



Saremo molto felici leggere/sentire ogni vostra impressione, commento, critica, domanda, sugli articoli scritti. Oppure chiarimenti sulle alachot riportate nell'opuscolo. Ci sforzeremo, con l'aiuto di Hashem, di spiegarle o capirle meglio insieme.

#### **Contatti**

**06.89970340** - hamefizitalia@gmail.com



In ricordo di - לעילוי נשמת



Jenny Rivka Sufir bat Giulia z"l

#### BIRCHOT HATORÀ

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

בָּרוּךְ אַתָּה ה׳, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶּךְ הָעוּלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בִּמִצִותָיו וְצִוָּנוּ עַלֹּ דִּבְרֵי תוּרָה:

וְהַעְרֵב נָא ה' אֱלֹהֵינוּ אֶת דִּבְרֵי תוּרָתְךְ בְּפִינוּ וּבְפִיפִּיּוֹת עַמְּךְ בֵּית יִשְׂרָאֵלֹּ. וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצֶאֱצְאֵינוּ וְצֶאֱצָאֵי צֶאֱצָאֵינוּ כֻּלְּנוּ יודְעֵי שְׁמֶּךְ וְלוּמְדֵי תוּרָתְךְ לִשְׁמָהּ. בָּרוּךְ אַתָּה ה', הַמְלַּמֵּד תּוֹרָה לְעַמּו יִשְׂרָאֵלֹּ:

בָּרוּךְ אַתָּה ה׳, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶּךְ הָעוּלְּם, אֲשֶׁר בָּחַר בָּנוּ מִכָּלֹ הָעַמִּים וְנָתַן לָנוּ אֶת תּורָתוּ. בָּרוּךְ אַתָּה ה׳, נותֵן הַתּורָה:

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

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

Baruch Attà Ad-ai Elo-nu Melech Aolam Asher Bachar Banu Mikol Aamim Venatan Lanu Et Toratò. Baruch Attà Ad-ai Noten Atorà.

ンロノロング

## MOMENTI DI MUSÀR

RABBENU HAKADOSH – NOSTRO MAESTRO RABBI NACHMAN DA BRESLAV - La Biografia

Durante gli anni 1803-1805, Rabbi Nachman visitava regolarmente Medvedevka, Tchérine, Tirovitsa. Nell'inverno del 1807, si recò a Novoritch, Douvno, Brody, a Zaslov trascorse Shavuot. Il giorno prima della festa, perse la sua prima moglie con la tubercolosi. Prima di Rosh Hashanà del 1807, sposò la figlia del rabbino Yechezkel Trachtenbourg Brody. Poco dopo, si ammalò di tubercolosi anche lui. Nel 1808, Rabbi Nachman si recò a Lemberg. (Tutti i suoi spostamenti e i viaggi nascondono misteri molto profondi.) Quell'anno fu pubblicata la prima parte del Likouté Moharan, un'importante collezione dei suoi insegnamenti. Iniziò anche in quell'anno a scrivere tredici storie, i Sippuré Maàsiot e in aggiunta a quei libri scrisse il Sefer Hamidot o Libro di Aleph-Beth (ordinato secondo l'alfabeto), che lo inizio all'età di 6 anni! Fu durante il suo viaggio misterioso a Lemberg che si svolse l'episodio del Sefer Hanisraf (Il libro bruciato), un'opera di tale levatura spirituale che dal Cielo decisero o di bruciarlo o di togliere la vita a Rabbi Nachman (fu scelta la prima opzione); e in secondo luogo, il Sefer Haganuz (Il Libro Nascosto) per il quale Rabbi Nachman dovette distaccarsi materialmente dal suo corpo per compilarlo, e che solamente il Mashìach rivelerà i segreti di questa composizione! Al suo ritorno da Lemberg, visse per due anni a Breslav in cui svelò il Tikkun Haklali e molte rivelazioni. A 38 anni, dopo l'incendio della sua casa, Rabbi Nachman lasciò Breslav stabilendosi a Uman dove si stabilì dopo Pesach nel 1810 per tre anni. Sofferente di tubercolosi, scelse di vivere a Uman i suoi ultimi giorni per prepararsi alla sua partenza da questo mondo. Uman rappresentava un luogo sacro, posto dove avvennero grandi e terribili massacri del nostro popolo. Più di venti mila ebrei furono in effetti sterminati dai cosacchi nel 1768 durante un pogrom, per aver rifiutato di inchinarsi al loro credo, e scelsero di santificare il nome di D.o!

Rabbi Nachman pensò di finire i suoi giorni in Terra d'Israele per essere sepolto lì, ma voleva anche che la sua tomba potesse essere accessibile a tutti (in quel tempo la maggior parte di ebrei vivevano in Europa), per questo preferì la cittadina di Uman. Prima della sua dipartita rassicurò i suoi discepoli che circondavano il suo letto: Cosa avete da preoccuparvi, io cammino davanti a voi non avete quindi nulla da temere! Rabbi Nachman di Breslav lasciò questo mondo il 18 Tishri del 5571 (1810), il quarto giorno di Sukkot.

#### IL ROSH ASHANÀ DI RABBI NACHMAN DI BRESLAV

Prima della sua partenza da questo mondo, predisse: "Il mio fuoco brucerà per sempre. Non si spegnerà mai! Il mio fuoco brucerà fino all'arrivo del Mashiach!" La predizione si avvera tutt'oggi, migliaia di ebrei provenienti da ogni parte del mondo viaggiano ogni anno, sempre più numerosi alla sua tomba a Uman per Rosh Hashanà! Rabbi Nachman affermò: "Non c'è niente di più grande che il mio Rosh Hashanà! Non capisco perché, se i miei seguaci davvero credono in me, non tutti vengono a trascorrere questo Moed da me?! Nessuno di loro deve mancare! Rosh Hashanah è la mia missione in questo mondo! Chiese esplicitamente di dichiarare al mondo che chi si considera suo discepolo, o presta attenzione alle sue parole, di essere da lui a Rosh Hashanà. Nessuno deve rinunciarci! Chi avrà avuto il privilegio di essere a Uman durante questo Moed avrà da che gioire fortemente. Egli disse: "Il mio Rosh Hashanà è una cosa del tutto nuova, e Hashem sa che questo non è qualcosa che ho ereditato dai miei antenati. È Hashem Itbarach stesso che mi ha concesso il dono di conoscere l'essenza di questa festa. È indubbio che non solo tutto (am Israel) dipende dal mio Rosh Hashanà, ma anche l'intero universo dipende da questo!"

Chi vuole davvero avvicinarsi a Hashem e rompere tutte le barriere deve evitare a tutti i costi di fare domande sull'argomento ed annullarsi davanti ai consigli dello Zaddik, questo concetto si deve capire profondamente. Rabbenu chiarì in varie occasioni che chi non riesce ad ottenere il suo tikkun (riparazione) durante tutto l'anno, può riuscire a farlo a Rosh Hashanà. Lo Zaddik determina riparazioni straordinarie per tutti i mondi spirituali e per il mondo materiale. Sempre più persone si riuniscono intorno allo Zaddik a Rosh Hashanà, dandogli più forze per combattere e distruggere le forze della sitra achra (lett. l'altro lato, forze del male). Se sempre più persone pregano e pongono la propria anima nelle sue mani gli aggiustamenti spirituali saranno più forti e profondi.

Rabbenu rise più volte di quelle persone che sbagliando reputano le sue attività e le sue conquiste spirituali infondate: "Credono che sia facile capire le mie intenzioni". Persino i miei discorsi "frivoli" sono per loro di difficile comprensione, a maggior ragione i miei insegnamenti di Torà profondi! CONTINUA A PAG. 53

#### REGOLE DI SHABBAT

DOMANDA. Come si prepara il caffè di Shabbat?

RISPOSTA. La risposta dipende dal tipo di caffè. Ma vediamo innanzitutto alcuni aspetti della melachà di bishul (cuocere).

-Non c'è bollitura dopo bollitura, quindi è permesso versare dell'acqua calda dal bollitore elettrico in un bicchiere vuoto (non direttamente sul latte) e versarvici del latte pastorizzato freddo. Il latte pastorizzato è un liquido bollito. Quando si versa il latte freddo nel bicchiere d'acqua calda, non si cuoce il latte (è già cotto!), ma lo si scalda solamente. Ciò vale anche per del cibo solubile che sia stato bollito nel processo di produzione. Nel processo di produzione il caffè solubile è soggetto a bollitura. Pertanto esso è considerato come un liquido bollito che si è raffreddato. È quindi permesso versare in una tazza l'acqua calda dal bollitore e mettervi poi il caffè solubile e lo zucchero. È anche permesso versarvici il latte pastorizzato freddo. Si verifichi però che il caffè della marca che si usa sia effettivamente stato bollito nel processo di produzione.

-<u>C'è</u> bollitura dopo cottura al forno. Se un cibo cotto al forno (nel nostro caso il caffè turco o il caffè espresso tradizionale sono tostati) viene messo nel bicchiere d'acqua calda, la bollitura cambia il cibo in modo sostanziale. Non lo si sta solo scaldando, ma lo si sta cuocendo. Si trasgredisce quindi la melachà di bishul (cuocere). Ciò vale se l'acqua calda viene versata direttamente dal bollitore sul caffè. Se però l'acqua calda viene trasferita in un secondo bicchiere, il potere di cottura dell'acqua è diminuito al punto che è permesso mettervi del cibo precedentemente cotto al forno.

Nel dubbio è preferibile versare l'acqua calda in un secondo bicchiere prima di versarvici il caffè solubile.

Caffè tostato (espresso e turco). La tostatura del caffè è simile alla cottura al forno. Per preparare il caffè tostato bisogna versare l'acqua dal bollitore in un bicchiere e trasferirla in un secondo bicchiere. Si può quindi versarvici la polvere di caffè tostato, lo zucchero e il latte freddo.

-Ci sono poskim sefarditi che tendono ad alleggerire nella preparazione del caffè quindi si chieda al proprio Rav se ci si vuole regolare secondo quelle opinioni.

#### MOMENTI DI SHABBAT

#### Derashà sulla parashat hashavua

#### PARASHAT TERUMÀ

"Essi faranno un'arca di legno d'acacia..." (Shemot 25, 10).

Quando HaQadosh Baruch Hu ordinò a Moshè Rabbenu di costruire il *Mishqan* ~ *Santuario nel deserto*, per ciascun elemento da realizzare Egli disse lui "*farai*", mentre con riferimento all'*Aron HaQodesh* ~ *Arca Santa* gli disse "*Essi faranno*" (Shemot 25, 10).

Spiega il *Chafetz Chaijm*, richiamando il Midrash Tanchumà, che, a differenza degli altri elementi presenti nel *Mishqan*, D-o Benedetto ordinò a tutto il Popolo d'Israele di realizzare l'*Aron HaQodesh* destinato a contenere la Torah, e ciò affinché nessun ebreo potesse dire al proprio compagno: "Io ho dato molto per costruire l'Arca Santa, e per questo ho diritto a studiare più di te", oppure "Io conosco molta più Torah di te, mentre tu non ha dato nulla per la costruzione dell'Aron HaQodesh e, quindi, non hai diritto a studiare la Torah".

Questo ci insegna come la Torah, rappresentata proprio dall'*Aron HaQodesh*, sia una intima proprietà di tutto il Popolo Ebraico, e come quindi sia l'ebreo che la studia assiduamente che colui li quale, invece, con le proprie offerte consente ad altri correligionari di studiarla, abbiano pari merito di fronte ad *Hashem*.

## MOMENTI DI SHABBAT

#### Racconto per il tavolo di Shabbat

#### PARASHAT TERUMÀ

"Farai una Menorà ~ Candelabro d'oro puro. La Menorà si farà con lavoro di martello" (Shemot 25, 31).

Quando Rabbì Shaul Yedidia di Modzitch si recò per la prima volta in Erez Israel nel 5685 (1925), venne ricevuto dall'allora Alto Commissario nominato dal governo britannico Herbert Samuel, il quale ultimo chiese allo Tzaddiq di adoperarsi per realizzare finalmente la pace e l'unità fra le varie correnti del mondo ortodosso allora presenti a Yerushalaim.

Rabbi Shaul rispose così all'Alto Commissario: "E' riportato nel midrash che quando HaQadosh Baruch Hu ordinò a Moshè Rabbenu «Farai una Menorà d'oro puro» (Shemot 25, 31), questi gli rispose: «Padrone dell'Universo! Come dovrà essere realizzata la Menorà?». Hashem gli disse guindi: «si farà con lavoro di martello» (Shemot 25, 31). Ciò nonostante, Moshé Rabbenu ebbe enormi difficoltà nel realizzare la Menorà, fino a che D-o Benedetto non fu costretto a mostrargli lui stesso un Candelabro di fuoco e, alla fine, fargli gettare l'oro nella fornace dalla cui uscì la Menorà completamente realizzata. Questo episodio è davvero singolare, in quanto seppure HaQadosh Baruch Hu avesse spiegato a Moshè Rabbenu come fare la Menorà, ciò nondimeno egli non fu in grado di realizzarla autonomamente. Ciò in quanto la Menorà, dovendo essere fatta utilizzando un solo grande pezzo d'oro lavorato con il martello, rappresenta il concetto di «unità»: questa è infatti la ragione per cui Moshè Rabbenu ebbe enormi difficoltà nel realizzare la Menorà, visto che realizzare l'unità in Israele non è certo semplice. E ciò che è stato difficile fare anche per Moshè Rabbenu – si rivolse Rabbì Shaul all'Alto Commissario – Lei chiede a me di farlo?!?".

#### IMPEGNARSI O AFFIDARSI A HASHEM?

Ognuno di noi è preposto a svolgere un difficile compito in questo mondo. Da una parte occuparci del lavoro per guadagnarci da vivere, di farci curare dal medico quando siamo malati, sforzarci il massimo per crescere i figli o cercare di avere un buon rapporto con nostra moglie ecc., ma dall'altra parte credere totalmente che le nostre azioni non portano nessun effetto. Ogni risultato sia buono o cattivo che sia, sono risultato esclusivamente della decisione di Hashem Itbarach, e con le nostre iniziative attiriamo su di noi ciò che in pratica il Creatore ha già deciso che sarà, e l'operato rappresenta semplicemente il "rivestimento" della volontà di D.o. E' come se ci dicessero: "Rompi la botte ma conserva il vino integro!" abbiamo ossia l'obbligo di svolgere i nostri compiti nella vita facendo uso di tutti gli espedienti e le cause che apparentemente portano vantaggio, ma nello stesso tempo essere pienamente sicuri che ogni nostro sforzo non cambia per nulla ciò che è stato decretato da Hashem, ossia quanti soldi guadagneremo, se guariremo dalla malattia o meno, chi sarà la nostra anima gemella ecc.

(C'è tuttavia da sottolineare un aspetto importante: ciò detto riguarda solamente la materialità, cioè in cosa si occuperà nella vita l'uomo, quanto guadagnerà, chi sarà il suo partner, quali paia di scarpe comprerà ecc, tutto ciò è già sancito dal Creatore e l'uomo non ha nessuna scelta in questo, e per quanto possa sembrare inverosimile, è Hashem che gli da il suggerimento, la spinta e le condizioni per far si che il Suo decreto si realizzi attraverso le azioni della persona. Invece per la spiritualità, ossia le mizwot e il timore di D.o, non funziona così, la scelta sta totalmente nelle nostre mani! Ciò nonostante, questa scelta può essere messa in atto solo nella volontà, ossia nello scegliere di compiere le mizwot o meno, come e quanto impegnarsi nel riuscire ad adempiere ai precetti, oppure quanto allontanarsi dagli avonot ecc.. Ma anche qui il risultato è nelle mani di Hashem. Se riusciremo o no ad alzarci la mattina per andare a tefillà, nonostante tutti gli sforzi possibili, se riusciremo a capire o a ricordare le alachot studiate nonostante il grande impegno ecc. dipende solo dalla Sua decisione! È per la volontà, la qualità e la quantità dell'impegno investito dall'uomo nel cercare di compiere la volontà di D.o, che questi riceve il compenso, e non per i risultati!) CONTINUA ACCANTO

L'obbligo dell'uomo di affaticarsi per conseguire qualsiasi successo, rappresenta la maledizione che il primo uomo, Adamo fu condannato: "Con la fronte del sudore mangerai il pane", ossia i risultati avverranno solo con la fatiche e lo sforzo. Questa maledizione è in pratica l'aggiustamento al danno commesso mangiando il frutto dell'albero, difatti questo causò il miscuglio del bene e del male nella essenza dell'uomo, e da quel giorno ciascuno ha l'incombenza di stanarli e separarli, ossia occuparsi della falsità (il male) adoperandosi con tutti gli espedienti e le cause che apparentemente portano vantaggio, ma nello stesso tempo estirpare dalla mente il pensiero che sia l'impegno o l'intelligenza ecc. a portare beneficio, bensì scoprire la verità (il bene) che non c'è nessun altro al di fuori di Lui, che è solo Hashem a stabilire i successi e i fallimenti anche i più piccoli!

Che Hashem ci dia l'emunà nei nostri cuori, e ci faccia capire che Ein Od Milevadò - Non C'è Nessun'Altro Al Difuori di Lui! Amen! (Yakov Israel Lugassi, Chai Bebitachon)

## MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE RIGURDANTI LE BERACHOT?

Cibi su cui cade l'obbligo di recitare la berachà durante un pasto a base di pane. 🛚

- -Bevande: non si benedice sulle bevande durante il pasto poichè il bere durante il pasto, è considerato come parte del pasto visto che è uso dell'uomo bere quando mangia ed il pane li esenta. (questo non avviene quando si mangia un pasto basato su altri cibi all'infuori del pane, visto la sua importanza)
- -C'è chi dice che le bevande non sono considerate come parte del pasto e quindi necessitano la berachà. L'halachà è come la prima idea, cioè che non si benedice sulle bevande durante il pasto.

Se c'è del vino è bene berlo prima delle altre bevande così da esentarle con la sua berachà (Borè peri aghefen o agafen secondo l'uso). Il Continua mercoledì..... Il

#### IMPEGNARSI O AFFIDARSI A HASHEM?

Racconta Rav Pinkus: "Ho ricevuto una lettera da un signore nella quale mi chiede una serie di domande riguardo la bitachon – l'affidamento in Hashem. Una di queste è se il montare una porta blindata a casa è segno di scarsa fiducia in Hashem o no. Ora se gli rispondessi di non montare la porta perché risulterebbe una mancanza di bitachon, sicuramente eviterebbe di farlo, ma non perché realmente si fida di Hashem che lo protegge dai ladri, ma crede che visto che gli ho detto di non montarla rappresenta questa una sorta di provvidenza, o una tecnica per far si che non gli entrino in casa dei malviventi.

È chiaro quindi che qui non si tratta di una persona che ha bitachon in Hashem, perché se avesse messo il Creatore nella realtà dei fatti non mi avrebbe fatto quel tipo di domande, ma si sarebbe rivolto direttamente a Lui chiedendoGli di proteg-

gerlo dai ladri!

