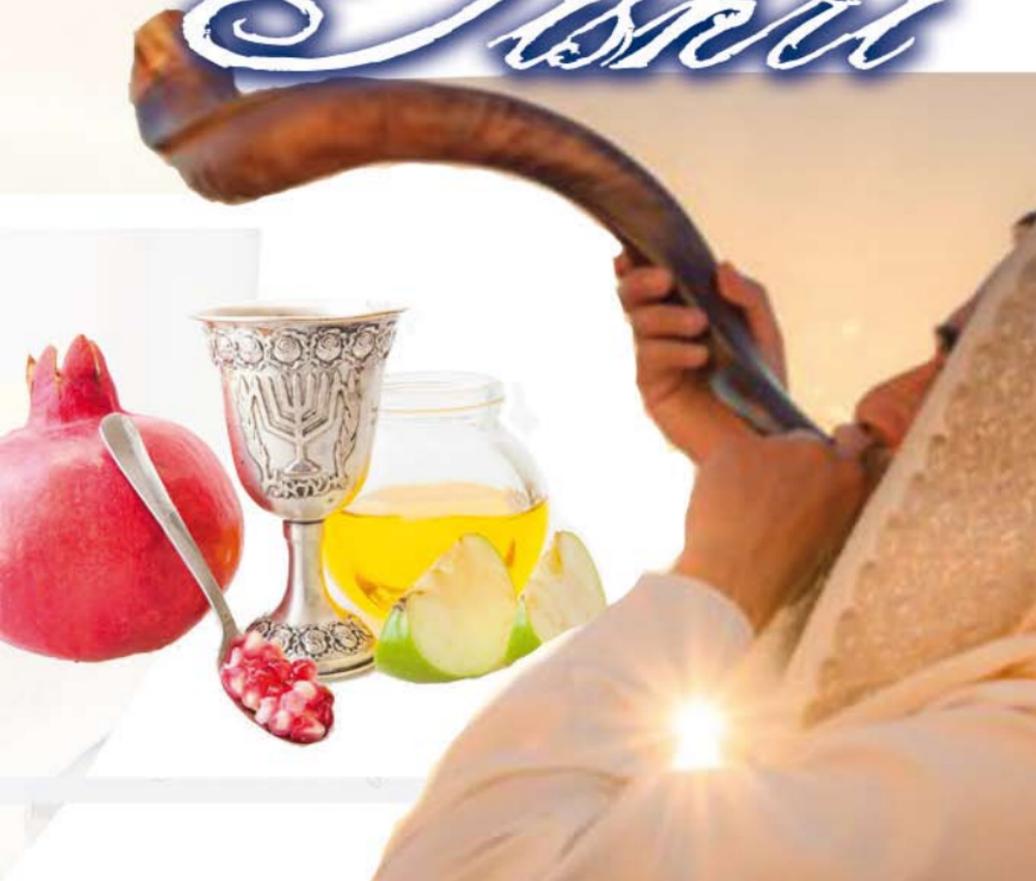


MESE DI **TISHRI** NUMERO **11** • ANNO VII

MOMENTI DI TORÀ

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ

Tishri





Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Tishri)

<u>Lunedì</u>		<u>Martedì</u>		<u>Mercoledì</u>	
17:15 - 18:15	Lezione di Torà per Bambini (Tefillà e Parashà), con Rav Amitai Sermoneta	19:00 - 20:00	Parashat HaShavua, con Devid Jonas	19:00 - 20:00	Musar ~ Etica ebraica (Orchot Tzaddiqim), con Giorgio Calò
19:00 - 20:00	Halachot della Tefillà e Musar, con Rav Amitai Sermoneta				
<u>Giovedì</u>		<u>Shabbat</u>		<u>Domenica</u>	
19:00 - 20:00	Talmud - trattato di Kiddushin in Chevruta, con Giorgio Calò	10:00 - 11:30	Talmud - trattato di Shabbat in Chevruta, con Giorgio Calò		
			Halachot e Parashat HaShavua, con Devid Jonas		
		11:30 - 12:15	Lezione di Talmud per Ragazzi 13-16 anni (trattato di Shabbat), con Giorgio Calò		
		16:30 - 18:00	Regole di Shemirat HaLason (Maldicenza) e Halachot Shabbat, con Giorgio Calò		

B"H il programma delle lezioni verrà successivamente integrato

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



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

Leillui Nishmat: HaRav Elishu ben Shlomo Ouazana z"l, HaRav Sion ben Ya'acov Burbea, Shimshon Giorgio ben Avraham Calò z"l, Moshè Marco ben Mazliach Zarfati z"l, HeReuven Giorgio ben Elisheva Moresco z"l, Rivkà Virginia bat Ya'acov Moscato z"l, Alfredo Yehudà ben Reuven Moresco z"l

Finito di Stampare nel mese di Tishrì 5780

Grafica: Vittorio Nahum +39 3354250785 whatsapp



SI POSSONO CHIEDERE RICHIESTE PERSONALI A ROSH HASHANA?

Durante i Yamim Noraim ogni ebreo sale di livello e riceve nuove “forze”, che lo aiutano a pregare e studiare con più concentrazione. Sono famose le parole dei primi maestri secondo cui ogni ebreo è responsabile di pregare non solo per le proprie esigenze, ma anche per quelle del popolo di Israele in generale e per alleviare la sofferenza della Shechinà. Lo Zoar paragona chi prega solo per se stesso a un cane che chiede Av Av! Dammi Dammi! Sicuramente questo è un livello molto alto, comunque dobbiamo avere un pò di attenzione su questo argomento. Proviamo a spiegare le cose attraverso una storia.

C’era una volta un Re importante che costruì diverse città e castelli. Quando gli chiesero per chi facesse tutto questo rispose: *“Ho un figlio unico che è per me la cosa più cara al mondo, tutto quello che faccio è per lui, io non ho bisogno*

di niente.” Quando il bambino diventò grande il Re gli portò i migliori insegnanti, ma il ragazzo non voleva saperne di studiare e di onorare il Re e i suoi servitori. Il Re, che sapeva tutto ciò, si rivolse al figlio: *“Sappi! Tutto quello che faccio l’ho fatto per te, e se non ti comporti come si deve non avrò più niente a che fare con te”.*

Il figlio fece Teshuva ma poi riprese la cattiva strada e il Re, che non aveva più scelta, lo bandì dal palazzo.

Il ragazzo che non conosceva nessuno, entrò nel deserto, sbagliò strada e cadde dentro un pozzo. Si ritrovò con le ossa rotte, senza da mangiare o da bere, e soprattutto senza medicine e via di scampo.

A Questo punto il Re fece due cose: la prima fu quella di inviare due dei suoi ministri con delle medicine e del cibo a cercare suo figlio. Per seconda cosa bruciò tutti castelli e le cose che aveva costruito per suo figlio ed uscì anche lui a girare nei deserti scalzo e sofferente.

...continua domani

MOMENTI DI HALAKHÀ

ROSH HASHANA'

Malgrado il suono dello shofàr di Rosh Hashanà sia chiaramente un decreto dalla Torà (quindi non richiede motivazioni) vi si può comunque trovare uno scopo. Esso può voler significare: *«Destatevi, o voi dormienti, dal vostro sonno, scuotetevi dal vostro torpore ed esaminate bene le vostre azioni così da ravvedervi. Tenete presente l'esistenza del vostro Creatore, voi che negate la verità per dedicarvi alle vanità temporali e che consumate i vostri anni in cose futili e passeggiare, che non hanno valore e non servono a nulla. Esplorate il vostro animo e analizzate il vostro comportamento e le vostre azioni. Ognuno di voi rinunci al cattivo comportamento e ai vani pensieri».*

Prima del suono dello shofàr sia chi lo suonerà che i presenti che lo ascolteranno devono leggere alcuni versetti speciali e recitare delle preghiere che si trovano nei ma- chazorim.

Prima di suonare lo shofàr, chi suona recita la benedizione *Baruch attà H. Elokénu mélech haolàm ashèr kiddeshànu bemitzvo'atàv vetzivvànù lishmà kol shofàr~che ci ha consacrato con i Suoi precetti e ci ha prescritto di ascoltare il suono dello shofàr* e subito dopo la benedizione *sheecheyànu*. Suonare correttamente lo shofàr comporta la conoscenza di numerosi dettagli e chi si accinge a farlo deve essere molto esperto in tutte queste norme. Prima di yom tov deve anche esercitarsi in modo da eseguire correttamente tutti i suoni. Chi suona lo shofàr deve stare in piedi senza neppure appoggiarsi a un tavolo o a qualsiasi altro sostegno.

...continua a pagina 39

MOMENTI DI MUSÀR

...continua da ieri

I ministri trovarono il figlio del Re dentro il pozzo e, pur sapendo che scendendo lì sotto si sarebbero distrutti le ossa, si buttarono. Il ragazzo, pur ricevendo adesso aiuto e cibo, era in fin di vita. I ministri sapevano che il Re passava per l'entrata del pozzo una volta l'anno; appena accadde, chi aveva più forza incominciò a urlare: *"Re, abbiamo bisogno di cibo! Di un dottore che ci curi, e soprattutto di parnasà per le nostre famiglie!"* A nessuno venne in mente di chiedere: *"Re facci uscire di qui!!"*

Il Re è Hashem, i castelli rappresentano il mondo che ha creato per il suo unico popolo di Israele. Ma gli ebrei incominciano a fare peccati e Hashem li manda nel pozzo, cioè nel lungo e profondo galut (esilio). Qui gli ebrei sono in fin di vita spirituale, molti non sanno neanche cosa siano lo Shabbat e le sue leggi. Hashem manda ministri a *"curare"* i suoi figli, e questi ministri sono i Talmide Chachamim, i Saggi e i

Rabbini in ogni generazione che partono vengono afflitti dal galut. Il giorno di Rosh Hashana e con lui i 10 giorni di penitenza sono i giorni dove Hashem è più vicino a noi di ogni altro giorno dell'anno. E' futile usare questi giorni per chiedere solo cibo, salute e denaro: molti ebrei sono in fin di vita spirituale, prima di tutto dobbiamo chiedere di uscire dal pozzo!

MOMENTI DI HALAKHÀ

DIECI GIORNI PENITENZIALI

I primi dieci giorni dell'anno, quelli che intercorrono tra Rosh Hashanà e il termine di Kippùr, sono dedicati in modo speciale alla mitzvà della teshuvà. Malgrado la correzione del proprio comportamento sia una mitzvà da osservare tutto l'anno, essa è fondamentale quando inizia l'anno. In questi giorni il S. è più vicino al Suo popolo e fiducioso che ognuno faccia ritorno a Lui con animo sincero. Quando il profeta invitava (Is. 55, 6): «*Cercate l'Eterno mentre si fa trovare, rivolgetevi a Lui mentre è vicino*» si riferiva a questo periodo dell'anno. Gli stadi della teshuvà sono quattro:

- 1) **charatà** -sincero rammarico per le proprie passate cattive azioni.
- 2) **azivàt chet** -abbandono del proprio comportamento trasgressivo.
- 3) **viddùy** -di confessione verbale (il viddùy non è soltanto il generico riconoscimento verbale di aver trasgredito ma anche la dettagliata enumerazione di tutti gli errori commessi).
- 4) **kabbalà leatìd** ~l'impegno per il futuro a non ripetere più quelle trasgressioni.

Durante i dieci giorni penitenziali ognuno dovrebbe aumentare il tempo dedicato allo studio della Torà, compiere un numero maggiore di mitzvòt e dare più tzedakà. È consigliabile studiare libri che siano di stimolo per correggere i cattivi comportamenti e gli errori passati, e per compiere una completa teshuvà. In questo periodo ciascuno dovrebbe spontaneamente cercare di osservare l'halachà con maggior scrupolo, anche se la trascura nel resto dell'anno. Durante questi giorni noi preghiamo il S. affinché possa giudicarci con misericordia e pertanto è ragionevole che anche noi ci atteniamo ai doveri religiosi con maggiore rigore. Nel periodo tra Rosh Hashanà e Kippùr si dovrebbe pregare più del consueto. Recitando le selichòt chiediamo al S. di sostenerci nel percorso di pentimento per i nostri trascorsi errori e di perdonarci le trasgressioni. Vi sono libri speciali dedicati soltanto alle selichòt e, di solito, queste sono lette al mattino presto, appena prima dell'alba. Nello Shabbàt che capita tra Rosh Hashanà e Kippùr non si recitano le selichòt.

Durante i dieci giorni penitenziali (che comprendono anche i due giorni di Rosh Hashanà e il giorno di Kippùr) nel corso dell'amidà si fanno delle aggiunte particolari, quindi è molto consigliabile consultare il libro di tefillà e studiare le regole inerenti prima delle feste.



Il figlio del Re

C'era una volta un re che aveva un figlio unico molto amato.

Per farlo crescere nei migliori dei modi, decise di affiancarli un tutore, una persona intelligente e saggia, che potesse stare sempre con lui, accompagnarlo in ogni luogo e insegnarli le regole della vita.

Il figlio del re però aveva un carattere particolare, non ascoltava una parola di quello che il tutore diceva e decise di seguire una strada completamente sbagliata.

Il tutore ogni giorno raccontava al re tutto quello che faceva suo figlio di sbagliato. Giorno dopo giorno il tutore si lamentava del figlio del re che si comportava esattamente all'opposto di come si sarebbe dovuto comportare. Il re si arrabbiò moltissimo con suo figlio e dalla rabbia decise di non volerlo vedere più.

Il figlio del re si dispiacque molto, chiese di incontrare il padre, di parlare con lui, ma il tutore era diventato molto duro e non gli permetteva assolutamente di incontrare il re. Non solo non li faceva incontrare ma giorno dopo giorno continuava a raccontare al re tutte le cose negative che faceva il figlio, così da fargli aumentare la rabbia.

Un giorno il tutore disse al figlio del re che sarebbe dovuto stare fuori città per qualche giorno. Il figlio del re approfittò di questa

occasione per correre del padre e chiedere direttamente scusa a lui, senza l'intermediazione del tutore. Corse da suo padre, gli chiese scusa inginocchiandosi, promettendogli di non sbagliare più. Piangendo disse: *"Perdonami papà, Scusami!!!"* Immediatamente la compassione del re venne fuori e riabbracciò suo figlio facendolo entrare nuovamente nel suo castello.

Il figlio del Re

Ogni ebreo è figlio di un re, amato e caro al suo padrone. Ecco però che il figlio caro e amato durante l'anno sceglie di seguire i suoi istinti negativi, facendo azioni e comportandosi contro la volontà del re, di Hashem.

Il satan durante tutto l'anno raccoglie le nostre azioni e ci accusa davanti ad Hashem, racconta quello che facciamo e cerca in tutti i modi di allontanarci da nostro padre.

Però c'è un giorno all'anno che il satan esce dalla scena. Il satan, in ebraico ha il valore numerico di 364, mentre i giorni dell'anno sono 365. Ciò vuol dire che il satan fa il suo lavoro 364 giorni l'anno, ma c'è un giorno, il giorno di Kippur dove il satan non ha la possibilità di fare il suo lavoro.

Questa liberazione dal giogo del satan e dallo yezer harà nel giorno di Kippur è percepita da quasi tutti gli ebrei. Infatti nel giorno di Kippur nel cuore di ogni ebreo si muove di qualcosa, quasi tutti vanno al tempio, anche chi di solito non ci va. Anche i più lontani dalla vita della Torà e delle mitzvot a Kippur sentono una necessità spirituale di avvicinarsi al padrone del mondo.

In questo giorno c'è qualcosa di particolare nell'aria ogni ebreo sente di doversi improvvisamente avvicinare ad Hashem. **Perché?** Perché è l'unico giorno in cui non c'è il satan, è l'unico giorno in cui

possiamo avvicinarsi ad Hashem senza qualcuno che ci metta gli ostacoli davanti. Sfruttiamo questo giorno.

Tratto da Kippur Be Alacha Ube Hagadà

MOMENTI DI HALAKHÀ

KIPPUR

È **vietato lavarsi** con acqua o in altro modo. Quando, alzandosi al mattino o uscendo dai servizi, si fa la netilàt yadàim ci si deve limitare a versare l'acqua solo fino all'attaccatura delle dita, evitando di bagnare il palmo delle mani. Non bisogna proporsi di trarre piacere da questa abluzione. Anche i kohanim, al momento della benedizione sacerdotale al tempio, versano l'acqua solo sulle dita.

Di Kippùr è **vietato ungersi**. In questo è compreso insaponarsi, anche solo una parte del corpo e profumarsi con olio, creme o cosmetici.

Di Kippùr sono **vietati** anche i **rapporti sessuali**. I coniugi devono attenersi a tutte le norme di separazione che sono prescritte quando la donna è in stato di niddà-impurità mensile e pertanto tra marito e moglie è vietato qualsiasi contatto fisico.

A Kippùr è **vietato** anche **calzare scarpe o sandali di pelle**. Essi non si possono utilizzare né quando sono di pelle la suola o la tomaia né quando lo sono anche soltanto i lacci che servono a legarle al piede, pur essendo la calzatura di altro materiale.

Rav Addà figlio di Rav Ahavà disse: «*Se qualcuno ha commesso una trasgressione e la riconosce come tale, ma non si pente (restituendo quanto ha sottratto), a cosa assomiglia? Assomiglia a un uomo che tiene in mano un serpente (rappresentativo di un animale impuro): anche se s'immergesse in tutte le acque del mondo la sua immersione non potrebbe mai renderlo puro. Se invece lo getta via, è sufficiente che s'immerga in un mikvé perché la sua azione abbia effetto immediato, come è detto: "Chi confessa e abbandona le proprie colpe sarà perdonato"; ed è pure detto: "Leviamo il nostro cuore con le nostre palme al S. che sta nei cieli non nel senso che usiamo le mani per sollevare al cielo il nostro cuore ma che, assieme al cuore, occorre levare al cielo e pentirsi anche di ciò che di sbagliato abbiamo fatto con esse."*

Rabbi Yochanàn disse: «*Grande è il potere del pentimento perché riesce a far annullare il decreto dell'uomo*», com'è detto: «*Rendi grasso il cuore di questo popolo, appesantisci le sue orecchie e chiudi i suoi occhi così che non possa vedere con i propri occhi o sentire con le proprie orecchie e capire con il proprio cuore, e così non ritornerà sulla via del bene e non sarà risanato.*»



PARASHAT VAYELECH SCRIVERE UN SEFER TORÀ

Nella Parashà di questa settimana, Moshè Rabbenu pronuncia le sue ultime parole di incoraggiamento al popolo ebraico: *“D_o sarà sempre con voi e vi aiuterà a conquistare le nazioni”*. Poi, chiamò il suo pupillo e successore, Yehoshua, e di fronte all’intera nazione, gli diede istruzioni e parole di incoraggiamento, di andare avanti con forza e coraggio. Moshè scrisse la Torà e poi impartì la Mitzvà di Hakel. Dopo la fine di ogni Shemità (ciclo di sette anni in cui il settimo anno i contadini lasciano i campi incolti), quando tutta la nazione sarebbe venuta al Bet Hamikdash, il Re avrebbe letto pubblicamente il libro di Devarim. Queste “parole eterne” sarebbero state trasmesse agli uomini, donne e bambini di Israele, per incoraggiarli a studiare la Torà, osservare le Mitzvot e temere D_o L’ultima Mitzvà che H’ impartì a Moshè, in effetti il 613° comandamento della Torà era: *“E ora, scrivi per voi questa Shirà (questa canzone, si riferisce alla*

Torà) e insegnala al popolo di Israele, in modo che possano padroneggiarla e che questa Shirà sia da testimone per loro” (Vayelech 31:19).

