

REBBE NACHMAN DE BRESLOV

Se eu quiser falar com Deus

MAIS DE 500 MIL LIVROS VENDIDOS



*Orações para pedir força,
proteção e coragem*



SEXTANTE



Se eu quiser falar com Deus



REBBE NACHMAN DE BRESLOV

Se eu quiser falar com Deus



*Orações para pedir força,
proteção e coragem*



SEXTANTE



Título original: *The Gentle Weapon: Prayers for Everyday and Not-So-Everyday Moments*

Copyright © 1999 por Breslov Research Institute.

Copyright da tradução © 2006 por GMT Editores Ltda.

Publicado originalmente pela Jewish Lights Publishing, Woodstock, Vermont, EUA.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Maria Alice Capocchi

preparo de originais: Regina da Veiga Pereira

revisão: Ana Grillo, Lara Alves, Sérgio Bellinello Soares
e Tereza da Rocha

projeto gráfico e ilustrações: Leticia Naves

capa: Ana Paula Daudt Brandão

impressão e acabamento:

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B85s

Breslov, Rebbe Nachman de

Se eu quiser falar com Deus / Rebbe Nachman de Breslov ; [tradução
Maria Alice Capocchi]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

144 p. : il. ; 18 cm.

Tradução de: The gentle weapon

ISBN 978-65-5564-633-7

I. Judaísmo - Orações e devoções. I. Capocchi, Maria Alice. II. Título.

23-82712

CDD: 296.45

CDU: 26^ª652^ª-4/-5



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 - Gr. 1.404 - Botafogo

22270-000 - Rio de Janeiro - RJ

Tel.: (21) 2538-4100 - Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br





*Companheiro Eterno,
ajuda-me a abrir meu coração para Ti
com sinceridade e honestidade,
tendo estas orações como guia.*

*Ajuda-me a sentir-me
próximo de Ti, Deus amado.*





Dedicatória

Em memória de meu pai, Rabino Isaac Nadoff, inspiração da minha vida, vida das minhas inspirações e linha mestra de vida para muitos.

SCM

Em memória de Reb Scholo: falar ao coração tornou-se muito mais difícil depois que ele deixou este mundo.

MM





SUMÁRIO

Nota sobre as fontes	11
Introdução	13
1. AÇÕES	19
2. PALAVRAS	41
3. SENTIMENTOS	61
4. PENSAMENTOS	87
5. VONTADE	111
Quem foi Rebbe Nachman de Breslov?	137
Instituto Breslov de Pesquisas	141





NOTA SOBRE AS FONTES

“Quando você rezar, não deixe de revelar nada a Deus. Abra seu coração com honestidade, como se estivesse falando com seu melhor amigo.”

Rebbe Nachman (*Likutey Moḥaran*, 2:95)

Rebbe Nachman constantemente estimulava seus discípulos a formularem suas próprias orações, orientando-os a elaborá-las sobre os tópicos que estudavam nos livros sagrados e também sobre as questões e experiências da vida diária.

As orações desta pequena coletânea abordam questões familiares que temos de enfrentar em nosso dia a dia e baseiam-se nos ensinamentos encontrados na principal obra do Rebbe, *Likutey Moḥaran*, uma coleção de sete volumes com os principais discursos sobre a Torá proferidos por Rebbe Nachman.

Após cada oração, oferecemos a fonte de referência ao ensinamento correspondente que pode ser encontrado no *Likutey Moḥaran*.





Algumas das orações dividem-se em duas partes e são apresentadas em páginas duplas. Nesses casos, a fonte de referência vem depois da segunda parte da oração, sempre na página à direita.

N. da E.: Rebbe ou Rebe (em hebraico: ריב: /'rɛbɛ/ ou /'rɛbi/) é uma palavra ídiche derivada do hebraico rabi, que significa “professor, mestre, mentor” ou, literalmente, “grande”. Como o título “rabino”, refere-se a professores da Torá ou líderes religiosos do judaísmo.

12





INTRODUÇÃO

“A vida nos torna caçadores. Para sairmos vitoriosos, precisamos nos armar com a mais poderosa das armas. Essa arma é a prece.”

Rebbe Nachman

Rebbe Nachman de Breslov (1772 – 1810), mestre espiritual cujos profundos ensinamentos e palavras têm inspirado muitas gerações de todos os tipos de pessoas, desde as mais estudiosas até as mais simples, sempre colocava a prece no centro de seus ensinamentos. “Deem-me seus corações”, dizia ele, “e eu os levarei por um novo caminho que é, na verdade, o mesmo caminho trilhado por nossos ancestrais: o caminho da oração.”