Sicuramente ognuno ha l'obbligo di fare la sua parte, specialmente nel caso si abiti in una zona in cui il pericolo di ladri è forte, infatti se non si montasse un porta blindata in certi posti, è come se di dicesse ai malfattori: "prego entrate, la casa è a vostra disposizione!", ed è questa una condotta che la Torà chiaramente rinnega, e la quale Il Sentiero dei Giusti la definisce stoltezza e non affatto attaccamento a D.o! Tuttavia. se si vive in una zona comune, dove la presenza di malviventi è normale, ci si libererebbe dal vincolo dell'uomo stabilito da Hashem nella creazione, di adoperarsi in minima parte lasciando il resto sta nelle mani di D.o, montando un porta semplice non blindata e affidarsi al Protettore delle porte di Israele שדי – Shomer Dalatot Israel. Tanto è vero che nel nostro appartamento abbiamo una porta comune e B"H non ci sono mai entrati i ladri. Ora anche se gli scrivessi di doversi affidare a Hashem e gli è quindi vietato cambiare la porta, questo non lo legherà a D.o, perché si confiderebbe nel premio della "mizwà" di bitachon e non in Hashem stesso. E lo stesso vale per le altre domande che mi ha posto per esempio se dover mandare la moglie a lavorare o meno. Continua accanto

#### CONTINUA DA PAG. ACCANTO

Anche se gli dicessi di non farlo, spererebbe nella propizia di affidarsi in D.o, ma non perché crede pienamente in Hashem che è Lui a mantenere l'uomo e a dargli la parnasà – sostentamento! La risposta che devo dargli quindi è questa: se chiedi a me cosa dover fare in queste situazioni, nel risponderti semplicemente perderemo tutto il proposito della tua domanda e lo scopo della mizwà della bitachon, l'attaccamento al Creatore. Tu non devi chiedermi cosa fare, bensì chiedere a te stesso quanto credi veramente in Hashem che ti protegge e ti da tutto il necessario per vivere, e in proporzione al tuo grado di sicurezza in Lui allora ti dovrai regolare. Il segnale della mancanza di bitachon di una persona e se questa, quando si imbatte in qualsiasi problema, comincia a tentare di trovare dei consigli, cosa hai da cercare!? Hai un Padre Misericordioso che ha abbastanza soldi, e che conosce perfettamente le tue esigenze e se solo ti affidassi a Lui e se sarai meritevole, ti darebbe subito tutto ciò che hai bisogno. La vera bitachon non è chiedere al Ray cosa fare, bensì vedere che tutti gli amici corrono a destra e a sinistra per cercare di guadagnare dei soldi (quanto otterranno è già stabilito da Hashem), e riflettere nello stesso tempo e dire a se stessi: "cosa mi corro anch'io con tanta preoccupazione dietro il denaro, ho un Padre ricco disposto a darmi perfettamente tutto ciò che necessito. E nel caso ti chiedessi: "allora perché c'è gente povera?!" Risponditi: "Non posso saperlo, e che forse conosco tutti i segreti di questo mondo?! Così come non capisco perché Hashem mi ha creato con due occhi, con un naso invece di un occhio e due nasi, così non posso capire perché Hashem fa si che della gente si muore di fame! La cosa chiara è che io mi fido di Hashem che è in grado di sostenermi e alimentarmi, per questo sono tranquillo in Lui e non mi impazzisco con il lavoro! Questa è la vera Bitachon a cui dobbiamo aspirare!!

Tratto dal libro Chai bebitachon R. Y.I.Lugassi

#### SICUREZZA IN HASHEM - BITACHON

DOMANDA: Quanto si deve lavorare per non contraddire i principi della Bitachon – l'affidarsi ad Hashem, e non essere considerato dalla Torà non fiducioso del S. che nutre e sostiene tutte le Sue creature?

RISPOSTA: In molti si sono intricati nella questione circa quanto l'uomo debba darsi da fare a lavorare secondo i principi dell'emunà e bitachon, tuttavia la risposta è semplice: secondo il livello di fiducia in Hashem della persona. Così questa meno si ripone nelle mani di Hashem più avrà l'onere di affaticarsi e occuparsi nell'ottenere la parnasà – sostentamento. Ed il contrario più ci si affiderà in Hashem meno si avrà l'obbligo di occuparsi di raggiungere la "quota" che gli è stata pattuita già a Rosh Ashanà, e si riceverà la propria razione giornaliera in meno ore e fatica.

La prova di questo principio ce la fornisce proprio la Torà: da un lato ha dato il permesso all'uomo di guarirsi presso il dottore, oppure lavorare per guadagnarsi da vivere ecc., e dall'altro Yosef il Giusto quando chiese aiuto al capo dei coppieri fu punito da Hashem come scritto "maledetto colui che ripone fiducia nell'uomo". Questo perché per il suo livello spirituale, la ricerca di aiuto da qualcun altro all'infuori di D. gli fu considerato una mancanza di fede. Perciò, come scritto, tutto dipende dal livello di bitachon della persona.

Alla luce di questo, la domanda da porsi veramente è: come fa l'uomo a conoscere quale è il suo livello di bitachon e di conseguenza quanto ha l'onere di impegnarsi per ricevere il suo sostentamento decretato dal S. a Rosh Ashanà?

Il libro Chovot Alevavot riporta nel capitolo della bitachon i segni di colui che ha fiducia in D.: tranquillo, sereno e sicuro che il suo Padrone non gli fa mancare le sue necessità.

CONTINUA ACCANTO

Quindi prendiamo in considerazione una persona che lavora 8 ore al giorno per 5/6 giorni alla settimana e il resto della giornata si occupa di Torà, di tefillà, della famiglia ecc., se gli chiedessimo: "perché non lavori di più? Questi ci risponderebbe: "E il tempo per il mio studio di Torà, la mia famiglia!?" ... E se gli dicessimo: "Sono importanti, ma potresti guadagnare di più e soddisfare completamente i tuoi bisogni!" Allora ci risponderebbe: "Confido in Hashem che in 8 ore di lavoro mi darà tutto ciò di cui ho bisogno!" A questo punto allora gli chiediamo: "Se ti fidi di Hashem e sostieni che Lui ha la capacità di soddisfare tutte le tue necessità, perché allora invece di lavorare 8 ore non lavori 6 ore ottenendo così più tempo per lo studio, per la preghiera e per la famiglia?" Se rispondesse: "No, non esagerare! Non mi sento sicuro di poter diminuire le 8 ore giornaliere di lavoro!" constateremmo che questa persona se diminuisse le sue 8 ore di lavoro giornaliere non si sentirebbe fiducioso, sereno e sicuro che il suo Padrone non gli farà mancare nulla, così come viene delineato dal Chovot Alevavot. Il fiducioso in Hashem riportato sopra, misura il suo livello di bitachon in rapporto alla tranquillità e serenità nelle sue 8 ore di lavoro.

Con questa analisi ognuno può verificare quale sia il suo limite di fede e sicurezza in Hashem, e da questo conoscere quanto ha l'onere di lavorare per poter ricevere la sua "razione" di parnasà stabilita dal S. già all'inizio dell'anno.

E' chiaro però che ognuno ha il dovere di rafforzare il suo livello di bitachon ed esaminare continuamente il suo stadio, e di conseguenza lavorarci sopra. Per esempio se la persona lavora 8 ore al giorno dovrà iniziare a ridurre gradualmente le sue ore di lavoro, adoperarsi quindi per 7 ore e mezza e nel frattempo rafforzare la sua fede e sicurezza in Hashem, e credere che in tutti casi Egli soddisferà tutte le sue necessità. E finché non si sentirà sereno e tranquillo della grandezza di D. che è capace di riversare la sua ricchezza nelle sue 7 ore e mezza, allora capirà di non aver raggiunto ancora un livello superiore e continuerà a rafforzarsi a poco a poco finché non avrà ottenuto la piena bitachon in Hashem Itbarach.

Che il S. ci possa dare il merito di fidarci pienamente di Lui e ci faccia capire su cosa investire i giorni della nostra vita in questo mondo! Amen!

#### COSA TI PREOCCUPI DEL DOMANI?

Uno degli allievi di Rabbi Eliau Lopian z"l che studiava in yeshivà, andò una volta dal suo Maestro a rivelargli la sua preoccupazione per il fatto che si stava avvicinando il tempo nel quale doveva cercarsi una moglie, ma non sapeva affatto dove trovare i soldi per tirar su una famiglia. Il ragazzo propose al Rav l'idea di lasciare nel frattempo lo studio di Torà per trovare del tempo per dedicarlo ad imparare un mestiere redditizio. Il rav gli rispose: "Cosa ti serve imparare un mestiere e lavorare, forse non ti sposerai affatto?!" Il ragazzo sconcerto dalla risposta del maestro gli disse: "Rabbi perché mai non mi dovrei sposare, con l'aiuto di Hashem anch'io troverò moglie!" E ancora il Rav: "mettiamo che ti sposerai, chi ti ha detto che avrai dei figli da dover mantenere? Quindi non avrai bisogno di così tanti soldi da dover sostentare la famiglia, perciò che urgenza hai di lasciare la yeshivà?!" Il ragazzo si sconvolse più di prima: "Ray mi sta forse maledicendo? Perché mai non avrò dei hambini? Tutti hanno dei figli, Hashem mi concederà anche a me della prole da dover crescere!" Il Rav continuò: "Forse morrai giovane, cos'hai bisogno di trovarti un lavoro per mantenerti?" A quel punto il ragazzo era veramente confuso non capiva la reazione del suo amato Maestro! Visto che l'allievo non continuava a capire gli disse: "Che sentino le tue orecchie le parole della tua bocca! Sei sicuro che Hashem ti darà una moglie, sei convinto che il S. ti darà dei figli da dover mantenere, e addirittura non hai dubbi che ti darà la vita per altre decine d'anni, allora perché mai non confidi in Lui che ti darà anche il sostentamento necessario per la famiglia che tirerai su? Sei fiducioso che la vita, dei figli una moglie Hashem Itbarach è in grado di darti, solo un po' di soldi non sono alla Sua portata!?" Che Hashem ci dia lo spirito di verità nei nostri cuori e la sincera sicurezza in Lui! Amen!

#### REGOLE RIGURDANTI LE BERACHOT?

Cibi su cui cade l'obbligo di recitare la berachà durante un pasto a base di pane?

....continua da domenica?

-C'è tra i sefarditi chi usa assaggiare la bevanda prima del pasto basato sul pane (prima della netilat yadaim) recitando su di essa "Sheakol" cosi da esentare le bevande dalla berachà nel pasto. (gli ashkenaziti non usano attenersi a questa rigorosità cosi come scrive il Ramà a proposito) 🛽

-Bevendo il vino il venerdi sera con il kiddush esenta dalla be-

rachà le bevande che saranno bevute nel pasto. Il

-Anche nel caso in cui una persona non pensa di mangiare molto pane nel pasto e infatti non fissa su di esso la maggior parte del pasto ma su carne, verdure ecc... anche in questo caso, il pane esenta gli altri cibi poiché essi vengono considerati che accompagnano il pane, tuttavia deve mangiare perlomeno un kezait (circa 30 gr.). [2]

-Visto che c'è una discussione trai poskim, è preferibile astenersi dal mangiare del pane se lo si fa solamente per esentare i

cibi che andrà a mangiare durante il pasto. D

-Queste sono i cibi su cui si recita la berachà anche durante un pasto a base di pane: 1) Cibi su cui non si aveva l'intenzione di mangiarli al momento dell'amotzì. 2) Vino. 3) Bevande che non si bevono durante il pasto. 4) Frutta e vari tipi di dolci. Ora spiegheremo Bs"D i particolari di queste 4 classificazioni. -Cibi su cui non si aveva l'intenzione di mangiarli al momento dell'amotzì. Ha fatto amotzì e gli viene portato successivamente un cibo da un'altra casa che non poteva pensarci al momento dell'amotzi, persino se questo è un cibo che si usa mangiare con il pane, secondo lo Shulchan Aruch deve recitarci la berachà, poichè non aveva assolutamente l'intenzione di mangiarlo nel momento della berachà iniziale. Secondo invece il Ramà, fonte ashkenazita, non deve benedire. 12

Continua domenica.....2

# Tiovedi

## MOMENTI DI MUSÀR

#### PARASHÀTH TETZAVVÉ

Devar Toràh

"E tu darai ordine ai figli d'Israele ..." (Shemòt 27, 20).

I Maestri ci fanno notare che questa *Parashà* inizia in un modo molto particolare, dandoci un insegnamento morale valido in ogni generazione. Infatti, la Parashà inizia dicendo in modo imperativo "E tu...", per sottolineare che ciascuno di noi ha l'obbligo di essere una guida nei diversi ambiti della propria esistenza (famiglia, scuola, sinagoga, lavoro ...). Come si fa ad essere una guida valida? Prendendo, se necessario, delle responsabilità senza aspettare che sia gli altri a risolvere i problemi. Il nostro verso infatti continua dicendoci "... Darai ordine ai figli d'Israele ...", proprio per sottolineare che solo dopo aver preso su di sé la responsabilità, si può insegnare e indicare alle altre persone il da farsi per ordinare o sistemare le diverse situazioni. Del resto questo è proprio ciò che ci ha insegnato anche *Resh la-Kish* nel *Talmud* (*Bavà Metzià* 107b) quando dice: "Adorna te stesso, e dopo adorna gli altri".

Devar Toràh

"E tu darai ordine ai figli d'Israele ..." (Shemòt 27, 20).

Ci fa notare Rabbì Shmuèl ben Meyìr, conosciuto con l'acronimo Rashbam, nel suo commento alla *Toràh* che la *Parashà* precedente quella di *Terumà*, inizia con un linguaggio di richiesta: "Di' ai figli d'Israele che prendano per me un'offerta (terumà)" (Shemòth 25, 2). Questo perché l'offerta fatta dai figli d'Israele nel deserto era un evento unico relativo alla costruzione del *Mishkàn* (del Tabernacolo). Viceversa in questa *Parashà* la *Toràh* da "un ordine che è eterno per tutte le generazioni", cioè: "*Prendi dell'olio d'oliva puro*" per accendere quotidianamente la *Menoràh* (candelabro) nel Santuario. Da ciò i Maestri deducono un insegnamento terminologico, ossia: ogni qual volta la *Toràh* usa l'imperativo (cioè un linguaggio di comando) questo è un comando che ci viene richiesto sia per quel determinato momento che per tutte le generazioni future.

Rav David Elia Sciunnach

## Momenti di Halakhà

#### REGOLE SHABBÀT - MELAVÈ MALKÀ

- -Si imbandisca il tavolo il sabato sera per accompagnare la "Regina" lo Shabbat così come la si è accolti alla sua entrata. Questa seudà è chiamata "Melavè Malkà".
- -E' riportato nei libri sacri che un solo organo del corpo umano si nutre da ciò che si mangia durante la seudà di "Melavà Malka" e da questo si riformerà il corpo in occasione della resurrezione dei morti.
- -Anche se in molti non fanno attenzione a mangiare questo pasto, chi è timoroso di Hashem si sforzi ad allestirlo.
- -Non ci si spogli dei vestiti dello Shabbat finché non si è eseguiti la "Melavè Malka". Lo stesso vale per la tovaglia del tavolo di Shabbat.
- -Non c'è la mizwà di compiere il pasto di "Melavè Malkà" di mozèi Yom Tov (all'uscita del secondo ed ultimo giorno di Pesach, primo giorno di Sukkot, Simchat Torà e Shavuot).
- -E' bene mangiare la "Melavè Malkà" subito all'uscita di Shabbat dopo aver fatto l'avdalà. Tuttavia se non si ha appetito si può posticiparlo, ma non lo si ritardi dopo la quarta ora proporzionale dall'uscita delle stelle (l'ora proporzionale varia secondo le stagioni 50/70 minuti) oppure la mezzanotte proporzionale.
- -A posteriori se non si è fatto in tempo ad eseguire la "Melavè Malkà" entro la quarta ora proporzionale o la mezzanotte proporzionale, la si può allestire fino all'alba.
- -Anche le donne hanno l'obbligo di eseguire la "Melavè Malkà", ed è propizio per un parto agevole.
- -A priori si mangi del pane per la "Melavè Malkà". Tuttavia se si è sazi dai precedenti pasti di Shabbat si potrà facilitare e mangiare dei cibi sui quali si benedice "Borè Minè Mezonot" (come pasta, krackers, biscotti ecc.) oppure qualsiasi cibo cucinato o frutta cotta ecc. In casi particolari è permesso facilitare ed uscire dall'obbligo della Melavè Malkà con un tè caldo o simili.
- -E' bene preparare una pietanza speciale per la Melavè Malkà e non consumare ciò che rimasto dai pasti dello Shabbat.
- -E' un buon uso piegare il tallit usato di Shabbat subito alla sua uscita per iniziare la nuova settimana con una mizwà.

(Regole tratte dal libro "Shemirat Shabbat Keilchatà e Yalkut Yosef

#### MOMENTI DI SHABBAT

#### Derashà sulla parashat hashavua

#### PARASHAT TETZAVÈ

"Farai il Meil ~ Manto che porta l'Efod ~ Dorsale completamente di Techelet ~ lana azzurra" (Shemot 28, 31)

Nella parashà di questa settimana la *Torah* descrive l'esatta forma, i materiali ed il colore dei tessuti con il quale sarebbero dovuti essere confezionati gli abiti sacri destinati ad essere indossati dai *Kohanim* durante lo svolgimento del servizio Divino all'interno del *Mishkan* ~ *Santuario*. I *Kohanim* normali erano, infatti, obbligati a vestire **quattro** indumenti (tunica, cintura, copricapo e calzoni di lino) quando si trovavano nel Santuario. Al *Kohen Gadol*, poi, era richiesto di indossare nell'adempimento dei suoi compiti sacerdotali ben **otto** vestiti (*Choshen* ~ *Pettorale*, *Efod* ~ *dorsale*, *Meil* ~ *Manto*, *Ktonet tashbez* ~ *Tunica trapunta*, *Miznefet* ~ *Turbante*, *Avnet* ~ *Cintura*, *Tziz* ~ *Lamina frontale*, *Miknese' bad* ~ *Calzoni di lino*), i quali erano tessuti, lavorati e ricamati in maniera molto particolare.

I nostri Maestri ל"ז ci insegnano che questi vestiti avevano la funzione di "espiare" per i peccati del popolo d'Israele: ogni abito era destinato ad espiare per una determinata categoria di peccati (TB Zevachim 88b). In particolare, secondo la tradizione rabbinica il Meil ~ Manto svolgeva l'importantissimo compito di espiare per il peccato della Lashon harà ~ Maldicenza (TB Arachin 16a).

Tale *meil* – *manto* doveva essere completamente **tessuto** di *tekelet* – *lana azzurra*, il cui colore caratteristico veniva estratto da un animale marino chiamato *chilazon* (TB *Meghillà* 5a) e ricordava, in qualche modo, i colori del mare, i quali a sua volti ricordavano quelli del cielo, il quale a sua volta ricordava "il trono della Gloria di Hashem" (TB *Menachot* 43b).

Secondo il *Qlì Yaqar* il colore del *meil* (azzurro) era strettamente connesso alla sua funzione di "espiare" per il peccato della maldicenza. Come detto, infatti, questo indumento era azzurro e ricordava i colori del **mare**, al quale, come insegnano i nostri Maestri ''i', *Hashem* ha posto dei **limiti** impedendogli di andare **oltre la riva** della terraferma. Allo stesso modo, fa notare il *Qlì Yaqar*, come *HaQadosh Baruch Hu* abbia posto dei **limiti** alla **lingua di un ebreo** affinché la stessa **non** parli in maniera spropositata: come è stata creata la riva di fronte al mare per impedire allo stesso di riversarsi sulla terra, così sono state create due barriere di fronte alla lingua (i denti e le labbra) per impedire alla stessa di "sparlare" oltrepassando i limiti della *privacy* altrui.

