

MESE DI YIAR • NUMERO 8 • ANNO VI

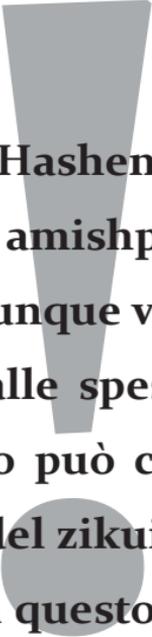
MOMENTI DI TORÀ

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ



HAMEFIZ

Organizzazione di diffusione di
Torà e Cheshbon



È in uscita con l'aiuto di Hashem un libro riguardo alla taharat amishpachà - la purità familiare, chiunque volesse aiutarci contribuendo alle spese per questo importante testo può contattarci e il grande merito del zikui arabim lo accompagnerà in questo mondo e in quello avvenire!

Tizku lamizwot!



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

SOLI
€ **10**



INFO:



06.97628791 - 392.5407850 - +972 527615969



In ricordo di - לעילוי נשמת -



Celeste bat Camilla ז"ל



Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Yiar)

<u>Lunedì</u>		<u>Martedì</u>		<u>Mercoledì</u>	
17:15 - 18:15	Lezione di Torah per bambini (6/10 anni), con Rav Amitai Sermoneta	19:00 - 20:00	Parashat HaShavua, con Devid Jonas	18:00 - 19:00	Halachot delle Berachot e Casherut, con Devid Moresco
19:00 - 20:00	Halachot della Tefillà e Musar, con Rav Amitai Sermoneta	19:00 - 20:00	Talmud - trattato di Sanhedrin, con Rav Gad Eldad	19:00 - 20:00	Musar ~ Etica ebraica (<i>Orchot Tzaddiqim</i>), con Giorgio Calò
<u>Giovedì</u>		<u>Shabbat</u>		<u>Domenica</u>	
19:00 - 20:00	Talmud - trattato di Kiddushin in Chevruta, con Giorgio Calò	10:00 - 11:30	Talmud - trattato di Shabbat in Chevruta, con Giorgio Calò	18:30 - 20:00	Lezione di Torah per sole donne
			Halachot, con Devid Jonas		
		16:00 - 17:15	Halachot di Shabbat, con Giorgio Calò		

B"H il programma delle lezioni verrà successivamente integrato

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



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

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

BIRKHÒT HA TORÀ

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

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹ-הֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ
בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל דְּבַרֵי תוֹרָה:

וְהֵעֲרַב נָא ה' אֱלֹ-הֵינוּ אֶת דְּבַרֵי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ
וּבְפִיפִיּוֹת עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצִאֲצָאֵינוּ
וְצִאֲצָאֵי צִאֲצָאֵינוּ כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ וְלוֹמְדֵי תוֹרָתְךָ
לְשִׁמָּה. בְּרוּךְ אַתָּה ה', הַמְלַמֵּד תוֹרָה לְעַמּוֹ
יִשְׂרָאֵל:

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹ-הֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר בָּחַר בְּנוּ
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 Uvefshiot Amecha Bet Israel, Veniè Anachnu Vezezaenu (Vezezaè Amechà Israel) Kullanu Iodè Shemecha Velomedè Toratecha Lishmà. Baruch Attà Ad-ai Amelamed Torà Leamò Israel.

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

MOMENTI DI MUSÀR

IL VERO AMICO

■ di David Jonas

Moshè ha tre amici: Reuven, Shimon e Levi.

Moshè Verso Reuven ha un amore particolare, è quello che ama più di tutti lo aiuta sempre e in ogni occasione è sempre disponibile con lui. Verso Shimon anche prova un grande amore, ma meno di Reuven. Con Levy invece si limitava ad uno ad un semplice saluto. Un giorno Moshè ricevette una lettera del tribunale dove veniva invitato a processo. Per “vincere” questo processo però serviva un testimone.

Andò subito dal suo grande amico Reuven e gli chiese se poteva venire a testimoniare in suo favore. Reuven però con grande sorpresa rifiutò di andare.

A questo punto Moshè andò subito dal suo secondo amico, Shimon che però gli disse: “guarda io vorrei venire ma ho un impegno molto importante e non posso spostarlo, non posso venire mi dispiace”.

Senza altra possibilità Moshè de-

cise di andare a chiedere a Levy se poteva venire a testimoniare. Levy con grande sorpresa rispose: “certo che posso venire”. Allora Moshè disse:

se sapevo che te eri così bravo non avrei perso tanto tempo né con Reuven né con Shimon e sarei rimasto sempre con te.

Che impariamo da questa storia?

Reuven sono i soldi e Shimon è la famiglia.

Quando arriverà l'ultimo giorno, quando la persona salirà davanti ad Hashem per essere giudicato su ogni azione, pensiero e parola della sua vita, la persona cercherà chi potrà aiutarlo. I soldi? Nemmeno l'ombra.

La famiglia? Arriva al funerale e poi torna a casa..

In quel momento quando sembra che le cose più care a noi ci abbandonano davanti al giudizio di Hashem, arriva Levi, il vero amico.

Chi è Levi? I 5 minuti di Torà!

Tutta la Torà, tutte le mizvot che una persona compie nella sua vita, lo accompagnano davanti ad Hashem e non lo lasciano mai. Se sapessimo il valore la Torà e il valore delle mizvot, smetteremmo di correre dietro a tutte le cose inutili sfruttando il nostro tempo con i nostri veri amici, La Torà e le mizvot.

Tratto da “5 dakot di Torah”

MOMENTI DI HALAKHÀ

IL NOME DI HASHEM

■ di David Jonas

È scritto nella Torà parashà di Ki Tavó: “Se tu non starai attento a mettere in pratica tutte le parole di questa Torà che sono scritte in questo libro e ad avere timore di questo Nome glorioso e tremendo, dell’Eterno, tuo signore.....”

Che vuol dire avere timore del nome glorioso?

I maestri insegnano che quando viene pronunciato il nome di Hashem le ossa e le membra del corpo dovrebbero tremare dalla paura. Per questo motivo quando si pronuncia il nome di Hashem “Ad-nai “ bisogna pensare che Hashem è “ il padrone del mondo che è stato, che è e che sarà.

Quando viene pronunciato il nome di Hashem scritto “Elokim” bisogna pensare che Hashem è “Costante, capace e padrone di ogni forza”.

A priori è bene avere questi pensieri ogni volta che si pronuncia il nome di Hashem, ma visto che ricordare queste “cavanot” ogni volta potrebbe essere difficile, è possibile ricordarle all’inizio della tefilla’ con la condizione di avere queste cavanot ogni volta che verrà pronunciato il nome di Hashem durante la giornata.

Questa formula è scritta in molti siddurim prima delle berachot mattutine.

Una persona che studia o che insegna quando trova un versetto della Torà dove è riportato il nome di “Ado-Nai” può leggerlo così come è scritto e non deve usare dei nomi alternativi tipo “Ashem”.

Per quanto riguarda le berachot invece, quando vengono insegnate è bene non pronunciare il nome Ado-Nai , ma usare nomi alternativi tipo: “Hashem”.

Tratto da “Seder aiom be Alacha u be agada”

MOMENTI DI MUSÀR

IL CALORE DELLE MIZVOT

■ di David Jonas

D'inverno fa freddo e quando fa freddo è difficile lavorare il campo, specialmente per una persona pigra. La conseguenza è che quando arriverà il momento del raccolto, non ci sarà nulla da raccogliere. Così dice Scelomo amelech: a causa del freddo, il pigro non lavora il campo e quando arriva il raccolto non ha nulla da raccogliere.

L'Alshich akadosh spiega e riporta questo versetto nel servizio per Hashem.

Ci sono persone "calde" e ci sono persone "fredde". Qual è la differenza?

Una persona fredda anche quando fa una mizva la fa in modo freddo e automatico. Una persona "calda" invece compie le mizvot in modo svelto e caloroso. Quando vediamo la differenza tra i due? dopo 120 anni!

La vita finisce e bisogna portare

nell'altro mondo tutte le mizvot e tutti i meriti che sono stati compiuti in questo mondo.

La persona "fredda" scoprirà che a causa della sua pigrizia non è riuscito a "racimolare" la quantità sufficiente di meriti.

Nel trattato di sanedrin (104) è riportato che la grande assemblea Rabbinica voleva inserire nella lista dei re non aventi parte del mondo futuro Shlomo amelech. Questo perché non rimproverò delle persone che ai suoi tempi avevano fatto idolatria.

Si rivelò ai membri dell'assemblea Re David e chiese di non inserire Re Shlomo nella lista nera. I maestri però non lo ascoltarono fino a quando uscì una voce dal cielo e disse: "Shlomo amelech era scaltro nel compiere le mizvot, quando ha costruito il tempio

di Gerusalemme lo costruì in soli sette anni, mentre per costruire il suo castello c'è ne impiegò tredici! Per questo è meritevole del mondo futuro!"

Cos'è che ha fatto meritare il mondo futuro a Shlomo??

La scaltrezza nel compiere le mizvot, quindi dobbiamo essere scaltri anche noi, non c'è tempo per la pigrizia...

Tratto da "5dakot shel Torà"

IL PITUM HAKETORET

■ di David Jonas

È bene dire ogni giorno la parashà dei korbanot (pitum aketoret). È scritto nello Zohar: “Colui che recita la parashà dei korbanot e il pitum aketoret purifica se stesso prima della tefillà dalle impurità esterne, ed è come se stesse sacrificando i sacrifici bel bet amikdash.

I maestri lodano molto la lettura del Pitum Aketoret ogni giorno, tanto che sempre nello Zohar è scritto: “Colui che recita ogni giorno il Pitum Aketoret si salva da ogni cosa negativa è da ogni tipo di magia, da ogni persona malvagia, da ogni pensiero malvagio, da ogni giudizio malvagio, dalla morte e da ogni tipo di danno. Allontana la morte dal mondo e si salva da ogni tipo di difficoltà in questo mondo, si salva dal Gheinom e dal Giudizio del Gheinom.

Questo perché il Ketoret allontana la forza maligna, e una persona che sta attenta a leggerlo in modo corretto, allontana questa forza dal lei.

Ha detto rabbi Shimon bar Yochay: se la gente sapesse quanto è prezioso il ketoret, prenderebbero ogni singola lettera e la ornerebbero di oro.

Tratto “Seder haiom be Alachà u be hsgadà”

MOMENTI DI MUSÀR

NON PERDERE TEMPO...

■ di David Jonas

Èrisaputo che Napoleone dormiva poche ore al giorno. Quando gli chiesero il motivo rispose: “Quando sono sveglio io sono Napoleone, quando dormo sono una persona comune, per questo dormo poco perché voglio essere il maggior tempo possibile Napoleone”. Se questo valeva per Napoleone, tanto più deve valere per noi ebrei. Perché? Perché ha molto più significato essere ebreo che essere Napoleone. Ogni momento che la nostra anima è dentro di noi è un'occasione incredibile per raggiungere livelli altissimi.

Proprio vicino a noi, per terra, ci sono delle ricchezze incredibili che chiunque ne arriva in possesso può portarle con sé nel *olam abà*.

Raccontano che il Gaon di Vilna prima della sua morte piangeva.

Gli chiesero i suoi alunni: “che motivo hai di piangere? Hai studiato tutta la tua vita giorno e notte, non hai di cosa aver paura”.

Gli rispose il rav: “Io non piango perché sto andando nel *olam abà*, io piango perché sto lasciando questo mondo! Lascio questo mondo dove con pochi soldi è possibile compiere la *mizva* degli *zizzit* e meritare attraverso questa *mizva* dei meriti incredibili. Non avrò più queste occasioni nel *olam abà*!”

Si è vero, noi non valorizziamo al massimo la nostra vita in questo mondo e la maggior parte delle volte la disprezziamo e la riempiamo di cose futili e inutili.

Molta gente dice: “a me piace dormire!”. Specialmente d'inverno quando piove la gente pensa che è proprio un godimento dormire.

Per questo Shlomo Amelech dice: “Non amare il sonno. È vero bisogna dormire perché il corpo ha bisogno di riposare, ma amare il sonno?? Proprio no!”

Rifletti sulla tua vita, sfruttala al meglio, studia *Torà*, fai *mizvot* così da poter guadagnare la vita nel mondo futuro.

Tratto da “5 *dakot shel Torà*”

LA TESHUVÀ DEL LADRO

Per fare Teshuvà (Pentimento), il ladro ha l'obbligo che gli impone la Torà di restituire l'oggetto stesso che ha rubato e non il suo equivalente in denaro, a meno che l'oggetto rubato abbia subito una trasformazione.

Se qualcuno ha rubato a più persone, ad esempio: un droghiere che ingannava i suoi clienti nel peso, la sua Teshuvà è difficile. Infatti, la sanzione per aver adoperato misure e pesi irregolari è molto severa e chi ha commesso questo reato difficilmente può pentirsi e rimediare, poiché il frodatore non sa precisamente né quanto né a chi restituire ciò che ha rubato. Anche se assumesse su di sé alcune necessità della collettività, persino ciò potrebbe essere insufficiente. Però, se conosce i clienti che ha lesa, dovrà rimborsarli direttamente del torto subito.

Fino a che punto un'azione può essere considerata furto? Si pensi ad esempio, al caso di un lavoratore dipendente: ebbene a costui non è permesso interrompere il lavoro che gli è stato affidato. Infatti, colui che interrompe il suo lavoro per una sigaretta, un caffè o altro senza il permesso del datore di lavoro viene considerato alla stregua di un ladro; poiché quando uno è assunto da un altro per un lavoro di qualunque tipo, gli vende tutte le ore della sua giornata retribuita. Quel che viene sottratto per scopi personali in qualunque modo è puro furto e se il datore di lavoro non lo perdona, non è perdonato.

“Il giorno di Kippur”, insegnano i nostri maestri, può assolvere dalle colpe commesse contro il prossimo solo nella misura in cui le assolve colui che ha subito il torto”.

Ciò vale anche nel caso in cui il dipendente senza il permesso del datore di lavoro sottragga del tempo al lavoro per compiere una Miztvà o per studiare della Torà; qualora però il datore di lavoro lo autorizzi allora il tutto sarà lecito e meritevole.

Questa è la regola: rubare un oggetto o del denaro è furto, ma anche rubare il tempo è furto; come chi ruba un oggetto per adempiere una Miztvà trasforma il suo difensore nel suo accusatore, così chi sottrae del tempo per il quale è tenuto da un accordo ad impiegare per un'altra attività, e anche se lo fa per adempiere ad una Miztvà, chiama il suo difensore ad accusarlo. In quest'ultimo caso, basta solo organizzare meglio il proprio tempo, adempiendo sia gli impegni mondani che quelli spirituali.

Scritto da Elia Fellah z"l



MOMENTI DI MUSÀR

RINGRAZIARE

Parashàt Tazria- Metzora

Le parashot della settimana descrivono la malattia micrabolosa chiamata Tzarat – lebbra che era inflitta come punizione a una persona per aver parlato male di un altro, anche se era vero. Era mandata in isolamento fuori dall'accampamento per espriare il suo peccato e come periodo di introspezione. La parashà riporta anche il processo di purificazione del metzorà (lebbroso) una volta guarito. Il kohen usciva dall'accampamento e comandava al lebbroso di portare tra le altre cose, due uccelli come inizio del processo di taarà. Cosa rappresentano gli uccelli usati e perché proprio il kohen era coinvolto nel processo di purificazione?

Il Ramban (Metzorà 14:4) spiega che gli uccelli mangiano il cibo dell'uomo e bevono la sua acqua. Quindi, ora che l'uomo ha bisogno di espiazione, è giusto che l'uccello sia disponibile ad aiutar-

lo ad ottenerla. Analogamente, i kohanim che erano costantemente coinvolti nel servizio del Bet Hamikdash, non erano in grado di guadagnarsi da vivere, quindi ricevevano decime per sostenersi. Visto che ricevevano da altre persone, era solo giusto che fossero coloro che aiutavano il lebbroso a diventare puro. Quindi, proprio gli uccelli erano scelti come offerta e un kohen per compiere il processo di purificazione, come espressione di gratitudine!

Ognuno di noi riceve continuamente, un figlio dal genitore, un coniuge dall'altro, o dalle persone a cui generalmente ci affidiamo. Se un uccello deve mostrare gratitudine a colui dal quale dipende, ancora di più dovrebbero farlo l'essere umano. Per questo l'uomo è dovuto a mostrare riconoscenza a D-o che costantemente gli dà la vita e lo sostiene. L'ebreo è chiamato yehudì, che deriva dal nome Yehudà, una delle dodici tribù di Israele. Yehudà venne chiamato così come espressione di ringraziamento a Hashem. Questi era anche conosciuto per la sua dote di ammettere la verità che è "ringraziare". Possiamo mostrare gratitudine solo dopo esserci resi conto di aver ricevuto qualcosa. Per questo è essenziale essere sinceri e non attribuire tutto a se stessi. Questo è l'essenza dell'ebreo!

