

עם קדוש

POPOLO SANTO

[GUIDA PER LA SHEMIRAT HABRIT]

[TIKKUN HAKLALI]

עם קדוש

POPOLO SANTO

[GUIDA PER LA SHEMIRAT HABRIT]
[TIKKUN HAKLALÌ]



Questo piccolo libro contiene insegnamenti, consigli e incitamenti per raggiungere la Shemirat Habrit e ciò che è legato alla Kedushà.

Basato sulla torà di Rabbi Nachman di Breslav e di altri Tzadikim di ogni epoca.

Raccoglie anche racconti, metafore e suggerimenti generali per l'Avodat Hashem!

Scritto e tradotto da Hamefiz - Organizzazione di diffusione di Torà e Chesed, lezikui rabbim

Gran parte del testo è stato tradotto dal libretto "Holy Nation" composto da **Leavà Brit**

Revisione dei testi Elia Fellah

Tutto il contenuto di questo opuscolo può essere liberamente tradotto, riassunto, stampato per distribuirlo gratuitamente lezikui arabbim, ma non per lucro.

Per ogni informazione
in Italia 06.89970340 e in Erez Israel +972 (0)52.7615969



In ricordo di - לעילוי נשמת



Nostro Maestro Rav Yeudà ben Gina Kahlon ז"ל

Amedeo Yedidià Ben Avraam Sonnino ז"ל

**Lello Shemuel ben Mordechai Piazza o Sed ז"ל
e sua moglie Fatina bat Fiorina ז"ל**

Luca ben Cinzia Scarino ז"ל

Avraham Fella ben Cammuna ז"ל

INDICE

Prefazione	pag.	5
Cos'è la Shemirat Habrit?	>>	11
La gravità del peccato	>>	12
Il potere della Shemirat Habrit	>>	27
Halachà	>>	36
Come faccio a combatterlo?	>>	44
Assuefatti dal peccato	>>	53
Consigli utili	>>	67
La teshuvà	>>	71
Tikkunim - Riparazioni	>>	76
Perché continuo a cadere?	>>	84
Capire il processo di crescita	>>	85
Strumenti essenziali per il processo di crescita	>>	93
Conoscere la propria forza	>>	96
Non mollare mai!	>>	98
La disperazione non esiste affatto!	>>	99
Sii forte!	>>	103
Tikkun Haklali traslitterato	>>	109
Tikkun Haklali in ebraico	>>	130

PREFAZIONE

Questo opuscolo contiene insegnamenti basilari sul grave peccato della dispersione di seme e tutto ciò che ne ha origine. I nostri Saggi, Legislatori di halachà e i Santi Zadikim di ogni generazione, ci hanno rivelato l'importanza cruciale della Shemirat Habrit (lett. osservanza del patto). Essi ci hanno spiegato il valore e i benefici di custodire il brit, e il danno e le conseguenze devastanti causate da chi lo trascura e lo danneggia, che Hashem ci scampi. Shemirat Habrit è una delle basi della nostra fede. Anche se di questo argomento, in Italia se ne parla poco o per niente, è doveroso sapere, che quello della kedushà - santità, zniut - pudore e il risersarsi da legami con donne proibite ecc. è uno dei pilastri fondamentali dell'ebraismo! Non c'è nient'altra trasgressione che distrugge il legame con Hashem come quelle legate alla lascivia e la lussuria. La Torà è ricca di racconti che riguardano questa terribile trasgressione, per esempio nel parlare di Er, figlio di Yeudà che il testo lo qualifica "malvagio agli occhi di D." Rashì spiega che disperde-

va il suo seme affinché la moglie non rimanesse incinta, e la sua bellezza non si appassisse. E lo Shulchan Aruch stesso, scrive riguardo a questa averà “è vietato disperdere seme invano, e questa la più grave di tutti i peccati della Torà”.

Oltre all’azione stessa di disperdere seme, ci è vietato dalla Torà guardare nudità e qualsiasi immagine indecente. Per questo sia nella Torà che nello Shulchan Aruch ci prescrivono specificamente e categoricamente di non guardare qualsiasi donna che non siano la moglie o la madre le figlie ecc. (vedi i dettagli nelle alachot più avanti), com’è scritto nel terzo brano dello Shemà “e non andrete dietro i vostri cuori e i vostri occhi”. Purtroppo oggi parlando di questo argomento con persone addirittura osservanti in Italia, notiamo che sono inclini a pensare che questi divieti siano solamente un’esagerazione dei “religiosi ortodossi”. Ma se vogliamo essere veritieri con noi stessi, e analizzare con sincerità quello che la Torà e lo Shulchan Aruch scrivono esplicitamente, e che tutte le grandi autorità rabbiniche della nostra generazione si dilungano a diffondere, cioè il messaggio di conservare la kedushà nel popolo ebraico, si risveglierà indubbiamente in noi il desiderio di riattaccarci a quelle che sono le tracce indicate dai nostri padri già da più di 2000 anni, e tornare alle radici del nostro Santo Popolo!

Gran parte delle nozioni contenute in questo opusco-

lo sono basate sugli insegnamenti di Rabbi Nachman di Breslav. Rabbi Nachman prevede che le generazioni successive alla sua, sarebbero scese in una forte immoralità e che il mondo sarebbe stato immerso da questa tentazione. Egli quindi concentrò il suo insegnamento soprattutto nel rivelare l'importanza della Shemirat Habrit spiegando come questa mizwà sia direttamente congiunta a tutti gli altri aspetti del servizio Divino come il compimento pratico delle mizwot, lo studio, la tefillà e il perfezionamento caratteriale che la nostra Santa Torà ci prescrive. Ci ha insegnato che questa rappresenta la sfida più importante che noi (come popolo ebraico e popolo santo) dobbiamo e possiamo superare. Mai prima d'ora sono state così accessibili delle tentazioni che il mondo d'oggi ci propone, che Hashem ci scampi. Con un ardente desiderio interiore, circondato da una cultura permissiva estremamente allettante, come può salvarsi l'uomo dal peccare? Rabbi Nachman offre una visione forte, consigli e motivazioni senza fine nella lotta costante contro questa tentazione. La cosa più importante è quello di essere informati. Con la conoscenza si è a metà dell'opera! Ci si può quindi munire di consigli ed espedienti efficaci per affrontare e sopraffare i propri desideri raggiungendo infinite benedizioni sia in questo mondo che in quello avvenire. Gli insegnamenti di Rabbi Nachman contengono spunti interessanti e strumenti per tutti. Specificamente indi-

rizzate alla nostra generazione, le sue parole offrono la gioia, la speranza e l'intensa forza per affrontare tutte le nostre battaglie contro lo yezer aràa – l'istinto cattivo. Esse ci insegnano a servire Hashem con vigore e passione.

Rabbi Nachman parla a tutti individualmente, indipendentemente dal proprio background o attuale grado di osservanza delle mizwot. Il ruolo di un Zadik – il Giusto è quello di mostrare che anche chi si trova ad un livello di spiritualità basso è di fatto ancora molto vicino a Hashem. E viceversa anche una persona che in apparenza sembrerebbe essere forte nel servizio di Hashem, grazie allo Zadik, potrà scoprire di trovarsi ancora molto lontano dal vero attaccamento e dalla perfezione spirituale che può raggiungere con l'aiuto di Hashem.

Un commerciante di Varsavia decise di comprare un po' di libri dal noto Rabbino dell'epoca Rav Israel Meir haCohen l'autore di importanti libri come Mishnà Berurà, Chafez Haim il famoso libro che affronta le regole della maldicenza e molti altri. Il commerciante si presentò a casa del Rav presentandogli la lista dei libri che intendeva comprare. Il Rav gli disse: "Vedo che tutti i miei libri ti interessano tranne il Chafez Chaim sulle regole della maldicenza, che non è nella lista. Perché hai rinunciato ad un libro così importante?" Il commerciante gli rispose: "Signor Rabbino la verità è che

vorrei veramente comprarlo ma il fatto è che mi impaurisce un po' studiarlo. Incontro molte persone tutti i giorni e nel mio lavoro è veramente impossibile non parlare e non ascoltare maldicenze!" Il Chafez Chaim gli rispose: "Conosco il problema, ne ho anche parlato con il Rav Israel di Salanter, il quale mi ha detto che converrebbe studiare le regole della maldicenza anche qual'ora l'unico effetto del suo studio fosse solo un sospiro di rimpianto del lettore nel caso abbia parlato o ascoltato una diceria!"

Lo stesso vale per questo piccolo libro...il lettore non esiti a studiare l'argomento della Shemirat Habrit pensando che in ogni caso non potrà mettere in pratica ciò che apprende, visto che vive in posti come Roma, Milano, Tel Aviv ecc. e lì l'argomento è del tutto ignorato! Ricordiamoci che così facendo lasceremo correre la nostra vita in balia dell'istinto chas veshalom! Dobbiamo avere presente sempre l'insegnamento su riportato: *"Anche un solo sospiro sincero di rammarico per aver trasgredito un insegnamento riportato in questo libretto, ha un infinito valore davanti ad Hashem Itbarach!"* e per merito di questo riceveremo un sostegno e una protezione dal Cielo per vincere la nostra battaglia contro lo yezer – l'istinto!
Allora...Chazak Veemaz!

COS'È LA SHEMIRAT HABRIT?

Il popolo ebraico è sempre stato distinto dagli altri popoli. Noi siamo il vero scopo della creazione. Hashem, Creatore della terra ci ha dato il merito di poter essere in grado di raggiungere i massimi livelli e di conseguire un legame diretto con Lui. Tuttavia, quando trasgrediamo i precetti della Santa Torà causiamo gravi danni alle nostre anime.

I libri sacri ci avvertono dicendoci che: “Tra tutti i peccati più dannosi quelli legati all’impurità e alla lascivia sono i peggiori” e, tra questi, il più comune è quello che concerne lo spreco del seme e i rapporti incestuosi. Quando ad Avraham avinu – nostro padre, gli fu promesso da Hashem che i suoi discendenti avrebbero avuto la possibilità di raggiungere le più alte vette spirituali, gli venne anche specificato che tutto ciò sarebbe stato possibile a condizione che avrebbero conservato e rispettato il patto, ossia la “Shemirat Habrit”.

Il livello base della Shemirat Habrit che viene richiesto ad ogni ebreo consiste non solo nel non commettere l’atto fisico di sprecare il seme o allontanarsi da ogni rapporto illecito (e questo è ovvio), ma comprende anche il non parlare o non sentire conversazioni impure (cioè contenenti forme di immoralità), controllare i propri pensieri e soprattutto, conservare la propria vista da visioni illecite. Il basso livello spirituale della nostra generazione ha fatto sì che quest’argomento sia completamente trascurato, con la conseguenza che molte

persone sono ignare del tutto della gravità di questo atroce peccato. Per di più, in molti non sanno neanche come combattere i loro desideri o rettificare i loro precedenti peccati.

LA GRAVITÀ DEL PECCATO

Anime martoriate

L'energia spirituale si trova dappertutto. Qualsiasi ebreo, anche il più semplice, con lo studio della Torà, con la tefillà o con il compimento di qualsiasi mizwà stabilisce un legame con Hashem e di sua natura dovrebbe sentire questo contatto molto forte. Ma colui che danneggia il brit perde la capacità di percepire la santità.

L'Arì z"l (uno dei cabalisti più grandi della storia) scrive che ogni volta che la persona spreca il seme, attira nuove anime in questo mondo e queste verranno per sempre considerate i suoi figli. Le forze del male poi le catturano, le torturano e gli sottraggono l'energia per alimentarsi. Queste anime sono molto agitate e disprezzano il loro padre per ciò che gli ha provocato. Per questo, cercheranno continuamente di vendicarsi di lui causandogli molta sofferenza. Le forze del male inoltre usano l'energia dell'anima catturata per creare "lilim" (demoni), e questi a loro volta circondano la persona alla quale gli viene sottratta continuamente la sua forza spirituale. In dettaglio, questi gli offuscano la sua mente, gli causano pensieri impuri, idee di miscredenza e

riflessioni futili che possono ingombrare la mente di una persona per ore e ore. Possono anche influenzare i sogni provocando “keri” (emissioni notturne) (Sha’ar Hakavanot, parte 2, sukkot; Tharat Hakodesh).

L’ultima sfida

Hashem Itbarach ha creato 70 nazioni ed ognuna di essa è caratterizzata da proprie e specifiche bramosie e immoralità. Tuttavia, la tentazione carnale è il male che le comprende tutte, dove tutte le nazioni si accomunano. Questo è l’impetuoso fuoco della tentazione che brucia dentro di noi. Hashem, il Creatore del mondo ci ha distinto dalle altre nazioni e ci ha elevato al di sopra di tutti i popoli, è nostro dovere quindi tenerci lontani da tutte le loro immoralità, e come spiegato soprattutto dalle tentazioni carnali. Questo è il punto che distingue principalmente il nostro popolo Am Israel da tutte le altre nazioni della terra!

Il modo principale per il popolo ebraico di avvicinarsi ad Hashem è attraverso il Tikkun Habrit – l’aggiustamento del brit. La prova fondamentale e la sfida di ogni uomo ebreo in questo mondo è combattere questa tentazione. La Shemirat Habrit è la principale fonte di santità di Am Israel, ogni ebreo deve sforzarsi di essere santo, puro e di salvaguardare se stesso stando costantemente lontano da qualsiasi tentazione sessuale. Il peccato non è la condizione consona ai figli di Hashem (Likutè Moaran 19, 29, 36; Likutè Moaran 32; Sichot Haran 115). Il Tikkun Habrit è lo scopo finale dell’uo-

mo (Gaon di Vilna - Tikuney Hazohar, Tikkun 23, foglio 76, colonna 3).

DOMANDA: Com'è possibile che ci sono molte persone repute osservanti e attaccate alla religione, ma nonostante tutto non fanno attenzione ai divieti della Torà riguardo la lontananza dalle donne, quindi li si vede in luoghi con presenza di donne svestite come in spiaggia o nei ricevimenti senza le dovute divisioni, oppure non fanno attenzione da non guardarle nei giornali poco vestite, in tv, ecc.? E che forse esistono 2 Torot, una per determinate categorie di ebrei più osservanti e una per altre meno?

RISPOSTA: Assolutamente no! Tutti noi siamo stati abituati a pensare che nell'ebraismo esistano, così com'è d'uso presso i goim, categorie di religiosità diverse. Per esempio nel cristianesimo ci sono da una parte i preti che si dedicano al culto e alla religione, e dall'altra il popolo che chi più e chi meno, si interessa alla fede ma senza sentirsi obbligati più di tanto. Nell'ebraismo le cose vanno diversamente: ogni ebreo dal ricco al povero, dal dotto all'incolto, da chi è cresciuto a Mea-shearim a chi vive in mezzo ai goim, è tenuto a osservare tutte le 613 mizwot della Torà, in ogni posto e in ogni tempo, anche ai nostri giorni. Lo stesso Shulchan Aruch che si deve rispettare in Italia è lo stesso che ci si deve attenere a New York e a Gerusalemme, sicuramente è più difficoltoso se ci si trova con altra gente non

osservante, tuttavia questo non riserva ogni ebreo dal rispettarlo. Quindi anche riguardo alle regole di pudore e di riserbo dalle donne che ci prescrive la Torà, tutti siamo obbligati a rispettarle, così proprio come gli ebrei americani, italiani, israeliani e francesi sono obbligati ad astenersi dal mangiare tutti i cibi proibiti dalla Torà e così via.

Con tutto ciò, si deve conoscere un concetto per capire il motivo della grande difficoltà che troviamo nel contenersi dal guardare, avvicinarsi alle donne ecc. Il satan o yezer aràa, colui che ha il ruolo in questo mondo di provocare l'uomo e di metterlo alla prova impedendogli di avvicinarsi alla santità e quindi ad Hashem, non è affatto un tonto. Sono già qualche millennio di anni, che si occupa di far cadere l'uomo nelle sue reti, riuscendoci spesso e perfino senza che questi se ne renda conto.

Uno dei perfidi trucchi del satan, è quello di dare all'uomo la sensazione di sentirsi a posto con la Torà e le mizwot, facendolo sentire spesso perfino uno zadik-giusto completo. Gli da dei tefillin del sofer più rinomato, un tallit di una delle lane più pregiate, gli fa studiare persino un po' di Torà....per non parlare dei moadim...qualche mese prima di Pesach gli fa lucidare a fondo tutta la casa, e gli fa comprare i vestiti più pregevoli sul mercato per onore della festa, e così via per tutti i yamim tovim.....Allo yezer aràa non importa dare all'uomo la sensazione di stare a posto con la coscienza, e di sentirsi uno zadik

vediamo la maggior parte delle persone osservanti e che cercano di attaccarsi alla Torà e alle mizwot, ma che sono completamente lontane da ciò che riguarda la Shemirat Habrit. Come spiegato, lo yezer aràa è riuscito a buggerarli e a renderli dissidenti di una sola mizwà, ma basilare, facendogli credere che: “non è per me!”, “quelle cose sono riservate agli ortodossi, agli ebrei di Gerusalemme, di Brooklyn!”, come se loro non siano ebrei, doverosi anch’essi di tutto quello riportato dallo Shulchan Aruch! Ora è più facile ipotizzare che il “non è per me” è solamente un pungolo dell’istinto, che vuole far perdere all’uomo la battaglia determinante per avvicinarsi ad Hashem chas veshalom!

La dispersione del seme un tragico avon!

- ◇ La dispersione del seme è un peccato esplicito della Torà e, secondo il Talmud, sarebbe punibile con la morte dal Cielo. L’halachà insegna che questo avon è più grave di qualsiasi altro peccato menzionato dalla Torà (Rabbi Moshe Feinstein Igrot Moshe, even haezer, sezione 03:14, pagina 437).
- ◇ La tentazione sessuale è il peccato che portò il mabul – diluvio e questo fu anche il peccato di Er, figlio di Yehuda, com’è scritto: “Er, primogenito di Yehuda fu considerato malvagio agli occhi di Hashem, che lo fece morire” (Bereshit 38: 7).
- ◇ Il Talmud si dilunga molto nello spiegare la gravità di questo peccato ed è noto inoltre, così come

riportano i libri sacri, che la dispersione del seme provoca povertà e talvolta la morte dei bambini, che Hashem ci scampi (Chafez Chaim – Machanè Israel, Dvar betò).

- ◇ Ogni trasgressione, anche se “piccola”, trattiene il flusso di benedizioni spirituali in questo mondo; questi avonot sono punibili con la pena del karet (recisione dell’anima), così come la dispersione del seme causa molti più danni di altri avonot (Tan-ya Igberet Hateshuvà, capitolo 6).
- ◇ Non c’è peccato al mondo che provoca lo sdegno di Hashem come il Pgam Habrit (Zohar Hakadosh 66 – 67).
- ◇ L’avon del Pgam Habrit è equivalente alla dissacrazione di tutte le mizwot (Sefer Hamidot, voce 22; vedi Talmud Sanedrin 99a).
- ◇ La dispersione del seme è un peccato gravissimo che viene considerato come se si fossero sacrificati i propri figli alla Avodà Zsarà (idolatria), la cui pena è la lapidazione (ibid. 48).
- ◇ La dispersione del seme è più grave di qualsiasi altro peccato: si contamina la propria anima in questo mondo ed anche nel mondo avvenire. A causa di questo avon non si merita di vedere la gloria della Shechinà (Presenza Divina) (Zohar parashà Vayeshev).
- ◇ La generazione del diluvio commise numerosi atti di malvagità, tuttavia non fu decretata la loro fine finché non versarono il sangue a terra, e i maestri

spiegano a proposito, che essi disperdevano il loro seme sul terreno (poiché il seme è considerato come il sangue) (Zohar Bereshit).

- ◇ Tra tutti i peccati vietati dalla Torà non vi è nessuno che crea spiriti malvagi come il peccato del Pgam Habrit. Infatti, tutte le anime create con questo avon (che avrebbero dovuto e potuto essere i suoi figli) ora si mescolano con la “sitra achra” (lett. dall’altra parte, riferendosi alle forze del male). Chi commette questa terribile trasgressione trasforma la santità in impurità, quindi il bene in male (Kaf Hachaim 240).
- ◇ Secondo tutte le autorità rabbiniche, la dispersione del seme è un divieto esplicito della Torà (Talmud di Niddà 13a), come hanno detto i nostri Maestri del Talmud. Rabbi Yochanan ha dichiarato: “Tutti coloro che sprecano il seme sono punibili con la morte”, Rabbi Ami ha detto: “E’ come se si spargesse sangue”. Rav Ashi ha affermato: “E’ come se si adorasse l’Avodà Zsarà – culto idolatrico” (Midrash parashà Vayeshev).
- ◇ Il Pelè Yoez scrive: “Esiste un tipo di depravazione che è molto comune tra i giovani, la dispersione del seme che avviene per insaputa della gravità di questo avon.... È un dovere di ognuno di noi di avvertire tutti (giovani e meno giovani) circa l’importanza della questione per preservarli da questo grave peccato..... Ogni città dovrebbe nominare preposti per insegnare alla gente di stare lontani da

questo avon!”

- ◇ Quando la persona cade nel Pgam Habrit, la sitra achra (lett. dall'altra parte, riferendosi alle forze del male) gli porta via tutta la Torà e le Mizwot fatte (Sefer Or Layesharim).

DOMANDA: Perché questo avon è considerato da Hashem così grave rispetto agli altri avonot della Torà?

