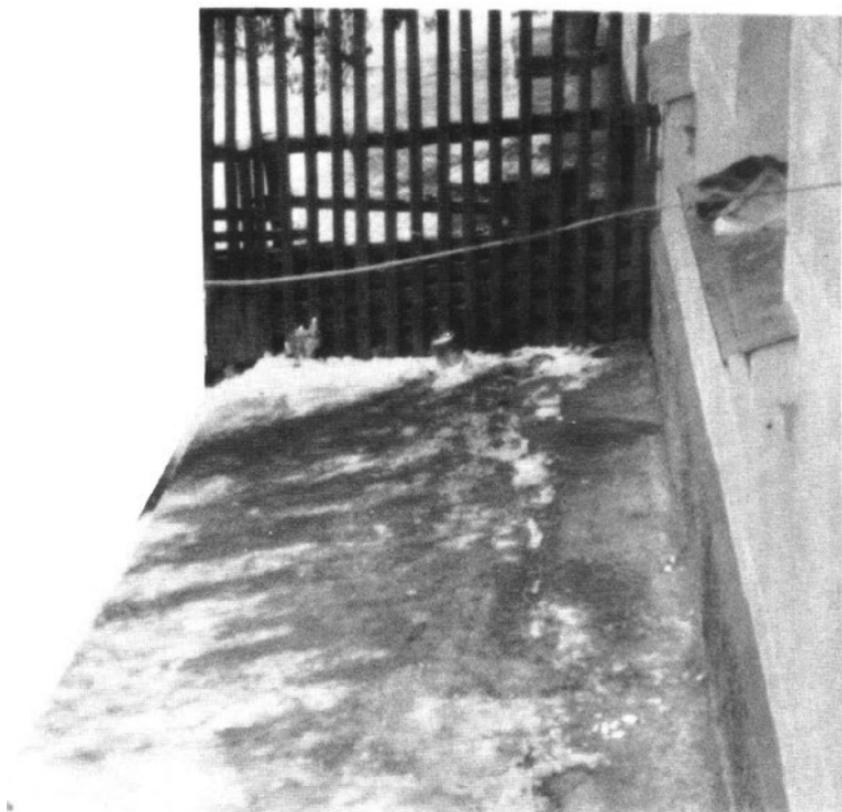




**NÃO FIQUE  
IRRITADO**



## **ציונו הקדוש של רבינו מוהר"ץ מברסלב זי"ע בעיר אומיץ**

הבטיח שכל מי שיבוא אל ציונו הקדוש ויאמר שם את התיקון הכללי  
יוציאו מהשאל תחתית ויעשה לו טובה נצחיית

# NÃO FIQUE IRRITADO

Neste livreto elucidamos como despertar e fortalecer a pessoa com a virtude de não ficar irritada, bem como bons conselhos de como alcançar a preciosa virtude da paciência e viver sempre com alegria e tranquilidade, e também sobre receber todos com um semblante sorridente.

Escrito e fundamentado nos ensinamentos do Grão-Rabino **RAV NACHMAN DE Breslav**, de abençoada memória, assim como através de seu discípulo, **Rav Natan de Breslav**, de abençoada memória, incrementado com passagens do Tanach, Talmud e Zohar sagrado.

Rav Nachman de Breslav instruiu que todos devem recitar estes dez capítulos do Tehilim (Salmos) como um maravilhoso “remédio” para todos os tipos de problemas.

**16 – 32 – 41 – 42 – 59 – 77 – 90 – 105 – 137 – 150**

É costume recitá-los diariamente.

\* \* \*

**Para obter esta e outras publicações de Breslav, escreva para:**

*Heichal Hakódesh*

*P.O.B 421, Yavneel, Breslav City.*

*04-6656666*

**[www.breslevcity.co.il](http://www.breslevcity.co.il)**

Oferecido por

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

Em Memória de

**David Esses**

Falecido em 13 de Av de 5771

ת. נ. צ. ב. ה

# PREFÁCIO

---

A Edição deste livro é em memória do meu pai David Esses, nascido em 17 de setembro de 1911 e falecido em 13 de Agosto de 2011 – 13 de Av de 5771 – um mês antes de completar 100 anos.

Nascido em Aleppo, aos 12 anos deixou seu lar para trabalhar e ajudar no sustento da família. Sua mãe ficou viúva aos 28 anos, com oito filhos para cuidar.

Meu pai foi autodidata, falava oito idiomas com perfeição. Era canhoto, mas na infância obrigaram-no a escrever com a mão direita e ele aprendeu a escrever com ambas as mãos. Tinha uma escrita linda, clara, quase caligráfica!

Percorreu o mundo trabalhando. Passou por China, Japão, Hong Kong, Israel e vários países europeus, até fixar-se em Milão. Toda noite estudava Torá e os Salmos, tudo em hebraico. Ele sabia de cor todas as parashiyot, haftarot, Tehilim, megillot e muito mais coisas que eu desconheço.

Todas as pessoas que conheceram meu pai ficaram marcadas pela sua sabedoria, inteligência, bondade e bom humor.

Morando na Itália, Milão, casou-se com minha mãe, turca de Istambul, e teve dois filhos – eu e meu irmão Tony. Em 1958 mudou-se para Buenos Aires, onde permaneceu até falecer. Possuía uma memória fantástica, que o acompanhou por toda a vida.

Quando ele faleceu, meus filhos foram a Buenos Aires para as rezas. Daniel, um deles, entrou no seu quarto para ver quais eram seus livros de cabeceira. Ele encontrou os Salmos e este li-

vro, que você tem em mãos, escrito em hebraico. Ficou surpreso e intrigado, como todos nós, porque entendemos que mesmo o meu pai, que sempre transmitia infinita calma e serenidade, trabalhava constantemente essas virtudes.

Então, pensamos que, se meu pai tinha este livro entre suas leituras mais importantes, vale a pena traduzi-lo para ajudar outras pessoas a trabalharem suas virtudes também e adquirirem calma e tranquilidade.

Assim, decidimos homenageá-lo com a tradução e edição deste livro!

*Stella e Simon Alouan e Família*

## SOBRE O AUTOR

---

*Rabi* Nachman de Breslav (1772–1810) foi o fundador do famoso movimento chassídico de Breslav, e bisneto do grande sábio Báal Shem Tov, o fundador da chassidut. Ele reviveu o movimento chassídico, combinando profundos conhecimentos da *Torá* com os segredos esotéricos do judaísmo. Atraiu milhares de seguidores durante sua vida, e sua influência continua hoje através de muitos movimentos chassídicos.

A filosofia religiosa de *Rebe* Nachman girava em torno da proximidade com D’us e de conversas com Ele, “como você faria com seu melhor amigo”. O conceito de “hitbodedut” – reclusão – é central em seu pensamento.

*Rebe* Nachman nasceu em *Rosh Chôdesh Nissan* de 5532 na cidade de Medzhybizh, na comunidade polonesa-lituana – atualmente na Ucrânia.

A mãe de *Rebe* Nachman, Feiga, era filha de Adil, que era filha do Báal Shem Tov. Seu pai Simcha era filho do rabino Nachman de Horodenka, um dos discípulos do Baal Shem Tov.

*Rebe* Nachman disse a seus discípulos que, desde pequeno, evitava os prazeres deste mundo e concentrava-se na espiritualidade. Ele pagava ao seu professor três moedas extras para cada página do *Talmud* que ele lhe ensinasse – além da taxa que seu pai pagava – para incentivar o professor. A partir dos seis anos de idade, já saía à noite para rezar no túmulo de seu bisavô, o Báal Shem Tov, e imergir no *micvê* depois.

Com apenas 13 anos de idade casou-se com Sashia, filha do rabino Ephraim, e mudou-se para a casa de seu sogro na cidade de Ossatin. No dia do casamento adquiriu seu primeiro discípulo, um jovem chamado Shimon, que era vários anos mais velho do que ele. A partir de então, continuou ensinando e atraindo inúmeros seguidores.

Em 1798-1799 viajou para a Terra de Israel, onde foi recebido com honra pelos *chassidim* que viviam em Haifa, Tiberíades e Safed.

