

**A LIVRARIA BNEI NOACH
TRAZ GRATUITAMENTE**



**NOS DIAS DE SUA
JUVENTUDE**

A Livraria virtual Projeto Noaismo Info
(a sua Livraria Bnei Noach)
orgulhosamente apresenta, graças a Deus,

NOS DIAS DE SUA JUVENTUDE

um livro do Site Bnei Noach Projeto Noaismo
Info

© 2025 Site Bnei Noach Projeto Noaismo Info

Esta obra existe apenas no formato digital (PDF) e é GRATUITA, sendo disponibilizada exclusivamente no Site Bnei Noach Projeto Noaismo Info, em <https://sitebneinoachprojetonoaismo.info/2025/08/12/dia-internacional-da-juventude-e-livro-digital-especial-gratuito-para-todos-os-tipos-de-jovens/> . Proibido a sua venda.

O conteúdo desta obra pertence exclusivamente ao Site Bnei Noach Projeto Noaismo Info. Proibido a sua reprodução total ou parcial por quaisquer meios. Direitos reservados.

Pode-se imprimir esta obra apenas para seu próprio uso pessoal ou para presentear alguém. Proibido imprimi-lo para vendê-lo.

O Site Bnei Noach Projeto Noaismo Info tem a Supervisão Rabínica do renomado Rav Shimshon Bisker, de Israel (também escritor, autor de cerca de 50 livros, entre eles o livro noaítico impresso “Apegue-se a Hashem”, o primeiro livro infanto-juvenil dele).

Sobre o Título

“Nos Dias de sua Juventude” nasce do convite antigo e sagrado de valorizar cada instante da juventude — época de descobertas, escolhas e crescimento. Inspirado nas palavras do Tanach (Bíblia Judaica), ele nos lembra que esses dias são preciosos, uma oportunidade única para construir o caminho da vida com propósito, força e fé.

Que esta obra acompanhe você, jovem leitor, neste momento especial, despertando a consciência de que a juventude é tempo de aprender, sonhar e firmar os alicerces para um futuro cheio de luz.

“Lembre-se do seu CRIADOR (Hashem) nos dias de sua juventude [sim, enquanto você é jovem], antes que venham aqueles dias difíceis — os anos (de velhice) em que você dirá: ‘Agora já não tenho mais tanta satisfação com as coisas da vida como eu tinha antes’.”
— Eclesiastes 12:1.

ÍNDICE

SITE BNEI NOACH
PROJETO NOAISMO INFO

sitebneinoachprojetonoaismo.info

**12 Conselhos de
Sabedoria Para a
Vida 06**

3 Preces 13

PRECE 1 13

PRECE 2 15

PRECE 3 16

Nota sobre os 12 Conselhos Inspirados em Rebe Nachman e Rav Natan de Breslev

Este capítulo foi desenvolvido com base nos ensinamentos do Rebe Nachman de Breslev (1772-1810) e de seu discípulo Rav Natan (1780-1844), mestres judaicos que viveram na Europa há mais de 200 anos. Eles dedicaram suas vidas a espalhar a luz da sabedoria divina no mundo – mestres cujas lições de vida, espiritualidade e autoconhecimento atravessam gerações.

O conteúdo apresentado aqui não consiste em traduções literais de seus textos, mas sim em uma adaptação livre, explicada e aplicada, voltada especialmente para os jovens dos dias de hoje que buscam viver uma vida com propósito e verdade.

Toda a redação, organização e desenvolvimento deste material foram construídos de forma original, com o esforço sincero de pegar as lições eternas da Torá, transmitidas por estes mestres, e trazê-las de forma clara, acessível e viva para os nossos dias – com o desejo profundo de transmitir luz, esperança e direção.

Que este pequeno capítulo seja uma ponte entre o coração dos sábios de Israel e o coração de cada jovem que lê estas palavras. Que ele inspire crescimento, clareza, força, fé e alegria. E que seja um mérito para trazer mais luz, retificação e paz ao mundo.

Ken Yehi Ratzon (רצון יהי כן) – “Assim seja a vontade [de Deus]”.

12 CONSELHOS DE SABEDORIA PARA A VIDA

OBSERVAÇÃO:

Como já exposto, mas caso não esteja claro, esses 12 conselhos do livreto não são citações literais dos textos de Rebe Nachman nem de Rav Natan, ou seja, não são frases diretas, palavra por palavra, dos textos originais. Eles são formulações didáticas, explicativas e práticas, derivadas dos princípios e ensinamentos recorrentes nas obras de Rebe Nachman e Rav Natan (principalmente no *Likutei Moharan* e *Likutei Halachot*).

