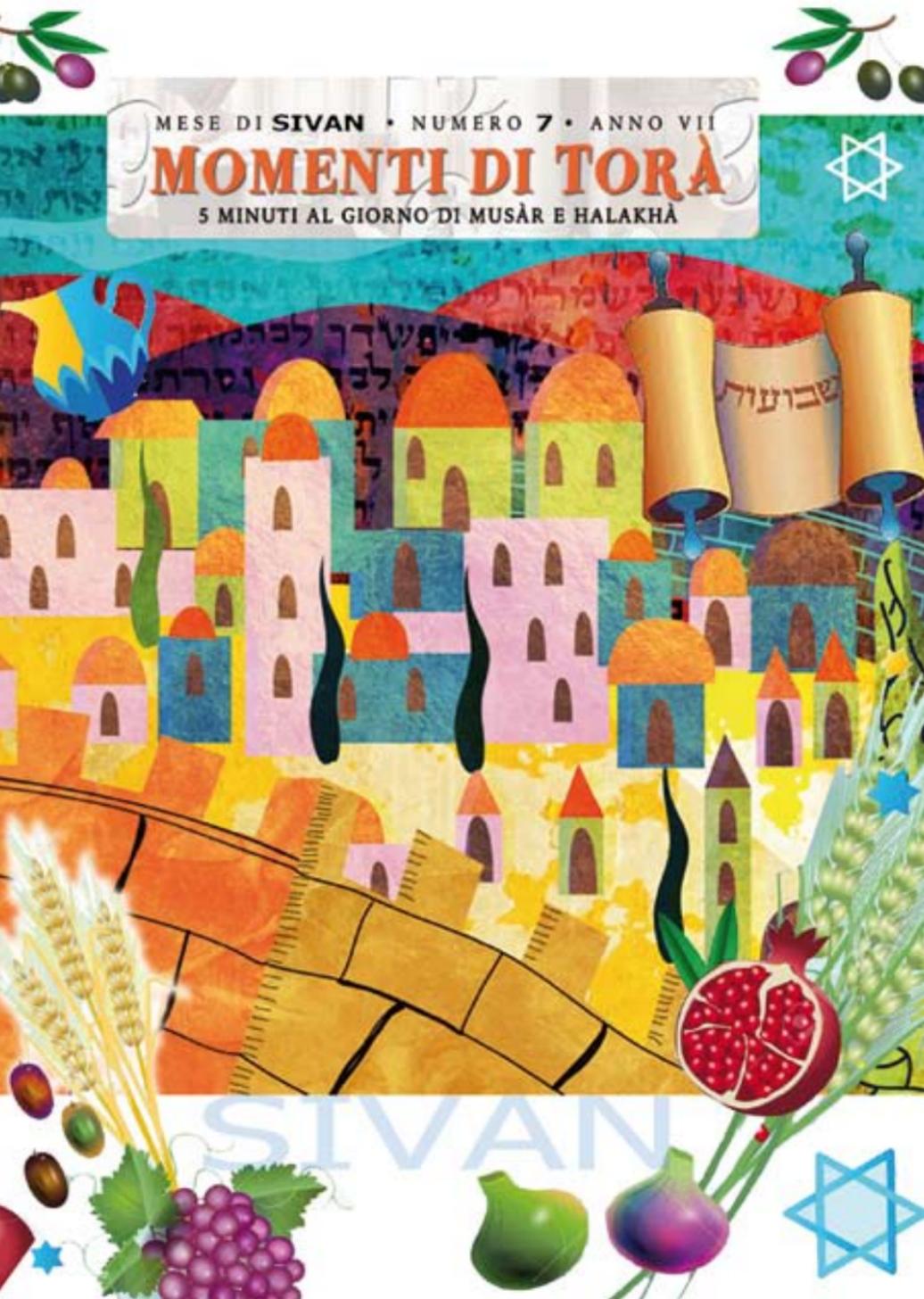


MESE DI **SIVAN** • NUMERO 7 • ANNO VII

MOMENTI DI TORÀ

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ





Contatti: Email: hamefizitalia@gmail.com
Tel (Italia) 392 54 078 50
Tel (Israel) 052 761 5969

Finito di stampare nel Giugno 2019
Impaginazione Grafica: **Vittorio Nahum**

Beth Midrash
(Casa di Studio)



Tempio Tripolino 702
"Beth Ya'acov"
Via Pozzo Pantaleo, 46
(Zona Marconi)

Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Sivan)

<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	Musar ~ Etica ebraica (Orchot Tzaddiqim), con Giorgio Calò
19:00 - 20:00	Halachot della Tefillà e Musar, con Rav Amitai Sermoneta				
<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		
		17:30 - 19:00	Regole di Shemirat HaLason (Maldicenza) e Halachot Shabbat, con Giorgio Calò		
		19:00 - 19:45	Avot uBanim (studio di Torah padri e figli/figlie)		

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, HaRav Sion ben Ya'acov Burbea, Shimshon Giorgio ben Avraham Calò z"l, Moshè Marco ben Enrica Zarfati z"l, HeReuven Giorgio ben Elisheva Moresco z"l, Rivkà Virginia bat Ya'acov Moscato z"l

BIRKHÒT HA TORÀ

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

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

וְהֶעֱרַב נָא ה' אֱלֹהֵינוּ אֶת דְּבַרֵי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ
וּבְפִיפְיוֹת עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצֹאצְאֵינוּ
וְצֹאצְאֵי צֹאצְאֵינוּ כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ וְלוֹמְדֵי תוֹרָתְךָ
לְשִׁמְחָה. בְּרוּךְ אַתָּה ה', הַמְלַמֵּד תוֹרָה לְעַמּוֹ
יִשְׂרָאֵל:

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ 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 Uvefifiot Amecha Bet Israel, Veniè Anachnu Vezezaenu (Vezezaè Amechè 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

VIVERE SECONDO LA TORAH!

Il concetto di Torah non è riferito solamente allo studio della Torah. È chiaro che lo studio della Torah è un mitzvà importante e fondamentale, ma alla fine rimane sempre una delle 613 mitzvot.

La Torah include in sé tutte le 613 mitzvot, 248 positive e 365 negative, in corrispondenza delle 248 membra del corpo e in corrispondenza dei 365 nervi del corpo.

La Torah non è solo studio e compimento di mitzvot, ma è un qualcosa che influisce e condiziona tutta la vita di un ebreo.

La differenza tra un ebreo e un non ebreo, la differenza tra una persona che rispetta la Torah e una persona che non la rispetta, non è solo nel compimento di più o meno mitzvot: la differenza è su tutta la concezione della vita.

Prima che Hashem donasse la Torah al popolo d'Israele andò da Esav e gli chiese: *"Volete la Torah?"*. Esav chiese: *"Cosa è scritto nella Torah?"* e Hashem rispose: *"Non uccidere"*. Esav disse: *"Padrone del mondo, come possiamo ac-*

ettare la Torah dove è scritto di non uccidere, se tutta la nostra esistenza si basa sulla benedizione che ci ha dato Ytzchak nostro padre: Sulla tua spada vivrai?"

La risposta di Esav nel chiedere cosa è scritto nella Torah non era riferita alle mizvot in generale, ai tefillin o agli tzitzit, queste sono mizvot della Torah ma non sono la Torah. La domanda di Esav era: qual è la concezione della vita secondo la Torah?

Hashem gli rispose che, se avesse voluto accettare la Torah avrebbero dovuto cambiare tutta la loro concezione di vita, e smettere di vivere secondo i loro principi.

Esav risponde: *"Padrone del mondo, mettere in pratica tutte le mitzvot non è un problema: tefillin, mezuzot, le feste, possiamo fare tutto, ma cambiare la nostra concezione di vita secondo la Torah, non lo possiamo fare"*.

Am Israel nell'accettare la Torah con il famoso **"faremo e ascolteremo"** ha accettato che la Torah condizioni tutta la vita di un ebreo, dalla mattina quando si sveglia alla sera quando si addormenta. Questa è la Torah, questo significa essere ebrei, ed è questo che Hashem vuole da noi. Vivere una vita di Torah, vivere una vita influenzata completamente dalla Torah di Hashem.

Tratto da "Sichot rav Pinkus Pesach"

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHAVUOT

La festa di Shavuòt cade il 6 di Sivàn. Da Pésach a Shavuòt si esegue la sefiràt haòmer per sette settimane e il suo nome, che vuole appunto dire “settimane”, deriva da ciò.

Sette settimane dopo che furono usciti dall’Egitto i nostri padri si fermarono alle pendici del monte Sinài e ricevettero la Torà e la festa di Shavuòt ne celebra il dono. In quell’occasione tutto il popolo fu in grado di comprendere il segreto degli angeli del servizio divino e, infatti, dichiararono, come un sol uomo (Es. 24, 7) faremo e ascolteremo». Dal giorno della rivelazione al monte Sinài, la Torà è stata in seguito trasmessa da una generazione all’altra e ciascuna, inclusa la presente, ha adeguato la propria vita alle disposizioni della Torà.

A Shavuòt si applicano le norme di yom tov, che includono il divieto di lavorare e si recitano le preghiere particolari per la ricorrenza.