### **Mudança para Breslav**

Em 1802, *Rebe* Nachman mudou-se para a cidade de Breslav e declarou: “Hoje estamos plantando o nome dos *chassidim* de Breslav! Esse nome nunca desaparecerá, porque meus seguidores sempre serão chamados em nome da cidade de Breslav!”

Sua mudança para a cidade de Breslav colocou-o em contato com Nathan Sternhartz, um estudioso da Torá de 22 anos. Ao longo dos próximos oito anos, “Reb Nossou” tornou-se seu principal discípulo e escriba, registrando todas suas lições formais, bem como a famosa obra “Licutê Moharan”. Após a morte de *Rebe* Nachman, *Reb* Nossou registrou todas as conversas informais que ele e outros discípulos tiveram com o *Rebe* e publicaram todas as obras de *Rebe* Nachman, assim como seus próprios comentários sobre elas.

Sashia, a esposa de *Rebe* Nachman faleceu de tuberculose em 1807. Logo em seguida, *Rebe* Nachman contraiu tuberculose.

### **Mudança para Uman**

Em maio de 1810 um incêndio irrompeu em Breslav, destruindo a casa de *Rebe* Nachman. Ele mudou-se para a cidade de Uman, onde recebeu moradia e tratamento de sua doença, apesar de piorar a cada dia. Muitos anos antes, *Rebe* Nachman havia passado por Uman e dito aos seus discípulos: “Este é um bom lugar para ser enterrado”. Ele estava se referindo ao cemitério onde estavam enterrados milhares de mártires judeus do Massacre Haidamak em 1768.

*Rebe* Nachman faleceu de tuberculose aos 38 anos no quarto dia de Sucot em 1810 e foi enterrado naquele cemitério.

## **Tradição de Peregrinação**

Durante a vida do *Rebe*, milhares de *chassidim* viajavam para estar com ele nos feriados judaicos de *Rosh Hashaná*, *Chanucá* e *Shavuot*, quando ele ministrava suas lições formais. No último *Rosh Hashaná* de sua vida, *Rebe Nachman* enfatizou aos seus seguidores a importância de estar com ele naquele feriado em particular. Assim, após a morte do *Rebe*, *Reb Nosson* instituiu uma peregrinação anual ao túmulo do *Rebe* em *Rosh Hashaná*.

Essa peregrinação anual, chamada de “Kibuts de *Rosh Hashaná*”, atraía milhares de *chassidim* de toda a Ucrânia, Belarus, Lituânia e até da Polônia até 1917, quando a Revolução Bolchevique forçou-a a continuar clandestinamente. Então, apenas uma dúzia de *chassidim* arriscava-se a fazer a peregrinação anual durante a era comunista, quando as autoridades regularmente faziam incursões nos fiéis e, muitas vezes, prendiam e aprisionavam-nos. A partir de meados da década de 1960, os *chassidim* que viviam fora da Rússia começaram a se infiltrar em Uman para rezar na sepultura de *Rebe Nachman*. Após a queda do comunismo em 1989, os portões foram reabertos inteiramente. Em 2008, aproximadamente 25.000 pessoas de todo o mundo já participavam desta peregrinação anual. Atualmente, mais de 40.000 pessoas passam *Rosh Hashaná* em Uman.

Em abril de 1810, *Rebe Nachman* chamou dois de seus discípulos mais próximos, *Rabi Aharon* de Breslav e *Rabi Naftali* de Nemirov, para serem testemunhas de um voto sem precedentes:

“Se alguém vier ao meu túmulo, der uma moeda para caridade e disser estes dez Salmos – o *Ticun Haclali* – eu o tirarei das profundezas do *Guehinom*! Não faz diferença o que ele fez até aquele dia! Mas, daquele dia em diante, ele deve assumir a responsabilidade de não retornar aos seus caminhos tolos!”

Este voto estimulou muitos seguidores a empreender a viagem ao túmulo de *Rebe Nachman*, mesmo durante a repressão comunista.

### **Ensinamentos**

Em sua curta vida, *Rebe Nachman* alcançou muito reconhecimento como sábio e líder espiritual, e é considerado uma figura chave na história do chassidismo. Eis alguns de seus ensinamentos de forma resumida:

Cada chassid deve “procurar o *tsadic*” dentro de si mesmo. Todo judeu tem o potencial de se tornar um *tsadic*.

Os sábios da *Torá*, os *tsadikim*, beneficiam a comunidade por meio de suas *mitsvot*. No entanto, eles não têm o poder de “absolver” um chassid de seus pecados – e o chassid deve orar somente a D’us, e não ao Rebe.

Em sua juventude ele enfatizava a prática do jejum e autopunição como o meio mais eficaz de arrependimento. Nos anos posteriores, no entanto, ele abandonou esse ensinamento, porque sentia que eles poderiam levar à depressão e à tristeza. Ele passou a recomendar que seus seguidores escolhessem uma *mitsvá* “pessoal”, sendo rigorosos nela – e cumprirem as demais *mitsvot* com o nível normal de cuidados.

Ele pedia a todos, que procurassem seus pontos positivos, e os dos demais, para abordar a vida em um estado de felicidade contínua. Se alguém não consegue encontrar “pontos positivos” em si mesmo, ele precisa reavaliar seus atos. Se imaginar que seus atos foram movidos por motivos ocultos ou pensamentos impróprios, ainda assim deve procurar os aspectos positivos dentro deles. E, se ele não encontrar nenhum ponto positivo, deve ao menos estar feliz por ser judeu! Isso é uma dádiva Divina.

Ele colocava grande ênfase em viver com fé, simplicidade e alegria. Encorajava seus seguidores a bater palmas, cantar e dançar durante ou após suas orações, trazendo-os para um relacionamento mais próximo com D’us.

Enfatizava a importância da aprendizagem intelectual contínua dos ensinamentos da *Torá*. Seus discípulos estavam totalmente familiarizados com todos os textos clássicos do judaísmo, incluindo o *Talmud* e seus comentários, o *Midrash* e o *Shulchan Aruch*.

### **Ticun Haclali**

Outro aspecto característico dos ensinamentos de *Rebe Nachman* é seu ensinamento do *Ticun Haclali* – uma “Retificação Geral” ou “Remédio Geral” – para a correção espiritual. Essa retificação geral pode reparar muitos pecados. Em Shavuot de 5566 (23 de maio de 1806) *Rebe Nachman* revelou que dez capítulos específicos dos Salmos, recitados nesta ordem: Salmos 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137 e 150, constituem um “remédio especial” para o pecado de *shichvat zera levatalá* e, por extensão, aos demais. A maioria dos chassidim de Breslav tentam recitar o *Ticun Haclali* diariamente.

# CITAÇÕES

---

*“É uma grande mitsvá estar feliz sempre!”*

*“Se você acredita que pode danificar,  
então acredite que pode consertar.”*

*“Nunca desista da esperança! Não há lugar para o desespero.”*

*“Quando uma pessoa percebe que está em um nível muito baixo e longe de D’us, isso em si é uma razão para se sentir encorajado. Antes disso, ele estava tão longe de D’us que nem mesmo sabia disso. Agora, pelo menos, sabe isso. Isso em si é um sinal de que ele está se aproximando.”*

*“Os desejos mundanos são como raios de sol em um quarto escuro. Eles parecem sólidos até que você tente segurar um deles.”*

*“É muito bom derramar seu coração a D’us como você faria com um verdadeiro e bom amigo.”*

*“Você nunca é colocado frente a um obstáculo que não possa superar!”*

*“A essência da sabedoria é perceber o quão longe da sabedoria você está.”*

*“Todo o mundo é uma “ponte muito estreita”, mas o principal é não ter medo algum.”*

*“Como uma mão, que está diante dos olhos, esconde a maior montanha, assim a pequena vida terrena esconde do olhar as enormes luzes e mistérios dos quais a Terra está cheia. E aquele que consegue desvendá-los, como alguém que retira a mão dos olhos, contempla o grande brilho dos mundos superiores.”*

# 1

---

É preciso que saiba, querido leitor, que a característica do nervosismo é uma doença tão ruim como as outras doenças – e em certos aspectos, pior ainda, pois em qualquer doença que alguém possa vir a sofrer, há também o aspecto do nervosismo – e isto destrói as vidas por completo.