1 — CUIDADO COM QUEM VOCÊ ESCUTA

Todo mundo tem uma opinião sobre como você deve viver. Nem todo conselho vale a pena. Procure se conectar com pessoas realmente sábias, éticas, boas – e siga seus ensinamentos. Isso lhe trará clareza, força e paz.

◇ **Reflexão:** Nem tudo o que parece bom, é. Ouça quem leva você para um caminho de bondade, verdade e crescimento.

2 — PROTEJA-SE ATRAVÉS DA CONEXÃO COM O BEM

Buscar viver com valores verdadeiros protege você contra ilusões, enganos e escolhas ruins.

♦ **Reflexão:** Quem se ancora na verdade, na ética e na bondade está mais protegido das armadilhas do mundo.

3 — A FALTA DE SABEDORIA GERA CONFUSÃO

Quem não acredita que existe sabedoria Divina no mundo, vive perdido, cheio de dúvidas, sem saber que caminho seguir.

♦ **Reflexão:** A vida não é um jogo sem regras. A sabedoria Divina está presente mesmo neste mundo, através da santa Torá – a Palavra de Deus. Ela existe para orientar você, para iluminar você e para fortalecer você. Basta você procurá-la nos lugares certos e se aproximar dos ensinamentos certos.

4 — SUAS ESCOLHAS MOLDAM SEU CAMINHO

Seguir bons conselhos e aprender com os sábios suaviza seus desafios. Ignorar isso pode levar você a tropeços desnecessários. A responsabilidade, no fim, é sempre sua.

◇ **Reflexão:** Você é livre para escolher. Mas suas escolhas constroem seu futuro.

PROJETO NOAISMO INFO

sitebneinoachprojetonoaismo.info

5 — FALE COM O CORAÇÃO ABERTO

Abra seu coração. Desabafe, converse, fale sinceramente – com Deus, com você mesmo, com quem escuta você de verdade. Isso traz clareza, paz e direção.

◇ **Reflexão:** Há uma força enorme em simplesmente dizer o que sentimos – na oração, na reflexão, na meditação ou no diálogo sincero.

6 — A ALEGRIA É SUA PROTEÇÃO

A alegria protege. Estar alegre, apesar dos desafios, fortalece seu espírito e protege você de tristeza, desespero e más escolhas.

◇ **Reflexão:** Escolher focar no que é bom, mesmo quando há problemas, torna você mais forte e resiliente.

7 — A GENEROSIDADE ABRE OS CAMINHOS DA VIDA

Sempre que se sentir travado, com dificuldades, faça um ato de bondade, de generosidade. A ajuda ao outro e a gratidão transformam sua própria realidade.

◇ **Reflexão:** Quem acende uma luz para o outro, ilumina também seu próprio caminho.

8 — NUNCA, JAMAIS DESISTA

Não importa o quão fundo você acha que caiu, nunca se entregue ao desespero. Sempre é possível recomeçar. Sempre existe um caminho de volta para a luz.

◇ **Reflexão:** Enquanto há vida, há esperança. Não desista de você, nem da vida.

9 — TENHA MOMENTOS DE SILÊNCIO E SOLITUDE

Reserve momentos para estar sozinho, longe do barulho do mundo, e fale com Deus. Sempre que possível, pare também um momento para admirar a natureza e refletir. Assim, você se reconecta com sua essência espiritual.

♦ **Reflexão:** O mundo é barulhento. O silêncio é onde a alma fala.

10 — BUSQUE PROPÓSITO ACIMA DE TUDO

A verdadeira felicidade vem de saber que você está vivendo por algo maior, com sentido, propósito e verdade.

♦ **Reflexão:** Ter um ‘para quê’ é o que faz a vida valer a pena.

11 — SAIBA OUVIR QUEM QUER VOCÊ BEM

Aprender a ouvir é uma das maiores formas de crescer. Ouça seus pais, seus professores, e pessoas que realmente

querem seu bem. Quem fecha os ouvidos para conselhos, abre as portas para os erros.