Fuori da Israele, il 7 di Sivàn è ancora Shavuòt perché è il secondo giorno di yom tov di chi abita nella Diaspora. Valgono le medesime norme del primo giorno. Coloro che abitano fuori da Israele leggono la meghillà di Ruth e recitano la preghiera Yizkòr il 7 di Sivàn invece che il 6, mentre in Israele il 7 di Sivàn è chiamato issrù chag - chiusura della festa di Shavuòt.

In Israele, quando Shavuòt cadeva di Shabbàt, l’occasione rimanente per sacrificare al Signore gli animali che erano stati offerti era il giorno successivo alla festività e pertanto questa giornata, chiamata issrù chàg assomiglia molto a yom tov pur avendone normative differenti.

Nella Torà, la parola “atzéret” si trova in due occasioni di cui la prima è (Deu. 16, 8): Atzéret L’Hashem Elokécha-solenne assemblea per l’Eterno, il tuo Signore (ove è vicina al nome del Signore) e la seconda è (Num. 29, i 35): *Atzéret tiyíé lachém* -sarà solenne assemblea per voi (è riferita agli uomini). I Rabbini discutono come debba essere intesa l’apparente discordanza, e se la giornata di Atzéret (altro nome di Shavuòt) vada dedicata al Signore o al godimento personale. Disse Rabbi Elezàr: «Tutti gli autori concordano che a Shavuòt (o i Atzéret) occorra dedicare i festeggiamenti al Signore ma, in conseguenza della parola *lachém* (per voi) deve anche essere un giorno di pranzi e banchetti, un giorno di riposo, molto gradito a Israele. *E per quale motivo occorre festeggiare in questo modo?* Perché è il giorno in cui è stata donata la Torà».

Continua domani.....



MOMENTI
DI MUSÀR

IL NOSTRO GUADAGNO

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

Spieghiamo meglio il concetto: in pratica quando una persona muore e arrivare a giudizio davanti al tribunale di Hashem, la prima domanda che gli faranno sarà: *“Hai studiato Torah?”*

Molte persone vedono con grande piacere onore e ammirazione le persone che studiano all’università o in accademia, con molta più ammirazione di coloro che magari fanno un lavoro umile. D’altro canto però molte persone sanno che quando una persona studia, studia per arrivare a qualcosa. Per esempio: chi studia legge, ha un percorso di studi da seguire per potere ricevere la laurea. Gli studi non sono il traguardo, ma il mezzo per arrivarci. Nello studio della Torah non è così!

La Torah è la fonte della spiritualità del mondo. Nel momento che una persona “sfiora” la Torah, stu-

dia una parola, una regola, acquisisce uno spirito di purità dentro l’anima, acquisisce vita!

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

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

È scritto *“È l’albero della vita (la Torah) per coloro che ci si attaccano”,* sia in questo mondo e anche in particolare per il mondo futuro!

Questo è il più grande insegnamento prima della festa di Shavuot. Ogni anno a Shavuot Hashem ci dà la Torah. Quando l’abbiamo ricevuta sotto al monte Sinai Hashem non ci ha chiesto niente in cambio, ci ha chiesto solo la volontà di volerla ricevere. Facciamoci trovare pronti a Shavuot, facciamoci trovare volenterosi di voler ricevere la Torah, fissiamo dei momenti di studio, andiamo alle lezioni, chi ci guadagna siamo noi!!

Tratto da “5 dakot di Torah”

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHAVUOT

Vi è l'uso di celebrare il dono della Torà adornando la propria abitazione [1]e la sinagoga con rami, fiori e piante di vario tipo. L'uso di spargere dell'erba è in ricordo del fatto che a Shavuòt avviene il giudizio sui frutti degli alberi (Il GRA, il Gaòn di Vilna, contestò quest'uso perché ormai era diventato peculiare anche dei non ebrei, durante le loro festività, creare addobbi con piante e arbusti), quest'uso vuole ricordare la vegetazione che ricopriva il monte Sinài quando fu donata la Torà, com'è scritto (Es. 34, 3): *"Nei pressi di quella montagna non potranno pascolare neppure greggi o bestiame"*. I rami e la vegetazione possono essere disposti sia dalla vigilia di Shavuòt che di yom tov, purché si sia in precedenza già destinato quel materiale per quell'uso, così che non possano essere considerati oggetti muktzé. Se invece Shavuòt cade di domenica, non è assolutamente permesso provvedere alle decorazioni alla vigilia della festa perché è Shabbàt e in questa giornata è vietato predisporre cose che serviranno un altro giorno, neppure se si tratta di yom tov. In questo caso, occorre premunirsi allestendo quanto necessario già dal venerdì precedente oppure farlo dopo che è terminato Shabbàt.

Durante la notte di Shavuòt è uso rimanere svegli per studiare Torà e celebrare in questo modo la ricorrenza in cui ci è stata donata. Vi sono libri contenenti una particolare selezione di testi che si leggono e studiano in questa occasione.

Con lo studio della Torà nella notte di Shavuòt si conseguono elevati meriti e pertanto, è consigliabile dedicarvi almeno qualche ora.

Vi è un dubbio normativo che riguarda chi sia rimasto sveglio tutta la notte senza concedersi neppure un breve sonnellino su un letto se deve recitare la benedizione per la netilàt yadàim, se può dire: *Elokài nes-hamà* e poi anche *hamahavìr shenà* (che rimuovi il sonno [dai miei occhi]), come pure le *birkòt haTorà* (le benedizioni per lo studio della Torà).

In pagina 54 abbiamo riportato una tabella che sintetizza queste regole.

MOMENTI DI MUSSAR

PARASHAT BAMIDBAR

La nostra missione personale

Questa settimana, cominciando il libro di Bamidbar, la Torà inizia enumerando il popolo ebraico che era nel deserto del Sinai. Impariamo che ogni ebreo, senza eccezione, ha un valore intrinseco unico e non è solo un numero o uno dei tanti. È così importante che solo per lui valeva tutta la creazione. Al momento della creazione, D_o creò molti esemplari di ogni specie, ma creò un solo uomo, da cui venne popolato il mondo intero. Questo dimostra l'unicità di ogni persona. Per questo motivo i nostri saggi ci insegnano l'importanza di sostenere e salvare ogni individuo.

Cosa rende ognuno di noi così importante, al punto che per la nostra sola esistenza vale la creazione?

Prima di creare il mondo, D_o creò miriadi di anime nel Suo "magazzino" che godevano della Sua presenza. Avere piacere senza averlo guadagnato, tuttavia, causava imbarazzo a queste anime. Perciò D_o creò questo mondo fisico e permise alle anime di scendere in esso, racchiuse in un corpo di carne e ossa, per avere l'opportunità di guadagnare la propria ricompensa scegliendo di compiere la Sua Volontà, ovvero le mitzvot della Torà. Sforzandoci di compiere le mitzvot guadagneremo una ricompensa eterna che riceveremo quando ci separeremo di nuovo dai corpi terreni e restituiranno le nostre anime al nostro Creatore.

Tuttavia, dal momento che ogni anima è unica con differenti caratteristiche spirituali, ognuna ha una missione diversa che deve completare per ottenere la sua perfezione. Per questo ogni persona è creata con una combinazione diversa di caratteristiche fisiche, forze e qualità, che le permettono di svolgere il proprio ruolo spirituale per il quale è scesa. Ogni persona, inoltre, ha una via diversa e su misura che deve attraversare durante la sua permanenza sulla terra perché diventi perfetta. Per questo motivo ognuno ha diverse difficoltà, "alti e bassi" che deve superare.

Abbiamo tutti dei momenti nella vita in cui ci sentiamo felici, rilassati o calmi. D'altra parte ci sono momenti in cui ci sentiamo frustati, tristi o vuoti. Dovremmo cercare di capire il nostro compito in questo mondo, definire chiaramente il nostro obiettivo e non perderlo di vista. Così facendo, riusciremo a inserire anche i momenti difficili in un'esistenza felice, evitando di sbagliare e rimanendo sul nostro sentiero.

Solo due settimane fa, mia nonna mi ha descritto la sua infanzia. Rimase orfana di entrambi i genitori da piccola, fu testimone della “Kristolnacht” e fuggì dalle mani dei nazisti. Oggi è orgogliosa di tutti i suoi figli e nipoti.

Questo è il messaggio di fondo del libro di Bamidbar: la vita ha i suoi “alti e bassi” e le sue sfide, quando viaggiamo attraverso il nostro periodo in questo mondo. Restiamo a galla e ricordiamoci che tutto è per il nostro bene, per ottenere una ricompensa nel Mondo Futuro.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHAVUOT

Tutto il formulario delle preghiere festive, che comprende l'hallèl per intero, la lettura della Torà, Yizkòr (gli ebrei sefarditi non dicono Yizkòr) e l'amidà di musàf si trova nei machazorim di Shavuòt.

Nell'amidà (tranne quella di musàf) e nella birkàt hamazòn si aggiunge il brano yaalé veyavò.

Rabbi Eleazàr disse: «Quando gli ebrei risposero facendo precedere la parola *naasé-faremo rispetto a nishmà-ascolteremo* si udì una voce celeste che esclamò al loro riguardo: “Chi ha rivelato ai Miei figli questo segreto che utilizzano gli angeli al Mio servizio, come scritto: *Benedite l'Eterno, voi Suoi; angeli, possenti quanto a forza, che eseguite ciò che Egli dice ascoltando il suono della Sua parola?*” Da questo verso si rileva che per prima cosa essi eseguono sono pronti ad agire secondo i Suoi comandi e solo dopo prestano attenzione a come eseguire l'ordine a differenza di altri tipi di servitori che, prima di accettarlo, desiderano valutarne il contenuto.