Recentemente, mi hanno chiesto

di parlare di ebraismo a un gruppo di ragazzi non religiosi. Pensando a cosa avrei potuto dire a chi non ha neanche gli elementi di base dell'ebraismo, ho deciso di parlare del concetto di "gratitudine". Ho consigliato loro di cogliere l'opportunità tre volte al giorno di ringraziare i loro genitori o chiunque altro avesse fatto qualcosa per loro. Alla fine, questo li avrebbe aiutati a riconoscere il Creatore. Un "grazie" include ammettere che io non ho fatto tutto da solo, ma qualcun altro, e

sto anche riconoscendo il bene ricevuto. Alla fine, una persona deve ammettere che la sua salute, ricchezza e situazione vengono dati da D-o con bontà e deve ringraziarLo. Questo è un ebreo!

Cerchiamo di capire che siamo dipendenti, riconosciamo il bene che D-o e gli altri hanno fatto per noi e ringraziamoli. Grazie a questo, apprezzeremo gli immensi benefici che ci circondano e si risveglierà in noi la volontà di ricambiare!

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE DI SHABBAT - IL KIDDUSH

-C'è scritto nel libro di Isaia: "E chiamerai lo Shabbat delizia"; per questo i nostri Maestri hanno stabilito che il modo migliore per "chiamare" il Sabato consiste nel fare "il Kiddùsh" nel luogo dove lo si "delizia", cioè a tavola mangiando. Da qui si impara anche l'obbligo di accompagnare la santificazione del vino con un pasto (più avanti spiegheremo B'H cosa è considerato "pasto").

-Supponiamo che è stato detto il kiddùsh in una casa e non si è consumato del cibo perché subito dopo si è deciso di andare a mangiare in un'altra abitazione. Ebbene, in questo caso, non si sarà usciti d'obbligo dalla mizvà perché non vi era all'inizio l'intenzione di andare a mangiare in un altro luogo. Perciò sarà necessario rifare il Kiddùsh nel secondo luogo dove si mangia effettivamente.

-Tuttavia (a posteriori) se da dove si fa il Kiddùsh si può vedere il luogo dove si vorrà mangiare, allora in questo caso si potrà consumare il pasto senza fare nuovamente il Kiddùsh. La stessa regola vale, a posteriori, se nel momento del Kiddùsh si ha l'intenzione di mangiare in un altro luogo, che anche in questo caso non sarà necessario recitare di nuovo il Kiddùsh.

CONTINUA A PAG. 25

DERASHÀ DI SHABBÀT

SHABBÀT TAZRIA-METZORÀ

■ di Giorgio Calò

“Quando una donna concepisce e partorisce un maschio” (Vaiqrà 12, 1).

Rashì *in loco*, citando un insegnamento di Rabbì Simlai, spiega che le leggi relative all'impurità dell'uomo vengono riportate nella *Torah* subito dopo le regole concernenti gli animali proibiti e quelli permessi (contenute al termine della *parashà* di *Shemini*) in quanto, anche nel racconto della creazione del mondo, la formazione dell'uomo è avvenuta successivamente a quella degli animali.

Per il tramite del *Mishqan* ~ *Santuario nel deserto*, i figli d'Israele hanno meritato che la presenza divina risiedesse in mezzo a loro raggiungendo altissimi livelli spirituali: ciò avrebbe pertanto potuto indurli ad insuperbirsi ed a

ritenersi superiori anche agli Angeli di *Hashem*. La *Torah* ha quindi anteposto le regole degli animali domestici, selvatici e dei volativi alle legge relative all'uomo al fine di insegnarci che anche se gli *Tzaddiqim*, pur essendo esseri umani, sono più grandi anche degli Angeli, i *Metzoraim* ~ *Lebbrosi* e gli impuri, che si sono resi tali a causa dei loro peccati, sono peggiori anche degli animali: la loro impurità è infatti di gran lunga maggiore di quella degli animali stessi, i quali, a differenza dell'uomo, non possono trasmettere impurità durante la loro vita. Oltre a ciò, l'impurità degli animali rende impuri solo con il contatto o il sollevamento della carogna, mentre il cadavere di un uomo è in grado di trasmettere impurità anche a tutto ciò che si trova all'interno della “tenda” in cui esso risiede.

Quanto sopra poiché l'uomo, a differenza degli animali, è dotato della facoltà di scegliere se fare del bene oppure no, e pertanto è egli stesso che, con le proprie azioni, causa il suo stesso stato di impurità...

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT TAZRIÀ-METZORÀ

■ di Giorgio Calò

Nella città di Vilnius, in Lituania, e nei suoi paraggi si diffuse intorno al 1848 una grande epidemia di colera, che causò numerose morti.

Come è solito farsi nelle comunità ebraiche in occasione di disgrazie collettive, molti ebrei si misero quindi ad esaminare le proprie azioni così da individuare i peccati e le trasgressioni che avevano causato tale epidemia, in relazione ai quali era necessario compiere una completa *teshuvà* – pentimento; a tal fine, alcuni ebrei si misero (erroneamente) a vagliare anche i comportamenti degli altri.

Un giorno si presentò a casa di Rabbi Israel Lifkin di Salant un “esperto cacciatore” di peccati altrui, il quale raccontò allo *Tzaddik* che a casa di un certo ebreo venivano compiute azioni indegne, chiedendogli di intervenire personalmente al fine di far cessare la sua peccaminosa condotta.

Rabbi Israel, dopo aver ascoltato pazientemente le parole dell'ebreo, gli rispose così:

“Com'è noto, la Torah ci ha comandato di mandare il Metzora, ovvero colui che viene colpito dalla piaga della Tzarath – lebbra, al di fuori di tutti e tre i campi di cui era costituito l'accampamento del popolo d'Israele nel deserto (il campo dove si trovava il Mishkan, il campo dei leviti ed il campo ove risiedevano gli altri ebrei). Questa mitzvà può essere spiegata nel seguente modo: i nostri Maestri z"l hanno insegnato che la piaga della Tzarath giunge sull'uomo a causa del peccato della Lashon HaRà – maldicenza (TB Arachin 16a); la proibizione di compiere Lashon HaRà non riguarda però solo colui che diffonde false notizie su altri ebrei, ma anche chi ricerca e divulga i peccati altrui. Per questa ragione, con questa mitzvà è come se HaKadosh Baruch Hu si rivolgesse al maldicente dicendogli: “Se davvero sei così esperto nel trovare i peccati e le trasgressioni, allora esci dagli accampamenti del popolo d'Israele e lì rimani in isolamento molti giorni. In quel luogo avrai così modo e tempo di ricercare e svelare anche le tue mancanze e le tue colpe, che non sono affatto poche...”.



MOMENTI DI MUSÀR

CAMBIARE - SE NON IO PER ME, CHI PER ME?

■ di David Bedussa

Il periodo di Pesach corrisponde anche al periodo primaverile. Questo periodo grazie anche al bel tempo porta in generale un buon spirito. Viene anche letto il Pirkè Avot negli shabbatot fra Pesach e Shavuot. Proprio nel Pirkè Avot è scritto un concetto fondamentale. Siamo nel primo capitolo alla tredicesima mishnà, è scritto così :” Lui (Hillel) era solito dire se non io per me, chi per me? e quando io per per me, cosa sono io? Se non adesso, quando?” Apparentemente può essere difficile daccapire ma cerchiamo di spiegarne BS”D il significato. Se non mi occupo io di me stesso, chi si occupa? Se non faccio io le mizvot per me stesso, c’è for-

se qualcuno che le può fare per me? Anche quando io mi sono occupato di me stesso e ho fatto quello che devo fare, cosa ho fatto veramente? (Nel senso io sarò sempre in debito con Hashem. Lui sicuramente ha fatto molto di più per me rispetto a quanto io possa fare per lui).

Il concetto che si nasconde dietro questa mishnà è che nessuno può agire per noi stessi meglio di noi stessi. Se io non mi occupo di me, chi si può occupare di me? Nessuno. Molto spesso ci si affida troppo al prossimo sia nel bene che nel male. Si pensa che gli altri possano agire su di noi meglio di noi stessi. Viene il Pirkè Avot e distrugge questi pensieri potenziali. Il Pirkè Avot è una fonte di spunti e riflessioni davvero incredibile e ognuno di noi dovrebbe per lo meno leggere e capire il significato durante il periodo fra Pesach e Shavuot. Se ogni settimana una persona decide di seguire anche solo uno degli insegnamenti presenti vedrà dei miglioramenti in se stesso che non si sarebbe mai aspettato.

GIUDICARE OGNI PERSONA CON INDULGENZA

Quando si giudica il comportamento del prossimo che, verosimilmente ha commesso un peccato, si ha l'obbligo di cercare di interpretare la sua condotta in modo positivo e benevolo, come è detto: "Giudica il tuo prossimo con benevolenza" (Levitico 19, 15). Colui che giudica il suo prossimo con indulgenza, sarà lui stesso giudicato così dal Signore D-o. Resh Lakish dice: "Colui che dubita di una persona "casher", sarà colpito nel suo corpo". Se una persona conosciuta come giusta, zaddik, ha commesso un'azione che, secondo tutte le apparenze, sembra essere una trasgressione, senza che gli si possa trovare alcuna giustificazione, si deve malgrado tutto pensare che la sua condotta deve essere ben fondata, ma che se ne ignorano i motivi. Ma se si giudica negativamente a priori, si commette la grave trasgressione di dubitare di una persona innocente. Il fatto di cercare sempre un modo per giustificare positivamente il prossimo porta l'armonia, la fraternità, e l'amore.

Se si viene a sapere che una tale persona ha commesso un peccato, si deve immaginare che se ci fossimo trovati al suo posto, non avremmo forse potuto superare la prova. I nostri Saggi hanno detto a questo proposito: "Non giudicare il tuo prossimo che dopo esserti trovato in una situazione simile". Se seguiamo questa raccomandazione, si sarà sempre indulgenti.

Se la colpa del prossimo è stata messa in evidenza con la testimonianza inconfutabile di due persone, non si deve agire come giudice nei suoi riguardi, ma dare prova di bontà e di indulgenza e cercare il modo di minimizzare la colpa.



MOMENTI DI MUSÀR

CONTEGGIO DELL'OMER

Si racconta di uno schiavo che era abituato a lavorare 7 giorni su 7 senza riposo. Un giorno gli comunicarono che alla fine di 50 giorni gli si sarebbe stato concesso qualche giorno di vacanza. Appena sentì la buona notizia, pieno di gioia, cominciò a contare i giorni trascorsi e quelli che rimanevano prima del grande giorno, che presto arrivò. Il popolo Ebraico lavorò duramente in Egitto giorno e notte senza interruzione, un giorno gli fu comunicato da Moshè Rabbenù che Hashem il Santo Benedetto Egli Sia avrebbe messo fine alle angherie egiziane e non solo, gli avrebbe anche donato dopo 50 giorni il dono dei doni, la Santa Torà. Il dono del quale il Creatore si compiace ogni giorno più di ogni altra cosa al mondo, e la cui esistenza precedette addirittura quella di tutta la creazione. E quel fantastico dono fu

promesso proprio dal S. al popolo ebraico il giorno seguente dell'uscita dall'Egitto.

Il nostro grande ardore nel ricevere la Santa Torà da parte del Creatore, lo dimostriamo noi ancora oggi con il conteggio dell'omer da Pesach a Shavuot quando celebriamo il "Matan Torà". In questi giorni ognuno di noi si deve preparare ad essere consono spiritualmente per ricevere questa eminente ricchezza. Uno dei più illustri Chachamim della storia e discepolo di Ari z"l, Rabbi Chaim Vital affermò che tutto l'obiettivo della Torà e delle mizwot è aggiustare gli aspetti caratteriali della persona. Ed è proprio questo il principale lavoro in cui dobbiamo investire tutte le nostre forze nei santi giorni dell'omer: nell'analizzare il nostro atteggiamento, il nostro carattere, la superbia, la rabbia, la bontà, l'amore verso il prossimo ecc. E non a caso i nostri saggi Maestri stabilirono lo studio delle Massime dei Padri da Pesach a Shavuot proprio per occuparci dell'aggiustamento del rapporto con il prossimo, il miglioramento della personalità e il timore di D.

Che Hashem ci dia nei nostri cuori la saggezza per capire la profondità di questi santi giorni e per sfruttarli al meglio! Amen!

GIUDICARE OGNI PERSONA CON INDULGENZA

Se una persona è stata sospettata a torto, di aver commesso una colpa, dovrà dar prova della sua innocenza.

L'uomo deve fare molta attenzione anche a non comportarsi in modo da suscitare il sospetto di aver compiuto qualcosa di vietato (anche se in effetti non ha compiuto nulla di male). Ad esempio, non si deve entrare di Shabbat nel negozio di un non ebreo, anche solamente per parlare con lui, perché si può essere sospettati di effettuare degli acquisti di Shabbat.

Per evitare di essere fonte di sospetti, non si devono percorrere delle zone della città che hanno una cattiva reputazione, non si devono intrattenere delle relazioni amichevoli con delle persone che rinnegano l'Ebraismo, non associarsi con delle persone ignoranti della Torà (Am aarez). Colui che frequenta gente ordinaria è incluso nella loro categoria.

Invece, colui che ricerca la compagnia dei Talmidei Chachamim è considerato come uno di loro.

D'altronde è importante non frequentare un Rashàa (malvagio) o un Amaarez, perché si ha la tendenza ad imitare le persone che si frequentano, o quanto meno a subirne la loro influenza, secondo il detto: "Colui che entra in una profumeria ne esce profumato". O viceversa, ci si può anche impregnare di odori sgradevoli".

Scritto da Elia Fellah z"l

MOMENTI DI MUSÀR

PESACH SHENÌ

Nella parashà di Bealotechà cap.9 v.9 viene riportata la questione del Pesach shenì. Moshè comandò precedentemente a questo episodio, per nome di Hashem, di sacrificare il “korban pesach-sacrificio pasquale”. Questo sacrificio era obbligatorio che si sacrificasse solamente alla vigilia di pesach, e doveva venir offerto solo in stato di purità; in caso contrario coloro che erano impuri erano esenti dall’offerirlo. Tuttavia, come risaputo, all’uscita degli

ebrei dall’Egitto, il popolo d’Israele prese con sé le ossa di Yosef, come fece giurare di farlo egli stesso ai suoi discendenti prima della morte. In tal caso tutti i trasportatori di turno dell’arca si resero impuri a causa del morto, e si resero impossibilitati quindi, dal portare il korban pesach nel tempo stabilito. Quelle persone addolorate dal gravo, an-

darono a lamentarsi con Moshè dicendo:

“Perché dovremmo essere degradati tra i figli d’Israele non potendo offrire il sacrificio al tempo debito?” Moshe rabbenu vedendo in loro il grande desiderio di offrire quest’importante sacrificio, li rassicurò dicendo che Hashem sicuramente avrebbe soddisfatto la loro richiesta ed andò a chiedere direttamente al S. la soluzione del problema. Allora Hashem dispose che gli impossibilitati ad offrire il korban pesach il 14 di Nissan, lo avrebbero dovuto portare il 14 del mese di Yiar.

La mizwà del pesach shenì è l’unica in tutta la Torà, dove viene data la possibilità all’esente dalla mizwà, di poter eseguirla un secondo momento. Il motivo di questa singolarità, la spiega il “Minchat Chinuch”(mizwà 380) dicendo che il Korban Pesach è il ricordo per eccellenza del ricordo di tutti i miracoli operati da Hashem in Egitto e quindi i fondamenti della fede che il S. volle infondere nei cuori del popolo ebraico con la redenzione dalla schiavitù. Per questo motivo Hashem, volle dare a tutti la possibilità di meritare di compiere questa mizwà che rappresenta il fondamento dell’ebraismo, l’emunà in D.o.

Da una sichà di R.Yakov Exter

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHINUI MAKOM – CAMBIO DI POSTO

■ di Cesare Di Tivoli

-Quanto detto riguardo la regola del 'Shinui Maqom' riguarda la berachà rishonà, ossia quella che va recitata prima di mangiare. Per quanto riguarda invece la berachà acharonà, ossia la berachà che si recita dopo aver mangiato, non si applica questa regola. Vale a dire che si può recitare questa berachà anche se ci si trova in un posto diverso da quello in cui si è mangiato, a condizione però che non si ha ancora digerito.