Aquele que se torna presa desta má característica – em que qualquer coisa pequena o irrita – leva uma vida amarga e sofrida. Não há dia e não há noite – a pessoa constantemente está atormentada com grandes sofrimentos uma vez que qualquer pequeno detalhe a enfurece.

Portanto ela precisa muito trabalhar sobre este atributo ruim, desenraizando-o completamente de seu coração, o que a ajudará tanto no plano material quanto no espiritual. Toda a sua saúde melhorará, proporcionando-lhe vida longa e agradável, e as coisas se encaminharão de maneira oportuna e ordenada, pois o ponto principal para o sucesso da pessoa neste mundo é ter muita paciência e não ficar nervoso em absoluto.

Bem aventurado é aquele que adquirir esta preciosa característica; feliz será neste mundo e no Mundo Vindouro!

# 2

---

É preciso que saiba, querido leitor, que diariamente ocorrem às pessoas crises e tribulações – sejam de si própria, quando as coisas não ocorrem do jeito que queria, ou de seu cônjuge que lhe parece que não gosta dele e não o ouve, ou de seus filhos, ou dos vizinhos, etc. Não passa um dia que não lhe ocorra um trans-

torno ou confusão, algum sofrimento ou desapontamento em casa ou fora. Tudo isto gera tensão e nervosismo muito grandes, que o sufocam completamente.

Um dos principais motivos que a pessoa perde o equilíbrio e fica muito tensa e irritada é porque Lhe parece que apenas com ela acontecem estas coisas, e acaba ficando irritada e deprimida, tensa e nervosa, o que a leva à raiva e à irritação. Porém, aquele que tem sabedoria e bom senso e sabe que estas coisas acontecem diariamente a todos – esta pessoa jamais se sufocará ou entrará em estado de tensão e nervosismo, raiva ou irritação,

Portanto, querido leitor, você precisa acostumar-se a conversar com o Todo-Poderoso, contando-Lhe tudo o que se passa em seu coração e as dificuldades que está enfrentando, e assim se esvairão a tensão e o nervosismo, e você terá o mérito de se unir e apegar-se à Fonte da Vida, o Altíssimo. Ficaré-Lhe claro que faz parte do conceito de livre escolha que todos precisam passar por crises e tribulações, tensão e nervosismo, amarguras e desapontamentos.

Bem aventurado é aquele que consegue inverter todos estes sentimentos para o lado positivo e da paciência, e aí então sentirá um sabor agradável e maravilhoso em sua vida!

### 3

---

Querido leitor, acredite-me que após uma análise verdadeiramente ponderada você seguramente chegará à conclusão de que não vale a pena enervar-se e ficar tenso e irritado por qualquer coisa ou qualquer acontecimento que aparecer.

O indivíduo precisa saber que os seus dias neste mundo são como uma nuvem passageira, eles passam rápido como uma sombra que voa e nada sobrar de tudo isto. Portanto, por que valeria a pena estragar a própria saúde e causar a si problemas, sofrimentos e dores ruins e grandiosas? É muito melhor acostumar-se a esquecer do passado e não procurar adivinhar o futuro, pois assim viverá uma vida com tranquilidade e grande paciência. Isto é a alegria eterna, tanto neste mundo quanto no Vin-douro.

Bem aventurado é aquele que consegue serenidade neste mundo, pois conseguirá atingir o entendimento da verdade - de que nada acontece sem a supervisão Divina e tudo é dirigido por Ele. Sendo assim, por que irritar-se com qualquer acontecimento ou ocorrência que lhe surgir? Melhor voltar-se para Aquele que lhe enviou a dificuldade, o Todo-Poderoso, e somente aí terá o mérito de sentir um sabor verdadeiro em sua vida.

---

## 4

---

É preciso que saiba, querido leitor, que o nervosismo ocorre apenas com as pessoas que estão desocupadas, sem nada para fazer. Já quem está ocupado com alguma tarefa não tem tempo para pensar - nem em si e muito menos nos outros. Todo o tempo que está envolvido em algum negócio ou estudo complexo, não lhe sobra tempo para pensar sobre si e muito menos sobre os demais. Desta forma a pessoa não fica nervosa - e não teme nenhuma coisa no mundo - uma vez que não está pensando em nada além daquilo em que está se ocupando.

Todavia, quando o indivíduo está com tempo vago, lhe surgem oportunidades de pensar sobre alguém, sobre si mesmo ou sobre os demais, e aí começa a ficar nervoso com eles até que chega a um estado opressivo de tensão, levando-o virtualmente à loucura, D'us não o permita.

Portanto, querido leitor, é fundamental estar sempre envolvido com algo e não ficar desocupado ou ocioso nem por um instante, pois então não sobrá tempo para pensar - nem em si nem nos próximos. Isto lhe gerará uma grande paciência com todos e também conseguirá 'aguentar' a si próprio.

## 5

---

Querido leitor, tudo aquilo que ocorre com você, seja no âmbito espiritual ou material, a primeira coisa a fazer é tomar cuidado para não ficar nervoso, pois o nervosismo é a base do insucesso e fracasso do homem. Aquele que está constantemente nervoso entra num processo de queda constante até não haver mais como curar-se ou recuperar-se.

Sendo assim, se quer ter sucesso em sua vida, faça o possível e o impossível para ser muito paciente e não ficar nervoso nunca - e aí terá êxito e resultados felizes e todos os seus assuntos - tanto espirituais como materiais.

O nervosismo é o fracasso e a falência do ser humano. Bem aventurado é aquele que consegue controlar os seus humores - que é a característica da paciência; bem aventurado tanto neste mundo quanto no Mundo Vindouro, para toda a eternidade.

Querido leitor, acostume-se a estar sempre tranquilo e paciente e não fique irritado nunca, pois a característica da paciência é a fonte e a origem da vida e o ponto principal para o sucesso neste mundo.

É preciso saber que com nervosismo e raiva não se chega a lugar algum a não ser ao fracasso e à depressão, e isto arruinará todas as suas forças, confundirá os seus pensamentos e corromperá o seu coração por completo.

Portanto, o indivíduo precisa acostumar-se a estar sempre tranquilo, utilizando a nobre característica da paciência, o que lhe trará apenas bênçãos, sucesso e boa sorte em sua vida, pois a paciência é a mais preciosa virtude a se possuir neste mundo e todo aquele que já a conseguiu desfruta de bênçãos e sucesso em seus empreendimentos.

Também testemunhará milagres em seus assuntos, pois ao adquirir esta preciosa virtude, isto é sinal que esta pessoa tem uma *Emuná*, fé, profunda no Todo-Poderoso. A fé e a paciência andam juntas, pois aquele que verdadeiramente tem *Emuná* no Criador e sabe que tudo, seja grande ou pequeno, provém única e exclusivamente Dele, esta pessoa aceitará com paciência e tolerância tudo o que lhe ocorrer, tanto em seu lar como fora.

Ao fortalecer a sua paciência nas mais diversas situações, o indivíduo terá o mérito de ver os milagres que o Todo-Poderoso lhe faz, O agradecerá por tudo e O abençoará por cada detalhe que lhe ocorrer - *baruch hatov vehemetiv*.

## 7

---

É preciso que saiba, querido leitor, que a raiva e a fúria confundem os pensamentos e corrompem o coração por completo, até que a pessoa se arruína completamente, tanto no plano espiritual como no material, e cai em depressão e tristeza. Tudo corre ao contrário de sua vontade e ela se quebra e se arruína por completo.

Portanto, querido leitor, acostume-se a utilizar sempre a nobre característica da paciência e a não ficar nervoso em nenhuma circunstancia. Mesmo que no início isto seja muito difícil – pois a natureza humana é estar em estado de tensão e nervosismo – a pessoa precisa esforçar-se para romper esta natureza prejudicial e acostumar-se a estar sempre com muita paciência. Isto lhe trará bênçãos e sucesso em todos os seus esforços e a abençoará com todos os tipos de bênçãos, pois a virtude da paciência é a característica mais preciosa da vida humana e bem aventurado é quem a conquistar!