## MOMENTI DI SHABBAT

#### Racconto per il tavolo di Shabbat

#### PARASHAT TETZAVÈ

Una volta il Rebbe di Gur, Rabbi Avraham Mordechai, pose la seguente domanda allo Tzaddik Rabbi Chaijm Soloveitchik: "E' da tempo che mi interrogo su un midrash riportato dai nostri Maestri sulla parashà di Tetzavè. E' scritto nel Midrash Tanchuma: «Disse Rabbi Chaninà l'assistente dei Cohanim: ho servito nel Bet HaMikdash, quale aiutante del Cohen Gadol, e lì ho assistito ad un grande miracolo in relazione alla Menorah, la quale, dopo essere stata accesa all'inizio dell'anno, non si spegneva fino all'anno successivo». Questo Midrash - disse il Rebbe di Gur - mi lascia perplesso. E' noto, infatti, come la mitzvà dell'accensione della Menorah dovesse essere adempiuta ogni giorno. Mi chiedo, quindi, come fosse possibile rispettare questo importante precetto se, secondo quanto riportato nel Midrash, la Menorah restava accesa da sola per un anno intero". Rabbi Chaijm, noto per la sua conoscenza del Talmud e dei decisori halachici, rispose immediatamente alla domanda richiamando gli insegnamenti del Rambam (Rabbi Moshè ben Maimon, detto anche "Maimonide") sulle regole di Shabbat: "Nel Capitolo 12, paragrafo 2, ha insegnato il Rambam: «Colui che aggiunge dell'olio ad un lume già accesso, infrange il divieto di accendere il fuoco durante Shabbat». Da qui possiamo quindi imparare che è consentito compiere la mitzvà dell'accensione di un lume anche solo aggiungendo dell'olio a un lume già acceso. E questo è proprio ciò che facevano i Cohanim nel Bet HaMikdash: ogni sera, infatti, gli stessi aggiungevano un po' di olio alla Menorah già accesa, ed in tal modo adempivano regolarmente alla mizvà dell'accensione dei suoi lumi all'interno del Santuario di Yerushalaim...".

- Qualsiasi cosa di Kedusha, come Kadish, Kedusha, Barechu, la ripetizione dell'Amida, la lettura della Torah, dell'Aftara, non può venir detta se non con la presenza di dieci persone.
- Da dove impariamo questa regola? Nello studio della Torah c'è un principio di studio che si chiama "Ghezera' Shava". Se nella Torah si trova una parola in più versetti, quella parola ha lo stesso significato in tutti i versetti in cui è presente.
- È scritto nella Torah durante l'episodio di Korach quando Hashem comanda a Moshe' di distinguersi da Korach e la sua congrega: "Hivdelu' mitoch aeda' araa azot" (dividetevi dall'INTERNO di questa congrega malvagia" ed è scritto più avanti: "Ve nikdashti' betoch benei' Israel". "E verrò santificato all'INTERNO dei figli d'Israele"
- In entrambi i versi è scritta la parole "mitoch" (all'interno), quindi in base alla regola della "Ghezera Shava" in entrambi i versi la parola "mitoch" deve avere lo stesso significato.
- Nell'episodio di Korach la congrega era formata da dieci persone, quindi come in Korach la parola mitoch si riferiva ad un gruppo di dieci persone, anche nel secondo verso che parla del santificare il nome di Ashem si riferisce ad un gruppo di dieci persone.

Tratto da "Halacha Berura"

## Momenti di Halakhà

#### REGOLE RIGURDANTI LE BERACHOT?

Cibi su cui cade l'obbligo di recitare la berachà durante un pasto a base di pane?

- .....Continua da mercoledì
- Vino. Chi beve del vino o succo d'uva (non succo di frutta) durante il pasto, deve benedire Bore Peri HaGhefen o HaGafen secondo il minag, poichè il vino è considerato una bevanda importante e non viene esentata dalla berachà del pane e questo anche se aveva l'intenzione di berlo quando ha fatto l'amotzì. 🛽
- -Però se ha bevuto del vino prima del pasto e aveva l'intenzione di berlo anche durante, non deve ripetere la berachá durante il pasto poichè la berachà detta prima basta per esentarlo anche durante. 🛽
- -La stessa regola vale se di shabbat ha fatto il kiddush e ha assaggiato o anche se non lui stesso lo ha recitato ma ha solo assaggiato dal bicchiere, non deve tornare a benedire durante il pasto la beracha sul vino.?
- -La regola su riportata vige però dove si usa bere il vino durante il pasto (oppure chi ha recitato la berachà usa bere del vino nel pasto) perchè in caso contrario, bisogna tornare a benedire. È chiaro che in ogni caso se si mette l'intenzione di esentare il vino che si berrà durante il pasto, anche se non si usa farlo generalmente, lo si sarà esentato dalla berachà.
- -È gia stato chiarito sopra che non si deve benedire sulle bevande durante il pasto poichè queste accompagnano il cibo e questo è il modo di mangiare dell'uomo. Tuttavia i Chachamim hanno contato dei casi che la regola è diversa nonostante si tratti di bevande: -C'è chi sostiene che sulla zuppa di frutta da cui è stata separata la frutta, oppure sul succo di frutta naturale senza aggiuntivi (zucchero ecc...), si benedice sheakol anche in mezzo al pasto se questo lo si beve come dessert. Però c'è chi sostiene che non si recita una berachà apposita su questo succo naturale o zuppa di frutta in mezzo al pasto e così, molti usano non benedire. -C'è chi sostiene che sui liquori si debba recitare la berachà anche durante il pasto, poichè questo non viene bevuto per sete o per accompagnare il cibo. In ogni caso, si usa non benedire poichè questo risveglia l'appetito e quindi si considera parte del pasto. Però se beve il liquore alla fine del pasto, prima della birkat hamazon, in ogni caso deve benedire (a meno che non abbia bevuto vino prima) poichè viene a far digerire il cibo mangiato durante il pasto e non è considerato parte della pasto. © Continua il prossimo mese Bs"D©

## -unedi

## MOMENTI DI MUSÀR

#### NON ABBIAMO SCELTA CHE VIVERE CON EMUNÀ....

Se dobbiamo sopportare le prove di momenti inevitabili e difficili, allora ci conviene accettarli con l'emunà che tutto è per il meglio. L'emunà ci permette di essere felici e di capire il messaggio individuale che Hashèm invia a ciascuno di noi. Anche quando una persona non riesce a cogliere il messaggio di Hashèm, dovrebbe accettare la propria situazione attuale con felicità, poiché tale accettazione è in se stessa un elevato servizio verso Hashèm. Lo Shulchàn 'Arùkh afferma: "Una persona è obbligata a recitare una benedizione sul male sinceramente e volontariamente, nello stesso modo in cui reciterebbe una benedizione sul bene, dal momento che per i servi di Hashèm il "male" si manifesta per il proprio giovamento, affinché essi possano accettare con amore ogni cosa che Hashèm decreti. Di conseguenza, attraverso l'accettazione del male, si può servire Hashèm con gioia". Non c'è modo di nascondersi dalle difficoltà della vita; nessuno ci chiede se siamo preparati ad essere sottoposti a prove e tribolazioni: esse si manifestano a noi nel corso della nostra vita volenti o nolenti. Tuttavia, abbiamo il libero arbitrio di come far fronte alle situazioni difficili. Beata è la persona che accetta i momenti tragici della vita grazie all'emunà, poiché essi sono per il meglio; un tale atteggiamento positivo garantisce che la situazione difficile presto si capovolgerà. Senza l'emunà, si diventa amari, infranti, scontenti e praticamente sconfitti. L'amarezza e i cattivi umori non sono altro che una calamita per ulteriori guai, D-o non voglia.

La Torà elogia la tribù di Issachàr: "Egli vide che la tranquillità è buona, e che la terra è piacevole; tuttavia egli preparò se stesso a soffrire e a diventare un servo forzato al lavoro". R. Yitzchak di Varka studiò il suddetto verso in profondità e disse: "egli preparò se stesso a soffrire – il termine 'soffrire' ha qui una connotazione positiva, come la sofferenza quando uno sopporta con pazienza qualsiasi cosa avvenga nella sua vita, l'opposto dell'impazienza e dell'intolleranza. Riusciremmo a sopportare pazientemente qualsiasi difficoltà della vita se credessimo che tutto viene da Hashèm e che tutto è per il meglio. Una paziente sopportazione, in conseguenza dell'emunà, spiana la strada per una vera tranquillità. Una vera tranquillità significa un'esistenza priva di preoccupazioni, libera, pacifica e felice. Con l'emunà, evitiamo i peggiori logoramenti emotivi. Senza l'emunà, questo mondo diverrebbe peggiore del purgatorio. I nostri maestri ci insegnano che i malvagi sono processati per dodici mesi nel purgatorio; tuttavia, una persona senza emunà condanna se stessa per decenni della sua vita a una tortura peggiore del purgatorio. L'amarezza, la disperazione e il malcontento sono come ustioni da acido sull'anima; per molti aspetti, un'ustione sull'anima è molto più acuta di un'ustione sul corpo. Le ustioni corporee guariscono col tempo, ma le ustioni spirituali conducono a disguidi e discussioni, collere, preoccupazioni, tensioni, stress, gelosie, tristezze, vendette, disperazioni e depressioni; tutto a causa della mancanza di emunà!

(tratto dal libro Gan Aemunà di Rav Arush)

- Quando si ha un gruppo ristretto di persone e bisogna contarle per sapere se sono presenti dieci persone o meno, bisogna stare attenti a non contare le persone con i numeri normali: Uno, due, tre ecc o con le lettere dell'alfabeto: A,b,c ecc.
- Questa proibizione nasce da ciò che dicono i maestri nel talmud trattato di Ioma' (22b): "è proibito contare i figli d'Israele anche per cose di Kedusha', anche per situazioni di santità. Da dove impariamo questa regola? Dalla Torah, è infatti scritto: " E sarà il numero dei figli d'Israele come la sabbia del mare che non potrà essere contata""
- Nel caso in cui sia necessario contare ci si può comportare in due modi: 1) contando con il pensiero. 2) contando attraverso un verso della Torah che contiene dieci parole.
- Una delle frasi con dieci parole è: "Oshia et ammecha uvarech et nachaletecha, ureem venaseem ad olam".

Tratto da "Halacha Berura"

24

## MOMENTI DI MUSÀR

#### LA FELICITÀ NELLA ROUTINE OUOTIDIANA

La tristezza e la depressione distruggono la chiarezza di pensiero e, di conseguenza, ci privano della libertà nella nostra scelta. Le persone depresse (o semplicemente infelici) sono lente e inefficienti; esse svolgono i compiti più semplici con difficoltà. Hashèm non mette la Sua Presenza Divina sulle persone depresse e disperate, e perdere l'assistenza Divina rende il prendere buone decisioni un'impresa praticamente impossibile. Nel momento in cui ci sentiamo contenti della nostra vita, possiamo essere sicuri che almeno le nostre scelte siano andate a buon fine. Ci imbattiamo spesso in numerosi esempi di persone intorno a noi che sono scontente della propria vita per nessun motivo apparente. Se gli venisse chiesto per quale motivo esse non sono felici, probabilmente non avrebbero una valida risposta da dare. Nella maggior parte dei casi, essi non sono sicuri di quale sia la strada da percorrere e quindi nutrono una costante e fastidiosa sensazione che manchi qualcosa nella loro vita. In parole semplici, essi non sono sicuri che stiano compiendo le scelte giuste. Alla luce di ciò, quando una persona si sente insoddisfatta della propria vita, allora è predisposta a compiere costantemente scelte sbagliate. Le giuste scelte sono il risultato di una mente lucida, e una mente lucida è il risultato di felicità. Pertanto, il requisito per vivere una vita serena e stabile, priva di sfortunati errori, è la scelta di essere felici della propria vita. Una volta che questa scelta iniziale è compiuta, aumentiamo le nostre possibilità di avere un ottimo successo nel prendere le giuste decisioni sia nella sfera spirituale che materiale.

A prescindere da cosa facciamo, sia a lavoro, a scuola o a casa, nel momento in cui decidiamo di essere felici, sconfiggiamo i cattivi pensieri di insoddisfazione dell'inclinazione maligna che qualcosa manchi nella nostra vita. Se siamo felici di quello che facciamo in quel momento e della nostra situazione corrente, respingiamo ogni depressione e confusione. L'inclinazione maligna tenta costantemente di immettere pensieri di rimpianto e di insoddisfazione nei nostri cuori, "Magari avessi un lavoro diverso..." "Magari avessi sposato qualcun altro..." "Magari vivessi in un'altra città..." Gli esempi sono senza fine, come ben sapete anche dalla vostra esperienza personale. Tuttavia, se scegliamo di essere felici della vita che abbiamo, evitiamo le trappole della confusione, della delusione e della depressione. Riusciamo a mantenere la lucidità di mente che ci permette di prendere le giuste decisioni che accrescano ulteriormente la nostra soddisfazi-

one della vita. Continua domani.....

## Momenti di *Halakhà*

- Che succede nel caso in cui si è iniziato a dire un qualsiasi cosa di Kedusha', come Kadish, Kedusha', o qualsiasi altra cosa che necessiti la presenza di dieci persone e nel momento in cui si è iniziato c'erano dieci persone, nel mentre però parte di queste dieci persone sono andate via?
- E' permesso finire ciò che è stato iniziato a condizione però che siano rimasti la maggior parte delle dieci persone, minimo sei.
- È permesso finire ciò che è stato iniziato con la presenza di dieci persone, ma non si può iniziare un qualcosa di nuovo se non sono presenti dieci persone. Per esempio: se si è iniziato a dire con la presenza di dieci persone Kadish e Barechu prima delle berachot dello Shema' della mattina e dopo Barechu' qualcuno dei dieci va via prima dell'inizio della ripetizione dell'Amida, i restanti non possono recitare la ripetizione dell'Amida senza la presenza di dieci persone perché è considerato come una cosa nuova che per iniziare necessità del Minian.
- Se è stata iniziata la ripetizione dell'Amida' con la presenza del minan e dopo l'inizio qualcuno dei dieci è andato via, i restanti possono dire anche la Kedusha' poiché è considerata una cosa unica con la ripetizione e quindi visto che è stata iniziata, può essere terminata.
- Se è stata iniziata la ripetizione dell'Amida con la presenza del minian e dopo l'inizio qualcuno dei dieci è andato via, abbiamo detto che i restanti possono dire la Kedusha perché è considerata una cosa unica con la ripetizione, ma non possono dire la Birchat Kohanim poiché è considerata una cosa nuova che per iniziarla necessità di dieci persone.

Tratto da "Halacha Berura"

...CONTINUA DA IERI

#### LA FELICITÀ NELLA ROUTINE QUOTIDIANA

Quando desideriamo fortemente un cambiamento nella vita, come un nuovo lavoro o una nuova casa, ma siamo sprovvisti dell'abilità per attuare una tale decisione, è un chiaro segno che Hashèm vuole che noi rimaniamo nello scenario attuale per qualche tempo. In una tale situazione, dovremmo accettare la volontà di Hashèm con gioia e sapere che la situazione corrente non è altro che per il nostro vantaggio a lungo termine. Nonostante ciò, noi dovremmo esprimere qualsiasi nostra aspirazione nelle preghiere e dedicare uno speciale lasso di tempo a riferire a Hashèm delle nostre aspirazioni, dei nostri desideri e del corso delle nostre vite. Una volta che trascorriamo un'ora al giorno a riversare i nostri cuori a Hashèm, riusciremo a trascorrere il resto della giornata in felicità.

Se si ha la possibilità di migliorare la propria vita, in un modo o nell'altro, che lo si faccia! Tuttavia, se ci si accorge che non si ha nessuna vera opzione al momento, e che non vi è modo di mettere in atto ciò che si desidera, allora bisogna avere fede che Hashèm vuole che noi rimaniamo nel frattempo nella nostra situazione attuale; bisogna accettare l'affettuosa guida di Hashèm con felicità, con la completa emunà che Hashèm fa tutto per noi. D'altro canto, bisogna continuare sempre a pregare per quello che si desidera.

Anche con le aspirazioni spirituali, dobbiamo sempre accettare ciò che abbiamo con felicità! Perciò, quando non riusciamo ad ottenere il miglioramento spirituale con la velocità che vorremmo, dobbiamo richiedere l'aiuto di Ĥashèm, riferirGli le nostre aspirazioni e allo stesso tempo accettare la nostra situazione attuale con gioia. Prima o poi, grazie alla preghiera perseverante, Hashèm ci concederà quello che desideriamo. Perciò, non dobbiamo perdere coraggio quando cerchiamo di imparare di più ma non ci riusciamo al momento, o quando abbiamo difficoltà nel superare una ostinata cattiva abitudine, o un tratto caratteriale negativo, o un impulso fisico. Dobbiamo cercare di dare il nostro meglio, e richiedere l'assistenza Divina di Hashèm nell'aiutarci a riconoscere le nostre aspirazioni spirituali. Per riassumere, ecco i tre punti della formula per il successo: 1) Parla a Hashèm quotidianamente, e chiedi a Hashèm di aiutarti a realizzare le tue aspirazioni. 2) Dai del tuo meglio in tutto ciò che fai. 3) Accetta la tua situazione attuale con gioia e con amore. Sarete stupiti di rendervi conto della velocità e della completezza in cui, spesso persino al di là delle vostre aspettative più rosee, voi realizzerete le vostre aspirazioni attraverso l'applicazione dei tre punti della formula suddetta in tutti gli aspetti della vostra vita.

(tratto dal libro Gan Aemunà di Rav Arush)

- Ci sono quattro tipi di pericoli per i quali se una persona ci si trova e ne esce sano, è obbligata a ringraziare Hashem con la Beracha di "Hagomel".
- Queste persone sono: Chi ha navigato in mare ed è arrivato in terra, chi ha passato un deserto ed è arrivato un posto abitato, chi è stato malato ed è guarito e chi è stato in carcere ed è stato liberato.
- Anche le donne sono obbligate a recitare la Beracha di Hagomel. Per questo una donna partoriente dopo essere guarita deve benedire Hagomel.

Visto che però questa Beracha va recitata davanti a 10 persone, come studieremo più avanti, la donna deve andare al tempio e benedire nella parte delle donne, oppure può benedire la Beracha di Hagomel in casa davanti a dieci persone.

- Non si recita la Beracha di Hagomel se non si è usciti completamente dalla disgrazia, per questo un malato no benedica finché non sia guarito completamente. I viaggianti via terra o via mare, non benedicano fino a quando non siano arrivati a destinazione è così anche un prigioniero non benefica fino a quando non venga liberato.
- Il minagh è di recitare la Beracha in questa formula "Baruvc Atta Adonai Elohenu melech aolam agomel lechavim tovot, she ghemalani Kol Tuv".

Con l'aiuto di Hashem il prossimo mese continueremo lo studio di queste alachot.