RISPOSTA: E' scritto sulla prima parashà della Torà “Bereshit”: “Il S. creò l'uomo a Sua immagine, con l'immagine di D. lo formò...e disse loro il S.: “crescete e moltiplicatevi e riempite la terra e prendetene il controllo e dominate...”. Con la creazione Hashem Itbarach, ha dato la facoltà all'uomo di essere simile a Lui, di regnare sulla terra e assomigliare al Creatore con la capacità di procreare e proseguire il Suo lavoro nel creato. In questo mondo l'uomo è stato messo come re e socio da Hashem il Re dei cieli, nel proseguire la Sua creazione e, come segno di questo patto, ci ha comandato di eseguire il brit milà. Infatti, ogni ebreo è stato incoronato con la circoncisione (in ebraico la parte superiore del brit si chiama attarà – corona) ad essere suo socio e rappresentante del Suo Regno in questo mondo materiale! Vi siete mai chiesti perché proprio lì Hashem ci ha prescritto di mettere il segno di questo patto, avrebbe potuto comandarci di farlo sul braccio o sopra gli occhi o simili!? Con questa mizwà, il S. Benedetto ci

ha si incoronato ad essere suoi rappresentanti, supremi e soprattutto soci della creazione, ma nello stesso tempo vuole che quel sublime strumento di creazione lo asserviamo a Lui, rivolgendo i nostri desideri ad un obiettivo, per dei scopi profondi, ossia di continuare la Sua creazione procreando e assomigliare a Lui!.....Ma l'uomo che fa, prende questo nobile strumento, questa facoltà di associarsi nella creazione con Hashem Itbarach e lo utilizza per soddisfare solamente le proprie voglie, infrangendo il patto stipulato con il Creatore; va dietro la società moderna guidata da Esaù, che afferma: "Vado a morire cosa me ne faccio della primogenitura!" (Parashà Toledot), ossia il goi non crede in una continuazione, in un obiettivo nella vita, cerca solo di strizzare i piaceri di questo mondo per il proprio egoistico piacere senza giovare nessun'altro che se stesso! C'è forse disperazione più grande di questa!?

Noi Am Israel, Popolo Santo siamo diversi, vediamo avanti, e non profittiamo di quello strumento utilizzandolo dove e quando vogliamo solo per il nostro godimento, ma lo assoggettiamo al Creatore e alla creazione intera! Ma se chas veshalom violiamo il nostro santo brit, sperperando il seme senza un fine elevato, ma per un vuoto e fugace godimento, perderemo tutta la santità e levatura prepostaci dal S. D-o, scendendo al livello dei goim e ci distaccheremo dalla nostra Fonte di Vita che Hashem ci scampi!

E non andrete dietro i vostri occhi

- ◇ La Torà proibisce all'uomo di guardare una donna estranea e di soddisfare le proprie fantasie. Questo divieto si basa sul versetto che recitiamo tre volte al giorno nello Shemà: *“Lo tatturù acharè levavchèm veacharè enèchem – E non andrete dietro i vostri cuori e dietro i vostri occhi”* (Beamidbar 15,39). Da ciò si deduce che il cuore e gli occhi sono i due responsabili del peccato, in quanto l'occhio vede, il cuore desidera, e quindi il corpo commette il peccato (Midrash Tanchumà parashà Shelach 15).
- ◇ Il Talmud insegna che lo yezer aràa – istinto cattivo, preferisce far peccare l'uomo con la vista, piuttosto che con un atto fisico senza mezzi termini, infatti sa che se l'uomo peccasse subito con l'atto fisico, gli verrebbero dei rimorsi che lo indurrebbero a fare teshuvah – pentimento e ritorno a D-o. Le trasgressioni legate alla vista, invece, non sono considerate dalla gente così gravi, in quanto non c'è un'azione concreta, per cui si è tutt'altro inclini ad avere dei rimpianti e a fare teshuvà (Talmud Yomà 74b).
- ◇ Ogni volta che si guarda un'immagine proibita, si crea una grande klipà (lett. “buccia” il termine cabalistico per definire il male), con uno spirito maligno (Taharat Hakodesh 3).
- ◇ Anche se si trattasse di un grande personaggio come Moshè Rabbenu, questi non si sottrarrebbe dalle

- pene del Gheinnom (luogo di purificazione tutt'altro che piacevole) se si lasciasse andare, guardando le donne proibite. Inoltre, salvaguardando la vista da visione proibite, si evita di risvegliare il proprio yezer aràa, cosa che indurrebbe facilmente alla dispersione del seme, che Hashem ci scampi (Sharè Kedushà, parte 2, sezione 5).
- ◇ Anche guardando le donne, senza l'intenzione di commettere una trasgressione, si danneggia la propria anima poiché le immagini rimangono impresse nella mente (Chessed Avraam naar 33). Infatti, le immagini proibite viste si inculcano nella mente e lo yezer aràa le ripropone regolarmente davanti agli occhi del malcapitato provocandogli con molta probabilità lo spreco del seme (Chok Leisrael).
 - ◇ Prima di iniziare a lavorare sulla Shemirat Enaim, dobbiamo tenere bene a mente che questo precetto non è assolutamente un uso o una condotta riservata solo alla gente particolarmente pia o ortodossa, ma si tratta di un divieto esplicito della Torà ("lo taturù"), proprio come tutte le altre proibizioni, e vincola ogni ebreo a rispettarlo, così come è obbligato a non mangiare il chamez a Pesach.
 - ◇ Scrive il santo libro Taharat Akodesh che se l'uomo merita di sopraffare il suo istinto, senza cedere alle tentazioni di guardare e appagare i suoi desideri, non solo si santificherà lui stesso e riceverà prosperità dall'Alto, ma distruggerà le forze del male di altre centinaia di suoi fratelli ebrei che per

non alzò mai gli occhi verso una donna. Un giorno il Satan lo vide e si ingelosì di lui e andò da Hashem per chiedergli il permesso di metterlo alla prova. Hashem gli disse: “Non riesci a farlo peccare! E lui: “Non importa dammi il permesso!” Hashem: “D’accordo!”. Il Satan si camuffò da donna particolarmente attraente, e si presentò davanti a Rabbi Matia. Questi si voltò dall’altro lato, e il Satan lo seguiva per farlo peccare ad ogni lato. Rabbi Matia disse: “ho paura che il Satan mi possa persuadere!” Si rivolse al suo discepolo e gli disse: “Portami dei chiodi e del fuoco!” Glieli portò e se li conficcò negli occhi. Il Satan vide, si terrorizzò e piombò a terra! Hashem chiamò l’angelo Refael (preposto a guarire) e gli ordinò di andare a risanare gli occhi di Rabbi Matia, ma questi rifiutò farsi curare per paura del peccato! Allora Hashem disse a Refael: “Digli che Io sono garante che il Satan non lo persuaderà più!” In tal caso Rabbi Matia accettò di farsi guarire dall’angelo. *Da qui hanno insegnato i Chachamim:”chi non guarda le donne, e maggior ragione la moglie del compagno, l’istinto malvagio non lo soggiogherà mai! (Yalkut Shimonì par. Vaichì)*

Pensieri Impuri

La Torà ci avverte: “Non andate dietro i vostri cuori” (Bemidbar 15,39): questo comandamento, è associato al comandamento di non avere pensieri impuri. L’uomo dovrebbe essere costantemente in apprensione sapendo che Hashem vede i propri pensieri più intimi (Sefer Charedim).

Il Talmud afferma che i peccati legati al pensiero sono peggiori del peccato stesso. I pensieri peccaminosi danneggiano spiritualmente più dell’azione proibita (Boma 29a, vedi Ashi). Questi peccati, infatti, possono essere ripetuti senza ritegno, mentre le azioni dipendono da una varietà di circostanze. Una persona rinuncia molte volte ad un’azione peccaminosa per vergogna o per paura che gli altri lo possano vedere, ma ciò non accade riguardo i peccati che coinvolgono il pensiero (Defechi Pikudecha, introduzione 7). Se solo l’uomo sapesse la tragedia spirituale che avviene quando ha pensieri impuri....! L’anima brucia nel tempio della tumah (impurità) ed è circondata da klipot impure, è come se ci si abbassasse (se non peggio) ad un idolo, che Hashem ci scampi! (Shulchan Hataor, pagina 201). Chi si immerge in un pensiero indecente si allontana da Hashem (niddà 13b); facendo pensieri immorali (intenzionalmente) si viola un divieto esplicito della Torà: “E ti riserverai da ogni cosa empia” (Devarim 23,10), (Talmud Avodah Zsarà 20b; Sefer Amitzwot Agadol; Mitzwà lo ta’asè 126 Ramban; Talmud Chullin 37b)

IL POTERE DELLA SHEMIRAT HABRIT

Shemirat Habrit è la fonte di tutto

- ◇ La Shemirat Habrit ha un effetto diretto su tutto ciò che accade nella vita del singolo e nel mondo in toto. Tutto ciò che succede nel mondo, tutte le benedizioni e le influenze dall'alto, sono tutte dipendenti dalla Shemirat Habrit (Likutè Moaran 31).

La fede si acquisisce con la Shemirat Habrit

- ◇ L'unica strada efficiente per rafforzare la fede in Hashem è la Shemirat Habrit, effettivamente grazie alla Shemirat Habrit la persona ottiene l'amore e il desiderio per Hashem (ibid.).

Le Benedizioni provengono dalla Shemirat Habrit

- ◇ Per merito della Shemirat Habrit ci si salva dalle forze del male che si manifestano nella brama dei soldi, nell'idolatria, tristezza, depressione, oscurità e la morte. Infatti, la persona con la Shemirat Habrit può creare un legame con Hashem, la Luce dell'universo (ibid. 23).
- ◇ Dominare la propria inclinazione al male impedisce che i propri figli vadano fuori strada chas veshalom. La Shemirat Habrit porta la benedizione, la ricchezza, e salva la persona da tante prove nella vita (Sefer Hamidot, voce "figli" 16).
- ◇ Il Shomer Habrit riceverà protezione durante i viaggi (Likutè Moaran b 31). Il Tikkun Habrit dà

forza, e annulla la tristezza e la pigrizia (Likutè Moaran b 83).

- ◇ Nel *Sefer Hamidot*, (*niuf 19*) è scritto che chi non guarda le donne meriterà che i propri figli compileranno nuove spiegazioni di Torà.

Scoprire la Torà

- ◇ Grazie alla Shemirat Habrit la persona ottiene delle rivelazioni nella Torà, la devozione a Hashem, la pace e, in questo modo sarà in grado di trascinare tutto il mondo verso il servizio di Hashem (Likutè Moaran 23). Quindi quanto più si evita questa tentazione tanto più si è in grado di rivelare gli insegnamenti della Torà, pertanto, prima che la persona meriti di rivelare la conoscenza della Torà dovrà superare la prova di questa tentazione (ibid. 36).

L'aggiustamento generale

- ◇ È molto difficile per l'uomo riparare tutti i suoi peccati: le mizwot negative contengono molti dettagli ognuno dei quali è un peccato a se stante e non vi è alcuna garanzia di riuscire a correggerli tutti. Il Tikkun Habrit è il tikkun che aggiusta e ripulisce tutti i nostri peccati, persino i più piccoli e complessi da rettificare. (ibid. 29).

La sfida più difficile

- ◇ Chi annulla questa tentazione può facilmente annullare tutte le altre tentazioni (ibid. 36).

Rapporto coniugale

- ◇ Le relazioni coniugali compiute in santità e purezza tra marito e moglie sono molto preziose davanti a Hashem. Questa santità dà il merito di comprendere la Torà a fondo e permette di staccarsi dal proprio *ruach behemì* – spirito animalesco (insito in ogni uomo), inoltre, avrà il merito che i propri figli vivranno una vita lunga e sana (ibid 39; Likutè Moaran b 32).

Lo Zohar (libro base della Cabalà) ***sul potere della Shemirat Habrit*** (tratto dal libro Taharat Hakodesh)

- ◇ Il mondo intero è stato creato e sussiste per merito di chi è Shomer Habrit (Parashà Bereshit 56a, 64b Tikkunim).
- ◇ Quando il popolo ebraico conserva il patto della Shemirat Habrit, nessun'altra nazione può dominarlo (Bereshit 66b).
- ◇ Lo Shomer Habrit è considerato come se rispettasse tutta la Torà (Bereshit 193a; Vayikrà 13b), pertanto la Shechinà – la Presenza Divina risiede costantemente su di lui, sia in questo mondo che in quello avvenire (Lech Lechè 94b).
- ◇ La luce viene irradiata dallo Shomer Habrit: dopo la morte, il corpo di chi è Shomer Habrit non si deteriora e non viene mangiato dai vermi. Lo Shomer Habrit può arrivare ad un livello spirituale che l'occhio umano non può vedere (Shemot 3b).
- ◇ Hashem stesso guarisce chi è Shomer Habrit sia

fisicamente che spiritualmente (ibid.) e si rallegra ogni giorno per chi lo è (Shelach 165b).

- ◇ Quando Hashem riversa energia benefica nel mondo, questa passa prima attraverso gli Shomrèi Habrit (Bereshit 162a).
- ◇ Il Shomer Habrit è chiamato un potente guerriero (Beshalach 61b) ed è anche chiamato zadik – giusto come Yosef Hatzadik che era anch'esso Shomer Habrit (Bereshit 59; Vayerà 53a).
- ◇ Il Shomer Habrit merita di generare figli santi che anch'essi faranno attenzione alla Shemirat Habrit (Lech Lechè 93b). Inoltre, ci si salva dall'angelo persecutore “duma” (preposto alle anime) che si trova alle porte del gheinnom (luogo di purificazione) in compagnia di altri angeli persecutori. Essi non hanno il permesso di toccare chi è stato Shomer Habrit in questo mondo, poiché è scritto nel Talmud (Eruvin 19a) che Avraham avinu salva dal gheinnom coloro che sono stati Shomrè Habrit. Inoltre, qualsiasi punizione che una persona dovesse meritare, per gli avonot commessi, grazie alla Shemirat Habrit viene attenuata notevolmente (Bereshit 8a, 94a).
- ◇ Il Mar Rosso si divise solo per il merito di Yosef Hazadik che era Shomer Habrit (Pinchas 213b).
- ◇ Prima della venuta del Mashìach ci sarà molta distruzione nel mondo e gli Shomrèi Habrit saranno salvati (Tikkunèi Azohar 54b).
- ◇ Solo chi è Shomer Habrit può ricevere la piena “il-

- luminazione” dalla santità dello Shabbat (Vayikra 19a; Tikkunim 70a) e ha l’immagine e somiglianza di Hashem, incutendo timore sia all’uomo che agli animali (Tikkunim 65b), oltre che essere protetto dai danni e dai nemici (Shelach 165a).
- ◇ L’ayn aràa (malocchio) non ha alcuna influenza su chi salvaguarda gli occhi da visione proibite – Shomer Aenaim (Tikkunim 28a).
 - ◇ L’ebreo Shomer Habrit gode della gioia Divina e il piacere profondo nel servizio di Hashem (Pinchas 225b).
 - ◇ Se si passa in prossimità di persone malvagie, si attira impurità su se stessi, però se si è Shomer Habrit questa impurità non ha alcun effetto (Tikkunim 58a).
 - ◇ La redenzione finale arriverà solo per merito del tikkun hayesod (rettificazione del danno alla Sefirah [sfera celeste] di yesod, spesso causata dai peccati lussuriosi). Oggi, la situazione riguardo alle trasgressioni legate alla lascivia sono peggiori che mai: coloro che si alzeranno e rispetteranno la Shemirat Habrit in questa generazione, saranno chi avrà il merito di portare la redenzione al popolo ebraico (Tikkunim 48a; Bereshit 94a; Noach 72b).
 - ◇ Lo Shomer Habrit gode costantemente della felicità (Tikkunim 63 bis).
 - ◇ Chi rettifica l’avon del Pgam Habrit meriterà di raggiungere la fiducia in Hashem (Vayera 93b).
 - ◇ Per merito di coloro che riservano gli occhi dal

vedere visioni proibite arriverà la redenzione finale, la Gheulà completa dipende dal superamento da parte di Am Israel della prova che riguarda il pudore e la santità! Così scrive il Chidà: “Tutto è determinato dagli occhi del popolo ebraico, se chas veshalom peccheranno in questo, daranno forza a Esaù e Ishmael, e se vinceranno il loro istinto riserbandosi da visioni proibite, cancelleranno Esau e Ishmael e il Mashìach arriverà presto!

DOMANDA: Volevo domandare se anche oggi, con tutte le immoralità e sollecitazioni che la società moderna mette a disposizione, la Torà pretende anche ai giorni nostri che rispettiamo tutte le mizwot legate alla Shemirat Habrit e alla zniut - pudore?

RISPOSTA: Certo! La Torà è eterna e vale per tutte le generazioni e per tutti i tempi! La prova che questa mizwà è valida ed obbligatoria per ogni ebreo anche oggi la puoi facilmente vedere nel fatto che sono in molti B”H che osservano la Shemirat Habrit. Infatti, ci sono numerose ed intere comunità in ogni parte del mondo che vivono secondo i principi della Kedu-shà – santità, conformemente alla volontà di Hashem espressa nella nostra santa Torà. Sappi inoltre che (in linea generale) è sbagliato pensare che una mizwà della Torà possa essere soppressa con il cambiare delle condizioni del posto o dell’epoca in cui viviamo, perché uno dei principi di fede dell’ebraismo dice che la nostra Torà non cambia e non cambierà

mai! E questo vale anche e soprattutto per le mizwot legate alla Shemirat Habrit, che rappresentano uno dei pilastri dell'ebraismo e la prerogativa stessa dell'esistenza del nostro santo popolo!

Per di più devi sapere che uno dei trucchi più efficaci dello yezer aràa è proprio quello di farci pensare che queste mizwot siano superate o fuori dalla nostra portata, demoralizzandoci e facendoci rinunciare già in partenza. Quindi devi essere al corrente che è una grande fandonia quello che ti racconta lo yezer aràa. È vero gli inizi possono sembrare difficili, ma tutto sta ad iniziare perché se inizierai le prime volte a vincere i tuoi impulsi evitando i vari inganni, allora sicuramente prenderai coraggio e riceverai nel contempo un grande aiuto da Hashem in questa importante battaglia!

Motivi pratici e ragionevoli perché conseguire la Shemirat Habrit

- ◇ La Shemirat Habrit è il fondamento per una vita pura e sana. Il seme dell'uomo rappresenta l'essenza e la luce interiore della persona. Quando è rilasciato eccessivamente, o gratuitamente, il corpo e l'anima s'indeboliscono e la forza vitale dell'uomo svanisce velocemente. I danni possono essere di vario tipo: fisico, mentale, emotivo e spirituale.
- ◇ La dispersione di seme può causare anche tristezza, depressione, rabbia, agitazione e mancanza di concentrazione. Inoltre, la vista s'indebolisce, i capelli

e i denti cadono con più facilità e la bocca emana spesso cattivo odore; e questi sono soltanto qualche esempio dei danni fisici e mentali che il Pgam Habrit comporta all'uomo, che Hashem ci scampi. (Shulchan Aruch, Orach Chaim 240: 14; Rambam, madà, de'ot 4:19). Dall'altra parte, lo Shomer Habrit è fisicamente forte ed emotivamente stabile, pieno di fiducia e di gioia: si sente vivo, presente, può concentrarsi correttamente, ed è privo di paure.

- ◇ Le tentazioni sessuali danneggiano la mente manifestandosi con la diminuzione di conoscenza, confusione, torpore, follia (Likutè Moaran 60) e/o perdita di memoria (Sefer Hamidot, zechirah 7; cfr Yeshaya 57: 8, vedi Rashi).

Manifestazioni emotive

- ◇ La vergogna e l'imbarazzo sono il risultato del Pgam Habrit, mentre la Shemirat Habrit porta fiducia in se stessi. Infatti, la maggior parte degli imbarazzi e delle umiliazioni che si ricevono sono il risultato del seme sprecato da giovane (Likutè Moaran 19; Sefer Hamidot, voce kavod 11). Quindi chi chiude gli occhi dal vedere visioni proibite si sottrae dalle umiliazioni (Sefer Hamidot, voce niuf 14).

Manifestazioni spirituali

- ◇ La Shemirat Habrit facilita la persona a connettersi spiritualmente con il Creatore: elimina le difficoltà

nell'apprendere la Torà, e dà all'uomo la capacità di studiare in modo più approfondito. Inoltre, potrà assaporare la dolcezza della preghiera e capire affondo le parole degli Zadikkim, senza distorcere i loro insegnamenti a causa del suo cuore corrotto. (Likutè Moaran 2, 19, 33, 36, 50).

Trovare una moglie

- ◇ Chi non è Shomer Habrit avrà molte difficoltà nel trovare una moglie, e anche se la troverà il loro rapporto sarà molto pericolante. La Shemirat Habrit permette non solo di trovare una moglie con facilità, ma assicura anche che lei sia molto conforme al marito (Likutè Moaran b 87).

Guadagnarsi da vivere

- ◇ Chi non è Shomer Habrit trova molte difficoltà nel guadagnarsi da vivere. Tutte le sue iniziative imprenditoriali e gli sforzi nel procurarsi denaro non avranno successo: guadagnerà solo con amarezza e sarà colpito dalla povertà. Invece, grazie alla Shemirat Habrit, si è in grado di guadagnarsi da vivere senza molta difficoltà (Likutè Moaran 11, 29, 31; Sefer Hamidot, niuf 56).

HALACHÀ

Introduzione

Il motivo principale per il quale la persona è portata a peccare e trasgredire le mizwot della Torà è l'ignoranza o l'abitudine a considerare l'argomento poco importante o pensare che sia del tutto normale non farci attenzione. Per questo ogni ebreo è obbligato a studiare le alachot (le regole) legate ad ogni mizwà per poterla metterla in pratica nel modo migliore e per non inciampare in gravi divieti (che Hashem ci scampi). Non conoscendo le norme (nel nostro caso quelle che riguardano la Shemirat Habrit), ci si può "abituare" a peccare pensando che in realtà sia del tutto permesso ciò che si sta facendo. Viceversa studiandole in modo corretto si può imprimere nell'anima dell'uomo una naturale riluttanza per l'averà (per il peccato), salvandosi facilmente da numerose trasgressioni. (R. Israel di Salanter)

Il lettore a questo punto non pensi che sia meglio non studiare affatto le alachot (le regole), affermando: "meglio un peccato involontario che il rischio di peccare volontariamente". Questo tipo di ragionamento assomiglia a quello di una persona che cammina lungo un pozzo e che decide di chiudere gli occhi per non rischiare di vedere come ci si può precipitare dentro. Lo studio in realtà dà alla persona la possibilità di non cadere nelle trasgressioni perchè grazie a questo prende la conoscenza di esse scostandosi da esse spontaneamente. Inoltre il merito dello studio stesso protegge la

persona dal peccato. Il Chidà più esplicitamente afferma che: “chi non studia le alachot viene punito per due ragioni: 1) per non aver studiato e 2) per aver trasgredito per ignoranza.