Per tutto il periodo che intercorre tra Rosh Chòdesh di Sivàn fino all'8° giorno del mese, che corrisponde a quello successivo a Shavuòt, non si dice neppure il tachanùn. Tutto questo periodo è considerato lievemente festivo perché, già dal secondo giorno di Sivàn, Mosè diede istruzioni ai figli di Israele affinché si dedicassero a rispettare la Torà e, dopo di ciò, iniziarono i tre giorni durante i quali nessuno poteva avvicinarsi al monte Sinài. Ce chi usa omettere il tachanùn fino al 12 di Sivàn perché fino a quel giorno era ancora possibile portare il sacrificio festivo, per chi non era riuscito a presentarlo durante la festività.

Continua domenica

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT BAMIDBAR

La nostra missione personale

Si racconta di un ebreo ignorante e presuntuoso il quale, ogni volta che parlava con qualcuno, era solito pregiarsi di appartenere ad una famiglia ebraica di nobili origini, come documentato da un antico albero genealogico in suo possesso.

Una volta questo ebreo si trovò a discutere con un noto studioso di Torah, rivolgendosi nei suoi confronti, come di consueto, con tono arrogante ed offensivo: *“Come hai osato metterti contro di me?! Non conosci forse la mia nobile ascendenza? Ti rendi conto che tu, al contrario di me, sei un “figlio senza nome”?”*.

Lo studioso di Torah così rispose: *“Tu sei l’ultimo elemento della genealogia dei tuoi padri, mentre io sono il primo della genealogia della mia famiglia. Da me discenderà, con l’aiuto di Hashem, una stirpe di ebrei che continuerà, nelle prossime generazioni, a studiare Torah ed a servire il Signore D_o Benedetto, laddove invece, nel tuo caso, la catena generazionale è ormai giunta al termine”*. Ciò è quanto impariamo dalla parashà di Bemidbar, dove è scritto *“un uomo per ogni tribù, ognuno a capo del proprio casato paterno”* (Bemidbar 1, 4); evidentemente, Moshè Rabbenu si è preoccupato di attribuire l’importante incarico di guida di ciascuna delle 12 tribù d’Israele ad ebrei titolari di una altissima “genealogia personale”, dai quali sarebbero poi discesi uomini di altrettanto elevata statura morale. A questo si riferisce anche il salmista – proseguì lo studioso – quando scrive: *“se ne va piangendo colui che porta il sacco del seme [inteso come “ascendenza familiare”, n.d.t.]”* (Tehillim 126, 6), come a dire che chi piange è solo colui che rappresenta la mera continuazione della catena generazionale (colui che porta il “sacco del seme”) che lo ha preceduto; a differenza di ciò, *“verrà con giubilo colui che solleverà i covoni che cresceranno da esso”* (Tehillim 126, 6), e cioè chi solleva da sé i propri covoni ha ben di che gioire ed essere lieto, in quanto un grande futuro attende lui e la discendenza che lo seguirà (“i covoni che cresceranno da esso”)...“.



PARASHAT BAMIDBAR

“Questi sono i nomi dei figli di Aharon: Nadav il primogenito, Avihù, Eleazàr ed Itamàr. Questi sono i nomi dei figli di Aharon, i sacerdoti unti che egli investì del compito di esercitare il sacerdozio” (Bemidbar 3, 2-3).

Nei versetti sopra riportati viene ripetuta per due volte consecutiva la frase “Questi sono i nomi dei figli di Aharon”: qual è la ragione di questa ripetizione?

I sacerdoti delle altre religioni sono dai credenti notoriamente considerati al pari di esseri “soprannaturali” e, in quanto tali, infallibili. Perciò, successivamente alla loro investitura sacerdotale viene attribuito agli stessi un nome “diverso” da quello di cui erano in possesso in passato, così da evidenziare come gli stessi, dopo aver acquisito il sacerdozio, siano diventati persone completamente “diverse” rispetto a quelle che erano in precedenza.

Per il popolo d’Israele, invece, la prospettiva cambia radicalmente. Anche un uomo che ha raggiunto i livelli spirituali più elevati, infatti, continua ad essere considerato un

essere di carne e sangue, suscettibile, come tutte le altre persone, di incorrere in errori, come è scritto *“Non vi uomo giusto sulla terra che compia solo del bene senza peccare”* (Qoelet 20, 7) e *“nei Suoi Santi non ripone fiducia”* (Jov 15, 15). Il fatto che ciascun ebreo è tenuto a tributare onore ai Maestri è invero dovuto non certo alla loro persona ed al loro corpo materiale, bensì esclusivamente al merito dello studio della Torah e delle mitzvot che gli stessi hanno acquisito; allo stesso modo in cui siamo obbligati a conferire grande onore ad un rotolo della Torah solo perché sulla stessa ci sono scritte le parole del nostro Santo Libro, e ciò pur se si tratta di una comune pergamena tratta da normalissima pelle animale. In entrambi i casi, infatti, gli ebrei non ritengono certo che la materialità di queste persone o cose sia “diversa” rispetto a quella delle altre cose o persone.

Per questa ragione, dopo che la Torah ha menzionato i nomi dei figli di Aharon torna a precisare che i medesimi sono *“i sacerdoti unti che egli investì del compito di esercitare il sacerdozio”* (Bemidbar 3, 3), i quali anche dopo essere stati investiti del sacerdozio non hanno ricevuto “nomi” differenti e più elevati rispetto al passato, essendo invece considerati gli stessi sempre e comunque esseri umani come in precedenza...

MOMENTI
DI MUSÀR

SHAVUOT

A Shavuòt si legge il libro di Ruth. Uno dei motivi di quest'uso è che il re Davide, che era pronipote di Ruth la moabita, è nato proprio di Shavuòt.

Questo libro parla della grande devozione di Ruth al Signore e narra come si è staccata dal suo popolo e dalla sua terra nativa per unirsi al popolo ebraico. Ruth sposò Boaz, il giudice di Bet Lèchem che, in quella generazione, era il saggio più grande.

Il libro di Ruth è classificato come una meghillà. Vi sono alcune comunità nelle quali l'officiante, quando lo legge da una pergamena scritta a mano, recita la benedizione *BAAEMAAKBV al mikrà meghillà* (e ci ha prescritto la lettura della meghillà) e poi anche la benedizione *sheecheyànu*.

A Shavuòt si estraggono due sefarim dall'aron hakòdesh: nel primo si legge il brano che descrive il dono della Torà e dei Dieci Comandamenti che si trova nella parashà Itrò (Es. 19,1-20,23) e nel secondo si leggono le norme di

Shavuòt che sono contenute nella parashà Pinechàs (Num. 28, 26-31).

Dopo che il kohèn è stato chiamato alla lettura della Torà ed è salito sulla bimà, prima di iniziare si leggono le *akdamòt*, versi poetici in lingua aramaica che contengono celebrazioni del Signore e lodi della Torà presenti in molti machazorim. Vi sono comunità che non hanno l'abitudine di leggerle. Ai tempi del Santuario tutti gli ebrei portavano a Gerusalemme le primizie e le offerte recitando una preghiera di ringraziamento e riconoscenza al Signore per la generosità accordata al Suo popolo. Shavuòt è anche conosciuta come Chag Hakatzìr (festa del raccolto) perché in Terra d'Israele era la stagione della mietitura del grano. Noi leggiamo il libro di Ruth perché la narrazione si svolge in quel periodo: Ruth incontra Boaz mentre raccoglie le spighe cadute nel suo campo e si conclude con il loro matrimonio. Questa unione sarà all'origine della famiglia reale del re Davide e dalla sua discendenza nascerà il Messia, che noi ci auguriamo venga al più presto, ai nostri tempi, Amen.

Continua domani...

MOMENTI DI HALAKHÀ

PONI LO STUDIO DELLA TORAH PRIMA DI OGNI ALTRA COSA!

Yakov prima di morire riunisce tutti i suoi figli per benedirli.

I primi ad essere chiamati sono i nipoti, i figli di Yosef: Menashe e Efraim.

Yakov benedice i nipoti dicendo: *“L’angelo che mi liberò da ogni male, benedica i ragazzi; siano chiamati a mio nome e a nome dei miei padri Avraham e Yzchak. Si moltiplichino nella terra come pesci.”*

Yakov è il simbolo dell’umiltà e della riservatezza: com’è possibile che qui anticipi il suo nome rispetto a quello di suo padre e di suo nonno? Avrebbe dovuto dire: *“siano chiamati a nome dei miei padri”* e dopo avrebbe dovuto menzionare il suo nome. Perché anticipa il suo nome a quello di Avraham e a quello di Yzchak?

È risaputo che questo mondo si basa su tre cose: Torà, avodá (Tefilla, preghiere) e ghemilut chasadim (opere di bene). La Torà è rappresentata da Yakov, l’avodà da Yzchak e la Ghemilut chasadim da Avraham.

Qua Yakov ci sta insegnando un grande insegnamento: La Torà deve essere per noi la cosa più importante, più importante della tefillà e della Ghemilut chasadim.

Ci sono persone che pensano: io do zedakà e va bene così, non c’è bisogno che studi; oppure c’è chi pensa: io prego tutte le Tefillot, non c’è bisogno che studi.