Tratto da "Halacha Berura"

28

Tiovedi

#### MOMENTI DI MUSÀR

#### PARASHÀTH KI TISSÀ

Devar Torà

"Daranno un riscatto all'Eterno per espiare ..." (Shemòt 30, 12). Rabbenu Yakòv ben Ashèr, conosciuto per la sua opera come Baàl ha-Turìm, si sofferma sulla parola "venatenù" (e daranno), spiegando che tale parola può essere letta da entrambe i lati (sia da destra che da sinistra) senza che cambi il suo significato. Da qui i nostri Maestri imparano che: "tutto quello che un uomo dà in Tzedakà (beneficenza) alla fine gli ritorna indietro". Inoltre, nel Talmùd (Babà Batrà 9 a) viene riportato che: "Ogni volta che una persona dà delle monete in Tzedakà (beneficenza) in realtà è proprio quella stessa persona che viene benedetta con ben sei differenti benedizioni".

Devar Torà

"Ma i miei sabati osserverete" (Shemòt 31, 13). Ci si domanda perché questa frase inizi con la parola "Ma". Questo richiamo all'osservanza dello Shabbàth è posto nella Torah vicino alle prescrizioni per la costruzione del Mishkan (Tabernacolo). Tale termine iniziale dunque ci insegna che, nonostante l'entusiasmo degli ebrei per la costruzione, non si poteva ne si doveva violare l'osservanza dello Shabbàth. Infatti, durante lo Shabbath tutte le azioni per la costruzione del Tabernacolo venivano interrotte. I nostri Maestri da ciò prendono lo spunto per sottolineare quanto sia importante per Hashem l'osservanza dello Shabbat, consigliando anche il buon uso di anticiparne l'entrata e di ritardarne l'uscita. Rabbì Israel Meir da Radin (noto come Chafètz Chaim) ad esempio rimproverava le persone che ritardavano sino all'ultimo minuto l'entrata dello *Shabbàth*, e che appena questo finiva si precipitavano ad intraprendere le loro attività. Infatti, il Chafètz Chaim spiega che, mentre lo Shabbàth è stato espressamente benedetto da Dio, i giorni feriali invece risentono della punizione di Adàm, per il quale il lavoro avrebbe costituito una sorta di punizione. Come è detto: "Ti procurerai il cibo con il sudore della tua fronte" (Bereshit 3, 19).

Rav David Elia Sciunnach

#### REGOLE DI SHABBAT - MELACHA' DI OZA'A

Le regole dei domini e del trasporto durante shabbat sono assai complesse, nelle prossime pagine riporteremo solamente delle regole generali a riguardo e per ogni domanda specifica si chieda ad un rav esperto e timoroso di Hashem.

-Una delle 39 melachot – lavori vietati di Shabbat è quella chiamata "ozaà" - fuoriuscire, ossia secondo la Torà è vietato far uscire o far entrare un qualsiasi oggetto da un dominio all'altro. È vietato inoltre trasportare per 4 ammot (2 metri circa) qualsiasi oggetto in un ambiente pubblico (studieremo Bs"D cosa si intende per ambiente pubblico secondo la Torà).

-Considerando l'alachà esistono 4 "Reshiuiot" - domini per quanto riguarda il far uscire o far entrare un qualsiasi oggetto dall'uno all'altro: "Reshut alachid" - dominio privato, "Reshut aRabbim" – dominio pubblico, ed infine "Carmelit" e "Makom Ptur" (questi due ultimi sono domini istituiti dai rabbini e verranno spiegati successivamente).

-Il "Reshut iachid" secondo la Torà è considerato tale quando uno spazio misura perlomeno 4x4 tefachim (32 cm X 32cm) ed è delimitato da un muro, un recinto o simili, alti almeno 10 tefachim (80 cm). (Per i parametri per essere considerata parete secondo la Torà si consulti un Rav esperto e timoroso di Hashem).

-Alla luce della definizione su riportata, un appartamento, una villa, un cortile ecc. sono considerati reshut iachid. Persino un armadio, un automobile ecc. posti per esempio in uno spazio pubblico, dotati di pareti ed una superficie secondo le misure su riportate, sono considerati dominio privato.

-Lo stesso vale per un pozzo o simili, che sono profondi almeno 10 tefachim e con un fondo largo perlomeno 4x4 tefachim (32x32 cm): è considerato reshut iachid. Quindi nel caso si inserisca un qualsiasi oggetto in un reshut iachid da un reshut rabbim – dominio pubblico ed il contrario, si contravviene alla profanazione dello Shabbat che D. ci scampi.

-Esistono ambienti che secondo la Torà sono da considerare Reshut alachid, ma i chachamim hanno vietato di trasportare a loro interno (vedremo più avanti Bs"D i loro parametri).

Continua giovedì prossimo

(Regole tratte dal libro "Shemirat Shabbat Keilchatà)

#### MOMENTI DI SHABBAT

#### Derashà sulla parashat hashavua

#### PARASHAT KI TISSÀ

"Il popolo vide che Moshè tardava a scendere dal monte. Il popolo si raccolse attorno ad Aharon e gli dissero: «Orsù, fai per noi delle divinità che procedano davanti a noi perché di questo Moshè, dell'uomo che ci ha condotto fuori dalla terra d'Egitto, non sappiamo quello che gli sia capitato»" (Shemot 32, 1).

Ciascuno di noi dovrebbe sforzarsi con tutto sé stesso di acquisire la virtù della pazienza: dal terribile episodio del vitello d'oro, infatti, è agevole imparare come tutto sia conseguito proprio dalla mancanza di pazienza del popolo d'Israele, la quale, visto che Moshé si attardava a scendere dal monte, lo ha condotto infine alla commissione del gravissimo peccato dell'idolatria.

A causa di tale evento, com'è noto, gli ebrei soffrono da circa duemila anni in esilio, come hanno detto i nostri Maestri ''i': "se non fossero state distrutte le prime tavole della legge, nessun popolo avrebbe mai potuto dominare sugli ebrei..." (TB Eruvin 54).

Questo è un argomento sul quale siamo tenuti a riflettere attentamente, considerato che per il solo fatto di non essere stati in grado di attendere un giorno il ritorno di Moshé Rabbenu l'intero popolo ebraico ha dovuto subire, nel corso dei secoli, persecuzioni ed esili da parte delle altre nazioni, nell'attesa che, *Beezrat Hashem*, la redenzione finale arrivi presto...

#### MOMENTI DI SHABBAT

#### Racconto per il tavolo di Shabbat

#### Parashat Ki Tissà

"Non cuocerai un giovane animale nel latte di sua madre" (Shemot 34, 26).

Un ebreo "illuminato" (eretico) si rivolse una volta a Rabbì Naftalì di Rofshitz con una domanda "difficile", evidentemente volta a prendere in giro i precetti contenuti nella Torah.

"Da alcuni giorni mi è uscita una brutta piaga sulla carne ed il medico mi ha consigliato, per curarla, di porvi sopra una garza imbevuta di latte: caro rabbino – disse l'eretico sorridendo – non credi che, in questa circostanza, ci sia il rischio di infrangere il divieto di mescolare carne e latte?!?".

"Certo che c'è questo rischio – rispose lo Tzaddiq all'ebreo eretico, prendendolo in giro – e per questo ti consiglio di aspettare assolutamente che la piaga cresca molto sulla tua carne affinché il latte che ci andrai a mettere sopra venga "annullato" in quanto pari a meno di un sessantesimo della carne stessa...".

#### IL LAVORO DEL CUORE

La concentrazione nella Tefilla', in ebraico "kavana" è una condizione fondamentale nella Tefilla'.

La kavana' nella Tefilla è esattamente un lavoro, un lavoro non affatto semplice.

Non per niente i maestri hanno detto:

"Qual è il lavoro che si svolge con il cuore? È la Tefilla".

Per arrivare a pregare una Tefilla' veramente come si deve, bisogna impegnarsi veramente, concentrare i pensieri e indirizzare il cuore.

Il Rambam scrive: "Come si fa ad avere una kavana' completa? Bisogna cercare di liberare il cuore da ogni pensiero estraneo e considerare se stesso come se fosse esattamente al cospetto di Hashem. Per questo è bene che la Tefilla sia preceduta da un momento di preparazione e riflessione in modo da poter raggiungere la concentrazione necessaria prima di iniziare".

Non bisogna fare della Tefilla un momento "pesante" è obbligatorio come se fossimo costretti a farla. Per questo una volta finita, è bene sedersi un attimo e dopo andare via, per dimostrare che non "scappiamo" subito una volta finito il nostro dovere.

Una parte molto importante della Tefilla è una corretta preparazione. Quando una persona "casca" nella Tefilla' dritto con tutti i suoi pensieri e problemi, la sua testa e il suo pensiero non sono presenti.

Ma se una persona prepara se stesso, si sforza a liberare il suo cuore e i suoi pensieri e si concentra sul verso "ho sempre posto Hashem davanti a me" può essere certo che la sua Tefilla' sarà una Tefilla' completamente diversa.

I grandi rabbini di una volta rimanevano a concentrarsi prima della Tefilla' per un'ora intera, per preparare il loro cuore e la loro testa. Questo è un livello molto molto alto però ognuno di noi può fermarsi un secondo prima prima della Tefilla' e riflettere sul che cosa sta per fare, "Sappi di fronte a chi ti trovi" di fronte al re dei re benedetto Sia il Suo nome. Facendo così, sicuramente la sua Tefilla' sarà una Tefilla' differente.

Tratto da "Seder aiom"

## Momenti di Halakhà

#### IL PANE PREPARATO DAI GOIM

La fonte della regola del pane dei goim si trova in Avoda Zarà 35/B

-Il divieto riguarda solo il pane fatto con uno dei cinque tipi di cereali (grano, orzo, avena, farro e segale), data la sua importanza che induce a familiarizzare tra commensali; il pane fatto con farine di riso, legumi ecc., invece, non rientra in tale divieto.

-In luoghi dove è facile trovare vermi nell'acqua e nella farina è proibito sia il pane del fornaio sia il lievito dei goim se essi non sono puliti e non usano filtrare l'acqua e setacciare la farina. (saremo lieti sapere il permesso alachico, sul quale alcune città italiane si appoggiano e non fanno setacciare a priori la farine presso i fornai sotto il loro controllo) -Il decreto dei Maestri dell'epoca tannaitica riguardante il divieto del pane dei goim non si diffuse ovunque e pertanto, vista anche la difficoltà di mantenere tale norma, dal momento che il pane è considerato un cibo base, alcuni permettono il pane del fornaio goi, ove non sia presente un fornaio ebreo, purchè tutti gli ingredienti siano stati controllati e siano casher e sia stata effettuata la filtrazione e la setacciatura in quei posti ove sono presenti vermi nell'acqua e nella farina. Inoltre se il fornaio goi fa uso anche di grassi animali, non è possibile che tali grassi non finiscano nel pane durante l'impasto o la preparazione o la cottura e il sapore di tali grassi potrebbe passare al pane, pertanto anche se il fornaio pone la massima attenzione, un pane siffatto è proibito.

-Il permesso riguarda appunto il pane del fornaio goi, mentre nel caso del pane fatto dal singolo goi a casa propria per uso privato resta comunque il divieto anche qualora tutti gli ingredienti fossero casher a meno che non siano trascorsi tre giorni senza che l'Ebreo abbia mangiato pane o sia la vigilia di Shabbat e sia rimasto senza pane o che l'Ebreo abbia acceso il forno, altrimenti è vietato (Tur קיב-ב). Mizmor LeDavid sottolinea che il pane del singolo individuo ove l'Ebreo abbia acceso il forno è preferibile rispetto al pane del fornaio goi ove però l'Ebreo non abbia acceso il forno. Gli Ashkenaziti sono invece più permissivi in un posto ove non ci sia un fornaio ebreo o goi [קיב-ש"ך, ] e in tal caso permettono anche il pane del singolo privato goi, senza le condizioni estreme richieste da Rambam su riportate. (alcuni italiani propendono in questo caso verso il minhag sefardita).

È vivamente consigliabile leggere una seconda volta queste alachot per una comprensione più chiara.

(tratto dal libro Binà Leavchin) CONTINUA DOMANI.....

## .unedi

## MOMENTI DI MUSÀR

Lo Zohar Akadosh in parashat Lech Lecha riporta una storia: Rabi Aba stava fuori il Bet Amidrash e urlava: "chi vuole ricchezza, chi vuole lunga vita nel mondo futuro, venga e si sforzi nello studio della Torah." Nelle vicinanze di Rabi Aba, c'era una persona povera e non sposata. Un giorno questa persona andò dal rav e gli disse: "rav, io voglio iniziare a sforzarmi a studiare Torah così' da poter diventare ricco!". Gli rispose il Rav: "Con grande piacere!! Come ti chiami?" Lui rispose: "Yosi", disse il Rav agli alunni: "C'è un nuovo studente, si chiama Rav Yosi il ricco e l'onorato!" e iniziò a studiare Torah. Dopo un pò di tempo Rav Yosi andò dal Rav e gli disse: "dov'è la mia ricchezza??" il Rav capi' che Yosi studiava solo per avere soldi e non per altri motivi e fu' tentato ad allontanarlo, quando all'improvviso senti' una voce che gli disse: "non allontanarlo perché questa persona in futuro sarà molto importante.". Tornò da Rav Yosi e gli disse: "riprendi a studiare e tra poco avrai la tua ricchezza." Nel frattempo arrivò da Rabi Aba una persona molto ricca con un tipo di oro molto pregiato e disse al Rav: "io non ho avuto il merito di studiare Torah, però sono molto ricco e voglio dare parte della mia ricchezza a qualche studente, in cambio di una parte del suo merito che acquista studiando Torah." Il Rav preso l'oro e andò subito da Rabi Yosi e fecero il patto tra loro, il ricco lo manteneva e lui dava parte del merito del suo studio al ricco. Un giorno Rabi Yosi era seduto a studiare quando all'improvviso provò un profondo amore per la Torah e scoppiò a piangere. Il rav vide rav Yosi piangere e gli chiese: "che succede??". Lui rispose: "come è possibile che io divida il mio merito dello studio della Torah in cambio di soldi?? io voglio che il merito rimanga tutto a me!" il rav chiamò il ricco e gli suggerì' di riprendersi l'oro e di mantenerci delle famiglie bisognose e in cambio di ciò avrebbe avuto parte dei meriti di tutto il Bet Amidrash! Rabbi Yosi restituì' il pezzo d'oro e diventò uno dei più grandi maestri di Torah! Lo Zohar termina dicendo: "da qua impariamo che non esiste un buon merito come quello di coloro che studiano Torah e la mettono in pratica, ASHRECHEM ISRAEL! (beati voi Israel)

Tratto da "5 dakot shel Torah"

...CONTINUA DA IERI

#### IL PANE PREPARATO DAI GOIM

La fonte della regola del pane dei goim si trova in Avoda Zarà 35/B

-La distinzione tra fornaio e singolo individuo risiede nella minore vicinanza e familiarità che solitamente si ha con il fornaio, il quale semplicemente sta compiendo il suo lavoro facendo il pane. Al contrario il pane cotto dal singolo individuo per il proprio uso pone maggiori problemi di familiarità che potrebbero poi portare, come dicono i nostri Saggi Maestri, a stringere rapporti di amicizia molto stretti sino al matrimonio con i goim.

-Solo se il pane appartiene al fornaio goi e il goi lo ha cotto, allora i Maestri hanno permesso il pane, ove non sia anche presente un fornaio ebreo, perchè in tal caso è necessaria l'arte del fornaio per fare il pane. Se invece il pane appartenesse ad un ebreo ma il goi lo ha cotto non esisterebbe lo stesso permesso in quanto viene meno la condizione di necessità (infatti se il pane è già stato impastato dall'Ebreo e manca solo la cottura nel forno non c'è la necessità di una particolare arte nell'inserirlo nel forno e l'Ebreo poteva cuocerselo da solo) ed in effetti un pane siffatto sarebbe vietato a causa delle regole riguardanti i cibi cucinati dai goim.

-Secondo gli Ashkenaziti, i Sefarditi e gli Italiani, dal momento che il divieto del pane dei goim non si era diffuso ovunque, anche se in città c'è un fornaio ebreo, ma il pane del fornaio goi è considerato migliore, è permesso prendere il pane da quest'ultimo (purchè tutti gli ingredienti siano casher, la farina e l'acqua vengano setacciate e non vengano usati nello stesso esercizio grassi animali per altri prodotti).

-Durante i dieci giorni penitenziali anche coloro che usano questa facilitazione devono essere rigorosi e mangiare solo pane di Ebrei [שרג ח"א שולחן ערוך].

-Il singolo privato goi che fa il pane per venderlo è considerato come un fornaio.

-Il fornaio che fa il pane per se e la propria famiglia, va considerato come pane del singolo individuo e pertanto è vietato in ogni caso.

-Secondo gli Italiani (Misgheret HaShulchan) se il fornaio ha invitato l'Ebreo e gli offre pane del suo negozio, va considerato come pane del fornaio per cui permesso, in quanto si considera il momento della cottura e non in mano di chi è adesso. Pertanto visto che quando è stato cotto il pane del fornaio era lì per essere venduto, ora che il fornaio stesso invita l'Ebreo, questi può considerare il pane come semplice pane del fornaio e non del singolo individuo.

È vivamente consigliabile leggere una seconda volta queste alachot per una comprensione più chiara. (tratto dal libro Binà Leavchin)

#### MOMENTI DI MUSÀR

#### FAI ATTENZIONE A QUELLO CHE DICI!

Una volta, il Chafetz Chaim e un suo compagno di studio di Torah viaggiarono insieme per compiere una mitzvah. Lungo il tragitto trascorsero la notte in casa di un ebreo, che li invitò per la cena. Durante il pasto, la moglie dell'uomo chiese ai due illustri ospiti se gli piaceva il cibo. "Il cibo è eccellente", rispose il Chafetz Chaim. "Sono d'accordo," rispose l'altro studioso, anche se forse avrebbe potuto utilizzare un po' più di sale. Tuttavia, in generale, è davvero ottima la cena!"

La donna li ringraziò per i commenti e uscì dalla stanza. Immediatamente, il Chafetz Chaim sospirò dicendo: "Ohi! Tutta la mia vita sono stato attento a non parlare o a non sentire lashon harà, e ora ho dovuto ascoltarla! Mi dispiace di aver fatto questo viaggio con te. Sono sicuro che il nostro viaggio insieme non può essere di mitzvah!"

Scioccato dalla reazione del Chafetz Chaim, l'altro studioso gli chiese: "Rabbi Meir, che cosa ho detto di male? Cosa c'era di lashon harà nelle mie parole?"

Îl Chafetz Chaim rispose: "Non era forse lashon harà quando hai detto alla donna che il cibo aveva bisogno di sale!? Non dimenticare che la padrona di casa non ha preparato il cibo bensì la sua cameriera, probabilmente una povera vedova. Sicuramente appena sentito il tuo commento, la donna andrà dritta in cucina a criticare la cameriera per non avere messo il sale nel cibo. Come puoi facilmente immaginare, la cameriera si giustificherà dicendo di averlo messo e la padrona di casa a sua volta insisterà il contrario!" Poi, la padrona di casa alzerà la voce dichiarando di avere dalla sua parte due rabbini che mangiano al suo tavolo e che dicono che il cibo è sciapo. E dirà: "Come osi sostenere il contrario?!" "Sei un bugiarda!" E la cameriera risponderà: "Sono sicura che ho messo del sale!" Al che la donna risponderà: "In pratica stai annuendo che i rabbini sono bugiardi! Sei licenziata!" Il compagno del Chafetz Chaim ascoltando questa storia con stupore disse: "Come fai a sapere tutto questo? Pensò tra sé e sé: "Perché sta costruendo castelli in aria sulla base di due o tre parole che ho detto?! Allora gli disse: "non credete di esagerare?"