Il Sefer HaChinuch (Mitzvà 613) spiega quest’ultima Mitzvà: *ogni ebreo deve scrivere un Sefer Torà per se stesso*. Anche se ne ha ereditato uno, non è esente dallo scriverne uno suo. Il motivo è in modo tale che ogni ebreo abbia un Sefer Torà in suo possesso, accessibile per poter studiare le Mitzvot di D_o e temerLo. Di conseguenza, scrive il Rosh, oggi, poiché la Mitzvà riguarda l’educazione al timore di D_o e all’osservanza della Sua parola, possiamo eseguire questa Mitzvà acquistando dei libri di Torà stampati.

Tuttavia, oltre a possedere un Sefer Torà (o anche dei libri di Torà) il verso continua dicendo che bisogna studiarlo in modo tale che diventi scorrevole nella propria bocca. Dobbiamo avere domestichezza con i suoi santi insegnamenti, in modo da poterli rispettare. Inoltre, nessuno può affidarsi al contributo dei propri antenati. Ogni ebreo deve possedere il proprio Sefer Torà ed esercitare il proprio sforzo indipendente per assicurarsi di essere propriamente istruito nelle

Mitzvot di H'. Comunità o anche individui, che abbiamo perso una generazione di educazione ebraica, anche se sono in grado di educarsi, avranno bisogno di generazioni per riportare il loro livello di studio e di osservanza della Torà a quello che era. Tuttavia, l'obbligo di ciascuno di scrivere il proprio Sefer Torà aiuterà a compiere il proprio dovere, anche se questa

educazione mancava in alcune generazioni, e gli verrà concesso uno speciale aiuto divino a questo fine.

Assicuriamo il nostro anello nella catena eterna del nostro popolo, scrivendo e mantenendo la Torà. Facendo così, ci prenderemo cura di noi stessi, delle future generazioni e del bene della nostra nazione.

MOMENTI DI HALAKHÀ

KIPPUR

Dall'età di 9-10 anni, secondo la costituzione e lo stato di salute di ciascuno, si cerca di abituare i bambini, maschi e femmine, a digiunare "per una parte del giorno". Analogamente, si cerca di educare i bambini a non lavarsi, a non usare creme e a non indossare scarpe di pelle (gli altri divieti saranno spiegati più avanti). Pur essendo i bambini esenti dall'obbligo delle mitzvòt, ai fini educativi questi divieti devono essere protratti per tutta la durata di Kippùr.

Nel libro dei Proverbi è scritto: *«Educa il fanciullo secondo la via che meglio gli si addice e anche quando sarà vecchio non si allontanerà da essa»*. L'educazione che s'impartisce ai fanciulli costruisce nel loro cuore delle solide basi di fede, li abitua a una vita di amore per le mitzvòt e a fare sempre attenzione onde evitare di compiere azioni proibite. Questa fase iniziale di preparazione al digiuno può anch'essa servire a far comprendere ai minori che il giorno di Kippùr possiede una grande sacralità e che occorre elevarsi rispetto alla vita di tutti gli altri giorni, pentirsi delle azioni negative e avvicinarsi al S.

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT VAYELECH

Un ebreo del quartiere di Bnei Beraq, in Israele, una volta si recò dal Gaon Rabbì Avraham Yeshaiau Karelitz (meglio noto con il soprannome di “Chazon Ish”, come il titolo del suo famoso libro di Halachà), chiedendo lui una spiegazione, dal punto di vista ebraico, circa i drammatici eventi che si erano verificati in Europa durante la seconda guerra mondiale ed a cui era conseguito l’annientamento di milioni di uomini, donne e bambini ebrei, gran parte dei quali erano persone giuste e pie, timorose di Hashem e totalmente prive di peccati.

Il Chazon Ish spiegò al suo ospite che è proibito perdere la fiducia in HaKadosh Baruch Hu, e nel fatto che Egli governa il mondo con rettitudine e giustizia.

“Colui che non è esperto di lavori di sartoria – disse il Chazon Ish – e vede un sarto che strappa e taglia il tessuto che ha di fronte a sé, è naturalmente portato a pensare, in cuor suo, che il sarto stia incomprensibilmente distruggendo e rovinando quella pregiata stoffa. In realtà, il sarto altro non sta facendo se non preparare un nuovo abito partendo dal tessuto a lui affidato, il quale tessuto, una volta cucito, diverrà ancora più pregiato di quanto era in precedenza...”.

DERASHÀ DI SHABBAT

PARASHAT VAYELECH

“E Moshé andò e riferì queste parole a tutto Israele” (Devarim 31, 1).

E' scritto nel Midrash Tanchumà che il termine “andare”, utilizzato nel verso citato con riferimento a Moshé Rabbenù, è sempre connesso al concetto di “rimprovero”.

Il rabbino di una certa comunità ebraica era solito rimproverare i propri correligionari per le loro errate condotte, invitandoli, con appassionata e coinvolgenti derashot, a migliorare il proprio comportamento e l'osservanza dei precetti della Torah.

Diversi ebrei del luogo, tuttavia, non apprezzarono affatto lo sforzo del rabbino, ed anzi, infastiditi dai continui – seppur legittimi – rimproveri, decisero di sollevarlo dall'incarico e cacciarlo dalla città.

Mentre si accingeva a lasciare la città, il rabbino disse: *“Ora capisco la ragione per cui mi avete cacciato dal paese. Come insegnano i nostri Maestri, infatti, il termine “andare” è sempre connesso al concetto di “rimprovero”, e quindi, proprio a causa dei miei rimproveri, si è verificato quanto scritto nella parashà: “e Moshé andò”...”*.



**Domanda: QUALI SONO
GLI IMPEDIMENTI CHE
COMPLICANO IL CAMMINO
DELL'UOMO VERSO LA
VERA TESHUVA'?**

Risposta: Rav Dessler sul suo libro Mictav Meelieu (pag.121) ce lo spiega:

A) Bisogna innanzitutto riconoscere "sinceramente" le proprie colpe e mancanze. Infatti, il trampolino di lancio per l'aggiustamento della propria condotta nei confronti della Torà e delle Mitzvot dipende proprio dalla veridicità della persona. L'uomo deve essere sincero con se stesso e non farsi condizionare dalle proprie abitudini e desideri se questi vanno contro la Torà. Se non si riescono a vedere le proprie carenze nei confronti di Hashem cosa bisogna fare? Ce lo insegna il profeta Geremia sul libro di Echà quando afferma: *"Cerchiamo la nostra strada ed esaminiamola"*. Per sapere qual è la strada voluta da Hashem, bisogna prima

soppesarla in tutti modi, senza cercare delle giustificazioni per gli avonot commessi.

B) *Se l'averà diventa ai suoi occhi una cosa permessa, cosa bisogna fare?* Se la persona ripete in continuazione le stesse trasgressioni queste si trasformano rapidamente in qualcosa che dal suo punto di vista è lecito. Quindi bisogna fare molta attenzione a non giustificare i propri comportamenti sbagliati, esaminando con obbiettività la situazione e il cammino da intraprendere. A volte, che D_o ce ne scampi, questa abitudine può portare l'uomo persino a pensare che i suoi avonot siano delle mitzot.

C) La superbia. Chi è pieno di alterigia non potrà mai tornare sulla strada della teshuvà. Infatti, non riesce ad intraprendere la strada di Hashem e della Sua Torà colui che è pieno di sé poiché ha rivolto tutto il suo sguardo solo ed unicamente a se stesso.

Che Hashem ci dia la saggezza e illumini le nostre strade per raggiungere il vero avvicinamento a Lui e alle Sue mitzvot !! Amen.

*(Tratto dal libro Nafshi beshelati
di Rav Yakov Israel Lugassi)*

MOMENTI DI HALAKHÀ

KIPPUR

Il giorno di Kippùr non serve a espiare le trasgressioni commesse da un uomo verso altri se prima non ci si è riconciliati. Ciascuno deve pertanto chiedere perdono a tutti coloro che nel passato, e specialmente durante l'anno, può aver offeso con le proprie parole o azioni, in modo che queste trasgressioni non influenzino negativamente il giudizio che lo riguarda e che sarà emesso a Kippùr.

Chi ha denaro o oggetti che non gli appartengono o che gli sono pervenuti in modo indebito, prima di Kippùr è tenuto a restituirli al legittimo proprietario oppure deve impegnarsi a farlo immediatamente dopo Kippùr, naturalmente aggiungendo anche le scuse.

Ogni persona cui è stato richiesto perdono non deve rifiutarsi di concederlo, anzi, deve perdonare con la massima sincerità. I nostri saggi ci insegnano che chi riesce a controllare il proprio istinto e vince la tentazione di conservare rancore, ottiene un analogo perdono da parte del S.

Lo Shabbàt che cade durante i dieci giorni penitenziali è chiamato Shabbàt Teshuvà~lo Shabbàt del pentimento o **Shabbàt Shuvà**; questo secondo nome deriva dal primo verso dell'haftarà di quella settimana (Hos. 14,2) *Shuva Israel ad H. Elokécha~O Israele, fai ritorno all'Eterno, tuo S.*

Si usa che durante questo Shabbàt il rabbino pronunci in sinagoga un discorso per esortare il pubblico a correggere le eventuali manchevolezze, a migliorare il comportamento e a impegnarsi a servire il S. aumentando il numero delle mitzvòt.

Vi è l'uso che, prima di andare al tempio il giorno di Kippur, i padri benedicano i figli e le figlie perché quello è il momento in cui si avvicina questa giornata e in cui le porte della misericordia sono aperte. I padri impartiscono la benedizione ai figli augurando loro che in vista del nuovo anno possano essere considerati meritevoli di condurre una vita buona, che i loro cuori possano riempirsi di timore del S. e che abbiano successo nello studio della Torà e in ogni altro loro progetto.

Per recitare la preghiera di arvìt, all'entrata di Kippùr si indossa il tal-lèd recitando l'apposita benedizione quando è ancora giorno (prima del tramonto). A Kippùr vi è chi usa indossare abiti bianchi, prendendo esempio dagli angeli del servizio divino mentre vi sono altri che indossano un mantello o una veste bianca (che si chiama kittel).

Ci si deve recare al tempio con un pò di anticipo, così da avere il tempo di prepararsi alla preghiera di questo sacro giorno. La sacralità di questo giorno è talmente grande che, se accompagnata dal pentimento, riesce persino a espiare i peccati dell'uomo. Le speciali preghiere del giorno, se recitate con la massima concentrazione, servono a spronare l'uomo a pentirsi e a decidere di migliorare il proprio comportamento.



MOMENTI
DI MUSAR

SEFER TORAH

- Nell'introduzione della Mishna Berura è riportato ciò che il Rambam ha scritto nel capitolo 12 nelle halachot sulla tefillà: Moshe rabbenu ha istituito al popolo d'Israele la lettura pubblica della Torah nel secondo e nel quinto giorno della settimana (Lunedì e giovedì) in modo che il popolo non stia più di tre giorni senza sentire le parole della Torah. Ezra' asofer a sua volta istituì la lettura pubblica anche di Shabat pomeriggio, per le persone lavoratrici che non potevano venire ad ascoltare la lettura il lunedì è il giovedì. Ezra' istituì anche l'ordine di lettura: La salita al sefer di tre persone e la proibizione di leggere meno di dieci versetti in totale. Moshe istituì anche la lettura della Torah lo Shabat, nei giorni di Moed, nel capo mese e nei giorni di Chol amoed.

- Quante persone salgono al sefer? Lo Shabat mattina sette, escluso la persona che legge il maftir, il giorno di Kippur sei, nei giorni di Moed cinque, nei giorni del capo mese e nei giorni di Chol amoed

quattro e il lunedì, giovedì, Shabat pomeriggio, Purim, Chanuka, nei digiuni, mattina e pomeriggio, tre persone.

- Dal punto dove si è finita la lettura lo Shabat mattina, si riprende la lettura lo Shabat pomeriggio, e si ripete il lunedì e il giovedì chiamando al sefer tre persone. Lo Shabat successivo si ripeterà la lettura completando la Parashà.

- Se si è sbagliato il lunedì è il giovedì chiamando al sefer tre persone leggendo la Parasha non di quella settimana e il pubblico si rende conto di aver sbagliato Parashà solo dopo aver terminato la lettura, non bisogna tornare a rileggere la Parashà giusta della settimana, visto che lo scopo per il quale si legge la Torah il lunedì è il giovedì è quello di non restare tre giorni senza sentire Torah e questo pubblico anche se non ha sentito la Parashà della settimana ha comunque ascoltato una lettura della Torah.

- È permesso far uscire il Sefer Torah e leggerlo con le Berachot solo nei giorni in cui i maestri hanno prestabilito la lettura. Per questo un pubblico che per una qualsiasi ragione ha perso la lettura del sefer del lunedì o del giovedì, non può recuperarla il giorno dopo.

Tratte da "Yalkut Yosef halachot Kriat haTorah"

MOMENTI DI HALAKHÀ

SUKKOT

È scritto (Lev. 23, 40): «*Il primo giorno prenderete per voi... il frutto del cedro, un ramo di palma, rami della pianta di mirto e rami di salice*». Ciascun giorno di Sukkòt, a esclusione di Shabbàt, è mitzvà prendere in mano le quattro specie: Yetròg-cedro, il lulàv-ramo di palma, tre rami di hadàs-mirto e due rami di aravà-salice. Ciascuna di queste specie ha delle proprie specifiche normative. È necessaria una grande esperienza per essere in grado di determinare se le quattro specie sono conformi ai dettami dell'halachà. Alcune tra le caratteristiche che rendono una specie inadatta all'uso sono valide soltanto il primo giorno di Sukkòt mentre altre sono valide per tutta la durata della festa.

È importante fare esaminare le proprie quattro specie da una persona che sia esperta in questa normativa e che sia in grado di determinare se sono kasher (e non farsi dare un "set" dal primo venditore che capita).

Le tre specie devono essere legate assieme prima perché di yom tov non è permesso fare nodi stabili. Il materiale del legaccio, per non costituire elemento di separazione, deve sempre essere un vegetale reciso ma non è necessario sia della stessa natura delle specie legate e il nodo che si realizza deve essere completo, cioè composto da due nodi, uno sopra l'altro.

Curiosità: dovendo scegliere, il primo giorno di Sukkòt è preferibile andare in un luogo dove ci sia un lulàv ma non ci sia miniàn, piuttosto che andare dove c'è miniàn ma non c'è lulàv. Il motivo è che il lulàv è una prescrizione della Torà mentre la preghiera col miniàn è stata prescritta dai rabbini. Il secondo giorno di yom tov per chi abita fuori da Israele è sicuramente doveroso andare dove ce il miniàn.

Bisogna legare i rami in modo che la spina dorsale del lulàv sia almeno un tefach più alta dei rami di mirto e di salice, sempre escludendo da questa misura le foglie che si trovano in cima.

I rami di mirto devono arrivare un poco più in alto di quelli di salice.

Il lulàv deve essere formato da tre rami di hadàs-mirto alla destra del ramo di palma e due rami di aravà-salice alla sua sinistra.

Attorno al lulàv si devono fare tre legature. Il tratto superiore della palma deve essere privo di legature per almeno 8 cm dal mirto e il salice.

Alcuni considerano i nodi inferiori del lulàv quelli che tengono insieme i rami delle tre specie, come uno e, pertanto, posizionano altri due nodi nella parte restante della palma. Una differente disposizione dei nodi, però, non invalida la kashrùt del lulàv. **Curiosità:** i nodi attorno al lulàv devono essere tre e, secondo la kabbalà, ciò è in corrispondenza ai tre patriarchi.

Continua domani.....



Precondizioni per la maldicenza permessa (Lashon HaRà LeToelet)

Abbiamo discusso nell'articolo precedente che a volte si verificano delle situazioni nelle quali parlare male del prossimo diventa permesso o addirittura necessario. E' doveroso a questo punto, per non fare incorrere nessuno nel Lashon HaRà, specificare meglio le condizioni che rendono un simile tipo di discorso permesso.

1) La verifica dei fatti: E' possibile esprimere parole di giudizio negativo su qualcuno, a prescindere dai propri scopi, solo se il contenuto di quanto detto è stato visto, sentito o comunque verificato da noi in prima persona mentre è assolutamente proibito riportare ciò che si è solamente sentito dire. A volte, allo scopo di proteggere qualcuno da un danno, è possibile riferire discorsi dal contenuto negativo sentiti dire, ma si dovrà a questo punto riferire la notizia come di seconda mano e da verificare e la situazione di

pericolo dovrà essere reale.

2) La persona e la situazione oltre ai fatti: E' necessario che, oltre all'aver assistito alla trasgressione in se, si abbia una conoscenza approfondita della situazione in corso e della persona oggetto di discussione in modo da poter dare un giudizio completo ed obiettivo pesato sulle condizioni particolari del caso. E' inoltre necessaria una solida conoscenza halakhica su quanto oggetto di discussione prima di potersi esprimere con parole dispregiative o di condanna.

Nota: prima di riferire qualsiasi informazione negativa, anche con uno scopo costruttivo "LeToelet", è necessario giudicare rigorosamente le proprie chances di successo nell'ottenere il risultato benefico sperato. La maldicenza LeToelet è infatti giustificata solo ed esclusivamente se ci trovi davanti una probabilità realistica che le parole di maldicenza conducano all'esito positivo desiderato. Queste probabilità andranno calcolate con grande scrupolo soprattutto in caso di affari o di shidduchim viste le loro conseguenze importanti e a lungo termine.

BeEzrat HaShem continueremo questo delicato capitolo nei mesi a venire.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SUKKOT

I sette giorni della festa di Sukkòt cadono tra il 15 e il 21 del mese di Tishrì. Il primo giorno di Sukkòt è yom tov e in esso si applicano tutti i divieti dei giorni festivi, compresa la proibizione di compiere lavori. Fuori della terra di Israele yom tov anche il 16 di Tishrì ed è chiamato *“il secondo giorno di yom tov della Diaspora”*.

