suas *tefilot*, se retiravam para meditar e se concentrar durante uma hora; depois, rezavam por uma hora e, concluída a *tefilá*, permaneciam em reflexão por uma hora. No total entre as três *tefilot* do dia, por 9 horas.

ת"ר חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללין שעה אחת וחזורין ושוהין שעה אחת. וכי מאחד ששוהין תשע שעות ביום בתפילה, תורתן היאך משתמרת ומלאכתן היאך נעשית. אלא מתוך שחסידים הם, תורתם משתמרת ומלאכתן מתברכת. רש"י תשע שעות לשלש תפילות (ברכות ל"ב ע"ב).

A *Guemará* então pergunta: “O que vai ser do trabalho e da *Torá* deles?”. A mesma *Guemará* responde que o trabalho deles é facilitado por *Hashem*. Uma vez que eles são devotos ao trabalho de *Hashem* e às Suas *mitsvot*, a *Torá* que eles estudam nesse pouco tempo restante não é esquecida e o trabalho também rende grandes frutos.

## PARÁGRAFO 6

ו. ומצוים אנו ללכת בדרכים האלו הבינונים, והם הדרכים הטובים והישרים, שנאמר, "והלכת בדרכיו" (דברים כח, ט). כך למדו בפרוש מצוה זו, מה הוא נקרא חנון, אף אתה היה חנון. מה הוא נקרא רחום, אף אתה היה רחום. מה הוא נקרא קדוש, אף אתה היה קדוש. ועל דרך זו קראו הנביאים לאל בכל אותם הכנויים, ארך-אפים ורב-חסד, צדיק וישר, תמים, גבור וחזק וכיוצא בהן, להודיע שהם דרכים טובים וישרים, ותיב אדם להנהיג עצמו בהם ולהדמות אליו כפי כחו:

## O caminho intermediário

Somos ordenados a seguir, diz o Rambam, ao menos pelo caminho intermediário das características e do temperamento. Não no que se refere às *mitsvot*, caso do *benoni*, em que a quantidade de *mitsvot* e *averot* é idêntica, o que, de modo algum, é um caminho bom (vide "Iluminando o Retorno", capítulo 3, da pág. 83 à 97 inclusive). Ter os traços de personalidade equilibrados significa trilhar pelos *derachim hatovim visharim* (os caminhos bons e corretos). E isso se aprende na *Torá*, onde *Hashem* nos diz para seguir Seus caminhos. E, assim, nossos *chachamim* nos ensinaram: "Seguirás os caminhos de *Hashem*". *Hashem* é piedoso, seja você também; Ele é misericordioso e santo, seja você também.

## Ser kadosh – a linha divisória

Seja *kadosh* (santo) também, como indicado em *Parashat Kedoshim* "*Kedoshim tihyu ki Ani Hashem Elokechem*" – "Sejam santos, porque Eu *Hashem* vosso D'us Sou santo" (*Vayikrá* 19:1).

*Hashem* nos diz para sermos *kedoshim*. Mas o que é ser *kadosh*<sup>20</sup>?

Quando a *Torá* declara: “Santifique-se, até mesmo naquilo que lhe é permitido”, quis dizer que devemos saber onde fica a linha divisória entre o necessário e o supérfluo. Não se deve embriagar-se nem que seja com vinho *kasher*; não se devem cometer exageros gastronômicos, mesmo que com alimentos *kasher*;

## Elevar-se por intermédio das *mitsvot*

A cada *mitsvá* cumprida, a pessoa sobe um grau de *kedushá* (santidade)<sup>21</sup>. Assim, nada melhor para nos santificar do que o cumprimento das *mitsvot* ordenadas por *Hashem* na *Torá*. Prova disso é que o texto instituído por nossos sábios e dito antes do cumprimento das *mitsvot* é: “... *asher kideshánu bemitsvotav*”, Que (*Hashem*) nos santificou por intermédio de Suas *mitsvot*. Quando o indivíduo cumpre uma *mitsvá* sem qualquer interesse, apenas para fazer a vontade de *Hashem*, diz-se que ele está cumprindo a *mitsvá lishmá*, ou seja, unicamente pelo fato de Ele ter ordenado. A partir desse momento, a pessoa sobe de nível e eterniza essa atitude, já que a *mitsvá* é algo eterno<sup>22</sup>;

---

<sup>20</sup> Embora a *kedushá* de um ser humano jamais possa ser comparada à *kedushá* de *Hashem*, ainda assim, aplica-se a santidade ao ser humano: “Santifique-se, até mesmo naquilo que lhe é permitido”.

לשון הרמב"ן פרשת קדושים "וטעם הכתוב שאמר כי קדוש אני ה' אלוקים" לומר שאנחנו נוכה לדבקה בו בהיותנו קדושים.

<sup>21</sup> כתב בספר נפש החיים שער א' פ"ו בהגה"ה וז"ל וזה שתקנו נוסח ברכת המצות "אשר קדשנו במצותיו" וכן "וקדשתנו במצותיך", כי מעת שעולה על רעיון האדם לעשות מצוה, תיכף נעשה רישומו למעלה במקור שרשה העליון וממשיך משם על עצמו אור מקיף וקדושה עליונה חופפת עליו וסובבת אותו. ע"ש בהמשך דבריו והם קילורין לעינינו.

<sup>22</sup> No *Tehilim*, há dois versículos que parecem se contradizer: “É grande Sua



## Precondição para a kedushá

Todo lugar onde haja uma precaução relacionada à sexualidade (e vestir-se apropriadamente também está incluído nisso, não importando a idade da pessoa), lá também se encontra a *kedushá*. Por exemplo, um *cohen* está proibido de casar-se com uma mulher divorciada, pois ele é *kadosh*. Daí, nossos *chachamim* aprenderam que todo o lugar onde há uma precaução, um cerco, lá se encontra a *kedushá*. Na *Torá*, consta um único lugar onde a *Shechiná* (Presença Divina) não está: diante da nudez<sup>23</sup> (e, aqui, não estamos nos referindo à total falta de roupa, mas à falta de roupa nas partes que deveriam estar cobertas<sup>24</sup>).

Depois que Adam e Chavá pecaram comendo do fruto proibido, perceberam que estavam nus. O Seforno (*Bereshit* 2:25) explica que até aquele momento, não havia problema em

---

bondade, *Hashem*, que chega até os Céus” e “Pois Sua Bondade, *Hashem*, está acima dos Céus”. O *Talmud (Pessachim 50b)* nos explica esses dois versículos: quando a pessoa faz uma *mitsvá* com segundas intenções, não apenas porque *Hashem* ordenou, a bondade de *Hashem* para com ela vai até os Céus (neste mundo físico, material, não se consegue eternizar a *mitsvá*). A bondade de *Hashem* ultrapassa os Céus quando a pessoa cumpre uma *mitsvá lishmá*, sem qualquer interesse, apenas pelo fato de que se trata da vontade de *Hakadosh Baruch Hu*. Assim, a *mitsvá* é eternizada e a pessoa que a cumpre também o é, bem como a bondade de *Hashem*.

פסחים נ' ע"ב: רבא רמי בתיב (תהלים נ"ז י"א) כי גדל עד שמים חסרך ועד שחקים אמתך וכתוב (תהלים ק"ה ה') כי גדול מעל שמים חסרך ועד שחקים אמתך הא כיצד כאן בעושינן לשמה ובאן בעושינן שלא לשמה וכדבר יהודה דאמר רב יהודה אמר רב לעולם יעסוק אדם בתורה ומצות אף על פי שלא לשמה שמתוך שלא לשמה בא לשמה.

<sup>23</sup> “בי ה' אלקיך מתהלך בקרב מחנך להצילך ולתת איביך לפניך והיה מחנך קדוש ולא יראה בך ערות דבר ושב מאחריד” (דברים כ"ג, ט"ו).

<sup>24</sup> É preciso que a pessoa esteja consciente de como deve se vestir, quais partes de seu corpo devem estar devidamente cobertas.

estarem despidos, pois seus órgãos íntimos eram como qualquer outro órgão do corpo humano – como os olhos ou a boca – com o único intuito de servir a D'us. Porém, ao pecarem, adquiriram a malícia e sentiram necessidade de cobrir-se.

Eles acharam que seria suficiente cobrirem-se com uma folha. Contudo, D'us julgou insuficiente que se cobrissem apenas com folhas. Então, vestiu-os com túnicas feitas por Ele, que os cobriram do pescoço para baixo.

A *Torá* nunca nos relata fatos sem que possuam um ensinamento. Podemos ler estes episódios apenas como uma narração de um acontecimento passado ou como uma filosofia baseada em circunstâncias ocasionais, mas a *Torá* definitivamente não é isso. Através de cada passagem, a *Torá* tem a intenção de dar uma orientação, uma mensagem de forma direta e objetiva. E a quem, senão a nós, dirige-se a *Torá*? Ela quer nos ensinar como deve ser nossa conduta. Todos os anos, nós repetimos a mesma leitura, e a cada ano devemos tirar uma nova lição do infinito conhecimento contido nela.

D'us não concordou que vestissem folhas e substituiu-as por roupas. A *Torá* transmite, nesta passagem, que as pessoas precisam saber como se vestir. Vestimentas que cobrem parcialmente o corpo como saias ou vestidos curtos, blusas ou vestidos decotados ou sem mangas, não são toleradas pela *Torá*.

Cabe salientar que quanto maior a dificuldade do indivíduo em mudar sua natureza primeira, alterar suas características para melhor, maiores serão suas recompensas<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> לפום צערא אגרא (אבות פ"ה משנה כ"ג).

## Assemelhar-se ao Criador

Da mesma forma que *Hakadosh Baruch Hu* é chamado de *Kadosh*, também se pede, na *Torá*, que o ser humano seja *kadosh*. E esses adjetivos (Paciente, Misericordioso, Bondoso, Justo, Correto, Íntegro, Forte, Valente) foram usados por nossos profetas, que os atribuíram a *Ribono Shel Olam*<sup>26</sup>. Diz o Rambam que nós devemos tentar “imitar” esses atributos e persegui-los em nossas vidas. Aliás, o objetivo principal de nossos profetas mencionarem essas características de *Hashem* foi para nos ensinar que esses caminhos são bons e corretos. E, não apenas isso, que a pessoa é obrigada a se conduzir por esses caminhos e procurar seguir o exemplo de *Hashem*, de acordo com suas possibilidades, com as forças que Ele lhe deu e guardadas as devidas proporções entre o homem e seu Criador.

### PARÁGRAFO 7

ז. וְכִיצַד יִרְגִיל אָדָם עֲצֻמוֹ בְּדַעוֹת אֱלֹהֵי עַד שִׁיקְבְּעוּ בּוֹ? יַעֲשֶׂה וַיִּשְׁנֶה וַיִּשְׁלַשׁ בְּמַעֲשֵׂיִם שְׁעוֹשֶׂה עַל פִּי הַדַּעוֹת הָאֲמֻצָּעִיּוֹת וַיְחֹזֵר בָּהֶם תָּמִיד, עַד שִׁיִּהְיוּ מַעֲשֵׂיהֶם קָלִים עָלָיו וְלֹא יִהְיֶה בָּהֶם טָרַח עָלָיו, וַיִּקְבְּעוּ הַדַּעוֹת בְּנַפְשׁוֹ. וְלִפִּי שְׁהַשְׁמוֹת הָאֱלֹהֵי נִקְרָא בָּהֶם הַיּוֹצֵר וְהֵם הַדְּרֹךְ הַבִּינּוֹנִית שְׂאֵנוּ חַיִּבִּים לְלַבֵּת בָּהֶם, נִקְרָאת דְּרֹךְ זֶה, דְּרֹךְ ה'. וְהֵיא שְׁלֵמַד אֲבָרְהָם אָבִינוּ לְבָנָיו, שְׁנֵאֲמַר, "כִּי יִדְעַתִּי לְמַעַן אֲשֶׁר יִצְוֶה" וְגו' (בְּרֵאשִׁית יח, יט). וְהַחֹלֵךְ בְּדְרֹךְ זֶה, מֵכִיָּא טוֹבָה וּבִרְכָה לְעַצְמוֹ, שְׁנֵאֲמַר, "לְמַעַן הִבִּיא ה' עַל-אֲבָרְהָם אֶת אֲשֶׁר-דִּבֶּר עָלָיו" (בְּרֵאשִׁית יח, יט):

<sup>26</sup> Se *Hashem* não fosse infinitamente Misericordioso, Paciente e Generoso, a humanidade já teria sido exterminada há muito tempo.

## Perseverança e hábito

É possível habituar-se a essas características boas e fixá-las na personalidade? Diz o Rambam que o indivíduo deve exercê-las uma vez, duas, três vezes, e repeti-las continuamente até que estas características – que o conduzem pelo caminho *yashar* (correto) e *tov* (bom) – se tornem parte de sua personalidade, um hábito de sua conduta. Até o ponto em que, ao se encontrar em determinada situação, ele agirá da maneira correta, sem muita dificuldade. Isso porque esse traço de personalidade se tornou inerente ao seu ser, como o sangue que corre em suas veias<sup>27</sup>.

## Mitsvot realizadas por força do hábito

O profeta Yesha'yáhu (29:13)<sup>28</sup> nos admoesta para que não façamos as *mitsvot* de modo automático, apenas pela força do hábito. Que as façamos com concentração, como se fossem feitas pela primeira vez, ainda que passem a ser parte integrante de nossas características e que as sintamos como meios de conexão com *Hashem*.

---

<sup>27</sup> A *Torá*, quando menciona a *mitsvá* de *tsedacá*, por exemplo, diz: "*Patoach tiftach et yadechá lo*" (abra e abra de novo sua mão para o outro). Daqui, nossos *chachamim* extraíram a ideia de que, para habituar-se à *mitsvá* de *tsedacá*, é preciso doar (abrir sua mão) de novo e de novo, quantas vezes forem necessárias, até que isso se torne rotina em sua vida. Como alguém que está treinando para levantar pesos. Na primeira vez, pode conseguir erguer apenas 5 quilos. Com o passar do tempo, e dos treinos, poderá chegar a suspender 50 quilos, como se estivesse levantando apenas cinco!

<sup>28</sup> "ויאמר ה' יען כי ניגש העם הזה בפיו ובשפתיו בכרוני ולבו רחק ממני ותהי יראתם אתי מצות אנשים מלומדה" (ישעיה ב"ט י"ג).

Podemos mencionar várias condutas durante a *tefilá* como exemplos clássicos de como fazemos *mitsvot* por força do hábito, de forma inconsciente:

a) Quando o *chazan* ou os enlutados recitam o *Cadish* no *Alênu*, nós respondemos *amên* e *yehê shemê rabá*<sup>29</sup> de forma mecânica, sem a devida atenção.

b) Quando o *chazan* diz *Barechu et Hashem Hamvorach*<sup>30</sup>, nós nos curvamos automaticamente e continuamos a conversar com o colega, sem refletir que não podemos mais falar. Isto porque, quando o *Barechu* é proclamado no início de *Arvit*, indica que se deu início às *berachot* de antes do *keriat shemá*.

c) Quando o *Barechu* é proclamado antes do *Alênu Leshabêach* – que é uma prece de grande louvor a *Hashem* – em

---

<sup>29</sup> שבת ק"ט ע"ב כל העונה אמן יהא שמיה רבא מברך בכל כחו (=בכל בוונתו. רש"י) – קורעין לו גזר דינו, שנאמר "בפרע פרעות בישראל בהתנרב עם ברכו ה". מאי טעמא בפרע פרעות – משום דברכו ה'. רבי הייא בר אבא אמר רבי יוחנן: אפילו יש בו שמץ של עבודה זרה – מוחלין לו, כתיב הכא בפרע פרעות ובתיב התם "כי פרע הוא". והתוס' כתבו שם ד"ה כל העונה ר"י אומר דיש בפסיקתא במעשה דרבי ישמעאל בן אלישע דקאמר התם כשישראל נכנסין לבתי כנסיות ואומרים "אמן יהא שמיה רבא מברך" בקול רם, מבטלים גזרות קשות, עד כאן לשונו. ועוד איתא במדרש אלה אזכרה אמר רבי ישמעאל "שח לי סגנאגא"ל ואמר לי ידידי שב בחיקי ואגיד לך מה תהא על ישראל ישבתי בחיקו והיה מסתכל בי ובוכה והיו דמעות יורדות מעיניו ונופלות על פני ואמרת לי הדר זיו מרום מפני מה אתה בוכה אמר לי בא ואכניסך ואודיעך מה גזוו לישראל עם קדושים הפשני והכניסני לחדרי חדרים ולגני גנים ונטל הפנקסים ופתח והראני אגרות כתובות צרות משונות זו מזו אמרת לי הללו למאן אמר לי לישראל אמרת לי ויבולין ישראל לעמוד בהם א"ל הן למחר הכניסני לחדרי חדרים והראני צרות קשות מן הראשונות אשר לחרב לחרב ואשר לביזה לביזה ואשר לשבי לשבי, אמרת לי הדר זיו מרום ישראל לכד חטאו א"ל בכל יום ויום מתחדשות צרות קשות מאלה וכיון שנכנסין לכה"ב ועונין אמן יהא שמיה רבא מברך אין אנו מניחין אותו לצאת מחדרי חדרים".

<sup>30</sup> בספר עולת תמיד עמו' ז"ג על התפלה להגר"ש הומינר זצ"ל הביא בשם החיד"א רמי שלא עונה אמן יהא שמיה רבא וברכו הייב נדוי.

muitas oportunidades deixamos de proferi-lo, porque estamos no meio de uma conversa.

## O caminho de Hashem

Já que todas as qualidades mencionadas anteriormente são atribuídas ao Criador, o caminho intermediário pelo qual devemos seguir é chamado de *dêrech Hashem* (o caminho de Hashem). E não há nada melhor para alguém do que trilhá-lo.

E foi isso que Avraham Avínu ensinou a seus filhos. Hashem diz: “Eu aprecio Avraham Avínu porque sei que ele vai conduzir sua família e seus descendentes por este caminho<sup>31</sup>”. Aquele que trilha este caminho traz um grande benefício a si mesmo. Quem tiver boas características estará bem consigo, com os demais e, espontaneamente, com Hashem<sup>32</sup>. Estando bem com Hashem, sua vida será repleta de *berachot* (bênçãos), como as que Ele prometeu a Avraham Avínu.

---

<sup>31</sup> כי ידעתיו (רש"י: לשון חבה) למען אשר יצוה את בניו ואת ביתו אחריו ושמרו דרך ה' לעשות צדקה ומשפט, למען הביא ה' על אברהם את אשר דבר עליו (בראשית י"ח י"ט).

<sup>32</sup> מהרש"א ב"ק דף ל' ע"א מאן דבעי למהוי חסידא לקיים מילי דנויקין בו'. יראה כי חסיד נאמר על מי שעושה מעשיו על צד היותר טוב כמאמרם פ"ק דע"ז במעלות הטוב עשרה דברים זהירות מביאה לידי זריזות בו' וחשיב למעלה עליונה חסידות מביאה לידי רוח הקודש ולפי שיש לאדם במעשיו הטובות ג' חלקים דהיינו טוב לשמים וטוב לבריות וטוב לעצמו קאמר רב יהודה מאן דבעי למהוי חסידא לקיים מילי דנויקין דאז יכול לתקן מעשיו שיהיה טוב לבריות ורבא קאמר דלקיים מילי דאבות דאז יתקן מעשיו שיהיה טוב לעצמו במדות ואמרי לה דלקיים מילי דברכות דאז יתקן שיהיה טוב לשמים וכל אחד מהני אמוראי נקט כל א' מהני ג' מיני חלוקים במעשים טובים של אדם וק"ל.

## פרק שני CAPÍTULO 2

### PARÁGRAFO 1

א. חולי-הגוף טועמים המר מתוק ומתוק מר. ויש מן החולים מי שמתאוה ותאב למאכלות שאינם ראויים לאכילה כגון העפר והפחם, ושונא המאכלות הטובים כגון הפת והבשר, הכל לפי רב החלי. כך בני-אדם שנפשותיהם חולות, מתאווים ואוהבים הדעות הרעות, ושונאים הדרך הטובה ומתעצלים ללכת בה, והיא כבדה עליהם למאד לפי-חלים. וכן ישעיהו אומר באנשים הללו, "הוי האמרים לרע טוב ולטוב רע. שמים חשך לאור ואור לחשך, שמים מר למתוק ומתוק למר" (ישעיה ה, ב). ועליהם נאמר, "העזבים ארחות ישר ללכת בדרכי-חשך" (משלי ב, יג). ומה-היא תקנת חולי-הנפשות? ילכו אצל החכמים שהם רופאי-הנפשות וירפאו חלים בדעות שמלמדים אותם, עד שיחזירום לדרך הטובה. והמפירים בדעות הרעות שלהם ואינם הולכים אצל החכמים לרפא אותם, עליהם אמר שלמה, "חכמה ומוסר אוילים בזו" (משלי א, ז):

### Os doentes de alma

Neste capítulo, o Rambam quer demonstrar que, assim como há doenças físicas, há também doenças espirituais. Estas são os vícios e as más características (talvez muito piores do que as físicas, que em muitos casos podem ser curadas de forma imediata).

Um indivíduo doente fisicamente, ao experimentar algo amargo acha que é doce e algo doce lhe parece amargo. O paladar dele é diferente do indivíduo são. Há pessoas doentes

que por conta de seu paladar alterado, desejam comer coisas não comestíveis. Dependendo da gravidade da doença, o enfermo pode estar invertendo os valores.

As pessoas doentes de caráter, de *midot*, acham que seu temperamento é correto e que seu comportamento está adequado. Além disso, odeiam o bom caminho e têm preguiça de percorrê-lo. Dependendo do estágio da doença, isso é extremamente difícil mesmo para eles.

Ao definir este conceito, o profeta Yesha'yáhu (5:20) diz: “Coitados daqueles que falam que o mal é o bem e o bem é o mal”. Consideram o escuro como sendo a luz e a luz, a escuridão; o amargo como sendo doce e o doce, amargo. Sobre esse tipo de mentalidade, diz o Rambam, aplica-se o que está escrito: “Largaram o caminho correto, para trilhar pelo escuro” (*Mishlê* 2:13).

E qual a cura para os doentes de alma? O Rambam responde: “Que procurem os nossos sábios, que são os médicos da alma”. Eles curarão seus maus temperamentos, ensinando-lhes as características positivas, até que essas pessoas sigam pelo caminho correto, pois nossos sábios conhecem as nuances da alma humana.

Sobre os que sabem que têm caráter difícil e más características e, mesmo assim, não procuram ajuda dos nossos *chachamim* – nossos médicos das almas<sup>33</sup> – para serem curados,

---

<sup>33</sup> Há cerca de 900 anos, o Rambam era um importante médico no Egito, chegando a tratar do Sultão e de toda sua corte. Entretanto, ele ficou muito mais conhecido como “médico de almas”, tendo deixado uma obra gigantesca sobre as deficiências espirituais e como curá-las. Uma dessas obras é o objeto de nosso presente estudo.



Shelomô Hamêlech disse (Mishlê 1:7): “A chochmá (sabedoria) e o mussar (ética) – os tolos desprezam”.

## PARÁGRAFO 2

ב. וכיצד היא רפואתם? מי שהוא בעל-חמה, אומרים לו להנהיג עצמו שאם הכה וקלל, לא ירגיש כלל. וילך בדרך זו זמן מרבה עד שתעקר החמה מלבו. ואם היה גבה-לב, ינהיג עצמו בכיוון הרבה וישב למטה מן הכל, וילבש בלויי סחכות המבזים את לובשיהם וכיוצא בדברים אלו, עד שיעקר גבה-הלב ממנו ויחזור לדרך האמצעית שהיא דרך הטובה. ולבשיחזור לדרך האמצעית, ילך בה כל ימיו. ועל קו זה יעשה בשאר כל הדעות אם היה רחוק לקצה האחד, ירחיק עצמו לקצה השני וינהג בו זמן רב עד שיחזור בו לדרך הטובה, והיא מדה בינונית שבכל דעה ודעה:

## A cura para as midot indesejáveis

E o Rambam indaga: “Qual é a cura para quem padece dessas doenças espirituais?”. Por exemplo, aquele que se encoleriza constantemente é chamado de *báal chemá*, pois carrega consigo essa característica (raiva). Obviamente, esse vício tem cura, afirma o Rambam.

Para livrar-se dessa característica indesejada, é preciso “treino”. Caso seja insultado ou venha a ser agredido fisicamente, deverá reagir como se não tivesse passado por essa situação, ou seja, como se não tivesse sido insultado ou agredido. Se seguir por esse caminho por muito tempo, aprenderá a domar sua raiva. A tal ponto, que perceberá que a raiva não é mais parte integrante de sua personalidade.

Em outras palavras, o que se pede de alguém constantemente encolerizado é que ele se torne, de certa forma, insensível a insultos (físicos ou verbais), bem como a outras situações que despertem essa sua característica.

Esse é o remédio e, na maioria desses casos, deve ser “administrado” durante muito tempo. Assim, o indivíduo deve treinar o autocontrole por um longo período, para que o “tratamento” surta efeito.

Em relação ao orgulhoso, diz o Rambam, que ele não procure o prestígio. Por exemplo: se participar de alguma reunião com membros de sua comunidade, que se sente em lugares mais distantes, e não entre os mais importantes, para que não se coloque em evidência, à procura de *cavod* (honra). Nesses casos, também é preciso tomar cuidado com a vestimenta, para que ela não indique qualquer traço de ostentação, já que essa pessoa, ao estar bem vestida, poderá vir a se olhar no espelho e ter o sentimento de que é muito importante, despertando, assim, seu orgulho.

Diz o Rambam: “Eu lhe trouxe dois exemplos: do furioso e do orgulhoso. Mas, em todas as características, caso a pessoa perceba que tende para o extremo negativo delas, é necessário que se dirija em direção ao outro extremo para que, com o tempo, encontre o caminho do meio, o equilíbrio”.

Mais um exemplo: suponhamos que alguém seja extremamente avarento. Em uma autoanálise, o sujeito, que quer melhorar suas *midot* e seguir pelos caminhos de *Hashem*, detecta esse vício. Durante algum tempo, ele deverá se obrigar a dar

*tsedaká*<sup>34</sup>. Ao perceber que já se acostumou a isso, o correto é que

<sup>34</sup> Conforme a *halachá*, um indivíduo deve dar 10% de sua renda líquida. Há uma conduta melhor do que essa que é de 20%. Foi instituído pelos nossos *chachamim* – da cidade babilônica de Usha – que não se destine mais do que 20% de sua renda líquida à *tsedaká* ou obras de caridade. Há, porém, exceções. Donos de fortuna muito grande podem doar mais para sustentar o estudo da *Torá*. Também os *baalê teshuvá* podem doar mais, pois a *tsedaká* favorece na aceleração do processo de *teshuvá* – após fazer *Viduy* (confissão), arrepende-se de seu pecado e assumir que não voltará a fazê-lo. Há outros casos em que é obrigatório doar mais que 20%. Vide *Ahavat Chessed*, do *Chafets Chayim*, Parte II, capítulo 19, parágrafo 4 e capítulo 20, parágrafos 1-4.

אהבת חסד חלק ב' פרק תשעה עשר, ס"ד:.. ועתה נבאר פרט אחר, הנוגע הרבה בענין צדקה. יש אומרים, דמה שאמרו רחמשי הוא מדה יפה, הני מלי בשלא נודע לו, שיש בעיר עניים התאבים ללחם, או ערמים שצריכים לכסות, אבל כשיודע שיש בעיר אלמנות ויתומים ובהאי גונא אנשים מצוקים כאלו, שאין לאל ידם להושיע את עצמם, מחיב מדינא להפריש עד חמש נכסיו. וכן משמע מדברי הגר"א, שדעתו כן, והני מלי, כשירו משגת לתן שעור זה, אבל אין מחיב לדחק את עצמו לזה, רק מצד מצוה ובנ"ל, ועין בהגהה, שהארכנו בזה.

אהבת חסד חלק ב' פרק עשרים, א'–ד:.. א. איתא בכתבות נ'. דהתקיננו חו"ל באושא: המבובו – אל יבזבו יותר מחמש, שמא יצטרך לבריות; אם לא מי שהוא עשיר מפלג. משמע בפוסקים, דעליו לא היתה התקנה (עין בבא קמא ט'). בתוספות דבור המתחיל, אילימא, וב'חכמת אדם' הלכות צדקה כלל קמ"ד סעיף י' ]וכן לבזבו קדם מותו, שבוה לא שייך שמא יצטרך לבריות, גם כן מתר לבזבו הרבה [במורה דעה רמ"ט סעיף א' בהגהה פסק, דיכול לחלק קדם מותו כמה שירצה; ועין באחרונים שהביאו, דיש אומרים, עד שלישייתו או עד מחצה, ולא יותר] כדאמרינן (כתבות ס"ו ע"ב) במר עוקבא, שאמר קדם מותו, כשהתבונן בצדקה שעשה בימי חייו, אמר: ארחא רחיקא ווודין קלילא, ופלגינהו לנכסיו לצדקה (הדרך רחוקה והצדה קלה, וחלק את נכסיו לצדקה).

ב. יש אומרים, דהא דאמרינן: אל יבזבו יותר מחמש, הינו, בשרוצה מעצמו לחפש אחר עניים ולחלק להם צדקה; אבל כשבאו לפנינו עניים רעבים או ערמים, שהוא חיב להשביעם ולכסות מערמיהם, כאשר אמרה התורה (דברים ט"ו ח'): "די מחסרו אשר יחסר לו"; או שיראה שבויים, שהוא חיב לפרותם, כאשר צוה השם יתברך, ורצונו לתת על זה יותר מחמש – רשאי, ומדת חסידות הוא [רמב"ם בפרוש המשנה פרק א' דפאה משנה א', ועין בהגהה לעיל (פרק י"ט) ד"ה אמנם מדברי הרמב"ם] ונראה דמירי באפן שאין נוגע לפקוח נפש ממש, אבל אם נוגע לפקוח נפש ממש, כגון, שהשבו עומד למות, או הרעב יכול לבוא לידי סכנה על ידי רעבוננו – אין שייך בזה שעור חמש. ולא אמרו (בבבא מציעא ס"ב ע"א) רק דחייו קודם לחיי חברו, אבל דעשרו קודם לחיי חברו לא מצינו.

ג. ודע, דמה שהתקיננו חו"ל, שלא לפזר יותר מחמש, נראה דהינו, דוקא כשמבזבו נכסי ביתו על ידי זה הפזור, כדמשמע לשון 'המבובו'; אבל בדבר מועט, כגון, שיש לו איזה

encontre o equilíbrio (o caminho do meio), pois, do mesmo modo que não é certo ser avarento, também não o é ser esbanjador.

Portanto, para refinar as *midot*, é preciso perseguir o outro extremo das características negativas, passar um tempo nessa situação e, depois, encontrar o caminho do meio.

## Drogas, fumo e álcool

Exceções a encontrar o caminho do meio, são as drogas e o tabagismo, proibidos pela *Torá*, dos quais as pessoas devem se

מלאכה או עסק קבוע, שמשתכר בה כדי מחיתו כל שבוע ויותר מעט - מתר לו לפור היותר לצדקה, אף שהוא עולה יותר מחמש לפי ערך.

ד. ודע עוד, דכל עקר התקנה הוא לסתם צדקה, אבל להחזקת התורה מצדד בספר 'שיטת מקבצת' (בתבות דף ג' ע"א), דלא שייך זה כלל. וכן בד"ן, אחרי שעבור זה יש לו חלק בשכר תורתו, כמו שמצינו ביששכר וזבולון; ששבט זבולון היה מחזיק לשבט יששכר, והיה נוטל חלק בשכר תורתו. וכדאייתא במדרש רבה פרשת נשא (פרשה י"ג י"ז): למה זכה זבולון להקריב שלישי לנשיאים? לפי שחבב את התורה, והרחיב ידיו לפור ממונו ליששכר, כדי שלא יצטרך שבט יששכר לפרנסה, ולא יתבטל מלעסק בתורה. לפיכך זכה זבולון להיות שתף לתורה, והיה חברו של יששכר וכו'. דבר אחר: קערה כנגד לחם, שהיה מאכילו; מזרק כנגד היין, שהיה משקהו. ולמה היה של כסף? שגם כסף היה נותן לו לעשות כל צרכו וכו'. שניהם מלאים סלת וגו', שניהם היו נוטלין שכר תורה ביחד, ושניהם היו מתפרנסין ביחד וכו'. שבטם שהיה לזבולון חלק בשכר תורתו, כך היה ליששכר חלק בממונו של זבולון, עין שם. מכל זה משמע, שהחזקה היה הרבה יותר מחמש. ומצינו בדברי חז"ל בכמה מקומות ראייה מיששכר וזבולון לדורות הבאים, ואיך נאמר שבדורותינו נמנע מזה? אלא ודאי, דכיון שיש לו על ידי החזקה (חלק) בשכר תורתו, אין שייך על זה שעור; וכמו שיוסיף להחזיק, כן יתוסף לו חלק בשכר התורה.

[הגהה. ומדברי המדרש האלו יוכל המשכיל ביראת ה' להבין ההנהגה בהשתתפות הזו, איך ראוי להיות, שבשבט הבן תורה אצלו, יקבלו בסכר פנים יפות, כמי שבא אצלו שתפו בעסקו, שהרויח על ידו הון רב. ועבור זה יזכה לקבל לבסוף בעולם הבא את חלק התורה, שבא על ידי החזקה, גם כן ברב שמחה. ולאפוקי (ולחוציא, כלומר: אין בכלל זה), בעונותינו הרבים, מהנהגת איזה חסרי מדע, שהחזקה הוא בכיוון ובצמצום גדול ובפנים זועפות. ובמדה שאדם מודר - בה ימדרו לו חס ושלום לבסוף. ועל כן החכם עיניו בראשו].

afastar completamente. Com relação a bebidas alcoólicas, há um limite de ingestão estipulado pelos nossos *chachamim*.

## Drogas

As drogas são nocivas à saúde, pois afetam o funcionamento dos órgãos vitais causando lesões nos rins, no fígado, no coração, no cérebro, etc., podendo levar à morte. Causam dependência química e psicológica, levando a um estado de intoxicação periódica ou crônica. Destroem neurônios, modificam as funções e sensações, causando mudanças para o resto da vida. Alteram as atividades psíquicas, o humor, o comportamento e desenvolvem doenças psiquiátricas. Dificultam a capacidade de pensar, a concentração, o raciocínio, o bom senso e levam à perda da inteligência, tiram o poder de decisão, capacidade de análise e solução de problemas.

A droga, portanto, é prejudicial ao indivíduo e à sociedade. E o usuário de drogas causa um grande sofrimento aos pais, transgredindo a *mitsvá* de honrar o pai e a mãe e vários outros princípios da *Torá*<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> באגר"מ יו"ד ח"ג סי' ל"ה כתב הנה ברבר אשר התחילו איזה בחורים מהשיבה לעשן חשיש (מעראוואנא), פשוט שהוא דבר אסור מכמה עיקרי דינים שבתורה. חרא, שהוא מקלקל ומכלה את הגוף, ואף אם נמצאו אנשים בריאים שלא מזיק להם כל כך אבל מקלקל הוא את הדעת, ואינם יכולים להבין דבר לאשורו, שזה עוד יותר חמור שמלבד שמונע עצמו מלמוד התורה בראוי הוא מניעה גם מתפילה וממצות התורה שעשיה בלא דעת הראוי הוא בלא קיימם. ועוד, שהוא גורם תאוה גדולה, אשר הוא יותר מתאות אכילה וכרומה הצריכים להאדם לחיותו ויש שלא יוכלו לצמצם ולהעביר תאותם, והוא איסור החמור שנאמר בכן סורר ומורה על תאוה היותר גדולה שיש לו לאכילה אף שהוא לאכילת בשרות, וכל שכן שאסור להביא עצמו לתאוה גדולה עוד יותר ולדבר שליכא שום צורך להאדם בזה, שהוא אסור, ואף שלמלקות נימא שאין עונשין מן הדין

É indiscutível a proibição do tráfico de drogas que é crime em todos os países. Quem o pratica coloca-se em perigo, a si e à toda a sociedade.

## Fumo

Uma vez que a medicina constatou de forma indiscutível que qualquer forma de consumo de tabaco é prejudicial à saúde – e a *Torá* nos ordena zelar por ela – fumar cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos, narguilé, etc., é terminantemente proibido<sup>36</sup>.

מ"מ לאיסורא ודאי עובר על לאו זה ואיכא גם הטעם דאיכא בכך סורר ומורה שסופו שילטטם את הבריות כראיתא בסנהדרין בפ' בן סורר (ס"ח ע"ב). ועוד, שהאב והאם של אלו שמעשנין מצטערים מזה מאד, אשר עוברין על מצות כבוד אב ואם. ועוד איכא איסור העשה דקדושים תהיו כפירוש הרמב"ן בחומש. וגם הם גורמים לאיסורים הרבה אחרים לבר מזה, סוף דבר, הוא פשוט וברור שהוא מהאיסורים החמורים, וצריך להשתדל בכל היכולת להעביר טומאה זו מכל בני ישראל ובפרט מאלו שלומדין בישיבות.

<sup>36</sup> בשו"ת שבט הלוי ח"י סי' רצ"ה כתב אשר נשאלתי לחוות דעתי העני' דעת תורה בענין מנהג העישון סיגרים וסגריות וכו' אשר כידוע הם המזיקים הגדולים לבריאות הגוף, הריני לרצונכם בקיצור אמרים.

א. לשון הרמב"ם פי"א מהל' רוצח ושמירת הנפש ה"ה, הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות וכל העובר עליהם ואומר הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי, או איני מקפיד על כך מבין אותו מ"מ.

ב. ובכלל הדברים מיני מאכל ושת' שאסרו חכמים מפני ספק סכנת נפשות שחשבם שם הרמב"ם, ובריטב"א שבועות כ"ז כתב, המאכלים המזיקים הגוף הם בכלל איסור תורה לאכלו משום השמר לך ושמור נפשך מאד.

ג. ובחי' חתם סופר ע"ז ל' אחרי שהעתיק לשון רמב"ם הנ"ל כתב, ומוטל על החכמים להשגיח על זה מקרא דברים י"ט וחי' עליך דמים ע"פ ש"ס מו"ק ה', דאם לא השגיחו חכמים על זה וכויו"ב שאז כל הדמים שנשפכו ע"י שלא עשו או שלא הזהירו ע"ז מעלה הכתוב עליהם כאילו הם שפכו ח"ו.

ד. ולענינינו למדנו, דעל חכמי הזמן להריע ולעורר על הסכנה העצומה המונחת בעישון סיגריות וכו' דבר שנתברר בחקירה ודרישה למעלה מכל ספק שמאות אלפים מתים טרם זמנם בעישון סיגריות, וכן ידוע מאד שגורם גדול למחלה החמורה בריאות וגם בלב, ועוד הרבה כיוצא בזה, כאשר יוצא מדו"ח הרופאים מכל מדינות העולם.

## Bebidas alcoólicas

Com relação a bebidas alcoólicas<sup>37</sup> há um limite de ingestão. O indivíduo que sabe que não conseguirá beber moderadamente, podendo vir a se embriagar, deverá se abster de beber. Pois, ao embriagar-se, pode perder a compostura e a dignidade de um ser humano e chegar a não cumprir algumas *mitsvot assê* (ativas) e transgredir *mitsvot lô taassê* (passivas)<sup>38</sup>.

Consta na *Guemará* (*Pessachim* 113b) que *Hashem* gosta de

---

ה. ע"כ ברור להלכה דאיסור גמור להתחיל בעישון בימי הבחרות וגיל צעיר, ועל ההורים ומורים ומחנכים מוטל חוב גמור ע"פ התורה למנעם מזה.

ו. כל מי שכבר הרגיל עצמו למנהג לא טוב הזה, ישתדל מאד למען עתידו לרדת מזה בהדרגה ואז טוב לו.

ז. הלילה לעשן במקומות ציבורים שגם הריח בעצמו הוא מזיק גמור כאשר נתבאר בחקירה.

ח. היות שבאמור המנהג הרע הזה הוא מזיק עצום, על העתונים מעתה לא לפרסם פרסום מודעות מסחריות עבור המעונינים לכך למען בצע בסף.

ט. לאור הדברים החמורים האמורים למעלה, כל היכול למנוע עצמו שלא לעזור למעשנים, מחויב לעשות כן עפה"ת.

כל השומע לדברינו ישכון שאנו ובוטח ויזכה להאריך ימים בשמרו על נפשו ונפשו משפחתו וסביבו עפה"ת - ויזכה להבטחת תוה"ק כל המחלה וגו' לא אשים עליך כי אני ה' רופאך - ולמען ירבו ימך ויוסיפו לך שנות חיים.

<sup>37</sup> פסחים ק"ג ע"ב: שלשה הקדוש ברוך הוא אוהבן מי שאינו כועס ומי שאינו משתכר ומי שאינו מעמיד על מדותיו.

<sup>38</sup> בהל' סי' תרצ"ה ד"ה עך דלא ידע וכו' - וז"ל המאירי חייב אדם להרבות בשמחה ביום זה ובאכילה ובשתיה עד שלא יחסר שום דבר ומ"מ אין אנו מצוין להשתכר ולהפחית עצמינו מתוך השמחה שלא נצטוינו על שמחה של הוללות ושל שטות אלא בשמחה של תענוג שיגיע מתוכה לאהבת הש"י והודאה על הנסים שעשה לנו וע"ש מה שמבאר דברי הגמרא. וז"ל הח"א כיון שכל הנס היה ע"י יין לכן חייבו חכמים להשתכר ולפחותו לשתות יותר מהרגלו כדי לזכור הנס הגדול ואמנם היודע בעצמו שיזלזל או במצוה מן המצוות בנט"י וברכה ובחמ"ז או שלא יתפלל מנחה או מעריב או שינהוג קלות ראש מוטב שלא ישתכר וכל מעשיו יהיו לש"ש עב"ל.

três tipos de pessoas: aquele que não se enerva, o que não se embriaga e aquele que é transigente e flexível, cedendo em favor do próximo – “*maavir al midotav*”.