«Davvero?» Rispose il Chafetz Chaim, "Allora vieni con me in cucina per vedere cosa sta succedendo!"

Si alzarono dal tavolo e andarono in cucina, dove trovarono le due donne sconvolte e in lacrime, ognuna dopo aver accusato l'altra, proprio come il Chafetz Chaim aveva previsto.

Quando lo studioso vide quello che era successo, fece tutto il possibile per correggere la situazione. Offrì del denaro per aiutare la vedova, e cercò di farle mantenere il lavoro. Alla fine, riuscì a rimettere pace tra la padrona di casa e quella povera vedova.......

Possiamo ancora credere che una "piccola parola" detta non abbia peso?...

#### MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE DELLA TESHUVÀ DEL RAMBAM, cap. 8 - Il mondo delle anime - Il bene riservato ai zaddiqim consiste nella vita nel mondo a venire, cioè la vita che non è seguita dalla morte ed il bene che non ha accanto il male e questo è ciò che detto nella Torà "Ed avrai il bene e prolungherai i giorni" e dalla Viva Voce ne abbiamo appreso il significato "Ed avrai il bene" in un mondo che è tutto bene e "prolungherai i giorni" in un mondo che è tutto lungo e cioè il mondo a venire. La ricompensa dei giusti è che si meriteranno questa vita deliziosa e si troveranno in questo bene ed il castigo dei malvagi è che non si meriteranno questa vita ma saranno "recisi" e morranno e chi non si merita questa vita è lui il vero morto ed è come se non fosse mai vissuto e viene distrutto per la sua malvagità e va perduto come un animale e questo appunto il significato del karet (recisione) accennato nella Torà. Ed infatti è detto "Quell'anima sarà recisa" (Bemidbar 16;31).

-Nel mondo futuro non esiste ne corpo ne materia . Ci sono solo anime dei giusti privi di corporeità come gli angeli del Servizio Divino. E poichè non esiste materia corporea, non esiste né alimentazione né alcuna attività fisiologica indispensabile al corpo umano in questo mondo. Né ci potranno mai essere attività fisiche del corpo umano, come sedersi, stare eretti, dormire, morire, ridere e così via. I nostri chakhamim dissero: "nel mondo futuro non esiste né cibo né bevande né sesso, ed i giusti siedono con le loro corone in testa e godono dello splendore della Shekhinà – Presenza Divina. E ovvio che dire che i zaddiqim siedono è solo una metafora in quanto come già spiegato prima nel mondo futuro il corpo non esiste, perché non esiste alimentazione. Il senso è che i zaddiqim si trovano la privi di sensazione di sofferenza o di fatica.

-L'anima di cui stiamo parlando non è più l'anima che ha bisogno del corpo, ma la forma presa dall'anima stessa a seconda del grado di conoscenza che è riuscita a raggiungere dal Creatore in proporzione ai meriti e dopo aver acquisito anche altre conoscenze e preso consapevolezza di altre realtà ed essa è la "forma" (Zurat Hanefesh). E questa che chiamiamo "Anima" (Nefesh) in questo contesto. E la vita nel mondo a venire, che non conosce la morte, il quanto la morte non e che uno dei processi cui viene sottoposto il corpo umano, e nel mondo a venire il corpo non esiste, è denominata "FASCIO DELLA VITA" (Zror Hachaim) . Ed infatti e detto: "L'anima del mio signore sarà legata al fascio della vita" ed il fatto che l'anima sia legata al fascio della vita rappresenta il premio, di cui non ne esiste uno maggiore. Ed il bene, di cui non esiste uno più valido, è appunto il fascio della vita cioè il bene anelato di tutti i profeti.

CONTINUA DOMANI...

#### MOMENTI DI MUSÀR

#### Non reclamizzate le vostre buone azioni

Al piano terra della casa di Rabbi Shlomo Luria (il "Maharshal," 1510-1573), c'era un piccolo negozio di verdura gestito da un uomo di nome Avraham. Era un uomo umile, che raramente parlava con la gente e sembrava un semplice analfabeta. Dormiva nel retro del negozio.

Una notte, il Maharshal si svegliò e sentì Avraham che studiava un passo di Talmud al piano di sotto. Il grande rabbino fu stupito di quanto bene penetrò in profondità di quel complicato argomento che persino lui aveva non era mai stato in grado di spiegarlo. Il Maharshal, che faceva molta attenzione al rispetto per il prossimo, giunse alla conclusione che quel commerciante non era una persona semplice, ma una vero e proprio Talmid Chacham, con una comprensione profonda e completa del Talmud.

Chiamò rabbi Avraham nel suo studio, al fine di testare la sua conoscenza in vari argomenti. rabbi Avraham, da parte sua, rifiutò di rispondere, "Sono un ignorante! Non so leggere" continuava a dire. Tuttavia, il Maharshal gli ordinò di ammettere la verità. Non avendo scelta, rabbi Avraham iniziò a esporre una spiegazione complessa di vari argomenti che il Maharshal aveva sollevato. Quando ebbe finito, pregò il Maharshal di non rivelare il suo segreto. Il Maharshal promise che per il momento non avrebbe detto a nessuno, ma che non era d'accordo di mantenerlo a tempo indeterminato. E così, quando il tempo del Maharshal di lasciare questo mondo arrivò, rivelò la grande conoscenza del rabbino Avraham agli ebrei della città e ordinò loro di nominarlo come suo successore e Rabbino Capo della città. La comunità gli offrì la posizione, ma questi non ne volle sapere. Infine, dopo le ripetute insistenze di tutti i grandi della città, rabbi Avraham accettò l'importante mansione.

Questa storia è una grande lezione per tutti per capire l'enorme valore che c'è nel compimento delle mizwot e dello studio della Torah senza la ricerca di fama o di riconoscimento.....

39

#### Momenti di *Halakhà*

...CONTINUA DA IERI

REGOLE DELLA TESHUVÀ DEL RAMBAM, cap. 8 - Il mondo delle anime -E la punizione, di cui non esiste una peggiore e che l'anima venga recisa e che non si meriti la vita del mondo a venire ed infatti è detto : "Venga recisa quell'anima perché porta con se il suo peccato" (Bemdibar 15, 31) ed è questa la perdizione alla quale i profeti accennano con definizioni metaforiche come "Pozzo della perdizione" (bher shachachat) - "La perdizione" (avadon) - "fuoco infernale" (Tofet, che è il nome di una località nei pressi di Yerushalaim), ed altre definizioni di rovina e di distruzione, poiché si tratta del annientamento più completo che non può aver alcun rimedio futuro e del danno che non può più in alcun modo essere riparato che Hashem ci scampi.

-E non devi affatto sottovalutare questo massimo bene e non ti deve sembrare che l'aver raggiunto la completezza (oggi si direbbe essersi realizzati) nelle vie della Verità, non sia un premio sufficiente per le mitzvot compiute, ma che lo sarebbe invece se si potesse mangiare cibi prelibati e bere bevande squisite ed accoppiarsi con esseri piacevoli, vestire abiti di seta o ricamati, soggiornare in abitazioni d'avorio, usare stoviglie d'argento e d'oro ecc....., come pensano gli stolti e i dissoluti. Ma i chakhamim e quanti posseggono forza di intelletto e sanno bene che tutte queste cose sono piaceri voluttuosi e vani che non portano alcuna utilità e sono considerati cose belle soltanto in questo mondo appunto perché le creature umane sono dotate di corpo e materia e tutte queste cose non sono che piaceri corporali e materiali, che l'anima non desidera affatto o se li desidera e solo affinchè il corpo ne sia appagato e soddisfatto. Ma la dove non c'è corpo tutte queste cose non hanno ragione d'esistere. Il grande e il vero bene nel quale viene a trovarsi l'anima nel mondo futuro non può in alcun modo essere raggiunto e nemmeno compreso in questo mondo. Ed infatti in questo mondo non possiamo conoscere che i piaceri corporali e questi desideriamo. Ma quel bene celestiale immensamente grande, non ha metro di paragone coi beni di questo mondo e non può nemmeno essere valutato o definito in termini accessibili alla mente umana, se non con vaghe perifrasi. E come infatti sarebbe mai possibile paragonare con il metro della verità il vero bene di cui gode l'anima in un mondo futuro col piacere che ci procurano in questo mondo il cibo o le bevande? Quel bene celestiale e un bene infinito, al di là di ogni possibile valutazione o immaginazione umana ed è questo quanto intendeva dire David col verso "quanto e grande il Tuo bene, che hai celato e riservato per quanti Ti temono" (Tehillim 31;20).

# Tiovedi

40

#### MOMENTI DI MUSÀR

#### PARASHÀTH VAYAK'HÈL

Devar Toràh

"Per sei giorni si lavorerà, ma il settimo sarà un giorno santo per voi ..." (Shemòt 35, 1).

I Maestri sottolineano, nel linguaggio delle Scritture, la parola *te'asè* (si lavorerà, si farà) ponendosi una domanda: perché non è stata utilizzata la forma grammaticale *ta'asè* (lavorerà, farà)? Essi spiegano che la *Toràh* con questa espressione si impegna a garantire, per coloro che osservano lo *Shabbàth*, la cosiddetta *Siata Dishemaià* (ossia l'aiuto dal Cielo). Infatti, a coloro che osservano lo Shabbath gli viene garantito che l'opera necessaria per il proprio sostentamento in realtà "si compirà da sola" negli altri sei giorni della settimana, ossia senza che siano necessari dei grandi sforzi da parte loro.

#### Dever Torah

"Moshè fece riunire l'intera adunanza dei figli d'Israele ..." (Shemòt 35, 1). La Parashà di Vayakhèl, come vediamo dal verso riportato, non inizia come di consueto con l'espressione "Vaidabbèr Moshè..." (e Moshè parlò ...); infatti, essa inizia con la frase: "Vayakhèl Moshè et kol adàt benè İsrael ..." (Shemot 35, 1). Moshè dunque prima riunisce tutto il popolo e poi parla ad esso. I nostri Maestri ci spiegano che la *Parashà*, iniziando in questo modo, ci vuole sottolineare l'importanza di ogni membro del popolo di Israele. Infatti, tutti sia uomini che donne, partecipano con entusiasmo alla costruzione e alla preparazione dei materiali per il Mishkan (il *Tabernacolo*). Tra tutto il popolo la Toràh però ci cita in particolare due personaggi molto ingegnosi e saggi, ossia: Betzalèl della Tribù di Yehudà e Aholiàv della Tribù di Dan. Perché proprio queste tribù vengono menzionate? La Tribù di Yehudà, come sappiamo, emerge spesso tra le dodici Tribù d'Israele; basti pensare solo che i Re della dinastia di David discendono da questa Tribù così come il Mashiach (BE"H presto ai nostri giorni). Durante i quarant'anni nel deserto inoltre la Tribù di Yehudà ha guidato il popolo, aprendo la strada lungo il cammino percorso. Perciò si può dire che la Tribù di Yehudà è di un livello spirituale più alto, al contrario della Tribù di Dan che più modestamente ha viaggiato per ultima nel deserto in quanto considerata ad un livello spirituale più basso. Betzalèl e Aholiàv rappresentano dunque in un certo senso i due opposti. Scegliendo loro la Toràh c'insegna che ogni ebreo (indipendentemente dal suo livello di conoscenza, di spiritualità o di osservanza) ha un ugual ruolo ed importanza dinnanzi al Ŝignore e in rapporto al Mishkan, in cui risiede la Presenza Divina.

Rav David Elia Sciunnach

#### MOMENTI DI HALAKHÀ

#### REGOLE DI SHABBAT

-Per Reshut aArabbim – dominio pubblico si intende un ambiente non coperto da un tetto o simili, che non ha tre pareti, che è attraversato da una via da un estremo all'altro della città, largo 16 ammot (circa 8 metri), e c'è chi dice che ci devono passare ogni giorno 600mila viandanti.

-Carmelit è un dominio che hanno istituito i chachamim come "come siepe intorno alla Torà", essendo questo simile un pò al Reshut aRabbim e un

po' al Reshut alachid.

-Rientrano nel dominio di Carmelit i campi, i mari i deserti e pure anche le vie o le piazze che non sono recintate ma coperte.; o ancora tutte quelle aree che non sono larghe 16 ammot (come su riportato), o secondo l'opinione su riportata riguardo il Reshut aRabbim, quelle nelle quali non passano 600 mila viandanti ogni giorno. È considerato anche Carmelit uno spazio recintato e largo 4x4 tefachim (32x32cm) ma le cui pareti siano al di sotto di 10 tefachm (80 cm) e non inferiori a 3 tefachim (24cm).

-Makom Ptur è uno spazio situato in pubblico e la cui superficie si estenda al di sotto di 4x4 tefachim (32x32 cm) e si elevi perlomeno 3 tefachim dal terreno (in caso contrario è considerato suolo del dominio pubblico o

Carmelit).

- -Secondo la Torà è vietato far passare un qualsiasi oggetto (per es. lanciandolo o portarlo con le mani ecc.) dal Reshut alachid al Reshut aRabbim o viceversa e ciò è considerato come se si fosse compiuto uno dei 39 lavori proibiti di Shabbat, che D. ci scampi, così come macinare, cucinare, cucire ecc.
- -Nel caso invece si facesse uscire/entrare un oggetto da/nel Carmelit da/in un altro dominio, allora si infrangerebbe un divieto derabbanan rabbinico.
- -Questo divieto si viola sia trasportando un oggetto con le mani che tenendolo in tasca, oppure ancora trascinandolo per terra o porgendolo ad un compagno che si trova nell'altro dominio. Lo stesso vale nel caso si gettasse un oggetto trovandosi in un dominio facendolo arrivare nell'altro anche se non ci si muove dal proprio posto ed anche in questo caso si viola il divieto di "ozàa" deoraita o derabbanan secondo da dove o verso dove lo si getta.
- -I divieti su riportati non vigono nel caso che uno dei due domini sia un Makom Ptur, per il quale in questo caso è permesso far uscire/entrare dal/nel Reshut aichid o Reshut aRabbim nel/dal Makom Ptur qualsiasi oggetto, ed è permesso persino a priori.

Rileggi attentamente queste alachot con quelle dello scorso giovedì per una comprensione più esauriente!

(Regole tratte dal libro "Shemirat Shabbat Keilchatà)

#### MOMENTI DI SHABBAT

#### Derashà sulla parashat hashavua

#### PARASHAT VAYAQEL

La parashà di *Vayaqel*, pur essendo incentrata in gran parte sulle offerte richieste al popolo d'Israele e sulla dettagliata descrizione *del Mishqan* ~ *Santuario nel deserto* alla cui costruzione le stesse erano destinate, inizia trattando un argomento completamente differente: lo Shabbat.

Rashì ci spiega, infatti, che i primi versi di questa parashà si riferiscono ad un episodio avvenuto il giorno dopo lo Yom Kippur nel quale D-o aveva perdonato il popolo d'Israele per il peccato del vitello d'oro, dandogli le secondo tavole della legge. In quel giorno, Moshè Rabbenu radunò tutto il popolo e, prima di iniziare a raccogliere le offerte donate dagli ebrei per la costruzione del Santuario, ricordò loro le regole dello Shabbat, affinché fosse chiaro a tutti che durante il settimo giorno della settimana non si sarebbe dovuto compiere alcun lavoro, neanche se necessario alla costruzione del Mishgan (cfr. Rashì su Shemot 35, 2): lo Shabbat è, infatti, così importante per la vita di ogni ebreo che neanche dei lavori compiuti esclusivamente per onorare *Hashem* possono essere compiuti in esso. Ci insegnano, in proposito, i nostri Maestri ז"ל che se un ebreo rispetta lo Shabbat è considerato di fronte a D-o come se avesse rispettato tutta la Torah intera. Al contrario, la profanazione lo Shabbat è considerata di fronte ad Hashem alla pari della commissione di un atto di idolatria, come troviamo anche nelle parole del Maimonide: "Colui che trasgredisce ad una qualsiasi mitzvà della Torah è incluso nella categoria dei malvagi d'Israele; ma colui che profana lo Shabbat in pubblico è paragonabile

ad un idolatra" (Rambam, Hilcot Shabbat, cap. 30).

#### MOMENTI DI SHABBAT

#### Racconto per il tavolo di Shabbat

#### PARASHAT VAYAQEL

"Tutte le donne esperte filarono con le proprie mani e portarono già filata la lana turchese, porpora e scarlatta, ed il lino" (Shemot 35, 25).

La Rabbanit Rivqà, madre di Rabbì Chaijm di Volozhin, era una donna molto saggia ed istruita, tanto che, spesso e volentieri, riusciva a stupire anche i più grandi rabbini grazie alla sua profonda conoscenza della Torah.

Una volta, alcuni studiosi di Torah si recarono da Rabbì Chaijm nel corso della settimana in cui si leggeva la parashà di Vayaqel. Uno degli studiosi si rivolse allo Tzaddiq con questa domanda: "Nella parashà che leggeremo questo Shabbat viene descritta la costruzione del Mishkan ~ Santuario nel deserto, precisando che «Tutte le donne esperte filarono con le proprie mani e portarono già filata la lana turchese, porpora e scarlatta, ed il lino» (Shemot 35, 25). E' noto però che, secondo l'halachà, il frutto delle opere di una donna appartiene a suo marito: come è possibile, quindi, che le donne ebree nel deserto abbiano potuto donare materiali e tessuti per il Mishkan senza prima domandare il permesso dei propri mariti?".

Mentre Rabbi Chaijm stava ancora pensando a quale fosse la risposta per questa ottima domanda, si sentì la voce di sua madre, la Rabbanit Rivqà, proveniente dalla stanza a fianco: "In realtà, la motivazione per cui, secondo l'halachà, il frutto delle opere di una donna appartiene a suo marito è legata al fatto che, generalmente, è lui che provvede al suo sostentamento e mantenimento. Tuttavia, quando il popolo d'Israele si trovava nel deserto ciascuna donna non aveva alcuna necessità di essere mantenuta dal marito, in quanto mangiava della manna che HaQadosh Baruch Hu inviava quotidianamente agli ebrei. Per questa ragione, il frutto delle donne ebree nel deserto apparteneva senz'altro a loro e non ai loro mariti, cosicché le stesse potevano tranquillamente disporne, anche donandole per la costruzione del Mishkan, senza dover chiedere il permesso dei propri coniugi...".

44

#### MOMENTI DI MUSÀR

#### COME RAGGIUNGERE LO ZELO - MESSILAT YESHARIM

I mezzi con cui si raggiunge lo zelo sono gli stessi con cui si acquisisce la prudenza e anche i vari gradi sono gli stessi; come già ricordato, le loro caratteristiche sono molto simili, se non che lo zelo si applica ai precetti positivi (i comandamenti) mentre la prudenza si riferisce ai precetti negativi (i divieti). E quando l'uomo si rende conto del grande valore delle Mitzvot e dell'importanza dell'obbligo che ha di compierle, il suo cuore si desta certamente al servizio di D-o e non se ne distoglie.