## 8

---

É necessário que você se lembre, querido leitor, que a natureza humana é reagir com nervosismo aos muitos problemas e correrias que a pessoa enfrenta no seu dia-a-dia.

A principal virtude e grandeza do ser humano é que ele é capaz de conseguir se fortalecer e manter o status e não se alquebrar com coisa alguma, tornando-se uma pessoa muito paciente, que não se apressa em enervar-se e irritar-se. Preci-

samos saber que é exatamente neste ponto, a paciência, que é medida a grandeza humana, pois o mérito que a pessoa tem de atingir a virtude da paciência e não ficar nervoso com absolutamente nada neste mundo revela a grandeza do seu nível. Os grandes *tsadikim*, que estão num nível elevadíssimo e maravilhoso e que conseguiram chegar ao patamar de máxima união com o Todo-Poderoso, de forma alguma ficavam nervosos, com raiva ou irritados.

Por conseguinte, querido leitor, cuide para trabalhar com intensidade sobre este ponto, não ficando nervoso ou enfurecido seja lá com o que aconteça, e por este mérito terá sucesso no campo espiritual e material, sempre se elevando mais e mais. Lembre-se que tudo é avaliado conforme o quanto a pessoa se agarra a esta preciosa virtude da paciência.

## 9

---

É preciso que saiba, querido leitor, que o nervosismo e a raiva são sinais de uma pessoa tola, pois todo aquele que se irrita, a sua sabedoria o abandona (*Talmud Pessachim* 66b). Aquele que não tem sabedoria está sempre nervoso, o que arruinará a sua saúde e a sua vida.

Portanto, acostume-se com a característica da paciência, a qual testemunha sobre a verdadeira sabedoria. O sábio, em geral, é um indivíduo muito paciente, pois sabe que a vida passa muito rápido, como uma nuvem passageira, e, por conseguinte, para que ficar nervoso? Por isso ele se esforça em ficar tranquilo e assimilar com tolerância tudo o que lhe acontece.

## 10

---

Querido leitor, esforce-se para ser paciente em todas as situações que lhe ocorrerem. Saiba que a vida não é eterna. Hoje você está aqui e amanhã não. Portanto, por que ficar nervoso num mundo que não é seu?

Falou um sábio: a vida da pessoa consiste de três etapas: ontem, hoje e amanhã. O 'ontem' já passou e se foi. O 'hoje' passa e voa, sem parar. O 'amanhã' quem sabe se a pessoa o terá. Portanto, por que ficar nervoso sobre cada detalhe do que ocorre? Por que passar raiva e tensões tão fortes sobre qualquer coisa?

Seguramente é melhor acostumar-se a conversar bastante com o Criador, diariamente, e desfiar perante Ele tudo o que está lhe acontecendo, com todos os detalhes, abrindo a Ele o seu coração. Isto esfriará o nervosismo e retirará o estresse, a pressão e a ansiedade, tendo o mérito de viver uma vida com tranquilidade e satisfação verdadeiras.

## 11

---

Querido leitor, esforce-se para ser muito paciente em todas as situações que ocorrerem, tanto no âmbito global como nos detalhes e nos detalhes dos detalhes. Não fique nervoso de modo algum, seja lá por qual motivo, pois a vida é repleta de testes grandes e a pessoa se defronta diariamente com todo tipo de insignificâncias, desencantos, frustrações e decisões difíceis e não é possível atravessar a vida em paz e serenidade a não ser através da virtude da paciência - aceitar com tolerância tudo o que surgir.

A característica da paciência está conectada à característica da *Emuná*, fé. Conforme a pessoa entrega-se por completo nas mãos do Todo-Poderoso e reconhece que não há absolutamente nada, nenhuma ocorrência ou fato possível de ocorrer sem a intervenção Dele, que o Todo-Poderoso supervisiona o Seu mundo de uma maneira maravilhosa e formidável, que uma pessoa não move um dedo neste mundo sem que primeiramente isto seja ‘anunciado’ nos Céus (*Talmud Chulin 7a*), que ninguém interfere no que é do outro nem por um fio de cabelo (*Talmud Yoma 38a*) e que mesmo aquele encarregado dos poços artesianos (que não era um cargo importante) também era designado dos Céus (*Talmud Berachot 58a*) – ao refletir sobre estas ideias e as trazer ao íntimo de seu coração, aí conseguirá tornar-se uma pessoa muito paciente e não enervar-se com nada que lhe ocorra, tolerando tudo com perfeição.

## 12

---

Querido leitor, fortaleça-se agora em relação a tudo o que lhe acontece e não se enerve com nada que lhe ocorrer.

Se perceber que a sua mente começou a ficar confusa, vá imediatamente dormir e descasar, pois na maioria das vezes o nervosismo e o stress provêm da falta de sono ou de não ter-se alimentado devidamente e estar com fome. Portanto, um excelente conselho para afastar o nervosismo e as ansiedades é o seguinte: se estiver com fome, alimente-se imediatamente; se estiver cansado, vá deitar-se. Isto afastará da pessoa a raiva e o nervosismo, a irritação e as inquietações.

Lembre-se sempre desta regra: muitas vezes ao passar por extrema tensão ou nervosismo e se irritar com qualquer coisa mínima que lhe fazem, a pessoa pensa que isto está acontecendo porque outros estão confabulando contra ela, desejando prejudicá-la. Todavia, isto é produto de sua imaginação. Uma vez que a pessoa está faminta ou cansada, tudo o que acontece a leva a enervar-se, e muito.

Portanto, ponha em prática este conselho: coma ou durma de imediato. Desta maneira conseguirá atingir a virtude da paciência e tranquilidade sempre.

## 13

---

Querido leitor, esforce-se para ser paciente em todas as situações que lhe ocorrerem, seja no plano espiritual ou material, e lembre-se sempre da misericórdia Divina – como D’us, bendito seja, tem misericórdia de todas as criaturas.

De modo algum fique nervoso nem enfurecido, pois a raiva e o nervosismo não o levarão a lugar algum e não o ajudarão em absoluto num momento de apuro.

Assim sendo, acostume-se a ser uma pessoa paciente e a refletir sobre tudo o que lhe acontece. Acostume-se sempre a conversar com o Criador. Se lhe acontecer um problema ou complicação, D’us não o permita, imediatamente comece a conversar com o Todo-Poderoso numa linguagem que esteja habituado, em sua própria língua mãe, e revele a Ele todos os seus sentimentos e desejos e tudo o que está acontecendo nos mínimos detalhes. Isto o ajudará a sobrepujar qualquer situação, pois o

malefício do nervosismo, ansiedade e tensão que penetram em seu coração advém apenas porque, quando aconteceu o problema ou imprevisto, não havia alguém para relatar e compartilhar tudo o que estava no seu íntimo. Apenas por isto a pessoa já se quebra como um caco partido.

Porém, ao habituar-se a conversar com o Criador e relatar todos os detalhes do que está ocorrendo, a tensão e o nervosismo se dissiparão por si só e a pessoa terá o mérito de sentir a amabilidade, a amizade e o esplendor ativo do Todo-Poderoso.

---

## 14

---

Querido leitor, acostume-se a utilizar a virtude da paciência – apesar de ser a características mais difícil de adquirir, pois a natureza da pessoa é ser nervosa, com grandes manifestações de irritabilidade e raiva com as coisas que lhe ocorrem diariamente.

Todavia, saiba que sobre ela se apoia todo o judaísmo, pois no momento da irritação, nervosismo e fúria a pessoa está negando a existência do Todo-Poderoso. Mesmo que não tenha a intenção de fazê-lo, ainda assim é uma transgressão grave, pois negar o Todo-Poderoso, mesmo em pensamento, é algo passível de punição, D'us não o permita, como está escrito (Ezequiel 14): “Para cobrar a Casa de Israel pelo que há em seu coração”. Mesmo um único pensamento negativo sobre a existência do Criador é passível de punição.