Yakov viene e ci insegna: il mio nome rispecchia la Torà, metti la Torà come priorità nella tua vita, prima di tutto!

Questo è un grande insegnamento, che dobbiamo fare nostro in particolare prima di Shavuot, la festa della Torà. Dobbiamo rafforzare il nostro studio, fissare dei momenti di Torà.

Viviamo una vita di rincorse e di fatica, non abbiamo tempo per fermarci e riflettere.

La Torà non è un libro di storielle, non si studia solo con gli occhi, va studiata con l’anima, con il cuore, bisogna viverla.

Questo è quello che ci insegna Yakov: il mio nome, la Torà, prima di tutto, poi il nome dei miei padri, tefillà e Ghemilut chasadim.

Tratto da “Darkey Yeshaiiau” Rabbi Yeshaiiau Yosef Pinto Shlita

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHAVUOT

A Shavuòt vi è l'uso di mangiare cibi a base di latte. Uno dei motivi all'origine di questa usanza è riportato nello Shulchàn Arùch: «*a Shavuòt si offrivano sull'altare due pani di farina di grano*». Per comprendere la connessione tra questa offerta e i latticini occorre premettere che la tavola dove si mangia è paragonata ad un altare e che è vietato usare la stessa pagnotta per mangiare cibi a base di carne e altri a base di latte. Ecco quindi che per ricordare i due pani offerti sull'altare, a Shavuòt si è preso l'uso di iniziare il pasto con latticini e di terminarlo con cibi a base di carne. In questo modo, si dovranno portare in tavola due pani che saranno mangiati distintamente nelle due fasi del pasto.

Nei testi sono riportati anche altri motivi che spiegano l'uso di mangiare latte e latticini. La Mishnà Berurà riporta che quando i figli di Israele, dopo aver ascoltato i Dieci Comandamenti, si allontanarono dal monte Sinài e tornarono a casa, potevano mangiare solo cibi a base di latte. Infatti, siccome nei Dieci Comandamenti sono incluse tutte le norme della Torà, se avessero voluto mangiare carne avrebbero dovuto compiere una lunga preparazione: macellare con un coltello adeguatamente affilato e verificato, rimuovere le parti proibite dell'animale (il nervo ischiatico, il grasso proibito), lavare e salare la carne per rimuovere il sangue... Anche tutti i recipienti che avevano usato in precedenza sarebbero stati inadatti per la cottura della carne kasher (erano trascorse meno di ventiquattrore dall'ultimo utilizzo) pertanto avrebbero dovuto usarne di nuovi. Per tutti questi motivi, in quell'occasione scelsero di mangiare latticini.

Tra il momento in cui, nei pasti festivi, si mangia latte e quello in cui si mangia della carne, in linea di principio non è necessario attendere, ma occorre in ogni modo compiere le seguenti azioni: 1) Pulirsi bene la bocca (mangiando pane o altro cibo dello stesso genere). 2) Sciacquarsi la bocca con acqua o altre bevande. 3) Lavarsi le mani per togliere ogni residuo di prodotti a base di latte. 4) Pulire il tavolo da tutti i resti del pasto a base di latte, comprese le briciole del pane, per evitare di mangiarli, per errore, assieme al pasto a base di carne. 5) Prima del pasto a base di carne occorre stendere sul tavolo un'altra tovaglia.

Tratto dal libro alacha illustrata tradotto dal dott. Moisè Levi

MOMENTI DI HALAKHÀ

LA TORÀ ADDOLCISCE I MOMENTI DIFFICILI

È scritto nel trattato di Berachot: *“Se una persona vede che gli capitano delle sofferenze, deve farsi un esame di coscienza per capire dove ha sbagliato. Se lo fa e non trova nessun errore, deve attribuire le sofferenze al peccato del bitul Torà*”.*

Quando una persona vede che le sofferenze, o meglio che il giudizio di Hashem è su di lui, deve controllare le sue azioni. Se trova un qualcosa di sbagliato, allora attribuisce le sofferenze a questa cosa sbagliata, ma se non trova niente, attribuisce le sofferenze al peccato di non aver studiato Torà.

Perché se non trova niente deve attribuire la sofferenza proprio alla mancanza dello dello studio della Torà?

Perché la Torà addolcisce le sofferenze e calma il giudizio di Hashem.

La Torà cancella il giudizio di Hashem in questo mondo, quando ci sono momenti difficili, perciò se la persona non studia Torà non c'è nulla che addolcisca questo momento. Se non c'è nulla che addolcisce il giudizio di Hashem, questo diventa sempre più forte.

Se invece si aumenta la Torà, il male e le cose negative nel mondo perdono forza.

Per questo bisogna sforzarsi il più possibile di studiare Torà; ad ogni lezione, in ogni occasione bisogna partecipare e far partecipare. Ogni persona che portiamo a lezione, ogni persona a cui permettiamo di studiare Torà, fa sì di poter addolcire il giudizio negativo sul mondo e evitare tantissime sofferenze.

*Bitul Torà: Ogni ebreo ha la mizvà di studiare Torà in ogni momento della giornata. Nel momento in cui si occupa di altre mitzvot, come il lavoro, la famiglia, ecc., è esente da questa mizvà. Ma nel momento in cui è libero e si potrebbe occupare di Torà, e non lo fa, trasgredisce il divieto di Bitul Torà.

Tratto da “Darkey Yeshaiau” Rabbi Yeshaiau Yosef Pinto Shlita



“Che il fuoco bruci è una legge naturale”

Channa non aveva figli, al contrario di Penina che ne aveva. Ad ogni festa Penina faceva soffrire Channa, pur conoscendo la sua situazione, chiedendole ironicamente che cosa avesse comprato ai propri bambini e quali vestiti essi usassero per il chag.

In seguito accadde che Penina ricevesse una terribile punizione: se a Channa nasceva un bambino, a Penina ne morivano due. Per aver fatto soffrire Channa, a Penina morirono in tutto dieci figli.

Perché? A questa grande domanda Rav Chaim Shmuelevitz diede una risposta molto importante.

La Ghemara di Baba Batra 16° racconta che Penina si comportava LeShem Shamaim, con un buon proposito del Cielo. Credeva, infatti, che Channa non pregasse con tutto il cuore, e per questo voleva causarle disagio in modo che si concentrasse di più nella preghiera, al fine di farle avere dei figli. Le intenzioni di Penina, quindi, non erano derivate da malvagità o brutti propositi. Perché allora è stata giudicata così severamente?

Risponde Rav Chaim Shmuelevitz con un insegnamento fondamentale, che ci deve accompagnare tutto l'anno. I giorni tra Pesach e Shavuoth sono i giorni in cui si conta l'Omer, che è una misura di grano che viene portata nel Bet Hamikdash. In questi giorni sono morti ventiquattromila studenti di Rabbi Akiva perchè non si onoravano l'uno con l'altro. Per questo bisogna dare una speciale enfasi alle Mitzvot tra uomo e uomo, come non fare maldicenza, non odiare il prossimo nel proprio cuore ma invece amarlo, etc.

Quello che ci dice il grande Rav è che Il rapporto che abbiamo con il prossimo è **come fuoco**.

Come Hashem ha deciso che chi mette la mano dentro il fuoco si brucia, così chi offende il prossimo, indipendentemente dalla sua volontà anche se buona, ne rimarrà colpito gravemente, perchè questa è la “legge di natura” che Hashem ha innescato. Dice il Likute Moaran (Tanina Torà 59 e anche 58): *molte volte dal cielo vogliono mandare una grande abbondanza di guadagno a una determinata persona. Prima però si cerca di “metterlo alla prova” per vedere come si comporta con il prossimo. Molte volte questo succede dentro la propria casa: se nello stesso momento riuscirà a trattenersi e rimarrà in silenzio, Hashem gli manderà quell'abbondanza.*

Scritto da Rachamim Journo

MOMENTI DI HALAKHÀ

PERCHÉ SI PREGA CON I PIEDI UNITI?

Piedi d'angeli - È scritto nel Talmùd che quando si recita l'Amidà, si dovrebbe somigliare agli angeli riguardo ai quali è scritto, "*Le loro gambe erano una gamba dritta...*" Siccome gli angeli appaiono con un piede, noi allineiamo i nostri piedi affinché essi sembrino come uno. Analogamente, quando diciamo la preghiera di Kedushà in cui santifichiamo D_o con le stesse parole usate dagli angeli, uniamo i nostri piedi.

Come i Kohanìm - Secondo un'altra opinione trovata nel Talmùd di Gerusalemme, si prega con i piedi uniti per assomigliare ai kohanìm, i sacerdoti, visto e considerato che le nostre preghiere sostituiscono i sacrifici che essi portavano al Tempio Santo. Quando i Kohanìm camminavano nel Tempio, essi camminavano con passi da bambino, in cui il tallone di un piede non si allungava oltre al dito dell'altro.

Altri spiegano che queste due tradizioni sono in realtà la stessa: i Kohanìm tenevano i piedi uniti per assomigliare agli angeli. Fare passi da bambino era il modo di camminare più simile alla posa statuaria degli angeli.

Solo D_o può provvedere - Oltre ai due motivi menzionati nel Talmùd, alcuni dicono che questa posa mostra che nessuno all'infuori di D_o può provvedere alle nostre necessità. Quando uniamo i nostri piedi come se fossero legati, mostriamo che siamo indifesi senza D_o.