Divieto di disperdere il seme maschile e rimedi per chi vi sia incorso

La gravità del peccato

- ◇ È proibito emettere inutilmente il seme maschile e, tra tutte le trasgressioni della Torà questa è quella più grave. Coloro che si masturbano con le mani e fanno uscire inutilmente il seme maschile non solo infrangono un importante divieto ma, agendo in questo modo, si espongono anche alla scomunica e in riferimento a loro è stato detto (Isaia 1, 15): “Le vostre mani sono piene di sangue alla pari degli assassini”. Vedi nel commento di Rashì nella parashà di vaYèshev a proposito di Er e Onàn (i figli di Yehudàh, in Genesi 38, 7), che sono morti proprio a causa di ciò.
- ◇ È proibito all’uomo provocare volontariamente l’eccitamento dell’organo o mettersi a pensare a una donna in modo sensuale. Se tali pensieri dovessero affacciarsi alla mente spontaneamente, si dovrà cercare di distogliere il pensiero da queste cose futili per rivolgerla ad altri argomenti (preferibilmente di Torà). Da notare che i pensieri indecenti prendono il sopravvento solo nell’animo di chi è privo di conoscenza autentica (Torà).

Preghiera per chi abbia avuto una polluzione

- ◇ Chi si sia accorto, mai sia, di aver avuto una polluzione notturna, appena svegliatosi dal sonno dovrà lavarsi le mani e dire, col cuore addolorato: “Padrone del mondo, ciò che ho fatto è stato involontario ed è stato determinato solo da fantasie sconvenienti e da pensieri negativi. Pertanto, possa essere Tuo volere, S. D-o mio e D-o dei miei padri, di cancellare nella Tua grande misericordia questo mio peccato e di sottrarmi al pericolo dei miei cattivi pensieri e da tutto ciò che li accompagna per sempre; amèn, kèn yehì ratzòn-così sia fatta la tua volontà!”

Vedi il tikkun haklali alla fine dell’opuscolo

Come evitare questa trasgressione

- ◇ Chi desideri evitare questo tipo di peccato si astenga dal pronunciare parole sconvenienti, bugie, maldicenze, calunnie o espressioni di derisione. Allo stesso modo, cerchi di evitare di rimanere ad ascoltare cose di quel tipo. È necessario fare attenzione a tenere fede ai propri voti, non si deve essere eccessivamente inquieti e si devono tenere lontani tutti i cattivi pensieri. Prima di andare a letto, ci si dedichi brevemente allo studio della Torà, oppure si recitino i primi quattro Salmi.
- ◇ Si abbia cura di non dormire mai da solo in una stanza.

(Parte delle alachot sono tratte dal Kizur Shulchan Aruch tradotto da Moshè Levy).

Alachot riguardanti la Shemirat Aenaim

- ◇ È vietato guardare una donna se è scoperta nelle zone che dovrebbe coprire (il petto, le braccia, le gambe ecc) e questa proibizione comprende anche se le si rivolge lo sguardo senza l'intenzione espressa di farlo. (Shulchan Aruch Orach Chaim 75, Chaf Achaim 7, Igrot Moshè 40)
- ◇ Chi si compiace nel guardare una donna, persino se questa è coperta (per esempio il volto, o le sue forme anche se coperte) viola un divieto esplicito della Torà. Ed è scritto nel Talmud che se c'è l'intenzione di godere nel guardare persino il dito della donna, è proibito anche se solitamente questa è una parte del corpo scoperta. È inoltre vietato guardare i vestiti non indossati di una donna se sa a chi appartengono. (Talmud Shabbat 64b, Berachot 24a, Shulchan Aruch Even Aezer 21, M" B 75; 7)
- ◇ Secondo la regola semplice, in caso di bisogno, è permesso guardare una donna vestita pudicamente secondo la halachà (non scollata, braccia coperte, cosce coperte ecc) se questo non suscita piacere o pensieri illeciti. Tuttavia dal punto di vista morale se è possibile astenersi è preferibile. E c'è chi sostiene che anche secondo la regola semplice sia vietato farlo. Come già scritto sopra, se questa è svestita, è assolutamente vietato guardarla anche se apparentemente non si prova nessun piacere nel guardarla (Shulchan Aruch Even Aezer 21, Biur Halachà Orach Chaim 225 iniz. "afilu")

- ◇ Le regole fin qui riportate riguardano anche il guardare una donna non sposata, a meno che ci sia il bisogno di considerare se prenderla in moglie o meno. Le norme di Shemirat Aenaim riguardano anche le donne goiot. Chi tiene una domestica goia in casa è bene che la faccia vestire a dovere per non inciampare in visioni proibite chas veshalom (Talmud Avodà Zarà 20; Shulchan Aruch Even Aezer 21; Igrot Moshè Orach Chaim 26).
- ◇ Quanto scritto fin qui riguarda il sol guardare. Ma nel caso che in qualsiasi maniera, per esempio addirittura parlarle al telefono può questo provocare pensieri illeciti, c'è in questo un divieto esplicito della Torà “e ti conserverai da ogni cosa immorale” quindi c'è l'obbligo assoluto di risersarsi da questo avon, e ognuno esamini con sincerità se stesso cosa può provocare pensieri illeciti per non inciampare in questo divieto chas veshalom.
- ◇ Dare la mano ad una donna estranea niddà (stato di impurità) secondo la maggior parte delle autorità rabbiniche si tratta di un divieto della Torà anche se questo non comporta pensieri illeciti (Rambam Issurè Bià 21, Chochmat Adam125) Le donne non sposate sono sempre impure.
- ◇ È permesso guardare la madre, la nonna, la figlia, la nipote (figlia del figlio/a) e la sorella se queste sono coperte secondo la norma. Se la figlia è ancora piccola, è permesso guardarla anche nei posti che generalmente sono coperti. Riguardo le altri

parenti sono considerate dalla halachà come donne estranee e accluse quindi nelle regole su riportate. (Talmud Yomà 69, Shulchan Aruch O'Chaim 73 e E' Aezer 21 glossatori).

- ◇ È vietato passare in una via dove sono presenti delle donne svestite se c'è la possibilità di raggiungere il posto desiderato percorrendo un'altra strada, e questo persino se si passa per di là guardando in terra o chiudendo gli occhi, perché è proibito entrare da soli in conflitto con il proprio yezer. (Talmud: Shabbat13a; Pesachim40b; Yevamot46a; Baba Mezia92a; Avodà Zarà 17a e 58b) Nel caso invece non ci sia la possibilità di arrivare a destinazione senza passare per di là, oppure si allungherebbe eccessivamente la strada, allora sarà permesso percorrere quella via solo se c'è la possibilità di conservare gli occhi da visioni proibite. Si dovrà fare attenzione in tal caso di non trattenersi lì più del dovuto. Passeggiare in questi luoghi senza motivo è in ogni caso proibito, persino non c'è l'intenzione di guardare (Tosafot Avodà Zarà 46b; Shulchan Aruch Yorè Deà 142,9).
- ◇ È vietato camminare dietro una donna anche senza guardarla persino se questa è vestita pudicamente. Se si sta camminando quindi per strada e si ha una donna davanti si velocizzi il passo superandola, oppure si cammini da un lato, in caso di impossibilità si aspetti che si allontani (Talmud Berachot 61b, Shulchan Aruch Even Aezer 21).

- ◇ È vietato scherzare o comportarsi con frivolezza con una donna estranea. Inoltre è proibito agire in modo spiritoso in presenza di donne con l'intento di attirare la loro attenzione.
- ◇ Il canto di una donna è considerato nudità ed è vietato ascoltarlo (Shulchan Aruch Even Aezer 21).

Abbiamo riportato solamente le regole generali che riguardano la Shemirat Habrit, è bene quindi approfondire o chiedere ad un Rav esperto e timoroso di Hashem altri particolari a riguardo, per esempio le regole dell'ichud – divieto di essere appartati con una donna proibita, oppure la proibizione di toccare una donna estranea ecc.

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

RISPOSTA: Mi meraviglio della tua domanda! Come fai a vedere un chilul Hashem nel rispettare la volontà di Hashem?! Non esiste Kiddush Hashem più grande di questo! È proprio nel momento che rispettiamo i Suoi precetti, stando in mezzo alla gente che si è smarrita a causa della loro impudicizia,

non, stanno combattendo insieme a te e con buoni risultati questa battaglia. La cosa importante è leggere e ripassare gli insegnamenti di questo libretto e cercare di mettere in pratica i consigli riportati, ma soprattutto rimanere concentrati e costanti nel costruire la volontà di riuscire in questo importantissimo obiettivo.

I metodi per affrontare la sfida

- ◇ La fede in Hashem è il nostro vero obiettivo nella vita. Infatti, tutte le difficoltà, le sofferenze, e le sfide di questo mondo (come ad esempio nel guadagnarsi da vivere, la famiglia o i problemi di salute) provengono da una mancanza di Daat (conoscenza/comprendimento). Daat si riferisce alla conoscenza di Hashem, la comprensione della Sua costante supervisione nella nostra vita, e la capacità di capire il nostro vero scopo in questo mondo.
- ◇ Le sofferenze rappresentano la misericordia di Hashem, un modo per risvegliarci al pentimento e spingerci verso il raggiungimento del nostro vero scopo nel mondo. Infatti, la sofferenza è solo causa dei nostri peccati (Talmud Shabbat 55a): quando si è nel dolore e ci si sente impotenti, si è costretti a riconsiderare le proprie idee preconcepite sul mondo e rivolgersi a Hashem per chiederGli aiuto. In questo modo sentiamo la Sua presenza in maniera molto forte e ci rendiamo veramente conto che tutto questo mondo non è altro che un attimo fuggente. Si capisce quindi, che il proprio obiettivo princi-

pale e le nostre forze, devono essere orientate nel servire Hashem con lo studio della Torà, la tefillà, e il compimento delle mitzvot. In questo modo si raggiunge un livello più alto di Daat – conoscenza e fede in D.

- ◇ Durante i periodi difficili della vita spesso risulta arduo vedere la verità con chiarezza e non sempre riusciamo a capire i segni che Hashem ci sta inviando. Per questo può capitare che ci si rivolga non a Hashem bensì ad altre “forze”, danneggiando la propria Daat (conoscenza e fede in Lui). In questi casi bisogna ricordarsi che tutto ciò che accade proviene da Hashem ed è per il meglio; in questo modo tutta la sofferenza diventa sopportabile e con il tempo passa velocemente.
- ◇ Inoltre, nei periodi difficili e dolorosi l’uomo deve fare estrema attenzione a non lasciarsi andare e a non inciampare nelle trasgressioni a causa del dolore. Infatti, è proprio in questi momenti che l’inclinazione al male è molto forte, ed è più facile peccare, giacché per natura l’uomo cerca un rifugio dal dolore gettandosi nei piaceri fisici.
- ◇ Quando il daat è integro e abbiamo una forte fede in D-o, capiamo perfettamente che Hashem è misericordioso e sta supervisionando ogni piccolo dettaglio della nostra vita, e che tutto ciò che ci accade è per il meglio. Pertanto non ci faremo turbare dalle sofferenze e dal dolore di questo mondo, ma al contrario ci renderemo conto che si tratta di

un campanello d'allarme che Hashem ci ha inviato per il nostro bene. Ascolteremo il richiamo di D-o mettendo il servizio di Hashem come priorità principale nella nostra vita, così otterremo la forza per affrontare le avversità e pentirsi per le azioni sbagliate commesse. È fondamentale ricordarsi sempre che si può combattere il peccato attraverso la fiducia e la gioia, sapendo che Hashem ci sta guidando con compassione e amore! (Likutè Moaran 4, 21, 250; Sichot Haran 32, 53, 102, 308).

La purezza del pensiero

- ◇ Il controllo e la correzione dei propri pensieri sono la chiave per raggiungere la Shemirat Habrit. I pensieri, l'intelletto e la conoscenza definiscono la propria essenza e la propria anima. Quando si lascia questo mondo, sono i pensieri che ci accompagneranno per sempre. La sfida della libera scelta ruota attorno al pensiero: quelli buoni rappresentano lo yezer tov – l'istinto buono, mentre quelli cattivi sono lo yezer aràa – istinto cattivo. Ogni trasgressione è originata dal pensiero: il peccato intenzionale prima inizia con dei pensieri peccaminosi, perciò il modo più equilibrato per combattere la tentazione è attraverso il controllo del pensiero. L'uomo ha il dovere di salvaguardarsi da pensieri estranei e indecenti sforzandosi nel frattempo a tenere occupata la propria mente con dei pensieri puri: pensando a Hashem, alla Torà e alle mizwot,

oppure al lavoro.

- ◇ Il controllo dei propri pensieri determina la padronanza delle proprie azioni, realtà che assicura la vittoria di qualsiasi battaglia. Chi non ha alcun controllo sui propri pensieri impuri è facilmente incline al peccato, quindi proteggendo la propria mente, si arriva alla Shemirat Habrit completa (Likutè Moaran 21, 35, 49).
- ◇ Quando si è sopraffatti da pensieri impuri, è meglio cercare di ignorarli del tutto, piuttosto che cercare di liberarsene con forza, perché sforzandosi nel scacciarli, s'intensificheranno sempre più (ibid. 72).
- ◇ Bisogna tenere presente che non è possibile avere due pensieri contemporaneamente: quindi si può scacciare un pensiero impuro pensando un altro pensiero al suo posto (ad esempio Torà, mizwot o anche il lavoro ecc.) (ibid. 233).
- ◇ Si possono indirizzare i propri pensieri esattamente dove si vuole. Questo lavoro deve essere simile a quando si va a cavallo: lo si conduce nella strada voluta semplicemente tenendo le sue redini e costringendolo nella retta via (Likutè Moaran b 50).
- ◇ La brama sessuale può essere rimossa solamente salvaguardando la propria vista e i propri pensieri da tutto ciò che ne ha attinenza. (Sefer Hamidot, niuf 9).

Lo yezer ara'a - allegoria

Si racconta di un commerciante che andò a fare degli affari in una città a lui vicina. Finita la sua attività, assoldò un cocchiere che lo riportasse a casa. Prima di mettersi in viaggio gli disse: “Senti bene, ho appena mangiato il pranzo e bevuto un buon vino, sicuramente durante il tragitto mi appisolerò, ma tu fai bene attenzione a non addormentarti, sennò il cavallo esce dalla carreggiata, e ci ritroveremo nel fango!”. Il cocchiere convinto di sé rassicurò il commerciante, e cominciarono ad avviarsi.

Come previsto, il mercante si appisolò, ma il cocchiere nonostante fosse ben sazio del buon pranzo appena mangiato, nel frattempo non si assopì. Malgrado i suoi sforzi nel rimanere sveglio, dopo qualche chilometro di cammino il sonno invase anche il cocchiere, lasciò le redini della carrozza, e questa continuò a farsi guidare dal cavallo. Quando l'animale vide sul lato della strada un bel terreno erboso su cui sfamarsi, cambiò improvvisamente direzione, scaraventando la carrozza e i due assopiti dentro la fanghiglia che si trovava sul lato della strada, speronandoli fortemente a terra! Il commerciante si svegliò dolorante e cominciò ad inveire contro il cocchiere: “Ti avevo detto di non addormen-

tarti! Perché non mi hai ascoltato! Guarda che danno mi hai provocato, tutta la merce è da buttare!” Il cocchiere gli replicò: “Perché incolpi solamente me? All’inizio ho tenuto bene le briglie, ma conoscendo la tranquillità e l’intelligenza del mio cavallo, ho pensato bene di potermi appisolare qualche istante, anch’io ero stanco...! Che ne potevo sapere che il cavallo andasse fuori carreggiata?! Quindi non puoi incolparmi!! Il commerciante furibondo gli rispose: “Che cosa vuoi che accusi il cavallo del danno provocato-mi?!?! Come puoi pensare che il cavallo abbia l’intelletto a tal punto da potergli affidare il comando a lui!! Hai visto che fine abbiamo fatto nell’affidarsi all’intelligenza di questa bestia!!.....

L’uomo è composto di due forze, lo yezer arà lo yezer tov, l’istinto buono ossia l’anima raziocinante, e l’istinto malvagio ossia l’anima animalesca che spinge continuamente la persona verso il baratro e l’allontanamento da Hashem e dalle Sue mizwot, facendolo cadere nei godimenti materiali di questo mondo. La persona ha l’obbligo di tenere costantemente le briglie della sua anima irragionevole e animalesca, senza assopirsi, guidandola verso i reali e autentici godimenti di questo mondo per non cadere

nel fango delle futilità transitorie! È impensabile affermare: “E’ il cavallo che è uscito fuori carreggiata!” Il cocchiere accorto non si addormenta mai, e non dà la possibilità alla “bestia” di uscire fuori strada.....

(Chafez Haim)

Shemirat Aenaim – Il riserbo degli occhi

Cerchiamo di chiarire qual’è uno dei lavori primari per raggiungere la Shemirat Habrit.

La causa di ogni trasgressione legata alla lascivia è connessa alla bramosia che domina il cuore e la mente dell’uomo. Con tutto ciò, questi due fondamentali strumenti spirituali che l’ebreo ha il dovere di asservirli al servizio di Hashem, sono condotti e influenzati dagli occhi. Fin quando la persona non si astiene dal guardare immagini illecite o donne proibite ecc., aggiungerà benzina al focolaio della sua bramosia, e divamperà la fiamma dei suoi desideri, rimanendo ancora attaccato alla radice di questa terribile trasgressione. Se è così, come potrà mai arrivare alla Shemirat Habrit, se la sua mente e il suo cuore, sono serrati nelle catene del desiderio. Oltre a nuocere la santità degli occhi stessi, ogni sguardo proibito contamina l’anima, la mente e il cuore dell’uomo, aggravando gli ostacoli per avvicinarsi a Hashem, scopo della nostra vita in questo mondo. Viceversa quando gli occhi della persona sono preser-

vati da immagini proibite, la strada del Tikkun Habrit è molto più veloce e proficua. Il cuore sarà libero da turpi desideri, e di conseguenza lo si riempirà solamente di santità, accendendo l'anima per Hashem Itbarach. Le preghiere avranno un altro aspetto, lo studio della Torà risulterà più energico e la persona riacquisterà la vera vitalità che l'ebreo ha insita nella propria anima per il S. D-o., raggiungendo il vero ritorno a Hashem.

Ora capiamo che tutti i requisiti di un servizio di Hashem ottimale, è legato alla riserba degli occhi da visioni proibite. Siamo obbligati ad afferrare questo insegnamento su cui è dipeso tutta la santità della persona e il successo nella vita, sia in questo mondo che in quello avvenire.

Spesso la gente chiede ai Rabbanim, su cosa concentrare le proprie preghiere, e la risposta univoca deve essere: "Innanzitutto gli occhi!" Tutto il tempo che la persona viola i dieci comandamenti (non desiderare, non commettere adulterio) guardando altre donne, è chiaro che deve chiedere a Hashem che lo aiuti a smettere di violare quelli che sono le basi dell'ebraismo, le fondamenta dell'emunà, la fonte della vita...che preghi alla "Shemirat Haenaim" e alla "Shemirat Habrit"! Che Hashem ci dia il Suo spirito di verità nei nostri cuori! Amen! (Tratto anche dal libro Briti Shalom di Rav Arush)

Gli occhi

- ◇ I principali istigatori della tentazione sessuale sono gli occhi: anche chi ha raggiunto un livello spirituale elevato, può inciampare improvvisamente in questo avon. La mizwà dello zizit è una protezione contro questo peccato, per cui l'ebreo deve fare molta attenzione nell'indossare gli ziziot.
- ◇ Quando si indossa il tallit e si dice la berachà, si deve avere intenzione che il merito di questa mitzwà ci aiuti ad essere Shomer Habrit, e di ricevere dei buoni consigli per raggiungerla (Likutè Moaran 7).
- ◇ L'inclinazione al male ha solo la capacità di governare su ciò che gli occhi vedono, quindi se la persona salvaguarda gli occhi riuscirà a combattere questa forte l'inclinazione (Sefer Hamidot, hirhurim 42).

ASSUEFATTI DAL PECCATO

È chiaro che la causa di ogni trasgressione legate alla lascivia è legata alla bramosia che domina il cuore e la mente dell'uomo. Bisogna chiarire un concetto che non tutti ne sono a coscienza. Spesso sentiamo affermare dalle persone, di non sentire affatto il desiderio, o la concitazione in vicinanza delle donne, o nel guardarle ecc., allora si chiedono il perché porsi tutti quelle barriere da loro? A questa asserzione i nostri Chachamim

ci hanno insegnato che queste persone sono simili a chi entra in un luogo dove è presente un cattivo odore, ma dopo qualche minuto non sentono più il fastidio del fetore. Cosa vuol dire che l'odore è scomparso? Sicuramente no, semplicemente ci si è assuefatti ad esso. Lo stesso vale per il nostro desiderio. Purtroppo i nostri vicini o i goim che ci circondano, ci hanno abituato a stare in vicinanza di altre donne, di guardarle, causando che, solamente in casi particolari, si risveglia in noi la bramosia e il desiderio, non sentendo alcuna percezione di aver trasgredito spesso divieti espliciti della Torà, o addirittura ad uno dei Dieci Comandamenti, che D. ci scampi!

Si racconta del Chafez Haim, quando era già anziano, che una volta era seduto con un suo compagno di studio a tavola in casa, allora gli si avvicinò la domestica per portargli una bevanda, e il Rav imbarazzato le disse: "Signora cosa pensa che siamo degli angeli!" esprimendo il suo turbamento in vicinanza di essa. Da qui impariamo una lezione enorme...se il Chafez Chaim, uno dei più grandi zadikim dell'ultima generazione, in età avanzata, pieno di timore di Hashem, aveva il sospetto di poter inciampare in un desiderio per una donna, a maggior ragione noi, come potremmo dire di sentirci liberi da questo desiderio? È chiaro che questo è dovuto purtroppo dal fatto che ci siamo semplicemente abituati a stare in contatto con loro. Dobbiamo capire che se il Creatore dell'uomo, ha comandato di dominare questo desiderio, è perché sa che è insito nelle no-

stre anime, e ci dice di batterlo e di santificarci a Lui. È chiaro quindi che più ci asterremo dalla vicinanza di donne estranee, più restituiremo alla nostra anima quella che è la vera santità che gli appartiene, riavvicinandoci a Hashem veramente. Che Hashem ci dia il merito di avvertire la forte santità della nostra anima e l'autentica vicinanza a Lui! Amen! (Nafshì Besheelatì di R.Lugassi)

Racconto

Una volta Rav Aron Kotler z"l (uno dei grandi Rabbanim in America) per sbaglio inciampò e vide involontariamente un'immagine vietata. Con grande amarezza di aver peccato (anche involontariamente) si rivolse verso il muro piangendo e disse: “Ribonò Shel Olam (Padrone del Mondo), durante la shoà hai preso tutti i miei famigliari, perché mi hai lasciato solo a me?!!