-Quanto detto però vale solo se mangia cibi che non richiedono di recitare la berachà nello stesso posto in cui si è mangiato, ma non per quelli che invece lo richiedono. In alcuni casi i rabbanim hanno stabilito di recitare la berachà prima di spostarsi affinché non ci si dimentichi poi di recitarla.

-È bene non uscire per un tempo prolungato dal posto in cui si stava mangiando, sia esso un cibo che richiede di recitare lì la benedizione, sia un cibo che non lo richiede.

-Il motivo di questo è che così facendo potrebbe passare molto tempo fino al punto che si inizia a digerire senza rendersene conto, oppure perché potrebbe dimenticarsi di recitarla del tutto.

-Tuttavia se c'è bisogno di cambiare posto per compiere una mitzvà, come ad esempio pregare con minian andando al tempio, è permesso farlo a condizione però che non passi il tempo della digestione e che si ricordi di recitare la berachà. (il tempo della digestione si misura a seconda del tipo e della quantità consumata)

-Chi stava consumando un pasto a base di pane e ha la necessità di uscire dal posto in cui si trovava per un tempo prolungato, se pensa che si troverà fuori da lì per molto tempo portandolo a dimenticarsi di recitarla, allora dica la berachà acharonà prima di cambiare posto. CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

UN GIORNO NELLA VITA DI UN CHASSID BRESLAV

Di Rabbi Yitzchak Breiter z "l

11 Shulchan Aruch - Il Codice di Legge ebraica

Tutti i giorni della tua vita, senza eccezioni, fai come una pratica fissa lo studiare almeno una piccola porzione dello Shulchan Aruch. In questo modo ti sbarazzerai e si sbarazzerà il mondo da tutti i tipi di dubbi su Hashem e i dubbi sul conflitto tra il mondo spirituale e quello fisico. Studia lo Shulchan Aruch in ordine, dall'inizio alla fine. Mantieni questa pratica ogni giorno della tua vita. Se non si riesci a studiare lo Shulchan Aruch in versione originale, studia una delle versioni concise ogni giorno. [Se sei sotto pressione e non hai tempo, puoi aprire e studiare anche una qualsiasi regola senza dover rispettare l'ordine imposto] Sichot Haran #29 e #185

12 Hitbodedut - Preghiera privata e riflessione:

Cerca di fare tutto il possibile per trascorrere almeno un'ora al giorno in una preghiera privata e in rifles-

sione. Esprimiti con le tue parole, nella lingua che capisci meglio. Parla di tutte le cose che ti stanno attraversando nella vita. Ammetti i tuoi peccati e le tue trasgressioni, intenzionali e non intenzionali. Parla con Hashem come si farebbe con un amico vicino. Digli quello che stai passando - i tuoi dolori, le varie pressioni che hai in questo momento, la tua situazione personale, quella degli altri membri della vostra famiglia, e anche quella del popolo ebraico nel suo complesso. Parla di tutto con Lui, discuti con Hashem tutto il possibile. PreegaLo, SupplicaLo di aiutarti ad avvicinarti veramente a Lui. "Apri la tua bocca e io soddisferò i tuoi desideri" (Salmi 81:11). Piangi, urla, gemi; sospira e singhiozza. Rendi grazie a D-o per tutto l'amore che ti ha sempre mostrato, sia nelle cose spirituali che in quelle materiali. Canta a Hashem e lodaLo. Poi chiedi quello che ti serve, spiritualmente e materialmente. Abbi fede pienamente della soddisfazione che rechi a D-o con tali preghiere e esami di coscienza, anche dal più umile di tutte le persone, è più preziosa per Lui che tutti i tipi di altre devozioni, anche delle devozioni degli angeli in tutti i mondi. Anche se non riesci ad aprire la bocca e a dire neanche una parola, solo il fatto che tu stia lì e metti la tua speranza nelle mani di Dio, alzando gli occhi verso l'alto e costringendo te stesso a parlare, anche se dici una sola parola per tutta l'ora che ti sei imposto - tutto questo tempo non finisce dopo l'ora ma durerà per sempre. Likutey Moharan II: 95-101, ecc.

SHINUI MAKOM – CAMBIO DI POSTO

■ di Cesare Di Tivoli

CONTINUA DA IERI (rileggi lì lealachot riportate per una completa comprensione)

-Se invece sa che ritornerà prima di digerire ciò che ha mangiato, aspetti e reciti la berachà dopo essere tornato.

-Se ha mangiato cibi che non richiedono di recitare la berachà acharonà nello stesso posto dove li si è consumati come la frutta, le bevande (escluso il vino) la carne e i formaggi ecc., reciti la berachà prima di uscire, anche se non si tratterà lì per molto tempo.

-È invece permesso uscire dal posto in cui si sta mangiando, se si rimane fuori per poco tempo, come ad esempio se stava mangiando a casa con un amico e lo vuole accompagnare fuori.

-Ciò vale sia se stava mangiando cibi che richiedono di recitare la berachà nel posto stesso in cui si è mangiato, sia se stava mangiando cibi che non lo richiedono. In questo caso è possibile spostarsi anche se non lo si fa per compiere una mitzwà. Tuttavia è preferibile, se stava mangiando frutta, carne formaggi ecc., recitare la berachà prima di uscire.

-Per quanto riguarda invece i sefarditi, è bene che non cambino mai posto mentre mangiano.

-Se stava mangiando o bevendo alimenti su cui si recita 'borè nefashot', al hamechià o al ha-gafen, (per questi due ultimi c'è discussione in questo tuttavia chi alleggerisce ha su cui appoggiarsi) reciti le seguenti berachot prima di spostarsi anche se vuole continuare a consumare gli stessi cibi nell'altro posto e lì reciterà nuovamente la berachà rishonà.

-Ugualmente se ha mangiato meno della misura che lo obbliga a recitare la berachà acharonà, reciterà nuovamente la berachà rishonà nel posto in cui si è spostato.

MOMENTI DI MUSÀR

PARLARE O NON PARLARE

Parashàt Kedoshim

La parashà di questa settimana include molti comandamenti positivi e negativi che riguardano le nostre azioni verso gli altri. Il versetto (Kedoshim 19:16) afferma: “non ti aggirerai fra il tuo popolo per fare maldicenza; non rimarrai inerte di fronte al sangue del tuo prossimo, Io sono D-o”. Qual è il legame tra l’inizio del versetto (non fare maldicenza) e la fine (non rimanere inerte quando gli altri sono in pericolo)? Inoltre, qual è l’importanza della fine del versetto “Io sono D-o” rispetto a queste leggi?

Tutti conoscono la severità della maldicenza. Causa la distruzione di rapporti personali, coniugali o tra genitori e figli. Può portare alla fine di relazioni di lavoro nel momento in cui una persona parla di un collega a un altro. Può dividere una famiglia e se ci si spinge al punto tale da testimoniare il falso su qualcuno o da provocare rabbia tra le persone, il risultato può essere fatale. Perciò,

la Torà ci comanda con severità di conservare la nostra lingua dalla maldicenza. Tuttavia, esistono delle situazioni in cui dobbiamo farci avanti e “fare maldicenza” sugli altri! Ad esempio, quando una persona cerca di avere delle informazioni su qualcuno che conosciamo, per diventare un eventuale socio o coniuge. Se siamo a conoscenza con certezza di informazioni negative che probabilmente danneggerebbero la relazione, è nostra responsabilità preoccuparci del bene della persona e non dobbiamo stare in silenzio. Se non diciamo nulla, l’interessato potrebbe ingenuamente entrare nella relazione senza sapere che il potenziale socio non è esperto o ha degli obiettivi diversi e di conseguenza potrebbe soffrire inutilmente. Al contrario, riferendo l’informazione che conosciamo, potremmo salvare la persona “evitando che il suo sangue venga versato”. Non è necessario aspettare di vedere il prossimo annegare per compiere la mitzvà di salvarlo, ma evitare che egli si ritrovi in una situazione difficile è un grande gesto di chesed - bontà che la Torà ci obbliga a compiere.

Una volta venni a conoscenza di una proposta di matrimonio tra un ragazzo e una ragazza che conoscevo. Sapendo che il ragazzo aveva un problema di salute che il padre della ragazza non avrebbe accettato, li informai senza indugiare. Furono molto riconoscenti per aver fermato ciò che avrebbe

potuto avere delle conseguenze disastrose. Detto ciò, dobbiamo comunque renderci conto che può essere molto difficile distinguere tra situazioni in cui è permesso, corretto e anche obbligatorio menzionare delle informazioni negative e le situazioni in cui non lo è. (In casi simili si deve consultare un'autorità rabbinica timorosa di Hashem ed esperta). Tra le complesse condizioni per cui è permesso parlare negativamente per un proposito costruttivo è quella di verificare le proprie intenzioni. Se è presente un elemento di gelosia, vendetta o la volontà di arruffianarsi chi ci sta chiedendo di rivelare l'informazione negativa, allora si deve fare attenzione ed essere certi che nel rivelare l'informazione ci con-

centriamo solo su motivi positivi e non su qualsiasi altra ragione negativa. Per questo il versetto termina con "Io sono D-o", ovvero sappi che Io posso analizzare le tue motivazioni e vedere le tue vere intenzioni. Spesso la differenza tra propositi permessi e proibiti può essere molto sottile e altrettanto determinante se considerare quell'azione una mizwà o chas veshalom un averà. Per questo motivo, la vita e la morte dipendono dalla lingua!

Prendendo coscienza di quanto detto, che possiamo meritare che Hashem guidi le nostre azioni, parole e pensieri per compiere ciò che è veramente bene per gli altri e soprattutto contiguo alla Sua volontà.

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE DI SHABBÀT - IL KIDDUSH

CONTINUA DA PAG. 13

-In caso di necessità se nel momento del Kiddùsh c'è l'intenzione di mangiare in un altro posto che si vede, con la combinazione di queste due condizioni, non sarà necessario anche a priori recitare di nuovo il Kiddùsh.

-Quando si dice il Kiddùsh bisogna avere l'intenzione di mangiare in quel punto della stessa stanza dove lo si sta recitando affinché sia un "Kiddùsh bimkom seudà" (cioè un Kiddùsh nel luogo del pasto). Tuttavia, a posteriori, se si esegue il Kiddùsh nella stessa stanza dove si mangerà si uscirà d'obbligo dalla mizwà anche se si consumerà il pasto nell'altro angolo della camera.

Rileggi queste alachot per una comprensione migliore.

(Alachot tratte da yalkut yosef e mishna' berura')

DERASHÀ DI SHABBÀT

SHABBÀT ACHARÈ MOT - KEDOSHÌM

■ di Giorgio Calò

“**D**opo la morte dei figli di Aharon” (Vaiqrà 16, 1).

E' scritto nello Zohar che Nadav e Avihu, i due figli di Aharon morti durante l'inaugurazione del *Mishqan* ~ *Santuario nel deserto*, avevano meno di 20 anni quanto persero la vita, ed è per questo che la Torah specifica che si trattava “dei figli di Aharon”, e cioè di giovani posti ancora sotto la potestà del proprio padre.

La spiegazione in questione risulta però di difficile comprensione dal momento, come insegnano i nostri Maestri, *Hashem* non punisce nessun uomo per le proprie colpe fino a che non ha raggiunto almeno i venti anni di

età.

In realtà, è scritto nel Talmud (TB Berachot 31a) che un minore intelligente e dotato di una elevata capacità di comprensione nonostante la giovane età è passibile di pena da parte del Cielo anche prima di aver raggiunto i 20 anni di vita. Ciò è proprio quanto scritto nella Torah “dopo la morte dei figli di Aharon” (Vaiqrà 16, 1): con riferimento alla domanda per cui essi, pur avendo meno di 20 anni, siano stati comunque puniti dal Cielo, subito dopo è riportato appunto che la loro morte avvenne “*mentre si avvicinavano ad Hashem*”, e cioè la loro punizione intervenne in quanto si trattava di giovani dotati di un elevato livello intellettuale e spirituale tale di avergli consentito di raggiungere una vicinanza ad *HaQadosh Baruch Hu* tale che, a causa del loro peccato, li condusse poi alla morte, a differenza di loro coetanei che, al posto loro, non sarebbero stati punibili in ragione della loro giovane età...

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT ACHARÈ MOT - KEDOSHÌM

■ di Giorgio Calò

“**P**orrà l'incenso sul fuoco dinanzi ad Hashem così che una nube d'incenso copra il coperchio che è sulle tavole della Testimonianza e facendo in tal modo lui non morirà” (Vaiqrà 16, 13).

Nella città di Pietroburgo, all'epoca capitale della Russia, viveva un ebreo tanto ricco quanto avaro. Egli era solito, infatti, “ritirare” la propria mano ogni qualvolta gli veniva chiesta della Tzedaqà, e ciò anche se la richiesta perveniva da grandi e famosi rabbini che stavano raccogliendo fondi per la collettività.

Una volta Rabbi Israel Salant disse all'ebreo: “La presentazione del Qetoret ~ Incenso nel Beth HaMiqdash era un'attività molto importante, e comportava una sicura ricchezza per i

Cohanim che si occupavano di essa. Ciò nonostante, come spiega Rashì sul verso «Porrà l'incenso sul fuoco dinanzi ad Hashem così che una nube d'incenso copra il coperchio che è sulle tavole della Testimonianza e facendo in tal modo lui non morirà» (Vaiqrà 16, 13), se un Cohen non compiva la procedura in modo corretto, egli era passibile di pena di morte. Da qui possiamo imparare come vi sia uno stretto legame tra il Qetoret e la ricchezza. Così come il Qetoret, se non veniva presentato correttamente, comportava la morte per coloro che lo offrivano, così anche il denaro, se viene utilizzato per opere buone, può condurre l'uomo ad alti livelli spirituali, mentre, in caso contrario, si trasforma in un veleno che comporta la sua distruzione...”.



MOMENTI DI MUSÀR

SICHOT ARAN

Rabbi Nachman di Breslav

Sichà nun - 50

Il Rebbe ci ha spesso parlato di medici e medicine, denunciandoli in termini molto forti 18. Ci ha avvertito di evitarli qualora avessimo avuto pietà per le nostre vite e quelle dei nostri famigliari anche in caso di gravi malattie. Dovremmo affidarci a D-o (Salmi 55:23) e contare solamente su di Lui (Isaia 50:10). Non dovremmo mettere le nostre vite nemmeno nelle mani dei migliori medici, poiché essi sono più vicini alla morte che alla vita (Shabbat 129b).

Il rimedio preciso dipende dalla natura di ciascun individuo e dall'esatta ora, stagione e altre variabili. Gli stessi dottori ammettono che perfino il più grande dei medici non è in grado di tenere conto di tutti questi fattori senza commettere errori. Pertanto potrebbero

facilmente commettere danni irreparabili. Questo è vero anche per i migliori medici. I ciarlatani nelle nostre vicinanze non sanno distinguere la destra dalla sinistra (Jonah 4:11) e sono letteralmente assassini, uccidono le persone con le loro mani. Una persona dovrebbe scappare da loro come una freccia, non mettendo la propria vita in pericolo. E' un gran pericolo anche dipendere dai migliori medici, poiché uno che cade nelle loro mani si allontana dalla vita. Il Rebbe ha parlato a lungo, ma è stato impossibile segnare tutto ciò che ha detto in merito. Ci ha detto che mentre alloggiava in Lemberg, casa di diversi grandi medici, uno dei medici del posto gli ha detto di stare più alla larga possibile da medicine e da persone della sua professione. Questo medico ha anche detto che la ricerca in medicina ha mostrato che è impossibile comprendere in maniera completa la complessità del corpo umano e le sue cure.

Ci sono anche varie dispute riguardo il campo medico in generale. In Lemberg c'erano due gruppi che discutevano la possibile cura di una grave malattia. CONTINUA DOMANI

IMMERSIONE DEGLI UTENSILI

Se uno compra un cibo contenuto in un'oggetto che generalmente necessita di tevillà (per esempio una bottiglia di vetro contenete olio o vino casher) non deve svuotare l'oggetto e immergerlo nel mikve ma può utilizzare a poco a poco il cibo ivi contenuto, tanto più se non ha intenzione di utilizzarlo dopo che il contenuto sia esaurito. Le motivazioni di questo permesso sono: a) l'oggetto si considera secondario rispetto al cibo; b) non si intende conservare l'oggetto dopo l'uso e c) inoltre l'oggetto appena comprato è chiuso ermeticamente da tutte le parti e inutilizzabile in quanto tale, per cui se l'apertura viene fatta dall'Ebreo (che ora è il proprietario) è come se "riparasse" l'oggetto.

