

Con il
Tikkun
Haklali
sul retro

MESE DI ADÀR I • NUMERO 4 • ANNO VII

MOMENTI DI TORÀ

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ

תורה
 ואלה
 שמות
 האלהים
 אשר
 קראו
 להם
 ביום
 הברית
 אשר
 עשה
 ה' עמו
 ביום
 קבלת
 התורה
 על
 ישראל
 ביום
 החדש
 הזה
 ואלה
 שמות
 האלהים
 אשר
 קראו
 להם
 ביום
 הברית
 אשר
 עשה
 ה' עמו
 ביום
 קבלת
 התורה
 על
 ישראל
 ביום
 החדש
 הזה
 ואלה
 שמות
 האלהים
 אשר
 קראו
 להם
 ביום
 הברית
 אשר
 עשה
 ה' עמו
 ביום
 קבלת
 התורה
 על
 ישראל
 ביום
 החדש
 הזה





In ricordo di - לעילוי נשמת -



Pacifico Shelomò Sed

ben Renata ז"ל

18 adàr 5775

Fabrizio Sed ז"ל

ben Sara

14 adàr 5749



19° SEMINARIO ARACHIM ITALIA - BRACCIANO

QUEST'ANNO PRIMA DI PURIM
TOGLITI LA MASCHERA!

Venerdì - Domenica 8 - 10 marzo 2019

"Attiva la sorte, sfida Amaleq e scopri te stesso"



Un week end di relax e studio nella splendida oasi del lago di Bracciano

Workshop e conferenze su Purim e il mese di Adar

Rav Yaaqov Elitzur, Rav Emanuel Landau e con una rabbanit italiana da Eretz Israel

*I significati di Purim e del mese di Adar
Il segreto dell'allegria
Cosa nasconde la Meghillà di Ester
Il giusto approccio al caso, al mazal e al destino
E tante altre conferenze...*

Dal pranzo del venerdì al pranzo della domenica

Adulti 165€
Bambini 3-13 anni 75€
Bambini 1-2 anni 35€
Supplemento singola 15€ a notte



IBAN

IT 20 N 02008 05119 000029359091
Arachim Italia Onlus

Non si accettano iscrizioni senza caparra di 50€ a persona

I.P.



Mini Club durante le lezioni



Prenotazioni

WhatsApp +972-54-323-6073
E-mail italia@arachim.org
Tel. +39-06-97635040

Hotel Alfredo Bracciano

Via Circumlacuale 7/a, Bracciano RM
Location confortevole a 40 km al nord ovest di Roma



Beth Midrash
(Casa di Studio)



Tempio Tripolino ת"ב
"Beth Ya'acov"
Via Pozzo Pantaleo, 46
(Zona Marconi)

Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Adar Rishon)

<u>Lunedì</u>		<u>Martedì</u>		<u>Mercoledì</u>	
17:15 - 18:15	Lezione di Torà per Bambini (Tefillà e Parashà), con Rav Amitai Sermoneta	19:00 - 20:00	Parashat HaShavua, con Devid Jonas	19:00 - 20:00	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	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		
			Halachot e Parashat HaShavua, con Devid Jonas		
		11:30 - 12:15	Lezione di Talmud per Ragazzi 13-16 anni (trattato di Shabbat), con Giorgio Calò		
		15:30 - 16:45	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 ben Shlomo Ouazana z"l, Shimshon Giorgio ben Avraham Calò z"l, Moshè Marco ben Enrica Zarfati z"l e HeReuven Giorgio ben Elisheva Moresco z"l

BIRKHÒT HA TORÀ

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

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

וְהֵעֲרַב נָא ה' אֱלֹ-הֵינוּ אֶת דְּבַרֵי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ
וּבְפִיפְיוֹת 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

MASHIACH E RESURREZIONE DEI MORTI

Il Mashiach è spesso associato alla resurrezione dei morti. Ma bisogna sapere che questi sono due avvenimenti temporalmente distinti di redenzione. La vita durante i giorni messianici non sarà così diversa da quella che viviamo oggi. Sarà una vita bella e piacevole, ma non del tutto diversa dalla nostra vita quotidiana, come i nostri saggi hanno insegnato: “Non v’è differenza tra questo mondo e i giorni messianici all’infuori dell’asserimento agli altri popoli”.

Dopo la risurrezione dei morti invece la realtà sarà completamente diversa, come i Saggi hanno insegnato: “Nel mondo futuro, non si beve o non si mangia, ma il giusto sederà e godrà dell’emanazioni della Presenza divina.

Perché la resurrezione?

Diverse domande sorgono su come le cose si svolgeranno. Innanzitutto, chiariamo un punto importante. Perché la resurrezione? Non potremmo vivere come anime disincarnate nel Gan Eden? La Kabbalah e il chassidismo spiegano che la capacità di avvicinarsi e conoscere Hashem è più intenso nel mondo della materia: la radice profonda della materia proviene dall’essenza stessa del divino. Finché questa materia non verrà purificata, allora ella nasconderà la spiritualità. Ma all’avvento del Mashiach, è la natura profonda della materialità che ci sarà rivelata. È per questo motivo che la maggior parte dei nostri Maestri considera che il fine ultimo del mondo sia la risurrezione dei morti. Persino le anime che si trovano da secoli nel Gan Eden desiderano tornare in un corpo materiale. La Hassidout afferma infatti che alla fine dei tempi è l’anima che si nutrirà spiritualmente del corpo.

Dove, quando, come?

Il tempo e il luogo della resurrezione sono controversi. Alcuni pensano che avverrà alla fine del sesto millennio, altri 70 o anche 40 anni dopo l’avvento

del Mashiach. Alcune pensano che possa aver luogo anche al di fuori della Terra di Israele. Altri escludono questa possibilità e affermano che tutti i corpi che meritano di essere risuscitati saranno miracolosamente portati nella terra di Israele. Conoscere la risposta a queste domande non è molto importante, sono solamente nozioni tecniche e non riguardano il principio stesso della resurrezione. Ma v'è una domanda un po' più angosciante che in realtà può essere rilevante per noi o per i nostri cari: sappiamo dal santo Ari Z"l che le nostre anime passano da un corpo all'altro nel corso della storia in modo che possano raggiungere il loro ultimo Tikun (riparazione). Ma nella resurrezione, in quale corpo torneranno?

L'Ari z"l spiega che se uno non è stato in grado di completare completamente la perfezione dell'anima in una sola reincarnazione (che è molto difficile) allora la parte che non è stata perfezionata tornerà in un altro individuo e così via. La stessa anima può quindi vivere in diversi corpi. E durante la risurrezione ogni corpo tornerà con la parte dell'anima che ha riparato.

Per tutti ci sarà la techiat ame-

tim?

I nostri saggi insegnano che tutto Israele ha parte del mondo futuro, con poche eccezioni. Come per esempio colui che nega l'origine divina della Torà o nega la risurrezione questi non ne hanno il merito, tuttavia non è necessariamente persa la speranza per loro. Innanzitutto la teshuvah è sempre possibile. E anche se non facessero teshuva, le buone azioni dei loro figli possono salvarle. Per di più, questa perdita del mondo futuro è valida solo se quella persona non ha ricevuto una punizione per i suoi misfatti. Dopo aver scontato la pena avranno anch'essi parte dell'olam abbà, come dice il Talmud di Gerusalemme: anche Geroboamo figlio di Nebat e i suoi complici che fanno parte di coloro che non hanno parte nel mondo futuro, poiché hanno ricevuto la loro punizione durante tutti questi anni, i loro misfatti sono perdonati e meriteranno la resurrezione.

Infine, anche se si trovasse qualcuno le cui colpe erano così gravi che non avrebbe mai fatto parte della resurrezione, si parlerebbe solo del corpo in cui sono stati eseguiti questi avonot, infatti l'anima, essendo una "parte di Hashem, non può scomparire!

L

MOMENTI DI MUSÀR

LE STANGHE DELL'ARON

Parashà Terumà

Nella *parashà* di questa settimana, riceviamo il comando di costruire un edificio dove la Presenza Divina possa risiedere in mezzo a noi (*Terumà* 25:8). Durante la permanenza nel deserto e appena entrati in Terra d'Israele, l'edificio era *Mishkan*, il sacro Tabernacolo, che poi venne sostituito dal *Bet Hamikdash*. Riceviamo anche il comando di realizzare tutti gli utensili necessari al servizio divino, ovvero l'*Aron Hakodesh* (l'arca santa), la *Menorà* (il candelabro), il *Shulchan* (il tavolo che conteneva i pani di presentazione) e i *Mizbechot* (gli altari). L'*Aron* aveva due stanghe inserite in anelli a entrambe le estremità per trasportarlo. La *Torà* proibisce di rimuovere le stanghe e afferma che devono essere sempre al loro posto ai lati dell'*Aron* (ibid. 25:15). Qual è il motivo?

Le stanghe non devono mai esse-

re tolte per simboleggiare il fatto che l'*Aron*, che contiene la *Torà*, deve essere sempre con noi. Dal momento che la *Torà* è la nostra ancora di salvezza dobbiamo prestare attenzione a mantenere il suo onore e gloria nella vita quotidiana. Da un punto di vista spirituale, in qualsiasi periodo viviamo e dovunque siamo, dobbiamo prestare attenzione che la *Torà* ci sia sempre disponibile. La *Torà* è il progetto del mondo da cui esso dipende l'esistenza. Abbiamo bisogno di essa per apprendere la corretta strada, agire secondo la verità divina, imparare il punto di vista, ideologia e lezioni di vita corrette.

Nel corso del nostro esilio, abbiamo sofferto degli effetti negativi dell'"Illuminismo ebraico" da cui si sono sviluppati, tra gli altri, i movimenti Reform e Conservative. Coloro che sono stati trascinati da questi movimenti errati ammirano e adottano norme e abitudini non ebraiche. Disprezzano la saggezza e tradizioni ebraiche e le ritengono retrograde e primitive. Considerano gli ebrei e l'ebraismo inferiori e si vergognano di far parte della nazione che è il fiore all'occhiello della Creazione. I loro sentimenti di inferiorità li portarono a scegliere ideologie corrotte. Considerano le teorie scientifiche sacre verità e si vergognano degli insegnamenti talmudici che non

ritengono corretti. Si sbagliano. La *Torà* è la madre di tutte le forme di conoscenza. Il Cristianesimo e l'Islam, le maggiori religioni monoteistiche al mondo, sono un mero tentativo di copiare la nostra *Torà* e le tradizioni rabbiniche.

La *Torà*, la saggezza per eccellenza, la cui vastità e profondità non ha eguali nella scienza moderna, né nella filosofia e cultura antiche e medievali, racchiude tutta la saggezza di cui abbiamo bisogno per affrontare le sfide della vita. Attraverso lo studio della *Torà*, la saggezza divina scende nel mondo fisico e rischiarerà gli aspetti più bui della creazione. Al contrario, la conoscenza umana e le teorie scientifiche si elaborano osservando fenomeni esistenti e tentando di tracciarne le origini per comprenderli,

raggiungendo la loro sorgente fisica. Questo tipo di conoscenza è destinata ad essere confutata o scartata in quanto datata, mentre la saggezza della *Torà*, radicata nella Volontà di *Hashem*, è eterna e assoluta. Non cambia con il tempo; è sempre disponibile ad essere compresa dai saggi della *Torà* di tutte le generazioni. La verità della legge scritta e orale è immutabile.

Anche se l'*Aron* non è presente con noi, la proibizione che riguarda le sue stanghe è ancora valida. In ogni era, in ogni circostanza, rivolgiamoci alla nostra santa *Torà*, alla saggezza divina, che possa essere lei la nostra guida e non altre teorie. Apprezziamo di essere i destinatari privilegiati della "saggezza per eccellenza".

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE DI SHABBAT - Kiddush

Il *Kiddush* del venerdì sera si recita nel **luogo dove si mangerà successivamente**, e se si è recitato il *Kiddush* ma **non** si è mangiato [in quello stesso posto], **non** si esce d'obbligo neanche dalla recitazione del *Kiddush*. E bisogna **mangiare**, nel posto stesso dove si fa il *Kiddush*, **subito dopo** o perlomeno si deve avere **l'intenzione** di mangiare lì **immediatamente dopo**, altrimenti anche se si è mangiato nel luogo dove si è recitato il *Kiddush* **non** si esce d'obbligo. E se si aveva in mente di **non** mangiare lì immediatamente dopo la recitazione del *Kiddush*, ma poi si è cambiato idea e si è mangiato proprio lì, si è usciti d'obbligo.

CONTINUA A PAG. 58



SHABBÀT TERUMÀ

■ di Giorgio Calò

“**Q**uesta è la *terumà* ~ che prenderete da loro: **oro, argento e rame**” (Shemot 25, 3).

I nostri Maestri z”l hanno insegnato che le parole “**oro, argento e rame**” (Shemot 25, 3), riportate all’inizio dell’elenco dei materiali che il popolo d’Israele hanno offerto per la realizzazione del *Mishqan* ~ Santuario nel deserto, alludono al fatto che, nell’elargire la *Tzedaqà*, l’importante non è il quantitativo che si dona, ma l’intenzione che pone colui che intende donare.

Anche nel Talmud troviamo infatti riportato che è degno di lode “*sia colui che fa di più che colui che fa di meno, a condizione che rivolga il proprio cuore verso il Cielo*” (TB Berachot 5b). La *parashà* di questa settimana allude dunque al fatto che il povero che offre in *Tzedaqà* una

piccola moneta di rame è posto sul medesimo piano, di fronte ad *Hashem*, del ricco che dona invece un sacco colmo di monete d’oro e argento.

Insegnano inoltre i nostri Maestri z”l che i tre materiali sopra indicati, “**oro**” (זהב), “**argento**” (כסף) e “**rame**” (נחושת), alludono anche a tre differenti tipologie di soggetti che offrono in *Tzedaqà*.

L’offerta di colui che dona ai poveri nel momento in cui è giovane ed in piena salute è infatti parificata all’“**oro**” (זהב), le cui iniziali in ebraico costituiscono appunto l’acronimo della frase “*questo è colui che dona quando è in salute* ~ זה הנותן אברי”.

L’offerta di colui che dona ai poveri in età avanzata, ovvero quando, *chas vechalila*, è afflitto da una malattia che ne mette a repentaglio la vita, è invece parificata all’“**argento**” (כסף), le cui iniziali in ebraico costituiscono l’acronimo della frase “*quando è in pericolo si riscatta* ~ כשיש סכנה פודה”.

Infine, l’offerta di colui che dona ai poveri solo dopo la sua morte, ed altri godono dei suoi averi successivamente al suo decesso, ha il valore più basso di tutti, essendo paragonata al “**rame**” (נחושת)...

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT TERUMÀ

■ di Giorgio Calò

L'amore per il proprio fratello ebreo

Rabbi Israel Ba'al Shem Tov era solito ripetere che, in ciascun ebreo, è sempre presente una qualche qualità positiva: una scintilla di santità, secondo lo Tzaddiq, è infatti riscontrabile in ogni appartenente al popolo d'Israele, e questo deve pertanto indurci ad amare incondizionatamente qualunque nostro fratello ebreo.

“Nella Torah – ha insegnato il Ba'al Shem Tov – è scritta per due volte la frase «e amerai»: una prima volta nello Shemà Israel, in cui è detto «e amerai Hashem il Tuo D-o» (Devarim 6, 5), ed una seconda volta nella parashà di Qedoshim, dove è scritto «e amerai il tuo prossimo come te stesso» (Vaiqrà 19, 18). Ciò viene ad insegnarci che l'amore da riservare

al popolo d'Israele è posto al medesimo livello, nella Torah, dell'amore che ciascun ebreo deve nutrire nei confronti di D-o Benedetto. Noi siamo infatti tenuti ad amare Hashem sempre e comunque, e, quindi, anche quando, in alcune circostanze, non siamo in grado di comprendere le ragioni del suo operato in questo mondo, ritenendo che esso si ponga in contrasto con la nostra logica e/o con i nostri desideri. Allo stesso modo, un ebreo è tenuto a benedire ed amare il proprio fratello ebreo sia quando egli si comporta bene, sia quando, al contrario, egli tiene invece un atteggiamento che non comprendiamo e talvolta riteniamo sbagliato, ovvero anche quando egli, con la sua condotta, ci cagiona una sofferenza”.

MOMENTI DI MUSÀR

LE DIFFICOLTÀ E GLI INCIAMPI

■ di David Jonas

C'è una grande regola nella Torà: Ogni volta che una persona vede che ci sono difficoltà o inciampi nel momento in cui vuole fare una mizvà o una buona azione, è un segno che sta facendo una mizvà completa o una buona azione completa, perché se non fosse così lo Yezer Harà non si sarebbe messo in mezzo.

D'altro canto, quando una persona vede che in quello che fa non ha inciampi o problematiche, è bene che controlli bene che quello che sta facendo sia un qualcosa di kedusha (santità) o meno.

Quando una persona trova ostacoli o difficoltà nel suo servizio di Hashem, deve raf-

forzare il suo fisico e il suo spirito così da non buttarsi giù. Spiegano i maestri che le difficoltà e gli ostacoli nel servizio di Hashem non sono altro che un gioco dello Yezer Harà. Per questo a maggior ragione bisogna combattere contro questo istinto, contro queste difficoltà, senza entrare in pensieri o conteggi particolari. Bisogna fare la mizvà in modo integro senza pensieri e ripensamenti, così da poter sconfiggere lo Yezer Harà e tutti i suoi pensieri sbagliati che riesce a infilare nella nostra testa.

