

MESE DI CHESHWÀN • NUMERO 2 • ANNO VI

MOMENTI DI TORÀ

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ



HAMEFIZ

Organizzazione di diffusione di
Torà e Chessed



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

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

TRADOTTO
IN **7**
LINGUE

La saggezza delle donne
Il giardino della pace per donne



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

SOLI
€10

INFO:



06.97628791 - 392.5407850 - +972 527615969





In ricordo di - לעילוי נשמת



Celeste bat Camilla ז"ל

In ricordo di Rav Elihau Ouazana zz”l

Poco dopo la conclusione delle festività appena trascorse, *HaQadosh Baruch Hu* ha chiamato a sé il caro Maestro nostro e di molti altri *talmidim* ~ *studenti* di Roma, il Rav Elihau Ouazana zz”l. Egli, oltre ad aver servito la Comunità Ebraica di Roma come *Shochet* per più di quarant’anni (contribuendo alla crescita degli ebrei di Roma nell’osservanza della *cashe-rut*), è stato infatti un amante ed un grandissimo studioso della *Torah* (pur essendo recalcitrante – per la sua enorme umiltà – all’idea di essere chiamato “rabbino”), che ha insegnato per anni con passione e trasporto a chiunque volesse avvicinarsi sinceramente ad essa, senza mai chiedere nulla in cambio. Una delle sue frequenti espressioni, che ricorderemo per sempre, è infatti quella secondo cui “*la Torah non si vende*”, in quanto appartiene di diritto a ciascun ebreo.

E’ scritto nel *Midrash Tanchuma*, ripreso anche da *Rashì* nel suo commento a Shemot 38, 21, che la ripetizione della parola “*Mishqan* ~ *Santuario nel deserto*” (משכן), contenuta nella parashà di *Pequdè*, allude ai due *Beth HaMiqdash* ~ *Santuari di Yerushalaim*, e che le lettere ebraiche che compongono tale parola possono essere lette anche come “*Mashqon* ~ *Pegno*” (משכן): ciò viene appunto ad insegnarci che, sul monte Sinai, D-o Benedetto comunicò a Moshé Rabbenu che, in futuro, avrebbe preso i due Santuari di *Yerushalaim* come “pegno” a garanzia del rispetto della *Torah* e delle *Mitzvot* da parte del popolo ebraico, e che, pertanto, gli stessi sarebbero stati sottratti agli ebrei proprio a causa del loro allontanamento dall’ebraismo.

Racconta inoltre il *Midrash* che Moshé Rabbenu, dopo aver ascoltato da *Hashem* questo insegnamento, gli domandò cosa avrebbe potuto fungere da garanzia e protezione per gli ebrei una volta che i due *Beth HaMiqdash* fossero andati distrutti: *HaQadosh Baruch Hu* rispose lui che, una volta scomparso il Santuario di *Yerushalaim*, qualora gli ebrei avessero peccato Egli avrebbe richiamato a sé uno *Tzaddiq* ~ *Giusto* affinché ciò fungesse da espiazione per il popolo.

Da quanto detto impariamo quindi che uno *Tzaddiq* è la garanzia che *Hashem* prende su questo mondo circa l'osservanza, da parte degli ebrei, della *Torah* e delle *Mitzvot*, e che pertanto la morte di una persona giusta, così come indubbiamente lo era il Rav Elihau Ouazana zc"l, consegue alla non adeguata condotta degli ebrei del posto, i quali quindi devono essere indotti a ravvedersi e migliorare i propri comportamenti.

Domandano però i commentatori della *Torah* come sia possibile che, secondo l'*halachà*, uno *Tzaddiq* possa legittimamente assumere su di sé la responsabilità di un'intera comunità ebraica, ricoprendo suo malgrado il ruolo di "garante" di fronte ad *Hashem* per la condotta tenuta da ciascun ebreo: e questa domanda viene posta partendo da quanto è scritto nelle *Halachot* relative ai prestiti contenute nel *Mishné Torah* del Rambam (*Hilchot Malvè veLovè*, cap. 25, par. 13), secondo cui una garanzia, prestata nell'interesse di un debitore, priva di indicazione dell'importo massimo che il garante si impegna a garantire in favore del creditore, risulta essere invalida (cfr. *Shulchan Aruch*, *Choshen Mishpat*, cap. 131, par. 13). Allo stesso modo, si chiedono i commentari, uno *Tzaddiq* non dovrebbe quindi poter validamente svolgere la funzione di "garante" per altri ebrei (i "debitori") innanzi a D-o Benedetto (il "creditore"), visto che egli non può essere a conoscenza, prima di assumere questa garanzia, di quanti ebrei peccheranno né di quali e quanti siano i peccati e le trasgressioni che verranno commesse (la "somma" massima garantita). Ciò significa, quindi, che uno *Tzaddiq* potrebbe anche astrattamente sostenere innanzi ad *Hashem* che non sia "halachicamente" corretta la sua punizione a fronte delle colpe commesse da altri ebrei.

Rav Ovadia Yosef zc"l fornisce una risposta a questa domanda spiegando che, in realtà, il Rambam ritiene valida una garanzia generale per i debiti contratti da un'altra persona qualora sia previsto, in favore del garante, un adeguato "corrispettivo": a fronte del pagamento di un prezzo o di altro beneficio assicurato al garante, quindi, una simile garanzia è senz'altro valida ed efficace.

Gli *Tzaddiqim*, conclude Rav Ovadia Yosef zz”l, oltre ad essere garanti della propria Comunità per quanto concerne le colpe commesse dai propri fratelli ebrei, sono anche i diretti destinatari di tutti i meriti che gli stessi ebrei hanno potuto acquisire nel corso del tempo grazie alla *Torah* ed agli insegnamenti da loro forniti al pubblico: una simile forma di “garanzia” è dunque sicuramente valida, visto e considerato l’enorme “corrispettivo” che i giusti traggono grazie ai meriti fatti acquisire alla collettività con le proprie giuste azioni.

Per quanto detto sopra, il nostro Maestro Rav Eliahu Ouazana zz”l è quindi sicuramente salito nel *Gan Eden* portando con sé gli innumerevoli meriti acquisiti nel corso della sua vita, oltre che in virtù della propria importante mansione di *Shochet*, anche e soprattutto grazie alla dedizione ed all’umiltà con cui egli insegnava la *Torah* e l’amore per l’ebraismo agli ebrei della Comunità Ebraica di Roma. Chi ha avuto il merito di conoscerlo sa infatti perfettamente quanta gentilezza e disponibilità egli garantiva a chiunque volesse studiare o anche solo porre una domanda di *Halachà* o sul contenuto della *Parashà* della settimana, passando innumerevoli giornate, sia durante la settimana che nel corso dello Shabbat (assieme alla *Rabbanit Morà Ester Ouazana*, che possa essere consolata dal Cielo), ad insegnare a casa sua o al Tempio Tripolino Beth Ya’acov ciò che amava più di ogni altra cosa: la *Torah*.

E quando qualcuno lo invitava a riposarsi un poco, “allentando” con le lezioni di Torah almeno durante il Santo giorno di Shabbat (visto che, spesso e volentieri, si tratteneva per pranzare nella sala attigua al *Beth HaKnesset*, per poi riprendere a studiare subito dopo), egli rispondeva sorridendo e ricordando gli insegnamenti che aveva ricevuto, a sua volta, dai propri maestri: “*non è questo il momento per riposarsi e smettere di studiare: quando Hashem ci chiamerà a sé, ne avremo in abbondanza di tempo da dedicare al riposo...*”.

Yiè Zichrò Baruch ~ Che il suo ricordo possa essere una benedizione.

Giorgio Calò e Devid Moresco



Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Cheshvan)

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

B"H il programma delle lezioni verrà successivamente integrato

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



WhatsApp

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

Leillui Nishmat HaRav Eliahu Ouazana zt"l, Shimshon Giorgio ben Avraham Calò z"l e Moshè Marco ben Enrica Zarfati z"l

BIRKHÒT HA TORÀ

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

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

וְהֵעֲרַב נָא ה' אֱלֹהֵינוּ אֶת דְּבַרֵּי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ
וּבְפִיפְיוֹת עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצִאֲצָאֵינוּ
וְצִאֲצָאֵי צִאֲצָאֵינוּ כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ וְלִוְמְדֵי תוֹרָתְךָ
לְשִׁמָּה. בְּרוּךְ אַתָּה ה', הַמְלַמֵּד תוֹרָה לְעַמּוֹ
יִשְׂרָאֵל:

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

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

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

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

DERASHÀ DI SHABBÀT

SHABBÀT NOACH

■ di Giorgio Calò

“Tutta la terra parlava una sola lingua, e aveva gli stessi intenti” (Bereshit 11, 1).

Spiega il *Kli Yaqar* che tutta la vicenda della torre di Babele, ed in particolare la dispersione delle popolazioni che ad essa conseguì, ha costituito un’applicazione pratica del detto dei nostri Maestri contenuto nel Talmud secondo cui *“la riunione dei malvagi provoca male a loro ed al mondo intero, mentre la dispersione dei malvagi comporta bene a loro ed al mondo intero”* (TB Sanhedrin 71b); il contrario di ciò, invece, si realizza a fronte della riunione o della dispersione dei giusti.

Ciò in quanto i malvagi, quando si riuniscono tra loro, elaborano propositi negativi relativamente ad altre persone, ed al contempo il loro atteggiamento ed i loro pensieri fanno sì che anche tra di essi sorgano dissi-

di, odio e discussioni. La ragione principale di quanto detto va ricercata nel fatto che ciascuno di loro ha uno scopo esclusivamente personale, che necessariamente, quindi, “divide” gli uni dagli altri: laddove uno desidera raggiungere la ricchezza e l’onore, infatti, un altro anela maggior cibo o lussuria, mentre un altro ancora brama l’acquisizione di fama e potere così da essere in grado di ergersi sul proprio prossimo e sopraffarlo. Questo comporta dunque la nascita di controversie e polemiche, in quanto – come insegnano i nostri Maestri – le vie del male sono numerose, mentre quella del bene è solamente una; per tale ragione la divisione dei malvagi in gruppi è un qualcosa di positivo, com’è scritto nei Salmi: *“Vengano dispersi tutti coloro che compiono azioni inique”* (Tehillim 92, 10). La riunione degli *Tzaddiqim*, invece, conduce a risultati positivi e benefici, in quanto il loro scopo è quello di unire anziché dividere, com’è scritto nei Salmi: *“molta pace giunga su coloro che amano la Tua Torah”* (Tehillim 119, 165), e non su coloro che amano esclusivamente sé stessi ed i propri personali interessi. ■

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT NOACH

■ di Giorgio Calò

In relazione a quanto promesso da Hashem ad Avraham nel verso *“farò di te una grande nazione, ti benedirò, renderò grande il tuo nome”* (Bereshit 12, 2), Rashì spiega che le parole *“farò di te una grande nazione”* sono riferite alla prima delle diciotto benedizioni della Amidà (*“D-o di Avraham”*), le parole *“ti benedirò”* si riferiscono alla seconda benedizione (*“D-o di Itzchak”*), e le parole *“renderò grande il tuo nome”* corrispondono alla terza benedizione (*“D-o di Yaakov”*).

Ai tempi in cui Rabbi Yehuda Leow, meglio noto come il *“Maharal”*, ricopriva la carica di rabbino capo di Praga, viveva lì un sacerdote cattolico che in ogni occasione non mancava di dimostrare tutto il proprio odio contro gli ebrei e la religione ebraica. Gli abitanti del luogo erano soliti elogiare questo sacerdote in quanto egli, discendendo da una famiglia di origini ebraiche, conosceva molto bene le tradizioni del popolo d'Israele.

Un giorno, mentre stava par-

tecipando ad una riunione con i notabili della città, il sacerdote cattolico si accorse che stava passando da quelle parti il Maharal, e si affrettò quindi a raggiungerlo per porgli il seguente quesito: *“Mi risulta che gli ebrei, nella preghiera della Amidà che recitano tre volte durante il giorno, ricordano i tre patriarchi del popolo ebraico: Avraham, Itzchak e Yaakov. E' quindi quantomeno curioso che non venga menzionato anche il nome di Moshè, ovvero di colui che ha consegnato la Torah agli ebrei”*.

Il Maharal conosceva già le abitudini e le intenzioni negative del sacerdote cattolico, ed era quindi consapevole che la sua domanda era volta esclusivamente a disprezzare le regole della nostra Santa Torah. Per questa ragione, egli rispose al sacerdote in maniera più che *“pungente”*: *“Intenzionalmente noi non menzioniamo il nome di Moshè Rabbenu nella preghiera della Amidà; infatti, come senz'altro saprai, egli aveva purtroppo un enorme difetto familiare essendo il genero di Yitrò, un sacerdote non ebreo...”*.





MOMENTI DI MUSÀR

INTERFERENZE BUSINESS

■ di David Bedussa

La Ghemerà nel trattato di Kiddushin (59a) racconta che Rav Gidal stava comprando una proprietà. Rav Abba lo ha preceduto e ha comprato la proprietà in questione. Rav Gidal a questo punto va da Rav Abba lamentandosi e chiede: "Se un persona povera sta rincorrendo una torta e un'altra persona la prende prima di lui, qual'è l'Halachà? risponde Rav Abba:" colui che l'hà presa è un malvagio!" Rav Izchack allora vada da Rav Abba e gli dice: "Perchè fai tu lo stesso?" Rav Abba risponde dicendo: "Non lo sapevo".

La Ghemerà poi continua sul caso ma a noi interessa fino qui. C'è un divieto Halachico codificato nello Shulchan Aruch di interferire nel business di un altro ebreo. Ora bs" d approfondiamo.

Questo divieto in linea di massima avviene quando il compratore e il venditore hanno già raggiunto un accordo, anche non legale. Se le due parti si sono messe d'accordo è vietato interferire cercando di cambiare le carte in tavola.

Se le due parti stanno ancora trattando e non sono arrivati ad una conclusione allora è possibile inter-

ferire. Ci sono opinioni più rigorose e dicono che anche nel momento della trattativa è vietato interferire.

Ecco un esempio pratico: Reuven sta cercando di acquistare un palazzo da anni senza successo nonostante contatta il proprietario diverse volte al mese. Un giorno Reuven viene a sapere che Shimon è in trattativa per quel palazzo. In questo caso Shimon ha tutto il diritto di chiudere la trattativa perchè Reuven non è mai giunto ad un accordo.

Un altro aspetto importante riguarda le "terze parti":

Reuven è interessato a comprare una casa e si rivolge all'agente immobiliare che gestisce l'immobile. Se l'agente sa che il proprietario è già arrivato ad un accordo è vietato proporla ad un'altra persona anche ad un prezzo più alto.

Lo stesso concetto è valido per i dipendenti, lavorati e soci: È vietato offrire opportunità lavorative a dipendenti dei competitor a meno che non siano i dipendenti a cercare altre opportunità di lavoro. In quel caso è permesso offrire opportunità di lavoro

Queste Halachot ci fanno capire quanto Hashem e la Torah vogliono un comportamento leale e onesto da ognuno di noi per evitare situazioni di disputa. Purtroppo nel mondo del lavoro succedono molte cose brutte che fra ebrei non si dovrebbero vedere; Studiando queste halachot ognuno di noi capisce qual'è il giusto comportamento che Hashem si aspetta da noi.

Tratto da Business Halachà ArtScroll Edition, Capitolo 3

REGOLE SULLA TESHUVÀ DEL RAMBAM

-Ventiquattro peccati sono di ostacolo alla teshuvà: quattro di questi sono gravissime trasgressioni e a chi se ne macchia il Santo Benedetto Sia, a secondo della gravità della colpa, potrebbe non concedere la possibilità di fare teshuvà. Queste trasgressioni sono: a) Indurre in peccato la collettività e impedire di compiere mizvot agli altri; b) Sviare intenzionalmente il prossimo dalla via rena come il seduttore o l'istigatore; c) Accorgersi che il figlio prende una cattiva strada o si fa sedurre da false ideologie e non glielo impedisce. E' ovvio che se il padre intervenisse, com'è in suo potere di fare, il figlio desisterebbe e non intervenendo il padre se ne rende responsabile ed è considerato come se fosse lui stesso ad indurlo in peccato. Della stessa colpa si macchierebbe anche chi, avendone la possibilità, non impedisse ad altri di commettere lo stesso peccato, ma preferisse lasciar fare; d) Dire pecco e poi farò teshuvà o dire pecco e sarà poi Kippur a cancellare il mio peccato.

A. Cinque peccati (dei 24 suaccennati) causano al peccatore di precludersi da sé la porta della teshuvà: a) Chi si dissocia dalla collettività e ne consegue che, non facendone più parte, non può usufruire dei meriti acquisiti dalla collettività stessa, quando questa fa teshuvà; b) Chi non accetta le parole dei chakhamim in quanto il suo rifiuto lo allontana necessariamente da essi e ne consegue che non avrà più da chi apprendere le vie della teshuvà; c) Chi si prende beffa delle mizvot e schernendole ovviamente non le ricerca e non le compie, e non compiendo mizvot, con quale altro mezzo potrebbe acquistarsi dei meriti? d) Chi schernisce i Maestri, il che lo porta necessariamente ad esser rifiutato e respinto, ed in questa situazione non troverà più un maestro che gli indichi la via della verità; e) Chi non accetta d'esser rimproverato, perché è proprio la riprovazione che stimola il peccatore alla teshuvà. Ed infatti è proprio quando gli si rimproverano le sue trasgressioni e lo si svergogna che il peccatore riprende la via della teshuvà, com'è scritto nella Torà: « Ricordati e non dimenticare di quando hai suscitato l'ira del S. ecc... » (Devarim 9,7)

Ecco perché in ogni comunità ebraica è bene affidare ad un grande chakham, anziano e timoroso di Dio sin dall'infanzia e ben accetto alla collettività il compito di vigilare sulla comunità stessa, di richiamarla all'ordine se necessario e di indurla alla teshuvà. E chi odia le ammonizioni, certamente non andrà da lui e non presterà ascolto alle sue parole e rimarrà coi suoi peccati, che ai suoi occhi non sembrano tali. CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

LA TZNIUT, LA MODESTIA

■ di David Bedussa

La Mitzväh della Zniut-Modestia è perno centrale della vita di una donna; a causa di informazioni distorte ci sono ora donne che non sono disposte nemmeno a sentire una parola su questo argomento e questo è davvero sbagliato. Molte persone quando parlano di zniut si limitano a dire qualche “regoletta” senza spiegare la profondità e i tantissimi lati positivi sull’argomento per una donna.