Salire più in alto - Un altro motivo per il fatto che "imitiamo" gli angeli quando preghiamo è che di solito siamo presi dai nostri pensieri e dalle nostre attività quotidiane. La preghiera invece è il momento di abbandonare le distrazioni e concentrarsi solamente sul nostro rapporto con D_o. Cerchiamo quindi di emulare gli angeli che non hanno ego e riconoscono che non c'è nulla tranne D_o.

Aprire le porte del Cielo - Lo Zòhar quando riporta l'insegnamento Talmudico per cui preghiamo in un modo simile agli angeli: "*Il Santo, Benedetto Egli Sia, dice agli angeli, 'Se vedete persone eccezionali nelle loro preghiere che tengono i piedi insieme come voi, aprite le porte del Cielo affinché costoro possano entrare'*".

Che tutte le nostre preghiere vengano accettate subito, inclusa la preghiera per la redenzione finale. **Amèn!**

Rav Yehuda Shurpin, Chabad.org

MOMENTI
DI MUSÀR

AVAT ISRAEL E L'INVIDIA

Chi è riuscito ad arrivare al livello di Ahavat Israel, amore per Israele, ha senza dubbio raggiunto un altissimo livello (come è scritto nella Ghemara di Shabbat 31° e nel Talmud di Yerushalmi Nedarim 9, 4). Il test per capire se l'ha raggiunto è quando si è sinceramente felici per la gioia del prossimo come fosse la propria. L'amore per il prossimo non è dimostrato solo quando soffriamo perchè il nostro amico è a disagio ma soprattutto quando si è felici per la sua gioia. Questo è l'unico modo di capire il proprio livello di Ahavat Israel.

La gelosia è una delle cause che porta una persona a non gioire per felicità del prossimo. Come scrive nel Yaarot Dvash *"le persone chiedono al Rav domande di regole dello Shabbat di carne e latte; anche se il Rav gli procura una grossa perdita accettano. Mentre quando si va dal Rav per una causa di denaro, chi deve pagare, si amareggia moltissimo e se non è una persona per bene può anche sospettare che il Rav ha sbagliato o addirittura parlare male di lui.*

La domanda è: **che differenza c'è tra i due tipi di verdetti?** La verità è che chi non è ancora arrivato all'amore per Israel non si dispiace di aver perso di tasca propria ma è infastidito dal fatto che il suo amico ci ha guadagnato. Perchè questa è la natura dell'uomo, di essere avido nei beni del prossimo. Al contrario chi ha raggiunto il livello di amare il prossimo, quando ha una disputa di denaro, pur non essendo avido nei beni altrui, è solito dispiacersi. Questa volta però perchè si sente lui colpevole e se vince non ha giovamento dalla sua vincita anzi crede di aver sbagliato.

La verità è che **non ci dovrebbe essere posto nel cuore per la gelosia.** Ogni uomo scende in questo mondo con uno scopo preciso quindi anche se vediamo una persona che ha qualcosa che noi non abbiamo non dobbiamo essere gelosi. La profonda Chochma – Sapienza di Hashem ha deciso che lui possiede quelle cose così che grazie ad esse può arrivare allo scopo della sua vita, e noi ne abbiamo altri mezzi per compiere il nostro compito nella vita. **A cosa è paragonabile ciò?** Ad un dentista che si lamenta di non avere gli attrezzi di un meccanico e il concetto è facilmente comprensibile...

Scritto da Rachamim Journo

MOMENTI DI HALAKHÀ

Domanda: È da poco che vado in sinagoga più spesso; dopo l'Amidà che viene detta in silenzio, il chazzàn la ripete parola per parola ad alta voce. Come mai?

Risposta: Per rispondere al meglio alla tua domanda, ci tocca tornare indietro di duemila e cinquecento anni. Alla fine dell'esilio Babilonese gli ebrei iniziarono a tornare in Eretz Israël. Fino a quel punto non esisteva un testo particolare né una struttura prescritta per le preghiere giornaliere. Spettava ad ogni individuo elaborare il suo testo. Tuttavia, constatando che i giovani non avevano abbastanza padronanza dell'ebraico per pregare bene, Ezra lo Scriba e gli Uomini della Grande Assemblea misero insieme il testo dell'Amidà e stabilirono che andasse recitata tre volte al giorno. Il problema però non si risolse. Tutto questo accadde prima dell'invenzione della carta e della macchina da stampa; i manoscritti erano rari e alla fine vi erano numerose persone che capivano l'ebraico ma non avevano modo di studiare e ricordarsi i testi necessari. Per rimediare, i Saggi stabilirono che un rappresentante della congregazione (in altre parole il chazzàn o lo shaliach tzibbùr) debba ripetere le preghiere. Ascoltando la ripetizione dell'Amidà e rispondendo "amen" (che significa "sono d'accordo con ciò che è stato detto"), gli ebrei illetterati potevano compiere il loro obbligo di pregare. Però c'è sempre l'altro lato della medaglia. Quanto detto funziona solo per qualcuno che non sa come pregare ma capisce ciò che si sta dicendo. Se sai pregare ma non capisci l'ebraico, non puoi uscire d'obbligo ascoltando la ripetizione (tranne per alcune preghiere di Rosh Hashanà e Kippùr che sono difficili e lunghe per tutti).

Come mai si ripete l'Amidà anche se non ci sono necessariamente persone che rientrano nella categoria presenti in sinagoga?

I saggi hanno stabilito che essa venga ripetuta ad alta voce ogni volta, altrimenti si dovrebbe interrogare ogni individuo presente per capire se rientra nella categoria adatta alla ripetizione o meno. Al giorno d'oggi quasi nessuno vi rientra, tuttavia c'è un altro motivo per la ripetizione, ovvero, perché in essa si recitano la kedushà e "modim". Secondo Maimonide, c'è un ulteriore vantaggio. Egli scrive "Che cosa è implicito nell'espressione 'preghiera collettiva'? Una persona prega ad alta voce e tutti gli altri ascoltano. Ciò non dovrebbe essere fatto con meno di dieci uomini adulti. La guida della congregazione è uno di loro". Questo sottintende che oltre al pregare insieme, ascoltare la ripetizione è il modo per compiere la mitzvà della preghiera collettiva. I mistici spiegano che ogni cosa ha un motivo rivelato e uno nascosto. Il motivo profondo per la ripetizione dell'Amidà è attuale anche nella nostra epoca tecnologizzata di app e open source. La ripetizione del chazzàn ha una forza spirituale particolare e rende possibile che le preghiere individuali raggiungano alti livelli. La Kabbalà spiega che le nostre preghiere possono essere dette anche senza minian mentre la ripetizione dell'Amidà può essere solo recitata con la presenza del minian. Infatti la ripetizione, rafforzata dai nostri numerosi "amen", aiuta a perfezionare le nostre preghiere e ha la forza di unirle in una unitarietà che accede direttamente al trono di D_o. È sicuramente un concetto che andrebbe approfondito con un rav.



PARASHA' BEALOTECHA'
Un solido impegno

La nostra parashà inizia con la mitzvà di accendere la menorà (il candelabro) nel nostro sacro Tempio (il Bet Hamikdash). Era privilegio del Kohen (il Sacerdote) essere incaricato del servizio quotidiano di preparare e accendere la menorà. La menorà a sette braccia era composta da tre lumi su ogni lato del braccio centrale e gli stoppini di ogni lato erano rivolti verso la fiamma centrale. Il Kohen metteva olio sufficiente per bruciare dalla sera fino al mattino seguente. La luce centrale, però, miracolosamente bruciava fino alla sera seguente. Questo fenomeno testimoniava al mondo intero che la presenza di D_o risiedeva tra il Suo Popolo.

La Torà poi loda Aharon Hakohen per la sua costanza nel servizio di accensione della menorà e per non deviare mai dalle istruzioni date. Ogni giorno, alla stessa ora, a prescindere dalla situazione o dal suo stato d'animo, Aharon compiva il servizio di D_o nel modo prescritto. Qual è l'insegnamento?

Anche se fortunatamente le nostre vite sono stabili, spesso accadono situazioni, complicazioni, momen-

ti felici o di tensione. La domanda è: **cosa succede in queste circostanze alle nostre abitudini positive e alla nostra osservanza delle mitzvot?**

Perdiamo il nostro equilibrio e, volontariamente o involontariamente, ci dimentichiamo, ignoriamo o disprezziamo le nostre pratiche normali o le manteniamo? Il nostro compito è quello di tenerci stretti ai nostri valori, usanze e tradizioni in tutte le circostanze. Più si segue una routine con costanza, più è possibile che la continueremo anche in momenti difficili. Quando necessario, ci sforzeremo di compiere ciò che dev'essere fatto oltre ai propri doveri e alle abitudini positive.

