

בס"ד



CASA DA CABALA



# GUIA PRÁTICO DE MEDITAÇÃO JUDAICA

A meditação é uma prática milenar que atravessa os tempos bíblicos, oferecendo a quem a pratica um estado de paz interior e maior consciência de si e do mundo ao redor. Este guia prático foi desenvolvido para iniciantes e para aqueles que desejam refinar sua prática. Vamos explorar passo a passo como meditar de forma eficaz, criando hábitos que transformarão sua vida cotidiana.

**A meditação é, em essência, o ato de voltar-se para dentro, focar a mente e criar um estado de atenção plena no presente.**



Meditar envolve a prática de observar os pensamentos e emoções sem restrições, permitindo que possamos nos distanciar das preocupações suficientemente para ter clareza em nossas ações e desenvolver os poderes internos. Com o tempo, essa prática nos permite viver de forma mais consciente, presentes em cada momento, e menos reféns de reações automáticas. Se você está apenas começando, encontrará neste e-book instruções claras e simples para criar uma rotina de meditação eficaz e agradável, além de oferecer insights práticos para integrar a meditação de forma mais profunda em sua vida cotidiana. Estes são alguns dos muitos benefícios da meditação:



- **Redução do estresse:** A meditação ativa o sistema nervoso parassimpático, responsável pelo relaxamento e desaceleração do corpo.
- **Aumento da concentração:** Ao treinar a mente para focar no presente, desenvolvemos a habilidade de concentração em nossas tarefas diárias.
- **Melhora no bem-estar emocional:** A prática regular ajuda a regular as emoções, promovendo um estado mental mais equilibrado e feliz.
- **Autoconhecimento:** A meditação cria espaço para o autoconhecimento, permitindo que exploremos nossos pensamentos e emoções de forma mais profunda e consciente.
- **Aprimoramento da saúde física:** Estudos mostram que meditar pode contribuir para a redução da pressão arterial, melhora do sono, e fortalecimento do sistema imunológico.

A *Harvard Medical School* conduziu estudos sobre os efeitos da meditação no cérebro, mostrando que a prática regular pode reduzir o tamanho da amígdala (associada ao estresse e à ansiedade) e aumentar a densidade da massa cinzenta em áreas do cérebro relacionadas à memória e à aprendizagem. Pesquisas no *Stanford Center for Compassion and Altruism Research and Education* (CCARE) demonstraram que a meditação pode aumentar a empatia e a compaixão, além de diminuir a reatividade emocional. O *Mindful Awareness Research Center da UCLA* realizou estudos que mostram como a meditação pode melhorar a concentração, memória e reduzir sintomas de depressão e ansiedade. A *Mayo Clinic* explora como a meditação pode reduzir a pressão arterial, melhorar a qualidade do sono e ajudar no controle da dor crônica. Essas instituições fornecem uma base sólida de evidências sobre os benefícios físicos e mentais da meditação, apoiando sua eficácia como prática de saúde e bem estar essenciais para o desenvolvimento do caráter do indivíduo, que reflete sua espiritualidade.



# ESCOLHENDO O LOCAL APROPRIADO

## OBJETIVO

Escolher um local adequado para meditação é essencial para criar um ambiente que favoreça o relaxamento e a concentração.

## PASSO A PASSO

- **Encontre um espaço tranquilo:** Escolha um local da sua casa ou um ambiente externo como um campo, monte, praia, bosque, floresta, etc. A única condição é que você não seja interrompido. É imprescindível que o espaço seja silencioso e livre de distrações no início da habituação da rotina com a meditação.
- **Iluminação suave:** Prefira um local com luz natural suave ou, se possível, crie um ambiente com iluminação indireta, com o uso de luminárias fracas. Não use luz branca.
- **Ventilação e conforto:** Certifique-se de que o ambiente tenha boa ventilação. O ar fresco ajuda na qualidade da respiração durante a meditação. Mantenha o espaço em uma temperatura agradável, nem muito quente, nem muito frio.
- **Use acessórios se necessário:** Pode ser útil ter uma almofada, um tapete ou uma cadeira confortável para garantir que sua postura esteja estável e você consiga permanecer imóvel por algum tempo.



**Adicione elementos calmantes (opcional):** Para enriquecer a experiência, você pode incluir itens que ajudam a criar uma atmosfera relaxante, como incensos, plantas, uma fonte de água ou até uma música instrumental ambiente e muito suave. No entanto, esses elementos são opcionais, o principal é que o local o ajude a sentir-se à vontade.

### **DICA PRÁTICA!**

Mantenha o espaço limpo e organizado no momento da meditação, evitando objetos que possam desviar sua atenção. Se puder, use o mesmo local para meditar todos os dias, pois com o tempo, o cérebro associará o ambiente à prática de meditação, facilitando o relaxamento do corpo e a entrada da mente em um estado meditativo.



# RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO

## OBJETIVO

A respiração é o centro da meditação. Um exercício de respiração simples, aliado ao relaxamento progressivo do corpo, ajuda a preparar a mente e o corpo para um estado mais profundo de meditação.

## PASSO A PASSO

- Sente-se confortavelmente na posição que lhe for mais agradável. Há quem prefira alongar o corpo antes de começar.
- Feche os olhos e leve sua atenção à respiração. Não tente controlá-la ainda, apenas observe o fluxo natural do ar entrando e saindo.
- Respire profundamente pelo nariz, enchendo o abdômen de ar (respiração diafragmática). Em seguida, expire lentamente pela boca.
- Conte até 4 enquanto inspira, segure por 2 segundos, e depois expire lentamente contando até 4.
- Relaxe o corpo por partes: comece pelos pés, contraia-os por alguns segundos e depois solte. Vá subindo para as pernas, quadris, abdômen, ombros, braços, até alcançar o rosto.
- Repita o ciclo de respiração profunda por apenas cinco minutos, sentindo-se cada vez mais relaxado.
- Coloque o celular para despertar até acostumar-se com o tempo de prática e inicie a próxima etapa imediatamente para não perder o foco da mente.



# MEDITAÇÃO MÂNTRICA

## OBJETIVO

A meditação mântica ajuda a concentrar a mente em uma repetição sonora, trazendo clareza e foco. Aqui, utilizaremos o mantra "Riboinoi shel oilom".

## Passo a passo

- Sente-se confortavelmente e feche os olhos.
- Inicie a respiração lenta e profunda, conforme aprendido no capítulo anterior.
- Repita o mantra em voz baixa: "Riboinoi shel oilom".
- Mantenha a atenção na pronúncia e no ritmo.
- Se sua mente divagar, conte as repetições com os dedos da mão e gentilmente traga o foco de volta ao mantra.
- Continue repetindo o mantra por 5 minutos ou o tempo que for confortável para você.
- Coloque o celular para despertar até acostumar-se com o tempo de prática.
- Ao terminar, permaneça alguns instantes em silêncio antes de abrir os olhos e inicie a próxima etapa sem interrupções, para não perder o foco da mente.



# CONTEMPLAÇÃO NA CHAMA DE UMA VELA

## OBJETIVO

A contemplação é uma técnica poderosa para aumentar a concentração e a percepção. A chama de uma vela oferece um ponto de foco visual que nos ajuda a acalmar a mente e a aprofundar a meditação.

## PASSO A PASSO

- Acenda uma vela e posicione-a à sua frente, na altura dos olhos, em um ambiente escuro ou com pouca luz.
- Sente-se confortavelmente e fixe o olhar na chama da vela. Evite piscar, mas não force.
- Observe as cinco cores: branca, amarela, vermelha, negra e azul celeste.
- Conforme observa, mantenha a respiração suave e constante. Deixe que seus olhos relaxem, e simplesmente contemple as nuances da luz.
- Concentre-se por alguns instantes na escuridão ao redor da chama.
- Retorne para a chama da vela e reflita sobre o versículo: “Haja luz, houve luz” (Bereshit 1:3)
- Repita o ciclo de contemplação e visualização por 3 minutos.
- Coloque o celular para despertar até acostumar-se com o tempo de prática e inicie a próxima etapa imediatamente para não perder o foco da mente.
- Enquanto faz a contemplação, inspire e expire lentamente.



# CONTEMPLAÇÃO NO ALEF-BET

## PASSO A PASSO

- Coloque a letra na altura dos olhos e escaneie cada detalhe da letra;
- Fixe o olhar sem piscar por alguns instantes;
- Feche os olhos e projete a imagem da letra na tela mental;
- Repita o exercício com todas as letras;
- Durante o exercício, mantenha a respiração lenta controlada.





