

# Tudo que precisamos é de Amor

All we need is Love

Yehuda Berg\*

371

Comunicação • Communication  
O Mundo da Saúde, São Paulo · 2012;36(2):371-374

*A felicidade e a cura de todos nossos problemas estão na consciência de que amar o próximo como a si mesmo é uma necessidade, afinal, estamos todos conectados.*

A maioria de nós, em um momento ou outro, já lutou com o amor. Tivemos nossos corações partidos, tornamo-nos dependentes ou simplesmente não sentimos amor algum. Mas não importa o que possamos pensar, não importa quão duros nossos corações tenham se tornado por vezes, não podemos fugir da verdade: precisamos de amor e precisamos dar amor.

Não permita que a aparente simplicidade do amor torne você cego para sua importância. O *Zohar* (conjunto de livros escrito por Rabbi Shimon bar Yochai há mais de 2 mil anos que contém a essência da Kabbalah, misticismo judaico) traz pelo menos dois ensinamentos incrivelmente belos sobre o assunto.

1. A capacidade de amar e a qualidade do nosso amor é um presente da Luz do Criador.

2. Quanto mais usarmos nosso amor de forma positiva, compartilhando, mais amor receberemos para compartilhar. Por outro lado, se usarmos nosso amor de forma egoísta e negativa, então nossa capacidade de amar diminuirá.

Se você entender e praticar esses ensinamentos, não só aumentará a quantidade e a qualidade do amor que terá em sua vida, como também a quantidade de amor que se revelará no mundo. Pelo *Zohar*, fica claro que devemos correr atrás e aproveitar todas as oportunidades de compartilhar o nosso amor.

Outro segredo poderoso sobre o amor é que cada um de nós influencia a forma como os canais desse mesmo amor se abrem e fecham para o mundo! Quando não estamos amando ou quando usamos nosso amor para manipular ou punir, estamos diminuindo o amor existente no mundo. Nossas ações importam. Tudo está conectado. É importante apreciar nosso poder, que infelizmente a maioria de nós subestima.

Os efeitos das nossas ações nesse mundo físico se espalham pelos mundos espirituais. Como nossas ações reverberam através dos Mundos Superiores, sua ressonância se torna cada vez mais forte, de forma muito semelhante ao Efeito Borboleta. Em 1972, os cientistas explicaram o fenômeno extraordinário de que o menor dos atos em um lugar pode ter um efeito imenso do outro lado do mundo (o exemplo que usaram foi o bater das asas de uma borboleta no Brasil causando um tornado no Texas).

Os kabalistas têm conhecimento desse fenômeno há mais de quatro mil anos, mas eles o levam um passo adiante: uma ação espiritual aparentemente pequena, um simples ato de compartilhar, pode fazer com que uma incrível quantidade de Luz seja revelada no mundo.

Infelizmente, como nossos sentidos são limitados a enxergar apenas essa dimensão física, subestimamos de forma grosseira o efeito positivo das nossas ações e certamente dos nossos atos aparentemente menores. Precisamos lembrar constantemente que nosso poder é muito maior do que nos permitimos acreditar e que

\* Codiretor do Cabbalah Centre International.

o efeito positivo das nossas ações – sejam elas grandes ou pequenas – é muito mais do que jamais poderíamos imaginar.

Uma coisa é certa sobre o mundo atual: não existe suficiente amor sendo compartilhado por um número suficiente de pessoas, e todos nós precisamos assumir essa responsabilidade e reconhecer que estamos contribuindo para isso.

Por essa falta de amor, rompimentos normalmente acontecem: separações, brigas e até mesmo desastres naturais. Mas, por mais estranha que soe essa ideia, tudo que acontece conosco é apenas para nos ajudar. Talvez precisemos de algumas “chacoalhadas” para alcançar satisfação. Tudo que o Criador faz é com a intenção de nos ajudar e tornar as coisas melhores para nós. Nunca se trata de punição ou represália. Deus não tem desejos reativos.

Para reverter esse processo, a humildade é um excelente aparelho de audição para nos abrir para receber orientação. Mas às vezes não ouvimos porque temos que passar por determinada situação. E às vezes é esse processo que cria a humildade de ouvir.

É por esse motivo que a maioria das pessoas precisa passar por alguma dor, “estar arrasado”, para que as mensagens penetrem em sua consciência.

Atrás da dor e do sofrimento existe Luz. Reconhecer que desafios são exatamente isso nos liberta para aceitarmos responsabilidade pelo processo de correção da alma que nos é apresentado a todos os momentos do dia.

Pegue o que recebe, veja Deus dentro do que lhe é dado e transforme o caos em algo mais elevado.

Quando tiver que enfrentar desafios, resista ao impulso de imediatamente fazer uma análise com sua mente lógica. Em vez disso, reconheça a sua parte de luz ao dizer: “Está na hora de enfrentarmos isso”.

O que significa “estar arrasado”? Que o ego fica fora do caminho. Esse é o ponto da Kabbalah: mostrar como nos conduzirmos proativamente a um lugar de humildade, sem que o universo precise fazê-lo por nós.

