

MESE DI TEVÈT • NUMERO 4 • ANNO VI

MOMENTI DI TORÀ

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ



HAMEFIZ

Organizzazione di diffusione di
Torà e Chessed



Dall'autore del bestseller internazionale "Il giardino della fede", arriva in italiano il nuovo libro di Rav Arush

Rav Shalom Arush **LA SAGGEZZA DELLE DONNE** Guida coniugale per le donne

TRADOTTO
IN **7**
LINGUE

La saggezza delle donne
Il giardino della pace per donne



La saggezza delle donne di Rav Shalom Arush è la versione in lingua italiana di Chochmàt nashim, un libro che è subito diventato un best seller in Israele. Si tratta di una guida incredibilmente piacevole e informativa per donne che vogliono realizzarsi al meglio: essere donne di successo, essere mogli e madri soddisfatte.

SOLI
€10

INFO:



06.97628791 - 392.5407850 - +972 527615969





In ricordo di - לעילוי נשמת -



Celeste bat Camilla ז"ל



Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Tevet)

<u>Lunedì</u>		<u>Martedì</u>		<u>Mercoledì</u>	
17:30 - 18:15	Lezione di Torah per bambini (6/10 anni), con Rav Amitai Sermoneta	19:00 - 20:30	Parashà e Musar	18:00 - 19:00	Halachot delle Berachot e Casherut, con Devid Moresco
19:00 - 20:30	Halachot della Tefillà e Musar, con Rav Amitai Sermoneta			19:00 - 20:00	Talmud - trattato di Sanhedrin, con Rav Gad Eldad
<u>Giovedì</u>		<u>Shabbat</u>		<u>Domenica</u>	
18:00 - 19:00	Rashì sulla Parashat HaShavua, con David Jonas	10:00 - 11:30	Talmud - trattato di Shabbat in Chevruta, con Giorgio Calò	18:30 - 20:00	Lezione di Torah per sole donne
			Halachot della Tefillà (Shulchan Aruch con Mishnà Berurà), con David Jonas		
19:00 - 20:00	Talmud - trattato di Kiddushin in Chevruta, con Giorgio Calò	11:00 - 12:00	Lezione di Torah per ragazze (11/14 anni), con Sara Habib		
		14:45 - 16:00	Halachot di Shabbat e Halachot sulla Lashon HaRà, con Giorgio Calò		

B"H il programma delle lezioni verrà successivamente integrato

INFO: Giorgio Calò 3928238261 - Devid Moresco 3315409657 - David Jonas 3333508862



WhatsApp

Inviare un SMS per essere inseriti nel gruppo *WhatsApp* del Beth Midrash (orari, registrazioni delle lezioni, materiale, etc.)

Leillui Nishmat HaRav Eliahu Ouazana zt"l, Shimshon Giorgio ben Avraham Calò z"l e Moshè Marco ben Enrica Zarfati z"l - LiRefuà Shelemà HeReuven ben Elisheva toch Cholè Israel

BIRKHÒT HA TORÀ

Prima di studiare Torà, c'è l'obbligo di benedire le Birkhot haTorà. Tuttavia se già le si è recitate al mattino con le Birchot haShachar, si è esenti per tutta la giornata dal dirle fin a che si va a dormire la sera.

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ
בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל דְּבַרֵּי תוֹרָה:

וְהַעֲרַב נָא ה' אֱלֹהֵינוּ אֶת דְּבַרֵּי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ
וּבְפִיפְיוֹת עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצִאֲצָאֵינוּ
וְצִאֲצָאֵי צִאֲצָאֵינוּ כָּלֵנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ וְלִוְמֵי תוֹרָתְךָ
לְשִׁמָּה. בְּרוּךְ אַתָּה ה', הַמְלִמֵּד תוֹרָה לְעַמּוֹ
יִשְׂרָאֵל:

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר בָּחַר בָּנוּ
מִכָּל הָעַמִּים וְנָתַן לָנוּ אֶת תּוֹרָתוֹ. בְּרוּךְ אַתָּה ה',
נוֹתֵן הַתּוֹרָה:

*Baruch Attà Ad-ai Elo-enu Melech Aolam Asher Kiddeshuanu
Bemizwotav Vezivanu Al Divrè Torà.*

*Vearev Nà Ado-ai Elo-enu Et Divrè Toratecha Befinu Uvefifiot
Amecha Bet Israel, Veniè Anachnu Vezezaenu (Vezezaè Amechà
Israel) Kullanu Iodè Shemecha Velomedè Toratecha Lishmà.
Baruch Attà Ad-ai Amelamed Torà Leamò Israel.*

*Baruch Attà Ado-ai Elo-enu Melech Aolam Asher Bachar Banu
Mikol Aamim Venatan Lanu Et Toratò. Baruch Attà Ado-ai Noten
Atorà.*

MOMENTI DI MUSÀR

LIVELLI DI SICUREZZA IN HASHEM

■ di David Jonas

Abbiamo molti livelli di fiducia e sicurezza in Hashem e già i maestri, nel libro di etica “Chovot Alevavot”, hanno contato 10 livelli di sicurezza in Hashem. Per questo ci sono enormi differenza anche tra un livello e Un altro, ed è impossibile che due persone abbiano lo stesso livello di sicurezza e fiducia in Hashem.

Dice il Chovot Alevavot: “là regole della fiducia in Hashem è che ogni persona ha un rapporto personale con Hashem. Più lui crede che Hashem lo protegge e che tutto ciò che gli capita è sotto il controllo di Hashem e più la sua fiducia aumenta”. Il rinforzo della fiducia in Hashem dipende da quanto è forte la sua fede nella “ashgacha pratit”.*

Dicono i chachamim: “kol deavid Rachamana le tav avid”. “Ogni cosa che Hashem fa, per il bene lo fa”. Una persona che vede che

la sua situazione attuale non è buona, deve comunque pensare che sia buona.

Ogni cosa che succede anche se apparentemente sembra negativa dobbiamo sapere che se capita, sicuramente è per il nostro bene. Rabbi Akiva parti in viaggio con una candela, una gallina e un asino. Di notte dopo essersi fermato per riposarsi, venne un gatto e mangiò la gallina, venne un leone e mangiò l’asino e venne il vento che spense la candela. Questi avvenimenti inizialmente potevano sembrare negativi, ma fecero in modo di salvare Rabbi Akiva dai briganti che attaccarono una città vicina, i briganti non videro il fuoco e non sentirono né la gallina né l’asino. Dopo questo avvenimento Rabbi Akiva disse: kol deavid Rachamana letav avid” letav! sarà bene!!, anche se adesso non lo è.

Ashgacha pratit: “controllo personale”, Hashem gestisce il mondo in maniera attiva. Il concetto di Ashgacha pratit è fondamentale per un ebreo. Ogni cosa che accade alla persona, accade esclusivamente per volontà di Hashem. Tutto è sotto il suo controllo e non esiste nessun caso nel mondo.

Tratto da “Emuna Israel”
Rav Israel Lugassi

MOMENTI DI HALAKHÀ

BIRCHOT ASHACHAR (LE BENEDIZIONI DELLA MATTINA)

■ di David Jonas

Il mese precedente abbiamo studiato le prime undici berachot delle “Birchot Ashachar”.

La dodicesima berachà è: “Otèr Israel Bitfarà” (che incorona Israele di gloria). Ogni ebreo ha la proibizione di stare con il capo scoperto. Ogni ebreo deve avere il capo coperto così da avere sempre su di sé il timore di Hashem. In questa berachà ringraziamo Hashem per averci dato questo merito, di non andare in giro con il capo scoperto, come è scritto nel profeta Yeshaiu che il capo coperto porta splendore.

La tredicesima berachà è: “Shelo asani goi” (che non mi ha fatto nascere non ebreo). Ringraziamo Hashem per averci creato come parte del popolo ebraico, popolo da lui scelto tra tutte le nazioni. Lo ringraziamo di averci dato la possibilità di nascere ebrei, di servirlo con le mizvot e con la sua Torà.

La quattordicesima berachà è: “She lo asani eved” (Che non mi ha reso schiavo). Ringraziamo Hashem per averci fatto nascere liberi e obbligati ad osservare le mizvot. (gli schiavi ebrei ai tempi erano esenti da tutte le mizvot che dipendevano dal tempo)

La quindicesima berachà è: “She lo asani ishà” (che non mi ha creato donna). Ringraziamo Hashem per non averci creato donna. Perché dovremmo ringraziarlo per non averci creato donna? Perché le donne sono esentate da tutte le mizvot legate al tempo, e se Hashem ci avesse creato donna, saremmo dovuti essere esentati da tantissime mizvot. Per questo lo ringraziamo per averci dato la possibilità di servirlo con tutte le mizvot possibili, senza nessuna esenzione. In questo cosa la donna benedice: “She asini kirzonò” (che mi ha creata secondo la sua volontà).

Ringrazia Hashem che l’ha creata secondo la sua volontà. Anche se è esente da molte mizvot in ogni caso questa esenzione è per il suo bene, in modo che si possa concentrare con tutte le forze alla conduzione della casa e all’educazione dei figli nello studio della Torah.

Le ultime berachot sono: “Amaavir khevlè shenà me’enài utnumà me af apay” (che scioglie il vincolo del sonno dai miei occhi e la sonnolenza dalle mie palpebre) e “Gomleni chassadim tovim” (che opera con bontà verso Israel) Quando la persona si va il viso al mattino, toglie la sonnolenza e l’impurità dal suo corpo. Ringraziamo Hashem per la bontà che ci fa, grazie al sonno abbiamo la possibilità di ricaricarci per una nuova giornata.

Tratte da “Seder Aiom be Halacha u be Agadà

MOMENTI DI MUSÀR

LA FORZA DELLA TORÀ

■ di David Jonas

È scritto nell'introduzione dello Zohar: "Ha detto Rabbi Shimon bar Yochai: venite e guardate, quanto è forte la forza della Torah e quanto questa è superiore a tutto! Colui che la studia e si sforza nel studiarla non teme nessuno né in questo mondo né nei mondi superiori, (nel senso che non teme né le forze di impurità spirituali e non teme nemmeno le persone umane.) e non teme nemmeno le malattie del mondo. Come mai? Poiché la persona che studia la Torah è "attaccata" all'albero della vita e si nutre da esso tutti i giorni." Lo Zohar continua e dice "la Torah insegna alla persona ad andare nella via della verità, e anche se fosse stato decretato qualche cosa negativa sulla persona, la Torah gli insegna come annullare il decreto, e

anche se fosse stato decretato che il decreto non possa essere annullato, per merito dello studio della Torah, il decreto viene annullato. Per questo ognuno di noi deve sforzarsi nello studio della

Torah giorno e notte senza staccarsi mai da Essa. Se ci si dovesse

staccare, è come se ci si staccasse dall'albero della vita." E' scritto nel libro di Bereshit: "Rabbi Eliezer ha detto: quanto sono folli le persone che non si occupano di Torah, visto che la Torah è tutta la vita, è tutta la libertà, è tutto il bene che ci possa essere in questo mondo e nel mondo futuro. In questo mondo visto che per merito della Torah si acquistano giorni lunghi, si acquista una vita completa, una vita di gioia, una vita senza tristezza, una vita che è una vera vita!. Colui che si sforza nella Torah, ha libertà in questo mondo, dagli altri popoli, e libertà nel mondo futuro, dal giudizio! Cari ebrei dobbiamo tenercela stretta questa Torah Akedoshà!! ■

Tratto da "5 dakot shel Torah"

MOMENTI DI HALAKHÀ

TEFILLÀ

■ di David Jonas

-Quando ci si accinge a pregare bisogna stare attenti ad avere il corpo pulito. Per questo una persona che sente di dover andare al bagno, sia per bisogni grandi che per bisogni piccoli a priori non preghi fino a quando non si libera.

-Se nonostante avesse lo stimolo ha pregato lo stesso, se lo stimolo era per i bisogni grandi e non era così forte tanto da poterlo trattenere per un tempo di circa 72 minuti, la sua tefilla' è valida a posteriori. Ma se lo stimolo era forte da non poter essere trattenuto per un tempo di circa 72 minuti, la tefilla' non è valida e deve tornare a ripeterla.

-Se però ha lo stimolo per i bisogni piccoli e ha pregato lo stesso, la tefilla' è valida, sia se poteva trattenerlo per 72 minuti sia se non poteva trattenerlo.

-È comunque bene che una persona a priori non preghi fintanto che sente il bisogno di dover andare in bagno.

-È bene dare zedaka prima della tefilla' e il nostro minhag è quello di darla durante il brano di "Vaivarech David" quando si dicono le parole "
Ve ata moshel bakol".

-Prima della tefilla' cerchi di liberare la mente da qualsiasi distrazione, in modo da potersi concentrare nel migliore dei modi.

Tratto da "Yelkut yosef"

MOMENTI DI MUSÀR

DUE METÀ DI UN INTERO

Parashà Vayigàsh

Dopo che Yosef rivelò la sua identità ai fratelli, questi ultimi tornarono in Eretz Kenaan per portare loro padre e le loro famiglie in Egitto e sopravvivere quindi alla carestia che era pesante in quella regione. Il verso (Vaygash 46:26) afferma che il numero di persone della famiglia di Yaakov che erano scese in Egitto era di 66. (Si arriva a 70 aggiungendo i quattro che erano in Egitto: Yosef, i suoi due figli e Yocheved, che nacque quando entrarono in Egitto). Il pasuk indica inoltre che le mogli dei figli di Yaakov non furono incluse nella lista. Perché non vengono menzionate?

Marito e moglie sono essenzialmente due metà di un intero. Dal momento che condividono la stessa anima, erano connessi anche prima di essere fisicamente creati e perciò rimarranno legati per sempre. Per questo motivo la Torà sottolinea come i nostri patriarchi abbiano fatto il possibile

per essere sepolti vicino alle loro mogli, essi sono parte uno dell'altro e inseparabili per l'eternità, sia in questo mondo che in quello avvenire. Perciò le donne dei figli di Yaakov non sono menzionate separatamente nell'elenco di coloro che scesero in Egitto.

Anche se marito e moglie sono due metà di un unità, hanno ruoli differenti in una partnership, dove ogni coniuge aiuta a completare questo nucleo. Inoltre, come in ogni contesto, ad esempio una scuola, una sinagoga o una società, i soci non dovrebbero scambiarsi di ruolo, perché potrebbe creare scompiglio, così è nella vita matrimoniale, dove ogni membro è stato creato con le proprie doti peculiari.

D. creò l'uomo dalla terra, una materia inerte senza vita, mentre la donna venne creata da una sostanza dura e viva una costola dell'uomo. Inoltre, la sua creazione proviene da una membro nascosto e intimo all'interno dell'uomo, mentre la terra può essere trovata ovunque. Di conseguenza possiamo capire i diversi ruoli che giocano uomo e donna nella partnership del matrimonio. Il ruolo dell'uomo, in modo intuitivo è di intraprendere, creare e realizzare. Crea i mezzi per sostenere sé e la famiglia in questo mondo e crea i suoi obiettivi spirituali ottenendo una parte nel mondo futuro per sé e per sua moglie, questo può essere simboleggiato dai piani di un palazzo

senza fondamenta. Il ruolo della donna invece è di agire come base e fondamento della casa. Anche se le basi di un palazzo sono nascoste all'occhio umano, forniscono la forza necessaria a sostenere l'intero edificio. Inoltre, le fondamenta danno non solo stabilità, ma definiscono anche la conformazione dell'edificio. Nel momento che la donna di casa agisce "dietro le quinte" con la sua intuizione e guida, permette a suo marito di essere il creatore, e aiuta a dare forma alle sue conquiste nel modo corretto, dando loro vita ed energia. L'uomo che esce a lavorare procura la materia prima, i soldi, e la

1
L
donna di casa da forma a queste "materie prime" preoccupandosi dei bisogni materiali di tutta la famiglia. Il messaggio di questo concetto, è che ognuno di noi deve relazionarsi ai propri ruoli naturali nel modo giusto, permettendo alla partnership del matrimonio di funzionare in armonia. L'uomo sarà al fronte intraprendendo e fornendo i mezzi per andare avanti, e la donna sarà la colonna portante e la spinta a dare forma ed energia alle loro aspirazioni e traguardi insieme, formando una equipe efficace nel servizio di Hashem. ■

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHABBÀT – KIDDUSH SERALE

-Anche se c'è la mizvà di affrettarsi a tornare a casa per recitare subito dopo la tefillà il kiddush, tuttavia chi non ha appetito per la cena, potrà attendere un po', oppure riposarsi per poter compiere la mizvà con gioia e appetito. Con tutto ciò se la moglie o i figli sono stanchi o affamati e non hanno voglia di aspettare, oppure ci sono degli ospiti in casa per la cena, non si ritardi il loro pasto per poter compiere la propria mizvà nel migliore dei modi.

-Per poter compiere il kiddush immediatamente, anche se non si ha ancora l'appetito per cenare, è possibile recitarlo prima, mangiando subito dopo un cibo fatto dai 5 cereali sul quale si recita la berachà di "mezonot" e si esce così dall'obbligo della santificazione del vino. Tuttavia successivamente si dovrà consumare la seudà con il pane per uscire d'obbligo dalla mizvà del primo pasto del sabato.

-C'è l'uso di cantare prima del kiddush il brano di "shalom alechem" per tre volte, e quello di "eshet chail", l'ultimo capitolo dei Proverbi composti dal re Salomone, dove si elogia la donna per tutto il suo lavoro settimanale in casa, per la sua premura verso i figli ecc.

CONTINUA A PAG. 35

DERASHÀ DI SHABBÀT

SHABBÀT VAYIGÀSH

■ di Giorgio Calò

“Yosef disse ai suoi fratelli: «Io sono Yosef! Mio padre vive ancora?». Ma i suoi fratelli non poterono rispondere perché erano rimasti colpiti dall'imbarazzo di trovarsi alla sua presenza” (Bereshit 45, 3).

Nel Midrash è riportato, a nome di Rabbi Elazar ben Azarià, il seguente detto: “Guai a noi nel Giorno del Giudizio! Guai a noi nel Giorno del Rimprovero! Se i fratelli di Yosef HaTzaddiq, che era un uomo di carne e sangue, quando sono stati rimproverati dal fratello non sono stati in grado di resistere di fronte a tale rimprovero, a maggior ragione nessun uomo potrà resistere innanzi ad HaQadosh Baruch Hu, che è sia il Giudice che l'Accusa, che siede sul trono del Giudizio e che giudica ogni essere umano!” (Bereshit Rabbà, Cap. 93, Par. 11).