Secondo i Sefarditi (R.O Yosef z"l) gli utensili "usa e getta" di metallo, come le tielle di alluminio, necessitano di tevillà, ma senza berachà. Secondo gli Ashkenaziti invece non devono essere immersi nel mikve dal momento che se ne fa un uso temporaneo.

Il "treppiedi" del fornello su cui si poggiano le pentole per cucinare non necessita di tevillà in quanto non viene a contatto con il cibo, e anche se ogni tanto capita di arrostitire direttamente sul treppiedi si va secondo il maggior uso che se ne fa, mentre le griglie del forno su cui alle volte si poggia il cibo direttamente necessitano di tevillà con berachà.

Seguendo dal precedente din è chiaro che la "plata" elettrica su cui si riscaldano i cibi di Shabbat non necessita di tevillà. L'uso principale è quello di poggiarvi sopra le pentole e in più si usa attaccato alla presa di corrente.

CONTINUA DOMANI



MOMENTI DI MUSÀR

SICHOT ARAN

Rabbi Nachman di Breslav

CONTINUA DA IERI

Un gruppo raccomandava una dieta blanda, affermando che qualsiasi cosa di speziato sarebbe stato pericoloso. L'altro gruppo aveva l'esatto parere opposto affermando che solamente il cibo piccante dovrebbe essere consumato, poiché i cibi dolci e insipidi erano dannosi. Ciascun gruppo ha citato casi affermando che la cura sostenuta dall'altro gruppo era una sentenza di morte. Questi erano alcuni dei più grandi esperti al mondo e persino loro non erano in grado di determinare la verità. Le prove sperimentali sono inutili, poiché esse supportano a volte un'opinione a volte un'altra. Poiché nemmeno i medici sono certi della verità, non sono per nulla affidabili. Quando la vita di una persona è appesa ad un filo, come può metterla nelle loro mani? Ogni minimo errore può distrugge-

re la vita di una persona, come vediamo in molti casi. L'arte di curare ha molti punti critici e questi sono mascherati dal medico. "Come la natura del feto nello stomaco di una donna incinta" il corpo ha talmente tante complessità e dettagli che il medico non può percepirli. Una persona malata, o che si sta occupando di una persona malata, *chas veshalom*, non dovrebbe dire, "A chi mi devo affidare? Devo sicuramente fare qualcosa. Non posso semplicemente abbandonare il paziente senza cercare di curarlo!" Questa è una folle conclusione, dal momento che un dottore è lontano dalla vita, è più vicino al suo opposto. Alla fine, una persona deve comunque affidarsi a D-o e quindi perché non farlo dall'inizio? Perché mettere il paziente nelle mani dei dottori, molti dei quali sono messaggeri dell'angelo della morte?! Una persona dovrebbe immaginarsi in una foresta o in una riserva. Non avrebbe altra scelta se non di dipendere da D-o. Dovrebbe fare lo stesso quando i dottori sono a disposizione. I medici potrebbero usare varie cure pericolose ed essere comunque ignari del loro effetto. Non è sorprendente il fatto che fanno spesso più danni che bene? CONTINUA A PAG. 56

IMMERSIONE DEGLI UTENSILI

CONTINUA DA IERI

Lo schiaccianoci, anche se non viene a contatto con il cibo, necessita di tevillà ma senza berachà, in quanto le noci vengono portate a tavola nel loro involucro ed è come se facessero parte del cibo stesso.

L'apribottiglie e l'apriscatole non necessitano di tevillà perchè non vengono a contatto diretto con il cibo.

Secondo i Sefarditi il coltello che si usa per la shechità e il coltello del macellaio non necessitano di tevillà perchè non servono propriamente per il pasto o per cucinare, ma il cibo deve passare vari processi prima di essere pronto per l'uso. Secondo gli Ashkenaziti e gli Italiani invece necessitano di tevillà ma senza berachà. Il coltello speciale che si usa per tagliare il pane naturalmente necessita di tevillà.

Secondo alcuni poskim le forbici con cui si taglia l'insalata non necessitano di tevillà, mentre secondo altri necessitano di tevillà senza berachà. Secondo altri ancora dipende dal maggior uso che se ne fa, se si usano le forbici soprattutto per tagliare verdure che si mangiano crude, c'è bisogno di tevillà con berachà, se invece si usano soprattutto per tagliare verdure che non si mangiano crude ma hanno bisogno di essere cucinate, non c'è bisogno di tevillà.

I coperchi delle pentole necessitano di tevillà, perchè i vapori salgono e sono assorbiti nel coperchio, quindi anch'essi si considerano a contatto con i cibi.

Secondo alcuni poskim un'oggetto di legno sostenuto da una struttura di metallo (come ad esempio una botte di legno sostenuta esternamente da anelli di metallo) non necessita di tevillà, in quanto il cibo non viene a contatto diretto con il metallo. Secondo altri (tra cui Misgheret HaShulchan) invece si fa la tevillà senza berachà, in quanto il metallo sostiene l'oggetto e senza di esso l'oggetto non può assolvere alla sua funzione.

Tratto dal libro Binà Leachin di Asher Spizzichino

MOMENTI DI MUSÀR

LA FIDUCIA NEI SAGGI

Rabbi Nachman di Breslav insegna (vedi i Discorsi di Rabbi Nachman, 67): “Ignorare i saggi può causare la follia. Una persona si comporta da pazzo solo perché ignora i consigli degli altri. Se fosse aperto ai consigli razionali, si comporterebbe da persona sana di mente. È probabile che sia il suo stato mentale a razionalizzare il suo bisogno di fare cose come strapparci i vestiti o rotolarsi nella spazzatura. Un uomo saggio, però, gli direbbe senz’altro di smettere di comportarsi in questo modo. Se il folle soggiogasse la sua volontà al saggio, le sue azioni diverrebbero del tutto razionali. Il comportamento da pazzo deriva quindi soltanto dall’ignoranza del consiglio del saggio. Che tutto questo sia ben chiaro”.

L’insegnamento riportato sopra obbliga ogni persona razionale a prestare ascolto alle parole dei

saggi, in particolare ai nostri leader spirituali più rinomati. La fiducia nelle loro parole, insieme all’emunà in Hashèm, è la chiave per la salute mentale. La Torà loda i figli di Israele durante l’uscita dalla schiavitù egiziana dicendo (Esodo 14: 31): “Ed essi crederono in Hashèm e nel Suo servo Mosè”.

Rabbi Nachman di Breslav, probabilmente il più grande “dottore dell’anima” che sia mai vissuto, insegna anche (vedi ed. ridotta de Likutè Moharàn, I: 1) che “studiando Torà, ci si salva dalla follia”.

Lo Yètzer harà’, l’istinto cattivo, vuole far impazzire ogni persona. I nostri maestri ci insegnano che una persona non pecca a meno che lo spirito di pazzia non abbia penetrato il suo cervello. Dal momento che l’inclinazione malvagia vuole che una persona pechi, inietta una dose di pazzia in quella persona. L’istinto cattivo si serve di ogni tipo di stratagemma per tendere un tranello a una persona, e utilizza una serie di tentazioni e di confusioni diverse per appannare la sua lucidità di giudizio. L’unico modo per salvaguardarsi da questi trabocchetti è quello di rafforzare lo studio della Torà e la propria emunà.

MOMENTI DI HALAKHÀ

CAPIRE L'AMIDÀ

DICIOTTESIMA BERACHÀ

Noi Ti ringraziamo poiché Tu sei il S. D-o nostro e D-o dei nostri padri in eterno. Nostra rocca e rocca della nostra vita, scudo della nostra salvezza. Tutto questo Tu sei. Noi ringraziamo Te di generazione in generazione, e narriamo la Tua lode; per la vita nostra che è in Tua mano, per le nostre anime consegnate a Te e per i Tuoi miracoli che fai quotidianamente per noi; per i Tuoi prodigi e per i Tuoi atti di bontà che compi in ogni tempo, sera, mattino e mezzogiorno; o Buono, di cui la pietà non ha termine; o Misericordioso, di cui infinita è la clemenza; sì, in Te sempre abbiamo sperato.

Noi Ti ringraziamo...

Anche questa benedizione, come La precedente, veniva recitata un tempo dai Sacerdoti dopo l'offerta dei sacrifici. Pronunciando la parola "Modim" (Ti ringraziamo) ci si deve piegare in segno di rispetto fino a "smuovere tutti gli anelli della colonna vertebrale" (Mekòr Chaiim XVI, 3). Sul senso di questo inchino, si sono soffermati molti commentatori. Rav Y. Abrabanèl, nel suo commento al primo capitolo del libro di Bereshit, scriveva: "Al contrario dell'animale, che rivolge costantemente il suo sguardo a terra, all'uomo il Creatore donò la facoltà di camminare eretto osservando in ogni direzione. L'essere umano così può decidere se guardare verso il basso, come un animale, oppure diritto dinnanzi a sé per conquistare ciò che è facilmente alla sua portata, oppure verso l'alto, verso il cielo, e con uno sforzo raggiungere ciò che è eccelso".

Ma a volte, per guardare "verso l'alto" e "raggiungere ciò che è eccelso" bisogna saper essere umili, bisogna saper tenere gli occhi "verso il basso" e privarsi del proprio orgoglio personale. L'inchino diventa così un mezzo che ci permette di rendere omaggio per ciò che ci viene concesso, un modo: "per sentirci un po' meno uomini e, per un attimo, un po' più simili agli animali" (Shem Mishemu'èl).

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

I PENSIERI

“I pensieri malvagi e la contemplazione di desideri distorti fanno impazzire le persone” (Likutè Moharàn I: 60). Esiste una correlazione molto stretta fra la rettitudine personale e la salute mentale. È vero e triste anche il contrario: più si soccombe alla lussuria e ai pensieri osceni, meno sani di mente si diventa. Le persone notoriamente compiono atti di pazzia per realizzare i propri desideri distorti, che sia sperperando il denaro guadagnato col sudore della fronte, rischiando di fare i conti con l'ira del marito adirato della donna che si desidera, o disgregando la propria famiglia e rovinando così la propria vita nonché quella della moglie e dei figli. La pornografia contribuisce

anch'essa a questi fenomeni di pazzia. Perciò, fare attenzione a distogliere lo sguardo e la mente da cose oscene e proibite è importante quanto fare attenzione che la propria bocca non ingerisca del veleno. In effetti, è più facile avvelenare la mente che avvelenare il corpo.

Lo studio della Torà, l'apprendimento dell'emunà, la teshuvà sincera riguardo al livello di integrità personale, la preghiera personale e l'astensione dal rivolgere lo sguardo in particolare verso libri, film, riviste e siti internet impuri contribuiscono tutti a renderci capaci di sfuggire ai trabocchetti dei pensieri malvagi e della contemplazione di desideri distorti che possono far impazzire una persona sana. Ognuno di noi dovrebbe pregare per la felicità. La felicità e una buona salute mentale vanno di pari passo. La vera felicità viene dal potenziamento della propria emunà.

CAPIRE L'AMIDÀ - DICIOTTESIMA BERACHÀ

CONTINUA DA IERI

Narriamo la Tua lode...

Ringraziare e lodare per un piacere che ci è stato fatto non è cosa facile. Per farlo, bisogna innanzi tutto considerare che non sempre possiamo basarci sulle nostre forze per andare avanti nella vita, e difficilmente siamo disposti ad ammettere che le nostre forze umane sono limitate. Il Maharàl, nel suo commento all'insegnamento dei Maestri della Mishnà: "Siano i poveri come famigliari nella tua casa" (Avòt), commentava:

La Mishnà intende insegnare il valore dell'ospitalità e della carità verso i bisognosi. Il senso di questo insegnamento, però, può essere valutato anche in altro modo. È necessario insegnare ai propri famigliari che a volte è necessario sentirsi come dei poveri, che sanno che tutto ciò che hanno lo devono ad altri, e per questo sanno ringraziare.

Ma, d'altro lato, bisogna fare ben attenzione a non dilungarsi troppo nei ringraziamenti a Dio, poiché in ogni caso l'uomo non potrebbe esprimere per intero le lodi del creatore. Leggiamo un breve passo del Talmùd di Berakhòt: "Un tale scese (al pulpito) in presenza di Rabbi Haninà e disse: 'Dio grande, forte, temibile, potente, il vigoroso, il coraggioso, il sicuro, l'onorato'. (Rabbi Haninà) attese finché ebbe finito e quando ebbe finito gli disse: 'Hai detto forse tutte le lodi del tuo S.? A che cosa serve tutto questo? Anche i tre epiteti di Dio che noi recitiamo (nella prima benedizione della Amidà: Grande, forte e temibile), se il nostro Maestro Mosè non li avesse detti nella Torà (Deut., 10, 17), o se non fossero venuti poi gli uomini della Magna Congregazione e non li avessero fissati nella preghiera (della 'Amida), non li avremmo potuti dire, mentre tu hai detto tante cose! Una parabola: Un re in carne ed ossa aveva dieci miriadi di denari d'oro e lo glorificarono invece per il possesso di tante monete d'argento. Ciò non è forse per lui una umiliazione?'. Annullare troppo la nostra personalità, a volte può essere dannoso, anche se lo facciamo dinnanzi a Dio, poiché, nonostante la necessità di sentire i limiti che ci sono imposti, ognuno deve convincersi che, come dicono i Maestri, il mondo fu creato per l'uomo, e che solo l'uomo ha la possibilità di migliorarlo. Tratto dal libro capire l'amidà di Rav Colombo

MOMENTI DI MUSÀR

LA TORÀ RINVIGORISCE!

Parashàt Emor

La parashà di questa settimana tratta dei chaghim (le festività). Il primo chag è Pesach, il quindici del mese di Nissan. Il sedici di Nissan viene portata l'offerta dell'Omer che rende permesso il consumo del nuovo prodotto. Da quel momento si inizia a contare i giorni (sefirat haomer) e il cinquantesimo giorno si offre "la nuova offerta farinacea" ad Hashem (Emor 23:16). L'offerta è definita "nuova" perché è la prima ad essere offerta dal grano del nuovo raccolto, dal momento che l'offerta dell'Omer era costituita di orzo.

Il giorno in cui veniva portata l'offerta è Shavuot, il giorno del Matan Torà, in cui abbiamo ricevuto la Torà da Hashem. È interessante notare che la Torà sceglie di chiamare Shavuot "il giorno in cui viene portata una nuova offerta farinacea". La Torà è il progetto del mondo, ovvero il mondo intero è stato creato secondo le istruzioni della Torà

riguardo a ciò che dobbiamo e non dobbiamo compiere, per cui dobbiamo utilizzare ogni elemento della creazione nel modo corretto. Inoltre, i nostri saggi ci insegnano che se ci fosse un secondo in cui la Torà non è studiata, il mondo intero ritornerebbe allo stato prima della creazione, di vuoto e desolazione. Lo studio della Torà sorregge il mondo! Allora perché la Torà si riferisce a una data così importante solo come il giorno in cui viene portata una nuova offerta farinacea? Una descrizione più appropriata sarebbe stata "il giorno del Matan Torà, il dono della Torà"?

Il Kli Yakar spiega che Hashem non vuole limitare il titolo di "giorno del dono della Torà" a un solo giorno all'anno. Vuole che vediamo la Torà come costantemente "nuova", come se la ricevessimo oggi. Non vuole che siamo indifferenti, rilegandola alla categoria delle cose che "abbiamo già visto o fatto". Vuole che impariamo e manteniamo la Torà ogni singolo giorno della vita, con l'entusiasmo di chi ha appena trovato un tesoro. Questo per quale motivo? A differenza di altre leggi o scienze, più studiamo e cerchiamo di capire, più piacere e sostentamento spirituale riceveremo, oltre alla sola comprensione. La Torà, essendo un insieme divino di leggi, fornisce le nostre anime di un ulteriore misura di

soddisfazione quando cerchiamo di connetterci a essa. Il solo impegno ci rinvigorisce, rafforza e ci fornisce una nuova energia spirituale. La Torà è stata studiata per migliaia di anni, giorno dopo giorno, ora dopo ora, ma non c'è fine alla sua profondità e originalità. Studiare Torà è paragonato a un bambino allattato dalla madre, che trova ogni volta un nuovo piacere. Nello stesso modo, ogni volta che approfondiamo gli insegnamenti della Torà, troviamo un nuovo significato e apprezziamo la loro bellezza. Sfortunatamente alcune persone credono che la Torà sia "antiquata", "retrograda" o un passatempo per pochi. La verità, però, è che il

significato e la bellezza della Torà sono disponibili a tutti. È ricca di stimoli intellettuali e spirituali, in modo tale che chi si appresta a studiare e comprendere, si sorprenderà a scoprire che si rivolge a ognuno di noi in ogni circostanza della vita.