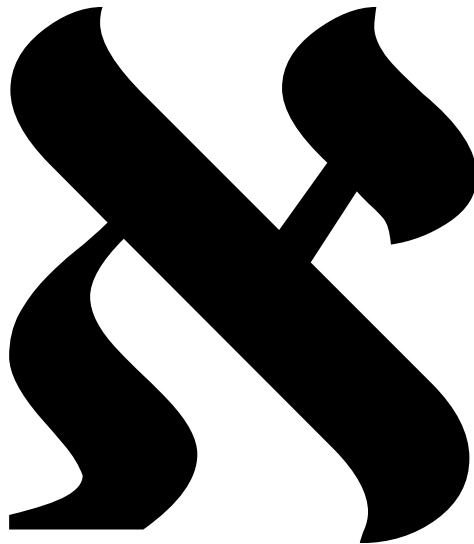
FAMÍLIA FONÉTICA: GUTURAL

TRANSLITERAÇÃO: MUDA

NOME HEBRAICO: אַלֶּפֶּ

SOM: ALEF

VALOR NUMÉRICO: 1





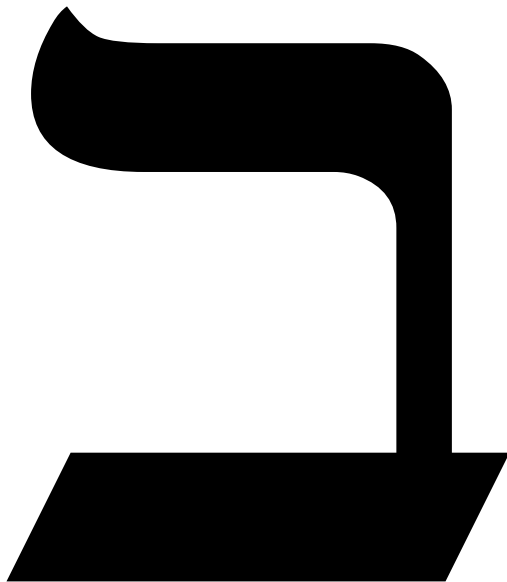
FAMÍLIA FONÉTICA: LABIAL

TRANSLITERAÇÃO: B, V

NOME HEBRAICO: בית

SOM: BEIT

VALOR NUMÉRICO: 2





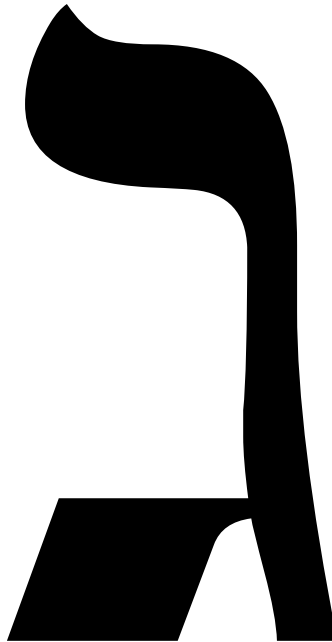
FAMÍLIA FONÉTICA: PALATAL

TRANSLITERAÇÃO: GU, G

NOME HEBRAICO: גימל

SOM: GUIMEL

VALOR NUMÉRICO: 3





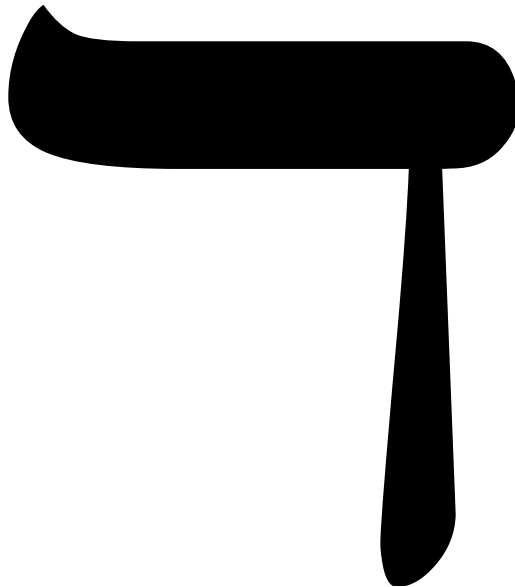
FAMÍLIA FONÉTICA: LINGUAL

TRANSLITERAÇÃO: D

NOME HEBRAICO: דלת

SOM: DALET

VALOR NUMÉRICO: 4





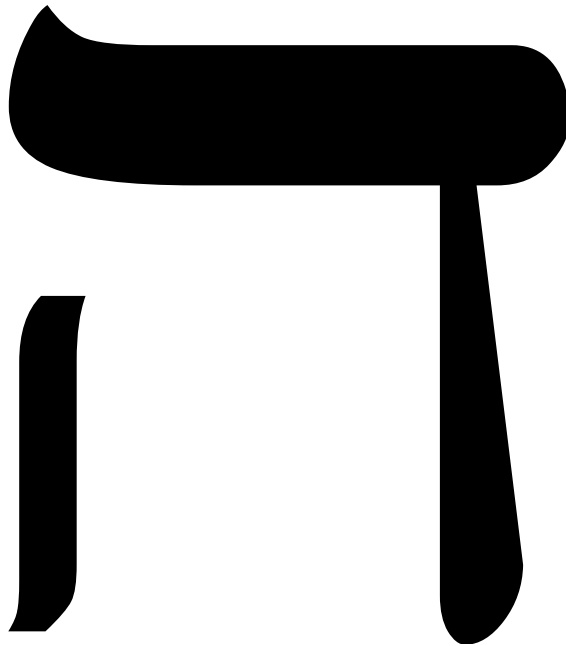
FAMÍLIA FONÉTICA: GUTURAL

TRANSLITERAÇÃO: H

NOME HEBRAICO: ה

SOM: HÊ

VALOR NUMÉRICO: 5





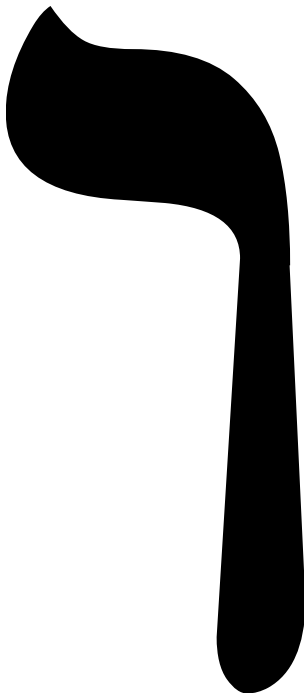
FAMÍLIA FONÉTICA: LABIAL

TRANSLITERAÇÃO: V, W

NOME HEBRAICO: ם

SOM: VAV

VALOR NUMÉRICO: 6





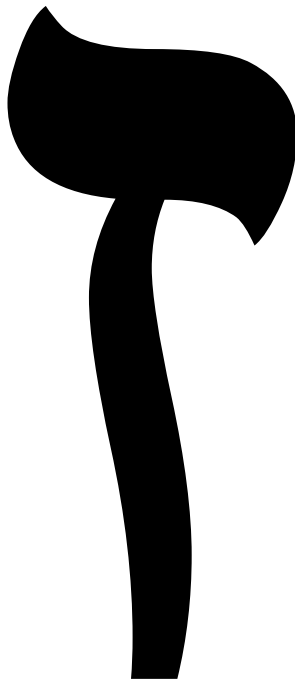
FAMÍLIA FONÉTICA: DENTAL

TRANSLITERAÇÃO: Z

NOME HEBRAICO: זיך

SOM: ZÁYIN