Dal 16 (dal 17, fuori della terra di Israele) al 21 Tishrì sono giorni di chol hamoed-mezza festa. Shemini Atzèret (Simchàt Torà) cade il 22 di Tishrì.

Alcuni Maestri hanno spiegato così l'origine della mitzvà: *«Al fine di ricordare i grandi miracoli che il Signore Benedetto ha compiuto a favore dei nostri padri nel deserto, quando sono usciti dall'Egitto, in quanto li ha protetti con le nubi di gloria in modo che il sole di giorno e il freddo la notte non recassero loro danno»*. Altri spiegano che i figli di Israele hanno costruito nel deserto delle vere e proprie capanne e, ricordando i miracoli che il Signore ha operato nei confronti nostri e dei nostri padri, possiamo divenire più diligenti nell'esecuzione dei Suoi precetti. Così facendo, meriteremo di ricevere il Suo bene ed è questo il modo in cui il S. Benedetto vuole assisterci.

Abitare nella sukkà durante Sukkòt è una mitzvà della Torà che serve a rammentare le nubi di gloria con le quali il Signore ha protetto i figli di Israele dopo la loro uscita dall'Egitto. Nella Torà è scritto (Lev. 23, 42-43): *«Abiterete nelle capanne per sette giorni; tutti i nati in Israele abiteranno nelle capanne, così che le vostre generazioni sappiano che, quando li ho fatti uscire dalla terra d'Egitto, ho fatto dimorare i figli di Israele in capanne»*.

L'uscita dall'Egitto è quindi uno dei capisaldi della nostra fede nel S. che ci ha prescelto tra tutte le nazioni e ci ha donato la Sua Torà. Le numerose mitzvòt che si devono eseguire a Pésach, a Sukkòt e durante tutto l'anno, servono a radicare nel nostro cuore il ricordo dell'uscita dall'Egitto e, in conseguenza di ciò, confermare la nostra fedeltà all'Eterno.

Continua domani.....



Teshuvà - Cancellatura completa del peccato

Il dono più grande che Hashem ci ha dato è la possibilità di riavvicinarsi attraverso il pentimento, ritornando all'osservanza della Torà e delle mitzvot.

Nei nostri rapporti con il prossimo è molto difficile o quasi impossibile (nel caso avessimo offeso o danneggiato un nostro compagno) far tornare la relazione com'era prima. Solo il S. con la Sua enorme misericordia ci ha dato la possibilità di farlo grazie alla sincera teshuvà.

Rav Yaghen z"l racconta che una volta sgridò una persona più anziana di lui. Anche se aveva ragione il Rav si sentì dopo l'accaduto rammaricato di quello che aveva fatto, perché in ogni caso non gli era permesso mancare di rispetto ad una persona. Si scusò in più di

un'occasione, gli mandò dei doni affinché lo perdonasse, lo invitò da lui per un incontro e questi lo

scusò con tutto il cuore. Sebbene l'avesse scusato, racconta il Rav, dopo 25 anni sentiva ancora che nei loro cuori vi era una traccia dell'accaduto.

Da qui capiamo il grande valore del dono della teshuvà: il S. ci dà sempre la possibilità (specie in questi 10 giorni penitenziali che vanno da Rosh Ashanà a Kippur) di cancellare completamente le nostre colpe verso di Lui senza lasciare alcun'ombra di esse, attraverso la nostra teshuvà (il pentimento e il riavvicinamento ad Hashem). Dobbiamo essere grati di questo straordinario privilegio!!!

(tratto dal libro Netivè Or di Rav Nissim Yaghen z"l)

MOMENTI DI HALAKHÀ

SUKKOT

Lo scopo della mitzvà che prescrive di entrare nella sukkà e di risiedervi ogni momento possibile durante questa ricorrenza è di riflettere su tutti i benefici che il Signore ha operato per noi, dal momento dell'uscita dall'Egitto fino al nostro ingresso in terra di Israele.

La festa di Sukkòt è uno dei shalòsh regalim: Sukkòt, Pésach e Shavuèt. Ai tempi in cui c'era il Santuario, ogni ebreo aveva l'obbligo di andare a Gerusalemme durante i shalòsh regalim per offrire speciali sacrifici nel Santuario. La mitzvà di "salire" a Gerusalemme per la festività era una grande occasione per il popolo di compiere anche un'elevazione spirituale. Il culto con i sacrifici, l'occasione di trovarsi a stretto contatto con i più grandi studiosi della Torà e l'atmosfera spiritualmente elevata che permeava Gerusalemme, rendevano possibile a tutto il popolo di sentirsi più vicini al S.

Come già detto, il primo giorno di Sukkòt (il 15 di Tishrì) è yom tov e in esso si devono compiere tutte le mitzvòt e rispettare i divieti relativi all'esecuzione dei lavori. Quando è yom tov, è vietato avvolgere i rami di mirto e quelli di salice con un asciugamano bagnato (per evitare che si secchino), giacché in questo atto si può ravvisare l'atto di LAVARE e quello di STRIZZARE, entrambi lavori proibiti. Se i rami di mirto e quelli di salice si trovavano in un recipiente pieno d'acqua già da prima di yom tov e sono stati tolti di yom tov, è permesso rimetterli nel vaso, ma non è permesso cambiare l'acqua del vaso. Il lulàv di Shabbàt è un oggetto muktzè e, quindi, non può essere maneggiato.

In chol hamoèd è mitzvà mantenere freschi i rami di mirto, quelli di salice e il lulàv cambiando l'acqua nella quale sono conservati.

La festa di Sukkòt è chiamata zemàn simchaténu~la stagione della nostra gioia. È una mitzvà essere allegri e celebrare la festività come in ogni altro yom tov e, per questo motivo, si organizzano riunioni con musica e rinfresco per rievocare la ricorrenza chiamata simchàt bet hashoèvà- il festeggiamento di quando si attingeva l'acqua.

Vi è l'uso di commemorare la simchàt bet hashoèvà recitando molti canti e inni durante le sere di chol hamoèd di Sukkòt tra i quali anche i quindici canti del libro dei Salmi (120-135) che cominciano con le parole shir hamaalòt-canti dei gradini.



PARASHAT HAAZINU GIUDIZIO ONNICOMPENSIVO

Il versetto (Haazinu 32:4) descrive il modo in cui D_o giudica: *“La Roccia il cui comportamento è ineccepibile, perché tutte le Sue strade sono di giustizia. Un D_o che ricompensa i giusti e anche i malvagi per le loro buone azioni; Egli è giusto e retto”*. I metodi che D_o usa per giudicare sono diversi dal sistema legale umano. In primo luogo, in una corte umana, quando un giudice condanna una persona, la decisione della sentenza appropriata è basata principalmente considerando il crimine commesso. Il verdetto non è necessariamente corretto nei confronti della moglie e dei figli dell'accusato che non hanno parte nel crimine, e nell'equazione non sono incluse neanche delle conseguenze prevedibili per altre persone. D_o, invece, prende in considerazione tutti questi fattori. Perciò, anche se una persona merita una punizione, se le conseguenze toccheranno ingiustamente sua moglie o ci saranno altri risultati ingiustificati, allora il verdetto non verrà mai messo in atto. Può

anche, però, funzionare al contrario. Anche se l'azione sbagliata in sé normalmente non richiederebbe una punizione severa, a causa della lista delle azioni passate, è ora giusto, prendendo in considerazione tutti i fattori, mettere in atto una punizione severa. Anche così, verrà presa in considerazione ogni possibile ripercussione, emotiva, finanziaria o fisica. Il motivo è che, a differenza dell'uomo, D_o può vedere il quadro completo e gli effetti finali di qualsiasi azione e questi sono inclusi nell'equazione. Il Rosh Hayeshiva di Mir, Rav Chaim Shmuelevitz ztz"l, diceva ai suoi studenti: *“Che ci sia unità tra di voi, in modo che si minimizzi la possibilità che qualcuno venga punito con sofferenza visto che colpirebbe tutti voi”*. Un'altra differenza è il modo in cui D_o ricompensa le buone azioni. A volte sembra che i giusti siano oppressi, afflitti o che soffrano, mentre i malvagi prosperano e vivono bene. È importante notare che la ricompensa principale per l'osservanza dei comandamenti di D_o, ovvero la Torà, può solo essere elargita propriamente nel mondo futuro. Il motivo è che nessun bene fisico può essere una ricompensa sufficiente per aver compiuto le mitzvot, perciò solo quando una persona è in una forma totalmente spirituale può

ricevere una ricompensa adatta. D'altra parte, sappiamo che anche i giusti non compiono solo bene e non peccano mai. Perciò, D_o conserva la ricompensa per i giusti nel mondo futuro e permette loro di purificarsi dell'effetto dei peccati attraverso la sofferenza che possono patire in questo mondo. È certamente nel miglior interesse delle persone lasciare "questo mondo" più liberi dal peccato possibile. I malvagi ricevono un trattamento opposto. Hanno accumulato principalmente peccati in questo mondo, ma hanno anche probabilmente compiuto qualche mitzvà, intenzionalmente o non intenzionalmente. Per queste buone azioni sono "pagati" in questo mondo con successo, buona salute e prosperità. Tuttavia, la punizio-

ne più importante per la loro malvagità sarà nel mondo futuro.

A volte testimoniamo situazioni che colpiscono il pubblico nella sua totalità, o individui, che ci è difficile capire. Potremmo chiederci: perché lui/lei sono trattati così? Certamente sono brave persone che incarnano la perfezione. Al contrario, perché quella persona ha successo negli affari quando approfitta dell'ignara ingenuità degli altri? La risposta a queste domande è sapere che c'è un sovrano e giudice supremo in questo mondo. Nulla passa inosservato da Lui e tutto alla fine verrà ricompensato o risarcito appieno. Ha un archivio esatto delle azioni di tutti e sa il momento giusto per ricompensarli o punirli, anche se non conosciamo le Sue ragioni.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SUKKOT

A Sukkòt, ai tempi del Santuario, in occasione di questa ricorrenza si svolgevano grandi celebrazioni a Gerusalemme. Ogni giorno di Sukkòt si andava ad attingere l'acqua dalla fonte dello Shilòdach, un pozzo vicino a Gerusalemme che poi veniva versata sull'altare.

I maggiori personaggi del paese, così come le vaste masse di popolazione che erano convenute a Gerusalemme per il pellegrinaggio, accompagnavano questa cerimonia con danze e canti. La gioia della folla era così grande che i nostri Maestri hanno dichiarato (Talmùd B. Sukkà 50b): *«Chi non ha assistito alla simchàt bet hashoevà non ha mai visto cosa sia la vera gioia».*

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT HAAZINU

Una famiglia di ebrei non osservanti, nati e cresciuti in Erez Israel, si trovò a dover decidere presso quale asilo nido mandare la propria unica figlia. Nelle vicinanze di casa c'era però solamente un asilo religioso ebraico, e così i genitori decisero che fosse meglio che la figlia andasse lì, nei dintorni, piuttosto che presso un asilo laico ma distante dalla propria abitazione.

Un venerdì mattina la bambina tornò a casa dicendo alla madre che, come insegnato dalla maestra d'asilo, alla vigilia di Shabbat tutte le donne ebreo devono accendere le candele, e che quindi anche lei avrebbe dovuto fare così. La madre, di fronte all'insistenza con cui la piccola ripeteva che ciascuna madre d'Israele doveva accendere le candele di Shabbat, si arrabbiò molto con la figlia, dicendole che loro non usavano ne avrebbero mai usato farlo.

Di fronte a tale atteggiamento della donna, la bambina, volenterosa di adempiere comunque a quanto insegnatole dall'insegnante dell'asilo ebraico, disse alla madre: *"Se tu non accenderai le candele, allora vuol dire che lo farò io!"*. Queste parole scatenarono ancor più il disappunto della mamma, la qua-

le si rivolse alla piccola dicendole che se avesse osato disobbedire alle sue parole sarebbe stata punita in maniera molto severa.

La piccola, noncurante degli ammonimenti della madre, corse però immediatamente presso un piccolo negozio vicino casa per acquistare le due candele da accendere in vista dello Shabbat; il proprietario del negozio, sapendo bene che quella famiglia non era affatto osservante e che mai, nella loro casa, erano state accese le candele di Shabbat, pensò tra sé e sé che non era possibile che le candele chieste dalla bambina fossero destinate a tale scopo, credendo invece che servissero per un anniversario di qualche defunto parente. Per questo motivo, egli decise di consegnare alla piccola due grandi lumi di quelli che si usano accendere in ricordo dei morti.

La bambina tornò a casa tutta contenta e, giunta in camera sua, chiuse la porta ed accese subito i due grandi lumi recitando le relative benedizioni in onore dello Shabbat: improvvisamente, la madre aprì la porta ed entrò nella stanza, dove, come sommo stupore, vide i due lumi, "apparentemente" accesi in ricordo dei morti, posizionati sul comodino della piccola.

"Che cosa sono quelle?" – chiese la madre alla bambina con tono in-

dispettito. *“Tu non volevi farlo - rispose la figlia - e così io ho deciso di accendere due candele, una per te ed una per papà!”.*

La donna, chiaramente, non sapeva che i lumi erano stati dati dal proprietario del negozio di sua iniziativa, e così, consapevole che la loro funzione era quella di ricordare la

morte di persone care e visto che la bambina aveva deciso di accenderne “una per la mamma ed una per il papà”, fu scossa profondamente nell’animo da tale evento, tanto che, il giorno successivo, di sua spontanea volontà decise di recarsi al Beth HaKnesset per recitare le preghiere mattutine dello Shabbat...

DERASHÀ DI SHABBAT

PARASHAT HAAZINU

“O cieli, prestate ascolto ed io parlerò!” (Devarim 32, 1)

Il Rebbe di Kotzk ha spiegato così questo verso: *“Prestate un ascolto simile a quello del cielo...”.*

Per quale motivo si dice che un uomo che rispetta Hashem è un “Irè Shamaim – Timorato del cielo”? *Non sarebbe forse meglio dire che egli è un “Irè Hashem – Timorato di Hashem”? In realtà - spiega il Rebbe di Kotzk - il timore più grande di fronte alle parole di Hashem è stato dimostrato proprio dal cielo: come insegnato dai nostri Maestri, infatti, anche se il cielo fu creato da HaQadosh Baruch Hu durante il primo giorno della creazione, lo stesso non si “solidificò” fino a che, all’inizio del secondo giorno, il Signore D_o disse: “Vi sia un firmamento dentro le acque che separi le acque [superiori] dalle acque [inferiori]!” (Bereshit 1, 6). Di fronte all’ordine perentorio di Hashem, secondo il midrash, il cielo “liquido” immediatamente si compattò e divenne solido, così come un uomo che si irrigidisce dalla paura di fronte ad un grido terrificante (TB Chaghigà e Midrash Bereshit). Da quel momento in poi il cielo è rimasto costantemente solido, senza più tornare al suo stato originario nemmeno per un istante, e ciò proprio in virtù dell’immenso timore dimostrato di fronte al comando divino: “Vi sia un firmamento!”.*

Per questa ragione si dice che un ebreo rispettoso di D_o Benedetto è un “Irè Shamaim – Timorato del cielo”, in quanto l’uomo deve imparare proprio dal cielo quale è la maniera giusta di temere la parola di Hashem e di rispettare, ogni giorno della propria vita e senza alcuna interruzione, i Suoi comandamenti. Ciascun membro del popolo d’Israele è quindi tenuto a *“prestare un ascolto simile a quello del cielo...”.*



MOMENTI
DI MUSÀR

I 4 MINIM

In queste splendide giornate di preparativi per la solenne festa di Sukkot, tutto il popolo ebraico è preso nella ricerca meticolosa delle 4 specie per la mitzvà del lulav. Nondimeno dobbiamo prepararci spiritualmente e capire qual è uno dei significati profondi di questa particolare mitzvà.

Come risaputo il lulav è composto da 4 specie **ETROG-LULAV-ARAVA-ADAS** cioè il cedro, la palma, il salice ed il mirto. I nostri saggi maestri ci hanno insegnato che ogni specie è corrispondente ad una categoria del popolo d'Israele. L'**etrog** profumato e saporito si identifica con colui che è sapiente di Torà (sapore) e compie le mitzvot (profumo). Il **lulav** la palma che cresce i frutti ma non ha odore, corrisponde a colui che è studioso di Torà ma non compie le mitzvot. L'**adas** non ha frutti ma profuma, si ricollega con colui che adempie ai precetti ma non studia Torà. E l'**aravà** il salice è inodore e non ha frutti, corrispondente a colui che non rispetta le mitzvot e non studia Torà. È riportato sul talmud e nella alachà che è mitzvà legare le

4 specie (non di Yom Tov) con un nodo stretto e ben saldo, e poi compiere il precetto di Hashem. Questo ci viene ad indicare la volontà di Hashem: così come lo studioso ed osservante deve sentirsi vicino ed amare colui che è lontano dalla Torà e dalle mizvot e sforzarsi di avvicinarlo sotto le "ali" del S.D_o, lo stesso chi è lontano dalla Torà e dalle mitzvot deve sentirsi, se solo vorrà acquisirlo, che Hashem gli riserva un posto importante tra le sue braccia, nell'abbraccio della sukkà, chiamata dai chachamim "l'ombra dell'emunà".

Un ulteriore messaggio che ci danno gli "*arbaat amminim*" è legato ai giorni appena scorsi di Rosh Hashanà e Kippur. Le 4 specie stanno a rappresentare 4 organi principali del corpo umano: Il cedro il cuore, la palma la spina dorsale, il mirto gli occhi ed il salice la bocca. Dopo che siamo tornati ad Hashem e ci siamo ripuliti dalle colpe commesse a kippur, a sukkot prendiamo il lulav e lo offriamo ad Hashem, scuotendolo in tutte le direzioni, dichiarando che la nostra completa struttura fisica è esclusivamente per il servizio di D_o (lulav). La nostra bocca la impieghiamo per pregare ed elogiare Hashem, conservandola dalle trasgressioni. I nostri occhi per studiare Torà e non chash veshalom per utilizzarli per vedere

cose proibite. Ed il nostro cuore, centro delle emozioni, è diretto al servizio di Hashem, ad amarLo e servirLo con tutto il nostro cuore e con tutta la nostra anima.

Che Hashem ci guidi verso la pace e l'unità nel popolo ebraico e ci permetta di servirLo con tutta la nostra essenza Amen!