Tem uma parábola contada entre kabalistas que ilustra bem esse processo. Era uma vez, havia um mendigo, e um gentil alfaiate decidiu ajudá-lo. Tomou as medidas do homem e lhe disse para

voltar duas horas depois. Quando voltou e experimentou as roupas, o mendicante começou a gritar com o alfaiate: “Esta roupa não cabe em mim!”. “A roupa nova cabe em você” disse o alfaiate, “mas primeiro você tem que tirar sua roupa velha!”.

Nós também precisamos nos livrar de nossa forma egoísta de pensar. Se não o fizermos, não haverá lugar para a Luz do Criador entrar em nossa vida.

Há uma quantidade enorme de livros prometendo nos tornar melhores ouvintes. Mas não importa quantas estratégias aprendamos, não vamos assimilá-las enquanto não tivermos o desejo de mudar.

Escutar requer ouvir mensagens. Ouvir mensagens requer mudança.

Geralmente pensamos que Deus nos ignora, quando na verdade somos nós que o ignoramos, ao permanecermos inconscientes e insensíveis à dor ao nosso redor. É por esse motivo que os Tzadikim (pessoas espiritualmente elevadas) dedicam integralmente seu tempo a ajudar os demais. Eles conhecem um enorme segredo: quando estamos ocupados cuidando dos outros, a Luz se dá conta disso e cuida de nós.

Saiba com seu coração que a Luz nunca o abandona, mas que está simplesmente esperando que você abra seus olhos ao sofrimento dos outros, e que faça algo a respeito – em qualquer nível. Ego, raiva, impulsividade, necessidade de aprovação, culpar os demais, usar drogas – até mesmo ficar sentado assistindo TV continuamente – são formas de escravidão.

Somos escravos sempre que recebemos algo de bom sem termos feito um esforço para criar essa felicidade. Desejo de gratificação imediata faz parte da natureza humana e esse atalho para a felicidade é a raiz de todos os vícios – querer sentir-se bem agora e jogar pela janela todo o bom senso e precaução. Como aprendemos na Kabbalah, o universo não funciona desse jeito. Satisfação verdadeira e duradoura requer um esforço de nossa parte.

A ideia é trilhar o caminho espiritual e rever as consequências da escravidão, encontrando formas de compartilhar e merecer o que recebemos. Em outras palavras, que nos tornássemos a causa e não o efeito, o doador e não aquele que recebe.

O que algumas pessoas ensinam é que não podemos controlar o que acontece conosco, mas apenas nossas reações ao que acontece. Entre-

tanto, o que nós ensinamos no Kabbalah Centre é que tudo é circular. Isso quer dizer que nossa reação a um evento hoje é uma semente de um evento / efeito amanhã.

Na verdade, nós controlamos nosso destino. Com nossas reações.

A abertura do Mar Vermelho é um dos eventos mais conhecidos na história de Pêssach, uma das principais celebrações kabalísticas, que significa romper com a escravidão imposta por comportamentos egoístas e alcançar a liberdade. Quando o exército egípcio estava quase alcançando os israelitas, eles imploraram ajuda a Deus e a resposta foi: “Atirem-se nas águas”. Eles se atiraram, o Mar Vermelho se abriu e os israelitas correram para a liberdade. Que milagre!

Mas a Kabbalah revela que não foi Deus que abriu o mar. Foram as pessoas. Elas utilizaram o poder dos 72 Nomes de Deus para arquitetar esse feito incrível. Além disso, antes que as águas se erguessem em direção ao céu, uma ação física foi necessária para ativar o poder dos 72 Nomes. Esse é o segredo oculto na resposta de Deus: “Atirem-se nas águas”.

Foi preciso que os israelitas demonstrassem que tinham plena certeza de que possuíam poderes como os de Deus e entrassem fisicamente no mar com total convicção de que o resultado seria positivo.

Naturalmente, nos primeiros momentos depois que chegaram às margens do mar, ao ver o Faraó aproximar-se rapidamente, os israelitas foram tomados pelo medo e pela dúvida. Mas então Moisés os fez lembrar dos 72 Nomes e eles começaram a meditar utilizando-os e empregando todos os poderes mentais que possuíam para evocar espantosas forças espirituais.

Mas sabe o que aconteceu? Nem uma única gota de água se moveu até que os israelitas dominassem suas dúvidas e entrassem no mar com total convicção. Nem uma única gota de água saiu do lugar antes que eles estivessem imersos até o pescoço. Então, quando as águas alcançaram suas narinas e mesmo assim eles continuaram a manter plena certeza, o mar se abriu, dando-lhes passagem para a liberdade.