## Conduzir em alta velocidade

Deve-se obedecer a todas as leis de trânsito. É proibido conduzir em velocidade acima da permitida. Não se deve, de forma alguma passar em farol vermelho, etc.<sup>39</sup>

Temos a obrigação também de evitar qualquer situação que possa pôr em perigo a integridade física tanto do condutor, quanto dos passageiros, quanto de outros veículos e dos pedestres. Exemplo: é proibido conduzir qualquer veículo falando ao celular ou mexendo nele.

## ‘Cuide-se e cuide muito de sua alma’

De forma geral, temos de tomar todas as precauções para não nos colocarmos em perigo e não colocar outros em situações

---

<sup>39</sup> וז"ל הגר"ש הלוי ואזנר זצ"ל בשו"ת שבט הלוי ח"ז סי' י"א (אות א' וג') וז"ל: לנכון קבלתי מכתבו אלי מיום י"א כסלו ש"ז, ואשר עורר בענין אסונות תאונת דרכים שנתרבו בעו"ה בזמן האחרון, ואשר חלילה לעבור עליהם מבלי לעורר, וגם הביא מלשון הרמב"ם פ"א ה"ג מתענית דאם לא יצעקו ויאמרו צרה זו נקרה נקרת דה"ז דרך אכזריות וכו'...

הנה האי גברא נמי בהאי פחדא יתיב, כי קול דמי אחיך צועקים אלי מן האדמה, ולפי ענ"ד כמה גורמים לזה:

א. העבירות הנעשות בדרכים בידוע וע"י המכוניות עצמם ואלו המזיקים הנבראים עומדים בדרך ותובעים ולפעמים נתפסו נפשות נקיות - ואלמלא ניתנה לעין לראות כמבואר פ"ק דברכות.

ג. אב"א, טבע העם הזה עמא פזיזא וממהרים ונוסעים בלי להתחשב בסכנת גופם עצמם וסכנת אחרים כאשר עיני ראו למאות פעמים, ואשר לא בן עושים בחול כידוע.



de risco<sup>40</sup>.

Conforme nos diz o *Shulchan Aruch*<sup>41</sup>: “Por isso, todo obstáculo que coloca em risco a vida de um ser humano é um preceito ativo removê-lo, resguardar-se dele e ser muito cuidadoso com ele, conforme mencionado: ‘Cuide-se e cuide muito de sua alma’ (*Devarim* 4:9). E se a pessoa não tirar e não colocar de lado os obstáculos que são perigosos, ela estará se abstendo de cumprir o mandamento ativo e transgredindo o mandamento passivo de ‘Não traga sangue para seu lar’... Todo aquele que transgredir estas coisas e seus correlacionados e diz: ‘Eu estou colocando em perigo a mim – o que os outros têm a ver com isso?’ ou ‘Eu não ligo para isso!’, receberá o castigo de um rebelde. Aquele que for zeloso, bênçãos recairão sobre ele<sup>42</sup>.”

O *Beer Hagolá* (*Rav Moshê Rivkas* – comentarista do *Shulchan Aruch*) diz: “Aquele que se põe em perigo é como se desdenhasse a Vontade do Criador – não estando interessado em servi-Lo, nem em receber Sua recompensa. E esse é o maior desprezo de apostasia!” É bom que escutem o meu conselho<sup>43</sup>!

---

<sup>40</sup> ושם ח'ו ס' ק"א או' א' ביאר ממקורות נאמנים מש"ס ופסוקים הצורך להזהר מכל מיני סכנות.

<sup>41</sup> ובשו"ע חו"מ ס' תכ"ז ס"ח כתב וכן כל מבשול שיש בו סכנת נפשות מצות עשה להסירו ולהשמר ממנו ולהזהר בדבר יפה שנאמר "השמר לך ושמור נפשך" ואם לא הסיר והניח המבשולות המביאים לידי סכנה ביטל מצות עשה ועבר בלא תשים דמים.

<sup>42</sup> והשו"ע סיים את חו"מ ס' תכ"ז ס"י בזה"ל "כל העובר על דברים אלו וכיוצא בהם ואמר הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי בכך או איני מקפיד בכך מכין אותו מכת מרדות והנזהר מהם עליו תבא כרבת טוב".

<sup>43</sup> והבאר הגולה שם סיים את חיבורו "והמסכן את עצמו כאילו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שברו, ואין לך ולזול ואפקירותא יותר מזה ולשומעים יונעם. ויהי נועם ה' אלקינו עלינו וכו' ברוך ה' לעולם אמן ואמן."

Temos que ser muito prudentes em todos os assuntos ligados com situações de perigo, porque a *Torá* – mediante o versículo “*vachay bahem*”, e viverás por elas – nos ensina e revela o quanto é importante dar valor à vida. É por conta dela que podemos estudar *Torá*, cumprir *mitsvot*, ajudar o próximo com *chessed* (generosidade) e *rachamim* (misericórdia) e cuidarmos de nossa família. Portanto, preservar a vida e a saúde é um dos fundamentos principais de nossa *Torá*<sup>44</sup>.

Para maiores esclarecimentos sobre assuntos ligados a perigo e integridade física da pessoa, vide *Shulchan Aruch Yorê Deá*, capítulo 116, *Shulchan Aruch Harav* volume 6, da pág. 1769 à pág. 1775, *Aruch Hashulchan Yorê Deá* volume 2, capítulo 116 e comentários do *Caf Hachayim* sobre o cap. 116, *Yorê Deá*. Nos livros citados há várias orientações também de como zelar pelo patrimônio próprio e dos semelhantes.

### PARÁGRAFO 3

ג. ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינוניות, אלא יתרחק מן הקצצה האחד עד הקצצה האחר, והוא גבה-לב. שאין דרך הטובה שיהיה אדם ענו בלבד, אלא שיהיה שפל-רוח ותהיה רוחו נמוכה למאד. ולפיכך נאמר במשה רבנו “ענו מאד” (במדבר יב-ג), ולא נאמר ענו בלבד. ולפיכך צוו חכמים, מאד מאד הוזה שפל-רוח. ועוד אמרו, שפל המגביה לבו, פפר בעקר, שנאמר, “ורם לבבך ושכחת את ה' אלקיך” (דברים ח, יד). ועוד אמרו, בשמתא מאן דאית בה גסות-הרוח ואפלו מקצתה. וכן הפעם מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצצה האחר. וילמד עצמו שלא יבעס ואפלו על דבר שראוי לבעס

<sup>44</sup> ונשמרתם מאוד לנפשותיכם (דברים ד' ט"ו).

עליו. ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני-ביתו או על הצבור אם היה פרנס ורצה לבעס עליהן כדי שיחזרו למוטב, יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי ליפרם, ותהיה דעתו מישבת בינו לבין עצמו, כאדם שהוא מדמה כועס בשעת בעסו והוא אינו כועס. אמרו חכמים הראשונים כל הבעס כאלו עובר עבודה-זרה. ואמרו, שכל הבעס, אם חכם הוא, חכמתו מסתלקת ממנו. ואם נביא הוא, נבואתו מסתלקת ממנו. ובעלי-בעס, אין חייהם חיים. לפיכך, צוו להתרחק מן הבעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפלו לרברים המבעיסים, וזו היא הדרך הטובה. ודרך הצדיקים, הם עלובים ואינם עולבים, שומעים חרפתם ואינם משיבים עושים מאהבה ושמים ביסורים. ועליהם הכתוב אומר, "ואהביו כצאת השמש בגברתו" (שופטים ה, לא):

## Raivoso e orgulhoso: o caminho do meio não é suficiente!

Há temperamentos, observa o Rambam, para os quais não se deve optar pelo caminho intermediário. Nesses casos, deve-se ser radical, ou seja, distanciar-se dessa característica de um extremo ao outro. Isso é, por exemplo, o caso do orgulhoso. Não há meio humilde ou meio orgulhoso. Não basta ser humilde. Deve-se ser sim, extremamente humilde. É preciso que ele seja *shefal ruach* (muito humilde)<sup>45</sup>, um grau mais elevado que *anav* (humilde).

<sup>45</sup> A Torá (*Bamidbar* 12:3) se refere a Moshê Rabênu como "*anav meod*" (muito humilde). Interessante notar que, certamente, Moshê englobava, em sua personalidade, todas as melhores características possíveis, mas, ao descrevê-lo, a Torá escolhe a sua *midá* de *anavá* (humildade). Isso porque um *anav* engloba todas as outras características. Uma pessoa humilde não se enerva, tem paciência, respeita o próximo. Em *Pirkê Avot*, nossos chachamim nos orientam a sermos "muito, muito" humildes (*meod meod hevê shefal ruach*).

בשערי תשובה שער א' או' כ"ו כותב שבעל הגאווה נמסר ביד יצרו, כי אין עור השם עמו אחרי אשר הוא תועבת השם.

ובחובות הלבבות מביא שאחד החכמים אמר לתלמידיו, אינני חושש מהעברות שלי כי

Todo indivíduo que se orgulha de si mesmo é como se não acreditasse (*chas vechalila*) no Criador. Conforme escrito na *Torá*, “seu coração se enche de soberba e você corre o risco de esquecer-se de *Hashem*” (*Devarim* 8:14). Nossos *chachamim* ainda alertam que a pessoa orgulhosa deveria ser “colocada à margem (em ostracismo)”<sup>46</sup>.

Com relação à ira, que é uma característica extremamente negativa, o indivíduo também deve procurar o outro lado da balança, ou seja, afastar-se completamente desse tipo de comportamento, tal como no caso de quem é orgulhoso. Ele deve se habituar a não se encolerizar, ainda que sobre algo que, *a priori*, pareça ser relevante e justifique esta atitude. Se quiser impor respeito a seus filhos, à família ou ao público – caso seja responsável pelo público e quiser que melhorem suas atitudes, para que façam *teshuvá* – que apenas simule sua zanga, fingindo, como se fosse uma encenação, sem senti-lo em seu íntimo. Por dentro, deve manter a calma e ter autocontrole absoluto.

Nossos *chachamim* frisam que, aquele que se enerva e perde o controle, é como se fizesse *avodá zará* (idolatria), pois fica zangado ao ser contrariado, ao ver que seus desejos não foram

---

אם מדבר גרוע יותר מעברות והוא - הגאווה.

<sup>46</sup> Na nossa literatura, há dois conceitos na *halachá*: *niduy* (isolamento) e *chêrem* (anátema). Por exemplo, a comunidade, um *talmid chacham* ou um *Bet Din* têm o direito de colocar alguém em *niduy* ou *chêrem*, por essa pessoa ter feito algo grave. Isso tem consequências severas, como a de o sujeito não poder ser contado como parte do *minyan*; não se pode fazer negócio ou trabalhar com ele, entre outras restrições. E o orgulhoso é colocado em *chêrem* não pelo *Bet Din* ou pela comunidade, mas *min Hashamáyim* (pela vontade dos Céus).

satisfeitos. Nesse caso, em seu interior, acredita que tudo deveria acontecer conforme suas vontades, como um deus, numa espécie de autoidolatria<sup>47</sup>.

E quais as consequências disso? No caso de um sábio, no momento em que se deixa dominar por esse sentimento, perde a sabedoria<sup>48</sup>; se ele é um profeta, sua profecia se afasta dele<sup>49</sup>, etc.

---

<sup>47</sup> הרב יצחק אייזיק שר זצ"ל בספרו לקט שיחות מוסר ח"א פרשת עקב עמו' שס"ז כתב לבאר מאמר חז"ל שהבועס יהא בעיניך כעובר עבודה זרה שהרי כועס הוא על שלא נעשה רצונו משום שהוא יישות והוא רוצה ויש למלא רצונו. אם כן הרהר דורש שיעברוהו. וזוהו שאמרו (סוטה ד' ע"ב) כל אדם שיש בו גסות הרוח כאילו כפר בעיקר וכאילו בנה במה, וכאילו עבר עבודה זרה. בנה במה לעצמו ועבר את עצמו.

<sup>48</sup> O exemplo, por incrível que pareça, é o próprio Moshê *Rabênu*, como citado no capítulo 1, parágrafo 4 desta obra (vide nota de rodapé no 11). Entretanto, *Rav Yisrael Salanter* (1810 - 1883) chama a atenção para dizer que a bronca de Moshê é apenas uma sombra de tal sentimento, nem de longe se compara à raiva que, eventualmente, qualquer outro ser humano venha a sentir.

<sup>49</sup> Foi o que aconteceu com o profeta Elishá, discípulo de Eliyáhu *Hanavi*. Ele pediu a seu mestre para que lhe desse uma porção dupla (Eliyáhu reviveu uma pessoa, e Elishá queria reviver duas). E assim aconteceu. Elishá ressuscitou uma criança e curou Naaman, rei de Aram, de *tsaráat* (conforme a *Torá*, quem tem *tsaráat* é considerado como se estivesse morto).

A cura de Naaman, que ocorreu por intermédio de Elishá foi um milagre sobrenatural. Elishá lhe disse para imergir sete vezes no Rio Jordão e Naaman ficou curado de sua doença.

Depois deste fato, Elishá ficou muito irritado com seu servo Gechazi que, contrariando suas ordens, cobrou pagamento do rei Naaman pela cura obtida por seu mestre.

Elishá não queria aceitar honorários de Naaman. Se cobrasse de Naaman pareceria igual à cura que ocorre por interferência de um médico – que receita medicamentos ao paciente, e este, por sua vez, seguindo à risca o que lhe foi recomendado, obterá seu restabelecimento. Este seria um milagre diferente – um milagre "natural".

Ou seja, é evidente que para que os remédios sejam eficazes é necessário que haja a ajuda de *Hashem*, como em tudo na vida. Entretanto, se Elishá recebesse remuneração como se fosse um médico, Naaman e todos os que o acompanhavam, não veriam nesse caso um milagre sobrenatural feito por *Hashem*, mas sim algo natural.

Após este acontecimento Elishá perdeu, por um tempo, a capacidade de

(veja capítulo 1, item 4). Segundo o Rambam, a vida das pessoas encolerizadas não pode ser chamada de “vida”. Elas estão sempre irritadas, com “pressão alta”, incomodadas. Nada lhes agrada, tudo está errado. São pessoas constantemente angustiadas, que nunca estão contentes.

Por tudo isso, nossos *chachamim* nos ordenaram a nos afastarmos da raiva, a tal ponto que nos tornemos insensíveis a ela (inclusive a situações e fatos que, talvez, “justificassem” esse tipo de comportamento).

Assim, tanto no caso do orgulhoso quanto do zangado, o caminho correto é o outro extremo dessas duas características.

## Não revidar

E o caminho dos *tsadikim* é não retrucar ao serem insultados. Eles ouvem os insultos e não respondem. Servem *Hacadosh Baruch Hu* com amor, estão satisfeitos com as dificuldades que surgem em seu caminho. E sobre eles está escrito no *passuk*: “Esses que gostam de *Hashem* são comparados ao raiar do Sol, com toda sua potência”.

## PARÁGRAFO 4

ד. לְעוֹלָם יִרְבֶּה אָדָם בְּשִׁתְיָקָה וְלֹא יִדְבֵר, אֶלָּא אוּ בְדִבְרֵי חֲכָמָה אוּ בְדִבְרֵי שְׂפָרִיד לְהֵם לְחַיִּי-גּוֹפּוֹ. אָמְרוּ עַל רַב, תִּלְמִיד רִבְנֵי הַקְדוּשָׁה, שֶׁלֹּא שָׁח שִׁיחָה בְטִלְהָ כָּל יָמָיו, וְזוֹ הִיא שִׁיחַת רַב כָּל אָדָם. וְאִפְלוּ

---

profetizar, porque ficou zangado com Guechazi. Posteriormente, após se acalmar, recuperou o dom da profecia (vide Maharshá, *San’hedrin* 107b).

בְּצַרְבֵי-הַגּוֹף, לֹא יִרְבֶּה אֲדָם דְּבָרִים. וְעַל זֶה צִוּוּ חֲכָמִים וְאָמְרוּ, כָּל הַמְרַבֶּה דְּבָרִים מְבִיא חֵטָא. וְאָמְרוּ, "לֹא מִצְאָתִי לְגוֹף טוֹב אֶלָּא שְׁתִּיקָה" (מִשְׁנֵה אֲבוֹת א.יז). וְכֵן פִּדְרְבֵי תוֹרָה וּבְדַבְרֵי חֲכָמָה, יִהְיוּ דְבָרֵי הָאָדָם מַעֲטִים וְעִנְיָנֵיהֶם מְרַבִּים. וְהוּא שְׁצִוּוּ חֲכָמִים וְאָמְרוּ "לְעוֹלָם יִשְׁנֶה אָדָם לְתַלְמִידָיו דֶּרֶךְ קְצָרָה" (גְּמָרָא פְּסָחִים ג, ב). אֲבָל אִם הָיוּ הַדְּבָרִים מְרַבִּים וְהָעֵינָן מוֹעֵט, הָרִי זֶה סְכָלוּת. וְעַל זֶה נֹאמֵר, "כִּי בֹא הַחֲלוּם בְּרַב עֵינָן וְקוֹל בְּסִיל בְּרַב דְּבָרִים" (קַהֲלַת ה, ב):

## A palavra é de prata; o silêncio é de ouro

Shim'on, seu filho, (filho de *Raban Gamliel*) diz (*Pirkê Avot* 1, 17)<sup>50</sup>: "Todos os dias da minha vida, cresci, fui criado entre os *chachamim*, e não encontrei nada melhor do que o silêncio". Na verdade, esse é o ponto principal, na nossa literatura, sobre a questão de a pessoa manter o silêncio. Afinal, quantas vezes nos

<sup>50</sup> שמעון בנו אומר, כל ימי גדלתי בין החכמים, ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה; ולא המדרש הוא העיקר, אלא המעשה; וכל המרבה דברים, מביא חטא (אבות א', משנה יז). רש"י כתב ולא המדרש הוא העיקר אלא המעשה, שגדול העושה המצות יותר מן הלומד ואינו עושה.

ורבינו יונה כתב בתוך דבריו בכיבוד משנה זו דכתוב בירושלמי (ברכות פ"א ה"ב) אמר רבי שמעון בן לקיש אלו הוינא בטורא דסיני בעינא תרי פומי. הדר אמר השתא דלית לן אלא חד לא יכילנא למיצל נפשין מלישנא בישא כל שכן אי הוה לן תרין. רוצה לומר, שלא ידבר בפה דברי תורה ודברי שכל ולא דברי הבלי העולם, שהיו החכמים הקדושים עושים עצמם ככלי שרת שאין משתמשין בהן דברים של חול, כך לא היו מוציאים מפיהם דברים של חול. והיינו דאמירן בגמרא דבני מערבא (ירושלמי סוף ברכות) כל פטטיא בישין, בר מפטטיא דאורייתא טב. ויש שגורסין כל כרביא בישין בר מכרביא דאורייתא טב. פירוש כרביא חרישא רוצה לומר שכל הדברים וכל מחשבות שאדם משתדל בהם בעולם הזה, הכל הבל ורעות רוח לכד ממחשבות התורה, ומעשה ה' כי נורא הוא. עיין בספר נתיבות שלום לאדמו"ר מסלונים זצ"ל פרשת מטות דשאל בענין נדר איך משתנה מהות הדבר ע"י דיבור בעלמא, שע"י שאומר על דבר של חולין שיהיה קרבן או איסור משתנה הדבר ממציאותו, וחל עליו חלות מחודשת של איסור חפצא או מציאות של הקדש וכיאר כ"ז עפ"י דברי רבנו יונה הנ"ל.

arrependemos de não tê-lo feito? Assim, antes de falar, é melhor pensar, para não se arrepender<sup>51</sup>.

Rav Shelomô Wolbe z'l (1914-2005), escreveu em seu livro *Alê Shur* que, quando uma pessoa está assistindo a uma aula ou uma palestra, é importante que ela ouça e não faça perguntas, pois, quando pensa nas perguntas fica preocupada com elas e não consegue prestar atenção e ouvir o restante da explanação. Isso não quer dizer que não se devam sanar dúvidas pontuais e pertinentes ao assunto. É evidente que elas devem ser respondidas. Mas há que se ter moderação e bom senso nas questões.

No *Pirkê Avot*, estão citadas algumas diferenças entre um *chacham* (sábio) e um *golem* (pessoa imatura, não formada). Dentre elas, a de que o *chacham* apenas pergunta sobre o assunto estudado e, ao ser questionado, ele se limita a responder aquilo que lhe foi perguntado.

Continua o Rambam que, quando a pessoa resolve optar

---

<sup>51</sup> כללה של חכמה, שתיקה. מלה בסלע, שתיקותא בתרין (מגילה יח ע"א). כשאני מדבר אני מתחרט. וכשאיני מדבר איני מתחרט. עד שלא דברתי אני שליט ומושל על דברי. אבל כשיצא הדבר מפי, אז הדבר מושל בי (ספר חסידים סי' פו פז).

וה"ל ארחות צדיקים (שער העשרים ואחד - שער השתיקה) אמר החכם: כשאני מדבר - הוא (הדבור) מושל בי, כי אם אני מדבר אל האדם דבר שאינו הגון, אותו הדבור מושל בי, ומצריבני להיכנע לפניו ולבקש ממנו מחילה; וכשאיני מדבר - אני מושל מלאמרו ומלהסתירו.

O livro *Orchot Tsadikim* (veja nota de rodapé 130) nos diz que todo o tempo em que a pessoa não fala, a palavra lhe pertence; a partir do momento em que a profere, ela sai de seu domínio e passa a ser quem domina. Por isso, o Rambam achou por bem citar, nesses capítulos sobre *Hilchot Deot*, que são leis de ética, conduta, moral, caráter, enfim, de como refinar as *midot*, que, entre outras coisas, o indivíduo deve "sempre procurar o silêncio mais do que a fala".



pela fala, em vez do silêncio, que ela profira palavras sábias, sobre assuntos inteligentes ou necessários ao seu dia a dia.

Havia um sábio no *Talmud*, chamado *Rav*, aluno de *Rabi Yehudá Hanassi*. Dele se conta que nunca, durante toda sua vida, dedicou-se a uma conversa frívola. E o Rambam acrescenta que, infelizmente, a maioria dedica-se a assuntos banais, fúteis.

No entanto, mesmo sobre temas pertinentes e necessários, ninguém deve se exceder em palavras, orienta o Rambam. Os *chachamim* nos ensinaram que todo aquele que se excede na fala, acaba pecando, saindo do contexto.

Nós temos muitas *mitsvot* que dependem de nossa fala. O *Talmud Yerushalmi* menciona o que diz *Rabi Shim'on ben Lakish*: que se estivesse fisicamente no *Har Sinay*, no momento do recebimento da *Torá* (pois todos nós, *yehudim*, estávamos lá, naquela ocasião, de maneira espiritual), ele pediria a *Hashem* que criasse duas bocas para o ser humano: uma para os assuntos sagrados (*kodesh*) e outra, para os mundanos. O raciocínio de *Rabi Shim'on ben Lakish* é o de que a mesma boca que reza, cumpre *mitsvot* e estuda *Torá* também pode acabar falando *lashon hará* (maledicência), ou *chanufá* (bajulação), ou seja, coisas proibidas por *Hashem*. Saber que a boca é usada para assuntos sagrados ajuda a evitar que ela sirva a propósitos proibidos ou desnecessários<sup>52</sup> (vide nota de rodapé nº 50).

E observa o Rambam: ao transmitir palavras de *Torá*, de *chochmá* (sabedoria), procure abordar um grande assunto com

---

<sup>52</sup> Com palavras, muitas vezes, agride-se o outro com mais violência do que com golpes físicos.

poucas palavras. Aquele que se dedica a um discurso longo, pode acabar deixando quem o escuta sem entender a mensagem principal do mesmo.

Nossos *chachamim* entenderam que o espectro da fala é tão amplo, que além de envolver proibições, como *lashon hará*, *chanufá* (bajulação), agressão verbal, etc., ele abrange a forma de falar ao tratar de assuntos permitidos, ligados à *chochmá*, à *Torá*. Deve-se ter um discurso claro, com poucas palavras, mas com muito conteúdo. Caso a fala seja extensa, mas seu conteúdo, pobre, isso não mostra sabedoria, mas o contrário dela. Esse exemplo vale também para quem é professor.

Disseram nossos *chachamim*, e explica o Rambam, que num sonho, com vários assuntos, há apenas um ponto importante nele. Assim também deve ser a fala. Como declarou Shelomô *Hamêlech*: “Pois um sonho vem com muita preocupação e a voz do tolo, com muitas palavras”.

## PARÁGRAFO 5

ה. "סִיג לְחֻכְמָה, שְׁתִּיקָה" (משנה אבות ג, יג). לְפִיכֶךָ, לֹא יִמְהַר לְהֵשִׁיב, וְלֹא יִרְבֶּה לְדַבֵּר. וְיִלְמַד לְתַלְמִידִים בְּשׁוֹבָה וְנִחַת בְּלֹא צְעָקָה וּבְלֹא אֲרִיכוּת-לְשׁוֹן. הוּא שֶׁאֵמַר שְׁלֹמֹה "דְּבַרֵי חֻכְמִים בְּנִחַת נִשְׁמָעִים" (קהלת ט, יז):

## A razão não grita

O cerco (medida preventiva) para a sabedoria é o silêncio, diz *Rabi Akiva*. Escreveu Shelomô *Hamêlech* que, quando você mantém silêncio, poderão especular o quanto você é inteligente;

ao falar, descobrirão o quanto você não o é. Assim, é preferível optar pelo silêncio.

Ao ser questionado sobre algo, diz o Rambam, não se deve ser afoito em responder. É preciso que pare, reflita, examine a pergunta sob vários aspectos<sup>53</sup>. Há situações em que alguém lança uma questão e, antes que o outro a responda, o inquiridor insere algum detalhe que pode mudar completamente a resposta. Por isso, a necessidade de cautela. A partir disso, percebemos como também é importante saber formular uma pergunta. Antes de fazê-la, é necessário refletir um tempo sobre ela, para se certificar de que está sendo elaborada de maneira clara e objetiva, sem omitir detalhes que possam comprometer a resposta.

Quando ensinar seus alunos, faça-o com sossego e tranquilidade, sem ser afoito ou com gritos. E não se prolongue sem necessidade. Shelomô *Hamêlech* escreveu, em *Cohélet* (9:14): “As palavras de um sábio são ouvidas quando ditas de forma tranquila”. Assim, homens e mulheres devem evitar se expressar aos gritos. Se quiser ser ouvido, fale as coisas de forma tranquila e serena.

## PARÁGRAFO 6

ו. אִסוּר לְאָדָם לְהִנְהִיג עֵצְמוֹ בְּדַבְרֵי חִלְקוֹת וּפְתוּי. וְלֹא יִהְיֶה אֶחָד בְּפֶה  
וְאֶחָד בְּלֵב, אֶלֶּא תוֹכּוּ בְּכֹרוֹ. וְהֶעֱנִין שְׂבִילָב הוּא הַדְּבָר שֶׁבִּפֶּה. וְאִסוּר

---

<sup>53</sup> Está escrito no *Pirkê Avot* (capítulo 1, *mishná* 1): “Sejam prudentes no julgamento; formem muitos discípulos e ergam uma cerca para a *Torá*”. A questão sobre ser prudente no julgamento refere-se a, também, não ser precipitado ao tirar uma conclusão e evitar comparações. Essa mesma cautela deve ser mantida ao responder a uma questão.

לִגְנֹב דַּעַת-הַבְּרִיּוֹת, וְאִפְלוּ דַּעַת-הַנְּבִירִי. בִּיצֵד? לֹא יִמְכַר לְנִבְרִי בֶּשֶׁר-  
 נִבְלָה בַּמָּקוֹם בֶּשֶׁר-שְׁחוּטָה. וְלֹא מִנְעֵל שֶׁל מֵתָה בַּמָּקוֹם מִנְעֵל שֶׁל  
 שְׁחוּטָה. וְלֹא יִסְרֹהֵב בַּחֲבֵרוֹ שֶׁיֵּאָכֵל אֲצֵלוֹ וְהוּא יוֹדֵעַ שְׂאִינוֹ אוֹכֵל. וְלֹא  
 יִרְבֶּה לוֹ בַּתְּקִרְבָּתָהּ וְהוּא יוֹדֵעַ שְׂאִינוֹ מִקְפֵּל. וְלֹא יִפְתַּח לוֹ חֲבִיּוֹת שֶׁהוּא  
 צָרִיךְ לִפְתַּחֵן לְמִכְרָן כְּדִי לִפְתּוֹתוֹ שֶׁבִּשְׂבִיל כְּבוֹדוֹ פָּתַח וּבֵן כָּל בִּיּוֹצֵא בּוֹ.  
 וְאִפְלוּ מִלֶּה אַחַת שֶׁל פֶּתוּי וְשֶׁל גְּנֵבַת דַּעַת, אֲסוּר, אֲלֵא שֶׁפֶת אִמַּת וְרוּחַ  
 נִבּוֹן וְלֵב טְהוֹר מִכָּל עֲמָל וְהוֹיֹת:

## Não ter “lábios dúplices”

Ninguém deve pensar uma coisa e falar outra. Sempre deve se dizer o que se pensa. Ser o que nossos *chachamim* chamam de *tochô kevarô* (ter seu íntimo como seu exterior). Diz o Rambam, que a pessoa deve ser íntegra, ou seja, não falar algo sobre o qual pensa exatamente o contrário. É proibido bajular o próximo, seduzindo-o com palavras, sendo um em sua fala e outro completamente diferente em seu coração. Seu íntimo deve ser como seu exterior<sup>54</sup>, para que haja coerência entre seus lábios e seus sentimentos. E uma das chaves para isso é, sem dúvida, o estudo da *Torá*.

## Não enganar

Também não se pode enganar um não *yehudi*. Infelizmente muitos pensam que não é proibido; porém, enganar ou roubar um não *yehudi* é proibido pela *Torá*.

O Rambam complementa que, conforme a *Torá*, é proibido

<sup>54</sup> No *Viduy*, está escrito *dibárnu dôfi* (falamos com “duas bocas”), que é exatamente este conceito ao qual se refere o Rambam: quando se diz algo, mas não sente isso.

enganar as pessoas. Exemplo disso é a hipótese de convidar alguém para uma visita, sendo que, em seu íntimo, trata-se de uma companhia indesejada<sup>55</sup>. Ou convidar alguém já sabendo de antemão, que ele não virá e, mesmo assim, continuar a insistir para que venha, embora, no íntimo, não queira isso.

Outro exemplo: querer dar algo sabendo que a pessoa não o aceitará. Nesse caso, também não se deve insistir. Uma outra situação é aquela em que se tenta ludibriar o outro, fazendo com que ele pense que está sendo honrado, quando, na verdade, está se servindo dessa ação para outro propósito. Por exemplo, se eu vendo vinhos e digo que estou abrindo um barril especialmente para servir alguém, mas, na verdade, o estou fazendo porque tenho a intenção de vender o restante posteriormente. Minha ideia original não era servi-lo, mas a de abrir o barril de qualquer maneira, para oferecer o produto à clientela.

Mesmo uma única palavra de sedução ou com o objetivo de enganar alguém é proibida. Os lábios devem falar única e exclusivamente a verdade. Que se tenha o espírito de alguém correto e o coração limpo de qualquer tipo de trama.

## PARÁGRAFO 7

ז. לֹא יִהְיֶה אָדָם בְּעַל שְׂחֹק וּמִהַתְּלוּת, וְלֹא עֶצֶב וְאוֹנָן, אֱלֹא שְׂמֹחַ. כַּךְ אָמְרוּ חֲכָמִים, שְׂחֹק וּקְלוּת-רֹאשׁ מְרַגְלִין אֶת הָאָדָם לְעֵרוּהָ. וְצוּן שְׂלֵא

---

<sup>55</sup> Isso não se aplica ao gesto de cumprimentar alguém com quem não se simpatize. Cumprimentar as pessoas é uma obrigação, pois essa ação pode ajudar para que, com o tempo, se passe a gostar dessa pessoa. Quem nos ensinou isso foi *Rabi Yochanan*. Ele costumava dizer que ninguém jamais conseguiu cumprimentá-lo antes que ele o fizesse (ברכות דף י"ז ע"א).

יֵהָא אָדָם פְּרוּץ בַּצְחוק וְלֹא עֶצֶב וּמִתְאַבֵּל, אֲלֵא מִקְבֵּל אֶת כָּל הָאָדָם  
בְּסִבֵּר פָּנִים יְפוּת. וְכֵן לֹא יִהְיֶה בְּעַל נֶפֶשׁ רַחֲבָה גְבֹהֵל לַהוֹן וְלֹא עֶצֶב  
וּבִטֵּל מִמְּלֶאכֶה. אֲלֵא בְּעַל עֵין טוֹבָה מִמַּעַט בְּעֶסֶק וְעוֹסֵק בַּתּוֹרָה. וְאוֹתוֹ  
הַמַּעַט שֶׁהוּא חֲלָקוֹ יִשְׂמַח בּוֹ. וְלֹא בְּעַל קִטְטָה וְלֹא בְּעַל קִנְיָה וְלֹא בְּעַל  
תְּאוּהָ וְלֹא רוֹדֵף אַחַר הַכְּבוֹד. כִּד אָמְרוּ חֲכָמִים הַקִּנְיָה וְהַתְּאוּהָ וְהַכְּבוֹד  
מוֹצִיאִין אֶת הָאָדָם מִן הָעוֹלָם. כִּלְלוֹ שֶׁל דָּבָר, יֵלֵךְ בַּמַּדָּה הַבִּינּוֹנִית שֶׁבְּכָל  
דְּעָה וְדַעָה, עַד שִׁיְהִיו כָּל דְּעוֹתָיו מְבִינּוֹת בְּאִמְצָעוֹת. וְהוּא שֶׁשְׁלֵמָה אָמַר,  
"פֶּלֶם מַעֲגָל רִגְלֵךְ וְכֹל דְּרַכִּיד יִבְנוּ" (משלי ד, כו):

## Temos de ser alegres

David *Hamêlech* diz: "Sirvam *Hakadosh Baruch Hu* com alegria, júbilo e temor". Parece uma contradição. Mas não é. Primeiramente, há a necessidade, indispensável, de servir *Hashem* com alegria. Em qualquer situação, apenas pelo fato de servi-Lo. Este já deve ser um motivo suficiente para ficarmos alegres. Por outro lado, devemos tomar cuidado para que essa felicidade não se torne gozação, leviandade, pouco caso, sarcasmo. Por isso, também se deve temê-Lo<sup>56</sup>.

O Rambam quer nos transmitir que devemos ser felizes, apenas pelo fato de podermos servir *Hashem*. Por outro lado, não se pode perder o foco de que ser feliz significa ter controle sobre a ironia, conduzindo as coisas de modo sério.

---

<sup>56</sup> O *Pérek 67* do livro de *Tehilim* é escrito na forma de uma *menorá* (candelabro), que no *Bet Hamikdash* possuía sete braços, um no centro, três do lado direito e três do esquerdo (diferentemente da *chanukiyá*, que possui oito braços). A primeira palavra que ocupa o centro deste formato de *menorá* é *yismechu* (alegrar-se-ão). Ou seja, "alegrar-se-ão" ocupa o centro, demonstrando que devemos ter equilíbrio em nossa alegria, para não nos tornarmos inconvenientes.

## Nem leviandade, nem tristeza

Não devemos rir à toa, estando o tempo todo em uma atmosfera de leviandade. Isso não significa estar alegre de verdade. Muitas vezes, pessoas que têm esse comportamento na realidade estão camuflando sua profunda tristeza interior.

Assim como não devemos rir à toa, por outro lado, não podemos viver tristonhos.

Há aqui três pontos:

*Simchá*: componente indispensável no serviço (*avodat*) a *Hashem*;

Leviandade, sarcasmo, falta de seriedade: um extremo que deve ser evitado;

Tristeza: outro sentimento a ser evitado.

Disseram nossos *chachamim* que o riso, a falta de seriedade e a leviandade levam a alguns dos piores pecados da *Torá*, que são as proibições ligadas à sexualidade. Por isso, nossos sábios ordenaram a não sermos alegres – de forma que isso nos leve à libertinagem – nem tristes. Devemos receber a todos com o semblante agradável e sorridente. Veja nota de rodapé nº 15.

## Ser verdadeiramente rico

Outra recomendação do Rambam é de que não persigamos a riqueza, pois isso pode levar a grandes equívocos. E que também não sejamos preguiçosos, improdutivos e ociosos – sem ocupação. Devemos ter um “olho bom” (*ayin tová*), para que fiquemos felizes e satisfeitos com a prosperidade material e espiritual de nossos semelhantes.

E, ainda, o Rambam nos aconselha a procurar trabalhar menos, se preciso for, para ter tempo de estudar *Torá*.

Agora, ele fala sobre o ensinamento: “Quem é o verdadeiro rico? Aquele que está satisfeito com o que tem”. Contenta-se com o que possui mesmo que aos olhos dos outros seja pouco. Nossos *chachamim* concluem esta lição a partir de observações, como o fato de alguém que tem, por exemplo, uma quantia de dinheiro, sempre ansiar ter o dobro dela. Se atingir o dobro, almeja o triplo e, assim, sucessivamente. Ele se sente pouco favorecido porque só tem olhos para o que lhe falta, não para o que tem.

Não se deve ser alguém que briga, discute o tempo todo; nem ser invejoso. Muito menos ambicioso, que tem desejos constantes e nunca se satisfaz. Nem se deve cobiçar o *cavod* (honras, glória e reconhecimento). Nossos sábios ensinaram: “Todo aquele que persegue o *cavod*, o *cavod* foge dele. Já aquele que foge do *cavod*, o *cavod* o persegue”. E completaram: “Três coisas podem tirar o homem deste mundo: a inveja, o desejo e a busca pelo *cavod*”<sup>57</sup>. As pessoas acometidas por esses sentimentos não possuem vida, pois estão, a todo o momento, “alimentando” essas necessidades absolutamente vazias de sentido.

Qual a regra de tudo isso? Diz o Rambam que é a de encontrar o caminho intermediário, ficando longe de um extremo a outro desses sentimentos. É preciso encontrar o equilíbrio e a estabilidade em tudo o que diz respeito à mentalidade, caráter, traços particulares,

---

<sup>57</sup> O *Saba* de Novardok disse que o tempo todo estamos montados em uma charrete puxada por três cavalos: a inveja (*kin'á*), o desejo (*taavá*) e a honra (*cavod*). Quem guia a charrete está com essas três rédeas na mão, que precisam ser sempre controladas.



índole e temperamento, até que todas as *midot* atinjam esse nível. E é isso o que Shelomô *Hamêlech* nos recomendou: “Se você souber equilibrar e balancear constantemente seus caminhos, todos os seus caminhos serão corretos” (*Mishlê* 4:26).



## פרק שלישי

### CAPÍTULO 3

#### PARÁGRAFO 1

א. שְׁמָא יֹאמֵר אָדָם, הוֹאִיל וְהִקְנֵאָה וְהִתְאַוָּה וְהִפְכוּד וְכִיּוּצָא כְּהֵן דְּרִיד רְעָה הֵן וּמוּצִיאִין אֶת הָאָדָם מִן הָעוֹלָם, אִפְרֵשׁ מֵהֵן בְּיוֹתֵר וְאַתְרַחֵק לְצַד הָאֲחֵרוֹן, עַד שְׁלֵא יֵאכַל בָּשָׂר וְלֹא יִשְׁתֶּה יַיִן וְלֹא יִשָּׂא אִשָּׁה וְלֹא יֵשֵׁב בְּדִירָה נְאֻה וְלֹא יִלְבַּשׁ מְלִבוּשׁ נְאֻה, אֲלֵא הִשְׁקֵה וְהִצְמֵר הַקִּשָּׁה וְכִיּוּצָא כְּהֵן כְּגוֹן כְּהֵנִי הָעוֹבְדֵי עֲבוּדָה-זָרָה - גַּם זֶה דְּרִיד רְעָה הֵיא וְאִסוּר לִילְדָךְ בָּהּ. הַמְחַלֵּךְ בְּדִיד זֶה נִקְרָא חוּטֵא, שְׁהֵרִי הוּא אוֹמֵר בְּנֻזִיר "וּכְפָר עָלָיו מֵאֲשֶׁר חָטָא עַל-הַנֶּפֶשׁ" (במדבר ו, יא). אֲמָרוּ חֲכָמִים, וּמָה, אִם נֻזִיר שְׁלֵא פָרַשׁ אֲלֵא מִן הַיַּיִן, צְרִיד כְּפָרָה, הַמוֹנֵעַ עֲצָמוֹ מִכָּל דְּבַר וְדָבָר, עַל אַחַת כְּמָה וְכְמָה! לְפִיכֵךְ צִוּוּ חֲכָמִים שְׁלֵא יִמְנַע אָדָם עֲצָמוֹ אֲלֵא מִדְּבָרִים שְׂמֻנְעָתוֹ הַתּוֹרָה בְּלִבָּהּ. וְלֹא יֵהָא אוֹסֵר עֲצָמוֹ בְּנִדְרִים וּבְשִׁבוּעוֹת עַל דְּבָרִים הַמְתָּרִים. כִּךְ אֲמָרוּ חֲכָמִים, לֹא דִיד מַה שְׂאִסְרָה תּוֹרָה, אֲלֵא שְׂאִתָּה אוֹסֵר עָלֶיךָ דְּבָרִים אַחֲרִים? וּבְכָלֵל הַזֶּה, אֵלּוּ שְׂמֻתְעֵינִי תְּמִיד, אִינִם בְּדִיד טוֹבָה. וְאִסְרוּ חֲכָמִים שִׁיּהָא אָדָם מְסַגֵּף עֲצָמוֹ בְּתַעֲנִית. וְעַל כֵּן הַדְּבָרִים הָאֵלּוּ וְכִיּוּצָא כְּהֵם, צִוּוּ שְׁלֵמָה וְאָמַר, "אֵל תְּהִי צְדִיק הַרְבֵּה וְאֵל תִּתְחַבֵּם יוֹתֵר, לְמָה תִּשׁוּמֵם" (קהלת ז, טז):

#### Abstinência total: o caminho errado

Talvez a pessoa conclua: já que nossos sábios disseram que a inveja, o desejo e a busca pelo *cavod* tiram o indivíduo desse mundo, então o melhor a fazer é abster-se totalmente desse mundo. A ponto de não comer carne, nem beber vinho, não se casar, nem ter uma casa confortável e vestir-se apenas com

roupas extremamente simples, feitas com tecidos rústicos ou até esfarrapados. Esse também não é o caminho correto, alerta o Rambam. Pelo contrário. É proibido andar por uma trilha extremista como essa. Se o sujeito assim o fizer, será um pecador, pois estará se privando das coisas que *Hashem* lhe deu, como comida, bebida, esposa, possibilidade de viver em uma casa agradável, vestir-se de forma nobre.