DOMANDA: Devo preoccuparmi di “non svergognare il prossimo” nel caso una donna mi vuole stringere la mano e rifiutandomi questa può sentirsi a disagio?

RISPOSTA: A questa domanda rispose lo Staipler z"l in una delle sue lettere: Toccare una donna estranea (che non sia la madre, la nonna la sorella ecc) è

chiaramente un divieto assoluto. Per questo anche se una donna ti porge la mano non esiste nessun divieto di provocarle una vergogna persino se questo capita davanti ad altra gente. Infatti la halachà non prevede nessuna concessione di violare un divieto della Torà per non far vergognare il prossimo. Proprio com'è riportato nel Talmud riguardo una persona che veste un abito di lana e lino, ed in quel caso è permesso toglierlo persino in mezzo al mercato (e non ci si preoccupa che questi si possa svergognare). Se c'è comunque la possibilità, è bene spiegarsi con la donna dicendole: “forse tu non sai che esiste un divieto secondo la nostra santa Torà, sia per l'uomo che per una donna di toccarsi ecc!.....”

La Torà

- ◇ L'uomo non può affermare che la sua inclinazione al male lo costringe a peccare. Hashem ha creato lo yezer aràa e la Torà come suo antidoto, per cui lo studio della Torà rimuove i pensieri di peccato. Non bisogna, quindi, pensare di essere impotenti di fronte all'istinto cattivo, ma che questo può sicuramente essere combattuto attraverso lo studio della Torà (Talmud Baba Batra 16a: vedi Rashì; Il Sentiero dei Giusti capitolo 5).
- ◇ Lo studio della Torà è così forte che ha la capacità di sollevare chiunque sia sceso nei livelli più bassi d'impurità: chi dedica costantemente del tempo allo studio di Torà ogni giorno, otterrà la possibilità

- di liberarsi dai peccati (Sichot Haran 19).
- ◇ Con lo studio della Torà si ottiene il Daat – conoscenza/comprendimento di Hashem. Con il Daat stabile e forte si dispone dei mezzi per combattere il peccato (Likutè Moaran 56).
 - ◇ Lo yezer tov – l’istinto buono è stato dato all’uomo per sopraffare quello cattivo e per studiare Torà intensamente per potersi avvicinare a Hashem e dargli la gioia (ibid. 1).
 - ◇ Se l’uomo non fissa momenti di studio di Torà, da spazio nella mente a pensieri di lussuria (Sefer Hamidot, limud 52).
 - ◇ La Shemirat Habrit e la Torà sono correlate: lo Shomer Habrit merita di crescere nella Torà e di essere un forte guerriero contro il suo yezer aràa, infatti, questo il significato di quello che recitiamo nella Birchat Amazon – benedizione del pasto: ועל בריתך שחתמת בבשרנו, ועל תורתך שלימדנו **“e per il Tuo Brit - Patto che ci hai marcato sulla nostra carne, e per la Torà che ci hai insegnato”** (Rabenu Chaim Falagi-nefesh kol chai).
 - ◇ Il Rambam scrive che ci si libera dai pensieri inappropriati attraverso le parole della Torà, pertanto i pensieri immorali entrano solo nel cuore di chi è privo di saggezza (Tiferet Bachurim, articolo 3).

La Tefillà (preghiera)

- ◇ L’arma principale a disposizione dell’ebreo nella lotta contro lo yezer aràa è la tefillà: tutte le batta-

glie e le sfide anche difficili possono essere superate attraverso la preghiera e bisogna sempre tener presente che per potersi avvicinare veramente a Hashem si deve aumentare il numero di preghiere e suppliche davanti a Lui (Likutè Moaran 2).

- ◇ Un tipo di tefillà è l'itbodedut, ossia una preghiera che si fa stando appartati improntando una conversazione personale con Hashem nella propria lingua, non per forza in ebraico.
- ◇ Si deve trovare il tempo ogni giorno e riversare il cuore davanti a Hashem e chiederGli tutte le proprie necessità, dando inoltre voce ai propri dolori e sofferenze, e chiedendo aiuto per le sfide da affrontare. Questo tipo di preghiera si dovrebbe fare in un ambiente privato, come ad esempio una stanza, in macchina ecc.
- ◇ È molto efficace ed emozionante esprimersi immersi nella natura, nei campi o nei boschi, ma è importante ricordare che è possibile parlare con Hashem ovunque, anche nei luoghi pubblici ed è possibile farlo in un modo che non è riconoscibile, come ad esempio, fingendo di leggere un libro. Ci si deve sforzare di aprirsi a Hashem come se si parlasse con un buon amico, ma allo stesso tempo gridare con fervore come un bambino che riversa il suo cuore al padre. L'itbodedut è un modo potente per avvicinarsi a Hashem e rappresenta in sostanza lo scopo dell'uomo in questo mondo: cercare Hashem instaurandoCi un legame profon-

do. Durante l'itbodedut si deve giudicare se stessi, rivedere ed esaminare le proprie azioni e in questo modo s'infonderà in noi il timore solo per Hashem eliminando quello per le persone, per le vicende del mondo che ci circonda, o qualsiasi altra cosa che può turbarci e inoltre, contribuirà fortemente a raggiungere un alto livello di Torà e tefillà (ibid 15, 31, 52; Likutè Moaran b 11, 25).

- ◇ La sofferenza o una vita materialistica può causare alla persona la sensazione che la sua preghiera sia completamente sbarrata davanti a Hashem e in questi momenti è molto importante rivolgersi a Lui dal profondo del cuore. Molte preghiere del re David cominciavano proprio quando era in uno stato di ristrettezza e oppressione: grazie a queste preghiere raggiunse alti livelli di vicinanza a Hashem. Questo concetto è rappresentato simbolicamente dalla forma dello shofar che è stretto all'imboccatura e largo in cima (Likutè Moaran 279).
- ◇ La persona che si sente sopraffatta dal suo yezer aràa deve trovare un posto privato per fare Itbodedut e chiedere misericordia a Hashem: chiamandoLo dal profondo del proprio cuore, Lui sentirà sicuramente la voce di chi lo chiama veramente. Egli desidera essere invocato da te! (Chafez Chaim - tenuot hamussar, sezione 3).

Parole sante

- ◇ La strada per sottomettere e annullare tutte le tenta-

zioni, in particolare quelle passionali, è di occuparsi di cose sante, come lo studio della Torà, la tefillà e itbodedut. C'è un forte legame tra discorsi santi e il Tikkun Habrit che li fa dipendere l'uno dall'altro: è importante proteggere la propria lingua dal parlare di cose profane, come parolacce e calunnie e ci si deve sempre rivolgere a Hashem in ogni momento e allontanarsi da ogni tipo di menzogna. Le parole hanno una forza eccezionale per potersi ricordare della presenza di Hashem accanto a noi e danno forza e illuminano anche nei luoghi più bui (Likutè Moaran 19, 78).

La Felicità

- ◇ La causa principale del Pgam Habrit – danneggiamento del brit è la tristezza e la depressione, poiché l'angoscia è molto dannosa e dà forza allo yezer arà di agire. Il modo principale per raggiungere la Shemirat Habrit è la gioia, per cui ci si deve sforzare a essere allegri in ogni momento. La fonte primaria di forza dell'uomo è la felicità.
- ◇ Si può raggiungere la felicità concentrandosi sui propri aspetti positivi, per esempio rallegrandosi per il fatto di non essere stato creato goi ma ebreo, di appartenere all'Am Israel *retaggio di Hashem*, e avere il privilegio di essere vicino a Lui più di ogni altro popolo.
- ◇ Un altro modo molto utile per uscire dalla tristezza è farlo comportandosi giocosamente o scherzosa-

mente in ogni maniera (ovviamente, non a discapito del prossimo). Se si dovesse cadere nella tristezza, si ha il dovere di costringere se stesso a uscirne, ricordandosi che la felicità raggiunta ieri si può ottenere anche oggi!

- ◇ Bisogna sforzarsi con tutte le proprie forze per raggiungere l'allegria. Essere veramente felici è più difficile e impegnativo di qualsiasi altro servizio di Hashem, perciò Chazak Veemaz - Forza e Coraggio! (Likutè Moaran²⁵, 169, 222, 282; Likutè MoaranII 10, 24; Sichot Haran 129).
- ◇ Grazie allo studio della Torà e la tefillà si acquisisce la gioia (Likutè Moaran²²).
- ◇ Si deve essere forti e testardi nel servizio di Hashem e non ci si deve far persuadere dagli schernitori, ed il principale punto di forza dell'uomo per raggiungere la spavalderia di santità è essere sempre gioiosi (Ibid.).
- ◇ La tristezza è molto dannosa e Hashem la odia (Likutè MoaranII 48).
- ◇ Bisogna riempire di felicità la propria vita, anche se per farlo ci si dovesse servire di gesti futili: queste azioni apparentemente insignificanti, possono portare la persona a una profonda felicità (Sichot Haran 177).
- ◇ Quando si è felici, Hashem stesso protegge l'uomo dal Pgam Habrit – danneggiamento del brit (Ibid. 20).

Il timore di Hashem

- ◇ Il servizio di Hashem deve iniziare con il timore di D-o. Il primo livello dell'*Irat Shamaim* è la paura della punizione; senza questo è impossibile iniziare a servire Hashem, infatti persino gli Zadikim – *i giusti* hanno bisogno dell'*Irat Shamaim*. Sono molto pochi coloro che servono Hashem solo per amore e spesso questo può limitare l'uomo a raggiungere la completezza. Non tutti meritano di raggiungere il più alto livello timore di D-o, ossia la suggestione di Lui e della Sua Eminenza, quindi l'occupazione principale nell'avodat Hashem per la maggior parte delle persone, dovrebbe essere solo il raggiungimento della paura di essere puniti (Sichot Haran 5).
- ◇ Tutte le pene di questo mondo, anche i mali fisici più dolorosi, sono preferibili a un solo momento di gheinnom – *inferno*. (Ibid. 236).

Spirito di follia

- ◇ La realtà dimostra che tutte le tentazioni sono davvero vane e inconsistenti e che è illusorio dare ascolto alle forti istigazioni del nostro yezer. Questa follia nel soddisfare le vane provocazioni del nostro istinto può essere spiegato con la seguente parabola: Un uomo corre in mezzo ad una folla e grida: “guardate cosa stringo nel mio pugno!”. Detto ciò tutti lo rincorrono, pensando che i loro desideri siano contenuti in quella mano serrata, ma rag-

giunto quell'uomo, questi apre il pugno ed è vuoto. Così pure, tutti i nostri desideri all'inizio sembrano avere consistenza, però, alla fine scopriamo che sono tutti sogni senza senso e ingannevoli! (Ibid. 6).

- ◇ La mente è l'arma decisiva per vincere questa battaglia: l'uomo deve fuggire dalla tentazione perché deve sapere che questa rappresenta uno spirito di follia, mancanza di daat – *discernimento*. Anche la più piccola dose di daat che la persona dispone, può essere sufficiente per superare le più potenti tentazioni.
- ◇ Quando si medita su Hashem, sul proprio scopo nella vita, e sulla realtà fugace di questo mondo, ci si rende conto veramente di quanto insensati e folli siano i nostri desideri. Il Talmud afferma: “Una persona non pecca se non per causa di uno spirito di stupidità che gli è entrato dentro” (Sotah 3 bis), (Ibid 51;. Likutè Moaran72).
- ◇ Per un piccolo e breve piacere si può perdere tutto questo mondo e quello avvenire (Likutè MoaranII 108).

Il Mondo dissoluto

- ◇ Si deve porre grande attenzione se si vive in un ambiente scostumato e permissivo come quello dei goim o dei non osservanti della Torà appieno, perché i pericoli sono più grandi rispetto ad un ambiente praticante. Al fine di non rimanere intrap-

polati nella rete del peccato e imparare da loro, chas veshalom, bisogna costantemente ricordare a se stessi della propria appartenenza al popolo santo, Am Israel e la sua esclusività (Likutè Moaran, 244).

La Zedakà

- ◇ Dare la zedakà alle persone appropriate glorifica Hashem.
- ◇ Hashem è magnificato da quest'atto e questo merito (della zedakà) sconfigge le klipot (*lett. "bucce" termine cabalistico delle forze maligne*) che cercano di attaccarsi a ogni fase della propria crescita (Ibid. 25).
- ◇ La zedakà salvaguarda l'uomo dai pensieri impuri, tuttavia, non si deve parlare troppo con le donne appoggiandosi sul merito della zedakà: si dovrebbe parlare con le donne il minimo necessario, in questo modo, la zedakà proteggerà la persona dai pensieri impuri (Ibid. 242).

Oggi è l'unica battaglia

- ◇ Ci si può scoraggiare nel pensare alla lunga battaglia che ci aspetta. In realtà la lotta per raggiungere la Shemirat Habrit è enorme, e si protrae giorno dopo giorno, mese dopo mese. Sembra una missione impossibile da portare a termine, tuttavia si deve considerare solamente quel giorno, solo quello è il proprio mondo e la propria battaglia. Si deve

affrontare ogni giorno singolarmente senza preoccuparsi eccessivamente per il futuro e pensare che oggi soltanto dobbiamo combattere! (ibid. 272).

La Dimenticanza

- ◇ L'oblio è ben accetto. Se ci si ricordasse di tutte le brutte vicende accadute in passato e gli avonot fatti in precedenza, ci sarebbe impossibile raccogliere le forze per servire Hashem. La dimenticanza delle cose spiacevoli è di incredibile sostegno per il servizio di Hashem, altrimenti la persona sarebbe costantemente sopraffatta dai pensieri di preoccupazione, paure, rimpianti o malefatte del passato, che renderebbero molto difficile concentrarsi sul servizio di Hashem. Quando questi pensieri tentano di invadere la propria mente, si deve usare la forza della dimenticanza, infatti per servire Hashem pienamente abbiamo l'obbligo di allontanarli dalla mente. Quindi usiamo la nostra naturale capacità di dimenticare per eliminare tutti i nostri pensieri inquietanti! (Sichot Haran 26).

Cercare i punti positivi

- ◇ La persona che inizia a fare un esame di coscienza e vede in lui i molteplici difetti e peccati, può scoraggiarsi e perdere completamente la motivazione di continuare a servire Hashem; invece si deve cercare il bene in se stessi!
- ◇ È impossibile che una persona non abbia mai fat-

to una mizwà o una buona azione nella propria vita. Tuttavia, anche nel caso in cui si siano trovati dei punti positivi a proprio favore, ci si potrebbe sconfortare trovando dei difetti nelle stesse buone azioni compiute. In questo caso, si deve tenere a mente che se si continuerà a scavare a fondo sicuramente si sveleranno dei tesori nascosti in se stessi che daranno la forza e l'entusiasmo di continuare a rafforzarci nello studio della Torà e nella sua applicazione attraverso le mizwot. Così facendo, si acquisisce una maggiore consapevolezza di se stessi e una nuova gioia che ci permetterà di pregare, lodare e avvicinarsi ancora di più a Hashem.

- ◇ Questo è un insegnamento basilare per chi vuole avvicinarsi a Hashem. Chi vuole servire il S. veramente, deve sopraffare la sua naturale inclinazione ad essere triste e depresso essendo preso costantemente dai suoi difetti e dalle sue azioni negative. La tristezza e la depressione sono le cause principali della lontananza dell'uomo da Hashem (Likutè Moaran 282).

Sposarsi

- ◇ E 'molto importante per l'uomo sposarsi appena possibile. I nostri Saggi ci insegnano che dal momento che arriva il tempo stabilito dall'halachà di sposarsi, si vive ogni giorno nel peccato. (Sefer Hamidot, Hirhurim 43; cfr Kidushin 29b).

Alcool

- ◇ Ubbriacarsi danneggia gravemente il brit. Quando l'uomo non ha ancora raggiunto la Shemirat Habrit deve prendere le distanze da alcool perché il consumo di alcool aumenta i propri desideri carnali (Likutè Moaran²⁹; Sefer Hamidot, Shikrut 7).

CONSIGLI UTILI

Tenersi occupati

- ◇ È bene essere occupati continuamente per non lasciare navigare la mente in pensieri proibiti: più ci si distrae da ciò, e più sarà benefico per la persona. Lo Steipler (R.Y.Kanievsky z"l) scrive che la perdita di tempo genera pensieri impuri, quindi è importante fare un programma della giornata ed attenersi: infatti la mancanza di organizzazione crea il tempo libero e la noia. Fissandosi degli obiettivi sia piccoli che grandi, sia di genere spirituale che profano, dedicando il tempo a tali obiettivi, allontanerà dai pensieri impuri e dal peccato. Chazal (*i nostri saggi*) insegnano che un programma fitto di impegni sia con la Torah che con il lavoro salva l'uomo dal peccare (Pirkei Avot 2: 2).

Fare delle siepi

- ◇ Chazal ci hanno insegnato che si devono fare delle siepi intorno alla Torà (Pirkè Avot 1: 1). Con queste protezioni l'uomo è assicurato di stare lontano

dalle tentazioni. Laddove ci sono recinzioni intorno a ciò che riguarda l'immoralità sessuale, vi è la santità (Midrash Vayikra Rabbà). L'inclinazione al male è molto astuta e ha la capacità di convincere l'uomo che il peccato è la cosa migliore da fare. La tattica dello yezer aràa è quello di iniziare convincendoci a trasgredire una "piccola" mizvà un giorno, l'indomani un'altra un po' più grave (Talmud Shabbat 108b). Bisogna essere molto forti e desti nel non dare ascolto al nostro yezer aràa. Non si può mai dire "Pecco una volta sola per raffreddare solamente la passione.". Bisogna sapere che una volta che si trasgredisce, si vorrà farlo automaticamente sempre di più, quindi è necessario impegnarsi a staccarsi dal peccato completamente, in altre parole, "affamare il corpo dalle passioni": questo è l'unico modo per salvaguardarsi dal peccato! (Talmud Sukkà 52b). -

- ◇ Si possono porre decine di recinti tra se stessi e il peccato per cui rompere i propri confini è una chiara indicazione che ci sono problemi in vista ed è in quel momento si deve raddoppiare la propria consapevolezza del potenziale pericolo: ad esempio quando si passeggia per strada, è consigliabile rimuovere gli occhiali se si tratta di zone impudiche, si dovrebbe evitare situazioni in cui è facile peccare, come vivere da soli, o passare molto tempo in bagno o in camera da letto.

Rimandare il peccato

- ◇ È molto più facile rimandare il peccato che rinunciare del tutto. Si deve dire a se stessi: “Domani non oggi!” in tal modo la persona ottiene il controllo sui propri desideri. Si dovrebbe continuare a usare questa scappatoia sempre più spesso, sistematicamente, senza cedere alle proprie tentazioni.

Dare un'alternativa allo yezer arà

- ◇ La brama del cibo non è distruttiva come quella della lussuria, quindi, è consigliabile se si è presi dalla passione, di riversarla su un cibo appetitoso.

I primi 40 giorni

- ◇ I primi 40 giorni di Shemirat Habrit sono i più difficili, dopo la battaglia diventa più facile.

Costruire un santuario

- ◇ Nel mondo d'oggi, le case sono piene di centinaia di prodotti che contengono materiale impuro. Anche le famiglie che non portano in casa dei film sconci, o hanno la protezione di internet, è possibile che possiedano delle riviste o degli opuscoli che contengono immagini indecenti che compromettono la santità della casa ebraica. Non ci si può davvero liberare dalle proprie tentazioni e confidare in Hashem che ci avvicini a Lui, finché la persona tiene ancora questo tipo di materiale. Quanto più si permette a questi prodotti di far parte della propria

vita, più la kedushà – *santità* e l'ebraismo vengono inevitabilmente compromessi.

Internet

- ◇ Internet è il primo nemico nella battaglia per la Shemirat Habrit. In pochi secondi si può trasgredire a decine di avonot della Torà, ed essere catturati nella rete del peccato senza riuscire ad uscirne, che Hashem ci scampi. Se ne dovrebbe usufruire solamente quando ce ne sia la stretta necessità. Bisogna considerare che internet è un grande strumento di aiuto per molte persone, specialmente per coloro che ci lavorano, e può essere inoltre una fonte di Torà e di informazioni molto utili. Tuttavia, bisogna rendersi conto che non si può iniziare la battaglia per la Shemirat Habrit fin si ha pieno e libero accesso a Internet. Si dovrebbe limitare il suo utilizzo allo stretto necessario.
- ◇ Bisogna inoltre astenersi totalmente dal navigare nei siti web contenenti qualsiasi tipo nudità e indecenza, per quanto minore sia, ed è fondamentale essere provvisti di un buon filtro. Ci sono dei filtri disponibili molto efficaci sia per il singolo sia per la famiglia, che creano un sistema di protezione da immagini proibite, oppure ci sono dei sistemi che registrano la navigazione dell'utente e inviano un report di tutti i siti visitati a un conoscente stretto, oppure al proprio Rav, che potranno tenere d'occhio i siti guardati. Questi sistemi di filtraggio

si possono acquistare pagando un canone annuale o mensile, e questo è l'investimento più valido e fruttuoso che si possa fare sia dal punto di vista materiale che soprattutto spirituale! Spesso con gli stratagemmi si vincono le battaglie!

- ◇ È opportuno consigliarsi a riguardo con esperti e tecnici del campo: infatti esiste la possibilità durante la navigazione di bloccare le immagini, le pubblicità o i banner in flash. Due sistemi efficaci sono Adblock Plus che blocca le pubblicità e blocco Flash che ostruisce l'accesso agli annunci. Anche il PC stesso dispone di opzioni che permettono di bloccare la comparsa di immagini e informazioni, spesso piene di oscenità e indecenze precluse dalla nostra Santa Torà. In ogni caso ci si consiglia con gli esperti del settore

LA TESHUVÀ

Come posso fare teshuvà?