Tratto da “Darkey Yeshayau” di Rav Yeshaiuu Yosef Pinto Shlita.

IL POTERE DELLA SHEMIRAT HABRIT

Shemirat Habrit è la fonte di tutto

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

La fede si acquisisce con la Shemirat Habrit

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

Le Benedizioni provengono dalla Shemirat Habrit

- ◇ Per merito della Shemirat Habrit ci si salva dalle forze del male che si manifestano nella brama dei soldi, nell'idolatria, tristezza, depressione, oscurità e la morte. Infatti, la persona con la Shemirat Habrit può creare un legame con Hashem, la Luce dell'universo (ibid. 23).
- ◇ Dominare la propria inclinazione al male impedisce che i propri figli vadano fuori strada chas veshalom. La Shemirat Habrit porta la benedizione, la ricchezza, e salva la persona da tante prove nella vita (Sefer Hamidot, voce "figli" 16).
- ◇ Il Shomer Habrit riceverà protezione durante i viaggi (Likutè Moaran b 31). Il Tikkun Habrit dà forza, e annulla la tristezza e la pigrizia (Likutè Moaran b 83).
- ◇ Nel *Sefer Hamidot*, (niuf 19) è scritto che chi non guarda le donne meriterà che i propri figli compileranno nuove spiegazioni di Torà.

MOMENTI DI MUSÀR

UNA PICCOLA AZIONE, UNA GRANDE CONSEGUENZA

■ di David Jonas

Il popolo di Israele vive in questo mondo e il loro corpo si trova sulla terra, ma la vera forza e la vera potenzialità è in cielo. Attraverso le azioni fatte sulla terra, vengono create conseguenze incredibili nei mondi superiori, e da la scende un abbondanza ad ogni ebreo e ad ogni famiglia della terra.

Dobbiamo ricordarci questo e metterlo bene in testa: Ogni azione che noi facciamo causiamo una discesa di spiritualità in questo mondo.

Più le azioni sono pulite e fatte bene e maggiore è la bera-
chà che scenderà come conseguenza di queste azioni.

Quando una persona si ricorda che il mondo intero è stato creato per lui e ogni sua azione causa una conseguenza diretta in questo mondo, ogni sua azione sarà vista in maniera diversa e ogni azione sarà fatta nel miglior modo possibile.

Tratto da “Darkey Yeshayau” di Rav Yeshaiuau Yosef Pinto Shlita.

CONTINUA DA IERI

Scoprire la Torà

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

L'aggiustamento generale

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

La sfida più difficile

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

Rapporto coniugale

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

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

IL GIURAMENTO E LE BESTIE FEROCI

■ di David Jonas

Quando Yakov uscì da casa sua scappando da suo fratello Esav, arrivò in un posto dove decise di passare la notte. È scritto nella Torà: “E prese dei sassi del posto li mise intorno la sua testa e si coricò.”

Spiega Rashi: Si mise questi sassi intorno alla testa per proteggersi dagli animali del posto. Chiedono i maestri: Yakov avinu zadik incredibile figlio zadikim, ha paura delle bestie feroci??

Abbiamo visto nella storia che sono sempre stati gli animali ad avere paura degli zadikim, e qua yakov ha paura?

La mishna' nel Pirke Avot dice: La bestia malvagia viene al mondo a causa dei giuramenti falsi. E quando vengono fatti i giuramenti falsi vengono creati

nel mondo bestie feroci e malvagie.

La ghemara nel trattato di Shevuot dice: Rabbi Shimon ben Tarfon dice: Un giuramento nel nome di Hashem ci deve essere tra le due parti, ma quando uno giura un qualcosa all'altro e poi non mantiene il giuramento anche l'altra persona che in teoria non ha fatto nulla, viene considerata peccatrice.

Esav ha giurato a Yaakov la vendita della primogenitura come è scritto: “Giuramelo, e Esav giurò”, ma poi ci ha ripensato come è scritto: “ E si è preso la mia primogenitura”.

Esav ha giurato ma non ha rispettato il suo giuramento quindi il giuramento che c'è stato tra lui è Yaakov è stato un giuramento falso.

Per questo Yaakov aveva paura delle bestie feroci, sapeva del giuramento falso del fratello!

Dobbiamo stare molto attenti nel giurare, gravi conseguenze accadono in caso di un giuramento non rispettato, meglio non giurare piuttosto che giurare e non mantenere.

Tratto da “Darkey Yeshayau” di Rav Yeshaiuu Yosef Pinto Shlita.

MOMENTI DI HALAKHÀ

CONTINUA DA IERI

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

- ◇ Il mondo intero è stato creato e sussiste per merito di chi è Shomer Habrit (Parashà Bereshit 56a, 64b Tikkunim).
- ◇ Quando il popolo ebraico conserva il patto della Shemirat Habrit, nessun'altra nazione può dominarlo (Bereshit 66b).
- ◇ Lo Shomer Habrit è considerato come se rispettasse tutta la Torà (Bereshit 193a; Vayikrà 13b), pertanto la Shechinà – la Presenza Divina risiede costantemente su di lui, sia in questo mondo che in quello avvenire (Lech Lechà 94b).
- ◇ La luce viene irradiata dallo Shomer Habrit: dopo la morte, il corpo di chi è Shomer Habrit non si deteriora e non viene mangiato dai vermi. Lo Shomer Habrit può arrivare ad un livello spirituale che l'occhio umano non può vedere (Shemot 3b).
- ◇ Hashem stesso guarisce chi è Shomer Habrit sia fisicamente che spiritualmente (ibid.) e si rallegra ogni giorno per chi lo è (Shelach 165b).
- ◇ Quando Hashem riversa energia benefica nel mondo, questa passa prima attraverso gli Shomrèi Habrit (Bereshit 162a).
- ◇ Il Shomer Habrit è chiamato un potente guerriero (Beshalach 61b) ed è anche chiamato zadik – giusto come Yosef Hatzadik che era anch'esso Shomer Habrit (Bereshit 59; Vayerà 53a).

CONTINUA A PAG. 60

MOMENTI DI MUSÀR

VOGLIONO SOLO ESSERE CAPITE

“Devi capirmi. Sono una donna e questo non è facile per me”, cercò di spiegarsi pacatamente chissà quante volte. “Non posso cambiare in un giorno. Non è che non voglio, è solo che è difficile per me. Hai iniziato ad osservare shabbat e io ti ho assecondato. Ho fatto la cucina kasher e ho accettato felicemente la purezza famigliare. Quando volevi trasferire i nostri figli in una scuola religiosa, ero d'accordo, anche se per me era difficile. Sapevo che era la cosa giusta e l'ho fatto. Ma coprirmi i capelli è tutto un'altra cosa. Non posso proprio farlo. Devi capire! “Per favore” chiese la donna, ma lui non capiva.

“Cosa c'è da capire? Osservi tutte le mitzvot perché questo è così difficile?” Chiese il marito davvero confuso. “Non è molto più difficile accettare di osservare Shabbat? Questo è solo un copricapo!” Esclamò e lei sorrise tristemente e disse: “Voi uomini non capirete mai”.

L'uomo vide che la discussione

non stava andando da nessuna parte, così chiese al suo rabbino cosa avrebbe dovuto fare. Il rabbino gli disse di andare dal rabbino Shlomo Zalman Auerbach di benedetta memoria e chiederglielo. L'uomo entrò. Il rabbino lo accolse con amore paterno e chiese “come posso aiutarti?” L'uomo fece la sua domanda al venerabile rabbino. “Riguarda mia moglie. Siamo già sposati da 20 anni e 8 anni fa siamo entrambi tornati al rispetto delle mitzvot e potremmo dire che sostanzialmente adempiamo a tutti precetti della Torà ad alto livello e siamo attenti sia alle mitzvot semplici che a quelle più complicate. Entrambi siamo molto attenti alle mitzvot, ma in una cosa mia moglie è ostinata a non osservare, a coprirsi la testa!”. “Abbiamo avuto molte conversazioni a riguardo e lei dice che capisce quanto sia importante, ma non riesce a farlo. Dice che Hashem la perdonerà. Sostiene che Hashem non chiede qualcosa a una persona che non può fare. In breve, sta solo sfuggendo ai suoi obblighi. La verità è che non sarei così irremovibile, ma i nostri figli studiano in una scuola religiosa e sono imbarazzati nel portare a casa i compagni di classe, non vogliono che i loro compagni di classe la vedano con i capelli scoperti. Perché è così testarda!?”

Il Rav prese la mano dell'uomo nella sua e gli diede una pacca sulla spalla. Gli chiese: "Figlio mio, sai quanto è difficile per una donna coprirsi i capelli? Sei un uomo ed è per questo che non puoi capire. Figlio mio, dovresti sapere che coprirsi i capelli è la cosa più difficile da fare per una donna! Per una donna i suoi capelli sono una parte intima della sua persona. Come reagiresti se ti chiedessi di raderti la barba con un rasoio in questo momento? Saresti d'accordo?" L'uomo replicò: "Ma la Torà lo comanda? È obbligata a coprirsi i capelli!" Il Rav rispose: "Lo so. Sono perfettamente consapevole che la Torà comanda alla una donna di coprirsi i capelli, ma per una donna non abituata fin da un'età molto giovane è la cosa più difficile del mondo!" "Ma ... rabbino ... i bambini ... " l'uomo provava a porre domande di seguito..... e il grande Rav ribadiva: non c'è niente di più difficile per una donna che coprirsi i capelli". Questo dialogo si ripeté alcune volte e l'uomo capì che non stava ottenendo una risposta alla sua domanda su cosa fare a casa. Ringraziò il Rav e se ne andò. Andò a casa frustrato. Non c'è una grande bravura nel convincere la gente ad osservare le mitzvot e poi disinteressarsene lasciandoli senza risposta, così pensava quell'uomo frastornato, ma dato che aveva fiducia nei Rabbanim, decise di non dire nulla.

"Cosa ti ha detto il rabbino, sono curiosa?" chiese la moglie seduta di fronte a lui sul divano. "Non importa" rispose l'uomo fuggacemente. "Dimmi hai chiesto di me vero?" Disse la moglie. "Cos'ha detto il Rav? Cos'ha non ha detto?" Gli continuava a chiedere fortemente la donna. "Va bene, è così ... Ha detto che non ti capisco... che per una donna i suoi capelli sono parte del suo essere ... che non c'è niente di più difficile per una donna che coprirsi i capelli... ha detto che sono un uomo e non ti capirò mai". Concluse e si sedette in silenzio chiudendosi in se stesso. La donna si sedette di fronte a lui e sorrise. Si accarezzò i capelli e sorrise di nuovo. "E" quello che ti ha detto il Rav? Interessante. Almeno qualcuno mi capisce. A proposito, questo Rav a cui sei andato è un grande rabbino?" Chiese. E lui rispose: "Sì, il più grande". E Lui non riusciva a capire perché stesse sorridendo. Pensò che forse stava assaporando la sua vittoria a sue spese, ma decise di tacere. La mattina dopo, quando tornò dal tempio, trovò la moglie che gli stava preparando la colazione con un foulard ricamato in testa. "Mi sta bene vero? Il Rav che sei andato a chiedere, lui è un grande Rav! Il più grande di tutti....!" Il messaggio di questo racconto vero è che l'uomo deve capire che "le donne vogliono solamente essere capite!"

TRATTO DA AISHTORAH.COM



MOMENTI DI MUSAR

ACCENDERE LA MENORÀ

Parashà Tetzavè

La *parashà* di questa settimana inizia con il comando al popolo ebraico di preparare l'olio necessario ad accendere la *Menorà* (il candelabro d'oro) e ai *kohanim* di occuparsi dei lumi. Il motivo dell'accensione della *Menorà* non era dovuto al fatto che D-o aveva bisogno della nostra "luce". Al contrario, lo scopo era quello di apprezzare e onorare il luogo speciale e santo occupato dalla Presenza Divina. I lumi davano dignità e onore al luogo agli occhi di chi entrava generando un senso di rispetto e umiltà.

La *Menorà* aveva sette bracci che uscivano dal fusto centrale che si estendeva dalla base. Questo era alto circa 1,8 metri. In cima a ogni braccio era una scodellina che conteneva olio ottenuto dalla spremitura di olive. La quantità d'olio necessaria all'accensione della

Menorà era di mezzo lug, circa 172cc o 300 cc (a seconda delle opinioni). Questa quantità permetteva alla *Menorà* di rimanere accesa la sera e di continuare a bruciare fino al mattino, anche durante le lunghe serate d'inverno. Il lume centrale, anche se conteneva la stessa quantità d'olio degli altri, bruciava miracolosamente fino alla sera seguente ed era utilizzato per riaccendere gli altri lumi. Era una testimonianza per l'intero mondo che la *Shechinà* (Presenza Divina) risiedeva presso il popolo d'Israele.

Il *Raavad* spiega, inoltre, che era chiara la Presenza Divina non grazie all'olio che bruciava miracolosamente più del normale, ma anche alla posizione della *Menorà*. Nel *Bet Hamikdash*, la *Menorà* si trovava vicino alla cortina che divideva il luogo Santo dal Santo dei santi che conteneva l'*Aron Hakodesh* in cui si trovava la *Torà*. La *Menorà* era accanto all'*Aron* per evidenziare il fatto che l'olio che bruciava a lungo grazie alla Presenza Divina, che risiedeva nell'*Aron* dove era contenuta la *Torà*. Inoltre, dal momento che la *Torà*, che è paragonata alla luce, permetteva alla *Menorà* di bruciare più a lungo, simboleggiava il fatto che *Hashem* risie-

de tra noi grazie alla *Torà*. Anche se al giorno d'oggi *Hashem* non compie miracoli manifesti, cambiando apertamente il corso della natura, il Suo intervento per la *Torà*, anche se nascosto, è ovvio. A volte siamo fortunati di vedere il modo in cui D-o dirige il mondo e organizza la natura grazie al merito dei Saggi che si dedicano allo studio e all'insegnamento della *Torà*. Le oc-

cupazioni mondane, che occuperebbero il loro tempo ed energie, sono compiute da altri. La prossima volta che ci troviamo in una situazione difficile oppure abbiamo un dubbio, sediamoci e studiamo *Torà*. Vedremo come gli "angeli" vengono in nostro aiuto e risolvono la difficoltà o ci guidano e ci danno la forza necessaria ad andare avanti. *shalomlm@zahav.net.il*

MOMENTI DI HALAKHÀ

HAMOTZY E NETILAT YADAIM

Quando si ha intenzione di mangiare pane sul quale si deve recitare la berachà di "*HaMotzy*" bisogna fare la *Netilat Yadaim - Lavaggio delle mani*, persino se non hanno contratto nessun tipo di impurità, e recitare [dopo il lavaggio] la berachà "[*Baruch Attà Hashem Elokenu Melech HaOlam Asher Kiddeshanu BeMitzvotav VeZivvanu*] *Al Netilat Yadaim*".

Però per [poter mangiare] del pane sul quale **non** si recita la berachà di "*HaMotzy*", come ad esempio dei panini [all'olio] oppure del "*Pat HaBa BeKissnin*" (cioè del pane impastato con zucchero, mandorle o noci), se non si ha intenzione di basare il proprio pasto su di esso, **non** c'è bisogno di fare la *Netilat Yadaim*.

La *Mishnà Berurà* spiega che le motivazioni fondamentali per la quale i Chachamim hanno istituito la *Netilat Yadaim* sono due: 1) Per via dell'impurità che le mani, essendo sempre occupate a toccare ogni genere di cosa, potrebbero aver contratto. Ciò perchè ai tempi in cui erano in vigore tutte le normative riguardanti la *Tumà - Impurità* e la *Taorà - Purity* (quando cioè esisteva ancora il *Bet HaMikdash*) ed i Cohanim mangiavano la *Terumà - Offerta farinacea* (con la quale nella maggior parte dei casi veniva fatto del pane) che il popolo d'Israele aveva offerto loro e che aveva carattere di *Kedushà - Santità*, vi era necessità che essi facessero la *Netilat Yadaim* prima di mangiarla affinché non la rendessero impura toccandola. CONTINUA A PAG. 33

DERASHÀ DI SHABBÀT

SHABBÀT TETZAVÈ

■ di Giorgio Calò

“**M**acellerai il montone e prendere parte del suo sangue e lo metterai sulla cartilagine dell'orecchio destro di Aharon e sulla cartilagine dell'orecchio destro dei suoi figli, sul pollice della loro mano destra e sull'alluce del loro piede destro...” (Shemot 29, 10).

I nostri Maestri z”l hanno tratto dal verso in questione, in cui sono descritte le modalità di investitura e consacrazione di Aharon e dei suoi figli alla *Cheunà* ~ Sacerdozio all’interno del popolo d’Israele, un importante insegnamento circa le doti che i *Cohanim* ed i leader di ogni Comunità Ebraica di qualunque generazione, al pari di *Aharon*

HaCohen, dovrebbero avere. Tali qualità sono alluse nei tre organi sopra citati: orecchio, mano e piede.