Tuttavia, osservare l'immensa bontà che il Santo, benedetto Egli sia, prodiga verso l'uomo in ogni momento e in ogni circostanza può incrementare questa presa di coscienza, così come le grandi meraviglie che gli dispensa sin dalla nascita e fino al suo ultimo giorno. E più osserva e riflette a queste cose, più capisce di avere un immenso debito verso Hashem che gli prodiga quel bene; e questi saranno gli strumenti grazie ai quali non si impigrisce né si scoraggia dal proprio servizio di D-o, poiché non potendo certamente ripagarLo per la Sua bontà, perlomeno ringrazierà il Suo Nome e compirà i Suoi precetti. E infatti non c'è una persona in qualsiasi situazione, povero o ricco, sano o malato, che non veda nella propria condizione numerose meraviglie e atti di bontà. Infatti, il ricco e il sano sono già in debito con D-o benedetto per la loro ricchezza e salute. Il povero è in debito con Lui perché, perfino nella sua miseria, gli fornisce il suo sostentamento per vie miracolose e prodigiose e non lo lascia morire di fame; il malato [è in debito con Lui] perché lo sostiene nelle difficoltà della sua malattia e non lo lascia deperire. E si può tenere lo stesso ragionamento in tutte le altre situazioni, dimodoché non troverai nemmeno una persona che non riconosca di essere in debito con il Creatore.

Chi rifletterà su quei favori che riceve da Hashem Itbarach nascerà in lui certamente una aspirazione di impegnarsi nel Suo servizio, come esposto in precedenza, e a maggior ragione se rifletterà sul fatto che tutto il proprio benessere dipende da Lui. Ciò che gli è necessario e indispensabile proviene da D-o benedetto e da nessun altro; perciò sicuramente non si distrarrà dal compiere il servizio di D.o e non mancherà ai propri obblighi verso di Lui. (è molto consigliabile studiare nuovamente il capitolo su come raggiungere la prudenza nei momenti di Torà precedenti)

http://www.anzarouth.com/2009/08/mesilat-yesharim-8-acquisire-zelo.html

#### MOMENTI DI HALAKHÀ

#### COME LAVORARE SULL'UMILTÀ

È importante capire che l'umiltà non è un virtù innata ma dipende dal modo di pensare e di agire, infatti, la si può acquisire con la pratica e la riflessione. Come? Ecco alcuni consigli pratici che ci aiutano a <u>diventare più umili:</u>

- 1. Pronuncia sempre tutte le parole con calma ed affabilità, poiché le parole espresse gentilmente verranno sempre ascoltate;
- 2. pensa prima di parlare e rifletti attentamente prima di agire
- 3. il tuo capo sia curvo, ma non troppo, e non altezzoso, poiché chi è umile e si comporta con modestia non alzando la testa quando entra e abbassandola quando esce è degno del mondo a venire (Sanhedrin 88b);
- 4. siedi tra le persone semplici, non tra quelle importanti;
- 5. vestiti con abiti modesti, ossia dignitosi ma non di lusso;
- considera ogni persona come se ti fosse sempre superiore, infatti, sappi che se un uomo non è saggio o ricco devi portargli rispetto così come si porta rispetto ad una persona autorevole, perché se tu lo sei non è affatto per le tue forze, o per le tue capacità ecc., ma semplicemente perché il Padrone del mondo ha deciso per te e per lui i mezzi per poter raggiungere ciascuno il proprio tikkun – aggiustamento dell'anima, lui essendo povero e tu ricco, lui meno intelligente e tu di più ecc. Il meccanico potrà mai insuperbirsi degli attrezzi che gli servono per svolgere il suo lavoro con un calzolaio che non ce li ha? È chiaro che no, ognuno è dotato degli strumenti specifici e adatti per raggiungere il proprio obiettivo. E per di più, per quanto ti riguarda cos'hai da gonfiarti se quello che hai (ricchezza, intelligenza ecc) te l'ha dato il tuo Datore di lavoro (Hashem Itbarach), lo stesso Datore di lavoro del tuo amico il quale è stato predisposto come te a servirLo.
- 7. Prega che Hashem ti aiuti ad uscire da questo brutto difetto, che solamente con il Suo aiuto la persona può aggiustare qualsiasi vizio caratteriale.

Facendo l'abitudine a questo stile di vita, l'umiltà prenderà dimora nel tuo cuore, gesto dopo gesto, a tal punto che diventerà una cosa normale e spontanea nell'agire quotidiano.

## unedi

#### MOMENTI DI MUSÀR

#### GLI OSTACOLI PER RAGGINGERE LO ZELO - MESSILAT YESHARIM

I fattori che ostacolano lo zelo sono gli stessi che incoraggiano la pigrizia. Il più deleterio di tutti consiste nella ricerca dell'ozio fisico, l'avversione allo sforzo e la passione sfrenata per i piaceri. Infatti, una persona con queste caratteristiche troverà sicuramente molto pesante il servizio del Creatore, poiché chi desidera consumare i suoi pasti in tutta calma e tranquillità e dormire senza alcun disturbo, rifiutando di incamminarsi se non al proprio passo lento e tutto questo genere di cose - sarà difficile per lui alzarsi la mattina per recarsi al tempio o abbreviare la durata del proprio pasto per dedicarsi alla preghiera di Minchà o uscire per compiere una Mitzvà anche quando le condizioni non sono le più agevoli; e a maggior ragione, gli sarà difficile affrettarsi a compiere una Mitzvà o a studiare Torà. E chi prende quelle abitudini perde la capacità di imporre a sé stesso il comportamento contrario qualora lo desiderasse, poiché la sua volontà è ormai prigioniera di quell'abitudine, diventata per lui una seconda natura. E infatti l'uomo deve prendere coscienza di non trovarsi in questo mondo per riposare, bensì per impegnarsi e darsi da fare; e ci si deve comportare unicamente come salariati che lavorano per il loro datore di lavoro, com'è scritto: "Noi lavoriamo alla giornata"; e come i soldati che partono in azione, i cui pasti sono consumati di volata, il cui sonno è fugace e che sono costantemente pronti alla battaglia. E di ciò è detto: "Perché l'uomo è nato per faticare". È quando si abituerà a condursi in questo modo, troverà di certo che il compito gli è facile, poiché non gli mancheranno l'attitudine e la preparazione per effettuarlo. E così dissero i nostri Maestri: "Questa è la via della Torà: mangerai pane e sale, berrai acqua con misura e dormirai per terra", il che rappresenta il massimo distacco dall'ozio e dai piaceri.

Un altro ostacolo allo zelo è costituito dall'eccessivo timore e dalla grande apprensione per il futuro e per ciò che esso porta con sé: poiché una volta si teme il freddo o il caldo, un'altra gli ostacoli, un'altra i malanni, un'altra il vento e così via. È ciò che disse il re Salomone: "Dice il pigro: c'è un sciacallo per strada, un leone tra le vie!" Invece fu detto a questo riguardo: "Abbi fiducia in D-o e fai il bene, risiedi nel paese e coltiva la fede". Il principio generale è che l'uomo deve considerare provvisorio il proprio passaggio in questo mondo, ma permanente il proprio servizio divino: che di tutte le cose di questo mondo si accontenti e gli basti ciò che gli capita, che prenda solo ciò che gli arriva in mano, che stia lontano dall'ozio e vicino al lavoro e allo sforzo, che il suo cuore abbia saldamente fiducia in Hashem e che non tema gli eventi futuri né eventuali traversie. http://www.anzarouth.com/2009/08/mesilat-yesharim-8-acquisire-zelo.html

Continua il prossimo mese Bs"D...

#### Momenti di *Halakhà*

#### COME SI RICONOSCE L'UMILE

Esistono diversi modi di riconoscere colui che è umile:

- a) Se una persona è stato oggetto di disprezzo ed ha la possibilità di vendicarsi, ma controlla malgrado tutto i suoi sentimenti e perdona chi l'ha offeso, questo deriva dalla sua umiltà. I nostri maestri affermano con chiarezza che colui che è capace di dimenticare un offesa o un torto ricevuto gli viene perdonato il suo peccato.
- b) Se qualcuno ha subìto un grande danno o una perdita seria ed accetta con sottomissione e con fede che tale è volere di D-o dà prova di umiltà, avere la capacità di annullare la sua volontà difronte a quella del Creatore.
- c) Se sente dei discorsi molto elogiatori a suo proposito per le sue nobili qualità e le sue grandi azioni e non se ne vanta ma al contrario sente che questi suoi meriti sono ancora ben lontani dal coprire quello che il suo dovere gli impone è sicuramente una persona che possiede la qualità dell'umiltà.
- d) Se poi una persona è stata gratificata da grandi benedizioni e bontà dal Cielo (ad esempio da una famiglia numerosa, l'intelligenza, un'onorabile posizione) e questi previlegi suscitano un sentimento di gratitudine verso il Creatore e non deteriorano la sua modestia, la sua semplicità, la sua disposizione a rispettare tutti, allora è senz'altro segno di umiltà.
- e) Se la persona riflettendo sulla propria condotta, realizza che non si è ben comportato verso un amico e si affretta a scusarsene e a riparare il suo torto, non sotto l'effetto di pressioni o nella speranza di riceverne un compenso, in tal modo agisce con umiltà.

L'umiltà, senza dubbio, rimuove molti ostacoli sul cammino dell'uomo retto e giusto e gli facilita l'accesso a molte buone azioni. L'umile non si dà troppo pensiero per le cose del mondo e non prova invidia per le sue vanità. Inoltre, stare con lui è molto piacevole e gli animi di tutti sono allietati dalla sua presenza. Per natura non si arrabbia e non fa polemiche, ma si muove con tutta tranquillità e calma. Beato chi merita di possedere questa virtù.

48

#### MOMENTI DI MUSÀR

#### L'ESISTENZA DELL'UNIVERSO DERIVA DALLA TORÀ

Il *Talmùd* riporta i versetti dai quali si apprende che Hashèm ha posto una condizione al creato: "Se gli ebrei accetteranno la Torà, lo manterrà in vita, altrimenti si tornerà al caos". Il Nèfesh Hakhavìm spiega a lungo questo concetto. In breve, scrive che oltre al Libro della Torà che abbiamo in questo mondo, nei mondi superiori si trova la sua radice, una sacrosanta realtà spirituale che si chiama anch'essa Torà. Dalla Creazione fino alla rivelazione sul Monte Sinày tutto il creato si reggeva solo grazie a questa realtà spirituale dei mondi superiori, chiamata Torà. Questo perché il Creatore ha stabilito che ogni emanazione verso i mondi deve passare attraverso un'altra emanazione, quella della Torà. Ma dal Sinày in poi non basta più la sola emanazione proveniente dalla radice che è nei mondi superiori: essa va rafforzata attraverso lo studio della Torà in questo mondo, grazie al quale, anche ora, l'emanazione rimane d'intensità sufficiente per permettere la sussistenza dell'universo. Scrive il Nèfesh Hakhayìm: "È assoluta verità che se mancasse sulla terra, sia pure pei un istante, lo studio o il pensiero della Torà, l'universo tornerebbe al caos." L'universo sussiste perché, grazie al Cielo, non c'è mai un momento e c'è sempre chi si occupa di Torà; tuttavia la quantità di emanazione divina dipende da quanto noi ci occupiamo di Torà. Se ce ne occupiamo con tutte le forze acquisiamo vita eterna e facciamo emanare dalla sua elevata radice, che si trova al di sopra di tutti i mondi, santità, benedizione e una grande luce sull'universo, grazie alla quale vengono riparati i danni causati dall'umanita. Il Nèfesh Hakhayìm riporta che i talmidé khakamìm sono definiti dai Nostri Maestri i "pilastri del mondo", come è scritto: "Se non ci fosse il Mio Patto (la Torà) di giorno e di notte non metterei la legge (di natura) del cielo e della terra". È inoltre scritto: "Ha detto Hashèm a Israele: Figli Miei, occupatevi di Torà di giorno e di notte e vi considero come se manteneste tutto il mondo". L'uomo deve far grande attenzione a questi concetti e interiorizzarli [è consigliabile studiarli nel Nèfesh Hakhayim, quarta parte]; allora saprà apprezzare ogni momento di studio della Torà, rendendosi conto che esso ha un'estrema importanza e influisce su molte circostanze di questo mondo, come è scritto: "È più preziosa delle gemme, e tutto ciò che hai di più caro non la eguaglia".

Tratto dal libro Divrè Ya'akov di Rav.Y. Ades

#### MOMENTI DI HALAKHÀ

#### REGOLE SUI TEFILLIN

- -E' riportato sul trattato di Eruvin 13b e nel trattato di Sotà 20b: "Ha detto Rabbi Yeudà a nome di Shmuel a nome di Rabbì Meir: quando sono andato presso Rabbi Ishmael mi disse: "Figlio mio qual'è la tua occupazione?" E gli dissi: "Sono sofer". Allora mi disse: "Figlio mio stai molto attento nel tuo lavoro, perché la tua è una mansione per il Santo Benedetto, che se solamente tralasciassi una sola lettera, o aggiungessi una sola lettera, ti troveresti a distruggere il mondo intero!"
- -Quindi il sofer sia molto attento nello scrivere ogni lettera dei tefillin, perché nel caso li scriva con solamente un errore, li renderebbe psulim-invalidi addirittura a posteriori, e persino nei punti dove il significato della frase o della parola non subisce alterazioni.
- -Nel caso abbia fatto un errore del genere, ed abbia proseguito nella scrittura non avrà più la possibilità di rimediare e dovrà metterli da parte (ghenizà).
- -Nel caso si siano indossati un paio di tefillin, nei quali il sofer abbia trascurato l'alachà appena riportata, colui che li ha messi avrà recitato ogni giorno una beracha levattalà-invano, non avrà eseguito l'importante mizwà dei tefillin annullando il precetto positivo della Torà tutti i giorni che li avrà portati e la colpa del sofer in questione sarà enorme, oltre al divieto di furto che avrà infranto, avendo venduto un paio di tefillin invalidi, percependo l'importo di uno kasher, D.o ci scampi.
- -Alla luce di quanto scritto, hanno avvertito i poskim di tutte le generazioni, di acquistare i tefillin esclusivamente da dei sofrim molto timorosi di Hashem, a tal punto da dichiarare di far attenzione nello scegliere i sofrim più dei shochatim. Quindi si deve ricercare, quando ci si accinge a comprare un paio di tefillin, o qualsiasi lavoro di kdushà, di farlo solamente presso un sofer devoto alla Torà, e con spirito veritiero.

CONTINUA DOMANI......

50

#### MOMENTI DI MUSÀR

#### LA RICOMPENSA NEL GAN EDEN E LA PUNIZIONE NEL GHEHINNÒM

È scritto nei *Pirké Avòt*: "È meglio un'ora di soddisfazione nel mondo futuro di tutte le soddisfazioni di questo mondo". I Maestri spiegano che anche se concentrassimo tutti i piaceri che ha avuto e avrà l'intera umanità, dalla Creazione fino alla fine dei giorni, ciò non sarebbe paragonabile neanche a un minuto del piacere che prova l'anima nel mondo a venire. Viceversa, è anche scritto che nemmeno 70anni di sofferenze come quelle di Giobbe sono paragonabili a quelle dell'anima in un'ora nel *Ghehinnòm*. Il fatto che il piacere e la sofferenza nel mondo futuro siano d'intensità molto maggiore di quanto lo siano in questo mondo, va spiegato basandosi in parte sulle parole del *Rambàn*. Innanzitutto bisogna definire se il piacere e la sofferenza in questo mondo appartengano al corpo o all'anima. Da una parte è impossibile dire che siano proprietà del corpo perché un cadavere non ne fa esperienza. Dall'altra parte non possiamo dire che appartengano solo all'anima perché il piacere di mangiare o la sofferenza di una ferita riguardano il corpo. Dobbiamo quindi dire che, pur appartenendo il piacere e la sofferenza essenzialmente all'anima, trovandosi essa dentro il corpo anche questi, a loro volta, passano attraverso il corpo e non arrivano all'anima direttamente. Nel mondo futuro, invece, i piaceri sono diversi: la differenza essenziale è che giungono direttamente all'anima, senza passare per il corpo; così è riguardo alla sofferenza, che colpendo direttamente l'anima è di maggiore intensità. Diamo un esempio: se un re, volendo punire un peccatore gli lasciasse scegliere tra cinque colpi di martello sulla mano nuda o cinquecento sulla mano ricoperta con uno spesso guanto grazie al quale quasi non si sentono le percosse, certamente il colpevole ne sceglierebbe cinquecento sulla mano guantata piuttosto che cinque sulla mano nuda. Rambàn scrive che come in questo mondo il fuoco brucia il corpo così nel Mondo Futuro esiste una realtà spirituale chiamata "fuoco", radice del fuoco terrestre, in grado di bruciare le anime (questo si intende quando si dice "fuoco del Ghehinnòm": non si tratta dello stesso fuoco del nostro mondo). A parte la differenza di qualità tra la ricompensa nel *Gan Eden* rispetto ai piaceri di questo mondo, essa è anche eterna.

Scrive a proposito il Luzzato che la ricompensa del mondo futuro non è come il pagamento di un oggetto in questo mondo, dal quale il compratore, una volta pagato, è ormai esentato; lì anche se già si è ricevuta una ricompensa tante volte maggiore rispetto alle *mitzvòt* eseguite, si continua a riceverla essendo appunto eterna. Continua Accanto

#### CONTINUA DA PAG. ACCANTO

Ancora di più, la ricompensa è in crescita continua poiché grazie alla sacra e spirituale essenza di questa, l'animo si raffina sempre di più rendendosi maggiormente meritevole. Nonostante sia preferibile eseguire le *mitzvòt* e non trasgredirle per amor del Cielo e non per il timore della punizione, tuttavia sicuramente ognuno necessita anche di questo timore e di essere consapevole della grande ricompensa che si avrà per l'osservanza delle *mitzvòt*: sono queste delle importanti chiavi per salvarsi dalle tentazioni dell'istinto; il calcolo da fare quindi è che ogni volta che ci si astiene dal compiere una *mitzvà* o si fa una trasgressione, non si guadagna nulla, perché ogni guadagno in questo mondo è niente rispetto alla ricompensa nel mondo futuro.

Tratto dal libro Divrè Ya'akov di Rav.Y. Ades

#### Momenti di *Halakhà*

...CONTINUA DA IERI

- -E' risaputo che il sofer non esperto pienamente nelle alachot inerenti alla scrittura dei tefillin, è quasi certo che faccia degli errori nel suo lavoro. E spesso anche se si controllano le parashiot scritte, è impossibile verificare se questa è stata scritta adeguatamente o meno, invalidando i tefillin. Dunque, questo è stimolo per tutti noi, acquistare dei tefillin unicamente da un sofer estremamente esperto in quelle alachot, e possibilmente che abbia passato degli esami da un Rabbinato riconosciuto, con con il relativo attestato.
- -E' bene che il sofer prima di scrivere dei tefillin, si immerga nel mikwe. E conservi sempre la sua bocca da ogni tipo di linguaggio sconvenevole come lashon aràa, volgarità ecc.

(alachot tratte da Alachà Brurà di R. David Yosef)

#### MOMENTI DI MUSÀR

#### PARASHAT PEQUDÈ

"Questi sono i conteggi [relativi agli oggetti] del mishkàn [...] **eseguiti per ordine di Moshè**" (Shemot 38, 31).