VALOR NUMÉRICO: 7





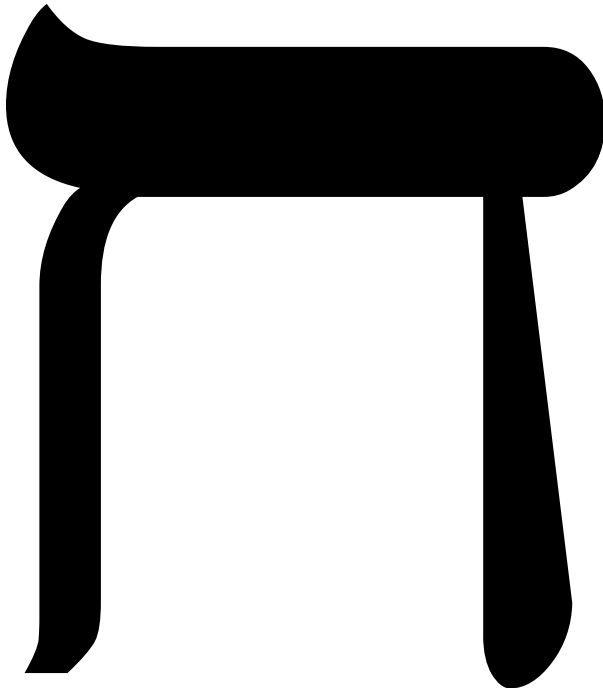
FAMÍLIA FONÉTICA: GUTURAL

TRANSLITERAÇÃO: CH

NOME HEBRAICO: חית

SOM: CHÊT

VALOR NUMÉRICO: 8





FAMÍLIA FONÉTICA: LINGUAL

TRANSLITERAÇÃO: T

NOME HEBRAICO: טית

SOM: TÊT

VALOR NUMÉRICO: 9





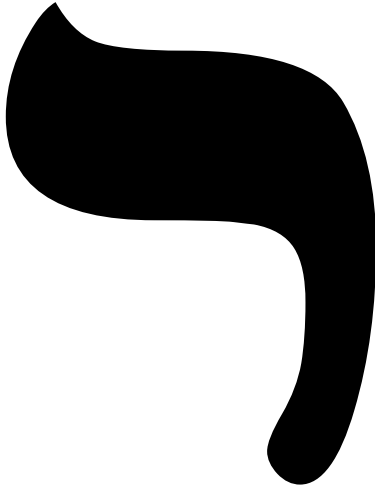
FAMÍLIA FONÉTICA: PALATAL

TRANSLITERAÇÃO: I, Y

NOME HEBRAICO: יוד

SOM: YUD

VALOR NUMÉRICO: 10





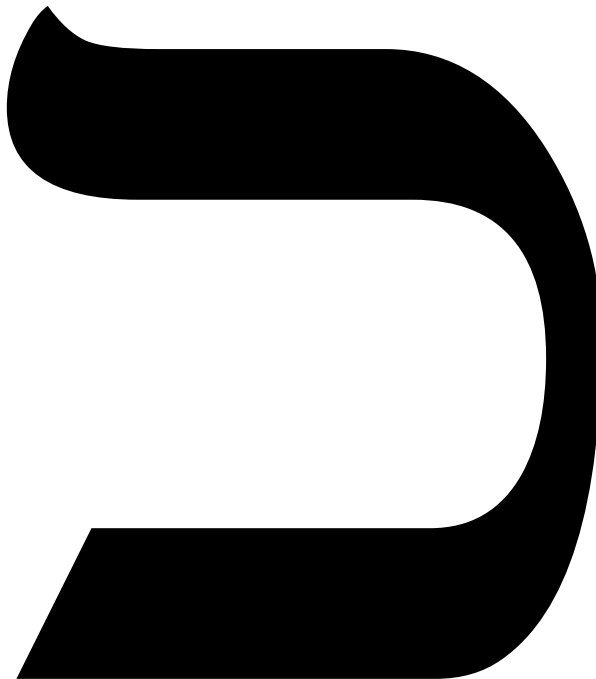
FAMÍLIA FONÉTICA: GUTURAL

TRANSLITERAÇÃO: K, C, CH

NOME HEBRAICO: כף

SOM: CAF/CHAF

VALOR NUMÉRICO: 20





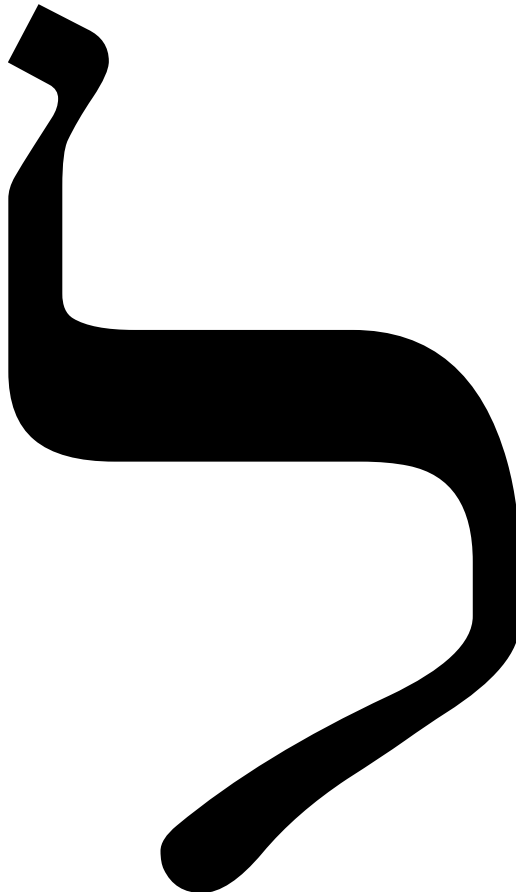
FAMÍLIA FONÉTICA: LINGUAL

TRANSLITERAÇÃO: L

NOME HEBRAICO: לָמֶד

SOM: LAMED

VALOR NUMÉRICO: 30





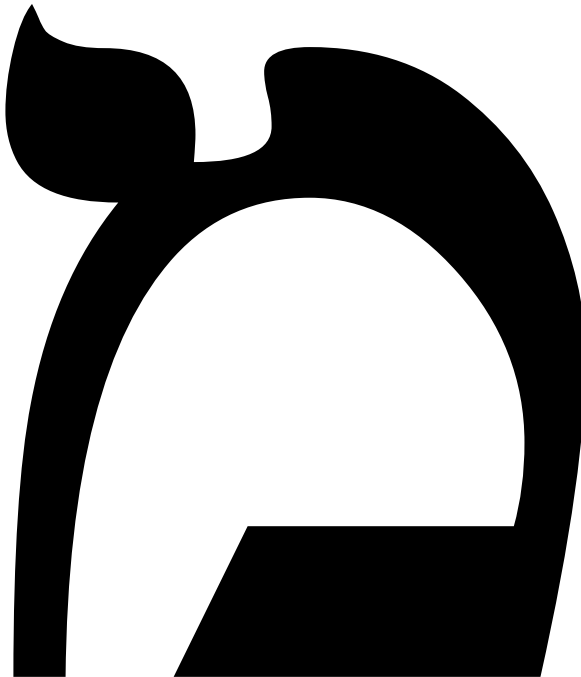
FAMÍLIA FONÉTICA: LABIAL

TRANSLITERAÇÃO: M

NOME HEBRAICO: מם

SOM: MEM

VALOR NUMÉRICO: 40





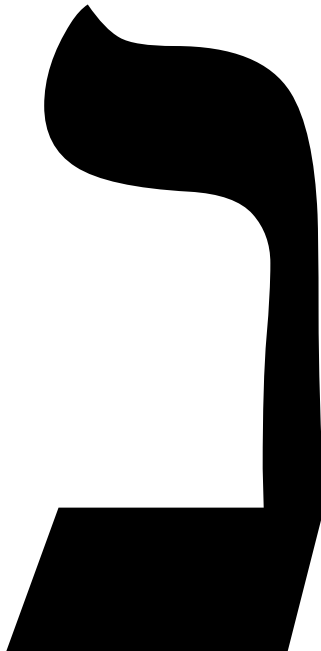
FAMÍLIA FONÉTICA: LINGUAL

TRANSLITERAÇÃO: N

NOME HEBRAICO: נוך

SOM: NUN

VALOR NUMÉRICO: 50