As pessoas sofrem muito e não sabem para que ou porque, e entram em suas mentes perguntas e dúvidas, amargura e depressão, cada vez mais e mais.

Na verdade tudo isto provém porque elas se acostumaram desde pequenas a enervar-se e enfurecer-se por qualquer coisa e, imediatamente, quando algo que não é do seu agrado acontece, a pessoa explode e se enerva. Neste momento ela se esquece da existência do Todo-Poderoso - e sofrerá consequências desagradáveis por isso, pois sobre descrença e heresia a pessoa é punida de imediato. Surge então um ciclo vicioso: a pessoa se enerva e se irrita, esquece-se do Todo-Poderoso e quando, D'us não o permita, algo desagradável lhe acontece, fica mais brava e irritada, sofrendo mais ainda. Isto se repete a um ponto em que sofrem muito e tudo por um único motivo: que se esqueceram do Criador, entrando no problema de descrença e heresia, cada um em seu nível; e de acordo com o grau de descrença e heresia, assim vêm as consequências negativas.

As pessoas ficam muito furiosas, nervosas e irritadas com quaisquer acontecimentos. Portanto, querido leitor, esforce-se por inculcar em si a característica da fé pura no Criador ao acreditar que nada ocorre sem a permissão Dele, seja algo pequeno ou grande. Tudo é supervisionado por Ele.

Sendo assim, para que e por que ficar nervoso, irritar-se e enfurecer-se por qualquer coisa? O indivíduo só conseguirá livrar-se destes incômodos se voltar-se ao Todo-Poderoso, pois apenas Ele pode ajudá-lo.

Portanto, querido leitor, tome a decisão e fortaleça-se a partir de agora em não enervar-se, enfurecer-se ou irritar-se com nenhuma pessoa, pois de nada ajudará. Pelo contrário: mais lhe prejudicará.

Acostume-se a conversar bastante com o Todo-Poderoso na língua que lhe for mais fácil, abrindo o seu coração, e assim terá o mérito de trazer para si a amabilidade, a amizade e o esplendor ativo do Todo-Poderoso. Com isto você desfrutará de muita paz, pois jamais ficará nervoso ou irritado em nenhuma circunstância.

## 15

---

Cuide-se, querido leitor, para não enervar-se em qualquer situação com que se defrontar. Apenas acostume-se em utilizar a virtude preciosa da paciência, que não há igual a ela.

Quanto mais a pessoa fizer uso desta qualidade, assim também conseguirá atravessar os anos de sua vida com paz e integridade, pois a paciência e o não nervosismo são o segredo para o sucesso da pessoa em sua vida.

Bem aventurado é aquele que não se desencaminha em sua vida, aceitando tudo com tolerância, pois a sua vida fluirá com tranquilidade e felicidade!

## 16

---

Acostume-se, querido leitor, a ser muito paciente com os fatos que lhe ocorrerem, sem enervar-se jamais, pois todas as doenças e problemas que chegam à pessoa vêm apenas em consequência de irritar-se com qualquer coisa.

Isto prejudica a sua vida, arruína os seus nervos, ao ponto que, de tanta tensão e nervosismo, a pessoa acaba se destruindo, sofrendo todo tipo de amarguras e problemas, uma vez que o nervosismo quebra a pessoa completamente.

Portanto, querido leitor, acostume-se a ser muito paciente em sua vida, não fique nervoso nunca e então viverá com tranquilidade.

## 17

---

Esforce-se, querido leitor, a ser tolerante com tudo o que lhe acontecer e acostume-se a voltar-se apenas ao Todo-Poderoso, pois não há nenhuma criatura no mundo que possa ajudá-lo em um momento de apuro. Se ocorrer algo negativo e a pessoa imediatamente não voltar-se ao Criador, ela colocar-se-á numa situação de fracasso tanto neste mundo como no Mundo Vindouro - sem nenhum exagero, pois a pessoa precisa saber que neste mundo todos procuram os seus próprios interesses, e no Mundo Vindouro – aquilo que ela preparou neste mundo será o que levará consigo.

Portanto, por que não tomar as rédeas da situação de imediato e começar a consertar a situação - de que não vale a pena enervar-se e irritar-se com qualquer coisa que aconteça contra a sua vontade?

Melhor fazer planos para o futuro eterno e sempre refletir: que consequência positiva me sairá no Mundo Vindouro a partir de todos os meus empenhos e esforços atuais?

Assim sendo, nunca se enerve, sempre se volte ao Criador e acostume-se a conversar com Ele da maneira que uma pessoa conversa com o seu amigo ou como um filho conversa com o seu pai. Sobre toda coisa que acontecer, pequena ou grande, converse apenas com Ele, pois toda fala que se conversa com o

Todo-Poderoso leva a um sucesso eterno. Por quê? Pois através destas falas a alma da pessoa se eleva e se une a Ele, trazendo para si amabilidade, amizade e o esplendor ativo do Todo-Poderoso, o que lhe iluminará em todos os seus caminhos.

Bem aventurada é esta pessoa!

## 18

---

Querido leitor, esforce-se por introduzir em si uma *Emuná*, fé, pura no Criador de que nada - pequeno ou grande - ocorre por si só. Todos são emissários do Todo-Poderoso. Com este conhecimento e esta certeza você conseguirá chegar à nobre virtude da paciência, será muito paciente e nunca se irritará, pois o nervosismo provém de uma falha na fé.

Quanto mais o indivíduo se fortalece com uma *Emuná* pura de que não há nenhuma força no universo que não o Todo-Poderoso e que tudo o que acontece é supervisionado por Ele, esta pessoa terá o mérito de viver serena e sossegada, sem ansiedades, não se enfurecendo nem se irritando.

Saiba que a paciência e a calma são doces para a alma e a iluminam com uma luz formidável e maravilhosa. Já o nervosismo faz o contrário: é um veneno para a alma e a arruína por completo.

Portanto, querido leitor, seja sempre muito paciente e não se apresse em discutir e brigar com aqueles que o ofendem e insultam, e não se enerve em absoluto.

Utilize-se de sua *Emuná* pura e sentirá tranquilidade, pois a fé de acreditar que nada ocorre no universo sem a intervenção Divina, mesmo as coisas desagradáveis que possa estar enfren-

tando agora, que o fazem sofrer contra a sua vontade [seja materialmente, com problemas na *parнасá* (sustento), nos relacionamentos pessoais, etc, seja espiritualmente, em que esteja descendo em seu nível espiritual] o erguerá a novos patamares. Quando a pessoa realmente acredita que tudo vem de D'us para testá-la para onde se voltará em seu momento de dificuldade, isto é o principal na salvação da pessoa e ela conseguirá elevar-se ao máximo.

Bem aventurada é esta pessoa!

## 19

---

Querido leitor, perceba a rapidez com que se passam os dias e as noites, as semanas, os meses e os anos, e você ainda não trabalhou sobre a raiva e o nervosismo. Pelo contrário, desperdiçou as suas forças e agora está amedrontado e confuso, sem nada de positivo em relação ao controle da ansiedade, irritação e nervosismo.

Faça então o seguinte: esqueça a partir de agora o seu passado e acostume-se a ser uma pessoa boa e tranquila com os demais, muito paciente com qualquer situação que lhe surja e jamais se enerve - seja lá o que acontecer.

Para conseguir isto, o único caminho é interiorizar a característica da *Emuná* pura no Criador, saber que tudo, pequeno ou grande, não ocorre por si só. Tudo provém apenas do Todo-Poderoso. Inclusive aquelas coisas que acontecem através de outro ser humano também provém Dele. Esta outra pessoa foi apenas um agente designado para realizar o decreto Divino.

Portanto, ao invés de se irritar com aquela pessoa, volte-se à raiz, ao Todo-Poderoso. Abra o seu coração a Ele para que tenha misericórdia de você e o salve do problema em que está envolvido agora.

Apenas assim, se você for muito paciente e não enervar-se jamais, e mais ainda: não enfurecer-se ou irritar-se, aí terá o mérito de testemunhar a salvação completa dos Céus, pois tudo depende de como a pessoa reage às coisas que lhe acontecem, tolerando tudo com grande paciência.

