

# VIVENCIANDO *a* CABALA

*A sabedoria antiga e as imagens mentais no dia a dia*

*Dr. Gerald Epstein*



Do original em língua inglesa  
*KABBALAH FOR INNER PEACE*  
*Imagery and insights to guide you through your day*  
Copyright © 2008 by Gerald Epstein  
Direitos para a língua portuguesa adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Michelle Neris**  
Tradução: **Janaína Marcoantonio**  
Projeto gráfico: **Gabrielly Silva**  
Capa: **Buono Disegno**  
Imagem de capa: **Leo Blanchette/Shutterstock**  
Diagramação: **Santana**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

*Este livro não pretende substituir qualquer tratamento médico.  
Quando houver necessidade, procure a orientação de  
um profissional especializado.*

### **Editora Ágora**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.editoraagora.com.br>  
e-mail: [agora@editoraagora.com.br](mailto:agora@editoraagora.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3872-7476  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil



# SUMÁRIO

## **Introdução – praticar visualização**

### **mental é praticar Cabala . . . . . 11**

Por que digo que a imagem é a

linguagem sagrada do Divino? . . . . . 13

Remembrando-nos na plenitude . . . . . 15

Uma observação pessoal . . . . . 16

A visualização como prece . . . . . 17

Os quatro planos da existência: causalidade vertical . . . . . 18

A direção deste livro . . . . . 20

## **1. A prática da visualização mental: o**

### **tratamento que leva apenas alguns segundos . . . . 25**

Como começar . . . . . 27

Como respirar . . . . . 29

Como começar um exercício de visualização . . . . . 30


Como praticar um exercício de visualização . . . . . 31

Como saber se o exercício funcionou . . . . . 34

<b>2. A Cabala da visualização mental: trabalhando sem um objetivo</b> . . . . .	<b>37</b>
Uma experiência zen de visualização mental para vivenciar o processo, e não o produto . . . . .	40
<b>3. Exercícios para trazer frescor ao dia</b> . . . . .	<b>45</b>
Como usar esses exercícios . . . . .	49
<b>4. Sobre equilíbrio e paciência.</b> . . . . .	<b>51</b>
<b>5. Males da vida cotidiana: ansiedade e dor</b> . . . . .	<b>57</b>
Como enfrentar a ansiedade. . . . .	60
Como enfrentar a dor . . . . .	65
<b>6. O dinheiro preocupa, o dinheiro aprisiona</b> . . . . .	<b>71</b>
<b>7. Quando perdemos o equilíbrio: insegurança, indecisão, sentimentos inquietantes.</b> . . . . .	<b>79</b>
Como enfrentar a insegurança . . . . .	80
Como enfrentar a indecisão . . . . .	82
Como enfrentar sentimentos inquietantes . . . . .	83
<b>8. Investigando a saúde do nosso corpo</b> . . . . .	<b>85</b>
Como monitorar a saúde . . . . .	87
<b>9. Lidando com males físicos: inflamação e espasmos musculares</b> . . . . .	<b>89</b>
Como criar imagens mentais para males físicos . . . . .	90
A expansão muscular . . . . .	92
<b>10. Identificando a origem de um mal-estar</b> . . . . .	<b>95</b>
Identificando a origem . . . . .	97
A mulher com câimbra na perna . . . . .	99

<b>11. Combatendo terroristas internos:</b>	
<b>a Cabala da ação</b> .....	<b>105</b>
Como criamos terroristas internos.....	106
Um terrorista interno em ação.....	107
O que querem os terroristas internos.....	107
Como reconhecer terroristas internos .....	108
Como enfrentar os terroristas internos .....	109
<b>12. Curando o passado</b> .....	<b>113</b>
Como curar o passado .....	114
<b>13. Dormindo bem: exercícios de visualização</b>	
<b>para pegar no sono</b> .....	<b>123</b>
Fechando a porta para o dia.....	124
Sono interrompido .....	125
As crianças e o escuro .....	126
<b>14. Despertando para o espírito.....</b>	<b>127</b>
Trazendo vida à vida .....	128
<b>15. Encontrando liberdade espiritual.....</b>	<b>135</b>
Os exercícios .....	137
<b>16. Deixando entrar o universo invisível .....</b>	<b>139</b>
O estado de dependência .....	140
O estado de não condicionamento .....	141
O espaço de liberdade.....	142
<b>Apêndice – Como criar seus próprios</b>	
<b>exercícios de visualização.....</b>	<b>145</b>
As imagens em palavras .....	146
Usando imagens para neutralizar sentimentos	
perturbadores .....	148
Imagem em movimento, imagem em	
transformação .....	150