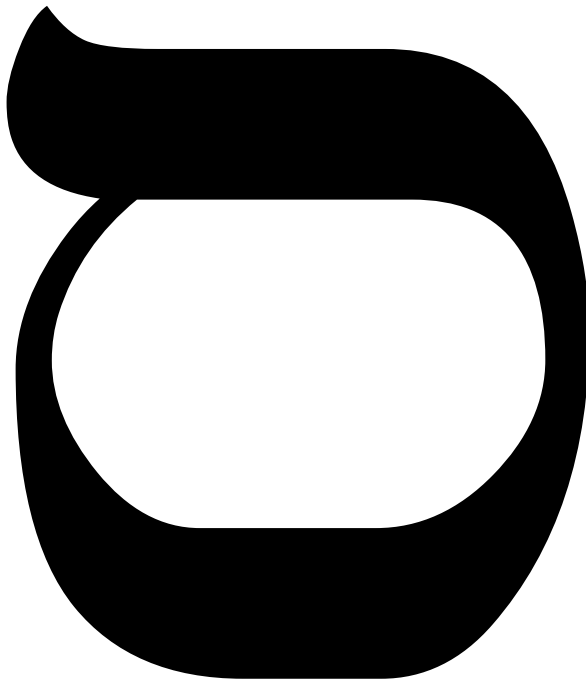
FAMÍLIA FONÉTICA: DENTAL

TRANSLITERAÇÃO: S

NOME HEBRAICO: סמך

SOM: SÂMECH

VALOR NUMÉRICO: 60





FAMÍLIA FONÉTICA: GUTURAL

TRANSLITERAÇÃO: MUDA

NOME HEBRAICO: עיך

SOM: ÁYIN

VALOR NUMÉRICO: 70





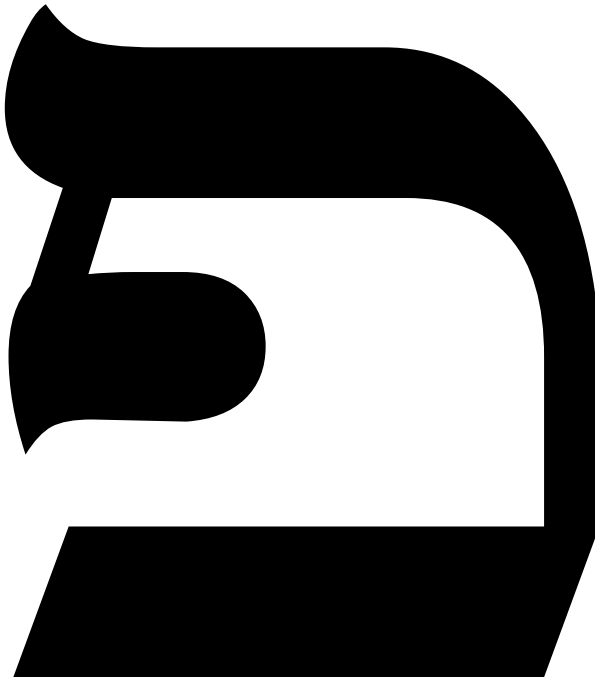
FAMÍLIA FONÉTICA: LABIAL

TRANSLITERAÇÃO: P, F

NOME HEBRAICO: פא

SOM: PÊ/FÊ

VALOR NUMÉRICO: 80





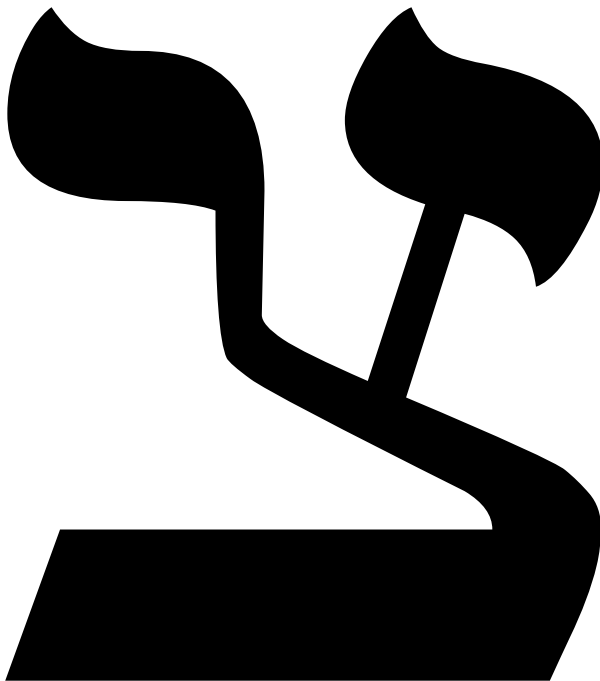
FAMÍLIA FONÉTICA: DENTAL

TRANSLITERAÇÃO: TS, TZ

NOME HEBRAICO: צדק

SOM: TZÁDIK

VALOR NUMÉRICO: 90





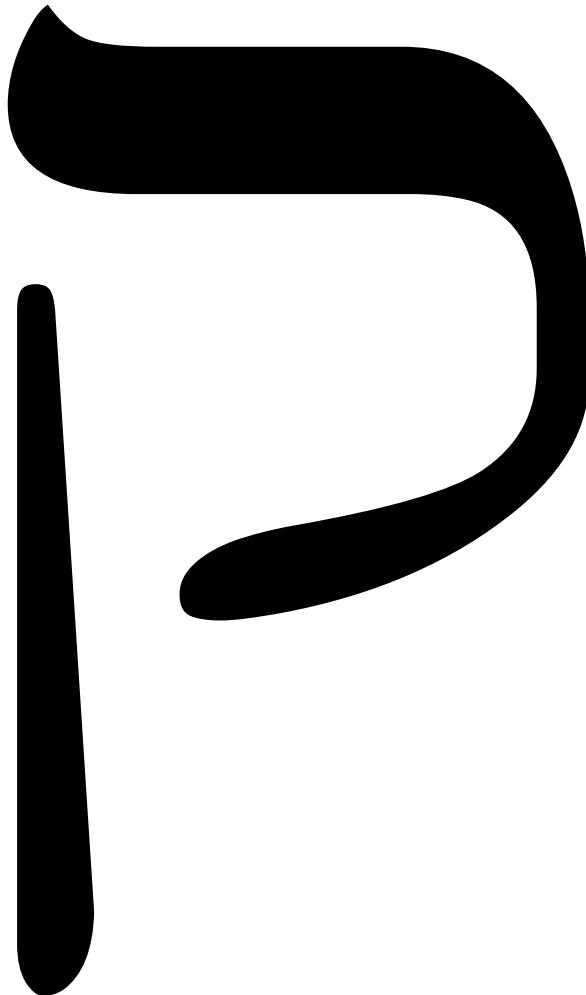
FAMÍLIA FONÉTICA: PALATAL

TRANSLITERAÇÃO: K, Q

NOME HEBRAICO: קוף

SOM: KUF

VALOR NUMÉRICO: 100





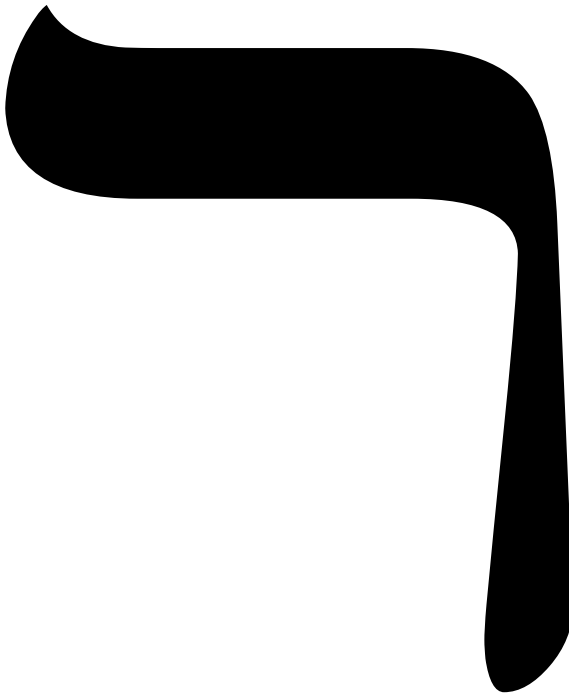
FAMÍLIA FONÉTICA: DENTAL

TRANSLITERAÇÃO: R

NOME HEBRAICO: ריש

SOM: RÊSH

VALOR NUMÉRICO: 200





FAMÍLIA FONÉTICA: DENTAL

TRANSLITERAÇÃO: SH, S

NOME HEBRAICO: שׁיך

SOM: SHIN/SIN

VALOR NUMÉRICO: 300





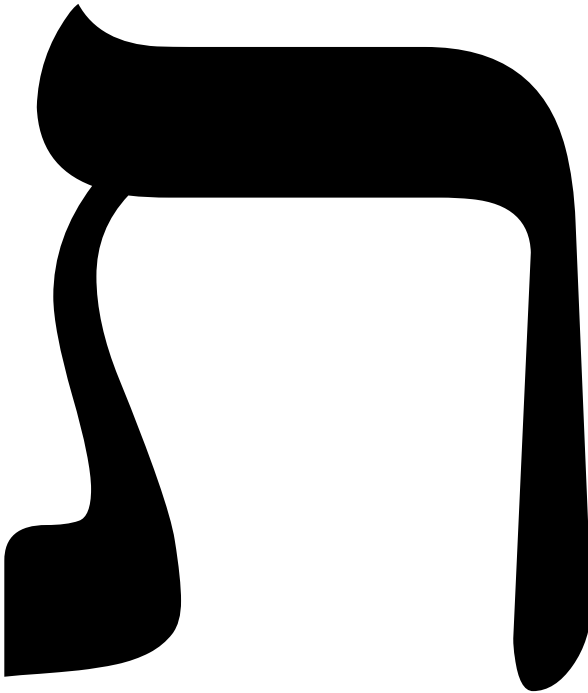
FAMÍLIA FONÉTICA: LINGUAL