- ◇ Una fase molto importante del processo di Tikkun Habrit e del raggiungimento della Shemirat Habrit è il pentimento e la rettificazione dei danni causati dalle azioni fatte in passato. C'è da sapere che il processo di Teshuvà da compiere per il Pgam Habrit, non è differente da tutti gli altri avonot, tuttavia in relazione ai danni causati all'anima, quelli del Pgam Habrit sono molto più devastanti e radicati rispetto agli altri peccati, che D-o ci scampi.

Ciò nonostante Hashem Itbarach per la sua misericordia e bontà, ci fornisce svariati modi per pentirci e rettificare i danni precedentemente commessi.

Si può sempre fare Teshuvà

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

Salvaguardare la mente

- ◇ L'elemento principale del processo di Teshuvà è il preservarsi dai pensieri cattivi ed impuri. Si deve tenere la mente impegnata con concetti di fede in Hashem, di ricerca sullo scopo della vita, e cercare il modo per tornare da Lui perché tutti i peccati commessi infatti, provengono prevalentemente dai pensieri impuri. Il Tikkun – *la rettificazione* da fare è quello di purificare i propri pensieri (Likutè Moaran35, 49) e la vera Teshuvà consiste nel cacciare dalla propria mente i pensieri impuri quando questi la invadono, sradicando così la tentazione fin dalla loro nascita. Questo tipo di Teshuvà separa le scintille di santità dalla klipà – *forze del male* che sono state inserite in esse con i propri peccati, e in tal modo si ottiene il completo Tikkun Habrit (Likutè

Moaran 27).

Lettura dei Tehillim

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

Il rammarico sugli avonot commessi - Charatà

- ◇ Abbiamo l'obbligo di parlare spesso con Hashem Itbarach dal profondo del nostro cuore e rammaricarci sinceramente dei nostri peccati davanti a Lui, al Santo Benedetto Egli Sia che è il Padrone di tutto e dà la vita a tutto il creato (Likutè Moaran38).
- ◇ Sentendo veramente il dolore ed il rimpianto per i propri peccati, e iniziando a tornare realmente a Hashem con un vero pentimento e una reale rettificazione delle proprie azioni, si circoncide il "prepuzio" del proprio cuore; inoltre, così facendo si circoncideranno i cuori di tutte le anime perdute

che sono state create con la dispersione del seme. Queste anime, che sono quelle dei propri figli non venuti al mondo, poiché gettate nei posti più ignobili e impuri, saranno anch'esse liberate con la Teshuvà (Ibid. 141).

Desideri e aspirazioni

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

Sopportare un'umiliazione

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

Approfondimenti nello studio della Torà

- ◇ La Teshuvà dipende dallo studio della Torà ed il

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

Stesso posto stesso tempo

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

Rafforzare gli altri

- ◇ Rafforzando spiritualmente i propri amici, parlando di Torà e di Iraat Shamaim – timore di D-o (anche se uno sta in una fase di livello spirituale non alto), aiutando il prossimo ad avvicinarsi al compimento delle mizwot...., tutte queste cose aiuteranno a risvegliarsi e a fare Teshuvà. Il Talmud infatti insegna: “E' più facile sciogliere qualcun altro che sciogliere se stessi” (Berachot 5b), perciò nel motivare gli altri, si ricevono nuovi stimoli e motiva-

zioni, meritando di raggiungere il pentimento ed il ritorno al santo servizio di Hashem (Sichot Haran 99, 120).

TIKKUNIM - RIPARAZIONI

Il livello e il merito della riparazione compiuta è proporzionale alla difficoltà della prova superata

- ◇ Più forte è la tentazione, maggiore sarà il Tikkun e grande sarà il merito per chi ha superato la prova (Likutè Moaran b 5).

Lo studio della Torà e il compimento delle mizwot

- ◇ Il Tikkun per colui che ha violato la sua *Shemirat Habrit*, è quello di aumentare lo studio della Torà per il resto della vita. Una persona può essere protetta dai meriti dello studio di Torà che ha fatto, infatti, i nostri Maestri ci insegnano: “Se l’uomo ha peccato e si merita la morte per mano del Cielo, come potrà salvarsi e continuare a vivere? Se questo è abituato a studiare un capitolo, ne studi due, se è solito a studiare una pagina, ne studi due. Se non sa studiare allora faccia tanta Zedakà e si occupi di Ghemilut Chasadim – *buone azioni*.”
- ◇ Si deve imparare a mettere in pratica ciò che s’impara, e questo studio ha la forza di proteggere l’uomo da ogni condanna, che Hashem ci scampi. (Midrash Tanchumin e Mishnà Berurà 615: 2 Nota 3).

La bellezza del Tikkun Habrit

- ◇ Lo splendore della persona che ha raggiunto la She-mirat Habrit completa è straordinaria. La sua santità e bagliore illumineranno chi lo circonda e tutti lo ammireranno capendo finalmente quanto vale la pena affaticarsi tanto per raggiungere la kedushà che spetta a ogni membro del popolo ebraico.

“Parole sante”

- ◇ Una rettifica al Pgam Habrit è parlare con santità, ossia nello studiare Torà, pregando facendo Itbodedut (vedi sopra), soprattutto astenendosi dal dire parole volgari e lashon aràa (Likutè Moaran19).

Gridare forte

- ◇ Invocare forte Hashem dal profondo del cuore è un Tikkun per il Pgam Habrit. Cantare l’Haggadà ad alta voce è un Tikkun Habrit. Tikkun Habrit è il motivo principale per cui siamo stati liberati dall’Egitto, invece la ragione essenziale per l’esilio in Egitto fu proprio per il Pgam Habrit (Ibid 20; cfr Reshit Chochmà, Sha’ar Hakedusha).

Zedakà

- ◇ La Zedakà data alle persone rette è una grande rettificazione per il Pgam Habrit (Ibid. 264).
- ◇ Dare la Zedakà in segreto, ossia all’insaputa del ricevente è un Tikkun per il kerì – *dispersione notturna del seme* (Ibid. 83).

Shemà Israel Ado-nai Elo-enu Ado-nai Echad

- ◇ Un Tikkun per i pensieri impuri è dire il primo versetto dello Shemà e successivamente, Baruch Shem Kevod in ogni momento. Se chas veshalom, si è abituati ad avere pensieri illeciti e non se ne riesce a liberare, allora si dovrà recitare questi versetti versando delle lacrime. (Ibid. 36).

Kriat Shemà al amittà – Lettura dello Shemà prima di coricarsi

- ◇ La Kriat Shemà al amittà (lettura dello Shemà prima di andare a dormire) è un potente Tikkun per riparare il Pgam Habrit. Leggendolo con concentrazione si elevano tutte le anime che sono cadute nel regno di impurità a causa dello spreco di seme, che Hashem ci scampi, e si restituisce loro la santità (Ben Ish Chai, sezione 13, parte 1).

Diffondere la luce della Torà

- ◇ Far tornare le persone sulla strada di Hashem è un grande Tikkun per la dispersione del seme. (Sefer Hamidot, Niuf 41).
- ◇ Aiutare le persone a farsi un esame di coscienza riguardo il compimento della Torà e le mizwot, trasmettere loro il timore del cielo, risvegliandogli il desiderio di fare Teshuvà è un Tikkun per il kerì (Likutè Moaran 14).

Israele e gli Zadikim

- ◇ La terra di Israele è un Tikkun per il Pgam Habrit. Le tombe degli Zadikim hanno la stessa santità come la terra d'Israele, fornendo all'uomo un Tikkun molto simile (ibid. 109).

Felicità

- ◇ A volte le emissioni notturne sono causate da determinati cibi, un Tikkun per questo è la felicità (Ibid. 5).

Il suono dello Shofar

- ◇ L'Ari z"l insegna che durante la berachà di "Tekà Beshofar" nell'amidà, riguardante il raduno degli ebrei dai quattro angoli della terra, si deve meditare fortemente sul Tikkun Habrit e sull'idea di raccogliere tutte le scintille di santità sparse alle forze malvagie con la dispersione di seme che Hashem ci scampi. (in alcuni siddurim sefarditi viene riportata una formula da recitare in questa berachà)

Il Mikwe

- ◇ Il mikwe rappresenta una parte importante del processo di purificazione. La sua importanza ed il beneficio è stato spiegato da infiniti libri sacri nel corso dei secoli da Rabbanim e Zadikkim del nostro e del tempo passato. Si deve cercare di andare spesso al mikwe, soprattutto la vigilia di Shabbat e delle feste.

- ◇ Colui che ha avuto una polluzione sia volontaria che involontaria che D. ci scampi, deve immergersi nel mikwe il più presto possibile. Ci si deve immergere almeno due volte: la prima avendo l'intenzione di purificare l'anima e rimuovere le impurità, e la seconda per tirare su di se la santità. Durante le viglie di Shabbat e dei Moadim ci s'immerga una terza volta in onore della festa: quando ci si immerge nel mikwe, le forze del male perdono il loro controllo e spesso volano via.
- ◇ *L'Ohr Zarua* scrive che tutti i peccati portano su colui che li esegue una misura di impurità ed ha quindi il dovere di immergersi per purificarsi come parte del processo di Teshuvà (Talmud Berachot 112).
- ◇ L'immersione nel mikwe aiuta a rimuovere la macchia dei peccati, in particolare quelli relativi alla santità del brit. Quando si entra nel mikwe con l'intenzione di ricominciare da capo, mostrando il rimorso di quello che si è fatto e il desiderio di pentirsi anche con i fatti, Hashem riveste la persona di una forza celeste che aiuti a prevalere sul suo istinto. L'anima si ripulirà dall'impurità dei suoi avonot e verrà considerata come se fosse nata nuovamente (Shlà Hakadosh-Shaar Haotiyot 9, 100).
- ◇ La Torà ci insegna che chi desidera purificarsi può farlo solo attraverso la tevilà nell'acqua. L'impurità è ripugnante e non è la condizione di vita conforme dei giusti (e del popolo santo), mentre la purifica-

- zione eleva e perfeziona l'anima dell'uomo (Sefer Hachinuch, Mitzv'at 173, 175).
- ◇ Chi prende l'abitudine ad andare al mikwe è da lodare e per merito di questa mizv'at la persona può addirittura scamparsi dal peccato. (Talmud Bera-chot 26b).
 - ◇ Il mikwe permette all'uomo di legarsi a Hashem e al suo servizio. Quando il corpo è in uno stato d'impurità, l'anima è influenzata negativamente, ciò rende difficile pregare e s'incontrano molti ostacoli nel sentire dvekut (sentimenti di vicinanza) per Hashem, mentre se ci s'immerge nel mikwe, lo spirito d'impurità viene rimosso e l'anima torna al suo stato naturale, sentendo un nuovo ardore nel legarsi a Hashem (Reshit Chochmà, Sha'ar Ahava 11).
 - ◇ Immergendosi nel mikwe ci si libera dalle sofferenze, ci si purifica da tutte le impurità dei peccati (Likutè Moaran 56).
 - ◇ Più volte ci s'immerge nel mikwe più si attira su se stessi la santità (Yesod Veshoresh Ha'avodah, Shar 8, cap.1).

Il Tikkun Haklali

Numerosi libri di Cabala antecedenti a R.Nachman di Breslav (morto circa 200anni fa), riportano svariati Tikkunim – *riparazioni* per il grande danno provocato dal grave peccato del Pgam Habrit e la dispersione di seme, che Hashem ci scampi. Questi Tikkunim richiedono duri lavori sia fisici che mentali, e comprendo-

no molteplici digiuni e auto fustigazioni. Oggigiorno, Hashem Itbarach per la sua immensa bontà, per le ultime deboli generazioni, ha mandato lo Zadik e santo Rabbi Nachman di Breslav, che ha disposto in ordine 10 salmi chiamati nel loro insieme Tikkun Haklali. Il Tikkun Haklali dà la possibilità a chi lo legge, con più facilità, di aggiustare il Pgam Habrit e la rovina causata dalla dispersione del seme.

Il re David raggiunse un livello molto elevato di santità a tal punto da testimoniare di aver domato completamente il suo yezer arà – *istinto cattivo* e quando compilò i salmi, lo spirito Divino (Ruach Akodesh) si posò su di lui, raggiungendo la piena conoscenza dell'essenza della creazione e dei suoi criteri, e tutto questo lo rivestì nelle lettere dei Tehillim. Infatti, in ogni capitolo dei salmi è connessa una forza straordinaria, capace di influire, riparare e progredire la santità della persona e questi

Tikkunim ricevono ancora più efficacia se leggendo i salmi ci si mette sentimento e concentrazione.

Tutti i cabalisti e Zadikim delle varie generazioni, conoscevano l'esistenza di 10 capitoli di Salmi corrispondenti ai 10 diversi tipi di composizione presenti nel libro stesso (per es. Mictam, Mizmor, Lamnazeach ecc) e sapevano anche che recitandoli l'uomo sarebbe potuto arrivare al Tikkun Habrit. Tutti gli Zadikim, essendo a conoscenza dell'esistenza di questo eccezionale Tikkun, si adoperarono fortemente per scoprirlo, ma dal Cielo non fu permesso svelarlo, perché ancora

non era arrivato il momento opportuno. Rabbi Nachman, il cui impegno principale era la correzione del Yesod, ossia tutto quello che concerne la ripulitura e l'aggiustamento dei danni provocati dalla lascivia e dalla lussuria, poté rivelare questo Tikkun. Inoltre, egli sapeva che la generazione corrente era arrivata ad una bassezza tale che questa rivelazione le era indispensabile. Il "Tikkun Haklalì" è composto da 10 capitoli: 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137 e 150 e, chiaramente accompagnato con la Teshuvà, la confessione del peccato ad Hashem, il pentimento e la promessa di fare più attenzione a tutto ciò che provoca il Pgam Habrit, la sua recita ha la capacità di aggiustare il danno provocato involontariamente da questo avon. Rabbi Nachman di Breslav insegnò che chi ha avuto una dispersione di seme, deve immergersi in un mikwe (se ha la possibilità) e recitare il Tikkun Haklalì. Comunque sia, è bene recitare questo Tikkun ogni giorno, anche se non si è incappati nella dispersione di seme; e questo è di forte aiuto anche nell'allontanare i pensieri impuri.

Prima di morire Rabbi Nachman convocò due dei suoi discepoli per testimoniare della sua promessa: per chiunque giungerà sulla sua tomba dopo la sua morte, reciterà il Tikkun Haklalì e metterà una moneta in Zedakà a nome suo, egli si sforzerà in tutti i modi per aggiustare la sua anima, facendolo arrivare al completamento della sua missione in questo mondo. Aggiunse: "Io sono forte nelle mie indicazioni, ma il consiglio del Tikkun Haklalì è più efficace di tutti, perché questi

10 capitoli di Tehillim sono molto proficui”. E inoltre: “Ogni avon ha il suo aggiustamento (chiaramente accompagnato con la Teshuvà: confessione del peccato ad Hashem, pentimento e promessa di non farlo di nuovo), ma il Tikkun Haklali (*lett. riparazione generale*) è la correzione di ogni peccato”; comandò di rivelarlo a tutti, avvisando però che ci saranno un’infinità di impedimenti da parte della gente e dello yezer aràa, anche se pronunciare questi 10 salmi sia molto facile da compiere. Oggigiorno si rivelano le parole di Rabbi Nachman: la grande ostilità e opposizione verso la Chassidut Breslav e i suoi consigli come il Tikkun Haklali impedisce alla gente di avvicinarsi a questi profondi insegnamenti e all’aggiustamento dell’anima.

Il Tikkun Aklali è stampato in fondo a questo libretto.

PERCHÉ CONTINUO A CADERE?

- ◇ È fondamentale sapere che cadere fa parte del cammino per avvicinarsi a Hashem, ma nonostante gli inciampi dobbiamo alzarci e continuare a combattere tenacemente, non importa quante volte cadiamo. L’inizio di qualsiasi impresa è da sempre la fase più difficile, questo vale specialmente per il raggiungimento della Shemirat Habrit sulla quale poggia tutta la santità della persona e dell’ebraismo. Quando decidiamo di conseguire la Shemirat Habrit, dobbiamo essere consci che lo yezer aràa farà di tutto per farci desistere, facendoci pensare

che l'impresa sia insormontabile. Ciò nonostante, abbiamo l'obbligo di raccogliere tutte le nostre forze ed essere dei potenti guerrieri per liberarci dalle catene del desiderio. Nel raggiungimento di questo obiettivo è importante tenere presente che più si costruiranno con pazienza e fiducia gli strumenti per affrontare questa battaglia più facilmente si riuscirà a superare con successo la prova.

CAPIRE IL PROCESSO DI CRESCITA

Aliot e Ieridot – Salite e Discese

- ◇ Quando vogliamo avvicinarci ad Hashem, dobbiamo passare attraverso innumerevoli alti e bassi. La conoscenza di questo procedimento è essenziale nella battaglia contro lo yezer. Infatti, prima di ogni ascesa spirituale deve esserci una discesa: lo scopo della discesa è solo quello di consentire la persona di salire. Una volta che viene raggiunto quel livello, l'unico modo per arrivare al livello successivo è quello di essere messo alla prova nuovamente.
- ◇ Se vogliamo quindi accedere al servizio di Hashem, dobbiamo salire di livello in livello, senza saltare troppo in alto in una sola volta, ossia non metterci subito davanti delle siepi che non si è in grado di sopportare, ma dall'altro lato dobbiamo fare attenzione a non farci trascinare dietro al permissivismo o buonismo lascivo della società che ci circonda.
- ◇ C'è da sapere che ogni volta che raggiungiamo

qualsiasi nuovo livello, le klipot – *le forze maligne* tentano di allontanarci dal nostro obiettivo, poiché ci ostacolano con diverse tentazioni, fantasie, pensieri, confusioni e con ogni tipo di impedimento. Hashem permette questo, per spronare la persona a rinnovare la propria forza e far sì che questi avanzi al livello successivo. In questa fase è molto facile cadere dal proprio livello, pensando erroneamente che le stesse vecchie tentazioni siano sorte nuovamente. Infatti, in alcuni momenti si può pensare che si sia scesi di livello, ma in realtà questa non è una discesa: si tratta di un segno dal Cielo che è il momento di passare al livello successivo! Non dobbiamo scoraggiarci da tutti gli alti e bassi, dobbiamo essere forti e non darci mai per vinti perché se non daremo peso a queste discese, di qualsiasi gravità esse siano, avremo il merito che tutte le discese si trasformeranno in salite! Infatti, proprio le discese rappresentano il trampolino di lancio per salire di livello!

- ◇ È basilare capire questo processo di salita e discesa (ovvero di alti e bassi) per non cadere nella disperazione in fase di caduta, perché spesso non è a causa dei peccati che si cade! La persona è messa alla prova proprio come sono costantemente messi alla prova gli Zadikkim, nel loro processo di elevazione. Le prove più grandi iniziano quando si è preposti al pentimento e si desidera fortemente percorrere le vie di Hashem. Infatti, sarà proprio

allora che le sfide s'intensificheranno, poiché più vorremmo avvicinarci a Hashem e salire di livello, più dura sarà la battaglia da affrontare. Per questo motivo, bisogna rafforzarsi continuamente (attraverso la preghiera, lo studio della Torà e la sua applicazione) per essere pronti alle nuove sfide che si presenteranno di volta in volta (Likutè Moaran²², 25, 46, 72).

Il ruolo della cattiva inclinazione

- ◇ Dobbiamo capire che è una benedizione avere dentro di noi l'inclinazione al male, perché solo con la costante lotta contro lo Yezer Araà ci si eleva e si può servire Hashem realmente a un livello più alto, superando i propri impulsi. Se l'uomo non avesse avuto quest'ostacolo da combattere e da superare, avrebbe servito Hashem meccanicamente e senza sentimento.
- ◇ È vero che l'istinto al male porta inevitabilmente l'uomo a peccare, causandogli molti danni, ma Hashem spesso ci chiede di affrontare proprio questa battaglia per il nostro bene. Infatti, ogni buona azione o pensiero che si fa combattendo contro i propri impulsi è molto più caro ad Hashem rispetto ad un servizio di mille anni senza aver superato la propria inclinazione negativa. Del resto, tutto il mondo è stato creato con lo scopo di superare il proprio istinto al male. Inoltre, dobbiamo sempre tener presente che Hashem stesso aiuta l'uomo ad affron-

tare la sfida e la lotta contro la propria inclinazione malvagia, perciò non scoraggiamoci! (Likute Ezot, Hitchazkut 37).

- ◇ Quando si è molto vicini alle porte della santità, gli attacchi dello Yezer Araà (*della cattiva inclinazione*) si rafforzano maggiormente, per questo dobbiamo essere molto forti quando inizieremo a prendere le distanze dall'impudicizia, perché l'istinto fin dall'inizio ci aggredirà fortemente per scoraggiarci. Proprio in questi momenti dovremo fare del nostro meglio con tenacia e costanza per superare tutti gli attacchi, senza dare importanza alle momentanee cadute o ai pensieri di resa! (Likutè Moaran II 48).
- ◇ Non c'è differenza tra i livelli delle persone: più si vorrà servire Hashem con attaccamento e vigore, più l'inclinazione al male cercherà di ostacolarci. Questo fenomeno è paragonabile ad una lotta tra due uomini: non appena uno vede che l'altro si sta imponendo, il secondo cercherà di reagire con tutte le sue forze per sopraffarlo (Sichot Haran
- ◇ L'inclinazione al male lotta 24 ore su 24 contro l'uomo, tuttavia, se la persona si farà forza e sarà tenace, alla fine l'istinto al male lo lascerà in pace (Likutè Moaran II 51).

Lo Yezer Ara'a

Se ci chiedessimo “cos'è molto buono” ognuno di noi esprimerebbe il suo parere soggettivo, ma nessuno di-

rebbe che il “molto buono” è l’istinto cattivo. Invece, i nostri Chachamim (*saggi*) ci insegnano, riferendosi al passo della Torà che dice “E vide il S. che tutto ciò che aveva fatto era molto buono”, che il “buono” è il bene in generale mentre il “molto buono” è nello specifico lo Yezer Araà. Quest’insegnamento necessita però di un ulteriore chiarimento: Hashem Itbarach ha istituito nel creare il mondo un sistema di libero arbitrio, ossia ha dato all’uomo la possibilità di scegliere tra il bene e il male. Ci siamo mai chiesti il perché di questa scelta del Creatore? La risposta ce la danno i Chachamim: Hashem è buono, e la Sua volontà è solamente quella di far del bene alle Sue creature per concedergli dei benefici spirituali infiniti “acquisendo dei meriti in questo mondo”. Infatti, se l’uomo ricevesse “gratuitamente” questo bene, non sarebbe per lui un beneficio completo dal momento che, ricevendolo senza fatica, proverebbe vergogna ed imbarazzo nell’Olam Abbà (*nel mondo futuro*). Per questo Hashem, per la Sua infinita benevolenza, impone all’uomo delle disposizioni (le mizwot) per far sì che osservandole e rispettandole egli riceva la sua ricompensa con merito senza provare alcun disagio.