Spiega Rav Ovadia Yosef zz”l che

il motivo per il quale ciascuno di noi non sarà in grado di resistere di fronte al Giudizio di HaQadosh Baruch, è legato al fatto che Egli giudica ciascuno di noi secondo le rispettive capacità di agire, cosicché saranno le nostre stesse azioni a fornire la prova dei nostri errori.

Anche nella *parashà* di questa settimana è scritto che Yehuda dice al fratello Yosef: “Come potrei mai salire da mio padre qualora il ragazzo [Binyamin, n.d.t.] non fosse con me?” (Bereshit 44, 31), mentre Yosef gli risponde: “Io sono Yosef! Mio padre vive ancora?” (Bereshit 45, 3).

L'intenzione di Yosef, nel rispondere così a Yehuda, era quella di far notare ai fratelli la contraddittorietà insita nella loro condotta, considerato che mentre all'atto della sua vendita nessuno si era preoccupato del padre Ya'acov, adesso improvvisamente tutti si ricordano di lui...

Allo stesso modo, HaQadosh Baruch Hu fornirà la prova degli errori di ciascuno di noi proprio richiamando la nostra condotta: quando un povero fratello ebreo viene a chiedere un aiuto economico, spesso “inventiamo” una serie interminabile di scuse e giustificazioni per non fare *tzedaqà* o, comunque, per non farla in maniera adeguata al caso o

alle nostre possibilità. Ciò nonostante, spendiamo quotidianamente quantitativi di denaro per cose superflue e vane, senza porci particolari problemi né scusanti al riguardo.

Il che è esattamente quanto recitiamo ogni giorno nel *Viddui* ~ *Confessione dei peccati* durante

la Tefillà: *“Ci siamo allontanati dalle Tue buone mitzvot, perché non abbiamo attribuito loro importanza”*: il senso di questa frase, è appunto che, spesso e volentieri, non assegniamo alle *mitzvot* di Hashem la stessa importanza dei nostri personali interessi in questo mondo... ■



RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT VAYIGÀSH

■ di Giorgio Calò

Rav David Yosef Shlita, figlio dello Tzaddiq Rav Ovadia Yosef zz”l, raccontò che nel corso della sua vita ha avuto B”H molte occasioni in cui poter studiare Torah con il padre.

Un giorno, in cui Rav David Yosef doveva tenere una lezione settimanale nel quartiere Katamon a Yerushalaim, suo padre Rav Ovadia Yosef zz”l lo chiamò per studiare assieme con lui Torah.

Durante lo studio, tuttavia, Rav David Yosef comunicò al padre di essere costretto ad interrompere per poter preparare la lezione che avrebbe dovuto tenere da lì a poco presso il quartiere Katamon.

Rav Ovadia Yosef zz”l, tuttavia, disse al figlio di non preoccuparsi, perché avrebbe tenuto lui la lezione al suo posto, e che pertanto potevano tranquillamente continuare a studiare assieme.

Rav David Yosef rispose al padre che, secondo lui, non sarebbe stato onorevole, per un grande e famoso Rabbino quale era Rav Ovadia Yosef zz”l, che egli avesse tenuto la lezione di Torah al suo posto, visto che si trattava di un evento a cui avrebbero partecipato non più di una decina di ebrei.

“Di cosa stai parlando?” – disse Rav Ovadia Yosef zz”l al figlio Rav David – *“Lo studio della Torah è già di per sé un onore, e non è importante quindi quante persone siano presenti ad una lezione...”*. ■



MOMENTI DI MUSÀR

LA FORZA DELL'INIZIO

■ di David Bedussa

Ogni inizio di una cosa è sempre il più difficile. Può essere il lavoro, la scuola, la Yeshiva. Non importa cosa, ma il primo affronto con un nuovo soggetto è sempre difficile. Ma perché è così? L'inizio dovrebbe servire a incoraggiare, dovrebbe essere più semplice e poi successivamente dovrebbe aumentare la difficoltà. Ma sappiamo bene che non è così. I Nostri maestri spiegano molto bene tutto quello che c'è da sapere sull'inizio e sulla sua forza. Per prima cosa noi sappiamo bene che quando si costruisce un palazzo bisogna fare un lavoro eccezionale sulle fondamenta. Se le fondamenta non sono sufficientemente forti, quando l'opera sarà finita probabilmente si autodistruggerà. Quindi è chiaro che serve una realizzazione maggiore quando si tratta delle basi. L'inizio richiede un lavoro decisamente migliore.

Non a caso nell'ebraismo esiste un concetto chiamato "la discesa delle generazioni", ovvero, non a caso l'inizio della storia ebraica inizia con personaggi del calibro di Avraham Avinu, Izchak, Yaakov, Moshè ע"ה etc.. Questi personaggi costituiscono

una base indistruttibile. Grazie alle forti basi si è in grado di resistere a grosse scosse. Quindi l'inizio richiede più fatica e dedizione perché se vengono create buone basi allora si sarà in grado di resistere per molto tempo, anche in caso di attacchi ח"י. Allo stesso modo troviamo un rafforzamento dell'idea con Rosh-Ha-Shana: Questo giorno è uno dei più difficili e importanti che pone le basi al nostro anno. Se viene affrontato nel modo giusto allora sarà tutto in discesa.

Un'altra prova sull'importanza dell'inizio e la sua forza nell'influenzare la si può trovare in "Acher" ~ Elishà BenHabuià. Questo personaggio era un Talmid Chacham, l'unico insieme a tre altri personaggi (di elevatissimo livello) tra cui Rabi Akiva che si è meritato di entrare vivo nel Gan Eden (poi sono tutti usciti e ognuno ha fatto una fine "particolare". Sarebbe interessante scrivere Bs"ד un articolo solo su questa storia). Praticamente "Acher" dopo aver raggiunto livelli alti, cambia "strada" e lascia tutto. I Tosafot (Chaghigà 16, D.H. "Shuvu) si chiedono come è possibile che sia successa una cosa del genere e rispondono attraverso il Talmud Yerushalmi che suo padre ha indirizzato il figlio a essere un Talmid Chacham solo per Kavod כבוד e non per la volontà di hashem.

È chiaro che ogni inizio è davvero difficile perché ogni "inizio" ha il potere di cambiare tutto. È chiaro quindi, che un buon inizio, anche se difficile, rappresenta una delle chiavi del successo.

TRATTO DA SICHOT BEAVODAT HASHEM
CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI HALAKHÀ

TEFILLÀ*

■ di David Jonas

-Ci sono dieci aiuti che i nostri maestri ci danno i quali, mettendoli in atto, permettono alla persona di concentrarsi come si deve nelle Berachot dell'Amida'. Questi sono: Torah, Chidush (novità), Zorech (bisogno), Lashon (lingua), Noa (movimento), Kol (voce), Hachana (preparazione), Nichnas (entrata), Shachen (vicino), Zman (tempo). Spieghiamo meglio. È bene che una persona si dedichi molto allo studio della Torah, in modo da avvicinarsi di più a Kadosh Baruch, in modo che l'amore e il timore di D-O siano sempre su di lui. Per questa persona sarà più facile riuscire a concentrarsi nella Tefilla'. Chidush (novità): ogni volta che si prega è bene aggiungere qualche richiesta personale prima di fare gli ultimi tre passi finali, in modo che la sua Tefilla' sia sempre rinnovata. Questo lo porta ad una concentrazione maggiore. Zorech (necessità): se la persona ha necessità di qualcosa in particolare, si concentri molto, in particolare quando prega per una guarigione di qualche persona. Lashon (lingua): è bene che la persona capisca le parole che pronuncia. Noa (movimento): c'è chi dice che il movimento durante la Tefilla' porta ad una maggiore concentrazione e c'è chi dice il contrario, tuttavia dipende da persona a persona. Kol (voce): c'è chi pregando ascoltando ciò che pronuncia riesce a concentrarsi meglio e c'è chi dice che pregando completamente in silenzio riesce a concentrarsi meglio, tuttavia dipende da persona a persona. Achana (preparazione): prima di iniziare a pregare è bene fare una piccola preparazione liberando la mente da qualsiasi pensiero estraneo. Nichnas (entrata): è bene non pregare vicino ad una porta di ingresso o di uscita poiché il via vai delle persone potrebbe distrarre la Tefilla'. Shachen (vicino): quando preghiamo vicino a persona che si concentrano molto durante la Tefilla', anche noi automaticamente siamo portati a concentrarci di più. Zman (tempo) è bene pregare avendo del tempo disponibile, in modo da potersi concentrare come si deve e non pregare di fretta.

* Quando si parla di Tefilla' si intende sempre la preghiera dell'Amida'.

Tratto da "Yelkut yosef"

MOMENTI DI MUSÀR

È SE IMPARASSI A SVEGLIARTI COME UN LEONE?

■ di David Bedussa

Abbiamo parlato in precedenza sull'importanza dell'inizio. C'è una difficoltà che accomuna ogni uomo e donna del mondo: il risveglio.

Non esiste persona "normale" che non abbia difficoltà nello svegliarsi presto la mattina. Il libro "Sichot BeAvodat Hashem" fornisce 5 utili consigli su come riuscire nello svegliarsi come leoni.

Ricordo che "il risveglio da leoni" non è solamente un consiglio di vita per riuscire ma è la prima Halachà dello Shulchan Aruch (O.H:1).

Dice il Chidà z"l (Morè Bez-bah 3,63) che se si riesce a fare come si deve la prima Halachà dello Shulchan Aruch Lo Ye-zer Harà si indebolisce tutta la giornata. Allo stesso modo

vale però il contrario..

Passiamo al dunque:

1. Andare a letto in modo opportuno:

Quando ero in Yeshivà uno dei più pratici consigli che ho ricevuto è proprio su questo argomento: "Se ti vuoi svegliare come un leone, vai a dormire come un leone". Può sembrare una frase fatta ma ora vedremo che non è così.

È possibile trovare in diversi versi (Bamidbar 24,9; Tehillim 63,7) promesse indirette che si vada a letto nel giusto modo i risultati nel risveglio sono incredibili.

{Ci sono diverse statistiche condotte da Business Insider o importanti dottori come Dan Siegel che dimostrano l'elevata inefficienza del sonno nel caso in cui vengono usati telefoni, tv etc.; Addirittura Arianna Huffington, la fondatrice di un importante giornale americano scrive nel suo libro che ha letteralmente "Bannato" il telefono dalla sua camera da letto..}

CONTINUA A FIANCO

2. "...Stanno tutti aspettando te"

Il secondo consiglio viene suggerito dal Remà (Il commentatore Ashkenazita allo Shulchan Aruch) nel suo "Darkei Moshè (O.H 1:1) a nome del Rambam: Quando una persona si sveglia deve pensare dentro di lui che Hashem lo sta aspettando. Oppure, spiega il Maghid di Mezritch che deve pensare che il suo rav sta vicino a lui e lo sta svegliando.. In un caso del genere sicuramente scatterebbe dal letto!

Lo Zohar HaKadosh (P.Vayeshev pag 191.) spiega che ogni mattina che ci sono gli angeli a svegliarsi e a ricordarci che dobbiamo servire Hashem.

Insomma, bisogna immaginarsi che vicino a noi al nostro risveglio ci sono "persone" di un certo calibro che sicuramente non hanno voglia di aspettare nel vederci svegli..

3. Bisogna cercare di avere la sensazione come se il tempo per fare Tefillah sia davvero al limite anche se effettivamente sembra esserci ancora

del tempo disponibile. I motivi di questo sono diversi:

a. Possono succedere diversi imprevisti e quindi molto facilmente si potrebbe arrivare alla fine tempo, soprattutto per quanto riguarda la Keriàt Shemà

b. Se si riesce ad arrivare al tempio anche solo qualche minuto prima si ottiene una Tefillah Totalmente diversa.

c. Ci sono dei periodi dell'anno in cui il tempo per lo Shemà è davvero presto e quindi se ci si abitua presto non ci si troverà mai in difficoltà Bs" d.

Si impara dallo Zohar HaKadosh (Balak 204) che ogni momento della mattina è un tesoro a se stante. È un momento di "Ratzon", ovvero un momento molto adatto per le Tefillot. Questi momenti sono importanti addirittura per i Reshaim~malvagi! a maggior ragione per le altre persone!

4. Il quarto consiglio è quello di svegliarsi in modo "attivo" come gesto di riconoscenza per quello che ci ha dato Hashem.

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

CONTINUA DA IERI

C'era un giovane ragazzo che per una serie di motivi è stato esentato dall'esercito. Il ragazzo è tornato a casa molto contento dell'esenzione ricevuta e si è chiesto come poteva "ricontracciare" con Hashem. Allora si è detto: "come nell'esercito è richiesto un risveglio veloce e "brusco" dove tutti quanti si devono alzare all'istante allo stesso modo mi comporto così a casa! Allo stesso ognuno di noi deve essere consapevole di tutto il bene che si riceve e del fatto che ci si sveglia Baruch Hashem in piena salute!

5. Il quinto suggerimento è il metodo più pratico e probabilmente più utile. Viene riportato nel libro "Shevet Musar" (Cap.27 lettera 29). Praticamente appena sve-

gliati non bisogna pensare a nient'altro. Senza "sapere né leggere e né scrivere" bisogna scendere dal letto.

Viene raccontato che questo era il metodo adottato dal grande "Saba MiKelem" (Lita, XVIII secolo). Ogni mattina si svegliava e sembrava come se lo stessero rapinando o inseguendo. Persino alla fine dei suoi giorni, riusciva ad avere queste forze.

Che possano questi 5 consigli aiutare la routine di ognuno di noi e essere strumento di miglioramento nella nostra Avodat Hashem.

NON TUTTI I MOMENTI SONO UGUALI. ANZI.. È IL CONTRARIO DI COME PENSI!

Siamo abituati a immaginare lo studio della Torah come una cosa che viene fatta sempre con tranquillità e armonia ma purtroppo non è sempre così. Ci sono dei momenti in cui non si riesce a studiare con "grande voglia" o con estrema tranquillità. Come sono visti questi momenti da Hashem? CONTINUA A FIANCO

Partiamo dal fatto che il vero studio della Torah è quello fatto con Amore, Voglia e soprattutto intenzione di mettere in atto quello che si studia; D'altra parte però ci sono una serie di momenti o circostanze di studio che Hashem tiene fortemente in considerazione. (È ovvio che ogni momento è apprezzato, però ce ne sono alcuni che lo sono di più rispetto agli altri).

Lo Shabbat: Lo studio di Torah dello Shabbat vale secondo il Ben Ish Chai (Shemot, Secondo Anno) mille volte in più rispetto ai giorni normali.. Bell'investimento, No..?!

La Notte: Il Rambam nelle sue Halachot sullo studio della Torah (Terzo capitolo) scrive che una persona non acquisisce la sua Chochmà se non di notte. Tutti i grandi maestri contemporanei riuscivano ad arrivare nel profondo del loro studio di notte, dove non ci sono distrazioni.

È chiaro quindi che durante la notte lo studio può essere più efficiente; bisogna stare attenti a non perdere quello che si guadagna, quindi biso-

gna sempre valutare se poi si sarà in grado di eseguire tutto il dovuto il giorno seguente.

Lo studio fisso: Dice lo Shulchan Aruch (O.H.:150) che bisogna fissare dei momenti di studio che siano fissi. Se una persona studia sempre alla stessa ora, ogni giorno, allora quel momento ha un valore esponenziale rispetto ad uno studio casuale. Studiando sempre alla stessa ora noi dimostriamo ad Hashem qual'è per noi la cosa fissa (cioè la Torah) e qual'è la cosa variabile (impegni & lavoro).

L'ultimo "momento" è proprio il momento in cui una persona non ha voglia di studiare o è stanca. Questi momenti capitano a tutti, parliamoci chiaro.. Ma proprio in questi momenti che se una persona riesce a studiare anche se non ha voglia Kadosh Baruchù "si siede davanti a lui e piange dalla gioia". Dice il Pirkè Avot che in base alla difficoltà si riceverà la dovuta ricompensa. Più ci è difficile studiare in quel momento e più il nostro studio vale.

MOMENTI DI MUSÀR

VENERARE LA RICCHEZZA

■ di David Jonas

Nella Torah nel libro si Shemot (cap 20 v 20) è scritto: “Non fate (alcun Dio) oltre a me: dèi d’argento e dèi d’oro non vi fate.” Il versetto preso alla lettera e secondo il significato più semplice, ci sta dicendo di non fare idolatria verso sculture fatte di oro o argento, di pietra o di legno, poiché essendo idolatria, è vietata! Ma vedremo che ci sono dei tipi di idolatria che vengono fatti senza servire sculture vere e proprie. Spiegano meglio con degli esempi.

A volte ci sono delle persone, timorose di Hashem, completi in Torah e Mizvot, fedeli ad Hashem con tutta la loro anima ma che comunque “servono” l’argento e l’oroè forse possibile??

Si! È possibile! A volte noi vediamo delle persone per le quali l’amore per i soldi, per l’oro, per la ricchezza, diventa per idolatria vera e propria! Queste persone perdono la proporzione, perdono il controllo e schiavizzano il loro cuore verso quella che è per loro la cosa più importante, soldi e soldi! Questa è idolatria, questa è Avoda Zara!

Quando una persona sta molto tempo prima di decidere cosa mettere, quando una persona sacrifica la armonia, la sua felicità per un gioiello che non ha, questa è Avoda Zara! Quando una persona è assopita dal lavoro, dalla mattina alla sera, senza poter dare il giusto spazio alla famiglia, questa è Avoda Zara! Non c’è altro modo per chiamare questi comportamenti...

Tratto da “Netive Or”

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE SULLA TESHUVÀ DEL RAMBAM

Quando un uomo o più uomini di una collettività peccano, commettendo di propria iniziativa e di propria volontà delle trasgressioni, è giusto che vengano puniti e Hashem sa farlo. Ce peccato che giustizia vuole che sia punito in questo mondo nella persona fisica o negli averi o nei figli minori del peccatore [i figli minori che non hanno ancora coscienza e che non sono ancora giunti all'obbligo completo delle mizvot, sono considerati come un possesso del padre ed infatti è scritto: « L'uomo per il suo peccato, vengano fatti morire». E c'è peccato che giustizia vuole che venga punito nel mondo a venire ed il peccatore non ne ha alcun danno in questo mondo. Ed ancora c'è peccato che viene punito sia in questo mondo che nel mondo a venire.