Si è diffusa purtroppo una concezione che sembra richiedere alla donna di vestirsi indumenti brutti o fuori moda. Questo non è un concetto adeguato. Questo concetto è sbagliato e va contro la natura della donna. La Ghemarà prova questo. Nel trattato di Ketubot (59b) è scritto “Non c’è donna se non per la bellezza” ovvero: la bellezza è una parte integrante della vita di una donna. Uno dei suoi obiettivi costanti è “Abbellirsi”. La Ghemarà

nel trattato di Moed Katan (9b) permette alla donna di abbellirsi anche facendo melachot di Chol HaMoed (giorni di mezza festa) tutto questo perché l’abbellimento è un suo bisogno.

Si potrebbe dire che forse l’abbellimento della donna deve avvenire solamente a casa per suo marito, ma sempre nel trattato di Ketubot (65a) viene dimostrato che non è così. Quando la moglie di Rav Yosef dopo la morte del marito va dal tribunale per chiedere parte dell’eredità per l’acquisto di indumenti pregiati il giudice gli chiede: “a cosa servono quei vestiti pregiati?” allora la moglie di Rav Yosef rispose: “per non far cadere il mio status (di donna importante) di quando ero la moglie di Rav Yosef”. Da qua si dimostra che la volontà di essere graziosa anche quando non si ha un marito è una cosa accettata.

Una seconda prova in Ketubot (70a) è il fatto che un marito non può vietare alla moglie di indossare gioielli.

È chiaro che non si sta parlando di un “imbellimento” non necessario per le strade della città. Si sta parlando di soddisfare un suo desiderio nel custodire la sua graziosità senza ovviamente infrangere le norme della zniut.

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE SULLA TESHUVÀ DEL RAMBAM

CONTINUA DA IERI

- Cinque peccati (dei 24 suaccennati) impediscono al peccatore di fare una teshuvà completa. Si tratta di peccati commessi ai danni del prossimo, sconosciuto al peccatore, ed al quale perciò il peccatore non potrà restituire il mal tolto o chiedere perdono. Questi cinque peccati vengono commessi: a) da chi maledice la collettività (a differenza del singolo al quale potrebbe chiedere perdono); b) da chi divide la refurtiva col ladro, perché questi la ruba da più persone e gliela porta ed egli ne prende una parte senza sapere a chi appartenga. E non basta, perché così facendo, sostiene il ladro e si rende anche colpevole di indurre altri in peccato; c) da chi trova un oggetto smarrito e non ne denuncia il ritrovamento, togliendo così la possibilità al proprietario di riaverlo, e quando farà teshuvà e se ne pentirà, non saprà più a chi restituirlo; d) da chi si ciba di cibo destinato ai poveri, agli orfani e alle vedove, che sono creature infelici, generalmente ignote del tutto o poco note che alle volte emigrano di città in città e non lasciano recapiti dove uno potrebbe eventualmente rivolgersi per rintracciarli e poter restituire quel cibo; e) da chi acconsente a farsi corrompere per distorcere il diritto perché non potrà mai conoscere la gravità del misfatto o l'entità del danno procurato, per poterlo risarcire.

-E commettendo cinque peccati (dei 24 suaccennati) si viene portati a ripeterli in continuazione ed è molto arduo sapersene staccare. Sono peccati molto gravi e bisogna perciò schivarli scrupolosamente per evitare di rimanervi impigliati. E questi peccati sono: il pettegolezzo, la maldicenza, l'ira, i cattivi pensieri e la compagnia dei malvagi. Quest'ultimo perché si finisce per imparare le loro malefatte che rimangono impresse nel cuore. Ed appunto a questo si riferiva Shlomò col detto: « Chi frequenta gli stolti finisce per operare il male » (Proverbi, 13,20).

-Tutti i peccati suaccennati (simili e derivati) sebbene ostacolino la teshuvà non la impediscono del tutto. Ed infatti se il peccatore se ne pente e fa teshuvà, viene considerato un baal teshuvà ed ha parte nella vita futura. ■

MOMENTI DI MUSÀR

LA TZNIUT, LA MODESTIA

■ di David Bedussa

CONTINUA DA IERI

Proviamo ora a spiegare che cos'è la Zniut.

La Ghemarà, nel trattato di Meghillà (13b) dice: "Grazie alla zniut di Rachel è disceso da lei Shaul. Grazie alla zniut di Shaul è discesa da lui Ester. Qual'è questa zniut che aveva Rachel? Il fatto che Rachel aveva trasmesso i segni di riconoscimento fra lei e Yaakov alla sorella Leah. La Zniut in questo caso è stata la bravura nel non far diffondere questo avvenimento. Il non diffondere una buona azione che si è fatti è sicuramente segno di zniut ~ modestia.

Qual'è stata la zniut di Shaul? il fatto di non aver detto al padre che era stato incoronato re da Shmuel. Qual'è stata la zniut di Ester? il fatto di non aver raccontato ad Achashverosh la sua provenienza.

Il Chovat HaLevavot che la persona umile è considerata persona "znuà". Qual'è il legame fra questi due termini? Noi traduciamo Zniut come modestia ma in realtà il termine letterale più adatto è nasco-
sto / non messo in mostra. Per na-

scosto si intende una persona che si nasconde dalle proprie volontà.

La Zniut è la mancanza di voglia di apparire. Non essere appariscenti. Così riportano i nostri maestri.

Come si può arrivare a non voler apparire?

La volontà di apparire deriva dalla voglia di colmare un vuoto causato dalla mancanza di vero contenuto interiore.

Più si è soddisfatti di se stessi meno si ha bisogno di apparire.

Il volere apparire è sintomo di assenza di sicurezza personale.

Una persona che è sicuro di se non ha bisogno di pubblicizzare i suoi fatti. Una persona che è sicura di sé non ha bisogno di raccontare al padre che è diventato Re (episodio di Shaul visto nell'articolo in precedenza).

Anche Rachel non aveva bisogno di far vedere a tutti la serietà e la profondità del suo rapporto con Yaakov attraverso i famosi "Simanim" ~ segnali.

Più un rapporto è serio e profondo meno nasce il bisogno di metterlo in mostra.

Tutto questo si evidenzia anche nel modo di vestire.

Una persona piena di sé non ha bisogno di mettersi in mostra con un abbigliamento appariscente. Ha il bisogno di custodire se stessa, ma non di mettersi in mostra.

La vera zniut nell'abbigliamento è vestirsi in maniera delicata da poter proteggere se stessa dando kavod al proprio corpo.

Tratto da Be'zetechà Tanicheni, capitolo 27

SEFER TORÀ

■ di David Jonas

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

- Quante persone salgono al sefer? Lo Shabat mattina sette, escluso la persona che legge il maftir, il giorno di Kippur sei, nei giorni di Moed cinque, nei giorni del capo mese e nei giorni di Chol amoed quattro e il lunedì, giovedì, Shabat pomeriggio, Purim, Chanuka, nei digiuni, mattina e pomeriggio, tre persone.

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

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

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

MOMENTI DI MUSÀR

DEVOZIONE

Il senso fondamentale della preghiera è l'unione con Hashem {devequt). Ecco perché in molti casi sarebbe meglio recitarla usando persino la propria lingua.

Quando si prega nella lingua comune, infatti, il proprio cuore è realmente vicino alla preghiera e si può mettere devozione nelle parole per poi riuscire per loro tramite, ad accrescere il proprio attaccamento a Hashem.

Tuttavia, gli uomini della Grande Assemblea canonizzarono la sequenza del servizio liturgico in ebraico, e così dobbiamo recitarla; ma la cosa principale resta la concentrazione sul semplice significato delle parole. Questa è l'idea basilare delle pratiche devozionali, con cui preghiamo Hashem per ogni cosa e

mediante le quali si può raggiungere un attaccamento profondo a Lui.

Vi sono alcuni che usano complicare la tefillà con formule cabalistiche. Tuttavia, se non si è preparati, si procura solo un grande danno al proprio spirito.

Chi parla ebraico come lingua madre, non dovrà fare lo sforzo di rammentare il significato delle parole durante la preghiera e dovrà semplicemente porre su di loro la massima attenzione. Questo deve essere il punto focale della propria concentrazione (kavanà).

Secondo gli uomini veramente santi, i più grandi fra loro (gli tzadiqim), tutte le formule cabalistiche trovate negli scritti di Ari erano incluse nel significato più semplice delle parole. Ritenevano infatti che ogni termine nella sua più autentica accezione contenesse già di per sé i concetti della kabbalà.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SEFER TORÀ

■ di David Jonas

- Un pubblico che per cause di forza maggiore non ha letto la Parashà lo Shabat mattina come si comporta?

Non può leggerla a Minchà del pomeriggio e non può leggerla nemmeno lunedì o giovedì per non creare disagio alle persone che vanno a lavorare. Bisognerà leggerla lo Shabat successivo insieme alla Parashà della settimana corrente in questo ordine: il Cohen salirà come prima chiamata e leggerà tutta la Parashà della settimana passata iniziando anche quella della Parashà della settimana corrente leggendo almeno tre versetti, dopo di che il Levi continuerà la lettura nell'ordine regolare.

- Una persona singola che per cause di forza maggiore prega da sola, secondo la regola stretta non è obbligato ad andare ad ascoltare la lettura della Torah. Visto che l'obbligo cade solo su un pubblico.

- Una persona che non ha ascoltato la lettura della Torah, il lunedì o il giovedì o di Shabat, non è obbligato a leggerla dal libro da solo. Così anche una persona che durante la lettura è costretta ad uscire dal tempio, non è obbligato a rileggerla dal libro, visto che l'obbligo della lettura cade solo sul pubblico e non sul singolo.

- Le donne non sono obbligate ad andare al tempio ad ascoltare la lettura della Torah, in ogni caso una donna rigorosa che vuole andare ad ascoltare la lettura il lunedì o il giovedì o di Shabat, è degna di Berachà. Secondo alcuni la lettura di Shabat Zachor che si legge lo Shabat prima di Purim, è un obbligo della Torah ascoltarla, in questo Shabat molte donne usano essere rigorose ad andare ad ascoltarla al tempio.

TRATTO DA "YALKUT YOSEF HALACHOT KRIAT HA'TORAH"

MOMENTI DI MUSÀR

ONORARE LA PROPRIA MOGLIE

Parashàt Lekh Lekhà

Quando iniziò la carestia nella terra di Canaan, Avram Avinu prese la sua famiglia e i suoi averi e andò ad abitare in Egitto. Dopo che il Faraone prese Sarà per sé, pensando erroneamente che fosse la sorella, la restituì a suo marito Avram rimborsandolo con molti regali. Il verso (Lech Lechà 12:16) dice che molti animali e servi vennero dati ad Avram “per merito di Sara sua moglie”. I nostri Saggi (Bavà Metzià 59a) imparano da questo verso che sostanzialmente tutta la ricchezza e benessere che una persona riceve, è per merito di sua moglie, ovvero dall'onore che le mostra. Avram, quando arrivò in Egitto, onorò molto sua moglie, sminuendo la propria importanza e considerandola il pilastro della loro casa. Di conseguenza, venne colmato di ricchezze.

Quando un uomo onora sua moglie, agisce con rispetto nei suoi confronti e ha stima di lei, riversa una fonte di Parnassà nella casa. Dal momento che è più pesante per una donna sopportare una qualsiasi difficoltà rispetto all'uomo, la

Ghemarà (Yevamot 62b) ammonisce che il marito deve onorarla più di se stesso, ossia occuparsi delle sue necessità più delle sue. Ciò può essere dimostrato ad esempio dal fatto che le spese per l'abbigliamento della moglie devono essere superiori a quelle del marito. Colmando le sue necessità fisiche ed emotive, si assicurerà la presenza di Parnassà e ricchezza in casa.

Oltre a dover onorare le necessità personali ed emotive della moglie, l'uomo deve anche preoccuparsi dei bisogni finanziari della casa in generale. La Ghemarà scrive che bisogna stare attenti a darsi da fare per il sostentamento della casa, perché i litigi tra moglie e marito si accendono proprio dove mancano i mezzi per vivere. Una mancanza di denaro può essere una causa di frizioni in casa e ciò impedisce alla donna di essere in grado di portare a termine il proprio ruolo senza difficoltà. Dal momento che è compito e responsabilità dell'uomo assicurare il sostentamento, se la situazione finanziaria è difficile, dovrebbe “ancora di più” stare attento perlomeno a onorare sua moglie e impedire che si senta trascurata. Dovrebbe inghiottire il proprio orgoglio anche nel momento di un potenziale conflitto e far sempre sentire bene la propria moglie del suo ruolo in casa.

Più una persona si impegna a onorare sua moglie nel senso completo della parola e a soddisfare tutte le sue necessità, più meriterà di ricevere Parnassà e ricchezza da Hashem Itbarach.

SHABBÀT – FAR COMPIERE A UN GOI UN'OPERA VIETATA

-La stessa regola riportata sopra (vedi ieri) vale nel caso ci si trovi in albergo e il cameriere goi scriva le ordinazioni: anche in questo caso sarà permesso ordinare la pietanza dal momento che il lavoro vietato viene fatto dal non ebreo per propria comodità, per ricordarsi le ordinazioni. La regola è chiaramente diversa nel caso il cameriere o simili siano ebrei.

-Secondo i sefarditi è permesso chiedere alla cameriera goia di lavare i piatti di Shabbat, anche se questa lo farà utilizzando la lavastoviglie elettrica, dal momento che avrebbe potuto lavarli anche con le mani e solamente per sua comodità si serve del lavapiatti. Per gli ashkenaziti invece è vietato far utilizzare al goi qualsiasi elettrodomestico che faccia rumore in casa dell'ebreo, anche se li accende per sua volontà e comodità.

-E' permesso invitare in casa ad una delle 3 seudot di Shabbat un goi, dal momento che non c'è il rischio che si possa cucinare per lui. Tuttavia per Yom Tov è vietato visto che è permesso cucinare, e ci sarebbe la possibilità di poter cucinare di più per lui, e la Torà ha concesso di cucinare di moed solamente per il proprio fabbisogno (inclusi i famigliari, ospiti ebrei ecc.) e non per il goi. In ogni caso chi vuole essere rigoroso e non invitare il goi perfino di Shabbat riceverà berachà.

-Riguardo l'opinione permissiva riportata sopra relativa allo Shabbat, è da sottolineare che si riferisce solamente alla regola stretta relativa alle Hilcot Shabbat, dove i chachamim hanno permesso all'ebreo di adoperarsi anche per il goi durante un giorno solenne come il Sabato. Ma per applicare l'obbligo generale di allontanarsi dai goim per non assimilarsi ai loro usi e costumi, oppure per evitare il rischio che si possa condurre i commensali a parlare di argomenti vietati di Shabbat, allora sarà preferibile astenersi dall'invitarlo a tavola. Nel caso che lo si inviti per darchei shalom – per la ricerca della pace (con i popoli) allora è possibile alleggerire e ospitarlo per il pasto di Shabbat e fare attenzione ai divieti concernenti i dialoghi di Shabbat, al vino non cotto e simili.

(Alachot tratte dal libro Alachà Brurà di Rav David Yosef)



SHABBÀT LEKH LEKHÀ

■ di Giorgio Calò

“Va' via per te dalla tua terra, dal luogo dove sei nato e dalla casa di tuo padre e dirigi-
ti verso la terra che ti mostrerò”
(Bereshit 12, 1).

Rashì spiega che la parola “לך-
Lechà – Per te” contenuta nel
primo verso della parashà deve
essere intesa come “**per il tuo
godimento e per il tuo bene**”,
così come viene chiarito nel
verso immediatamente succes-
sivo in cui Hashem assicura ad
Avraham: “**farò di te una gran-
de nazione, ti benedirò, renderò
grande il tuo nome e tu divente-
rai benedizione**” (Bereshit 12, 2).
I nostri Maestri ci hanno inse-
gnato che Avraham è stato sot-
toposto a dieci prove di *Emunà*
– *Fiducia in Hashem*, iniziate
con l'uscita dalla casa paterna
e culminate con la legatura di
Itzchak. Dal momento però
che, come visto, era stato ga-
rantito ad Avraham ancor prima

dell'inizio del suo viaggio che
dall'adempimento dell'ordine
divino sarebbero derivati gran-
di benefici per lui e per la sua
discendenza, risulta difficile
comprendere la ragione per cui
l'abbandono della casa paterna
sia stato comunque incluso tra
le dieci prove in questione.

A questa domanda ha rispo-
sto lo Tzaddik Rabbi Pinchas
Urbitz, il quale fa notare che,
quando menziona l'adempi-
mento di Avraham al comando
di Hashem di lasciare la propria
casa paterna, la Torah ci dice
esplicitamente che “**Avram par-
tì come gli aveva detto l'Eter-
no**” (Bereshit 12, 4); ciò signifi-
ca che egli non lasciò affatto la
propria terra al fine di ottenere
i benefici che D-o Benedetto gli
aveva già assicurato, ma solo ed
esclusivamente per adempiere
al Suo comandamento.