◇ **Reflexão:** A vida tem mestres: nossos pais, nossos professores escolares, os sábios de Israel. Ouvir não é sinal de fraqueza – é sinal de inteligência e humildade. Quem ouve, aprende. Quem aprende, cresce.

PROJETO NOAISMO INFO

sitebneinoachprojetonoaismo.info

12 — NINGUÉM SABE TUDO, E TÁ TUDO BEM

A pessoa que acha que já sabe tudo, pára de crescer. Mas quem entende que sempre tem algo novo para aprender, se torna mais sábio a cada dia.

◇ **Reflexão:** Só Deus sabe tudo. A gente está no mundo para aprender sempre. Até os maiores mestres continuam estudando, perguntando, buscando respostas. A humildade abre portas que o orgulho jamais abrirá.

O próprio Rebe Nachman dizia: “A principal sabedoria é saber que você não sabe” (Likutei Moharan 24).

MENSAGEM FINAL

“Se você acredita que pode se quebrar,
acredite também que pode se consertar.”

(Rebe Nachman)

Não há desespero no mundo. Cada novo dia
é uma chance de recomeçar.

**ESTEJA SEMPRE CIENTE DE QUE O FUTURO
DO MUNDO É:**

“Saiba que o propósito de toda a Criação é que se revele a UNIDADE de Hashem, que é A FONTE da vida e da existência de tudo. Mas essa UNIDADE está oculta neste mundo, por meio da multiplicidade e da aparente separação das coisas. Todo o trabalho espiritual da pessoa – especialmente através da fala, das preces, dos louvores e das bênçãos – serve para revelar que tudo, no fim das contas, é Deus – que Hashem está presente em tudo.

E no futuro [na Era Messiânica], cumprindo-se o que está escrito: “Hashem SE tornará O REI de toda a Terra; naquele dia, Hashem será UM e SEU NOME será UM” (Zacarias 14:9), a Verdade será clara aos olhos de todos: não existe nada além Dele – tudo aquilo que parecia separado, confuso ou perdido vai simplesmente sumir. Só vai existir a Luz da Verdade: que Hashem é UM e está em tudo.” — Rav Natan de Breslev (*Likutei Halachot, Orach Chaim, Hilchot Birkot HaReiach 4:11*)

3 PRECES

PRECE DA FONTE DA ALEGRIA

Hashem, MESTRE do mundo, FONTE de toda alegria, quem me dará palavras para falar diante do Senhor?

De onde virá a força para abrir meu coração e derramar minha alma como água diante da SUA PRESENÇA, ó Hashem, cheio de compaixão?

Meu REI e meu DEUS, eu me volto ao Senhor em oração.

Por favor, me ensina como me aproximar mais e mais do Senhor, como vencer minhas próprias fraquezas e retornar completamente aos SEUS caminhos, VOCÊ, que é meu PAI, minha ROCHA, meu LIBERTADOR, que sempre deseja me conduzir para um bom caminho e um bom final.

Com SEU imenso amor e SUA maravilhosa sabedoria, me ajuda a viver com alegria, sempre.

“Dá alegria à alma do SEU servo, pois, Hashem, é ao Senhor que eu elevo a minha alma!” (Salmos 86:4).

Fortalece meu coração.

Me dá ânimo para vencer a tristeza e escolher a alegria.

Preencha minha vida com tudo aquilo que traz verdadeira felicidade, assim como os sábios da Torá ensinaram, para que eu viva sempre feliz e não deixe a tristeza se aproximar.

Que nenhuma tristeza nem desânimo consiga fechar meu coração ou confundir minha mente.

Que eu aumente minha alegria cada vez mais, até conseguir abrir meu coração totalmente diante do Senhor, falando com o Senhor com sinceridade, com humildade, com o coração quebrantado e verdadeiro.

E logo depois, que eu sinta ainda mais alegria, mais força, mais esperança.

Que minha alegria cresça sempre, até que eu 'sirva ao Senhor de coração, com alegria' e com um espírito leve, agradecido por tudo o que tenho (Salmos 100:2).

Confio no SEU NOME, que é Santo, Grande e Poderoso, e sei que ELE me dá forças para viver com alegria.

Que eu me alegre na SUA salvação, "eu me alegrarei e me encantarei no Senhor; cantarei ao SEU NOME, que está acima de tudo" (Salmos 9:2).