La Ghemarà (Shabbat 31a) afferma che quando una persona lascia questo mondo, il tribunale celeste le pone sei domande. Una di queste è: *"Avevi fissato dei momenti per studiare Torà e li hai mantenuti?"*. È così importante essere fermi nel nostro impegno a osservare le mitzvot e sforzarsi di continuare a compierle in tutte le circostanze. Il gruppo settimanale di Ghemarà di mio padre si è riunito ogni settimana per sessant'anni. Oltre a concentrarci a mantenere i livelli spirituali e la dedizione raggiunti, dobbiamo anche assicurarci di continuare la nostra eredità, i nostri usi e tradizioni che sono stati tramandati nel corso delle generazioni. Quando un uso

sia attribuito a un determinato paese, città o comunità, o anche solo a una specifica famiglia, ogni membro di quel gruppo ha l'obbligo di continuare quella tradizione se ha un fondamento halachico. La forza del nostro lignaggio e il suo futuro si basano sulla capacità di ogni anello della catena di restare saldo alle vie della Torà. Il nostro rifiuto risoluto di deviare dai nostri costumi è ciò che ci ha tenuti insieme nel corso delle genera-

zioni, come famiglia, comunità o gruppo nazionale.

Cerchiamo di imitare chi ha fissato un tempo per lo studio della Torà, chi non ha perso una preghiera nei dieci anni passati, o chi non ha passato un giorno senza chiamare i suoi genitori, rendendo concreto il nostro impegno. Manteniamo le nostre tradizioni e eredità, e meritiamo di essere parte della catena eterna che sostiene il nostro popolo e la nostra Torà.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHABBAT

Lo Shabbat pomeriggio bisogna essere molto attenti nel compiere la Mitzvà della Seudà Shelishit [terzo pasto], e ci si sforzi di adempiervi mangiando del pane in quantità superiore ad un KeBetzà [circa 56 gr.] anche se si è già sazi.

Se non è possibile mangiare del pane in quantità superiore della misura di un KeBetzà, se ne mangi perlomeno in quantità pari ad un KeZait [circa 28 gr.], ed in quel caso si faccia Netilat Yadaim senza recitare la berachà (poichè in misura inferiore ad un KeBetzà essa non è necessaria).

Se non si riesce a mangiare per niente, oppure se si sta male per aver mangiato troppo, non c'è necessità di affliggersi poichè questa Seudà Shelishit è stata comandata per deliziarci nello Shabbat e non per soffrire in esso.

Ad ogni modo "il saggio ha gli occhi sulla testa" [cioè in questo caso una persona giudiziosa prevede che mangiando troppo a pranzo difficilmente riuscirà a consumare un altro pasto], e pertanto non si riempirà la pancia durante il pranzo, in modo da poter avere ancora spazio per la Seudà Shelishit, ed in maniera particolare durante le giornate d'inverno che sono molto corte.

(*Yalqut Yosef Hilcot Shabbat - Cap. 291, 1*)

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT NASÒ

Ai tempi del noto cabalista Rabbi Itzchaq Luria, conosciuto anche come l'Ari Zal HaQadosh, viveva il rabbino ed autore di numerosi ed eccelsi canti e lodi ad Hashem, Rav Israel Najarah; secondo alcuni, l'Ari Zal era solito affermare che il grande poeta Rav Israel era una "scintilla" (cioè, una "parte") dell'anima di Re David.

Si racconta che una volta Rav Israel e l'Ari Zal, dopo aver cenato assieme durante la sera del Santo Shabbat, si misero a cantare inni e lodi ad Hashem: l'Ari Zal, per il tramite del Ruach HaQodesh di cui era dotato, vedeva schiere di angeli celesti che salivano e scendevano nella casa di Rav Israel per ascoltare i suoi santi poemi di ispirazione divina. Ad un certo punto, però, uno degli angeli presenti intervenne ed ordinò agli altri di allontanarsi immediatamente in quanto Rav Israel stava cantando con le braccia scoperte e senza il cappello che, inavvertitamente, gli era caduto dal capo. Quando l'Ari Zal si accorse di ciò, immediatamente ordinò a due suoi allievi di riferire a Rav Israel che gli angeli si erano allontanati in quanto egli era seduto al tavolo in

maniera "poco" onorevole e con il capo non coperto dal cappello; il grande rabbino, intimorito da quanto appena appreso, immediatamente indossò il cappello e si coprì le braccia riprendendo a cantare le lodi di Hashem. Solo a questo punto, gli angeli tornarono ad ascoltare con gioia i canti intonati da Rav Israel.

Da questo episodio possiamo imparare quanto importante sia essere accorti nel modo in cui ci si pone a tavola, evitando di sedere in maniera irrispettosa e poco pudica e dedicandosi, invece, a tessere le lodi di HaQadosh Baruch Hu anche e soprattutto in questa circostanza. Ciò anche perché, com'è noto, la tavola rallegra Hashem e l'uomo ed ha sostituito, dal momento della distruzione del Beth HaMiqdash, l'altare sul quale venivano offerti i sacrifici che servivano ad espiare le colpe del popolo d'Israele.

E che il Signore D-o Benedetto possa far espiare, grazie ai meriti che acquisiamo sulle nostre tavole, le colpe di tutti gli ebrei e ponga nei nostri cuori il Suo amore ed il Suo timore per compiere la Sua volontà con animo integro. Amen, ken yehi rason!

MOMENTI DI HALAKHÀ

PARASHAT NASÒ

“Un uomo o una donna che farà un voto da nazireo per astenersi in nome di Hashem” (Bemidbar 6, 2).

Rashì in loco spiega che il motivo per cui nella Torah la porzione riguardante la mitzvà della Sotà (donna sospettata di adulterio) precede quella concernente il nazireo (colui che assume su di sé il voto di astenersi dal bere vino per un certo periodo) sta nel fatto che coloro i quali assistevano alle disgrazie occorse alla Sotà venivano spontaneamente indotti ad assumere su di sé, al fine di non eccedere con il vino (che conduce alla frivolezza ed al peccato a sfondo sessuale), il voto di astenersi dal berlo (vedi anche TB Sotà 2a).

Secondo l'ordine dei trattati della Mishnà, tuttavia, quello concernente la Sotà (Massechet Sotà) segue – anziché precedere – il trattato relativo al nazireo (Massechet Nazir): per quale ragione i nostri Maestri hanno ritenuto opportuno invertire l'ordine di questi due argomenti rispetto a quello riportato nella Torah?

Spiega l'Admor di Gur zz"l che, nell'ottica della nostra Santa Torah, non è consentito ad un uomo raggiungere la Santità grazie al nazireato se prima egli non si “spoglia” dal peccato osservando le disgrazie occorse alla Sotà ed allontanandosi conseguentemente dal male, com'è scritto nei Salmi: *“Allontanati dal male, e fai il bene”* (Tehillim 34, 15).

I nostri Maestri hanno però compreso che tale impostazione è molto difficile da seguire per l'uomo, poiché se si attende di affrancarsi “completamente” dal male prima di accingersi a fare il bene potrebbe accadere che, nell'attesa di addivenire ad una completa purificazione, non si arrivi mai a compiere azioni positive per tutta la propria vita. Per tale ragione i nostri Maestri ci hanno indicato una strada “differente” rispetto a quella delineata dalla Torah, imponendoci di iniziare ad occuparci del nazireato (e, quindi, di “fare il bene”) anche se ancora non ci si è completamente purificati ed “allontanati dal male”, e ciò affinché tale condotta ci aiuti ad addivenire ad una completamente purificazione in tempi rapidi, come spiega al riguardo il Chiddushei HaRim: *“«Allontanati dal male», cioè non preoccuparti di distaccarti dalle cose negative – «E fai il bene», ovverosia occupati solo di compiere azioni positive cosicché il male si allontanerà da sé”*.

Per questa ragione i nostri Maestri hanno quindi anteposto lo studio del trattato concernente le regole del nazireato a quello relativo alla donna Sotà, così da indicarci, per l'appunto, la strada giusta da percorrere nella costante opera di miglioramento di noi stessi...



MOMENTI DI MUSAR

ANCHE SENZA FARE IL NOME

Tutte le forme di Lashon HaRà sono proibite, anche qualora non si menzionasse esplicitamente il nome dell'interessato, nel caso in cui dalla conversazione potesse risultare evidente l'identità della persona criticata. Pertanto, per fare un esempio, se Shimon è in lite con Reuven per una questione economica, Shimon non potrà parlare di "certe persone" che gli hanno fatto questo e quello, perché sarà facile per l'ascoltatore inferire che si tratta proprio di Reuven. C'è un'altra situazione in cui, pur non essendo menzionato alcun nome, siamo comunque in un ambito di proibizione. Questo è il caso in cui si stia parlando male di una persona ignota che però appartiene a un certo gruppo riconoscibile di persone. Ad esempio, se si parlasse male di uno studente non precisato di una certa classe o scuola o Yeshivà allora, pur non essendoci rischio per questo ragazzo di essere rintracciato, si sarebbe creata una situazione in cui quell'istituzione

sarebbe esposta a un dispregio, essendo le persone inclini a generalizzare dal caso singolo al contesto che lo ha generato o nel quale ha avuto luogo. Questo Lashon HaRà potrebbe addirittura risultare peggiore di quello di un caso singolo esplicitato, in quanto le sue conseguenze potrebbero ricadere su un maggior numero di persone, persone magari in grossa parte del tutto immeritevoli di essere giudicate in conformità a quell'episodio. Pertanto quando capita, anche dentro il nostro ambiente comunitario, di fare riferimento a un certo fatto accaduto a scuola o a un non meglio identificato alunno o insegnante, ricordiamoci che questo potrebbe tradursi in un danno di immagine per la nostra istituzione o, ancora peggio, nell'allontanamento di giovani dalle basi fondamentali dell'educazione ebraica.

MOMENTI DI HALAKHÀ

TEFILLA'

Il Rosh , nel libro Orchòt Chàim 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.