Ed è proprio grazie a questo,
pertanto, che la partenza di
Avraham venne considerata
come una delle dieci prove di
Emunà grazie alle quali egli ha
meritato di essere scelto quale
patriarca del popolo d'Israele,
popolo che, nel corso dei secoli
ed anche di fronte a numerose
difficoltà, si è sempre contrad-
distinto per l'osservanza in-
condizionata delle *mitzvot* di
Hashem. ■

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT LEKH LEKHÀ

■ di Giorgio Calò

Quando il Gaon Rabbi Shlomo Klugher era stato appena nominato Rabbino della città di Brody (in Galizia, odierna Ucraina), un ebreo lo onorò del ruolo di *Sandaq* al *Brit milà* del proprio figlio maschio. Una volta giunto al posto dove si sarebbe dovuto tenere il *Brit milà*, egli apprese però che il padre del bambino era molto malato, al punto di essere ormai agonizzante e senza alcuna speranza di sopravvivere. In questi casi, era uso presso la città di Brody rinviare il *Brit milà* fino a dopo la morte del padre, così da poter chiamare il bambino con il nome del proprio defunto genitore.

Rabbi Shlomo Klugher, tuttavia, ordinò di reperire immediatamente dieci ebrei e di circoncidere – come previsto – il bambino: venne fatto tutto come disposto dal grande *Tzaddiq*, e, subito dopo il *Brit milà*, poco a poco le gravi condizioni fisiche del padre migliorarono miracolosamente, fino a che egli si rimise del tutto dalla propria malattia.

Tutta la città fu profondamente colpita dal prodigio a cui aveva assistito.

Lo *Tzaddiq*, di fronte a tali eventi, disse di aver agito in questo modo

sulla base degli insegnamenti di Rashi in relazione all'episodio, riportato nella Torah, dei tre angeli che vennero a trovare Avraham quando egli era ancora convalescente dalla circoncisione (*Bereshit* 18, 2). E' scritto infatti che, dei tre angeli, uno di loro – Rafael – venne inviato da *Hashem* sia per curare Avraham dalle ferite del *Brit milà* che per andare a Sodoma e salvare Lot dalla distruzione della città: vi erano forse così pochi angeli di fronte a D-o Benedetto da dover utilizzare, per salvare Lot, lo stesso inviato per curare Avraham? Spiegò Rabbi Shlomo Klugher che, in realtà, il merito di Lot non era così grande da permettere l'invio di uno specifico angelo incaricato di salvarlo, e per questa ragione *Hashem* decise di attribuire il compito in questione al medesimo angelo deputato di curare Avraham: “Allo stesso modo – disse lo *Tzaddiq* – ho pensato che, in quel momento, il padre del bambino era giudicato in Cielo, e che forse egli non aveva sufficienti meriti per far sì che *Eliahu HaNavi* venisse inviato solo per salvarlo. Così ho ordinato che venisse compiuto immediatamente il *Brit milà* sul figlio, affinché *Eliah HaNavi* fosse costretto a partecipare alla circoncisione e, a lato di essa, avrebbe potuto portare anche una completa guarigione al padre del bambino...”. ■

MOMENTI DI MUSÀR

LA FORZA DELLA TEFILLÀ

■ di David Jonas

Dice Rabbenu Bachaie: “Devi sapere che la forza della Tefilla’ è così grande che può cambiare gli ordini della natura, salvare dalle disgrazie e annullare decreti negativi”.

Da dove sappiamo che è possibile cambiare la natura con la Tefilla’? Dai nostri patriarchi e dalle nostre matriarche, le quali erano sterili e sono rimaste incinte grazie alla Tefilla’. Hanno detto i nostri maestri: Come mai i patriarchi erano sterili? Poiché Hashem vuole e desidera la Tefilla degli zadikim. Bisogna capire, come mai Hashem ha fatto sì che i patriarchi fossero sterili, poteva non dargli figli e basta, perché farli sterili completa-

mente? Per insegnarci nella radice del nostro cuore che la Tefilla può cambiare veramente il corso della natura.

Da qua impariamo che se anche i medici danno “profezie” negative come se mai sia ci sia l’impossibilità di avere figli o l’impossibilità di guarire da una malattia grave ecc ecc. non bisogna mai rinunciare alla Tefilla’ anzi bisogna sforzarsi ancora di più nella preghiera verso Hashem.

La Tefilla salva dal pericolo: Proprio in caso di pericolo si risveglia nell’ebreo la consapevolezza che non c’è nient’altro al di fuori di Hashem.

La Tefilla è uno strumento incredibile che Hashem ci ha regalato, possiamo cambiare completamente l’ordine della natura, sta tutto nelle nostre mani.

TRATTO DA “SEDER HAIOM”

MOMENTI DI HALAKHÀ

SEFER TORÀ

■ di David Jonas

- Sia la persona che sale al Sefer Torah e sia il Chazan che legge la Torah, devono rimanere dritti in piedi senza appoggiarsi al muro o alla tevà. Se la persona è vecchia o malata può appoggiarsi.

- È una buona usanza quella di alzarsi in piedi quando esce al Sefer Torah il padre o il Rav. Si resta in piedi fino alla fine della chiamata, fino a che il padre o il Rav torna al proprio posto.

- C'è chi usa restare sopra la tevà dopo aver terminato la chiamata, fino a che la persona chiamata dopo finisce tutta la lettura compresa la Berachà finale. Questo è un buon uso. L'uso seferdita è quello di dire alla persona chiamata al Sefer, dopo la lettura, "Hazak Ubaruch!" E lui risponderà: "Hazak veemaz!"

- Quando la persona viene chiamata al Sefer, deve salire sulla Tevà' velocemente seguendo la strada più corta. Una volta terminata la lettura, scende seguendo la strada più lunga. Se dal suo posto le strade per salire sulla Tevà' sono uguali, sale dalla parte destra e scende da quella opposta.

- Se il posto dove si prega è molto grande e si decide di utilizzare il microfono in modo da poter far sentire al pubblico la lettura della Torah e la ripetizione dell'Amida', nei giorni feriali è permesso in caso di necessità. Coloro che ascoltano la lettura della Torah attraverso il microfono escono d'obbligo in particolare se il Chazan alza la voce in modo che si possa sentire la sua voce anche senza il microfono.

Non si esce d'obbligo con la lettura ascoltata attraverso la radio.

TRATTO DA "YALKUT YOSEF HALACHOT KRIAT HA'TORAH"

MOMENTI DI MUSÀR

COSA STUDIARE

■ di David Jonas

È scritto nel talmud, trattato di Shabat: Ha detto Rava: Nel momento che portano la persona a giudizio dopo la morte, gli chiedono: "HAI FISSATO MOMENTI DI TORÀ??".

Spieghiamo meglio il concetto: In pratica quando una persona muore e arriva a giudizio davanti al tribunale di Hashem, la prima domanda che gli faranno sarà: "Hai studiato Torah?"

Molte persone vedono con grande piacere onore e ammirazione le persone che studiano all'università o in accademia, con molta più ammirazione di coloro che magari fanno un lavoro umile. D'altro canto però molte persone sanno che quando una persona studia, studia per arrivare a qualcosa. Per esempio: Chi

studia legge, ha un percorso di studi da seguire per potere ricevere la laurea. Gli studi non sono il traguardo, ma il mezzo per arrivarci. Nello studio della Torah non è così! La Torah è la fonte della spiritualità del mondo. Nel momento che una persona "sfiora" la Torah, studia una parola, una regola, acquisisce uno spirito di purità dentro l'anima, acquisisce vita!

Ogni persona sa che sensazione si prova quando in mezzo ad una giornata calda d'estate beve una bottiglia d'acqua fresca, si sente rinascere... Così è lo studio della Torah! La Torah dà all'anima la vita!

Ci sono molte cose importanti da fare in questo mondo: Lavorare, comprare, mangiare ecc. ma la cosa più importante da fare è studiare Torah! Non per arrivare ad uno scopo preciso, nemmeno per ricevere una laurea, ma per VIVERE!

È scritto "È l'albero della vita (la Torah) per coloro che ci si attaccano", sia in questo mondo e anche in particolare per il mondo futuro! ■

TRATTO DA "5 DAKOT DI TORAH"

MOMENTI DI HALAKHÀ

SEFER TORÀ

■ di David Jonas

- Nei giorni precedenti abbiamo studiato quante persone vengono chiamate al sefer e abbiamo visto che il numero dipende dal giorno. Di lunedì e giovedì tre, di Shabat sette ecc, ecc.

- I chachamim ci insegnano delle regole di precedenza per quanto riguardano le chiamate del Sefer Torah. Il popolo d'Israele è basato da una gerarchia formata da Cohanim, Leviim e Israel.

- Nell'ordine delle chiamate bisogna rispettare questa gerarchia: La prima chiamata spetta al Cohen, visto che la torah gli dà la precedenza su ogni cosa di Kedushà. La seconda spetta al Levi', visto che nell'ordine di importanza viene subito dopo il Cohen e dopo di che salirà un Israel*. Quando nel tempio è presente uno sposo o una persona che ha la Mila' del figlio in quel giorno, è una buonissima usanza farli salire al Sefer.

- Se nel tempio non fosse presente un Cohen, si chiamerà un Israel al suo posto e il chazan chiamandolo dirà: "non è presente il Cohen, salga Israel al suo posto". In questo caso anche se il Levi è presente al tempio non potrà salire come secondo, perché? Perché se sale come secondo il pubblico potrebbe pensare che il primo fosse Cohen e non Israel, visto che generalmente il Levi sale dopo il Cohen.

- Se il levi vuole salire come prima chiamata al posto del Cohen, può farlo e in questo caso il hazan dirà: "non è presente il Cohen, salga Levi al suo posto". Ma se nel tempio è presente un Talmid Chacham (studioso di Torah), ha lui spetta la prima chiamata.

- Nel caso in cui non fosse presente il Cohen nel tempio e viene chiamato un Israel al suo posto, abbiamo visto che il Levi non può salire come seconda chiamata. In questo caso il levi è bene che non esca nemmeno nelle chiamate successive in particolare nella terza chiamata. In caso di necessità può salire come quarta o quinta o sesta o settima, ma terza no.

* Israel: termine per determinare un qualsiasi ebreo, che non sia Cohen o Levi.

MOMENTI DI MUSÀR

SICHOT ARAN

Rabbi Nachman di Breslav

Sichà caf chet - 28

Cerca di leggere tutti i libri sacri nel corso della tua vita. In tal modo, avrai “passeggiato” in ogni luogo nella Torah. I più ricchi viaggiano costantemente da un luogo all'altro. Spendono tanti soldi, solo per potersi vantare di aver visitato qualche posto lontano. Lo considerano come un simbolo di alto status, ad esempio, il poter mostrare di aver visitato Varsavia.

Allo stesso modo, mentre ti trovi ancora in questo mondo, dovresti viaggiare in ogni luogo della Torah. Nella vita futura, potrai poi vantarti di aver visitato ogni luogo dei nostri libri sacri. In quel momento, ricorderai anche ogni cosa che hai studiato.

Sichà caf tet - 29

Il Rebbe sottolineò sempre l'importanza di studiare l'alachà. Enfatizzò questo studio più di ogni altro.

Il modo migliore è studiare tutte le quattro sezioni dello Shulchan

Arukh secondo il loro ordine, dall'inizio alla fine (vedi Alim Li-Terufah #6). Se potessi anche studiare tutti i suoi commentatori, tanto meglio. In caso contrario, sarebbe perlomeno opportuno studiare le regole con i commentatori più corti.

Questo studio è un grande rimedio spirituale. Attraverso il peccato, il bene e il male vengono a mescolarsi. Un'opinione legale rappresenta una chiara separazione tra il valido e il non valido, tra ciò che è permesso e ciò che è proibito, tra il puro e l'impuro. Quando studi le alachot, il bene è raffinato ed è nuovamente separato dal male (cf. Likutey Moharan I, 8:6, 62:2).

Il Rebbe disse che ognuno avrebbe dovuto studiare alachà ogni giorno, senza mai mancare. Se non dovessi riuscirci o non averne il tempo, ti sarà possibile studiare ogni regola che si trovi nello Shulchan Arukh, anche se questa non dovesse seguire il tuo regolare corso di studi.

Dovresti passare in rassegna almeno una legge ogni giorno della tua vita. In circostanze normali, dovresti avere un ordine stabilito per lo studio ordinato dello Shulchan Arukh, con una certa quantità di Halachot per ogni giorno. Continua fino a quando tutte le quattro sezioni non saranno terminate e ricomincia dall'inizio. Continua in questo modo per tutti i giorni della tua vita. ■

MOMENTI DI HALAKHÀ

SEFER TORÀ

■ di David Jonas

- La persona chiamata a Sefer deve toccare il Sefer Torah (la copertura ma non la pergamena) durante la recitazione delle Berachot, è una buona usanza quella di toccarlo anche durante tutta la chiamata.

- È una buona usanza quella di ricordare le persone defunte dopo la lettura della Torah.

- La persona che sale al Sefer Torah dopo aver recitato la Berachà iniziale, non potrà più parlare fino alla fine della lettura e fino dopo aver recitato la Berachà finale. Se dopo aver iniziato a leggere qualche versetto la persona ha interrotto parlando di cose futili, a posteriori non dovrà rifare la Berachà, visto che la Mizva della lettura l'aveva iniziata subito dopo la Berachà. Però se dopo aver recitato la Berachà ha parlato prima ancora di iniziare la lettura, in questo caso deve ritornare a rileggere la Berachà poiché ha interrotto tra la berachà e la Mizvā della lettura.

- Capita spesso che il Chazan tra una chiamata e l'altra perdi il punto dal quale deve iniziare a leggere. Una persona che sale al Sefer Torah e recita la Berachà iniziale deve subito iniziare la lettura senza interruzione, se il Chazan non trova il punto o succeda qualsiasi imprevisto che ritardi l'inizio della lettura, la persona che ha recitato la Berachà deve stare attento a mantenere il silenzio e a non parlare.

- La persona che sale al Sefer, prima di recitare la Berachà dovrà vedere la parte della Torah che andrà a leggere. Se dopo aver recitato la Berachà, si scopre che la parte che gli era stata indicata prima della Berachà era la parte sbagliata e si dovrà leggere un'altra parte di Torah, c'è chi dice che dovrà recitare la Berachà di nuovo, visto che prima della Berachà nel momento in cui gli è stato indicato il punto di lettura lui pensava di recitare la Berachà per leggere quel punto. Per questo se si leggerà una parte diversa c'è chi dice che dovrà recitare di nuovo la Berachà. Ma visto che c'è discussione sulla questione, abbiamo una regola generale che dice "Safek Berachot Leakei" (in caso di dubbio di Berachà, se recitarla o meno, non di recita). Quindi in questo caso, essendo un caso dubbio di discussione non dovrà recitare di nuovo la Berachà.

MOMENTI DI MUSÀR

SICHOT ARAN

Rabbi Nachman di Breslav

Sichà lamed - 30

Ci sono molte persone che passerebbero molto tempo al bagno, nel tentativo di pulire totalmente il proprio corpo prima di pregare la mattina. Il Rebbe parlò apertamente in modo deciso mettendo in ridicolo questa pratica. Disse che la cosa principale da ricordare è che la Torà non fu data agli angeli (Berachot 25b). Non è necessario spingersi oltre i requisiti dell'alachà e le regole affermano solo che è proibito pregare quando una persona sente realmente il bisogno di liberare se stessa. Il dettame talmudico è: "Colui che ritiene necessario fare dei bisogni non dovrebbe pregare" (ibid, 23a).

Tuttavia, vengono portate molte regole nel capitolo 92 del Shulchan Aruch (Orach Chaim), in particolar modo riguardanti gli imprevisti o quando qualcuno non ha altra scelta. Il Magen Avraham segue l'opinione del Rif (Berachot 14a) che una persona può pregare anche se sente l'impellenza, fintanto che riesce a contenersi abbastanza fino a 72 minuti) (Orach Chaim 91:1).

Da tutto questo, vediamo che non c'è bisogno di essere eccessivamente rigidi al tal proposito. Una persona

non dovrebbe evitare di pregare o studiare solo in virtù di quello che è un semplice scrupolo, che di per sé rappresenta irragionevole severità e stupidità.

La cosa migliore è pregare non appena ci si sveglia la mattina. Se si può facilmente prendersi cura dei propri bisogni allora fatelo, altrimenti pregate immediatamente. Anche se avete una leggera sensazione negli intestini, può essere ignorata.

Inoltre non dovrete passare molto tempo al bagno in generale, poiché questo può causare ogni sorta di problema e danneggiare gravemente la vostra salute. Ciò è specialmente vero nei gabinetti dove una persona deve accovacciarsi, dato che rimanere in tale posizione troppo a lungo può dare come risultato un caso serio di salute. Perciò dovrete evitare di trascorrere troppo tempo lì. In generale, non dovrete cercare disciplina irragionevolmente severa per queste questioni, cosa che può portare ad una seria prostrazione.

Lo stesso Rebbe aveva fatto quest'errore nella sua giovinezza, facendo tante cose insolite per ottenere la purezza corporea. Si spinse fino a mettere a rischio la sua salute e anche la sua vita. Ma alla fine comprese che tutto questo era pura stupidità e uno spreco di tempo prezioso. È in realtà impossibile purificare completamente il corpo da tutta la materia di scarto. Il Rebbe disse che era molto importante per lui parlare con chiarezza di questo, sottolineando che le persone non devono perdere tempo con tali stupidaggini. Anche se uno deve trascorrere del tempo al gabinetto, è meglio andarsene e ritornare piuttosto che rimanere per un lungo periodo di tempo.

MOMENTI DI HALAKHÀ

BERAKHOT: CAMBIO DI POSTO

Se ha mangiato meno di un kezait (27gr) di pane oppure mezonot oppure cibi che fanno parte delle sette speci in un posto, dopo essersi spostato deve tornare a ripetere la berachà, poichè in questi casi visto che non è tenuto a recitare la berachà acharonà, in quanto in questo caso sono considerati come alimenti che non richiedono di recitare la berachà acharonà nel posto stesso dove si è mangiato. Tuttavia se tra la prima volta che ha mangiato e la seconda non sono trascorsi quattro minuti, ciò che ha mangiato nel primo luogo si somma a quanto mangiato nel secondo così da dover recitare poi alla fine la berachà achronà.