Há milhares de anos, as pessoas têm rezado usando orações já prontas, em horários determinados e em locais formalmente destinados à prece. Essas orações oferecem sustentação à força que sentimos por estarmos ligados às nossas tradições e raízes.





Muito mais do que uma ligação com o passado, a prece nos põe em contato com o aqui e o agora, com o nosso “eu” interior e com a verdade sobre tudo o que somos e o que não somos.



A prece também nos põe em contato com o futuro – com tudo em que podemos nos tornar quando transformamos em realidade os desejos mais íntimos de nosso coração, e quando finalmente atingimos a plenitude, que é um direito inerente a toda a humanidade.

Rebbe Nachman nos ensina que o segredo da oração sincera reside em encontrar os momentos de silêncio e calma em que conseguimos falar com Deus usando a linguagem do coração – com nossas próprias palavras, nossa própria linguagem. As orações já prontas nunca tiveram a intenção de substituir a expressão dos nossos sentimentos mais profundos, que externam emoções vindas do mais íntimo de nossa alma.

Quando deliberadamente destinamos uma hora do dia para orar, isolados e concentrados – o que o Rebbe denominou de *hitbodedut*, ou





seja, a meditação reclusa e frequente –, entramos numa dimensão em que nosso coração se abre a uma comunhão mais estreita com Deus. “O novo caminho, que é, na verdade, o mesmo caminho trilhado por nossos ancestrais”, se torna o caminho perfeito para o coração.

A antiga sabedoria judaica nos ensina que, em determinada hora, todas as expressões da criação divina alcançarão um estado de plenitude e perfeição, e que o Messias unirá o mundo inteiro com o amor, a sabedoria e a lei. Rebbe Nachman já dizia: “O Messias conseguirá conquistar todo o mundo sem jamais dar um só tiro. Sua ‘suave arma’ para a paz será a prece.”



As orações contidas neste livro são, em essência, respostas ou reações muito pessoais, em linguagem atual, a todas as questões e experiências pelas quais passamos no mundo de hoje. As cinco seções em que este livro está dividido abrangem os cinco elementos básicos de toda a atividade humana. Segundo os cabalistas (que seguem o judaísmo místico),





eles são: as ações, as palavras, os sentimentos, os pensamentos e a vontade. Cada um desses elementos corresponde a um nível da alma humana que, por sua vez, corresponde a um dos níveis da Criação. Ao nos concentrarmos nesses elementos quando oramos, podemos conectar nossa alma à transcendente Alma da Criação – e, assim, nos aproximarmos de Deus.

Cada uma das seções começa com uma oração de louvor a Deus e termina com uma oração de agradecimento. Jamais conseguiremos nos sentir verdadeiramente em unidade com nosso Criador se nossa comunicação com Ele se reduzir a pedidos por coisas que queremos e de que precisamos. Através de orações de louvor e agradecimento, “ofertamos” algo de volta a Deus, expressando nosso amor e nossa dependência em relação Àquele que pode suprir todas as nossas necessidades.



Faça deste livro um companheiro que ajude você a reunir todas as forças necessárias para enfrentar as constantes batalhas da vida. Leia um pouco a cada dia. Cultive suas emoções





mais fortes e profundas e ofereça-as a Deus. Ofereça a Deus tudo o que seu coração possuir, e certamente você colherá enormes benefícios. Use este livro sempre que precisar de ajuda para formular as palavras que seu coração deseja ardentemente pronunciar. E, quando encontrar suas próprias palavras para expressar os sentimentos que inundam o seu coração, feche o livro e deixe que a oração flua livremente. Ao aproximar-se de Deus dessa forma, você sentirá que sua vida vai melhorar expressivamente. Todos nós recebemos nosso quinhão de lutas nesta vida, mas, armados com a prece, certamente poderemos enfrentá-las sem medo.

O principal discípulo de Rebbe Nachman, Reb Noson, utilizava esta prece: “Mestre do Universo! Ajuda-me, faz com que as palavras que saem da minha boca sejam as mesmas que saem do meu coração. Ajuda-me a expressar tudo o que quero dizer a Ti com a mais sincera verdade! Meu Deus, faz com que possamos enfrentar as batalhas da vida empunhando somente a prece como arma, imbuídos de toda a verdade e sentimento que nosso coração e alma possuem.”





CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

Augusto Cury

Você é insubstituível
Dez leis para ser feliz
Gerencie suas emoções

Haemin Sunim

As coisas que você só vê quando desacelera
Amor pelas coisas imperfeitas

Pema Chödrön

Palavras essenciais

John Sellars

Lições de estoicismo

Knock Knock

Mãe! Eu te amo porque...
Eu te amo porque...

sextante.com.br