(Sichà di Rav Yakov Exter)

MOMENTI DI HALAKHÀ

SUKKOT

«Dimorerete nelle sukkòt per sette giorni» (Lev. 23, 42). Per sette giorni si deve abitare nella sukkà, giorno e notte, esattamente come si risiede in casa propria il resto dell'anno. Nella sukkà si deve mangiare, bere e dormire. S'intende che occorre mangiare e bere dentro la sukkà soltanto un pasto vero e proprio, in modo particolare quello della prima sera. **Curiosità:** tra i motivi per i quali la mitzvà di dormire nella sukkà non è molto seguita, quello più comune è la bassa temperatura che procura sofferenza. Il Maghèn Avrahàm non accetta questa spiegazione e dice che la sofferenza è il fatto di non poter dormire in essa con la moglie, quando non si ha una sukkà privata. Quindi, quando non è una delle sere nelle quali si devono avere rapporti con la moglie, non c'è ragione per non dormire nella sukkà. D'altronde, molti degli Acharonim concordano nel dire invece che, se è una delle sere nelle quali si devono avere rapporti con la moglie e non si dispone di una sukkà privata, non bisogna mancare al dovere coniugale. Successivamente a esso, non si è obbligati a tornare nella sukkà e si può continuare a dormire in casa, fino al mattino.

Nella sukkà si deve anche studiare Torà; però, se qualcuno trova difficile concentrarsi nello studio, può andare altrove. Per quanto riguarda lo studio, se il luogo o la temperatura non sono favorevoli a concentrarsi nella materia, è addirittura consigliato lasciare la sukkà per recarsi altrove. Per la preghiera, è lecito pregare dove si vuole, dentro o fuori della sukkà. Naturalmente, se in città vi è una sinagoga, si lascia la sukkà per andare a pregare lì, come del resto si fa in ogni altro momento dell'anno. **Curiosità:** siccome, di solito, si fa Yhavdalà in casa, quando è Sukkòt la si deve recitare dentro la sukkà.

Come segno di rispetto per la sukkà non bisogna introdurre oggetti o cose che non si ha l'abitudine di portare nella stanza dove si mangia come, ad esempio, le pentole che servono per preparare il cibo e cose simili. Le pentole sporche che sono state svuotate del contenuto, devono essere tolte dalla sukkà e, analogamente, anche i piatti e le posate usati. Si eviti anche di mettersi a lavare le pentole nella sukkà.



MOMENTI
DI MUSAR

LA GIOIA DI SUKKOT

Domanda: Perché in occasione di Pesach elogiame il S. dicendo nella tefillà “*Zman Cherutenu – Tempo della nostra Liberazione*” e di Shavuot “*Zman Matan Toratenu – Tempo del Dono della Torà*”, invece di Sukkot non ricordiamo nessun evento dicendo “*Zman Simchatenu – Tempo della nostra Gioia*”?

Risposta: C’è una differenza sostanziale tra i miracoli fatti dal S. D_o nell’occasione dell’uscita dall’Egitto e del dono della Torà, per i quali festeggiamo la festa di Pesach e Shavuot, e i miracoli fatti attraverso le “*Ananè Akavod – le Nubi*” che per queste festeggiamo la festa di Sukkot.

Così come tutti miracoli fatti da Hashem al popolo Ebraico hanno lo scopo di insegnarci una lezione ben precisa, lo stesso vale per quelli di Pesach durante e prima dell’uscita dalle mani del faraone. L’insegnamento di tutti i prodigi in Egitto era quello di mostrarci la forza dell’Onnipotente, la Sua assoluta autorità e responsabilità su tutti gli eventi della natura, e il farci imparare che è Lui l’Unico D_o Che può tutto, ed il Nostro S. In occasione del dono della Torà invece, ha mostrato a noi e a tutti

i viventi che siamo il popolo prescelto, dandoci la Sua Santa Torà. Nel deserto invece, i miracoli erano continui: dalla manna che scendeva per nutrirci, alle Ananè Akavod che ci guidavano la strada le quali ci custodivano i vestiti dal deterioramento, dalla sporco ecc., ci scampavano da ogni pericolo del deserto e dal suo clima ostile. Il messaggio di tutti questi miracoli era quello di indicarci il sistema di vita che dovremmo seguire. Tutti noi siamo presi giornalmente nei bisogni della vita: mantenimento della famiglia, cibo, vestiti, la casa, bollette ecc., ed apparentemente ce ne occupiamo da soli. Viene Sukkot con il ricordo dei 40 anni passati nel deserto miracolosamente, e ci insegna il modo di vivere che deve condurre il popolo ebraico in tutta la sua vita, ci viene a disapprovare la propensione dell’uomo ad affermare: “*la mia forza e l’efficacia delle mie mani mi hanno fatto avere successo*”. Per insegnarci questo non è servita l’uscita dall’Egitto e neanche la straordinaria manifestazione di Hashem sul monte Sinai, bensì 40 di vita nel deserto, di vita ordinaria ma sotto la piena Provvidenza Divina. Per questo noi gioiamo in questa festa più delle altre: Hashem ci viene a dire che la nostra vita sta completamente nelle Sue Mani Sicure, 24 ore su 24, ogni istante della nostra esistenza è legata al Nostro Re!

Tratto dal libro Nafshì Beshelati di Rav Yakov Israel Lugassi

MOMENTI DI HALAKHÀ

KASHERÙT: IL SEGRETO DELLA NOSTRA ESISTENZA

Quale deve essere l'atteggiamento dell'Ebreo verso l'osservanza dei comandamenti della Torà in generale e delle leggi alimentari in particolare? Se si fa riferimento alle fonti bibliche, appare chiaro che le mitzvòt debbono essere considerate come un privilegio e come una dignità accordata da D_o al popolo ebreo. Il popolo di Israele è stato incaricato di realizzare, grazie alle Leggi ricevute sul Monte Sinai, l'ideale umano più elevato: vivere in modo tale da meritare il titolo di «*popolo di preti e nazione santa*». Come può un popolo essere formato solo di preti? Come può un'intera nazione essere santa? Questo sarebbe effettivamente impossibile senza la Torà. In effetti, la Torà crea tra corpo e anima relazioni armoniose che permettono all'Ebreo di realizzare il nobile ideale al quale è stato chiamato. L'Eterno ha creato l'universo e l'uomo, e ha determinato quello che è bene per il corpo e per l'anima dell'Ebreo e ha proibito ciò che rischia di turbare il suo equilibrio spirituale. Usando le prescrizioni religiose come intermediario, D_o ci ha insegnato che per il popolo di Israele, un certo tipo di alimentazione è nocivo e nuoce alla realizzazione della sua missione privilegiata.

La Torà orienta tutte le attività delle nostre esistenze e ci guida in tutte le circostanze. Essa esige dall'individuo degli sforzi e crea le condizioni che permettono allo spirito di vincere o almeno di dominare la materia. Questo appare chiaro, in particolare, nel campo delle leggi alimentari quali le concepisce il Giudaismo. Le leggi del Kashrùt creano l'armonia e la felicità che si ottengono con la riserva e con la disciplina che l'Ebreo impone a se stesso. Le leggi alimentari appaiono in verità come uno degli esempi caratteristici della dottrina ebraica che vuol insegnare all'uomo a santificarsi spiritualizzando il mondo materiale. Santificarsi è dominare le proprie passioni, esser padroni dei propri sensi, moderare i propri desideri, mettere il corpo al servizio dello spirito, quindi far collaborare gli istinti stessi all'attualizzazione della volontà divina. Considerando la condizione dell'uomo che è lo specchio intimo dello spirito e del corpo, il Giudaismo vuol realizzare tra di loro un armonioso equilibrio. Grazie a queste leggi, il pasto diventa una Mitzvà, la tavola familiare assume la dignità di un altare, la casa si trasforma in un piccolo "Santuario" e la banalità quotidiana, trasfigurata, porta il sigillo divino.

MOMENTI
DI MUSÀR

**SICHOT ARAN –
Discorsi di Rabbi Nahama**

SICHÀ ZADI - 90

Prima di andare a dormire, una persona vede i volti di tutti i parenti defunti e anche le anime di chi condivide l'origine della sua anima.

Si dice che quando qualcuno muore, vede tutte quelle anime (Ma'avar Yabboq, Sifte Tzedeq 32). Se il sonno è un sessantesimo della morte (Berakhot 57a; Zohar I, 169b), allora una persona vede quelle anime anche prima di andare a dormire. Quando vedete quelle anime prima di andare a dormire, le vedete in modo vago, quasi di passaggio.

Anche prima di morire, esistono vari livelli di visione delle anime. Un grande tzaddiq le vedrà molto chiaramente, ma una persona mediocre le vedrà solo di passaggio, come una scintilla di luce che passa rapida davanti agli occhi.

Se il sonno è un sessantesimo della morte, anche la sua visione sarà solo un sessantesimo di quella scintilla luminosa. Potrebbe essere solo subliminale, senza essere veramente avvertita.

Le persone non si rendono conto di questa visione prima di andare a dormire, perché è solo un sessantesimo di quella già così vaga che si sperimenta prima di morire.

La verità è, però, che ogni persona ha questa visione.

SICHÀ ZADI ALEF - 91

Se volete studiare con assiduità, fate attenzione a non parlare mai contro un altro ebreo.

Se la moglie è bella, l'amore è perfetto (Cantico dei Cantici 4, 7), ma se la moglie ha dei difetti, l'amore non può essere completo.

La Torà è la sposa. È scritto: «*Mosè ci ha imposto la Torà, l'eredità della comunità di Giacobbe*» (Deuteronomio 33, 4). Il Talmud afferma: «*Non leggere MoRaShà (eredità), bensì Me'uRaSà (fidanzata)*». «*Mosè ci ha imposto la Torà, la fidanzata della comunità di Giacobbe*» (Berakhot 57a).

Ogni ebreo è una lettera della Torà. Le sue seicentomila lettere corrispondono alle seicentomila anime del popolo ebraico. La Torà è l'origine di tutte le anime ebreo. Se esiste un difetto in un singolo ebreo, è anche un difetto della Torà, l'origine di tutte le anime ebraiche. Se così fosse, sarebbe impossibile amare completamente la Torà.

Se state attenti a non parlare contro nessun ebreo, allora troverete che anche la Torà è perfettamente bella. Proverete allora un profondo amore per la Torà, perché se la moglie è bella, l'amore è perfetto. Il grande amore vi porterà a studiare con grande diligenza.

È scritto: «*La Torà di D-o è perfetta; ristora l'anima*» (Sal.19, 8).

Ogni ebreo rappresenta una lettera della Torà. Quando la gente non cerca né parla dei difetti dei confratelli ebrei, allora la Torà è perfetta, senza difetti né pecche. Quando «*la Torà di D_o è perfetta*», allora «*ristora l'anima*». Quando si trova che la Torà non ha difetti, l'amore consente di essere sempre diligenti negli studi.

MOMENTI DI HALAKHÀ

Lo Shabbat è la nostra insegna.

Il cambiamento più importante con l'inizio del nuovo anno è quello che dobbiamo avere nei riguardi dello Shabbat. A me dispiace scrivere determinate cose e se non fosse per la gravità dei fatti non l'avrei fatto... Ma è scritto nella Torà sia scritta che Orale, e così riporta lo Shulchan Aruch (i volumi da dove proviene l'alacha seguita da ogni ebreo del mondo), che il profanatore dello Shabbat ha le stesse leggi di un goy, e addirittura non può essere contato per minyan nei 10. Le cose non sono semplici, il vino che viene versato da questa persona è considerato "Nesech" ed è Taref! Non può essere bevuto da un ebreo. Comportandosi così, chi non segue le alachot dello Shabbat nega l'esistenza di Hashem Signore del Mondo. Nega il fatto che ha creato la terra in sei giorni e il settimo si è riposato.

Per chi pensa di "guadagnare" trasgredendo lo Shabbat, è scritto che quei guadagni arrivano direttamente dal Satan e non gli porteranno nessuna Berachà, neanche se li usa per "comprare" delle Mitzvot. I nostri saggi vietano di ricevere Zedakot (carità) da chi lavora di Shabbat.

Il Chafetz Chaim riporta un aneddoto: quando si trova un negozio chiuso per qualche tempo, finché ha la sua insegna, continua a essere riconosciuto e affiliato per quello che vende. Però dopo che l'insegna viene rimossa il negozio perde completamente la sua identità. Così l'ebreo, a differenza delle altre mitzvot, quando non è osservante dello Shabbat perde completamente la sua identità e non fa più parte del popolo di Israele.

La Torà elenca le pene più gravi per il dissacratore volontario dello Shabbat: al tempo del Beth Hamikdash la persona che veniva avvertita prima riceveva la pena della lapidazione. Chi invece non era stata avvertita aveva la pena del Karet, che può consistere nella morte prematura o dei figli e la separazione della propria anima dal popolo di Israele: secondo il Rambam è la pena di dura che si possa ricevere.

La Mishna Berura scrive nell'introduzione delle alachot dello Shabbat che anche chi si considera shomer shabbat se non fissa uno studio delle sue Alachot è sicuro che lo trasgredisce.

Il giorno di Rosh Hashana viene deciso il nostro futuro, a volte anche per i prossimi 10 anni! Le preghiere e il tipo di atteggiamento sono diretti alla glorificarificazione del Re del mondo. Lo Shabbat è la prima regola del Re: senza di questa, anche se una persona rispettasse tutta la Torà, è considerata come se non avesse rispettato niente, come riporta la Ghemarà. Chiunque rispetta lo Shabbat prova un piacere inestimabile: cos'altro c'è da aspettare?



SICHOT ARAN – Discorsi di Rabbi Nahama

SICHÀ ZADI BET – 92

Quando un'anima scende in questo mondo, il compito che le viene assegnato si eleva.

Quando, ad esempio, l'anima di uno studioso viene al mondo, l'erudizione si eleva e continuerà a farlo fino alla sua morte. In modo analogo, quando nasce un'anima regale, la strategia militare e gli affari di governo ne traggono vantaggio.

Il tipo di studio portato avanti dall'anima dipende dal tipo di studioso che questa diventerà. Lo stesso vale per un'anima regale, che potrebbe produrre un governo benevolo o malvagio. In generale, il compito assegnato a una certa anima si eleva dal momento in cui entra nel mondo.

Nella vita di ogni uomo, ci sono anni di forza, anni di stabilità e anni di declino.

Se un uomo vive settanta o ottant'anni, allora il primo terzo della sua vita costituirà gli anni della crescita. Il terzo successivo sarà quello della stabilità e l'ultimo

quello del declino. Per un terzo della vostra vita, procedete passo dopo passo insieme ai vostri talenti e capacità. Seguirà poi una fase in cui rimarrete immobili e infine arriveranno gli anni di declino.

Gli anni di stabilità sono quelli della pienezza, quando tutte le vostre capacità sono perfette e complete. Allora vi troverete nella categoria della luna.

La luna nuova è molto piccola. In seguito cresce fino a trovarsi opposta al sole, quando raggiunge la massima dimensione e rimane stabile. A quel punto inizia il declino e si riduce.

L'umidità è determinata dalla luna. Mentre la luna cresce, le maree si alzano. Verso la fine del ciclo, la luna declina e le maree si riducono.

Quante più persone ripetono una frase, tanto più sembra buona.

Il Talmud afferma spesso: «È come dice la gente». Modi di dire non ebraici entrano nelle conversazioni ebraiche e vengono successivamente nobilitati fino a diventare grandi idee. Tutti questi modi di dire ricordano l'acqua di mare.

L'acqua di mare è troppo salata per essere bevuta, ma quando attraversa le sabbie delle montagne diventa fresca e dolce. La sabbia purifica l'acqua e la rende potabile.

(Il Rebbe non elaborò ulteriormente questo concetto.)

MOMENTI DI HALAKHÀ

IL SEGRETO DELLA NOSTRA ESISTENZA

Qual'è il segreto della nostra esistenza? Chi è che ha aiutato il nostro popolo a sopravvivere dopo il Dono della Torà, momento nel quale siamo stati dichiarati *"un regno di preti e una nazione santa"* fino ai nostri giorni?

Era la ricchezza o la potenza? Un esame obiettivo della lunga storia del nostro popolo mostrerà che non è stata né la ricchezza materiale né la forza fisica ad aiutarlo a sopravvivere attraverso le epoche. Anche nei periodi più prosperi, come sotto la monarchia unificata del re Salomone, il popolo e lo stato ebreo erano una cosa insignificante, paragonate ai giganti dell'epoca che erano gli imperi di Egitto, di Assiria e di Babilonia.

Era una patria? Neppure, perché per la maggior parte del tempo il nostro popolo lungi del costituire uno stato indipendente viveva in esilio. Era allora una lingua comune? Nemmeno questo, perché, anche in tempi biblici, l'aramaico cominciava a soppiantare la Lingua Santa come lingua parlata. Una parte delle Scritture, quasi tutto il nostro Talmud Babilonese, lo Zohar, senza parlare di tutto il resto, sono redatti in aramaico. Al tempo di Rabbi Saadia Gaon e di Maimonide, l'arabo era la lingua parlata dalla maggior parte degli Ebrei e più tardi furono l'Yidish, il Ladino e altre lingue a prendere il sopravvento.

Era una cultura comune? No, nessuna cultura laica comune ha preservato il nostro popolo, visto che la cultura cambiava radicalmente da un'epoca all'altra.

Il solo fattore comune durante la storia ebraica, in tutti i paesi e in tutte le circostanze, sono la Torà e le mitzvòt, che gli Ebrei hanno osservato con determinazione nella vita quotidiana. Certo dei gruppi dissidenti tentarono di rompere con il giudaismo toranico, come i movimenti idolatri al tempo del primo Bet Hamikdash, gli Ellenisti durante il secondo, gli assimilazionisti alessandrini, i Karaiti ecc. Ma furono fuochi di paglia e sparirono senza lasciare traccia. Considerato obiettivamente, il nostro attaccamento alla Torà e la pratica delle sue mitzvòt nella nostra vita quotidiana debbono essere riconosciuti come il fattore essenziale della nostra sopravvivenza.

Il segreto della nostra esistenza è nel fatto che noi siamo *"un popolo che ha la sua dimora a parte"* (Numeri, 23:9), e che ognuno di noi, uomo o donna, che crede nel D_o Unico regola la sua vita conformemente all'unica Torà che è eterna e non cambia. La nostra diversità, la nostra indipendenza nel pensiero e nel comportamento, non sono la nostra debolezza, ma la nostra forza. Solo in questo modo, possiamo compiere la funzione che il Creatore ci ha assegnato, saper essere davanti a Lui *"un regno di preti e una nazione santa"* (Esodo, 19:6). E quindi anche *"un tesoro per tutta l'umanità"* (ibid, 5)

RACCONTO DI SHABBAT

Parashat VEZOT HABERACHÀ *Schiacciati dalla gentilezza*

Le ultime parole di Moshè Rabbenu al popolo ebraico furono di benedizione. Egli inizia lodando D_o, includendo i meriti del popolo ebraico, e poi, tracciando le necessità del popolo tranquillamente, come a dire: *“D_o., loro meritano che Tu riversi le Tue benedizioni su di loro”*.