O Rambam chama a atenção para o *nazir*, que é aquele que promete, por pelo menos 30 dias (não existe o voto de *nezirut* por menos do que isso), não cortar os cabelos, não beber vinho, nem comer uvas, nem se impurificar pelos mortos. Após esse período, ele deve trazer um sacrifício por seu pecado – o de ter-se privado do vinho e das uvas. Ele é cobrado por ter-se absterido do vinho e das uvas, ainda que por um período determinado. Quanto mais aquele que se abstém de várias coisas, sem que isso seja feito de modo equilibrado...

Aqui, percebemos que o Rambam está tentando nos mostrar, a todo o momento, a necessidade de encontrar o equilíbrio, o caminho do meio.

### Não se privar do que é permitido pela Torá, mas usufruir sem excessos...

Por isso, nossos *chachamim* ordenaram que o indivíduo se privasse, apenas, daquilo que a *Torá* o proíbe<sup>58</sup>.

---

<sup>58</sup> 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 nos proibiu?”

ובתב בחידושי הלב פרשת נשא עמו' ב"ט ר"ה היום שבעוונותינו הרבים חרב בית המקדש.

Contudo, uma observação: mesmo dentro daquilo que é permitido pela *Torá*, há a necessidade de se encontrar o equilíbrio em seu consumo. Por exemplo, não se pode passar o dia bebendo vinho *casher* e denegrindo sua imagem, que é a imagem de *Hashem*, ao beber demasiadamente e perder o autocontrole.

Assim, não devemos nos privar daquilo que é permitido pela *Torá*, mas não podemos perder o controle sobre isso, excedendo-nos. “Santifiquem-se”, diz a *Parashá Kedoshim*, no *Sêfer Vayicrá*. “*Kedoshim tihyu*” – *kadesh atsmechá bemutar lach* – santifique-se mesmo naquilo que lhe é permitido. Vide *Ramban* no início de *Parashat Kedoshim*. (Veja capítulo 1, parágrafo 6).

## Promessas e juramentos

Também não se deve fazer promessas ou juramentos sobre o que é permitido pela *Torá*, como por exemplo, comprometer-se a nunca mais comer determinado alimento. É muito grave fazer promessas e juramentos. Se o indivíduo quiser se abster, que o

---

ואין אנו יכולים לקיים מצות נזירות, עלינו להשתמש בתחבולות אחרות כעין התחבולה של נזירות כדי להמליך את השכל על הנפש הבהמית. מיהו אין לנו להתנהג לגמרי במדת הפרישות, שהרי מדת הפרישות מובאת במסילת ישרים לאחר מדת הנקיות, וכל זמן שלא זכינו לקנות את מדת הנקיות בשלמות אין אנו מסוגלים לקנות בשלמות את מדת הפרישות. ובפרט ברורנו שיש נטי' לעצבות, קרוב הרבר שזה יביאנו עכ"פ לידי דקות של עצבות ויצא שכרו בהפסדו. אבל על כל פנים עלינו להזהר לא להיות שטופים אחרי התאוות ולהמנע מלהליד בעצמינו תאוות חדשות שלא נתרלנו בהם מנעורינו. וכדאי ליישם לפעמים את תחבולתו של רבינו יונה ב"יסוד התשובה": אל יעזוב לגמרי מלאכול בשר ומלשתות יין כי דיך מה שאסרה התורה, אך בעת מאכלו ועודנו תאב לאכול, יניח ממנו לכבוד הבורא מתאוותיו ואל יאכל כפי תאוותיו". ומסתבר שגם התחבולה זאת עלינו לעשות רק במאכל אחד ולזמן מסויים בלבד, שהרי אפילו בנזירות, הנעשית כדי לפרוש מתאוות העולם הזה ולזכות בשלום פנימי, נאסר רק היין ולא נאסרו שאר תאוות וגם לא נמשך לעולם כמו שאמרו חז"ל סתם נזירות ל' יום.

faça sem jurar ou prometer. Para anular essa promessa, é preciso que se faça *Hatarat Nedarim* diante de um *talmid chacham* (um sábio perito em *hatarat nedarim*) e de mais dois homens, que entendam – após breve explanação – o que é *hatarat nedarim* e suas leis básicas.

Dentro desse conceito, estão incluídas as pessoas comuns que jejuam constantemente<sup>59</sup>. Impor sofrimento sobre si mesmo, por meio de jejuns, é algo proibido por nossos *chachamim*. Sobre isso e atitudes semelhantes, afirmou Shelomô *Hamêlech* (*Cohélet* 7:16): “Não seja *tsadik* demais, nem seja inteligente demais, (achando que essas coisas são benéficas), pois a falta delas o deixará desolado” (veja capítulo 1, parágrafo 5).

## PARÁGRAFO 2

ב. צריך האדם שיכון לבו וכל מעשיו בלם לידע את השם ברוך הוא בלבד. ויהיה שבתו וקומו ודבורו, הכל לעמת זה הדבר. כיצד? בשישא ויתן או יעשה מלאכה לטל שכר, לא יהיה בלבו לקבץ ממון בלבד, אלא יעשה דברים האלו כדי שימצא דברים שהגוף צריך להם מאכילה ושתייה, וישיבת בית ונשיאת אשה. וכן בשיאכל וישתה ויבעל, לא ישים בלבו לעשות דברים האלו כדי להנות בלבד עד שנמצא שאינו אוכל ושותה אלא המתוק לחד ויבעל כדי להנות, אלא ישים על לבו שיאכל וישתה כדי להברות גופו ואבריו בלבד. לפיכך לא יאכל כל שהחד מתאוה בכלב וחמור, אלא יאכל דברים המועילים לגוף, אם מרים אם מתוקים, ולא יאכל דברים הרעים לגוף אף על פי שהם מתוקים לחד. כיצד? מי שהיה בשרו חס, לא יאכל בשר ולא דבש ולא ישתה יין, בענין שאמר

<sup>59</sup> Há *tsadikim* que costumam jejuar, mas eles sabem exatamente como agir e não cabe a nós qualquer tipo de crítica ou ressalva à conduta de homens dos quais não temos sequer noção de sua grandeza.

שְׁלֹמֹה דֶרֶךְ מִשָּׁל "אֲבָל דְּבַשׁ הַרְבוֹת לֹא טוֹב" (משלי כה, כו). וְשׁוֹתָהּ מִי-הַעֲלִשִׁין, אֲף עַל פִּי שֶׁהוּא מֵר, שֶׁנִּמְצָא שֶׁהוּא אוֹכֵל וְשׁוֹתָהּ דֶרֶךְ רַפּוּאָה בְּלִבְד בְּדֵי שִׁיבְרִיא וְעֵמֹד שְׁלֹם, הוֹאִיל וְאִי אִפְשָׁר לְאָדָם לַחֲיוֹת אֶלֶּא בְּאִבִּילָהּ וְשִׁתְיָהּ. וְכֵן בְּשִׁיבְעֵל, לֹא יִבְעַל אֶלֶּא בְּדֵי לְהַבְרוֹת גּוֹפּוֹ וְכֵדֵי לְקִים אֶת הַזֶּרַע. לְפִיכֵךְ אֵינּוּ בּוֹעֵל בְּלֹא זִמְנֵי שִׁתְאוּהָ אֶלֶּא בְּלֹא עֵת שִׁדְעָה שֶׁהוּא צָרִיךְ לְהוֹצִיא שְׂכֵבֶת-זֶרַע, כְּמוֹ דֶרֶךְ הַרְפּוּאָה, אוֹ לְקִים אֶת הַזֶּרַע:

## Tudo para os Céus

Há um trecho na *Guemará*, no qual o *chacham Bar Capará* pergunta: "Qual o pequeno trecho que existe na *Torá*, ao qual toda a *Torá* está ligada a ele?" O próprio *Bar Capará* responde: "Que você canalize suas atitudes *Leshem Shamáyim*". Daqui, aprendemos que se canalizarmos todas as coisas, inclusive as materiais, das quais precisamos no nosso dia a dia, *Leshem Shamáyim*, para os Céus, com o único propósito de fazer a vontade de *Hashem*, estaremos servindo *Hakadosh Baruch Hu* em todas as situações.

Neste parágrafo, o *Rambam* diz que é preciso conduzir todo e qualquer pensamento e ação para servir *Hashem*. E ele traz exemplos: ao se deitar, ao se levantar, ao conversar, tudo deve estar direcionado para fazer a vontade de *Hashem* – como observou *Bar Capará*.

Dessa maneira, ao trabalhar, o que, *a priori*, é algo material, deve-se concentrar todas as intenções para o sustento da família, que é uma *mitsvá*; manter os filhos em uma boa escola judaica; comprar o necessário para *Shabat* e *Yamim Tovim*. Todas as atitudes materiais estarão, assim, dirigidas *Leshem Shamáyim*.

E o *Rambam* segue exemplificando: ao fazer um negócio, o objetivo não deve ser o de, exclusivamente, obter lucro, mas

realizar essas negociações canalizando o pensamento para que esse dinheiro seja usado na compra de produtos *casher*, na aquisição de roupas adequadas, para manutenção da casa, e, no caso de solteiros, para que possam se casar. Tendo esse tipo de mentalidade, automaticamente, transcende-se o material e atinge-se o propósito espiritual em obter o sustento.

Ao ingerir alimentos ou bebidas, não se deve fazer isso unicamente para que se tenha proveito. Que sua intenção, observa o Rambam, não seja apenas satisfazer sua fome, ou sua sede, ou ter prazer do alimento; que seu objetivo seja o de manter o corpo saudável para servir *Hashem*. Que não ingira algo apenas por ser doce ou apetitoso, nem coma tudo o que deseja. Deverão ser ingeridas apenas coisas benéficas ao corpo, sejam elas amargas ou doces. Se elas fazem bem, seu gosto é irrelevante. Ao se comportar dessa maneira, suas atitudes são chamadas *Leshem Shamáyim*.

Por outro lado, não devem ser ingeridos alimentos que prejudiquem o corpo. Eles devem estar de acordo com suas necessidades ou restrições. Por exemplo, aqueles que possuem hipertensão devem ficar atentos ao sal nos alimentos; os que têm colesterol alto devem se abster de alimentos gordurosos; os diabéticos, da ingestão de açúcar, etc.

### Dicas para a saúde

A partir deste parágrafo, o Rambam cita alguns conselhos de saúde (lembremos que ele também era médico). Ele aborda o caso das pessoas que sofrem de muito calor, que têm o que ele chama de “corpo quente”. Essas devem evitar carne, mel e vinho.



Para isso, ele traz o exemplo de Shelomô *Hamêlech*, que escreveu em *Mishlê*: “Comer mel em demasia não é bom”. Não é bom para aquele que não suporta o mel, que tem o corpo mais quente. O Rambam recomenda a essa pessoa de “corpo quente” que faça um suco à base de alface, que, embora seja amargo, lhe fará bem<sup>60</sup>. São conselhos para manter um físico saudável, com o objetivo de servir *Hashem*.

Uma vez que não se pode viver sem comer ou beber, afirma o Rambam, é preciso que se saiba de forma exata o que é ou não benéfico para si, particularmente, independentemente de ser algo saboroso ou não. O Rambam encerra este parágrafo em um texto mais específico aos homens casados, resumindo quando se abster ou não de relações matrimoniais.

### PARÁGRAFO 3

ג. המנחיג עצמו על פי הרפואה, אם שם על לבו שיהיה כל גופו ואיבריו שלמים בלבד, ושיהיו לו בנים עושים מלאכתו ועמלים לצרכו, אין זו דרך טובה. אלא ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ה', שאי-אפשר שיבין וישתכל בחכמות, והוא רעב וחולה או אחד מאיבריו כואב. וישים על לבו שיהיה לו בן, אולי יהיה חכם וגדול בישראל. נמצא, המחלך בדרך זו כל ימיו, עובר את ה' תמיד אפילו בשעה שנושא ונותן ואפילו בשעה שבועל, מפני שמחשבתו בכל, כדי שימצא צרכיו עד שיהיה גופו שלם לעבד את ה'. ואפילו בשעה שהוא ישן, אם ישן לדעת כדי שתנוח דעתו עליו וינח גופו כדי שלא יחלה ולא יוכל לעבד את ה' והוא חולה, נמצאת שנה שלו, עבודה למקום ברוך-הוא. ועל ענין זה צוו חכמים ואמרו "וכל מעשיך יהיו לשם

<sup>60</sup> Antigamente, os remédios eram feitos, exclusivamente, à base de ervas.

שָׁמַיִם" (אבות ב, יב). והוא שְׁאָמַר שְׁלֹמֹה בְּחִכְמָתוֹ, "בְּכֹל דְּרָכַיךָ דַּעְהוּ  
וְהוּא יִישֵׁר אֲרָחֶיךָ" (משלי ג, ו):

## Objetivo do bem-estar físico – Leshem Shamáyim

Quem se habitua a comer apenas o que é benéfico à sua saúde, mas com o único objetivo de seu bem-estar físico, não está seguindo pelo caminho esperado por *Hashem*. Sua intenção deve ser a de que seu corpo esteja forte para que sua alma se fortaleça no serviço a *Hakadosh Baruch Hu*, pois é muito difícil estudar *Torá* e se aprofundar em seus conhecimentos, caso o corpo esteja fraco, faminto, doente ou com algum tipo de dor. Por isso, as ações humanas, como comer e beber, devem ser dirigidas, exclusivamente, para manter a saúde e, assim, servir *Hashem* da melhor forma possível.

E quando alguém ficar sabendo de que terá um filho, que tenha em mente que ele será um estudioso de *Torá*, um grande sábio em *Am Yisrael*<sup>61</sup>.

---

<sup>61</sup> Certo dia, *Rav Meir Shapira* viu um jovem, na plataforma de trem que ficava perto de sua *yeshivá*, com uma *Guemará* nas mãos. Perguntou a ele quem ele era e o menino respondeu que se chamava *Shemuel Wosner* e que tinha ido procurar a *Yeshivá* do *Rav Shapira*. Como ele não sabia que seu interlocutor era o próprio *Rav Shapira*, continuou relatando que não fora aceito, por ser ainda muito jovem e estar atrasado em relação aos outros alunos. Então já estava estudando para logo poder ser aceito na *Yeshivá*. Ao perceber que o rapaz possuía uma profunda força de vontade, uma vez que já estava estudando em pé na estação de trem, o *Rav Shapira* pediu ao menino que voltasse à *Yeshivá*, porque ele o aceitaria desde já.

Naquela *yeshivá*, a regra era que a luz fosse apagada às 22h, para que os jovens pudessem descansar e estar prontos para estudar *Torá* bem cedo. Certa vez, *Rav Shapira* encontrou o mesmo menino, *Shemuel Wosner*, estudando à luz do luar. Ele o inquiriu e o jovem respondeu que precisava estudar, pois queria aproveitar o tempo e tirar o atraso de seu estudo defasado. O *rosh yeshivá* disse a ele que

Assim, todos os seus passos e atos materiais, dos quais o corpo precisa, serão direcionados ao serviço a *Hashem*. Seja trabalhando, seja se alimentando ou até mesmo dormindo – se o indivíduo o faz com a intenção de relaxar e descansar para que não fique doente e impossibilitado de estudar *Torá* – então, até dormindo, ele estará servindo *Hashem*.

Mesmo as coisas corriqueiras e materiais devem ser canalizadas *Leshem Shamáyim*. “Todas as atitudes devem ser por amor aos Céus”, disseram nossos sábios. “E que todos os seus caminhos sejam dirigidos a *Hashem* e Ele o ajudará para que todos os seus caminhos sejam retos”.

---

fosse dormir e o abençoou para que, quando ele fosse idoso, tivesse a vitalidade da juventude – que caminharia e se sentiria como um jovem. Ao atingir a velhice a *berachá* se concretizou; andava rápido e com postura ereta, como se fosse um rapaz. Faleceu aos 101 anos e sete meses.

O *Rav Shemuel Halevi* *Wosner zt”l* tornou-se uma das maiores autoridades na *Halachá* de nossa geração. Autor de *Sheelot Utshuvot Shêvet Halevi* – 11 volumes que contêm o conjunto das decisões e veredictos escritos e proferidos por ele ao longo de sua vida. Habilitou centenas de *Morim Horaá* – autoridades rabínicas com poder de legislar – espalhados em vários países.



## פרק רביעי

### CAPÍTULO 4

#### PARÁGRAFO 1

א. הואיל והיות הגוף בריא ושלים מדרכי-השם הוא, שהרי אי-אפשר שיבין או ידע דבר מדיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברים והמחלימים. ואלו הם: לעולם לא יאכל אדם אלא בשהוא רעב, ולא ישתה אלא בשהוא צמא, ואל ישהא נקביו אפלו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמד מיד:

#### Corpo saudável – pré-requisito para o estudo da Torá

Uma vez que manter um corpo saudável e sadio está entre os caminhos de D'us, porque não se pode entender ou ter qualquer conhecimento do Criador<sup>62</sup>, caso esteja doente – deve-se evitar

---

<sup>62</sup> Na *Amidá* nós recitamos: “*Modim anáchnu Lach Sheatá Hu Hashem Elokênu*” (Reconhecemos com gratidão, que Tu és o Eterno nosso D'us). A palavra “*Sheatá*” (que Tu) está na segunda pessoa (denominada de “*nocheach*” no *lashon hacôdesh* – revelada, presente, diante de). Já a palavra “*Hu*” (Ele é) está na terceira pessoa (“*nistar*” no *lashon hacôdesh* – oculta).

Conforme explica o Rashbá (*Rabi Shelomô ben Adêret*), citado no livro *Siftê Chayim*, há um motivo muito importante e benéfico pelo qual nossos sábios instituíram as *berachot* e o *Modim* com esta linguagem – aludindo ao revelado e ao oculto em referência ao Todo-Poderoso. Há dois fundamentos judaicos, que tudo se contrói sobre eles: o primeiro, que devemos estar cientes da existência absoluta e evidente de D'us. Que nada existe sem Ele. E o segundo, que Sua autenticidade, sua essência, somente é entendida por Ele – e por mais ninguém. A existência de D'us é nítida, óbvia e revelada para todos. Porém, Sua essência é oculta de todos, é inatingível.

A fim de interiorizar estes dois conceitos básicos, nossos sábios instituíram o

o que prejudica o corpo e se acostumar com o que é saudável e auxilia o corpo a se tornar mais forte.

Assim, ter uma boa saúde e estar completo, em relação a seus órgãos, é pré-requisito para o estudo da *Torá*.

É necessário afastar-se do que possa prejudicar o corpo<sup>63</sup> e somente usar o que lhe traga saúde ou a recuperação da mesma. (Vide capítulo 2, parágrafo 2, sobre o uso de drogas, fumo, álcool, conduzir veículos em alta velocidade e negligenciando as leis de trânsito).

---

texto das *berachot* iniciando com uma linguagem revelada (*"niglê"*, na segunda pessoa) e, logo depois, com uma linguagem oculta (*"nistar"*, na terceira pessoa). Sendo assim, no texto das *berachot* usamos a palavra *"Atá"* (Tu) porque estamos realmente diante de *Hashem*, conversando com Ele frente a frente. Mas depois alteramos o texto para a terceira pessoa, para lembrarmos sempre que não temos o mínimo alcance sequer sobre Sua essência.

Não podemos cair no erro de imaginar que esta existência de *Hashem*, apesar de tão óbvia, é parecida com a existência dos demais seres. Não se pode cogitar que há algum tipo de comparação entre a existência de D'us e de qualquer outro ser. Para que isso fique bem claro, nossos sábios determinaram que, no final das *berachot*, o texto seja sempre na terceira pessoa: *"kideshánú"*.

ו"ל שאלות ותשובות הרשב"א חלק ה' תשובה נ"ב "יש טעם נגלה, גדול התועלת, במה שתקנו נוסח הברכות כן, רצוני לומר בנגלה ובנסתר (כלומר: בגוף שני, ובגוף שלישי). לפי שכבר ידעת, דשני יסודות יש שעליהם נבנה הכל. האחד: לדעת שהוא יתברך מחויב המציאות, ושאינ ספק בזה כלל... והשני: שאין אמתתו יתברך מושגת כי אם לעצמו יתברך לבד. והוא במציאותו נגלה לכל, ובאמת מהותו נסתר ונעלם מהכל. וכדי לקבוע שתי הפנות האלה בנפשותינו, קבעו הנוסח בנגלה ונסתר. 'ברוך אתה, כמדבר עם מי שהוא נמצא מפורסם אצלו, עם שהוא מדבר עמו פנים אל פנים, וכדי שלא תשתבש המחשבה שהוא יתברך נמצא במציאות שאר הנמצאים, ושיש יחס [דמיון ומשוואה] בין מציאותו למציאותם, קבעו 'אשר קדשנו', לקבוע בנפשותינו שאף על פי שהוא מפורסם, מהות מציאותו נעלם ונסתר שאי אפשר לדבר בו, רק בנסתר, ברוך הוא" כי הוא אינו מושג כלל וכלל.

<sup>63</sup> Rav Moshê Feinstein, z'l (1895-1986) escreve que é proibido o uso de drogas e entorpecentes. A *Torá* proíbe a ingestão de toda e qualquer substância que possa prejudicar a saúde. Vide notas de rodapé 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43 e 44.

Não se deve comer, a não ser que se tenha fome; nem beber, se não estiver com sede. Contudo, decerto que o Rambam não se refere a dias secos, quando a água deve ser ingerida, ou ambientes secos, nos quais se deve beber mesmo quando não se tem sede. O corpo necessita manter-se hidratado – isso é benéfico para nossa saúde.

O Rambam aconselha algo muito importante: as pessoas não devem segurar suas necessidades fisiológicas nem por um instante. Todas as vezes que precisar usar o toalete, que o faça imediatamente, pois isso ajuda a manter a boa saúde.

## PARÁGRAFO 2

ב. לא יאכל אדם עד שתתמלא כרסו, אלא יפחת במו רביע משבעתו. ולא ישתה מים בתוך המזון אלא מעט ומזוג ביין. ובשיתחיל המזון להתעבל במעי, שותה מה שהוא צריך לשתות, ולא ירבה לשתות מים ואפילו בשיתעבל המזון. ולא יאכל עד שיבדק עצמו יפה יפה, שמא יהיה צריך לנקביו. לא יאכל אדם עד שילך קדם אכילה עד שיתחיל גופו לחם, או יעשה מלאכה או יתיגע ביגע אחר. כללו של דבר: יענה גופו ויגע כל יום בבקר עד שיתחיל גופו לחם וישקט מעט עד שתתישב נפשו ואוכל. ואם רחץ בחמין אחר שיגע, הרי זה טוב, ואחר כך שוהה מעט ואוכל:

## Moderação, sempre!

O Rambam observa que, ao ter fome e se alimentar, a pessoa não deve fazê-lo a ponto de passar mal. Ela deve comer com moderação, pois a superalimentação prejudica sua saúde. Ele aconselha que sempre se reduza um quarto da quantidade que saciaria completamente sua fome, pois assim, sentir-se-á

mais leve e melhor. O Rambam continua dizendo, em suas recomendações, a não ingerir muito líquido durante a refeição, acrescentando um pouco de vinho à água. Quando a comida começar a ser digerida pelo corpo, poderá beber a água que necessitar. Mas que também não se exceda na água, mesmo depois de a comida ser digerida<sup>64</sup>.

Entretanto, há uma orientação que é vigente até os dias de hoje: que a pessoa não se sente à mesa para comer sentindo vontade de fazer necessidades fisiológicas. Não se deve comer nesta situação<sup>65</sup>.

Também não se deve comer antes de se movimentar um pouco, para que seu corpo se aqueça.

E o Rambam dá uma regra: que não coma imediatamente ao acordar. Que faça algum tipo de exercício, para aquecer o corpo e, antes de se alimentar, descanse um pouco. Após o exercício, é recomendável um banho de água quente.

### PARÁGRAFO 3

ג. לעולם בשיאכל אדם, ישב במקומו או ישה על שמאל. ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע ולא יזעזע גופו ולא יטיל עד שיתעבל המזון שבמעיו. וכל המטיל אחר אכילתו או שיגע, הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים:

---

<sup>64</sup> Atualmente, os médicos recomendam, especialmente nos dias secos, a ingestão abundante de água. Assim, prevalece a orientação atual da medicina, pois essas orientações do Rambam não são *halachot*, mas sim, conselhos ligados à saúde, que podem variar e mudar com o passar dos anos, como neste caso.

<sup>65</sup> סי' קס"ה מ"ב ס"ק א' בשם השל"ה.



## Dicas ao se alimentar

Todas as vezes que for comer, a pessoa deve se sentar ou reclinar para o lado esquerdo, evitando que se engasgue – isso era uma prática comum nas gerações anteriores. O Rambam ainda diz para não fazer o corpo se cansar; que se espere o término da digestão para só depois caminhar, cavalgar, etc. Evitar exercícios físicos logo após as refeições.

Conforme o Rambam, todos os que caminham ou se exercitam após as refeições não estão trazendo nenhum tipo de benefício ao corpo.

## PARÁGRAFO 4

ד. היום והלילה עשרים וארבע שעות. די לו לאדם לישן שלישן שהוא שמונה שעות. ויהיו בסוף הלילה, כדי שתהיה מתחלת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות, ונמצא עומד ממשתו קדם שתעלה השמש:

## Horas de Sono

O dia e a noite têm, ao todo, 24 horas. Sendo assim, é suficiente que se durma um terço, que são 8 horas<sup>66</sup>. Não se deve, portanto,

---

<sup>66</sup> Em livros posteriores ao Rambam, está escrito que seis horas são suficientes. O importante é que a pessoa não exagere. Diz o Ben Ish Chay (*Parashat Vayishlach*) que não pense o homem que quanto mais dormir será mais benéfico para seu corpo. Os médicos estão de acordo que o homem não deve dormir menos do que seis horas e mais do que oito. O excesso de sono é prejudicial ao corpo e seis horas é o suficiente para sua saúde. Portanto, aquele que dormir por seis horas terá concluído o tempo necessário para a saúde física. Por conseguinte, no restante das horas da noite ele se ocupará com a saúde de seu espírito, estudando *Torá*. Se acontecer de dormir menos do que seis horas em alguma noite – que é o tempo mínimo necessário para a saúde do corpo – porém acrescentar na

dormir mais do que isso. O Rambam ainda diz que a pessoa deve ir dormir cedo para que, com o nascer do sol, essas 8 horas diárias necessárias ao sono estejam completas e o indivíduo já esteja acordado. Portanto, se for dormir cedo, vai se levantar antes de o Sol raiar<sup>67</sup>.

saúde de sua alma, é claro que isso não lhe faltará, nem prejudicará a saúde física. Sendo assim, nas noites de *Shabat*, da véspera do *Rosh Chodesh*, durante o mês de *Elul* e nos Dez Dias de Penitência, por exemplo, caso dormir menos que seis horas, poderá ficar sossegado, pois isso não trará dano nenhum à saúde de seu corpo.

O Ben Ish Chay acrescenta (*Parashat Pekudê*) que o sono da noite é necessário e benéfico também para o lado espiritual, porque existe um sentido oculto de que o sono seja algo elevado. Por isso é necessário que tenhamos em vista que, ao dormir, também estamos servindo *Hashem*, na acepção "*Bechol derachecha Daehu*" – todos os nossos atos devem ser em prol de *Hashem* e por amor a Ele. Por isso, nossos mestres, de abençoada memória, regulamentaram que se diga uma *berachá* antes de dormir: a *berachá* de *hamapil*.

Durante o dia, o sono é ruim para os *tsadikim* (justos) e bom para os *reshaim* perversos. Exceto *shabat* de dia, quando o sono também é bom para os *tsadikim* conforme mencionado no "*Shaar Hacavanot*" do Arizal.

ו"ל הבא"ה (שנה ראשונה, פרשת וישלח ס"א) "אל יחשוב האדם על השנה כל מה שתהיה ברבוי יותר יש בה תועלת לגוף, דהא הסכימו כל הרופאים המובהקים דאל ישן האדם בלילה פחות משש שעות, ולא יותר על שמונה שעות שתזיק לו רבוי השנה, נמצא דבר זה מוסכם אצל כל הרופאים דשנה יותר משמונה תזיק לגוף, והישן שש שעות הרי זה יצא ידי חובתו בכריאות גופו. על כן איש יהודי שהוא מחויב להשתדל גם כן בכריאות נפשו הקרושה אין לו לישון יותר משש שעות, מאחר כי הוא יוצא ידי חובתו בכריאות גופו בכך, ושאר שעות הלילה יעסוק בהם בכריאות נפשו על ידי עסק התורה. מיהו אם יזדמן באיזה לילה שהוא פוחת משיעור זה של שש שעות בריאות גופו ומוסיף על שעות של בריאות נפשו בטוח שלא יגיע לו נזק וחסרון מצד בריאות גופו, ולכן ליל שישי וליל ערב ראש חודש וכן לילות של חודש אלול ועשרת ימי תשובה וכיוצא, אם האדם פוחת משיעור שש בשנה נכון לכו בטוח שלא יחסר כלום בזה בכריאות גופו".

ובפרשת פקודי ס"ח "השנה לאדם בלילה יש בה צורך ותועלת גם מצד הרוחניות, מפני שיש בה סוד שההיא צורך גבוה, ולכן צריך האדם לכיין שגם בעת השנה הוא עובר את בוראו בסוד בכל הרכיב דעהו (משלי ג', ו'), ולכן תקנו רבותינו ו"ל ברכה על השנה והיא ברכת המפיל, אך השנה כיום רעה לצדיקים וטובה לרשעים (סנהדרין ע"א ע"ב), מלבד כיום השבת שהשנה היא טובה גם לצדיקים וכנזכר בשער הכונות".

<sup>67</sup> Este é um dos grandes problemas na nossa geração. Não há disciplina para

## PARÁGRAFO 5

ה. לא יישן אדם לא על פניו ולא על ערפו ולא על צדו. בתחלת הלילה על צד שמאל. ובסוף הלילה על צד ימין. ולא יישן סמוך לאבילה, אלא ימתין אחר אבילה כמו שלש או ארבע שעות. ולא יישן ביום:

### Posição correta ao dormir

Neste parágrafo, o Rambam ensina que a melhor posição para dormir é a de lado. Não se pode dormir de costas ou de bruços. No início da noite, deve se deitar do lado esquerdo (o que facilita a digestão); depois, do meio da noite para seu final, deve se virar para o lado direito. Não se deve deitar logo após comer; o ideal é esperar entre três ou quatro horas para, então, dormir.

Não se deve dormir durante o dia. Evidentemente, se a pessoa levantou de madrugada e precisar de certo descanso durante o dia, poderá fazê-lo, mas sem exagero.

### “Hishtanu Hatevaim” – Introdução ao Parágrafo 6 do Capítulo 4

Há um conceito aceito pelos nossos sábios denominado “*Hishtanu Hatevaim*”, a natureza de certas coisas modificou-se no decorrer das gerações. Dentre os alimentos que o Rambam recomenda ou não recomenda é possível que o efeito de alguns deles tenha mudado, como também, a natureza dos seres humanos pode ter-se modificado com o passar das gerações, tornando as pessoas mais ou menos sensíveis a determinados alimentos.

---

que se tenham horários determinados para dormir, acordar, se alimentar, etc.

Nesta obra trazemos o texto original do Rambam.

Recomendamos a leitura de "*Chayim Beriim Cahalachá*", de autoria do *Rav* Yechezkel As'chayek, que trata sobre os cuidados especiais que devemos ter com a saúde e o que é e o que não é benéfico na alimentação de nossos dias. Esse livro foi publicado em hebraico, inglês, francês e espanhol. Por muitos anos, o autor desse livro foi o secretário pessoal do *Rav* Shach *zt"l*, que cuidou de sua saúde com muito desvelo e imensa dedicação.

## Recomendações para uma boa saúde

As pessoas que têm médico particular devem acatar suas recomendações. Com isso estarão fazendo a sua parte para cumprir a *mitsvá* de "*venishmartem meod lenafshotechem*".

No entanto, é importante saber que no consenso quase unânime da maioria dos profissionais de saúde da atualidade, os mais importantes cuidados que devemos ter com nossa saúde são:

1) O consumo de água, que ajuda a manter nosso organismo hidratado e atua em todas as funções do corpo, além de manter a temperatura corporal sempre equilibrada.

2) Uma alimentação saudável para manter a energia do corpo. Ela deve oferecer ao organismo, nutrientes ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e proteínas, como cereais integrais, leguminosas, hortaliças, frutas, peixes, carnes magras, ovos, leites e seus derivados.

3) Sono e descanso do corpo, quando o organismo relaxa e repõe as energias gastas ao longo do dia.

4) A **prática de exercícios** para gastar as energias e manter o

corpo em movimento. Ela auxilia também a melhorar a respiração, a circulação do sangue e o condicionamento físico.

Em consultórios, laboratórios, hospitais e clínicas, há folhetos explicativos sobre o cuidado com a saúde. Desde que sejam de fontes fidedignas, deve-se ler atentamente e seguir seus conselhos.

É evidente que ao dizer a *berachá* de “*Refaênu*” na *Amidá*, pedirá a *Hashem* que conserve sua saúde e a de todos os seus.

As *berachot* intermediárias da *Amidá* foram instituídas no plural, pois fazemos *tefilá* por todo *Am Yisrael*.

## PARÁGRAFO 6

ו. דְּבָרִים הַמְשַׁלְשִׁים אֶת בְּנֵי מַעִים, בְּגוֹן, עֲנָבִים וְתַאֲנִים וְתוֹתִים וְאַנְסִים וְאַכְטִיחִים וּמִינֵי הַקְּשׂוּאִים וּמִינֵי מִלְּפֹנּוֹת, אוֹכֵל אוֹתָם הָאָדָם בְּתַחֲלָה קֹדֶם אֲכִילָה. וְלֹא יַעֲרַבֵם עִם הַמְּזוֹן, אֲלֵא שׁוֹהָה מֵעַט עַד שִׁיעָאוּ מִבֶּטֶן הָעֲלִיוֹן וְאוֹכֵל מְזוֹנוֹ. וְדְבָרִים שְׂמֵאֲמָצִים אֶת בְּנֵי-מַעִים, בְּגוֹן, רְמוֹנִים וּפְרִישִׁים וְתַפּוּחִים וּקְרוֹסְטוֹמוֹלִים, אוֹכֵל אוֹתָם תִּכְרַף לְמְזוֹנוֹ, וְלֹא יִרְבֶּה לְאָכֵל מֵהֶם:

## Conselhos de alimentação do Rambam

Diz o Rambam que os alimentos laxativos, como, por exemplo, uvas, figos, amoras, peras, melancia, certos tipos de abobrinhas e pepinos, devem ser ingeridos antes das refeições, como um aperitivo, um “*hors-d’oeuvre*”. Não se deve misturá-los com a refeição principal. Deve-se ingeri-los, aguardar um pouco sua digestão e, só depois, iniciar a refeição.

Por outro lado, há alimentos que exigem mais esforço dos

intestinos, que não são recomendados – como romãs, marmelos, maçãs e peras da Crustumênia (região da Roma Antiga) – que devem ser ingeridos após a refeição, mas sem exagero<sup>68</sup>.

## PARÁGRAFO 7

ז. בְּשִׁירְצָה אֲדָם לֹאכֵל בֶּשֶׂר עוֹף וּבֶשֶׂר בְּהֵמָה כְּאֶחָד, אוֹכֵל בְּתַחֲלָה בֶּשֶׂר הָעוֹף. וְכֵן בִּיְצִים וּבֶשֶׂר עוֹף, אוֹכֵל בְּתַחֲלָה בִּיְצִים. בֶּשֶׂר בְּהֵמָה דְּקָה וּבֶשֶׂר בְּהֵמָה גְּסָה אוֹכֵל בְּתַחֲלָה בֶּשֶׂר דְּקָה. לְעוֹלָם יִקְדִּים אֲדָם דְּבָר הַקָּל וּמֵאַחֵר הַכֶּבֶד:

Para uma boa digestão, recomenda o Rambam, se forem servidas carne bovina e carne de frango ou peru na mesma refeição, come-se primeiramente a carne de aves e só depois a de boi. Quando forem servidos ovos e aves numa mesma refeição, que coma primeiro os ovos.

Há dois tipos de carnes especificadas na *Torá*: *behema daká* – carne ovina (de cordeiro), caprina (de cabrito) e de cervo, por exemplo, e *behemá gassá* – carne bovina (de boi). Nesse caso deve-se, primeiramente, ingerir a carne de *behema daká*, que é mais leve e suave e, depois, a de *behemá gassá*, que é mais pesada.

## PARÁGRAFO 8

ח. בִּימוֹת הַחֶמְהָ אוֹכֵל מֵאֲכָלִים הַקָּרִים וְלֹא יִרְבֶּה בְּתַבְלִים וְאוֹכֵל אֶת הַחֶמֶץ. וּבִימוֹת הַגְּשָׁמִים אוֹכֵל מֵאֲכָלִים הַחֲמִיִּים וּמְרַבֵּה בְּתַבְלִים, וְאוֹכֵל

---

<sup>68</sup> Alguns médicos recomendam a ingestão dessas frutas na forma de compotas, cozidas, para uma melhor digestão.

מעט מן החרדל ומן החלתית. ועל דרך זו הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים בכל מקום ומקום הראוי לו:

No verão, dê preferência a alimentos de natureza fria. Não se deve exagerar nos condimentos, embora o vinagre seja recomendável nessa época do ano. E no inverno, opte por alimentos quentes e, até mesmo, lance mão de mais condimentos. Em temperaturas baixas, é recomendável a ingestão de mostarda em grãos e de férula assafétida, pois ela ajuda a manter a temperatura corporal.

Com esses conselhos, tem-se a noção de como se alimentar em lugares mais frios e nos que são mais quentes.

## PARÁGRAFO 9

ט. יש מאכלות שהם רעים ביותר עד מאד וראוי לאדם שלא לאכלם לעולם, כגון, הדגים הגדולים המלוחים הישנים, והגבינה המלוחה הישנה, והכמהין ופטריות, והבשר המליח הישן, ויין מגתו, ותבשיל ששהה עד שגדף ריחו. וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר, הרי אלו לגוף כמו סם-המות. ויש מאכלות שהם רעים, אבל אינם כמו הראשונים לרע, לפיכך ראוי לאדם שלא לאכל מהם אלא מעט ואחר ימים הרבה, ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם או לאכלם עם מזונו תמיד, כגון, דגים גדולים, וגבינה, וחלב ששהה אחר שנחלב עשרים וארבע שעות, ובשר שורים גדולים ותישים גדולים, והפול והעדשים והספיר, ולחם שעורים ולחם מצות, והכרוב והחציר והבצלים והשומים והחרדל והצנון, כל אלו מאכלים רעים הם, אין ראוי לאדם לאכל מאלו אלא מעט עד מאד ובימות הגשמים, אבל בימות החמה לא יאכל מהם כלל. והפול והעדשים בלבד אין ראוי לאכלם לא בימות החמה ולא בימות הגשמים. והדלועים אוכלים מהן בימות החמה:

## Alimentos nocivos

Há alimentos extremamente prejudiciais e é correto abster-se deles. Por exemplo, peixes grandes, salgados e envelhecidos, como bacalhau; queijo salgado e envelhecido, cogumelos e trufas (cogumelos subterrâneos); também uma carne que, antigamente, era salgada e envelhecida e vinho sem ter fermentado (antes dos primeiros 40 dias de sua fabricação). Outra comida não recomendada é aquela que ficou muito tempo exposta ao calor e seu cheiro já revela estar “azedada”. Aliás, todo alimento com cheiro ruim ou amargo não deve ser ingerido jamais. Para o corpo, é como se fosse veneno, diz o Rambam.

Há outros alimentos nocivos, mas não tanto, quanto os citados anteriormente. Deles, é bom que se coma pouco e com um grande intervalo de dias desde sua ingestão. Não se deve habituar-se a estes alimentos: peixes grandes, queijos, leite que já tenha passado vinte e quatro horas da ordenha (atualmente, não temos este problema, graças ao sistema de pasteurização e da refrigeração), carne de bois e bodes grandes. Também favas, lentilhas, pão de cevada, pães muito finos, repolho, cebola, alhos-porós, alho, mostarda em grãos, rabanete. Esses todos não são muito benéficos ao organismo, não devendo ser ingeridos todos os dias, senão pouco e no inverno. Favas e lentilhas, em especial, não devem ser ingeridas, nem no inverno nem no verão. Já a abóbora come-se no verão.