Se non ha mangiato del pane ma a mangiato un cibo che richiedere di recitare la berachà acharonà nel posto stesso dove si è mangiato, come ad esempio una torta ed insieme a questo ha mangiato anche un cibo che non richiede la berachà acharonà nel posto dove

si è mangiato, come ad esempio della frutta, dopo essersi spostato in un altro luogo dovrà ripetere la berachà solo sui cibi che non richiedono la berachà achronà nel posto in cui si è mangiato(frutta).

La regola di Shinnui Maqom riguarda solamente la berachà rishonà. Tuttavia per quanto riguarda la berachà acharonà non si applica la regola di shinui maqom e per questo può recitare la berachà fino a che non ha digerito ciò che ha mangiato. (Se però ha mangiato dei cibi che richiedono di recitare la berachà acharonà nel posto dove si è mangiato, allora dovrà recitare la berachà acharonà prima di spostarsi.)

In alcuni casi però i chacamim hanno stabilito di recitare la berachà acharonà prima di spostarsi per paura che la persona possa dimenticarsi di recitarla.

I seguenti casi sono:

1) durante un pasto, sia questo a base di cibi che richiedono di recitare la berachà

acharonà in quel posto sia cibi che non richiedono questo, a priori non escano dal posto dove si trova per un tempo prolungato, in quanto potrebbe dimenticare di recitare la berachà. Tuttavia per compiere una mitzvà, come pregare con minian, è permesso uscire dal posto in cui si sta mangiando anche per un tempo prolungato, però faccia attenzione a non dimenticare di recitare la berachà acharonà.

-Per i sefarditi è bene che non escano dal posto dove si trovano in ogni caso.

2) Una persona che stava mangiando un pasto a base di pane ed è costretto a spostarsi in un altro luogo, se teme che passi troppo tempo fino a creare "esech hada'at" reciti subito la birchat hamazon. Se invece sa di non creare un esech had'at può facilitare e recitare la berachà dopo essere tornato.

Nel caso in cui abbia mangiato cose che non richiedono berachà nel posto dove si è consumato il pasto, allora reciti subito la berachà acharonà prima di uscire.

MOMENTI DI MUSÀR

LA MIGLIORE DEL MONDO!

Parashàt Vayerà

All'inizio della Parashà, dopo la circoncisione di Avraham Avinu, tre angeli gli fanno visita. Dopo che servì loro un pasto, gli angeli chiesero ad Avraham: "Dov'è Sarà, tua moglie?". Egli rispose che era nella tenda dove si stava occupando delle mansioni domestiche. Per quale ragione gli angeli pose- ro questa domanda ad Avraham? Essendo angeli, sicuramente sapevano dove fosse e anche Avraham lo sapeva. I nostri Saggi ci spiegano che il motivo era quello di rendere Sarà ancora più cara ad Avraham suo marito. Sapeva che sua moglie era la personificazione della modestia, che evitava i riflettori. Tuttavia, quando gli venne chiesto dove si trovava sua moglie ed espresse verbalmente la rispo-

sta, venne aiutato a capire la sua vera bellezza, il fatto che fosse più modesta e pudica di qualsiasi altra donna.

Ogni donna vuole sentire che agli occhi di suo marito è unica e la migliore del mondo, è parte della sua natura. Perciò, è compito del marito farle sentire che la considera la donna più eccezionale del mondo. Come? Dandole tre "A": Attenzione, Apprezzamento e Affetto. Per primo l'uomo deve cercare di darle attenzione, ossia farle capire di notare la sua presenza e importanza in casa. secondo deve apprezzare tutta la gentilezza che mostra, per quanto piccola che sia. Dovrebbe dirle "Sei il regalo più prezioso che Hashem mi ha dato nella vita". Infine, deve mostrarle affetto per rafforzare il loro rapporto e i sentimenti reciproci. "Molte figlie (di Israel) hanno avuto successo, ma tu le hai superate tutte" (Eshet Chayil, Mishlei 31). Quando un uomo prova veramente questi sentimenti verso sua moglie, lei lo intuirà istintivamente. Più lo prova, più lei si concentrerà emotivamente su di lui. Troverà dentro di sé l'abilità di rafforzarlo, incoraggiarlo e ispirarlo a obiettivi

e aspirazioni più alte. Spesso, l'abilità di un uomo di intraprendere e raggiungere dei traguardi è ristretta dalla mancanza di fiducia nelle sue capacità. Tuttavia, quando riceve un apporto di forza emotiva dalla moglie, la fiducia nell'abilità di raggiungere le sue aspirazioni si alzerà fortemente. Nessun confine o

ostacolo limiterà la sua crescita e il suo successo, in particolare e soprattutto in imprese e obiettivi spirituali.

Che Hashem ci dia il senno di far sentire le nostre mogli "le migliori del mondo" e rafforzare di conseguenza, il rapporto e la dedizione nel nostro matrimonio, amen! ■

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHABBÀT – FAR COMPIERE A UN GOI UN'OPERA VIETATA

-Nei giorni particolarmente caldi, durante i quali in mancanza del condizionatore d'aria o del ventilatore si soffrirebbe molto, è permesso alleggerire e chiedere al goi di attivarli durante Shabbat. Questo permesso dipende dal fatto che l'accensione del ventilatore ed il condizionatore d'aria di sabato sono "solamente" divieti rabbinici. Quindi i Chahamim hanno permesso di prescrivere al goi di violare una proibizione rabbinica, per liberarsi da una sofferenza di Shabbat. Questa regola è chiamata secondo il linguaggio alachico *shvut deshvut bimkom zaar* = *shvut* - divieto rabbinico, ossia la prescrizione ad un goi di compiere un lavoro proibito, *deshvut* – divieto rabbinico, *bimkom zaar* – in una situazione di sofferenza.

-Anche se secondo la alachà precedente c'è chi permette di chiedere in maniera esplicita al goi di attivare il condizionatore d'aria, tuttavia è preferibile essere rigorosi e farlo solamente alludendoglielo. Per esempio dicendo: "Fa molto caldo in casa!" e questi capirà di dover accendere il climatizzatore.

CONTINUA GIOVEDÌ PROSSIMO



DERASHÀ DI SHABBÀT

SHABBÀT VAYERÀ

■ di Giorgio Calò

“In Beér Shèva [Avraham] collocò un **אשל – *Eshel*, e lì invocò il nome dell'Eterno”** (Bereshit 21, 33).

I nostri Maestri hanno fornito due diverse interpretazioni circa il significato di questo verso e, in particolare, della parola **אשל** – *Eshel*’.

Secondo Resh Laqish, Maestro del Talmud vissuto durante il III° secolo e.v., Avraham avrebbe realizzato un “giardino” a Beér Shèva di cui potessero usufruire i viandanti che passavano di lì al fine di attirarli e far loro conoscere la fede in Hashem.

Anche Rabbi Yehuda e Rabbi Nehemia, Maestri della Mishnà vissuti dopo la rivolta di Bar Choqbà del 132 e.v., discussero tra loro circa il significato da attribuire alla parola in questione: uno riteneva, infatti, che si trattasse di un “giardino” (analogamente a Resh Laqish), mentre l'altro sosteneva che fosse una “locanda” dove potevano allog-

giare gli ospiti.

Nel suo commento alla Torah, riprendendo l'interpretazione riportata nel Talmud Babilonese (TB Sotà 10a), Rashì afferma che il termine **אשל** – *Eshel*’ debba essere spiegato tenendo conto delle tre parole che possono essere formate tramite le tre lettere che lo compongono: 1) **א** – *Achilà* – *Mangiare*; 2) **ש** – *Shtià* – *Bere*; 3) **ל** – *Linnà* – *Dormire*; a suo avviso, pertanto, Avraham avrebbe costruito a Beér Shèva una “locanda” dove garantiva mangiare, bere e dormire ai viandanti, insegnando loro al contempo a benedire Hashem per tutto il bene che era stato loro elargito.

Con la realizzazione di un **אשל** – *Eshel*’, secondo il Gaon Rabbi Eliahu di Vilna, Avraham voleva fornire un “aggiustamento” spirituale per i peccati che erano stati commessi dalle generazioni precedenti: *Adam HaRishon*, infatti, aveva trasgredito al comando divino **“mangiando”** il frutto dell'albero della conoscenza, *Noach* aveva peccato **“bevendo”** vino in misura eccessiva e facendosi quindi vedere nudo ed ubriaco dai propri figli, mentre gli abitanti di Sodoma si erano travati al punto tale da impedire a chiunque di assicurare agli ospiti un posto dove **“dormire”**. ■

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT VAYERÀ

■ di Giorgio Calò

Rav Zvi Amar, Presidente della Comunità Ebraica di Marsiglia, raccontò di quando – circa vent'anni fa – Rav Ovadia Yosef zz"l si recò (accogliendo un suo invito) in visita presso gli ebrei francesi, per rafforzarli nello studio della *Torah*.

In quel periodo era giunta voce che gli arabi avevano promesso una "ricompensa" di un milione di dollari a chiunque avesse assassinato Rav Ovadia Yosef zz"l, e pertanto – disse Rav Zvi Amar – quest'ultimo si rivolse al Primo Ministro Francese, che all'epoca era Jacques Chirac, chiedendogli di inviare alcuni uomini tra le proprie guardie del corpo per garantire l'incolumità dello *Tzaddiq*. Il Primo Ministro Chirac accolse immediatamente la richiesta di Rav Zvi Amar, inviando dodici uomini facenti parte del proprio corpo personale di sicurezza e garantendo la costante presenza di ben otto macchine della polizia francese nonché di un elicottero di sorveglianza che seguivano gli spostamenti di Rav Ovadia Yosef zz"l.

E così lo *Tzaddiq* si spostò di città in città per tutta la Francia, tenendo lezioni e discorsi pubblici di *Torah* al fine di rafforzare spiritualmente gli ebrei francesi.

Una volta terminata la visita di Rav Ovadia Yosef zz"l, quest'ultimo chiese a Rav Zvi Amar di convocare presso di lui le guardie del corpo che lo avevano seguito nel corso dei suoi viaggi, dicendogli che era intenzionato a dargli una *Berachà*. "*Kavod*

HaRav, ma loro non sono ebrei!", disse Rav Zvi Amar. "*Ed a te cosa interessa?* – rispose lo *Tzaddiq* – Sono comunque intenzionato a benedirli!". Rav Zvi Amar, aderendo alle richieste dello *Tzaddiq*, portò dunque tutte le guardie del corpo inviate dal Primo Ministro francese di fronte a Rav Ovadia Yosef zz"l, il quale si intrattenne personalmente con ciascuna di esse benedicendole per il professionale e valido servizio svolto in suo favore. Dopo di ciò, egli tornò in Israele.

Trascorsero alcuni mesi ed il Primo Ministro francese, Jacques Chirac, incontratosi con Rav Zvi Amar nel corso di un evento pubblico, domandò a quest'ultimo notizie del "Papa" degli ebrei. Inizialmente Rav Zvi Amar non comprese a chi facesse riferimento Chirac, ma poco dopo gli venne in mente che, con ogni probabilità, egli intendeva riferirsi a Rav Ovadia Yosef zz"l.

"*Per quale ragione mi chiede sue notizie?*", domandò Rav Zvi Amar al Primo Ministro francese. "*Questo vostro rabbino è una grande persona, e con una umanità fuori dal comune. Devi sapere che, poco dopo la sua visita di alcuni mesi fa, ho infatti ricevuto una lettera da parte del mio corpo di sicurezza personale, nel quale le mie guardie del corpo mi hanno raccontato di come lui si sia preso cura di loro con grande rispetto, in una maniera in cui nessun uomo li aveva mai onorati prima. Il vostro popolo – proseguì Chirac – è un popolo unico, composto di persone speciali come il rabbino Ovadia Yosef.*" ■



MOMENTI DI MUSÀR

SETTE PILASTRI DELLA FEDE

Rabbi Yitzchak Breiter

IL QUARTO PILASTRO: NON ARRABBIARSI

Il quarto principio fondamentale è che “Quando una persona sente di essere insultata, deve rimanere in silenzio e mantenere la calma” (*Likutey Moharan I:6*). Questa è la base della Teshuvà, il ritorno a Dio.¹ Una persona deve sapere che qualunque cosa gli venga fatta, persino da un altro essere umano, che ha il libero arbitrio, proprio tutto viene da Dio. Di conseguenza anche se una persona ti offende o ti fa del male, devi sapere che viene tutto da Dio.² Se reagisci e dai sfogo alla tua

1 Ci sono due livelli di Teshuvà – pentimento. Uno viene dal timore di Dio, dove una persona ha paura della punizione per i suoi peccati. La seconda ha un livello più elevato, viene dall'amore per Dio (*Yoma 86b*). “Coloro che accettano con felicità l'imbarazzo per amore di servire Dio, sono considerati quelli che Lo amano” (*Shabbat 88b*). Quindi sopportare l'imbarazzo e rimanere in silenzio, questa è l'essenza della Teshuvà. 2 Quando il Re David scappava da suo figlio Avshalom, gli si avvicinò Shimi ben Gheirà ed iniziò a maledirlo ferocemente. Il capo di stato maggiore dell'esercito di David dopo aver sentito queste offese, decise che era giusto ucci-

rabbia, stai solo allontanando la tua santa anima, non credendo che Dio controlli e supervisioni ogni dettaglio del Creato.³ L'essere umano è solo un messaggero di Dio – “Per Tuo decreto sussistono fino ad oggi, poiché tutti sono Tuoi servitori” (*Salmi 119:91*, cf. *Nedarim 41*). Tutto è inviato da Dio a nostro beneficio, per pulirci dai nostri peccati. Se rispondessimo con rabbia sarebbe come se rifiutassimo di ascoltare o accettare delle correzioni, nonostante sia arrivato il momento di farle.

L'unico modo di aggiustare quello che deve essere aggiustato in questa vita è attraverso la Teshuvà, per raggiungerla, la cosa più importante è sapere che qualsiasi cosa succede, “È opera del Signore” (*Salmi 118:23*). La parola Teshuvà significa tornare: una persona deve restituire [far tornare] tutto a Dio sapendo che tutto viene da Lui. Questa conoscenza viene rivelata quando qualcuno ci offende e noi non rispondiamo, sapendo che tutto viene da Dio per pulirci dai nostri peccati, per purificarci (cf. *Daniele 9:24*), ed insegnarci la comprensione. Ora che abbiamo tolto il guscio esterno, il frutto – la presenza divina interna – è rivelato.

Amen.

derlo. Re David gli disse: “Lascialo, Dio gli ha detto di maledirmi” (*II Samuele 16:5-11*)

3 “Qualsiasi impurità può solo rendere il corpo impuro, ma la rabbia rende impure l'anima e allontana dalla santità, facendo in modo che l'anima venga sostituita da un'anima “dell'altra parte”, la parte dell'impurità” (*Zohar II:182b*). Sulla persona arrabbiata cadono tutte le sofferenze (*Nedarim 22a*).

MOMENTI DI HALAKHÀ

LA TEFILLÀ

■ di David Bedussa

Una delle Mitzvot principali su cui ruota la nostra vita e su cui ognuno di noi fa molti sforzi è la Tefillah.

Ogni mattina nonostante tutte le cose che ci sono da fare, le si dedica tempo prezioso. Ma non solo la mattina, anche le altre Tefillot del giorno richiedono numerosi sforzi. Nonostante questo B'H si riesce a pregare tre volte al giorno! Però, nonostante tutti gli sforzi che vengono fatti non si riesce spesso ad avere la giusta cognizione sulla Tefillah. Si prega con la bocca e non ne con il cuore ne con il pensiero.

Noi sappiamo il grande obbligo che c'è di pregare con le giuste cavvanot ~ intenzioni, è famosa la frase del "Chovat HaLevavot" (Shar Cheshbon Nefesh, cap.3): "Una Tefillah senza concentrazione è come un corpo senza anima.

Perché si cade e non si riesce su questa cara Mitzvàh? Proviamo a vedere a livello pratico che cosa succede e ad individuare eventuali difficoltà.

L'approccio standard alla Tefillah è il seguente: Si apre il siddur e si inizia a seguire quello che c'è scritto senza pensare o riflettere su quello che si sta dicendo. Questo è dovuto principalmente dal fatto che la forza del pensiero è una delle cose su cui c'è meno controllo dal cervello. È difficile direzionare il pensiero (ma non impossibile)

Questa difficoltà è uno dei motivi principali del insuccesso nella Tefillah.

Un metodo efficace che insegna i maestri è quello di aumentare il livello di interesse.

Quando si incontra una persona con cui fa piacere parlare non si guarda ogni minuto l'orologio e non attendiamo ansiosi la fine di quell'incontro. Questo perché piace a noi fare quella cosa. A maggior ragione non vogliamo la fine dell'incontro con una persona che ci può davvero aiutare nella nostra vita. Giusto?

Il Chovat HaLevavot dice che la prima cosa da fare è liberare il cuore e il pensiero da ogni fatto o avvenimento che riguardano questo mondo; Prendere una pausa dalla continua corsa che ognuno di noi fa durante il giorno. Non bisogna pregare con il sentimento che subito dopo bisogna correre in banca per esempio;

Il secondo step è quello di riflettere su chi abbiamo di fronte. Capire con chi stiamo per andare a parlare.

Il terzo step è capire cosa si sta chiedendo. Cosa si vuole dire e/o chiedere ad Hashem. Riflettendo su questo punto si capisce che la Tefillah è per noi stessi più che per Kadosh Baruchù. Una buona tefillah serve per far eseguire le nostre richieste se sono davvero adatte per noi.