Prima di tutto, una guida del popolo ebraico deve essere dotato di un buon orecchio per ascoltare le necessità (materiali e spirituali) e le sofferenze dei membri della Comunità, affinché possa costantemente essere in grado di soddisfare le richieste dei propri fratelli così da alleggerire il peso delle loro eventuali difficoltà.

Oltre a ciò, un leader ebraico deve avere una mano sempre aperta per dare (oltre che per ricevere), così da poter costantemente assicurare un aiuto economico ai membri della Comunità ebraico che ne avessero bisogno.

Infine, egli deve possedere dei piedi leggeri, per poter correre a fornire un aiuto tempestivo e costante in favore di tutti i propri fratelli ebrei che ne avessero bisogno...

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT TETZAVÈ

■ di Giorgio Calò

Carpire ingiustamente la stima delle persone

Quando morì Rabbi Itzchaq Isaac Sher, Rosh Yeshivà di Slabodka (in Lituania), i parenti del rabbino chiesero al responsabile della Yeshivà in questione di pronunciare, nel corso dei funerali, un discorso funebre in onore del defunto Maestro. Nello stupore generale, tuttavia, il responsabile della Yeshivà rifiutò di recitare la richiesta elegia funebre.

Nel corso della cerimonia funebre, egli spiegò ai presenti la ragione di tale suo apparentemente insolito comportamento: “circa un mese fa – disse il responsabile della Yeshivà – ha lasciato questo mondo il mio caro nipote. Amavo così tanto quel ragazzo, a tal punto che la mia anima era strettamente legata

alla sua. Oggi che il mio spirito, terminato il primo mese di lutto, ha iniziato un minimo a tranquillizzarsi, avevo il timore che, nel pronunciare un discorso funebre in onore di Rabbi Itzchaq, avrei potuto risvegliare in me le intense sofferenze che ho patito alla scomparsa del mio amato nipote, cosicché, trascinato dai miei personali dolori e pensieri, sarei potuto scoppiare in un pianto diretto innanzi a tutti i presenti al cimitero. Se così fosse stato, le persone avrebbero potuto pensare che il mio pianto era dettato dal dolore per la scomparsa di Rabbi Itzchaq, mentre le stesse erano dovute solo ed esclusivamente alla sofferenza da me patita per la morte di mio nipote. In tal modo, quindi, avrei potuto carpire ingiustamente la stima della gente, e, quindi, ho preferito astenermi dal proferire un discorso funebre nel corso del funerale del Rosh Yeshivà...”.



MOMENTI DI MUSAR

IPOTECARE I PROPRI MERITI

■ di David Spizzichino

Secondo diverse fonti rabbiniche la persona che commette maldicenza nei confronti del prossimo vedrà nel Mondo Futuro attribuire a questo i propri meriti e riceverne in cambio le colpe. Il concetto è riassunto molto efficacemente dal Chovot HaLevavot che, nell'omonimo libro, scrive: "Nel giorno del Giudizio molte persone si troveranno attribuiti atti meritevoli che non avevano fatto. "Questi non sono miei !" Dichiarerà ciascuno. Gli verrà detto: "Questi sono gli atti di coloro che ti hanno denigrato ". E a colui che ha parlato verrà detto: "Queste azioni ti sono state sottratte quando hai parlato dispreziosamente del Tal dei Tali ". Di converso alcuni troveranno atti colpevoli sul loro conto che non avevano com-

messo. Quando ciascuno protesterà "Questi non sonomie!" gli verrà risposto: "Questi sono stati presi dal registro del Tal dei Tali, contro il quale hai parlato". Il grande Maestro del settecento Rav Raphael Hamburger nella sua opera Marpei Lashon utilizza queste righe per dare un'ulteriore interpretazione ai versi dei Tehillim che abbiamo già incontrato "*Chi è l'uomo che desidera la vita ... Trattieni la tua lingua dalla maldicenza*". Una persona può spendere giornate intere a guadagnarsi tramite Torà e Mitzvòt la beatitudine dell'Olam HaBà solo per vedersi poi scambiare i propri meriti con le colpe della persona contro cui fa maldicenza. Se questo ciclo si ripetesse la persona potrebbe trovarsi un giorno spogliato di tutti i propri meriti, i veri "possedimenti" eterni che porteremo con noi. Per questo nel Salmo 34 è indicato prima "*Trattieni la tua lingua dalla maldicenza*" e solo dopo "*Allontanati dal male e fai il bene*": per raccogliere i frutti eterni delle nostre buone azioni dobbiamo prima ipotecarle attraverso un uso appropriato della parola.

MOMENTI DI HALAKHÀ

MOTIVO DEI MINAGHIM E FONTI DELLE ALACHOT

■ di Manuel Moscato

Perché durante il primo verso dello Shemà (Shemà Israel ecc) è uso coprirsi gli occhi con la mano destra?

Per non guardare un'altra cosa in quel momento e non distrarre la nostra concentrazione. E c'è il minag di dire questo verso ad alta voce per risvegliare la cavanà della lettura dello Shemà.

Perché durante la lettura dello Shemà bisogna prendere gli tzitziot e tenerli con la mano sinistra?

Affinché gli tzitziot siano in corrispondenza del cuore. Infatti il cuore dell'uomo è dalla parte sinistra del corpo.

Perché alla fine della lettura dello Shemà il Chazan deve ripetere il verso "H. Eloehem Emet, in effetti già è stato detto una volta?"

Per completare così le 248 parole dello Shemà che sono in corrispondenza degli organi del corpo umano perché nello Shemà ci sono solo 245 parole.

Perché l'Amidà va fatta sotto voce?

Per due motivi: il primo per imitare il modo di pregare di Channà (madre del profeta Shemuel) che pregò Hashem di avere un figlio e la sua voce non si sentiva ma si vedeva che muoveva solo le labbra e la sua preghiera fu accolta.

Il secondo motivo è che quando preghiamo siamo circondati dagli angeli di Hashem e loro leggono le nostre labbra e portano la nostra Tefillà al S. Santo Benedetto.

Perché a Motzè Shabbat e Motzé Yom Tov si recita l'havdalà inserendola proprio nella quarta berachà dell' Amida (Chonen Adaat)? Perché attraverso la conoscenza (Daat) sappiamo distinguere il giorno dello Shabbat da un giorno feriale.

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI HALAKHÀ

MOTIVO DEI MINAGHIM E FONTI DELLE ALACHOT

■ di Manuel Moscato

CONTINUA DA IERI

Perché alla fine della Amidà si fanno tre passi indietro e si inizia con il piede sinistro?

Perché la gamba destra deve essere ancora attaccata alla Shehinà di Hashem perché secondo la Tora la destra è più importante della sinistra e anche perché quando è stata data la Torah sul monte Sinai, è stata data alla destra del monte.

Perché durante la ripetizione della Amidà il pubblico dice il Modim Derabanan mentre il Chazan dice la diciottesima berachà?

Perché è un decreto che è stato stabilito dai Chachamim z"l come è riportato nella Ghemarà nel trattato di Sotà daf 40a.

Perché se il Chazan dice la Birkat Coanim si risponde "Ken Yei Razon - E Così Sia La Volontà" e non "Amen"?

Perché si risponde Amen solo quando si sente la Berachà stessa data dal Coen, invece quella che dice il chazan è solamente una richiesta ad Hashem che ci benedica tramite i cohanim così come inizia la formula che dice il chazan: "Eloe-nu Vel-oè.....barechenu.... ossia benedicici con la birchat acoanim" (Abudraham)

Perché i Coanim prima di dare la Berachà si devono togliere le scarpe?

Perché è un decreto che è stato stabilito dai Chachamim z"l perché se avevano le scarpe sporche di fango o di feci, non era Chavod - onorevole dare la Berachà al popolo in queste condizioni.

Perché quando i Coanim danno la Berachà devono aprire le dita?

Perché attraverso le dita passa la Shehinà di Hashem e benedice il popolo ebraico.

Perché se facciamo la berachà sul vino essa esente quella di Sheakol sulle altre bevande?

Perché il vino è una bevanda importante e per questo i Maestri gli hanno dedicato una berachá speciale ossia Borè Perí Hagafen (o Ghefen secondo i sefarditi) per tale motivo comprende tutte le bevande esentando la benedizione di Sheakol sulle altre bibite (non però se si mangiano i formaggi o la carne ecc).

Perché non si dice la Berachà di Shehejanu sulla verdura?

Perché la verdura si trova sulla terra ogni giorno dell'anno non come la maggior parte degli alberi che si rinnovano.

Perché dopo lo studio della Torah non bisogna fare una berachá, così come si fa dopo aver mangiato per esempio la Birchot Amazon o la beracha di "Borè Nefashot" ecc?

Perché ogni minuto ci dobbiamo occupare di Torah giorno e notte come è scritto nel capitolo 1 di Giosuè: "Non si allontanerà la Torah dalla tua bocca, e la mediterai giorno e notte per osservare e fare tutto quello che è scritto in essa".

Chi ha stabilito di fare la Tefillà di Arvit?

Lo si impara dalla Ghemarà trattato di Berachot daf 26b dove si dice che Yaakov ha stabilito la Tefillà di Arvit perché in Bereshit capitolo 28 verso 11 è scritto "Essendo tramontato il sole, pernottò in un luogo dove era giunto". "Dove era giunto" si intende che Yaakov stava pregando la Tefillà di Arvit.

Perché nella Tefillà di Arvit il Chazan non fa la ripetizione della Amidà?

Perché secondo i Chachamim z"l la Tefillà di Arvit è considerata una Tefillà facoltativa ma comunque ogni ebreo ha l'obbligo di pregare la Tefillà di Arvit

MOMENTI DI MUSÀR

FERMarsi AL PRIMO MORSO

■ di David Spizzichino

Immaginiamo di trovarci in un normale supermercato e di imbatterci in un frequentatore del nostro tempio che abbia appena preso un prodotto non kasher e lo abbia messo nel carrello della spesa. Cosa faremmo noi a quel punto? Sicuramente ciascuno di noi lo approccerebbe e, nel modo più gentile e rispettoso, lo avvertirebbe dell'errore. Del resto se non lo facessimo saremmo noi a infrangere una Mitzvà positiva della Torà, quella di rimproverare il nostro prossimo. Quando lo faremmo? Dopo che è tornato a casa, per telefono, in modo da evitare l'imbarazzo di affrontarlo direttamente? A quel punto lo avrebbe già potuto aver mangiato e ogni morso sarebbe una averà. Sicuramente lo faremmo subito e, se la persona è timo-

rosa del Cielo e se il rimprovero verrà fatto nel modo giusto, questa lo accetterà e anzi ce ne sarà riconoscente. B"H nella nostra comunità il rigore per la Kasherut sta crescendo giorno dopo giorno ma, si sa, molti di noi hanno una sensibilità più spiccata verso questa dimensione che verso altre. Dobbiamo però farci ispirare dall'approccio che avremmo con ciò che entra nella bocca anche per ciò che ne esce: non solo dobbiamo pertanto rimproverare colui che sta facendo Lashon HaRà una volta che la abbia proferita ma, quando possibile, fermarlo alla prima parola. Un modo dolce di farlo potrebbe essere ad esempio dire: "Scusami, non vorrei sembrare scortese, ma davvero non parlarmi più di ciò. La Halakhà non mi permette di ascoltare". Ascoltare il Lashon HaRà rientra, al pari del proferirlo e insieme al crederlo una volta ascoltato, nelle proibizioni che la Torà ci insegna rientrare nella maldicenza. Pertanto la prossima volta fermiamo il Lashon HaRà al primo morso, volevo dire, alla prima parola.

MOMENTI DI HALAKHÀ

MINIÀN

Il *miniàn* è un gruppo di dieci (o più) uomini che hanno compiuto tredici anni e che pregano assieme.

Perché si possa formare il *miniàn* occorre che tutti e dieci si trovino nello stesso luogo e che l'officiante sia con loro. Se alcuni sono in una stanza e altri in un'altra, non formano un gruppo unico, anche se tra i due ambienti ce una porta spalancata. (I casi particolari a proposito di questa norma sono numerosi)

Anche se la porta è spalancata e i componenti del *miniàn* possono vedersi tra loro, l'ostacolo è la porta, che costituisce di per sé una divisione tra gli ambienti (e tra le persone). Curiosità: ciò che segue è un esempio della complessità della casistica: quando 10 persone sono presenti nell'area di due cortili adiacenti di differente ampiezza, se almeno 6 si trovano nel cortile più ampio, hanno la "forza" di inglobare chi si trova nel cortile più piccolo affinché contribuiscano a formare il *miniàn*. Se invece la maggioranza si trova nel cortile piccolo, questa non concorre a formare il *miniàn* anche se tutti possono vedersi tra loro. Conclusione: è meglio raccogliersi tutti nello stesso ambiente come segno di unità e compattezza del popolo di Israele.

BIRCHOT ASHACHAR

Ogni mattina si recitano un certo numero di benedizioni con le quali ringraziamo il Signore per la Sua costante bontà nei nostri confronti e per il bene che ci accorda. Queste benedizioni sono chiamate *birkòt haShàchar-benedizioni del mattino*.

Le benedizioni che i nostri Maestri hanno stabilito di recitare ogni mattina hanno lo scopo di instillare nel nostro cuore la consapevolezza che tutto ciò che possediamo proviene dall'Eterno. Chi recita queste benedizioni con attenzione e con cura si rende **consapevole** che la vita stessa, gli abiti che si indossano, la possibilità di aprire gli occhi e ogni altra capacità umana sono tutti un dono del Cielo.

Quando un uomo pensa alla sua vita si rende conto che è suo dovere ringraziare il Signore per la grande profusione di bene che gli accorda. Tramite le *birkòt haShàchar* l'uomo esprime la sua riconoscenza al Creatore per il bene ricevuto.

CONTINUA MERCOLEDÌ PROSSIMO

MOMENTI DI MUSÀR

SICHOT ARAN

Rabbi Nachman di Breslav

Sichà 'ain hei - 75

Il Rebbe ci parlava spesso della preghiera. Ci diceva costantemente di sforzarsi di pregare con devozione, legando strettamente i nostri pensieri ad ogni parola e ascoltando molto attentamente le parole che stiamo pronunciando. Il Rebbe disse a molti dei suoi discepoli di studiare le scritture Cabalistiche dell'Ari. Ma persino a questi discepoli non fu consigliato di seguire le devozioni Cabalistiche durante le preghiere trovate in questi libri. Disse che la preghiera perfetta rappresenta il vero significato di queste parole, ovvero, "Barukh Atah HaShem - Beato sia tu, D-o". La devozione è questo, concentrarsi sul significato delle parole e ascoltarle attentamente. Il

Rebbe era solito ridicolizzare coloro che dicevano che una persona non avrebbe dovuto sforzarsi di pregare. Ci consigliò fortemente di pregare con tutte le nostre possibilità, mettendo tutta la nostra forza in ogni lettera della Tefilà. Ci insegnò anche a ignorare tutti i pensieri che potessero disturbarci durante la preghiera. Il suo consiglio fu di pregare semplicemente nel modo corretto, trascurando tutte le distrazioni. Disse che avremmo dovuto distogliere completamente le nostre menti da ogni pensiero simile. Il Rebbe disse anche che potrebbe essere impossibile arrivare alla fine della Tefilà con la devozione appropriata. Ad ogni modo, ogni persona può recitare una piccola parte con un sentimento vero. Lo vediamo di continuo. Una persona potrebbe avere sentimenti profondi mentre recita il *Ketoret*, le preghiere che sostituiscono l'offerta dell'incenso. Un'altra potrebbe pregare meglio durante i *Pesukey D'Zimrah*, i Salmi di apertura.

MOMENTI DI HALAKHÀ

ADAR RISHON

La Mishna afferma (Megilla 1: 4) “Non c’è differenza tra il primo Adar e il secondo Adar tranne la lettura della Megilla e l’elemosina ai poveri”, il che implica che anche in Adar Rishon si applicano certe regole. Il concetto di gioia inizia già dall’inizio di Adar Rishon e il 14 e il 15 del primo mese è abitudine aggiungere dei piatti speciali. Quei giorni sono conosciuti come “Purim Katan”. (Purim minore). Alcuni dicono che il concetto di gioia inizia solo da Adar Sheni.

L’usanza degli ebrei ashkenaziti è di commemorare il defunto morto ad Adar di un anno regolare durante Adar Rishon di un anno bisestile, ma Sefardim li commemora in Adar Sheni. Comunque l’usanza ora è per Ashkenazim

Se un bambino è nato in un anno regolare e il suo Bar Mitzvah cade in un anno bisestile, celebrerà il suo Bar Mitzvah ad Adar Sheni.

Se tuttavia è nato ad Adar Rishon in un anno bisestile e il suo Bar Mitzvah cade in un anno bisestile, ci sono alcuni punti di vista che sostengono che il suo Bar Mitzvah è ad Adar Sheni, mentre la maggior parte della gente lo celebra ad Adar Rishon.

Se un bambino è nato il 30 ° Shevat di un anno regolare e il suo Bar Mitzvah cade in un anno bisestile, celebrerà il suo Bar Mitzvah il 30 di Adar Rishon, dal momento che è considerato Rosh Chodesh Adar, proprio come era quando è nato. (Binyan Tziyon). Tuttavia Shevet HaLevi dice che diventa Bar Mitzvah al 30 ° Shvat.

se fosse nato il 30 ° Adar Rishon e il suo Bar Mitzvah fosse in un anno regolare (quando non c’è il 30 ° di Adar), sarebbe diventato Bar Mitzvah al 30 ° di Shevat, che è anche Rosh Chodesh Adar.