La giornata di un ebreo è scandita dalle mitzvòt, dalla recitazione del mode 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.

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.



MOMENTI
DI MUSAR

Divertimento non kasher

Capita spesso di sentire delle storie divertenti, raccontate per fare ironia e senza un intento malevolo, che però di fatto costituiscono Lashon HaRà. Questo avviene quando la storiella contiene elementi di dispregio verso una persona o comunque verso una sua caratteristica o elementi che, se divulgati, potrebbero risultare dannosi alla persona nella sua vita personale. Facciamo l'esempio in cui Reuven racconti un fatto divertente accaduto a Shimon, ad esempio della volta in cui Shimon è caduto su una buccia di banana. È facile, pur essendo Reuven amico di Shimon, che dal raccontare l'episodio si estenda a generalizzare su aspetti di Shimon non proprio ideali. *"Shimon è il mio migliore amico, gli voglio un bene dell'anima, certo però che delle volte è proprio sbadato ... vive proprio sulle nuvole"*. Pur senza volontà offensiva ecco qua che Reuven potrebbe aver nuociuto al suo caro amico. Cosa succederebbe infatti se qualcuno che ha sentito

la storia cercasse un aiutante? Forse, messo davanti alla scelta, opterebbe per un'altra persona apparentemente più affidabile. Cosa accadrebbe se una ragazza avesse un certo interesse per lui e volesse conoscerlo meglio? Magari potrebbe decidere di non uscirci, essendo probabilmente un partito non proprio sicuro. Il Chafetz Chaim ci suggerisce un ottimo parametro per tenerci lontani da situazioni dove l'ironia potrebbe diventare maldicenza: immaginarci che l'interessato sia lì e chiederci: "racconterei la stessa cosa in sua presenza? Ne potrebbe essere in qualche modo offeso?". Se a volte possiamo non essere sicuri delle reazioni altrui, siamo in genere però più consapevoli – e soprattutto più sensibili – con ciò che ci riguarda: "Come reagirei se fossi io il protagonista della storiella?". Ecco, ancora una volta, come attenerci al principio di amare il prossimo come noi stessi ci salva da molte e gravi averot. Spero di non avervi annoiato e vi auguro buon divertimento, un divertimento kosher, però!

MOMENTI DI HALAKHÀ

TEFILLA

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 zi 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.

Il versetto della Torà (Deu. 11, 13): «*E Lo servirete con tutto il vostro cuore*» si riferisce alla mitzvà della preghiera, come conferma il Sifri: “*Ulovdo, zo tefillà*” – E Lo servirete vale a dire con la Tefillà (Sifri, devarim).

Il Rambam in Hilchòt tefillà spiega che l'obbligo di pregare è un'esplicita mitzvà positiva della Torà.

Pregare tutti i giorni è una mitzvà, come è detto (Es. 23, 28): «*Voi servirete l'Eterno, il vostro Signore*». Il servizio richiesto è la preghiera, come è scritto (Deu. 11,13): «*E Lo servirete con tutto il vostro cuore*»; infatti, quale servizio può essere fatto con il cuore se non la preghiera? Una persona adempie a questa mitzvà invocando e pregando il Signore ogni giorno. Dapprima si deve lodare il Signore, benedetto Egli sia, e poi richiedere - pregando e supplicando - ciò di cui si necessita; infine, si esprime gratitudine e riconoscenza al Signore per il bene che Egli ci dispensa.

Altre fonti a questo riguardo si possono trovare nelle notazioni del Ramban al Séfer hamitzvòt e nel suo Séfer Hachinnùch.

MOMENTI
DI MUSÀR

COS'È LA CHASIDUT BRESLAV?

Breslav è il nome della città nell'Ucraina occidentale dove Rabbi Nachman trascorse la maggior parte degli ultimi otto anni della sua vita, ed è la città che ha dato il nome al movimento chassidico da lui fondato. Oggi si può viaggiare a Breslav e farsi una buona idea di come fosse vivere lì nei primi anni del 1800. Ad eccezione di pochi metri quadrati di asfalto rotto e di diversi telefoni e fili elettrici, la città appare esattamente come durante la vita di Rabbi Nachman.

Breslav è a volte traslitterato come Bratslav o Braclav; non deve essere confusa con Bratislava in Slovacchia o Breslavia in Germania, perché è situata sul fiume Bug a metà strada tra Nemirov e Tulchin nell'area precedentemente nota come Kaminetz-Podolia.

Era normale per i gruppi chassidici dell'Europa dell'Est prendere il loro nome dal nome della città dove il loro rebbe e il loro leader viveva. Quando Rabbi Nachman si stabilì per la prima volta a Breslav nel 1802, disse che i suoi seguaci sarebbero sempre stati

chiamati Chassidim Breslav, come è effettivamente avvenuto fino ad oggi. Anche se Breslav è ormai un movimento mondiale, non è risaputo che ci siano chassidim Breslav nella città di Breslav stessa.

Coloro che studiano la ghematria, il sistema basato sull'assegnazione di valori numerici alle lettere ebraiche, oppure sanno scambiare le lettere, possono capire quanto il nome Breslav si adatti perfettamente alla Chassidut Breslav. Rabbi Nachman una volta ha sottolineato che il nome BRESLov ha le stesse lettere delle parole ebraiche LeV BaSaR - le lettere samekh e sin sono intercambiabili). LeV BaSaR vuol dire "cuore di carne", quello che ogni ebreo dovrebbe avere, come nella profezia di Ezechiele: *"Toglierò il tuo cuore di pietra e ti darò un LeV BaSaR, un cuore di carne"* (Ezechiele 36:26) In effetti, gli insegnamenti di Rabbi Nachman hanno proprio il potere unico di trasformare un "cuore di pietra" in un premuroso e sensibile, "cuore di carne".

Inoltre, il nome di BRESLov ha lo stesso valore numerico (294) di NaChMaN BeN FeiGhE (Nachman il figlio di Feighe), Il nome di Rabbi Nachman e il suo patronimico. È come se la città fosse stata in attesa dell'arrivo del suo Rebbe per fargli diffondere, da lì, la luce e la conoscenza al mondo intero.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SIPPURE' ZADIKKIM

Giudica l'altro come vorresti essere giudicato

Insegnano i Maestri: *Chi giudica un compagno in modo meritevole, sarà anch'egli giudicato con merito.* Accadde che un tale scese dall'alta Galilea e fu assunto da un padrone del sud per tre anni. Alla vigilia di Yom Kippùr disse l'impiegato: *"Pagami affinché io possa andare a portare cibo a mia moglie e ai miei figli"*. Quello gli rispose di non aver denaro. Gli disse l'impiegato: *"Dammi della frutta"*. Quello rispose di non averne. *"Dammi allora della terra"*. *"Non ne ho"* Disse il padrone. *Dammi un animale oppure degli oggetti"* *"Non ho oggetti e neppure animali"*, disse infine il padrone. L'impiegato mise la bisaccia sulle spalle e rammaricato se ne andò a casa. Passò anche Succòt. Finita la festa il padrone prese con sé il salario dovuto e portò pure in dono al suo impiegato tre asini pieni di merce. Uno portava cibo, l'altro bevande e il terzo ogni tipo di cose prelibate. Mangiarono e bevvero poi il padrone diede al fedele lavoratore il dovuto e il non dovuto. Gli disse: *"Quando mi hai detto di pagarti e ti ho risposto che non avevo di che, cosa hai pensato?"* Gli disse: *"Ho pensato che con i contanti tu avessi pagato della merce a basso prezzo facendo un buon affare"*. *"Quando mi hai chiesto l'animale e ti risposi di non averne, cos'hai creduto?"* *"Pensai che tu avessi dato in affitto tutti gli animali"*. *"Quando mi hai chiesto la terra e ti risposi che ne ero privo?"*. *"Pensai che l'avessi data in pegno per avere un prestito"*. *"Quando mi hai chiesto della frutta e risposi che mi mancava?"*. *"Pensai che tu non avessi avuto il tempo di prelevare la decima"*. *Quando ti dichiarai di non possedere utensili, cosa hai pensato?"*. *"Pensai che tu li avessi offerti affinché se ne facesse un uso sacro"*. Gli disse: *"Ti giuro che tutto quello che hai detto è realmente accaduto. E ora, così come tu mi hai giudicato in bene il Signore giudichi anche te sempre in bene"*.

La tradizione narra che il padrone era Elièzer figlio di Orkenòs e che il salariato era Akivà quando, ancora analfabeta, era costretto ad umili lavori per mantenere la famiglia. La benedizione di Rabbi Elièzer si avverò. Akivà divenne il più grande tra i Maestri d'Israele e migliaia di alunni si legarono a lui. Solo chi è capace di giudicare l'altro dal lato positivo ha la possibilità di diventare un grande Saggio perché solo dove ce il buon cuore risiede la vera Torà.

MOMENTI DI MUSÀR

PERCHÉ UMAN?