TRANSLITERAÇÃO: T, TH

NOME HEBRAICO: תו

SOM: TAV

VALOR NUMÉRICO: 400

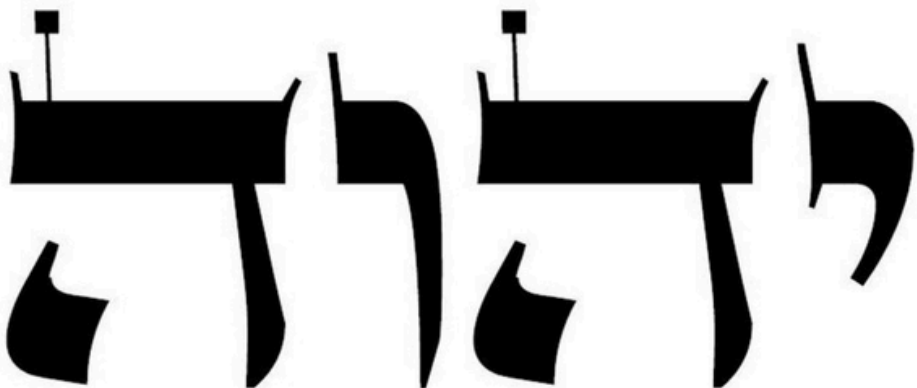




## CONTEMPLAÇÃO NO TETRAGRAMA

### PASSO A PASSO

- Coloque o nome de Deus na altura dos olhos e contemple-o lembrando que a existência nos foi ofertada por D'us como um gesto de caridade;
- Após alguns segundos, concentre-se no Yud lembrando que corresponde aos Dez Ditos da Criação; concentre-se no Hé lembrando que Deus governa o mundo com Sua Providência Divina; concentre-se no Vav lembrando-se que Deus é bom e provê a vida para todas as Suas criaturas; concentre-se no Hé final atraindo para o mundo físico tudo aquilo que é necessário para que você realize o seu propósito;
- Retorne seu foco na contemplação do Nome completo e diga o mantra: “Riboini shel oilom” por dez vezes com os olhos abertos e dez com os olhos fechados, até fechar o ciclo com sessenta repetições;
- Ao concluir a meditação, feche os olhos e fique em silêncio por alguns instantes.