Ma in qual caso viene esatta la punizione? Nel caso in cui il peccatore non ha fatto teshuvà; se invece ha fatto teshuvà, la teshuvà diventa una barriera di fronte alle tribolazioni. E così come l'uomo pecca per decisione autonoma e di propria volontà, allo stesso modo gli è data la facoltà di fare teshuvà per decisione autonoma e di propria volontà.

Ma si dà anche il caso che l'uomo commette un peccato talmente grave o una tale quantità di peccati da far sì che venga decretato al cospetto del Giudice di Verità, che la pena appropriata per quel o quei peccati, commessi con decisione autonoma e di propria volontà, consista nell'impedirgli di fare teshuvà e di sbarrargli la strada della via retta, affinché muoia e vada alla perdizione per la gravità del peccato o dei peccati commessi. Proprio di questo si trattò quando il Santo Benedetto Sia disse per bocca di Isaia: «Appesantisci il cuore di questo popolo, tappagli gli orecchi ed offuscagli la vista, affinché non possa vedere coi propri occhi e non possa sentire con le proprie orecchie ed affinché il suo cuore non se ne renda conto e non faccia teshuvà e non si riscatti ». Ed ancora « Ed offendano pure gli angeli del S. e disprezzino le Sue parole ed ingannino pure i Suoi profeti al punto da far ribollire Tira del S. verso il suo popolo sino all'irrimediabile. Il che significa che di propria e libera scelta hanno commesso tali e tanti peccati da precludersi la possibilità di fare teshuvà e di riscattarsi. Ed è questo anche il significato del verso della Torà: « Ho indurito il cuore del Faraone »; appunto perché di propria ed esclusiva volontà il Faraone aveva peccato perseguitando i figli d'Israele che abitavano nella sua terra e infatti è detto: «Deh facciamoci scaltri ai loro danni» e di conseguenza fu impedito al Faraone di far teshuvà in modo che dovesse esser punito. E Hashem indurì il suo cuore!

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

L'EMANCIPAZIONE FEMMINILE
Parashàt Vaichi

Alla conclusione del libro di Bereshit, il nostro patriarca Yaakov benedì ognuno dei suoi figli prima di morire. Yosef, che meritò di essere il vice re d'Egitto, venne benedetto da suo padre di trovare favore agli occhi di chi lo vedesse. I nostri saggi ci insegnano che il motivo per cui Yosef meritò tale levatura e grandezza era perché quando Yaakov incontrò Esav dopo essere tornato da Charan, gli fece conoscere tutta la sua famiglia. All'inizio Bilhà e Zilpà e i loro figli, poi Leà e i suoi figli. E quando venne il momento di presentare Rachel, Yosef si pose di fronte a sua madre per proteggere la sua dignità e modestia. Non voleva che il malvagio zio fosse attratto dalla sua bellezza e quindi le stette di fronte per impedirgli vista. In merito del fatto che si era accudito della zniut della madre, gli venne data la grandezza.

Quando Hashem creò la donna, il Midrash racconta l'indecisione

di Hashem (se così si può dire) riguardo a quale parte del corpo dell'uomo crearla. Se l'avesse creata dalla testa, avrebbe potuto renderla superba, dagli occhi troppo curiosa, dal cuore sarebbe potuta essere gelosa, dal piede avrebbe potuto deviare dalla strada corretta. Perciò Hashem Itbarach scelse di crearla da un organo nascosto dell'uomo, la costola. Nel mondo di oggi, ci sono coloro che combattono per l'uguaglianza dei diritti delle donne, che sia nel mondo del lavoro, in altre posizioni o solo perché siano "più sotto i riflettori". La loro teoria dichiara che le donne non sono inferiori dell'uomo e devono quindi avere le stesse opportunità degli uomini. Questa attitudine però, si basa su una convinzione errata. Il ruolo della donna prescritto dalla nostra Santa Torà non la rende assolutamente inferiore. Al contrario, il modo in cui l'ebraismo definisce la sua natura e quindi il ruolo nella società rappresenta per lei è una vera emancipazione. Quando una persona si comporta in modo opposto alle sue doti naturali, il risultato è una serrante "prigionia". Una donna per sua natura, così come Hashem l'ha creata, evita di essere esposta a uomini all'infuori del marito. Per questo motivo, la Torà protegge il suo onore, modestia e dignità. Il suo ruolo è confinato nella cornice della casa. Le sono affidate i compiti più cardinali per crescere una

piti più cardinali per crescere una famiglia: sostenere il marito incoraggiandolo nelle sue imprese, provvedere alle sue necessità fisiche e di crescere i figli ad amare la Torà e le Mitzvot. La sua essenza include forza interiore, fedeltà e modestia, e allo stesso tempo ha le capacità di dedicarsi con dedizione ai lavori domestici. Questi tratti le sono essenziali per prendersi cura del marito e crescere i figli, in particolare in situazioni

difficili, e di osservare Shabbat, Kasherut e altre leggi pertinenti. La nobiltà della donna ebrea, la figlia del Re, si trova nella sua riservatezza. Più seguirà l'inclinazione della propria natura ed essenza, più sarà riconosciuta e rispettata dalla società, proverà una vera soddisfazione, e la sua vita matrimoniale sarà caratterizzata, con l'aiuto di Hashem, da attaccamento e armonia. ■
shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

CONTINUA DA IERI

E ci si potrebbe chiedere: Perché allora il S. gli mandò a dire tramite Moshè « Libera il mio popolo e fa teshuvà »? quando Hashem già gli aveva imposto di non liberarlo com'è detto: « Quanto a te ed ai tuoi servi, già lo so che ancora non temerete il S. ma appunto per questo ti ho risparmiato sinora. Per dimostrarti la Mia potenza ed affinché il Mio Nome venga glorificato su tutta la terra » appunto per render noto a tutti gli esseri viventi che quando il Santo Benedetto Sia preclude la via della teshuvà al peccatore, questi non ha più alcuna possibilità di salvezza, ma dovrà morire a causa delle malvagità commesse di propria volontà. Lo stesso per Sichon, che per i suoi gravi peccati, fu condannato a non poter più far teshuvà, com'è detto: « Poiché il S. indurì il suo spirito ed infuse coraggio al suo cuore per farlo cadere in tuo potere, come è avvenuto oggi » E così per i Cananei, ai quali per le loro abominazioni, fu tolta la possibilità di fare teshuvà e mossero guerra ad Israele come è detto: « E fu volontà del S. di indurire i loro cuori ed indurli a muover guerra a Israele, appunto affinché venissero distrutti ». E lo stesso capitò anche ad Israele per le molteplici colpe di cui si era macchiato ai tempi di Elia ed a quanti avevano peccato così gravemente fu impedito di fare teshuvà com'è detto: « E Tu hai capovolto i loro cuori » o in altre parole hai impedito che potessero far teshuvà. E tutti questi esempi dimostrano che non fu il S. a decidere che il Faraone perseguitasse Israele o che Sichon peccasse nella sua terra o che i Cananei si macchiassero di azioni abominevoli o che Israele commettesse idolatria; ma furono invece tutti questi peccatori a peccare di propria volontà ed a peccare così gravemente da precludersi la possibilità di far teshuvà.



DERASHÀ DI SHABBÀT

SHABBÀT VAICHÌ

■ di Giorgio Calò

“**E**gli benedisse Yo-sef e disse «O Signore, alla cui presenza hanno camminato i miei padri Avraham ed Itzchaq, il Signore che è stato il mio pastore da quando esisto fino a oggi, **possa l'angelo che mi salva da ogni male benedire i fanciulli**, e possa il mio nome essere ricordato su di loro insieme al nome dei miei padri Avraham e Itzchaq. Possano, in mezzo alla terra, proliferare in gran numero come i pesci»” (Bereshit 48, 15-16).

Apparentemente, i versetti appena citati sembrano essere del tutto incomprensibili.

La Torah inizia infatti comunicando l'intenzione di Ya'acov di benedire il figlio

“**Yosef**”. Tuttavia, subito dopo noi vediamo che, in realtà, Ya'acov **non** benedice affatto Yosef ma **i suoi due figli**, Efraim e Menashé, che egli ha portato di fronte al padre.

A ben vedere, approfondendo il senso dei versetti in questione, riusciamo però a comprendere che le parole “**possa l'angelo che mi salva da ogni male benedire i fanciulli**” (Bereshit 48, 16) costituiscono la più grande benedizione che Ya'acov avrebbe potuto dare a suo figlio Yosef.

L'aspirazione maggiore che un genitore nutre nella sua vita, infatti, è proprio quella di vedere il benessere e la serenità dei propri figli: per questa ragione, non può esistere benedizione migliore per un uomo rispetto alla rassicurazione che i suoi stessi figli saranno benedetti da Hashem.■

(tratto da *Parperaot laTorah, Bereshit*, pag. 215)

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT VAICHÌ

■ di Giorgio Calò

Una sera di Shabbat, dopo cena, Rav Hillel Lichtheinstein di Kolomyja (in Ucraina) si trovava a studiare Torah in salone, mentre il resto dei suoi famigliari erano già andati a dormire.

Improvvisamente, un ebreo entrò dalla finestra ed afferrò i candelabri per lo Shabbat assieme a del cibo che si trovava lì vicino, con l'intenzione di trafugarli e scappare via dalla casa del rabbino.

Quest'ultimo si alzò di scatto dalla sedia, e disse: *"Ebreo! Come puoi infrangere così apertamente sia il divieto della Torah di rubare che la proibizione rabbinica del muqzè ~ oggetti che è vietato spostare durante Shabbat (come i candelabri)? Così facendo, peraltro, fai soffrire ingiustamente delle persone! Se poi sei affamato, è sufficiente che entri in casa mia e ti darò da mangiare a sazietà!"*.

Il ladro si mise a ridere di fronte all'ingenuità del rabbino, e completò la sua attività illecita dileguandosi rapidamente dopo essere uscito dalla finestra.

Rav Hillel, vedendo che le sue parole non avevano prodotto alcun effetto sull'ebreo, e non volendo che egli infrangesse un divieto della Torah, lo chiamò a voce alta dalla finestra dicendo: *"Sappi, comunque, che le cose che hai preso, io te le regalo!"*.

Il ladro si fermò di colpo, e scoppiò

nuovamente in una risata dicendo al rabbino: *"Non è che tu sia poi così giusto, è solo che ormai non hai altra scelta se non di rinunciare alle tue cose che ho qui con me..."*.

Passarono pochi minuti e, per strada, il rabbino udì un gran baccano: affacciandosi dalla finestra per capire cosa stesse succedendo, Rav Hillel vide che la polizia del paese aveva catturato il ladro e lo stava conducendo verso la prigione.

Rav Hillel corse immediatamente incontro agli agenti di polizia, e disse loro: *"Vi state sbagliando, questo signore non è un ladro: le cose che ha con sè, incluso il cibo, le ha prese a casa mia, ma io gliele ho regalate!"*. Anche l'ebreo confermò che le cose che aveva con sè le aveva prese in prestito dalla casa del rabbino, ma che aveva intenzione di restituirglielie.

I poliziotti furono convinti dalle parole di Rav Hillel, e rilasciarono il ladro immediatamente.

Una volta lontani dagli agenti di polizia, l'ebreo abbracciò il rabbino e pianse profondamente ringraziandolo e scusandosi per tutto ciò che aveva fatto, chiedendogli di perdonarlo.

Rav Hillel, dopo averlo calmato, lo invitò a casa sua per trascorrere il resto dello Shabbat: dopo quell'esperienza, l'ebreo cambiò completamente condotta e divenne un assiduo frequentatore e studente del rabbino, fino a diventare un ebreo completamente osservante della Torah.



MOMENTI DI MUSÀR

SICHOT ARAN

Rabbi Nachman di Breslav

Sichà lamed ghimel - 33

Un'altra volta il Rebbe parlò di fede e al riguardo affermò: "Il mondo considera la fede una cosa piccola. Ma io la considero una cosa estremamente grande! L'essenza della fede è senza alcun tipo di malizie o ricerche sofisticate di nessun genere. Bisogna unicamente avere fede e credere con estrema semplicità così come fanno le donne e le semplici persone osservanti."

Sichà lamed dalet - 34

La fede è importante come la zedakà. La Torà dice di Avraam: "Egli aveva fede in Hashem, e la considerò come zedakà" (Genesi 15:6). Grazie alla fede, una persona riceve il merito di avere figli. Fede in ebraico è EMUNaH, trasforma le lettere in numeri, e la gematria (il valore numerico) sarà BaNIM ("figli, bambini"). EMUNaH si pronuncia Aleph (1), Mem (40), Vav (6), Nun (50), Heh (5), che insieme hanno il valore numerico di 102. BaNIM si

pronuncia Bet (2), Nun (50), Yod (10), Mem (40), che insieme hanno il valore numerico di 102.

Questa sichà venne detta prima del pellegrinaggio di Rabbi Nachman in Terra d'Israele. R'Dov di Tcherin, uno dei primi seguaci del Rebbe, chiese al suo maestro di pregare affinché avesse figli. Il Rebbe disse a R'Dov di donare una somma in zedakà. Quando gli rispose che non aveva denaro, gli disse allora di avere fede, al suo posto. La figlia di R'Dov divenne più tardi la seconda moglie del nipote di Rabbi Nachman, R'Avraham Dov (Kochvey Or, p. 24, nota 5).

Sichà lamed hei - 35

Il Rebbe disse, "Un grande ateismo sta arrivando nel mondo". Ci disse svariate volte che gli innumerevoli peccati del mondo stavano causando una grande mancanza di fede. Fortunato è colui che resta forte nella sua fede in questi tempi! Il Rebbe disse inoltre che il fatto che stesse prevenendo tutto questo non avrebbe impedito a questo ateismo e a questa confusione di aumentare, e che sarebbe comunque stato necessario che ognuno rafforzasse la propria fede.

Migliaia di anni fa, anche Daniel il profeta e altri con lui predissero che la miscredenza avrebbe proliferato nei giorni precedenti il Mashiach. Dissero, "Molti si purificheranno e miglioreranno,

diventando splendenti. I malvagi agiranno con malvagità, e solo i saggi capiranno” (Daniel 12:10). È già stato predetto che vi saranno grandi tentazioni prima della venuta del Mashiach, quando “molti si purificheranno e miglioreranno, diventando splendenti” nella fede. È davvero fortunato colui che resista a queste tentazioni e rimanga irremovibile nel suo credo. Egli sarà degno di tutti i beni che ci furono promessi dai profeti e dai saggi dei tempi antichi. Sapendo molto bene che tutto ciò fu predetto, sembrerebbe ridicolo per una persona soccombere a qualsiasi tentazione

di abbandonare la propria fede. Sembrerebbe ovvio che qualunque Ebreo sarebbe abbastanza intelligente da rimanere irremovibile. Ma tuttavia, si tratta di una grande prova. Molti cadranno, e per questo è scritto che “i malvagi agiranno con malvagità”. Il Rebbe disse: “Ad ogni modo, sto rivelando ciò per il bene dei pochi fedeli che rimarranno saldi nel loro credo. Avranno di certo grandi conflitti dentro di loro. Ma quando vedranno che tutto ciò è già stato predetto, questo gli darà ulteriore forza e incoraggiamento!” ■

MOMENTI DI HALAKHÀ

CAPIRE L'AMIDÀ - QUATTORDICESIMA BERACHÀ

Risiedi in mezzo a Gerusalemme, Tua città, come hai detto: il trono di David, Tuo schiavo, ristabilisci presto in mezzo ad essa; ricostruiscila per l'eternità presto ai nostri giorni. Benedetto Tu o S., che ricostruisce Gerusalemme.

Risiedi in mezzo a Gerusalemme....

Secondo la tradizione ebraica, la ricostruzione di Gerusalemme con il terzo e definitivo Santuario potrà avvenire solo quando tutto il popolo ebraico risiederà nella propria terra in pace. È dunque logico che alla richiesta della fine dell'esilio dell'oppressione e dell'ingiustizia, fatta nelle benedizioni precedenti, segua la speranza di rivedere un giorno Gerusalemme come capitale spirituale per tutti gli ebrei. Il ritorno di Gerusalemme al suo antico splendore è fondamentale poiché dal giorno in cui essa fu distrutta, “la tristezza si impadronì di Israele e del mondo intero” La fonte di questo pensiero si trova in un Midràsh: Diceva R' Jochanàn: fuori di Gerusalemme vi era la “Stanza dei conteggi”, ove si recava chiunque doveva contare il proprio denaro. Questo, poiché il poco guadagno poteva addolorare e in Gerusalemme, che è chiamata “gioia di tutta la terra” (Salmi 48, 3) non vi era tristezza. Quando la città fu distrutta, si oscurò la gioia e la felicità fu esiliata. Ma il giorno in cui il Santo, benedetto Sia, ricostruirà Gerusalemme e il suo Santuario, allora tornerà la felicità come è detto dal profeta Isaia (51, 3): “Gioia e felicità si troverà in essa, ringraziamento e voci di canto vi saranno” (Esodo Rabbà 52).

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

SICHOT ARAN

Rabbi Nachman di Breslav

Sichà lamed vav - 36

Il Rebbe disse anche: “Verrà un tempo in cui una persona semplice e religiosa sarà tanto rara ed unica quanto (era raro) il Baal Shem Tov (nella sua generazione)”.

Sichà lamed zain - 37

L'ateismo viene definito un fardello. Nel verso, “Come posso io solo sostenere il vostro peso e il vostro fardello?” (Deuteronomio 1:12), Rashi spiega che “fardello” si riferisce al fatto che ci fossero dei non credenti tra gli Ebrei nel deserto. Quando una persona viaggia verso uno tzaddik, questi abbandona il suo fardello, poiché viaggiare verso uno tzaddik è un atto di fede, l'opposto dell'ateismo.

Sichà lamed hei - 35

È scritto, “Hanno puntato la loro bocca contro il Cielo, e la loro

lingua cammina sulla terra” (Salmi 73:9). Ora che l'ateismo si è diffuso, “la via è libera” (Vayikra Rabbah 28:1; Zohar III, 177b) per chiunque voglia andare contro ogni tzaddik e ad ogni persona timorosa di Hashem. Coloro che lo fanno, sfogano la loro lingua contro il mondo come se lo disprezzassero completamente. In realtà, il loro scetticismo è diretto contro D-o Stesso. Ma hanno vergogna di parlare contro D-o apertamente, quindi rivolgono il loro scetticismo verso le persone. Questo è il significato del verso. “Hanno puntato la loro bocca contro il Cielo” – poiché stanno in realtà parlando contro D-o. Ma si comportano come se “la loro lingua camminasse sulla terra”. Dal momento che provano vergogna nel parlare contro D-o Stesso, “la loro lingua cammina sulla terra” – scagliano la loro lingua contro i seguaci di Hashem nel mondo. Ma la verità è che “hanno puntato la loro bocca contro il Cielo”.