Se una persona si impegna a fare un buon gesto ogni anno ad Adar, è obbligato a farlo ad Adar Rishon in un anno bisestile. Tuttavia, se si è assunto un divieto, come non mangiare certi cibi con clemenza, deve adempiere al suo voto in entrambi i mesi.

Se una persona ha vissuto un miracolo ad Adar e desidera commemorarlo in un anno bisestile, alcuni dicono che dovrebbe farlo ad Adar Rishon e alcuni ad Adar Sheni.

MOMENTI DI MUSÀR

CARNE E LATTE

Parashàt Ki Tissà

La *Torà* ci comanda di non cucinare carne e latte insieme tre volte, una di queste è nella *parashà* di questa settimana (*Ki Tissà* 34:26). I nostri Maestri affermano che la ripetizione ci insegna che esistono tre proibizioni. La prima è quella di non cucinare carne e latte, che vengano consumati o meno insieme. La seconda è quella di non mangiarli insieme e la terza è quella di non derivare beneficio dal cibo cucinato, ad esempio dandolo a un non ebreo. Per quale motivo la *Torà* proibisce di cucinare, mangiare e derivare beneficio dalla mescolanza di carne e latte? Si tratta di statuti, ovvero di leggi non comprensibili dall'intelletto umano, come le altre *mitzvot*. Tuttavia, è possibile individuare diversi motivi comprensibili. *Rabbenu Bechaie* spiega che il latte deriva dal sangue. La costituzione naturale del sangue è tale per cui genera crudeltà e altri tratti del carattere negativi

in chi lo consuma. Il latte, invece, ha subito una trasformazione e non produce tali effetti. Tuttavia, quando il latte viene cucinato con la carne, torna al suo stato originale (quello del sangue). Perciò, chi consuma una mescolanza di carne e latte, si contamina spiritualmente e genera un'inclinazione al male dentro di sé. Il *Rambam* scrive che gli idolatri consumavano carne e latte durante le festività. La *Torà* proibisce la mescolanza per allontanarci dal peccato cardinale dell'idolatria e per eliminare le pratiche idolatre dall'umanità.

Potremmo chiederci: se è permesso consumare separatamente la carne di un animale kasher e il suo latte, per quale motivo è proibito cucinarli assieme? Perché cucinare, che non è altro che mescolarli insieme, è proibito?

Il *Sefer HaChinuch* (*Mitzvà* 92: 62) spiega che il motivo della proibizione deriva dalla proibizione di pratiche di magia (a sua volta legata alla proibizione di *shaatnez*, indossare un abito formato da lana e lino, o *kilaim*, innestare differenti frutti, seminare semi differenti insieme o incrociare animali differenti).

Quando *Hashem* ha creato il mondo, ha creato le leggi di natura in base a cui esso è regolato. Ogni aspetto della natura è stato creato per essere utile all'Uomo. A ogni creatura è stato assegnato

un compito particolare e un angelo o una forza spirituale specifica che si occupi che esso venga svolto. Se le creature vengano combinate, potrebbero svolgere altre funzioni, ma alcune possono recare danno all'umanità, perciò D-o ne ha proibito l'uso. La magia, ad esempio, si basa sulla mescolanza delle forze di due oggetti non desiderata da D-o perchè nociva. Inoltre, la forza spirituale della nuova combinazione potrebbe danneggiare le creazioni originarie e impedire loro di svolgere i compiti loro assegnati. In questo modo, si pregiudica l'intenzione di D-o di creare la perfezione. (Tra l'altro, il motivo per cui D-o permette alla magia di funzionare deriva dal fatto che Egli vuole permettere all'uomo di scegliere il modo di vivere corret-

to. Di scegliere di vivere con fede completa in D-o o di seguire vie scorrette, contaminate da forze del male che distorcono le leggi della natura secondo cui D-o desidera che il mondo venga regolato). Nello stesso modo, D-o desidera che la carne e il latte funzionino

indipendentemente. Mescolarli significa unire le loro forze naturali e creare risultati non desiderati. L'atto di cucinarli, oltre al consumo, è proibito perchè crea una nuova entità. Dobbiamo prestare attenzione e non trasgredire mai le proibizioni che riguardano carne e latte. Ad esempio, quando una persona studia per diventare chef, non può cucinare nessun piatto proibito, né venderlo.

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

HAMOTZY E NETILAT YADAIM

CONTINUA DA PAG. 21

Quindi affinché i Cohanim fossero abituati a fare questa *Netilat Yadaim* prima di mangiare pane, i Chachamim decretarono che tutto il popolo prima di mangiare pane dovesse lavarsi le mani recitando la berachà di "Al *Netilat Yadaim*". Ed anche oggi, che i Cohanim non mangiano più la *Terumà* poichè siamo tutti impuri visto che non c'è possibilità (in mancanza del *Bet HaMikdash*) di purificarsi, non è stato annullato questo decreto dei Chachamim affinché il popolo d'Israele sia già abituato, quando presto verrà ricostruito il *Bet HaMikdash* per mano di Kadosh Baruch Hu, a mangiare il pane in stato di purità. CONTINUA A PAG. 45

DERASHÀ DI SHABBÀT

SHABBÀT KI TISSÀ

■ di Giorgio Calò

“**M**oshé tornò da Hashem e disse: «Ti scongiuro, questo popolo ha commesso un **grave peccato** e si sono fatti divinità d'oro. Ora, sarebbe bene che perdonassi la loro colpa; altrimenti, Ti chiedo di cancellarmi dal Tuo libro che hai scritto» (Shemot 32, 31-32).

A seguito del peccato del vitello d'oro, Moshé Rabbenu intervenne in difesa del popolo d'Israele al fine di ottenere il perdono di Hashem. Per quale ragione quindi, anziché “*smi-nuire*” l'entità delle loro colpe, egli finisce per ingradirle dicendo a D-o Benedetto che gli ebrei avevano “**commesso un grave peccato**”?

La verità è che la condizione basilare per il compimento di una effettiva *Teshuvà* ~ *Pentimento* è costituita proprio dal riconoscimento delle proprie colpe e della propria trasgressione: non

bisogna cercare giustificazioni ed attenuanti per le proprie azioni, bensì ammettere di avere sbagliato e pentirsi di ciò con il cuore spezzato.

Noi vediamo infatti che dal momento che Adam HaRishon ha cercato di giustificare il proprio peccato, dicendo ad Hashem che “*è stata la donna che Tu mi hai messo accanto che mi ha dato un frutto dall'albero e io l'ho mangiato*” (Bereshit 3, 12), il suo pentimento non fu accettato da D-o Benedetto, e fu pertanto del tutto inutile in quanto non completo ed effettivo.

Quando Moshè Rabbenu si rivolse ad HaQadosh Baruch Hu affinché fosse accettata la *Teshuvà* del popolo d'Israele, invece, egli disse innanzitutto “*questo popolo ha commesso un grave peccato*” (Shemot 32, 31)!! E ciò affinché fosse chiaro che gli ebrei erano ben consapevoli della gravità delle loro azioni e che non cercavano in alcun modo di fornire giustificazioni o scusanti di sorta per il proprio peccato, volendo compiere una *Teshuvà* completa e con animo contrito: fu proprio questa sincera condotta che fece sì che Hashem si convinse a perdonare il popolo d'Israele...

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT KI TISSÀ

■ di Giorgio Calò

La misericordia nei confronti dei vivi e dei morti

Una volta, nel giorno dell'anniversario della morte del padre, Rabbi Israel di Salant giunse al *Beth Ha-Qnesset* per recitare la *Tefillà* pubblica ed il *Qaddish* in veste di *Chazan* ~ *Cantore*.

Tra i presente c'era un ebreo per il quale, il medesimo giorno, cadeva l'anniversario della scomparsa della figlia, e che era quindi venuto al *Beth Ha-Qnesset* per poter recitare la *Tefillà* pubblica ed il *Qaddish* in veste di *Chazan*, al pari di Rabbi Israel.

Nonostante il fatto che, trattandosi dell'anniversario per la morte del padre, secondo l'*halachà* Rabbi Israel avesse la precedenza nel diritto di ricoprire la funzione di *Chazan* e recitare il *Qaddish* rispetto all'altro ebreo, lo *Tzaddiq*, vedendo come quest'ultimo fosse dispiaciuto dal non poter pregare e recitare il *Qad-*

dish per l'elevazione dell'anima della propria amata figlia, decise di cedergli il posto da *Chazan*.

I presenti rimasero stupiti da tale comportamento, e domandarono a Rabbi Israel la ragione per cui egli avesse rinunciato, pur avendone diritto, a ricoprire il ruolo di *Chazan* e recitare pubblicamente il *Qaddish*, considerato che ciò costituiva un modo per tributare onore al proprio genitore e per far acquisire alla stessa dei meriti in grado di elevarla innanzi ad *Hashem*.

“Caro ebreo – rispose lo *Tzaddiq* – *il merito di cui oggi, grazie a mio padre z"l, ho potuto beneficiare è stato ben più grande, avendo io potuto compiere un gesto di misericordia nei confronti di un altro ebreo e, al contempo, contribuire all'elevazione dell'anima della sua defunta figlia: tutto ciò, evidentemente, vale molto di più di centinaia di Qaddishim...*”.

MOMENTI DI MUSÀR

IL SEGRETO PER IL SUCCESSO

■ di Rachamim Journo

In una famosa derasha' il Ben Ish Chai (1834-1909) illustra come il successo proviene da Hashem e avverte come puo' essere facilmente perso Chas Veshalom. Il grande Rav di Baghdad insegna che la persona, divagando con il suo pensiero e immaginando se stesso immerso in prossime ricchezze, comodità e lussi, fa sì che la prosperità a lui riservata gli venga completamente sottratta.

Il Ben Ish Chai porta le parole del libro "Keter Malchut" il quale riporta le parole del trattato della Ghemara' di Sanhedrin (26:): "Il pensiero funziona anche per lo studio della Tora' come e' scritto (Giobbe 5, 12): Con la Sua Volonta' annulla i progetti degli scaltri e

così le mani non avranno successo". Spiega Rashi: "Quando una persona decide così e così farò, così e così avrò successo, quello stesso suo pensiero rovina del tutto i suoi piani. Quel suo progetto non si avvererà neanche se è inerente allo studio della Torà. Come anche chi prospetta che fino a un determinato giorno finirà di leggere determinati trattati".

Continua l'autore del "Keter Malchut":

"Moltissime volte sono predisposti per l'uomo abbondanze nella sua casa e successi nei suoi affari. Purtroppo però quando la persona si raffigura già immersa in quelle ricchezze, ne trae già giovamento con le sue fantasie e così facendo annulla la vera gioia della Beracha che doveva ricevere dal cielo".

Continua scrivendo:

"E se ti stai chiedendo: come fa il quadagno prestabilito a Rosh Ha Shana' perdersi con sogni e immaginazioni?"

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE DELLA LETTURA DELLA TORÀ

■ di David Jonas

Una persona che vuole far scrivere un sefer Torà, è bene che si consigli con un rabbino esperto in materia poichè le regole sono tante e il sofer, colui che scrive il sefer, deve essere un grande esperto di queste alachot. Questa regola vale sia per i Tefilin e sia per le Mezuzot.

Dopo che il sefer Torà è stato controllato da un sofer esperto, la cosa migliore e fargli fare anche il controllo dal computer, poichè ci sono stati casi di sefer Torà dove il computer ha trovato errori che il sofer non aveva visto. Questi controlli con il computer oggi si effettuano anche sui Tefilin e Mezuzot.

È una grande mizvà dedicare un sefer Torà per la memoria di un defunto. Ma c'è un altro modo per far innalzare l'anima del defunto: Offrire libri di studio di Torah in sua memoria, poichè ogni volta che qualcuno studierà su quei libri, sarà un merito sia per coloro che gli hanno offerti e sia per l'anima del defunto.

È un buon uso quello di vendere l'apertura dell'Echal e le salite al sefer Torà così da evitare discussioni e malumori. Anche di Shabat è mizvà fare queste vendite.

Se di Shabat è proibito vendere e acquistare come può essere possibile vendere e acquistare le mizvot del sefer Torà?

Visto che non si conclude un vero e proprio acquisto, ma il compratore si impegna per una certa cifra di zedakà, allora è permesso.

Durante la vendita bisogna stare attenti a mantenere un certo tipo di comportamento dentro al tempio. È proibito chiacchierare di cose futili e per non arrivare a questo non bisogna allungare più di tanto questa vendita.

Durante la vendita delle mizvot non potendo chiacchierare è bene prendere un libro e studiare.

Tratto da "Seder Haiom be Halacha u beHagadà"

MOMENTI DI MUSÀR

IL SEGRETO PER IL SUCCESSO

■ di Rachamim Journo

CONTINUA DA IERI

La risposta è: ricevendo giovamento da questi suoi pensieri gli vengono considerati questi benessere come se gli avesse già ricevuti fisicamente. Devi sapere che la maggior parte delle persone sono afflitte da questo problema.”

I nostri Maestri ci hanno già avvertito con quello che viene chiamato dalla Ghemara del trattato di Baba Batra (164.) “Yiun Tefilla”. Si tratta della sicurezza dopo aver pregato, che si riceverà quella salvezza che si è richiesto da Hashem grazie alla buona concentrazione che si ha avuto nella sua Tefilla’.

Sicuramente non stiamo dicendo qui che una persona

non deve calcolare prima i suoi programmi, che comunque è scritto “che per finire ogni azione il pensiero deve arrivare per primo” però bisogna esser il più possibile attenti, a non vivere quelle “futili immaginazioni”, e sentirsi già il “riccone del paese”...

Quello sui cui un ebreo deve veramente concentrarsi è come migliorare le sue azioni. Il rispetto dello Shabbat con tutte le sue halachot (chi non studia le halachot dello Shabbat come fa a rispettarlo?), lo studio della Torà giorno e notte o almeno a delle ore fisse giornagliere, il compimento delle Mitzvot come la Purità’ Coniugale, l’attenzione al mangiare Casher l’attenzione alla Maldicenza, il rispetto del prossimo e tutte le altre 613 Mitvoth sono il fondamento affinché l’ebreo possa essere degno di ricevere la Shefa’ e la Beracha’ prestabilita per lui dal cielo.

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE DELLA LETTURA DELLA TORÀ

■ di David Jonas

Scrivo il Chidà che c'è l'uso di far aprire l'Echal a chi ha la moglie nel nono mese di gravidanza, come buon augurio. Così come lui apre e chiude l'Echal così Hashem aprirà l'utero per il parto e lo richiederà subito dopo.

Durante l'apertura dell'Echal si dice il brano "Berich shemei". È scritto nello Zohar: Ha detto Rabbi Shimon Bar Yohay che quando si fa uscire il sefer Torà dall'Echal per leggerlo in pubblico, in quel momento si aprono le porte della misericordia in cielo.

L'usanza degli Ashekaniziti è di dire questo brano sia nei gironi feriali e sia di Shabat.

L'usanza sefardita è quella di dirlo solo di Shabat.

Un sefardita che prega in un tempio Ashekaniza durante i giorni feriali, dica anche lui "Berich shemèi" insieme al pubblico.

Quando si porta il sefer Torà, lo si deve appoggiare sulla spalla destra.

Quando si porta il sefer Torà sulla Tevà, l'usanza secondo l'Ari zal è quella di portare il sefer Torà dall'Echal alla Tevà, tenendolo aperto. Secondo l'Ari in quel momento le lettere del sefer Torah emanano una luce incredibile a tutto il pubblico e quando la persona si avvicina e legge da vicino le lettere del sefer Torà, questa luce viene trasmessa su di lui.

Quando il sefer Torà viene portato sulla Tevà il pubblico deve rimanere in piedi, fino a quando il sefer Torà viene appoggiato sulla Tevà.

Per portare onore al sefer Torà è bene che il pubblico lo accompagni nel percorso dall'Echal alla Tevà, e così anche al ritorno dalla Tevà all'Echal.

Quando ci si avvicina per leggere le lettere del sefer Torà, è bene cercare e leggere una parola che inizia con la stessa lettera del proprio nome, per esempio se una persona si chiama David, allora cercherà una parola che inizierà con la lettera Dalet.

Tratto da "Seder Haiom be Halacha u beHagadà"

MOMENTI DI MUSÀR

L'UOMO D'AFFARI DI SUCCESSO

Un principio fondamentale nell'emunà, che è alla base degli sforzi di una persona per fare soldi, nel commercio, nelle trattative, nel trading, nella finanza o in qualsiasi altro tipo di scambio di fondi o di beni, è che il sostentamento di una persona è prestabilito fin da Rosh Hashanà.

Il nostro livello di fede in Hashèm è la manifestazione pratica dell'emunà nelle nostre vite. La fede include la consapevolezza che Hashèm provvede al sostentamento di tutto il Suo creato e che Egli è attendibile nel compito che svolge. Nel momento in cui abbiamo fede in Hashèm, non siamo più preoccupati di come ci procureremo il nostro prossimo pasto; sappiamo che Colui che ci ha nutrito nel passato continuerà a farlo in futuro. Sappiamo anche che il nostro sostentamento non dipende dalla nostra astuzia o scaltrezza: dipende solamente da Hashèm.