Bem aventurada é a pessoa que consegue chegar a este patamar, o que lhe será positivo para toda a eternidade!

## 20

---

Querido leitor, lembre-se sempre que não há nenhuma força ou poder além do Criador. Tudo provém Dele.

Sendo assim, volte-se apenas e exclusivamente a Ele e à Sua sagrada Torá, afastando-se de todo tipo de pessoas ruins, descrentes e hereges que desejam desviá-lo do caminho da verdade. Aí você testemunhará milagres revelados e grandes salvações.

Porém, toda vez que alguém se apega a ideias indignas e desprezíveis do tipo “o meu poder e a força da minha mão me trouxeram este sucesso”, coisas extremamente negativas podem lhe ocorrer uma vez que baseou todo o seu sucesso no ser humano. Quando algo não ocorre conforme a sua vontade e a pessoa tem perguntas e dúvidas sobre o Todo-Poderoso, o seu coração se perverte e corrompe.

Contudo, quando a pessoa tem o mérito de voltar-se plenamente ao Criador e sabe que nada no universo ocorre sem a Sua permissão, que neste mesmo momento Ele está dando forças aos perversos para que o homem tenha liberdade de escolha e possa sobrepujar os seus testes, e que os *tsadikim* verdadeiros estão completamente unidos ao Todo-Poderoso (e todos os seus sentimentos estão completamente ocultos e encobertos de todos os seres humanos, de tal forma que as pessoas ainda desprezam e zombam destes *tsadikim*) – quando você se aperceber disto tudo então terá o mérito de uma tranquilidade formidável e será muito paciente e viverá a sua vida com alegria e felicidade.

Bem aventurado é você!

# TIKÚN HAKLALI

---

Rav Nachman de Breslav recomendou lermos dez capítulos especiais de *Tehilim*, o "*Tikún Haklali*" (remédio universal) que é propício para a retificação de todos os tipos de pecados, em especial os ligados ao *Berit Milá*.

Também são muito propícios para a *parnassá* e sucesso em todos os assuntos, espirituais e materiais. Bem aventurado é aquele que os recita diariamente.

São eles os capítulos: 17, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137, 150.

## SALMO 17

1. Uma oração de David: ouça o que é correto, Hashem, atende ao meu clamor, dê ouvidos à minha oração com lábios livres de falsidades: 2. Que meu veredito venha de Sua presença, que Seus olhos vejam a retidão: 3. Você testou meu coração, Você me visitou durante a noite; Você me testou e não encontrou nada; permita que minha boca não transgrida: 4. Quanto às obras dos homens, pela palavra de Seus lábios eu me mantive longe dos caminhos do violento: 5. Meus passos se agarraram com firmeza a Seus caminhos, meus pés não escorregaram: 6. Eu O tenho chamado, pois Você me responderá, ó Deus; incline Seu ouvido para mim, ouça meu discurso: 7. Mostre Sua maravilhosa e amorosa bondade, Você Que salva dos inimigos com Sua mão direita àqueles que buscam refúgio: 8. Mantenha-me como a pupila dos olhos; oculte-me sob a sombra de Suas asas: 9. Dos ímpios que me oprimem,

dos inimigos mortais que me cercam: 10. Eles estão enclausurados em sua própria gordura; com suas bocas falam arrogantemente: 11. Eles seguem nossos passos, eles nos cercam, eles fixam seus olhos para nos esmagar contra a terra: 12. Sua aparência é como um leão ávido por sua presa e como um leãozinho que espreita em esconderijos: 13. Levante-Se, Hashem, confronte-o e derrube-o; salve minha alma do ímpio com Sua espada: 14. Dos homens com Sua mão, Hashem. Dos homens cuja porção na vida é do mundo e cujo ventre Você preenche com Seu tesouro; que têm muitos filhos e que deixam sua abundância aos seus bebês: 15. Quanto a mim, contemplarei Seu rosto na retidão, ao despertar ficarei satisfeito ao ver Sua imagem.

### **SALMO 32**

1. Por David, um Maskil. Bem-aventurado é aquele cuja transgressão é perdoada, cujo pecado é desculpado: 2. Feliz é o homem a quem Hashem não atribui iniquidade e em cujo espírito não há dolo: 3. Quando me calei, meus ossos definharam por eu gemer o dia todo: 4. Pois Sua mão foi pesada sobre mim dia e noite; meu verdor converteu-se na sequidão do verão, Sela: 5. Confessei meu pecado a Você e não ocultei minha culpa; eu disse: “Confessarei minhas transgressões a Hashem” e Você perdoou a iniquidade do meu pecado, Sela: 6. Por isto todo aquele que é piedoso deve orar a Você num momento em que Você pode ser encontrado; certamente, então, as inundações de grandes águas não se aproximarão dele: 7. Você é meu esconderijo, Você me preservará de problemas; com alegres canções de libertação

Você me envolverá, Sela! 8. Vou instruí-lo e ensiná-lo no caminho que deve seguir, vou aconselhá-lo com o que tenho visto: 9. Não seja como o cavalo ou a mula que não têm entendimento; cuja boca deve ser refreada com freio e rédea para que não se aproximem de você: 10. Muitas são as dores do ímpio, mas a bondade amorosa envolverá aquele que confia em Hashem: 11. Alegrem-se em Hashem e regozijem-se, ó justos, e cantem de júbilo todos que são retos de coração.

## **SALMO 41**

1. Para o músico-mor, um salmo por David: 2. Bem-aventurado é aquele que considera os pobres, Hashem o salvará no dia do mal: 3. Hashem irá preservá-lo e mantê-lo vivo e será feliz na terra. Você não o entregará a seus inimigos: 4. Hashem o fortalecerá em seu leito de doente, quando estiver prostrado o curará de sua doença: 5. Eu disse: "Hashem, seja misericordioso comigo! Cure minha alma pois pequei contra Você!": 6. Meus inimigos falam mal de mim: "Quando irá morrer e seu nome perecer?": 7. Se alguém me vir, falará futilidades. Seu coração acumula maldade e as dirá ao sair: 8. Todos os que me odeiam murmuram juntos contra mim, contra mim tramam meu mal: 9. Eles dizem: "Que uma doença ruim se una a ele e de onde está, que não se levante mais!": 10. Até meu próprio amigo íntimo em quem eu confiava, que comia do meu pão, levantou seu calcanhar contra mim: 11. Mas Você, Hashem, tenha piedade de mim e erga-me para que eu possa retribuir-lhes: 12. Por isso saberei que Você me deseja; porque o inimigo não triunfará sobre mim: 13. E quanto a mim,

por minha integridade Você me fortaleceu e me manteve com saúde para servi-Lo toda minha vida: 14. Abençoado seja Hashem, Deus de Israel, para sempre, Amén e Amén!

## SALMO 42

1. Para o músico-mor, um Maskil pelos filhos de Korach: 2. Tal como o cervo anseia pelos córregos das águas, assim minha alma anseia por Você, ó Deus: 3. A minha alma tem sede de Deus – do Deus vivo. Quando virei e me apresentarei perante Deus? 4. Minhas lágrimas têm sido meu pão de dia e à noite, enquanto me dizem todo o dia: “Onde está seu Deus?”: 5. Isto vem à minha memória e minha alma se derrete dentro de mim; quando eu ia com a multidão, andando lentamente com eles à Casa de Deus; uma multidão celebrando com voz de alegria e gratidão: 6. Por que está abatida, ó alma minha, e por que está perturbada por mim? Espere por Deus, pois ainda O agradecerei pelas salvasões de Seu semblante: 7. Ó meu Deus, pois minha alma está abatida por mim, porque me lembro de Você desde a terra do Yarden, desde os montes Hermon e Mitsar: 8. Um abismo chama outro ao estrondo dos Seus canais de águas. Todas Suas vagas e Suas ondas rompem sobre mim: 9. Hashem mandará Sua bondade de dia e também de noite Sua Presença residirá comigo; uma prece ao Deus de minha vida! 10. Direi a Deus, minha Rocha: “Por que Se esqueceu de mim? Por que ando melancólico sob a opressão do inimigo?”: 11. Com um punhal mortífero em meus ossos meus opressores escarnecem de mim, quando me dizem o dia todo: “Onde está seu Deus?”: 12. Por que está abatida, ó minha

alma, e por que está perturbada por mim? Espere por Deus, pois ainda O agradecerei pelas salvações do meu semblante e porque Ele é meu Deus.