Cerchiamo di apprezzare le speciali qualità della Torà e di assicurarci che nessun giorno passi senza che la studiamo. Se abbiamo bisogno di aiuto per progredire, prendiamolo e non depriviamoci del fresco sostentamento spirituale e così meriteremo di sostenere noi ed il mondo intero quotidianamente.

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE DI SHABBÀT - IL KIDDUSH

-Bisogna stare attenti a consumare il pasto nel luogo dove si è eseguiti il kiddùsh. Oltre a questo è bene non uscire da casa subito dopo per non fare una interruzione tra questo e l'inizio della seudà (pasto). Tuttavia, (a posteriori) se si è usciti prima del pasto e poi si è tornati non si dovrà ripetere il Kiddùsh (nonostante l'interruzione).

-Nella festa di sukkòt, le autorità Rabbiniche hanno alleggerito, persino a priori, nel caso in cui si faccia il kiddùsh nella sukkà (sul terrazzo o in cortile) e poi si entri a fare la netilàt yadaim in casa.

DERASHÀ DI SHABBÁT

SHABBÁT EMÒR

■ di Giorgio Calò

“**P**arla ai figli d’Israele e comunica loro i tempi stabiliti da Hashem, così che voi proclamerete le Festività come sacre celebrazioni. Queste sono le Mie ricorrenze: sei giorni potete compiere il lavoro, ma il settimo giorno é uno Shabbat di astensione dal lavoro...” (Vaiqrá 23, 2-3).

Nonostante la parashá inizi parlando delle Festività ebraiche, subito dopo però fa stranamente menzione dello Shabbat. Per quale ragione?

Il Gaon di Vilna zz”l spiega che anche i versi in questione, che sembrano apparentemente riferirsi allo Shabbat, riguardano invece

le Festività di *Hashem*.

Infatti, secondo la Torah ci sono sei giorni durante l’anno in cui é permesso, nonostante sia *Yom Tov*, compiere tutti quei lavori necessari per il c.d. “*ochel nefesh ~ preparazione dei cibi*” (come cucinare da un fuoco acceso da prima di Moed o trasportare): i due giorni di *Pesach* (il primo e il settimo), il giorno di *Shavuot*, il giorno di *Rosh HaShaná* ed i due giorni di *Succot* (il primo e l’ottavo). Per questa ragione é scritto “*sei giorni potete compiere il lavoro*” - ovverosia, potrete svolgere tutti quei lavori necessari alla preparazione del cibo, mentre “*il settimo giorno é uno Shabbat di astensione dal lavoro*” - e cioè nel settimo giorno, lo *Yom Kippur*, é proibito compiere anche i lavori suddetti in quanto si tratta di un giorno “*di astensione dal lavoro*”...

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT EMÒR

■ di Giorgio Calò

“[Un Cohen] non deve contaminarsi con il contatto con una persona defunta tra il suo popolo” (Vaiqrà 21, 1). Una volta il Rabbino Capo della Francia si trovò a partecipare al corteo funebre di un alto esponente del governo francese di religione cattolica.

Per la strada, il corteo passò vicino ad un cimitero ebraico, ed il rabbino, che era un Cohen, prese quindi una strada differente e si ricongiunse all'accompagnamento funebre solo dopo aver superato il cimitero in questione.

“Per quale ragione, rabbino, si è astenuto dal passare vicino al cimitero ebraico?”, domandò uno dei ministri. Il Rabbino Capo gli raccontò della *Qedushà* dei Cohanim, spiegandogli che sussiste un divieto, per loro, di rendersi impuri con il

contatto o anche solo a causa della vicinanza con un morto.

“Se è così – incalzò il ministro – allora perché lei è entrato in un cimitero non ebraico? Forse che noi non siamo essere umani?!”

Rispose lui il rabbino: *“Moshé Rabbenu, il quale è stato la principale guida del popolo ebraico e ci ha consegnato la Torah di Hashem dove è scritto, appunto, che è proibito ai Cohanim rendersi impuri con un morto, disse espressamente agli ebrei che egli, al pari di ogni altro uomo, un giorno sarebbe morto. Diversamente, voi credete che la vostra divinità (“Otò HaHish ~ Quell'uomo”), in realtà, non sia mai morto e che, analogamente, anche i suoi fedeli non muoiano mai. Per questa ragione, quindi, le vostre tombe non trasmettono impurità...”*



MOMENTI DI MUSÀR

IL PARADISO SULLA TERRA

Niente è più bello che essere degni di fare itbodeduth – pregare isolandosi regolarmente nella verità esprimendo propri pensieri a Hashem con adeguata emozione, e tanto più se si è meritato di pregare nei campi o nel bosco. Allora ogni passo che si fa consente di sperimentare il gusto del gan eden sulla terra e, rientrando da una simile preghiera, il mondo intero appare sotto una nuova luce, e ogni cosa sarà diversa da ciò che si era conosciuto in precedenza

LIBERO ARBITRIO

Il Rebbe raccontò a Rabbi Nathan che quando preghiamo e ci isoliamo nella preghiera, Hashem ci conduce più vicino a Lui. Rabbi Nathan chiese allora: “Ma questo non ci sottrae dal libero arbitrio?” (R.Natan intendeva dire che se grazie alla preghiera vinciamo il nostro istinto facendoci poi andare sulla retta via, non annulliamo forse il li-

bero arbitrio che si esprime con la possibilità di scegliere imparzialmente tra il bene e il male) Il Rebbe non gli rispose subito e disse solo: “Si deve pregare ancora!” Il Rebbe intendeva che, anche se difficilmente si può spiegare, bisogna pregare sempre perché Hashem ci aiuti a servirlo. In realtà questa domanda potrebbe riguardare non solo la preghiera individuale ma anche quelle istituzionali come shachrit, minchà e arvit, quando chiediamo a Hashem nella berachà di Hashivenu: “Riportaci, Padre nostro, alla Tua Torà!”

UN NUOVO INIZIO

È bene che nell’itbodeduth si dica a Hashem: «Oggi inizio a legarmi a te» e questo pensiero dovrebbe accompagnare tutte le nostre preghiere. Ogni pratica devozionale, dipende la sua riuscita molto da come la si inizia. I filosofi ad esempio dicono che un buon principio conta per metà in ogni cosa si faccia. Dunque se l’inizio è così fondamentale, ogni servizio devozionale deve essere migliore del precedente. E se prima la tua preghiera era già perfetta, avrai ancora un buon motivo per migliorare la successiva!

L'ONORE DOVUTO AGLI STUDIOSI DI TORÀ

Si ha l'obbligo di onorare e temere il proprio maestro ancor di più del proprio genitore, poiché il padre dona la vita al figlio in questo mondo, mentre il maestro lo indirizza [sulla via che conduce] alla vita nel Mondo Futuro.

E scritto: «Alzati in presenza di una persona anziana e onora la figura del saggio» (Levitico 19, 32). L'anziano di cui si tratta qui è il saggio competente nello studio della Torà, come è detto: «Radunami settanta uomini tra gli anziani di Israele» (Numeri 11, 16). (Ora, in questo caso è evidente che si tratta di saggezza, poiché subito dopo è scritto: «...che tu sai essere gli anziani del popolo e le sue guardie...»). Costituisce pertanto un precetto positivo alzarsi in presenza di un noto talmid chachàm~ studioso di Torà, anche se non è né anziano né uno dei nostri insegnanti. Ugualmente, si ha il dovere di alzarsi in piedi anche in presenza di una persona anziana, vale a dire di un uomo che abbia almeno settantanni, persino se è un ignorante, purché non sia un malvagio. Occorre tributare rispetto nei confronti di una persona anziana non ebrea sia con il [modo di] parlare che offrendogli il braccio per sostenerlo.

Se tre persone camminano insieme [e una di loro è un talmid chachàm], il maestro deve stare in mezzo, mentre gli altri due lo seguiranno stando ai suoi lati, il più anziano alla destra e il più giovane alla sua sinistra.

È un peccato molto grave disprezzare oppure odiare persone che siano esperte nello studio della Torà. Gerusalemme è stata distrutta soltanto perché i suoi saggi erano stati scherniti, come è detto: «... però prendevano in giro i messaggeri di D-o, disprezzavano le Sue parole e denigravano i Suoi profeti...» (2 Cronache 36, 16), ciò significa che umiliavano coloro che insegnavano le Sue parole. Ugualmente, quando la Torà dice: «Se disprezzerete i miei statuti...» (Levitico 26, 15) va inteso nel senso: «Se disprezzerete coloro che insegnano i miei statuti...». Chiunque manchi di rispetto nei confronti dei saggi non avrà parte nel Mondo Futuro ed è a lui che si applica il versetto: «...perché ha deriso la parola del S...» (Numeri 15, 31).

È proibito utilizzare [come domestico] qualcuno che insegna la halachà.



MOMENTI DI MUSÀR

CON LA SEMPLICITÀ DI UN BAMBINO

Era quasi Rosh Hashanà in Uman quando il Rebbe ricevette la visita del nipote Yisrael figlio di sua figlia Sara, poco tempo prima della sua dipartita. A quel tempo il nipote era un bambino di tre o quattro anni. Il Rebbe soffriva allora a causa di quella tubercolosi che lo portò alla morte, nei giorni di chol ha-mo'ed di succot. Il Rebbe disse al nipote Yisrael: «Prega Hashem per me così che io possa guarire!?» «Dammi il tuo orologio da tasca — replicò il bambino — e io pregherò per te!». «Sta già diventando un lavoratore encomiabile!» (In yiddish lavoratore encomiabile è reso con Guter Yid, letteralmente un buon ebreo. In ebraico la parola lavoro indica sia l'impegno spirituale sia quello materiale) esclamò allora il Rebbe scherzando, e gli diede l'orologio. Il bambino allora iniziò a pregare: «Hashem! Hashem! Fa' guarire il nonno!». Poiché la gen-

te li attorno ridacchiava, il Rebbe li interruppe e disse: «Così si deve pregare Hashem Itbarach. Come si potrebbe farlo in modo differente?» Egli voleva insegnare che bisogna pregare con semplicità assoluta, come un bimbo di fronte a suo padre, o come chi parla ad un amico.

VIGORE NELLA PREGHIERA

Una volta il Rebbe ci fece una lezione sul fatto che avremmo dovuto pregare con energia e devozione. Egli enfatizzò che avremmo dovuto sforzarci di pregare con tutte le nostre forze. Egli disse, “Oggi come oggi voi mettete nelle vostre preghiere la stessa energia che mettevate io quando tiravo su l'ancora. “Una volta ero su una barca e sopraggiunse un'emergenza per la quale era necessario tirare subito su l'ancora. Tutti i passeggeri furono costretti a tirare l'ancora con tutta la forza che avevano. Mimai l'azione di tirare con tutte le mie forze, ma in realtà non stavo utilizzando alcuna energia. Stavo solo fingendo. Venivo costretto, così mi comportai come se stessi tirando con tutta la forza che avevo. “Lo stesso è vero dell'energia e della devozione che mettete nelle vostre preghiere.”

MOMENTI DI HALAKHÀ

L'ONORE DOVUTO AGLI STUDIOSI DI TORÀ

Se uno studioso di *Torà* ha della merce da vendere, non bisogna permettere a nessuno di mettere in commercio lo stesso tipo di prodotto finché egli non avrà terminato di vendere il proprio e ciò si applica solo se **non** ci sono non ebrei che commerciano prodotti analoghi ai suoi; nell'ipotesi invece che ci siano [mercanti non ebrei, questa astensione] non va applicata, perché in questo caso il saggio non ne trarrebbe nessuno vantaggio [perché dovrebbe ugualmente competere con i negozianti non ebrei] mentre si causerebbe inutilmente un danno economico agli altri a quelli ebrei.

Se qualcuno è considerato un *talmid chachàm* per la sua epoca, che sia cioè talmente versato nello studio della *Torà* da proporre e trarre [nuovi] insegnamenti da essa, da conoscere a fondo la maggior parte delle sei sezioni del *Talmùd* e le opinioni delle autorità rabbiniche, se fa della *Torà* la propria occupazione principale, pur svolgendo anche una professione o un piccolo commercio con i quali provvede alle necessità dei suoi familiari senza per questo diventare ricco e se si impegna nello studio della *Torà* ogni qualvolta è libero dai propri affari, secondo la normativa una persona di questo genere è da considerare esente da ogni tipo di imposte.

Se un *talmid chachàm*, pur esperto nello studio della *Torà*, ne disprezza i precetti ed è privo del timore di D., deve essere considerato come la persona meno stimata della comunità.

Se un *kohèn* e un *israèl* sono ugualmente versati in sapienza, il *kohèn* deve avere la precedenza, in conseguenza di un precetto affermativo della *Torà*, poiché è detto: «E lo consacrerai...».

Continua a pag. 57

MOMENTI DI MUSÀR

IL VALORE DI UN'AZIONE

Il Gaon di Vilna scrive nel suo commento allo Zòhar: “Pinkhàs è Eliyahu. Perché dopo venne chiamato Eliyahu e non con il suo nome originario? Perché ogni volta che l'uomo compie delle buone azioni gli viene data un'anima nuova. Ora è comprensibile perché nell'antichità una stessa persona aveva molti nomi: perché ogni anima rinnovata alla stessa persona aveva un nome diverso, così come Pinkhàs, quando gli fu donata un'anima nuova, si chiamò Eliyahu”. Da qui deriviamo un grande insegnamento: quando ci si potrebbe sforzare di più nel servizio divino, ma in realtà ci si impigrisce pensando di non essere in grado d'arrivare a grandi livelli, bisogna pensare non solo che questo non è un motivo valido, ma che è altresì possibile che sforzandosi si riceva un'anima nuova. Dovremmo quindi applicarci al massimo

per arrivare a grandissimi livelli, ancora per noi sconosciuti, nello studio della Torà e nel servizio divino. Sempre nel commento allo Zòhar è scritto che l'uomo arriva a certi livelli solamente grazie a un'influenza divina e non grazie alle proprie forze, sicché è un errore pensare che non ci sia speranza di arrivare in un determinato momento all'attaccamento ad Hashèm o alla Torà. Quindi, anche nei momenti più difficili l'uomo deve sforzarsi e implorare Hashèm, perché allora in cielo avranno misericordia di lui e gli daranno queste cose in dono.

Da qui puoi comprendere grandi segreti circa i danni provocati dai peccati, i quali cacciano via la vitalità dall'anima, anche quando si è ancora in vita, e perciò i malvagi, anche se sono ancora in vita, sono considerati come morti; così si può capire il vantaggio delle mitzvòt. Talvolta ci sembra di aver perso vitalità spirituale e le forze che una volta avevamo per servire Hashèm: può essere solo suggestione e non bisogna farci caso, ma è anche possibile che in effetti questa sensazione sia vera, perché a causa dei nostri peccati è venuta a mancare una parte dell'anima.

CONTINUA A PAG. 57

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE SULLA THESUVÀ DEL RAMBAM

L'uomo non deve dire: Ecco, compio le mizvot della Torà e mi dedico allo studio della Torà per poter ricevere tutte le benedizioni accennate nella Torà stessa e per meritarmi la vita del mondo futuro, e mi tengo lontano dalle trasgressioni come ammonito nella Torà, per salvarmi dalle maledizioni accennate nella Torà e non precludermi la vita del mondo futuro. Non è appropriato servire il Signore in questo modo, perché chi così fa, serve il Signore per timore e non è questo il grado di elevatezza dei profeti, né quello dei chakhamim. E questo non è il modo di servire il Signore ~e noi per i sempliciotti, per le donne e per i bambini, che devono esser istruiti a servire per timore solo finché non accrescono la loro conoscenza e servono quindi per amore.

Chi veramente serve il Signore per amore, si occupa dello studio della Torà e del compimento delle mizvot e si incammina per i sentieri della chokhmà, non per un qualsivoglia vantaggio di questo mondo, né per il timore del male e neppure per conquistarsi il bene, ma compie atti di verità proprio e solo perché essi sono la verità e ne consegue che per questa verità avrà il bene. Ma questo grado di spiritualità è veramente elevato e nemmeno ogni chakham riesce a raggiungerlo.

E' il grado di elevata spiritualità di Avraham Avinu, che il Santo Benedetto Sia chiamò colui che Mi ama, appunto perché non servì se non per amore. E questo comunque è il grado di elevatezza che ci è stato additato ad esempio e comandato dal Santo Benedetto Sia, per bocca di Moshè, com'è detto: « Ed amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutte le tue forze » (Devarim 6,5) e non appena l'uomo riuscirà ad amare il Signore di un amore così profondo e « così appropriato » (con tutto il suo cuore e con tutta la sua anima e con tutte le sue forze) sarà immediatamente in grado di compiere per amore anche le mizvot.