MOMENTI DI MUSÀR

SETTE PILASTRI DELLA FEDE

Rabbi Yitzchak Breiter

IL QUINTO PILASTRO:

TESHUVÀ

Il quinto principio fondamentale è sapere che ogni volta che sei sollevato spiritualmente e i pensieri di Teshuvà iniziano a fermentare dentro di te, se in quel momento pensi che “da adesso in avanti sarò un bravo ebreo, sicuramente farò questo e quest’altro”, qualsiasi pensiero del genere contiene una miscela di mentalità ateistica come nel verso: “*la mia forza e la mia potente mano*” e ti porterà inevitabilmente a depressione e ti allontanerà nuovamente da Dio prima o poi, perché continui a pensare che le cose siano in tuo controllo – che la sovranità sia tua.

Il semplice fatto che una persona abbia un buon pensiero, un pensiero che in qualsiasi caso è venuto attraverso un “risveglio dall’Alto”, significa che questa meriti di avvicinarsi a D-o? Se questa persona pensa che di avvicinarsi a Dio in futuro, non significa che debba prendersi la responsabilità per essere stata così lontano fino ad ora? Un atteggiamento del genere indi-

ca una mancanza di conoscenza e di comprensione. Se qualcuno fosse stato lontano dal proprio obiettivo spirituale fino ad ora, è perché dal Cielo lo hanno ostacolato nel pregare nella maniera appropriata. E anche in futuro gli sarà impossibile superare gli ostacoli quando sarà messo alla prova se non avrà la benevolenza del Signore.

L’unica cosa che possiamo fare è provare a fare del bene e chiedere a Dio di non allontanarsi da noi – almeno dalle preghiere e dalle suppliche. Dobbiamo chiedere a Dio che qualsiasi cosa ci possa accadere, vorremmo sempre che la prima cosa che ci ricordassimo di fare è pregare. La preghiera è fondata sulla parte più alta della santità, per rivelare che tutto è nelle mani di Dio e che “è nelle Sue mani far crescere qualsiasi cosa e farla diventare forte” (Cronache II 29:2). Dio dice: “Farò grazia a chi vorrò far grazia” (Esodo 33:19) – cioè alla persona che Mi chiederà di fargli grazia. Questa persona si deve rendere conto che non c’è una singola situazione nella vita in cui non ci sia speranza! L’arrendersi non esiste mai – non in questo mondo! Ci sono diversi tipi di discese, ma vengono tutte esclusivamente da Dio. Vengono mandate con amore e con pietà per attirarci più vicino, non per spingerci via. Più di tutto dobbiamo pregare e pregare ancora, sia prima della prova sia dopo di essa, anche se siamo inciampati, deliberatamente o involontariamente, dietro costrizione o volontariamente, come visto sopra, dobbiamo pregare..

ACCOGLIENZA DEGLI OSPITI

■ di David Bedussa

Abbiamo discusso l'importanza di questa mizvā in precedenza, ora vedremo aspetti più pratici. Ogni persona è obbligata a questa mizvā, uomini e donne.

Quando ci si trova con un ospite è molto importante farlo sentire a suo agio, non facendolo sentire un ospite. Il Mishpat' HaShalom scrive addirittura di stare molto attenti a dare la possibilità all'ospite di fare la doccia o di offrirgli vari servizi. Questo è ovviamente valido nel caso in cui l'ospite vada a dormire.

Quando ci si trova a tavola tutti insieme, ci sono dei modi particolari in cui il padrone di casa può dare kavod all'ospite. Non può ad esempio fargli fare il mozi del pane per tutti, ma può fargli fare il zimun della Birchat Hamazon, anzi, è molto consigliato fare così in quanto nella Birchat Hamazon c'è una benedizione dell'ospite nei confronti del padrone di casa. Si potrebbe pensare a priori che la mizva di accogliere gli ospiti è solamente per persone che sono "benestanti" ma non è assolutamente così. L'Halacha dice che anche la persona più povera deve compiere questa mizva come meglio può. Sia poveri che malati hanno l'obbligo. Il Rambam su questo scrive una cosa davvero forte, scrive così: "colui che chiude le porte durante i giorni di festa e consuma pasti solamente con sua moglie e i suoi figli non consuma un pasto di gioia (come accade solitamente durante quei giorni). È molto importante invitare maestri e saggi nella propria casa come dice il Pirkè Avot. Colui che invita un maestro nella propria casa è come se porta il Korban (sacrificio) HaTamid. Fino ad adesso abbiamo parlato dell'importanza di accogliere un ospite ma bisogna anche sottolineare l'importanza di accompagnarlo all'uscita. Ci sono due aspetti: il primo è fare uscire un ospite in modo caloroso, accompagnandolo alla porta, al portone o addirittura al suo mezzo (non obbligatorio). Il secondo aspetto è riaccompagnarlo a casa. Se un ospite non sa come tornare nella sua abitazione c'è un merito molto alto a chi lo riaccompagna indietro per la sua strada.

MOMENTI DI MUSÀR

INCORAGGIARE

Il Rebbe non smetteva di incoraggiare chi gli si presentava per lamentare la propria distanza dalla vera preghiera e la difficoltà di pregare, lo sosteneva e confortava in tutti i modi perché non si scoraggiasse. Ripeteva spesso: “Si può trovare conforto e gioia anche solo nell’essere degni di pronunciare le parole di preghiera”. Una volta l’ho sentito parlare con un uomo semplice, che aveva difficoltà nel pregare con sentimento, esortandolo a recitare con il cuore solo le preghiere preliminari, prima di Baruch Sheamar. Era possibile infatti che in questa reincarnazione (ghilgul) egli dovesse correggere solo quella porzione della Tefillà, mentre le precedenti incarnazioni lo avevano perfezionato sui versetti restanti; dunque ora doveva rivolgere la propria concentrazione solo su quella parte.

Una volta soddisfatta questa istruzione, l’uomo si sarebbe, però accorto che la parte di servizio da rettificare era compresa

tra Baruch Sheamar e Vayvarehh David, e avrebbe allora dovuto recitarla con la concentrazione e il sentimento necessari.

E giusto che ognuno proceda di porzione in porzione, recitando così l’intero servizio devozionale senza disperdersi nello sforzo vano di perfezionare la propria preghiera per intero, ma preferendo recitarne alcune parti con la concentrazione adeguata. E sempre possibile infatti perfezionare la pratica impegnandosi in pochi versetti per volta. (Liquet Moharan Tinyana 121)

L’opportunità di recitare propriamente solo una piccola parte del servizio è ancora spiegata in un altro luogo degli scritti del Rebbe, in cui si afferma che ciascuno deve ripetere in modo adeguato la parte della Tefillà attinente al proprio stato spirituale, così come taluni eccellono con le mani e taluni con i piedi. Se è così, quindi, non scoraggiamoci se ci sorprendiamo concentrati solo su pochi versetti di preghiera o se, raggiunta un’ottima concentrazione, non riusciamo a conservarla per tutta la preghiera, per quanti sforzi si facciano. A volte, come si è detto, è così che le cose devono andare. Quando succede, sforziamoci di recitare il resto delle preghiere con semplicità assoluta e sarà Hashem a elevarci e ad aiutarci a pregare con la dovuta attenzione.

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI HALAKHÀ

CAPIRE L'AMIDÀ

CONTINUA DALLO SCORSO MESE

UNDICESIMA BERACHÀ

Hashiva Shofetenu - I nostri giudici

È importante notare che l'espressione: "Fai tornare i nostri giudici come prima e i nostri consiglieri come da principio" è tratta, con una leggera ma significativa variante, da un verso di Isaia (1, 26) con il quale il profeta chiede a Dio: "Fai tornare i Tuoi giudici come prima e i Tuoi consiglieri come da principio". Sembra quasi che gli autori della 'Amidà abbiano voluto sottolineare che i "Giudici" e i "Consiglieri" sono soprattutto nostri, ossia che siamo innanzitutto noi ad avere la possibilità di rendere grandi i Maestri. Un rav che non viene seguito dalla sua comunità o che viene seguito solo da uno sparuto gruppo di alunni comincerà con sentirsi poco apprezzato, inutile e poco spronato allo studio e all'azione. Un rav per diventare grande ha bisogno di avere attorno a sé una "Kehillà", delle persone che chiedono il suo aiuto, che pretendono la sua Torà e il suo consiglio. Quando impareremo ad apprezzare l'opera e le parole dei Maestri, a sentirli come "Nostrì" ossia come una parte essenziale di noi, allora potremo aspirare ad una completa redenzione.

DODICESIMA BERACHÀ

Lamminim velammalshinim al tehi takva, vekhol hazedim kerega iove-du, vekhol oavekha vekhol oievechà meherà yikkaretu umalkhut hari-sha meherà teàker utshabber utkhallem vetachniem bimhera beiame-nu Barukh Atta Ado-nai, shover oievim umaknia zedim.

Per gli eretici e per i calunniatori non vi sia speranza, che gli empi spariscano in un solo attimo, che i Tuoi nemici e coloro che Ti odiano vengano presto recisi e che il regno malvagio sia presto sradicato. Fa' crollare tutti loro, mandali in rovina e opprimili presto nei nostri giorni. Benedetto Tu o S. che fa crollare i nemici e opprime gli empi.

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

INCORAGGIARE

E se invece durante l'intera Tefillà non si è stati all'altezza di elevare lo spirito completamente, non bisogna angustiarsi per quel che è ormai fatto; si potrà al massimo cercare, essendone all'altezza, di recitare un salmo o una preghiera opzionale con più intensa concentrazione.

Ognuno è consapevole delle proprie mancanze e non resta che realizzare quanto siamo lontani dal concetto più autentico di preghiera, che è molto, molto elevato. Come si può quindi esserne degni?

Ciascuno faccia la propria parte con semplicità. Recitate le parole della Tefillà con quest'atteggiamento e, se porrete grande attenzione a quel che dite, nella maggior parte dei casi, raggiungerete automaticamente l'attenzione e la concentrazione necessarie.

In un altro passo il Rebbe incita a farsi forza nella preghiera anche quando non si sia degni di pregare con la giusta devozione spirituale e magari si inciampa nelle parole. Proprio allora bisogna

farsi forza e cercare in ogni modo di ottenere una concentrazione totale, perché se si è all'altezza di recitare anche solo una invocazione con la giusta partecipazione e con scioltezza, allora tutte le altre diventeranno, grazie alla prima, altrettanto elevate.

Questo è infatti sottinteso da Mosè: In quel tempo io invocai Hashem dicendo... Intendeva infatti: «Io invocai D-o tutto il tempo, sia con la dovuta affezione spirituale sia quando questa mi è mancata, ma comunque in quel tempo invocai. Se ho meritato di pregare con scioltezza e coinvolgimento, potrò rendere degne anche le preghiere recitate scorrettamente.

Altrove poi il Rebbe ribadisce che, spesso, le preghiere si pronunciano faticosamente, senza entusiasmo. Quando ci accorgiamo che la nostra preghiera è fiacca, dobbiamo rivolgerci all'emotività più aggressiva e lasciare che le parole brucino come fuoco nel petto, come quando si lascia montare l'ira dentro di sé e la gente dice di noi "sta tirando fuori tutta la sua ira". Quando si prega bisogna essere come chi si sta adirando, bisogna lasciar montare le emozioni e i sentimenti e riversarli nella preghiera. All'inizio l'entusiasmo sembrerà forzato, ma può diventare reale e il cuore esploderà nella lode a Hashem, rendendoci degni di trovare la vera preghiera e attaccamento!

CAPIRE L'AMIDÀ

CONTINUA DA IERI

Per gli eretici...

Secondo il Rambàm, questa benedizione fu scritta ai tempi di R. Gamlièl e poi inserita tra le benedizioni dell'Amida, quando in Israele si moltiplicavano gli apostati e coloro che, come purtroppo accade ancora oggi, incitavano i fratelli ad abbandonare l'osservanza della Torà. Questa benedizione ha subito lungo la storia numerose correzioni e censure imposte dai non ebrei, che vedevano nelle sue parole una richiesta a Dio di sopprimere tutti coloro che non erano di fede ebraica. In realtà questo è assolutamente falso. Nel commento alla Tefillà "Anàf Yosèf" viene chiaramente spiegato che la benedizione si rivolge esclusivamente contro gli ebrei eretici e calunniatori e non contro i Gentili, poiché: "Noi non abbiamo il diritto di maledire alcuna nazione del mondo (Otzàr Hatefillòt 344).

Non vi sia speranza.....

Il tono usato in questa benedizione è indubbiamente duro e potrà forse sembrare eccessivamente sprezzante. Ma quante volte noi adoperiamo delle espressioni violente quando sentiamo che l'integrità fisica e morale della nostra vita si trova in pericolo? Ebbene, conservare la calma e l'impassibilità quando il futuro della Torà e il rispetto verso Dio è posto in discussione non è indice di rispetto altrui ma spesso semplicemente segno di indifferenza che mette in pericolo la stessa esistenza del popolo ebraico. Comunque, secondo il Gaòn di Vilna in questa benedizione non chiediamo assolutamente la distruzione fisica dei peccatori. Tutte le speranze di oppressione presenti nella benedizione sarebbero in realtà da interpretare come una richiesta a Hashem di togliere al mondo la malvagità e la cattiveria e aiutare gli "empi", gli "eretici" e i "calunniatori" a ravvedersi e a ripensare così la loro "speranza" di vedere un giorno dimenticata la Torà. La fonte di questo commento è probabilmente un breve racconto talmudico. Vi erano degli uomini violenti che abitavano vicino a R. Meir e lo opprimevano molto. R. Meir pregava affinché questi morissero; gli disse sua moglie Berurià: Su quale versetto basi la tua preghiera? Forse che nei Salmi è scritto "Finiscano i peccatori"? È scritto in realtà: "Finiscano i peccati". Implora dunque la misericordia di Hashem affinché essi si rivedano. Egli dunque pregò e quegli uomini fecero Teshuvà.

MOMENTI DI MUSÀR

AMORE SINCERO

Parashàt Chayè Sarà

Nella Parashà di questa settimana, leggiamo un episodio affascinante: Avraham ordina al suo fedele servitore Eliezer di trovare una moglie per suo figlio Yitzchak. Dopo aver messo alla prova il suo livello di gentilezza e riguardo verso gli altri, Rivkà fu scelta per essere la sposa di Yitzchak. Il verso (Chayè Sarà 24:67) dice che Yitzchak “la prese” come moglie e l’amò. Curiosamente, il verso non scrive che prima Yitzchak l’amò e poi si fidanzò, ma che una volta diventata sua moglie, l’amò. Tutti noi siamo abituati a pensare che l’amore viene prima ed è la causa del matrimonio e non viceversa. Cosa ci insegna il verso?

Secondo la Torà la vera concezione di amore tra marito e moglie non è valutata secondo l’attrazione fisica, ma è molto più profonda. È il tipo di amore che esiste tra un uomo e una donna

che lavorano verso uno scopo comune. Il loro amore è generato dalla cooperazione nella costruzione della casa e nel crescere i figli secondo la morale e i dettami della Torà. La necessità di una collaborazione è dovuta ai loro ruoli naturalmente differenti, per cui ognuno riempie lo spazio che l’altro non può riempire. L’ambizione comune di questa partecipazione li unisce e genera un amore genuino tra loro. Inoltre, l’amore è prodotto dal riconoscimento e dall’apprezzamento del bene che l’altro membro della coppia compie per l’altro.

A volte le persone non apprezzano e non notano il bene che gli è stato prodigato solamente per non dire un semplice “grazie” o anche di più. Tuttavia, se contempliamo ed esprimiamo il nostro apprezzamento per tutta le gentilezze che riceviamo dal nostro partner, anche le più basilari, generiamo amore e attaccamento all’altro.

L’ostacolo maggiore al riconoscimento e all’apprezzamento del bene che ci viene dato è la routine o il pensare che “tutte le donne lo fanno per i loro mariti”! Dobbiamo abituarci ad apprezzare ogni piccolo atto di gentilezza ed esprimere la nostra gratitudine in modo cordiale e affettuoso.

L'amore sincero è generato dall'azione di dare all'altro, questo mette le basi della relazione e non viceversa come in tanti pensano. Non si deve credere di dare al partner perché lo amiamo. Diamo per poter amare e non amiamo per poter dare.

Il verso dice "Yitzchak amò Rivkà dopo che l'aveva sposata" perché ciò che genera un amore sincero in una coppia può avvenire solo dopo il loro matrimo-

nio. La prospettiva della Torà è che solo lavorando sulle attitudini corrette nel matrimonio, possiamo raggiungere il vero amore.

Lavoriamo insieme sull'obiettivo comune di costruire una casa basata sulla Torà. Apprezziamo tutte le gentilezze donateci ed esprimiamo gratitudine. Diventiamo più dipendenti l'uno dell'altro e il nostro amore crescerà senza dubbio! ■

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHABBÀT – FAR COMPIERE A UN GOI UN'OPERA VIETATA

CONTINUA DA GIOVEDÌ SCORSO

-E' d'obbligo sapere che la permissione su riportata non concerne i casi di freddo, nei quali si desidera far accendere il radiatore o il termosifone elettrico o a gas per riscaldare la casa, perché in questi casi, attivando questi dispositivi, si violerebbe un divieto della Torà e non Rabbinico come nel caso del ventilatore e il climatizzatore suddetti. Quindi anche nel caso di forte freddo i Chachamim hanno vietato di chiedere ad un goi di violare un assur deoraita per preservarsi da una sofferenza di questo tipo.

(Ciononostante ci sono dei casi eccezionali che descriveremo Bs"D più avanti, dove è permesso alleggerire anche riguardo l'accensione della caldaia o simili)

(Alachot tratte dal libro Alachà Brurà di Rav David Yosef)



DERASHÀ DI SHABBÀT

PARASHÀT CHAYÈ SARÀ

■ di Giorgio Calò

“Ed Avraham venne a far lutto per Sara e per piangerla” (Bereshit 23, 2).

I commentatori si domandano perché, nella Torah, la lettera “כ” (*Kaf*) della parola “לִבְכוּתָהּ – *Lifkótà* – Per piangerla” sia scritta con un carattere più piccolo rispetto alle altre lettere.