Moshè Rabbenu poi benedisse ogni tribù individualmente, sottolineando la loro unicità e forze specifiche.

La Torà conclude dicendoci che D_o seppellì Moshè Rabbenu a Gai.

La Torà inizia con la gentilezza di D_o che vestì Adam HaRishon e Chavà, e termina con la Sua gentilezza nel seppellire il nostro leader più grande. Ci insegna che il tema principale di tutta la Torà è la gentilezza. Il valore numerico di Ghemilut Chassadim, compiere atti di gentilezza, e quello della Torà sono entrambi 611.

Infatti, le tre colonne che sostengono il mondo, Torà, Avodà, servizio a D_o, e Ghemilut Chassadim, praticare la gentilezza, ruotano

tutti intorno alla gentilezza. In primo luogo, lo studio della Torà certamente ci aiuta a migliorarci, ma ha anche un effetto domino intorno a noi. Chi studia Torà crea delle onde spirituali pure che ripuliscono l'area intorno ad esse e hanno un impatto positivo sugli ebrei di tutto il mondo. Chi studia Torà in America può influenzare una persona in Africa affinché scopra le sue radici e torni a esse. È il livello maggiore di gentilezza che un ebreo può compiere per un altro, permettendogli di ottenere una vita significativa e anche una ricompensa eterna. In secondo luogo, Avodà, pregando per noi, per i nostri amici e per il popolo ebraico in generale, in Israele e nella Diaspora, dimostriamo gentilezza agli altri. In terzo luogo, Ghemilut Chassadim, agire in modo gentile verso i nostri amici, vicini, conoscenti o anche stranieri, svolge un ruolo molto importante. I nostri Saggi ci danno molti esempi di come dovremmo agire nei confronti degli altri.

Dovremmo essere amici, complimentare, incoraggiare, confortare e capirli.

L'importanza di tutto ciò è

illustrata dalla seguente Ghemarà (Taanit 22a), dove si dice che Rav Barokà chiese a Eliyahu Hanavì (mentre camminavano attraverso un mercato): *“Chi, qui, è un Ben Olam Habà, qualcuno che meriterà una porzione nel Mondo Futuro?”* Eliyahu Hanavì indicò due persone allegra la cui preoccupazione costante era quella di rendere felici gli altri.

La Torà desidera che dedichiamo

le nostre vite a sostenere le tre colonne: Torà, Preghiera e Gentilezza. Queste colonne, direttamente o indirettamente, esigono da noi atti di gentilezza alla nostra nazione.

Grazie al fatto che ci rafforziamo nella gentilezza, il tema che sta alla base della Torà, possa D. mostrarci la Sua massima gentilezza e mandare Mashiach presto ai nostri giorni.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHABBAT

E' un comportamento giusto ed opportuno quello di prolungare un poco la tefillà di Arvit dell'uscita dello Shabbat, in modo da poter "aggiungere un pò del feriale al Sacro" [cioè adempiendo al principio generale prescritto dai Maestri di aggiungere una parte del giorno feriale allo Shabbat, sia alla sua entrata - perciò si fa iniziare il Santo giorno prima che escano le stelle - che alla sua uscita - come insegna appunto questa Halachà -].

E persino nei posti in cui c'è l'usanza durante la settimana di recitare la preghiera di Arvit quando è ancora pieno giorno, all'uscita dello Shabbat è giusto ritardare la sua recitazione [per la motivazione sovraesposta].

Però non è necessario attendere per la recitazione della preghiera di Arvit finchè giunga il tempo [dell'uscita dello Shabbat] calcolato secondo l'opinione di Rabbenu Tam [secondo il quale lo Shabbat uscirebbe solamente una volta trascorsi 72 minuti dal tramonto del sole] (e ciò vale anche per coloro che in genere usano attenersi alla rigidità dell'opinione di Rabbenu Tam).

(*Yalqut Yosef Hilcot Shabbat - Cap. 293, 1*)

RACCONTO DI SHABBAT

Shabbat Chol HaMoed Succot

Una volta il Gaon e Tzaddik Rabbi Israel Meir di Radin, autore del noto libro intitolato “Chafetz Chaijm”, entrando nella sua Yeshivà vide un folto gruppo di studenti che, anziché studiare la Torah, sprecavano il proprio tempo con discorsi frivoli.

Si avvicinò quindi il Chafetz Chaijm ai giovani allievi, e, con aria di rimprovero, disse loro: *“Dal momento che vi state distraendo dallo studio della Santa Torah, mi racconterò una storia che ho ascoltato dalla bocca di Rabbi Israel Salant (fondatore del movimento del “Musal – Etica ebraica” in Lituania). C’era una volta un uomo non molto sano di mente che, un giorno, iniziò improvvisamente a smontare le rotaie di un binario ferroviario dove passavano regolarmente i treni del paese, rimuovendo diversi metri di binario. La gente del posto lo rimproverò duramente per il suo comportamento, chiedendogli come gli fosse venuto in mente di togliere le rotaie e mettere così in pericolo i passeggeri dei treni che avrebbero successivamente percorso quel tratto di binario. “Saprete senz’altro che il binario ferroviario in questione attraversa diverse migliaia di chilometri – rispose ingenuamente quell’uomo ai suoi compaesani –, mentre io non ho fatto altro che toglierne alcuni metri!”. Da questa storia possiamo invero trarre un importante insegnamento – concluse il Chafetz Chaijm rivolgendosi ai suoi studenti –: un ebreo che si astiene dallo studiare Torah anche per una sola ora, giustificandosi con il fatto che i suoi padri ed i suoi avi la hanno studiata costantemente e che, anche ai giorni d’oggi, ci sono molte persone che rispettano le mitzvot e studiano regolarmente la Torah, è paragonabile a quello stupido uomo che, con lo smontare un seppur piccolo tratto del binario ferroviario, ha messo in pericolo tutti i passeggeri che in futuro percorreranno quelle stesse rotaie...”*

Shabbat Chol HaMoed Succot

E' scritto nello Schulchan Aruch: *“Colui che costruisce una Succà, sia per sé stesso che per altri, non pronuncia alcuna benedizione per la sua realizzazione; sarebbe però opportuno pronunciare la benedizione delle cose nuove (Shechejanu) quando si costruisce la Succà per sé stessi, ma ci appoggia su quella che verrà recitata sul bicchiere del Kiddush”* (Schulchan Aruch, Orach Chaijm 641, 1).

Per quale motivo aspettiamo a pronunciare la benedizione di Shechejanu fino al momento in cui recitiamo il Kiddush sul bicchiere di vino durante la prima sera di Yom Tov, anziché pronunciarla nel momento in cui costruiamo la Succà? Ciò, a ben vedere, è molto strano visto che, per regola generale, *“coloro che sono solerti si affrettano a compiere le mitzvot”*. Il grande Tzaddiq Yosef Chaijm di Bagdad, noto anche come il “Ben Ish Chaij”, fornisce tre motivi per tale “rinvio”.

Innanzitutto, poiché la benedizione di Shechejanu è relativa ad avvenimenti dai quali si gioisce e trae godimento, mentre, in relazione alla Succà, una gioia completa può esserci solo nel momento in cui un ebreo siede sotto la Succà ed adempie alla relativa mitzvà, e non invece durante la sua costruzione.

Oltre a ciò, occorre poi considerare che l'importanza ed il valore del compimento di qualunque mitzvà viene apprezzata da ciascuno di noi solo nel momento in cui si è obbligati a rispettarla, ed è per questo che quando un ebreo adempie ad essa essendovi obbligato prova una sensazione di gioia e serenità. L'obbligo di risiedere sotto la Succà, però, inizia solo con la prima sera di Yom Tov, ed è per questo che la benedizione di Shechejanu deve essere recitata al momento del Kiddush e non prima di esso.

Infine – conclude il Ben Ish Chaij – quando un ebreo costruisce la propria Succà, e fino a quando non vi entra dentro durante la prima sera di Succot, è possibile che sorgano domande e questioni halachiche circa la sua effettiva conformità alle regole previste dalla Torah; anche per questo motivo è necessario pronunciare la benedizione di Shechejanu solo durante la prima sera di Yom Tov, quando cioè la Succà è ormai completa e sicuramente “cashèr”.



L'AVON DEL LASHON ARA'À

Alla fine dell'epoca del Secondo Tempio, l'odio gratuito e la maldicenza hanno prevalso tra di noi, per via dei nostri molti peccati, e per questo motivo fu distrutto il santo tempio e fummo esiliati dalla nostra terra, come è riportato nel Talmùd. E perfino se il Talmùd menziona solo l'odio gratuito, il significato include anche la maldicenza, la quale deriva dall'odio; perché altrimenti non avrebbero ricevuto una così grave punizione. Così come alla fine del testo citato si legge *«Per insegnarti che l'odio gratuito equivale all'idolatria, alle unioni proibite e allo spargimento di sangue messi assieme,»* ed è ciò che abbiamo letto nel Talmùd, riguardo alla maldicenza.

E da allora, fino a oggi, ogni giorno aspiriamo e preghiamo il Santo, benedetto Egli sia, che ci avvicini, così come ci promise a più riprese nella sua santa Torà e tramite i suoi profeti, e la nostra preghiera non è accettata da lui, così come i nostri Maestri hanno detto: *«Da quando fu distrutto il santo tempio, un muro di ferro separa gli ebrei dal loro Pa-*

dre che è in cielo.» E difatti, non ce la prendiamo con Lui, che D_o ce ne guardi, ma con noi stessi, perché Egli non mancherà, che D_o ce ne guardi, così come è scritto (Is. 59,1-2): *«Non è troppo corto il braccio di D_o per salvarci, né sordo il suo orecchio per sentirci, ma sono i vostri peccati ecc...»*. E all'epoca di rabbi Yehoshua ben Levi, come è scritto nel Talmùd, gli fu risposto che oggi stesso verrà il mashiach, malgrado non fosse ancora compiuto il tempo [della fine] dell'esilio, secondo il decreto per il quale gli ebrei rimarranno mille anni in esilio, malgrado ciò, la forza della teshuvà sarebbe bastata per annullare il decreto, e, a maggior ragione, oggi giorno, 800 anni dopo la fine del tempo fissato. E non c'è altra causa all'infuori di noi stessi che, con i nostri molti peccati, non Gli permettiamo di ergere la Sua presenza tra di noi. E quando ricerchiamo quali sono i peccati principali che provocano il prolungamento del nostro esilio, ne troviamo molti. Ma il peccato della maldicenza li sovrasta, per molti motivi: Essendo esso il motivo principale del nostro esilio, allora come potrebbe avvenire la redenzione fino a che non avremo riparato questo peccato? Poiché questo peccato fu tanto grave da causare l'esilio dalla nostra terra, a maggior ragione, non ci permet-

te di ritornarci. Inoltre è noto che l'esilio fu decretato fin dall'episodio dei [dodici] esploratori, come è scritto nei Salmi: «*E giurò loro di farli soccombere [...] tra le nazioni e di disperderli nelle loro terre,*» e secondo il commento di Rashì su questo salmo e di Rambàn sulla Torà. Inoltre, il peccato degli esploratori non era forse la maldicenza, come è scritto nel Talmùd? Perciò, siamo obbligati a riparare questo peccato prima della redenzione.

E a parte questo, come potranno realizzarsi su di noi le benedizioni del Santo, benedetto Egli sia, a cui aneliamo, allorché per via delle nostre molte colpe ci siamo assuefatti a questo peccato? Non vi è forse una maledizione specifica nella Torà: «*Maledetto colui che colpisce il prossimo di nascosto*», che si riferisce alla maldicenza, come indica il commento di Rashì? E ciò si aggiunge alle altre maledizioni lì menzionate. Inoltre, è noto dal già menzionato brano del Talmùd che l'entità di questo peccato è incalcolabile, al punto che esso è paragonato a un'eresia, che D_o ce ne guardi. Ed è scritto nel Talmùd che si viene puniti per questo peccato sia in questo mondo che nel mondo futuro. Ed è chiaro, che il motivo per cui la Torà ha tanto insistito su questo peccato è che esso incita particolarmente il “gran-

de accusatore” contro il popolo ebraico, e in questo modo uccide diverse persone in diversi paesi. Così scrive il santo Zòhar (Pekudè 264b): «*C'è uno spirito preposto a tutti quei maldicenti, e quando gli uomini destano una maldicenza, o un uomo in particolare desta una maldicenza, in alto si desta pure quello spirito malvagio e impuro che si chiama sakhsùkha (zizzania) e si apposta su quella maldicenza che hanno dettogli uomini, e accede ai mondi superiori e con questa maldicenza provoca malattie, guerre e uccisioni nel mondo. Guai a coloro che destano questo processo maligno e non sorvegliano la propria bocca e la propria lingua e non ne hanno timore, e non sanno che il destare [un fenomeno, in questo caso la maldicenza] in alto dipende dal destare[quel fenomeno in basso, sia nel bene che nel male, eccetera. E sono tutti accusatori che destano questo grande serpente al fine di accusare il mondo, e tutto ciò per questo destarsi della maldicenza, allorché si desta la maldicenza del basso*». E si può dire che questa è l'intenzione del Talmùd, 'Arakhìn già citato: «*Chi dice una maldicenza accresce il peccato fino al cielo*», come è detto (Salmi 73, 9): «*Hanno posto la loro bocca in cielo, e la loro lingua procede in terra*», cioè: malgrado la loro lingua proceda in terra, la loro bocca è posta in cielo.



MOMENTI
DI MUSÀR

Categorie di maldicenza per un fine costruttivo (LeToelet)

Si potrebbe pensare che la maldicenza sia sempre proibita, soprattutto se ricordiamo che i nostri Maestri ci hanno insegnato che è necessario incorrere in uno svantaggio sociale ed economico pur di non fare Lashon HaRà e preferibile morire che svergognare una persona in pubblico. Al contrario, è possibile, e a volte necessario, fare della maldicenza su qualcuno purché il fine sia un fine costruttivo e purché si verifichino delle condizioni particolari che rendano permessa la discussione. Il termine con cui ci sia riferisce a questo scopo benefico è **Toelet**, pertanto un discorso che includa maldicenza è a volte consentito LeToelet (per un beneficio).

I più comuni propositi positivi che giustificano la maldicenza verso un'altra persona ricadono in una di queste quattro categorie:

1) Fine di aiutare la persona oggetto della maldicenza a ravvedersi: ad esempio discutere i difetti di una persona e il modo di aiu-

tarlo a superarli con qualcuno che gli è più intimo o può influire maggiormente su di lui.

- 2) Fine di aiutare le persone danneggiate o potenzialmente in pericolo a causa della persona oggetto di discussione: ad esempio discutere le sue manchevolezze con qualcuno che è stato abusato fisicamente, psicologicamente o economicamente (danno già avvenuto) o discutere di qualcuno con chi stia per mettersi a rischio entrando in amicizia, affari o legame matrimoniale con esso (danno potenziale).
- 3) Fine di mettere fine a una disputa a proposito di un individuo che minaccia di dividere la comunità: ad esempio rivelare una verità che si conosce direttamente per far prevalere la giustizia.
- 4) Fine di educare il prossimo invitandolo all'allontanarsi da un cattivo esempio: ad esempio dire male di qualcuno unanimemente ritenuto malvagio per ispirare il comportamento opposto.

B''H approfondiremo meglio in futuro le altre condizioni tecniche che fanno ricadere simili discorsi di Lashon HaRà nell'ambito della liceità.

ROSH HASHANA'

Quando vengono recitate in pubblico le due benedizioni sullo shofàr i presenti devono ascoltare con attenzione e a ciascuna di esse devono rispondere amen. I presenti devono ascoltare bene tutti i suoni che escono dallo shofàr e proporsi mentalmente di uscire d'obbligo dalla mitzvà. A partire dall'inizio delle benedizioni sullo shofàr fino al termine dei suoni non bisogna parlare (tranne che di argomenti attinenti allo shofàr o alla preghiera). Tra il momento dell'inizio delle benedizioni fino al termine dei primi suoni, quelli che precedono la preghiera di musàf, non è permesso pronunciare alcuna parola, neppure se è attinente allo shofàr o alle preghiere. Se qualcuno avesse parlato tra la benedizione e il primo suono, dovrà ripetere le benedizioni e i suoni dello shofàr.

Il primo giorno di Rosh Hashanà, dopo minchà ma prima del tramonto, vi è l'uso di recitare il **tashlich**. Il tashlich è una raccolta di suppliche nella quale esprimiamo il desiderio di liberarci da tutte le nostre trasgressioni, di fare ritorno al S. e di condurre una vita priva di trasgressioni. Il termine tashlich deriva da uno dei versi della raccolta che contiene le parole (Mi. 7,19): «*Possa Tu gettare (tashlich) tutte le loro trasgressioni nelle profondità del mare*». La preghiera è solitamente recitata vicino al mare, presso un ruscello, un pozzo o - se lontano da essi - da un punto dal quale risultino comunque visibili.

Recitando questi brani c'è chi segue l'usanza di rovesciare e scuotere le tasche dei vestiti, così come è riportato in alcuni machazorim, per simboleggiare l'intenzione di liberarsi delle trasgressioni passate e poi adoperarsi per fare ritorno al S.



IL LIBERO ARBITRIO SECONDO R. NACHMAN

I nostri saggi ci hanno consigliato: Ciascun individuo deve dire *“Il mondo è stato creato per me”* (Sanhedrin 37a).

Cosa significa? Significa che ognuno è importante - e soprattutto tu. È vero, tu vieni al primo posto. Il mondo è stato creato per te. L'unica cosa, afferma Rabbi Nachman, è che questo privilegio richiede responsabilità. Dacché il mondo è stato creato per te, devi occuparti della sua correzione. Tu sei responsabile del mondo (Likutey Moharan I, 5:1). In qualsiasi momento puoi scegliere di fare quello che vuoi. È solo una questione di agire responsabilmente, niente di più facile.

Quindi, piuttosto che dirti: *“Non posso”*, prova a dirti: *“Posso”*. In un istante, tu, io e chiunque altro, possiamo capovolgere le nostre vite, o almeno possiamo iniziare a cambiarle. E quando applicheremo quest'idea del *“Posso”* al nostro lavoro, negli studi o a ciascuna delle nostre abitudini, potremmo certamente constatare che possiamo controllare i nostri pensieri, anche solo per qualche momento. Potremmo prendere il controllo delle

nostre menti e concentrarci. Potremo così rimanere saldi nelle nostre decisioni. Una delle più acute intuizioni di Rabbi Nachman è che una persona dovrebbe imparare a vivere nel presente. *“Oggi!”* (Likutey Moharan I, 272). Vivendo nel presente, non dobbiamo soffrire il giogo delle diete a lungo termine, delle devozioni o degli impegni. Tutto quello di cui dobbiamo preoccuparci sono solo i nostri sforzi di *“Oggi”*. Concentrandosi per poco tempo è più facile; essere responsabili per un ridotto periodo di tempo è tollerabile.