MOMENTI DI HALAKHÀ

CAPIRE L'AMIDÀ CONTINUA DA IERI

QUATTORDICESIMA BERACHÀ

Ricostruiscila per l'eternità ...

In passato, quando la folla degli ebrei gremiva ogni angolo del Santuario nei giorni di festa, l'atmosfera di gioia e sacralità che si veniva a creare era talmente coinvolgente che i presenti ne rimanevano colpiti ed influenzati per tutta la vita. Già i Maestri della Mishnà nel dare testimonianza di ciò scrivevano: Chi non ha veduto la festa di allegrezza che si viveva in occasione dell'attingimento dell'acqua nel Santuario, è come se non avesse mai veduto allegrezza in tutta la sua vita (Sukká V, 1). Ma Gerusalémme non viveva momenti di grande felicità solo all'interno del Santuario. Ancora la Mishnà ci narra che: Gli ebrei non avevano giorni più lieti del 15 di Av e del giorno dell'espiazione, in cui tutte le fanciulle di Gerusalemme uscivano con vestiti bianchi presi a prestito per non far arrossire quelle più povere (Ta'anit IV, 7). Il giorno d'oggi non abbiamo ancora il Santuario, e Gerusalemme non è ancora riedificata, ma in attesa di quel giorno è comunque nostro dovere ricreare un momento di vera felicità attraverso l'aggregazione e soprattutto eliminando, per quanto è possibile, ogni forma di differenza sociale, fonte di litigi e continue incomprensioni.

QUINDICESIMA BERACHÀ

Il germoglio di David tuo servo presto fai germogliare, e la sua gloria innalza con la Tua salvezza perché nella Tua salvezza speriamo e attendiamo tutto il tempo. Benedetto Tu o S. che fa germogliare l'onore della salvezza.

Il germoglio...

La richiesta espressa in questa benedizione riassume tutte quelle fatte in precedenza. Con la venuta del Messia, infatti, si realizzerà il sogno del popolo ebraico di ritornare unito come un tempo nella terra dei padri e di vedere il Santuario in tutto il suo antico splendore. Allora finirà la povertà, la presenza divina potrà essere percepita da ognuno e non vi sarà più la "vergogna" del peccato. Secondo un'opinione espressa nel Talmùd (Meg. 17b), è probabile che la Berakhà in questione sia stata composta e inserita nella 'Amidà per contrastare le opinioni di quelle sette religiose nate in seno all'ebraismo, che ritenevano ormai giunto il Redentore annunciato dalla Bibbia. Il Messia viene qui paragonato ad un "Germoglio", sulla base delle parole del profeta Isaia (XI, 1): "Uscirà un ramo dal tronco di Ishàì, ed un rampollo germoglierà dalle sue radici". Il senso del versetto è chiaro: "Dio fa crescere il Messia come una pianta, all'inizio debole e con un'evoluzione lenta e impercettibile" (E. Munk). Questo commento già si trova in un Midràsh a nome di rav Yudàn: "La redenzione non si presenterà all'improvviso nel bel mezzo del dolore. Essa crescerà pian piano in modo che l'umanità non rimanga accecata dal suo repentino abbaglio. Così, l'Eterno fa 'Germogliare' la salvezza del suo eletto (il Messia) così come ogni giorno Egli fa crescere progressivamente l'aurora" (Midràsh, Salmo XVIII).

CONTINUA A PAG. 56

MOMENTI DI MUSÀR

CONQUISTARE D-O

Il Talmud dice: Canta a Colui che si rallegra di essere soggiogato, e questo indica che vi è un tempo in cui è lecito persino conquistare D-o. Infatti, puoi sentirti rifiutato da Lui a causa dei tuoi peccati, ed essere consapevole di allontanarti dalla Sua volontà, e tuttavia dovresti rimanere ben saldo e ancorato alla Sua misericordia. Solleva le mani dinanzi a Lui e prega che abbia pietà e ti lasci servirLo in verità.

E' possibile sentirsi respinti da D-o e tuttavia insistere nel pianto dicendo: "Non importa io voglio essere un ebreo kasher!" Questo è il modo in cui si può vincere Hashem. Egli prova grande gioia a lasciarsi sconfiggere così!

La prova del piacere che Hashem trae da questa nostra

vittoria è che ci dona parole per conquistarlo: sarebbe ovviamente impossibile sconfiggerLo per noi, che siamo soltanto carne e sangue. Accade quindi solo in virtù del suo stesso aiuto.

Liquité Moharan 124

L'ATTENZIONE DI D-O

Quando desideriamo parlare a Hashem ed esprimereGli le nostre riflessioni, chiedendoGli che ci conduca così vicino a Lui da poterlo servire, D-o mette da parte tutto il suo rammarico e le peggiori intenzioni che aveva nei nostri riguardi, come se nulla fosse. Egli si rivolge infatti solo a chi desidera dialogare con sincerità e chiede di poterLo servire d'appresso: così Israele si salva dalle decisioni peggiori che gravano sul suo capo.

Sentire buone notizie aiuta a ben salmodiare.

Sichot Haran 97

MOMENTI DI HALAKHÀ

MISURE NELLA HALACHÀ

Spiegazione Del Significato Dei Termini: Kezàit, Kabeitzà, Revìt E
“Volume Di Un Pasto”

-La definizione di kabeitzà indica un volume di 54 centimetri cubi. I Posekìm dicono che un kabeitzà equivale alla massa di diciotto dramme, vale a dire 54 grammi. Come già accennato precedentemente, un kabeitzà è uguale a un kezàit e, secondo il Chazòn Ìsh, corrisponde al volume di 100 centimetri cubi.

- Riguardo alle bevande, si è obbligati a recitare la benedizione idonea per ciò che si è bevuto solo dopo averne ingerito il volume di un revìt (un quarto di log), che è pari al volume di un kabeitzà e mezzo. Questo corrisponde a 81 centimetri cubi. In effetti i Posekìm della generazione precedente, che consideravano che un derhem pesasse 3,2 grammi, calcolavano che un revìt fosse uguale a 86 centimetri cubi. Essi facevano anche notare che il valore numerico della parola ebraica kos (coppa) è proprio 86. Secondo il Chazòn Ìsh, un kabeitzà e mezzo corrisponde a 150 centimetri cubi; a questo proposito egli faceva notare che il valore numerico delle parole ebraiche kos hagùn., un bicchiere adatto è proprio 150.

-Si è tenuti a recitare la benedizione soltanto quando si è bevuto un revìt di una bevanda nel lasso di tempo di un kedé shetiyàt revìt, vale a dire il tempo che una persona media impiega per bere questa quantità senza interruzioni ma con calma. Questo lasso di tempo è pari a circa sei secondi. Altri Posekim invece sostengono che il tempo necessario per bere un revìt è uguale a quello che si impiega per mangiare un kezàit e che è definito dall'espressione kedé achilàt peràs. Con questa espressione si indica il tempo occorrente a una persona normale per mangiare il volume di pane corrispondente a un pasto. A causa di questa controversia normativa su questa misura temporale a proposito delle bevande, i Maestri raccomandano di decidere, prima di bere, se si berrà un revìt tutto d'un fiato, per cui dopo si sarà obbligati a recitare la benedizione, oppure se si farà attenzione a berlo in un tempo superiore a un kedé achilàt peràs così da non dover recitare alcuna benedizione alla fine.

CONTINUA DOMANI....

Tratto dal libro “alacha illustrata” tradotto da Moisé Levi

MOMENTI DI MUSÀR

I SALMI E IL RESPIRO DI D-O

Dedicarsi alla recitazione dei Salmi è apprezzabile come se re David in persona li stesse recitando. Re David scrisse i Salmi per ispirazione divina - ruach ha-qodesh, che può tradursi anche: respiro di D-o. L'alito di D-o è nelle parole dei Salmi e quando li recitiamo il nostro respiro risveglia nelle parole lo Spirito Divino ed è come se re Davide stesso stia salmodiando.

Così, se si è ammalati, giova credere che solo Hashem possa aiutarci e aver fede che la preghiera venga in nostro soccorso. La fede è infatti un supporto e un bastone. Ci si può appoggiare e dipendere da D-o proprio come si dipende da un bastone o da un qualsiasi sostegno. Re David si appoggiava a D-o come a un sostegno materiale, disse infatti: D-o è stato il mio bastone (Salmi 18, 19) Il bastone della fede è la salvezza, e infatti nella Torà è scritto di chi viene ferito: Se egli si solleva e cammina con il suo bastone, sarà dichiarato innocente (shemot 21, 19) E ancora: Un bastone nascerà dal tronco di Yshay (Isaia 11, 1), intendendo che il Messia sarà un discendente di re Davide, colui che porterà il bastone della fede. E an-

che scritto: Il fiato delle nostre narici, il figlio di D-o (Lamentazioni 4, 20). Il vimine che guarisce usato dal Messia, germoglierà dall'alito divino contenuto nei Salmi di re Davide.

Per quanto riguarda l'età messianica, è scritto: Gli anziani, uomini e donne, torneranno a sedersi nelle piazze di Gerusalemme, ciascuno con il bastone in mano. Da questo versetto il Talmud deriva l'insegnamento che il giusto resusciterà da morte nell'età Messianica. Il bastone del giusto sarà quello usato da Elisha per resuscitare il figlio della donna di Sunem, come è scritto: Tu metterai il bastone sulla faccia del ragazzo (II Re 4, 31). Questo è il sostegno della fede. E l'inverno è la gestazione e l'estate è la nascita. In inverno tutte le piante e l'erba sembrano perdere il loro vigore e morire. Ma quando l'estate arriva ogni cosa si risveglia e torna a nuova vita. È scritto: Izchak andò fuori a parlare (su'ach) nel campo (Genesi 24, 63). Il Talmud insegna che andò a pregare. È dunque cosa buona, quando inizia l'estate, pregare e fare itbodedut nei campi. È un momento in cui si può pregare Hashem con commozione e desiderio. L'itbodedut e la preghiera sono sichà, un cespuglio nel campo è un siach. Così, quando ogni cespuglio del campo inizia a tornare alla vita e a crescere, tutto il creato desidera essere incluso nella preghiera e nella itbodedut. È per questo che Izchak amava fare itbodedut nel campo. Ogni cespuglio aveva parte nella sua preghiera e vi apportava il proprio potere.

Liqueté Moharan Tinya 1

MOMENTI DI HALAKHÀ

MISURE NELLA HALACHÀ

Spiegazione Del Significato Dei Termini: Kezàit, Kabeitzà, Revìit E
“Volume Di Un Pasto”

-Per ciò che riguarda la quantificazione temporale di un kedé achilàt peràs, gli yemeniti e i sefarditi si attengono all'opinione che corrisponda a 7,5 minuti, mentre gli ebrei ashkenaziti seguono la tesi che sostiene che sia di quattro minuti. Non tutti i Posekìm concordano che, per essere obbligati a recitare una benedizione dopo aver bevuto una bevanda, sia necessario averne ingerito un revìit. Alcuni Posekìm affermano che è sufficiente berne il volume di un kezàit mentre altri sostengono che ne basta il volume di un kabeitzà. L'halachà, però, si attiene alla prima opinione (un revìit). Nonostante ciò, per essere sicuramente esentati dal dover recitare una benedizione alla fine è meglio fare attenzione a bere meno di un kezàit (27 centimetri cubi) oppure bere almeno un revìit (81 o 86 centimetri cubi) della bevanda ed essere così sicuramente obbligati a recitarla.

-Alcune halachòt relative alle bevande indicano l'unità di misura melò lugmàv. Questa espressione indica la quantità di liquido sufficiente a riempire un lato della bocca in modo che la guancia della persona media dall'esterno appaia ingrossata. Per esempio, per compiere in modo corretto la mitzvà, dopo aver recitato il kiddùsh o l'havdalà sul vino, occorre berne almeno un melò lugmàv. In termini quantitativi melò lugmàv è un po' più di metà revìit, vale a dire circa 41-44 centimetri cubi. Secondo il Chazòn Ìsh, corrisponde a 80 centimetri cubi. Se per qualsiasi motivo la persona che recita il kiddùsh non è in grado di bere questa quantità di vino, dovrebbe assaggiarlo e poi porgere il bicchiere a qualcuno dei presenti affinché ne beva la quantità richiesta. Se nessuno dei presenti è disposto a ciò ma ognuno lo assaggia mostrando piacere nell'adempire alla mitzvà del kiddùsh, se il quantitativo totale del vino bevuto da essi è almeno un melò lugmàv si sarà comunque adempiuto alla mitzvà.

Siccome il melò lugmàv (41-44 cc.) è maggiore del volume di un kezàit (27-33,3 cc.), quando si recita il kiddùsh (a meno che non preceda immediatamente un vero e proprio pasto) o l'havdalà, è sempre meglio assicurarsi di bere almeno un revìit (86-150 cc.) di vino perché, in questo modo, al termine si potrà recitare la benedizione [al haghéfen]. Infatti, come spiegato precedentemente, chi beve più di un kezàit ma meno di un revìit, al termine non deve recitare la benedizione. .

Tratto dal libro “alacha illustrata” tradotto da Moisè Levi



MOMENTI DI MUSÀR

COS'È LA FEDE?

Parashàt Shemòt

Iniziando il libro di Shemot, ricerchiamo il suo messaggio generale e tema centrale. La Parashà inizia con la discesa di Yaakov Avinu e della sua famiglia in Egitto. Erano solo un piccolo gruppo quando arrivarono, ma nel corso della loro permanenza di 210 anni, divennero un popolo numeroso. In questo periodo, la persecuzione e la schiavitù fecero emergere in loro la fede e fiducia in D., dandogli la forza per affrontare l'oppressione.

I nostri saggi definiscono il popolo ebraico "credenti, figli di credenti". La nostra fede in Hashem è ereditaria, ereditata dai nostri antenati. Abbiamo Emunà (fede) in D. che creò il mondo, ed è coinvolto in tutto ciò che accade a ogni ebreo individualmente e a tutti noi, come popolo. Egli ci ricompenserà per ogni buona azione che compiamo e punirà per ogni

trasgressione della Sua parola. È vero che abbiamo il comando costante di avere Emunà (fede in D.) e di porre le nostre speranze e la nostra fiducia in Lui, ma cos'è esattamente la fede? La fede è la conoscenza che qualcun altro è completamente affidabile. Se, ad esempio, abbiamo un amico fedele, significa che abbiamo fede in lui. Se ci dà la sua parola che farà qualcosa, o che sarà in qualche luogo a un'ora precisa, sappiamo che farà il possibile per farlo, per lui "una parola è una parola" e possiamo fidarci di lui con sicurezza. Di una persona simile, qualsiasi sia la situazione e per quanto difficile o apparentemente contraddittorio possa essere per lui, possiamo avere fiducia e anche stare tranquilli che manterrà la sua parola. Se, tuttavia, ci rendiamo conto che egli si discosta, seppur di poco, dalla sua parola data, allora perde qualsiasi affidabilità. Non possiamo totalmente affidarci a lui, né aver più fiducia in lui. Noi, in quanto ebrei, abbiamo il comando di avere fiducia in D., che è sempre in controllo di tutto, e niente succede nel mondo se non è secondo la Sua volontà; in altre parole dobbiamo avere una fiducia totale in Lui. In qualsiasi situazione, che sembri fattibile o meno, che lo capiamo o no, quando una persona ha

una fiducia totale in Hashem e dice: “Posso affidarmi a Te, so che ci sei solo Tu e che non c’è e non può esserci posto più sicuro che sotto la Tua completa protezione!” questa è fede. Di questa persona si può dire che “sta vive con Hashem”.

Quando possiamo dipendere dalla nostra “fiducia in D.”? Come possiamo essere sicuri che ci stiamo veramente affi-

dando a Lui, e non alla nostra famiglia o al nostro fido bancario che ci “verrà in soccorso” alla fin fine? Quanto nostro contributo è necessario per il successo di ogni situazione? Qual è la differenza tra fede e fiducia? Come si può acquisire fiducia in D.? Nelle prossime parashot affronteremo questi quesiti.....

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHABBÀT – KIDDUSH SERALE

CONTINUA DA PAG. 11

-Durante tutta la giornata di Shabbat si saluti il compagno con “Shabbat Shalom” e non buona sera o simili. Quindi la notte prima di andare a letto si dica ai bambini “Shabbat Shalom e Buonanotte!”.

-La mizwà del kiddush è un precetto positivo della Torà, quindi prima che si cominci a recitarlo è bene come ogni precetto, mettere l'intenzione di eseguire la volontà di Hashem con questa mizwà, come c’è scritto “E ricorda il giorno del Sabato per santificarlo”. Per la grande importanza di questa mizwà i nostri Maestri ci hanno prescritto di farlo con il bicchiere di vino.

-Anche la donna è obbligata dalla Torà ad eseguire il kiddush, quindi nel caso il marito non si trovi in casa per qualsiasi ragione, sarà questa a doverlo recitare facendo uscire d’obbligo anche i membri della famiglia presenti.

-Il bambino che non ha ancora raggiunto l’età del bar mizwà non può far uscire d’obbligo dal kiddush recitandolo per altre persone; infatti esiste una regola generale nella alachà che dice: “chi non è obbligato a compiere la mizwà non può neppure far uscir d’obbligo gli altri”. Quindi nel caso che non sia presente il papà, e la madre non è in grado di farlo, ma il bambino invece sappia recitarlo, allora quest’ultimo suggerirà parola per parola la formula alla mamma e questa eseguirà il kiddush ripetendo ad alta voce il dettato del figlio.

CONTINUA GIOVEDÌ PROSSIMO



PARASHÀT SHEMÒT

■ di Giorgio Calò

“**I**l Sig-re disse a Moshè: «*Ehyiè Ashèr Ehyiè ~ Io sarò come sarò*» (Shemot 3, 14).

Hanno insegnato i nostri Maestri che la “firma” di *HaQadosh Baruch Hu* è costituita dalla parola “*אמת ~ Emet ~ Verità*”.