O que aprendemos com isso? Que para assumir o controle sobre as leis da Mãe Natureza, precisamos controlar nossas dúvidas e seguir em

frente apesar delas. De acordo com a sabedoria kabalística, enquanto eram escravos no Egito, os israelitas não eram responsáveis por suas próprias vidas. Sua felicidade estava nas mãos de outras pessoas. Essa consciência é o oposto do motivo pelo qual fomos criados. A verdade é que é mais fácil (e frequentemente menos doloroso) ser vítima – um escravo – do que mudar. O êxodo foi um processo de aquisição da consciência da liberdade e do controle sobre nosso próprio destino.

Na nossa busca para encontrar nossos vícios, vamos começar com um dos mais populares: a consciência de vítima. Você sabia que obtemos satisfação temporária quando nos sentimos vítimas? Da mesma forma como utilizar drogas, queixar-se, e até mesmo sofrer, nos faz sentir bem. Mas o que sobra depois?

Chegou a hora de abrir mão do doce néctar de culpar os outros e de seguir em frente fazendo o que tem que ser feito.

“Enviando amor e luz” é uma expressão comumente usada no Kabbalah Centre. O conceito é que temos o poder de orar pelas pessoas e influenciar suas vidas para melhor, simplesmente ao nos colocarmos em um estado de consciência em que tenhamos bons pensamentos e sentimento de compaixão por elas. E assim acontece. Mas a razão mais profunda para enviar amor e luz é que isso nos faz ser mais compartilhadores e menos recebedores, o que é a chave para revelar a luz e as bênçãos de Deus em nossa própria vida.

Muitos de nós dizemos essa expressão quando nos pegamos ficando aborrecidos com alguém, e pensamos que estamos sendo espirituais. “Envie amor e luz”, dizemos para nós mesmos. “Eles realmente precisam”. Na verdade, nós é que precisamos. Vamos ultrapassar a gravidade do nosso julgamento, raiva e ressentimento e vamos manter uma consciência de compaixão genuína; vamos abrir nossos corações, para revelar mais da Luz de Deus em nossa vida.

Com essas dicas práticas acima, certamente alcançaremos o sucesso. Mas você gostaria de ouvir um grande segredo sobre como manter a satisfação? A Kabbalah fala a respeito de aprender a desfrutar da vida em prol do Criador. Isso quer dizer que cabe a nós experimentar todos os prazeres, mas ao mesmo tempo, estarmos dispostos a abrir mão deles.

É realmente difícil, mas é a essência do que consciência significa. Há muito tempo, os Kabbalistas têm sustentado que a união mundial será um dia uma realidade física. E a forma através da qual isso irá ocorrer será quando um número suficiente de indivíduos viverem o princípio de “Amar o próximo como a si mesmo”.

Rav Yehuda Ashlag, que fundou o Kabbalah Centre, em 1922, discutiu a importância da união em seu livro *The Wisdom of Truth*. Ele escreveu que as palavras “como a si mesmo” nos indicam que deveríamos amar o nosso próximo na exata medida em que nos amamos a nós próprios – e nem um pouquinho a menos. Isso significa que temos que desejar ser sensíveis às necessidades de cada pessoa com quem tenhamos contato, e nos importar com elas, da mesma forma como nos importamos conosco.

Muitos de nós passamos a maior parte do tempo cuidando dos nossos desejos e absorvidos pelas nossas dores, reais ou imaginárias. Dar o salto que permite sentir a dor do outro requer trabalhar um conjunto de “músculos” totalmente diferente.

Se quisermos fortalecer essa parte em nós, precisamos internalizar como nos sentiríamos no lugar da outra pessoa. Quando nos esquecemos

de nós próprios e estendemos nosso desejo a fim de descobrir a situação pela qual a outra pessoa está passando, começamos a sentir sua dor. Nesse ponto, podemos amá-la como amamos a nós próprios.

Mas isso não significa simplesmente dar – e dar sem pensar, ou sentir a dor e expressar simpatia. Não. O que isso requer é o sentimento de empatia. Ajuda muito meditar no milagre da concepção e do nascimento. Pense nisso: como é incrível que todos nós comecemos como uma única célula. Uma célula que evolui em diversas frequências de Luz, de acordo com o processo individual da nossa alma. E ainda assim nossa essência é a mesma.

Quando estivermos tendo qualquer problema para nos relacionar com uma pessoa que tenha tido uma experiência de vida completamente diferente da nossa, vamos nos lembrar que bem lá no fundo somos todos iguais. Assuma sempre o compromisso de ir além de você mesmo. Busque oportunidades de se conectar pelo menos com alguma outra pessoa, e sinta sua dor de verdade. Force a si mesmo a ser um canal puro, sendo aberto e se importando. A Luz fará o resto.

## **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

Berg Y. O Poder de Mudar Tudo. Ed. Kabbalah Publishing; 2011.

Berg Y. Os 72 Nomes de Deus: tecnologia para a alma. Trad Shnuel Llemle. Rio de Janeiro: Rocco; 2005.

Berg Y. O Poder da Kabbalah. Ed. Kabbalah Publishing; 2011.

Berg R. Nano-Tecnologia da Mente sobre a Matéria. Ed. Kabbalah Publishing; 2011.