È davvero molto facile, anche se, ammettiamolo, non è poi così semplice, sono coinvolti diversi fattori, incluso quanto salda sia la tua decisione di scegliere la strada giusta e quanto forte sia la tua capacità di seguirla, a discapito delle sfide schiaccianti della vita che sembrano travolgerci.

Quando invece sai e comprendi che quella è la tua scelta, derivante dal libero arbitrio, che determina cosa avviene nella tua vita, allora avrai una base solida per affrontare e superare tutte le vicissitudini. È inoltre molto utile ricordare questa istruzione di Rabbi Nachman: *“Tutto quello che vedi in questo mondo, tutto ciò che è stato creato, esiste per dare la possibilità di scegliere ossia per il libero arbitrio dell'uomo”* (Tzaddik #519).

Tratto dal libro
“A Tu per Tu con R. Nachman”

MOMENTI DI HALAKHÀ

KIPPUR, LA SCALA

Durante il giorno di Kippur noi diciamo dieci volte il “viddui”*. In ogni tefilla’ lo diciamo due volte, una volta nell’amidà e una volta nella ripetizione.

Perché ripetere questa confessione dei peccati così tante volte in così poco tempo? Dieci volte in un giorno solo!

La risposta è semplice. Immaginiamo una persona non conosciuta che entra dentro un tempio. All’improvviso uno dei frequentatori senza fare molta attenzione inciampa su di lui e lo fa cadere a terra. Immediatamente lo aiuta ad alzarsi e gli chiede scusa.

Dopo qualche minuto vede che questa persona che ha fatto cadere parlava di studio con il rabbino del tempio. Capisce che forse questa persona era una persona importante e decide di andare a scusarsi di nuovo.

Dopo un po’ di tempo capisce che questa persona non solo era importante ma era un grande maestro di tutta la Torah che abitava fuori città ed era venuto per insegnare Torah. Allora subito si è avvicinata un’altra volta chiedendogli di nuovo scusa quasi in lacrime per averlo fatto cadere.

Così siamo noi a Kippur: Iniziamo a pregare chiedendo scusa ad Hashem ma all’inizio ancora non ci rendiamo conto chi abbiamo davanti, a chi stiamo chiedendo scusa. Più passa al tempo e più questa consapevolezza diventa completa e quindi torniamo e ritorniamo a chiedere scusa al padrone del mondo per non aver fatto ciò che ci ha comandato.

Il giorno di Kippur è come una scala, dove partiamo da arvith fino ad arrivare al momento di Neila’ dove arriviamo alla consapevolezza del l’unicità di Hashem, che non è nient’altro che lo scopo della nostra vita.

*Viddui: Confessione dei peccati.

Tratto da “Sichot rav Pinkus”



COS'È LA SEMPLICITÀ

Prima di morire, Reb Nathan fu sentito sospirare profondamente.

Quando gli venne chiesto perché stesse sospirando, rispose "Ho pregato meglio che potessi, ho studiato quello che pensavo di poter studiare, ho svolto le mie altre dedizioni al meglio che potevo. Sospiro perché non so se ho compiuto come avrei dovuto le direttive di Rabbi Nachman sulla semplicità." (tradizione orale).

Tra tutti i più grandi insegnamenti di Rabbi Nachman, la semplicità è probabilmente la meno compresa. Tuttavia ha un grande impatto sul modo in cui viviamo le nostre vite. Una volta, parlando di D-o, Rabbi Nachman disse che D-o è molto complesso – ma che Egli è anche molto molto semplice (La saggezza di Rabbi Nachman #101). Come sappiamo dallo Shema¹, D_o è Uno, totalmente unico. In qualsiasi numero superiore a uno, troviamo complessità. Ma quando affrontiamo un'unità semplice, singola, non c'è duplicità e non

esistono conflitti. Rabbi Nachman suggerisce che quando impariamo a semplificare le nostre vite, possiamo godere di maggiore serenità e tranquillità.

Se ti viene chiesto di descrivere una persona "semplice", potresti darle una descrizione negativa, un'immagine di qualcuno ottuso, stupido, addirittura imbecille. Dire che qualcosa è "semplice" evoca al massimo l'immagine del banale e insignificante. Non è assolutamente quello che aveva in mente Rabbi Nachman. Al contrario, egli si riferisce al significato della Torah della parola "semplice", come il nostro patriarca Giacobbe viene descritto come un tam, un uomo semplice (Genesi 25-27). Un tam è qualcuno di modesto, sincero, semplice. Egli non ha astuzia ed evita ragionamenti distorti. La semplicità implica pienezza e singolarità, indica libertà da mescolanze e tortuosità, e denota qualcosa di puro e sincero. Al giorno d'oggi, raggiungere la semplicità può essere sfuggente tanto quanto definirla. Lo sfarzo e dei luccichio delle nuove mode e dei prodotti di design ci precludono di apprezzare e valorizzare ciò che è puro. Troppo spesso tutti noi permettiamo che la nostra immaginazione domini le nostre prospettive

della realtà, e lasciamo che essa ci allontani dal genuino e dal sincero, dalla verità semplice e pura.

Semplicità significa chiarezza. *“Faccio una cosa alla volta. Non sono sotto pressione per essere un superuomo”*.

Ogni persona si può concentrare su quella cosa che richiede la sua immediata attenzione e può fare ciò che è necessario, in modo migliore e più velocemente rispetto a come farebbe se dovesse fare tante cose nello stesso tempo.

Oggigiorno molti psicologi e terapisti consigliano ai loro pazienti di mantenere semplici le loro vite. Invece di vivere in grandi case che costano molto per essere riscaldate, o invece di comprare innumerevoli vestiti e utensili che riempiono i nostri armadi e vengono usati raramente, essi suggeriscono di comprare meno e utilizzare meno, risparmiando soldi, spazio, ambiente e tutto il resto Perché abbiamo bisogno di così tanti cellulari, MP3, cercapersone e un'intera serie di apparecchiature elettroniche solo per stare al passo con i Goldberg e gli Schwartz? Vero, questi dispositivi semplificano le nostre vite, ma a quale costo?

Un importante avvertimento: semplicità non significa credere a qualsiasi cosa ti dicano e cadere stupidamente vittima di disonestà

e falsità. Ciò sarebbe credulità, non semplicità. I nostri Saggi ci hanno messo in guardia a questo proposito: Rispetta, tuttavia sospetta di ciò che ti è sconosciuto (cf. Derech Erez Zuta 5). Rabbi Nachman in particolare ci ha avvertiti di essere molto attenti negli affari finanziari (vedi Likutey Moharan I,69; cf. La saggezza di Rabbi Nachman #281) e di stare attenti nel mettere il nostro benessere fisico e/o emotivo nelle mani di professionisti “affidabili” e di soluzioni “provate e testate” (ibid.#50). Mentre la persona semplice lascia aperta la propria mente, senza creare un'opinione immediata o senza mettere in dubbio le “vere” motivazioni delle altre persone, essa non seguirà ingenuamente l'ultimo consiglio, trend, investimento o moda, in cui si imbatte. Anche prendendo le cose alla lettera, ci si può aprire ad influenze dubbiose e forse perfino nocive.

Reb Nathan cita un proverbio di Re Salomone: *“Colui che segue il sentiero semplice va sicuro”* (Proverbi 10:9).

La regola è: Accetta, ma fa attenzione. Per parafrasare Rabbi Eliyahu Chaim Rosen, il mio Rosh Yesheva: *“È un piacere trattare con le persone. Esse sono affidabili, sono oneste, sono persone rispettabili. Ma ricorda sempre di contare il tuo resto!”*

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT BERESHIT

La creazione era per me!

La Parashat Bereshit include l'intera esistenza. Tratta del Maasè Bereshit, la creazione del mondo, il suo scopo e obiettivo, e il significato profondo e segreto dell'uomo e dell'universo.

La Parashà inizia con una descrizione dettagliata della sequenza in cui Hakadosh Baruch Hu creò il mondo, cosa venne creato e quando. Il mondo è composto da quattro livelli: Domem, oggetti inanimati; Tzomeach, flora; Chai, il regno animale e Medaber, gli esseri umani (lett. "parlanti"). Tutti questi vennero creati in sei giorni. Mentre gli oggetti inanimati, la flora e gli uccelli vennero creati i primi cinque giorni, il resto del mondo animale e l'uomo vennero creati il sesto giorno della creazione.

La domanda è: perché Adam, il progenitore dell'intera umanità, venne creato solo l'ultimo giorno della creazione, dopo tutto il resto? Com'è possibile che l'uomo, che occupa il livello massimo della creazione, quello del Medaber, venne creato dopo tutto il resto che ha minore importanza?

La risposta è che il mondo intero venne creato per le necessità dell'uomo, l'obiettivo della creazione. Perciò, D_o fece sì che all'arrivo dell'uomo al mondo, tutto fosse già pronto per lui.

Come una sala ricevimenti è pronta prima dell'arrivo degli ospiti, in modo che quando arrivano pos-

sono partecipare all'evento. Nello stesso modo, l'uomo ricevette tutto completo e pronto quando entrò nel mondo perché egli era l'obiettivo e il motivo della creazione.

Gli scienziati stanno scoprendo sempre più quanto la creazione è stata ideata in modo tale da facilitare l'esistenza dell'umanità. Ciò aumenta la portata dell'idea che il mondo venne creato per l'uomo e le sue necessità. Per esempio, se il sole fosse appena più vicino alla terra, ci bruceremmo. Analogamente, se la precisa orbita delle stelle cambiasse anche di poco, non potremmo esistere.

Se osserviamo gli elementi materiali di questo mondo, la loro densità specifica e movimenti cellulari, gli elementi che comprendono ogni tipo di alimento, l'ossigeno che emana dalla vegetazione, gli animali che ci forniscono cibo e altre necessità, tutto è stato compiuto alla massima perfezione. Non solo, ma anche con un design e un'esattezza incredibili in modo che avessimo tutto ciò di cui abbiamo bisogno qui per vivere ed esistere continuamente.

Pensa solo che ogni oggetto fisico nella creazione, che sia una piccola foglia o una stella, appare ed è stata creata con esattezza, in modo tale che quando lo vediamo, possiamo apprezzarlo e capire in quale modo ci sia utile.

Immagina di essere invitato come "ospite d'onore" a un evento, in cui sono stati investiti miliardi di dollari, interamente in tuo onore.

Con la stessa solennità con cui ti rivolgi a un tale evento e a ciò che ci si aspetta da te, dovresti rapportarti alla creazione, con tutti i suoi miliardi di elementi, che sono stati tutti creati in modo che tu possa essere il suo "ospite d'onore".

Perciò, ogni individuo deve dichiarare: "*Bishvili nivrà haolam*", il mondo è stato creato per me. Questo sistema incredibile, predisposto dal Creatore del mondo con saggezza e precisione, è da intendersi per assistermi e aiutarmi a progredire.

Inoltre, nella creazione non sono solo presenti tutte le nostre necessità materiali, ma anche le situazioni e i fattori necessari per la nostra crescita spirituale individuale

sono inclusi fino all'ultimo dettaglio. Perciò, tutto ciò che ci resta da fare è prendere gli strumenti che sono stati predisposti da D_o per noi e usarli per avvicinarci a Colui che ci ha dato vita, per mostrarGli gratitudine e usare i doni che ci ha fornito per servirLo. Possa Egli essere benedetto.

- L'uomo venne creato per ultimo in modo che l'intera creazione potesse essergli presentata "su un piatto d'argento".
- L'uomo è "l'ospite d'onore" dell'intera creazione, "*il mondo è stato creato per me*".
- Ogni elemento della creazione è esattamente come dev'essere, perché è stato creato solo per te, perché fosse meglio per te.

MOMENTI DI HALAKHÀ

USCITA DELLO SHABBAT

- Così come c'è la mitzvà di aggiungere sacro al profano, all'entrata di Shabbat e Yom Tov, è doveroso farlo anche alla loro uscita. Il tempo da aggiungere non è incluso a quello del "Ben Ashemashot", quel periodo che va dal tramonto all'uscita delle stelle.
- Aspettando che escano tre stelle piccole, non disseminate nel cielo l'una dall'altra, bensì tutte e tre attigue, si esce dalla mitzvà di aggiungere sacro al profano.
- Oltre al tempo su riportato, è preferibile attendere anche che il rosore a ovest del firmamento scompaia completamente. C'è invece chi è più rigoroso, ed attende prima di eseguire qualsiasi lavoro proibito di Shabbat, che sia giunto il tempo decretato da Rabbenu Tam, ossia 72 minuti proporzionali (c'è chi dice 72 minuti regolari) dopo il tramonto. (Shemirat Shabbat Keilchatà)
- Secondo Rav Ovadia Yosef z"l e la maggior parte delle autorità sefardite, è giusto e doveroso che chi è timoroso di Hashem rispetti il tempo dettato da Rabbenu Tam, specialmente per chi segue ed adotta il minag sefardita. Anche in occasione dell'uscita di Yom Kippur, è doveroso attenersi al tempo di Rabbenu Tam. (Yalkut Yosef)

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT BERESHIT

Un insegnante non ebreo, che frequentava molti ebrei e conosceva abbastanza bene anche la lingua ebraica, partecipò una volta ad un matrimonio ebraico ed ascoltò quindi il Rabbino che celebrava la cerimonia e recitava le Shevè Berachot sotto la Chuppà.

Giunto alla quinta Berachà (*“Rallegra gli amati compagni, come rallegrasti le Tue creature in origine nel giardino dell’Eden. Benedetto Tu Hashem, che rallegra lo sposo e la sposa”*), il non ebreo pose a coloro che si trovavano al suo fianco la seguente domanda: *“Quale è il significato di questa strana benedizione che Voi recitate di fronte ad ogni giovane coppia sotto il baldacchino nuziale? Eravate forse presenti nel giardino dell’Eden insieme ad Adamo ed Eva così da essere certi della gioia che gli stessi possono aver provato nel contrarre matrimonio?!”*.

Uno degli invitati così gli rispose: *“Sappi che in questa benedizione è nascosto un immenso significato, di cui sono unici destinatari l’uomo e la donna che entrano sotto la Chuppà. Infatti, così come Adamo il primo uomo si rallegrò senza ombra di dubbio di fronte a sua moglie, e non rivolse i propri occhi ed il proprio cuore su altre donne visto che Eva era l’unica donna esistente sulla faccia della terra, così noi auguriamo allo sposo ed alla sposa che stanno per contrarre matrimonio di poter meritare, nel corso di tutta la loro vita assieme, di guardarsi sempre reciprocamente come se fossero gli unici al mondo, affinché possa risiedere nella loro casa l’amore e la fratellanza, la pace e l’amicizia...”*.

DERASHÀ DI SHABBAT

PARASHAT BERESHIT

“E fu sera e fu mattina, un giorno” (Bereshit 1, 5).

Presso gli ebrei il giorno viene dopo la notte, mentre la notte successiva appartiene al giorno seguente.

Tra i non ebrei, diversamente, è il giorno che precede la notte, cosicché la notte appartiene al giorno che è appena terminato.

La notte simboleggia, evidentemente, il buio ed il dolore, il rigore e la punizione, ed è per questo che gli ebrei, per i quali la notte precede il giorno, pur se inizialmente sopportano disgrazie e sofferenze, verranno successivamente illuminati dalla luce guaritrice del sole della salvezza divina.

Al contrario, gli altri popoli subiscono gli eventi in maniera completamente invertita rispetto agli ebrei, in quanto per loro, alla luce benefica del giorno, seguirà il buio delle tenebre.

Ciò rispecchia quanto insegnato dai nostri Maestri: *“Per gli Tzaddikim l’inizio è sofferenza ma la fine è serenità, mentre per i malvagi l’inizio è serenità ma la fine è sofferenza”*.



Aspetta fino a che il tempo sia maturo

Tutti sanno che la frutta acerba non solo è amara, ma porta anche dolori allo stomaco. Quando le persone tentano di concludere un affare in maniera forzata o di fare soldi prima che il tempo e le circostanze siano abbastanza mature, anch'esse soffrono.

Immagina che un commerciante venda in maniera forzata un prodotto a un cliente che non lo desiderava. Dal momento che il prodotto non è specifico per quel particolare cliente, il cliente non ne trarrà nessuna soddisfazione o beneficio. Per esempio, non funzionerà come si deve o si danneggerà nelle mani del cliente. Il cliente potrà presentare un reclamo o un'azione legale ai danni del commerciante, causando una perdita finanziaria e un dispiacere consistenti. Pertanto, le cause di molte perdite possono esser fatte risalire all'assenza di emunà.

Forzare un atto, o arricchirsi in maniera disonesta, può talvolta condurre a risultati disastrosi anche per le generazioni successive. Immagina che una persona si appropri di una grossa somma di denaro in maniera fraudolenta; questo denaro sarebbe comunque

capitato attraverso mezzi onesti nelle sue mani e nelle mani dei suoi discendenti per tre generazioni successive. Tuttavia, dal momento che ha deciso di truffare avidamente un'altra persona e appropriarsi di fondi che non era ancora abbastanza "maturi" per il raccolto, egli ha spogliato "l'albero finanziario" i cui frutti erano destinati a essere usati dai figli, nipoti e bisnipoti del truffatore. Si verificheranno quindi le seguenti tragedie: 1. I fondi immaturi del truffatore si inacidiranno nelle sue mani: egli sarà portato via dal suo denaro o il suo denaro gli sarà portato via. 2. I figli, nipoti e bisnipoti del truffatore probabilmente patiranno una terribile miseria o severe difficoltà finanziarie. 3. Il truffatore dovrà essere sottoposto ad atroci correzioni dell'anima nel mondo futuro.

Ricorda la seguente regola fondamentale: Ciò che appartiene a te ti raggiungerà a tempo debito. Non devi cercare di prendere in maniera forzata ciò che è già destinato a te. Nel momento in cui ti convincerai che Hashèm provvede al tuo benessere, la tua vita diventerà tranquilla, piacevole e produttiva. Se credi che la tua sorte e il tuo sostentamento siano nelle tue mani, allora la tua vita sarà come un inferno terreno a causa dello stress, della pressione e della delusione, piena di insormontabili ostacoli, a cominciare dalla tentazione di arricchirsi in maniera disonesta. Sta a te la scelta.