## PARÁGRAFO 10

י. ויש מאכלות שהם רעים ואינם כמו אלו, והם: עוף המים ובני-יונה הקטנים, והתמרים, ולחם קלוי בשמן או לחם שגלוש בשמן, והסלת



שנפּו אוֹתָהּ כָּל צֶרֶבָה עַד שֶׁלֹּא נִשְׁאַר בָּהּ רֵיחַ מֶרְסֵן, וְהַצִּיר וְהַמְרִים, אֵין רְאוּי לְהִרְבוֹת מֵאֲכָלוֹת אֵלוֹ. וְאִדָּם שֶׁהוּא חָכֵם וְכוּבֵשׁ אֶת יָצְרוֹ וְלֹא יִמְשֵׁךְ אַחֵר תְּאוֹתָו וְלֹא יֵאֱכַל מִן הַנּוֹכְרִים בְּלוּם אֵלֶּא אִם נִצְרָךְ לָהֶם לְרִפּוּאָה הֲרִי זֶה גְבוּר:

## Alimentos que devem ser evitados segundo o Rambam

Dentre os alimentos que também não são bons, embora em grau menor do que os citados anteriormente, o Rambam enumera: aves aquáticas (como patos, gansos), pombas, tâmaras, pães assados em azeite ou amassado em óleo e a farinha que foi muito peneirada, da qual não sobrou nada do farelo do trigo. Não é correto que o indivíduo se exceda nesses alimentos.

Mas, se o indivíduo for sábio e conseguir vencer seus instintos, não sendo atraído por esses alimentos, não ingerindo nenhum dos citados anteriormente, a não ser que precise deles para se curar de alguma enfermidade, então, ele é verdadeiramente um herói (um valente). “Quem é o valente de verdade? Aquele que domina seus instintos” (*Pirkê Avot*).

## PARÁGRAFO 11

יא. לְעוֹלָם יִמְנַע אָדָם עֲצֻמוֹ מִפְרוֹת הָאֵילָנוֹת. וְלֹא יִרְבֶּה מֵהֶם וְאִפְלוּ יְבִשִׁים, וְאֵין צָרִיךְ לוֹמַר רְטָבִים. אֲבָל קֹדֶם שֶׁיִּתְבַּשְׁלוּ כָּל צֶרֶבָם, הֲרִי הֵם בְּחִרְבוֹת לַגּוֹף. וְכֵן הַחֲרוּבִים, רְעִים לְעוֹלָם. וְכָל הַפְרוֹת הַחֲמוּצִים, רְעִים, וְאֵין אוֹכְלִים מֵהֶם אֵלֶּא מֵעֵט בִּימוֹת הַחֲמָה וּבִמְקוֹמוֹת הַחֲמִים. וְהַתְּאֵנִים וְהָעֵנְבִים וְהַשְּׂקָדִים לְעוֹלָם טוֹבִים בֵּין רְטָבִים בֵּין יְבִשִׁים, וְאוֹכֵל אָדָם מֵהֶם כָּל צֶרֶבּוֹ. וְלֹא יִתְמִיד אֲבִילָתָם, אֶף-עַל-פִּי שֶׁהֵם טוֹבִים מִכָּל פְּרֵי הָאֵילָנוֹת:

## Alimentos que não devem ser constantes

A pessoa deve se privar de frutas da árvore; não se exceder, tanto nas secas quanto nas frescas. E se não estiverem maduras, são como espadas para o corpo, segundo o Rambam. Também não é bom ingerir alfarrobas. Tampouco as frutas ácidas. Come-se delas um pouco e apenas no verão e nos climas quentes. Figos, uvas, amêndoas são sempre bons, tanto frescos quanto secos, e se pode comer deles o quanto se queira, embora não devam ser constantes na alimentação.

### PARÁGRAFO 12

יב. הדבש והיין, רע לקטנים ויפה לזקנים, וכל-שבן בימות הגשמים. וצריך אדם לאכל בימות החמה שני שלישי מה-שהוא אוכל בימות הגשמים:

O mel e o vinho são ruins para as crianças, e bons para os idosos, já que ajudam a aquecer o corpo. Portanto, devem ser mais consumidos no inverno, alerta o Rambam.

No verão, a pessoa deve se alimentar com 2/3 do que ingere no inverno.

### PARÁGRAFO 13

יג. לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפים כל ימיו ויהיה קרוב לשלשול מעט. וזה כלל גדול ברפואה, כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקשי, חלאים רעים באים. ובמה ירפה אדם מעיו אם יתאמצו מעט? אם היה בחור, יאכל בבקר-בבקר מלוחים שלוקים מתבלים בשמן-זית ובמרים ובמלח בלא פת, או ישתה מי שלק של תרדן או כרוב בשמן-זית ומרים ומלח. ואם היה זקן, ישתה דבש מזוג במים חמים בבקר וישהה במו

אַרבע שעות, ואחר כך יאכל סעודתו. ויעשה בן יום אחר, או שלשה או ארבעה ימים אם צריך לכך עד שירפו מעיו:

## Intestino em dia, comer com moderação e exercícios físicos: a chave para a boa saúde

É preciso que se mantenha o intestino funcionando com regularidade, pois é importante para a saúde que a pessoa evacue com facilidade, escreve o Rambam. Com a prisão de ventre outras doenças podem aparecer. Cada pessoa deve procurar orientação médica para que seu intestino funcione direito. Entretanto, o Rambam aqui relaciona algumas verduras cozidas com azeite como sendo benéficas.

No caso de uma pessoa mais idosa, é recomendável, segundo o Rambam, que tome um copo de água morna com mel, logo pela manhã, para regularizar o intestino. E só após quatro horas deve tomar seu café da manhã. Isso deve ser feito por alguns dias consecutivos (de dois a quatro), até que perceba ter conseguido normalizar suas funções.

### PARÁGRAFO 14

יד. ועוד כלל אחר אמרו בבבריאות הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין, אין חלי בא עליו וכחו מתחזק, ואפלו אוכל מאכלות הרעים:

Uma outra regra importante, ensinada pelos nossos *chachamim* e ligada à saúde, é que todo o tempo em que o indivíduo se exercita e se alimenta com moderação, mantendo seu intestino funcionando normalmente, ele se revigora e evita doenças.

## PARÁGRAFO 15

טו. וְכֵן מִי שֶׁהוּא יוֹשֵׁב לְבִטָּח וְאֵינוֹ מִתְעַמֵּל, אוֹ מִי שֶׁמְשַׁהה נִקְבְּיוֹ אוֹ מִי שֶׁמְעִיז קָשִׁים, אֵפְלוֹ אֶכֶל מֵאֲכֹלוֹת טוֹבִים וְשֹׁמֵר עֲצָמוֹ עַל פִּי הַרְפוּאָה, כָּל יָמָיו יֵהְיוּ מִכְאוּבִים וְכֹחוֹ תִשָּׁשׁ. וְאִכִּילָה גִסָּה לְגוֹף כָּל אֲדָם כְּמוֹ סֶם-הַמּוֹת, וְהִיא עֶקֶר לְכֹל הַחֲלָאִים. וְרַב הַחֲלָאִים שֶׁבָּאִים עַל הָאָדָם אֵינֶם אֶלָּא אוֹ מִפְּנֵי מֵאֲכִלִים רָעִים, אוֹ מִפְּנֵי שֶׁהוּא מְמַלֵּא בִטְנוֹ וְאוֹבֵל אִכִּילָה גִסָּה אֵפְלוֹ מִמֵּאֲכִלִים טוֹבִים. הוּא שֶׁשְׁלֵמָה אָמַר בְּחֻכְמָתוֹ, "שֹׁמֵר פִּי וְלִשְׁוֹנוֹ, שֹׁמֵר מִצְרוֹת נַפְשׁוֹ" (מִשְׁלֵי כ"א, כג). כְּלוּמַר, שֹׁמֵר פִּי מִלְאֲכֹל מֵאֲכִיל רַע אוֹ מִלְשִׁבַּע, וְלִשְׁוֹנוֹ מִלְדַּבֵּר אֶלָּא בְצַרְכּוֹ:

## Doenças – Vida sedentária, prisão de ventre, comer demais e lashon hará

Todo aquele que leva uma vida sedentária, sem fazer exercícios físicos, ou que quando precisa evacuar não o faz, ou tem prisão de ventre, ainda que coma alimentos saudáveis e recomendados, cuidando-se nesse sentido, passará a vida com dores e sua força se esvaírá, alerta o Rambam.

E quem continua a comer, apesar de estar satisfeito, é como se estivesse ingerindo veneno.

A maioria das doenças sobrevive pela ingestão de alimentos nocivos ou porque o indivíduo se excedeu na comida, ainda que tenha comido somente alimentos saudáveis. Por isso, disse Shelomô *Hamêlech*: "Todo aquele que toma cuidado com sua boca (não excedendo na alimentação) e com sua língua (não falando *lashon hará*) estará se protegendo de todas as dificuldades que possam advir".

Assim, as pessoas que comem apenas o estritamente

necessário e bom ao corpo e que tomam cuidado com a fala estão resguardadas dos males.

Embora o Rambam não aborde a questão das gorduras saturadas, é necessário que nós estejamos atentos à sua ingestão. Além disso, hipertensos devem consumir menos sódio, assim como os diabéticos, menos hidratos de carbono. A tudo isso se acostuma. O hábito muda o paladar. A pessoa deve cuidar-se para ter uma saúde boa e, assim, poder servir *Hacadosh Baruch Hu*.

## PARÁGRAFO 16

טז. דרך הרחיצה, שיכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים. ולא יכנס סמוך לאכילה, ולא בשחור רעב, אלא בשיתחיל המזון להתעבל. ורוחץ כל גופו בחמין שאין הגוף נכוה בהם. וראשו בלבר בחמין שהגוף נכוה בהם, ואחר כך ירחץ גופו בפושרין, ואחר כך בפושרין מן הפושרין עד שירחץ בצונן. ולא יעביר על ראשו מים לא פושרין ולא צונן. ולא ירחץ בצונן בימות הגשמים, ולא ירחץ עד שייגע ויפרך כל גופו. ולא יאריך במרחץ, אלא בשייגע ויפרך גופו, ישתטף ויצא. ובודק עצמו קדם שיכנס למרחץ ואחר שיצא, שמא יהא צריך לנקביו. וכן בודק אדם עצמו תמיד קדם אכילה ואחר אכילה, וקדם בעילה ואחר בעילה, וקדם שייגע ויתעמל ואחר שייגע ויתעמל, וקדם שיישן ואחר שיישן, ובשעור הכל, עשרה:

## Regras para um banho saudável

Neste trecho, o Rambam trata sobre a questão do banho. Antigamente, as pessoas não se banhavam todos os dias; por isso, alguns pontos abordados pelo Rambam podem soar um tanto estranhos, embora pertinentes aos costumes de sua época (cerca de 900 anos atrás).

Naquele tempo, tomava-se banho em casas de banho, uma vez por semana, e se passava longas horas por lá. O Rambam diz que não se deve entrar na casa de banho logo após as refeições ou estando com fome. Só se deve banhar após o término da digestão. Ao iniciar o banho a água deve ser quente, mas com cuidado para não queimar o corpo. Ao lavar a cabeça, deve-se usar água um pouco mais quente. Depois de lavar o corpo com água quente, deve-se amornar a água aos poucos, até que finalize o banho com água fria.

Assim, a pessoa vai gradualmente diminuindo a temperatura da água de bem quente até fria.

Sobre a cabeça, não deve ser jogada água morna ou fria.

Não se deve tomar banho de água fria no inverno. E não se deve tomar banho de maneira que o corpo fique todo suado e cansado. Portanto, não se deve demorar no banho. Quando perceber que está começando a suar, deve se enxaguar e sair.

Sentindo necessidade, a pessoa deve se aliviar antes e depois de se banhar, de comer<sup>69</sup>, de se exercitar, de ter relações conjugais e de dormir.

## PARÁGRAFO 17

יז. בשיצא אדם מן המרחץ, ילבש בגדיו ויבסה ראשו בבית החיצון, כדי שלא תשלט בו רוח קרה. ואפלו בימות החמה צריך להזהר. וישחה אחר שיצא עד שתתישב נפשו וינוח גופו ותסור החמימות, ואחר כך יאכל. ואם ישן מעט בשיצא מן המרחץ קדם אכילה, הרי זה יפה מאד.

---

<sup>69</sup> Se ele estiver com vontade de fazer suas necessidades depois de comer, deverá ir ao toailete e somente depois recitará o *Bircat Hamazon*.

ולא ישתה מים קרים בצאתו מן המרחץ, ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ. ואם צמא כשיצא מן המרחץ ואינו יכול למנע עצמו, יערב המים ביין או בדבש וישתה. ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף, הרי זה טוב:

Depois de sair do banho, deve ter o cuidado de não enfrentar mudanças bruscas de temperatura.

Na casa de banho, havia três compartimentos: o local do banho propriamente dito, uma área de descanso e o lugar onde se trocava de roupa. Quando estivesse no primeiro e no último, deveria cobrir sua cabeça, para evitar tomar friagem, tanto no verão quanto no inverno.

Na casa de banho, era recomendado que se descansasse um pouco, após o banho, até que se recuperasse e pudesse deixar o local, com o corpo em sua temperatura natural<sup>70</sup>. Só depois disso ele está liberado para se alimentar. Se puder até dormir um pouco antes de se alimentar, tanto melhor. Não deve, porém, ingerir água fria após o banho. Ao deixar a casa de banho e sentir sede, que misture essa água ao vinho ou ao mel. É muito bom, também, passar algum óleo hidratante no corpo no inverno.

## PARÁGRAFO 18

יח. לא ירגיל אדם להקיז דם תמיד, ולא יקז אלא אם יהיה צריך לו ביותר. ולא יקז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים, אלא מעט בימי ניסן ומעט בימי תשרי. ומאחר חמשים שנה לא יקז בלל. ולא יקז אדם דם ויבגס למרחץ בו ביום. ולא יקז ויצא לדרך, ולא ביום שכיבא מן

<sup>70</sup> Nos dias de hoje, com banhos de chuveiro, não há a necessidade de descansar o corpo.

הַדֶּרֶךְ. וַיֹּאכַל וַיִּשְׁתֶּה בַּיּוֹם הַהַקְזָה פְּחוֹת מִמָּה שֶׁהוּא רְגִיל. וַיִּנְוַח בַּיּוֹם  
הַהַקְזָה, וְלֹא יִיגַע וְלֹא יִתְעַמֵּל וְלֹא יִטִּיל:

## Sobre sangrias

Não se deve ter o hábito de fazer sangria constantemente (uma prática do passado, pouco comum em nossos dias), para baixar a pressão ou qualquer outro mal – apenas em casos de necessidade. Não se deve fazer sangria nem no verão nem no inverno; apenas no início do outono e da primavera.

Diz o Rambam que, ao passar dos 50 anos, não se deve fazer sangria. No dia em que fez a sangria, que não vá à casa de banho, pois estará enfraquecido – o calor e o vapor do lugar irão cansá-lo ainda mais.

Que também não faça sangria no dia em que for ou voltar de viagem. Quando for submetido a ela, que coma menos que o normal. Também deve descansar, abstendo-se de exercícios e passeios.

No fim do capítulo 468 do *Shulchan Aruch* consta – no *Remá* – que o costume é não fazer sangria na véspera de qualquer *yom tov*. Os legisladores em nossos dias recomendam não fazer exames de sangue ou qualquer procedimento cirúrgico na véspera de *yom tov* a não ser que haja urgência<sup>71</sup>.

---

<sup>71</sup> עיני' רמ"א או"ח סי' תס"ח סי' מ"ב ס"ק ל"ח. שו"ת ציץ אליעזר ח"ב סי' מ"ו. נשמת אברהם ח"א סי' תס"ח ס"ב.



## PARÁGRAFO 19

יט. שכבת-זרע היא פח הגוף וחיו ומאור העינים וכל שתצא ביותר, הגוף בלה וכחו בלה וחיו אובדים. הוא שאמר שלמה בחכמתו "אל תתן לנשים חילך" (משלי לא, ג). כל השטוף בבעילה זקנה קופצת עליו. וכחו תשש, ועיניו בהות, וריח רע נודף מפיו ומשחיו. ושער ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושרות, ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רכה, ושניו גופלות, והרבה כאבים חוץ מאלו באים עליו. אמרו חכמי הרופאים, אחד מאלף מת בשאר חלאים, והאלף מרב התשמיש. לפיכך צריך האדם להזהר בדבר זה אם רצה לחיות בטובה, ולא יבעל אלא בשימצא גופו בריא וחזק ביותר, והוא מתקשה הרבה שלא לדעתו, ומסיה עצמו לדבר אחר והקשוי בו בשהיה, וימצא כבר ממתניו ולמטה ובאלו חוטי הביצים נמשכים ובשרו חס, זה צריך לבעל ורפואה לו שיבעל. לא יבעל אדם והוא שבע ולא רעב, אלא אחר שיתעבל המזון שבמעיו. ויבדק נקביו קדם בעילה ולאחר בעילה. ולא יבעל מעמד ולא מישב. ולא בבית-המרחץ ולא ביום שיבנס למרחץ ולא ביום הקזה, ולא ביום יציאה לדרך או ביאה מן הדרך, לא לפניהם ולא לאחריהם:

Esse parágrafo não foi traduzido literalmente. Não obstante, fizemos alguns comentários concernentes a ele, necessários para que se tenha conhecimento, mesmo que resumidamente, de um assunto de suma importância na *Torá*.

O tópico tratado nesse parágrafo é exclusivo a homens casados. Os jovens, homens solteiros e homens casados – no período em que suas esposas estão em estado de *nidá* (até voltarem do *mikvê*) – precisam ter um cuidado extremo para não desperdiçar o sêmen de forma alguma.

## Proibição de desperdiçar o sêmen

O Rambam em *Hilchot Issurê Biá* (capítulo 21, parágrafo

18) escreve que é proibido desperdiçar o sêmen. Mulheres que tiverem de usar algum método contraceptivo, devem ser orientadas por um *rav* sobre qual método poderão usar, e por quanto tempo lhes será permitido proceder dessa forma.

Nestes casos orientados por um *rav*, a contracepção só poderá ser utilizada pelas esposas. Aos homens é totalmente proibido usar preservativo e lhes é proibido retirar-se no momento da ejaculação, pois dessa forma estarão desperdiçando seu sêmen. É evidente também, que a masturbação é uma prática proibida pela *Torá*<sup>72</sup>.

É proibido que o homem cause que seu órgão genital fique ereto (exceto quando está por cumprir a *mitsvá* com sua esposa) ou pensar sobre assuntos ligados a sexualidade. Quando tiver estes pensamentos deverá imediatamente desviar sua atenção e pensar sobre assuntos de *Torá*. Assim também o homem não deve dormir de costas ou de bruços, mas sim virado de lado, para evitar que seu órgão fique ereto<sup>73</sup>.

## Orientação na puberdade

*Rav Eliyáhu Lupian zt"l*, no prefácio de seu livro "*Lev Eliyáhu*" (*Chochmá Umussar*) relata o que ele ouviu de uma

---

<sup>72</sup> וז"ל הרמב"ם בהלכות איסורי ביאה פכ"א סי"ח אסור להוציא שכבת זרע לבטלה. לפיכך לא יהיה אדם דש מבפנים וזורה מבחוץ. ולא ישא קטנה שאינה ראויה לילד. אבל אלו שמנאפין ביד ומוציאין שכבת זרע לא די להם שאיסור גדול הוא אלא שהעושה זה בנדוי הוא יושב. ועליהם נאמר "ידיכם דמים מלאו" וכאילו הרג הנפש.

<sup>73</sup> ובהלכה י"ט בתב וכן אסור לאדם שיקשה עצמו לדעת או יביא עצמו לידי הרהור. אלא אם יבא לו הרהור יסיע לבו מדברי הבאי לדברי תורה שהיא אילת אהבים ויעלת חן. לפיכך אסור לאדם לישון על ערפו ופניו למעלה עד שיטה מעט כדי שלא יבא לידי קשיו.

pessoa de confiança que frequentava a casa do Chafets Chayim *zt"l*. Ela contou que quando o filho do Chafets Chayim tinha aproximadamente 15 anos, o pai o chamou e lhe explicou a gravidade desse assunto e o quanto é necessário se cuidar. Disse-lhe também, que prestasse muita atenção, porque não voltaria a tocar novamente nesse assunto.

O *Rav Eliyáhu Lupian zt"l* acrescenta, que nós temos de esclarecer a nossos filhos de forma inequívoca, eliminando dúvidas, pelo menos uma vez ao ano.

O *Rav Shelomô Wolbe zt"l*, em seu livro "*Zeriá Uvinyan Bachinuch*", pág. 49, escreve que, ao aproximar-se o menino dos 13 anos, deve-se falar com ele sobre a puberdade. Se o relacionamento entre pais e filhos for saudável, os pais poderão tratar do assunto com os filhos sem constrangimento. Portanto, é necessário prepará-los para esta nova fase da vida.

A mãe deve esclarecer sua filha por volta dos 12 anos, sobre as mudanças que ocorrerão em seu corpo. Caso a menina chegue a esta idade sem o devido preparo, poderá ter uma surpresa ou até mesmo um choque, do qual poderá levar certo tempo até que se recupere.

Já em relação aos meninos, é necessário explicar-lhes as transformações físicas desta idade. Deve-se aproveitar a oportunidade e esclarecer que o sêmen é *Kadosh* (sagrado) e que por intermédio dele futuramente ele será pai.

Em algum momento os filhos devem ouvir a gravidade de "*hotsaat zera levatalá*" – ejaculação desnecessária, em vão.

Principalmente nesta geração, onde os jovens estão expostos a grandes testes na vida, os pais e educadores devem

dar o devido apoio a eles para que não deslizem para caminhos impróprios.

Convém acrescentar, que nos dias de hoje, as crianças atingem a puberdade muito cedo. Por isso, é bom que os pais fiquem atentos. Assim que notarem que estão ocorrendo mudanças físicas em seus filhos, devem se adiantar e conversar com eles.

## Tikun Shovavim

Nossos sábios determinaram que no intervalo das semanas que são lidas as *parashiyot* de *Shemot* a *Mishpatim*, todos os anos se faça *teshuvá* sobre eventuais erros cometidos referentes a este assunto. Esta instituição, que deve ser feita nessa época, é chamada de “*Tikun Shovavim*” – תקון שובבים – que formam as letras iniciais das *parashiyot* lidas nesse período: שְׁמוֹת – **Shemot**, וְאֵרָא – **Vaerá**, בָּא – **Bô**, בְּשַׁלַּח – **Beshalach**, יִתְרוֹ – **Yitrô** e מִשְׁפָּטִים – **Mishpatim**.

Vale a pena salientar que o costume em *Yerushaláyim* é que filhos e netos não participem do enterro do pai e do avô, porque as criaturas, que poderiam ter nascido do sêmen desperdiçado, contestam e são incriminadores do falecido neste momento.

No mês de *kislev* de 5778, faleceu o Rabino Aharon Yehudá Leib Steinman zt”l. Em seu testamento deixou claro para que seus descendentes não participassem de seu sepultamento, salientando: “conforme o costume de *Yerushaláyim*”.

## Internet

Vivemos numa época em que cada vez mais o uso dos dados informatizados é uma realidade do nosso cotidiano, obrigando-nos a seu uso contra nossa vontade.

Além de um fluxo livre de informações e imagens que não estão em conformidade com as exigências da *Torá* – a *Internet* tem por característica valorizar um acesso cada vez mais rápido e uma gratificação instantânea cada vez maior, que contrasta com os valores judaicos tradicionais de paciência e perseverança.

Todos somos testemunhas das consequências dos progressos da tecnologia que avança diariamente. Por um lado inovadora e útil à sociedade. Por outro, destruidora, nociva e causadora de grandes danos às almas, principalmente das crianças de *Am Yisrael*. Almas puras que acabam por cair nas garras do *yetser hará*, mediante os mais variados tipos de ciladas da mídia digital de comunicação de massas.

A educação dos nossos jovens é o nosso mais importante desafio; nossa preocupação é com seu futuro seguro e protegido.

Os pais praticamente não conseguem controlar a vida espiritual de seus filhos e estes ficam hipnotizados diante das imagens e oportunidades que lhes saltam da tela de maneira direta ou indireta. Muitos dissertam de modo crítico sobre este tema, porém quem pode garantir a lisura e a invulnerabilidade dos jovens?!

Com o intuito de tentar proteger os jovens e os adultos de “navegarem” em *sites* que não estão de acordo com os caminhos da *Torá*, foram desenvolvidas tecnologias que permitem a utilização de celulares e computadores de maneira que evitem adentrar em *sites* não recomendáveis e inadequados.

É possível instalar um filtro que impede a entrada em determinados *sites*, ou receber fotos que maculem a pureza espiritual de nossas crianças.

Para os que necessitam usar a Internet, o filtro é a solução e a recomendação dos grandes mestres de nossos dias.

Na “Congregação Mekor Haim” há um escritório especializado – parte de uma organização internacional denominada “*Technology Awareness Group*” (TAG) – para o auxílio na instalação e adaptação do filtro.

Aqueles que desejam assegurar seu futuro e o futuro de seus filhos como judeus corretos e dignos, devem ouvir as palavras dos “*guedolê hador*” – os líderes rabínicos de nossa geração.

## PARÁGRAFO 20

כ. כָּל הַמְנַהֵיג עֲצָמוּ בַדְרָכִים אֱלוֹ שְׁהוֹרִינוּ, אֲנִי עָרַב לוֹ שְׂאִינוּ כָּא לִידֵי חֲלֵי כָּל יָמָיו עַד שִׁזְקִין הַרְבֵּה וַיָּמוּת, וְאִינוּ צָרִיךְ לְרוֹפֵא. וַיְהִי גּוֹפּוֹ שְׁלֵם וְעוֹמֵד עַל בְּרִיו כָּל יָמָיו, אֲלֵא אִם בֶּן הָיָה גּוֹפּוֹ רַע מִתְחִלַּת בְּרִיתוֹ, אוֹ אִם הָיָה רָגִיל בְּמִנְהַג מִן הַמְנַהֲגוֹת הָרָעִים מִתְחִלַּת מוֹלְדוֹתוֹ, אוֹ אִם תָּבֵא מִבֵּית דָּבָר אוֹ מִבֵּית בְּצֻרַת לְעוֹלָם:

## Medicina preventiva

A todo aquele que se habitua por esses caminhos relacionados à alimentação, ao banho, à prática de exercícios, descritos anteriormente, o Rambam garante que terá saúde e sua velhice será boa. Não precisará de médicos. É como se praticasse uma espécie de medicina preventiva. Seu corpo estará íntegro e sadio todos os dias de sua vida – à exceção de problemas congênitos ou epidemias.

Mas, se ele se acostumou a maus hábitos de saúde por muito tempo, pode ser que seja tarde para adotar essas atitudes.

## PARÁGRAFO 21

כא. וְכֹל הַמְנַהֲגוֹת הַטּוֹבִים הָאֵלּוּ שְׁאִמְרָנוּ, אֵין רְאוּי לְנַהֵג בְּהֵם אֱלֵא הַבְּרִיא. אֲבָל הַחֹלָה, אוּ מִי שְׁאַחַד מֵאַבְרָיו חֹלָה, אוּ מִי שֶׁנֶּהֱגַ מְנַהֵג רַע שָׁנִים רַבּוֹת, יֵשׁ לְכֹל אֶחָד מֵהֶם דְּרָכִים אַחֲרִים וּמְנַהֲגוֹת כְּפִי חֲלָיו, כְּמוֹ שִׁיתְבָּאָר בְּסֵפֶר הַרְפּוּאוֹת. וְשְׁנוּי וְסֵת, תַּחֲלַת חֲלִי:

Todos esses hábitos positivos devem ser adotados por pessoas saudáveis. Aquele que está doente, com um dos órgãos doente, ou que há muitos anos segue por um caminho insalubre, deve seguir outros caminhos, de acordo com os problemas que possui, conforme indicado nos livros de Medicina.

Diz o Rambam que mudanças na conduta que normalmente o indivíduo segue, podem ser o início dos problemas de saúde.

## PARÁGRAFO 22

כב. כָּל מְקוֹם שֶׁאֵין בוֹ רוּפֵא, אֶחָד הַבְּרִיא וְאֶחָד הַחֹלָה אֵין רְאוּי לוֹ לָזוּז מִכָּל הַדְּרָכִים הָאֵלּוּ שְׁאִמְרָנוּ בְּפֶרֶק זֶה, שֶׁכֵּל אֶחָד מֵהֶם לְאַחֲרִית טוֹבָה מִבֵּיא:

Nos lugares nos quais não haja um médico, tanto alguém saudável quanto um doente não deve sair do caminho orientado aqui, pois este leva a um resultado benéfico.

## PARÁGRAFO 23

כג. כָּל עִיר שֶׁאֵין בָּהּ עֶשְׂרֵה דְבָרִים הָאֵלּוּ, אֵין תְּלִמִיד-חֶכֶם רִשָּׁאֵי לְדוֹר

בְּתוֹכָהּ, וְאֵלוֹ הֵם: רוֹפֵא, וְאָמֵן, וּבֵית הַמְּרַחֵץ, וּבֵית הַפֶּסֶא, וּמֵיִם מְצוּיִים  
כְּגוֹן נְהַר וּמַעַיִן, וּבֵית הַכְּנֶסֶת. וּמְלַמֵּד תִּינוּקוֹת. וְלִבְלֵר. וְגַבְאֵי צְדָקָה,  
וּבֵית-דִּין מְכִיִּים וְחוֹבְשֵׁים:

Há cidades nas quais não nos é permitido morar. Para que um *talmid chacham* more em alguma cidade, é preciso que esta tenha os dez itens seguintes: médico, um profissional que faz sangria (hábito comum em gerações anteriores), casa de banho, recinto sanitário, água (represa, rio ou fonte), *bet hakenêset*, *morê* que estude *Torá* com as crianças, *sofer* (escriba de *mezuzot*, *tefilin* e *Sêfer Torá*), *gabay tshedacá* (o responsável por arrecadar *tsedacá*), tribunais rabínicos (para punir e prender)<sup>74</sup>.

---

<sup>74</sup> Em um outro local, o Rambam inclui o *mikvé* entre esses itens também.



## Introdução ao capítulo 5

Embora neste capítulo o Rambam se dirija ao *talmid chacham* – estudioso da *Torá* (usando às vezes o termo *chacham* – sábio – e outras, *talmid chacham*), qualquer pessoa, nesse caso, poderá conduzir-se como tal.

De qualquer modo, entre suas sábias palavras, há orientações gerais que dizem respeito a todos.

### פרק חמישי CAPÍTULO 5

#### PARÁGRAFO 1

א. בַּשֵּׁם שֶׁהַחֶכֶם נִפְרַח בְּחַכְמָתוֹ וּבִדְעוּתוֹ וְהוּא מְבַדֵּל בֵּהֶן מִשְׁאֵר הָעָם, כִּד צָרִיךְ שִׁיחִיה נִפְרַח בְּמַעֲשָׂיו: בְּמַאֲכָלוֹ, וּבְמִשְׁקָהוּ, וּבְכַעֲלָתוֹ, וּבְעֵשִׂית צָרְכָיו, וּבְדַבְרוֹ, וּבְחִלּוּכּוֹ, וּבְמִלְפּוּשׁוֹ, וּבְכַלְפּוּל דְּבָרָיו, וּבְמִשְׂאוֹ וּבְמַתְנֹנּוֹ. וַיְהִיו כָּל הַמַּעֲשִׂים הָאֵלּוּ נְאִים וּמְתַקְנִים בְּיוֹתֵר. מֵיֵצֵד? תַּלְמִיד-חֶכֶם לֹא יִהְיֶה גְרָגֵן, אֲלֵא אוֹכֵל מֵאֵכֶל הָרְאוּי לְהַבְרוֹת גּוֹפוֹ, וְלֹא יֵאָכֵל מִמֶּנּוּ אֲכִילָה גְסָה. וְלֹא יֵהָא רוֹדֵף לְמֵלֵאת בִּטְנֹנּוֹ כְּאֵלּוּ שְׂמַתְמֵלָאִים מִמֵּאֲכָל וּמִשְׂתָּה עַד שְׂתַפַּח בְּרֶסֶם, וְעֲלִיהֶם מִפְּרֵשׁ בְּקַבְלָה, "וּזְרִיתִי פֶרֶשׁ עַל פְּנֵיכֶם פֶּרֶשׁ חֲגִיכֶם" (מֵלֵאכִי ב, ג). אֲמָרוּ חֲכָמִים, אֵלּוּ כִּנִּי-אֵדֶם שְׂאוּבְלִין וְשׁוֹתִין וְעוֹשִׂין כָּל יְמֵיהֶם פְּחָגִים. וְהֵם הָאוֹמְרִים "אֲכוּל וְשִׂתָּה כִּי מָחַר נָמוּת" (ישעיה כב, יג), וְהוּוּ מֵאֲכָל הָרְשָׁעִים. וְשִׁלְחָנוֹת אֵלּוּ הֵם שְׂגָנָה חֲפְתוּב וְאָמַר, "כִּי כָל-שִׁלְחָנוֹת מְלָאוּ קִיא צָאָה בְּלִי מְקוֹם" (שם כח, ח). אֲכָל הַחֶכֶם אֵינּוּ אוֹכֵל אֲלֵא תִבְשִׁיל אֶחָד אוֹ שְׁנָיִם וְאוֹכֵל מִמֶּנּוּ פְּדֵי חַיּוֹ, וְדִין. הוּא שְׂאֵמַר שְׁלֵמָה, "צָדִיק אֲכָל לְשֶׁבַע נִפְשׁוֹ" (משלי יג, כה):

## Conduta do talmid chacham

Da mesma forma que um sábio é reconhecido por sua erudição e mentalidade, também o é por sua conduta, seu caráter, suas qualidades e principalmente por suas atitudes. Escreve o Rambam:

Ele é reconhecido pela maneira como se alimenta; desde o que come e como come, como se senta à mesa, como e o quanto bebe (sem se embriagar).

Por seu relacionamento com sua esposa.

Por seu comportamento até quando está sozinho, no toalete.

Por sua fala; de como ele se diferencia por usar palavras refinadas (não que seja um orador, mas que tenha bons modos e seja gentil ao falar).

Por sua maneira de andar.

Por suas vestimentas.

Por pesar suas atitudes, suas palavras.

Pela maneira como conduz seus negócios e como lida com seus sócios, clientes ou empregados.

Essas atitudes devem ser muito agradáveis e corretas. E para um sábio elas nunca são em demasia.

Um *talmid chacham* não pode ser um glutão. Mais propriamente deve escolher alimentos bons para sua saúde sem empanturrar-se. Aos que exageram na comida, comem e bebem fartamente, explicam nossos sábios, que estas são pessoas que fazem de todos os dias uma festa. "Vamos comer e beber, porque amanhã morreremos" (*Yesh'a'yáhu* 22:13). Essa conduta não é daqueles que estão no caminho certo.

Um sujeito sábio consegue dosar sua alimentação. Come

o estritamente necessário para sobreviver. “O *tsadik* come para poder sustentar seu corpo”, diz Shelomô *Hamêlech* em (*Mishlé* 13:25).

## PARÁGRAFO 2

ב. בְּשֶׁחֶכֶם אוֹכֵל מֵעֵט זֶה הָרְאוּי לוֹ, לֹא יֵאכְלֵנוּ אֶלָּא בְּבֵיתוֹ  
עַל שְׁלֵחָנוֹ. וְלֹא יֵאכֵל בְּחֵנוֹת וְלֹא בְּשׁוּק אֶלָּא מִפְּנֵי צַרְךְ גְּדוֹל, כְּדֵי  
שֶׁלֹּא יִתְגַּנֵּה בְּפְנֵי הַבְּרִיּוֹת. וְלֹא יֵאכֵל אֶצֶל עַמֵּי הָאָרֶץ, וְלֹא עַל אוֹתָם  
הַשְּׁלֵחָנוֹת הַמְּלֵאִים קִיא צוֹאָה. וְלֹא יִרְבֶּה סְעֻדוֹתָיו בְּכֹל מְקוֹם וְאִפְלוּ עִם  
הַחֲכָמִים. וְלֹא יֵאכֵל בְּסְעֻדוֹת שֵׁשׁ בְּהֵן קְבוּץ הַרְבֵּה. וְאִין רְאוּי לוֹ לֵאכֹל  
אֶלָּא בְּסְעֻדָּה שֶׁל מִצּוּה בְּלִבָּד, כְּגוֹן, סְעֻדַת אַרוּסִין וְנִשְׂוֹאִין. וְהוּא, שִׁיחִיהָ  
תְּלִמִּיד-חֶכֶם שֶׁנֶּשֶׂא בֵּת תְּלִמִּיד-חֶכֶם. וְהַצְּדִיקִים וְהַחֲסִידִים הָרֵאשׁוֹנִים  
לֹא אָכְלוּ מִסְעֻדָּה שְׂאִינָה שְׁלָהֶם:

Quando o sábio come o pouco que lhe é devido, ele deve fazê-lo apenas em sua própria casa, à sua mesa. Ele não deve comer em uma loja ou no mercado, a menos que haja uma necessidade muito premente. Isso para que ele não se deprecie perante as criaturas.

Ele não deverá comer junto aos não estudados, nem às mesas que não estejam limpas e asseadas. Ele não fará suas refeições com frequência em outros lugares, mesmo na companhia de homens sábios; nem deve comer onde há uma grande aglomeração.

Não é apropriado que ele coma à mesa de outra pessoa, exceto em uma refeição associada a uma *mitsvá*, como uma festa de noivado ou casamento – e neste caso, quando um sábio está se casando com a filha de um sábio.

Os justos e os piedosos dos tempos de outrora nunca participaram de uma refeição que não fosse sua. Esta conduta é exclusiva de pessoas diferenciadas conforme consta na *Guemará* (*Chulin 7b*)<sup>75</sup>.

### PARÁGRAFO 3

ג. בְּשֶׁחֶכֶם שׁוֹתֵה יַיִן, אִינוּ שׁוֹתֵה אֶלָּא בְּדֵי לְשֵׁרוֹת אֲכִילָה שְׁבִמְעִיו. וְכֹל הַמְּשַׁתְּפֵר, הָרִי זֶה חוֹטֵא וּמַגְנֵה וּמַפְסִיד חֵכְמוֹ. וְאִם נִשְׁתַּפֵּר בְּפָנָי עַמֵּי הָאָרֶץ, הָרִי זֶה חָלַל אֶת הַשֵּׁם. וְאִסּוּר לְשִׁתּוֹת יַיִן בְּצַחְרִים, וְאִפְלוּ מֵעֵט, אֶלָּא אִם הָיָה בְּכֹלֵל הָאֲכִילָה, שֶׁהִשְׁתִּיָּה שֶׁהִיא בְּכֹלֵל הָאֲכִילָה אֵינָה מְשַׁבֵּרֵת, וְאִין נוֹהָרִים אֶלָּא מִיַּיִן שְׁלֵאֲחֵר הַמְּזוּן:

Quando um sábio beber vinho, beberá apenas o suficiente para auxiliar a digestão.

Todo aquele que se embebeda está pecando, se depreciando e prejudicando sua sabedoria. Se ele se embriaga diante de pessoas não estudadas (ignorantes em sabedoria de *Torá*), ele está profanando o Nome de D'us.

É proibido beber até mesmo uma pequena quantidade de vinho nas horas da tarde, a menos que o vinho seja tomado junto com alimentos. Pois a bebida que é tomada junto com a alimentação não é inebriante. Somente o vinho após a refeição deve ser evitado. Vide capítulo 2, parágrafo 2, sobre bebidas alcoólicas e notas de rodapé 37 e 38.

---

<sup>75</sup> אמרו עליו על ר' פנחס בן יאיר מימיו לא בצע על פרוסה שאינה שלו (חולין ד' ע"ב).

## Introdução ao parágrafo 4

O conteúdo deste parágrafo é uma apresentação concisa de um assunto com inúmeras particularidades que o Rambam traz em outra obra sua.

Recomendamos estudar o capítulo 240 do *Shulchan Aruch*, onde estão esclarecidos os detalhes da *mitsvá* de *oná* (deveres conjugais do homem em relação à sua esposa) e aconselhar-se com um *talmid chacham* sobre esta *mitsvá* da *Torá*.

## PARÁGRAFO 4

ד. אף-על-פי שאשתו של אדם מתרת לו תמיד, ראוי לו לתלמיד-חכם שינהיג עצמו בקדשה ולא יהא מצוי אצל אשתו בתרנגול, אלא מלילי שבת ללילי שבת אם יש בו כח. וכשהוא מספר עמה, לא יספר בתחלת הלילה כשהוא שבע ובטנו מלאה, ולא בסוף הלילה כשהוא רעב, אלא באמצע הלילה בשיתעבל המזון שבמעיו. ולא יקל ראשו ביותר, ולא ינבל את פיו בדברי-הבאי ואפילו בינו לבינה. הרי הוא אומר בקבלה, ומגיד לאדם מה-שחו (עמוס ד, יג), אמרו חכמים, אפלו שיחה קלה שבין אדם לאשתו עתיד לתן עליה את הדין. ולא יהיו שניהם לא שכורים ולא עצלנים ולא עצבנים, ולא אחד מהם. ולא תהיה ישנה, ולא יאנס אותה והיא אינה רוצה, אלא ברצון שניהם ובשמחתם, יספר וישחק מעט עמה, כדי שתתישב נפשה, ויבעל בבושה ולא בעזות ויפרש מיד<sup>76</sup>:

<sup>76</sup> לא תרגמנו המשפט האחרון של הרמב"ם בהלכה זו "ויפרוש מיד" - משום שההנהגה שמובאת בשו"ע או"ח סי' ר"מ ס"ח שישמש כאילו כפאו שד - אינה שייכת לדורינו וכך מובא בספר משכן ישראל עמו"ט ע"ש והוסיף בשם הגרי"ש אלישיב זצ"ל שאין צורך ללמד בימנו דברי השו"ע סי' ר"מ ס"ח, ואמר שאם בא כמי שכפאו שד הרי האשה תהיה אנוסה וסיים וכן שמעתי מעוד גדולים וצדיקים, שאין הנהגות אלו אפשריות בימנו.