Ora possiamo capire il motivo per il quale lo Yezer Araà è considerato dai nostri Maestri “molto buono”. Il compito dell’istinto cattivo è quello di allontanare l’uomo dallo scegliere le mizwot positive e di indurlo a trasgredire quelle negative, per cui una persona scegliendo la strada buona che il Creatore ha indicato, accresce

la sua ricompensa nell'Olam Abbà (Mondo Futuro). Per questo motivo, non esiste cosa “più buona” dello Yezer Araà; dal momento che più l'istinto dell'uomo lo spinge ad allontanarsi dalla Torà e dalle mizwot e questi lo combatte e domina senza trasgredire, più la sua ricompensa nel mondo futuro si accresce senza limiti conseguendo appieno lo scopo di Hashem nel creare tutto il creato.

Impariamo da ciò una nuova visione sull'adempimento della Torà e delle mizwot: le difficoltà che incontriamo nel compierle sono la fonte principale del nostro patrimonio eterno. Questa constatazione dovrebbe risvegliare in noi un continuo impeto e fervore nel superare ogni prova che il nostro Creatore ci mette davanti! Che Hashem ci apra gli occhi e ci faccia capire il vero scopo della nostra vita! Amen!

Gli ostacoli creano il desiderio

Quando ci poniamo degli obiettivi alti, automaticamente gli ostacoli saranno della stessa misura. Infatti, per meritare di servire realmente Hashem nel bene, si deve innanzitutto sviluppare la voglia e il desiderio di ottenere questo traguardo, superando di volta in volta ogni difficoltà. In questo percorso aiuta sapere (e tenere ben a mente) che “non esiste alcun ostacolo al mondo che non può essere superato” se la persona realmente desidera di servire Hashem. Per raggiungere questo obiettivo si deve pregare e supplicare il Signore di avere

pietà di noi dandoci gli strumenti per poter superare tutti gli ostacoli (Likutè Moaran31). Infatti, tutto dipende dalla Volontà di Hashem, poiché è Lui che ci da la forza per aver successo.

Racconto

Si racconta a proposito di un Chassid (persona pia), che una volta incontrò un gruppo di soldati di ritorno da una battaglia, vittoriosi e ricchi di un grande bottino e disse loro: “Siete tornati vincitori da una piccola battaglia, ma dovete ancora combattere una grande guerra”. Gli chiesero: “Di che conflitto parli?”. E lui rispose: “Sto parlando della lotta contro lo Yezer Araà- *l’istinto cattivo!*”.

Nella creazione del mondo Hashem creò sia le forze positive (il bene) che le forze negative (il male) dando all’uomo il compito di scegliere il bene allontanandosi dal male. Il serpente invece aveva il ruolo di persuadere l’uomo a scegliere il male.

In questo conflitto originario era ancora chiaro cos’era “il bene” e cos’era “il male”, dato che il male era originariamente solo “un’entità esterna” che esortava l’uomo verso l’errore. Tuttavia dopo che l’uomo peccò, mangiando il frutto dell’albero proibito, ci fu “il totale mescolamento” del bene e del male

in tutta la creazione. Per di più, queste due forze s'introdussero nell'uomo stesso che si ritrovò da allora in poi a combattere con due istinti contrapposti (quello del male e quello del bene). Prima del peccato quindi, l'uomo era spinto all'errore solo da una forza esterna, mentre dopo il peccato fu costretto a combattere anche contro un impulso interno verso il male.

La persona, in questa battaglia, deve saper distinguere e capire che quella voce interiore che dice: "Io voglio" non è nient'altro che lo Yezer Araà che sta cercando di allontanarlo dal bene. In tutti i desideri della persona, infatti, ci sono dei pensieri o degli impulsi menzogneri dello Yezer Araà; l'uomo ha l'obbligo di fare attenzione a scandagliarle e scegliere il bene in ogni situazione per non essere ingannato.

In questa chiave di lettura si esprime anche il libro "Il Dovero Dei Cuori" (Chovot Alevavot), nel quale viene detto: "Oh uomo devi sapere che il nemico numero uno che hai in questo mondo è il tuo Yezer Araà! È nascosto in te, dentro la tua essenza, nel tuo animo, cerca di manovrarti nei tuoi desideri materiali e spirituali... t'influenza in tutte le tue azioni sia rivelate che celate...ed è sempre in agguato per farti inciampare..." (Vedi

il continuo nel shar aichud cap.5).

Alla luce di quanto detto capiamo che l'unica maniera per sopraffare il nostro Yezer Araà è attraverso lo studio della Torà e la sua applicazione! Solamente con il “manuale” che ci ha dato il nostro Creatore (lo studio e l'apprendimento della strada dettata dai nostri Saggi Rabbanim e Zadikim) possiamo conoscere le nostre forze spirituali sfruttandole al meglio; distinguendo così la strada del bene da quella dell'istinto al male, celato in noi. Che Hashem ci aiuti a fare la Sua Volontà nel bene, e ci aiuti a scegliere il sentiero della verità e non della falsità, Amen!

STRUMENTI ESSENZIALI PER IL PROCESSO DI CRESCITA

Avanzare e regredire

- ◇ Bisogna sfruttare i momenti favorevoli per elevarci spiritualmente in alto; così come si deve essere pazienti nei momenti difficili. Spingersi in alto significa rincorrere e raggiungere livelli sempre maggiori, avvicinarsi ulteriormente ad Hashem facendo la Sua volontà. Anche quando si è raggiunti un livello elevato, non ci si deve accontentare, ma bisogna sfruttare l'onda lunga del momento favorevole per salire sempre di più. Al contrario, sa-

per cadere significa non disperarsi nei momenti di sconfitta e ricominciare nuovamente da capo, non importa quanto in basso si sia caduti. Cadere è facile ma ogni volta che ci si rialza si supera il livello precedente alla caduta.

- ◇ È molto importante conoscere l'halachà per sapere cosa fare o non fare durante la risalita o la discesa, perché se si conosce bene l'halachà, quando si è in discesa e le sfide sono schiaccianti, ci si può aggrappare perlomeno alle regole basi dell'ebraismo evitando di cadere a livelli ancora più bassi chas veshalom (Likutè Moaran6).

Testardaggine

- ◇ È possibile diventare un buon ebreo e servire Hashem veramente solo con la sfacciataggine per la *Kedushà* – santità ed essendo testardi. Chi vuole entrare sul serio nel servizio di Hashem incontrerà innumerevoli salite e discese, cadute e fallimenti, e spesso sarà gettato a terra. Se la persona non si aggrapperà forte alla santità e non sarà ostinato, cedendo agli scoraggiamenti dello Yezer e spesso della gente, gli sarà molto difficile rimanere con i piedi a terra e continuare ad essere attaccato alla Torà e alle mizwot. Ci si deve rafforzare continuamente e servire Hashem con forza e caparbietà (Ibid 22, Likutè Moaran II 48; Meshivat Nefesh, parte 3, 21).
- ◇ Può capitare di sentirsi indesiderati da Hashem a

causa di tutti gli avonot commessi o dalle troppe mancanze nell' eseguire la Sua volontà, tuttavia anche in tal caso si deve supplicare il S. di avvicinarci al Suo servizio e dire: “Nonostante tutto, Hashem voglio ancora essere un buon ebreo! Voglio starti vicino!” con ciò Hashem gioirà fortemente di questo nostro desiderio! (Sichot Haran 69).

Partire di nuovo!

- ◇ Quando ci si sente in caduta è importante scuotersi subito e cominciare nuovamente a servire Hashem con forze nuove, come se non si fosse mai iniziato prima! Per essere considerato un vero servo di Hashem, c'è bisogno che ogni singolo giorno si serva il S. con nuovo fervore come se non lo si fosse fatto prima. Questo rinnovamento dovrebbe essere fatto persino molte volte in un solo giorno. Se non si applicasse questo insegnamento, sarebbe impossibile essere giusti e avvicinarsi a Hashem veramente (Likutè Moaran261, Ibid. 48).
- ◇ Non dobbiamo soffermarci su tutte le nostre mancanze e avonot fatti. Anche se ci sentiamo assuefatti dai peccati commessi e crediamo di non poterne liberare, non dobbiamo mai perdere la speranza. Dobbiamo sapere e credere che ogni giorno, e in ogni momento, si ha la forza di ricominciare e di rinascere nuovamente: Hashem rinnova il mondo ogni giorno e nessun istante è simile a quello successivo. Dimentichiamoci completamente quello

che abbiamo fatto fino ad oggi e ricominciamo da capo: ogni giorno è una nuova creazione! (Meshivat Nefesh, parte 3, 6-7).

CONOSCERE LA PROPRIA FORZA

La forza interiore

- ◇ Sappiate che ogni ebreo ha in sé un tesoro immane, un'anima santa dotata di una stupefacente forza di combattere contro l'inclinazione al male e le sue legioni. Se non avessimo avuto la forza adeguata, Hashem non ci avrebbe messo alla prova. Il S. Benedetto non da una prova all'uomo che questi non può superarla (Talmud Avodà Zarà 3a). L'uomo pecca a causa della sua fede distorta, infatti è la mentalità ristretta della persona che non gli permette di credere in sé stessa o capire la grandezza della sua anima e l'immensa forza interiore a disposizione, e così può cadere facilmente nel peccato. L'uomo pecca perché pensa erroneamente che sia impossibile vincere quella tentazione. Il principale punto di forza è nel cuore: si deve essere come un guerriero coraggioso, che non teme nulla e corre senza tregua per combattere delle grandi battaglie. Così va servito Hashem Itbarach. Un cuore forte può resistere a tutte le tentazioni del mondo! Ci sono molti Zadikkim che hanno creduto e conosciuto la loro forza interiore e la santità insita nelle loro anime, e hanno avuto successo nella lotta con-

tro il loro yezer araà, per cui con la giusta visione della vita e la reale consapevolezza delle proprie potenzialità si è in grado di risvegliare la forza interiore e sostenere le sfide più dure!

- ◇ La mente è l'anima. In ogni ebreo, anche il più fragile, c'è un'anima che è in grado di resistere a tutte le tentazioni del mondo. È vietato sminuire la propria anima e dire: "La mia anima è diversa da quella degli Zadikkim, non ho affatto un'anima forte!" perché questa falsa umiltà provoca la caduta nelle tentazioni. Si deve credere fortemente nella santità della propria anima e si deve pensare che con un'anima così santa non è appropriato andare dietro a quegli effimeri desideri o sporcarla con gli avonot. La radice di ogni anima ebraica è completamente lontana dal peccato, e questa ha la piena capacità di resistere ad ogni tentazione (Ibid 25; Likutè Moaran249).

Chiunque può essere uno Zadik!

- ◇ E' facile pensare che gli Zadikkim siano nati con un'anima speciale senza la quale non avrebbero potuto raggiungere il loro livello, ma la verità è che anch'essi hanno avuto delle innumerevoli sfide da affrontare e solo grazie ai loro sforzi senza fine, il desiderio di avvicinarsi a Hashem e la tenacia, hanno meritato di raggiungere quelle sommità. Ogni ebreo dispone di un'anima santa che proviene da Hashem e con questa ognuno di noi ha la possibi-

lità di essere un vero Zadik (Likutè Moaran II 48; Sichot Haran 165).

Oggi è più facile

- ◇ Oggi è molto più facile combattere molte tentazioni perché gli Zadikkim (i giusti) e i pii, che hanno affrontato con successo nel passato la battaglia contro l'istinto al male, hanno affievolito la loro forza rendendo la sfida più abbordabile (ibid. 114). Ciò non toglie che il bilanciamento tra il bene e il male dipenda anche e soprattutto da noi, poiché ogni mizwà compiuta rafforza le forze del bene mentre ogni peccato commesso rafforza le forze del male.

NON MOLLARE MAI!

- ◇ Non esiste la disperazione! Devi sempre essere attaccato alla speranza di riuscire, non importa quante volte sei caduto o quanto ti senti fragile o abbattuto di fronte al tuo istinto, non importa quanto la battaglia ti possa sembrare difficile e insormontabile: ci sono momenti in cui ci sembra che nonostante i santi insegnamenti e gli enormi sforzi che impieghiamo ci troviamo comunque battuti dallo yezer arà.
- ◇ Cosa posso fare quando mi sembra di non avere soluzione per sopraffare il mio istinto? È basilare non darti per vinto: devi continuare a lottare per

mettere in pratica i santi consigli e gli insegnamenti dei nostri Maestri e fare del tuo meglio per proseguire nella battaglia più e più volte. Abbi fiducia in Hashem, sii forte, e gioisci con la consapevolezza che Hashem assisterà le tue battaglie e tutto andrà per il meglio... sei nelle Sue mani!

LA DISPERAZIONE NON ESISTE AFFATTO!

- ◇ Hashem si glorifica soprattutto con i peccatori che fanno Teshuvà. La grandezza di Hashem si rivela dando alle persone più lontane da Lui la possibilità di riavvicinarsi al Suo Santo servizio. Il ritorno dei peccatori innalza in modo particolare il nome di Hashem (Likutè Moaran¹⁰).
- ◇ Hashem può essere glorificato anche grazie alle persone più basse, persino se si tratta dei più grandi peccatori. L'ebreo deve sentirsi gratificato che Hashem, il Creatore del mondo, si glorifica grazie alle sue azioni, per cui ogni ebreo ha il divieto assoluto di disperarsi, anche se ha commesso i peccati più gravi, chas veshalom. Tutti noi siamo enormemente cari agli occhi di Hashem, che aspetta e desidera il nostro ritorno! Si può sempre tornare a Hashem! (Ibid. 17).
- ◇ Ognuno di noi può sempre avvicinarsi a Hashem, indipendentemente dalla posizione in cui si trova. Anche nei luoghi più bassi si può trovare Hashem, infatti la Gloria di Hashem riempie il mondo in-

tero. Chi è continuamente impiegato nel lavoro, nella materialità non può dire: “Non posso servire Hashem a dovere a causa del materialismo e dell’impurità che mi circonda”. In tutte le cose materiali, in tutte le lingue e luoghi del mondo, si può trovare Hashem e tornare a Lui!

- ◇ Anche se si è caduti nelle profondità più profonde del peccato e ci si sente sopraffatti dal mondo e dalla bassa società che ci circonda, non bisogna sprofondare nella disperazione. Anche se può sembrare che sia impossibile avvicinarsi nuovamente a Hashem a causa del basso livello raggiunto, non ci si dovrebbe mai scoraggiare perché anche nelle profondità più basse è possibile trovare Hashem e tornare a Lui con una teshuvà vera e completa. Dunque, è assolutamente vietato disperarsi! (Ibid 6, 33; Likutè Moaran II 12).

Cadere nelle profondità più basse

- ◇ La persona che riesce a fare teshuvà acquisisce un grande merito perché è riuscita a radunare tutte le sue forze e a prevalere sull’inclinazione al male, risvegliandosi e riavvicinandoci a Hashem. Tuttavia, non possiamo affidarci all’ultimo tentativo dell’anima per uscire dal baratro. I nostri Maestri ci insegnano: “Colui che dice pecco e farò teshuvà”, il suo pentimento non sarà accettato (Yoma 85b).
- ◇ Dobbiamo sapere che l’inclinazione al male è mol-

to forte e può soggiogare totalmente l'anima! Ci sono infatti molti malvagi che non hanno mai fatto teshuvà e si sono dispersi completamente. Bisogna fuggire dal peccato in tutti modi, questa è la teoria del libero arbitrio, secondo cui è nelle mani di tutti la possibilità di scegliere la via di Hashem o lo smarrimento completo (che D. ci scampi). (Meshivat Nefesh, parte 3, 25).

La misericordia di Hashem

- ◇ Anche se siamo stati sconfitti più volte nella battaglia contro il nostro istinto al male, non dobbiamo piegarci, ma al contrario abbiamo il dovere di continuare a combattere e rivolgerci alla misericordia infinita di Hashem, pregando che ci aiuti a superare le sfide future. I nostri Maestri ci insegnano che tutto ciò che avviene è per il bene, per cui non dobbiamo mai cessare di sperare in Lui e nella Sua misericordia. Hashem fa del bene a tutti e la Sua salvezza può avvenire in qualsiasi momento! (Likutè Moaran II 49).
- ◇ Dobbiamo rafforzarci continuamente, aspettare e sperare nella salvezza di Hashem anche quando ci sembra di trovarci del tutto lontani dal servirLo veramente. Solamente per il fatto che l'uomo spera nella bontà e nella salvezza di Hashem, meriterà il successo finale (Meshivat Nefesh, parte 3, 119).

Non guardarti intorno

- ◇ Dobbiamo agire come se fossimo soli nel mondo senza prestare attenzione a nessun altro. Ci dobbiamo concentrare sul servizio di Hashem con semplicità ed essere sempre felici, a prescindere da quanto ci è difficile l'affrontare le prove della vita e quanto siano scarse le nostre mizwot: ogni piccola mizwà o opera buona che facciamo, deve essere cara ai nostri occhi, dobbiamo continuamente ringraziare Hashem che ci ha dato il merito di compiere la Sua Santa Torà e le mizwot. (Ibid. 51).

Sii testardo nella preghiera!

- ◇ Spesso si può pregare per giorni o addirittura anni e avere la sensazione che tutte le preghiere fatte siano vane, ma non si deve pensare che Hashem non ci ascolta chas veshalom. Si deve avere piena fiducia che Hashem ascolta ogni parola, ogni preghiera suscita misericordia in Cielo! La tefillà è paragonabile a delle gocce d'acqua che battono su una roccia, queste a lungo andare, lasceranno sicuramente un segno su di essa. Il Talmud insegna che la tefillà ha bisogno sempre di un incitamento per cui se la nostra tefillà non sembra sia stata accolta si deve pregare nuovamente, con ostinazione (Berachot 32a, vedi Rashi). Se si sarà perseveranti e se si dedicherà una parte importante del tempo a disposizione nella preghiera (senza darsi per vinti) la misericordia di Hashem verrà sicuramente risve-

gliata e la preghiera sarà accolta! Hashem soddisferà le nostre richieste e ci avvicinerà a Lui (Likute Ezot, Tefillà 3; Sichot Haran 234).

SII FORTE!

La volontà

- ◇ Se si vuole veramente vincere la battaglia contro lo yezer arà, ma non ci sembra di riuscirci, dobbiamo sapere che l'ambizione e il desiderio interiore di santificare se stessi sono di per sé di enorme importanza. Bisogna sempre cercare di fare il nostro massimo con vigore ed entusiasmo e, anche se sembra di non riuscire a sottomettere gli impulsi a dovere, ci si deve impegnare a fare quello che si può e Hashem farà il resto (Sichot Haran 12, 27, 51, 260).

Sentirsi lontani

- ◇ Se ci si sente distanti da Hashem, rendendosi conto che si è ancora lontani dalla vera vicinanza a Lui, ci si può incoraggiare pensando che questa consapevolezza rappresenta un presupposto per la riuscita e quindi da lodare. Infatti, la maggior parte della gente non si rende nemmeno conto di trovarsi totalmente fuori strada e lontana dall'autentica Fonte di vita. Perciò, anche se è vero che si è molto distanti, già il fatto di essere consapevoli di questo, è una cosa molto rara, lodevole e cara a Hashem (Likute

Moaran II 68).

Teshuvà

- ◇ A volte, ci si può sentire sconfortati nel vedere quante volte ci si è risvegliati nel servizio di Hashem e nonostante ciò si è ricaduti di nuovo. In questi casi bisogna sapere che anche i più grandi peccatori che hanno peccato tutta la loro vita senza rimorsi ma che alla fine hanno fatto teshuvà sono stati perdonati (Kedushin 40b). A maggior ragione, chi cade e si pente più e più volte ha la speranza di tornare a Hashem veramente (Ibid.).

Un peccato in meno

- ◇ L'uomo è portato a persistere nella sua condotta sbagliata dopo aver peccato più volte, sostenendo con un'allucinante razionalità: "Desidero fortemente fare la volontà di Hashem ma cosa posso fare se il mio istinto malvagio è troppo forte!?". Questo tipo di abbattimento è solamente un ulteriore inganno dello yezer arà che vuole portare alla rovina completa l'uomo.
- ◇ Si deve tener presente che dopo 120 anni, quando si passa a miglior vita, si deve dar conto di tutti i propri peccati! Dobbiamo dunque avere la piena fede che anche se si è riusciti nell'arco della vita a salvarsi da un solo avon, nonostante i tremendi sforzi e la forte volontà contraria ne è valsa la pena! Per ogni peccato risparmiato si sarà sotto-

posti meno al giudizio Divino. Perciò alla fine della giornata, dopo tutte le fatiche, quello che conta non sono i soldi guadagnati ma il totale di quante mizwot si sono compiute e soprattutto quanti avnot si è evitato di commettere! (Meshivat Nefesh parte 3, 105).

Credi nei tuoi sforzi

- ◇ Se credi che sia possibile danneggiare, credi anche che sia possibile aggiustare! (Likutè Moaran II 112).
- ◇ Tutti gli sforzi, anche un piccolo passo verso il bene o addirittura un semplice pensiero positivo, non sono vani e non sono mai dimenticati (Talmud Baba Kama 141b). Quando si riesce a portare a termine una mizwà nonostante gli impedimenti, vengono creati in cielo dei mondi eccelsi (Sichot Haran 11).
- ◇ Tutti gli sforzi che la persona fa per avvicinarsi a Hashem hanno un valore inestimabile e sono cari agli occhi del Creatore e bisogna sapere che questi meriti sono messi da parte per soccorrere ed assistere l'uomo nei momenti di bisogno (Likutè Moaran II 48).
- ◇ Ci sono casi in cui la persona si risveglia verso la teshuvà avvicinandosi alla Torà e alle mizwot, ma dopo qualche tempo si allontana nuovamente. Ebbene, sappi che anche quel breve periodo positivo di attaccamento è gradito ad Hashem (Sichot Ha-

ran 123, 288).