MOMENTI DI HALAKHÀ

PESUKE' DEZIMRA

Prima della preghiera vera e propria, durante la quale esponiamo al Signore le nostre personali esigenze, quelle del nostro popolo e quelle di tutto il mondo, si leggono i Pesuké dezimrà. Questi sono un'antologia di capitoli e di versetti tratti dai Salmi (Hodù l'Hashèm, Ashré yoshevé vetécha e altri) e da altri libri sacri, che contengono lodi al Signore.

I Pesuké dezimrà iniziano con la benedizione Baruch sheamàr-benedetto Colui che ha parlato (per creare il mondo) e terminano con la benedizione Ishtabbàch.

In Baruch sheamàr vi sono 87 parole. Un riferimento a questo numero si trova nel verso: roshò kétem paz-il suo capo è oro puro. Dal momento che il valore numerico della parola paz è 87, questa frase può essere intesa come una allusione al fatto che all'inizio della funzione vi deve essere una benedizione formata da 87 parole .

(Gen. 48, 22): «*Quanto a me, io assegno a te una parte della terra... che io ho preso con la mia spada e con il mio arco*». È mai possibile che Giacobbe abbia conquistato quella terra con la spada e con l'arco? Noi vediamo infatti che nei Salmi (si rinuncia a quelle armi in quanto) è scritto (Sai. 44,7): «*Infatti io non confido nel mio arco e non sarà la mia spada a potermi salvare*». Ciò significa (invece) che (quando Giacobbe dice) la mia spada si riferisce alla preghiera (che egli pronunciò a favore dei figli) e (che) l'arco è (un riferimento a un'altra risorsa spirituale, vale a dire) la supplica. (Talmùd B. Bavà Batrà 123a)

Quando si prega si devono leggere i Pesuké dezimrà in modo calmo, senza fretta così da non saltare nessuna parola. Non si devono "mangiare" le parole che, invece, devono essere articolate con la medesima attenzione da usarsi se si dovessero contare delle monete. Quando si pronunciano quei brani ci si deve anche concentrare sul loro significato VI è l'uso di alzarsi in piedi quando si pronunciano i brani seguenti: "Baruch sheamàr" "H. mélech H. malàch, H. imlòch leolàm vaèd\ dalle parole "vaivàrech David" fino a "atta hu H. haElokìm" e a "Ishtabbàch". Gli ebrei di rito sefardita non si alzano al momento di Ishtabbàch.

Disse Rabbi Eleazàr: «*Dal giorno in cui è stato distrutto il Santuario si sono chiuse le porte della preghiera, come è detto (Lam. 3, 8): "Anche se griderò e supplicherò Egli ha frenato la mia preghiera"*. Se anche sono chiuse le porte della preghiera, quelle delle lacrime, però, non sono chiuse, come è detto (Sai. 39,13): «*Ascolta la mia preghiera, o Eterno, e porgi orecchio al mio grido. Non rimanere muto al mio pianto*».

Continua domani.....

Kippur, è doveroso attenersi al tempo di Rabbenu Tam. (Yalkut Yosef)



Il gioco d'azzardo

Il gioco d'azzardo è una terribile malattia che crea ancora più dipendenza dell'alcol, del tabacco o della droga. Ha letteralmente l'effetto di seppellire le persone, riducendole a livelli disumani. Il gioco d'azzardo e l'emunà non vanno d'accordo.

La voglia di denaro è la causa prima dell'afflizione del gioco d'azzardo, che non solo porta l'individuo alla pazzia, ma lo porta anche a dimenticare Hashèm, la verità e l'emunà nella Provvidenza Divina di Hashèm, D-o non voglia.

Il gioco d'azzardo sembra essere una strada per soldi facili; tuttavia, lo splendore della "strada facile" non è altro che un sentiero ingannevole che conduce a un'amara morte da vivo, a famiglie distrutte, debiti, strozzini e disperazione totale.

Giocare d'azzardo fa girare la testa alla gente. Lo Yètzet harà' (la cattiva inclinazione) ha uno schema tipico per intrappolare la gente nella sua trappola letale: esso

mostra alla persona qualcuno a cui si è appena manifestata una fortuna inaspettata in un casinò; la persona ora crede di essere lui il prossimo a ricevere la "pentola d'oro". Sotto gli effetti della fantasia di ricchezze fantastiche che gli solleticano l'immaginazione, il giocatore d'azzardo sperpera tutti i suoi soldi inseguendo l'illusione della ricchezza. Egli sarebbe pronto a vendere il proprio business, la propria casa e la propria macchina per continuare a lanciare i dadi; si dimentica della moglie e dei figli; se ne avesse la possibilità, venderebbe anche loro.

Secondo la legge ebraica, il denaro vinto giocando d'azzardo è considerato un acquisto illegale; il giocatore d'azzardo è considerato un individuo inaffidabile la cui testimonianza è inaccettabile in un tribunale religioso (vedi Shulchàn Arùch, Chòshen Mishpàt 34: 16). Il denaro vinto al gioco non ha alcuna benedizione; il giocatore d'azzardo non assisterà a nessun beneficio da tali guadagni, poiché il denaro che proviene dal gioco d'azzardo è spiritualmente putrido.

*Tratto da
Gan Emuna di rav Arush*

MOMENTI DI HALAKHÀ

PESUKE' DEZIMRA

Nel momento in cui si recita Baruch sheamàr ci si alza, si prendono nella mano destra i due tzitzit anteriori e quando si conclude il brano, prima di lasciarli andare, li si bacia.

Mizmòr letodà si omette nei giorni seguenti: di Shabbàt, di yom tov, alla vigilia di Pésach (il 14 di Nissàn), nei giorni di mezza festa di Pésach e alla vigilia di Kippùr . Coloro che seguono il rito sefardita omettono Mizmòr letodà soltanto di Shabbàt e di yom tov .

Quando nel corso del brano Ashré yoshevé vetécha si recitano le parole potéakh et yadécha umasbìa lechòl chày ratzòn~Tu apri la Tua mano e sazi ogni essere vivente con benevolenza occorre concentrarsi sul fatto che il Signore ha cura e provvede a ogni creatura. Chi avesse recitato questo versetto senza la dovuta attenzione deve ripetere tutto il brano con maggior concentrazione. Nella Mishnà Berurà è scritto che non è necessario ripartire dall'inizio ma che basta ripetere a partire da queste parole fino alla fine del brano.

Disse Rabbi Elezàr a nome di Rabbi Abinà: «Chi recita (il salmo che inizia con) tehillà leDavid (Sai. 145) tre volte al giorno (in corrispondenza delle tre preghiere quotidiane) può essere sicuro di poter accedere al mondo futuro. Per quale motivo? Se dici (che ciò avviene) perché (il salmo) è redatto secondo l'ordine alfabetico, allora (considera che) il Salmo 119 contiene l'ordine alfabetico otto volte (per ogni lettera)! Se tu dici che il motivo è perché contiene la frase potéach et yadécha umasbìa lechòl chày ratzòn~Tu apri la Tua mano e sazi ogni essere vivente con benevolenza allora (considera che anche il salmo chiamato) Hallèl Hagadòl contiene la frase (Sai. 136, 25) notèn léchem lechòl basàr-fornisce cibo a ogni creatura. Qual'è allora il motivo? È il fatto che il Salmo 145 li contiene entrambi (in esso vi è l'ordine alfabetico e anche una lode alla Provvidenza che nutre ogni creatura)».

Tratto dal libro alacha illustrata tradotto dal dott. Moise Levi


**MOMENTI
DI MUSAR**
**MESSILAT YESHARIM –
IL SENTIERO DEI GIUSTI**
Gli elementi della devozione

Il terzo ramo è la gelosia: l'uomo deve essere geloso del Nome della Sua Santità, odiare coloro che Lo odiano e sforzarsi di piegarli per quanto possibile, affinché si compia il servizio di D_—o benedetto e si moltiplichi la Sua gloria. Ed è ciò che disse [il re] David, la pace sia su di lui (Salmi 139, 21): *“Non è forse vero che devo odiare chi Ti odia e combattere chi si ribella contro di Te? Li odio con un odio assoluto, essi sono per me come dei nemici”*²⁷. [Il profeta] Elia disse (Primo Libro dei Re 19, 10): *“Sono stato gelosamente zelante per Hashem Tzeva-ot ecc.”*. E abbiamo potuto vedere quale fu la ricompensa per la sua gelosia nei confronti del suo Signore, come dice il testo (Numeri 25, 13): *“Per essere stato geloso”*²⁸ nei confronti del suo Signore e per avere espiato le colpe dei figli d'Israel’.

E i nostri Maestri di benedetta memoria hanno già parlato con severità di chi ha la possibilità di protestare [contro i peccatori] eppure se ne astiene. E decretarono che la sua punizione sarà quella di essere condannato per la stessa colpa dei peccatori. E riguardo al versetto (Eikha 1, 6): *“I suoi principi erano*

come dei cervi” dissero nel Midrash Eikha (1, 34): Come quei cerbiatti che quando fa caldo nascondono i loro volti gli uni sotto agli altri: così facevano i grandi d'Israel, che quando vedevano un peccato distoglievano il loro sguardo. Disse loro il Santo, benedetto Egli sia: verrà il giorno in cui anch'Io Mi comporterò così nei vostri confronti. Ed è ovvio che chi ama un suo amico non può sopportare di vederlo percosso o umiliato; e certamente verrà in suo soccorso. Allo stesso modo, chi ama il Nome del Signore benedetto non può sopportare che Esso venga profanato, che D_—o ce ne scampi, o che i Suoi precetti vengano trasgrediti. Ed è ciò che disse [il re] Salomone (Proverbi 28, 4): *“Coloro che abbandonano la Torà esaltano il malvagio; invece chi rispetta la Torà li rimprovera”*. Perché chi elogia il malvagio nella sua malvagità - invece di rinfacciargli il suo vizio - abbandona la Torà e permette che essa venga profanata, che D_—o non voglia. Invece, chi rispetta la Torà e si prodiga per sostenerla li criticherà certamente e non riuscirà a trattenerli e a fare finta di niente. E disse il Santo, benedetto Egli sia, a Giobbe (Giobbe 40, 11-13): *“Effondi la furia della Tua collera, scorgi tutti gli orgogliosi e umiliati. Scorgi tutti gli orgogliosi, piegali e schiaccia i malvagi sotto di loro. Seppelliscili insieme nella polvere e fascia i loro volti in un luogo celato”*. Perché questa è la forza dell'amore di Hashem che chi ama veramen-

te il suo Creatore può dimostrare. Ed è detto (Salmi 97, 10): *“Chi ama Hashem odia il male”*.

Abbiamo trattato fin qui gli aspetti delle devozione che riguardano l'azione e il modo in cui si agisce. Ora ne spiegheremo gli aspetti che riguardano l'intenzione. Abbiamo già distinto in precedenza i diversi livelli della Mitzvà disinteressata e della Mitzvà compiuta con secondi fini. E parlando di chi, con il proprio servizio divino, intende purificare la propria anima davanti al Creatore per meritare di sedersi in Sua presenza assieme ai giusti e ai devoti, contemplare la soavità di Hashem, visitare il Suo palazzo e ricevere la ricompensa del mondo futuro, è ovvio che non possiamo dire che egli abbia un'intenzione malvagia; tuttavia, non possiamo neanche dire che essa rappresenti l'intenzione ideale, perché se il fine dell'uomo è il proprio tornaconto personale, ciò significa che in fondo il suo servizio è destinato a sé stesso. Invece l'intenzione genuina, frequente presso i devoti che si sono ingegnati per raggiungerla, è quella di servire Hashem con l'unico scopo di aumentare e diffondere la gloria del Signore, benedetto Egli sia. E questo livello viene raggiunto dopo essersi caricato di amore verso il Signore benedetto, quando si desidera e si anela a esaltare la Sua gloria e si è contrariati da ciò che invece la limita. A questo [livello di devozione], l'uomo compie il suo servizio

divino con lo scopo, almeno per quanto lo riguarda, di diffondere la gloria del Signore benedetto e con il desiderio che tutti gli altri esseri umani siano come lui, dispiacendosi e sospirando allorché gli altri fanno invece il contrario. E a maggior ragione [si dispiace] quando è lui stesso a limitarla, che sia per errore o per costrizione o per la debolezza naturale che gli rende difficile astenersi dal peccato in qualsiasi frangente, come è detto (Ecclesiaste 7, 20): *“Perché non esiste un giusto in terra che faccia il bene senza mai peccare”*. E questo concetto fu ulteriormente sviluppato nel Tana Deve Eliahu di benedetta memoria (Raba 4, 5): *“Ogni saggio di Israel che conosce il vero significato delle parole di Torà sospira ogni giorno della sua vita per l'onore del Signore e per quello di Israel, desidera e prova dolore per l'onore di Gerusalemme e del Santo Tempio, per la Redenzione che germoglierà presto e per la riunione degli esilii, costui si merita lo spirito di santità nelle sue parole”*. Ciò ti fa capire che è questa l'intenzione ideale, lontanissima da qualsiasi tornaconto personale e tesa unicamente all'onore di D_o e alla santificazione del Suo Nome benedetto, santificato dalle Sue creature quando compiono la Sua volontà. E di questo dissero (Midrash Vaykra Raba 11, 5): *“Chi è un devoto? Colui che è devoto al suo Creatore”*.

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 פיגא, זכותו יגן עלינו, שגילה
תיקון זה.

לְכוּ נִרְנְנָה לִי נְרִיעָה לְצוֹר יִשְׁעֵנוּ: נִקְדְּמָה פָּנָיו
בְּתוֹדָה בְּזִמְרוֹת נְרִיעַ לוֹ: כִּי אֵל גָּדוֹל יִי וּמֶלֶךְ גָּדוֹל
עַל-כָּל-אֱלֹהִים:

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לְשֵׁם יְחִוּד
קוֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתָהּ בְּדַחֲלוֹ וְרַחֲמֵמוֹ עַל יְדֵי הַהוּא טְמִיר
ונעלם בשם כל ישראל.

Tefillà da recitare dopo aver letto il Tikkùn Haklali

■ composta da Rabbì Natan Z'L

Oh Padrone del mondo, D-o vivente, Misericordioso che giudica sempre il mondo dal lato buono, che desidera -vatore 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 pro-fanato la mia santità, ho distrutto, ho rovinato! Guai a me! Ohi! Guai alla mia anima, cosa ho fatto!?! Cosa potrò mai Eccomi davanti a Te con tutte i miei peccati, pieno di ver-gogna e imbarazzo, pieno di empietà e indecenze, colmo di vili perversioni! Sono addolorato oh Padre mio! Guarda la conosci i tremendi danni causati a tutti i mondi (materiale e spirituale) da questo terribile avon, e adesso come potrò mai che modo potrà mai riuscire a riparare?!... Ciò nonostante, -ne, ancora ho la possibilità di riparare! Ancora non è persa la 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 im-morali, 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 in-volontarie, che ho commesso e specialmente perdonami gli avonot del Pgam Habrit che racchiudono tutta la Torà! Ho oggi! Per questo ti chiedo per favore come regalo gratuito più bianco della neve. Fammi sentire gioia e allegria, possa-no 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 rallegrì le anime abbattute, allieta la mia anima stanca e avvilita assettata della Tua vicinanza. Allontana da me ogni tipo di sconforto e malumore! "Rido-nami la gioia della Tua salvezza e sostienimi con spirito generoso! Insegnami i sentieri della vita, saziami 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 pro-avrà compassione di te. Egli ti raccoglierà di nuovo da tutte portaci a Zion con gioia, costruisci il nostro Santuario con esultanza eterna!

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

אֶזְכְּרֶיךָ אֵם-לֹא אֶעֱלֶה אֶת-יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמֹחֲתִי: זָכֹר יי
 לְבִנְיָ אָדֹם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוּד בָּהּ: בַּת-
 בְּבַל הַשְׂדֻדָה אֲשֶׁרִי שִׁישְׁלֶם-לְךָ אֶת-גְּמוּלְךָ שְׂגַמְלָתָ לָנוּ: אֲשֶׁרִי
 שִׁיאֲחִז וְנִפֵץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסַּלַע:

SALMO 150

הִלְלוּ יְהוָה הַלְלוּ-אֵל בְּקֹדֶשׁ הַלְלוּהוּ בְּרִקִיעַ עֶזֶו: הַלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרֹתָיו
 הַלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ: הַלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנִבְּל וְכִנּוֹר:
 הַלְלוּהוּ בְּתוֹף וּמְחוֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעוּגָב: הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שִׁמְעַ
 הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כָּל הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל יְהוָה הַלְלוּיָהּ:

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

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוֹב יי שְׁבוֹת עֲמוֹ יַגִּל יַעֲקֹב יִשְׂמַח
 יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מִי מַעֲוָזִם בְּעַת צָרָה: נִינְעֹזְרִם יי וְנִפְלְטִם
 יִפְלְטִם מִרְשָׁעִים וְיוֹשִׁיעִם כִּי-חָסוּ בוּ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 55

יי צַרְפָּתָהוּ: שְׁלַח מֶלֶךְ וַיִּתְּרָהוּ מִשָּׁל עַמִּים וַיִּפְתַּחְהוּ: שָׁמוּ אֲדוֹן
 לְבֵיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-קְנִינֹו: לְאֶסֶר שָׁרֵיו בְּנִפְשׁוֹ וּזְקִנָיו יַחֲכֵם: וַיָּבֵא
 יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גַּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיִּפֹּר אֶת-עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצֵמְהוּ
 מִצְרָיו: הִפְךָ לָבָם לְשׂוֹא עִמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בְּעַבְדָיו: שְׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ
 אֶהֱרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בוֹ: שָׁמוּ-בָם דְּבָרֵי אֱתוֹתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:
 שְׁלַח חֹשֶׁן וַיַּחֲשֵׁן וְלֹא-מָרוּ אֶת-דְּבָרוֹ (קרי: דְּבָרוֹ): הִפְךָ אֶת-
 מִימֵיהֶם לְדָם וַיִּמַּת אֶת-דְּגָתָם: שָׁרַץ אֲרָצָם צַפְרָדַיִם בַּחֲדָרֵי
 מְלֻכֵיהֶם: אָמַר וַיָּבֵא עֶרֶב כְּנִים בְּכָל-גְּבוּלָם: נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם כְּרֹד אֵשׁ
 לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם: וַיֵּךְ גַּפְנָם וַתֵּאֱנַתָם וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיָּבֵא
 אַרְבֶּה וַיִּלֶּק וַאִין מִסְפֹּר: וַיֵּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאֲרָצָם וַיֵּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:
 וַיֵּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאֲרָצָם רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וַאִין
 בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל: שָׁמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי-נִפְל פַּחַדָם עֲלֵיהֶם: פָּרַשׁ
 עַנְן לְמִסְךָ וְאֵשׁ לְהָאִיר לַיְלָה: שָׂאֵל וַיָּבֵא שָׁלוֹ וְלָחֵם שָׁמַיִם יִשְׁבִיעֵם:
 פָּתַח צוּר וַיַּזּוּבוּ מֵיִם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נֹהַר: כִּי-זָכַר אֶת-דְּבַר קִדְשׁוֹ אֶת-
 אֲבֹרָתָם עַבְדּוֹ: וַיּוֹצֵא עִמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם
 אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ: בְּעֶבֶר וַיִּשְׁמְרוּ חֻקָיו וְתוֹרָתָיו יִנְצְרוּ
 הַלְלוּיָהּ:

