

GUIA PRÁTICO: COMO PRATICAR HITBODEDUT

A conversa espontânea e pessoal com D'us, passo a passo

“

Você não precisa de Sidur, de hebraico, nem de saber por onde começar. Hitbodedut é conversa, não performance. Erre a gramática, repita a mesma frase três vezes, chore no meio, pare e recomece. Ninguém está corrigindo. Só D'us está ouvindo.

1 ESCOLHA O LUGAR E O TEMPO

Separe de 10 a 60 minutos, o tempo que fizer sentido hoje. Um quarto com a porta fechada, um canto do quintal, o carro parado, uma caminhada sozinho. O único requisito é estar a sós, sem ninguém ouvindo, sem tela por perto.

2 DESTRAVE A PRIMEIRA FRASE

Se não souber por onde começar, use uma destas aberturas em voz alta ou por escrito:

- *"D'us, hoje eu queria falar sobre..."*
- *"Isso está pesando em mim e eu não contei pra ninguém..."*
- *"Eu não sei se eu deveria estar dizendo isso, mas..."*
- *"Obrigado por..."*

Depois da primeira frase, o resto vem sozinho. Não edite antes de falar.

3 OS 4 TEMAS QUE CABEM EM QUALQUER HITBODEDUT

Gratidão

Algo específico de hoje, não genérico.

Pedido

O que você precisa de verdade, sem florear.

Confissão

Onde você errou e sabe que errou.

Dúvida

A pergunta que você tem medo de fazer em voz alta na sinagoga.

Não precisa passar pelos 4 na mesma sessão. Use o que estiver mais vivo hoje.

4 FECHE COM UM COMPROMISSO PEQUENO

Termine com uma ação concreta pro dia, não uma boa intenção vaga. Não "vou ser melhor pessoa". Sim "vou ligar pra minha mãe hoje" ou "vou esperar 10 segundos antes de responder brigando".

SALMOS PARA MOMENTOS ESPECÍFICOS

Hitbodedut não precisa começar do zero. A tradição já separou salmos por situação, use um deles pra destravar a conversa.

O SALMO DE ELUL

Desde Rosh Chodesh Elul até Hoshaná Rabá, a tradição recita o Tehilim 27 todos os dias. *"O Eterno é minha luz e minha salvação, a quem temerei?"* É o salmo do mês em que você está agora: fala de manter a confiança em meio ao medo, e termina esperando por D'us "com coragem". Comece por ele hoje.

TIKUN HAKLALI, OS 10 SALMOS DE REBE NACHMAN

Rebe Nachman de Breslov reuniu 10 salmos num roteiro de teshuvá chamado Tikun HaKlali, "a retificação geral". A tradição recomenda recitá-los inteiros, na ordem, quando o peso é grande e as palavras próprias ainda não alcançam.

16 32 41 42 59 77 90 105 137 150

Leitura completa em [Tikun Haklali, no site da sinagoga](#).

SALMO POR NECESSIDADE

Medo ou ansiedade	Tehilim 27	Arrependimento	Tehilim 51
Angústia profunda	Tehilim 130	Doença	Tehilim 6, 103
Proteção, viagem	Tehilim 121	Sustento, providência	Tehilim 23
Gratidão por graça recebida	Tehilim 9, 18, 107	Paz	Tehilim 46, 47

Para doença grave, a comunidade costuma recitar em grupo uma lista estendida de salmos, incluindo os versículos do Salmo 119 que soletram o nome hebraico do doente. Veja mais em [Bikur Cholim, visitando os doentes](#), no site da sinagoga.

Salmo do seu aniversário hebraico: costume chassídico de recitar o capítulo correspondente à idade que você vai completar, na data do seu aniversário no calendário judaico.

Leitura completa dos 150 Tehilim, em português e transliterado: [tehilim-salmos, no site da sinagoga](#).

COMO LER O TEHILIM INTEIRO

Além dos salmos avulsos, a tradição também divide o livro inteiro em duas rotinas de leitura completa: uma semanal, outra mensal.

EM UMA SEMANA (7 DIAS)

Domingo	Tehilim 1-29	Segunda	Tehilim 30-50
Terça	Tehilim 51-72	Quarta	Tehilim 73-89
Quinta	Tehilim 90-106	Sexta	Tehilim 107-119
Shabat	Tehilim 120-150		

EM UM MÊS (30 DIAS)

A mesma leitura, num ritmo mais suave: um trecho pequeno por dia, o livro inteiro se fecha e recomeça a cada mês.

1 1-9	2 10-17	3 18-22	4 23-28	5 29-34
6 35-38	7 39-43	8 44-48	9 49-54	10 55-59
11 60-65	12 66-68	13 69-71	14 72-76	15 77-78
16 79-82	17 83-87	18 88-89	19 90-96	20 97-103
21 104-105	22 106-107	23 108-112	24 113-118	25 119:1-96
26 119:97-176	27 120-134	28 135-139	29 140-144	30 145-150

Em meses de 29 dias no calendário judaico, os trechos 29 e 30 se juntam no último dia.

COMO MISTURAR SALMOS COM ORAÇÃO PESSOAL

O próprio Rebe Nachman ensinava a transformar o estudo em oração: "quando alguém estuda ou ouve algum discurso da Torá, deve transformá-lo em oração" (Likutei Moharan, Parte II, 25:2). O mesmo vale pro Tehilim, dentro de qualquer uma das rotinas acima.

- 1 Leia um versículo por vez, devagar, em voz alta.
- 2 Pare depois de cada versículo. Pergunte: o que isso tem a ver com o meu dia hoje?
- 3 Responda em voz alta, com suas próprias palavras. Isso já é Hitbodedut.
- 4 Só avance pro próximo versículo quando sentir que esgotou o que tinha pra dizer sobre aquele.

A FONTE

"Hitbodedut é o bem supremo, maior que tudo: reservar para si, no mínimo, uma hora ou mais, isolando-se num quarto ou num campo, e falar a sós com o Criador, com argumentos e súplicas, na língua que se fala no dia a dia."

Rebe Nachman de Breslov, Likutei Moharan, Parte II, 25:1 (base Sefaria.org / Breslov Research Institute)