Derrama sobre nós alegria, vinda da FONTE da Alegria – que é VOCÊ, Hashem –, aquela

alegria que está chegando em breve, quando o mundo inteiro será transformado com a vinda do justo Mashiach.

Como está escrito:

“Com alegria vocês sairão e serão guiados em paz. Os montes e as colinas cantarão diante de vocês, e todas as árvores do campo baterão palmas” (Isaías 55:12).

Rápido, nos salva.

Nos consola e nos enche de alegria, logo, nos nossos dias.

E que se cumpra logo o que foi prometido:

“Hashem consolará Sião, consolará todas as suas ruínas. Fará seu deserto ser como o Éden, e sua planície como o jardim de Hashem. Nela haverá alegria e felicidade, gratidão e cantos de louvor” (Isaías 51:3).

Amém e amém.

PRECE PARA JULGAR A SI MESMO FAVORAVELMENTE

Hashem, MESTRE do mundo, VOCÊ, que deseja bondade e é cheio de compaixão, VOCÊ que olha para a pessoa que erra com a esperança de que ela mude e se torne justa,

VOCÊ que julga todo mundo com bondade, por favor, me ajude a andar no caminho certo, para que eu possa encontrar qualidades boas e méritos dentro de mim.

Que eu sempre possa me julgar com bondade, e assim me sentir alegre e entrar no lado do mérito.

Por causa disso, que eu consiga me arrepender de verdade, completamente, e depois orar com força, vida, dedicação e alegria.

Que eu possa seguir o exemplo da frase:
“Cantarei para o meu Deus com todo o meu ser” (Salmo 104:33).

PRECE: HASHEM, MINHA FORÇA NA TORÁ

Hashem, meu Deus, ajuda-me a me apegar à SUA santa Torá.

Abra meu coração e minha mente para que eu possa entender todas as palavras da SUA Torá 'pura e perfeita, que restaura a alma, dá sabedoria aos que não sabem, alegra o coração, ilumina os olhos, que dura para sempre e é totalmente justa' (Salmos 19:8-9).

Que eu possa sentir a doçura maravilhosa das profundas verdades da Torá – que dão vida a todos os mundos – reveladas pelos verdadeiros Tzadikim* (os sábios do povo judeu).

[“Tzadikim” significa “justos”, e aqui se refere aos sábios de Israel, os mestres de Torá, que mostram as profundas verdades da Torá para o mundo.]*

Que eu encontre tanto prazer em VOCÊ através das palavras da SUA santa Torá, que eu me afaste de uma vida de desejos vazios, de uma vida de vaidades passageiras, deste mundo.

Que as coisas tolas deste mundo sejam insignificantes para mim por causa do grande prazer que eu encontro nas palavras da SUA Torá, que são vivas, fortes, fiéis e encantadoras para sempre, mais preciosas do que ouro puro, mais doces que mel e favo de mel (Salmos 19:10).

Mesmo sem ter total entendimento da Torá ou proximidade completa com a Torá, minha mente já percebe a doçura e a profundidade das palavras da SUA Torá, cuja cada frase sobe aos mais altos céus e desce às profundezas infinitas, unindo todos os mundos, e dando conselhos maravilhosos para os que vivem no Céu e os que vivem na Terra,

ensinando-os a conhecer VOCÊ e a se apegar a VOCÊ (Isaías 55:9; Salmos 139:8).

“Quão grandes são as SUAS obras, Hashem; quão profundos são os SEUS pensamentos” (Salmo 92:5).

Se dobrássemos nossos ouvidos e virássemos nossos corações a uma única frase da SUA santa Torá, que O Senhor revelou para nós através de Moshe e todos os verdadeiros Tzadikim de todas as gerações até hoje, perceberíamos o quanto o nosso conhecimento — mesmo de uma vida inteira — é nada perante ELE. Mas por causa dos nossos muitos erros, não trazemos essa consciência aos nossos corações para eliminar nossos desejos mundanos. E assim nossos corações ficam cheios de outros pensamentos, anseios, confusões e torturas, longe das palavras da SUA santa Torá, cuja doçura pura não sentimos.

© 2025 Site Bnei Noach Projeto Noaismo Info

Preces compostas por **ברסלבם נתן רבי**, Rav Natan de Breslev (também conhecido como Reb Noson), principal discípulo do Rebe Nachman de Breslev. Traduzidas do inglês por Site Bnei Noach Projeto Noaismo Info. Tradução inédita no Brasil. FIM!