## SALMO 59

1. Para o músico-mor, um pedido para ser poupado da destruição, por David, um Michtam; quando Saul enviou e eles guardaram a casa para matá-lo: 2. Salve-me dos meus inimigos, ó meu Deus; defenda-me daqueles que se levantam contra mim: 3. Salve-me dos malfeitores e livra-me dos homens sanguinários: 4. Pois eis que armam ciladas à minha alma, homens ferozes se ajuntam contra mim, não por minha transgressão nem por meu pecado, Hashem! 5. Sem iniquidade, eles correm e se preparam. Desperte para me ajudar e veja: 6. Você, Hashem, Deus, Mestre dos Exércitos, Deus de Israel, desperte para punir todas as nações. Não seja misericordioso com quaisquer perversos traidores, Sela: 7. Eles voltam à tarde, uivam como cães e ficam rondando a cidade: 8. Eis que vomitam com suas bocas, espadas estão em seus lábios, pois “Quem ouve?”, dizem eles: 9. Mas Você, Hashem, rirá deles, Você escarnecerá todas as nações: 10. Sua força, por Você eu espero; pois Deus é minha fortaleza: 11. O Deus de minha benevolência virá ao meu encontro; Deus me fará olhar sobre meus inimigos: 12. Não os elimine para que meu povo não se esqueça; com Seu poder espalhe-os e disperse-os, ó nosso escudo, meu Mestre: 13. Pelo pecado de suas bocas e pelas palavras de seus lábios; que sejam enredados em sua arrogância; e por causa das maldições e pelas mentiras que falam: 14. Consuma-os em Sua

indignação, consuma-os, até que não mais estejam! E que saibam que Deus governa em Yaacov até os confins da Terra, Sela: 15. À noite deixe-os voltar, deixe-os uivar como um cão e ficar rondando pela cidade: 16. Deixe-os vagar atrás de alimentos; ao não se fartarem irão dormir: 17. Mas eu vou cantar Seu poder, vou cantar em voz alta Sua benignidade pela manhã; pois Você tem sido uma fortaleza para mim e um refúgio no dia de minha angústia: 18. Para Você, ó minha força, cantarei; pois Deus é minha fortaleza e o Deus de minha benevolência.

## **SALMO 77**

1. Para o músico-mor, para Yedutun, por Assaf, um Salmo: 2. Minha voz é para Deus e gritarei, minha voz é para Deus para que me ouça: 3. No dia de minha angústia eu busco meu Mestre. Minha mão está estendida no meio da noite e não descansa; minha alma recusa-se a ser consolada: 4. Lembro-me de Deus e suspiro, medito e desfalece meu espírito, Sela: 5. Você segura minhas pálpebras para que não se fechem, estava tão perturbado que não conseguia falar: 6. Refleti sobre os dias de outrora, os anos dos tempos antigos: 7. Lembro-me de minha melodia no meio da noite; converso com meu coração e meu espírito procura: 8. Será que Hashem rejeitará para sempre e não mais será favorável? 9. Sua bondade cessou para sempre? Será que Sua promessa se extinguirá para sempre? 10. Esqueceu-Se Deus de ter misericórdia? Será que em Sua ira emudeceu Suas sensíveis compaixões? Sela: 11. E eu disse: “É para fazer-me enfermo que a destra do Altíssimo Se modificou”: 12. Eu me lembrarei das obras

de Hashem, certamente lembrarei Suas maravilhas de outrora: 13. E vou meditar sobre todo Seu trabalho e falarei sobre Seus atos: 14. Seu caminho, ó Deus, é sagrado; que poder é tão grande como Deus? 15. Você é o Deus Que faz maravilhas, declarou Sua força entre os povos: 16. Com Seu braço forte redimiu Seu povo, os filhos de Yaacov e de Yossef, Sela: 17. As águas O viram, ó Deus, as águas O viram e ficaram aterrorizadas, os abismos também tremeram: 18. As nuvens lançaram águas, os céus emitiram um som, Suas flechas passavam por todos os lados: 19. A voz de Seu trovão estava no vendaval, os relâmpagos iluminaram o mundo, a Terra se abalou e tremeu: 20. Seu caminho era através do mar e Sua passagem através das poderosas águas; e Seus passos eram desconhecidos: 21. Você levou Seu povo como um rebanho pela mão de Moshe e Aharon.

## **SALMO 90**

1. Uma oração por Moshe, o homem de Deus: Meu Mestre, Você tem sido nosso refúgio em todas as gerações: 2. Antes que as montanhas fossem criadas, antes que Você formasse a Terra e o mundo, do mais remoto passado à eternidade, Você é Deus: 3. Você reduz o homem ao pó e diz: “Voltem, ó filhos dos homens”: 4. Pois mil anos aos Seus olhos são como ontem e como um turno de vigília da noite: 5. Você os arrasta, eles são como dormentes; pela manhã são como uma erva de vida curta: 6. Na manhã floresce e rejuvenesce; pela noite está murcha e seca: 7. Pois somos consumidos por Sua ira e por Seu furor somos aterrorizados: 8. Você coloca nossas iniquidades à Sua frente, nossos

pecados ocultos à luz de Seu semblante: 9. Pois todos nossos dias acabam-se em Sua ira, consumimos nossos anos como um pensamento transitório: 10. Os dias de nossos anos são setenta, e se com força, oitenta anos; porém seu orgulho é apenas trabalho árduo e dor, pois logo se acabam e escapamos: 11. Quem conhece o poder de Sua ira? De acordo como Você é temido, assim é Sua ira: 12. Ensine-nos a contar nossos dias, para que possamos ter um coração de sabedoria: 13. Retorne, ó Hashem! Quanto tempo? E apiede-Se sobre Seus servos: 14. Sacie-nos de manhã com Sua bondade para que possamos nos alegrar e estar felizes todos nossos dias: 15. Faça-nos feliz por tantos dias quanto Você nos afligiu e por tantos anos quanto vimos o mal: 16. Permita que Seus atos sejam visíveis aos Seus servos e Sua glória sobre os filhos deles: 17. Permita que a beleza de meu Mestre, nosso Deus, esteja sobre nós, e estabeleça a obra de nossas mãos sobre nós; faça prosperar o trabalho de nossas mãos.

## **SALMO 105**

1. Dêem graças a Hashem, apelem ao Seu Nome, façam conhecidos Seus feitos entre os povos: 2. Cantem para Ele, façam música para Ele, falem de todas Suas maravilhas: 3. Glória ao Seu Sagrado Nome, que o coração daqueles que buscam Hashem se alegre: 4. Busquem Hashem e Sua força, procurem continuamente Sua face: 5. Lembrem-se das obras maravilhosas que Ele fez, dos Seus prodígios e dos julgamentos de Sua boca: 6. Ó descendência de Avraham, Seu servo; ó filhos de Yaacov, Seu escolhido: 7. Ele é Hashem, nosso Deus; Seus julgamentos estão em toda a