Quando Moshé Rabbenu chiese ad *Hashem* di conoscere il modo in cui avrebbe potuto garantire al popolo d'Israele che tutto ciò che era stato loro promesso si sarebbe effettivamente realizzato, Egli disse lui di rappresentare agli ebrei che il Suo nome è: “*אדיה ~ Ehyiè Asher Ehyiè ~ Io sarò come sarò*” (Shemot 3, 14).

Il valore numerico (*Ghematrià*) della parola “*אמת ~ Emet ~ Verità*” è pari a 441 (ת = 400; מ = 40; א = 1), mentre la *Ghe-*

matrià della parola “*אדיה ~ Ehyiè ~ Io sarò*” è pari a 21 (ה = 5; י = 10; ה = 5; א = 1).

Ebbene, nella *Torah* c'è scritto “*אדיה אשר אדיה ~ Ehyiè Asher Ehyiè ~ Io sarò come sarò*” (Shemot 3, 14), il che lascia intendere la necessità di moltiplicare la parola “*אדיה ~ Ehyiè ~ Io sarò*” (come detto pari a 21) per la stessa parola “*אדיה ~ Ehyiè ~ Io sarò*” (pari sempre a 21): in tal modo, si raggiunge appunto la somma di 441 (21 x 21 = 441), pari alla parola “*אמת ~ Emet ~ Verità*” che, come detto, è la “firma” di *HaQadosh Baruch*.

Con tale espressione, quindi, *Hashem* ha lasciato intendere a *Moshe Rabbenu* che gli ebrei avrebbero dovuto sapere che dietro a tutto ciò che sarebbe successo in Egitto c'era la Sua opera, e ciò in quanto il suddetto nome rivelato ai figli d'Israele “nasconde” in sé la Sua “firma”, costituita dalla parola “*אמת ~ Emet ~ Verità*”. ■ (tratto da *Maynà Shel Torah, Shemot*, 20)

RACCONTO DI SHABBÀT

PARASHÀT SHEMÒT

■ di Giorgio Calò

Si racconta di Rav Yosef Zonnenfeld zz"l che una volta, alla vigilia di Pesach, arrivarono a Yerushalaim alcuni viaggiatori ebrei che giungevano da fuori Erez Israel, i quali gli chiesero di essere ospitati per la sera del Seder in quanto non avevano trovato alcun albergo nè locanda dove poter dormire in città.

Essi dissero lui che sarebbero stati disposti a pagare tutto quanto dovuto per l'ospitalità, ed incredibilmente il rabbino accettò di prendere i loro soldi.

Durante la sera del Seder, gli ospiti mangiarono a sazietà da tutto ciò che la moglie del rabbino portava in tavola, in quanto si sentivano liberi di farlo avendo pagato al padrone di casa per essere ospitati. Il primo giorno di *Chol Ha-Moed* di Pesach, quando per gli ospiti – che venivano dalla diaspora – era il secondo giorno di *Yom Tom*, il rabbi-

no entrò nella stanza in cui gli stessi stavano dormendo in casa sua, e pose tutto il denaro che aveva ricevuto da loro sotto la tovaglia che si trovava sul tavolo.

Gli ospiti rimasero sbigottiti: *“Rabbino – dissero – se avevi intenzione di restituirci i nostri soldi, perché hai accettato che ti pagassimo alla vigilia di Pesach?”*.

Rispose Rav Zonnenfeld zz"l sorridendo: *“Come avete potuto anche solo pensare che io mi facessi veramente pagare per compiere l'importante mitzvà dell'ospitalità?!? In realtà, l'unica cosa che volevo è che voi mangiaste a sazietà e vi sentiste assolutamente liberi di farlo come persone che mangiano da ciò che appartiene loro...”*. ■



MOMENTI DI MUSÀR

I GIORNI DI SHOAVIM

I giorni che vanno dalla domenica prima di parashat Shemot fino allo shabbat di parashat Mishpatim si chiamano giorni di “Shovavim”. Questo nome proviene dalle iniziali delle sei parashot “S”HEMOT, “V”AERA’ (in ebraico la “vav” qui si legge “o”), poi la settimana della parashat “B”O’, “B”ESHALACH, “I”TRO’, e “M”ISHPATIM=SHOVAVIM. I giorni di shovavim sono molto propizi alla teshuvà-ritorno e al pentimento di tutte le trasgressioni e in particolare a quelle che riguardano la lussuria e la lascivia D. ci scampi. Questi 42 giorni, nei quali si leggono le parashot che raccontano la situazione degli ebrei in Egitto, nella loro discesa nella più bassa impurità nella mani del faraone, alla loro uscita, il passaggio nel Mar Rosso, ed in fine il dono della Torà, vengono

ad alludere alla possibilità di ogni ebreo, di rinascere nuovamente spiritualmente, con una vera teshuvà ed avvicinarsi ad Hashem. Molti zadikim si sono dilungati sulla grandezza e la grande possibilità che c’è in questi giorni di “aggiustare” quello che si è “danneggiato” spiritualmente, con i peccati e specialmente con quello “conosciuto”. È noto che il compilatore dello Shulchan Aruch Rabbi Yosef Caro, studiava con il maghid un angelo che gli rivelava i segreti della Torà, ed il malach gli riferì che in questi giorni la porta del ritorno e la ravvedimento per i peccati è aperta molto di più rispetto al resto dell’anno, e chiaramente all’infuori dei giorni penitenziali e il mese di Elul, come risaputo. I 42 giorni di Shovavim, sono inoltre in corrispondenza delle 42 città rifugio che c’erano in Israele prima che il popolo fu esiliato, e così come in ogni città c’era la possibilità di rifugiarsi, (vedi le parshot concernenti) anche in ogni giorno di queste 6 settimane c’è la forza di riparare e risollevare la persona verso la kedushà e alla rinascita, grazie alla prosperità che Hashem riversa in questi giorni. ■

MOMENTI DI HALAKHÀ

LA TESHUVÀ

Come posso fare teshuvà?

- ◊ Una fase molto importante del processo di Tikkun Habrit e del raggiungimento della Shemirat Habrit è il pentimento e la rettificazione dei danni causati dalle azioni fatte in passato. C'è da sapere che il processo di Teshuvà da compiere per il Pgam Habrit, non è differente da tutti gli altri avonot, tuttavia in relazione ai danni causati all'anima, quelli del Pgam Habrit sono molto più devastanti e radicati rispetto agli altri peccati, che D-o ci scampi. Ciò nonostante Hashem Itbarach per la sua misericordia e bontà, ci fornisce svariati modi per pentirci e rettificare i danni precedentemente commessi.

Si può sempre fare Teshuvà

- ◊ Si può fare Teshuvà (ritorno ad Hashem, pentimento e ravvedimento) per qualsiasi peccato. Ciò è vero anche per il terribile peccato della dispersione di seme e per tutti gli altri modi in cui si è danneggiato il brit, che Hashem ce ne scampi. Perciò per tutti questi ed altri casi esiste la Teshuvà che può porvi rimedio (Sichot Haran 71).

Salvaguardare la mente

- ◊ L'elemento principale del processo di Teshuvà è il preservarsi dai pensieri cattivi ed impuri. Si deve tenere la mente impegnata con concetti di fede in Hashem, di ricerca sullo scopo della vita, e cercare il modo per tornare da Lui perché tutti i peccati commessi infatti, provengono prevalentemente dai pensieri impuri. Il Tikkun – la rettificazione da fare è quello di purificare i propri pensieri (Likutè Moaran 35, 49) e la vera Teshuvà consiste nel cacciare dalla propria mente i pensieri impuri quando questi la invadono, sradicando così la tentazione fin dalla loro nascita. Questo tipo di Teshuvà separa le scintille di santità dalla klipà – forze del male che sono state inserite in esse con i propri peccati, e in tal modo si ottiene il completo Tikkun Habrit (Likutè Moaran 27).

Lettura dei Tehillim

- ◊ Chi vuole risvegliarsi al pentimento dovrebbe essere abituato a leggere spesso i Salmi. Ci sono molte ragioni per cui la persona non riesce a compiere la Teshuvà: ci sono alcuni che non riescono a risvegliare il proprio cuore al pentimento, altri che non sanno affatto come compierlo e a volte addirittura a causa dei gravi peccati, Hashem ostacola temporaneamente la strada verso la Teshuvà. Recitando i Tehillim si può accendere il cuore al pentimento e grazie a questi Hashem concede la possibilità di trovare la porta della Teshuvà esclusiva per ogni anima. Infatti, ogni ebreo può trovare se stesso nelle parole dei Tehillim (Likutè Moaran b 73).

MOMENTI DI MUSÀR

I GIORNI DI SHOAVIM

Come spiegato ieri i giorni di shovavim sono molto propizi alla teshuvà-ritorno a D.o, su tutte le averot trasgressioni e specialmente quelle che riguardano la lussuria e la lascivia che Hashem ci scampi. Anche se di questo argomento, in Italia se ne parla poco o per niente, è doveroso sapere, che quello della kedushà santità, pudore e il riservarsi da legami con donne proibite ecc. è uno dei pilastri fondamentali dell'ebraismo! E' in questi giorni di grande importanza, che Hashem ha stabilito, di aprire le Sue porte alla teshuvà, proprio per "riparare" quello che si è stato purtroppo "danneggiato", e rafforzarci in tutto quello che riguarda la kedushà. Non c'è niente che distrugge il legame con Hashem più della lascivia e la lussuria. La torà è ricca di racconti che riguardano questa terribile trasgressione, da Er chiamandolo "malvagio agli occhi di D." Rashì spiega che disperdeva il suo seme affinché

la moglie non rimanesse incinta, e la sua bellezza non si appassisse. Lo Shulchan Aruch stesso scrive "è vietato disperdere seme invano, e questa la più grave di tutti i peccati della Torà". Oltre all'azione stessa, ci è vietato dalla Torà, dal momento che gli occhi sono la finestra dell'anima, guardare la lascivia e le immagini proibite. Per questo sia nella Torà che nello Shulchan Aruch ci comandano specificamente e categoricamente di non guardare qualsiasi donna che non siano la moglie o la madre le figlie ecc. come c'è scritto nel terzo brano dello Shemà "e non andrete dietro i vostri cuori e i vostri occhi". Purtroppo oggi parlando di questo argomento con persone addirittura osservanti, notiamo che sono inclini a pensare che sia solamente un'esagerazione dei religiosi estremisti. Ma se si vuole essere veritieri con se stessi, e analizzare con sincerità quello che la Torà e lo Shulchan Aruch scrivono esplicitamente, e che tutti le grandi autorità rabbiniche della nostra generazione si dilungano a diffondere, cioè il messaggio di conservare la kedushà nel popolo ebraico, risveglierà indubbiamente in noi il desiderio di riattaccarci a quelle che sono le traccie dai nostri padri già da più di 2000 anni, e tornare alle nostre radici di Popolo Santo!

LA TESHUVÀ

Il rammarico sugli avonot commessi - Charatà

- ◊ Abbiamo l'obbligo di parlare spesso con Hashem Itbarach dal profondo del nostro cuore e rammaricarci sinceramente dei nostri peccati davanti a Lui, al Santo Benedetto Egli Sia che è il Padrone di tutto e dà la vita a tutto il creato (Likutè Moaran38).
- ◊ Sentendo veramente il dolore ed il rimpianto per i propri peccati, e iniziando a tornare realmente a Hashem con un vero pentimento e una reale rettificazione delle proprie azioni, si circoncide il “prepuzio” del proprio cuore; inoltre, così facendo si circoncideranno i cuori di tutte le anime perdute che sono state create con la dispersione del seme. Queste anime, che sono quelle dei propri figli non venuti al mondo, poiché gettate nei posti più ignobili e impuri, saranno anch'esse liberate con la Teshuvà (Ibid. 141).

Desideri e aspirazioni

- ◊ Quando si cade da un proprio livello e si scende in luoghi bui e sporchi, pieni di pensieri confusi e impuri, dove sembra impossibile trovare Hashem, si deve gridare: “Dov'è il luogo della Tua gloria?!”.
- ◊ Più ci si trova in basso, più si deve continuare a invocare e gridare: “Dov'è!” Questa ricerca e il desiderio per Hashem rappresenta l'essenza del pentimento ed è l'elemento vincente che determinerà la via di uscita dai luoghi più bassi (Likutè Moaran b 12).

Sopportare un'umiliazione

- ◊ Un modo importante per fare Teshuvà è attraverso l'umiltà: quando una persona viene svergognata o umiliata e questa, nonostante l'imbarazzo e il disonore tace, il sangue nel lato sinistro del cuore (che suscita la persona a peccare) s'indebolisce e alla fine s'inibisce totalmente il suo yezer aràa (Likutè Moaran6).

Approfondimenti nello studio della Torà

- ◊ La Teshuvà dipende dallo studio della Torà ed il duro impegno nel capire i significati più profondi di essa e, grazie a questo, si innoveranno chidushim - *innovazioni nello studio* per amore di Hashem. Questa è una completa Teshuvà (Ibid 11, 74; Pelè Yoez, Chidush).

Stesso posto stesso tempo

- ◊ La vera Teshuvà consiste nel trovarsi nella stessa circostanza in cui si è peccato, riuscendo a vincere il proprio istinto, respingendo ogni tentazione, ossia riuscendo a non ricadere nella stessa trasgressione commessa in precedenza. E' chiaro che è assolutamente vietato cercare da soli la prova per poterla superare: spetta ad Hashem mettere alla prova l'uomo e non il contrario; anzi, quest'ultimo ha il dovere di allontanarsi da ogni circostanza pericolosa che lo potrebbe indurre a peccare! (Likutè Moaran8, 27, 49; Rambam, Madah, Teshuva 2: 1).

MOMENTI DI MUSÀR

TRATTENERE LA VISTA

DOMANDA: Se inizio a non guardare le donne, oppure a girare per strada guardando a terra non potrei forse sembrare un po' strano o un fanatico o un estremista, o addirittura con questo comportamento non potrei forse provocare un chilul Hashem – (profanazione del nome di Hashem)?

RISPOSTA: Mi meraviglio della tua domanda! Come fai a vedere un chilul Hashem nel rispettare la volontà di Hashem?! Non esiste Kiddush Hashem più grande di questo! È proprio nel momento che rispettiamo i Suoi precetti, stando in mezzo alla gente che si è smarrita a causa della loro impudicizia, che riveliamo a tutti che la Sua Santa Torà è vera e fattibile! Per di più se quella gente, che trascura uno dei pilastri del nostro

ebraismo dando libero sfogo ai propri desideri, vede (giorno dopo giorno) un ebreo fedele ad Hashem che si sforza ed è in grado di sopraffare i propri istinti nel nome di D., allora saranno proprio loro i primi che ti apprezzeranno e ti repoteranno un valoroso da cui prendere esempio. Impareranno da te il timore di Hashem e capiranno che l'uomo può essere padrone dei propri istinti senza essere trascinato dai suoi impulsi animaleschi. E sappi che, anche se ci fossero delle persone che esteriormente deridono dei prodi come te che vanno contro la corrente lasciva e permissiva della società dei goim di oggi, in fondo al loro animo queste stesse persone ti ammirano ed è solo per invidia o perché hanno la coscienza non apposto che reagiscono con disprezzo e denigro nei tuoi confronti. Quindi Chazak Veemaz (forza e coraggio), e sentiti fiero di aver avuto il merito di fare la volontà di Hashem Itbarach!

(Nafshi Besheelati di R.Lugassi)

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE SUI FORMAGGI DEI GOIM

Fonti di Rabbanim Italiani e Conclusione

Rav Azriel Diena זצוק"ל, Pri Chadash, Pachad Izhak, Rav Briel זצוק"ל, Zera Emet, Misgheret HaShulchan, Ikkarei HaDat, Rav Tedeschi זצוק"ל testimoniano che in molte città italiane ormai era stato accettato il din dello Shulchan Aruch ed era caduto in disuso il vecchio minhag di permettere i formaggi dei goim fatti attraverso "vegetali" senza controllo ed inoltre si richiedeva anche il controllo del latte alla mungitura (solo Parma permetteva ancora il formaggio senza controllo del latte).

Resta come autorevole fonte post-Shulchan Aruch a sostegno del vecchio minhag il Rav זצוק"ל גור אריה הלי, ma sembra essere l'unico. Inoltre secondo Pri Chadash, Zera Emet e Misgheret HaShulchan non basta la presenza dell'Ebreo alla mungitura e preparazione per permettere i formaggi, ma questi devono essere di proprietà dell'Ebreo o l'Ebreo deve avere inserito il caglio nel latte. Ikkarei HaDat concorda con loro anche se secondo lui l'atto del concordare con il goi la mungitura del latte per farne formaggio casher è sufficiente come "presa di possesso". Pachad Izhak invece permette come il Remà senza bisogno di un'azione concreta di "acquisizione", basta la vigile presenza.

Conclusione

Oggi nessuno sembra più permettere i formaggi dei goim senza controllo del latte o della preparazione dei formaggi (cagliatura). Resta però la discussione tra Remà da una parte ש"ך e dall'altra riguardo alla necessità di compiere una azione di "presa di possesso" dei formaggi prima che questi vengano fatti.

Diversi autorevoli poskim Sefarditi e Ashkenaziti (Knesset HaGdola, Pri Toar, Hikrei Lev, Minchat Yaakov, Tiferet LeMoshe, Aruch HaShulchan, Caf HaChaim ecc.) permettono i formaggi dei Goim semplicemente se un Ebreo ha presenziato alla mungitura del latte e anche alla preparazione dei formaggi come sostenuto dal Remà e non richiedono che i formaggi siano stati precedentemente acquistati o che un Ebreo abbia messo di sua mano il caglio nel latte come richiesto in maniera più rigorosa da ש"ך, פרי חדש (si veda in Caf HaChaim קטו סימן ב, Aruch HaShulchan יט קטו lettera א).

Altri Poskim ashkenaziti come Chokhmat Adam (klal 67, lettera 7) invece sposano la tesi di ש"ך e richiedono che l'Ebreo inserisca il caglio o compri i formaggi prima che vengano fatti o almeno l'Ebreo sia il proprietario del latte o del caglio.

Tratto dal libro Binà Leavchin di Asher Spizzichino

MOMENTI DI MUSÀR

SETTE PILASTRI DELLA FEDE

Rabbi Yitzchak Breiter

IL SETTIMO PILASTRO:

LO ZADDIK

Il settimo fondamento è l'attaccamento al vero Zaddik:

1. L'anima del Mashiach è nata prima del mondo. È la radice delle anime di Israele, e dell'intero Creato¹, poiché "L'intero universo è stato creato solo per lui" (Berachot 6b) e "Lo zaddik è il fondamento del mondo" (Proverbi 10:25).