Il commentatore e cabalista Rabbenu Chaijm ben Attar, nel suo noto commento alla Torah intitolato *Or HaChaijm*, ha sottolineato come non siano stati gli ebrei a chiedere che venisse effettuato ed esibito il computo dei materiali offerti per la costruzione del *mishkàn*, essendo stati i relativi conteggi "eseguiti per ordine di Moshè".

Tale decisione – spiega l'*Or HaChaijm HaQadosh* – fu invero assunta da Moshé Rabbenù in applicazione del fondamentale principio contenuto nella Torah: "e sarete puliti sia nei confronti di Hashem che di Israele" (Bemidbar 32, 22); ciò affinché nessun ebreo potesse anche solamente dubitare che egli, la guida per eccellenza del popolo ebraico, avesse utilizzato i soldi derivanti dalle offerte fatte dai figli d'Israele in maniera inappropriata.

Da questo episodio è stata quindi fissata l'halachà nello Shulchan Aruch secondo cui, anche se, in generale, non si controllano minuziosamente le modalità con cui i gabbaim della Tzedaqà gestiscono il denaro delle offerte degli ebrei, è comunque opportuno che essi forniscano il rendiconto di tutte le relative entrate ed uscite; così come abbiamo trovato in relazione alla condotta tenuta da Moshè Rabbenu, che fornì al popolo d'Israele un puntuale rendiconto delle offerte destinate alla realizzazione del mishkàn.

#### CONTINUA DA PAG. 4

I famigerati rabbini della nostra generazione, che hanno un livello spirituale molto basso, non hanno alcuna idea di quello che faccio a Uman. Se solo sapessero la magnificenza e la grandiosità delle innovazioni e aggiustamenti spirituali che formo in quei giorni.... Se conoscessero solo la gioia e la delizia che invade i cieli ogni momento di Rosh Hashanà.....

I principali spunti emersi dalle sue sante parole erano che ogni ebreo è chiamato "pietra sacra", e diceva a proposito di chi giunge a Uman a Rosh Ashanà: "Con due pietre si possono costruire due case; con tre sei, con quattro ventiquattro, ecc...(Sefer Yetzirah). E queste case sono "case di preghiera". Raccogliere sempre più ebrei a Uman a Rosh Hashanà si aggiunge ogni volta una pietra (un'anima ebraica) ed una nuova struttura completamente diversa viene eretta. Pensate a tutto questo e considerare l'immenso piacere, le innovazioni, le nuove strutture spirituali, le preziose preghiere, meraviglie e grandiose benedizioni possiamo provocare in quel giorno! In qualsiasi momento grazie all'anima di ogni ebreo che trascorre Rosh Ashanà dal grande Zaddik il basamento del mondo, che si sforza di raccogliere e avvicinarli alla santità. Rabbenu affermò: "Dovete essere felici di avere un Rebbi come me! Vi invidio! Fece inoltre una promessa davanti a due testimoni: colui che verrà sulla mia tomba e darà una moneta in zedakà in sua memoria, e reciterà il Tikun Haklali, mi stenderò per lungo e per largo per lui e sono sicuro di salvarlo! Lo tirerò fuori dal Gheinnom dalle sue peot (riccioletti), chiunque questi sia e qualunque sia la gravità dei suoi peccati. Tutto quello che deve fare è di impegnarsi a non tornare sulla sua follia (di compiere averot)" Che Hashem ci dia la piena fiducia nei suoi santi zadikim! Amen!

# Tigin ha Klali

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

Salvami, scampami da adesso da tutti i pensieri illeciti, da tutte le visioni proibite, dai discorsi immorali, conservami da ogni Pgam Habrit, stai sempre vicino a me, scampami dalla dispersione del seme sia di giorno che di notte per sempre!

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

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

Oh Padrone del mondo, suona lo "Shofar" segno della nostra redenzione, radunaci dal nostro esilio, raccoglici 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!

## Tiqùn ha**K**lalì

Il testo ebraico del Tiqùn haKlalì comincia a pagina 64 e finisce a pagina 57, da leggere nel verso ebraico

אֶזְכְּרֵכִי אִם-לֹא אַעֲלֶה אֶת-יְרוּשָׁלֵם עַל רֹאשׁ שִּׂמְחָתִי: זְכֹר יְהְנָה לְּבְנֵי אֱדוֹם אֵת יוֹם יְרוּשָׁלָם הָאֹמְרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוֹד בָּהּ: בַּת-בָּבֶל הַשֹּיְדוּדָה אַשְׁרֵי שֶׁיְשַׁלֶּם-לָךְ אֶת-גְּמוּלֵךְ שֻׁגָּמַלְתְּ לָנוּ: אַשְׁרֵי שִׁיֹּאחֵז וִנִפֵּץ אֵת-עֹלַלַיִךְ אֵל-הַפָּלַע:

מזמור קנ

הַלְלוּ יָה הַלְלוּ-אֵל בְּקָרְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בִּרְקִיעַ עֻזּוֹ: הַלְלוּהוּ בִּגְבוּרֹתִיוּ הַלְלוּהוּ כְּרֹב גִּדְלוֹ: הַלְלוּהוּ בְּתִקַע שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנָבֶל וְכִנּוֹר: הַלְלוּהוּ בְתֹף וּמָחוֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעוּנָב: הַלְלוּהוּ בְצִלְצְלֵי-שָׁמֵע הַלְלוּהוּ בִּצִלְצָלֵי תִרוּצָה: כֹּל הַנְּשָׁמָה תִּהַלֵּל יָה הַלְלוּיָה:

Dopo la lettura del Tiqùn haKlalì si dicano i seguenti tre versi:

מִי יָתֵּן מִצִּיּוֹן יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יְהנָה שְׁבוּת עַמּוֹ יָגֵל יַעֲקֹב יִשְׁמַח יִשְׂרָאֵל: וּתְשׁוּעַת צַדִּיקִים מֵיְהנָה מָעוּזָם בְּעֵת צֶרָה: וַיַּעְזְרָם יְהנָה וַיְפַלְּטֵם יִפַּלְּטֵם מֵרְשַׁעִים נִיוֹשִׁיעַם כִּי-חַסוּ בוֹ:

Infine si reciti la tefillà a pagina 54

יְהוָה צְרָפָּתְהוּ: שָׁלַח מֶלֶךְ וַיַתִּירֵהוּ משֵׁל עַמִּים וַיְפַתְּחָהוּ: שָׁמוֹ אָדוֹן לְבֵיתוֹ וּמֹשֵׁל בָּכָל-קְנָיַנוֹ: לֵאָסֹר שָׁרָיו בְּנַפְשׁוֹ וּזְקָנָיו יִחַכֵּם: וַיָּבֹא יִשְׂרָאֵל מִצְרָיִם וְיַעֲקֹב גָּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיֶּפֶּר אֶת-עַמוֹ מְאֹד וַיַּעֲצְמֵהוּ מָצֶרָיו: הָפַּךְ לִבָּם לִשְׁנֹא עַמּוֹ לְהַתְנַכֵּל בַּעֲבָדָיו: שָׁלַח מֹשֶה עַבְדּוֹ אַהַרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בּוֹ: שָׁמוּ-בָם דִּבְרֵי אֹתוֹתִיו וּמֹפְתִים בְּאֶרֵץ חָם: ַ שָׁלַח חשֶׁךְ וַיַּחְשִׁךְ וְלֹא-מָרוּ אֶת-דְּבָרָוו (קרי: דְּבָרוֹ): הָפַּךְ אֶת-מֵימֵיהֵם לָדָם וַיָּמֵת אֵת-דָּגָתָם: שָׁרַץ אַרָצָם צְפַּרִדְּעִים בִּחַדְרֵי מַלְכֵיהֵם: אָמַר וַיָּבֹא עַרב כִּנִּים בִּכָל-גִבוּלָם: נַתַן גִּשְׁמֵיהֵם בָּרָד אֵשׁ לֶהָבוֹת בְּאַרְצָם: וַיַּךְ גַּפְנָם וּתְאַנָתָם וַיְשַׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיָּבֹא : אַרְבֶּה וְיֶלֶק וְאֵין מִסְפָּר: וַיֹּאכַל כָּל-עֵשֶׁב בְּאַרְצָם וַיֹּאכַל פְּרִי אַדְמָתָם וַיַּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאַרְצָם רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וְאֵין בִּשְׁבָטָיו כּוֹשֵׁל: שָׁמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי-נְפַל פַּחְדָם עֲלֵיהֶם: פָּרַשׁ יַעָּנַן לְמָסָךָ וִאָשׁ לְהָאִיר לַיִלָה: שָאַל וַיָּבֵא שִׁלָו וְלֵחֵם שַׁמַיִם יַשִּׁבִּיעֵם: -פָּתַח צוּר וַיָּזוּבוּ מָיִם הָלְכוּ בַּצִּיּוֹת נָהָר: כִּי-זַכַר אֵת-דִּבַר קַדִשׁוֹ אֵת-אַבְרָהָם עַבְדּוֹ: וַיּוֹצָא עַמּוֹ בְשָּׁשוֹן בְּרָנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם אַרְצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאָמִים יִירָשוּ: בַּעֲבוּר יִשְמְרוּ חֻקָּיו וְתוֹרֹתָיו יִנְצֹרוּ הַלְלוּיָה:

#### מזמור קלז

עַל נַהְרוֹת בָּבֶל שָׁם יָשַׁבְנוּ גַּם-בָּכִינוּ בְּזָכְרֵנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עֲרָבִים בְּתוֹכָהּ תָּלִינוּ כִּנֹרוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שְׁאֵלוּנוּ שׁוֹבֵינוּ דִּבְרֵי-שִׁיר וְתוֹלֶלֵינוּ שִׂמְחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיִר צִיּוֹן: אֵיךְ נָשִׁיר אֶת-שִׁיר-יְהנָה עַל אַדְמַת נַכָר: אִם-אֶשְׁכָּחַךְ יְרוּשָׁלָם תִּשְׁכַּח יִמִינִי: תִּדְבַּק-לְשׁוֹנִי לְחִכִּי אִם-לֹא וּבַחְמָתְךָ נִבְהָלְנוּ: שַׁתָּ (קרי: שַׁתָּה) עֲוֹנֹתֵינוּ לְנֶגְדֶּךְ עֲלֻמֵנוּ לִמְאוֹר פֻּנְירָ: כִּמְ-הָנוּי: יְמִי-שְׁנוֹתִינוּ פְּנִיך: כִּי כָּל-יָמֵינוּ פְּנוּ בְעָבְרָתֶךְ כִּלְינוּ שְׁנִינוּ כְמוֹ-הָנֶה: יְמִי-שְׁנוֹתִינוּ בְּבָּבְיִם שְׁנְיִם שְׁנְה וְיְהְבָּם עָמָל וָאָנֶן כִּי-גְּז חִישׁ וַנְּעֻפְּה: מִי-יוֹדֵעַ עוֹ אַפֶּךְ וּכְיִרְאָתְךְ עֶבְרָתֶךְ: לְמְנוֹת יָמֵינוּ כֵּן חִישׁ וַנְּעֻפְּה: מִי-יוֹדֵעַ עוֹ אַפֶּךְ וּכְיִרְאָתְךְ עֶבְרָתֶךְ: לְמְנוֹת יָמֵינוּ כֵּן הוֹדָע וְנָבְא לְבַב חָכְמָה: שׁוּבָה יְהנָה עַד-מָתִי וְהִנְּחֵם עַל-עֲבָדֶיךְ: שַּׁמְּחֵנוּ כִּימוֹת שַּׁבְּתִינוּ רָעָה: יִרָאָה אָל-עֲבֶדֶיךְ פְּעֵלֶךְ וַהַדְרְךָ עַל-בְּנִיהָם: עַּנִיתוּ וּנְשְׂמְחֵה בְּכָל-יָמֵינוּ: שַׂמְּחֵנוּ כִּימוֹת עַנִּיתוּ רָצִיה: יִרָאָה אָל-עֲבֶדֶיךְ פְּעֵלֶךְ וַהַדְרְךָ עַל-בְּנִיהָם: יִרְיהִי וְלִינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדִינוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדִינוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדִינוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עַלִינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עִלִינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדִינוּ כּוֹנְנָה עָלִינוּ וּמַעֲשֵׂה יִדִנוּ כּוֹנְנָה עִנִּינוּ עַלִינוּ שִּלְינוּ בִּינִינוּ בּוֹנְנָה עִּלִינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדִינוּ כּוֹנְנָה עִּלִינוּ וּמַעֲשֵׂה יִינוּ בּוֹנְנִי בּיִבְי בְּיִבְּיִי בְּיִבְי בְּעָבְיִי בְּיִלְנוּ וּמְעֵבְּיִים עִּלִינוּ וּמַעֲשֵׂה יִדִינוּ כּוֹנְנָה וּיִבְיִי אָלְרָ בִּרְנְרָי בְּיִבְי מְנִינוּ עָּלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יִבִינוּ כּוֹנְנָה וּיִבּי עִיִּיִי בְּיִי בְּיִי בְּיִי בְּיִי בְּיִים בְּבִּים בְּיִבְּבְּי בְּבִּיִבְּה וּיִבְּיִבּים וּיִבּים בְּיִבְּנִי בְּיִבְּיִבְים בְּבִּים בְּיִים בְּיִבְּיִים בְּיִבְּים בְּיִנִים עִּיִינוּ וּיִבְּעְּים בְּיִבְּיִים בְּיִּבְנִים בְּיִּים בְּיִּים בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִנוּ בְּיִים עָּבְּיִבְּים בְּיִים בְּעִים בְּיִּיְיְיִים עִּיִים עִּיְּיִים עִּיִים עִּיְבְעִים בְּיִים בְּיִיוֹנְיִי שְׁנִים בְּיִבְּיִים בְּיִים עִּיִבְּיִים בְּיִיבְּיְעָם בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִבְּיִים בְּיִיּיִים בְּיִבְּים בְּיְבְּיִיּיְנְיִי בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִינְיוּי עְבְּיִים בְּיִיְיְנְיִיְיִיּיְיִ

מזמור קה

הוֹדוּ לֵיהנָה קְרָאוּ בִּשְׁמוֹ הוֹדִיעוּ בָעַמִּים עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוּ-לוֹ זַמְרוּ-לוֹ תַּמִידוּ לֵּי שִׁיחוּ בְּכֶל-נִפְּלָאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קֵּדְשׁוֹ יִשְׁמַח לֵב מְבַקְשֵׁי יְהנָה יְנֻדּוֹ בַּקְשׁוּ פָנָיו מִמִיד: זְכְרוּ נִפְּלְאוֹתִיו אֲשֶׁר-עְשָׂה מֹפְתָיו וּמִשְׁפְּטִי-פִיו: זֶרַע אַבְרָהָם עַבְדּוֹ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירָיו: הוּא יְהנָה מִינוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטִיו: זָכַר לְעוֹלְם בְּרִיתוֹ דָּבֶר צִּנָּה לְאָלֶף בְּרִיתוֹ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטִיו: זַכַר לְעוֹלְם בְּרִיתוֹ דָּבֶר צִנָּה לְאָלֶף דּוֹר: אֲשֶׁר כָּרַת אֶת-אַבְרָהָם וּשְׁבוּעְתוֹ לְיִשְׂחָק: וַיַּעֲמִידָה לְיַעְקֹב לְחֹקּ לִישְׁרָב לְחֹלְ לִישְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלְם: לֵאמֹר לְּךָ אָתֵּן אֶת-אֶרֶץ-בְּנְעַן חָבֶּל נַחְלַתְכָם: לִישְׁרָב בְּהִיתְם בְּהִי מִסְפֶּר בִּמְעֵט וְנָרִים בָּהּ: וַיִּתְהַלְּכוּ מִגּוֹי אֶל-גּוֹי מִמְלְּכָה אֶל-עִם אַחר: לֹא-הִנִּיחַ אָרָם לְעָשְׁקָם וַיִּיֹכַח עָלִיהָם מְמֵי מִסְפֶּר בִּמְעַט וְנָרִים בָּהּ: וַיִּתְּחַלְכוּ מִגּוֹי אֶלִיהָם מְמֵי בִּלְּבִי אַי אָחר: לֹא-הִנִּיחַ אָרָם לְעָשְׁקָם וַיִּלֹבָת עַל-הָאָרֶץ מְלֵּב עַל-הָאָרֶץ מְלֵב על-הָאָעוֹ וְלְנְבִיאֵי אַל-תָּרֵעוֹי: זְיִּלְהִי עִנִּם וּלְבִי מִי בִּיְבְּת עוֹלְבִי עַלּר: שָׁלָח לִפְּנִיהָם אִישׁ לְעֶבֶּר נִמְפָּר יוֹמַף: עִנּוּ בַּלְי וֹלְּכִי וְלְּיוֹ בְּבְּלוֹן בְּרָּלִוֹ בְּבָּוֹל וַבְּלְוֹל בְּבְיוֹ בְּבְּילוֹ בְּבְּיוֹ בְּבָּרוֹ בְּבְּילוֹ בִּבְּילוֹ בְּבְּלוֹן בָּבְילוֹ בְּבְּילוֹ בְּבְּרוֹ בְּבְּרוֹ בְּבְּילוֹ בִּבְּילוֹ בִּבְּילוֹ בְּבְּילוֹ בְּבְּלוֹ בְּבְּילוֹ בְבְּילוֹ בִּבְּילוֹ בְּבְּרוֹ בְּבְּילוֹ בְּבְּיִל בְּיִל בְּיִלְם בְּיִלְם בְּיוֹ בְּיִים בְּיִיבּים בְּיִם בְּיִּבְים וּיִבּבְיוֹ בְּבְּיִים בְּיִבּים בְּיִיבְּיִל בְּבְּלְאוֹ בְּבְּבְּן בְּבְּבְּיִלְנְיוֹ בְּבְּלְים בְּבְּבְים בְּבִּבְים בְּבְּבְים בְּבְּים בְּבּים בְּבְים בְּיִים בְּבִּיבְים בְּבְּים בְּבֹי בְּבְּבְים בְּבְּים בְּבְּים בְּבְים בְּבְּבְים בְּבְּים בְּיִים בְּיִים בְּבְּים בְּבִים בְּבְּבְּבְים בְּבְים בְּיִים בְּבָּים בְּבְּים בְּיִם בְּיִים בְּבְּים בְּבְּבְים בְּבְּים בְּבְים בְּיִים בְּבְּים בְּיִים בְּבְּים בְּיִים בְּיִים בְּבְּים בְּבְּב