ובענין לפרוש מיד מובא בכפח"ח סי' ר"מ או"ט שצריך בסוף לשהות על הבטן עד שיכלו

## Conduta correta na intimidade do casal

Embora a mulher casada seja sempre permitida a seu marido – evidentemente somente ao cumprir as leis de *Taharat Hamishpachá*<sup>77</sup> – é apropriado que um sábio se comporte com santidade. Diz o Rambam que ele deveria limitar suas relações a uma vez por semana, da noite do *shabat* à próxima noite do *shabat*, se ele tiver o vigor físico.

Hoje em dia nossos legisladores recomendam duas vezes na semana<sup>78</sup>. De acordo com a *Torá*, já que o marido tem a *mitsvá* de “*onatá lo yigrá*” – não reduzir suas obrigações conjugais para

---

כל הניצוצות שלא יכשל בעון שז"ל.

ובאגרת הידועה בשם אגרת מאחד מגדולי הדור כתב ומה שחושף ובוועל מיד בלי קרוב ופורש תיכף ומיד ומתרחק ממנה, הנה הבעל חושב שיעלה בזה מדרגות גדולות, ובאמת לא נגרע מתאוותו ויצרו כלום. ויצרו שלו מפויס בהחלט בהנאה שלמה, אבל אשתו לא נהנת כלל מהנהגה זאת ואדרבה היא כואבת ומבוישת ובמסתרים תבכה, ודמעתה אינה חוזרת ריקן דשערי דמעא לא ננעלו.

והרב שמחה כהן שליט"א בקונטרס הדרכה כתב כשהבעל בא על סיפוקו, לרוב הוא נוטה להתנתק ולהרדם. בהתנתקות המוקדמת שלו מהווה פגיעה ברגשותיה של רעייתו ועשויה להשפיע לרעה להפחתת הנכונות שלה לקיום המצוה בפעמים הבאות. עיי"ש שהאריך ע"ד הרפואה בענין זה.

<sup>77</sup> Uma mulher *nidá* está proibida a seu marido. De forma resumida, ela só será permitida a ele depois de passar pelo processo de purificação espiritual que culmina com a imersão em um *mikvê tahará*. Ou seja, após terem se passado no mínimo cinco dias do dia em que viu sangue, a mulher deverá fazer uma inspeção para se assegurar que o sangue cessou por completo. Depois de transcorrerem sete dias consecutivos totalmente limpos de sangue com as devidas verificações, ela deverá fazer os preparativos para a *Tevilá*, incluindo a *mitsvá* da *Torá* de inspecionar o corpo. Somente então deverá imergir nas águas de um *Mikvê*. Estas leis possuem muitos detalhes. É conveniente estudar estas leis à luz da orientação de uma autoridade no assunto. Convém ler o livro “*Maim Haim*” de autoria do *Rav Haim Dichi*, um guia prático para a pureza do lar (em português). Pode-se obtê-lo na Congregação Mevor Haim.

<sup>78</sup> בה"ל סי' ר"מ ר"ה תלמידי חכמים.

com sua esposa – ele deverá cumprir esta *mitsvá* ao menos na noite da *tevilá* e todas as vezes que perceber que sua esposa está interessada nesta *mitsvá*; como por exemplo, quando ele notar que ela está vestida de modo a chamar a atenção dele, ou ainda na noite que antecede sua viagem<sup>79</sup>.

Ele não deverá ter relações íntimas no início da noite, quando está saciado (e sua barriga cheia), nem no final da noite, quando já estiver com fome. Mas sim, no meio da noite, quando já tiver digerido o que comeu.

Ele não deve ser leviano, nem deverá aviltar seus lábios com conversas fúteis, até mesmo com sua esposa. Eis que o profeta anunciou (*Amôs 4:13*): “...(Hashem) declara ao homem como ele deve falar”. Nossos Sábios nos explicam que até mesmo sobre uma conversa leve e descontraída que um indivíduo tiver com sua esposa, ele terá de prestar contas no futuro.

(No momento das relações), não devem estar embriagados, nem apáticos, ou tensos; nenhum dos dois. Ela não pode estar dormindo, e ele não deve forçá-la – contra a vontade dela. Pelo contrário, (as relações devem ocorrer) em meio à vontade e o consentimento mútuos e com alegria. Ele deverá conversar um pouco com ela e afagá-la, para que ela fique relaxada. Ele deve ser íntimo (com ela) de forma modesta – não com ousadia.

## PARÁGRAFO 5

ה. בל הנוהג מנהג זה, לא די לו שקדש נפשו וטהר עצמו ותקן דעותיו,

---

<sup>79</sup>שו"ע סי' ר"מ ס"א.

אֵלָא שְׂאֵם הָיוּ לוֹ בָּנִים, יֵהִיוּ נְאִים וּבִישָׁנִים רְאוּיִים לְחֻבָּמָה וּלְחֻסְדֵיּוֹת.  
וְכָל הַנּוֹהֵג בְּמִנְהַגוֹת שְׂאֵר הָעַם הַהוֹלְכִים בַּחֲשָׁד, יֵהִיוּ לוֹ בָּנִים כְּמוֹ  
אוֹתָם הָעַם:

Todo aquele que se conduz desse modo não apenas santifica sua alma, purifica-se e aperfeiçoa seu caráter; mas, além disso, se ele tiver filhos, eles serão belos e modestos, dignos de sabedoria e piedade.

Em contrapartida, aquele que se conduz nos costumes do restante das pessoas, que caminham na escuridão, terá filhos como o são essas pessoas.

## PARÁGRAFO 6

ו. צְנִיעוּת גְּדוּלָה נוֹהֵגִים תְּלִמִידֵי-חֻכְמִים בְּעִצְמָם. לֹא יִתְבּוֹז וְלֹא יִתְגַּלּוּ  
רֵאשִׁים וְלֹא גּוֹפִם. וְאִפְלוּ בְּשַׁעָה שִׁיבְנָם לְבֵית-הַפֶּסֶא יֵהֵא צְנוּעַ, וְלֹא  
יִגְלֶה בְּגָדָיו עַד שִׁישֵׁב. וְלֹא יִקְנֶח בְּיָמִין. וְיִתְרַחֵק מִכָּל אָדָם, וְיִבְנֶם חֹדֵר  
לְפָנִים מִחֹדֵר, מַעֲרָה לְפָנִים מִן הַמַּעֲרָה וְנִפְנָה. וְאִם נִפְנָה אַחֲרֵי הַגֶּדֶר,  
יִתְרַחֵק כְּדֵי שְׂלֵא יִשְׁמַע חִבְרוֹ קוֹלוֹ אִם נִתְעַטָּשׁ. וְאִם נִפְנָה בְּבִקְעָה,  
יִרְחִיק כְּדֵי שְׂלֵא יִרְאֶה חִבְרוֹ פְּרוּעוֹ. וְלֹא יִדְבֵר בְּשָׂהוּא נִפְנָה אִפְלוּ  
לְצַדֵּךְ גְּדוּל. וּכְדֹרֵךְ שְׁנוֹהֵג צְנִיעוּת בְּיּוֹם בְּבֵית-הַפֶּסֶא כִּךְ נוֹהֵג בְּלֵילָה.  
וְלַעוֹלָם יִלְמַד אָדָם עֲצָמוֹ לְהַפְנוֹת שְׁחֵרִית וְעֵרְבִית בְּלִבָּד, כְּדֵי שְׂלֵא  
יִתְרַחֵק:

## Discrição até mesmo a sós

Neste parágrafo, o Rambam orienta qual deve ser nossa conduta quando estamos sós. Não devemos revelar as partes que devem ficar cobertas nem mesmo em lugares absolutamente privados. Ele diz que devemos ser discretos até mesmo no



toalete. Portanto, só devemos nos despir quando isso for, de fato, necessário, como na hora do banho, por exemplo. Também não se deve conversar quando estiver fazendo suas necessidades fisiológicas, mesmo no caso de ser extremamente necessário. De uma forma geral deve-se evitar conversar no toalete<sup>80</sup>.

## PARÁGRAFO 7

ז. תלמיד-חכם לא יהא צועק וצוח בשעת דבורו כבהמות וחיות, ולא יגביה קולו ביותר, אלא דבורו בנחת עם כל הפריות. ובשידבר בנחת, יזהר שלא יתרחק עד שיראה בדברי גסי הרוח. ומקדים שלום לכל האדם, פרי שתהא רוחם נוחה הימנו. ודן את כל האדם לכף זכות. מספר בשבח חברו ולא בגנותו כלל. אוהב שלום ורודף שלום. אם רואה שדבריו מועילים ונשמעים, אומר. ואם לאו, שותק. ביצר? לא ירצה חברו בשעת בעסו, ולא ישאל לו על נדרו בשעה שנדר, עד שתתקדר דעתו וינוח. ולא ינחמנו בשעה שמתו מוטל לפניו, מפני שהוא בהול, עד שיקברחו. וכן כל ביוצא באלו. ולא יראה לחברו בשעת קלקלתו, אלא יעלים עיניו ממנו. ולא ישנה בדבורו ולא יוסיף ולא יגרע אלא בדברי שלום וכיוצא בהן. כללו של דבר, אינו מדבר אלא בדברי חכמה או בגמילות-חסדים וכיוצא בהן. ולא יספר עם אשה בשוק ואפלו היא אשתו או אחותו או בתו:

Nestas sequências, o Rambam trata da conduta de um *talmid chacham*. Mas o leitor mais atento perceberá que esse comportamento não deve ficar restrito a um estudioso de *Torá*, mas deve ser adotado por todos: homens, mulheres, jovens ou idosos.

<sup>80</sup> רמ"א א"ח סי' ג' ס"ב וכתב המ"ב בס"ק ד' ואם הוא לצורך גדול אפשר דמותר לדבר ב'ז שאין נפנה עדיין אבל בעת שנפנה אף לצורך גדול אסור. עיי' כפה"ח או' ה' ואות ו'.

## Baixe o tom

O *talmid chacham* não deve gritar, nem mesmo levantar a voz, quando estiver conversando. Deve falar com as criaturas calmamente. “Que não grite como gritam os animais”, acrescenta o Rambam.

Ao conversar que o faça com tranquilidade, sossego, em voz baixa, com um vocabulário adequado e de maneira apropriada. Quem está acostumado a comunicar-se falando alto, deve esforçar-se para mudar. Que passe a baixar o tom da voz e a falar de modo sereno.

No *Pirkê Avot*, está escrito: “As palavras do sábio são ouvidas, porque são ditas com tranquilidade”.

Se para um homem não é adequado gritar, muito menos o é para uma mulher. Assim, compreendemos que todo o nosso trabalho neste mundo é ter autocontrole. O *Gaon* de Vilna *z'l* escreve que a principal tarefa do indivíduo no *Olam Hazê* (neste mundo) é trabalhar seus traços de caráter. Caso contrário, que justificativa tem sua vida, se o sujeito não estiver aqui para refinar suas *midot*?<sup>81</sup>

Nos conceitos da *Torá*, não é aceitável a alegação: “Eu sou assim e pronto”. Ouvimos várias vezes, pessoas lançando mão desse argumento para não ter de aprimorar suas *midot*. Ora, o indivíduo pode até “ser assim”, mas *Hashem* lhe deu instrumentos,

---

<sup>81</sup> בספר אבן שלמה פ"א ס"ב בשם הגר"א זצ"ל עיקר חיות האדם הוא להתחזק תמיד בשבירת המידות. ואם לאו - למה לו חיים? וביאר המו"ל בס"ק ג' וזה שכתוב "החזק במוסר אל תרף נצריה כי היא חייך - כי מוסר נקרא מה שמשבר מידותיו והולך נגד טבעו (משלי ד' י"ג).

ferramentas e capacidade para que se aperfeiçoe, tornando-se mais calmo e equilibrado.

Não se deve elevar o tom de voz. A fala deve ser suave para com todas as pessoas. Não devemos fazer diferença na maneira de nos expressar diante daqueles que julgamos serem mais ou menos importantes. A conduta deve ser igual, em relação a todos.

Também há o perigo de que a pessoa vá para o outro extremo, falando muito baixo. O Rambam observa que não é isso o que está sendo orientado aqui. Se o indivíduo agir assim, vai parecer um sujeito orgulhoso, que não consegue nem falar. Mais uma vez, é preciso encontrar o ponto de equilíbrio. Aliás, como temos visto, ele é necessário em todas as nossas condutas.

## Tratar bem a todos e julgar favoravelmente

O Rambam menciona a importância de antecipar-se, tomar a dianteira ao cumprimentar as pessoas. *Rabi* Yochanan disse que nunca ninguém conseguiu cumprimentá-lo antes que ele o fizesse. Ele ainda acrescentava que essa atitude deve se estender a um não *yehudi*, que também merece a nossa educação e respeito.

“*Shalom*” (saudação em hebraico) é um dos nomes de *Hashem*. Cumprimentar os outros é uma maneira de manter um convívio saudável. É a conduta de alguém educado e ético, que não faz diferença se o outro é mais ou menos influente ou admirado. Há pessoas que se impressionam com o grau de importância de alguém, mas o comportamento deve ser o mesmo para com todos, pois os seres humanos foram criados à Imagem Divina. Todos devem ser respeitados.

Podemos testar nossas *midot* quando temos de lidar com nossos “subordinados”. Não é nenhuma glória que se seja educado ou se fale bonito com pessoas para com as quais se deseja parecer assim. Nosso teste é quando estamos diante, por exemplo, das pessoas que trabalham para nós, em nossa casa. Devemos saber tratá-las corretamente, respeitadamente, sem levantar a voz. É assim que comprovamos e avaliamos nossas características.

É importante cumprimentar todas as pessoas para que elas nos vejam com bons olhos, que o espírito delas fique tranquilo em relação a nós. Que sempre julgemos toda e qualquer pessoa de modo favorável, especialmente quando todas as suas atitudes sempre tenderem para esse lado<sup>82</sup>. E, mesmo que a lógica leve

---

<sup>82</sup> Há mais de um século, na Hungria, o Rav Avraham Shemuel Binyamin Sofer, conhecido como o *Ketav Sofer*, convocou uma grande reunião de todos os *Rabanim* daquele país, a fim de se debater como conter o Reformismo. Ele resolveu levar ao evento uma moeda que estava em sua família, desde os tempos do *Bet Hamikdash*: meio-*shekel*. A certa altura do encontro, para desconstrair um pouco o clima da reunião, ele resolveu exibir sua preciosa herança, que passou de geração em geração de sua família. A moeda circulou pelas mãos curiosas de todos os presentes, com grande admiração. Até que a relíquia desapareceu... De repente, o líder da reunião, *Ketav Sofer*, pediu que cada um dos presentes verificasse seus bolsos para checar se a moeda, sem querer, não havia sido trocada por uma comum. Surgiu, então, a proposta para que um verificasse o bolso do outro. Rav Yehudá, que fora aluno do *Chatam Sofer*, pai do *Ketav Sofer*, estava presente e pediu uma tolerância de mais 15 minutos, para que se continuasse procurando a moeda, antes que um passasse a revistar os bolsos do outro. Passado esse tempo, a moeda não foi achada, e ele pediu mais 15 minutos. Finda meia hora, ele pediu mais 15 minutos. De repente, surgiu o *shamash* trazendo a moeda, que havia caído no lixo, depois de ele ter sacudido as toalhas que foram tiradas da mesa. Todos respiraram aliviados, mas ficaram curiosos para saber por que o Rav Yehudá havia pedido tanto tempo, evitando, assim, que um revistasse o outro. Ele disse: “Eu também, quando vim para a reunião, pensei em trazer algo interessante para mostrar aos outros *rabanim*. Justamente, uma moeda de meio-*shekel*! Imaginem os senhores se alguém verificasse o meu bolso e encontrasse a moeda... Iria pensar que um homem de 90 anos e *talmid chacham* havia se tor-

para o lado oposto, é preciso julgá-la de forma benigna, segundo nos ordena a *Torá*. No caso de alguém, cujas atitudes se revezam entre positivas e negativas, ainda assim, é necessário que o julgemos em seu favor.

## Virtudes, nervos à flor da pele e promessas

Deve-se sempre falar das qualidades do outro, e não de seus vícios. Isso é uma prática que, infelizmente, os indivíduos deixam de lado, aproveitando toda e qualquer ocasião para criticar os defeitos dos outros. Isso não é correto. Pelo contrário – devemos olhar para as pessoas tentando entrever suas virtudes, seus pontos positivos<sup>83</sup>.

É necessário que gostemos e persigamos a paz (*shalom*)<sup>84</sup>.

Caso alguém esteja falando e perceba que, com seu discurso,

---

nado um ladrão!". O *Ketav Sofer*, então, levantou-se e disse: "Devemos agradecer a *Hashem* por ter impedido esse *chilul Hashem* (profanação do Nome Divino) e se nós aprendemos uma única coisa nesta reunião foi a de o quanto é importante julgar o próximo favoravelmente. Só por esse ensinamento já valeu a pena estar nesta reunião".

<sup>83</sup> No *Pirkê Avot* consta "עשה לך רב וקנה לך חבר והוי דן את כל האדם לכהן זכות" – "Assê *lechá Rav*, *uknê lechá chaver vehevê dan et col haadam lecaf zechut*" (cap.1, *mishná* 6). "Assê *lechá Rav*" – estabeleça para si um mestre, ou seja, tenha um *rav* para tirar suas dúvidas. "Uknê *lechá chaver*" – adquira para si um amigo que o aconselhe para o bem, alerte-o sobre seus erros e o oriente para seguir o caminho correto. "Vehevê *dan et col haadam lecaf zechut*" – julgue cada pessoa favoravelmente. *Rabi Chayim Volodjin zt"l*, em seu comentário *Ruach Chayim* sobre o *Pirkê Avot*, encontra um elo entre os três, declarando que temos de julgar nosso *rav* e nosso amigo de modo favorável. Caso contrário não teremos nem *rav*, nem amigo.

<sup>84</sup> Aprendemos essa característica de *Aharon Hacoheh*, sobre quem se dizia: "Ele amava e perseguiu a paz. Amava as criaturas e as aproximava da *Torá*". Ou seja, amar as criaturas é aproximá-las da *Torá*. Todo aquele que gosta realmente do próximo, procura sempre ajudá-lo a se elevar espiritualmente, para que estude mais *Torá* e cumpra sempre mais *mitsvot*.

está beneficiando as pessoas, que continue. De outra maneira, se perceber que suas palavras não estão sendo ouvidas, é preferível optar pelo silêncio.

Não adianta se aproximar da pessoa que está zangada, no auge de sua ira, e tentar acalmá-la. Isso só vai irritá-la ainda mais. “Não procure agradar seu amigo quando ele estiver encolerizado”, diz o *Pirkê Avot*.

Alguém escuta um indivíduo fazer uma promessa. Sabendo que isso não é correto – “é melhor que você não faça promessas, do que o contrário”, ensinam nossos *chachamim* – não adianta dissuadi-lo de seu propósito logo em seguida de ele tê-lo feito. Ele não aceitará procurar três *chachamim* e desfazer seu compromisso. É preciso esperar um pouco e conversar com ele mais tarde, tentando convencê-lo a anular sua promessa.

Também de nada adianta tentar consolar alguém quando ele acabou de perder um ente querido – especialmente quando o morto ainda não foi enterrado (no funeral, por exemplo), dizendo: “Não chore”. Isso só o deixará ainda mais aborrecido e triste. Antigamente, as pessoas iam à casa dos enlutados apenas três dias após o sepultamento. Tudo para que tivessem tempo de se acalmar, de se recuperar da perda. Hoje, a *halachá* permite que se visite já no primeiro dia do luto, mas é preciso saber como se comportar nesse momento. E o silêncio é o melhor companheiro nessas visitas.

Diz o Rambam: Eu trouxe perante vocês alguns exemplos de como agir com os outros em determinadas situações – perda de um ente querido, cólera, promessa, etc. A vida é repleta de casos assim, nos quais é preciso saber agir. Para isso, a pessoa deve ter uma mente sã, sóbria, para poder escolher a atitude correta em

cada situação. Não deve manter o conhecimento, a sabedoria, somente no nível intelectual, mas levá-los até o coração, à sua sensibilidade, ao seu íntimo<sup>85</sup>.

## Momentos de fraqueza, mentiras e boa reputação

Todos têm um momento de fraqueza. Diz o Rambam que, diante do lapso de alguém, é preciso desviar o olhar evitando um possível constrangimento por parte do outro. Por exemplo, se um indivíduo sente uma irresistível coceira no ouvido e resolve se aliviar naquele instante, é preciso baixar os olhos e não contemplar a cena. Esta é uma lição de procedimento correto, de convivência com o próximo. Com ela, aprimoramos nossas *midot*, tornando-nos pessoas melhores na relação com o outro e, conseqüentemente, com *Hashem*.

Em seguida, o Rambam discorre sobre a proibição de mentir. Não se trata de algo antiético, imoral ou feio. É uma proibição da *Torá*<sup>86</sup>, compõe uma das 365 *mitsvot lô taassê* (passivas, proibitivas). Não se pode mudar a palavra, ou acrescentar algo sobre uma história que se ouviu. Tampouco deve omitir algo daquilo que escutou.

A única exceção para esses casos é quando o objetivo é fazer *shalom* (apaziguar) entre amigos, parentes, marido e mulher.

---

<sup>85</sup> A distância física da cabeça ao coração corresponde, aproximadamente, a 30 centímetros. Mas a distância conceitual entre ambos compara-se à que separa a Terra dos Céus.

<sup>86</sup> A *Torá* é eterna e imutável. Não depende das relações interpessoais, de conceitos filosóficos que vêm e vão. Ela estabelece regras de condutas que não podem ser alteradas com o tempo e/ou com a mudança das gerações. Só há incompatibilidade de gerações onde não há *Torá*.

Nessas circunstâncias, é permitido mentir, omitir e até acrescentar algo sobre um fato ouvido.

A regra de conduta, então, é a seguinte: que a pessoa só fale coisas sábias, inteligentes, positivas, que agradem, que confortem.

O Rambam acrescenta que não é correto que o homem se relacione, incluindo falar em público, com qualquer mulher, ainda que ela seja sua esposa, irmã, ou filha<sup>87</sup>. Evitando isso, ele afasta qualquer tipo de suspeita que possa eventualmente recair sobre ele<sup>88</sup>. Não se pode pensar: “Não me interessa o que os outros acham”. Porque está escrito na *Torá* que o ser humano deve manter seu nome limpo, sem qualquer mancha ou desconfiança sobre si. “Afaste todo e qualquer tipo de comentário pejorativo de sua pessoa”, diz Shelomô *Hamêlech*.

## PARÁGRAFO 8

ח. לא ילך תלמיד-חכם בקומה זקופה וגרון נטוי, בענין שנאמר “ותלבנה נטויות גרון ומשקרות עינים” (ישעיה ג, טז). ולא יהלך עקב בצד גודל בנחת, כמו הנשים וגסי הרוח, בענין שנאמר, “הלוך וטפוף תלבנה וברגליהם תעבסנה” (שם). ולא ירוץ ברשות הרבים במנהג משגעים. ולא יכפף קומתו כבעלי חטוּטרת, אלא מסתכל למטה כמו שהוא עומד בתפלה. ומהלך בשוק באדם שהוא טרוד בעסקיו. גם

---

<sup>87</sup> ברמב"ם הוצאת פרנקל הביא בספר המפתח בשם ספר משרת משה דלספר עם אמו וזקנתו שפיר דמי.

<sup>88</sup> A partir do comentário do Rashi sobre o trecho da *Guemará* em *Berachot* 43b, podemos inferir que se o parentesco é de conhecimento público não há esta restrição.

ו"ל רש"י בר"ה אפילו היא אשתו, שאין הכל מכירין בה וחושדים אותו (ברכות מ"ג ע"ב).



ממהלכו של אדם נפר אם חכם ובעל דעה הוא, או שוטה וסכל. וכן  
אמר שלמה בחכמתו, "וגם-בדרך בשסכל הלך לבו חסר ואמר לכל  
סכל הוא" (קהלת י', ג). הוא מודיע לכל על עצמו שהוא סכל:

## Como devemos andar

O Rambam alerta que um *talmid chacham* não deve andar encurvado, porém não deve caminhar ereto demais. Ele diz que se deve andar "com o corpo aprumado", porém, sem exagero. Também não é correto que o homem ande muito devagar, o que pode denotar orgulho excessivo<sup>89</sup>. Mas não precisa correr desabaladamente, precipitado pelas ruas. É preciso equilíbrio.

Também não se deve andar como se possuísse uma corcova. Mais uma vez, é preciso encontrar o ponto de equilíbrio.

A pessoa deve andar como se estivesse ocupada com seus afazeres, com um passo um pouco apressado, mas não afoito.

O Rambam observa que é possível perceber se alguém é inteligente, sábio, equilibrado, ou não, apenas por seu jeito de caminhar. "Ao tolo, quando anda, falta coração", escreveu Shelomô *Hamêlech* (*Cohêlet* 10:3). É como se ele avisasse a todos que é um tolo.

---

<sup>89</sup> É verdade que somos filhos de um rei e devemos nos comportar como tais, mas não é preciso exibir isso para todo o mundo – não devemos ter soberba. É suficiente que nos comportemos em outras coisas como reis e rainhas.

## PARÁGRAFO 9

ט. מלבוש תלמיד-חכם, מלבוש נאה ונקי, ואסור לו שימצא בבגדו כתם או שמנונית וכיוצא בהן. ולא ילבש לא מלבוש מלכים, בגון, בגדי זהב וארגמן שהבל מסתכלים בהם. ולא מלבוש עניים שהוא מביח את לובשיו, אלא בגדים פינונים נאים. ולא יהא בשרו נראה מתחת מדיו, כמו בגדי הפשתן הקלים ביותר שעושים במצרים. ולא יהיו בגדיו סחובים על הארץ כמו בגדי גסי הרוח, אלא עד עקבו. ובית-יד שלו עד ראשי אצבעותיו. ולא ישלשל טליתו, מפני שנראה בגסות הרוח, אלא בשבת בלבד אם אין לו להחליף. ולא ינעל מנעלים מטלאים טלאי על גבי טלאי בימות החמה, אבל בימות הגשמים מתר אם היה עני. לא יצא מבשם לשוק, ולא בבגדים מבשמים, ולא ישים בשם בשערו. אבל אם משה בשרו בבשם כדי להעביר את הזהמה, מתר. וכן לא יצא יחידו בלילה, אלא אם בן היה לו זמן קבוע לצאת בו לתלמודו. כל אלו, מפני החשד:

## Um homem é o que ele veste

Após a análise de condutas a serem adotadas na forma de comer, de falar, de se portar e até relacionadas ao bem-estar físico, veremos qual a maneira ideal que uma pessoa deve ter ao se vestir.

O Rambam escreve que essas colocações são feitas para um *talmid chacham*. Entretanto, não há diferença no modo como um estudioso de *Torá* e as demais pessoas devem se vestir. Portanto, essas regras cabem a todos nós.

Diz o Rambam, que a vestimenta de um *talmid chacham* deve ser “formosa e limpa”. É proibido ter alguma mancha em sua roupa. Por outro lado, não vestirá roupas de reis feitas com fios de ouro e púrpura; não se vestirá com ostentação, pois isso chama a

atenção. Também não pode se vestir como uma pessoa carente, com roupas que aviltam e rebaixam quem as usa.

Portanto, deve se vestir com uma roupa “intermediária” – mais uma vez, observamos a necessidade de se encontrar o equilíbrio – nem muito luxuosa, nem humilhante. É a isso que se refere o termo “roupa formosa”, com formas e aspecto agradável.

O *talmid chacham* tem de manter seu corpo coberto. Por conseguinte, não é a conduta de um *talmid chacham* vestir-se com roupas transparentes.

Contudo, as mulheres devem vestir-se com o maior recato. Cabe a cada mulher procurar saber qual a maneira correta de se vestir conforme as leis da *Torá*. Deve também ficar atenta para não chamar a atenção de outros homens.

Antigamente, todos usavam vestimentas compridas, diferentes das de hoje em dia. No Oriente, as pessoas costumavam usar túnicas. Estas não devem se arrastar pelo chão, pois, se assim for, darão a impressão de que quem as usa é presunçoso e insolente. A roupa, portanto, não deve passar dos calcanhares. E suas mangas devem ir até o pulso.

Não deverá usar sapatos com remendos no verão e, no inverno – se for uma pessoa carente – poderá usá-los com remendos, para proteger seus pés do frio e da chuva.

Não se deve sair perfumado e nem com roupas perfumadas. Mas não há problema em usar desodorante ou perfume, exclusivamente para evitar o cheiro de suor.

## Cuide de seu bom comportamento moral

Não é recomendável sair sozinho à noite, justamente para evitar possíveis comentários maldosos. A não ser que isso seja algo habitual, como, por exemplo, ao ter um horário fixo para o estudo da *Torá* todas as noites. Assim, não haverá motivo para as pessoas desconfiarem de sua conduta.

Como observado no *Parágrafo 7*, muitas pessoas justificam-se, pensando: “Por que devo me preocupar com o que os outros pensam ou suspeitam?”. A resposta é um versículo de Shelomô *Hamêlech*: “Afasto todo e qualquer tipo de comentário pejorativo de sua pessoa”.

Concluimos daqui que temos de nos preocupar com que as pessoas não façam qualquer tipo de comentário negativo sobre nós ou sobre nossa conduta. Afinal, vivemos em uma sociedade e não podemos dar motivos para que façam comentários depreciativos de nós.

Na *Torá* está escrito: “Procurem ser ilesos (limpos) com *Hashem* e com *Yisrael*”. Se há algo que *Hashem* nos ordenou fazer, obviamente que a prioridade é obedecer ao Criador. Mas, no caso de já estarmos cumprindo nossos deveres para com *Hashem*, devemos também ter uma boa imagem perante as pessoas, evitando certos comentários a nosso respeito por parte delas.

## PARÁGRAFO 10

י. תלמיד-חכם מכלכל דבריו במשפט. אוכל ושותה וזן את אנשי ביתו כפי ממונו והצלחתו, ולא יטריח על עצמו יותר מדי. צווי חכמים

בְּדֶרֶךְ אֲרִיז, שְׁלֵא יֵאכַל אֶדָם בְּשֵׁר אֱלֵא לְתַאֲבוֹן, שֶׁנֶּאֱמַר, "בִּי-תֵאוּזָה  
 נִפְשֶׁךָ לֵאכֹל בְּשָׂר" (דברים יב, כ). דִּיז לְפָרִיא לֵאכֹל בְּשָׂר מֵעֶרֶב שֶׁבֶת  
 לְעֶרֶב שֶׁבֶת. וְאִם הָיָה עֲשִׂיר פְּדִי לֵאכֹל בְּשָׂר בְּכָל יוֹם, אוֹכֵל. צוּו חֻקִּים  
 וְאִמְרוּ, לְעוֹלָם יֵאכֹל אֶדָם פְּחוֹת מִן הָרְאוּי לוֹ לְפִי מְמוֹנוּ, וְיִלְבַּשׁ פְּרָאוּי  
 לוֹ, וְיִבְבֵּד אֶשְׁתּוֹ וּבְנָיו יוֹתֵר מִן הָרְאוּי לוֹ:

## Sem ostentação e de acordo com suas possibilidades

O *talmid chacham* leva uma vida de equilíbrio. Ele come, bebe e sustenta sua família, de acordo com o que *Hakadosh Baruch Hu* lhe proporcionou. Ele não deve exagerar com luxo desnecessário à sua família. É claro que deve se esforçar para suprir sua família com o que ela necessita, mas não precisa se empenhar em fornecer mais do que o necessário. A *Torá* nos diz que só devemos comer carne quando tivermos apetite para isso<sup>90</sup>, ou seja, vontade de comer carne.

O Rambam diz ser suficiente para uma pessoa sadia (alguém que não precise de carne, como por exemplo, que não sofra de insuficiência de proteína em sua dieta), comer carne de *Shabat* em *Shabat*, ou seja, uma vez por semana.

---

<sup>90</sup> Na *Torá*, está explicado que há dois tipos de consumo de carne: o primeiro tipo era feito no *Bet Hamikdash* e se chamava "consumo de *mitsvá*": por exemplo, na véspera de *Pessach*, todos eram obrigados a trazer o *corban* e comer, ao menos, trinta gramas dessa carne. Há ainda outro tipo de consumo, como nos dias atuais, nos quais não se tem a *mitsvá* de comer o *Corban Pêssach*. É verdade que nossos *chachamim* orientaram a respeito de certa obrigatoriedade de ingerir carne nos *Shabatot* e nos *Yamim Tovim*, mas, de uma forma geral, a *Torá* diz que, quando *Hashem* lhe proporcionar a possibilidade e você desejar comer carne, que o faça. O *Talmud*, ao explicar esse versículo, diz que a *Torá* ensina, com isso, *dêrech èrets*, uma conduta: que o indivíduo deve comer carne de acordo com suas possibilidades. Veja nota de rodapé 7.

E se tiver condições financeiras para comer carne todos os dias, pode fazê-lo. Daqui extrai-se a lição de que se deve comer de acordo com as próprias condições financeiras, e não se endividar para isso.

Nossos *chachamim* também nos ordenaram a comer menos do que precisamos, mas nos vestimos de acordo com o que necessitamos. Ou seja, entre comer e vestir-se, a prioridade é a segunda.

O homem também deve respeitar sua esposa e filhos mais do que a si mesmo. Isso significa que se, por exemplo, o marido tem possibilidade de comprar uma única roupa, na véspera de *Pêssach*, ou para ele ou para ela, ele deve dar preferência à esposa. Além disso, a *Torá* ainda declara que ele deve gostar dela como gosta de si próprio<sup>91</sup>.

Entretanto, se a roupa do marido estiver em estado precário e a da esposa não, a prioridade será dele, pois, como foi explicado no início deste parágrafo, o *talmid chacham* deve se vestir com roupas formosas e sem manchas.

---

<sup>91</sup> Em sua infinita sabedoria, a *Torá* sabe ser impossível que alguém goste do outro mais do que de si próprio, por isso, orienta que o marido goste da esposa como gosta de si mesmo. Já com relação ao respeito, o *Talmud* diz ser preciso que o marido respeite a mulher mais do que respeita a si mesmo (pois isso é algo totalmente possível).

ת"ר האוהב את אשתו כגופו והמכבדה יותר מגופו והמרריך בניו ובנותיו בדרך ישרה והמשיאן סמוך לפירקן עליו הכתוב אומר "ויעדת כי שלום אהלך", והאוהב את שכניו והמקרב את קרוביו והנושא את בת אחותו והמלוה סלע לעני בשעת דחקו עליו הכתוב אומר "אז תקרא וה' יענה תשוע ויאמר הנני" (יבמות סב ע"ב).

## PARÁGRAFO 11

יא. דרך בעלי דעה, שיקבע לו אדם מלאכה המפרנסת אותו תחלה, ואחר כך יקנה בית-דירה, ואחר כך ישא אשה, שנאמר, "ומי-האיש אשר נטע כרם ולא חללו" (דברים כ, ו), "מי-האיש אשר בנה בית-חדש ולא חנכו" (דברים כ, ה), "ומי-האיש אשר ארש אשה ולא לקחה" (דברים כ, ז). אבל השפשים מתחילים לשא אשה, ואחר כך אם תמצא ידו יקנה בית, ואחר כך בסוף ימיו יחזר לבקש אמונות, או יתפרנס מן הצדקה. וכן הוא אומר בקללות, "אשה תארש" (דברים כח, ל), "בית תבנה" (דברים כח, ל), "כרם תטע" (דברים כח, ל). בלומר, יהיו מעשיך הפוכים, כדי שלא תצליח את דרכיך. ובברכה הוא אומר, "ויהי דוד לכל דרכיו משביל זה עמו" (שמואל א יח, טו):

## Pão, casa e casamento

Diz o Rambam que o caminho dos seres equilibrados deve ser o de ter um trabalho que o sustente e, depois, que tenha uma moradia e, finalmente, se case. Aqui, o Rambam cita o versículo da *Torá*, sobre o homem que plantou um vinhedo, e ainda não pode desfrutar dele (os frutos não podem ser consumidos nem vendidos nos primeiros três anos do plantio e, no quarto ano, têm de ser ingeridos em *Érets Yisrael*); sobre o homem que construiu uma casa, e não a inaugurou, ou o que noivou, e ainda não se casou. Todos esses são dispensados da guerra<sup>92</sup>.

<sup>92</sup> Há ainda aqueles que tinham medo de ir para a guerra. Conforme nossos *chamim*, esse medo é em virtude dos pecados que possuem. Segundo o *Talmud Bavli* o pecado de conversar durante a *tefilá* – entre *Yishtabach* e *Yotser* – e segundo o *Talmud Yerushalmi* conversar entre a colocação das *tefilin* de mão e de cabeça. Na guerra, os homens ficam mais vulneráveis para serem cobrados por essas faltas, já que o atributo da Justiça de *Hashem* está mais acirrado em períodos de conflito. Estes também eram dispensados do serviço. Contudo, como eles

O Rambam não trouxe esse assunto para nos ensinar sobre quem vai e quem não vai à guerra, mas sim, para orientar quais devem ser as etapas no decorrer da vida de um homem. Primeiramente, ele deve ter um ofício, trabalho (representado pelo vinhedo); depois, deve comprar uma casa e, finalmente, se casar. Essa ordem é retirada dos versículos acima.

Esses que não são equilibrados, que primeiro se casam, compram casa só se puderem, e, só depois se preocupam com o sustento, vão acabar tendo de viver de *tsedaká*<sup>93</sup>.

É importante acrescentar aqui o que o Rambam escreve no último capítulo das leis referentes à *Shemitá* e *Yovel*.

“Por que os *leviyim* não receberam uma porção na herança da Terra de *Yisrael* e nos despojos de guerra como seus irmãos?”

“Porque eles foram consagrados a *Hashem* para servi-Lo e para instruir as pessoas em geral em Seus caminhos justos e Seus juízos corretos, conforme escrito em *Devarim* (33:10), ‘Eles ensinarão Teus juízos a Yaacov e Tua *Torá* a *Yisrael*”.

“Portanto, eles foram separados dos caminhos do mundo.

---

se apresentavam juntamente com os donos de vinhedos não desfrutados, com os proprietários de casas não inauguradas e dos noivos, não precisavam assumir publicamente seu medo e, assim, não se sentiam envergonhados.

Interessante notar que quando o *Shulchan Aruch* declara ser pecado falar entre *Yishtabach* e *Yotser* (cap. 54, par. 9) está citando o *Talmud Bavli*. Quando declara ser pecado falar entre a colocação da *tefilá* de mão e a de cabeça (cap. 25, par. 9), está citando o *Talmud Yerushalmi*.

<sup>93</sup> Bem-aventurados os pais que casam seus filhos cedo e lhes dão suporte. Embora isso seja muitas vezes difícil, estão, dessa forma, zelando pela integridade da família e a continuação das próximas gerações. O retorno, no entanto, é incalculável, pois é desse modo que têm “*nachat*” (satisfação) de filhos e netos. A *Guemará* em *Massêchet Yevamot* (62b) noz diz que quem casa seus filhos assim que saem da adolescência (*samuch lepircan*) – “saiba que seu lar está em paz” – “*veyadata ki shalom aholech*” (*Iyov* 5:24).



Eles não fazem guerra como o restante do Povo de Yisrael, nem recebem herança, nem adquirem para si mesmos, por intermédio de seu poder físico. Em vez disso, eles são a Legião de *Hashem* conforme consta em *Devarim* (33:11): '*Hashem* abençoou sua Legião' e Ele os provê, conforme escrito em *Bamidbar* (18:20) 'Eu sou Tua porção e Tua herança'".

Ou seja, os *leviyim* são separados do envolvimento material para que possam se dedicar ao espiritual. *Hashem*, entretanto, garante que esta troca não vai lhes causar nenhuma perda, porque *Hashem* providenciará a eles suas necessidades materiais.

E o Rambam continua, dizendo que todo indivíduo pode chegar a um nível similar de santidade: "Não somente a tribo de Levi, mas qualquer ser humano, cujo espírito o motivar, e entender com sua sabedoria que deve colocar-se à parte (se afastar) e comparecer diante de D'us para se consagrar a Ele. Ao servir *Hashem* e conhecê-Lo, e prosseguindo da forma correta como D'us o fez, removendo de seu pescoço o jugo dos muitos valores que as demais pessoas buscam – ele será consagrado como o *Kodesh Hakodashim* (o local mais sagrado do *Bet Hamikdash*)<sup>94</sup>. D'us será Sua porção e herança para sempre e proporcionar-lhe-á o que é suficiente para ele neste mundo, assim como Ele provê aos *cohanim* e aos *leviyim*. Afinal, David declarou (*Tehilim* 16:5): '*Hashem* é o lote da minha porção; Tu és meu cálice, Tu apoias minha sorte'<sup>95</sup>.

---

<sup>94</sup> O Sagrado dos sagrados neste caso é uma expressão usada para se referir a Aharon, o primeiro *Cohen Gadol* (*Divré Hayamim* 23:12).

<sup>95</sup> ולמה לא זכה לוי בנחלת ארץ ישראל ובביתתה עם אחיו: מפני שהובדל לעבוד את ה' ולשרתו, ולהורות דרכיו הישרים ומשפטיו הצדיקים לרבים - שנאמר "וורו משפטיו ליעקוב, ותורתך לישראל" (דברים לג,י). לפיכך הובדלו מדרבי העולם - לא עורבין

Portanto, o próprio Rambam – que escreveu em *Hilchot Deot* ser primeiro necessário ter um trabalho, uma moradia e somente depois deve casar-se – nos revela, em *Hilchot Shemitá*, que pessoas que querem ser como *shevet Levi* poderão optar por estudar. Certamente *Hashem* lhes proverá tudo o que for necessário para sua sobrevivência.