SALMO 137

עַל נְהָרוֹת בְּבֵל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינּוּ בְּזִכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עַרְבִים
 בְּתוֹכָהּ תָּלִינוּ כְּנִירוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שָׂאֵלוּנוּ שׁוֹבֵינּוּ דְבָרֵי-שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ
 שִׁמְחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת-שִׁיר- יי עַל אֲדָמַת
 נֹכַר: אִם-אֲשַׁכַּח יְרוּשָׁלַם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: תִּדְבַּק-לְשׁוֹנִי לְחִכֵּי אִם-לֹא

וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ: שֵׁת (קרי: שֵׁתָה) צוֹנְתִינוּ לְנִגְדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר
 פְּנִיךָ: כִּי כָל-זְמִינוּ פָנוּ בְעִבְרֹתֶיךָ כְּלִינוּ שְׁנִינוּ כְמוֹ-הֶגְהָ: יְמֵי-שְׁנוֹתֵינוּ
 בָּהֶם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַבָּם עָמַל וְאָוֶן כִּי-גָזַ
 חֵישׁ וְנִעְפָּה: מִי-יִדְעַ עַז אַפְךָ וּכְיִרְאַתְךָ עִבְרֹתֶיךָ: לְמִנּוֹת זְמִינוּ כִּן
 הוֹדַע וְנָבֵא לְבָב חֲכָמָה: שׁוֹכֵה יי עַד-מָתִי וְהִנָּחֵם עַל-עֲבָדֶיךָ:
 שְׁבָעֵנוּ בְּבִקְרֹתֶיךָ וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל-זְמִינוּ: שְׁמַחְנוּ כִּימֹת
 עֲנִיתָנוּ שְׁנוֹת רְאִינוּ רַעְיָה: יִרְאֵה אֶל-עֲבָדֶיךָ פִּעְלֶיךָ וְהַדְרִיךְ עַל-בְּנֵיהֶם:
 וַיְהִי נָעִם אֶד-נִי אֶל-יְנוּ עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה דִינֵנוּ כּוֹנְנָה עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה
 דִּינֵנוּ כּוֹנְנָהוּ:

SALMO 105

הוֹדוּ לִי קְרָאוּ בְשִׁמּוֹ הוֹדִיעוּ כְּעַמִּים עֲלִילוֹתַיו: שִׁירוּ-לוֹ זְמֵרוֹ-
 לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל-נִפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קְדֹשׁוֹ יִשְׁמַח לֵב מְבַקְשֵׁי
 יי: דַּרְשׁוּ יי וַעֲזוּ בְקִשׁוֹ פְּנֵיו תְּמִיד: זְכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה
 מִפְּתָיו וּמִשְׁפָּטָיו-פִּיו: זֶרַע אֲבָרָהֶם עֲבָדוּ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירָיו: הוּא יי
 אֶל-יְנוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זְכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צְנִה לְאֶלֶף
 דוֹר: אֲשֶׁר פָּרַת אֶת-אֲבָרָהֶם וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק: נִיַּעֲמִידָה לְיַעֲקֹב לְחֹק
 לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לִךְ אֲתָן אֶת-אָרֶץ-כְּנָעַן חֶבְל נְחֻלְתָּם:
 בְּהִיוֹתָם מִתִּי מִסְפָּר כְּמַעַט וְגָרִים בָּהֶם: וַיִּתְהַלְכוּ מִגֹּי אֶל-גֹּי
 מִמַּמְלָכָה אֶל-עַם אַחֵר: לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקָם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם
 מַלְכִים: אֶל-תִּגְעוּ בְּמִשְׁחֵי וּלְנִבְיֵי אֶל-תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא רָעַב עַל-הָאָרֶץ
 כָּל-מִטָּה-לְחֵם שָׁכַר: שָׁלַח לְפָנֵיהֶם אִישׁ לְעָבֵד נִמְכָּר יוֹסֵף: עֲנוּ
 בְּכָל רַגְלֵי (קרי: רַגְלוֹ) בְּרָזַל בָּאָה נִפְשׁוֹ: עַד-עַתָּה בֹא-דַכְרוּ אֲמַרְת

לַמְנַצֵּחַ עַל-יְדֵי־תוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאֶסְפָּה מִזְמוֹר: קוֹלִי אֶל-אֱלֹהִים יִמְצָא
 וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֱלֹהִים יִמְצָא וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַגִּי דְרָשְׁתִּי יְדֵי
 לַיְלָה נִגְרָה וְלֹא תִפּוֹג מֵאֲנָה הַנֶּחֱם נַפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֱלֹהִים וְאֶהְמִיָּה
 אֲשִׁיחָה וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֵלָה: אֲחֻזֵּת שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:
 חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכְּרָה נִגְיָנָתִי בַלַּיְלָה עִם-לִבִּי
 אֲשִׁיחָה וַיִּחַפֵּשׂ רוּחִי: הֲלֵעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדַגִּי וְלֹא-יִסִּיף לְרַצוֹת עוֹד:
 הֲאִפְסָ לְנֶצַח חֲסֵדוֹ גָּמַר אִמְרָ לְדֹר נֹדֵד: הֲשִׁכַח חַנוּת אֵל אִם-קִפְּץ
 בְּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה: וְאִמְרָ חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמִין עֲלִיּוֹן: אֲזַכְּרִי (קרי:
 אֲזַכְּרוּ) מֵעַלְלֵי-יָהּ כִּי-אֲזַכְּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאֲךָ: וְהִגִּיתִי בְּכָל-פִּעֲלֶיךָ
 וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: אֱלֹהִים בִּקְדֹשׁ דְּרָכְךָ מִי-אֵל גָּדוֹל כְּאֵל-יִמְצָא:
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֹא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲנָךְ: גָּאֲלַתְּ בְּזִרוּעַ עַמְּךָ בְּגִי-
 יַעֲקֹב וַיּוֹסֶף סֵלָה: רָאוּךָ מִיָּם אֱלֹהִים יִמְצָא רָאוּךָ מִיָּם יִחִילוּ אֵף יִרְגְּזוּ
 תְהַמּוֹת: זָרְמוּ מִיָּם עֲבוֹת קוֹל נִתְנוּ שְׁחָקִים אֵף-חֲצָצִיךָ יִתְהַלְכוּ: קוֹל
 רַעֲמָךְ בַּגִּלְגָל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבַּל רַגְזָה וַתִּרְעַשׂ הָאָרֶץ: בְּיָם דְּרָכְךָ
 וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילֶךָ) בְּמַיִם רַבִּים וַעֲקֹבוֹתֶיךָ לֹא נִדְּעוּ: נַחֲתִתְּ כִצְאוֹן
 עַמְּךָ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל-יִמְצָא אֲדַגִּי מֵעוֹן אַתָּה הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר נֹדֵד:
 בְּטָרֶם הָרִים יָלְדוּ וַתְּחוֹלַל אָרֶץ וַתְּבַל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:
 תִּשָּׁב אֲנוֹשׁ עַד-דִּכָּא וַתֹּאמֶר שׁוּבוּ בְּגִי-אֲדָם: כִּי אֶלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ
 כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאֲשִׁמּוּרָה בַלַּיְלָה: זָרְמַתָּם שָׁנָה יִהְיוּ בַבְּקָר
 כְּחֹצִיר יִחַלֵּף: בַּבְּקָר יִצִּיץ וַחֲלָף לַעֲרֹב יְמוּלַל וַיִּבֶשׂ: כִּי-כָלִינוּ בְּאִפְךָ

חַיִּי: אֹמְרָה לֹאֵל סִלְעֵי לְמָה שְׁכַחְתָּנִי לְמַה-קִּדְרֵךְ אֵלֶיךָ בְּלַחֵץ אֹיֵב:
בְּרִצָּח בְּעֲצָמוֹתַי חֲרַפּוֹנֵי צוּרְרֵי בְּאֶמְרָם אֵלַי כָּל-הַיּוֹם אֵיֶה אֵל-יְיָ:
מַה-תִּשְׁתַּחֲוִי נַפְשִׁי וּמַה-תִּהְיֶה עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנֶנּוּ
יְשׁוּעוֹת פָּנַי וְאֵל-יְיָ:

SALMO 59

לִמְנַצֵּחַ אֵל-תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלְחַ שְׂאוֹל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת-הַבַּיִת
לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאֹיְבֵי אֵל-יְיָ מִמִּתְקוֹמָמִי תִשְׁגָּבֵנִי: הֲצִילֵנִי מִפְּעֻלֵי
אָוֶן וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יְגוּרוּ עָלַי עֲזִים
לֹא-פֹשְׁעֵי וְלֹא-חַטָּאתַי יִי: בְּלִי-עֶזְרֵךְ וְרוֹצוֹן וַיִּכּוֹנְנוּ עוֹרְהָ לְקַרְאֵתִי
וּרְאָה: וְאַתָּה יְיָ-אֵל-יָם צְבָאוֹת אֵל-יְיָ יִשְׂרָאֵל הִקִּיצָה לְפָקֹד כָּל-
הַגּוֹיִם אֵל-תַּחֲזֵן כָּל-בְּגָדֵי אָוֶן סִלָּה: יִשׁוּבוּ לְעָרְבַי יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּכְבוּ
עִיר: הִנֵּה יִבְעִיעוֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי-מִי שָׁמַע: וְאַתָּה
יְיָ תִשְׁחַק-לָמוֹ תִלְעַג לְכָל-גּוֹיִם: עֲזֹר אֵלֶיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי-אֵל-יָם
מִשְׁגָּבִי: אֵל-יְיָ חֲסִדוֹ (קרי: חֲסִדִי) יְקַדְּמֵנִי אֵל-יָם יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי: אֵל-
תִּהְרַגְם פֶּן-יִשְׁכַּחוּ עִמִּי הִנִּיעֵמוּ בְּחִילְךָ וְהוֹרִידֵמוּ מִגִּגְנוֹ אֶד-נִי:
חַטָּאת-פִּימוֹ דַּבֵּר-שִׁפְתֵימוֹ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֲלָה וּמִפִּחַשׁ יִסְפְּרוּ:
כֹּלָה בְּחִמָּה כֹּלָה וְאֵינָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי-אֵל-יָם מִשָּׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי
הָאָרֶץ סִלָּה: וַיִּשׁוּבוּ לְעָרְבַי יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר: הִמָּה יִנוּעוֹן (קרי:
יִנִּיעוֹן) לְאָכַל אִם-לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיֵנוּ: וְאֵנִי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאֶרְנֵן לְבִקְר
חֲסִדְךָ כִּי-הִיִּית מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר-לִי: עֲזֵי אֵלֶיךָ אֹמְרָה כִּי-
אֵל-יָם מִשְׁגָּבִי אֵל-יְיָ חֲסִדִי:

לִמְנַצַּח מְזֻמּוֹר לַדָּוִד: אֲשֶׁרֵי מִשְׁפִּיל אֶל-דָּל בְּיוֹם רָעָה יִמְלֹטְהוּ
 יי : יי יִשְׁמְרֵהוּ וַיַּחֲיֵהוּ יְיָ אֱשֶׁר (קרי: וְאֲשֶׁר) בְּאֶרֶץ וְאֶל-תַּתְּנֵהוּ
 בְּנֶפֶשׁ אֵיבָיו: יי יִסְעֲדֵנוּ עַל-עַרְשׂ דָּוִי כֹּל-מִשְׁכָּבוֹ הַפְּכֶת בְּחִלּוֹ:
 אֲנִי-אֲמַרְתִּי יי חַנּוּנֵי רַפְּאָה נַפְשִׁי כִּי-חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע
 לִי מְתֵי יָמוֹת וְאָבֵד שְׁמוֹ: וְאִם-כָּא לְרֵאוֹת שְׁוֹא יִדְבַר לְבוֹ יִקְבֹּץ-אָנֹן
 לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יִדְבַר: יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׂוּ כֹּל-שֹׁנְאֵי עָלַי יַחֲשָׁבוּ רָעָה לִי:
 דָּבַר-בְּלִיעַל יְצוּק בּוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא-יוֹסִיף לְקוֹם: גַּם-אִישׁ שְׁלוֹמֵי
 אֲשֶׁר-בְּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכֵל לֶחְמִי הַגְּדִיל עָלַי עָקַב: וְאַתָּה יי חַנּוּנֵי
 וְהַקִּימֵנִי וְאֲשַׁלְּמָה לָּהֶם: בְּזֹאת יִדְעֵתִי כִּי-חָפַצְתָּ בִּי כִּי לֹא-יָרִיעַ אֵיבֵי
 עָלַי: וְאֲנִי בְּחַמִּי תִמְכַּת בִּי וַתַּצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בְּרוּךְ יי אֱלֹהֵי-י
 יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

לִמְנַצַּח מִשְׁפִּיל לְבָנֵי-קַרְח: כָּאֵיל תַּעְרַג עַל-אֲפִיקֵי-מַיִם בֶּן נַפְשִׁי
 תַּעְרַג אֲלֶיךָ אֱלֹהֵי-יָם: צָמְאָה נַפְשִׁי לֹא-לַיִם לְאֵל חַי מְתֵי אָבוֹא
 וְאַרְאָה פְּנֵי אֱלֹהֵי-יָם: הֵיטָה-לִּי דַמְעָתִי לְחֶם יוֹמָם וְלַיְלָה בְּאָמֹר אֵלֵי
 כֹּל-הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֵי-יָם: אֵלֶּה אֲזַכְּרֶה וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי כִּי אֶעְבֹּר בַּסֶּךְ
 אֲדַדָּם עַד-בַּיִת אֱלֹהֵי-יָם בְּקוֹל-רִנָּה וְתוֹדָה הַמּוֹן חוֹגֵג: מֵה-תִּשְׁתַּחֲוֶי
 נַפְשִׁי וְתַהַמִּי עָלַי הוֹחִילִי לֹא-לַיִם כִּי-עוֹד אוֹדְנוּ יִשׁוּעוֹת פְּנֵינוּ: אֱלֹהֵי-י
 עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל-כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ יִרְדָּן וְחַרְמוֹנִים מִהַר מִצְעַר:
 תְּהוֹם-אֵל-תְּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כֹּל-מִשְׁבְּרֶיךָ וְגִלְיָךְ עָלַי עָבְרוּ:
 יוֹמָם יֵצְנֶה יי חֲסִדּוֹ וּבְלִילָה שִׁירָה (קרי: שִׁירוֹ) עָמִי תִפְלָה לְאֵל

מִכְתָּם לְדוֹד שְׁמַרְנִי אֵל כִּי-חֲסִיתִי בְךָ : אָמַרְתָּ לִּי אֲד-נִי אַתָּה
טוֹבְתִי בַל-עֲלִיךָ : לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בְּאָרֶץ הַמָּה וְאֲדִירֵי כָל-חֲפְצֵי-כֶסֶם :
יִרְבוּ עֲצָבוֹתֶם אַחַר מְהָרוּ בַל-אֶסְיֵךְ נִסְכֵּיהֶם מִדָּם וּבַל-אֶשְׂא אֶת-
שְׁמוֹתֶם עַל-שְׂפָתַי : יי מִנֵּת-חֲלָקֵי וְכוֹסֵי אַתָּה תוֹמֵיךְ גּוֹרְלִי :
חֲבָלִים נִפְלוּ-לִי בְנַעֲמִים אֶף-נִחַלְתָּ שְׁפָרָה עָלַי : אֲכַרְךָ אֶת- יי אֲשֶׁר
יַעֲצֵנִי אֶף-גִּילּוֹת יְסֻרוֹנֵי כָלִיּוֹתַי : שְׁוִיתִי יי לְנִגְדֵי תָמִיד כִּי מִימִינִי
בַל-אָמוּט : לְכֵן שָׁמַח לְבִי וַיִּגַּל כְּבוֹדִי אֶף-בְּשָׂרֵי יִשְׁפֹן לְבָטָח : כִּי
לֹא-תַעֲזוֹב נַפְשִׁי לְשָׂאוֹל לֹא-תִתֵּן חֲסִידְךָ לְרֹאוֹת שְׁחַת : תוֹדִיעֵנִי אֲרַח
חַיִּים שְׁבַע שְׁמַחוֹת אֶת-פְּנֵיךָ נַעֲמוֹת בִּימִינְךָ נֹצֵחַ :

לְדוֹד מִשְׁפִּיל אֲשָׁרֵי נְשׁוּי-פֶשַׁע כְּסוּי חֲטָאָה : אֲשָׁרֵי אָדָם לֹא יִחְשָׁב
יי לוֹ עוֹן וְאִין בְּרוּחוֹ רְמִיָה : כִּי-הִחַרְשֵׁתִי בְלוֹ עֲצָמֵי בְשָׂאֲגַתִּי כָל-
הַיּוֹם : כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבַּד עָלַי יָדְךָ נִהַפֵּךְ לְשֵׁדִי בְּחַרְבֵּנִי קִיץ סֵלָה :
חֲטָאתִי אֲדִיעֶךָ וְעוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אוֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִּי
וְאַתָּה נִשְׂאָתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה : עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֱלֹהֶיךָ לַעַת
מִצָּא רַק לְשֹׁטֵף מִיָּם רַבִּים אֱלֹהֵי לֹא יִגִּיעוּ : אַתָּה סֹתֵר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי
רְגִי פִלַּט תְּסוּבְּכֵנִי סֵלָה : אֲשָׁפִילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדַרְךָ-זוֹ תִלַּךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ
עֵינִי : אֵל-תִּהְיֶה כְּסוּס כְּפָרָד אִין הִבִּין בְּמִתְגַּנֵּרְסָן עָדְיוֹ לְבָלוֹם בַּל
קָרַב אֱלֹהֶיךָ : רַבִּים מִכְּאוֹבִים לְרַשָּׁע וְהַבּוֹטָח בִּי חֶסֶד יְסוּבְּכֵנוּ :
שְׁמַחוּ בִּי וַיִּגִּלוּ צַדִּיקִים וְהִרְגִּינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל לֵב :