## UNIFICAÇÃO DO TETRAGRAMA COM O NOME ADONA"Y

### OBJETIVO

Atrair bênçãos dos mundos imateriais para a realidade física e repelir maldições.

### PASSO A PASSO

- Contemple as letras individualmente, da direita para a esquerda com o entendimento de que essa é a união do sobrenatural com a natureza.
- Foque sua visão nas oito letras juntas, que formam a união do Tetragrama com o nome Adona"y.
- Entoe lentamente o mantra: "Riboinoi shel oilom" para ajudar na contemplação.
- Feche os olhos e grave as oito letras juntas no olho da mente.
- Concentre-se sobre o problema que deseja resolver ou sobre a bênção que deseja atrair para uma situação específica.
- Mentalize a bênção com o maior número de detalhes que você conseguir.
- Repita o processo de contemplação da esquerda para a direita e mentalize repelir todas as maldições e anular os maus decretos.



## BIBLIOGRAFIA

- Davidson, Richard J., & Goleman, Daniel. *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. Avery, 2017.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta, 1990.
- Ricard, Matthieu. *The Art of Meditation*. Atlantic Books, 2010.
- Gershom Scholem. *Major Trends in Jewish Mysticism*. Schocken Books, 1973.
- Feuerstein, Georg. *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press, 2001.
- Foer, Joshua. *Moonwalking with Einstein: The Art and Science of Remembering Everything*. Penguin Books, 2011.
- Bailey, Edward. *Mindfulness: The Complete Guide to Achieving Peace and Balance in Your Life*. Adams Media, 2016.
- Lazar, Sara W., et al. "Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness." *NeuroReport*, vol. 16, no. 17, 2005, pp. 1893–1897.
- Tang, Yi-Yuan, et al. "The Neuroscience of Mindfulness Meditation." *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 16, no. 4, 2015, pp. 213–225.
- KAPLAN, Aryeh. *Meditation and Kabbalah*. Maine: Samuel Weiser, 1982.
- IDEL, Moshe. *The Mystical Experience in Abraham Abulafia*. Albany: SUNY Press, 1988.