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

FEDE E FIDUCIA

Parashàt Behar

Nella porzione della Torah di questa settimana viene spiegato ampiamente sulla Mitzvà della Shemità in Eretz Yisrael. Per sei anni un contadino può arare il suo campo, seminare, potare i suoi alberi e raccogliere il prodotto dei suoi campi, vigneti o frutteti; ma nel settimo anno deve lasciare il suo campo incolto. Inoltre, durante questo anno, tutto il prodotto è Hefker di dominio pubblico, e quindi aperto a chiunque voglia entrare e prendere. Durante questo anno, i contadini godono di un anno "sabbatico", nel quale possono dedicarsi allo studio della Torà. Sebbene tutte le Mitzvot siano date da D-o e debbano essere rispettate che le comprendiamo o meno, abbiamo tuttavia il permesso di cercare di capirle con il nostro intelletto umano limitato i loro significati. Il Sefer HaChinuch (Mitzvà 84) spiega alcune delle possibili ragioni

della la Mitzvà della Shemittah. Prima di tutto, così come ogni settimo giorno ci viene chiesto di riposare, per interiorizzare il fatto che Hashem ha creato il mondo e continuamente lo rinnova, similmente nel ciclo degli anni il Creatore vuole che ci riposiamo nel settimo anno. Quando lasciamo la terra incolta e rinunciamo a tutto il possesso del prodotto, dimostriamo la fede che non sia la terra a produrre, ma piuttosto il Padrone dell'universo che agisce costantemente per provvedere alla nostra sussistenza. In secondo luogo, la rinuncia al possesso del prodotto nel settimo anno e il permettere a ognuno di prenderne liberamente, aiuta ad acquisire il tratto della Vatanut - rinunciare cedendo agli altri senza aspettarsi una ricompensa. Spesso una persona dà solo se crede di ricavarne un guadagno, qui però deve dare disinteressatamente senza aspettare un contraccambio. In terzo luogo il contadino, osservando le leggi della Shemittà, rafforza la propria dipendenza da Hashem che provvede alla sua sussistenza. Quando rinuncia volontariamente al possesso del prodotto dei suoi campi ogni settimo anno, con probabili perdite rilevanti ed esprime la sua piena fiducia in D-o che provvederà per lui, il risultato è che la sua fede in Hashem si rafforza sempre di più.

Impariamo ad avere fede (Emunà) e fiducia (Bitachon) in D-o. L'emunà è la consapevolezza della verità che D-o ha creato il mondo, lo governa ed è coinvolto in ogni aspetto della creazione. Bitachon - fiducia è l'applicazione pratica della credenza quando si presenta una determinata situazione. Quando affrontiamo

una circostanza sia spiacevole che gradita, riallacciamola a D-o e ci rivolgiamo a Lui per aiuto o ringraziandoLo. Lo scopo del nostro studio e del mantenimento delle Mitzvot della Torà è di massimizzare la nostra fede in D-o, scopo della creazione dell'uomo.

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE SULLA THESUVÀ DEL RAMBAM

CONTINUA DA IERI

E come si manifesta questo amore così profondo e così appropriato? Amando il Signore di un amore così intenso, travolgente e profondo che l'animo stesso ne sia pervaso e permeato, che l'animo stesso ne sia così avvinto da sembrar d'essere come un uomo ammalato d'amore, come pazzo d'amore al punto da non riuscir più a liberare la sua mente dal pensiero fisso della donna amata e dal pensarla ad ogni istante, anche sedendosi ed alzandosi, anche mangiando e bevendo. Ma ancor più di questo: che l'amore per il Signore sia sempre così travolgentemente presente nel cuore di quanti L'amano da riuscir ad amarLo davvero nella misura con la quale ci è stato comandato e cioè « con tutto il cuore e con tutta l'anima » (Devarim 6,5) ed a questo amore così intenso e così travolgente alludeva appunto Shlomò col verso « Perché io sono ammalato d'amore » (Shir hashirim — Cantico dei Cantici 2,5) e tutto il Cantico dei Cantici non è se non una figurazione allegorica di questo amore così immenso e così travolgente.

Dissero i nostri primi chakhamim: Potreste dire: Ecco, studio Torà per diventare ricco, per ricevere il titolo di rav, per poter ricevere il premio nel mondo futuro. Ma il Talmud insegna: « Per amore del Signore » (Devarim 11,13). Tutto ciò che fate non lo fate se non per amore. Ed i nostri chakhamim dissero ancora: « E desidera ardentemente di poter compiere i Suoi precetti » (Tehillim 112,1) e non farlo solo per averne il premio. Ed infatti i nostri grandi chakhamim raccomandavano ai più intelligenti ed ai più provveduti dei loro discepoli: « Non siate come i servitori che accudiscono al loro padrone per ottenere una ricompensa, fatelo perché Egli è il vostro Maestro ed è degno di esser servito o in altre parole fatelo per amore.

MOMENTI DI MUSÀR

UNO SFORZO COMUNE

Parashàt Bechuqotai

In quest'ultima parashà del Sefer Vaikrà, impariamo che se adempiamo alla Torà e ai suoi comandamenti le nostre necessità saranno soddisfatte: poggia, raccolto e sostentamento e saremo in grado di vivere una vita buona e felice nella nostra terra santa. Inoltre, un'atmosfera di pace e sicurezza si stabilirà tra di noi. Il versetto afferma che riusciremo a cacciare i nostri nemici e loro cadranno sulle loro spade. Cinque di noi caceranno cento nemici e cento di noi ne caceranno diecimila (Bechukotai 26:8). Rashi commenta che la proporzione non sembra corrispondere: se cinque persone possono cacciarne cento, allora cento riusciranno a cacciarne solo duemila e non diecimila. Allora, conclude marcando un concetto importante: l'impatto che hanno poche persone che adempiono alla Torà, non è paragonabile a quello di un gruppo più grande.

Più persone compiono la volontà di D-o, più aiuto divino avranno. La loro assistenza divina aumenterà non in modo lineare ma esponenziale. Questo fenomeno si applica anche alla forza fisica. Se, ad esempio, siamo in grado di alzare un certo peso, se qualcuno ci aiutasse, saremmo in grado di trasportarne tre volte la quantità originaria. Riguardo questioni spirituali, quando iniziamo un progetto positivo, studiando Torà, compiendo una mitzvà o aiutando il prossimo, più persone nella comunità vengono coinvolte, maggiori saranno l'elevazione spirituale e i risultati desiderati. Per questo motivo, quando preghiamo con una congregazione, le nostre preghiere sono maggiormente ascoltate. Inoltre, più grande è il gruppo di persone che pregano, più peso avranno le loro preghiere per ottenere il risultato desiderato. Lo stesso si applica a ogni buona azione che compiamo, come osservando Shabbat, raccogliendo fondi per i bisogni o celebrando il matrimonio in simchà degli altri. Un altro vantaggio di uno sforzo comune di agire creare insieme, è che si incoraggiano gli altri a partecipare. Tutti noi abbiamo bisogno talvolta di una spinta per spingerci a iniziare un progetto importante. A volte ci aiuta a sbloccarci, altre per incoraggiarci e a superare l'imbarazzo, abbiamo solo biso-

gno di quell'invito. Vedere altri compiere le mitzvot, automaticamente ci offre un incoraggiamento e forza di fare lo stesso. Quando questo succede, chi ha compiuto la buona azione ha un effetto a catena sugli altri e li porterà ad agire. Riceverà una ricompensa non solo per la sua azione, ma anche per aver portato gli altri a seguirlo. È sempre preferibile non vantarci e gonfiarsi delle

nostre buone azioni, ma se rendendole pubbliche porteremo altri a fare del bene, allora sarà considerata un'azione ammirevole. Lavoriamo insieme come un gruppo o come una comunità, incoraggiandoci a vicenda a compiere azioni positive e in questo modo meriteremo un'assistenza divina ulteriore per quello sforzo comune.

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE DI SHABBÀT - IL KIDDUSH

CONTINUA DA PAG. 37

-Per risolvere la questione del mangiare nel posto dove si è fatto il Kiddùsh, vi è la possibilità di mangiare anche un solo kzàit (circa 27gr) di mezonòt (cibo farinaceo) o di bere un solo revìit (86ml) di vino o succo d'uva, affinché il Kiddùsh ricada su una seudà, nel nostro caso anche se minima. Così facendo, si potrà successivamente consumare il pasto dello Shabbàt (seudà) anche in un altro luogo. È chiaro che avendo mangiato solo un pezzo di torta o un revìit di vino non si è usciti d'obbligo dalla mizwà della seudà dello Shabbàt. Infatti, per la cena del venerdì e per il secondo pasto del Sabato mattina, si esce d'obbligo solo se si è mangiato del pane. (B'H tratteremo le halachot riguardanti le seudòt di Shabbàt più avanti)

-Se nel momento del kiddùsh si ha l'intenzione di non mangiare subito, e passano 72 minuti fino al momento della seudà, non si sarà usciti d'obbligo dal kiddùsh e bisognerà dirlo nuovamente. Però se si aveva l'intenzione di mangiare subito e poi per forza maggiore si è consumato la seudà (persino dopo 72 minuti) a posteriori si sarà usciti d'obbligo dal Kiddùsh.

Rileggi queste alachot per una comprensione migliore.

(Alachot tratte da Yalkut Yosef)



SHABBÀT BEHAR - BECHUQOTAI

■ di Giorgio Calò

“*R*ispetterete i miei *Shabbatot*” (Vaiqrà 26, 2).

Si domanda il noto commentatore e cabalista Rabbì Chaijm ben Attar (autore del libro “*Or HaChaijm*”) quale sia ragione per cui la Torah torna a ripetere, alla fine della parashà di Behar Sinai, la mitzvà dell’osservanza dello Shabbat dopo averla già più volte insegnata in precedenza.

Il motivo di questa apparentemente superflua ennesima ripetizione – spiega l’*Or HaChaijm HaQadosh* – sta nel fatto che la Torah voleva espressamente giustapporre il precetto relativo allo Shabbat alla mitzvà

che lo precede: “*Non vi farete idoli, non vi innalzere-te immagini scolpite o una stele e sul vostro territorio non metterete una pietra da rivestimento per prostrarvi su di essa, perché Io sono Hashem, il vostro Signore*” (Vaiqrà 26, 1).

Ciò affinché noi potessimo imparare che, così come l’idolatria si rapporta – in termini “negativi” – all’intera Torah (“*Colui che commette atti idolatriche è come se avesse rinnegato tutti i precetti della Torah*” – TB Kiddushin 40a), allo stesso modo il rispetto dello Shabbat “pesa” – in termini “positivi” – quanto l’osservanza dell’intera Torah (“*Il rispetto dello Shabbat è pari a quello di tutta la Torah*” – TY Berachot 1, 5).

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT BEHAR - BECHUQOTAI

■ di Giorgio Calò

Nella città di Poznan, in Ucraina, venne a mancare uno degli ebrei più ricchi della città, il quale aveva però accumulato la propria immensa ricchezza prestando indebitamente soldi ad altri ebrei con applicazione di alti tassi di interesse in violazione dell'espresso divieto della Torah in tal senso. Quando i figli vennero a chiedere di poter seppellire il proprio padre nel cimitero ebraico, i membri della *Chevra Qadisha* domandarono una altissima somma di denaro per concedere loro un'area presso cui effettuare la sepoltura. I famigliari del ricco ebreo si arrabbiarono molto di ciò, a tal punto da denunciare il fatto alle autorità di polizia locale.

Il capo della polizia invitò presso di lui il rabbino della città, il noto Tzaddiq Rabbi Aqivà Egger, chiedendogli di fornire una spiegazione per il comportamento e la richiesta della *Chevra Qadisha*; il rabbino, da parte sua, gli rispose così: "Noi

*ebrei crediamo fermamente nella resurrezione dei morti. E visto che i defunti, con la venuta del Mashiach, si alzeranno un giorno dalle loro tombe, viene generalmente richiesta ai famigliari del morto una modesta somma per l'affitto "temporaneo" del posto in cui esso viene seppellito, in attesa della sua resurrezione. Tuttavia, colui che concede denaro in prestito ad un altro ebreo con applicazione di interessi non avrà il merito di prendere parte alla resurrezione dei morti, e pertanto il suo corpo resterà in eternità sotto terra. Per questa ragione è senz'altro equo che i famigliari di colui il quale, come il ricco ebreo che è stato chiesto alla *Chevra Qadisha* di poter seppellire, prestava denaro chiedendo alti tassi di interessi, paghino una somma ben più elevata per ottenere la concessione dell'area in cui dovrà avvenire la sepoltura..."*

La spiegazione di Rabbi Aqivà Egger convinse a tal punto il capo della polizia locale che, in tale circostanza, egli si astenne dall'intromettersi nella gestione delle questioni comunitarie...



MOMENTI DI MUSÀR

COME CONSEGUIRE L'ASTINENZA

Il sentiero dei giusti

Il miglior modo per l'uomo di conseguire l'astinenza è quello di osservare i difetti dei piaceri di questo mondo: la loro mancanza di consistenza reale e i grandi guai che essi hanno tendenza ad arrecare. Poiché ciò che provoca l'attrazione naturale verso quei piaceri, al punto che ci vogliono tanta forza e numerosi stratagemmi per riuscire a staccarsene, è la tentazione degli occhi, i quali si lasciano tentare dall'aspetto di ciò che a priori appare buono e gradevole, la stessa tentazione che ha provocato il primo peccato commesso, come testimonia la Torà: "E la donna vide che l'albero era buono da mangiare e bello da vedere e prese uno dei frutti e mangiò". Ma quando l'uomo capisce che quel bene è del tutto ingannevole, immaginario e privo di qualsiasi validità permanente, mentre in-

vece il male che esso racchiude è reale o comunque veramente prossimo a manifestarsi, certamente egli ne prova disgusto e non lo vuole assolutamente più. Perciò, questa è la lezione che l'uomo deve inculcare nella sua mente: rendersi conto della vanità e della fallacia di quei piaceri fino a provare per loro una repulsione spontanea e respingerli senza nessun rammarico.

Per esempio, il piacere della gola è quello più sentito e percepito, eppure c'è forse qualcosa di più effimero e passeggero? Poiché la dimensione di questo piacere è solamente quella della propria capacità di ingestione: appena [il boccone] è deglutito e scende negli intestini, se ne perde il ricordo, dimenticandolo come se non fosse mai esistito. E l'uomo che mangiasse a sazietà sarebbe ugualmente sazio mangiando cigni ingrassati o pane di farina inferiore. E a maggior ragione, se pensa alle numerose malattie che il cibo può procurargli, o quantomeno alla pesantezza che prova dopo il pasto e ai vapori che offuscano la sua mente, certamente per tutti questi motivi egli non può desiderare questa cosa, perché il piacere che prova è fittizio, mentre invece il danno è concreto. Allo stesso modo, se rifletterà anche agli altri piaceri

del mondo scoprirà che perfino il vantaggio immaginario che essi procurano dura poco, mentre il danno che possono causare è grave e duraturo, cosicché non conviene a nessuna persona dotata di raziocinio incorrere in quei gravi pericoli per ottenere in cambio un beneficio minimo. E questo è ovvio.

E quando si abituerà a osservare costantemente questa verità, poco a poco si libererà dalla prigionia dell'ignoranza in cui è stato rinchiuso dall'oscurità materiale: non si lascerà più tentare da quei piaceri fallaci e anzi ne proverà disgusto e avrà piena coscienza di dover cogliere in questo mondo solo ciò che è indispensabile, come esposto in precedenza. E così come lo studio di questa materia procura la virtù dell'astinenza, allo stesso modo l'ignoranza e la frequentazione costante di persone potenti e altolocate, che rincorrono gli onori e si prodigano in futilità, ne causano la perdita; perché la vista di quegli onori e di quel successo non può non suscitare la tentazione di desiderarli per sé. E perfino se non si permette al proprio istinto di prendere il sopravvento, in ogni caso non si sfugge a questo conflitto e già questo è un pericolo. E il re Salomone si espresse in modo simile: "È meglio recarsi alla casa del

lutto piuttosto che alla casa del banchetto."

Ma di tutti [i metodi per acquisire l'astinenza] la solitudine è il più prezioso, perché sottraendo alla propria vista le questioni mondane si evita al proprio cuore la tentazione di desiderarle. E il re David già tessè l'elogio della solitudine, dicendo (Salmi 55, 7): "Se avessi le ali come un uccello [...], volerei lontano, cercherei rifugio nel deserto". E sappiamo che i profeti Eliahu e Elisha privilegiavano la permanenza sui monti per potersi isolare⁴. E i primi saggi e devoti di benedetta memoria seguirono le loro orme, perché consideravano che questo fosse il miglior modo di acquisire la perfezione nell'astinenza e di impedire alle futilità degli altri di compromettere anche loro.