2. Il Santo, benedetto Egli sia, si consigliò con questa anima nella creazione del Suo universo, come è scritto: "Con chi si è consigliato, chi Gli ha dato l'intelletto e Lo ha guidato nel sentiero della giustizia?" (Isaia 40:14).

3. Lui ha garantito a Dio che

¹ Shemot Rabbah 40:3. Tutte le anime erano incluse nell'anima di Adamo. AdaM è l'acronimo di: Adam, David e Mashiach.

riparerà l'universo².

4. Tutti gli atti di devozione di tutto il mondo, tutte le incarnazioni, i miglioramenti e le prove, e tutte le rivelazioni di fede – sono tutte attraverso di lui, come è scritto: "Lui è fedele in tutta la Mia casa" (Numeri 12:7)³.

5. Dio ha dato a lui la sovranità e il regno: "Lo Zaddik governa col timore di D-o" (II Samuele 23:3).

6. Egli è la corte Celeste.

7. La rivelazione della mano di Dio – il controllo di Dio su ogni singolo dettaglio – è attraverso di lui.

8. Esso rivela la preghiera, come è scritto: "Ed io sono la preghiera" (Salmi 109:4).

9. Lui è la carrozza della Shechinà.

10. Lui è la santità.

11. Lui è l'energia dell'intero universo⁴.

² Tikkunei Zohar 69,11b; Zohar, III:216a.

³ Cf. Tikkuney Zohar 69,112a.

⁴ Il mondo in generale è considerato Malchut; lo zaddik è chiamato Yesod. Il sostentamento scende in tutto il mondo attraverso il Yesod.

12. Tramite esso tutte le preghiere salgono in Cielo¹.

13. Ogni risveglio di Teshuvà avviene attraverso di lui².

14. Attraverso il nostro attaccamento al vero Zaddik – attraverso la conoscenza di quanto detto e attraverso il seguire la guida dello Zaddik, una scintilla della luce della santità dello zaddik si disegna in noi, ogni persona secondo il proprio livello. Anche se sei molto lontano dalla santità, la vicinanza al vero zaddik ti porterà per lo meno a realizzare a quanto sei lontano dalla verità e a pregare per avvicinarti a Dio senza cadere nella disperazione e nella depressione. Saprai che Dio sta chiamando proprio te e che sei prezioso ai Suoi occhi. Lo stesso accadrà anche a livelli più elevati, ad ognuno secondo il proprio livello: più sei vicino al vero zaddik, più si installerà in te la sua santità e camminerai nel suo sentiero,

¹ Solo Moshe poteva erigere il Tabernacolo (Esodo 40). Solo con l'aiuto di Moshe, lo zaddik, le donazioni delle persone per il tabernacolo non furono inutili.

² Vedi *Likutey Moharan I*, 17; l'amore ed il timore di Dio sono insegnati dallo zaddik.

L
riconoscendo che ogni cosa è nelle mani di Dio e pregando costantemente di poterti avvicinare a Lui ancora di più. Amen.

15. Frammenti dell'anima dello zaddik devono essere ricercate nell'intera creazione, in particolare nelle Persone attaccate a D-o, e soprattutto in tutti i veri zaddikim³.

16. Il sentiero della verità è stato rinnovato cinque volte in tutta la storia del mondo: partendo da Moshè rabbenu, Rabbi Shimon Bar Yochai, Rabbi Yzchak Luria – Ari HaKadosh, Rabbi Israel HaBaal Shem Tov e il "Ruscello Fluente, Fonte di Saggezza" (Proverbi 18:4) – Rabbi Nachman. Da esso fino al Mashiach non ci saranno novità.

17. Dovunque si trovi il concetto di Zaddik nel Likutey Moharan (libro base della chasidut Breslav), ci si riferisce al suddetto Zaddik.

18. Le preghiere e l'anima del Mashiach furono rivelate soprattutto da Re David.

CONTINUA A PAG. 50

³ Tikkunei Zohar 69, 112a.

MOMENTI DI MUSÀR

REDENZIONE O LIBERTÀ?

Parashàt Vaerà

All'inizio della Parashà di questa settimana si ricorda come il popolo ebraico stava ancora soffrendo a causa della crudele schiavitù da parte degli egiziani. D-o disse a Moshè Rabbenu che sentiva il pianto profondo degli ebrei e ricordava il Suo patto con loro. Hashem istruì Moshè Rabbenu (Vaerà 6:6): “Di al popolo di Israele che li farò uscire dagli affanni dell’oppressione dell’Egitto e li salverò dalla loro schiavitù e li redimerò con mano tesa e grandi atti di giustizia.” Se D-o ci ha liberato dalla schiavitù e ci ha salvato dall’asservimento a che cosa si riferisce il concetto di “redenzione”? Non sarebbe stato più appropriato il termine “libertà” per descrivere quello che stava succedendo? Il concetto di “redenzione” qualche volta si riferisce all’azione di essere salvati dal male, altre volte al fatto di riguadagnare possesso di qualche cosa in cambio d’altro. Quando Hashem ci ha redento dall’Egitto, ci ha salvato dalla loro persecuzione e ci ha preso in pos-

sesso come Suo popolo. Il proposito di interrompere la servitù in Egitto era di prepararci all’accettazione del giogo della Torah e all’attaccamento alle Mizvot. Quando siamo stati liberati, il giogo della servitù al faraone è stato trasformato in giogo della servitù a Hashem e alla Sua Torà. In pratica tutte le persone devono affrontare le responsabilità della vita sia che si tratti di prendersi cura del proprio sostentamento e quello della propria famiglia, occupandosi del carico di lavoro. Un ebreo, oltre tutto questo, ha la responsabilità di accettare il giogo della Torah e di occuparsi di tutti i Suoi doveri secondo i dettami del Padrone del mondo; quando lui accetta questo giogo su di sé, Hashem alleggerisce di conseguenza, il peso delle sue responsabilità.

Una persona con cui ho parlato una volta mi disse che trovava difficoltà ad accettare su di sé le responsabilità imposte dalla Torà. Per lui, l’osservanza delle Mizvot sembrava troppo limitante e restrittiva; allora gli chiesi se avesse la patente: quando lui mi rispose in modo affermativo, era chiaro che aveva superato con successo i test di guida, così gli chiesi se non avesse trovato tutte le regole limitanti, restrittive e anche frustranti. “Guarda quante restrizioni ci sono?” gli dissi, “non puoi passare con il semaforo rosso quando vuoi! Devi fermarti prima delle strisce per fare passare i pedoni! Devi usare le frecce quando giri ecc.! A questo punto lui capì il

mio pensiero che, sebbene queste regole sembrano pesanti, permettono tuttavia, a una persona di salire su una macchina e arrivare sani e salvi a destinazione.

La parola Torà si traduce come “guida” nel senso che ci dà la direzione di come comportarci in ogni situazione della vita. Seguendo le vie della Torà siamo in grado di avere un viaggio pieno di benefici in questo mondo e alla fine ricevere eterna ricompensa nel mondo a venire. Una perso-

na che cerca il senso della vita e la verità troverà che il giogo della Torà è un privilegio del quale essere orgogliosi. Con l'augurio di meritare di capire e apprezzare che la nostra accettazione del giogo della Torà, che è stato il motivo principale della nostra Redenzione, ci aiuti a non essere asserviti ai nostri desideri e ci dia la vera libertà per vivere in modo migliore in questo mondo.

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHABBÀT – KIDDUSH SERALE

CONTINUA DA GIOVEDÌ SCORSO

-Se ci sono presenti donne svestite durante la recitazione del kiddush e non c'è la possibilità di rimediare a questo (per esempio se non accettano di coprirsi perlomeno durante il kiddush secondo l'alachà), allora si guardi il siddur o il bicchiere di vino per non guardare la nudità (che comprende il petto, le braccia, i capelli ecc.).

-Anche se la maggior parte delle autorità rabbiniche vietano alla donna di uscire con la parrucca, in ogni caso è permesso recitare le bera-
chot davanti ad essa.

DOMANDA: Qual è il tempo della mizwà del kiddush?

RISPOSTA: Dal momento che si è fatto entrare Shabbat lo si può già eseguire. Tuttavia a priori se non si è costretti ad anticiparlo per qualsiasi motivo, è preferibile santificare lo shabbat e mangiare la seudà quando già sono uscite le stelle.

-Il tempo dal quale si può far entrare lo Shabbat è plag minchà (un'ora e un quarto proporzionale prima dell'uscita delle stelle. Vedi lunario). Nel caso si anticipi il kiddush ed il pasto della sera prima dell'uscita delle stelle, si dovrà fare attenzione perlomeno a mangiare circa 30 gr. di pane allo zeet akochavim.

(Alachot tratte dai libri Yalkut Yosef e Mishnà Brurà)



DERASHÀ DI SHABBÀT

PARASHÀT VAERÀ

■ di Giorgio Calò

“**A**mram prese sua zia Jochevèd come moglie e lei gli diede come figli Aharon e Moshè” (Shemot 6, 20).

La Torah, nel versetto appena citato, vuole espressamente ricordarci che sia Aharon che Moshè nacquero da normatissimi genitori, esattamente come ogni altro essere umano. Ciò nonostante, gli stessi riuscirono a diventare grandissimi profeti di *Hashem* e leader materiali e spirituali del popolo d'Israele grazie alle condotte ed alle azioni che decisero di compiere, e non in quanto “scesi del Cielo” come fossero angeli divini.

Da qui, ciascuno di noi può apprendere un importantissimo insegnamento: ciascun essere umano è astrattamen-

te in grado, grazie al proprio impegno ed alle proprie scelte quotidiane, di raggiungere nel tempo le più alte vette di *Qedushà* ~ *Santità*, ed anche di arrivare ad essere pari a Moshè Rabbenu o a suo fratello Aharon il Cohen Gadol... (tratto da *Maynà Shel Torah, Shemot*, 37) ■

RACCONTO DI SHABBÀT

PARASHÀT VAERÀ

■ di Giorgio Calò

Una volta un ebreo si presentò da Rav Yosef Shalom Eliashiv zz"l (famoso *Tzaddiq* vissuto in Israele e conosciuto come il "*Gadol HaDor ~ Grande Maestro della generazione*" per gli ebrei *ashkenaziti*, morto nel 2012 all'età di 102 anni), ponendogli una complicatissima questione in tema di *Ghittin ~ Divorzi Ebraici*.

Rav Eliashiv zz"l rispose di non essere in grado di rispondere ad una simile domanda, invitando però l'ebreo a rivolgersi ad un altro grandissimo Maestro, Rav Shmuel HaLevi Vosner zz"l (conosciuto tra gli ebrei *ashkenaziti* come il "*Poseq HaDor ~ Decisore Halachico della generazione*", morto nel 2015 all'età di 101 anni), assicurandogli che egli sarebbe senz'altro stato in grado di fornire una risposta al suo quesito.

Anche Rav Vosner zz"l, però, disse che sarebbe stato davvero difficile riuscire a fornire

una risposta – ed in particolare una “permessione” – ad una tale complicata questione, invitando l'ebreo ad andarne a parlare con Rav Ovadia Yosef zz"l.

Quest'ultimo, dopo aver ascoltato la domanda dell'ebreo, gli domando chi lo avesse mandato da lui. “Rav Shmuel HaLevi Vosner”, rispose l'ebreo.

“Non è possibile che sia stato Rav Vosner a mandarti da me: egli stesso, a tale pagina di tale paragrafo del suo tale libro, ha fornito una risposta “permissiva” al quesito che tu mi hai appena posto!”, esclamò Rav Ovadia Yosef zz"l.

Quando l'ebreo tornò da Rav Vosner zz"l per raccontargli quanto detto da Rav Ovadia Yosef zz"l, egli rispose con stupore: *“Rav Ovadia Yosef conosce il contenuto del mio libro meglio di me che l'ho scritto!”*. ■

MOMENTI DI HALAKHÀ

CONTINUA DA PAG. 45

19. Una persona non dovrebbe sforzarsi per diventare questo Zaddik o pensare che “chiunque volesse prendere questa corona lo possa fare” (cf. Berachot 16b). Se così facesse sarebbe il “famoso falso leader” di cui si parla nel Likutey Moharan. Al contrario, ogni persona deve ricevere da questo zaddik, il quale si rivela ogni generazione. Questa è la scintilla del Mashiach, la preparazione alla redenzione. Ognuno deve sapere di questo zaddik, poiché chiunque non sapesse di lui in questa incarnazione, si reincarnerà ancora e ancora finché non lo saprà¹.

¹ Ari HaKadosh insegna che se una persona non compie una determinate mitzvah, si reincarnerà per compiere quella mitzvà (Shaar HaMitzvot, Hakdama). Quindi, una persona che non ha potuto attaccarsi allo zaddik, dovrà essere reincarnato in modo tale da farlo, perché solo attraverso lo zaddik il suo servizio divino può essere elevato. Ari HaKadosh insegna che tutte le anime ebraiche sono connesse tra loro e sono parte dell'anima di Adamo, e l'anima di Adamo è la stessa di quella di Mashiach (vedi sopra 7:2). L'anima di Moshe torna in ogni generazione e consente a chi vive nella generazione di attaccarsi allo zaddik.

Questo è il motivo per il quale aspettiamo così ferventemente la Redenzione, momento nel quale le cose torneranno ad essere come dovrebbero. Questo è quanto i nostri maestri alludevano quando dissero, “Procurati un maestro e compra un amico” (Avot 1:6) – cioè in qualità di amico, insieme riceverete da questo maestro. Dissero anche: “Chiunque riporti l'autore della frase che cita, porta salvezza al mondo” (Avot 6:6). In altre parole, una persona dovrebbe sapere da chi riceve tutto e quale sia la fonte della Tora. In questo modo si avvicina la redenzione del mondo e la redenzione della propria anima.

20. Una persona dovrebbe sapere che non c'è mai stata una figura tanto unica quanto il “Ruscello Fluente, Fonte di Saggezza” in tutto il mondo. In quanto Lui, ha preparato le armi con le quali il nostro Mashiach Tsidkenu combatterà per rimettere in ordine il mondo. Possa essere la volontà di Dio. Amen.

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE RIGUARDANTI IL BURRO DEI GOIM

Il burro è “una sostanza alimentare composta dalle materie grasse contenute nel latte e ottenuta mediante la lavorazione della panna [...]”. Si fabbrica mediante due operazioni fondamentali: la scrematura o separazione dal latte delle minute goccioline di grasso che vi sono contenute allo stato d'emulsione, e la burrificazione, con la quale la panna viene trasformata in burro”. Il burro non si ottiene quindi attraverso la coagulazione del latte con caglio o fermenti lattici o altri acidificanti.

-Le regole che riguardano il burro non sono riportate nel Talmud e il burro non rientra nel decreto dei formaggi dei goim, visto che le sue modalità di preparazione non contemplano la possibilità che si faccia uso di caglio animale. Il rischio pertanto resta solo quello di utilizzo di latte impuro, che potrebbe restare dentro il burro stesso allo stato liquido in quanto, come detto in precedenza, il latte impuro non si solidifica.

-Lo Shulchan Aruch stabilisce, come il Rosh, che a priori il burro dei goim è vietato, ma non si rimproverano coloro che usano permetterlo nelle loro città. Dove non vi è un minhag si può cucinare il burro, come suggeriva il Rambam, per annullare gli eventuali residui di latte impuro.

-In Italia il minhag attestato in alcune città come Firenze, Padova, Livorno, Siena era di permettere il burro dei goim (così attestano Rav Daniel Terni da Firenze in Ikkare HaDat 12/19 e Rav Castelnuovo da Livorno in Misgheret HaShulchan). Il permesso si basava fondamentalmente su Pri Chadash che sosteneva (basandosi su Tosfot) che se il goi munge il latte per farne burro o formaggio di sicuro non mescolerà latte impuro, che tutti sanno non solidifica, che vantaggio ne avrebbe.

- Oggigiorno, comunque, le sofisticazioni alimentari sono molteplici (aggiunta di margarine, grassi animali, ecc.) e tutti i poskim sia Ashkenaziti sia Sefarditi vietano il burro dei goim senza un controllo di casherut.

- Nonostante ciò restano ancora alcune facilitazioni per il burro dei goim, per cui se è stato cucinato negli utensili di un Ebreo, questo non rende vietati gli utensili e se il burro dei goim è stato mescolato con cibi permessi, si annulla nella maggioranza (non c'è bisogno del sessantesimo).

Tratto dal libro Binà Leavchin di Asher Spizzichino

MOMENTI DI MUSÀR

RINGRAZIA HASHÈM E SARAI CURATO

L'emunà contribuisce alla guarigione più di ogni altra cosa. Perciò, la prima cosa che una persona malata deve fare è ringraziare Hashèm per la malattia. Ciò sembra particolarmente strano a orecchie occidentali, ma in realtà non c'è nulla di più logico. Ecco perché: Hashèm ha fatto ammalare la persona per il suo stesso vantaggio e per il suo bene. La consapevolezza di questa realtà basilare dell'emunà permette alla persona malata di riuscire a ringraziare Hashèm. L'atteggiamento positivo della persona rende la guarigione molto più rapida e facile. Ringraziare Hashèm per un'apparente calamità come la malattia è l'espressione di emunà più alta che ci possa essere, poiché si riconosce che persino le proprie disgrazie vengono da Hashèm e fanno parte della Provvidenza Divina personale e magnifica di Hashèm che fa sì che sia tutto per il meglio.