Per rispondere a questa domanda, l'autore del *Kohelet Itzhak* cita il *Midrash* riportato nel *Pirgè deRabbi Eliezer*, dove si narra che, immediatamente dopo la legatura di Itzhak, il Satan si presentò da Sara dicendole (ingannevolmente) che il suo unico figlio era stato presentato come olocausto di fronte ad Hashem. Di fronte a questa rivelazione, Sara si mise a piangere in maniera disperata: dapprima emise tre lamenti prolungati – simili ai tre suoni allungati dello Shofar (*Shevarim*), in seguito proruppe in tre pianti dirotti – analoghi ai tre suoni tremolanti dello Shofar (*Teruà*), ed infine la sua anima si allontanò da lei e morì. Poco dopo giunse Avraham di ritorno dal Mon-

te Moriah e vide che sua moglie Sara era morta, come è scritto “ed Avraham venne a far lutto per Sara e per piangerla” (Bereshit 23, 2).

Questo *Midrash* è apparentemente privo di senso, visto che è risaputo che il compito del Satan non è quello di far sbagliare senza ragione gli uomini o di vendicarsi malvagiamente di coloro che rispettano i comandamenti di Hashem: egli, in quanto inviato di D-o Benedetto, è al contrario incaricato di mettere alla prova l'uomo sperando però che quest'ultimo non presti ascolto alle sue istigazioni e continui a rispettare la volontà di *HaQadosh Baruch Hu*. Per quale ragione, allora, il Satan ha prima indotto in errore ed in seguito fatto morire Sara?

Spiega il *Kohelet Itzhak* che l'obiettivo del Satan era quello di mettere alla prova Avraham per vedere se egli, una volta appreso della morte della moglie, si sarebbe o meno pentito di aver adempiuto al comandamento di D-o Benedetto di condurre in sacrificio loro figlio Itzhak. Ciò in quanto così come il sincero pentimento per aver commesso una trasgressione “cancella” retroattivamente la trasgressione, anche il rimorso per aver compiuto una mitzvà “cancella” retroattivamente il merito di aver adempiuto al comando divino; quando quindi il Satan non riesce ad impedire ad un ebreo di compiere una *mit-*

và, egli tenta di fargli rimpiangere di aver rispettato la volontà di *Hashem* per mettere alla prova la sua sincerità d'animo ed il suo effettivo attaccamento alla *Torah*. Il fatto che la lettera “כ” (*Kaf*) della parola “לכבותה” – *Lifkotà* – *Per piangerla*” sia scritta con un carattere più piccolo ci insegna pertanto che Avraham pianse in

misura molto contenuta per la morte di Sara (cfr. Ba'al HaTurim *in loco*), il che testimonia come egli, anche dopo essere venuto a conoscenza che la dipartita della moglie era dipesa dalla legatura di Itzchak, non si era affatto pentito di aver rispettato fedelmente la volontà divina. ■

RACCONTO DI SHABBÀT

PARASHÀT CHAYÈ SARÀ

■ di Giorgio Calò

I nostri Maestri ci hanno insegnato che ciascun ebreo ha l'obbligo di recitare, durante il giorno, almeno cento *Berachot* ~ *Benedizioni* (TB Menachot 43b); tale quantitativo si raggiunge in maniera abbastanza semplice nel corso della settimana considerando, nel calcolo delle *Berachot* quotidiane, quelle che si recitano al mattino appena alzati dal letto (*Birchot HaShachar*), quelle relative allo *Tzizit* ed ai *Tefillin*, quelle che accompagnano la lettura dello *Shemà*, le diciannove benedizioni contenute in ciascuna delle tre *Amidà* giornaliere (ovverosia, *Arvit*, *Shachrit* e *Minchà*) nonché la *Birchat HaMazon* ~ *Benedizione del pasto*. Lo Shabbat, dove il numero delle benedizioni contenute nelle quattro *Amidà* che si recitano durante il giorno (*Arvit*, *Shachrit*, *Musaf* e *Minchà*) si riduce a sette, risulta invece maggiormente difficile raggiungere le richieste

cento benedizioni, e pertanto è necessario recitarne di ulteriori – in particolare – su frutti dell'albero e della terra, oltre che sulle piante e gli arbusti profumati.

Rav Ovadia Yosef z"l era molto scrupoloso nell'osservanza di questa *halachà*, ed ogni Shabbat, per il timore di non raggiungere le cento *Berachot* necessarie, era solito contare il numero di benedizioni recitate volta per volta, salendo in genere alla lettura della Torah come “*Maftir*” così da poter recitare le dieci benedizioni relative all'*Haftarà*. Egli usava inoltre recitare quante più *Berachot* possibili su piante ed arbusti profumati.

Fino a che la moglie dello *Tzaddiq*, la Rabbanit Margalit Yosef z"l, era in vita, lei stessa si occupava di procurare al marito i profumi necessari per recitare le relative benedizioni durante lo Shabbat: a tal fine, la Rabbanit aveva anche preso accordi con un giardiniere affinché ogni venerdì portasse a casa loro piante ed arbusti profumati. CONTINUA A PAG. 58



MOMENTI DI MUSÀR

IL GUARITORE PIÙ EFFICACE

Una volta, di Shabbàt, soffrii di un forte mal di denti. La mia intera mandibola era gonfia e infetta, il dolore era atroce. Dissi alla mia famiglia che avevo assolutamente bisogno di un trattamento alla “radice”.

La mia famiglia era esterrefatta. “Da quando in qua è permesso andare dal dentista di Shabbàt?”.

“Ma devo assolutamente fare un trattamento alla “radice” risposi. “Il dolore è insopportabile e non è mitzvà soffrire di Shabbàt. Andrò dal miglior dottore di trattamenti alla “radice” che c’è: da Hashèm, sia Benedetto il Suo Nome”.

Mi recaí presso un campo nei paraggi e chiesi a Hashèm di illuminarmi su quale fosse la radice spirituale dei miei disturbi, di mostrarmi, in altre parole, che cosa avevo commesso di sbagliato per meritare il mal di denti, l’infezione e il conse-

guente gonfiore. Mi sottoposi a un serio esame di coscienza finché non individuai qualcosa che non avrei dovuto fare. Chiesi perdono per quella cattiva azione e feci la teshuvà più completa che riuscissi a fare. In pochi minuti, il gonfiore diminuì e il dolore scomparve, senza nessun antibiotico o nessun altro rimedio naturale. Mi resi conto che il mal di denti non era altro che un campanello d’allarme e non appena ebbi rettificato le mie azioni, Hashèm non aveva più bisogno di esso.

Le nostre parole di incoraggiamento ai malati devono essere: “non disperare, la natura non esiste!”. Chiunque scelga l’opzione della teshuvà e della preghiera assisterà a miracoli enormi. Quando il Creatore decide di curare qualcuno, Egli non ha bisogno di nessun aiuto.

Rabbi Nachman di Breslav insegna: “La concezione sbagliata principale di coloro che sono lontani dall’emunà in Hashèm è che essi evidentemente vedono un mondo governato dalle stelle. Ogni persona ha la propria concezione errata: alcuni credono che il mondo sia governato dalla natura e che il mondo vada avanti conformemente alle leggi naturali.

CONTINUA A PAG. 58

MOMENTI DI HALAKHÀ

LA SHEMIRAT HAENAIM

- ◇ È vietato guardare una donna se è scoperta nelle zone che dovrebbe coprire (il petto, le braccia, le gambe ecc) e questa proibizione comprende anche se le si rivolge lo sguardo senza l'intenzione espressa di farlo. (Shulchan Aruch Orach Chaim 75, Chaf Achaïm 7, Igrot Moshè 40)
- ◇ Chi si compiace nel guardare una donna, persino se questa è coperta (per esempio il volto, o le sue forme anche se coperte) viola un divieto esplicito della Torà. Ed è scritto nel Talmud che se c'è l'intenzione di godere nel guardare persino il dito della donna, è proibito anche se solitamente questa è una parte del corpo scoperta. È inoltre vietato guardare i vestiti non indossati di una donna se sa a chi appartengono. (Talmud Shabbat 64b, Berachot 24a, Shulchan Aruch Even Aezer 21, M" B 75; 7)
- ◇ Secondo la regola semplice, in caso di bisogno, è permesso guardare una donna vestita pudicamente secondo la halachà (non scollata, braccia coperte, cosce coperte ecc) se questo non suscita piacere o pensieri illeciti. Tuttavia dal punto di vista morale se è possibile astenersi è preferibile. E c'è chi sostiene che anche secondo la regola semplice sia vietato farlo. Come già scritto sopra, se questa è svestita, è assolutamente vietato guardarla anche se apparentemente non si prova nessun piacere nel guardarla (Shulchan Aruch Even Aezer 21, Biur Halachà Orach Chaim 225 iniz. "afilu")
- ◇ Le regole fin qui riportate riguardano anche il guardare una donna non sposata, a meno che ci sia il bisogno di considerare se prenderla in moglie o meno. Le norme di Shemirat Aenaim riguardano anche le donne goiot. Chi tiene una domestica goia in casa è bene che la faccia vestire a dovere per non inciampare in visioni proibite chas veshalom (Talmud Avodà Zarà 20; Shulchan Aruch Even Aezer 21; Igrot Moshè Orach Chaim 26).
- ◇ Quanto scritto fin qui riguarda il sol guardare. Ma nel caso che in qualsiasi maniera, per esempio addirittura parlarle al telefono può questo provocare pensieri illeciti, c'è in questo un divieto esplicito della Torà "e ti conserverai da ogni cosa immorale" quindi c'è l'obbligo assoluto di risersarsi da questo avon, e ognuno esamini con sincerità se stesso cosa può provocare pensieri illeciti per non inciampare in questo divieto chas veshalom.

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

VERI E PROPRI MIRACOLI

Come ulteriore prova di ciò che è stato detto, ecco due avvenimenti del passato a cui molte persone hanno assistito (vedi i Discorsi di Rabbi Nachman, 187):

Uno dei seguaci di Rabbi Nachman si recò una volta da lui. Aveva una grave malattia al braccio soffriva così tanto che non poteva neanche muoverlo. Aveva il braccio avvolto in una benda e non poteva abbassarlo in nessun modo. I seguaci del Rebbe gli dissero che lo storpio era molto povero e che non si poteva permettere i costosi sali e gli altri rimedi di cui aveva bisogno per il suo braccio.

L'uomo era seduto al tavolo del Rebbe per il pranzo di Shabbàt. Il Rebbe osservò che l'uomo aveva senza dubbio emunà. Tutti i presenti annuirono. Il Rebbe ne discusse per un po' e poi chiese per una seconda

volta se l'uomo avesse fede. Di nuovo, tutti i presenti dissero di sì.

All'improvviso il Rebbe ordinò allo storpio: "Abbassa la tua mano!". Lo storpio si alzò esterrefatto, così come lo erano tutti gli altri. Che cosa stava dicendo il Rebbe? L'uomo era ormai affetto dalla malattia da molto tempo ed era assolutamente impossibile che riuscisse a muovere il braccio. Per quale motivo il Rebbe gli stava dicendo di fare l'impossibile?

Tuttavia, non appena il Rebbe diede l'ordine, "egli decretò, parlò e fu esaudito" (Giobbe 22: 28). Uno dei suoi seguaci tolse la benda dell'uomo ed egli abbassò subito il braccio. Era stato completamente guarito da qualcosa che era ovviamente un miracolo. Egli recuperò l'uso totale del braccio che rimase sano per il resto della sua vita.

Molte persone erano sedute al tavolo dello Shabbàt di Rabbi Nachman quella volta e assistettero al suddetto avvenimento, che dimostra che la guarigione è qualcosa di soprannaturale. I muscoli e i tendini dell'uomo malato erano gravemente degenerati e nulla poteva spiegare come avesse riacquisito istantaneamente l'uso del braccio.

CONTINUA A PAG. 59

MOMENTI DI HALAKHÀ

LA SHEMIRAT HAENAIM - CONTINUA DA IERI

- ◇ Dare la mano ad una donna estranea niddà (stato di impurità) secondo la maggior parte delle autorità rabbiniche si tratta di un divieto della Torà anche se questo non comporta pensieri illeciti (Rambam Issurè Bià 21, Chochmat Adam¹²⁵) Le donne non sposate sono sempre impure.
- ◇ È permesso guardare la madre, la nonna, la figlia, la nipote (figlia del figlio/a) e la sorella se queste sono coperte secondo la norma. Se la figlia è ancora piccola, è permesso guardarla anche nei posti che generalmente sono coperti. Riguardo le altri parenti sono considerate dalla halachà come donne estranee e accluse quindi nelle regole su riportate. (Talmud Yomà 69, Shulchan Aruch O"Chaim 73 e E"aezer 21 glossatori).
- ◇ È vietato passare in una via dove sono presenti delle donne svestite se c'è la possibilità di raggiungere il posto desiderato percorrendo un'altra strada, e questo persino se si passa per di là guardando in terra o chiudendo gli occhi, perché è proibito entrare da soli in conflitto con il proprio yezer. (Talmud: Shabbat^{13a}; Pesachim^{40b}; Yevamot^{46a}; Baba Mezià^{92a}; Avodà Zarà 17a e 58b) Nel caso invece non ci sia la possibilità di arrivare a destinazione senza passare per di là, oppure si allungherebbe eccessivamente la strada, allora sarà permesso percorrere quella via solo se c'è la possibilità di conservare gli occhi da visioni proibite. Si dovrà fare attenzione in tal caso di non trattenersi lì più del dovuto. Passeggiare in questi luoghi senza motivo è in ogni caso proibito, persino non c'è l'intenzione di guardare (Tosafot Avodà Zarà 46b; Shulchan Aruch Yorè Deà 142,9).
- ◇ È vietato camminare dietro una donna anche senza guardarla persino se questa è vestita pudicamente. Se si sta camminando quindi per strada e si ha una donna davanti si velocizzi il passo superandola, oppure si cammini da un lato, in caso di impossibilità si aspetti che si allontani (Talmud Berachot 61b, Shulchan Aruch Even Aezer 21).
- ◇ È vietato scherzare o comportarsi con frivolezza con una donna estranea. Inoltre è proibito agire in modo spiritoso in presenza di donne con l'intento di attirare la loro attenzione.
- ◇ Il canto di una donna è considerato nudità ed è vietato ascoltarlo (Shulchan Aruch Even Aezer 21).

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

MOMENTI DI MUSÀR

COME ACQUISIRE L'INTEGRITÀ

Il Sentiero dei Giusti

Il vero strumento per acquisire l'integrità è la perseveranza nella lettura dei testi dei Maestri di benedetta memoria: sia dei testi che riguardano le norme di comportamento, sia di quelli che trattano di etica. Infatti, una volta che l'uomo ha accertato l'obbligo dell'integrità e la sua necessità, dopo essersi dedicato con successo all'acquisizione della prudenza e dello zelo ed essersi allontanato da ciò che li preclude, a questo punto l'unico ostacolo che lo separa dall'acquisizione dell'integrità è la conoscenza dei dettagli delle Mitzvot, per poterli osservare tutti con premura. Dovrà quindi necessariamente possedere una padronanza completa delle norme halachiche e sapere fino a dove arrivino le ramificazioni delle Mitzvot. E poiché in questi argomenti ricchi di fini dettagli succede spesso di dimenticarne, dovrà perseverare nella lettura dei libri che spiegano quei particolari, al fine di rinfrescarne il ricordo nella pro-

pria mente; allora si spronerà certamente a osservarli. E così pure riguardo ai tratti della propria personalità, è necessaria la lettura dei testi di morale, che siano quelli redatti dai primi Maestri o da quelli più recenti; poiché perfino quando qualcuno decide di essere esigente con sé stesso riguardo all'integrità, accade di frequente che egli commetta degli errori su alcuni dettagli perché non li ha ancora appresi e perché l'uomo non nasce già saggio e non gli è possibile sapere tutto. Ma grazie alla lettura di quei testi, apprenderà nozioni che gli erano sconosciute e rifletterà a quelle che dapprima non aveva capito, perfino riguardo a quelle che non troverà scritte esplicitamente nei libri, poiché prendendo coscienza di questi argomenti, egli aumenta la propria vigilanza su tutti i fronti e attinge nuove conoscenze dalla fonte autentica.

Gli ostacoli all'integrità sono gli stessi di quelli che precludono la prudenza, cui si aggiungono la mancanza di conoscenza delle norme di comportamento e delle regole morali, come già ricordato. E i nostri Maestri di benedetta memoria già dissero (Avot 2, 5): "L'ignorante non può essere un devoto", perché non può fare ciò che non conosce. E dissero anche (Talmud Kiddushin 40b): "Lo studio è più importante [dell'azione], perché lo studio conduce all'azione".

<http://www.anzarouth.com/2011/07/mesilat-yesharim-indice.html>

IL PRESTITO CON INTERESSI

-È proibito prestare a qualcuno una seàh [misura di capacità equivalente a 9-15 litri] di grano affinché in seguito gli restituisca una seàh di grano, persino se si trattasse dello stesso tipo di grano, in quanto nel frattempo il prodotto potrebbe aumentare di prezzo e si troverebbe quindi a rimborsare un valore superiore a quello che aveva preso in prestito. Si potrà invece determinare un valore equivalente in denaro, affinché restituisca solo la somma dovuta, nell'eventualità che il prezzo del grano aumenti.

-Se, però, colui che riceve il prestito possiede già una piccola quantità di quella specie di grano, gli sarà permesso prenderne in prestito anche diversi kòr [misura di capacità ancora maggiore, equivalente a circa 300-400 litri]. Analogamente, se questa specie di grano sul mercato ha un prezzo stabile, è permesso prenderne a prestito anche qualora colui che prende a prestito non ne possieda affatto di quello stesso tipo.