Terra: 8. Recorda eternamente Sua aliança, a palavra que Ele ordenou para mil gerações: 9. Que Ele fez com Avraham e Seu juramento a Ytschak: 10. E confirmou-o a Yaacov como um estatuto, para Israel como uma aliança eterna: 11. Dizendo: “A você darei a Terra de Canaã, o quinhão de sua herança”: 12. Quando eles ainda eram poucos em número, de pouca importância e forasteiros lá: 13. Quando andavam de um país para outro, de um reino para outra nação: 14. Ele não permitiu que quaisquer homens lhes roubassem, Ele repreendeu reis por causa deles: 15. Dizendo: “Não toquem em Meus ungidos e não façam mal a Meus profetas”: 16. Ele trouxe fome sobre a terra, Ele quebrou todo sustento de pão: 17. Ele enviou um homem antes deles, Yossef, que foi vendido como escravo: 18. Seus pés eles feriram com grilhões, ele foi colocado a ferros: 19. Até o momento em que veio Sua palavra, o decreto de Hashem o refinou: 20. Ele mandou um rei que o libertou, o governante das nações o libertou: 21. Ele o fez mestre sobre sua casa e governador de todos seus bens: 22. Para aprisionar seus príncipes a seu gosto, e instruir seus anciãos: 23. Israel veio ao Egito e Yaacov habitou na terra de Ham: 24. Ele multiplicou grandemente Seu povo e o fez mais forte que seus inimigos: 25. Ele virou o coração deles para que odiassem Seu povo e tramassem planos contra Seus servos: 26. Ele enviou Moshe, Seu servo, e Aharon, a quem Ele escolheu: 27. Eles colocaram entre si as palavras de Seus sinais e maravilhas na terra de Ham: 28. Ele enviou trevas e fez escurecer, e eles não se rebelaram contra Sua palavra: 29. Converteu suas águas em sangue e fez morrer seus peixes: 30. Sua terra produziu rãs em abundância, até nas

câmaras de seus reis: 31. Ele falou e vieram hordas de animais selvagens e piolhos em todas suas fronteiras: 32. Ele enviou-lhes granizo por chuva e um fogo abrasador em sua terra: 33. Atingiu suas vinhas e figueiras e quebrou as árvores do território deles: 34. Ele falou e vieram enxames de gafanhotos, gafanhotos pulando sem número: 35. E comeram todas as plantas de sua terra e devoraram o fruto de seus campos: 36. E golpeou todos os primogênitos em sua terra, o primeiro de todas suas forças: 37. Ele os tirou com prata e ouro e entre suas tribos não havia um indigente: 38. O Egito se alegrou quando saíram, pois seu terror recaiu sobre eles: 39. Ele estendeu uma nuvem para cobri-los e um fogo para iluminar a noite: 40. Eles pediram e Ele fez vir cordornizes, e os saciou com pão do céu: 41. Ele abriu a pedra e as águas jorraram, correram pelos lugares secos como um rio: 42. Pois Ele lembrou-Se de Sua sagrada promessa a Avraham, Seu servo: 43. E tirou Seu povo com alegria e Seus escolhidos com canções de regozijo: 44. Ele deu-lhes as terras das nações e herdaram o trabalho dos povos: 45. Para que possam observar Seus estatutos e cumprir Seus ensinamentos, Haleluia!

## **SALMO 137**

1. Junto aos rios da Babilônia, ali nos sentamos, também choramos quando nos lembramos de Tsion: 2. Nos salgueiros em seu meio penduramos nossas harpas: 3. Pois lá aqueles que nos levaram cativos exigiram de nós um cântico e aqueles que nos afligiram exigiram de nós alegria, dizendo: "Cantem-nos um dos cânticos de Tsion!": 4. "Como podemos cantar a canção de Ha-

shem em uma terra estrangeira?": 5. Se eu se esquecer de você, ó Jerusalém, que minha mão direita esqueça sua destreza: 6. Se não me lembrar de você, que minha língua cole no céu de minha boca, se eu não elevar Jerusalém acima de minha maior alegria: 7. Lembre, Hashem, aos filhos de Edom, o dia de Jerusalém, para aqueles que dizem: "Destruam! Destruam! Até sua fundação": 8. Ó filha profanada da Babilônia, bem-aventurado é aquele que lhe pagará de acordo com o que você fez para nós: 9. Bem-aventurado será aquele que levar seus pequenos e os arremeter contra a pedra.

### **SALMO 150**

1. Haleluia! Louvem Deus no Seu Santuário; louvem-No no firmamento de Seu poder: 2. Louvem-No pelos Seus poderosos feitos; louvem-No conforme a exuberância de Sua grandeza: 3. Louvem-No com o toque do *shofar*; louvem-No com a lira e a harpa: 4. Louvem-No com tambor e dança; louvem-No com instrumentos de corda e de sopro: 5. Louvem-No com címbalos que ressoam; louvem-No com címbalos com som de *teruá*: 6. Que todas as almas louvem Deus, Haleluia!



## סדרת קונטרסים שניתן להשיגם

|                         |                    |                     |
|-------------------------|--------------------|---------------------|
| שמירת הזמן (1)          | יסוד אמונה (35)    | שמור עיניך (69)     |
| מקור השמחה (2)          | כלליות אמונה (36)  | עת ללדת (70)        |
| סדר דרך הלימוד (3)      | לימודי אמונה (37)  | פרו ורבו (71)       |
| קול קורא אל ה' (4)      | מעלת אמונה (38)    | הזהרו מהצבועין (72) |
| שיחה בינו לבין קונו (5) | נעימת אמונה (39)   | לב טהור (73)        |
| שובו בנים (6)           | סוד אמונה (40)     | קדושת ישראל (74)    |
| מציאת הזיווג (7)        | עריבות אמונה (41)  | דרך צלחה (75)       |
| שלום בביתך (8)          | פתח אמונה (42)     | מקוה מים (76)       |
| מאריך אף (9)            | צדקת אמונה (43)    | רוח טובה (77)       |
| משפיל אף (10)           | קול אמונה (44)     | חושב מחשבות (78)    |
| מרירי יום (11)          | ראש אמונה (45)     | שלום במשפחה (79)    |
| קשה יום (12)            | שמחת אמונה (46)    | בן תורה (80)        |
| שומר פיו (13)           | תפארת אמונה (47)   | לימוד התורה (81)    |
| נצור לשונך (14)         | פרנסה טובה (48)    | מעלת התורה (82)     |
| מזוות ביתך (15)         | פרנסה קלה (49)     | אור התורה (83)      |
| ישיב חימה (16)          | תן חיך (50)        | גדולת התורה (84)    |
| אל תתייאש (17)          | דרך התשובה (51)    | התמדת התורה (85)    |
| אל תדאג (18)            | תמים תהיה (52)     | נוצר חסד (86)       |
| אסירי ארץ (19)          | יש תקוה (53)       | מי השקרן (87)       |
| רמזא שלימה (20)         | פקידת עקרונות (54) | למה להתייאש (88)    |
| חוזר בתשובה (21)        | חשוכי בנים (55)    | סם המוות (89)       |
| רב חסד (22)             | שלום באהלך (56)    | יהיה טוב (90)       |
| טהרת הברית (23)         | כבוד הבעל (57)     | שמח בחלקו (91)      |
| עושה חדשות (24)         | כבוד האשה (58)     | אתה בחרתנו (92)     |
| העין רואה (25)          | שבת שלום (59)      | ימי הנעורים (93)    |
| אור אמונה (26)          | ובחרת בחיים (60)   | לב שמח (94)         |
| בית אמונה (27)          | נהג טוב (61)       | מרגע זו (95)        |
| גילוי אמונה (28)        | רק היום (62)       | טומאת המסיון (96)   |
| דרך אמונה (29)          | שומר הברית (63)    | תשמור עצמך (97)     |
| התנלות אמונה (30)       | ביקור חולים (64)   | מסית ומדיח (98)     |
| ורעה אמונה (31)         | בורא רפואות (65)   | מצוות מעשיות (99)   |
| זכרון אמונה (32)        | תהיה שמח (66)      | קדושת השבת (100)    |
| חיזוק אמונה (33)        | עושה חסד (67)      | עזרה ראשונה (101)   |
| טהרת אמונה (34)         | טוב עין (68)       | שירפת הזמן (102)    |

אחי היקר, כמו שאתה נהנית עם הקונטרסים האלו כמו כן ראה שכלל נשמות ישראל יחזקו את עצמם בקונטרסים אלו, לכן ראה לתרום למען הדפסתם אשר אין עוד צדקה יותר גדולה מצדקה זו להציל נשמות ישראל מרדת שחת ולהדביקם באורו יתברך, וכן ראה להפיצם בין חבריך וידידיך ושכניך.

הכתובת לתרום תרומות:

"ברסלב" ת.ד. 864 בני-ברק 51-108