O *Rav Yossef Karo zt"l*, em sua obra sobre o Rambam denominada *Kêsef Mishnê, Hilchot Talmud Torá* cap. 3 par. 10 esclarece este assunto com propriedade. Vide também *Biur Halachá*<sup>96</sup>.

---

מלחמה כשאר ישראל, ולא נוחלין, ולא זוכין לעצמן בכוח גופן; אלא הם חיל ה', שנאמר "ברך ה' חילו" (דברים לג, א). והוא ברוך הוא זיכה להם, שנאמר "אני חלקך ונחלתך" (במדבר יח, ב). ולא שבט לוי בלבד, אלא כל איש ואיש מכל באי העולם אשר נרבה רוחו אותו והבינו מדעו להיברל לעמוד לפני ה' לשרתו ולעובדו לדעה את ה', והלך ישר כמו שעשהו האלוהים, ופרק מעל צווארו עול החשבונות הרבים אשר ביקשו בני האדם – הרי זה נתקדש קודש קודשים, ויהיה ה' חלקו ונחלתו לעולם ולעולמי עולמים; וזיכה לו בעולם הזה דבר המספיק לו, כמו שזיכה לכוהנים וללויים. הרי דויד אומר "ה', מנת חלקי וכוסי – אתה, תומיך גורלי" (תהילים ט"ז, ה').

<sup>96</sup> בה"ל סי' רל"א ד"ה בכל דרכיך דעהו: כתב בתשובת דבר שמואל סימן קל"ח שאלה איזו היא דרך ישרה שיבור לו האדם אם לעסוק בתורה ולהרבות גבולו בתלמידים כל ימי השבוע וליהנות מאחרים או ליהנות מיגיע כפיו ומלאכה נקיה כל ימי השבוע ולעסוק בתורה לבר כל יום השבת [ואין כונתו שלא ילמוד כלל כל ימי השבוע דהא פשיטא דמחוייב האדם עב"פ לקבוע עתים לתורה בכל יום כמבואר בסימן קנ"ה ובסימן רל"ח וביררה דעה סימן רמ"ו. אלא כונתו על יתר העת שביום איך יתנהג. וגם שאלתו הוא דוקא אם העסק שלו הוא נקי מתערובות גול ורבית ואונאה דאל"ה אין זה ספק כלל אחר דעסקים כאלו שוב אין נקרא נהנה מיגיע כפו אלא מיגיעת אחרים ועוד דמוטב להתבייש בעוה"ז ולקבל מאה מתנות ולא לעבור פעם אחד על לאו דאורייתא של לא תגזול] ואעתיק בקצרה עיקר תשובתו לשואלו הלא ראתה עינו הברדולח מה שבתוב כשור יורה דעה סימן רמ"ו בב"י ובכ"ח ובט"ז ובש"ך בשם ספר ים של שלמה ומבולם האריך למענתו מהר"י קאר"ו בספרו כ"מ הלבנות ת"ת פ"ג וכו' אך הנראה לע"ד שאפילו הרמב"ם ז"ל יסכים בנידון דידן להתיר דאין דנין אפשר משאי אפשר וכיון שבפי צורך השעה והמקום א"א לזה האיש החפץ בחיים להתקיים תלמודו בידו לזכות בו את הרבים כ"א בסיפוק צרכיו ע"י אחרים הרי הוא ככל המון הרעיינים והחכמים שהיו מקבלים שכר

## PARÁGRAFO 12

יב. ואסור לו לאדם להפקיר, או להקדיש כל נכסיו ויטריח על הבריות. ולא ימכר שדה ויקנה בית, ולא בית ויקנה משלטלין או יעשה סחורה בדמי ביתו. אבל מוכר הוא משלטלין וקונה שדה. כללו של דבר, ישים מגמתו להצליח נכסיו ולהחליף הפלה בקים, ולא תהיה כונתו להנות מעט לפי שעה, או להנות מעט ויפסיד הרבה:

## Bens duradouros

Neste parágrafo, o Rambam refere-se a pessoas que possuem bens. Suponhamos que o sujeito se entedie de suas propriedades e resolva doá-las a uma causa sagrada (*kodesh*) como um *Bet Midrash*, *yeshivá*, etc. Isso não é correto. É, até mesmo, proibido. Ele deve ficar com ao menos o mínimo para manter-se e não ter de recorrer à *tsedacá*.

Diz o Rambam: que não venda um campo (antigamente, o sustento vinha da agricultura), pois irá comprometer seu sustento. E não venda um bem imóvel para comprar bens móveis, pois o imóvel é duradouro, ao contrário dos bens móveis. Já o caminho inverso é permitido: pode vender bens móveis para comprar imóveis. Também não deve fazer comércio

---

מתרומת הלשכה כרגרסינן בכתובות פרק שני דייני גזירות והרמב"ם ז"ל פסק בן בהלכות שקלים פ"ד וז"ל מגיחי ספרים שבירושלים ודיינים שרנים את הגולנים נוטלין שכרן וכו' ואם לא הספיקו להם אע"פ שלא רצו מוסיפין להם כדי צרכן להם ונשיהם ובניהם ובני ביתם. ואיך יעלה על הדעת שיורה בכגון זה הרב ז"ל שיותר טוב לאדם לאחוז בסכלות וחסרון החכמה כל ימיו אשר הוא גרמא לכמה נזקין ומכשלות תלמוד המביא לידי מעשה ולמנוע טוב מבעליו מפני היותו נהנה מאת אחיו וע"ש עוד מה שהאריך בענין זה ולפלא על הבה"ט שלא העתיק רק השאלה ולא התשובה.

com o valor de sua casa onde reside, pois ficará sem ter onde morar.

A regra de tudo isso que estamos estudando, escreve o Rambam, é ter em mente o raciocínio de onde irá ser bem-sucedido. Só se pode trocar o que rapidamente vai embora, pelo que é duradouro.

Também não se deve pensar naquele momento apenas, mas no futuro. Não se pode tirar proveito momentâneo e gastar tudo, sem pensar no amanhã. O autor também não está dizendo que se deve guardar absolutamente tudo o que se recebe. É preciso ter *emuná* (fé) que *Hashem* deu e dará novamente. O que o Rambam afirma é que a pessoa deve gastar de forma racional, sábia e calculada. Vide capítulo 1, parágrafo 1, sobre controle orçamentário.

## PARÁGRAFO 13

יג. משאו ומתנו של תלמיד-חכם, באמת ובאמונה. אומר על לאו לאו ועל הן הן. מדקדק על עצמו בחשבון, ונותן ומותר לאחרים בשיקח מהם ולא ידקדק עליהם. ונותן דמי המקח לאלתר, ואינו נעשה לא ערב ולא קבלן, ולא יבוא בהרשאה. מחיב עצמו בדברי מקח וממכר במקום שלא חיבה אותו תורה, כדי שיעמד בדבורו ולא ישנהו. ואם נתחייבו לו אחרים בדין, מאריך ומוחל להם ומלוה וחונן. ולא ירד לתוך אפנות חברו, ולא יצר לאדם לעולם בחייו. כללו של דבר, יהיה מן הנרדפים ולא מן הרודפים, מן הנעלבים ולא מן העולבים. ואדם שעושה כל המעשים האלו וכי יצא בהן, עליו הכתוב אומר, ויאמר לי עבדי-אתה, ישראל אשר-בך אתפאר (ישעיה מט, ג):

## Negócios honestos

Os negócios do *talmid chacham* são feitos com honestidade. Depois dos 120 anos, todos são julgados e a primeira pergunta que se faz à pessoa é se ela conduziu seus negócios com honestidade<sup>97</sup>; a segunda é se ela fixou horários para o estudo da *Torá*. Nenhum *yehudi* está isento dessas questões e obrigações.

O Rambam acrescenta duas palavras sobre os negócios feitos com honestidade: *beemet uveemuná* (de uma forma autêntica e de boa-fé).

Ele traz alguns exemplos: quando a pessoa disse “não”, manteve seu “não” da mesma forma quando disse “sim”? De acordo com o Judaísmo, há o conceito comercial de “*mechussar amaná*”, que significa falta de confiabilidade. Por exemplo, se alguém deu sua palavra que vai vender ou comprar, mesmo que não tenha recebido dinheiro ou assinado qualquer tipo de documento – e mesmo que o negócio não está fechado – ele empenhou sua palavra. E, portanto, não deve voltar atrás. *Chachamim* nos dizem que, caso não honre sua palavra, ele é *mechussar amaná*, não é digno de confiança.

Entretanto, há casos nos quais é permitido mudar de ideia. Para isso, é preciso entender que objetos móveis tornam-se

---

<sup>97</sup> Essa é a primeira pergunta, pois, caso o sujeito tenha obtido dinheiro de forma ilícita e, com ele, cumprido as *mitsvot* (*mezuzot*, *tefillin*, *etrog*, *lulav*, comida *casher*, etc.), elas não serão contabilizadas como tais, pois foram feitas com dinheiro desonesto.

אמר רבא בשעה שמכניסין אדם לדין אומרים לו נשאת ונתת באמונה קבעת עתים לתורה עסקת בפור' צפית לישועה פלפלת בחכמה הבנת דבר מתוך דבר ואפ"ה אי יראת ה' היא אוצרו אין אי לא לא וכו' (שבת ל"א ע"א).

propriedade de alguém, quando são suspensos pelas mãos dessa pessoa. Em algumas aquisições, isso não é possível, e, aí, entra o conceito de *kinyan sudar*, ou seja, suspende-se um lenço, que “substitui” o objeto (impossível de ser erguido), para determinar que, a partir daquele momento, sua propriedade passará para as mãos de outra pessoa. Por exemplo: o noivo, em seu casamento, se compromete com o que está escrito na *ketubá*. Além das duas testemunhas que assinam a *ketubá*, validando-a, é necessário tomar desse noivo um *kinyan* (lenço ou outro objeto, como uma caneta). Este objeto – que pertence ao rabino ou a uma das duas testemunhas – é entregue ao noivo. O noivo deve então suspender esse *kinyan*, e ao fazê-lo o rabino adquire, para a noiva, seus direitos, ou seja, tudo aquilo que está determinado para ela na *ketubá*.

Portanto, vimos aqui que, pela *Torá*, não se adquire nada apenas com palavras. Mas os *chachamim* deram muita importância a ela. Se o sujeito empenhar a palavra, e voltar atrás, ele será chamado de *mechussar amaná*.

Os casos nos quais é permitido alterar a palavra são aqueles em que, eventualmente, surja um fato novo, desconhecido do comprador ou do vendedor. Por exemplo, a pessoa acredita que o carro que está querendo comprar possui câmbio automático, mas, depois, descobre que não. Sua palavra pode ser quebrada, porque ela não foi empenhada sobre as reais condições do bem a ser adquirido. Convém sempre consultar um rabino nestes casos nos quais surgir um fato novo.

Temos de ser minuciosos ao pagarmos por aquilo que compramos, porém, em relação a receber de quem compra de

nós, não devemos ser tão minuciosos (exigindo cada centavo, por exemplo).

Diz o Rambam, que o *talmid chacham* deve pagar no ato. Também é recomendável que o *talmid chacham* não seja fiador, pois, caso ele não possa assumir a dívida do outro, levantará comentários negativos sobre si. E, ainda, não deve ser procurador de terceiros, pois poderá ser envolvido em situações desfavoráveis para sua imagem. É preciso que ele preserve sua idoneidade e seu nome (veja *Parágrafo 7*).

E se, por exemplo, alguém deve para o *talmid chacham*, ele precisa ser paciente, bondoso, desculpar e dar um prazo para que o devedor lhe pague.

Não se deve entrar em um ramo do comércio no qual seu colega já esteja, para que não acabe desfalcando sua freguesia. Entretanto, atualmente, o comércio é muito diversificado e há situações em que isso é permitido. Estas leis são complexas e extensas. Deve-se sempre consultar um rabino sobre os conceitos de “*yored leumanutô shel chaverô*” e de “*ani hamehapech bacharará*” – leis de competição, disputa e concorrência.

Que nunca provoque, oprima ou humilhe o outro<sup>98</sup>.

Pergunta o Rambam: “E qual a conclusão que tiramos de tudo o que foi citado anteriormente?”. Ele mesmo responde: “Devemos estar entre os que são perseguidos, em vez daqueles que perseguem; entre os ofendidos, e não os que ofendem”.

Sobre quem se conduz dessa maneira, o profeta Yesha'yáhu,

---

<sup>98</sup> No *Viduy de Yom Kipur*, há o termo *tsarárnu*, que significa oprimir, maltratar o semelhante.

em nome de *Hashem*, o louva dizendo: "Você é Meu servo, Yisrael, que em você, posso Me glorificar"<sup>99</sup>.

---

<sup>99</sup> Alguns personagens no *Tanach* tiveram o privilégio de serem denominados *avdi* (Meu servo) – servos de *Hashem*. Um servo de *Hashem* está pronto para fazer Suas vontades. Coloca os interesses de *Hakadosh Baruch Hu* acima dos seus.



## פרק ששי

### CAPÍTULO 6

#### PARÁGRAFO 1

א. דרך בריתו של אדם להיות נמשך פדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו ונוהג במנהג אנשי מדינתו. לפיכך צריך אדם להתחפר לצדיקים ולישב אצל החכמים תמיד, כדי שילמד ממעשיהם. ויתרחק מן הרשעים החולבים בחשך, כדי שלא ילמד ממעשיהם. הוא ששלמה אומר, "הולך את-חכמים יחכם ורעה כסילים ירוע" (משלי יג, כ). ואומר, אשרי-האיש אשר לא הלך בעצת רשעים וגו' (תהלים א, א). וכן אם היה במדינה שמנהגותיה רעים ואין אנשיה חולבים בדרך ישרה, ילך למקום שאנשיה צדיקים ונוהגים בדרך טובים. ואם היו כל המדינות שהוא יודען ושומע שמועתן נוהגים בדרך לא טובה, כמו זמננו, או שאינו יכול ללכת למדינה שמנהגותיה טובים מפני הגיסות או מפני החלי, ישב לבדו יחידי, כענין שנאמר, "ישב בדרך וידם" (איכה ג, כח). ואם היו רעים וחטאים שאין מניחים אותו לישב במדינה אלא-אם-בן נתערב עמם ונוהג במנהגם הרע, יצא למערות ולחוחים ולמדברות ואל ינהיג עצמו בדרך חטאים, כענין שנאמר "מי יתנני במדבר מלון ארזים" (ירמיה ט, א).

#### Em boa companhia

Além de médico brilhante, o Rambam também tinha um *feeling* muito apurado para tendências, temperamento e natureza dos seres humanos, como veremos nos próximos trechos.

Ele diz que é comum ao ser humano ser influenciado mentalmente, com ideologias e com atitudes, por seus amigos,

pelo meio ambiente e pelo país em que vive. Entretanto, não devemos observar passivamente essas influências e nos deixarmos levar por elas.

Em primeiro lugar, as pessoas devem estar cercadas por outras, mas que sejam corretas e justas. E sempre ter a companhia dos nossos sábios, pois eles têm como meta de vida seguir as determinações da nossa *Torá* e, assim, evitam as influências negativas. Unindo-nos a eles, estaremos também imunes a essas influências, assimilando e aprendendo de suas condutas.

Por outro lado, torna-se necessário afastar-se das más pessoas, que vivem no escuro, para que não se assimile suas atitudes e ensinamentos. Shelomô *Hamêlech* escreve (*Mishlê* 13:20): “Este que vai junto com os sábios, também se tornará sábio; e o pastor dos tolos também será um tolo”. Nossos *chachamim* arremataram, em *Pirkê Avot*: “Seja a cauda dos leões, e não o líder das raposas”. Diz ainda David *Hamêlech*, no *Tehilim* (capítulo 1): “Bem-aventurada a pessoa que não seguiu os conselhos dos maus e não andou no caminho dos pecadores”... Afastando-se das más companhias, todo o desejo do indivíduo é a *Torá* de *Hashem*<sup>100</sup>.

E se alguém vive em um país ou numa cidade com pessoas de hábitos negativos, que não se comportam com retidão, que mude para outro lugar, junto aos justos que se conduzem corretamente.

---

<sup>100</sup> דרש רבי שמעון בן פזי מאי דכתיב אשרי האיש אשר לא הלך בעצת רשעים ובדרך חטאים לא עמד ובמושב לצים לא ישב ובי מאחר שלא הלך היכן עמד ומאחר שלא עמד היכן ישב ומאחר שלא ישב היכן ליץ, לומר לך שאם הלך סופו לעמוד ואם עמד סופו לישב ואם ישב סופו ללוצץ ואם ליץ עליו הכתוב אומר וכו' (ע"ז יח ע"ב). ובדרך יש ע"א ואמר רבא בתחילה נקראת על שמו של הקב"ה ולכסוף נקראת על שמו שנאמר "בתורת ה' חפצו" "ובתורתו יהגה יומם ולילה".

Diz o Rambam, se todos os países sobre os quais se tem conhecimento, as pessoas não se comportam de maneira adequada como nos dias de hoje (o Rambam já dizia isso naquela época!); ou se por motivo de saúde – no caso de regiões que favoreçam alergias respiratórias, por exemplo – o indivíduo não puder viver em países que as pessoas possuem uma conduta reta, então que ele viva isolado e sozinho. Como disse o profeta Yirmeyáhu (*Echá* 3:28): “Que sente sozinho”.

Caso seja um país que não permita o exercício de condutas corretas, como *Sedom*, onde era proibida a prática de bondade e de ajuda ao próximo, que o indivíduo vá residir em cavernas ou no deserto, para que não siga pelo caminho errado. Devemos procurar lugares onde estejamos cercados, em maioria, por pessoas corretas. “Quem me dera estar no deserto; isso me pouparia de influências negativas”, diz o profeta Yirmeyáhu (*Yirmeyáhu* 9:1).

O Rambam nos exorta a tomar atitudes corajosas e coerentes na escolha de nosso ambiente. Temos que dar absoluta importância de viver em locais onde a ética, a moral e a honestidade prevaleçam. Devemos viver em *kehillot* (comunidades) baseadas nos alicerces de temor a *Hashem*, cumprimento de Suas *mitsvot* e estudo de Sua *Torá* – comunidades cujo público dá ouvidos ao rabino que as dirige.

É imprescindível dar uma educação baseada nos conceitos milenares da *Torá* eterna e suas *mitsvot* imutáveis. É necessário passar a nossos filhos estes conceitos relevantes desde a tenra infância, para que o crescimento deles tenha fundamentos seguros e firmes, com valores éticos e morais tão necessários para

sua formação. Assim poderão enfrentar os desafios que a vida inadvertidamente lhes apresentará.

Logo no início do *Pirkê Avot*, onde consta “*Moshê kibel Torá Missinay*” – Moshê recebeu a *Torá* no Monte Sinai – o *Rav Ovadyá Mibartenura* acrescenta as seguintes palavras: “de Quem Se revelou’ no Monte Sinai”. Isso porque até mesmo os bons modos, o caráter ideal, a moral e a ética que constam no *Pirkê Avot*, todos estes foram ensinados por *Hashem* a Moshê, que transmitiu adiante para o povo.

Apesar das dificuldades de viver em tempos nos quais todos estes preceitos morais foram deixados de lado por muitos, nosso dever é nos unirmos a todos os que preservam estes princípios e não abrem mão deles em hipótese alguma. David *Hamêlech* declarou “*lô yimná tov laholechim betamim*” (*Tehilim* 84:12) – *Hashem* não privará do bem a todos aqueles que mantém sua integridade, sua lealdade à *Torá* e Suas *mitsvot*.

Oremos a *Hashem* que nos auxilie, para que sejamos exemplo deste estilo de vida para as próximas gerações e assim mereçamos as palavras do Rei David no último versículo do capítulo citado: “*Hashem Tsevakot, ashrê adam boteach Bach*” – “*Hashem*, bem-aventurada a pessoa que confia em Ti”.

## PARÁGRAFO 2

ב. מצות-עשה להדבq בַּחֲכָמִים וְתַלְמִידֵיהֶם כְּדִי לְלַמֵּד מִמֵּעֲשֵׂיהֶם, כְּעֵינֵן שֶׁנֶּאֱמַר, וְכֹו תְרַבֵּק (דְּבָרִים י, ב). וְכִי אֶפְשֵׁר לְאָדָם לְהִדְבֵּק בְּשִׁבְיָנָה? אֵלָא כִּד אֱמְרוּ חֲכָמִים בְּפִרוּשׁ מִצְוָה זֹו, הִדְבֵּק בַּחֲכָמִים וְתַלְמִידֵיהֶם. לְפִיכֵד צְרִיךְ אָדָם לְהִשְׁתַּדֵּל שִׁישָׂא בַת תַּלְמִיד-חָכָם, וְיִשָּׂא בַתוֹ תַּלְמִיד-חָכָם, וְלֵאבֵל וּלְשִׁתּוֹת עִם תַּלְמִידֵי-חֲכָמִים וּלְעִשּׂוֹת

פֶּרֶקֶמְטִיא לְתַלְמִיד-חֶכֶם, וְלִהְתַּחַבֵּר לָהֶם בְּכֹל מִיַּנִּי חֲבוּר, שְׁנֵאֲמַר,  
וְלִדְבָקָה-בּוֹ (שֵׁם יֵא, כב.). וְכֵן צִוּוּ חֲכָמִים וְאָמְרוּ, "וְהָיִי מִתְאַבֵּק בְּעַפְרֵי  
רַגְלֵיהֶם וְשׁוֹתֵה בְּצִמָּא אֶת דְּבָרֵיהֶם" (משנה אבות א-ד):

## Apegue-se aos sábios e seus discípulos

É uma *mistvá*, da *Torá*, viver perto dos sábios e de seus discípulos, para que se possa assimilar suas boas atitudes e aprender com eles.

Está escrito na *Torá* que é preciso estar unido à *Shechiná* (Presença Divina). O Rambam, então, pergunta: "É possível que um ser humano consiga se ligar à *Shechiná*?". Nossos *chachamim* explicaram que isso é atingido por intermédio da ligação que se tem com os sábios.

Cada indivíduo tem de se esforçar para casar-se com a filha de um *talmid chacham*, pois sendo que ela cresceu num ambiente de muito boa influência, transmitirá isso a seus filhos. O Chazon Ish *z'l* escreveu que todas as moças que estudam em instituições religiosas como o "*Beit Yakov*" – escolas para meninas e moças, instituídas pela Sra. Sara Sznirer (lê-se "*Shnirer*") e que têm o apoio dos grandes sábios da época, como o *Chafets Chayim*, o *Admor* de Gur, entre outros – são denominadas "filhas de *talmid chachamim*", pois recebem uma educação correta.

No decorrer dos anos foram fundadas escolas para meninas em todo o mundo com outros nomes, mas com o mesmo propósito do "*Beit Yakov*" – o de dar às meninas e moças uma educação para uma verdadeira "*bat Yisrael*". Educação esta baseada nos preceitos da *Torá* e com a visão correta dos conceitos da *Torá*, não sendo

necessário ressaltar a importância incomparável da *tzeniut* (recato e discrição).

Deve-se também ajudar o *talmid chacham* a vender suas mercadorias o mais rápido possível na feira, para que este possa voltar ao estudo da *Torá*. Essa observação refere-se aos tempos antigos, nos quais o comércio de feira era a principal fonte de sustento das pessoas. Atualmente a ajuda ao *talmid chacham* seria conforme o comércio vigente.

O ser humano deve procurar unir-se aos sábios da *Torá* de todas as maneiras possíveis. Que coma e beba ao lado de um *talmid chacham*; que conviva, sempre que possível, com um estudioso de *Torá*, para adquirir sua postura e seu comportamento éticos.

Em *Pirkê Avot*, os *chachamim* usaram a seguinte expressão: “Procure estar próximo da terra onde os *chachamim* pisam”. Tudo para que veja e assimile sua boa conduta.

“E que beba com sede as palavras de nossos sábios”, conclui o Rambam.

### PARÁGRAFO 3

ג. מִצְוָה עַל כָּל אָדָם לְאַהֲבָה אֶת כָּל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל בְּגוּפוֹ, שֶׁנֶּאֱמַר, “וְאֶהְבֵּתָ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ” (ויקרא יט, יח). לְפִיכֵךְ צָרִיךְ לְסַפֵּר בְּשִׁבְחוֹ וּלְחַוֵּס עַל מְמוֹנֹו בְּאִשֶּׁר הוּא חָס עַל מְמוֹן עֲצָמוֹ וְרוּצָה בְּכַבּוּד עֲצָמוֹ. וְהִתְפַּדֵּד בְּקִלּוֹן חֲבֵרוֹ, אִין לוֹ חֵלֶק לְעוֹלָם הַבֵּא:

### Ame o próximo como a si mesmo

Uma das principais *mitsvot* da *Torá* é a de amar todo e

qualquer semelhante como a si mesmo (*camocha*)<sup>101</sup>.

Para colocar essa *mitsvá* em prática, diz o Rambam, primeiramente, é necessário relatar as virtudes do próximo, louvando-o, por exemplo, mencionando sua bondade, sabedoria, etc. Ao fazer isso, internaliza-se o sentimento de afeição pelo semelhante.

Deve-se zelar pelo patrimônio do outro como se fosse seu. Isso se aprende no *Pirkê Avot*, onde está escrito: “Que os bens do próximo sejam valorizados por você como você valoriza os seus”.

Também se deve ser cuidadoso com relação à honra concedida para seu semelhante como se fosse para sua própria honra.

O Rambam encerra este parágrafo com as seguintes palavras: “Aquele que se faz respeitar em detrimento ao próximo não tem *Olam Habá*”. Ou seja, aquele que costuma criticar os erros dos outros e, em seguida, emenda dizendo que ele próprio não comete essas faltas, está tentando se fazer respeitar apontando as falhas dos outros.

## PARÁGRAFO 4

ד. אַהַבַת הַגֵּר שְׂבֵא וְנִכְנַס תַּחַת כַּנְּפֵי הַשְּׂבִינָה, שְׁתֵּי מִצְוֹת עֲשֵׂה, אַחַת מִפְּנֵי שֶׁהוּא בְּכֻלָּל רַעִים, וְאַחַת מִפְּנֵי שֶׁהוּא גֵר, וְהַתּוֹרָה אָמְרָה, “וְאַהַבְתֶּם אֶת-הַגֵּר” (דברים י, יט). צִוָּה עַל אַהַבַת הַגֵּר כְּמוֹ שֶׁצִּוָּה עַל

<sup>101</sup> A *Torá* nos orienta a amar o próximo como a nós mesmos, ou seja, de maneira equivalente, pois, conhecendo o ser humano a fundo, sabe que é impossível amar a outros, mais do que amamos a nós mesmos (veja *pérek 5, parágrafo 10*).

אַהֲבַת עֲצָמוֹ, שֶׁנֶּאֱמַר, "וְאַהֲבַתְּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ" (דברים ו, ה). הַקְדוּשָׁה-  
בְּרוּךְ-הוּא עֲצָמוֹ אוֹהֵב גֵּרִים, שֶׁנֶּאֱמַר, "וְאַהֲבֵה גֵר" (דברים י, יח):

## Ame o guer tsêdek

Aqui o Rambam menciona que a *mitsvá* de amar um *guer* (convertido) engloba duas *mitsvot*: a de amar o próximo como a si mesmo e a propriamente dita, de amar o *guer*. A partir do momento em que o indivíduo se incorpora ao povo judeu e cumpre as *mitsvot*, recebendo sobre si as obrigações da nossa *Torá*, passa a ser denominado *guer tsêdek*, porque *Hashem* gosta dele como mencionado na *Torá* "veohev *guer*" – e ama o *guer* (*Devarim* 10:18).

*Guer Tsêdek* (prosélito justo) é denominado assim, porque ao se converter de coração, ele abraça os conceitos da *Torá* que a partir desse momento regerão sua vida. Passa a acreditar nos valores de *emuná* (fé), *bitachon* (confiança) e *hashgachá peratit* (Providência e Supervisão Divina) – sem nenhuma segunda intenção – mas unicamente pelos ideais que regem o povo *yehudi*. Ele poderia ter-se contentado com as "Sete *Mitsvot* de *Benê Noach*", porém após reflexão profunda decidiu converter-se para fazer parte do Povo de *Yisrael*. Assim poderá ficar mais próximo de *Hashem* por intermédio do cumprimento das *mitsvot* da *Torá*.

## PARÁGRAFO 5

ה. כָּל הַשּׁוֹנֵא אֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל בְּלִבּוֹ עוֹבֵר בְּלֹא-תַעֲשֶׂה, שֶׁנֶּאֱמַר, "לֹא-  
תִשָּׂא אֶת-אָחִיךָ בְּלִבְבְּךָ" (ויקרא יט, יז). וְאִין לֹקִינְ עַל לְאוּ זֶה, לְפִי



שֵׂאִין בּוֹ מַעֲשֵׂה. וְלֹא הִזְהִירָה תּוֹרָה אֱלֹא עַל שְׂנֵאָה שְׂבֵלֵב. אֲבָל הַמִּכָּה  
 אֶת חֲבֵרוֹ וְהִמְחִרְפוֹ, אָף-עַל-פִּי שֵׂאִינוּ רָשָׁאִי, אִינוּ עוֹבְרֵי מִשּׁוּם לֹא  
 תִּשְׁנֵא:

## Não odeie seu irmão em seu coração

O Rambam nos diz que todo aquele que odeia um *yehudi* transgredir a *mitsvá lô taassê* de “não odeie seu irmão em seu coração”. É importante prestarmos atenção no ponto que enfatiza “em seu coração”. Essa é uma das coisas mais difíceis que existem e, se não seguirmos as orientações do Rambam para tirar esse sentimento do coração, a cada momento de nossas vidas essa proibição estará sendo transgredida.

O Rambam ainda chama a atenção para o fato de a *Torá* proibir o ódio no coração. Uma pessoa que agride fisicamente ou verbalmente o próximo, ainda que isso não seja permitido, ela não transgredir a *mitsvá* de “não odiar o próximo em seu coração”. Nesse caso outras *mitsvot* estão sendo violadas. Por exemplo, um indivíduo que levanta a mão para golpear alguém é considerado *rashá*<sup>102</sup> (perverso). Já aquele que dá um tapa no rosto de

---

<sup>102</sup> אמר ריש לקיש: המגביה ידו על חבירו אע"פ שלא הכהו נקרא רשע שנאמר (שמות ב' יג) ויאמר לרשע למה תכה רעך; 'למה הכית' לא נאמר, אלא 'למה תכה': אף על פי שלא הכהו - נקרא רשע (סנהדרין נ"ח ע"ב).

Ainda no Egito, Moshê presenciou um homem tentando agredir outro. Ao descrever esta cena, a *Torá* denomina o sujeito de *rashá* - perverso. Moshê perguntou “por que você está querendo bater nele?”. Não está escrito “por que você bateu nele?”. Isso significa que, o simples ato de levantar a mão para outra pessoa já define o agressor em potencial como *rashá*. Essa conclusão foi tirada da *Torá* por um dos grandes sábios do *Talmud*, o Resh Lakish, cunhado de *Rabi Yochanan* (*San'hedrin* 58b).

alguém<sup>103</sup>, é como se estivesse batendo na própria *Shechiná*, pois o homem foi feito à semelhança de *Hashem*<sup>104</sup>.

## PARÁGRAFO 6

ו. בְּשִׁיחָטָא אִישׁ לְאִישׁ, לֹא יִשְׁטַמְנוּ וְיִשְׁתַּקּוּ, כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר בְּרָשָׁעִים, "וְלֹא דַבֵּר אֲבִשְׁלוֹם עִם-אֲמִנּוֹן לְמַרְעֵ וְעַד-טוֹב, בִּי-שָׁנָא אֲבִשְׁלוֹם אֶת-אֲמִנּוֹן" (שְׁמוּאֵל ב יג, כב). אֲלֵא מִצְוָה עָלָיו לְהוֹדִיעוֹ וְלוֹמַר לוֹ, לְמַה עָשִׂיתָ לִּי כֵךְ וְכֵךְ? וְלְמַה חָטָאתָ לִּי בְּדַבָּר פְּלוֹנִי? שֶׁנֶּאֱמַר, "הוֹכַח תּוֹכִיחַ אֶת עַמִּיתְךָ" (ויקרא יט, יז). וְאִם חִזַּר וּבִקֵּשׁ מִמֶּנּוּ לְמַחֵל לוֹ, צָרִיךְ לְמַחֵל. וְלֹא יְהֵא הַמּוֹחֵל אֲכֹרֵי, שֶׁנֶּאֱמַר, "וַיִּתְפַּלֵּל אֲבִרְהָם אֶל-הָאֱלֹהִים וְגו'" (בראשית כ, יז):

## Não guarde rancor

Quando um indivíduo ofende alguém, ou briga com ele, a pessoa magoada não deve guardar isso no coração e ficar quieta, pois alimentará o ódio interno. Como nos conta o profeta Shemuel (Shemuel 2 13:22): "Avshalom, filho de David, não falou com seu irmão Amnon nem bem nem mal, porque Avshalom odiava Amnon". Por isso, não conversava com ele.

<sup>103</sup> הסוטר לועו של ישראל כאילו סוטר לועו של שבינה (סנהדרין נ"ח ע"ב).

<sup>104</sup> Isso inclui os próprios filhos. Não se deve bater no rosto de ninguém. Rav Moshê Feinstein z'l disse que a palmada é permitida, se o objetivo for o de educar a criança. Entretanto, no momento do castigo, os pais devem estar cientes e equilibrados, não descontando sua fúria neles. E isso só pode ser aplicado aos filhos abaixo de nove anos. Acima dessa idade não se deve bater nos filhos jamais, pois eles poderão revidar, o que seria algo muito mais grave.

Há ainda opiniões que mesmo abaixo dos nove anos não se deve dar palmadas na criança. Ou seja, a partir da idade que a criança gesticula como se quisesse revidar, já não se pode bater nela.

É *mitsvá* esperar o momento adequado e se aproximar daquele que o ofendeu para questionar suas atitudes, caso acredite que elas foram agressivas<sup>105</sup>. Mas isso deve ser feito de maneira gentil e educada, em uma oportunidade na qual ambos estejam equilibrados e tranquilos. Ao fazer isso, a pessoa estará cumprindo a *mistvá* de repreender o próximo.

Os *chachamim* dizem, em *Pirkê Avot*: “Quem é a pessoa respeitada? Aquela que respeita os outros”. Assim, concluímos que a pessoa deve ser objetiva, humilde e deve reconhecer seus erros, pedindo perdão a quem, eventualmente, tenha magoado.

Por outro lado, aquele que foi ofendido e, agora, recebe o pedido de desculpas, deve perdoar de bom grado. Não deve ser cruel e demorar a aceitar as desculpas. Assim, seu coração estará limpo de ódio e de qualquer outro tipo de ressentimento.

Avraham *Avínu* não foi muito bem tratado por Avimelech, que chegou a raptar Sará – para se casar com ela – pois pensava que ela fosse irmã de Avraham. Depois, o rei foi avisado por *Hashem* que Sará era esposa de Avraham. Ele a devolveu para seu marido, que, em troca, perdoou o rei e, mais ainda; rezou para que ele tivesse filhos, já que, até então, não possuía herdeiros para seu trono. Como resultado, o próprio Avraham, que ainda não tinha filhos com Sará, foi abençoado com o nascimento de Yitschak *Avínu*. Nossos sábios inferem deste episódio que aquele que reza em benefício de seu semelhante é atendido em primeiro lugar<sup>106</sup>.

---

<sup>105</sup> Deve-se ficar atento à subjetividade que, inevitavelmente, existe em qualquer julgamento, pois ao avaliar a atitude de alguém, poderemos estar enganados.

<sup>106</sup> גמ' בבא קמא (דף צ"ב ע"א) אמר ליה רבא לרבה בר מרי, מנא הא מילתא דאמור רבנן כל המבקש רחמים על חבירו והוא צריך לאותו דבר הוא נענה תחלה. דכתב

Quando perdooamos o outro rapidamente, evitamos transgredir – a cada instante que passa – a *mitsvá* de “não odiar o outro no seu coração”.

## PARÁGRAFO 7

ז. הרואה חברו שחטא או שהלך בדרך לא טובה, מצוה להחזירו למוטב ולהודיעו שהוא חוטא על עצמו במעשיו הרעים שנאמר “הוכח תוכיח את עמיתך” (ויקרא יט, יז). המוכיח את חברו, בין בדברים שבינו לבינו, בין בדברים שבינו לבין המקום, צריך להוכיחו בינו לבין עצמו, וידבר לו בנחת ובלשון רפה, ויודיעו שאינו אומר לו אלא לטובתו להביאו לחיי העולם-הבא. אם קבל ממנו, מוטב. ואם לאו, יוכיחנו פעם שניה ושלישית. וכן תמיד חייב אדם להוכיחו עד שיבהו החוטא ויאמר לו, איני שומע. וכל שאפשר בידו למחות ואינו מוחה, הוא נתפש בעון אלו. בין שאפשר לו למחות בהם:

## Sobre repreender o próximo

O indivíduo que vê alguém pecar ou seguir por um caminho errado, tem a *mitsvá* de trazê-lo de volta ao bom caminho, e avisá-lo de que está fazendo mal a si mesmo. Ele é o primeiro a se prejudicar, ao transgredir as *mitsvot* da *Torá*. “Repreenda, repreenda o próximo” (*Vayicrá* 19:17). Mas não o envergonhe, diz a *Torá*. A repreensão deve ser feita de maneira gentil e educada, sem causar constrangimento ao outro. Quem não souber como fazê-lo, está isento dessa *mitsvá*.

A repetição da palavra “repreenda” indica que a advertência

---

ויתפלל אברהם (על אבימלך) ובתיב בתריה וזה' פקד את שרה כאשר אמר, כאשר אמר אברהם על אבימלך.

deve ser feita até o ponto em que o repreendido levante sua mão contra quem o está admoestando. Se ele assim o fizer, tentando agredi-lo, o outro estará isento de repreendê-lo.

Há ainda uma importante observação com relação ao que está sendo infringido. Caso sejam *mitsvot* explícitas na *Torá*<sup>107</sup>, é uma obrigação advertir o transgressor. Se forem *mitsvot* ordenadas por nossos *chachamim*, que não estão explícitas na *Torá*, só se deve alertar o outro se tiver certeza de que ele ouvirá e acatará a repreensão.

Nossos *chachamim* dizem: “É melhor não dizer aquilo que não será ouvido”. Mas essa avaliação cabe, exclusivamente, a nossos sábios, que conseguem analisar, exatamente, com quem estão lidando.

Aquele que repreende seu semelhante nos assuntos relacionados aos dois, ou a questões entre ele e o Criador, deve fazê-lo de forma particular, discreta, tranquila e com uma linguagem terna. Deve explicar ao transgressor que só está pensando no bem dele e que, em *Am Yisrael*, um é responsável pelo outro – *Yisrael arevim zê bazê*<sup>108</sup>.

---

<sup>107</sup> שו"ע ורמ"א או"ח סי' תר"ח ס"ב ומ"ב ס"ק ג' ד' ה' ו'.

<sup>108</sup> ויק"ר פרשה ד' סי' ו'. תני חזקיה (ירמיה נ, יז): שה פזורה ישראל, נמשלו ישראל לשה, מה שה הוזה לוקה על ראשו או באחד מאבריו וכל אבריו מרגישין, כך הן ישראל, אחד מהן חוטא וכולן מרגישין (במדבר טז, כב): האיש אחד יחטא, תני רשב"י, משל לבני אדם שהיו יושבין בספינה נטל אחד מהן מקדה והתחיל קודח תחתיו, אמרו לו חבריו מה אתה יושב ועושה. אמר להם מה אכפת לכם לא תחתי אני קודח. אמרו לו שהמים עולין ומציפין עלינו את הספינה. כך אמר איוב (איוב יט, ד): ואף אמנם שגיתי אתי תלין משוגתי, אמרו לו חבריו (שם ל"ד, ל"ז): כי יסיף על חטאתו פשע בינינו ישפוק, אתה מספיק בינינו את עונותיך.

Devemos imaginar que nós, *yehudim*, somos todos passageiros de um mesmo

Esse comprometimento ocorreu no *Har Sinay*, entre todas as almas judias que ali estavam e proclamaram: “*Naassê venishmá*” (faremos e ouviremos). Ninguém se opôs à Outorga da *Torá*. Aprende-se a partir desse conceito que as *mitsvot* que dependem da audição – como *kidush*, *tekiat shofar*, leitura da *mequílá* – um *yehudi* pode isentar o outro. Desde que tenha esta intenção (*cavaná*) – a de eximir os ouvintes – e contanto que os ouvintes tenham também a intenção de se isentar da obrigação da *mitsvá*.

Caso o infrator não escute a advertência, que seja repreendido novamente e tanto mais vezes quanto forem necessárias. Só se deve desistir da reprimenda quando o indivíduo levantar a mão contra seu repreensor (como explicado anteriormente).

Finalizando, quem tem a condição de chamar a atenção de alguém, mas não o faz, carregará sobre si o pecado cometido pelo outro<sup>109</sup>.

---

barco. Se um dos viajantes deliberadamente cavar um buraco no casco, todos afundarão com ele.

<sup>109</sup> Consta no livro do profeta Yechezkel (*Yechezkel* 9:4) que *Hashem* ordenou ao anjo Gavriel que marcasse na testa das pessoas a letra *tav* (ת). A *Guemará* (*Shabat* 55a) explica que o anjo Gavriel deveria marcar a letra *tav* (ת) na testa dos *tsadikim* com tinta para que não fossem atingidos pelos anjos do mal. E na testa dos *reshaim* (perversos) a letra *tav* (ת) com sangue para que os anjos do mal pudessem atingi-los. O atributo da Justiça perguntou: “*Ribonô shel Olam*, qual a diferença entre eles?”. *Hashem* respondeu: “Estes são *tsadikim guemurim* e estes *reshaim guemurim*”. O atributo da Justiça replicou: “Os *tsadikim* deveriam ter alertado os *reshaim* e não o fizeram”. *Hashem* argumentou: “Mas Eu sabia que eles não ouviriam”. “Sim, o Senhor, *Hashem*, sabia, mas os *tsadikim*, não”, rebateu a Justiça. Assim, *Hashem* voltou atrás e não poupou os *tsadikim*.