Nessuno può sottrarsi dal reddito che Hashèm stabilisce per una persona. Il Talmùd afferma categoricamente (*trattato di Yomà 38b*) che l'essere umano non è in

grado di toccare la porzione che spetta a un altro essere umano. Consci di questo fatto essenziale, non dobbiamo mai preoccuparci o avere paura di nessuna persona o cosa al mondo.

La fede in Hashèm, ossia l'interiorizzazione del principio fondamentale dell'emunà che afferma che il nostro sostentamento è prestabilito e viene esclusivamente da Hashèm, ci permette di condurre le nostre questioni d'affari con sicurezza, lucidità di mente e buone prospettive. Lo stress, l'ansia e la preoccupazione si dileguano. Con la fede in Hashèm, viviamo la vita con pace interiore, evitando i tranelli dei giochi finanziari, del commercio e della corsa dietro al denaro a scapito della salute fisica, emotiva e spirituale. Sembra esagerato? Questi sono i danni recati a una persona dalle futili corse dietro al denaro: 1) Danni emotivi – inquietudine, ira, stress e ansietà che comportano anche stati di depressione e di frequenti sbalzi di umore; 2) Danni fisici – la suddetta tensione emotiva aumenta le possibilità di malattie cardiache, disturbi della digestione, ictus e problemi cardiovascolari, D-o ce ne scampi. Inoltre, essi sono trampolini per l'uso e la dipendenza da sostanze come l'alcol, il tabacco e la droga. 3) Danni spirituali – chi rincorre il denaro si dimentica delle leggi della Torà e spesso ricorre alla disonestà, alla frode, al furto e ad altre trasgressioni, che macchiano gravemente l'anima di una persona.

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE DELLA LETTURA DELLA TORÀ

■ di David Jonas

Si educano i bambini a baciare il sefer Torà quando esce dall'Echal e quando rientra nell'Echal, così da aumentare l'amore e l'affetto dei bambini verso la Torà. È bene che anche gli adulti si avvicinino al sefer Torà e lo bacino.

I maestri hanno fissato che la prima salita al sefer spetta al Cohen, la seconda al Levi e la terza a Israel, così da avere un ordine fisso e non arrivare a discussioni e malumori.

Nel caso in cui nel pubblico ci sia un Rav grande in Torà che viene ascoltato da tutto il pubblico, ognuno rinuncia al suo kavod e il rav può salire alla prima chiamata.

Questa regola vale anche nel caso in cui si prega a casa di una persona privata.

Se sale il Cohen alla prima chiamata e non c'è il Levi che sale alla seconda, lo stesso Cohen salirà anche alla seconda.

Se non c'è Cohen sale il Levi al suo posto, se non c'è nemmeno il Levi sale Israel alla prima chiamata. In ogni caso se Israel è uscito alla prima chiamata non può salire il Levi alla seconda chiamata, così da non far pensare che il primo ad essere uscito fosse un Cohen.

Dopo che Israel è uscito alla terza uscita, da la in poi possono uscire Cohanim e Leviim anche alle altre uscite, previo annuncio del hazan: "Anche se è Cohen salga alla salita..."

Anche nel caso in cui Cohanim o Leviim salgono al sefer in altre chiamate, non possono salire due Cohanim uno dopo l'altro o due Leviim uno dopo l'altro ma ci deve essere sempre un Israel in mezzo.

L'usanza Ashkanazita è quello di non far salire Cohanim o Leviim in nessun'altra salita tolte quelle che gli aspettano di diritto, la prima e la seconda e il maftir.

In caso di necessità un Cohen o Levi può uscire in una delle altre chiamate, previo annuncio del chazan a condizione che sia chiaro a tutti il motivo per il quale sta salendo in una delle altre chiamate. Come per esempio una chiamata particolare che generalmente tutti vogliono e viene pagata tanto, come la terza chiamata di mincha di Kippur dove viene letta l'aftarà di Yonà.

Tratto da "Seder Haiom be Halacha u beHagadà"

MOMENTI DI MUSÀR

L'UOMO D'AFFARI DI SUCCESSO

Con la fede in Hashèm, una persona non deve pensare al denaro per tutto il giorno. La tranquillità è a poche parole di distanza: **Hashèm provvede a tutto.**

Gli affari sono un'incessante prova di fede. Coloro che fanno affari sono costantemente messi alla prova: se essi credono che il loro sostentamento viene da Hashèm, allora sono calmi e composti, e conducono i propri affari onestamente. Se essi credono diversamente, che la loro rendita dipenda dai loro sforzi e predisposizione, allora essi probabilmente lavorano troppo e sprecano le loro energie nel cercare diversi tipi di stratagemmi per fare soldi.

La vita intera di una persona dipende dall'emunà che è Hashèm che si prende cura di ogni creatura. L'emunà crea un ruscello spirituale chiaro, puro e splendente attraverso cui scorre ricchezza e abbondanza, proveniente direttamente dal Cielo fino al conto bancario o il tavolo da pranzo della persona. Bere dal ruscello dell'emunà è come bere da un calice d'argento. Senza l'emunà, si beve invece dall'equivalente

spirituale di una fognatura, in cui la propria sicurezza finanziaria è contaminata da emozioni negative, cattiva salute e danni dell'anima.

Sta a voi decidere quale opzione della vita preferite, perché esse sono sostanzialmente solo due: La prima è di credere che Hashèm predetermini la situazione economica di ognuno di noi e che ogni singolo centesimo a noi destinato giungerà a noi in un momento ben preciso e nella sua totalità, se non da una fonte, allora da un'altra, e se non oggi, allora domani. Di conseguenza, si può rimanere calmi e composti in attesa, evitando l'ansia di affari illegali e disonesti, ipertensioni, ulcere e arresti cardiachi. La seconda è invece di non credere in Hashèm e nella Sua capacità di mantenerti e ti fai in quattro nel tentativo di guadagnare da vivere, sempre inquieto e nervoso perché la tua vita è insopportabile. Sprofondi nei debiti, sei confuso e non riesci a pensare con lucidità a causa delle tensioni e dello stress che ti offuscano la mente. Spesso, ti ritrovi a prendere scorciatoie al limite dell'onestà e della legalità per cercare di guadagnare qualche soldo in più.

Ricorda! Ogni persona riceve il suo stipendio Celeste fino all'ultimo centesimo. Chi imbroglia, mente o fa trattative disoneste non ricaverà neanche un centesimo in più della cifra che gli spetta.

TRATTO DA GAN EMUNÀ DI R. ARUSH

MOMENTI DI HALAKHÀ

BIRCHOT ASHACHAR

I nostri Maestri hanno stabilito le benedizioni che si devono recitare prima di trarre beneficio da ciò che si trova nel mondo. Prima di recitare la benedizione tutto ciò che si trova nel mondo appartiene al Signore e l'uomo non ha il permesso di trarne beneficio. Chi lo fa senza recitare la dovuta benedizione si comporta come se si appropriasse in modo scorretto di ciò che appartiene al Cielo. Invece, dopo aver recitato la benedizione, gli uomini acquisiscono il permesso di godere di tutti questi beni.

L'uomo non ha il permesso di godere di alcunché di questo mondo senza benedizione, e chi trae profitto da questo mondo senza benedizione è come se ne appropriasse senza permesso.

Le benedizioni del mattino iniziano con: BAAEMAABV *al netyadàim-e ci ha prescritto di eseguire l'abluzione delle mani.* Dopo di ciò si recita la benedizione *ashèrya- tzàr~che ha formato l'uomo con perizia*, quale ringraziamento al Signore per aver creato il corpo.

La benedizione *Elokài neshamà~mio Signore, l'anima che mi hai affidato* è un ringraziamento per aver creato l'anima. Quando si recita *Elokài neshamà* occorre fare una breve interruzione tra la prima parola (*Elokài*) e il resto della benedizione.

Non si possono recitare le benedizioni o dire qualsiasi frase che contiene parole di *Torà* se le mani non sono pulite, vale a dire dopo che le mani hanno toccato parti del corpo coperte, le scarpe o altro. Ogni giorno, insieme alle benedizioni del mattino si recitano le *birkòt haTorà-benedizioni* (prima dello studio) *della Torà, così* come riportato nei *siddurim*.

Non si può studiare la *Torà* (come pure nessun altro argomento sacro) prima di aver **recitato** queste benedizioni. Se qualcuno si alza presto in modo da studiare *Torà* prima della preghiera di *shachrit*, deve recitare le *birkòt haTorà* prima di iniziare lo studio.

CONTINUA A PAG. 58



MOMENTI DI MUSÀR

PARASHÀT VAYAKHEL

La *Parashah* di questa settimana riporta la costruzione del Tabernacolo. Chiunque desiderava contribuire con materiali o lavoro specializzato poteva farlo. Potevano così partecipare alla costruzione del palazzo che ospitava la Presenza Divina nel mondo fisico. Vennero donati tutti i materiali necessari: oro, argento, bronzo, diversi filamenti, oli e pietre preziose. Il Tabernacolo conteneva l'Aron – l'Arca Santa, dove erano conservate le Tavole di pietra ricevute da *Moshè Rabbenu* sul Sinai. C'era anche il *Shulchan* – la tavola, dove dodici pani erano disposti costantemente ed erano rinnovati ogni *Shabbat*; la *Menorah* – il candelabro che era acceso ogni giorno, il *Mizbe'ach* – l'altare, sul quale erano offerti i sacrifici, e il *Kiyor* – la bacinella per lavare, dalla quale i sacerdoti lavavano le loro mani e i loro piedi prima di eseguire il servizio nel Tempio.

E' interessante notare che tutti i

recipienti del *Mishkan* avevano misure in *Amot* (cubiti) interi: un'*Ammà* (approssimativamente 50 centimetri) o due *Amot* o dieci *Amot*, etc. L'*Aron* che conteneva le due Tavole faceva eccezione; tutte le sue misure erano *Amot* incomplete. La lunghezza era due *Amot* e mezzo, la larghezza un'*Ammàt* e mezzo, e l'altezza, un *Amot* e mezzo. Quale è il motivo? Sicuramente la *Torah*, che è l'entità più completa e autosufficiente avrebbe dovrebbe essere contenuta in un recipiente con dimensioni complete? Possiamo spiegarlo da due diverse angolazioni; prima di tutto dato che la *Torah* è l'intelletto Divino è vasta, più lunga e ampia di qualsiasi mare. E' quindi umanamente impossibile per qualsiasi individuo capirla e assorbirla tutta. Tutto quello che possiamo sperare di capire è comunque solo una piccola parte. Più apprendiamo, più arriveremo a capire che la sua portata e livelli di comprensione sono senza limiti. Non si può mai pensare di aver ottenuto tutto, dal momento che esistono sempre degli obbiettivi superiori da raggiungere. (Tuttavia, ciò non deve costituire una scusa per essere soddisfatti o per sentirsi esentati dal fare del proprio meglio per capirla.) Ciò è uno dei simbolismi delle dimensioni frazionarie dell'Arca. L'"altro lato della medaglia" è legato al fatto

che abbiamo bisogno reciprocamente degli altri per raggiungere la completezza nella *Torà*. I padri e i figli studiano la *Torà*, cercando ognuno di ottenere la propria porzione Divina predestinata, mentre le

madri e le figlie permettono amorevolmente e incoraggiano lo studio della *Torà*. Noi, insieme come popolo, ci completiamo a vicenda e l'obbiettivo della creazione. Nel mondo fisico, il negoziante ha bisogno del cassiere, un malato del medico e persino l'impasto del panettiere. Nello stesso modo, la perfezione del nostro mondo spirituale necessita di un input nazionale. Inoltre,

l'Arca Santa era l'unico utensile nel Tabernacolo le cui assi per essere trasportato non venivano mai rimossi, persino quando il *Mishkan* era fermo. Queste assi rappresentano coloro che supportano e sostengono la *Torà* finanziariamente. Senza di loro, la *Torà*, e di conseguenza e il mondo, cesserebbe di esistere. Ogni pezzo del puzzle è necessario.

Che Hashem possa garantire a ognuno di noi una parte generosa nello studio e nel sostegno della nostra Santa *Torà* e possiamo aver piacere nel realizzare il nostro ruolo unico in essa.

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

HAMOTZY E NETILAT YADAIM

CONTINUA DA PAG. 33

Il secondo motivo (vedi il primo nell'alachà dello scorso giovedì) per il quale i Chachamim hanno istituito la netilat yadaim è per mangiare il pane. Affinchè i figli d'Israele siano sempre attenti alla pulizia ed alla santità del proprio corpo ed in particolare delle mani, e la Ghemará ha trovato un appoggio testuale nella Torah per la Netilat Yadaim che si fa prima del pasto e per il lavaggio che invece si fa dopo il pasto (Maim Acharonim), difatti troviamo scritto "*VeItkaddishtem Viittem Kedoshim... - Vi Santificherete e sarete Santi*" (Vaikrà 20,27): "*Vi santificherete...*" si riferisce alla Netilat Yadaim prima del pasto; "*...e sarete santi*" si riferisce al lavaggio delle mani successivo al pasto ma precedente alla Birkat HaMazon (TB Berachot 54a). Inoltre la Netilat Yadaim non è stata istituita altro che per il pane poichè solitamente una persona comune basa il proprio pasto su di esso. CONTINUA A PAG. 57



SHABBÀT VAYEQÈL

■ di Giorgio Calò

“**N**el giorno di Shabbat non accendere un fuoco in alcuna delle vostre abitazioni” (Shemot 35, 3).

Per quale ragione nella parashà di questa settimana troviamo l'espressa proibizione di accendere il fuoco durante il giorno di Shabbat, nonostante tale divieto sia già ricompreso nelle 39 categorie di lavori proibiti dalla Torah?

I nostri Maestri fanno notare che nelle Prime tavole della Legge è scritto che il motivo per cui gli ebrei sono tenuti a rispettare lo Shabbat è legato alla creazione del mondo (“*perché in sei giorni Hashem creò il cielo e la terra, ed il settimo giorno, lo Shabbat, si riposò*”), e che, pertanto, si sarebbe potuto pensare che durante Shabbat fossero proibiti solo quei lavori già esistenti

all'atto della creazione del mondo, mentre l'accensione del fuoco è avvenuta per la prima volta all'uscita di Shabbat (quando *Adam HaRishon* sfregò tra loro due pietre accendendo un fuoco, il che è anche la ragione per cui, a *Motzè Shabbat*, si recita la benedizione “*Borè Meorè HaEsh ~ Colui che ha creato il fuoco*” su una candela intrecciata con almeno due stoppini).

Nel libro di Devarim, a differenza della parashà di Vayaqel, non è invece riportato un verso specifico per la proibizione di accendere il fuoco durante Shabbat visto che nelle Seconde tavole della Legge è indicata una differente motivazione per il rispetto del Sabato, essendo esso legato qui all'uscita degli ebrei dall'Egitto (“*e ricorderai che fosti schiavo nella terra d'Egitto e che ti fece uscire Hashem il Tuo D-o da lì con mano forte e braccio disteso*”), cosicché, evidentemente, in questa sede non vi era più alcuna ragione per distinguere tra l'accensione del fuoco e le altre 38 categorie di lavori proibiti durante lo Shabbat.

RACCONTO DI SHABBÀT

SHABBÀT VAYEQÈL

■ di Giorgio Calò

*E amerai il tuo prossimo
come te stesso*

Rabbi Shmelqi di Niqelsburg si interrogò una volta su come fosse possibile, in concreto, adempiere alla *mitzvà* di “amare il proprio prossimo con noi stessi”, comandata nella parashà di *Qe-doshim* (Vaiqrà 19, 18), quando il nostro fratello ebreo si comporta in maniera sbagliata nei nostri riguardi.

Tutte le anime, spiegò lo *Tzaddiq*, discendono e sono strettamente legate dall'anima di *Adam HaRishon* ~ *Il Primo Uomo*: tutte le persone sono pertanto connesse ad un'unica “anima collettiva”, a cui corrisponde, a sua volta, una sorte di unico “corpo collettivo”.

Può capitare, a volte, che un uomo si fa male da solo involontariamente, colpendosi

con la propria mano o con il proprio piede: in questa ipotesi, verrebbe forse in mente a qualcuno di “arrabbiarsi” con la propria mano o con il proprio piede, o addirittura di “punirli”, avendo essi provocato del dolore al proprio corpo?!? Una persona che si comportasse in questo modo, con ogni evidenza, verrebbe considerato un soggetto privo di senno. Allo stesso modo, una persona che risponde al male ricevuto cagionando, in cambio, dell'altro male, altro non fa se non provocare un danno a sé stesso.

Un ebreo dovrebbe invece pensare che tutto viene da *Hashem*, che si avvale notoriamente di molti “inviati” per trasmettere i propri messaggi alle persone, evitando, quindi, di arrabbiarsi e/o di nutrire odio nei confronti di chi gli cagiona sofferenza.