Reaplicando nossas imagens .....	150
Solucionando problemas .....	151
A imagem perfeita .....	153
<b>Índice dos exercícios de visualização .....</b>	<b>155</b>



# INTRODUÇÃO – PRATICAR VISUALIZAÇÃO MENTAL É PRATICAR CABALA

*A relação entre o Espírito e o mundo cotidiano*

Há duas maneiras principais de entender a relação entre o Espírito e o mundo cotidiano. Na primeira abordagem, encontramos o Espírito ao nos afastarmos do dia a dia. Esse é o ponto de vista do Oriente, aquele que muitos livros populares oferecem aos que anseiam por trazer mais espiritualidade à sua vida. Embora esses livros não digam que não é preciso se preocupar com os deveres, tarefas e desafios diários, eles dão pouca atenção a esses assuntos. Nessas obras, o primordial é adotar atitudes e perspectivas que o façam se aproximar do Espírito ao afastar a mente dos esforços da vida cotidiana.

A outra abordagem à relação entre Espírito e vida cotidiana é aquela que nos aproxima do espiritual trazendo-o ao dia a dia. Desse ponto de vista, a vida mundana não é um obstáculo ao Espírito, mas o caminho que leva a ele. Não viramos as costas para os deveres, as tarefas e os desafios diários; ao contrário, usamos-nos para nos abrir ao Espírito. Essa é a abordagem do Ocidente – que visa “alcançar o céu na terra” – e, em particular, o caminho

## Dr. Gerald Epstein

que eu sigo: o da Cabala Visionária. Ela nos diz que para avançar rumo ao transcendente, primeiro devemos dominar nossas preocupações e dificuldades rotineiras.

É aqui que começamos a ver a conexão entre paz interior e Espírito. Para adquirir o domínio de nós mesmos diante da vida cotidiana – que é extremamente desafiadora –, precisamos alcançar a paz interior que vem do *equilíbrio* e da *ordem*. Assim, conquistar paz interior nos prepara para nos abirmos ao Espírito. Ao mesmo tempo, a prática do Espírito cultiva a paz interior.

A beleza da Cabala Visionária é que ela nos oferece várias práticas facilmente disponíveis que tanto nos ajudam a encontrar paz interior como o Espírito. Sua prática central é a visualização mental. Por meio de imagens mentais, entramos no reino do Divino atemporal e aespacial, um reino que está sempre presente e disponível para nós – basta pedirmos. Esse reino, chamado universo invisível, consiste de muitos mundos de realidade e seres, como anjos, arcanjos, querubins.

Neste livro, abordo acontecimentos e desafios típicos de um dia comum e mostro como as imagens mentais podem nos ajudar a dominar nossas preocupações recorrendo ao Espírito, fonte e essência do nosso ser. Dessa forma, conquistamos paz interior. Não só temos uma vida mais saudável, calma, segura e moral, como nos colocamos no caminho que leva à transcendência.

Devo explicar que a Cabala que pratico não é aquela que se tornou uma espécie de moda, cujo estudo e prática ganharam inúmeros adeptos, inclusive entre as celebridades. Essa variante se chama Cabala Extática. Com cerca de 2 mil anos de existência, a Cabala Extática se baseia em cantar combinações de letras hebraicas durante um estado meditativo com o objetivo de levar aquele que canta à experiência transcendente de se lançar rumo à união com Deus. Nessa união, o indivíduo *escapa* do vínculo de condicionamento e da escravização que este acarreta na realidade física espaço-temporal que costumamos conceber, erroneamente, como o único mundo real. Em outras palavras, nessa abordagem



## Vivenciando a Cabala

da Cabala, o praticante se esforça para deixar para trás o caráter mundano da vida humana e salta rumo ao transcendente.