ו'ל בגמרא בשבת דף נ"ה ע"א דא"ר אחא בר' חנינא מעולם לא יצתה מדה טובה מפי הקב"ה וחזר בה לרעה חוץ מדבר זה דכתיב (יחזקאל ט' ד') ויאמר ה' אליו עבור בתוך העיר בתוך ירושלים והתוית תיו על מצחות האנשים הנאנחים והנאנקים על כל התועבות הנעשות בתוכה וגו' א"ל הקב"ה לגבריאל לך ורשום על מצחן של צדיקים תיו של דיו שלא ישלטו בהם מלאכי חבלה ועל מצחם של רשעים תיו של דם כדי שישלטו בהן

## PARÁGRAFO 8

ח. המוכיח את חברו תחלה, לא ידבר לו קשות עד שיבלימנו, שנאמר "ולא תשא עליו חטא" (ויקרא יט, יז). כך אמרו חכמים, יכול אתה מוכיחו ופניו משתנות? תלמוד לומר, ולא-תשא עליו חטא, מבאן שאסור לאדם להכלים את ישראל, וכל-שכן ברבים. אף-על-פי שהמבליים את חברו אינו לוקה עליו, עון גדול הוא. כך אמרו חכמים, "המלבין פני חברו ברבים אין לו חלק לעולם-הבא" (סנהדרין קז, א). לפיכך צריך אדם להזהר שלא לביש חברו ברבים בין קטן בין גדול ולא יקרא לו בשם שהוא בוש ממנו, ולא יספר לפניו דבר שהוא בוש ממנו. במה דברים אמורים, בדברים שבין אדם לחברו. אבל בדברי-שמים, אם לא חזר בו בפתר, מבלימים אותו ברבים ומפרסמים חטאו ומחזרים אותו בפניו ומבזים ומקללים אותו עד שיחזר למוטב, כמו שעשו כל הנביאים בישראל:

## Não envergonhe seu semelhante

Aquele que repreende seu semelhante não deve falar palavras duras, a ponto de constrangê-lo, mudando até a cor de sua fisionomia. "Tome cuidado para não arcar com as consequências", escreve o Rambam.

Daqui se aprende que não se pode envergonhar o próximo e, pior ainda, em público.

Diz o Rambam que alguém que envergonha o próximo

---

מלאכי חבלה אמרה מדת הדין לפני הקב"ה רבש"ע מה נשתנו אלו מאלו אמר לה הללו צדיקים גמורים והללו רשעים גמורים אמרה לפניו רבש"ע היה בידם למחות ולא מיהו אמר לה גלוי וידוע לפני שאם מיהו בהם לא יקבלו מהם (אמר) לפניו רבש"ע אם לפניך גלוי להם מי גלוי.

comete um grande pecado. Todo aquele que envergonha seu semelhante em público não tem *Olam Habá*.

Sendo assim, é preciso ter cuidado para não constranger até mesmo quem não tenha atingido a idade de *bar mitsvá*. Também não se deve apelidar com alcunhas que ridicularizem, bem como relatar episódios que envolvam a pessoa e possam deixá-la constrangida<sup>110</sup>.

## PARÁGRAFO 9

ט. מי שחטא עליו חברו ולא רצה להוכיחו ולא לדבר לו בלום, מפני שהיה החוטא הדיוט ביותר. או שהיתה דעתו משבשת, ומחל לו בלבו ולא שטמו ולא הוכיחו, הרי זו מדת חסידות. לא הקפידה תורה אלא על המשטמה:

## Perdoe

Se um indivíduo faz algo para nós, mas nós não queremos repreendê-lo, pois ele é muito tolo ou desequilibrado, e, assim, aquele que foi agredido e ofendido o perdoa, isso se trata de um atributo de *chassidut*, extremamente nobre.

## PARÁGRAFO 10

י. חייב אדם להזהר ביתומים ואלמנות, מפני שנפשו שפלה למאד ורוחם נמוכה, אף-על-פי שהם בעלי ממון. אפלו אלמנתו של מלך ויתומיו, מזהרים אנו עליהם, שנאמר, "כל אלמנה ויתום לא תענון"

---

<sup>110</sup> Por exemplo, quando alguém faz *teshuvá* e lembram-no de seu passado. Isso é proibido e muito grave.



(שמות כב, כא). והיאך נוהגים עמהם? לא ידבר אליהם אלא רבות. ולא ינהג בהם אלא מנהג כבוד. ולא יכאיב גופם בעבודה ולבם בדברים קשים, ויחוס על ממונם יותר מממון עצמו. כל המקניטם או מכעיסם או הכאיב לבם או רדה בהם או אפד ממונם, הרי זה עובר בלא תעשה, וכל-שבן המכה אותם או המקללם. ולא זו, אף-על-פי שאין לוקין עליו, הרי ענשו מפרש בתורה, "וחרה אפי וחרגתי אתכם בחרב" (שמות כב, כג). ברית פרת להם מי-שאמר-והיה-העולם שבל זמן שהם צועקים מחמס, הם נענים, שנאמר, "כי אם-צעק יצעק אלי שמע אשמע צעקתו" (שמות כב, כב). במה דברים אמורים, בזמן שענה אותם לצורך עצמו. אבל ענה אותם הרב כדי ללמדם תורה או אמונת או להוליכם בדרך ישרה, הרי זה מתר. ואף-על-פי-כן, לא ינהג בהם מנהג כל אדם, אלא יעשה להם הפרש וינהלם בנחת וברחמים גדולים וכבוד, שנאמר, "כי-גאלם חזק הוא-יריב את-ריבם" (משלי כב, כג). אחד יתום מאב, אחד יתום מאם. ועד אימתי נקראים יתומים לענין זה? עד שלא יהיו צריכים לאדם גדול להסמך עליו ולאמנם ולהטפל בהם, אלא יהיה עושה כל צרכי עצמו לעצמו בשאר כל הגדולים:

## Consideração por órfãos e viúvas

É necessário ter um grande cuidado ao lidar com órfãos e viúvas, porque seu estado emocional e seus sentimentos estão moralmente abalados. Este cuidado deve existir até mesmo se eles forem ricos. Somos obrigados a ter esta consideração até mesmo pela viúva e órfãos de um rei.

Deve-se falar com eles de forma gentil e tratar de forma honrada e respeitosa. Não se pode causar-lhes dor física com excesso de trabalho ou agravar seus sentimentos com palavras duras. É preciso demonstrar mais consideração por seus interesses monetários do que para com os nossos próprios. Qualquer pessoa que os envergonhe, os deixe irritados, magoe seus sentimentos,

os oprima ou lhes cause perdas financeiras transgride esta proibição. Certamente isto se aplica também se alguém bater neles ou os amaldiçoar.

Embora alguém que transgrida esta proibição não é passível de penas ou sanções infligidas por tribunais, a punição que se sofre por esta proibição é mencionada na *Torá* de forma explícita (*Shemot* 22:23): “E acender-se-á Minha ira e matar-vos-ei com a espada.” Há um pacto entre eles e o Criador, que quando quer que eles chorem porque foram prejudicados, maltratados ou ofendidos, serão atendidos conforme citado (*Shemot* 22:22): “Se os afligirdes e se clamarem a Mim, certamente escutarei o seu clamor.”

Quando é que isso se aplica? Quando alguém faz com que eles sofram para seu próprio proveito. Entretanto, um rabino tem permissão de causar sofrimento a eles se estiver lhes ensinando *Torá*, ou alguém que estiver lhes ensinando um ofício, ou para treiná-los a ter um comportamento adequado. No entanto, ele não poderá proceder da mesma forma como trataria outros alunos, mas sim, deve fazer uma distinção em consideração a eles e tratá-los gentilmente, com piedade e respeito, porque conforme mencionado: “Pois *Hashem* abraçará sua causa”.

Isto se aplica tanto a órfãos de pai quanto de mãe. Até quando são considerados órfãos no contexto desta *mitsvá*? Até que não necessitem mais de um indivíduo maduro para ampará-los, instruí-los e cuidar deles, e eles estiverem aptos a cuidar de todas as suas necessidades sozinhos, como outras pessoas adultas e maduras.

## פרק שביעי CAPÍTULO 7

### Introdução Lashon hará: a origem da Galut

Neste capítulo, o último de sua obra, o Rambam dedica-se intensamente a nos alertar sobre quão grave é o pecado de *lashon hará* (maledicência e intriga).

Como sabemos, o Primeiro *Bet Hamikdash* foi destruído como consequência pela transgressão dos três pecados capitais<sup>111</sup>: *avodá zará* (idolatria), violações às proibições ligadas à sexualidade e assassinato. O Segundo *Bet Hamikdash* foi destruído por *sin'at chinam* (ódio gratuito). Interessante notar que o *Bet Hamikdash* foi reconstruído após a destruição do primeiro, com a inauguração do Segundo Templo, após 70 anos, num sinal de que *Hashem* havia perdoado as faltas do povo. O segundo (que será o Terceiro *Bet Hamikdash*) ainda não foi

---

<sup>111</sup> מקדש ראשון מפני מה חרב מפני שלשה דברים: שהיו בו עבודה זרה, וגלוי עריות, ושפיכות דמים... אבל מקדש שני שהיו עוסקין בתורה ובמצות וגמילות חסדים, מפני מה חרב. מפני שהיתה בו שנאת חנם; ללמדך ששקולה שנאת חנם כנגד שלש עבירות: עבודה זרה, גלוי עריות, ושפיכות דמים (יומא דף ט' ע"ב). ובהמשך רבי יוחנן ורבי אלעזר דאמרי תרווייהו: ראשונים שנתגלה עונם נתגלה קצם אחרונים שלא נתגלה עונם לא נתגלה קצם. כתב רש"י שנתגלה עונם - לא היו מכסין פשעיהם. נתגלה קצם - לפי מלאת לבבל שבעים שנה אפקוד אתכם (ירמיה כט, י'). אחרונים לא נתגלה עונם - בני מקדש שני רשעים היו בסתר.

reconstruído. Ansiamos fervorosamente por isso, que acontecerá na era de *Mashiach*. Assim, nossos *chachamim* concluíram que, enquanto a causa da destruição do Segundo *Bet Hamikdash* (*sin'at chinam*) não for retificada, o Templo não será reerguido. Isso é a prova de que *sin'at chinam*, infelizmente, ainda persiste entre nós.

No século 19, viveu na Alemanha um grande rabino chamado *Rav Shimshon Refael Hirsch z'l*. Sua contribuição ao Judaísmo foi muito importante, pois ele foi contemporâneo do florescimento do Iluminismo. Ele sabia muito bem alemão e, assim, escreveu e falou extensivamente sobre a necessidade de preservar o Judaísmo. Com o tempo, seus livros foram traduzidos para o hebraico e para outros idiomas.

Ao abordar os pecados de *avodá zará*, relações ilícitas e assassinato, ele afirma o seguinte: “*Avodá zará* – idolatria – é uma falta contra *Hashem*; relações ilícitas ligadas à sexualidade é um pecado contra a própria pessoa, e assassinato é, obviamente, um erro cometido para com o semelhante”. Assim, *Rav Hirsch* escreve que o que destruiu os dois *Batê Hamikdash* foram nossas atitudes. Durante a época final do Primeiro *Bet Hamikdash*, o pecado mais transgredido foi o das relações ilícitas, que estão ligadas a tirar o máximo proveito deste mundo. O Segundo Templo foi destruído pelo ódio. E *Rav Hirsch* define o ódio como um amor extremado que a pessoa sente por si mesma e que, automaticamente, a leva a não gostar de mais ninguém. Trata-se de egoísmo.

Assim, a reconstrução do Terceiro e definitivo *Bet Hamikdash* só será possível quando forem retificados esses dois pecados: o

das relações sexuais ilícitas, vinculadas a extrair o maior proveito possível deste mundo (causa principal da destruição do Primeiro Templo) e o egoísmo (*sin'at chinam*), fator determinante para a destruição do Segundo Templo.

## Camtsa e Bar Camtsa

Nossos *chachamin* dizem que Jerusalém foi destruída por conta do caso Camtsa e Bar Camtsa (*Guitin* 54b).

O *Talmud* relata que, à época do segundo *Bet Hamikdash*, um homem resolveu dar uma grande festa e para ela convidaria toda a cidade, exceto seu arqui-inimigo, Bar Camtsa. Por um erro de seus mensageiros, porém, o convite endereçado a Camtsa, que era amigo do anfitrião, foi parar nas mãos de Bar Camtsa, que se sentiu lisonjeado, ao ser convidado para a festa. Ao chegar ao banquete, porém, Bar Camtsa foi recebido de modo agressivo pelo dono da casa, que exigiu que se retirasse imediatamente. Já envergonhado em público e tentando evitar maior constrangimento, Bar Camtsa pediu para que o anfitrião o deixasse ficar. Se ele assim o fizesse, Bar Camtsa arcaria com o valor de tudo o que consumisse na festa. O homem negou. Bar Camtsa, então, se ofereceu para pagar metade das despesas da festa. O homem novamente disse não. Bar Camtsa dobrou sua oferta, comprometendo-se a pagar por toda a festa. O anfitrião estava irredutível. Humilhado, Bar Camtsa deixou o lugar jurando vingança. Em sua mente, todos os presentes ao banquete, incluindo sábios da *Torá*, eram culpados, pois não tinham se levantado em sua defesa. Assim, Bar Camtsa decidiu caluniar o povo judeu para o imperador romano e, dessa maneira, teve início a destruição do Segundo Templo.

Nosso trabalho para que o Terceiro *Bet Hamikdash* seja construído deve ser o de limpar nosso coração de todo e qualquer ódio contra nosso semelhante. De maneira inversa, como o templo foi destruído pelo ódio, ele será reerguido pela erradicação desse sentimento, a raiz do problema. Tanto o Ben Ish Chay<sup>112</sup> quanto o Chafets Chayim<sup>113</sup>, em suas respectivas obras, citam que o ódio está ligado a *lashon hará*. Por exemplo, se uma pessoa tem um filho, e o mesmo cometeu um erro, o pai fará de tudo para limpar a honra dele. Jamais fará *lashon hará* contra o mesmo. Assim, todas as vezes que o indivíduo estiver na iminência de fazer um comentário maldoso ou um mexerico, deve pensar que seu filho poderia estar no lugar daquele sobre quem se está falando. Dessa forma, abster-se-á de fazer *lashon hará*, pois nunca um pai faria isso contra seu filho.

---

<sup>112</sup> וז"ל הבא"ח וצ"ל בספרו בן יהוידע מס' גיטין דף נ"ו ע"א. אמרי להו נפוח ונעביד קרבא בהדייהו. אמרו להו רבנן לא מסתייעא מלתא. נ"ל בס"ד הכונה שהיו בוטחים בעסק התורה, שהיה הרבה באותו הדור, וסמכו בזה על דבורו של יצחק אע"ה, שאמר הקול קול יעקב, כשהקול קול יעקב, או אין הידים ידי עשו, ולכן גם עתה שמצוי בהון תורה, לא יוכלו בני עשו לשלוט, ואמרו להם רבנן עתה ברור זה לא מסתייעא מהיא מילתא דיצחק אע"ה, יען דאע"פ שהקול קול יעקב כיון דאיכא לשה"ר, שהוא חטא בלשון, לא יועיל לימוד התורה שהוא בלשון, לבטל ידים של עשו.

<sup>113</sup> וז"ל הח"ה וצ"ל בהקדמת ספרו "חפץ חיים": אך לבסוף ימי בית שני גברה שנאת חנם ולשון הרע בינינו בעונותינו הרבים, ובעבור זה נחרב הבית וגלינו מארצנו כראי ביומא (דף ט' ע"ב). וכירושלמי פ"א דיומא [הגם שהגמרא נקטה שנאת חנם, הכונה היא על לשון הרע גם כן שיוצאת מצד השנאה, דאי לאו הכי לא היו נעשים כל כך, והינו דסיים שם ללמדך שקשה שנאת חנם כנגד עבודה זרה וגילוי עריות ושפיכות דמים, וזה מצינו בערבין (דף ט"ו ע"ב) גבי לשון הרע, ועוד מגופא דשמעתא דיומא מוכח כמו שכתבנו, מדפריך שם ובמקדש ראשון וכו' ודוקרין את חבריהן וכו' עיי"ש]. ומאז ועד עתה בכל יום אנו מצפים ומתפללים לפני הקדוש ברוך הוא שיקרב אותנו כאשר הבטיחנו בתורתו הקדושה ועל ידי נביאיו כמה פעמים, ואין מתקבלת תפילתינו לפניו, כמו שאמרו חז"ל בכרבות (דף ל"ב): מיום שנחרב בית המקדש, חומה של ברזל מפסקת בין ישראל לאביהם שבשמים.

O Ben Ish Chay, em um de seus livros sobre *agadot* do *Talmud*, “Ben Yehoyadá” – *Guitin* 56a – nos apresenta uma ilustração muito interessante sobre essa questão. Há uma passagem no *Talmud* que relata sobre a destruição do Segundo *Bet Hamikdash*. Àquela época vivia um grupo de valentes e fortes *yehudim* – os *biryonim* (pessoas que têm ímpeto para guerrear). Quando nossos sábios propuseram que se fizesse paz com os romanos, os *biryonim* rejeitaram a ideia. Queriam fazer guerra de qualquer forma. Explica o Ben Ish Chay que o grupo de valentes se apoiava no fato de a voz da *Torá* ser forte à época, ou seja, o povo se mantinha permanentemente ocupado com o estudo da *Torá*<sup>114</sup>. Os *chachamim* disseram que não teríamos a ajuda de *Hashem* nessa batalha, por conta do pecado de *lashon hará*, que deriva do ódio, pois só se fala mal de quem se odeia. A voz de *lashon hará* abafa a voz da *Torá*.

Ainda à época do Primeiro Templo, o profeta Yirmeyáhu, autor da *Meguilat Echá* (que versa, justamente, sobre a destruição do *Bet Hamikdash*), alertava a população para as consequências de não se fazer *teshuvá* pelos pecados cometidos e isso levaria à destruição do Templo. De tanto falar sobre isso, Yirmeyáhu despertou a ira das pessoas, que acabaram jogando o profeta num poço cheio de barro, tudo para evitar sua *tochachá* (admoestação).

Há um *passuk*, na *Meguilat Echá*, que diz: “Você encobriu o céu com nuvens para que a *tefilá* passe”. *Rabi Yonatan*

---

<sup>114</sup> Se a voz de Yaacov estiver forte, as mãos de Essav não têm poder sobre *Am Yisrael*.

Eibischütz<sup>115</sup> explica esse *passuk* da seguinte maneira: O que impede que a *tefilá* suba aos Céus? As conversas fúteis e banais no *Bet Hakenêset* de forma geral e mais ainda durante a *tefilá*. Essas *tefilot* impedidas ficarão esperando o momento em que a pessoa fará *teshuvá* – rezando com concentração e lágrimas – e, então, poderem ascender até *Hashem*. Mas a exceção é se o indivíduo fizer juramentos, disser palavras de baixo calão ou se (*chalila*) denunciar até mesmo a respeito dos bens do próximo (מוסר ממון ישראל) – *mosser mamon Yisrael*. Com essas transgressões, nem com o tempo suas *tefilot* se juntarão e subirão às Alturas. Assim, as nuvens às quais se refere o profeta são formadas por palavras proferidas por nossas próprias bocas.

## PARÁGRAFOS 1 E 2

א. הַמְרַגֵּל בַּחֲבֵרוֹ, עוֹבֵר בְּלֹא-תַעֲשֶׂה, שֶׁנֶּאֱמַר, "לֹא-תִלְךָ רֵכִיל בְּעַמִּיךָ" (ויקרא יט-טז). וְאֶף-עַל-פִּי שֶׁאֵין לוֹקִין עַל לֹא זֶה, עֵץ גְּדוֹל הוּא וְגוֹרֵם

---

<sup>115</sup>היערות דבש ח"א ררוש ד' כתב וראו נא לכמה מגיע ועד היכן ענין תפלה, ועל זה נחתם גזר דין על אשר ה' לא קראו, וצריך האדם להיות חרד בתפלה, כי זה אשר נשאר לנו בגולה ואין לנו עבודה וזהו עבודה, וכמה יש לאדם להתכונן בו ולעמד בהכנעה יתרה ובפיפת קומה ומלין לצד עלאה ימלל בנחת ובכונה, ואשרי למי שמתפלל ברמק ולב נשבר ונדכה, כי לא ישוב ריקם, ועל מה נבטח בגולה ומה יגן בעדינו, אם לא בתפלה ובקשה מקרות לב, אוי לנו אשר נאמר (איכה ג, מד) סכותה בענן לך מעבר תפילה, ומה הוא הענן, הוא אדם והכל שיש בו חטא היוצא מפי איש ואשה כל יום, ביחוד שיחה בטלה בבית הכנסת, ומכל שכן בעת תפילה, הכל הוא עולה בעב וענן ומונע לתפלה לעלות, אך אם אדם מתפלל אחר כך בכונה ובכבי ורמעה, מעלה כל תפלות מכמה שנים אשר סביב נקבצו לו, כי נשארו עומדים ברפיון מבלי עליה, ובעת על ידי תפלה זו הם עולים במעלה בית אל, אבל המוציאים מפיחם נבול פה רחמנא לצלן, שבועת שוא ומסירת ממון של ישראל, אין התפילה נעכבת, כי אם הלוך יהלך תכף לסטרא אחרא רחמנא לצלן, ובאלו זבה לשעירים, ואם יבכה אחר כך וירבה בתפלה, קשה להציל בולעם ועל זה נאמר (קהלת ד, א) ראיתי דמעת עשוקים ואין להם מנחם.



לְהַרְגֵנּוּ נַפְשׁוֹת רַבּוֹת מִיִּשְׂרָאֵל. לְכֶךָ נִסְמָךְ לוֹ, "לֹא תַעֲמֹד עַל-דַּם רֵעֶךָ" (ויקרא יט-טז). צֵא וּלְמַד מֵהָ אֶרֶץ לְדוֹאגַּ הָאֲדָמִי (שְׂמוּאֵל א כב, כג):

ב. אִיזְהוּ רְכִיל? זֶה שְׁטוּעַן דְּבָרִים וְהוֹלֵךְ מִזֶּה לָזֶה וְאוֹמֵר, כֶּךָ אָמַר פְּלוֹנִי, כֶּךָ וְכֶךָ שָׁמַעְתִּי עַל פְּלוֹנִי. אָף-עַל-פִּי שֶׁהוּא אִמְתָּ, הֲרֵי זֶה מַחְרִיב אֶת הָעוֹלָם. יֵשׁ עוֹן גָּדוֹל מִזֶּה עַד מְאֹד וְהוּא בְּכַלּוֹל לָאוֹ זֶה, וְהוּא לְשׁוֹן הָרַע. וְהוּא, הַמְּסַפֵּר בַּגְּנוּת חֵבְרוֹ, אָף-עַל-פִּי שְׂאוֹמֵר אִמְתָּ. אֲבָל הָאוֹמֵר שֶׁקֶר, נִקְרָא מוֹצִיא שֵׁם רַע עַל חֵבְרוֹ. אֲבָל בְּעַל לְשׁוֹן הָרַע, זֶה שׁוֹשֵׁב וְאוֹמֵר כֶּךָ וְכֶךָ עֲשֵׂה פְלוֹנִי, וְכֶךָ וְכֶךָ הִיוּ אֲבוֹתָיו, וְכֶךָ וְכֶךָ שָׁמַעְתִּי עָלָיו, וְאוֹמֵר דְּבָרִים שֶׁל גֵּנְאִי. עַל זֶה אָמַר חֲפְתוּבִי, "יְבֵרַת ה' כָּל-שִׁפְתֵי חֵלְקוֹת לְשׁוֹן מְדַבְּרַת גְּדֻלוֹת" (תהילים יב, ד):

## Rechilut (mexerico)

O Rambam diz que aquele que espiona (fuxicando, bisbilhotando) o próximo transgride uma *mitsvá* ativa, conforme escrito na *Torá*, "não andarás com mexericos no meio do povo". Embora quem a transgredisse, à época do Templo, não recebesse 39 chicotadas, ainda assim, trata-se de um grande pecado. É o causador de muitas mortes em *Am Yisrael*. Ou seja, a pessoa colhe informações num lugar e vai andando, levando a outros, falando mal de seus semelhantes – fazendo *lashon hará*. O termo que a *Torá* usa para isso é *rachil*. Em hebraico, *rochel* quer dizer ambulante, mascate. Isto é, alguém que ouve comentários, notícias e, como um vendedor ambulante "vende" essas histórias para outros, não importando se são boas ou ruins, verdadeiras ou falsas.

Diz o Rambam que o *passuk* após a proibição de *rechilut* é não permaneça quieto, não fique indiferente enquanto o sangue do seu irmão está sendo derramado. Ou seja, aquele

que faz *rechilut* gera intrigas e difama as pessoas, arrasando seu prestígio, denegrindo sua honra, causando danos irreparáveis ao seu bom nome. Isso, até mesmo, em se tratando de informações verdadeiras. Esse tipo de conduta destrói o mundo (como o foi o *Bet Hamikdash*).

### Lashon hará (falar mal):

Há um tipo pior que o mexeriqueiro. Aquele que fala mal do próximo, ressaltando seus erros (ainda que sejam verdadeiros). Isso é Lashon Hará.

### Motsi shem rá (caluniar):

Há aquele que inventa coisas sobre o próximo, que o calunia. Isso é *motsi shem rá*.

O *baal lashon hará* (aquele que faz maledicência), que está habituado a fazê-lo diz: "Assim eram também seus antepassados..." ou "É, assim ouvi sobre ele...". E, nessa conversa banal, procura de forma leviana, maldosa, difamar o sujeito em questão. Sobre isso, escreveu David *Hamêlech* no *Tehilim*: "Que *Hashem* extermine todo aquele que possui esse tipo de linguajar".

*Caret* é uma das penas capitais da *Torá*. Entre os pecados sobre os quais recai a pena de *caret*, estão os que não jejuam no *Yom Kipur*, os que comem *chamets* em *Pêssach* e os que mantêm relações proibidas. Não está escrito que há *caret* para quem fala *lashon hará*. Mas nossos sábios dizem que, ao escrever o trecho acima, no *Tehilim*, David *Hamêlech* determinou que *caret* fosse, sim, a pena para quem faz maledicências.

## PARÁGRAFO 3

ג. אמרו חכמים, שלש עבירות נפרעין מן האדם-בעולם הזה ואין לו חלק לעולם-הבא: עבודה-זרה, וגלוי-עריות, ושפיכות-דמים, ולשון הרע בנגד בלן. ועוד אמרו חכמים, כל המספר בלשון הרע כאלו בופר בעקר, שנאמר, "אשר אמרו ללשננו נגביר שפתינו אתנו מי ארון לנו" (תהילים יב, ה). ועוד אמרו חכמים, שלשה לשון הרע הורגת: האומר, והמקבלו, וזה שאומר עליו, והמקבלו יותר מן האומר:

## Os três pecados mais graves

Há três pecados pelos quais se cobram do indivíduo neste mundo e que, caso ele não faça *teshuvá*, perderá seu lugar no *Olam Habá*. São eles: idolatria, relações sexuais proibidas pela *Torá* e assassinato. Nossos sábios concluíram que *lashon hará* é mais grave que esses três<sup>116</sup>, a partir dos exemplos de Cáyin, Yossef *Hatsadik* e Moshê *Rabênu*. Todos falaram no singular ao se referirem aos episódios nos quais, de uma maneira ou outra, estavam envolvidos e que diziam respeito, respectivamente, a assassinato, relações proibidas e idolatria: Cáyin ao matar seu irmão, Hêvel; a esposa de Potifar ao tentar seduzir Yossef e Moshê *Rabênu* ao pedir perdão a *Hashem* por *Am Yisrael* logo após o pecado do Bezerro de Ouro.

Sobre *lashon hará*, está escrito no plural, conforme o *passuk* do *Tehilim* (12:4) que diz: "*Lashon medaberet guedolot*"

<sup>116</sup> תנא רבי רבי ישמעאל כל המספר לשון הרע מגדיל עונות כנגד שלש עבירות עבודה כוכבים וגילוי עריות ושפיכות דמים כתיב הכא "לשון מדברת גדולות" וכתיב בעבודה כוכבים (שמות לב, ב) "אנא חטא העם הזה חטאה גדולה" בגילוי עריות כתיב (בראשית לט, ט) "ואיך אעשה הרעה הגדולה הזאת" בשפיכות דמים כתיב (בראשית ד יג) "גרול עוני מנשוא" (ערכין ט"ו ע"ב).

– “A língua que fala coisas com soberba”. Daí se conclui o fato de sua gravidade ser maior, se comparada com os outros três pecados.

## A boca tem duas proteções!

Em seu livro “*Shaarê Teshuvá*” (Portões do Arrependimento)<sup>117</sup>, *Rabênu Yoná Guirondi z'l* escreve, que um pecado cometido repetidas vezes torna-se grave, não importando qual seja ele. A partir dessa afirmação, entendemos o porquê de *lashon hará* ser pior do que assassinato, idolatria e relações sexuais ilícitas. Uma

---

<sup>117</sup> וכתב השערי תשובה בשער ג' סי' ר"ב וז"ל והנה, אנו צריכים לפרש לך, היאך יתכן, כי יהיה עון לשון הרע יתר על השלש האלה? הלא על כל אחת מהן אמרו רבותינו ז"ל (סנהדרין ע"ד ע"א) יהרג אדם ואל יעבור עליהן. ואמרו (חולין ה' ע"א) "חמורה עבודה זרה, שכל חמורה בה, ככופר בכל התורה!" ואמרו כי המומר לעבודה זרה – מומר לכל התורה כולה! וכאשר תשים לבך למאמרם ז"ל, תמצא לו כמה שורשים וכמה פנים:

ובסי' ר"ג: האחד, כי בעל הלשון הוא שונה באיולתו, עשר פעמים ביום יכלים ויבאיש ויחפיר, וידבר שפת יתר ויבה בסתר, ומי יתן קץ לעונשו? כי בעל הלשון לא ישים קנצו למילין; בשגם עבירה קלה, כבדה מאד על הישנות האיולת פעמים רבות, כאשר הקדמנו (שער א' או' ל"ח), אף כי חטאה גדולה ורעה חולה.

וכאמר רבותינו ז"ל "שקול לשון הרע כנגד שלוש עבירות", רצונם לומר, כנגד העובר אותן לעת שיתקפו יצרו, ולא כנגד המומר והיוצא מן הכלל לעבור עליהן בכל עת.

ובסי' ר"ד: והשני, כי בעל הלשון – תשובתו קשה, אחרי אשר (ירמיהו ט' ד') לימד לשונו דבר שקר ופיו שלח ברעה. ומרוב ההרגל, איננו שליט ברוחו, וכאילו לשונו גורמת המחשבה, כענין שנאמר (תהלים נ"ב, ד') הוות תחשב לשונך. ונאמר (קהלת י', י"ב) ושפתות כסיל תבלענו. ונאמר (משלי י"ח ז') פי כסיל מחתה לו. מחתה, לשון יראה ומגור. רוצה לומר, כי הכסיל ירא ויגור מזעם לשונו, פן יוקש בו, כאשר ירא מאויבו, כי אין שפתיו ברשותו.

ובסי' ר"ה: והשלישי, בעל הלשון חטאו נקל בעיניו, כי יאמר "אך דבר שפתים הוא", ולא פנה אל נוקיו הרבים, על כן לא ישוב מדרכו הרעה. ואם שוב ישוב, אין תשובתו שלמה, כי לא יביר גודל חטאו, כי התשובה השלמה להינקות מפשע רב – כי יקד יקוד היגון בנפשו כיקוד אש.

pessoa que está habituada à maledicência a faz repetidas vezes, como um vício. Daí a gravidade dessa infração.

Além disso, quem se entrega ao *lashon hará* é como se não acreditasse em *Hashem*. É como se não aceitasse que *Hashem* comanda sua fala. Conforme mencionado sobre aquele que faz *lashon hará*, no *Tehilim* 12:5, “*Asher ameru: lilshonênu nagbir, sefatênu itánu, mi adon lánu?*” – “Aqueles que disseram: Com nossas línguas prevaleceremos, nossos lábios estão conosco, quem é senhor sobre nós?”. Ou seja, nós queremos falar o que nós temos vontade. Quem é dono de nossas bocas?

*Hashem* nos ordenou que comêssemos *casher*, guardássemos o *Shabat*, colocássemos *tefilin*. E nós cumprimos essas *mitsvot* de bom grado. Mas, em relação à nossa fala, Ele também proibiu que disséssemos *lashon hará*. Mas nós não aceitamos esse preceito. Segundo *David Hamélech*, dizemos: “Na minha boca, mando eu!”. A isso se chama *cofer baicar* – negar os fundamentos do judaísmo – (como se *Hashem* não tivesse poder sobre nossa fala).

Em *Massêchet Arachin (15b)*<sup>118</sup>, a *Guemará* define a gravidade e os detalhes ligados a *lashon hará*. Ali, está escrito que, para cada orifício do nosso corpo, *Hashem* colocou uma só proteção.

---

<sup>118</sup> אמר רבי יוחנן משום רבי יוסי בן זימרא מאי דכתיב (תהילים קב, ג) מה יתן לך ומה יוסיף לך לשון רמיה אמר לו הקב"ה ללשון כל אבריו של אדם זקופים ואתה מוטל כל אבריו של אדם מבחוץ ואתה מבפנים ולא עוד אלא שהקפתי לך שתי חומות אחת של עצם ואחת של בשר מה יתן לך ומה יוסיף לך לשון רמיה אמר ר' יוחנן משום ר' יוסי בן זימרא כל המספר לשון הרע כאילו כפר בעיקר שנאמר (תהילים יב, ה) אשר אמרו ללשונו נגביר שפתינו אתנו מי אדון לנו (ערכין ט"ו ע"ב).

A exceção é a boca, que possui duas: os dentes e os lábios. Hashem quis, assim, demonstrar a importância do cuidado com a fala.

Nossos sábios ainda disseram que três pessoas, no mínimo, podem ser vítimas fatais de *lashon hará*: quem falou, quem ouviu e acreditou no que escutou e sobre quem se falou.

O que falou, por exemplo, pode ter de dar satisfações àquele de quem falou (as consequências podem ser trágicas); ou aquele que ouviu e acreditou no que ouviu pode despertar, igualmente, a ira sobre o sujeito de quem se falou (e, da mesma maneira, as consequências poderão ser fatais).

A propósito, quem acredita em *lashon hará* é pior do que aquele que fala.

#### PARÁGRAFO 4

ד. ויש דברים שהם אבק לשון הרע, ביצר? מי יאמר לפלוני שיהיה כמות שהוא עתה. או שיאמר, שתקו מפלוני, איני רוצה להודיע מה ארע ומה היה, וכיוצא בדברים האלו. וכל המספר בטובת חברו בפני שונאיו, הרי זה אבק לשון הרע, שזה גורם להם שיספרו בגנותו. ועל זה הענין אמר שלמה, "מברך רעהו בקול גדול בבקר השכים קללה תחשב לו" (משלי כו, יד), שמתוך טובתו בא לידי רעתו. וכן המספר בלשון הרע דרך שחוק ודרך קלות-ראש, כלומר שאינו מדבר בשנאה. הוא ששלמה אמר בחכמתו, "במתלהלה הירה זקים חצים ומות... ואמר הלא משחק אני" (משלי כו, יח-יט). וכן המספר לשון הרע דרך רמאות, והוא, שיספר לתמו פאלו אינו יודע שדבר זה שדבר לשון הרע הוא, אלא בשממחים בו אומר, איני יודע שדבר זה לשון הרע, או שאלו מעשיו של פלוני:

## Avak lashon hará (“poeira” de maledicência)

Depois de o Rambam escrever que *lashon hará* é pior do que assassinato, relações sexuais ilícitas e idolatria, ele segue dizendo que mesmo *avak lashon hará* (literalmente “poeira” de *lashon hará*, não a maledicência propriamente dita) também é grave. Por exemplo, se um indivíduo pergunta a respeito de alguém e a resposta é um gesto de desprezo, como um sinal com as mãos ou com os olhos, isso é *avak lashon hará*. Ou mesmo se a pessoa disser que prefere se calar a dizer algo sobre alguém, isso já é considerado *avak lashon hará*, não *lashon hará*. Afinal, o indivíduo não se expressou verbalmente, mas por outros meios se fez entender que não tem nada de positivo para falar sobre o sujeito em questão. E isso também é proibido<sup>119</sup>.

E todo aquele que elogia seu colega perante os que não

---

<sup>119</sup> אמר רב עמרם אמר רב שלש עבירות אין אדם ניצול מהן בכל יום הרהור עבירה ועיון תפלה ולשון הרע לשון הרע סלקא דעתך אלא אבק לשון הרע אמר רב יהודה אמר רב רוב בגול ומיעוט בעריות והכל בלשון הרע בלשון הרע סלקא דעתך אלא אבק לשון הרע. (ב”ב קס”ד ע”ב) ורשב”ם פירש עיון תפלה יש מפרשין שלאחר שהתפלל דן בלבן שישלם לו הקב”ה שברו ויעשה הקב”ה צרכיו וישמע תפלתו לפי שהתפלל בכוונה. ועל אבק לשון הרע פירש רשב”ם כגון דאמרי נורא בי פלניא בערכין (דף טו ע”ב) ורש”י בערכין ביאר נורא בי פלניא, דמשמע עשיר הוא וכל שעה מצוי אש בכיתו לבשל תבשילין.

Nossos *chachamim* afirmam que há três tipos de pecado dos quais as pessoas não se salvam todos os dias (בבא בתרא קס”ד ע”ב) : *avak lashon hará*, *hirhur averá* e *iyun tefilá*. Este último significa quando a pessoa reza de maneira ideal, com concentração, e, ao concluir sua *tefilá*, pensa: “Rezei de forma exemplar e *Hashem* precisa me atender”. Isso é chamado *iyun tefilá*, e não é correto fazê-lo, pois quem somos nós para julgar os comandos de *Hashem* ou os nossos próprios méritos? Ele, e somente Ele, pode decidir quando irá (e se irá) atender às nossas *tefilot*. Isso não quer dizer que não devemos rezar e pedir pelo nosso próprio bem-estar ou o de *Am Yisrael*. Podemos pedir, mas não que necessariamente nossos pedidos serão atendidos.

gostam do indivíduo<sup>120</sup> que está sendo louvado também comete *avak lashon hará*. Já que a audiência não gosta do sujeito de quem se está falando, isso fará com que as pessoas passem a maldizê-lo ainda mais. Assim, aquele que disse o elogio é provocador dessa situação. Sobre isso, disse Shelomô *Hamêlech*: “Quem abençoa seu amigo em voz alta, logo cedo ao amanhecer, será considerado como uma maldição para ele”, porque suscitou que outros falassem do indivíduo elogiado. Quem relata as virtudes de alguém perante aqueles que não gostam dele, despertará a maledicência.

Uma pessoa que fala *lashon hará* com frivolidade, leviandade e diversão, como se ele não estivesse falando com ódio, também é considerado “*avak lashon hará*”. Isso se refere ao que disse Shelomô *Hamêlech* em sua sabedoria (*Mishlê* 26:18-19): “Como um louco que atira com armas de fogo, flechas e morte e declara: 'Estou só brincando...’” O mesmo ocorre com aquele que fala *lashon hará* sobre um colega de forma maliciosa, fingindo estar relatando uma história sem saber que é *lashon hará*. Quando é alertado a respeito, ele se desculpa dizendo: “Eu não sabia que a história era *lashon hará*” ou “eu não sabia que este sujeito estava envolvido nestes atos”.

---

<sup>120</sup> במס' ערבין דף ט"ז ע"א לעולם אל יספר אדם בטובתו של חברו שמתוך טובתו בא לידי גנותו (רעתו - שיטה מקובצת) וכתב רש"י שם ד"ה בא לידי רעתו - שכשהוא מספר בטובתו "יותר מדאי" הוא עצמו אומר חוץ ממדה רעה זו שבו או אחרים שומעין שזה משבח וואומרים הלא מדת כך וכך בידו.

הרע"א בגליון הש"ס כתב "יותר מדאי" וכ"כ הר"ף פ"ב דשבת לעולם אל יספר אדם בטובתו של חברו יותר מדאי וברמב"ם פ"ז מהלכות דעות אל יספר בפני שונאיו. וכ"כ בסמ"ג.



## PARÁGRAFO 5

ה. אַחַד הַמְסַפֵּר בְּלִשׁוֹן הָרַע בְּפָנֵי חֵבְרוֹ אוֹ שְׂלֵא בְּפָנָיו, וְהַמְסַפֵּר דְּבָרִים שְׂגוּרִים אִם נִשְׁמְעוּ אִישׁ מִפִּי אִישׁ לְהַזִּיק חֵבְרוֹ בְּגוֹפוֹ אוֹ בְּמִמוֹנוֹ, וְאִפְלוּ לְהַצַּר לוֹ אוֹ לְהַפְחִידוֹ, הֵרִי זֶה לִשְׁוֹן הָרַע. וְאִם נֶאֱמְרוּ דְּבָרִים אֵלָיו בְּפָנֵי שְׂלֵשָׁה, כָּבֵר נִשְׁמַע הַדְּבָר וְנֹדַע. וְאִם סֵפֶר הַדְּבָר אַחַד מִן הַשְּׁלֹשָׁה פְּעַם אַחֶרֶת, אֵין בּוֹ מִשּׁוֹם לִשְׁוֹן הָרַע. וְהוּא, שְׂלֵא יִתְּבוֹן לְהַעֲבִיר הַקּוֹל וּלְגַלוֹתוֹ יוֹתֵר:

## Difamação

*Lashon hará* não é feito, necessariamente, diante da pessoa de quem se fala. Pode ser pela frente ou pelas costas. Uma pessoa que fala de alguém e, com isso, provoca danos físicos ou materiais ao sujeito em questão, ou mesmo o amedronta ou o aflige, isso é *lashon hará*.