MOMENTI DI MUSÀR

CHESED CON MESIRUT NEFESH

Quando una buona azione viene fatta con *Mesirut Nefesh* - sacrificio, quando in condizioni normali una persona potrebbe evitare di compiere quell'azione, la ricompensa è molto più grande del normale, dal momento che, com'è scritto nei *Pirké Avòt* (5, 26), "Ben Hehe affermava: la ricompensa è corrispondente allo sforzo". Più una *mitzvà* viene compiuta in condizioni difficili, più grande sarà la ricompensa, com'è scritto anche negli *Avòt de Rabbi Natan*: "Meglio una volta in difficoltà che cento volte senza difficoltà, dal momento che la ricompensa per una *mitzvà* fatta in difficoltà è cento volte più grande di una ricompensa per una *mitzvà* fatta senza difficoltà". (Ad ogni modo, l'individuo deve sempre stare attento a non trovarsi in una situazione

in cui è messo alla prova; non bisogna pensare che dal momento che la ricompensa per una *mitzvà* fatta in difficoltà è più grande, cercherà di essere messo alla prova, come dice il Khazòn Ish riportando ciò che è scritto nella *Gemrà* nel trattato di *Shabbàt*: è quindi proibito per una persona mettersi in una situazione in cui viene messo alla prova; bisogna sempre scappare dalle prove, ed i Saggi nella *Gemrà* nel trattato di *Berakhòt* (60b) hanno aggiunto una benedizione apposita alle benedizioni del mattino: "...non mettermi alla prova").

Secondo la *Kabalà* c'è un'altra spiegazione: quando una persona fa un atto di *Hesed* non stimola solamente le luci collegate all'attributo del *Hesed*, ma anche quelle collegate ad un attributo superiore chiamato *Keter*, che rappresenta la misericordia senza limiti ed oltrenatura. Quando una persona si sforza oltre ogni via naturale per aiutare il prossimo, egli stimola le luci collegate all'attributo del *Keter* ed in questo modo un'influenza positiva di misericordia arriva dal cielo.

MOMENTI DI HALAKHÀ

CHI È RABBI NACHMAN DI BRESLAV?

Il genio di Rabbi Nachman risiede nella sua capacità di mostrare alle generazioni future il modo di vivere la vita al massimo, dando alle persone gli strumenti per farlo da soli. Il Rebbe riempie la nostra “borsa degli attrezzi” con concetti di base come gioia, semplicità e fede; spiega come possiamo usare gli strumenti collaudati dell'ebraismo: la Torah, la preghiera e le mitzvot; delinea i punti di forza e di debolezza che ogni persona ha a sua disposizione; e descrive le sfide che affrontiamo quotidianamente. Il Rebbe parla anche spesso dello Tzaddik, l'individuo spiritualmente elevato che può illuminare la strada per molti altri.

I nostri saggi insegnano: “Aprimi un'apertura come la cruna di un ago, e Io ti aprirò un passaggio attraverso cui possono entrare carri e buoi!” (*Shir HaShirim Rabbah* 5: 3).

Rabbi Nachman infonde a chi si avvicina ai suoi insegnamenti la speranza di superare gli ostacoli che si frappongono tra noi e la vita che vogliamo realizzare. Con Rabbi Nachman come guida, scopriamo il percorso verso il successo fisico, emotivo, spirituale e finanziario.

RABBI NACHMAN E il suo principale discepolo, Reb Nathan, vissero in un momento di grande sfida per il popolo ebraico. Iniziando subito dopo le Spartizioni della Polonia negli anni 1790 gli zar russi iniziarono ad emettere decreti per reclutare ragazzi ebrei nell'esercito russo per un periodo di venticinque anni, nel tentativo di tagliare fuori la generazione dopo da qualsiasi associazione con l'ebraismo. Il governo iniziò anche a forzare l'istruzione secolare ai bambini ebrei, alienando i giovani dalle loro radici ebraiche. Gli zar formavano i confini crudeli della famigerata *Pale* degli insediamenti ebraici, bandendo gli ebrei dalle zone rurali, costringendoli nelle città, dove vivevano in condizioni di estrema povertà, avendo i loro mezzi di sostentamento portati via da loro. Questi decreti, a loro volta, prepararono il terreno affinché le comunità si ritirassero in se stesse, mettendo i sapienti contro gli ignoranti, i mitnagdim (avversari dei Chassidim) contro i Chassidim, i Chassidim contro loro stessi e, peggio di tutto, ebrei contro ebrei. In queste condizioni, potrebbe sorgere un Rebbe, un leader che potrebbe affrontare questi problemi frontalmente e offrire incoraggiamento anche nei momenti peggiori? Potrebbe esserci qualcuno che offra conforto ai genitori i cui figli sono stati allontanati con la forza dalle loro case e soluzioni all'alienazione spirituale? Sfidando la cacofonia dell'ateismo, c'è una voce che risuona con fede e verità per condurre il popolo a D-o nel deserto dell'illuminismo e dell'eresia?

La risposta è “Sì!” In un mondo del genere, c'è ancora speranza, c'è un raggio di luce. Incontriamo Rabbe Nachman e Reb Nathan e scopriamo come anche noi possiamo imparare da loro.

MOMENTI DI MUSÀR

CHESED CON MESIRUT NEFESH

Nella *Ghemarà*, nel trattato di *Shabbàt* (156b) viene detto a nome di Rabbi Akiva: “Israele è libera

dall’influenza degli astri. Rabbi Akiva aveva una figlia. Gli astrologi gli dissero: “Il giorno in cui ella entrerà nella camera nuziale un serpente la morderà ed ella morirà”. Egli era molto preoccupato, ed il giorno del matrimonio prese una spilla e la conficcò nel muro, infilandola per caso nell’occhio di un serpente. Il giorno successivo, quando ella rimosse la spilla, il serpente uscì strisciando. “Cosa hai fatto?”, le chiese il padre. “Un uomo povero è venuto alla nostra porta stamattina” rispose, “e tutti erano troppo occupati al banchetto per occuparsi di

lui. Così io ho preso la mia porzione e gliel’ho data”. “Hai fatto una buona azione”, egli le disse. Quindi Rabbi Akiva insegnò: “La carità salva dalla morte; non solo dalla morte innaturale, ma anche dalla morte stessa”. La *Ghemarà* spiega che la *mitzvà* della carità ha una forza enorme, ma bisogna notare che in questo caso si tratta di carità soprannaturale, dal momento che tutti gli invitati erano occupati al banchetto a tal punto che non udirono la voce del povero; a maggior ragione la sposa non avrebbe potuto sentirlo, ma la sua sensibilità era tale da sentire chi soffre. Non solo: di norma la sposa non avrebbe dato del suo cibo, ma si sarebbe preoccupata che qualcuno portasse del cibo al povero; questo è un motivo per ricevere ancora più bontà divina, soprannaturale (anche se in questi casi si tratta di carità finanziaria, bisogna sapere che ci sono molti modi di aiutare il prossimo e la ricompensa è allo stesso modo enorme).

CHI È RABBI NACHMAN DI BRESLAV?

Rabbi Nachman era il pronipote del Rabbino Israel Baal Shem Tov (Maestro del Buon Nome), fondatore del movimento di rinascita ebraico, noto come Chassidut. La madre di Rabbi Nachman, Feighe, era la figlia della figlia del Baal Shem Tov, Adel. Suo padre, Rabbi Simchà, era il figlio del Rabbino Nachman Horodenker uno dei discepoli più intimi del Baal Shem Tov. Con la Chassidut, il Baal Shem Tov ha rivoluzionato la vita ebraica nell'Europa del XVIII secolo. Fino ad allora, la vita ebraica era incentrata sullo studio analitico della Torah, del Talmud e di altri testi religiosi. Ebrei poveri ed analfabeti, che erano tagliati fuori da quel tipo di studio per l'esigenza di dover lavorare per sopravvivere, avevano iniziato ad essere influenzati da gruppi di ebrei che si allontanavano dall'ebraismo oppure si assimilavano. Il Baal Shem Tov riformulò il servizio di D-o da un servizio per studiosi, ad un'esperienza emotiva e persino mistica. Attraverso parabole sulla quotidianità che mascheravano in profondità concetti cabalistici, rese l'ebraismo qualcosa che tutti potevano capire ed apprezzare. Rinnovò l'autostima dell'uomo comune enfatizzando la gioia che riceve D-o dalle nostre semplici devozioni, come la preghiera e gli atti di bontà. Sebbene il Baal Shem Tov aveva ispirato i suoi discepoli a creare le loro "corti" Chassidiche, la sua influenza aveva incominciato a declinare al tempo della nascita di Rabbi Nachman. Fu compito del pronipote del Baal Shem Tov reinfondere la Chassidut con spirito e con fervore, e lo fece in una maniera unica. Rabbi Nachman nacque nel 1772, dodici anni dopo la morte del Baal Shem Tov nella città di Medzeboz, nella parte occidentale dell'Ucraina. Il Rebbe aveva due fratelli e una sorella. Durante la sua infanzia, molti maestri chassidici passarono a visitare la tomba del Baal Shem Tov a Medzeboz e alloggiavano nella casa dei genitori del Rebbe. Rabbi Nachman venne profondamente ispirato da questi grandi leader a diventare uno straordinario Tzaddik e un saggio maestro di Torah. Acquisì il suo primo discepolo il giorno del suo matrimonio nel 1785. Successivamente divenne noto come mistico, insegnante e narratore, e alla fine fu considerato di suo, un noto maestro chassidico.

Tratto dal libro A tu Per Tu con Rabbi Nachman

MOMENTI DI MUSÀR

GLI ELEMENTI DELLA DEVOZIONE

Il sentiero dei giusti

Il secondo elemento della devozione riguarda il modo di agire e anch'esso è diviso in due parti, che comprendono a loro volta numerose ramificazioni. Queste due componenti principali sono il timore [di D-o] e l'amore [di D-o], le due colonne dell'autentico servizio divino, senza le quali esso non può sussistere. Il timore include la sottomissione di fronte al Signore benedetto, la soggezione con la quale ci si accinge a servirLo e l'onore che si porta ai Suoi precetti, al Suo Nome benedetto e alla Sua Torà. L'amore include: la gioia, la dedizione e la gelosia. E ora li spiegheremo uno a uno. Il livello più alto del timore consiste nel temere la Sua immensità, ovvero: quando l'uomo prega o compie una Mitzvà, deve pensare che lo sta facendo davanti al Re, il Re dei re. Questa è la messa in guardia fattaci dal Maestro della

Mishnà (Talmud Berakhot 28b): "E quando preghi, sappi davanti a Chi stai pregando". E tre sono le cose cui l'uomo deve fare attenzione e riflettere approfonditamente per conseguire questo timore:

- Che si trova veramente davanti al Creatore, benedetto sia il Suo Nome, e che discute con Lui malgrado ciò sia impercettibile all'occhio umano. E vedrai che questo è ciò che risulta più difficile da raffigurare nella propria mente in modo appropriato, perché non si riceve nessun supporto da parte dei sensi. Ma con un po' di riflessione e di concentrazione, chi ragiona correttamente può fissare nel proprio cuore la realtà della situazione, cioè che si trova veramente a colloquio con il Signore benedetto, a Lui inoltra la sua supplica, a Lui espone la sua richiesta ed è Lui, benedetto sia il Suo Nome, che lo ascolta e presta orecchio alle sue parole, proprio come quando una persona parla con un amico e questi lo ascolta attentamente.

- E dopo essere riusciti a fissare questo nella propria mente, bisogna concentrarsi sulla Sua immensità, sul Suo essere Altissimo e al di sopra di ogni benedizione, di ogni lode e di tutti gli attributi di perfezione che la nostra mente possa immaginare e capire.

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI HALAKHÀ

LA TEFILLÀ

Il Rosh, nel libro Orchòt Chaìm scrive: «Quando giunge il momento di una delle tre preghiere del giorno si deve interrompere ogni proprio impegno e andare a pregare». I nostri Maestri ci suggeriscono di lasciare da parte tutti i nostri impegni per pregare con animo sereno. Un esempio che appartiene alla tradizione ci chiarisce quale atteggiamento tenere: quando ci si appresta ad incontrare un re bisogna riordinare le proprie idee e preparare in modo opportuno le parole da pronunciare per essere pronti all'importante e fortunato incontro. La preghiera non è altro che il momento in cui ci si trova alla presenza del re del mondo!

Se riusciremo ad avvertire con profonda consapevolezza che nel momento della preghiera siamo davanti all'Eterno ci sarà più facile concentrarci adeguatamente e pronunciare chiaramente e con attenzione tutte le parole. Per accrescere il nostro impegno nella preghiera dobbiamo ricordare che senza l'aiuto del Signore non avremmo nulla. L'idea che tutto ciò che abbiamo proviene da Lui ci avvicina di più al nostro Creatore. La giornata di un ebreo è scandita dalle mitzvòt, dalla recitazione del modé ani al risveglio fino allo Shemà che diciamo prima di coricarci.

Osservando i precetti ed astenendoci dalle azioni che la Torà ha proibito non facciamo altro che attenerci al volere del Signore portando a termine il compito che ci ha assegnato come programma di vita. Ciascun ebreo dovrebbe sforzarsi di raggiungere risultati spirituali sempre più elevati studiando la Torà e rispettando le mitzvòt. Quelle che compiamo quotidianamente assieme alle preghiere rendono la nostra fede più profonda instillando in noi la consapevolezza di trovarci in ogni istante di fronte al Signore. Il verso (Sai. 16, 5): Ho posto la presenza dell'Eterno continuamente davanti a me esprime il più alto livello spirituale al quale si deve aspirare, in cui si avverte che il Signore ci accompagna in ogni istante e provvede ininterrottamente ad ogni nostra necessità.

CONTINUA DOMANI

MOMENTI DI MUSÀR

GLI ELEMENTI DELLA DEVOZIONE

Il sentiero dei giusti

CONTINUA DA IERI

- E bisogna anche riflettere alla miseria umana, alla sua bassezza rozza e materiale, a maggior ragione se si considerano i peccati commessi in passato: in questo modo, non si può non essere terrificati e atterriti quando ci si rivolge a D-o benedetto, si pronuncia il Suo Nome e si cerca di essere bene accetti presso di Lui. È ciò che è detto nelle Scritture (Salmi 2, 11): “Servite D-o con timore e rallegratevi con tremore”. Ed è scritto (ibid. 89, 8): “Il Signore è venerato nella congregazione dei santi; ed è temibile per tutti coloro che Lo attorniano”. Perché è più facile per gli angeli concepire l'esaltazione della Sua immensità, essendo più vicini al Signore benedetto rispetto a chi vive in un corpo materiale, perciò il loro timore di D-o supera quello degli umani. Tuttavia, il re Davide, la pace sia su di lui, esaltava

[Hashem] dicendo (ibid. 5, 8): “Mi inchinerò temendo Te verso il palazzo della Tua Santità”. Ed è scritto (Malachia 2, 5): “E [Levi] trepidava davanti al Mio Nome”; e anche (Ezra 9, 6): “Mio Signore, provo onta e vergogna nel sollevare il mio volto verso di Te, mio Signore”.

Questo timore deve prima rafforzarsi nel cuore affinché in seguito i suoi effetti si manifestino anche nelle altre parti del corpo nel modo seguente: la testa pesante e l'inchino, gli occhi abbassati e le mani piegate come un infimo servitore davanti a un re possente. E così dissero nella Ghemarà (Talmud Shabbat 10a): “Rava stringeva le sue mani per pregare, affermando di essere come un servo davanti al suo signore”.

Ecco, ho parlato sinora della sottomissione e della soggezione. Parleremo ora dell'onore. I Maestri ci hanno già raccomandato l'onore e l'importanza della Mitzvâ; e commentando il versetto “Questo è il mio S. e io Lo impreziosirò” essi dissero: “Impreziosisciti davanti a Lui con le Mitzvot: dei bei Tzitzit, dei bei Tefillin, un bel rotolo della Torâ, un bel Lulav, ecc.”. Quindi i Maestri hanno espresso chiaramente il loro pensiero, secondo il quale la Mitzvâ da sola non è sufficiente e bisogna conferirle onore e impreziosimento.

CONTINUA A PAG. 60

MOMENTI DI HALAKHÀ

LA TEFILLÀ

CONTINUA DA IERI

La consapevolezza di essere costantemente sotto la divina supervisione è per tutti un incentivo a compiere sempre nuovi progressi. Se si acquisirà la continua tensione verso il miglioramento di sé si potrà influenzare anche l'ambiente circostante e in questo modo la scrupolosa osservanza delle procedure e la recitazione delle preghiere cesseranno di essere sterili rituali. Essi si riveleranno invece strumenti di progresso personale e sociale.

A proposito del Khafètz Chaìm si racconta che, molti anni dopo la morte della madre, nella sua casa fu trovato un vecchio libro dei Salmi e che gli fu restituito. Quando egli lo ebbe tra le mani, lo riempì di baci e con gli occhi lucidi si rivolse ai presenti dicendo: «Sapete forse quante lacrime abbia versato mia mamma z"l su questo libro di Salmi? Ogni mattina ella lo leggeva e piangendo chiedeva che suo figlio fosse un ebreo buono e onesto».

La purezza di cuore e la fede incondizionata hanno aiutato le persone che ci hanno preceduto a schiudere i loro cuori di fronte al Signore Benedetto. A tutti noi è possibile - se ci impegniamo davvero - ricostruire questo stato d'animo quando ci accingiamo a pregare e, seguendo i consigli dei nostri maestri, potremo arrivare a una maggiore concentrazione dei pensieri. Dobbiamo essere convinti che qualsiasi preghiera, se sarà stata recitata dal profondo del cuore, non potrà rimanere inascoltata.