ַבַמְנַצֵּחַ עַר-יְדִיתוּן (קרי: יְדוּתוּן) רְאָסָף מִזְמור: קוּרִי אֶל-אֵל הִים וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֱלֹהִים וְהַאֲזִין אֵלָי: בִּיוֹם צֶרָתִי אֲדֹנָי דָּרָשְׁתִּי יָדִי לַיִלָה נִגְּרָה וִלֹא תָפוּג מֵאֲנָה הִנָּחָם נַפְּשִׁי: אֵזְכִּרָה אֵלֹהִים וָאֵהֵמָיָה ּ אָשִיחָה וִתִתצַמֵּף רוּחִי סֵלָה: אָחַזִתָּ שָׁמֻרוֹת צֵינַי נִפְּצַמִתִּי וַלֹא אַדַבֶּר: חשבתי יָמִים מִקְּדֵם שָנוֹת עוֹלָמִים: אֵזְכָּרָה נִגִינַתִי בַּלַּיִלָה עִם-לְבָבִי יָאָשִׂיחָה וַיְחַפֵּשׁ רוּחִי: הַלְעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדֹנָי וְלֹא-יֹסִיף לִרְצוֹת עוֹד: הֶאָפֵס לָנֶצַח חַסְרּוֹ נָּמַר אֹמֶר לְדֹר וָדֹר: הֲשָׁכַח חַנּוֹת אֵל אִם-קָפַץ בְּאַף רַחֲמֶיו סֶלָה: וָאֹמֵר חַלּוֹתִי הִיא שְׁנוֹת יְמִין עֶלְיוֹן: אַזְכִּיר (קרי: אַזִכּוֹר) מַעַלֹלֵי-יָהּ כִּי-אַזִכָּרָה מִקּדֵם פִּלְאֵדָ: וִהָגִיתִי בִכָּל-פָּעָלֵדְ וּבַצַלִילוֹתֵיךָ אָשִיחָה: אֵלֹהִים בַּקֹּדֵשׁ דַּרָבֶּךָ מִי-אֵל נָּדוֹל בֵּאלֹהִים: -אַתָּה הָאֵל עֹשֵׁה פֵלֵא הוֹדַעָתָ בָעַמִּים עָזֵּךֵ: גָּאַלְתָּ בִּזְרוֹעַ עַמֵּךַ בִּגִי יַצֶקֹב וְיוֹסֵף סֶלָה: רָאוּךָ מַּיִם אֱלֹהִים רָאוּרֶ מַיִם יָחִילוּ אַף יִרגִּזוּ תָהמוֹת: זֹרְמוּ מֵיִם עָבוֹת קוֹל נָתְנוּ שְׁחָקִים אַף-חֲצָצֶיךֶ יִתְהַלָּכוּ: קוֹל רַעַמָּךָ בַּגַּלגַל הָאִירוּ בִרָקִים מָבֵל רָגִזָה וַתִּרעַשׁ הָאָרֵץ: בַּיָּם דַּרְכֵּךָ וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילְךָ) בְּמַיִם רַבִּים וְעִקְבוֹתֶיךָ לֹא נֹדְעוּ: נָחִיתָ כַצֹּאן יַנֶּמֶרֶ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

מזמור צ

ּתְפַלָּה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֶלֹהִים אֲדֹנֵי מָעוֹן אַתָּה הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר וָדֹר: בְּטֶרֶם הָרִים יֻלָּדוּ וַתְּחוֹלֵל אֶרֶץ וְתַבֵּל וּמֵעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל: תָּשֵׁב אֱנוֹשׁ עַד-דַּכָּא וַתִּאמֶר שׁוּבוּ בְנֵי-אָדָם: כִּי אֶלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ כְּיוֹם אָתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאַשְׁמוּרָה בַלָּיִלָּה: זְרַמְתָּם שֵׁנָה יִהְיוּ בַּבּ'קֵר בֶּקִיר יַחְלֹף: בַּבֹּקֵר יָצִיץ וְחָלָף לָעֶרֶב יְמוֹלֵל וְיָבַשׁ: כִּי-כָלִינוּ בְאַפְּ חַיָּי: אוֹמְרָה לְאֵל סַלְעִי לָמָה שְׁכַחְתָּנִי לָמָּה-קֹבֵר אֵלֵךְ בְּלַחַץ אוֹבֵב: בְּרֶצֵח בְּעַצְמוֹתַי חֵרְפוּנִי צוֹרְרָי בְּאָמְרָם אֵלֵי כָּל-הַיּוֹם אַיֵּה אֲלֹהֶיךֵ: מַה-תִּשְׁתוֹחֲחִי נַפְשִׁי וּמַה-תֶּהֶמִי עָלָי הוֹחִילִי לֵאלֹהִים כִּי-עוֹד אוֹדֶנוּ יְשׁוּעֹת פָּנַי וֵאלֹהָי:

מזמור נט

לַמְנַצֵּחַ אַל-תַּשָׁחָת לְדָוָד מְכָתָּם בִּשָׁלֹחַ שָׁאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֵת-הַבַּיִת לַהַמִיתוֹ: הַצִּילֵנִי מֵאֹיָבַי אֱלֹהָי מִּמְתְקוֹמְמֵי תִּשַׂגְבַנִי: הַצִּילֵנִי מְפֹּעֲלֵי אָוֶן וּמֵאַנְשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הָנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יָגוּרוּ עָלַי עַזִים לֹא-פִשְׁעִי וְלֹא-חַטָּאתִי יְהנָה: בְּלִי-עָוֹן יְרוּצוּן וְיִכּוֹנָנוּ עוּרָה לְקְרָאתִי ּוּרְאֵה: וְאַתָּה יְהנָה-אֱלֹהִים צְבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הָקִיצָה לְפְּקֹד כָּל-הַגוֹיִם אַל-תַּחן כָּל-בּגְדֵי אָוַן סֵלָה: יָשׁוּבוּ לָעֵרֵב יָהַמוּ כַכַּלֵב וִיסוֹבְבוּ עִיר: הָנָה יַבִּיעוּן בִּפִיהֵם חַרָבוֹת בִּשִׂפְתוֹמִיהֵם כִּי-מִי שֹׁמֵעַ: וְאַתָּה יְהנָה תִּשְּׁחַק-לָמוֹ תִּלְעַג לְכָל-גּוֹיִם: עַזּוֹ אֵלֶיךָ אֶשְׁמֹרָה כִּי-אֱלֹהִים -מְשְׁגַבִּי: אֱלֹהֵי חַסְדּוֹ (קרי: חַסְדִּי) יְקַדְּמֵנִי אֱלֹהִים יַרְאֵנִי בְשֹׁרְרָי: אַל תַּהַרְגֵם פֶּן-יִשְׁכְּחוּ עַמִּי הַנִיעֵמוֹ בְחֵילְךֶ וְהוֹרִידֵמוֹ מָגנֵנוּ אֲדֹנָי: יַםַּאַת-פִּימוֹ דְּבַר-שְׂפָתִימוֹ וְיִלְּכְדוּ בִגְאוֹנָם וּמֵאָלָה וּמְבַּחַשׁ יְסַבּּּרוּ: פַּלֵּה בָחֶמָה פַּלֵה וְאֵינֵמוֹ וְיָדְעוּ כִּי-אֱלֹהִים מֹשֵׁל בְּיַעַקֹב לְאַפְּסֵי ָהָאָרֶץ סֶלָה: וְיָשׁוּבוּ לָעֶרֶב יֶהֲמוּ כַכְּלֶב וִיסוֹבְבוּ עִיר: הַמָּה יְנוּעוּן (קרי: יְנִיעוּן) לֶאֶכֹל אִם-לֹא יִשְׂבְּעוּ וַיָּלִינוּ: וַאֲנִי אָשִׁיר עֻזֶּךָ וַאֲרַנּּן לַבֹּקְר ַחַסְדֶּךֶ כִּי-הָיִיתָ מִשְׂנָב לִי וּמָנוֹס בְּיוֹם צַר-לִי: עַזִּי אֵלֶיךֶ אֲזַמֵּרָה כִּי-אֶל הִים מִשְׁגַּבִּי אֱלֹהֵי חַסְרִי:

Tidin ha Klali

לַמְנֵצֵחַ מִזְמוֹר לְּדָוֹד: אַשְׁרֵי מַשְׂכִּיל אֶל-דֶּל בְּיוֹם רָעָה יְמַלְּטֵהוּ יְהָנָהוּ יְהָנָהוּ יְהָנָהוּ יְאָשׁׁרְ) בָּאָרֶץ וְאַל-תִּתְּנֵהוּ בְּנָשְׁרֹ (קְרִי: וְאָשׁׁרְ) בָּאָרֶץ וְאַל-תִּתְּנֵהוּ בְּנָשְׁי בִּי-חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע אֲנִי-אָמֵרְתִּי יְהֹנָה חָנֵנִי רְפָאָה נַפְשִׁי כִּי-חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע לִי מָתִי יָמוּת וְאָבֵּד שְׁמוֹ: וְאִם-בָּא לִרְאוֹת שָׁוְא יְדַבֵּר לְבּוֹ יִקְבָּץ-אָנֶן לִי מָתִי יָמוּת וְאָבֵד שְׁמוֹ: וְאִם-בָּא לִרְאוֹת שָׁוֹא יְדַבֵּר לְבּוֹ יִקְבָּץ-אָנֶן לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יְדַבֵּר: יַחַד עָלִי יִתְלְחֲשׁוּ כָּל-שֹׁנְאִי עָלִי יַחְשְׁבוּ רָעָה לִי: דְּבַר-בְּלִיצֵע יְדִבְּר: יַחַד עָלֵי יִתְלְחֲשׁוּ כָּל-שֹׁנְאִי עָלִי יַחְשְׁבוּ רָעָה לִי: דְּבָר-בְּרִבְּיַע לְיָצוּק בּוֹ וַאֲשֶׁר שָׁכֵב לֹא-יוֹסיף לָקוּם: בַּם-אִישׁ שְׁלוֹמִי דְּבָּר לָּחָתִי בוֹ אוֹבֵל לַחְמִי הִנְּדִיל עָלֵי עָקִב: וְאַתָּה יְהנָה חְנֵנִי וְמָשְׁרָבְּ לְּעוֹלְם: בְּרוּךְ יְהנָה אְנְנִי עְלָב: וְאָנִי בְּתָמִי תָּמְכְתָּ בִּי וַתַּצִיבִנִי לְפָנֶיךְ לְעוֹלְם: בָּרוּךְ יְהנָה אֵלְהֵי עִלְי: וַאֲנִי בְּתָמִי תָּמַכְתָּ בִּי וַתַּצִיבִנִי לְפָנֶיךְ לְעוֹלְם: בָּרוּךְ יְהנָה אֵלְהֵי יִשְׁרָאֵל מֵהְעוֹלְם וְעֵד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

מזמור מב

לַמְנַצֵּחַ מַשְּׁכִּיל לִבְנִי-קְרַח: כְּאַיָּל תַּעִרג עַל-אֲפִיקִי-מָיִם כֵּן נַפְּשִׁי תַּעַרג אֵלֶיך אֱלֹהִים: צָמְאָה נַפְשִׁי לֵאלֹהִים לְאֵל חָי מָתִי אָבוֹא וְאַרָּאָה פְּנֵי אֱלֹהִים: הָיְתָה-לִּי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וָלָיְלָה בֶּאֲמֹר אֵלֵי בָּפְשִׁי כִּי אֲעֲבֹר בַּפְּךְ בָּיוֹם אַיֵּה אֱלֹהָים בְּקוֹל-רָנָה וְאֶשְׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי כִּי אֶעֶבֹר בַּפְּךְ אֶדָהִים עַלִי נַפְשִׁי כִּי אֶעֶבֹר בַּפְּּר אָדָיִם עַלִים אַלְהִים בְּקוֹל-רָנָה וְתוֹדָה הָמוֹן חוֹגג: מַה-תִּשְׁתוֹחְחִיִּיִי לֵאלֹהִים כִּי-עוֹד אוֹדֶנּוּ יְשׁוּעוֹת פָּנְיו: אֱלֹהִי עָלִי נַפְשִׁי תִשְׁתוֹחָח עַל-כֵּן אֶזְכָּרְךָ מֵאֶרֶץ יַרְדֵּן וְחָרְמוֹנִים מַהַר מִצְעָר: עָלִי נַפְשִׁי תִשְׁתוֹחָח עַל-כֵּן אֶזְכָּרְך מֵאֶרֶץ יַרְדֵּן וְחָרְמוֹנִים מַהַר מִצְעָר: תְּהוֹם קוֹרֵא לְקוֹל צִנּוֹרֶיךָ כָּל-מִשְׁבָּרֶיךָ וְגַלֶּיךָ עָלִי עָבָרוּ: יִשְׁרוֹ) עִמִּי תִּפְּלָּה חַסְדּוֹ וּבַלִּיְלָה שִׁירָה (קִרי: שִׁירוֹ) עִמִּי תִּפְלָה תִּפְּלָּה לְּצֵלִיךָ שִׁירָה (קִרי: שִׁירוֹ) עִמִּי תִּפְּלָה תִּפְלָּה לְצִלִּי הְּנִים מִבְּר וֹמִילְיִה שִׁירָה (קִרי: שִׁירוֹ) עִמִּי תִּפְּלָּה לְצִלִּי הִיִּבְּיֹלִי הְּיִבְּיֹי מִּבְּיִים וְּמִבְּיִים מְּחָבּלְיִּה שִׁירָה שִׁירָה וְתִּלִּים עָּבְיוֹם וְנִבּיּיִם תְּבְּיִים מְחָבוֹל בְּבְּיִים בְּבִּיִים מְבִיּים מְּבְּיִבְיּיִם בְּבִיּים בְּבִיּה תִּבְּיִים בְּלִילִב בְּיִּים בְּבִיּים וְנִבּיִים מִּבְּיִים בְּבִּיִים בְּיִבְיִּים בְּיִבְּיִים בְּיִבְיִים בְּיִבּיִים בְּיִבְּיִים בְּיִבְּיִים בְּבְּיִבְּיִּיִים בְּחִים בְּבִּיִים בְּיִּים בְּיִים בְּיִים בְּיִבְּיִים בְּיִבְּיִים בְּיִוֹים בְּנִייִים בְּיִים בְּנִים בְּבְּיִים בְּיִבְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִּים בְּעִיים בְּבְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּעִיים בְּיבּים בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיִים בְּיוֹים בְּבְּייִים בְּיִייִים בְּיִים בְּיוֹים בְּיִים בְּיִּים בְּיִיִים בְּיִי

מְּכְתָּם לְּדָוֹד שָׁמְרֵנִי אֵל כִּי-חָסִיתִי בֶּן: אָמַרְתְּ לֵיהֹנָה אֲדֹנָי אָתָה טוֹבָתִי בַּל-עָלֶיךֵ: לִקְדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בָּאָרֶץ הַמָּה וְאַדִּירֵי כָּל-חָפְצִי-בָם: יִּרְבּּוֹ עַצְבוֹתָם אַחֵר מָהָרוּ בַּל-אַסִיךְ נִסְכֵּיהֶם מִדֶּם וּבַל-אֶשֹּיִא אֶת-שְׁמוֹתָם עַל-שְׂפָתִי: יְהֹנָה מְנָת-חֶלְקִי וְכוֹסִי אַתָּה תּוֹמִיךְ גּוֹרֶלִי: חֲבָלִים נָפְלוּ-לִי בַּנְּעִמִים אַף-נַחְלָת שְׁפְרָה עָלָי: אֲבָרֵךְ אֶת-יְהֹנָה אֲשֶׁר יְשָׁבְיֹי נִפְלוֹּת יִסְּרוּנִי כִלְיוֹתָי: שׁוִּיתִי יְהוֹה לְנֵגְדִי תָמִיד כִּי מִימִינִי יְשָׁבְּר לָבְיַח: כִּי בַּל-אָמוֹט: לָבֵן שָׁמַח לְבִי וַיָּגֶל כְּבוֹּדִי אַף-בְּשָׂרִי יִשְׁכֹּן לָבֶטַח: כִּי לֹא-תַמֵּן חֲסִידְךָ לְרְאוֹת שַׁחַת: תּוֹדִיעֵנִי אֹרַח לֹא-תַמֵּן הְסִיִּרְ לַרְאוֹת שַׁחַת: תּוֹדִיעֵנִי אֹרַח חַיִּים שֹבַע שְׂמָחוֹת אֵת-פָּנֵיךְ נִעְמוֹת בִּימִינְךְ נַצְח:

מזמור לב

לְּדָנִד מַשְּׁכִּיל אַשְׁרֵי נְשׁוּי-פָּשַׁע כְּסוּי חֲטָאָה: אַשְׁרֵי אָדָם לֹא יַחְשֹׁב יְהֹנָה לוֹ עָוֹן נְאֵין בְּרוּחוֹ רְמִיֶּה: כִּי-הָחֲרַשְׁתִּי בָּלוּ עֲצָמִי בְּשַׁאֲגָתִי כָּל-הַיּוֹם: כִּי יוֹמֶם וָלִיְלָה תִּכְבֵּד עַלִי יָדֶך נְהְפַּךְ לְשַׁדִּי בְּחַרְבֹנִי קִיץ סֶלָה: חַטָּאתִי אוֹדִיעֲךָ וַעֲוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אוֹדֶה עֲלֵי פְשָׁעֵי לַיהּנָה וְאַתָּה נָשָׂאתָ עֲוֹן חַטָּאתִי סֶלָה: עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חָסִיד אָלֶיךָ לְעֵת מְצֹא רַק לְשֵׁטֶף מִיִם רַבִּים אֵלָיו לֹא יַנִּיעוּ: אַתָּה מַתֶּר לִי מִצֵּר תִּצְּרָנִי עִינִי: אַל-תִּהְיוּ כְּסוּס כְּפֶּרֶד אֵין הָבִין בְּמֶתֶג-וָרֶסֶן עֶדְיוֹ לְבְלוֹם בַּל שְׁנִחוּ בַיהֹנָה חָסֶד יְסוֹבְבֵנוּ שָׂמְחוּ בַיהֹנָה וֹנְיִלּוּ צַּדִּיקִים וְהַרְנִינוּ כַּל-יִשָּׁתִי לֵבְלוֹם בַּלּ

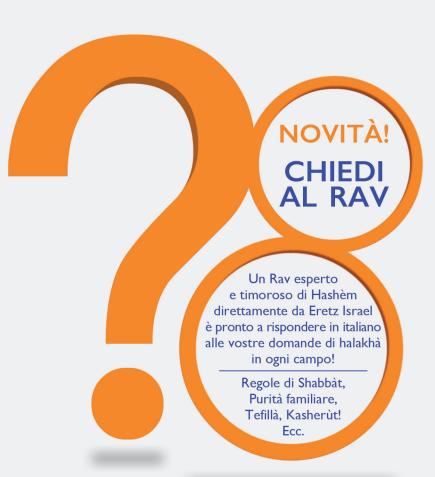
### TIQÙN HAKLALÌ

È bene recitare questo brano prima della lettura del Tiqùn haKlalì:

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 פֵיגֶא, זכותו יגן עלינו, שגילה תיקון זה.

לְכוּ נְרַנְנָה לַיהנָה נָרִיעָה לְצוּר יִשְׁצֵנוּ: נְקַדְּמָה פָּנִיו בְּתוֹרָה בִּזְמָרוֹת נָרִיעַ לוֹ: כִּי אֵל גָּדוֹל יְהנָה וּמֶלֶךְ גָּדוֹל עַל-כָּל-אֱלֹהִים:

הריני מזמן את פי להודות וּלְהלל וּלְשבח את בוראי. לְשֵם יִחוּד קוּרְשָא בְּרִיךָ הוּא וּשְׁכִינְתֵּה בִּרְחִילוּ וּרְחִימוּ על ידי ההוא טמיר ונעלם בשם כל ישראל.



Chiama dalla domenica al giovedì: 9:30-13:30 e 21:00-23:00 e il venerdì: 9:30 - entrata di Shabbàt (orari israeliani)

Dall'Italia: 06.89972231

Da Israele: 054.8435583