A Cabala Visionária, por sua vez, tem de 4 a 5 mil anos de existência e deriva da antiga tradição espiritual ocidental dos profetas. Os profetas bíblicos, de Abraão em diante, descrevem as experiências de revelação que vivenciaram em sua prática visionária. Nela, visões do Divino e do transcendente são transmitidas pela *linguagem sagrada da imagem*. Dito de outra forma, a imagem – e a visualização – é a linguagem do Divino. Deus fala conosco por meio de imagens, e podemos chegar a Ele por intermédio de imagens. É um processo mútuo. Embora a Cabala Visionária seja a linguagem do Divino, isso não significa que as imagens nos levem diretamente à transcendência. Muito pelo contrário. Na Cabala Visionária, não podemos alcançar a transcendência enquanto não equilibrarmos nossa vida na Terra. Desse modo, usamos imagens, um hieróglifo interior, para tornar a presença de Deus imanente na Terra. Utilizamos imagens a fim de acessar o conhecimento de que precisamos para levar uma vida saudável, feliz e equilibrada. Ao colocar em prática as revelações que surgem por meio de imagens, transformamos nossa vida e o mundo à nossa volta. Quando nosso equilíbrio interior estiver assegurado, podemos continuar escalando o caminho do autodomínio para chegar primeiro à iluminação pessoal e, então, à união com o Divino.

## POR QUE DIGO QUE A IMAGEM É A LINGUAGEM SAGRADA DO DIVINO?

No Gênesis (1:26), consta que somos feitos à *imagem* de Deus. Imagem, nesse contexto, representa a semente imortal e indestrutível que somos, tal como criados por Deus. Portanto, carregamos uma marca cósmica e estamos abertos a receber um fluxo contínuo de energia divina, além de informações, mensagens e luz.

## Dr. Gerald Epstein

Esses fluxos vêm do mundo invisível, que é a verdadeira realidade. Aqueles de nós que praticamos a Cabala Visionária a conhecemos como a ciência da *revelação* – revelação que é projetada para nos dar paz, conforto, saúde e bem-estar geral, dos aspectos mais simples aos mais complexos da nossa vida.

Tornar Deus imanente na Terra é trazer ao planeta um novo impulso terapêutico que nos permite criar uma nova vida, livre de condicionamentos. Ao transformar a servidão condicionada em liberdade, transformamos o sofrimento que em geral caracteriza a existência diária em uma vida de cura e plenitude.

Esse processo de transformação é representado pela conhecida história de Abraão e seu encontro com Deus, há cerca de 4,2 mil anos, quando as tribos que praticavam o politeísmo – o culto a muitos deuses – sacrificavam outros humanos para apaziguar um ou outro deus a fim de obter quaisquer benefícios que a entidade em questão supostamente controlava: chuva, colheitas, gado e assim por diante.

Quando encontrou a Deus, Abraão percebeu um grande ser invisível que, com efeito, disse: “Eu te darei tudo de que precisas nessa terra para o teu sustento, fortalecimento e satisfação, inclusive bem-estar e saúde eterna. Tudo de que preciso em troca é teu amor e devoção”.

A visualização mental é similar à experiência de revelação vivida por Abraão, que se tornou a base da tradição monoteísta. As imagens nos colocam em contato com o invisível e, desse modo, segundo a revelação de Abraão, com o que precisamos na vida cotidiana. Por meio das imagens mentais, acessamos o conhecimento interior que nos ajuda a curar e nos traz de volta à plenitude; nós *nos lembramos* em uma nova forma, e somos resgatados do sofrimento que está nos desgastando e devolvidos à vida.