-Tutto ciò è applicabile [soltanto] quando si tratta della [restituzione della] stessa specie di grano che si è ricevuta in prestito. E invece vietato in tutti i casi quando si tratta di [ricevere e restituire] due specie differenti, ad esempio prestare una seàh di grano in cambio di una di miglio, persino qualora il loro prezzo di mercato fosse simile [tra le due specie] e se colui che riceve il prestito possiede già una certa quantità di miglio [al momento del prestito]. Per un bene di scarso valore, per il quale non si usa fare troppa attenzione alle variazioni di prezzo, [il prestito] è sicuramente permesso, ed è perciò lecito che una donna impresti una pagnotta di pane a un'altra. Si chieda ad un rav esperto e timoroso di Hashem nel caso si voglia dare o ricevere un prestito in denaro che non è la moneta locale, perché spesso questo è simile al caso del grano su riportato.

MOMENTI DI MUSÀR

L'ASTINENZA

Il Sentiero dei Giusti

L'astinenza è l'inizio della devozione. Vedrai che tutto ciò che abbiamo spiegato finora è ciò di cui l'uomo ha bisogno per diventare uno un giusto; e a partire da questo capitolo tratteremo di ciò che è necessario per diventare un Chassid un devoto. E il rapporto tra astinenza e devozione è parallelo a quello che intercorre tra prudenza e zelo: il primo richiede di astenersi dal male e il secondo di fare ciò che è bene. Infatti, il principio dell'astinenza consiste nell'applicare l'insegnamento dei Maestri: "Santificati in ciò che ti è permesso". E questo è il significato stesso del termine "astinenza": cioè, abbandonare qualcosa e allontanarsene, in altre parole vietare a sé stessi una cosa permessa; laddove l'intenzione insita in questa astinenza è di non incorrere nel divieto in questione. L'intento è quindi quello di allontanarsi e di separarsi da qualsiasi cosa che potrebbe avere conseguenze negative (benché, al momento, ciò non sia ancora il caso e malgrado la cosa in sé non sia del tutto negativa). E se osservi bene, vedrai che esisto-

no 3 livelli: 1) le cose vietate; 2) le siepi, cioè i decreti e le precauzioni che i nostri Maestri hanno sancito per tutti gli Ebrei; 3) e le astinenze imposte a ogni Perush: limitare il proprio campo d'azione personale e imporre a sé stesso dei limiti da non oltrepassare; in altre parole rinunciare a cose permesse, riguardo alle quali non vige nessun divieto per gli Ebrei in generale, allontanarsi da quelle cose e frapporre in questo modo una grande distanza tra sé e il male. E se chiedi: perché dovremmo continuare ad aggiungere dei divieti, quando i nostri Maestri hanno detto: "Non ti basta ciò che la Torà ha già vietato? E tu vorresti aggiungere altri divieti?" Infatti, i Maestri hanno già preso provvedimenti riguardo alle cose per le quali con la loro saggezza hanno ritenuto necessario [di decretare] un divieto e una prevenzione speciale. E ciò che hanno tralasciato sono cose che hanno considerato degne di essere permesse e non vietate. Allora, perché dovremmo istituire nuovi decreti che i Maestri non hanno ritenuto necessari? Per di più, non c'è limite a questo ragionamento: l'uomo ne rimarrebbe desolato e afflitto, senza alcun piacere in questo mondo; e i Maestri dissero che in futuro l'uomo dovrà rendere conto davanti all'Eterno di ogni cosa che i suoi occhi hanno visto e che non ha voluto mangiare, malgrado ciò gli fosse permesso e che ne avesse la possibilità. E questo è accennato nel libro di Kohelet: "Non ho negato ai miei occhi niente di ciò che desideravano".

La risposta il prossimo mese Bs"D!

IL PRESTITO CON INTERESSI

CONTINUA DA IERI

È proibito vendere una cosa che possiede una precisa quotazione [sul mercato] a un prezzo superiore al suo valore, adducendo come scusa che si dovrà attendere il versamento del denaro. E invece consentito [aumentare il prezzo di vendita] per un bene che non ha un valore preciso, nonostante il fatto che si sarebbe disposti a venderla a un prezzo inferiore se il cliente la pagasse subito in contanti ma, siccome si devono attendere i soldi, la si cede a un prezzo un po' superiore; questo [rincaro di prezzo è ammesso] purché non si esageri (nel libro Chovòt Dàat è scritto che [l'incremento lecito] corrisponde a un sesto del valore o più) in modo che sia chiaro a tutti che si è alzato il prezzo a causa del pagamento posticipato.

-E proibito invece, anche se non si è alzato di molto [il prezzo] ma qualora si affermi in modo esplicito: "Se mi paghi in contanti ti costerà dieci ma se prendi a credito, mi dovrai versare undici".

-Analogamente, è vietato che l'acquirente acquisti della merce a un prezzo elevato per poi rivenderla immediatamente dopo a un prezzo inferiore, anche subendo una perdita, al solo scopo di poter disporre per un certo periodo di denaro contante. (È chiaro che queste alachot riguardano una compravendita tra due ebrei e non con un goi).

-Chi è in possesso di una cambiale di qualcun altro ha il diritto di venderla a un terzo con lo sconto, persino anteriormente alla data della scadenza. Il venditore scriverà all'acquirente [una dichiarazione contenente queste parole]: "Io ti vendo questo atto e tu lo acquisisci insieme a tutte le sue ipoteche". I rischi [della transazione] dovranno essere a carico dell'acquirente, eccetto quelli pertinenti al venditore come, ad esempio, nel caso l'atto fosse già stato rimborsato e in situazioni analoghe. E così come è permesso cedere l'atto di impegno a una terza persona per un valore inferiore [all'ammontare iniziale], allo stesso modo è consentito venderlo anche al debitore.

MOMENTI DI MUSÀR

IL NOSTRO REGALO PERSONALE

Parashàt Toledòt

Una volta ho fermato un uomo che camminava innocentemente per la strada e gli ho posto una semplice domanda: “Cosa ti manca nella vita che sembri così preoccupato?” “Tutto!” mi ha risposto. Qualche mese dopo l’ho incontrato di nuovo, ma questa volta aveva un sorriso sul volto. Gli ho chiesto come stava e mi ha risposto: “Meglio!” “Cos’è successo?” gli ho chiesto, “Non stavi bene?”. Mi ha risposto: “Adesso mi rendo conto che ogni giorno che sono vivo è migliore di quello precedente. Ogni giorno è un nuovo regalo che migliora le cose”.

Hashem è la fonte di ogni bene e vuole compiere del bene. Egli, infatti, creò le persone perché potessero ricevere la Sua bontà. D.o mette in azione la Sua bontà dandoci ogni bene e noi riceviamo continuamente una “montagna di benefici”. Ogni giorno Egli ci dà bontà e milioni di giovamenti: vita, salute, provvidenza divina, miracoli, Torà e mitzvot, doni per ciascun ebreo. Egli crea una

strada ad ognuno con gentilezza, amore, pietà e compassione. Una volta che i regali sono nelle nostre mani, se diamo loro importanza, li stiamo trasformando in benefici. È importante la nostra disposizione verso essi; se siamo riconoscenti, stiamo portando al successo la missione del mondo, ovvero attirare del bene nel creato. Tuttavia, se i doni che riceviamo non hanno valore ai nostri occhi, se non ci rendiamo conto che sono regali, allora smettono di essere tali. Non hanno significato e perdono il motivo per cui sono arrivati, rovinando l’obiettivo della creazione. Un regalo dimostra il legame che il donatore ha con il ricevente. La consapevolezza che i regali di Hashem provengono da Lui, che ci salvaguarda in ogni momento e ci dà solo bene, può elevare una persona e dandole gioia.

Anche un piccolo regalo, come un omaggio che accompagna una busta paga, può rafforzare un dipendente e dargli una sensazione di importanza e apprezzamento, dandogli forza per avere successo nel lavoro. Perciò, spesso, la nostra attitudine verso i benefici della vita che provengono da Hashem può farci sentire importanti e aiutarci a portare alla luce le nostre forze e realizzare gli obiettivi.

Può essere difficile apprezzare i regali che riceviamo perché sembra che tutto ciò che abbiamo ci sia dovuto. Potremmo pensare: “Sono forte, sano, coraggioso, ricco, saggio e tutto mi spetta”. Si tende ad attribuire il successo a se stessi. Come risultato, si perdo-

no di vista i regali, l'abilità di diventare coraggiosi, ricchi o saggi. Esistono persone che non hanno successo, non hanno soldi, sono malati o depressi, non hanno ricevuto le loro necessità a differenza di altri. Tuttavia, alcune persone in una situazione simile sono comunque felici

perché guardano quello che hanno e non ciò che manca. È un peccato che alcuni iniziano

ad apprezzare ciò che hanno solo quando lo perdono e si rendono conto che nulla gli è dovuto. La felicità deriva dal riconoscimento che tutto ciò che abbiamo è un regalo. I benefici dei regali arrivano quando li apprezziamo. Se sentiamo che non meritiamo nulla, allora anche il regalo più piccolo ci farà piacere. A volte, non pensiamo a tutto il bene che abbiamo e consideriamo i regali della vita con superficialità e indifferenza. Immaginiamo che tutti ricevono i regali nella stessa misura. È come un dipendente che sente che il suo manager dà dei premi a tutti gli impiegati e non ne è entusiasta perché non si tratta di regali personali. Tuttavia, Hashem ogni giorno dà dei regali individuali pensati per noi. Esiste forse un'altra persona nel mondo con le nostre stesse impronte digitali? Con i nostri stessi geni? Inoltre, siamo unici per quanto riguarda il nostro modo di pensare, stile, volontà, missione e migliaia di altri aspetti della nostra personalità. Inoltre, non esiste nessun altro al mondo con un'anima come la nostra. Siamo creature uniche che devono raggiungere dei risultati

che spettano solo a noi, nessun altro può sostituire i nostri pezzi nel grande puzzle. Nella parashà di questa settimana, Esav riceve da Hashem il regalo più grande, il diritto di un primogenito di servire nel Bet Hamikdash. Tuttavia, il versetto mostra che egli disprezzava questo regalo e l'ha scambiato con Yaacov, un mondo eterno per uno temporaneo.

Invece di prendere in considerazione ciò che ci manca nella vita, apprezziamo ciò che abbiamo. Diciamo semplicemente "grazie" con sincerità per l'abbondanza di benefici che ci rende sicuramente felici. Siamo grati a Hashem che ci ha dato questi doni e rafforziamoci nel soddisfare le Sue aspettative.

- Chi considera i regali come tali realizza l'obiettivo del Creatore di fare del bene nel mondo.

- Abbiamo la forza di dare importanza ai regali che riceviamo e ci rafforziamo con essi.

- I benefici che riceviamo sono personalizzati e creati apposta per noi.

- Se apprezziamo le ricchezze che abbiamo, ne riceveremo di più.

- Se viviamo con il sentimento che nulla ci è dovuto allora apprezzeremo tutto ciò che abbiamo.

- Consideriamo ciò che abbiamo e non ciò che non abbiamo.

- Apprezziamo ciò che abbiamo quando lo abbiamo e non quando l'abbiamo perso.

- Abituiamoci a dire grazie a Hashem diventando persone felici che irradiano di contentezza chi ci circonda.

shalomlm@zahav.net.il

DERASHÀ DI SHABBÀT

PARASHÀT TOLEDÒT

Uno sforzo congiunto

Yitzchak e Rivkà erano sposati da molti anni e non avevano ancora dei figli. Il verso afferma che Rivkà era infatti Akarà - sterile. Tuttavia, il testo dice che sia Yitzchak che Rivkà pregarono insieme con fervore a Hashem, finché le loro preghiere furono esaudite.

Quando un membro della coppia ha delle difficoltà, l'altro non può dire "è colpa tua, è un tuo problema, sta a te risolverlo"! Quando insorge una situazione difficile, che abbia conseguenze su entrambi o su uno solo di loro, è necessario uno sforzo congiunto per discutere il problema, esaminarlo e trovare una soluzione

insieme.

Non solo "un problema condiviso è mezzo risolto" ma una persona deve anche essere responsabile e aiutare il proprio partner a tutti i costi. Il problema del coniuge è il suo. Inoltre, uno sforzo congiunto nella vita matrimoniale aiuta a creare unità nella coppia.

Si racconta di Rav Arie Levin, "lo Tzaddik del nostro tempo" che quando si recò dal medico con la moglie per un dolore al piede di lei, disse al medico: "il piede di mia moglie ci fa male".

In relazione a ciò è una buona abitudine informare sempre il partner di cosa si sta facendo e dove si sta andando. Per quanto spesso questo possa sembrare insignificante, bisognerebbe condividere tali e simili informazioni con il proprio partner. Far sapere questi dettagli al compagno aiuta a costruire l'unità e l'armonia delle due parti. Tutti

hanno i loro alti e bassi nella vita. A volte, affrontiamo delle situazioni difficili che passano velocemente, e a volte altre che richiedono più tempo per essere risolte. Queste circostanze possono riguardare l'educazione dei figli, i problemi finanziari, salute, o qualsiasi altra situazione che sembri scoraggiante o minacciosa che mette alla prova le proprie risorse emotive. Tuttavia, quando ci sentiamo in grado di condividere la nostra giornata o problema con il nostro partner, attingiamo da una riserva supplementare di forza emotiva, fisica e psicologica che ci permette di resistere molto meglio. Anche se lo scopo e l'ambizione nella vita è di essere indipendenti e di potersi reggere sulle proprie gambe, D. ha creato le coppie interdipendenti. Più i coniugi dipendono l'uno dall'altra, maggiori unità e armonia si creano nella vita matrimoniale. Il motivo è che più sono in grado di condividere le loro vite, più possono tornare al loro stato all'inizio della creazione, quando l'uomo e la

donna erano un essere unico. In quella fase, tutto era compiuto insieme, ognuno capiva completamente l'altro e condividevano e agivano come un'unica entità. Che Hashem ci faccia godere di una vera e profonda shalom bait con il nostro coniuge amen!



CONTINUA DA PAG. 45

Tuttavia, quando – nel 5754 (1994) – Hashem chiamò a sé la Rabbanit, il giardiniere cessò improvvisamente di portare ogni settimana i profumi a casa dello Tzaddiq: trascorso un po' di tempo, il giardiniere riprese però inspiegabilmente ed autonomamente a consegnare, ogni venerdì, le piante e gli arbusti profumati alla casa di Rav Ovadia Yosef zz"l, esattamente come avveniva in passato.

“Per quale ragione hai ricominciato a portare i profumi?”, gli domandò lo Tzaddiq; il giardiniere rispose che, a seguito della morte della Rabbanit, egli si vergognava di andare a casa di Rav Ovadia Yosef zz"l per consegnare piante ed arbusti vari, fino a che, però, quella stessa settimana aveva fatto un sogno, nel quale la Rabbanit gli si era rivolta così: *“perché non sei più venuto a portare a casa del Rav i profumi che gli occorrono per completare le cento Berachot quotidiane durante Shabbat?”*...

CONTINUA DA PAG. 46

Altri credono che ci sia un Creatore, ma di dover venerare un intermediario, lo stesso errore commesso con il vitello d'oro. Molti rimangono intrappolati nella trappola dell'intermediario; in altre parole, essi credono in Hashèm ma credono anche che sia l'intermediario a determinare la loro sorte, come i loro affari o i loro mezzi di sostentamento. Essi investono quindi le speranze e gli sforzi più grandi nelle transazioni di affari, poiché essi credono che le loro transazioni d'affari determinino i loro mezzi di sostentamento e che senza queste, Hashèm non potrà provvedere a loro, D-o non voglia. Lo stesso vale per le questioni mediche, quando essi ripongono la loro fiducia nell'intermediario piuttosto che in Hashèm, come se, D-o non voglia, Hashèm non fosse in grado di curarli senza l'aiuto dei dottori e delle medicine.

Non è così! Hashèm è la causa prima di tutte le cause e la ragione di tutte le ragioni. Bisogna credere esclusivamente in Hashèm, e non in un intermediario o in qualsiasi altra causa”.

CONTINUA DA PAG. 48

Forse potremmo credere che le fibre dei muscoli spezzate e disintegrate avessero potuto riprendere vita dopo la lunga serie di trattamenti, ma così all'improvviso? Chi poteva aver fatto una cosa simile? Solo Hashèm, il Dottore di tutto l'essere umano, può compiere un miracolo simile. L'uomo malato meritava una guarigione completa e istantanea grazie alla sua emunà.

Un secondo avvenimento accadde qui in Israele, circa trenta anni fa. Rabbì Yisrael Abuchatzera di Netivòt, conosciuto affettuosamente da tutti come il "Baba Sali" di santa e benedetta memoria, ordinò a uno storpio di alzarsi dalla sua sedia a rotelle alla presenza di molti testimoni. Questa è un'ulteriore prova che non c'è assolutamente niente di naturale. Come farebbero i tessuti corporei e i nervi degenerati che sono stati fuori uso per anni a ritornare in vita all'improvviso? Solo Hashèm è in grado di compiere un atto simile. In questo caso, le ferventi preghiere dello tzaddik e una costante fede in Hashèm furono i mezzi che resero lo storpio in grado di alzarsi in piedi.

(Tratto da Gan emunà di R.Arush)

CONTINUA DA PAG. 53

La transazione di cambiali è applicabile nel modo seguente: se Reuvèn, ad esempio, che ha bisogno di soldi durante il mese di Nissàn, va da Shimòn e questi gli consegna una cambiale a proprio nome, con la quale Shimòn stesso si impegna a versare a Reuvèn cento monete d'oro per tutto il mese di Tishri (in cambio, anche Reuvèn darà a Shimòn una cambiale simile, con la quale si impegna a versare a Shimòn cento monete d'oro durante il mese di Tishri, così che Shimòn sia garantito). Reuvèn adesso si reca, durante il mese di Nissàn, a vendere a Levi, per novanta monete d'oro, l'atto di impegno che ha nei riguardi di Shimòn. (A maggior ragione, se Shimòn possiede una cambiale a nome di Yehudàh la cui scadenza è successiva, questi potrà venderla a credito a Reuvèn fino al termine della scadenza e, in cambio, Reuvèn gli consegnerà una cambiale per la somma concordata. Reuvèn cercherà di vendere a sua volta la cambiale al miglior prezzo che riuscirà a ottenere). E però vietato che Reuvèn controfirmi una cambiale con il proprio nome a favore di Shimòn, anche se si servisse di un intermediario.