Se o *lashon hará* for dito perante três pessoas, tornou-se público. Assim, se uma destas três pessoas passar a informação citada para outros indivíduos, sem a intenção de difamar o sujeito da história ou se a “palavra correr mais rápido”, não se tratará de uma transgressão à proibição de *lashon hará*. Isso porque a partir do momento que passa a ser conhecido por três pessoas ou mais, torna-se manifesto. Mas, assim que uma dessas três pessoas relatar o fato, com a intenção de difamar o sujeito, aí, sim, tratar-se-á de algo gravíssimo. Também é *lashon hará*<sup>121</sup>.

<sup>121</sup> A partir desses exemplos, vemos, claramente, que não se pode viver de maneira impetuosa, sem pensar em cada uma de nossas atitudes. É preciso, sempre, ponderar sobre o que falamos e o que ouvimos, como e

## PARÁGRAFO 6

ו. פל אלו, הם בעלי לשון הרע שאסור לדור בשכונתם וכל-שכן לישב עמָהם ולשמע דבריהם. ולא נחתם גזר-דין על אבותינו במדבר אלא על לשון הרע לבד:

## Proibição de viver entre maledicentes

Todos aqueles sobre os quais se falou nos parágrafos anteriores, que fazem *lashon hará*, são denominados *baalê lashon hará* (habitados aos mexericos, à maledicência). A partir dessa denominação, vemos que há níveis diferentes de gravidade, entre aquele que faz *lashon hará* esporadicamente e o que a pratica como um vício, de forma sistemática. Esse último é chamado *báal lashon hará*. Mas ambos, tanto o transgressor esporádico quanto o habitual, são tipos condenados pela *Torá*.

A *Guemará*, em *Massêchet Sotá 42a*, afirma que há quatro categorias de indivíduos que não terão o mérito de ver o esplendor da *Shechiná* (Presença Divina). São eles: os fofoqueiros, os mentirosos, os bajuladores e os zombadores<sup>122</sup>.

---

quando agimos. A *yahadut* exige reflexão constante.

<sup>122</sup> א"ר ירמיה בר אבא ארבע כיתות אין מקבלות פני שכינה כת ליצים וכת חניפים וכת שקרים וכת מספרי לשון הרע כת ליצים דכתיב (הושע ז' ה') "משך ידו את לוצצים" כת חניפים דכתיב (איוב י"ג ט"ז) "כי לא לפני חנף יבוא" כת שקרים דכתיב (תהילים ק"א ז') "דובר שקרים לא יכון לנגד עיני" כת מספרי לשון הרע דכתיב (תהילים ה' ה') "כי לא אל חפץ רשע אתה לא יגורך רע" צדיק אתה ה' לא יגור במגורך רע.

והם מארבעה כחות שאין מקבלין פני שכינה (כמו שאמרו בסוטה מ"ב ע"א). פירוש המעכבים והמבלבלים המחשבה בתפילה ובעת רצונו להרבך בו יתברך במחשבות זרות. והם ארבעה כחות שבלב המכונים בזהר אבא ואמא דבר ונוקבא כנודע והם ברע ראשי תיבות חש"מ"ל, חניפים הוא האומר לרע טוב [ובכלל גם כן על עצמו מחניף ומחשיב

E depois de o Rambam citar os diversos tipos de *baalê lashon hará*, daqueles que passam o tempo fazendo fofocas, intrigas e que tais, ele nos diz que é proibido vivermos perto deles.

O decreto sobre os nossos antepassados, obrigados a permanecer 40 anos no deserto e sobre aqueles que contavam com mais de 20 anos que tiveram de morrer ali, impedidos de entrar em *Êrets Yisrael*, deveu-se ao *lashon hará* feito pelos *meraguelim* (espiões)<sup>123</sup>. Estes haviam sido enviados por 40 dias a *Kenáan* – que no futuro passou a ser chamado de *Êrets Yisrael*. Para cada dia que eles permaneceram em *Êrets Yisrael* e depois fizeram *lashon hará* sobre a terra, foi decretado um ano de permanência no deserto. Tudo porque falaram mal do lugar. Não falaram de seres humanos, “apenas” da terra. E são muitas as explicações de nossos *chachamim* para os *meraguelim* terem falado mal da Terra de Israel. Mas um fato bem significativo e ilustrativo é que, ao serem enviados até lá, não lhes foi pedida sua opinião, uma vez que *Hashem* já havia garantido que a terra era boa<sup>124</sup>.

A incumbência deles era descobrir como conquistar o lugar. Não deveriam dar opiniões ou pareceres sobre ele. Outro ponto é que, de acordo com o *Zôhar Hakadosh*, os *meraguelim* pensaram:

---

עצמו לטוב. ולצים הוא הראשית האומר לטוב רע וראשית גוים עמלק (במדבר כ"ד)  
שהוא ליץ (צדקת הצדיק רס"ד).

O *Rav Tsadok Hacohen* de Lublin *z'l* escreve que essas atitudes acabam impedindo as pessoas de rezarem e cumprirem as *mitsvot* de forma correta e clara. Daí o porquê de não conseguirem ver o esplendor da *Shechiná*.

<sup>123</sup> Foram enviados 12 *meraguelim*. Apenas dois não falaram mal da Terra de Israel: *Yehoshua bin Nun* e *Calev ben Yefunê*.

<sup>124</sup> כתב הגר"י קנייבסקי זצ"ל בספרו "ברכת פריץ" פרשת שלח לך "ובאמת הרי לא נשלחו כלל כדי לחוות דעתם על עיקר ביאת הארץ".

“Nós perderemos a liderança assim que entrarmos em *Êrets Yisrael*. Portanto, vamos falar mal da terra para que o povo desista de conquistá-la”.

De qualquer forma, por que eles opinaram, já que isso não foi pedido a eles<sup>125</sup>?

O ser humano tem um *yetser hará*, que o instiga a expressar sua opinião sobre todo e qualquer assunto. Só que, muitas vezes, não há o que achar ou opinar. Se *Hashem* orientou que isso é desnecessário ou proibido, não nos cabe dar opiniões. E essa foi uma das transgressões graves que os *meraguelim* cometeram. Eles se autotredenciaram aptos a opinar, embora *Hashem* já tivesse assegurado que a terra era realmente boa.

O Rambam está querendo nos alertar para a gravidade do *lashon hará*, até mesmo aquele que foi falado da Terra de Israel. E isso porque nem falaram de seres humanos, como observado anteriormente.

A primeira vez em que a *Torá* cita os *Assêret Hadiberot* – o Decálogo – na *Parashat Yitrô*, conclui com o *passuk*: “Não façam degraus para a rampa do altar do *Mishcan*”. Tudo isso para proteger uma possível exposição desnecessária do corpo do *Cohen Gadol*, que iria usar essa rampa para fazer os trabalhos necessários no altar (por exemplo, recolher as cinzas dali). Se ele tivesse de subir escada, poderia expor suas pernas aos degraus. O ponto é que ele usava calças. Mas, ao dar um passo maior, isso já seria falta de discrição em relação às pedras do *Mizbeach*. Por isso, era usada uma rampa, em vez de uma escada.

---

<sup>125</sup> Vale observar que nos é proibido, até os dias de hoje, falar mal de *Êrets Yisrael*.

Rashi<sup>126</sup> conclui e diz: Se *Hakadosh Baruch Hu* preocupou-Se com as pedras, para que elas não se envergonhassem em relação a uma possível falta de discrição do *Cohen Gadol*, o que dirá da discrição que devemos ter em relação a outro ser humano? Um mineral nem tem sensibilidade... Já para com outro ser humano, que é dotado de sensibilidade, quanto devemos ser cuidadosos!

## PARÁGRAFO 7

ז. הנוקם מחברו, עובר בלא-תעשה שנאמר, לא-תקם (ויקרא יט, יח). ואף-על-פי שאינו לוקה עליו, דעה רעה היא עד מאד. אלא ראוי לו לאדם להיות מעביר על מדותיו על כל דברי העולם, שהכל אצל המבינים דברי-הכל והבאי ואינם פדי לנקם עליהם. ביצד היא הנקימה? אמר לו חברו, השאילני קרדמך. אמר לו, איני משאילך. למחר נצרך לשאל ממנו. אמר לו חברו, השאילני קרדמך. אמר לו, איני משאילך בדרך שלא השאלתני בששאלתי ממך, הרי זה נוקם. אלא בשיבא לו לשאל, יתן בלב שלם ולא יגמל לו באשר גמלו, וכן כל ביצא באלו. וכן אמר דוד בדרעותיו הטובות, "אם-גמלתי שולמי רע ואחלצה צוררי ריקם" (תהילים ז, ה):

## Dêrech Êrets precede o estudo da Torá

Em *Parashat Kedoshim*, há a descrição de muitas *mitsvot*,

<sup>126</sup> רש"י ד"ה "אשר לא תגלה ערותך עליו" שעל ידי המעלות אתה צריך להרחיב פסיעותיך, ואף על פי שאינו גלוי ערוה ממש, שהרי כתיב "ועשה להם מכנסי בר, מכל מקום הרחבת הפסיעות קרוב לגלוי ערוה הוא, ואתה נוהג בהם מנהג בזיון, והרי דברים קל וחומר, ומה אבנים הללו שאין בהם דעת להקפיד על בזיון, אמרה תורה הואיל ויש בהם צורך לא תנהג בהם מנהג בזיון, חבירך שהוא ברמות יוצרך ומקפיד על בזיונו, על אחת כמה וכמה (שמות כ' כ"ג).

pois é uma das *parashiyot* que mais contêm *mitsvot*. Nela, está escrito que é proibido mentir, dizer *lashon hará*, roubar, etc. Neste parágrafo, o Rambam cita um versículo dela: “Não é permitido se vingar e nem guardar rancor”. Uma pessoa que se vinga do próximo não está apenas equivocada. Está infringindo uma das 365 *mitsvot lô taassê*, que proíbe a vingança. E este aspecto de seu temperamento é extremamente inadequado.

É muito importante que o indivíduo supere algum traço mau de seu caráter. Na *Guemará* de *Rosh Hashaná*, nossos *chachamim* dizem que todo esse que abre mão de suas características negativas é perdoado por todos os seus pecados.

Havia um *amorá*, que ficou muito doente. Recebeu a visita de outro *amorá*, que logo percebeu que o outro estava agonizando. Assim que se deu conta, mandou preparar as roupas de mortalha para ele. Mas, para sua surpresa, o enfermo se curou. Então, o *amorá* ficou com vergonha do amigo, por ter renunciado sua morte antes do tempo. Aquele que se curou o procurou e disse que, realmente, o amigo não estava enganado. Ele iria morrer, mas *Hashem* disse ao Tribunal Celestial que ele sabe superar suas características negativas, não guarda rancor, nem se vinga. Assim, teve uma segunda chance aqui na Terra.

Dessa história, aprendemos como é importante trabalharmos nossos traços de caráter. No livro *Shaarê Kedushá*, do Rav Chayim Vital z'l, está escrito que as boas *midot* (virtudes) facilitam a aproximação do indivíduo à *Torá*. Ou seja, é muito mais fácil para alguém que tenha boas *midot* seguir pelos caminhos de *Hashem*. Aliás, trata-se de um pré-requisito para isso. Obviamente que a *Torá* ajuda a refinar, até mesmo a mudar as *midot*, mas não podemos dizer que alguém

que passa a cumprir as *mitsvot*, sem refinar suas *midot*, possa ser chamado de “religioso”. Para ser classificado como tal, ele precisa ser completo no seu serviço a *Hashem*, ou seja, aprimorar seu caráter, o que pode levar toda uma vida. Dizem nossos *chachamim*: “*Dêrech êrets* (conduta correta) precede o estudo da *Torá*”<sup>127</sup>.

## Não se vingar

Neste parágrafo, o Rambam trata de dois assuntos importantes e proibidos por *Hashem*: a vingança e o rancor<sup>128</sup>.

<sup>127</sup> כתב רבנו יונה בפירושו על פרקי אבות פ”ג משנה י”א אם אין דרך ארץ אין תורה, רוצה לומר שצריך תחילה לתקן את עצמו במדות, ובוה תשכון התורה עליו, שאיננה שוכנת לעולם בגוף שאינו בעל מידות טובות, לא שילמד התורה ואחר כך יקח לו המדות, כי אי אפשר וזהו כענין שנאמר (שמות כ”ד ז’) “נעשה ונשמע”.

<sup>128</sup> בספר החינוך מצוה רמ”א כתב משרשי המצוה, שידע האדם ויתן אל לבו כי כל אשר יקרהו משוב עד רע, הוא סבה שתבוא עליו מאת השם ברוך הוא. ומיד האדם מיד איש אחיו לא יהיה דבר בלתי רצון השם ברוך הוא, על כן כשיצטעהו או יכאיבהו אדם ידע כנפשו כי עונותיו גרמו, והשם יתברך גור עליו בכך, ולא ישית מחשבותיו לנקם ממנו, כי הוא אינו סבת רעתו, כי העון הוא המסבב, וכמו שאמר דוד עליו השלום (שמואל ב טז יא) הניחו לו ויקלל כי אמר לו ה’. תלה הענין בחטאו ולא בשמעיו בן גרא. ועוד נמצא במצוה זו תועלת רבה להשבית ריב ולהעביר המשטמות מלב בני אדם, ובהיות שלום בין אנשים יעשה השם יתברך שלום להם.

הגה”צ רב נפתלי הירץ זצ”ל מחבר ספר נועם המצות על תרי”ג מצות אשר בומנו קיבל הסכמה על ספרו מהגה”ר מאיר שמחה מדווינסק זצ”ל בעל המשך חכמה ואור שמח שכתב עליו “ידעתיו מנוער ליראי ה’ מרבים ודורך במסלות הלכו בו אבותיו מלאים בתורה ומופלגים בחסידות. מצא לו לתת מוסרים ערבים היוצאים מקרב לבבו וסמכם למנין המצות וכו”.

והגאון הרב אלעזר מנחם מן ש”ך זצ”ל שלמד בצעירותו בישיבה הקטנה בעיר פונוביץ סיפר שהיה שיעור קבוע בישיבה הקטנה מדי יום ביומו בין מנחה לערבית בספר נועם המצות על ידי המחבר עצמו ודבריו בוערים ביראת השם הדרו עמוק ללבבות הצעירים, ורמות דיוקנו הקדושה של המחבר עורגה חרותה בלבו. והוסיף עוד שהופעת הספר במהדרה חדשה תביא חיוק יראת שמים ואהבת תורה וקיום המצות. והמיוחד בספרו שהוא שווה לכל נפש הן לתלמידי חכמים וותיקים והן לצעירי התלמידים והן לבעלי

בתים, כל אחד יכול למצוא בספר דברי חיזוק ונועם בהתאם לדרגתו, על כן נביא כאן מדבריו במצוה רמא-רמב מש"ב על לאו של לא תקום ועל לאו של לא תטור.

שלא לנקום מחבירו שנאמר לא תקום, ומל"ת שלא לנטור שנאה בלב על חבירו, שנאמר ולא תטור את בני עמך, איזה נקימה, שהוא גומל למריע לו כמעשהו כגון שאמר לחבירו השאילני קרומך ולא השאילו, למחר היה צריך חבירו לשאול ממנו איזה דבר, ואמר לו איני משאילך כמו שלא השאלתני, הרי זה נקימה, ואיזה נטירה שנוטר השנאה בלבו, כגון שיאמר לו הריני משאילך ואין אני משלם לך כפעלך שלא השאלתני, זהו נטירה שנוטר השנאה בלבו, אלא צריך להשאיל לו בלב שלם, ולא יהא לו שום שנאה בלב ולא ינטרנו ולא יזכרנו כלל, ונוהג בכ"מ ובכ"ז בזו"נ, (מ"ה) הטעם כי האדם צריך לידע אשר הכל מן השמים, ע"ב כשהאדם יצעהו או יכאיבהו ידע בנפשו כי עונותיו גרמו לזה, ולא ישית מחשבותיו לנקום או לנטור, אחרי אשר הוא בעצמו גרם לו זאת ולא חבירו, ובהיות שלום בין איש לרעהו יעשה השי"ת שלום להם (החינוך) והנה המידה הרעה הזאת היא אחת מהמידות הרעות היותר גדולות, והיא תגלה את רעת לב האדם, וגם אולתו כי כאמת אולת גדולה היא לנקום מחבירו, ומה תועלת יבוא לו מזה, הלא אם ינקום מחבירו, בטח גם חבירו לא יחשה מלעשות לו רעה כל מה שיהיה ביכולתו, ואם ינקום ממנו עוד הפעם גם רעהו ישלם לו כמפעלו, וכן הלאה, זה יעשה לזה רעה, וזה לזה, עד אשר ילאו גם שניהם, ולפעמים יסבבו ח"ו המות מרוב צער ומכאובים, ומה הועילו להם בנקמתם? ובוה מפרשים הכתוב (משלי יז) משיב רעה תחת טובה לא תמיש רעה מביתו, ולכאורה קשה האם נמצא אדם בעולם שישלם רעה תחת טובה? אך כונת הכתוב לתן עצה טובה להאדם ואמר שאם אחד עושה לך רעה, לא תשיב לו רעה כדי לנקום ממנו, אלא אם תרצה לנקום ממנו כדי שלא יעשה לך חברך רעה עד עולם, העצה היותר טובה היא, כי תעשה לו טובה עבור הרעה אשר עשה לך, ובוה תראה נקמה גדולה בו, יען כי יכה לו לבו מאד על אשר עשה לך רעה, ויתחרט בכל לב ע"ז, ויהי לו צער גדול, כי יראה אשר נשאר איש בליעל נגדך, אבל אם תשלם לו רעה, לא ימוש רעה מתוך ביתך, יען כי בטח לא ישקוט ולא ינוח גם חברך, עד אשר ימצא לעשות לך עוד רעה, וזה שאמר משיב רעה תחת טובה, כלומר שישלב לו רעה, תחת אשר מצווה לעשות לו טובה, יראה בעצמו כי לא תמיש רעה מביתו לעולם, כנ"ל, ואין זה רק הסתת היצה"ר השונא הגדול להגוף ולהנפש של האדם, הרוצה לאבד אותו משני העולמים, ע"כ ישמע האדם לעצת שלמה המלך עה"ש, לשלם לרעהו טובה תחת רעה, ועבור זה הקב"ה ישלם לו ג"כ מדה כנגד מדה, ויהפוך חטאיו לזכויות, יען כי יהי מן הכת הצדיקים אשר מהפכים מדת הרונג של הקב"ה למדת הרחמים.

ובל זאת נאמר רק אם חבירו עשה לו רעה בעניני העוה"ז אשר הכל הבל ורעות רוח, ולא כדאי לשאת שנאה בלבו ע"ז וכ"ש שלא לנקום ממנו, כי זה דומה ממש לתינוק המשחק בחול, ועשה בנין בדרך הילדים, ובא נער אחד והשחית כל מעשהו, והילד צועק אל אביו צעקה גדולה ומרה, ויבקש מאביו כי יקח ממנו נקמה, ולפי דעתו הנבערה, מגיע להנער עונש מיתה עבור זה, אך האב ישחק וילעג לו, אחרי כי יודע הוא אשר הכל הבלים,



ומעשה נערות הוא זה, ואינן כדאי וראוי ליקח נקמה עבורם, בן הוא הענין בין אבינו שבשמים לבני אדם, אשר לפי מיעוט שכלותם חושבים הם, כי כל עניני עוה"ז יש בהם צד מעלה ושלמות, והנוגע בכבודם או בגופם או בממונם, נראה להם כי הגדיל לעשות עמם רעה, וישתדלו לשלם לו רעה ואם אין ביכולתם, צועקים לאביהם שבשמים שינקם נקמתם, אבל הוא יתברך אין משגיח בקול זעקתם, יען כי בעיני הקב"ה כל עניני עוה"ז הבל ורעות רוח הוא, זולת אם סיבב לו רעה בענינים רוחניים שמנע ממנו תורה ומצות או הסית לו שיעשה עבירות ח"ו, כירבעם בן נבט וחביריו, או מותר לנקום ממנו, ואסור לרחם עליו כדין מסית שמפורש בתורה (דברים י"ג) לא תחוס עיניך עליו וגו', וזה כונת מאמרם ז"ל (ברכות ל"ג ע"א) גדולה נקמה שנתנה בין שתי אותיות, שנאמר אל נקמות ה', כלומר מתי מותר לנקום מחבירו, רק אם עשה רע בדבר הנוגע אל ה', היינו שביטל אותו מתורה ומצות, אבל בדברים הנוגעים רק בגופו, אסור לנקום או לנטור, ובוה מפרשים כונת מאמרם ז"ל (יומא כ"ג ע"א) כל ת"ח שאינו נוקם ונטור כנחש אינו ת"ח, כלומר שתהי' נקימה ונטירה רק לשם שמים ולא מחמת טובת עצמו, ולא יהנה מזה מאומה כמו הנחש שלא יהנה אפילו אוכל מעדני מלך, טועם רק טעם עפר כאמרם ז"ל (יומא ע"ה ע"א).

ובספר חידושי חלב פרשת קדושים הביא דברי הירושלמי [גדרים פרק ט', הלכה ד'] "כתיב לא תקום ולא תטור את בני עמך, היך עבידא [הפירוש, איך מסתבר שימחול אדם על עלבונו] הוה מקטע קופד ומחת סכינא לידיו, תחזור ותמחי ליד' [הפירוש, הי' חותך בשר וירד הסכין לתוך ידו וכי תעלה על דעת שינקום מידו ויחתוך את היד השני' על שחתכה הראשונה, בן הדבר הזה, כיון שכל ישראל גוף אחד, הדין הוא שלא ינקום מחבירו שהוא כנוקם מגופו]".

למדנו מן הירושלמי שאי אפשר לו לאדם שימחול על עלבונו ולא יקום ולא יטור, אלא אם מרגיש הוא שחברו הוי כמו חלק מגופו, ואם ינקם מחברו הריהו כאילו נוקם מעצמו. ומעתה כשנצטוינו שלא לנקום ולא לנטור נצטוינו בזה לאהוב כל אחד מישראל כגופו. ומזה שהתורה הזהירה לכולנו על הנקימה ונטירה, מוכח שכל אחד מישראל מסוגל להרגיש אותה דרגה של אהבה, שהוא אוהב את חברו כמו שהוא אוהב את יד ימינו. ואף שמדובר כאן בשונא שהרבה לצערו, שאם לא כן מה מתמה הירושלמי איך אפשר למחול, בכל זאת מחויב לאהבו כמו את יד ימינו. ואם לא ירגיש כן, כמעט ודאי הוא שיעבור על איסור דאורייתא של לא תקום ולא תטור.

היוצא מדברינו הוא, שחייבים אנו לאהוב כל אחד מישראל כגופנו ממש, ולהרגיש שחביב הוא עלינו כיד ימינינו. וחייב נוסף הוא לאהוב את התלמידים יותר מגופנו, וכאהבת בנינו. ועל התלמידים החובה להכיר ולהרגיש את אהבת רבם, שרק על ידי זה הם ידבקו לגמרי בתורתו ויצליחו לגמרי בלימודם.

הנה הבאנו לעיל את הירושלמי שהקשה, איך אפשר שאדם ימחל על עלבונו, ולא יקום ולא יטור למי שהרבה להרע לו. ותירץ הירושלמי, שאם ירגיש האדם שהוא אוהב את חברו כגופו, ודאי לא יקפיד עליו. וכשם שאב לא יקפיד על בנו, ואפילו אם הרבה הבן

להטריחו ולצערו, משום שהוא אוהבו, כך אין לשנוא שום אדם מישראל, אפילו אם הרבה להטריחו ולצערו, מכיון שהוא אוהבו.

ברם, הרי מצינו בריב"א [מודפס בספר "רבותינו בעלי התוספות על התורה"] עצה נוספת בענין זה, איך יש למחול על עלבוננו ולא להקפיד על מי שהרבה להרע לו. וז"ל הריב"א: "לא תקום, פירש"י השאילני מגלך וכו' וא"ת היה לו להזהיר על הראשון, לא על השני שיש להשאיל לו מגלו, וי"ל, כי הראשון לא הניח להשאיל לו לו טענה גדולה שלא רצה חברו מגלו אלא מחמת צרות עין שהיה לו על מגלו לפי שהיה חביב עליו, ואין הקב"ה מכריח לאדם להשאיל מגלו בעל כורחו, אבל השני שהיה חפץ להשאיל כליו לו, אלא שהוא רוצה להנקם מחברו, לפיכך אמר הקב"ה תנצח האהבה שיש לך עמי, את השנאה שיש לך עם חברך, ומתוך כך יבוא שלום בעולם, כך פירש חזקוני". [וכן הוא בספר תוספות הראש על התורה ובספר מושב זקנים עה"ת. ברם, בחזקוני דידן אין הגרסה: "תנצח האהבה שיש לך עמי", אלא הגרסה היא: "תנצח האהבה שיש לך עמו את השנאה שיש לך עמו". ולפי גרסה זאת כוונתו בעין הירושלמי הנזכר למעלה, שאין לו להקפיד עליו, משום שהוא אוהבו.]

ומבואר בריב"א הנ"ל, שהטעם לכך שאין להקפיד עליו, הוא משום שראוי שתנצח האהבה שיש לו להקב"ה, את השנאה שיש לו על חברו. ביאור הדבר, שכאשר ירגיש האדם את אהבת השם יתברך, שהש"ת אוהבו מחבקו וחושק בו, אזי ירגיש את האושר העילאי, ולבו ימלא שמחה כ"ב, עד שלא ישאר מקום בלבו להקפיד על חברו. משל למה הדבר דומה, לאדם שזוכה באוצר גדול, ודאי הוא שלא יקפיד או על חברו אשר צערו, מכיון שלבו מלא שמחה על שזכה באוצר. ככה ג"כ, אין לו לאדם להקפיד על חברו שצערו, כי הרי לכו צריך להיות מלא שמחה על זה שזכה לאהבתו של מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא.

ומצינו בספר אורחות צדיקים [שער הזריוות] עצה נוספת איך להנצל משנאה ומשאר מחשבות אסורות. וז"ל שם: "וצריך זריוות לפרוש ממעשיו הגרועים, כגון הקנאה והשנאה והרהורי נשים, דכל אלה צריכים זריוות גדולה ביותר, ולהטות כל המחשבות אחר רצון הכורא יתברך, אם יבוא לו שום צער באבוד ממונו, או במיתת אוהבו, או יסורים, צריך זריוות מאוד [להעמיק] במחשבותיו לאהבת צור עולמים, לבטל הצער מלבו, להיות לכו זך להצדיק הא-ל יתברך, בדיניו ובמשפטיו, לקבל מאהבת, להרבה בתורה ובתפלה ובמעשים טובים, ולהתחזק בכוונתו לא-ל יתברך".

ומשמע מהאורחות צדיקים שעל ידי שיתנהג במידת הזריוות ויטה את מחשבותיו אחר רצון הכורא יתברך, הוא לא ירגיש בלבו קנאה ושנאה ושאר מחשבות אסורות. והיינו, כמו שכתב שם האורחות צדיקים וז"ל: "כי הזריוות תלויה בלב האדם, כשהאדם מפנה לכו מכל המחשבות האחרות שיש בו, ותופס מחשבה אחת, אז הוא מזדרז, ובלי ספק שיצליח". שהנה כאשר מחשבות האדם מלאות בתכניות כיצר לזכות בתורה והמצוות, בגלל שמכיר את חשיבותם, אז לא יפנה את מחשבותיו לשום דבר אחר, ולא ירגיש בלבו

Alguém que se vinga de seu semelhante transgredir uma *mitsvá lô taassê*. Portanto, não deve ser violada em hipótese alguma, independentemente do que pensa aquele que pretende cometê-la – caso acredite que se trata de algo nobre, oportuno em uma ou outra situação. A vingança não deve ser cometida jamais, pois foi algo imposto por *Hashem*.

E o Rambam ainda emite sua opinião, afirmando que a sede por represália é um traço de caráter muito negativo e, portanto, deve ser erradicado.

O autor prossegue observando que motivos para que alguém se vingue não hão de faltar, mas é preciso que se aprenda a ceder. Quem consegue isso é chamado, por nossos *chachamim*, de *maavir al midotav* (que cede e não é minucioso em cobrar as faltas do próximo para com ele). E todo *maavir al midotav* terá o perdão de *Hakadosh Baruch Hu* em relação a todos os seus próprios pecados.

Para quem entende que todo motivo para a vingança é sempre banal, fica a clareza de que nada vale a pena, se trouxer como consequência a transgressão de uma *mitsvá*.

No parágrafo sete deste capítulo, o Rambam traz o exemplo que está na *Guemará* para ilustrar o que é a vingança: “Um amigo

---

שנאה, קנאה, ותאות נשים.

היוצא מדברינו הוא, שקשה מאוד להזהר באסור “לא תקם ולא תטר”, עד שמצינו שהירושלמי תמה “היך עביר”, מה יעשה האדם שלא יכשל בו. ומצינו בחז”ל שלש עצות שעל ידם אפשר להנצל מאסור “לא תקם ולא תטר”. הראשונה, להתחזק במדת אהבת ישראל, ולהרגיש שכולנו גוף אחד. השנייה, להתבונן באהבת ה’ לעמו ישראל, ולהרגיש מה טוב חלקנו ומה נעים גורלנו שבחר בנו מכל העמים. והשלישית, להתחזק במדת הזריות, למלא את לבבנו ומחשבותינו בעצות ותכניות איך לזכות בתורה ובמצוות.

pede ao outro que lhe empreste uma picareta. O outro nega. Algum tempo depois, essa mesma pessoa que negou o favor precisa que o outro lhe faça algo. Aproveitando da oportunidade, o amigo que teve a picareta negada recusa-se a ser prestativo para com o outro, recordando-lhe que, quando teve a oportunidade, ele também não o ajudou". Nesse momento, ao negar o favor, motivada exclusivamente pelo gesto inicial do outro<sup>129</sup>, a pessoa acaba de transgredir a *mitsvá lo taassê* que proíbe a vingança, a retaliação.

A conduta dessa pessoa, segundo a *Torá*, deveria ser a de emprestar ou a de fazer o favor com o coração pleno, e não repetir o gesto do primeiro. Não se deve guardar mágoa em seu coração.

Segue o Rambam, dessa vez, elogiando o caráter de David *Hamêlech*, que disse: "Eu nunca me vinguei de alguém" (*Tehilim* 7:8).

## PARÁGRAFO 8

ח. וכן כל הנוטר לאחד מישראל, עובר בלא-תעשה, שנאמר, "ולא-תטר את-בני עמך" (ויקרא יט, יח). ביצר היא הנטירה? ראובן שאמר לשמעון, השפר לי בית זה או השאילני שור זה, ולא רצה שמעון. לימים בא שמעון לראובן לשאל ממנו או לשפר ממנו, ואמר לו ראובן, הא לך, הריני משאילך ואיני במותך, לא אשלם לך במעשיך. העושה כזה, עובר בלא-תטר, אלא ימחה הדבר מלבו ולא יטרנו. שכל זמן שהוא נוטר את הדבר וזוכרו, שמא יבוא לנקם. לפיכך הקפידה תורה על הנטירה

<sup>129</sup> Se o motivo de negar o favor não tiver como agente provocador a negativa inicial do outro, então, não se trata de vingança. Por exemplo, negar o favor por estar ocupando, naquele minuto, o objeto que está sendo solicitado.

עד שימחה העון מלבו ולא יזכרנו כלל. וזו היא הדעה הנכונה שאפשר  
שיתקיים בה ישוב-הארץ ומשאם ומתנם של בני-אדם זה עם זה:

## Não guardar rancor

Todo aquele que guarda rancor de um *yehudi* transgride, também, uma *mitsvá lo taassê*.

Um exemplo de rancor, segundo o Rambam, é ilustrado pela história que se segue: Reuven pede para que Shim'on alugue sua casa para ele ou lhe empreste seu boi. Shim'on não o faz. Tempos depois, é Shim'on quem precisa de algo para alugar ou emprestar de Reuven. Como resposta, Reuven diz que tudo bem, mas acrescenta a seguinte frase – “Eu estou fazendo isso, porque não sou como você. Não vou pagar-lhe na mesma moeda”.

Aqui, se Reuven tivesse feito o aluguel ou o empréstimo a Shim'on, e tivesse permanecido calado<sup>130</sup>, teria cumprido a *mitsvá lo taassê* de não se vingar. Mas, como, infelizmente, não o fez, transgrediu a *mitsvá* que proíbe guardar rancor.

Quem se comporta dessa maneira, tem de apagar isso do

<sup>130</sup> No livro “*Orchot Tsadikim*” consta: “Enquanto a palavra ainda não saiu de minha boca, ela é minha. Ao falar, ela já não é mais minha. Como uma flecha, antes e depois de ser atirada, pois ao sair da minha mão, não sei exatamente onde ela cairá. Quando eu não falo, não tenho por que me arrepender. Porém, quando falo, tenho muitos motivos de arrependimento”. Vide nota de rodapé 51.

השתיקה והדיבורים. אמר רבן שמעון בן גמליאל (אבות א' י"ז) "כל ימי גדלתי בין החכמים ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה". וכן אמר שלמה המלך ע"ה (משלי י"ז, כ"ח) "גם אויל מחריש - חכם יחשב". ואמר החכם: כשאני מדבר - הוא מושל בי, כי אם אני מדבר אל האדם דבר שאינו הגון - אותו הדיבור מושל בי, ומצריכני להכנע לפניו ולבקש ממנו מחילה, וכשאני מדבר - אני מושל מלאמרו ומלהסתירו (אורחות צדיקים).

coração<sup>131</sup>. Enquanto guardar rancor, o indivíduo pode chegar a

<sup>131</sup> Há muitos exemplos na *Torá* que demonstram claramente que aquilo que não está no nosso alcance cumprir não está proibido por *Hashem*. Por outro lado, tudo o que é proibido por *Hashem* está ao nosso alcance cumprí-lo. Portanto, é falsa a alegação de “não consigo não guardar rancor ou não me vingar”. Nosso Criador proibiu esses dois atos, porque sabe que é possível cumprir essas proibições (tanto ativas quanto passivas). É preciso que o indivíduo trabalhe suas *midot* e, finalmente, retire o rancor de dentro de si. Além disso, é preferível que se autorreprima a que receba uma reprimenda de outros ou de *Hashem*. Uma ave consegue limpar suas penas empoeiradas muito mais facilmente, quando o faz por si, do que se alguém tentasse limpá-las. Daí a importância de analisar tudo o que se passa em nosso coração e purificá-lo do que não é necessário. Trata-se de um caminho mais fácil, o da autorrepreensão, pois é uma qualidade muito elevada a daquele que sabe ouvir e aceitar a admoestação de outros. Em geral, a tendência é refutar qualquer crítica a nós mesmos.

נעתיק כאן מש"כ הגה"צ רבי חיים וואלקין שליט"א בספרו דעת חיים ח"א מאמר ל' חובת ההתעוררות העצמית: איתא בגמרא (ברכות ז' ע"א): "וא"ר יוחנן משום רבי יוסי טובה מדרות אחת בלבו של אדם יותר מבמה מלקיות, שנאמר (הושע ב, ט) 'ורדפה את מאהביה וגו' ואמרה אלכה ואשובה אל אישי הראשון כי טוב לי אז מעתה". וריש לקיש אמר יותר ממאה מלקיות, שנאמר (משלי יז, י) 'תחת גערה במבין מהכות כסיל מאה". ועיי"ש בפרש"י: "מדרות אחת, לשון רדוי והכנעה שאדם שם על לבו מאליו".

ומדברים אלו למדנו יסוד גדול: ההתעוררות שהאדם שם על לבו לחזור בתשובה ולתקן את מעשיו, מעצמו, ללא שאמרו לו ועוררו אותו לכך, גדולה אין ערוך מהתעוררות שנגרמה על ידי מישהו או משהו, ולא נבעה מאלויה. וזוהי המדרות, הרדוי וההכנעה שאדם שם על לבו מאליו, שטובה יותר ממאה מלקיות, כמאמר החכם מכל אדם "תחת גערה במבין מהכות כסיל מאה".

ובכך כתב לי פעם אאמו"ר זצ"ל ששמע מהגאון רבי אהרן באקשט זצ"ל בשם הגאון רבי איצ'לה מפטרבורג זצ"ל: רהנה יש לעיין בלשון הפסוק (תהלים נא, יט) "זבחי אלוקים רוח נשברה, לב נשבר ונרכה אלוקים לא תבוה". לכאורה סותרים הדברים מיניה וביה. ממשמעות רישא דקרא "זבחי אלוקים רוח נשברה", מכואר שמעלת רוח נשברה כזבחים ממש. ואילו ממאי דכתיב כסיפא "לב נשבר ונרכה! אלוקים לא תבוה" משמע שלב נשבר אינו חשוב כקרבת אלא רק במדרגה של "לא תבוה".

וביאר הג"ר איצ'לה מפטרבורג זצ"ל, שאמנם מקרא זה מלמדנו עד כמה גדול ומהותי ההבדל בין דרגת האדם שמתעורר מעצמו, לבין דרגת מי שמתעורר על ידי שמעוררים אותו. ראשית הפסוק, המשווה את דרגת הלב הנשבר לזבחי אלוקים, מיירי באדם הנשבר ונכנע מעצמו לאביו שבשמים. ואמנם, מעלת אדם זה חשובה וגדולה כזבח וקרבת. אולם סוף הפסוק מדבר על אדם שמידת הרין פגעה בו וגרמה להכנעתו. וכן מתפרש הפסוק: "לב נשבר ונרכה אלוקים", כלומר כשהלב נשבר על ידי "אלוקים" - מידת הרין, שפגעה

revidar, explica o Rambam. Assim, uma transgressão pode acabar

באדם והכנעתו, הכנעה כזו איננה כמעלת זבח אלא כמעלה פחותה של "לא תבוה" עבת"ד.

ההתעוררות העצמית יסודית ומעמיקה, ויותר מתקבלת על הלב

ונראה להטעים ולבאר את ההבדל המהותי בין דרגת האדם שמתעורר מעצמו, לבין מי שמתעורר על ידי שמעוררים אותו, על פי המשל המובא במדרש ריש פרשת וישלח (ע"ה, א) 'ע"פ התנערי מעפר קומי': "א"ר אחא כהדא תרנגולתא דמנענעה גרמה מן קטמא, קדמה פניו, קדמיה לרשיעא עד לא יקרמינך". פירוש, תרנגולת שגופה מלא אבק, אם ירצו להסיר ממנה את האבק יצטרכו לעמול על כן זמן רב ויגיעה גדולה, וגם אז לא יוסר ממנה כל האבק. אולם אם התרנגולת תרצה להסיר את האבק בעצמה, הרי שתתנער ומיד יוסר ממנה כל האבק, ללא טרחה גדולה.

ואף שהמשל נאמר בלפי ענין פרשת יעקב ועשו, שהקדים לשלוח לו מתנות לפני שעשו בא אליו, ובזכות זו ניצל. נראה לבאר על דרך זה לענין התעוררות האדם לתקן מעצמו את מעשיו הרעים, שכאשר האדם מקדים ומתעורר מעצמו ומנער את עצמו ממעשיו הרעים מבעוד מועד, הוא מתנקה ומסיר מעליו את אבק חטאיו באופן עמוק ויסודי הרבה יותר ממה שמישהו אחר יעוררו וינסה להסיר ממנו את האבק שמעליו.

סיבת הדבר פשוטה. אין כמו האדם עצמו שיודע מה מסתתר בעומק נבכי נפשו, כלשון הפסוק: "לב יודע מרת נפשו" (משלי י"ד, י). כאשר האדם מתעורר מעצמו להיקון מעשיו, התיקון יסודי ומעמיק וחודר לכל פינות הנפש - כהדא תרנגולתא שמנקה את עצמה לבר ביסודיות ומתנערת מכל האבק הנחבא בגופה. אולם כאשר ההתעוררות נגרמת על ידי דבר חיצוני, כשם שהמנקה את התרנגולת לא יוכל להגיע לכל המקומות בהן נחבא האבק, כך גם התעוררות זו אינה מגעת וחודרת להשפיע בעומק פנימיות האדם. ומשורש זה מסתעף ההבדל הגדול והמהותי בין דרגתו ומעלתו של האדם המתעורר מעצמו לבין מי שמעוררים אותו.

ונראה לבאר הסבר נוסף, מדוע גדולה מעלת המתעורר מעצמו. בסוף ספר "שיחות החפץ חיים מובא: "טובה מרדות אחת בלבד של אדם יותר ממאה מלקיות, המאמר הזה היה מרגלא בפומי" והיה מכון בזה שאם התוכחה והעונש באים מבחוץ, מתגבר לפעמים כח הנצחון על מכהו, אמנם כשאדם מתכוון ומכה את עצמו, אין לו למי לנצח, וחוזר למוטב". ומבואר ברברי ה"חפץ חיים" שמעלת ההתעוררות העצמית נובעת מהיותה שלמה ומוחלטת. מפני שטבע האדם, כאשר מוביחים ומעוררים אותו מבחוץ, פעמים רבות נוצרת בו התנגדות ורצון להרוף את התוכחה ולא לקבלה. אך כאשר ההתעוררות עצמית, אין לו נגד מי להלחם ולהתנגד, והתוכחה מתקבלת ומתיישבת בלבו באופן מלא ומוחלט.

levando a outra.

Por isso a *Torá* condena que se tenha e se nutra rancor. A conduta correta, portanto, é apagar completamente qualquer traço de rancor do coração, até que não se lembre mais dele.

Esta é uma virtude que torna possível, ou melhor, fabuloso, que se estabeleça de forma estável o convívio, o comércio e o trato entre as pessoas.