Pensieri impuri

- ◇ Allo stesso modo, non si deve disperare se si è rapiti o distolti da pensieri impuri. Al contrario, questo può essere un modo per rettificare i peccati commessi e di pentirsi: liberandosi dai pensieri impuri, si attua il Tikkun principale ed il cardine per la Teshuvà completa (Likutè Moaran27).

Keri (Dispersione involontaria del seme)

- ◇ Anche se si investono dei grandi sforzi per essere Shomer Habrit, possono capitare delle emissioni notturne, e questo può essere molto scoraggiante. Ci si può sentire come se non si avesse controllo durante il sonno, ma sappi che si può avere la piena padronanza del sonno. Le emissioni notturne avvengono solo perché non ci si è impegnati del tutto a preservare gli occhi da visioni proibite e/o da pensieri impuri durante il giorno.
- ◇ E' proibito guardare qualsiasi immagine che suscita desiderio sessuale per non causare keri (dispersione del seme) (Niddah 13 bis); infatti, quando non si preservano gli occhi da visioni proibite, i pensieri sconci invadono la mente soprattutto durante il sonno notturno. I Chazal (i Maestri) ci insegnano: "Colui che viene a purificarsi, Hashem lo aiuta" (Shabbat 104a), perciò basta stare attenti a ciò che si guarda e si pensa durante il giorno per

- evitare spiacevoli inconvenienti notturni.
- ◇ Talvolta il keri è causato dal cibo che si mangia, o dalla stanchezza: in tal caso, questo non ha nessun valore e non ci si deve abbattere assolutamente (Sichot Haran 141).

Un passo alla volta

- ◇ Le sfide per avvicinarsi a Hashem sono molte e non si deve pretendere di superare tutte le difficoltà in una sola volta, ma bisogna avere grande pazienza e sapere che per vincere la battaglia bisogna agire passo dopo passo con costanza (Ibid. 27).
- ◇ Lo yezer arà può ingannare la persona dandogli un entusiasmo eccessivo nel servire Hashem, ma dobbiamo ricordare che uno dei suoi inganni è proprio quello di fargli raggiungere il suo massimo livello troppo in fretta per poi sfiancarlo, facendogli perdere il suo obiettivo principale, ossia: l'avvicinamento ad Hashem. Bisogna stare molto attenti in questo! (Likutè MoaranII 5: 7).

Credere in se stessi

- ◇ Bisogna avere fede in Hashem, ma anche avere fiducia in sé stessi e credere che ognuno di noi è molto caro a Hashem (Sichot Haran 140).

Il punto cardinale è non peccare

- ◇ Molte volte siamo confusi su come servire al meglio Hashem e spesso ci facciamo disorientare dai

pensieri su come compiere appieno la Sua volontà, nonostante ciò, dobbiamo fare attenzione a non essere sopraffatti da questo, non dimenticandoci che il servizio basilare di Hashem è di astenersi dal peccato (Ibid. 269).

Non avere paura

- ◇ Il viaggio in questo mondo è simile all'attraversamento di un ponte molto stretto. La cosa più importante è non aver affatto paura e confidare sempre in Hashem e nella sua salvezza (Rabbi Nachman di Breslav).

Questo opuscolo affronta solo una parte limitata del tema, chiunque sia interessato ad approfondirlo può contattarci e con gioia gli indicheremo i molteplici libri da consultare!

TIKKUN HAKLALÌ

TRASLITTERATO

Per la versione in ebraico andare a pagina 130 e sfogliare
nel verso ebraico

SALMO 16

Michtàm leDavid: Shamerèni El ki-chasiti vàch. Amàrt la(A)do-nài , Ado-nài àtta; Tovati, bal- 'alèche. Likdoshim, Asher-ba'àretz èmma; ve'addirè, Kol-cheftzi-vàm. Irbù 'atzzevotàm, Achèr mahàru: Bal-assich niskehèm middàm, Uval-essà' et-shemotàm, 'al-sefatài. Ado-nài, menat-chelki vechosi'. Attà, tomich gorali'. Chavalim nàfelu-li, banne 'imim; af-nachalàt, shaferà 'alài. Avarèch--et-Ado-nài, ashèr ie'atzàni; af-lèlèt isserùni, chilotai. Shivviti Ado-nài lenegdi tàmid: ki mimini', bal-emmòt. Lachèn, samàch libbi'--vaiàghel kevodi'; af-besari', ishkòn lavètach. Ki, lo'-ta'azòv nafshi' lish'òl; lo'-tittèn chasidechà, lir'òt shàchat. Todie'èni, òrach chaim: sòva' semachòt, et-panècha; ne'imòt biminechà nètzach.

SALMO 32

LeDavid maskil: ashchè nesui-pèshà; kesui chata'à. Ashchè-adàm--lò iachshòv Ado-nài lò 'avòn; ve'èn beruchò remià. Ki-hecheràshti, balù 'atzamài--besha'agati, kol-haiòm. Ki, iomàm valàila-- tichbàd 'alài, iadècha: nehjàch leshaddi-- becharvòne kaitz sèla. Chatta'ti odi'achà, va'avoni lo'-chissiti--amàrti, odè 'alè feshà'ai la(A)do-nài; ve'attà nasà'ta 'avòn chatta'ti sèla. 'Al-zò't, itpallèl kol-chasid elècha--le'èt metzò: ràk, leshètèf màim

rabbim-- elàv, lò'iaoghi'ù. Attà, sèter li-- mitzzàr titzzerèni: ronchè fallèt; tesovevèni sèla. Askilechè, ve'orecha-- bedèrech-zù telèch; i'atzà 'alècha 'eni. Al-tihiù, kesùs kefèred-- èn havin: bemèteg- varesèn 'ediò livlòm; bàl, keròv elècha. Rabbim mach'ovim, larashà: vehabbotèach ba(A)do- nài-- chèsed, iesovevènnu. Simchù va(A)do-nài veghilu, tzaddikim; veharninu, kol-ishre-lèv.

SALMO 41

Lamnatzzèach, mizmòr leDavid. Ashrè, maskil el-dàl; beiòm ra'à, iemalletèhu Ado-nài. Ado-nài, ishmerèhu vichaièhu-- ve'usshàr bà'aretz; ve'al- tittenèhu, benèfesh oievàv. Ado-nài-- is'adènnu, 'al-'ères devài; kol-mishkavò, hafàchtà vecholiò. Ani-amàrti, Ado-nài chonnèni; refà'à nafshi, ki-chatà-ti làch. Oievài-- io'meru rà'li; matai iamùt, ve'avàd shemò. Ve'im-bà'lir'òt, shàv 'iedabbèr-- libbò, ikbotz-àven lò; ietzè' lachutz iedabbèr. Iàchad-- 'alài itlachashù, kol-son'ài; 'alài-- iachshevù ra'à li. Devar-beliia'al, iatzük bò; va'ashèr shachàv, lo'-iosif lakum. Gam-ish shelomi, asher-batàchti vò--ochèl lachmi; higdil 'alài akev. Ve'attà Ado-nài, chonnèni vahakimèni; va'ashallèmà lahèm. Bezò't iada'ti, ki-chafàtzà bi: ki lo'-iari'a oievi 'alài. Va'ani--betummi, tamàchta bi; vattatzzivèni lefanècha le'olàm. Barùch Ado- nài, elohè isra'èl-- meha'olàm, ve'àd ha'olàm: amèn ve'amèn.

SALMO 42

Lamnatzzèach, maskil livne –korach. Ke'aiàl, ta'aròg 'al-afike-màim— kèn nafshi ta'aròg elècha. Elohim. Tzame' à nafshi, le('E)lohim-- le'èl chà: matàì avò'; ve'era'è, penè elohim. Haieta-li dim'ati lèchem, iomàm valaila; be'emòr elài kol-haiòm, aiè Elohècha. Èlle ezkerà, ve'eshpechà 'alài nafshi-- ki e'evòr bassàch, eddaddèm 'ad – bèt elohim: bekòl-rinnà vetoda; hamòn choghèg. Ma-tishtochachi, nafshi-- vattehemì 'alài: hochili le(E)lohim, ki-'òd odènnu-- ieshu'òt panàv. Elohài-- 'alài, nafshi tishtochach: 'al-kèn-- ezkòrchà, me'èretz iardèn; vechermonim, mehàr mit'ar. Tehòm-el-tehòm korè, lekòl tzinnorechà; kol-mishbarècha vegallècha, 'alài 'avàru. Iomàm, ietzavvè Ado-nài chasdò, uvallàila, shirò 'immi- tefillà, le'èl chaiài. Omerà, le'èl sal'i-- lamà shechachtàni: lamma-kodèr elèch-- belàchatz oièv. Berètzach, be'atzmotài-- cherefuni tzorerài; be'omrà m elài kol-haiòm, aiè elohècha. Ma-tishtochachi, nafshi-- uma-tehemì 'alài: hochili le('E)lohim, ki-'òd odènnu-- ieshu'òt panài, ve('E) lohà.

SALMO 59

Lamnatzzèach al-tashchèt, leDavid michtàm: bishlòach sha'ùl; Vaiishmerù et-habbàit, lahamitò. Hatzzilèni me'oièvài Elohài; mimmitkomemài

tesagghevèni. Hatzzilèni, mippò'ale àven; ume'anshè damim, hoshi'èni. Ki hinnè arevù, lenafshi-- iagùrù 'alài 'azzim; Lo'-fish'i velo'-chatta'ti Ado-nài. Beli-'avòn, ierutzùn veikkonnànu; 'ùra likra'ti ur'è. Veattà Ado-nài-Elohim tzeva'òt, Elohè isra'èl-- hakitza, lifkòd kol-haggoim; al-tachòn kol-bòghede àven sèla. Iashùvu la'èrev, iehemù chakkàlev; visovevu 'ir. Hinnè, iabbi'ùn befhèm-- charavòt besiftotehèm: ki-mi shomè'à. Ve'attà Ado-nài, tischak-làmo; til'àg, lechol -goim. 'Uzzò, elècha eshmòra: ki-elohim, misgabbi. Elohè chasdi iekaddemèni; Elohim, iar'èni veshorerài. Al-taharghèm, pen-ishkechù 'ammi--hani'èmo vechelechà, vehoridèmo: maghinnènu Ado-nài. Chatta't-pimo, devar-sefatèmo: veillachedù veg'onàm; umè'ala umikkàchash iesappèru. Kallè vechemà, kallè ve'enèmo: veiede'ù ki-elohim, moshèl beia'akòv; le'afsè ha'àretz sèla. Veiashùvu la'èrev, iehemù chakkàlev; visòvevu 'ir. Hèmma, ieni'ùn le'echòl--im-lo isbe'u, vaialinu. Va'ani, ashir 'uzzècha--va'arannèn labbòker, chasdècha: ki-haita misgàv li; umanòs, beiòm tzar-li. 'Uzzi elècha azammèra: ki-elohim misgabbi, Elohè chasdi.

SALMO 77

Lamnatzzèach 'al-iedutùn; le'asàf mizmòr. Koli el-eloim ve'etz'àka; koli el-elohim, vaha'azin elài. Beiòm tzarati, Ado-nài daràshti: iadi, làila

niggherà--velò'tafùg; me'anà hinnachèm nafshi.
 Ezkerà Elohim ve'ehemàia; asicha, vetit'attèf
 ruchi sèla. Achazta, shemuròt 'enài; nif'àmti
 velò'adabbèr. Chisshàvti iamim mikkèdem--
 shenòt, 'olamim. Ezkerà neghinati, ballàila: 'im-
 levavi asicha; vaichappès ruchi. Hal'olamim,
 iznàch Ado-nài; velo'-iosif lirtzòt 'òd. He'afes
 lanètzach chasdò; gàmar òmer, ledòr vadòr.
 Hashachàch channòt èl; im-kafàtz be'àf, rachamàv
 sèla. Va'omàr, challòti hi'-- shenòt, iemin 'eliòn.
 Ezkòr ma'alele-ià: ki-ezkerà mikkèdem pil'ècha.
 Vehaghiti vechol-pa'olècha; uva'alilotècha asicha.
 Elohim, bakkòdesh darkècha; mi-el gadòl, ke('E)
 lohim. Attà ha'el, 'òde fèle; hodà'ta va'ammim
 'uzzècha. Ga'àlta bizrò'a 'ammècha; bene-ia'akòv
 veiosèf sèla. Ra'ùcha màim, Elohim--ra'ùcha
 màim iachilu; àf, irghezù tehomòt. Zòremu màim,
 'avòt--kòl, natenu shechakim; af-chatzatzècha,
 ithallàchu. kòl ra'amchà baggalgàl--he'iru verakim
 tevèl; raghezà vattir'àsh ha'àretz. Baiàm farkècha-
 -usvilechà, bemàim rabbim; ve'ikkevotècha,
 lò'nodà'ù. Nachita chatzò'n 'ammècha-- beiad-
 moshè ve'aharòn.

SALMO 90

Tefillà, leMoshè ish-ha'Elohim: Ado-nài--ma'òn
 attà, haita lànù; bedòr vadòr. Betèrem, harim
 iullàdu-- vattechòlel èretz vetèvel; ume'olàm
 'ad-olàm, attà Él. Tashèv enòsh, 'ad-dakkà';

vattò'mer, shùvu vene-adàm. Ki èlef shanim, be'enècha--keiòm etmòl, ki ia'avòr; ve'ashmurà vallàila. Zeramtà, shenà ihiù; babbòker, kechatzir iachalòf. Babbòker, iatzitz vechalàf; la'èrev, iemolèl veiavèsh. Ki-chalinu ve'appècha; uvachamatechà nivhàlnu. Shattà 'avonotènu lenegdècha; 'alumènu, lim'òr panècha. Ki chol-iamènu, panù ve'evratècha; killinu shanènu chemo-hèghe. Ieme-shenotènu vahèm shivì'im shanà, ve'im bigvuròt shemonim shanà--verohbàm, 'amàl va'àven: ki-gàz chish, vanna'ùfa. Mi-iodè'a, 'òz appècha; ichir'atechà, 'evratècha. Limnòt iamènu, kèn hodà'; venavi' levàv chochmà. Shuvà Ado-nài, 'ad-matai; vehinnachèm, 'al-'avadècha. Sabbe'ènu vabbòker chasdècha; unrannenà venismechà, bechol-iamènu. Sammechènu, kimòt 'innitàn: shenòt, ra'ínu ra'à. Iera'è el-'avadècha fa'olècha; vahadarechà, 'al-benehèm. Vihi, nò'am Ado-nài Elohènu-- 'alènu: Uma'asè iadènu, konenà 'alènu; Uma'asè iadènu, konenèhu.

SALMO 105

Hodù la Ado-nài, kir'ù vishmò; hodi'ù va'ammin, 'alilotàv. Shiru-lò zammeru-lò; sichù, bechol-nifle'otàv. Hithalelù, vashèm kodshò; ismàch lèv mevakshè Ado-nài. Dirshù Ado-nài ve'uzzò; bakkeshù fanàv tamid. Zichrù--nifle'otàv asher-'asà; mofetàv, umishpete-fiv. Zèra', Avrahàm 'avdò: benè Ia'akòv bechiràv. Hù', Ado-nài Elohènu;

bechol-ha'àretz, mishpatàv. Zachàr le'olàm beritò; davàr tzivvà, le'èlef d'òr. Ashèr karàt, et-avrahàm; ushvu'atò leIschak. Vaia'amidèha leia'akòv lechòk; leisra'èl, berit 'olàm. Le'mòr--lechà, ettèn et-'èretz-kenà'an: chèvel, nachalatchèm. Bihiotàm, metè mispàr; kim'àt, vegarim bàh. Vaiithallechù, miggòi el-goi; mimamlachà, el-'àm achèr. Lo'-hinniach adàm le'oshkàm; vaiòchach 'alehèm melachim. Al-tigghè'ù vimshichài; velinvi'ài, al-tarè'ù. Vaiikrà ra'àv, 'al-ha'àretz; Kol-matte-lechem shavàr. Shalàch lifnehèm ish; le'eved, nimkar Iosèf. 'Innù vakkèvel raglò; barzèl bà'a nafshò. 'Ad-'èt bo'-devarò-- imràt, Ado-nài tzerafàthu. Shàlach mèlech, vaiattirèhu; moshèl 'ammim, vaifattechèhu. Samò adòn levetò; umoshèl, bechol-kinianò. Le'esòr saràv benafshò; uzkenàv iechakkèm. Vaiavò Israe'èl mitzràim; veia'akòv, gàr be'èretz-chàm. Vaièfer et-'ammò me'òd; vaia'atzimèhu, mitzzaràv. Hafàch libbàm, lisnò 'ammò; lehitnakkèl, ba'avadàv. Shalàch, moshè 'avdò; Aharòn ashèr bòchar-bò. Samuvàm, divrè ototàv; umofetim be'èretz chàm. Shàlach chòshech, vaiachshich; velo'-marù, et-devarò. Hafàch et-memehèm ledàm; vaiamet et-degatàm. Sharàtz artzàm tzefarde'im; bechadrè, malchehèm. Amàr, veiavo 'aròv; kinnim, bechol-ghevulàm. Natàn ghishmehèm baràd; èsh lehavòt be'artzàm. Vaiach gafnàm, ut'ematàm; vaishabbèr, 'ètz ghevulàm. Amàr, vaiavò'arbè; veielek, ve'èn mispàr. vaio'chal kol-'esev be'artzàm; vaiòchal, peri admatàm. Vaiàch kol-bechòr be'artzàm; re'shit,

lechol-onàm. Vaiotzi'èm, bechèsef vezahàv; ve'èn bishvatàv koshèl. Samàch mitzràim betze'tàm: ki-nafàl pachdàm 'alehèm. Paràs 'anàn lemasàch; ve'èsh, leha'ir làila. Sha'àl, vaiavè selàv; velèchem shamàim, iasbi'èm. Pàtach tzùr, vaiazùvu maim; halechù batziòt nahàr. Ki-zachàr, et-devàr kodshò; et-avrahàm 'avdò. Vaiotzi' 'àmmò vesasòn; berinnà, et-bechiràv. Vaiittèn lahèm, artzòt goim; va'àmàl le'ummin iràshu. Ba'avùr, ishmerù chukkàv--vetorotàv intzòru; haleluiàh.

SALMO 137

'Al naharòt, Bavèl--shàm iashàvnu, gam-bachinu: bezochrènu, et-Tziòn. 'Al-'aravim betochàh--talinu, kinnorotènu. Ki shàm she'elùnu shovènu, divre-shir--vetolalènu simcha: shiru lànù, misshir Tziòn. Èch--nashir et--shir-Ado-nài: 'àl admàt, nechàr. Im-eshkachèch Ierushalàim--tishkàch iemini. tidbak-leshoni, lechikki--im-lò' ezkerèchi: im-lò'a'lè et-Ierushalàim--'àl, rò'sh simchati. Zechòr Ado-nài, livnè Edòm--èt, iòm Ierushalàim: ha'omerim, 'àru 'àru--'àd haisòd bàh. Bat-Bavèl, hasshedudà: ashrè sheieshallem-làch--et-ghemulèch, sheggamàlt lànù. Ashrè, sheio'chèz vennippètz et-'olalaich--el-hassàla'.

SALMO 150

Haleluiàh: Halelu-Él bekodshò; halelùhu, birki'a 'uzzò. Halelùhu vigvurotáv; halelùhu, keròv gu-dlò. halelùhu, betèka'shofàr; halelùhu, benevel vechinnor. Halelùhu, betòf umachol; halelùhu, be-minnim ve'ugàv. Halelùhu vetziltzele-shàma; halelùhu, beziltzelè teru'à. Kòl hanneshamà, tehallèl Iàh: haleluiàh.

Dopo la lettura si legga la tefillà a pagina seguente

**TEFILLÀ DA RECITARE DOPO AVER LETTO
IL TIKKUN HAKLALÌ (e non solo) COMPOSTA
DA RABBI NATAN zzk"l**

Oh Padrone del mondo, D-o vivente, Misericordioso che giudica sempre il mondo dal lato buono, che desidera fare del bene e beneficia le Sue creature. Padre mio! Mio Salvatore e Redentore, so di essere responsabile di tutto, persino se mi è capitato involontariamente (di disperdere il seme) riconosco di non aver preservato la mia mente da pensieri peccaminosi, provocando tutto questo! E per questo ho profanato la mia santità, ho distrutto, ho rovinato! Guai a me! Ohi! Guai alla mia anima, cosa ho fatto!? Cosa potrò mai dire?! Come potrò giustificarmi?! Hai scovato le mie colpe! Eccomi davanti a Te con tutte i miei peccati, pieno di vergogna e imbarazzo, pieno di empietà e indecenze, colmo di vili perversioni! Sono addolorato oh Padre mio! Guarda la mia afflizione, la mia anima è avvilita! Oh mio D-o solo Tu conosci i tremendi danni causati a tutti i mondi (materiale e spirituale) da questo terribile avon, e adesso come potrò mai aggiustare tutto ciò?! Un giovane sprovveduto come me, in che modo potrà mai riuscire a riparare?!.....Ciò nonostante, so e credo con piena fede che non esiste affatto la disperazione, ancora ho la possibilità di riparare! Ancora non è persa la mia speranza in Te, perché la Tua misericordia è infi-

nita! Per questo vengo davanti a Te, oh mio D-o, D-o dei miei padri, D-o di Avraam, D-o di Izchak e D-o di Yakov, D-o di tutti gli zadikim e D-o di Israel, abbi pietà di me, conducimi per la Tua strada e fammi osservare le tue mizwot, soggioga il mio istinto alla tua volontà, congeda il mio yezer arà, liberami da lui per sempre! Salvami, scampami da adesso da tutti i pensieri illeciti, da tutte le visioni proibite, dai discorsi immorali, conservami da ogni Pgam Habrit, stai sempre vicino a me, scampami dalla dispersione del seme sia di giorno che di notte per sempre!

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

scondi il Tuo volto dai miei peccati e cancella le mie colpe!” (Tehillim 51)

Sia la Tua volontà, mio D-o e D-o dei miei padri, Padrone della gioia e della letizia, che davanti a Te non esiste nessuna tristezza, aiutami con la tua immensa bontà ad essere sempre felice. Oh tu che rallegri le anime abbattute, allieta la mia anima stanca e avvilita assettata della Tua vicinanza. Allontana da me ogni tipo di sconforto e malumore! “Ridonami la gioia della Tua salvezza e sostienimi con spirito generoso! Insegnami i sentieri della vita, saziarmi della gioia del Tuo volto. Alla Tua destra è la dolcezza eterna!” (Tehillim 17).