Alachot tratte da kizur shulchan aruch tradotto dal dott. Moise Levi

TIKKÙN HAKLALÌ

Il testo ebraico del Tikkùn Haklali comincia a pag. 72 e finisce a pag. 65, da leggere sfogliando le pagine nel verso ebraico

■ composta da Rabbi Natan נ"ט

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

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

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

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

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

SALMO 150

הָלְלוּ יְהוָה הָלְלוּ-אֵל בְּקִדְשׁוֹ הָלְלוּהוּ בְּרָקִיעַ עֶזוֹ: הָלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרָתוֹ
 הָלְלוּהוּ בְּרַב גְּדָלוֹ: הָלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הָלְלוּהוּ בְּנִבְלָ וְכִנּוֹר:
 הָלְלוּהוּ בְּתֹף וּמַחּוֹל הָלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעוּגָב: הָלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שִׁמְעַ
 הָלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כָּל הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל יְהוָה הָלְלוּיָהּ:

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

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יִשְׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בָּשׁוּב יי שְׁבוּת עֲמוֹ יִגַּל יַעֲקֹב יִשְׁמַח
 יִשְׂרָאֵל: וְתִשְׁוּעַת צַדִּיקִים מִי מַעֲזֵם בָּעַת צָרָה: וַיַּעֲזֶרֶם יי וַיַּפְלֹטֵם
 יַפְלֹטֵם מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי-חָסוּ בוֹ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 63

יִי צִרְפָּתָהּ: שְׁלַח מֶלֶךְ נִיתְרִיָּהּ מִשָּׁל עַמִּים נִיפְתָּחָהּ: שְׁמוֹ אֲדוֹן
 לְבִיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-קְנִיָּנוֹ: לְאִסּוֹר שָׁרְיוֹ בְּנַפְשׁוֹ וּזְקָנָיו יַחֲבֹם: וַיִּבְא
 יִשְׂרָאֵל מִצָּרִים וַיַּעֲקֹב גֵּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיִּפְּרֹ אֶת-עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצֵמָהּ
 מִצָּרָיו: הִפָּךְ לָבָם לְשֵׁנָא עַמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בַּעֲבָדָיו: שְׁלַח מֶשֶׁה עַבְדּוֹ
 אֶהֱרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בּוֹ: שְׁמוֹ-בָם דְּבָרֵי אֱתוּתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:
 שְׁלַח חֹשֶׁן נִיחָשׁ וְלֹא-מָרוּ אֶת-דְּבָרָיו (קרי: דְּבָרוֹ): הִפָּךְ אֶת-
 מִימֵיהֶם לָדָם וַיָּמָת אֶת-דִּגְתָּם: שָׂרִץ אֲרָצָם צִפְרָדַּעִים בַּחֲדָרֵי
 מַלְכֵיהֶם: אָמַר וַיִּבְא עֶרֶב כְּנִים בְּכָל-גְּבוּלָם: נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם כֶּרֶד אֵשׁ
 לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם: וַיֵּךְ גִּפְנָם וַתֵּאָנְתָם וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיִּבְא
 אֲרֶבָה וַיִּלֶּק וְאִין מִסֶּפֶר: וַיֹּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאֲרָצָם וַיֹּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:
 וַיֵּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאֲרָצָם רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וְאִין
 בִּשְׂבָטָיו כּוֹשֵׁל: שָׁמַח מִצָּרִים בְּצִאֲתָם כִּי-נִפְל פָּחַדָם עֲלֵיהֶם: פָּרַשׁ
 עָנָן לְמַסָּךְ וְאֵשׁ לְהָאִיר לַיְלָה: שָׁאֵל וַיִּבְא שָׁלוֹ וְלֶחֶם שָׁמַיִם יִשְׂבִּיעֵם:
 פָּתַח צוּר וַיַּזְבּוּ מַיִם הִלְכוּ בַּצִּיּוֹת נֹהָר: כִּי-זָכַר אֶת-דְּבַר קִדְשׁוֹ אֶת-
 אֲבָרָהָם עַבְדּוֹ: וַיּוֹצֵא עַמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם
 אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ: בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וְתוֹרָתוֹ יִנְצְרוּ
 הַלְלוּיָהּ:

SALMO 137

עַל נְהָרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינוּ בְּזָכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עֲרָבִים
 בְּתוֹכָהּ תִּלְיֵנוּ בְּנִירוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שָׁאֲלוּנוּ שׁוֹבֵינָנוּ דְּבָרֵי-שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ
 שְׁמִיחָה שִׁירָיו לָנוּ מִשִּׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת-שִׁיר- יִי עַל אֲדָמָת
 נָכַר: אִם-אֲשַׁפְּחֵךְ יְרוּשָׁלַם תִּשְׁבַּח יְמִינִי: תִּדְבֹּק-לְשׁוֹנִי לַחֲפִי אִם-לֹא

וּבְחַמְתָּךְ נִבְהַלְנוּ: שֵׁשׁ (קרי: שֶׁתָּה) עֲוֹנֹתֵינוּ לִנְגֹדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר
 פָּנֶיךָ: כִּי כָל-יָמֵינוּ פָּנוּ בְעִבְרֹתֶיךָ כְּלֵינוּ שָׁנֵינוּ כְּמוֹ-הֶגֶה: יָמֵי-שָׁנוֹתֵינוּ
 בָּהֶם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַחֲבָם עָמַל וְאָזֶן כִּי-גִזַּז
 חֵישׁ וְנִנְעָפָה: מִי-יֹדַע עַז אִפְךָ וּכְיִרְאָתֶךָ עִבְרֹתֶיךָ: לְמִנּוֹת יָמֵינוּ בֶּן
 הַדּוֹעַ וְנִבְא לְבַב חֲכָמָה: שׁוֹכָה יי עַד-מָתִי וְהִנָּחֵם עַל-עֲבֹדֶיךָ:
 שִׁבְעֵנוּ בְּבִקְרָה חֲסֵדְךָ וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמָחָה בְּכָל-יָמֵינוּ: שִׁמְחֵנוּ כִּימוֹת
 עֲנִיָּתֵנוּ שָׁנוֹת רֵאִינוּ רָעָה: יִרְאָה אֶל-עֲבֹדֶיךָ פֶּעֶלְךָ וְהַדְרֵךְ עַל-בְּגִיָּהֶם:
 וַיְהִי נָעַם אֶד-נִי אֶל-יָנוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה
 יְדֵינוּ כּוֹנֵנָהוּ:

SALMO 105

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

לְמִנְצַח עַל-יְדִיתוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאַסֵּף מְזֻמּוֹר: קוֹלִי אֶל-אֵל-יִם
 וְאַצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֵל-יִם וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַנִּי דְרָשְׁתִּי יְדִי
 לִלְלָה נִגְרָה וְלֹא תְפּוּג מֵאֲנָה הִנָּחֵם נִפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֵל-יִם וְאֶהְמִיָּה
 אֲשִׁיחָה וְתִתְעַשֵּׂף רוּחִי סֵלָה: אַחֲזֹת שְׁמֵרוֹת עֵינִי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:
 חֲשַׁבְתִּי יָמִים מְקָדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכְּרָה נִגִּינָתִי בְּלִילָה עִם-לִבִּי
 אֲשִׁיחָה וְיִחַפֵּשׁ רוּחִי: הִלְעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדַנִּי וְלֹא-יִסִּיף לְרַצוֹת עוֹד:
 הָאֶפֶס לְנִצָּח חֲסֵדוֹ גָּמַר אֲמָר לְדָר נִדָּר: הִשְׁכַּח חֲנוּת אֵל אִם-קִפְץ
 בָּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה: נֹאמַר חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמִין עֲלִיוֹן: אֲזַכְּרִיר (קרי:
 אֲזַכְּוֹר) מַעֲלָלֵי-יְהוָה כִּי-אֲזַכְּרָה מִקְדָּם פִּלְאָן: וְהִגִּיתִי בְּכָל-פְּעֻלָּתִי
 וּבַעֲלִילוֹתַי אֲשִׁיחָה: אֵל-יִם בְּקֹדֶשׁ דִּרְכָּךְ מִי-אֵל גָּדוֹל כָּאֵל-יִם:
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פֶלֶא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָן: גָּאֻלְתָּ בְּזֹרַע עַמְּךָ בְּנֵי-
 יִעֲקֹב וַיֹּסֶף סֵלָה: רָאוּךְ מִיָּם אֵל-יִם רָאוּךְ מִיָּם יַחֲלוּ אֵף יִרְגְּזוּ
 תְּהִמּוֹת: זָרְמוּ מִיָּם עֲבוֹת קוֹל נָתַנוּ שְׁחָקִים אֵף-חֲצָצִיר יִתְהַלְכוּ: קוֹל
 רַעֲמָךְ בִּגְלָגַל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבֵּל רָגְזָה וְתִרְעַשׂ הָאָרֶץ: בְּיָם דִּרְכָּךְ
 וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילָךְ) בְּמִיָּם רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְּעוּ: נָחִיתָ כִּצְאוֹן
 עַמְּךָ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל-יִם אֲדַנִּי מַעוֹן אַתָּה הֵייתָ לָנוּ בְּדָר נִדָּר:
 בְּטָרֶם הָרִים יָלְדוּ וְתַחֲלִל אָרֶץ וְתִבֵּל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:
 תִּשָּׁב אֲנוֹשׁ עַד-דֶּפֶא וְתֹאמַר שׁוּבוּ בְּנֵי-אָדָם: כִּי אֵלֶּף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ
 כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאֲשַׁמּוּרָה בְּלִילָה: זָרַמְתָּם שָׁנָה יְהִיו בְּבִקָּר
 כְּחֻצִיר יַחֲלֶף: בְּבִקָּר יָצִין וְחֲלָף לַעֲרֹב יְמוֹלִל וַיִּבֶשׁ: כִּי-כָלִינוּ בְּאַפְּךָ

חַיִּי: אֹמְרָה לֹאֵל סִלְעִי לְמָה שְׂכַחְתָּנִי לְמָה-קָדַר אֲלֶיךָ בְּלַחֵץ אוֹיֵב:
 בְּרִצָּח בְּעֲצֻמוֹתַי חֲרַפְוִי צוֹרְרִי בְּאֶמְרָם אֵלֵי כָל-הַיּוֹם אֵי־אֵל-יְיָ:
 מִה-תִּשְׁתַּחֲוִיחַי נִפְשִׁי וּמִה-תִּהְיֶהמִי עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יִם כִּי-עוֹד אוֹדְנֹו
 יִשׁוּעַת פָּנַי וְאֵל-יִ:

SALMO 59

לִמְנַצֵּחַ אֵל-תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שְׂאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת-הַבַּיִת
 לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאֲיָבִי אֵל-יִ מִמִּתְקוֹמִמִי תִשְׁגָּבֵנִי: הֲצִילֵנִי מִפְּעָלִי
 אֲנִי וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה אֶרְבּוּ לְנַפְשִׁי יְגוּרוּ עָלַי עֲזִים
 לֹא-פִשְׁעִי וְלֹא-חֲטָאתִי יִ: בְּלִי-עוֹן וְרוּצוֹן וַיְכַוְּנוּ עוֹרָה לְקַרְאֲתִי
 וּרְאָה: וְאַתָּה יִ -אֵל-יִם צָבָאוֹת אֵל-יִ יִשְׂרָאֵל הַקִּיצָה לְפָקֹד כָּל-
 הַגּוֹיִם אֵל-תַּחֲן כָּל-בְּגִדֵי אֲנִי סִלָּה: יָשׁוּבוּ לְעָרְב יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּבּוּ
 עִיר: הִנֵּה יִבְעִיעוֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי-מִי שִׁמְעַ: וְאַתָּה
 יִ תִּשְׁחַק-לָמוּ תִלְעַג לְכָל-גּוֹיִם: עֲזֹו אֲלִיךָ אֶשְׁמְרָה כִּי-אֵל-יִם
 מִשְׁגָּבִי: אֵל-יִ חֲסִדּוֹ (קרי: חֲסִדִּי) יִקְדָּמֵנִי אֵל-יִם יִרְאֵנִי בְּשׁוֹרְרִי: אֵל-
 תִּהְרַגִם פֶּן-יִשְׁכַּחוּ עָמִי הַנִּיעַמּוֹ בְּחִילֶיךָ וְהוֹרִידֵמוֹ מִגִּגְנוֹ אֶד-נִי:
 חֲטָאת-פִּימוֹ דְּבַר-שִׁפְתֵימוֹ וַיִּלְכְּדוּ בְּגָאוֹנָם וּמֵאֲלָה וּמִפֶּחַשׁ יִסְפְּרוּ:
 כֹּלָה בְּחִמָּה כֹּלָה וְאֵינָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי-אֵל-יִם מִשָּׁל בְּיַעֲקֹב לֹא־פָסִי
 הָאָרֶץ סִלָּה: וַיִּשׁוּבוּ לְעָרְב יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּבּוּ עִיר: הִמָּה (וְנוֹעֵזוֹן) (קרי:
 יְנוֹעֵזוֹן) לֹא־כָל אִם-לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיֵנוּ: וְאֵנִי אֲשִׁיר עֲזֶיךָ וְאֶרְנֶנּוּ לְבִקָּר
 חֲסִדֶיךָ כִּי-הָיִיתָ מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר-לִי: עֲזִי אֲלִיךָ אֶמְרָה כִּי-
 אֵל-יִם מִשְׁגָּבִי אֵל-יִ חֲסִדִּי:

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

לִמְנַצֵּחַ מְשָׁכִיל לְבָנֵי-קִרְחָה: כָּאֵיל תַּעֲרֹג עַל-אֶפְיקֵי-מַיִם בֵּן נִפְשִׁי
 תַּעֲרֹג אֵלַיךְ אֱלֹהֵי-יָם: צָמְאָה נִפְשִׁי לֹאֵל-יָם לֹאֵל חָי מְתֵי אָבּוֹא
 וְאַרְאָה פָּנַי אֱלֹהֵי-יָם: הֵיטָה-לִּי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וּלְלֵילָה בְּאֶמּוֹר אֵלַי
 כָּל-הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֵי-יָם: אֵלֹהִי אֲזַכְּרָה וְאֶשְׁפָּכָה עָלַי נִפְשִׁי כִּי אֶעֱבֹר בַּסֶּךְ
 אֲדַדָּם עַד-בֵּית אֱלֹהֵי-יָם בְּקוֹל-רִנָּה וַתּוֹדֶה הַמּוֹן חוֹגֵג: מֵה-תִּשְׁתַּחֲוֶה
 נִפְשִׁי וַתִּהְיֶה עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנוּ יְשׁוּעוֹת פָּנָיו: אֱלֹהֵי-יָם
 עָלַי נִפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל-כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ יִרְדֵּן וַחֲרָמוֹנִים מִהַר מִצְעָר:
 תַּהוֹם-אֵל-תַּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כָּל-מִשְׁבְּרֶיךָ וְגִלְיָךְ עָלַי עָבְרוּ:
 יוֹמָם יִצְוָה יי חֲסִדּוֹ וּבְלִילָה שִׁירָה (קרי: שִׁירוֹ) עָמִי תִפְלָה לֹאֵל

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

SALMO 32

לְדָוִד מִשְׁפִּיל אֲשָׁרִי נְשׁוּי-פֶשַׁע כָּסוּי חֲטָאָה: אֲשָׁרִי אָדָם לֹא יִחְשָׁב
יי לוֹ עוֹן וְאִין בְּרוּחוֹ רָמְיָה: כִּי-הִחֲרַשְׁתִּי בְּלוֹ עֲצָמִי בְּשִׂאָגָתִי כָל-
הַיּוֹם: כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִּכְבַּד עָלַי יָדְךָ נְהַפֵּךְ לְשֹׁדִי בְּחִרְבְּנִי קִיץ סֵלָה:
חֲטָאתִי אֹדִיעֶךָ וְעוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אוֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִי
וְאַתָּה נִשְׂאָתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה: עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֵלֶיךָ לֵעַתָּה
מִצֵּא רַק לְשֹׁטֵף מִים רַבִּים אֵלָיו לֹא יִגִּיעוּ: אַתָּה סֹתֵר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי
רַגְלִי פִּלֵּט תִּסּוּבְכֵנִי סֵלָה: אֲשַׁפִּילְךָ וְאוֹרֶךְ בְּדֶרֶךְ-זוֹ חֲלַךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ
עֵינִי: אֵל-תִּהְיֶה כְּסוֹס כְּפָרָד אֵין הִבִּין בְּמִתְגַּן-נֶרְסָן עֲדִיּוֹ לְבָלוֹם בַּל
קָרַב אֵלֶיךָ: רַבִּים מִכְּאוֹבִים לָרָשָׁע וְהַבּוֹטָח בִּי חֲסֹד יְסוּבְכֵנוּ:
שְׁמַחוּ בִּי וַיִּגִּלוּ צַדִּיקִים וְהִרְנִינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל:

TIKKUN HAKLALI

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

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

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

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לשם יחוד
קודשך בְּרִיךְ הוא וּשְׂכִינְתָּה בְּדַחֲלוֹ וּרְחִימוּ עַל יְדֵי הַהוּא טמיר
ונעלם בשם כל ישראל.

APRI
MOMENTI DI TORÀ
DA
QUESTO
LATO
E
LEGGI
IL

**TIKKUN
HAKLALI**

INFO: hamelfizitalia@gmail.com - 06.97628791