E ciò a cui bisogna fare attenzione quando si rincorre l'astinenza è di non pretendere di raggiungere con un unico balzo il livello più elevato, perché ovviamente non ci si riesce. Invece, bisogna incrementare la propria astinenza un po' per volta: oggi se ne acquisisce un po', domani se ne aggiungerà ancora un po' di più, finché ci si abitua completamente all'astinenza, poiché essa diventa proprio come un istinto naturale.

PREGHIERA DEI GENITORI PER I FIGLI COMPOSTA DALLO SHLÀ HAKADOSH

È scritto nei libri sacri che ogni genitore deve pregare Hashem tutti i giorni, e particolarmente la vigilia di Rosh Chodesh sivan, momento molto favorevole all'accoglimento di questa preghiera, per la riuscita dei figli nella strada della Torà e delle mizwot. Quindi riportiamo la tefillà tradotta dello Shlà haKadosh e chi vuole può aggiungere a suo piacimento parole di preghiera e supplica secondo il consiglio del proprio cuore.

Tu sei l'Eterno nostro D-o prima della creazione del mondo, e tu sei l'Eterno nostro D-o dal momento che è stato creato il mondo, e Tu sei D.o per sempre. È stato creato il mondo in modo che la Tua Divinità fosse rivelata attraverso la Tua santa Torah, come i nostri saggi spiegarono in "Bereshit": "Per la Torà e per Israele (creasti il mondo) perché è il tuo popolo e la tua eredità che Tu hai scelto tra tutte le nazioni. Hai dato loro la Tua santa Torah e li hai avvicinati al Tuo grande Nome. Per il mantenimento del mondo e per l'adempimento della Torà ci Hai dato due comandamenti: "crescite e moltiplicatevi" e "insegnatele

ai vostri figli" e questo per il fine di risiedere (nel mondo). E per il Tuo onore hai creato e forgiato (la creazione), per far sì che noi, i nostri figli e tutti i discendenti del Tuo popolo Israele conoscano il Tuo nome e studino la Tua Torah.

Per questo ti supplico, oh Hashem, Supremo Re dei re. I miei occhi sono rivolti a Te fino a che mi esaudirai, e ascolterai la mia preghiera, concedendomi figli e figlie fecondi, loro e i loro discendenti per tutte le generazioni, in modo che essi e noi tutti, potremmo applicarci nello studio della Tua santa Torah. Di imparare e di insegnare, di osservare e di adempiere con amore, tutte le parole della Tua Torah. Illumina i nostri occhi nella Tua Torah e allegria il nostro cuore nei tuoi comandamenti, per amare e riverire il Tuo nome.

Oh nostro Padre, compassionevole Padre, dona a tutti noi una vita lunga e benedetta! Chi è come te, compassionevole Padre, che nella compassione si ricorda delle sue creature per tutta la vita! Ricordati di noi per la vita eterna, così come il nostro antenato Abramo pregò: "Affinché viva (mio figlio) davanti a Te", e i Saggi spiegarono "...vivere nella Tua reverenza." CONTINUA A FIANCO

Per questo Ti chiedo e Ti supplico affinché la mia progenie e i loro discendenti siano retti. Che non si trovi in me e nella mia discendenza, nessuna manchevolezza o pecca per sempre. Possano essere persone di pace, verità, bontà e integrità agli occhi di D.o e della gente. Aiutali ad essere osservanti della Torah, saggi della Torà scritta e della Torà orale, della Mishnah e del Talmud, della Kabbalah, e praticanti delle mitzvot.

Che siano generosi e di buone virtù, fa sì che Ti servano con vero amore e riverenza, e non solo esteriormente. Fornisci loro tutti i loro bisogni con dignità, e dai loro la salute, l'onore e la forza! Concedi loro una buona posizione, un bell'aspetto, la grazia, la gentilezza e l'affabilità. Possa l'amore e la fratellanza regnare tra loro. Dai loro coniugi adeguati di buona parentela, e di famiglie di giusti e di studiosi di Torà, e che siano anch'essi benedetti di tutto quello che ho Ti ho chiesto per i miei figli!

Oh Tu Hashem conosci tutto ciò che è nascosto, e davanti a Te sono rivelati tutti i segreti del mio cuore. La mia intenzione con questa preghiera è solo per il Tuo grande e santo Nome e per la Torah. Pertanto esaudiscimi oh Eterno! Dammi ascolto per

il merito dei nostri santi Padri Avraham, Yitzchak, e Ya'akov. Per il loro merito salva i bambini, in modo che i rami siano come le radici (gli avi). Fallo per amore del tuo servo David, che è il quarto supporto del Tuo carro, che canta con l'ispirazione divina.

SALMO 128: Shir amaalot ashreì kol irè Ado-ai aolech bidrachav. Ieghia kapecha ki tochel ashrecha vetov lach. Eshtecha keghefen poria beiarchetè betecha banecha kishtilè zetim saviv leshulchanecha. Innè ki ken yevorach gaver irè Ad-ai. Ievarechechà Ad-ai mizion urè betuv ierushalaim kol iemè chaiecha urè vanim levanecha shalom al Israel!

Per favore, Oh Eterno, che ascolta la preghiera fa sì che il seguente versetto si compia per me: "Quanto a me, questo è il Mio patto con loro, dice il S.; il Mio spirito che è sopra di te e le Mie parole che ho posto sulla tua bocca non svaniranno dalla tua bocca né dalla bocca della tua progenie, né dalla bocca dei discendenti della tua progenie, dice il S. da ora e sempre!". "Possano le parole della mia bocca e i pensieri del mio cuore essere gradite davanti a Te, Eterno, la mia rocca e mio Redentore!

(tradotto da Hamefiz lezikui arabim)

CONTINUA DA PAG. 23

RIASSUNTO: non sussiste la regola di Shinnui Maqom su i cibi che richiedono di recitare la berachà nel posto in cui sono stati mangiati (secondo tutti la birchat amazon va recitata nello stesso posto dove si è mangiato e al contrario tutti quei cibi che ci si recita bore nefashot come berachà acharonà si può recitare anche in un altro posto. C'è invece discussione se vada recitata la berachà acharonà per i farinacei o per le 5 specie di Erez Israel nello stesso posto dove si è mangiato).

Per questo chi ha mangiato perlomeno un chezait di pane (27 gr.), può uscire dal luogo in cui si trova per un tempo breve. È tuttavia per un tempo prolungato è bene astenersi, poiché c'è il rischio che si dimentichi di recitare la berachà.

CONTINUA DA PAG. 30

Perché dipendere da una cura mondana quando la stessa è molto probabilmente una causa di male?

Il Rebbe ha spesso parlato con molte autorità importanti e ha compreso l'arte del guarire molto bene. Nonostante ciò, ci ha avvertito di stare lontano dai dottori. Ci ha raccontato una volta di un re che ha ucciso tutti i medici nel suo regno semplicemente per i grossi danni che hanno causato. Il Rebbe ha una volta detto scherzando che l'angelo della morte sorveglia il mondo intero e pertanto non può occuparsi di tutte le morti da solo. Poiché ha bisogno di aiuto, nomina degli agenti per ogni località. Questi agenti sono i medici. I medici sono agenti della morte, e fanno poco più di questo. Fortunato è l'uomo che si affida a D-o. Parte di quello che ha detto il Rebbe è riportato nelle sue opere pubblicate. Ma oltre a questo, il Rebbe ci ha spesso detto di evitare i dottori. Ci ha detto che non ha importanza cosa succede, dobbiamo alzare i nostri occhi verso il cielo e affidarci solamente a D-o.

CONTINUA DA PAG. 43

I nostri Maestri, benedetto sia il loro ricordo, hanno spiegato che ciò va applicato in ogni occasione connessa con la sacralità, e [in effetti] ogni circostanza in cui vi è da mostrare dell'onore deve intendersi connessa con la sacralità. Pertanto, egli deve essere invitato per primo alla lettura della *Torà*, a pronunciare un discorso in una pubblica assemblea, a parlare e a presentare un insegnamento su argomenti sacri, e in qualsiasi riunione sarà il primo a prendere la parola. Durante un pasto sarà il primo a dire *YhaMotzy* e la *birkàt haMazòn*; si dovrà offrire a lui per primo, rispetto a tutti gli altri ospiti, la porzione più pregiata del pranzo, a meno che non sia presente un *israèl* più colto di lui perché in quel caso sarà a quest'ultimo che si dovrà offrire per primo la parte migliore. Quando però il *kohèn* è in qualche modo associato con un *israèl*, non avrà diritto alla parte più bella poiché non è un segno di rispetto riservare a se stessi la vivanda più pregiata. Chiunque metta gli occhi sulla parte migliore non vedrà mai i segni della benedizione divina. Dove non è presente un *kohèn*, è meglio dare la priorità al *levi* rispetto all'*israèl*, qualora entrambi siano ugualmente istruiti nella *Torà*.

È proibito utilizzare come servitore un *kohèn*, persino al giorno d'oggi, perché equivarrebbe a disprezzare le cose sacre, poiché è detto: «E lo consacrerai poiché è lui che offre il pane del tuo D-o». Anche oggi, pur non essendoci più i sacrifici, lui continua a mantenere la sua condizione di santità. Se però il *kohèn* rinuncia spontaneamente all'onore che gli è dovuto, allora è permesso. Infatti, il sacerdozio gli appartiene ed egli può rinunciare all'onore cui ha diritto e può consentire che un *israèl* possa servirsi di lui. A maggior ragione, egli può rendere onore a un *israèl* cedendogli la priorità nelle diverse situazioni enunciate prima.

CONTINUA DA PAG. 44

La soluzione in questo caso è fare *teshuvà* e fare del proprio meglio per il servizio divino, finché dal cielo non ci verrà restituita la parte mancante. Anche se la persona constatata di non essere tornata al livello dove prima si trovava, essa non deve per questo indebolirsi nel servizio divino, bensì sforzarsi al massimo e non perdere la speranza di tornare al grado dove stava. Infatti il Gaòn di Vilna scrive che se non perdiamo la speranza di ottenere di nuovo qualità che avevamo e che ora abbiamo perduto, esse verranno conservate per noi in cielo e quindi le riacquisteremo, anche se non immediatamente.

Tratto dal libro *Divrei Yakov*

TIKKÙN HAKLALÌ

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

■ composta da Rabbi Natan ^{רנ"ט}

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

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

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

אֶזְכְּרֶכִי אִם-לֹא אֶעֱלֶה אֶת-יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׂמֹחֲתִי: זָכֹר יי
 לְבִנְיָ אָדָם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוּד בָּהּ: בַּת-
 בָּבֶל הַשְׂדֻדָה אֲשֶׁרִי שִׁישְׁלֶם-לָךְ אֶת-גְּמוּלָךְ שְׂגַמְלֹתָ לָנוּ: אֲשֶׁרִי
 שִׁיאֲחֹז וְנִפְיֵץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסֵּלַע:

SALMO 150

הִלְלוּ יְהוָה הַלְלוּ-אֵל בְּקִדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בְּרִקִיעַ עֲזוֹ: הַלְלוּהוּ בַגְּבוּרֹתָיו
 הַלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ: הַלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנִבְלָ וְכִנּוֹר:
 הַלְלוּהוּ בְּתֹף וּמְחֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנְיִם וְעוּגָב: הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שִׁמְעַ
 הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כָּל הַנְּשָׂמָה תְהַלֵּל יְהוָה הַלְלוּיָהּ:

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

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יִשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יי שְׁבוּת עַמּוֹ יִגַּל יַעֲקֹב יִשְׂמַח
 יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מִי מִעוֹז בְּעַת צָרָה: וַיַּעֲזְרֵם יי וַיַּפְלֵטֵם
 יַפְלֵטֵם מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי-חָסוּ בוֹ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 59

יי צְרַפְתָּהוּ: שְׁלַח מֶלֶךְ וַיִּתִּירָהוּ מִשָּׁל עַמִּים וַיִּפְתַּחְהוּ: שָׁמוּ אֲדוֹן
 לִבִּיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-קַנְיָנוּ: לְאִסּוֹר שְׁרָיו בְּנִפְשׁוֹ וּזְקָנָיו יַחֲבֹם: וַיִּבְאֵ
 יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גַּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיִּפֹּר אֶת-עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצֵמָהוּ
 מִצְרָיו: הִפְךָ לָבֶם לְשֵׁנָא עַמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בְּעַבְדָּיו: שְׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ
 אַהֲרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בּוֹ: שָׁמוּ-בָם דְּבָרֵי אֹתוֹתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:
 שְׁלַח חֲשָׁן וַיַּחֲשֵׁן וְלֹא-מָרוּ אֶת-דְּבָרָיו (קרי: דְּבָרוֹ): הִפְךָ אֶת-
 מִימֵיהֶם לְדָם וַיָּמָת אֶת-דַּגְתָּם: שָׁרִץ אֲרָצָם צִפְרָדְעִים בַּחֲדָרֵי
 מַלְכֵיהֶם: אָמַר וַיִּבְאֵ עָרַב כְּנִים בְּכָל-גְּבוּלָם: נִתַּן גְּשֵׁמֵיהֶם כְּרֹד אֵשׁ
 לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם: וַיִּךְ גַּפְנָם וַתֵּאֱנָתָם וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיִּבְאֵ
 אֲרָבָה וַיִּלֶּק וַאִין מִסֶּפֶר: וַיֹּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאֲרָצָם וַיֹּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:
 וַיִּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאֲרָצָם רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וַאִין
 בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל: שָׁמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי-נִפְלַ פְּחָדָם עֲלֵיהֶם: פָּרַשׁ
 עָנָן לְמִסְךָ וְאֵשׁ לְהָאִיר לְיָלָה: שָׁאַל וַיִּבְאֵ שָׁלוֹ וְלֶחֶם שָׁמַיִם יִשְׂבִיעֵם:
 פָּתַח צוּר וַיִּזּוּבוּ מַיִם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נְהַר: כִּי-זָכַר אֶת-דְּבַר קְדוּשׁוֹ אֶת-
 אֲבָרָהֶם עַבְדּוֹ: וַיּוֹצֵא עַמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם
 אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ: בְּעַבּוֹר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וַתּוֹרַתָיו יִנְצְרוּ
 הַלְלוּיָהּ:

SALMO 137

עַל נְהַרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינוּ בְּזִכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עַרְבִים
 בְּתוֹכָהּ תְּלִינוּ כְּנֹרֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שָׁאַלוֹנוּ שׁוֹבֵינּוּ דְבָרֵי-שִׁיר וַתּוֹלְלֵינוּ
 שְׁמִחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת-שִׁיר- יי עַל אֲדָמָת
 נְכַר: אִם-אֶשְׁפָּחַךְ יְרוּשָׁלַם תִּשְׁפַּח יְמִינִי: תִּדְבַּק-לְשׁוֹנִי לְחִפֵּי אִם-לֹא

וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ: שֵׁת (קרי: שֵׁתָה) עֲוֹנֹתֵינוּ לְנִגְדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר
 פְּנֶיךָ: כִּי כָל-יָמֵינוּ פָּנוּ בְעֵבְרֹתֶיךָ כְּלֵינוּ שְׁנִינוּ כְמוֹ-הֶגְהָ: יְמֵי-שָׁנוֹתֵינוּ
 בְּהֵם שְׂבָעִים שָׁנָה וְאֵם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרֵהָבִם עֲמַל וְאָנֹן כִּי-גַז
 חֵישׁ וְנִעְפָּה: מִי-יֹדַע עַז אִפְּךָ וּכְיִרְאָתֶךָ עֵבְרֹתֶיךָ: לְמִנּוֹת יָמֵינוּ בֵּן
 הַדּוֹעַ וְנִבְא לְבַב חֲכָמָה: שׁוֹבָה יי עַד-מְתִי וְהִנַּחֵם עַל-עֲבֹדֶיךָ:
 שְׂבַעֲנוּ בְבִקְרָה חֲסֵדֶךָ וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל-יָמֵינוּ: שְׁמַחְנוּ כִּימוֹת
 עֲנִיָּתֵנוּ שָׁנוֹת רֵאֵינוּ רָעָה: יִרְאָה אֶל-עֲבֹדֶיךָ פִּעְלֶיךָ וְהִדְרֶךְ עַל-בְּגִיָּהֶם:
 וַיְהִי נֵעַם אֶד-נִי אֶל-יְנוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנְנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה
 יְדֵינוּ כּוֹנְנָהוּ:

SALMO 105

הוֹדוּ לַיהוָה לִי קָרְאוּ בְשֵׁמוֹ הוֹדִיעוּ בְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוּ-לוֹ זִמְרוּ-
 לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל-נִפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קִדְשׁוֹ יִשְׁמַח לֵב מִבְּקִשֵׁי
 יי: דִּרְשׁוּ יי וְעֲזוּ בְקִשׁוֹ פְּנֵיו תָּמִיד: זְכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה
 מִפְּתִיו וּמִשְׁפִּטֵי-פִיו: זֶרַע אֲבָרָהֶם עֲבָדוּ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירְיוֹ: הוּא יי
 אֶל-יְנוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זְכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צְנִה לְאֶלֶף
 דּוֹר: אֲשֶׁר כָּרַת אֶת-אֲבָרָהֶם וּשְׂבִיעֵתוֹ לְיִשְׁחָק: וַיַּעֲמִדְהָ לְיַעֲקֹב לְחֹק
 לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לֵךְ אֶתְּן אֶת-אָרֶץ-כְּנָעַן חִבְל נַחֲלָתְכֶם:
 בְּהִיּוֹתֶם מְתֵי מִסְפָּר כְּמַעֲט וְגָרִים בָּהֶם: וַיִּתְּהַלְכוּ מִגּוֹי אֶל-גּוֹי
 מִמַּמְלָכָה אֶל-עַם אַחֵר: לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקֶם וַיִּזְכַּח עֲלֵיהֶם
 מַלְכִים: אֶל-תִּגְעוּ בְּמִשְׁיַחַי וּלְנִבְיָאֵי אֶל-תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא רָעַב עַל-הָאָרֶץ
 כָּל-מִטְּהָ-לְחֵם שָׁבַר: שְׁלַח לְפָנֵיהֶם אִישׁ לְעַבְדֵי נִמְפָּר יוֹסֵף: עֲנוּ
 בְּכָבֵד כְּגִלְיֹ (קרי: כְּגִלּוֹ) בְּרֹזֶל בָּאָה נִפְשׁוֹ: עַד-עַתָּה בְּאֵ-דְבָרוֹ אִמְרַת

לְמַנְצַח עַל-יְדֵי־תוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאֶסֶף מְזֻמּוֹר: קוֹלִי אֶל-אֵל-יִם
 וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֵל-יִם וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַגֵּי דַרְשָׁתִי יְדִי
 לִילָה נִגְרָה וְלֹא תְפוּג מֵאֲנָה הַנַּחֵם נַפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֵל-יִם וְאֶהְמִיָּה
 אֲשִׁיחָה וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֵלָה: אַחֲזֹת שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:
 חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכְּרָה נְגִינָתִי בְּלִילָה עִם-לְבָבִי
 אֲשִׁיחָה וַיִּחַפֵּשׂ רוּחִי: הִלְעוּלְמִים יִזְנַח אֲדַגֵּי וְלֹא-יִסִּיף לְרַצּוֹת עוֹד:
 הֶאֱפֵס לְנִצַּח חֲסֵדוֹ גָּמַר אֲמַר לְדֹר דָּר: הִשְׁכַּח חֲנוּת אֵל אִם-קִפְץ
 בְּאֶף רַחֲמָיו סֵלָה: נֹאמַר חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמִין עֲלִיוֹן: אֲזַכִּיר (קרי:
 אֲזַכּוֹר) מֵעַלְלִי-יָהּ כִּי-אֲזַכְּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאֲךָ: וְהִגִּיתִי בְּכָל-פְּעֻלָּךְ
 וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: אֵל-יִם בִּקְדָשׁ דִּרְכָךְ מִי-אֵל גָּדוֹל כְּאֵל-יִם:
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֹא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָךְ: גָּאֲלַת בְּזוֹרַע עֲמֻךְ בְּגִי-
 יַעֲקֹב וַיּוֹסֶף סֵלָה: רָאוּךְ מֵיָם אֵל-יִם רָאוּךְ מֵיָם יַחִילוּ אֶף יִרְגְּזוּ
 תְהַמּוֹת: זָרְמוּ מֵיָם עֲבוֹת קוֹל נְתַנּוּ שְׁחָקִים אֶף-חֲצֻצֶיךָ תְהַלְכוּ: קוֹל
 רַעֲמֶךָ בַּגִּלְגָּל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבְלַח רְגִזָּה וְתוֹרַעַשׂ הָאֶרֶץ: בְּיָם דִּרְכָךְ
 וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילֶיךָ) בְּמֵיָם רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: נַחִית כִּצְאֵן
 עֲמֻךְ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל-יִם אֲדַגֵּי מְעוֹן אַתָּה הֵייתָ לָנוּ בְּדֹר דָּר:
 בְּטָרֶם הָרִים יָלְדוּ וְתַחֲלִל אֶרֶץ וְתַבַּל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:
 תִּשָּׁב אֲנוּשׁ עַד-דִּפְא וְתֹאמַר שׁוּבוּ בְּגִי-אָדָם: כִּי אֶלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ
 כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאֲשַׁמּוּרָה בְּלִילָה: זְרַמְתָּם שָׁנָה יִהְיוּ בְּבִקְרָה
 כְּחֻצִיר יַחֲלֶף: בְּבִקְרָה יַצִּיץ וְחֲלֶף לְעָרֵב יְמוּלִל וַיִּבֵּשׁ: כִּי-כָלִינוּ בְּאֶפְךָ

חַיִּי: אֹמְרָה לֹאֵל סְלַעֵי לְמָה שְׂכַחְתָּנִי לְמָה-קָדַר אֶלְךָ בְּלַחַץ אוֹיֵב:
 בְּרִצָּח בְּעֲצָמוֹתַי חֲרַפוּנִי צוֹרְרֵי בְּאִמְרָם אֵלֵי כָּל-הַיּוֹם אֵיֶה אֶל-יָד:
 מַה-תִּשְׁתַּוְּחָחִי נַפְשִׁי וּמַה-תִּתְּהַמֵּי עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנֶנּוּ
 יְשׁוּעַת פָּנָי וְאֵל-יָי:

SALMO 59

לְמַנְצַח אֵל-תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שְׂאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת-הַבַּיִת
 לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאֲיֵבֵי אֶל-יָי מִמִּתְקוֹמְמֵי תִשְׁגָּבֵנִי: הֲצִילֵנִי מִפְּעֻלֵי
 אֲנָן וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יְגוּרוּ עָלַי עֲזִים
 לֹא-פִשְׁעֵי וְלֹא-חַטָּאתַי יִי: בְּלִי-עוֹן וְרוּצוֹן וַיְכַוְּנוּ עוֹרָה לְקַרְאֲתִי
 וּרְאָה: וְאֵתָה יִי-אֶל-יָם צָבָאוֹת אֶל-יָי יִשְׂרָאֵל הַקִּיֵּצָה לְפָקֹד כָּל-
 הַגּוֹיִם אֵל-תִּחַן כָּל-בְּגֵדֵי אֲנָן סֵלָה: יִשׁוּבוּ לְעָרְב יִהְיֶמוּ כְּכֹלֵב וַיִּסּוּבְבוּ
 עִיר: הִנֵּה יִבְיַעוֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי-מִי שָׁמַע: וְאֵתָה
 יִי תִשְׁחַק-לְמוֹ תִלְעַג לְכָל-גּוֹיִם: עֲזוּ אֶלֶיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי-אֶל-יָם
 מִשְׁגָּבֵי: אֶל-יָי חֲסִדוֹ (קרי: חֲסִדֵי) יִקְדַּמְנִי אֶל-יָם יִרְאֵנִי בְּשַׂרְרֵי: אֵל-
 תִּהְרַגְם פֶּן-יִשְׁכַּחוּ עַמִּי הַנִּיַּעְמוּ בְּחִילְךָ וְהוֹרִידְמוּ מִגִּגְנוֹ אֶד-נִי:
 חֲטָאת-פִּימוּ דַבֵּר-שִׁפְתֵימוּ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֲלָה וּמִפִּחַשׁ יִסְפְּרוּ:
 כֹּלָה בְּחִמָּה כֹּלָה וְאֵינָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי-אֶל-יָם מִשָּׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי
 הָאָרֶץ סֵלָה: יִשׁוּבוּ לְעָרְב יִהְיֶמוּ כְּכֹלֵב וַיִּסּוּבְבוּ עִיר: הִמָּה וְנוֹעוֹן (קרי:
 וְנוֹעוֹן) לְאָכַל אִם-לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיֶנוּ: וְאֵנִי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאֶרְנָן לְבַקֵּר
 חֲסִדְךָ כִּי-הָיִיתָ מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר-לִי: עֲזֵי אֶלֶיךָ אֹמְרָה כִּי-
 אֶל-יָם מִשְׁגָּבֵי אֶל-יָי חֲסִדֵי:

לַמְנַצַּח מְזִמּוֹר לְדָוִד: אֲשֶׁר־י מִשְׁפִּיל אֶל-דָּל בְּיוֹם רָעָה יִמְלֹטְהוּ
 יי : יי יִשְׁמְרֵהוּ יִחְיֶהוּ יֵאָשֶׁר (קרי: וְאֲשֶׁר) בְּאֶרֶץ וְאֶל-תַּתְּנֵהוּ
 בְּנֶפֶשׁ אִיבִיו: יי יִסְעֲדֵנוּ עַל-עֵרֶשׁ דָּוִי כָּל-מִשְׁכָּבוֹ הַפִּכֹּת בְּחִלְיוֹ:
 אֲנִי-אֶמְרָתִי יי חֲנִנִי רָפְאֵה נַפְשִׁי כִּי-חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע
 לִי מְתֵי יָמוֹת וְאָבֹד שְׁמוֹ: וְאִם-כָּא לְרֵאוֹת שְׁוֹא יְדַבֵּר לְבוֹ יִקְבֹּץ-אָנֹן
 לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יְדַבֵּר: יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כָּל-שֹׁנְאֵי עָלַי יִחְשְׁבוּ רָעָה לִי:
 דַּבֵּר-בְּלֵעַל יִצּוֹק בּוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא-יִוָּסֵף לְקוֹם: גַּם-אִישׁ שְׁלוֹמִי
 אֲשֶׁר-בְּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכַל לַחְמִי הַגְּדִיל עָלַי עָקַב: וְאַתָּה יי חֲנִנִי
 וְהִקִּימֵנִי וְאִשְׁלַמְהָ לָּהֶם: בְּזֹאת יְדַעְתִּי כִּי-חָפַצְתָּ בִּי כִּי לֹא-יָרִיעַ אִיבֵי
 עָלַי: וְאֲנִי בַתְּמִי תִמְכֹּת בִּי וַתַּצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בְּרוּךְ יי אֱלֹהֵי-
 יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

לַמְנַצַּח מִשְׁפִּיל לְבָנֵי-קַרְח: כָּאֵיל תַּעֲרַג עַל-אֶפְקַי-מַיִם בֵּן נַפְשִׁי
 תַּעֲרַג אֵלַיךְ אֱלֹהֵי-יָם: צָמְאָה נַפְשִׁי לֹאֵל-יָם לֹאֵל חַי מְתֵי אָבּוֹא
 וְאַרְאָה פָּנַי אֱלֹהֵי-יָם: הֲיִתָּה-לִי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וּלְלֵילָה בְּאָמֹר אֵלַי
 כָּל-הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֵי-יָם: אֵלֶּה אֲזַכְּרֶה וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי כִּי אֶעֱבֹר בְּסַךְ
 אֲדָדָם עַד-בֵּית אֱלֹהֵי-יָם בְּקוֹל-רִנָּה וְתוֹדָה הֵמוֹן חוֹגֵג: מֵה-תִּשְׁתַּחֲוֶי
 נַפְשִׁי וַתִּהְיֶי עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנֵנוּ יְשׁוּעוֹת פָּנִינוּ: אֱלֹהֵי-
 עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶח עַל-כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ יִרְדֵּן וְחֶרְמוֹנִים מִהַר מְצַעַר:
 תְּהוֹם-אֵל-תְּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרִיךָ כָּל-מִשְׁבְּרֵיךָ וְגַלְיָךְ עָלַי עָבְרוּ:
 יוֹמָם יִצְוָה יי חֲסִדוֹ וּבְלֵילָה שִׁירָה (קרי: שִׁירוֹ) עָמִי תִפְלֵה לֹאֵל

מִכְתָּם לְדוֹד שְׁמֹרְנִי אֵל כִּי-חֲסִיתִי בְךָ : אָמַרְתָּ לִּי אֲדֹ-נִי אַתָּה
 טוֹבָתִי בַל-עֲלִיךָ : לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בְּאָרְץ הַמָּה וְאֲדִירֵי כָל-חֲפְצֵי-כֶּם :
 יִרְבוּ עֲצוּבוֹתֶם אַחַר מְהֵרוּ בַל-אֲסִיךְ נִסְכֵיהֶם מַדָּם וּבַל-אֲשָׂא אֶת-
 שְׁמוֹתֶם עַל-שְׁפָתַי : יי מִנֵּת-חֲלָקֵי וְכוֹסֵי אַתָּה תוֹמִיךְ גּוֹרְלִי :
 חֲבָלִים נָפְלוּ-לִי בְנַעֲמִים אֶף-נִחַלַת שְׁפָרָה עָלַי : אֶכְרַךְ אֶת- יי אֲשֶׁר
 יַעֲצֵנִי אֶף-לִילֹוֹת יְסֻרוֹנֵי כְלִיּוֹתַי : שְׁוִיתִי יי לְנִגְדֵי תְמִיד כִּי מִימִינִי
 בַל-אָמוּט : לְכֵן שְׁמַח לִבִּי וַיִּגַּל כְּבוֹדִי אֶף-בְּשָׂרֵי יִשְׁפֹן לְבָטָח : כִּי
 לֹא-תַעֲזוֹב נַפְשִׁי לְשָׂאוֹל לֹא-תִתֵּן חֲסִידֶיךָ לְרֵאוֹת שְׁחַת : תוֹדִיעֵנִי אֲרַח
 חַיִּים שְׁבַע שְׁמַחוֹת אֶת-פְּנֵיךְ נַעֲמוֹת בִּימִינְךָ נֹצַח :

SALMO 32

לְדוֹד מִשְׁפִּיל אֲשָׁרֵי נְשׁוּי-פֶשַׁע כְּסוּי חֲטָאָה : אֲשָׁרֵי אָדָם לֹא יִחְשָׁב
 יי לוֹ עוֹן וְאֵין בְּרוּחוֹ רְמִיָה : כִּי-הִחֲרַשְׁתִּי בְלוּ עֲצָמַי בְּשִׂאֲגָתִי כָל-
 הַיּוֹם : כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבַּד עָלַי יָדְךָ נְהַפֵּךְ לְשֹׁד בְּחַרְבֵי קֵיץ סֵלָה :
 חֲטָאתִי אֹדִיעֶךָ וְעוֹנֵי לֹא-כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִי
 וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה : עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֲלֶיךָ לַעַת
 מִצֵּא רַק לְשֹׁטֵף מִיָּם רַבִּים אֲלֵיו לֹא יִגִּיעוּ : אַתָּה סֹתֵר לִי מִצַּר תִּצְרַנִּי
 רְגִי פִלֵּט תְּסוּבְכֵנִי סֵלָה : אֲשַׁפִּילְךָ וְאוֹרֶךְ בְּדַרְכֶךָ-זוֹ חֲלַךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ
 עֵינַי : אֵל-תִּהְיֶה כְּסוּס כְּפָרָד אֵין הִבִּין בְּמַתְג-נֶרְסֵן עֲדִיו לְבָלוּם בַּל
 קָרַב אֲלֶיךָ : רַבִּים מִכְּאוֹבִים לְרַשָּׁע וְהַבּוֹטָח בִּי חֲסֹד יְסוּבְכֵנוּ :
 שְׁמַחוּ בִי וַיִּגִּלוּ צְדִיקִים 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 לֹ: כִּי אֵל גְּדוֹל יִי וּמֶלֶךְ גְּדוֹל
עַל-כָּל-אֵלִים:

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לשם יחוד
קודשך בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתָּה בְּדַחֲלוֹ וּרְחִימוּ עַל יְדֵי הַהוּא טְמִיר
ונעלם בשם כל ישראל.

hamefizitalia@gmail.com
3925407850- 3333508862

APRI
MOMENTI DI TORÀ
DA
QUESTO
LATO
E
LEGGI
IL

**TIKKÙN
HAKLALÌ**