Uno dei nuovi studenti della no-

stra Yeshivà soffrì per anni di una grave malattia cronica. Nessun medico o cura aveva effetto, né le sue preghiere e i suoi sforzi per rettificare i propri peccati, finché egli non sentì una lezione di emunà in cui veniva spiegato che ogni cosa accade per il meglio e che una persona deve sempre ringraziare Hashèm anche per le proprie mancanze e difficoltà della vita. Lo stesso studente decise di dedicare l'intera ora di preghiera personale quotidiana al ringraziamento di Hashèm. Per giorni e giorni, ringraziò Hashèm per averlo fatto ammalare e per tutto il dolore e la sofferenza che erano sopraggiunti. Rifletteva su come Hashèm facesse certamente ogni cosa per il meglio e si consolava che il dolore causato dalla malattia non era altro che un'espiazione per i suoi peccati. Si rese conto che Hashèm, come un padre affettuoso, purificava costantemente la sua anima. Con le lacrime, lacrime di gioia, agli occhi, lo studente ringraziò Hashèm profusamente e sinceramente per le sue malattie. Non chiese nemmeno di ricevere una cura. Nel giro di due settimane, la malattia era scomparsa completamente, senza l'aiuto di nessuna cura o medicinale. La malattia cronica che lo aveva afflitto per anni era ormai una cosa del passato, e tutto perché aveva ringraziato Hashèm. CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI HALAKHÀ

IL DIVIETO DI RIBIT – PRESTITO CON INTERESSI

È proibito acquistare del grano o altra merce pagando in anticipo, con l'accordo che il grano venga consegnato dopo un certo lasso di tempo, poiché è possibile che nel frattempo il grano rincari e che più tardi, al momento della consegna del prodotto, l'acquirente possa ricevere più grano dell'effettivo valore del suo denaro per il solo fatto di avere pagato in anticipo. Nel caso in cui il mercante fosse già in possesso di tutto quanto il grano che sta vendendo, anche se lo consegnerà all'acquirente solo dopo un certo lasso di tempo, questo comportamento sarà lecito poiché un uomo, se lo desidera, ha il diritto di vendere ciò che [già] possiede, persino a un prezzo notevolmente inferiore a quello di mercato. Anche se [al momento della vendita] il grano non è del tutto compiuto nella sua preparazione ma necessita ancora di uno o due trattamenti, a questo proposito si considererà come se [il grano] fosse completamente pronto e [questo atto] è permesso. È vietato, però, se al grano mancano ancora [almeno] tre processi di lavorazione.

Se la quotazione di mercato del grano è stata già fissata, l'acquirente potrà comprarne con un pagamento anticipato che tenga conto della quotazione anche se il venditore non ne è ancora in possesso, perché anche se il prezzo del grano in seguito dovesse aumentare, l'acquirente non trarrebbe beneficio dal fatto che aveva pagato in anticipo, poiché in quel momento coi suoi soldi poteva comprare solo quella quantità di grano a quel prezzo. E una volta che la transazione è stata conclusa in modo permesso, anche se poi il prezzo del grano, al momento della consegna, fosse aumentato e il venditore non volesse consegnare la quantità di grano convenuta, si potrà sempre convertire il valore pagato con altra merce, oppure restituire in denaro il valore del momento.

MOMENTI DI MUSÀR

RINGRAZIA HASHÈM E SARAI CURATO

CONTINUA DA IERI

La gratitudine nei confronti di Hashèm è l'apice dell'emunà e contribuisce alla buona salute. Anche il ragionamento opposto è valido, poiché una carenza di emunà è spesso la causa prima della malattia. Il rafforzamento dell'emunà contribuisce quindi alla buona salute. In realtà, non si soffre a meno che la propria emunà non venga meno. Finché una persona aderisce alla fede che tutto quello che Hashèm fa è per il nostro bene, non riceverà nessuna tribolazione. Perciò, nel rafforzare la nostra emunà che ogni cosa che Hashèm fa è per il nostro bene e nel ringraziarlo per ciò, noi attenuiamo le sentenze più severe. Una persona malata dovrebbe pregare di conseguenza a Hashèm per l'emunà che faccia credere che tutto è per il meglio e che sia in grado di ringraziare sinceramente Hashèm per tutto. Una volta che comincia a ringraziare Hashèm, la vita prenderà una spettacolare svolta per il meglio. Rabbi Nachman di Breslav insegna (Likutè Moharàn II: 5) che ci sono certe malattie che derivano da una carenza di emunà. Esse non posso-

no essere curate attraverso mezzi fisici, bensì soltanto con l'intensa preghiera, la teshuvà e il rafforzamento della propria emunà.

Persone Misericordiose

Chiunque sia nel campo medico deve sapere che svolge un compito molto nobile nel mondo. Di solito, chi sceglie una carriera in medicina è una persona misericordiosa e piena di sensibilità. Le caratteristiche della pietà e della compassione, insieme al desiderio di aiutare l'umanità, sono degli ottimi incentivi per imparare la medicina.

Ciononostante, i medici devono evitare di cadere nella rete dell'arroganza e ricordarsi che essi non sono altro che messaggeri per curare, poiché solo Hashèm decide chi vivrà e chi morirà. Solo Hashèm decide quanto soffrirà una persona e se essa guarirà o no.

Ogni giorno, prima di cominciare la giornata di lavoro, ogni medico deve pregare che Hashèm lo aiuti a dimostrarsi un valido emissario. Le sue preghiere dovrebbero includere anche una richiesta speciale di avere il merito di essere un agente di guarigione e non un agente di morte, D-o non voglia, poiché persino il più piccolo errore o giudizio errato di un medico può avere effetti tragici o addirittura fatali. Perciò, tutti i medici professionali dovrebbero fare sempre appello a Hashèm per la sua assistenza Divina in qualsiasi cosa essi facciano. Dovrebbero chiedere anche a Hashèm che faccia sì che i loro pazienti abbiano pazienza, comprensione e sensibilità.

Tratto da gan emuna di Rav Arush

IL DIVIETO DI RIBIT – PRESTITO CON INTERESSI

Se qualcuno possiede della merce che in quel luogo viene venduta a basso prezzo ma è più cara da un'altra parte e se una persona gli dice: "Affidami questa merce; la porterò nel paese dove è più cara e la venderò lì. Tratterò poi, fino a una certa data, i miei affari col denaro [ricavato] e, dedotte le spese di trasporto, ti pagherò [la merce secondo] la quotazione che ha in quel luogo". Questo tipo di accordo è proibito se la responsabilità del trasporto è a carico di chi preleva [la merce]. Se invece la responsabilità rimane a carico del venditore [vale a dire il proprietario dei beni] è permesso, purché riconosca a chi prende [gli oggetti da vendere] un compenso per il suo lavoro. "Portami della merce da quella località e io ti verserò una determinata somma come compenso". Questo tipo di accordo è consentito soltanto se la responsabilità della merce rimane a carico di Reuvèn fino a quando questi non la consegna a Shimòn. È permesso aumentare la quota di affitto per un terreno. In che modo? Per esempio, se qualcuno ha ceduto un cortile in affitto a una persona e, prima che questa ne abbia preso possesso le dice: "Se mi paghi l'affitto in anticipo, questo ammonterà a dieci monete d'oro all'anno, mentre se mi paghi ogni mese mi dovrai dare una moneta d'oro al mese", [questo accordo] è lecito. Il motivo risiede nel fatto che, secondo la legge, l'affitto deve essere pagato solo alla fine [del periodo di utilizzo del bene]. Di conseguenza, il fatto di incassare da lui una moneta d'oro al mese, vale a dire dodici monete d'oro, non costituisce un compenso per il differimento del pagamento, poiché l'affittuario non è tenuto a pagarlo in anticipo. E la frase detta: "Se mi paghi l'affitto in anticipo, questo ammonterà a dieci monete d'oro" è spiegabile perché, così facendo, il locatario rinuncia a favore dell'affittuario a due monete d'oro per il pagamento anticipato, prima del termine dovuto, e ciò è consentito.

Attendiamo tutto il tempo...

Alla fine della benedizione, vengono trattati i temi della “Speranza” e dell’ “Attesa” dell’evento messianico. Attendere e sperare nella redenzione non è un impegno di poco conto, se si considera che, secondo un’antica tradizione, una delle prime domande che il Tribunale Celeste porrà a ogni ebreo nel mondo dell’aldilà sarà: “Hai aspettato con fede l’arrivo della redenzione?”. Per rav Chaiim Fridlander questa domanda non è solo un esame sul livello di fede dimostrato nel corso della vita terrena. Attendere con “Speranza” dei tempi migliori significa dimostrare di avere la chiara sensazione dell’attuale imperfezione umana (Sifté Chaiim, 3, 364). In pratica, per rav Fridlander, la domanda del “Bet Din Shel Mà’la” (del Tribunale Celeste) dovrebbe essere letta in questo modo: “Fino a che punto sei stato cosciente dei tuoi errori? che cosa hai fatto per correggerli e contribuire così” in pratica ad avvicinare l’evento messianico?”.

TIKKÙN HAKLALÌ

Il testo ebraico del Tikkùn Haklali comincia a pag. 68 e finisce a pag. 61, da leggere sfogliando le pagine nel verso ebraico

■ composta da Rabbi Natan נ"ט

Oh Padrone del mondo, D-o vivente, Misericordioso che giudica sempre il mondo dal lato buono, che desidera fare del bene e beneficia le Sue creature. Padre mio! Mio Salvatore e Redentore, so di essere responsabile di tutto, persino se mi è capitato involontariamente (di disperdere il seme) riconosco di non aver preservato la mia mente da pensieri peccaminosi, provocando tutto questo! E per questo ho profanato la mia santità, ho distrutto, ho rovinato! Guai a me! Ohi! Guai alla mia anima, cosa ho fatto!? Cosa potrò mai dire?! Come potrò giustificarmi?! Hai scovato le mie colpe! Eccomi davanti a Te con tutte i miei peccati, pieno di vergogna e imbarazzo, pieno di empietà e indecenze, colmo di vili perversioni! Sono addolorato oh Padre mio! Guarda la mia afflizione, la mia anima è avvilita! Oh mio D-o solo Tu conosci i tremendi danni causati a tutti i mondi (materiale e spirituale) da questo terribile avon, e adesso come potrò mai aggiustare tutto ciò?! Un giovane sprovveduto come me, in che modo potrà mai riuscire a riparare?!... Ciò nonostante, so e credo con piena fede che non esiste affatto la disperazione, ancora ho la possibilità di riparare! Ancora non è persa la mia speranza in Te, perché la Tua misericordia è infinita! Per questo vengo davanti a Te, oh mio D-o, D-o dei miei padri, D-o di Avraam, D-o di Izchak e D-o di Yakov, D-o di tutti gli zadikim e D-o di Israel, abbi pietà di me, conducimi per la Tua strada e fammi osservare le tue mizwot, soggioga il mio istinto alla tua volontà, congeda il mio yezer aràa, liberami da lui per sempre! Salvami, scampami da adesso da tutti i pensieri illeciti, da tutte le visioni proibite, dai discorsi immorali, conservami da ogni Pgam Habrit, stai sempre vicino a me, scampami dalla dispersione del seme sia di giorno che di notte per sempre!

Padrone del mondo, fai ciò che credi con la tua immensa misericordia, per aggiustare i danni del brit, i danni che ho causato alla mia mente! Sia quelli causati volontariamente che involontariamente, sia per volontà che forzatamente. Perdonami per tutto, discolpami oh D-o clemente. Dammi la possibilità di aggiustare! Per merito di tutti gli zadikim perdonami, scagionami da tutte le mie colpe volontarie e involontarie, che ho commesso e specialmente perdonami gli avonot del Pgam Habrit che racchiudono tutta la Torà! Ho fatto ciò che è male ai Tuoi occhi fin dalla mia giovinezza ad oggi! Per questo ti chiedo per favore come regalo gratuito della tua infinita bontà e misericordia di ripulirmi dai miei avonot! “Purificami con l’issopo e sarò puro, lavami e sarò più bianco della neve. Fammi sentire gioia e allegria, possano esultare le ossa che hai colpito! Nascondi il Tuo volto dai miei peccati e cancella le mie colpe!” (Tehillim 51).

Sia la Tua volontà, mio D-o e D-o dei miei padri, Padrone della gioia e della letizia, che davanti a Te non esiste nessuna tristezza, aiutami con la tua immensa bontà ad essere sempre felice. Oh tu che rallegri le anime abbattute, allieta la mia anima stanca e avvilita assettata della Tua vicinanza. Allontana da me ogni tipo di sconforto e malumore! “Ridonami la gioia della Tua salvezza e sostienimi con spirito generoso! Insegnami i sentieri della vita, saziarmi della gioia del Tuo volto. Alla Tua destra è la dolcezza eterna!” (Tehillim 17). Oh Padrone del mondo, suona lo “Shofar” segno della nostra redenzione, radunaci dal nostro esilio, raccogliaci da mezzo i goim e dalle estremità della terra, riunisci i nostri dispersi dai quattro angoli della terra, e mantieni la Tua promessa: “Allora il S. tuo D-o farà tornare i tuoi prigionieri, e avrà compassione di te. Egli ti raccoglierà di nuovo da tutte le nazioni nelle quali il S. ti avrà disperso” (Devarim 30). E portaci a Zion con gioia, costruisci il nostro Santuario con esultanza eterna!

“Simchu Zadikim BaAdo-nai, Veodu lezecher Kodshò” Amen! Nezach! Sela! Vaed!

אֶזְכְּרִי אִם-לֹא אָעִלָּה אֶת-יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמֹחֲתִי: זָכֹר יי
 לִבְנֵי אָדָם אֵת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוֹד בָּהּ: בֵּת-
 בָּבֶל הַשְׁדֻדָּה אֲשֶׁרִי שִׁישָׁלֶם-לָךְ אֶת-גְּמוּלָךְ שְׁגָמְלָתָ לָנוּ: אֲשֶׁרִי
 שִׁיאֲחֹז וְנִפֶּץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסֵּלַע:

SALMO 150

הָלֵלוּ יְהוָה הָלֵלוּ-אֵל בְּקִדְשׁוֹ הָלְלוּהוּ בְּרָקִיעַ עֶזוֹ: הָלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרָתוֹ
 הָלְלוּהוּ בְּרַב גְּדֻלּוֹ: הָלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הָלְלוּהוּ בְּנִבָּל וְכִנּוֹר:
 הָלְלוּהוּ בְּתֹף וּמַחּוֹל הָלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעוּגָב: הָלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שִׁמְעַ
 הָלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כָּל הַנְּשָׁמָה תִּהְלֵל יְהוָה הָלְלוּיָהּ:

Dopo la lettura del Tikkun Haklalì si dicano i seguenti tre versi

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יִשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בָּשׁוּב יי שְׁבוּת עֲמוֹ יִגַּל יַעֲקֹב יִשְׁמַח
 יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צַדִּיקִים מִי מַעֲזֵם בָּעַת צָרָה: וַיַּעֲזֶרֶם יי וַיַּפְלֵטֵם
 יַפְלֵטֵם מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי-חָסוּ בוֹ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 59

יִי צִרְפָּתָהּ: שְׁלַח מֶלֶךְ נִיתְרִיָּהּ מִשָּׁל עַמִּים נִיפְתָּחָהּ: שְׁמוֹ אֲדוֹן
 לִבִּיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-קְנִיָּנוּ: לְאִסּוֹר שָׁרֵיו בְּנִפְשׁוֹ וּזְקָנָיו יַחֲבֹם: וַיִּבְא
 יִשְׂרָאֵל מִצָּרִים וַיַּעֲקֹב גֵּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיִּפֹּר אֶת-עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצֵמָהּ
 מִצָּרָיו: הִפָּךְ לָבָם לְשֹׂנְאֵי עַמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בַּעֲבָדָיו: שְׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ
 אֶהֱרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בּוֹ: שָׁמוּ-בָם דְּבָרֵי אֱתוֹתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:
 שְׁלַח חֹשֶׁן נִיחָשׁךְ וְלֹא-מָרוּ אֶת-דְּבָרָיו (קרי: דְּבָרוֹ): הִפָּךְ אֶת-
 מִימֵיהֶם לָדָם וַיָּמָת אֶת-דִּגְתָּם: שָׁרִץ אֲרָצָם צִפְרָדַּעִים בַּחֲדָרֵי
 מַלְכֵיהֶם: אָמַר וַיִּבְא עֶרֶב כְּנִים בְּכָל-גְּבוּלָם: נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם כֶּרֶד אֵשׁ
 לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם: וַיִּךְ גִּפְנָם וַתֵּאָנְתָם וַיִּשְׁפֹּר עַץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיִּבְא
 אֲרֶבָה וַיִּלֶּק וַאֲיִן מִסֹּפֶר: וַיֹּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאֲרָצָם וַיֹּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:
 וַיִּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאֲרָצָם רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וַאֲיִן
 בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל: שָׁמַח מִצָּרִים בְּצֹאֲתָם כִּי-נִפְל פָּחַדָם עֲלֵיהֶם: פָּרַשׁ
 עָנָן לְמַסָּךְ וְאֵשׁ לְהָאִיר לַיְלָה: שָׁאֵל וַיִּבְא שָׁלוֹם וְלֶחֶם שָׁמַיִם יִשְׁפִּיעַם:
 פָּתַח צוּר וַיַּזְבּוּ מַיִם הִלְכוּ בַּצִּיּוֹת נֹהָר: כִּי-זָכַר אֶת-דְּבַר קִדְשׁוֹ אֶת-
 אֲבִרָהּ עַבְדּוֹ: וַיּוֹצֵא עַמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם
 אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ: בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וַתּוֹרֶתָיו יִנְצְרוּ
 הַלְלוּיָהּ:

SALMO 137

עַל נְהִרוֹת בָּבֶל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינוּ בְּזָכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עֲרֻכִּים
 בְּתוֹכָהּ תִּלְיֵנוּ בְּנִירוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שָׁאֲלוּנוּ שׁוֹבֵינֵנוּ דְּבָרֵי-שִׁיר וַתּוֹלְלֵנוּ
 שְׁמִמָּה שִׁירֵינוּ לָנוּ מִשִּׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת-שִׁיר- יִי עַל אֲדָמָת
 נָכַר: אִם-אֲשַׁפְּחֶךָ יְרוּשָׁלַם תִּשְׁפַּח יְמִינִי: תִּדְבֹּק-לְשׁוֹנִי לַחֲפִי אִם-לֹא

וּבְחַמְתָּךְ נִבְהַלְנוּ: שֵׁשׁ (קרי: שֶׁתָּה) עֲוֹנֹתֵינוּ לִנְגִדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר
 פָּנֶיךָ: כִּי כָל-יָמֵינוּ פָּנוּ בְעִבְרָתְךָ כְּלֵינוּ שָׁנֵינוּ כְמוֹ-הֶגֶה: יָמֵי-שָׁנוֹתֵינוּ
 בָּהֶם שְׂבָעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרִבְבָּם עָמַל וְאָנוּ כִּי-גִזַּז
 חֵישׁ וְנִנְעָפָה: מִי-יֹדַע עַז אִפְךָ וּכְיִרְאָתְךָ עִבְרָתְךָ: לְמִנּוֹת יָמֵינוּ בֵּן
 הַדּוֹעַ וְנִבְא לְבַב חֲכָמָה: שׁוֹכָה יי עַד-מָתִי וְהִנָּחֵם עַל-עֲבֹדֶיךָ:
 שִׁבְעֵנוּ בְּבִקְרָה חֲסִדְךָ וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמָחָה בְּכָל-יָמֵינוּ: שִׁמְחֵנוּ כִּימוֹת
 עֲנִיָּתֵנוּ שָׁנוֹת רֵאֵינוּ רָעָה: יִרְאָה אֶל-עֲבֹדֶיךָ פִּעֲלֶיךָ וְהַדְרֵךְ עַל-בְּגִיָּהֶם:
 וַיְהִי נָעַם אֶד-נִי אֶל-יָנוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנֵנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה
 יָדֵינוּ כּוֹנֵנָהּ:

SALMO 105

הוֹדוּ לַיי קָרְאוּ בְּשִׁמוֹ הוֹדִיעוּ בְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוּ-לוֹ זִמְרוּ-
 לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל-נִפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קִדְשׁוֹ יִשְׁמַח לֵב מִבְּקָשֵׁי
 יי: דִּרְשׁוּ יי וַעֲזֹז בְּקִשׁוֹ פָּנָיו תָּמִיד: זָכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה
 מִפְּתָיו וּמִשְׁפָּטֵי-פִיו: זָרַע אֲבָרָהָם עֲבָדוֹ בְּנֵי יִעֲקֹב בְּחִירָיו: הוּא יי
 אֶל-יָנוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זָכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צִנָּה לְאֶלֶף
 דּוֹר: אֲשֶׁר כָּרַת אֶת-אֲבָרָהָם וַשְׁבּוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק: וַיַּעֲמִידָהּ לְיִעֲקֹב לְחֹק
 לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לֶךְ אֶתָּן אֶת-אָרֶץ-כְּנָעַן חִבְלֵה לְחֹתְכֶם:
 בְּהִיּוֹתָם מִתִּי מִסְפָּר כְּמַעֲט וְגֵרִים בָּהֶם: וַיִּתְּהִלְכוּ מִגּוֹי אֶל-גּוֹי
 מִמַּמְלָכָה אֶל-עַם אֲחֵר: לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקָם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם
 מַלְכִּים: אֶל-תִּגְעוּ בְּמִשְׁיָחִי וְלִנְבִיאִי אֶל-תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא רָעַב עַל-הָאָרֶץ
 כָּל-מִטָּה-לֶחֶם שָׁכַר: שָׁלַח לְפָנֵיהֶם אִישׁ לְעָבֹד נִמְכָּר יוֹסֵף: עָנוּ
 בְּכָפַל בְּגָלְיוֹ (קרי: כָּגָלוֹ) בְּרוּל בָּאָה נִפְשׁוֹ: עַד-עֵת בָּא-דָּבָרוֹ אִמְרַת

לְמִנְצַח עַל-יְדִיתוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאַסֵּף מְזֻמּוֹר: קוֹלִי אֶל-אֵל-יִם
 וְאַצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֵל-יִם וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַנִּי דְרָשְׁתִּי יְדִי
 לִילָה נִגְרָה וְלֹא תְפּוּג מֵאֲנָה הִנָּחֵם נַפְשִׁי: אֲזַכֶּרָה אֵל-יִם וְאֶהְמִיָּה
 אֲשִׁיחָה וְתִתְעַשֵּׁף רוּחִי סֵלָה: אַחֲזֹת שְׁמֵרוֹת עֵינִי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:
 חֲשַׁבְתִּי יָמִים מְקָדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכֶּרָה נִגִּינָתִי בְּלִילָה עִם-לִבִּי
 אֲשִׁיחָה וְיִחַפֵּשׁ רוּחִי: הִלְעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדַנִּי וְלֹא-יִסִּיף לְרָצוֹת עוֹד:
 הָאֶפֶס לְנִצָּח חֲסֵדוֹ גָּמַר אֲמָר לְדֹר דָּר: הִשְׁכַּח חֲנוּת אֵל אִם-קִפְצָן
 בָּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה: נֹאמַר חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמִין עֲלִיוֹן: אֲזַכִּיר (קרי:
 אֲזַכּוֹר) מַעֲלָלֵי-יְהוָה כִּי-אֲזַכֶּרָה מִקְדָּם פְּלֹאֵךְ: וְהִגִּיתִי בְּכָל-פִּעֲלֶךְ
 וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: אֵל-יִם בִּקְדָשׁ דִּרְכָךְ מִי-אֵל גָּדוֹל כָּאל-יִם:
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פֶלֶא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָךְ: גָּאֻלְתָּ בְּזֹרַע עַמְּךָ בְּנֵי-
 יִעֲקֹב וַיֹּסֶף סֵלָה: רָאוּךְ מִיָּם אֵל-יִם רָאוּךְ מִיָּם יַחִילוּ אֵף יִרְגְּזוּ
 תְּהִמּוֹת: זָרְמוּ מִיָּם עֲבוֹת קוֹל נָתְנוּ שְׁחָקִים אֵף-חֲצָצִיר יִתְהַלְכוּ: קוֹל
 רַעֲמָךְ בִּגְלָגַל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבֵּל רָגְזָה וְתִרְעַשׂ הָאָרֶץ: בְּיָם דִּרְכָךְ
 וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילֶךְ) בְּמִיָּם רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: נָחִיתָ כִּצְאוֹן
 עַמְּךָ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל-יִם אֲדַנִּי מַעוֹן אַתָּה הֵייתָ לָנוּ בְּדֹר דָּר:
 בְּטָרֶם הָרִים יָלְדוּ וְתַחֲלֹל אָרֶץ וְתִבֵּל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:
 תִּשָּׁב אֲנוּשׁ עַד-דֶּפֶא וְתֹאמַר שׁוּבוּ בְּנֵי-אָדָם: כִּי אֵלֶּף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ
 כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאַשְׁמוּרָה בְּלִילָה: זָרַמְתָּם שָׁנָה יִהְיוּ בִּבְקָר
 כְּחֻצִּיר יַחֲלֶף: בִּבְקָר יָצִין וְחֲלָף לַעֲרֹב יְמוֹלִל וַיִּבֶשׁ: כִּי-כָלִינוּ בְּאַפְּךָ

חַיִּי: אֹמְרָה לֹאֵל סִלְעִי לְמָה שְׂכַחְתָּנִי לְמָה-קָדַר אֶלְךָ בְּלַחֵץ אוֹיֵב:
 בְּרִצָּח בְּעֲצֻמוֹתַי חֲרַפְוִי צוּרְרִי בְּאֶמְרָם אֵלֵי כָל-הַיּוֹם אֵי־אֵל-יָיךְ:
 מַה-תִּשְׁתַּחֲוִּי נַפְשִׁי וּמַה-תִּתְּהִי עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יָיִם כִּי-עוֹד אוֹדְנֹו
 יִשׁוּעַת פָּנַי וְאֵל-יָי:

SALMO 59

לִמְנַצֵּחַ אֵל-תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שְׂאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת-הַבַּיִת
 לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאֹיְבֵי אֵל-יָי מִמִּתְקוֹמֵמִי תִשְׁגָּבֵנִי: הֲצִילֵנִי מִפְּעֻלֵּי
 אֶנָּן וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יְגוּרוּ עָלַי עֲזִים
 לֹא-פִשְׁעִי וְלֹא-חַטָּאתַי יִי: בְּלִי-עוֹן יְרוּצוֹן וַיְכוּנְנוּ עוֹרָה לִקְרֹאתִי
 וַיֵּרָאָה: וְאַתָּה יִי-אֵל-יָיִם צָבָאוֹת אֵל-יָי יִשְׂרָאֵל הִקִּיצָה לַפֶּקֶד כָּל-
 הַגּוֹיִם אֵל-תַּחֲן כָּל-בִּגְדֵי אֶנָּן סִלָּה: יָשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְיֶמוּ כְּכֹלֵב וַיִּסּוּכְבוּ
 עִיר: הִנֵּה יִבְיַעוֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי-מִי שִׁמְעַ: וְאַתָּה
 יִי תִשְׁחַק-לָמוּ תִלְעַג לְכָל-גּוֹיִם: עֲזֹו אֵלֶיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי-אֵל-יָיִם
 מִשְׁגָּבִי: אֵל-יָי חֲסִדּוֹ (קרי: חֲסִדִּי) יִקְדָּמֵנִי אֵל-יָיִם יֵרָאֵנִי בְּשׁוּרְרִי: אֵל-
 תִּהְרַגֶּם פֶּן-יִשְׁכַּחוּ עַמִּי הַנִּיַּעְמוּ בְּחִילֶךָ וַהּוֹרִידֵמוּ מִגִּגְנוֹ אֶד-נִי:
 חֲטֹאת-פִּימוּ דְּבַר-שִׁפְתֵימוּ וַיִּלְכְּדוּ בְּגָאוֹנָם וּמֵאֲלָה וּמִפֶּחַשׁ יִסְפְּרוּ:
 כֹּלָה בְּחִמָּה כֹּלָה וְאֵינָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי-אֵל-יָיִם מִשָּׁל בְּיַעֲקֹב לֹא־פָסִי
 הָאָרֶץ סִלָּה: וַיִּשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְיֶמוּ כְּכֹלֵב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר: הִמָּה (וְנוֹעֵזוֹן) (קרי:
 יְנוֹעֵזוֹן) לֹא־כָל אִם-לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיֵנוּ: וְאֵנִי אֲשִׁיר עֲזֶךָ וְאֶרְנֶנּוּ לְבִקָּר
 חֲסִדֶּךָ כִּי-הָיִיתָ מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר-לִי: עֲזִי אֵלֶיךָ אֲזַמְרָה כִּי-
 אֵל-יָיִם מִשְׁגָּבִי אֵל-יָי חֲסִדִּי:

לִמְנַצֵּחַ מְזִמּוֹר לְדָוִד: אֲשֶׁר־יִמְשָׁל אֶל-דָּל בַּיּוֹם רָעָה יִמְלֻטְהוּ
 יי: יי יִשְׁמְרֵהוּ יִחְיֶיהוּ יֵאָשֶׁר (קרי: וְאֵשֶׁר) בְּאֶרֶץ וְאֶל-תַּתְּנֵהוּ
 בְּנֶפֶשׁ אֵיבָיו: יי יִסְעֲדֵנוּ עַל-עֶרְשׁ דָּוִי כָּל-מִשְׁכָּבוֹ הַפִּכָּת בְּחִלּוֹ:
 אֲנִי-אֶמְרָתִי יי חֲגִנִי רָפְאָה נִפְשִׁי כִּי-חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע
 לִי מְתֵי יָמוֹת וְאָבֹד שְׁמוֹ: וְאִם-כָּא לִרְאוֹת שָׁוָא יִדְבֹּר לְבוֹ יִקְבֹּץ-אָנוּ
 לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יִדְבֹּר: יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כָּל-שֹׁנְאֵי עָלַי יִחְשְׁבוּ רָעָה לִי:
 דִּבֶּר-בְּלִיעַל יִצּוֹק בּוֹ וְאֵשֶׁר שָׁכַב לֹא-יֹסִיף לָקוּם: גַּם-אִישׁ שְׁלוֹמִי
 אֲשֶׁר-בִּטַּחְתִּי בּוֹ אוֹכַל לַחְמִי הִגְדִּיל עָלַי עֶקֶב: וְאַתָּה יי חֲגִנִי
 וְהִקִּימֵנִי וְאִשְׁלֹמָה לָהֶם: בְּזֹאת יִדְעֵתִי כִּי-חָפַצְתָּ בִּי כִּי לֹא-יָרִיעַ אֵיבִי
 עָלַי: וְאֲנִי בַתְּמִי תִמְכָּת בִּי וַתַּצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בְּרוּךְ יי אֱלֹהֵי
 יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

לִמְנַצֵּחַ מְשָׁכִיל לְבָנֵי-קִרְחָה: כָּאֵיל תַּעֲרֹג עַל-אֶפְקֵי-מַיִם בֵּין נִפְשֵׁי
 תַּעֲרֹג אֵלֶיךָ אֱלֹהֵי-יָם: צָמְאָה נִפְשִׁי לֹאֵל-יָם לֹאֵל חַי מְתֵי אָבּוֹא
 וְאַרְאָה פָּנֵי אֱלֹהֵי-יָם: הֵיטָה-לִּי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וּלְלֵילָה בָּאֶמֹר אֵלֵי
 כָּל-הַיּוֹם אֵימָה אֱלֹהֵי-יָם: אֵלֹהִים אֲזַכְּרָה וְאֲשַׁפָּכָה עָלַי נִפְשִׁי כִּי אֶעֱבֹר בַּסֶּךְ
 אֲדַדָּם עַד-בֵּית אֱלֹהֵי-יָם בְּקוֹל-רִנָּה וְתוֹדָה הִמּוֹן חוֹגֵג: מֵה-תִּשְׁתַּחֲוֶה
 נִפְשִׁי וַתִּהְיֶה עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנוּ יְשׁוּעוֹת פָּנָיו: אֱלֹהֵי-יָם
 עָלַי נִפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל-כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ יִרְדֵּן וְחֶרְמוֹנִים מִהַר מִצְעֹר:
 תִּהְיוּ-אֵל-תִּהְיוּ קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כָּל-מִשְׁבְּרֶיךָ וְגִלְגֵּיךָ עָלַי עֲבֹרוּ:
 יוֹמָם יִצְוָה יי חֲסִדּוֹ וּבְלִילָה שִׁירָה (קרי: שִׁירוֹ) עָמִי תִפְלָה לֹאֵל

מִכְתָּם לְדָוִד שְׁמֹנִי אֵל כִּי-חֲסִיתִי בְךָ: אָמַרְתָּ לִּי אֲדֹנָי אַתָּה
טוֹבָתִי בַל-עֲלִיךָ: לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בְּאֶרֶץ הַמָּה וְאֲדִירִי כָל-חֲפָצֵי-כֶם:
יִרְבוּ עֲצֻבוֹתֶם אַחֵר מֵהָרוּ בַל-אֲסִיךָ נִסְכֵּיהֶם מִדָּם וּבַל-אֲשָׂא אֶת-
שְׁמוֹתֶם עַל-שְׂפָתִי: יי מִנֵּת-חֲלָקִי וְכוֹסִי אַתָּה תוֹמִיךָ גּוֹרְלִי:
חֲבָלִים נָפְלוּ-לִי בְנַעֲמִים אֶף-נִחַלֹת שְׁפָרָה עָלַי: אֲבַרְךָ אֶת- יי אֲשֶׁר
יַעֲצָנִי אֶף-לֵילֹת יְסָרוֹנִי כְלִיּוֹתִי: שְׁוִיתִי יי לְנִגְדִי תָמִיד כִּי מִימִינִי
בַל-אֲמוּט: לָכֵן שָׁמַח לִבִּי וַיִּגַּל כְּבוֹדִי אֶף-בְּשָׂרִי יִשְׁפֹּן לְבֹטֶחַ: כִּי
לֹא-תַעֲזֹב נַפְשִׁי לְשָׂאוֹל לֹא-תִתֵּן חֲסִידְךָ לְרֹאוֹת שְׁחַת: תוֹדִיעֵנִי אֲרַח
חַיִּים שֹׁבַע שְׂמֵחוֹת אֶת-פָּנֶיךָ נַעֲמֹת בִּימִינְךָ נִצַּח:

SALMO 32

לְדָוִד מִשְׁפִּיל אֲשָׁרִי נְשׁוּי-פֶשַׁע כָּסוּי חֲטָאָה: אֲשָׁרִי אָדָם לֹא יִחְשָׁב
יי לוֹ עוֹן וְאִין בְּרוּחוֹ רָמְיָה: כִּי-הִחֲרַשְׁתִּי בְּלוֹ עֲצָמִי בְּשִׂאֲגָתִי כָל-
הַיּוֹם: כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִּכְבַּד עָלַי יָדְךָ נִהַפֵּךְ לְשֹׁדִי בְּחֻרְבָנִי קִיץ סֵלָה:
חֲטָאתִי אֹדִיעֶךָ וְעוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אוֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִּי
וְאַתָּה נִשְׂאָתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה: עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֲלֶיךָ לַעֲת
מִצָּא רַק לְשֹׁטֶף מִים רַבִּים אֵלָיו לֹא יִגִּיעוּ: אַתָּה סֹתֵר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי
רַגְלִי פִּלֵּט תִּסּוּבְכֵנִי סֵלָה: אֲשַׁפִּילְךָ וְאוֹרֶךְ בְּדֶרֶךְ-זוֹ חַלְךָ אִיעֲצָה עָלֶיךָ
עֵינִי: אֵל-תִּהְיֶה כְּסוֹס כְּפָרֵד אֵין הִבִּין בְּמִתְג-נֶרְסֵן עֲדִיו לְבָלוֹם בַּל
קָרַב אֲלֶיךָ: רַבִּים מִכְּאוֹבִים לָרָשָׁע וְהַבּוֹטֵחַ בִּי חֶסֶד יְסוּבְכֵנוּ:
שְׂמַחוּ בִּי וַיִּגִּלוּ צַדִּיקִים וְהִרְנִינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל:

TIKKUN HAKLALI

È bene recitare questi tre brani prima di leggere il Tikkun Haklali

הריני מקשר עצמי באמירת העשרה מזמורים אלו לכל הצדיקים
האמיתיים שבדורנו, ולכל הצדיקים האמיתיים שוכני עפר קדושים
אשר בארץ המה, ובפרט לרבינו הקדוש, צדיק יסוד עולם, נחל
נובע מקור חכמה, רבינו נחמן בן פִּיגָא, זכותו יגן עלינו, שגילה
תיקון זה.

לְכוּ נִרְנְנָה לִי נִרְיָעָה לְצוּר יִשְׁעָנוּ: נִקְדְּמָה פָּנֵינוּ
בְּתוֹדָה בְּזִמְרוֹת נִרְיָע לֹ: כִּי אֵל גָּדוֹל יִי וּמֶלֶךְ גָּדוֹל
עַל-כָּל-אֱלֹהִים:

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לְשֵׁם יְחִיד
קוֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׂכִינְתָּה בְּדַחִילוֹ וּרְחִימוֹ עַל יְדֵי הַהוּא טְמִיר
ונעלם בשם כל ישראל.

APRI
MOMENTI DI TORÀ
DA
QUESTO
LATO
E
LEGGI
IL

TIKKÙN HAKLALÌ