Oh Padrone del mondo, suona lo “Shofar” segno della nostra redenzione, radunaci dal nostro esilio, raccogliaci da mezzo i goim e dalle estremità della terra, riunisci i nostri dispersi dai quattro angoli della terra, e mantieni la Tua promessa: “Allora il S. tuo D-o farà tornare i tuoi prigionieri, e avrà compassione di te. Egli ti raccoglierà di nuovo da tutte le nazioni nelle quali il S. ti avrà disperso”(Devarim 30) E portaci a Zion con gioia, costruisci il nostro Santuario con esultanza eterna!

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

אֲזַכְרֶכִּי אִם-לֹא אֲעֲלֶה אֶת-יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמֹחֲתִי: זָכֹר יְהוָה
 לְבְנֵי אָדָם אֵת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוּד בָּה: בַּת-
 בָּבֶל הַשְׁדִּיחָה אֲשֶׁרִי שִׁישָׁלֶם-לָךְ אֶת-גְּמוּלְךָ שְׁגַמְלֹת לָנוּ: אֲשֶׁרִי
 שִׁיאֲחֹז וְנִפֵץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסָּלַע:

SALMO 150

הִלְלוּ יְהוָה הַלְלוּ-אֵל בְּקִדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בְרִקְיעַ עֲזוֹ: הַלְלוּהוּ בַגְּבוּרֹתָיו
 הַלְלוּהוּ בְרָב גְּדֻלוֹ: הַלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנִבְל וְכִנּוֹר:
 הַלְלוּהוּ בְּתֶרֶף וּמַחֲוֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעוּגָב: הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שְׁמַע
 הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כֹּל הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל יְהוָה הַלְלוּהוּ:

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

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן שְׁשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יְהוָה שְׁבוֹת עִמּוֹ יְגַל יַעֲקֹב יִשְׁמַח
 יִשְׂרָאֵל: וְתִשְׁוּעַת צְדִיקִים מִיְהוָה מְעוֹזָם בְּעַת צָרָה: וַיַּעֲזְרֵם יְהוָה וַיַּפְלְטֵם
 יִפְלְטֵם מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם בְּי-חֶסֶד בּוֹ:

Infine si reciti la preghiera a pagina 119

יהנה צרפתהו: שלח מלך ויתירהו משל עמים ויפתחהו: שמו אדון
 לביתו ומשל בכל-קנינו: לאסור שריו בנפשו וזקניו יחכם: ויבא
 ישראל מצרים ויעקב גר בארץ-חם: ויפר את-עמו מאד ויעצמהו
 מצריו: הפך לבם לשנא עמו להתנבל בעבדיו: שלח משה עבדו
 אהרן אשר בחר-בו: שמו-בם דברי אתותיו ומפתים בארץ חם:
 שלח חשן ויחשן ולא-מרו את-דברו (קרי: דברו): הפך את-
 מימיהם לדם וימת את-דגתם: שרץ ארצם צפרדעים בחדרי
 מלכיהם: אמר ויבא ערב כנים בכל-גבולם: נתן גשמיהם בדר אש
 להבות בארצם: ויך גפנם ותאנתם וישבר עץ גבולם: אמר ויבא
 ארבה וילק ואין מספר: ויאכל כל-עשב בארצם ויאכל פרי אדמתם:
 ויך כל-בכור בארצם ראשית לכל-אונם: ויציאם בכסף וזהב ואין
 בשבטיו כושל: שמח מצרים בצאתם כי-נפל פחדם עליהם: פרש
 ענן למסך ואש להאיר לילה: שאל ויבא שלו ולחם שמים ושביעם:
 פתח צור וזיבוב מים הלכו בציות נהר: פי-זכר את-דבר קדשו את-
 אברהם עבדו: ויוצא עמו בששון ברנה את-בחיריו: ויתן להם
 ארצות גוים ועמל לאמים יירשו: בעבור ישמרו חקיו ותורתיו ינצרו
 הללויה:

SALMO 137

על נהרות בכל שם ישבנו גם-בכינו בזכרנו את-ציון: על-ערכים
 בתוכה תלינו כנרותינו: כי שם שאלונו שובינו דברי-שיר ותוללנו
 שמחה שירו לנו משיר ציון: איך נשיר את-שיר-?הנה על אדמת
 נכר: אם-אשפחך ירושלם תשכח מיני: תדבק-לשוני לחכי אם-לא

וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ: שֵׁת (קרי: שֵׁתָה) עֲוֹנֵתֵינוּ לְנִגְדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֹאֵר
 פְּנִיךָ: כִּי כָל-יָמֵינוּ פָּנּוּ בְעֵבְרֶתְךָ כְּלֵינוּ שְׁגִינוּ כְּמוֹ-הֶגְהָה: יָמֵי-שְׁנוֹתֵינוּ
 בְּהֵם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאֵם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַבְּהֵם עֲמַל וְאֹן כִּי-גַז
 חֵיֵשׁ וְנִצְפָּה: מִי-יֹדַע עַז אֶפְךָ וּכִירְאֶתְךָ עֲבָרֶתְךָ: לְמַנּוֹת יָמֵינוּ כֵּן
 הֹדַע וְנִבֵּא לְבָב חֲכָמָה: שׁוֹבָה יְהוָה עַד-מִתִּי וְהִנַּחֵם עַל-עֲבָדֶיךָ:
 שְׂבַעְנוּ בַּבֶּקֶר חֲסִדְךָ וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל-יָמֵינוּ: שְׂמַחְנוּ כִּימוֹת
 עֲנִיתָנוּ שְׁנוֹת רֵאִינוּ רַעָה: יִרְאֶה אֶל-עֲבָדֶיךָ פִּעְלֶךָ וְהַדְרִיךְ עַל-בְּנֵיהֶם:
 וַיְהִי נֵעַם אֲדָנֶי אֱלֹהֵינוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה
 יָדֵינוּ כּוֹנְנָהוּ:

SALMO 105

הוֹדוּ לַיהוָה קְרָאוּ בְשֵׁמוֹ הוֹדִיעוּ כַעֲמִים עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוֹ-לוֹ וְזַמְרוּ-
 לוֹ שִׁיחוּ בְכָל-נִפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְשֵׁם קְדֹשׁ יִשְׁמַח לֵב מִבְּקִשֵׁי
 יְהוָה: דַּרְשׁוּ יְהוָה וְעִזּוּ בְקִשׁוֹ פְּנֵי תַמִּיד: זְכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה
 מִפְּתִיו וּמִשְׁפִּטֵי-פִיו: זָרַע אֲבָרְהָם עַבְדּוֹ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירָיו: הוּא יְהוָה
 אֱלֹהֵינוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זְכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דְבַר צְנָה לְאַלְף
 דּוֹר: אֲשֶׁר פָּרַת אֶת-אֲבָרְהָם וְשִׁבּוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק: וַיַּעֲמִידָהּ לְיַעֲקֹב לְחֶק
 לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לְךָ אֶתֵּן אֶת-אָרֶץ-כְּנָעַן חִבְל נַחֲלַתְכֶם:
 בְּהִיוֹתָם מִתִּי מִסְפָּר כַּמַּעֲט וְגָרִים בָּהֶם: וַיִּתְּהַלְכוּ מִגּוֹי אֶל-גּוֹי
 מִמַּמְלָכָה אֶל-עַם אַחֵר: לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לַעֲשֹׂקָם וַיִּזְכַּח עֲלֵיהֶם
 מִלְּכִים: אֶל-תִּגְעוּ בְּמִשְׁיַחֵי וְלִנְבִיאֵי אֶל-תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא רַעֲב עַל-הָאָרֶץ
 כָּל-מִטָּה-לַחֵם שָׁבַר: שָׁלַח לַפְּנִיָּהֶם אִישׁ לְעַבְדֵי נִמְפָר יוֹסֵף: עָנּוּ
 בְּכָבֵד רַגְלָיו (קרי: רַגְלוֹ) בְּרַגְלֵ בָּאָה נִפְשׁוּ: עַד-עַתָּה בֵּאֵר דְּבָרוֹ אִמְרַת

SALMO 77

לְמַנְצֵחַ עַד-יְדִיתוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) קָאָסָף מְזֻמּוֹר: קוֹדֵי אֶל-אֲדָהִים
 וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֱלֹהִים וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַנֵּי דַרְשָׁתִי יָדִי
 לָלֶחֶת נִגְרָה וְלֹא תַפּוּג מֵאֲנָה הַנַּחֵם נַפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֱלֹהִים וְאֶהְמָה
 אֲשִׁיחָה וְתַתְעַטֵּף רוּחִי סֵלָה: אֲחַזֵּת שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:
 חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכְּרָה נִגְיָתִי בְּלִילָה עִם-לִבִּי
 אֲשִׁיחָה וַיִּחַפֵּשׂ רוּחִי: הֲלַעֲלֹמִים יִנַּח אֲדַנֵּי וְלֹא-יִסִּיף לְרַצוֹת עוֹד:
 הֶאֱפֵס לְנִצַּח חֲסֵדוֹ גָּמַר אִמָּר לְדֹר וְדֹר: הֲשִׁכַח חַנּוּת אֵל אִם-קִפְצָן
 בְּצַף רַחֲמָיו סֵלָה: וְאִמָּר חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת זְמַן עֲלִיוֹן: אֲזַכִּיר (קרי:
 אֲזַכּוֹר) מַעֲלִי-יָהּ כִּי-אֲזַכְּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאֵךְ: וְהִגִּיתִי בְּכָל-פְּעֻלָּךְ
 וּבַעֲלִילוּתֶיךָ אֲשִׁיחָה: אֱלֹהִים בְּקֹדֶשׁ דַּרְכֶּךָ מִי-אֵל גָּדוֹל בְּאֱלֹהִים:
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֵא הוֹדְעַת בְּעַמִּים עֲזָךְ: גָּאֲלַת בְּזֹרַע עַמְּךָ בְּנֵי-
 יִצְחָק וַיּוֹסֶף סֵלָה: רֵאוּךְ מֵיָם אֱלֹהִים רֵאוּךְ מֵיָם יַחִילוּ אֵף יִרְגְּזוּ
 תְהַמּוֹת: זָרְמוּ מֵיָם עֲבוֹת קוֹל נְתָנוּ שְׁחָקִים אֶף-חֲצָצְרִיךָ יִתְהַלְכוּ: קוֹל
 רַעֲמָךְ בַּגְּלִגֹל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבְלַת רִגְזָה וְתַרְעַשׂ הָאָרֶץ: בְּיָם דַּרְכֶּךָ
 וְשָׁבִילֶיךָ (קרי: וְשָׁבִילְךָ) בְּמַיִם רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: נַחֲיִת כְּצֹאֵן
 עַמְּךָ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

SALMO 90

תְּפִלָּה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֱלֹהִים אֲדַנֵּי מַעוֹן אַתָּה הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר וְדֹר:
 בְּטָרֶם הָרִים יָלְדוּ וְתַחֲוֹלַל אָרֶץ וְתַחַבַּל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:
 תִּשָּׁב אָנוּשׁ עַד-דִּבְכָא וְתֵאמָר שׁוּבוּ בְּנֵי-אָדָם: כִּי אֵלֶּף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ
 כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאֲשִׁמוּרָה בְּלִילָה: זָרְמַתָּם שָׁנָה יִהְיוּ בְּבִקְרָךְ
 כַּחֲצִיר יַחֲלֶף: בְּבִקְרָךְ יִצִּיץ וְחֲלָף לְעָרֵב יְמוֹלֵל וַיִּבֶשׁ: כִּי-קָלִינוּ בְּאִפְךָ

חזי: אומרה לאל סלעי למה שכחתני למה קדר אלך בלחץ אויב:
 ברצח בעצמותי חרפוני צוררי באמרם אלי כל-היום איה אלהיך:
 מה-תשתוחחי נפשי ומה-תהמי עלי הוחילי לאלהים כי-עוד אודנו
 ישועת פני ואלהי:

SALMO 59

למנצח אל-תשחת לדוד מכתם בשלח שאול וישמרו את-הבית
 להמיתו: הציילני מאיבי אלהי ממתקוממי תשגבני: הציילני מפעלי
 און ומאנשי דמים הושיעני: כי הגה ארבו לנפשי יגורו עלי עזים
 לא-פשעי ולא-חטאתי יהוה: בלי-עון ורצון ויכוננו עורה לקראתי
 וראה: ואתה יהוה-אלהים צבאות אלהי ישראל הקיצה לפקד כל-
 הגוים אל-תחן כל-בגדי און סלה: ישובו לערב יהמו ככלב ויסובבו
 עיר: הגה יביעון בפיהם חרבות בשפתותיהם כי-מי שמע: ואתה
 יהוה תשחק-למו תלעג לכל-גוים: עזו אליך אשמרה כי-אלהים
 משגבי: אלהי חסדו (קרי: חסדי) יקדמני אלהים יראני בשררי: אל-
 תהרגם פן-ישכחו עמי הניעמו בחילך והורידמו מגגנו אדני:
 חטאת-פימו דבר-שפתימו וילכדו בגאונם ומאלה ומפחש יספרו:
 כלה בחמה כלה ואינמו וידעו כי-אלהים משל ביצקב לאפסי
 הארץ סלה: וישובו לערב יהמו ככלב ויסובבו עיר: הגה ינועון (קרי:
 יניעון) לאכל אם-לא ישבעו וילינו: ואני אשיר עזך וארנן לבקר
 חסדך כי-היית משגב לי ומנוס ביום צר-לי: עזי אליך אומרה כי-
 אלהים משגבי אלהי חסדי:

SALMO 41

לִמְנַצַּח מְזִמּוֹר לְדָוִד: אֲשֶׁר יִמְשָׁכֵל אֶל-דָּל בְּיוֹם רָעָה יִמְלִטְהוּ
 יְהוָה: יְהוָה יִשְׁמְרֵהוּ וַיַּחֲזֵק: וַיִּחַ: וַיִּשְׁׁר (קרי: וַאֲשֶׁר) בְּאַרְצָן וְאֶל-תַּתְּנֵהוּ
 בְּנֶפֶשׁ אִיְבָיו: יְהוָה יִסְעָדֵנוּ עַל-עַרְשׂ דָּוִד כָּל-מִשְׁכָּבוֹ הַפִּכָּת בַּחֲלִיו:
 אֲנִי-אֲמַרְתִּי: יְהוָה חֲנֹנִי רַפָּאָה נַפְשִׁי כִּי-חֲטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֵאֱמָרוּ רַע
 לִי מְתֵי יָמוֹת וְאָבַד שְׁמוֹ: וְאִם-בָּא לְרֵאוֹת שְׁנָא וַיְדַבֵּר לְבוֹ יִקְבֹּץ-אָנֹן
 לוֹ יֵצֵא לַחֲוֹץ וַיְדַבֵּר: יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כָּל-שֹׁנְאֵי עָלַי יִחְשְׁבוּ רָעָה לִי:
 דָּבַר-בְּלִיעַל יֵצוּק בּוֹ וַאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא-יִוְסִיף לְקוֹם: גַּם-אִישׁ שְׁלוֹמִי
 אֲשֶׁר-בְּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכַל לַחְמִי הַגְּדִיל עָלַי עֶקֶב: וְאַתָּה יְהוָה חֲנֹנִי
 וְהַקִּימְנִי וְאֲשַׁלְּמָה לְהֵם: בְּזֹאת יִדְעֵתִי כִּי-חֲפָצָתָּ בִּי כִּי לֹא-יָרִיעַ אִיְבֵי
 עָלַי: וְאֲנִי בַחֲמִי תִמְכָּתָּ בִּי וַתַּצִּיבְנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בְּרוּךְ יְהוָה אֱלֹהֵי
 יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

SALMO 42

לִמְנַצַּח מִשְׁכִּיל לְבִנְי-קַנְחָח: כָּאֵל תַּעֲרֹג עַל-אֲפִיקֵי-מַיִם בֶּן נַפְשִׁי
 תַּעֲרֹג אֲלֶיךָ אֱלֹהִים: צָמְאָה נַפְשִׁי לְאֵלֵהִים לְאֵל חַי מְתֵי אָבוֹא
 וְאַרְאָה פְּנֵי אֱלֹהִים: הִיְתָה-לִּי דִמְעָתִי לַחֵם יוֹמָם וְלַיְלָה בְּאָמַר אֵלַי
 כָּל-הַיּוֹם אֵימָה אֱלֹהֶיךָ: אֵלֶּה אֲזַכְּרָה וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי כִּי אֲעֹבֵר בַּסֶּךְ
 אֲדַדָּם עַד-בֵּית אֱלֹהִים בְּקוֹל-רִנָּה וְתוֹדָה הַמּוֹן חוֹגֵג: מֵה-תִּשְׁתַּחֲוֶהֶי
 נַפְשִׁי וַתִּתְּחַמֵּי עָלַי הוֹחִילִי לְאֵלֵהִים כִּי-עוֹד אוֹדְנוּ יְשׁוּעוֹת פְּנִי: אֱלֹהֵי
 עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל-כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאַרְצָן יִרְדֵּן וְחֲרָמוֹנִים מֵהַר מִצְעָר:
 תְּהוֹם-אֶל-תְּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כָּל-מִשְׁבְּרֶיךָ וְגִלְיָן עָלַי עֲבָרוּ:
 יוֹמָם יִצְנָה יְהוָה חֲסֵדוֹ וּבְלַיְלָה שִׁירָה (קרי: שִׁירוֹ) עֲמִי תִפְלָה לְאֵל

SALMO 16

מִכְתָּם לְדָוִד שְׁמַרְנִי אֵל כִּי-חֲסִיתִי בְּךָ : אִמְרָתָּ לִיהוָה אֲדַנִּי אַתָּה
 שׁוֹבְתִי בַל-עֲלִיךָ : לְקְדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בְּאָרְצְךָ הִמָּה וְאֲדִירִי כָל-חַפְצֵי-כֶּם :
 יָרְבוּ עֲצוֹבוֹתֶם אַחַר מְהֵרוּ בַל-אֲסִיךָ נִסְפִּיהֶם מִדָּם וּבַל-אֲשָׂא אֶת-
 שְׁמוֹתֶם עַל-שְׁפָתַי : יְהוָה מְנַת-חֲלָקֵי וְכוֹסֵי אַתָּה תוֹמִיךָ גּוֹרְלִי :
 חֲבָלִים נָפְלוּ-לִי בְּנֻעַמִים אֶף-נִחַלְתָּ שְׁפָרָה עָלַי : אֲבַרְכְּךָ אֶת-יְהוָה אֲשֶׁר
 יַעֲצָנִי אֶף-לִילוֹת יִסְרוּנִי כִלְיוֹתַי : שׁוֹיִתִּי יְהוָה לְגִגְדִי תָמִיד כִּי מִימִינִי
 בַל-אֲמוֹט : לָכֵן שָׁמַח לִבִּי וַיְגַל כְּבוֹדִי אֶף-בְּשָׂרֵי יִשְׁכֹּן לְבָטָח : כִּי
 לֹא-תַעֲזֹב נַפְשִׁי לְשֹׁאֵל לֹא-תַתֵּן חֲסִידְךָ לְרֹאוֹת שְׁחַת : תוֹדִיעֵנִי אֲרַח
 חַיִּים שׁוֹבַע שְׁמֵחוֹת אֶת-פְּנֵיךָ נַעֲמוֹת בִּימִינְךָ נֶצַח :

SALMO 32

לְדָוִד מִשְׁכִּיל אֲשֶׁרֵי נְשׁוּי-פֶשַׁע כָּסוּי חֲטָאָה : אֲשֶׁרֵי אָדָם לֹא יִחְשָׁב
 יְהוָה לוֹ עוֹן וְאֵין בְּרוּחוֹ רְמִיָּה : כִּי-הִתְחַרְשְׁתִּי בְּלוֹ עֲצָמֵי בְּשֹׁאֲנָתִי כָל-
 הַיּוֹם : כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִּכְבַּד עָלַי יָדְךָ נִהַפְּךָ לְשִׁדִּי בַחֲרֻבֵי קִיץ סֵלָה :
 חֲטָאתִי אֹדִיעֶךָ וְעוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי אִמְרָתִי אֹדְהָ עָלַי פֶּשַׁעֵי לִיהוָה
 וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה : עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֱלֹהֶיךָ לַעֲת
 מִצָּא רַק לְשֹׁטֵף מִיָּם רַבִּים אֱלֹהֵי לֹא יִגִּיעוּ : אַתָּה סִתָּר לִי מִצָּר תִּצְרַנִּי
 רְגִי פִלַּט תְּסוּבְּבֵנִי סֵלָה : אֲשֶׁכִּילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדַרְכְּךָ-זוֹ תִלְךָ אִיעֲצָה עֲלֶיךָ
 עֵינַי : אַל-תִּהְיוּ כָּסוּס כְּפָרְדַּי אֵין הִבִּין בְּמַתְג-נֶרְסֵן עֲדִיו לְבָלוֹם בַּל
 קָרַב אֱלֹהֶיךָ : רַבִּים מִכְּאוֹבִים לְרָשָׁע וְהַבּוֹטֵחַ בִּיהוָה חֲסֵד יְסוּבְּבֵנוּ :
 שְׁמַחוּ בִּיהוָה וְגִילוּ צְדִיקִים וְהִרְנִינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל-לֵב :

È bene recitare questo brano prima della lettura del 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 פִּינָא, זכותו יגן עלינו, שגילה
תיקון זה.

לְכוּ נִרְנְנָה לִיהְנֶה נְרִיעָה לְצוּר יִשְׁעָנוּ: נִקְדָּמָה פָּנִיו
בְּתוֹדָה בְּזִמְרוֹת נְרִיעַ לוֹ: כִּי אֵל גָּדוֹל יְהִנֶּה וּמְלַךְ גָּדוֹל
עַל-כָּל-אֱלֹהִים:

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

TIKKUN HAKLALÌ

EBRAICO

Per la versione traslitterata andare a pagina 110



HAMEFIZ

Organizzazione di diffusione di
Torà e Chesed