Nel corso della giornata di ogni ebreo, che comincia con la recitazione di modé ani quando si alza al mattino e si conclude con la lettura dello Shemà prima di addormentarsi vi sono molte mitzvòt.

Mettendo in pratica le mitzvòt della Torà e astenendoci da quanto essa proibisce noi applichiamo l'ordine del Signore e assolviamo al nostro compito e alla nostra missione nella vita. Ognuno deve aspirare a elevarsi spiritualmente per mezzo dello studio della Torà e dell'applicazione delle mitzvòt.

TRATTO DA ALACHA ILLUSTRATA DI DOTT. MOISE LEVI

MOMENTI DI MUSÀR

INTRAPRENDERE

Parashàt Pekudè

Dopo essere stati comandati nelle *parashiot* precedenti di come costruire il *Mishkan* (Tabernacolo), questa *parashà* tratta di come avvenne la costruzione. Inizialmente, *Moshè Rabbenu* disse al popolo di farsi avanti con donazioni volontarie dei materiali necessari per creare tutte le varie componenti del *Mishkan*, i suoi utensili e i vestiti speciali indossati dai sacerdoti. Inoltre, artigiani abili ed esperti crearono un edificio magnifico e i suoi splendidi utensili.

C'è un problema, però. Il popolo ebraico era stato appena liberato dalla schiavitù egiziana, dove per generazioni erano stati obbligati a costruire e dedicarsi all'agricoltura e i loro crudeli supervisori li forzavano senza pietà. Da dove potevano quindi conoscere l'arte della falegnameria di qualità, intagliamento del legno, intagliare pietre preziose,

cucire e ricamare tappezzerie e tutte le altre arti? Il *Ramban* (*Vayakel* 35:21) nota i termini che la *Torà* usa per descrivere questi volontari. Il versetto (*ibid.*) non li descrive come artigiani o specialisti, ma come “persone ispirate dal proprio cuore” ad eseguire il lavoro volontariamente. Coloro che donarono i materiali sono descritti come “spinte dal proprio animo generoso”, mentre coloro che costruirono sono descritti come “coloro che erano ispirate dal proprio cuore”. Grazie alla volontà di intraprendere e realizzare, trovarono in loro stessi l'abilità di sapere come creare, intagliare, cucire e costruire un palazzo magnifico in dieci settimane. Con orgoglio e determinazione ad avere successo nella propria missione, una persona può scoprire talenti e forze dormienti in sé e anche acquisirne di nuove che lo aiuteranno a eseguire ciò che dev'essere fatto. Tuttavia, senza una desiderio di realizzare le proprie ambizioni, il potenziale di una persona rimarrà sepolto tutta la vita.

Spesso sottovalutiamo il nostro potenziale. Preferiamo restare persone semplici con ambizioni limitate e nessun desiderio di intraprendere. Tuttavia, non dovremmo negare la nostra spinta

ad avere successo. Con volontà costante e determinazione a raggiungere i nostri obiettivi, possiamo avere successo. Viviamo tra famiglia, amici, società, comunità e persone in generale. C'è sempre spazio per innovazione spirituale, migliorare il proprio status quo, restaurando istituzioni o pratiche vecchie o datate (all'interno della cornice e delle leggi della *Torà*).

L'esilio in cui ci troviamo è caratterizzata da spostamenti continui. Comunità si spostano di area in area, se non di paese i paese, a volte solo di un chilometro. Per assicurarsi che ogni

generazione intraprenda una crescita nella *Torà* e assicuri la sua continuità.

Alcune persone temono di fallire, altre hanno paura del successo. Se decidiamo, però, che un compito deve essere eseguito, alla fine scopriremo delle forze nascoste. Ho il privilegio di essere cresciuto in una casa dove innovare e dare via ad istituzioni per il benessere spirituale del nostro popolo erano la norma. Verifichiamo la situazione e, dopo aver visto le necessità spirituali, diamo inizio ai cambiamenti necessari il beneficio di tutti.

shalomlm@zahav.net.il

MOMENTI DI HALAKHÀ

HAMOTZY E NETILAT YADAIM

CONTINUA DA PAG. 45

Quando si fa la *Netilat Yadaim* - *Lavaggio delle Mani*, dopo aver versato l'acqua 3 volte sulla mano destra e 3 sulla sinistra da un recipiente integro e che contenga almeno un *Reviit* - circa 86 cc. di acqua, si recita la berachà di "*Al Netilat Yadaim*" **prima di sollevare le mani** [lett. *Netilat*] poichè si benedice sempre **prima** e comunque il più vicino possibile al compimento della *Mitzvà*.

E c'è l'usanza di non benedire se non dopo aver sollevato le mani poichè a volte capita che le mani non siano del tutto pulite, e perciò si benedice **dopo** averle **strofinate** in quanto a quel punto esse sono ormai pulite, e comunque **prima** di **versare dell'altra acqua** su di esse.

CONTINUA A PAG. 59

CONTINUA DA PAG. 9

Comunque se si ha in mente di mangiare nello stesso posto dove si sta recitando il Kiddush, **non** bisognerà far passare troppo tempo dalla sua conclusione ma bisognerà affrettarsi a mettersi a tavola. Ad ogni modo se per qualsiasi ragione ci si deve allontanare da quel posto in seguito al Kiddush e dopo un po' vi si fa ritorno, **non** sarà necessario ripeterne la recitazione visto che comunque sia alla fine dei conti si andrà a consumare il proprio pasto nel luogo in cui si è recitato il Kiddush e quindi a posteriori si sarà usciti d'obbligo. A priori sarà comunque opportuno fare attenzione a non far passare troppo tempo.

CONTINUA DA PAG. 43

Immediatamente dopo aver recitato le *birkòt haTorà* si deve compiere la *rnitzvà* di studiare *Torà*. Questo è il motivo per cui subito dopo si recitano i versetti della *birkàt kohanìm-benedizione sacerdotale* e altri presi dalla Mishnà. Questi brani sono riportati nei *siddurìm* immediatamente dopo le *birkòt haTorà*.

Vi è discussione tra i Maestri se queste **birkòt haTorà** debbano o no seguire la regola di tutte le altre benedizioni, che devono assolutamente precedere l'esecuzione della relativa **mitzvà**. La benedizione sulla **Torà** è differente da quelle in quanto la sua validità si estende per tutta la giornata, notte compresa. Da ciò la soluzione proposta dai Maestri della lettura della **birkàt kohanìm**

Tratto da alacha illustrata tradotto da dott. Moisè Levi

Aggah: Si può anche benedire **prima** di asciugarsi [le mani], poichè anche il gesto di asciugare fa parte della *Mitzvâ*, ed è considerato come [se si benedisse] appena prima di compiere [la *Mitzvâ*]. Ad ogni modo se ci si dimentica di benedire fin dopo essersi asciugati [le mani], si benedica comunque dopo [l'asciugamento].

[Dopo aver fatto al *Netilat Yadaim* - *Lavaggio delle mani* con la relativa berachà] ci si asciughi bene **prima** di “spezzare” il pane [per l'*HaMotzy*], poichè colui che mangia **senza** essersi asciugato bene le mani e come se stesse mangiando del **pane impuro**.

La *Mishnà Berurà* riporta l'opinione del *Bet Yosef*, il quale spiega che le mani **prima** della *Netilat Yadaim* sono **impure**, e pertanto la prima acqua che viene versata su di esse (cioè il **primo lavaggio** che si effettua) viene resa impura dal contatto con esse, le quali diventano completamente **pure** solamente nel momento in cui si versa l'acqua successiva (il **secondo lavaggio**). E comunque sia anche in questo caso bisogna a priori eliminare del tutto la possibile umidità residua (impura) del primo lavaggio tramite l'asciugamento delle mani.

Se si contravviene a queste norme ci si troverà ad avere le mani ancora impure nonostante si sia compiuta la *Netilat Yadaim*, le quali pertanto renderanno a loro volta impuro anche il pane che si andrà successivamente a mangiare.

Il *Rashal* spiega invece che la motivazione fondamentale dell'asciugamento delle mani è basata sull'**igiene** e la **pulizia**, in quanto quando le mani sono ancora umide dell'acqua della *Netilat Yadaim* non sono ancora del tutto pulite e possono rendere disgustosi i cibi che toccano. *Maghen Avraham* aggiunge che è meglio non asciugarsi le mani sui propri vestiti in quanto è un comportamento dannoso per la memoria.

CONTINUA DA PAG. 54

E bisogna confutare coloro che si contentano del minimo affermando che il lustro interessa solo gli esseri umani, che sono inclini a lasciarsi tentare da quelle illusioni, mentre il S., non ne ha cura perché è elevatissimo e ben al di sopra di quelle cose: secondo loro, sarebbe sufficiente compiere la Mitzvâ rispettando le regole. Invece, la verità è che il S., è chiamato “Signore dell’onore” e noi dobbiamo onorarlo, benché Egli non abbia bisogno dei nostri onori, che non hanno per Lui nessun valore o importanza. E chi si pone dei limiti a questo riguardo laddove potrebbe abbondare non è altro che un peccatore. Questo è quanto tuonava il profeta Malachi, rivolto agli Ebrei con la parola di Hashem: “E se offrite una [bestia] cieca in sacrificio, non è questo un male? [...] Prova a offrila al tuo governatore e vedrai se ti accoglierà volentieri e se ti apprezzerà”. Invece i Maestri di benedetta memoria ci hanno esortati ad adottare il comportamento opposto nel servizio di D-o e dissero di non setacciare con un filtro l’acqua che è rimasta esposta, per il motivo che questo sistema è valido per una persona qualunque, mentre invece per il servizio dell’Altissimo è detto: “Prova a offrila al tuo governatore!” E che problema c’è nell’acqua filtrata? [In fondo] le persone hanno il permesso di berla! Tuttavia, è vietato [offrirla] all’Altissimo perché sarebbe una mancanza di rispetto. E nel Sifri dissero anche, riguardo al versetto: “Tutta la scelta delle vostre offerte”, che [l’espressione “scelta” indica che] bisogna portare solamente offerte scelte. E l’abbiamo già visto riguardo a Caino e Abele: l’offerta di Abele [al Creatore] proveniva dai primogeniti del suo gregge e dai loro grassi prelibati, mentre quella di Caino dagli scarti degli ortaggi, come spiegarono i Maestri; e quale fu il risultato? Che Hashem accettò l’offerta di Abele ma non quella di Caino”. Ed è detto: “Maledetto il truffatore che ha un animale maschio nel suo gregge eppure ad Hashem promette e offre [solo] una bestia menomata - perché sono un gran Re”..

CONTINUA DA PAG. 17

◇ Il Shomer Habrit merita di generare figli santi che anch’essi faranno attenzione alla Shemirat Habrit (Lech Lechà 93b). Inoltre, ci si salva dall’angelo persecutore “duma” (preposto alle anime) che si trova alle porte del gheinnom (luogo di purificazione) in compagnia di altri angeli persecutori. Essi non hanno il permesso di toccare chi è stato Shomer Habrit in questo mondo, poiché è scritto nel Talmud (Eruvin 19a) che Avraham avinu salva dal gheinnom coloro che sono stati Shomrè Habrit. Inoltre, qualsiasi punizione che una persona dovesse meritare, per gli avonot commessi, grazie alla Shemirat Habrit viene attenuata notevolmente (Bereshit 8a, 94a).

- ◇ Il Mar Rosso si divise solo per il merito di Yosef Hazadik che era Shomer Habrit (Pinchas 213b).
- ◇ Prima della venuta del Mashìach ci sarà molta distruzione nel mondo e gli Shomrèi Habrit saranno salvati (Tikkunèi Azohar 54b).
- ◇ Solo chi è Shomer Habrit può ricevere la piena “illuminazione” dalla santità dello Shabbat (Vayikra 19a; Tikkunim 70a) e ha l’immagine e somiglianza di Hashem, incutendo timore sia all’uomo che agli animali (Tikkunim 65b), oltre che essere protetto dai danni e dai nemici (Shelach 165a).
- ◇ L’ayn arà (malocchio) non ha alcuna influenza su chi salvaguarda gli occhi da visioni proibite – Shomer Aenaim (Tikkunim 28a).
- ◇ L’ebreo Shomer Habrit gode della gioia Divina e il piacere profondo nel servizio di Hashem (Pinchas 225b).
- ◇ Se si passa in prossimità di persone malvagie, si attira impurità su se stessi, però se si è Shomer Habrit questa impurità non ha alcun effetto (Tikkunim 58a).
- ◇ La redenzione finale arriverà solo per merito del tikkun hayesod (rettificazione del danno alla Sefirah [sfera celeste] di yesod, spesso causata dai peccati lussuriosi). Oggi, la situazione riguardo alle trasgressioni legate alla lascivia sono peggiori che mai: coloro che si alzeranno e rispetteranno la Shemirat Habrit in questa generazione, saranno chi avrà il merito di portare la redenzione al popolo ebraico (Tikkunim 48a; Bereshit 94a; Noach 72b).
- ◇ Lo Shomer Habrit gode costantemente della felicità (Tikkunim 63 bis).
- ◇ Chi rettifica l’avon del Pgam Habrit meriterà di raggiungere la fiducia in Hashem (Vayera 93b).
- ◇ Per merito di coloro che riservano gli occhi dal vedere visioni proibite arriverà la redenzione finale, la Gheulà completa dipende dal superamento da parte di Am Israel della prova che riguarda il pudore e la santità! Così scrive il Chidà: “Tutto è determinato dagli occhi del popolo ebraico, se chas veshalom peccheranno in questo, daranno forza a Esaù e Ishmael, e se vinceranno il loro istinto riserbandosi da visioni proibite, cancelleranno Esau e Ishmael e il Mashìach arriverà presto!

TIKKÙN HAKLALÌ

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

■ composta da Rabbi Natan ז"ל

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 ralleghi le anime abbattute, allieta la mia anima stanca e avvilita assettata della Tua vicinanza. Allontana da me ogni tipo di sconforto e malumore! “Ridonami la gioia della Tua salvezza e sostienimi con spirito generoso! Insegnami i sentieri della vita, 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
 לְבִנְי אָדוֹם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֹמְרִים עָרוֹ עָרוֹ עַד הַיְסוֹד בָּה: בַּת-
 בָּבֶל הַשְׂדֻדָה אֲשֶׁרִי שִׁישְׁלֶם-לָךְ אֶת-גְּמוּלָךְ שְׂגַמְלֹתָ לָנוּ: אֲשֶׁרִי
 שִׁיאֲחִזוּ וְנִפְּץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסֵּלַע:

SALMO 150

הִלְלוּ יְהוָה הַלְלוּ-אֵל בְּקִדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בְּרִקִיעַ עֲזוֹ: הַלְלוּהוּ בַגְּבוּרֹתָיו
 הַלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ: הַלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בַנְּבִל וְכִנּוֹר:
 הַלְלוּהוּ בַתֶּף וּמְחֹל הַלְלוּהוּ בַמְנַיִם וְעוּגָב: הַלְלוּהוּ בַצֶּלְצְלִי-שִׁמְעַ
 הַלְלוּהוּ בַצֶּלְצְלִי 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 צַדִּיקִים מִי מַעֲוָזָם בְּעַת צָרָה: וַיַּעֲזְרֵם יי וַיַּפְּלֵטֵם
 יַפְּלֵטֵם מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי-חָסוּ בוּ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 63

יי צְרַפְתָּהוּ: שְׁלַח מֶלֶךְ וַיִּתִּירָהוּ מִשָּׁל עַמִּים וַיִּפְתַּחְהוּ: שָׁמוּ אֲדוֹן
 לִבִּיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-קַנְיָנוּ: לְאִסּוֹר שָׁרְיוֹ בְּנַפְשׁוֹ וּזְקַנְיוֹ יַחֲבֵם: וַיִּבְאֵ
 יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גַּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיִּפֹּר אֶת-עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצֵמָהוּ
 מִצְרַיִם: הִפְךָ לָבֶם לְשֵׁנָא עַמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בְּעַבְדָּיו: שְׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ
 אֶהֱרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בוֹ: שָׁמוּ-בָם דְּבַרֵי אֹתוֹתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:
 שְׁלַח חֹשֶׁן וַיִּחַשְׁךְ וְלֹא-מָרוּ אֶת-דְּבָרוֹ (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 מִסֹּפֶר: 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 לְמִסְךְ וְאֵשׁ לְהָאִיר לְיִלְהָ: שָׁאַל וַיִּבְאֵ שָׁלוֹ וְלֶחֶם שָׁמַיִם יִשְׂבִיעֵם:
 פָּתַח צוּר וַיִּזּוּבוּ מַיִם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נְהַר: כִּי-זָכַר אֶת-דְּבַר קְדוּשׁוֹ אֶת-
 אֲבָרָהֶם עַבְדּוֹ: וַיּוֹצֵא עַמּוֹ בְּשֵׁשׁוֹן בְּרִנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם
 אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֲמִים יִירָשׁוּ: בְּעַבּוֹר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וַתּוֹרַתָיו יִנְצְרוּ
 הַלְלוּיָהּ:

SALMO 137

עַל גְּהָרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינוּ בְּזִכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עַרְבִים
 בְּתוֹכָהּ תְּלִינוּ כְּנֹרֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שָׁאֲלוּנוּ שׁוֹבֵינוּ דְּבַרֵי-שִׁיר וַתּוֹלְלֵינוּ
 שְׁמִחָה שִׁירוֹ 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 שָׁנִינוּ כְמוֹ-הֶגְהָ: יְמֵי-שָׁנוֹתֵינוּ
 בְּהֵם שְׂבָעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַבְּבָם עָמַל וְאָנֹן כִּי-גַז
 חֵישׁ וְנִנְעָפָה: מִי-יִודַע עַז אִפְךָ וּכְיִרְאָתְךָ עֵבְרֹתֶיךָ: לְמַנּוֹת יָמֵינוּ בֵּן
 הַיּוֹדַע וְנִבְא לְכַב חֲכָמָה: שׁוּבָה יי עַד-מְתֵי וְהִנַּחֵם עַל-עֲבֹדֶיךָ:
 שְׂבַעְנוּ בְּבִקְר חֲסֵדֶךָ וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל-יָמֵינוּ: שְׁמַחְנוּ כִּימוֹת
 עֲנִיָּתְנוּ שָׁנוֹת רֵאֵינוּ רָעָה: יִרְאָה אֶל-עֲבֹדֶיךָ פִּעְלֶיךָ וְהִדְרֶךְ עַל-בְּגִיָּהֶם:
 וַיְהִי נֶעַם אֶד-נִי אֶל-יְנוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנְנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה
 יְדֵינוּ כּוֹנְנָהוּ:

SALMO 105

הוֹדוּ לַיי קְרָאוּ בְשִׁמּוֹ הוֹדִיעוּ בְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוּ-לוֹ זִמְרוּ-
 לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל-נַפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קִדְשׁוֹ יִשְׁמַח לֵב מִבְּקִשֵׁי
 יי: דִּרְשׁוּ יי וְעֲזוּ בְקִשׁוֹ פָּנָיו תָּמִיד: זְכְרוּ נַפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה
 מִפְּתֵיו וּמִשְׁפָּטֵי-פִיו: זֶרַע אֲבָרָהֶם עֲבָדוּ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירְיוֹ: הוּא יי
 אֶל-יְנוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זְכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צְנִה לְאֶלֶף
 דוֹר: אֲשֶׁר כָּרַת אֶת-אֲבָרָהֶם וּשְׂבוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק: וַיַּעֲמִדְהָ לְיַעֲקֹב לְחֹק
 לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לֵךְ אֶתָּן אֶת-אָרֶץ-כְּנָעַן חִבְל נַחֲלָתְכֶם:
 בְּהִיּוֹתֶם מְתֵי מִסְפָּר כְּמַעַט וְגֵרִים בָּהֶם: וַיִּתְּהַלְכוּ מִגּוֹי אֶל-גּוֹי
 מִמַּמְלָכָה אֶל-עַם אַחֵר: לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקֶם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם
 מַלְאָכִים: אֶל-תִּגְעוּ בְּמִשְׁיַחַי וְלִנְבִיאֵי אֶל-תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא רָעַב עַל-הָאָרֶץ
 כָּל-מִטְּהָ-לְחֵם שָׁבַר: שְׁלַח לְפָנֵיהֶם אִישׁ לְעַבְדֵי נִמְפָר יוֹסֵף: עֲנוּ
 בְּכָפַל כְּגִלְיוֹ (קרי: כְּגִלוֹ) בְּרִזְל בָּאָה נִפְשׁוֹ: עַד-עַת בֹּא-דְבָרוֹ אֲמַרְת

לְמַנְצַח עַל-יְדֵי־תוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאֶסֶף מְזֻמּוֹר: קוֹלִי אֶל-אֵל-יִם
 וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֵל-יִם וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַגִּי דְרָשְׁתִּי יְדִי
 לְיִלְהָ נִגְרָה וְלֹא תִפּוּג מֵאֲנָה הַנֶּחֱם נִפְשִׁי: 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 וְיִחַפֵּשׂ רוּחִי: הִלְעוּלְמִים יִזְנַח אֲדַגִּי וְלֹא-יִסִּיף לְרַצוֹת עוֹד:
 הֶאֱפֵס לְנִצַּח חֲסֵדוֹ גָּמַר אֲמַר לְדֹר נְדָר: הִשְׁכַּח חֲנוּת אֵל אִם-קִפְצָה
 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 בְּקֹדֶשׁ דְּרָכֶךָ מִי-אֵל גָּדוֹל כְּאֵל-יִם:
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֹא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָרָה: גָּאֲלַת בְּזוֹרַע עֲמֶךָ בְּגִי-
 יַעֲקֹב וַיּוֹסֶף סֵלָה: רָאוּךָ מֵיָם אֵל-יִם רָאוּךָ מֵיָם יַחִילוּ אֶף יִרְגְּזוּ
 תְהַמּוֹת: זָרְמוּ מֵיָם עֲבוֹת קוֹל נְתַנּוּ שְׁחָקִים אֶף-חֲצֻצֶיךָ יִתְהַלְכוּ: קוֹל
 רַעֲמֶךָ בַּגִּלְגָּל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבְלַח רְגִזָּה וְתוֹרַעַשׂ הָאֶרֶץ: בְּיָם דְּרָכֶךָ
 וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילֶךָ) בְּמֵיָם רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: נַחִית כִּצְאוֹן
 עֲמֶךָ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל-יִם אֲדַגִּי מֵעוֹן אַתָּה הֵייתָ לָנוּ בְּדֹר נְדָר:
 בְּטָרָם הָרִים יָלְדוּ וְתַחֲלֹל אֶרֶץ וְתַבַּל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:
 תִּשָּׁב אֲנוּשׁ עַד-דִּפְאָ וְתֹאמַר שׁוּבוּ בְּגִי-אָדָם: כִּי אֶלְךָ שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ
 כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאֲשַׁמוּרָה בְּלִילָה: זְרַמְתָּם שָׁנָה יִהְיוּ בְּבִקְרָה
 כְּחֻצִיר יַחֲלֶף: בְּבִקְרָה יַצִּיץ וְחֲלֶף לְעָרֵב יְמוּלֵל וַיִּבֶשׁ: כִּי-כָלִינוּ בְּאֶפְרַיִם

חַיִּי: אֹמְרָה לֹאֵל סְלֵעֵי לְמָה שְׂכַחְתָּנִי לְמָה-קָדַר אֶלְךָ בְּלַחַץ אוֹיֵב:
 בְּרִצָּח בְּעֲצָמוֹתַי חֲרַפוּנִי צוּרְרֵי בְּאִמְרָם אֵלֵי כָּל-הַיּוֹם אֵיֶה אֶל-יָד:
 מַה-תִּשְׁתַּוְּחִי וְנַפְשִׁי וּמַה-תִּתְּהֵמֵי עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנֶנּוּ
 יְשׁוּעַת פָּנָי וְאֵל-יָ:

SALMO 59

לְמַנְצַח אֵל-תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שְׂאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת-הַבַּיִת
 לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאֲיֵבֵי אֶל-יָ 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: וְאִתָּה יִי-אֶל-יָם צָבָאוֹת אֶל-יָ יִשְׂרָאֵל הַקִּיְצָה לְפָקֹד כָּל-
 הַגּוֹיִם אֵל-תִּחַן כָּל-בְּגֵדֵי אֲנָן סֵלָה: יִשׁוּבוּ לְעָרְב יִהְמוּ כְּכֹלֵב וַיִּסּוּבְבוּ
 עִיר: הִנֵּה יִבְעִיֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי-מִי שָׁמַע: וְאִתָּה
 יִי תִשְׁחַק-לְמוֹ תִלְעַג לְכָל-גּוֹיִם: עֲזוּ אֶלֶיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי-אֶל-יָם
 מִשְׁגָּבֵי: אֶל-יָ חֲסִדוֹ (קרי: חֲסִדֵי) יִקְדָּמֵנִי אֶל-יָם יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי: אֵל-
 תִּהְרַגֶּם פֶּן-יִשְׁכַּחוּ עַמִּי הַנִּיַּעְמוּ בְּחִילְךָ וְהוֹרִידְמוּ מִגִּגְנוֹ אֲדֹנָי:
 חֲטָאת-פִּימוֹ דָּבַר-שִׁפְתֵימוֹ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֲלֶה וּמִפִּחַשׁ יִסְפְּרוּ:
 כֹּלָה בְּחִמָּה כֹּלָה וְאֵינָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי-אֶל-יָם מִשָּׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי
 הָאָרֶץ סֵלָה: יִשׁוּבוּ לְעָרְב יִהְמוּ כְּכֹלֵב וַיִּסּוּבְבוּ עִיר: הִמָּה וְנוֹעֵזוֹן (קרי:
 וְנוֹעֵזוֹן) לְאָכַל אִם-לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיֵנוּ: וְאֵנִי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאֶרְנָן לְבַקֵּר
 חֲסִדְךָ כִּי-הָיִיתָ מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר-לִי: עֲזֵי אֶלֶיךָ אֹמְרָה כִּי-
 אֶל-יָם מִשְׁגָּבֵי אֶל-יָ חֲסִדֵי:

לִמְנַצַּח מְזִמּוֹר לְדָוִד: אֲשֶׁר־י מִשְׁפִּיל אֶל-דָּל בְּיוֹם רָעָה יִמְלֹטְהוּ
 יי : יי יִשְׁמְרֵהוּ יִחְיֶהוּ יֵאָשֶׁר (קרי: וְאֲשֶׁר) בְּאֶרֶץ וְאֶל-תַּתְּנֵהוּ
 בְּנֶפֶשׁ אִיְבּוֹ: יי יִסְעֲדֵנוּ עַל-עֵרֶשׁ דָּוִי כֹל-מִשְׁכָּבוֹ הַפְּכֹת בַּחֲלִיו:
 אֲנִי-אֶמְרָתִי יי חֲנִנִי רָפְאֵה נַפְשִׁי כִּי-חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע
 לִי מְתֵי יָמוֹת וְאָבֵד שְׁמוֹ: וְאִם-כָּא לְרֵאוֹת שְׁוֹא יְדַבֵּר לְבוֹ יִקְבֹּץ-אָנֹן
 לוֹ יֵצֵא לְחוּץ יְדַבֵּר: יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כֹל-שֹׁנְאֵי עָלַי יִחְשְׁבוּ רָעָה לִי:
 דַּבֵּר-בְּלִיעַל יִצּוֹק בוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא-יִוָּסֵף לְקוֹם: גַּם-אִישׁ שְׁלוֹמִי
 אֲשֶׁר-בְּטַחְתִּי בוֹ אוֹכַל לְחָמִי הַגְּדִיל עָלַי עָקַב: וְאַתָּה יי חֲנִנִי
 וְהַקִּימֵנִי וְאֲשַׁלְּמָה לָּהֶם: בְּזֹאת יְדַעְתִּי כִּי-חָפְצָתָּ בִּי כִּי לֹא-יָרִיעַ אִיְבֵי
 עָלַי: וְאֲנִי בְּתַמִּי תִמְכֹּת בִּי וּתְצַיְבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בְּרוּךְ יי אֱלֹהֵי-
 יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

לִמְנַצַּח מִשְׁפִּיל לְבָנֵי-קַרְח: כָּאֵיל תַּעֲרַג עַל-אֶפְיָקִי-מַיִם בֵּן נַפְשִׁי
 תַּעֲרַג אֵלַיךְ אֱלֹהֵי-יָם: צָמְאָה נַפְשִׁי לֹאֵל-יָם לֹאֵל חָי מְתֵי אָבוֹא
 וְאַרְאָה פָּנֵי אֱלֹהֵי-יָם: הֲיִתָּה-לִּי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וּלְלֵילָה בְּאָמֹר אֵלֵי
 כֹּל-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 וְתִהְיֶי עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנֵנוּ יְשׁוּעוֹת פָּנִינוּ: אֱלֹהֵי-
 עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶח עַל-כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ יִרְדָּן וְחֶרְמוֹנִים מִהַר מְצַעַר:
 תְּהוֹם-אֵל-תְּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרִיךָ כֹּל-מִשְׁבְּרֵיךָ וְגַלְיֵךָ עָלַי עָבְרוּ:
 יוֹמָם יִצְוָה יי חֲסִדוֹ וּבְלִילָה שִׁירָה (קרי: שִׁירוֹ) עָמִי תִפְלֶה לֹאֵל

מִכְתָּם לְדוֹד שְׁמֵרְנִי אֵל כִּי-חֲסִיתִי בְךָ : אָמַרְתָּ לִּי אֲדֹ-נִי אַתָּה
 טוֹבְתִי בַל-עֲלִיךָ : לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בְּאָרְץ הַמָּה וְאֲדִירֵי כָל-חֲפְצֵי-כֶּם :
 יָרְבוּ עֲצוּבוֹתֶם אַחַר מְהֵרוּ בַל-אֲסִיךְ נִסְכֵיהֶם מַדָּם וּבַל-אֲשָׂא אֶת-
 שְׁמוֹתֶם עַל-שְׁפָתִי : יי מִנֵּת-חֲלָקִי וְכוֹסֵי אַתָּה תוֹמִיךְ גּוֹרְלִי :
 חֲבָלִים נָפְלוּ-לִי בְנַעֲמִים אֶף-נַחֲלַת שְׁפָרָה עָלַי : אֲכַרְךָ אֶת- יי אֲשֶׁר
 יַעֲצֵנִי אֶף-לִילֹוֹת יְסֻרֹנַי כְּלִיּוֹתַי : שְׁוִיתִי יי לְנִגְדֵי תַמִּיד כִּי מִימִינִי
 בַל-אֲמוּט : לְכֵן שְׁמַח לִבִּי וַיִּגַּל כְּבוֹדִי אֶף-בְּשָׂרִי יִשְׁפֵן לְבָטָח : כִּי
 לֹא-תַעֲזוֹב נַפְשִׁי לְשָׂאוֹל לֹא-תַתֵּן חֲסִידֶיךָ לְרֵאוֹת שְׁחַת : תוֹדִיעֵנִי אֲרַח
 חַיִּים שְׁבַע שְׁמַחוֹת אֶת-פְּנֵיךָ נַעֲמוֹת בִּימִינְךָ נֹצַח :

SALMO 32

לְדוֹד מִשְׁפִּיל אֲשָׁרִי נְשׁוּי-פֶשַׁע כָּסוּי חֲטָאָה : אֲשָׁרִי אָדָם לֹא יִחְשָׁב
 יי לוֹ עוֹן וְאִין בְּרוּחוֹ רָמְיָה : כִּי-הִחַרְשֵׁתִי בְּלוֹ עֲצָמִי בְּשִׂאֲגַתִּי כָּל-
 הַיּוֹם : כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבַּד עָלַי יָדְךָ נְהַפֵּךְ לְשֵׁדִי בְּחַרְבֵי קִיץ סֵלָה :
 חֲטָאתִי אוֹדִיעֶךָ וְעוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אוֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִּי
 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
 רַגְלִי פִּלֵּט תְּסוּבְכֵנִי סֵלָה : אֲשֶׁפִּילְךָ וְאוֹרֶךְ בְּדַרְכֶךָ-זוֹ חֲלַךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ
 עֵינַי : אֵל-תִּהְיֶה כָּסוּס כְּפָרָד אִין הִבִּין בְּמַתְג-נֶרְסֵן עֲדִיו לְבָלוֹם בַּל
 קָרַב אֲלֶיךָ : רַבִּים מְכֹאֹבִים לְרָשָׁע וְהַבּוֹטָח בִּי חֲסֵד יְסוּבְכֵנוּ :
 שְׁמַחוּ בִּי וַיִּגִּלוּ צַדִּיקִים וְהִרְנִינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל :

TIKKÙN HAKLALI

È bene recitare questi tre brani prima di leggere il Tikkùn 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 לְצוּר יִשְׁעָנוּ: נִקְדְּמָה פָּנֵינוּ
בְּתוֹדָה בְּזִמְרוֹת נְרִיעַ לּוֹ: כִּי אֵל גְּדוֹל יִי וּמֶלֶךְ גְּדוֹל
עַל-כָּל-אֵלִים:

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

10 Segulot per la parnasà

- 1 Dai il Maasser dai guadagni (tra il 10 e il 20%) in zedakà (Taanit 9a)
- 2 Quando lavi le mani, usa l'acqua in abbondanza (Shulchan Aruch 158, 10)
- 3 Non gettare gli avanzi del cibo, dalli da mangiare agli uccelli (Rabbi Chaim Fallagi)
- 4 Compiaci di più tua moglie o tuo marito (Baba Metsia 59a)
- 5 Non parlare mai di cose profane nella bet-akneset (Taanit 9a)
- 6 All'uscita del bagno recita la benedizione "Asher Yazar" lentamente e parola per parola (Seder Hayom)
- 7 Lascia il pane sul tavolo mentre reciti la Birkat Hamazon (Shulchan Aruch 180, 1-2)
- 8 Studia ogni giorno la lettera di Ramban (Nachmanide)
- 9 Mangia un pasto a base di pane alla fine di Shabbat (Shulchan Aruch 300)
- 10 Dopo un pasto di pane, leggi la Birkat Hamazon sul testo parola per parola e ad alta voce (Séfer Ha'hinoukh 430)