Seppure Rabbi Nachman visse e insegnò nella città di Breslov per otto anni, dal 1802 al 1810, decise di trascorrere gli ultimi sei mesi della sua vita a Uman, una piccola città in Ucraina. Lo fece per essere sepolto lì, nel loro nel cimitero. Decenni prima, Uman era stata teatro di numerosi massacri di ebrei da parte degli Haidemak, una banda di contadini cosacchi che invase città, paesi e villaggi dell'intera regione, nella loro rivolta contro la nobiltà polacca. Il primo massacro ad Uman ebbe luogo nel 1749, quando molte centinaia di ebrei furono assassinati e parte della città fu bruciata. Il conte Feliks Potacki, il grosso proprietario terriero della città, ricostruì Uman nel 1761; creò nel 1790, un giardino botanico famoso in tutto il mondo noto come Sofiefka Park nel nord della città. Nel 1768 i contadini misero in scena un'altra rivolta. Uman è strategicamente situata nel centro dell'Ucraina, a metà strada tra Kiev a nord e Odessa a sud, ed è anche un punto centrale

tra l'est e l'ovest del paese. Nel diciottesimo secolo era una città fortificata e con alte mura, e avrebbe potuto resistere alle battaglie per lungo tempo.

Tra i 25.000 e i 30.000 ebrei provenienti dalle aree circostanti fuggirono verso Uman prima dell'arrivo dell'esercito dell'Haidemak, mettendosi al sicuro dietro le mura della città. Ma quando gli Haide-mak arrivarono, il governatore di Uman tradì gli ebrei e spalancò i cancelli, provocando un massacro di tre giorni che provocò la morte di più di 20.000 ebrei. Ivan Gunta, capo degli Haidemak, costruì un capannone fuori della sinagoga dove circa 3000 ebrei avevano appena trovato rifugio. Disse che chiunque avesse lasciato la sinagoga e si fosse convertito alla chiesa ortodossa russa sarebbe stato risparmiato. Nessun ebreo lasciò la sinagoga e Gunta li uccise tutti. Solo una manciata di ebrei sopravvisse. Nel 1802 Rabbi Nachman passò per Uman mentre era sulla strada per la città di Breslov. Vedendo il cimitero e riconoscendo la santità dei martiri ebrei seppelliti lì, Rabbi Nachman osservò: *"Sarebbe bello essere sepolto qui"*. Nel 1810 scelse di ritornare a Uman per essere sepolto tra i martiri.

SIPPURE' ZADIKKIM

L'aiuto

Narra il Talmùd: Quando Rabbi Akivà si sposò, il suocero, furioso per l'ignoranza del genero, lo cacciò di casa assieme alla figlia. I due vissero in un pagliaio. Il Signore ebbe pietà e chiamò il profeta Elia. *"Scendi e porgi aiuto a quell'uomo indigente"*. Elia il Profeta si vestì da povero, scese sulla terra e bussò alla porta del fienile per chiedere elemosina. Akivà gli aprì ma non aveva nulla. Gli donò allora metà del suo fieno. Elia il Profeta tornò dunque in cielo per deporre di fronte al Trono divino la paglia. Subito dopo, la moglie di Akivà chiese al marito di andare ad imparare la Torà. Akivà andò, studiò Torà per 24 anni e divenne famoso per la sua scienza. Ce da chiedersi: in che modo Elia il Profeta aiutò Rabbi Akivà? Non solo non gli portò offerte o ricchezze ma addirittura gli portò via anche metà del fieno. L'aiuto consiste in questo: quando la moglie notò l'umanità del marito capì che costui sarebbe divenuto un grande Saggio d'Israele e lo mandò a studiare. (Rav Galinsky)

Aiutare anche chi non si conosce

Una volta Abbà Tanà il Pio si trovava nelle vicinanze della sua città in prossimità della vigilia di Shabbàt. Con sé portava un grosso pacco con della merce preziosa. A un certo punto vide un uomo afflitto da piaghe, steso sulla strada. *"Signore, faccia un atto di pietà, mi porti dentro la città"*, disse quello. Abbà Tanà pensò: *"Se lascio il pacco e qualcuno lo porterà via come farò a sostenere la mia famiglia? Ma, d'altro canto, come posso abbandonare un uomo afflitto da piaghe?"*. Che cosa fece? Appoggiò il pacco vicino a un albero e portò l'uomo in città, poi tornò a prendere il pacco che nessuno aveva toccato e rientrò nella sua in città con gli ultimi raggi di sole. Tutti lo videro ed esclamarono: *"Questo è davvero Abba Tanà il Pio? Come può egli entrare in città con un pesante pacco sulle spalle pochi istanti prima che inizi lo Shabbàt?"*. Abbà Tanà pianse e pensò: *"Che tristezza! Non ho avuto il tempo di prepararmi! Forse gli ignoranti che mi hanno visto impareranno da me e potrebbero profanare lo Shabbàt"*. Camminava e le sue lacrime gli rigavano il volto. Che cosa fece il Santo Benedetto sia? Fece splendere il sole un pò di più ritardando l'inizio dello Shabbàt e tutti pensarono: *"Abbà Tana è veramente un giusto, siamo noi che abbiamo sbagliato l'inizio dello Shabbàt"*.



PARASHAT NASÒ

Prevenzione o cura

Nella nostra parashà troviamo due argomenti importanti, ma apparentemente non collegati: la sotà e il nazir che sono menzionati vicini. La sotà è il caso di una donna sospettata dal marito di essere stata infedele. Se non confessa, le viene data da bere dell'acqua santificata dal Kohen nel Bet Hamikdash. È un indicatore comandato da D_o per sapere se ha tradito il marito o meno. Se ha commesso adulterio, muore di una morte strana sul momento. Tuttavia, se innocente, l'acqua che ha bevuto diventa una fonte di benedizione e avrà figli. Il nazir è una persona che decide di evitare di bere vino, tra le altre restrizioni, per almeno trenta giorni. Se compiuto con le giuste motivazioni, un nazir si eleva ponendo dei limiti al suo stile di vita.

I nostri saggi ci insegnano il messaggio celato dietro all'accostamento di questi due argomenti. Se una persona è testimone della fine di una sotà, vedere il tragico risultato di chi ha seguito i propri desideri la porterebbe a interiorizzare l'insegnamento e a prendere le necessarie precauzioni per impedire che un evento simile le succeda.

Il peccato è causato da una mancanza di autocontrollo che porta

ad essere preda dei propri desideri. Il nazir che lo vede si assume una dimensione di responsabilità ulteriore per evitare la tentazione in principio. Evitare il vino è un passo per compierlo.

Nelle nostre vite quotidiane, quando vediamo qualcuno che cade in abitudini negative, dobbiamo rafforzarci e non seguirlo, perché la tentazione può coglierci involontariamente. Inoltre, potremmo dover affrontare situazioni che ci tentano ad agire in modo sbagliato. Qual è l'approccio corretto in questo caso? Potremmo esporci alla tentazione sperando di non esserne coinvolti o dobbiamo evitare preventivamente l'intera situazione? La risposta è che essere sicuri che riusciremo a superare la tentazione è sbagliato, ad esempio avvicinandoci a un luogo che vende del cibo non kasher che ci attira: non possiamo metterci di fronte alla tentazione e sperare di uscirne indenni. I nostri saggi ci insegnano che per combattere l'istinto negativo abbiamo bisogno di aiuto divino. Non meriteremo questa assistenza, però, se saremo noi a causare la tentazione. Perciò, non solo non dovremmo provare, ma dovremmo anche prendere le giuste misure per evitare situazioni di peccato. Una volta che una persona è caduta, può essere estremamente difficile rimettersi in sesto. Prevenire è meglio che curare.

Se ci consigliassero di evitare un determinato cibo, per via di una lieve possibilità di incorrere un avvelenamento alimentare, certamente ascolteremmo. Nessuno si prenderebbe il rischio di mangiarlo, per

quanto sia allettante, e di rischiare le conseguenze dell'avvelenamento. Nella nostra generazione abbiamo internet con i suoi vantaggi che riguardano la comunicazione. Tuttavia, esso crea dipendenza e le sue sfumature immorali richiedono autocontrollo e un filtro come protezione adeguata per salvarci dalla sua influenza distruttrice.

La nostra santa Torà prescrive un percorso di vita sano. Se lo seguiamo abbiamo la garanzia di una vita ricca di significato in questo mondo e piacere eterno nel prossimo. In situazioni in cui esiste

una pressione dei genitori o degli amici a concedersi un desiderio, possiamo facilmente essere preda del comportamento sbagliato. Evitando queste situazioni e mettendo dei limiti, ci garantiamo una vita elevata e piena di significato. Non dovremmo preoccuparci di essere messi in ridicolo dagli altri, perché alla fine ci rispetteranno per la nostra forza e perseveranza nel compiere ciò che è giusto.

Costruiamo dei limiti e protezioni dal peccato per poter essere fedeli alla Torà e al nostro popolo.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHABBAT

Lo Shabbat pomeriggio, l'orario esatto per mettersi a fare la Seudà Shelishit - Terzo Pasto di Shabbat parte dal momento in cui si può pregare la Tefillà di Minchà [Ghedolà], cioè dall'inizio della sesta ora e mezza [a partire dall'alba, calcolando le ore secondo le Shaot Zmaniot - Ore Proporzionali] in poi.

Bisognerebbe recitare la preghiera di Minchà prima di mettersi a mangiare, o perlomeno è necessario che vi sia qualcuno che sorvegli affinché ci si ricordi di pregare [prima che faccia buio].

Se erroneamente si è fatta [la Seudà Shelishit] prima dell'orario giusto, si torni a mangiare una volta giunto l'orario.

Se si è cominciato a mangiare prima dell'arrivo del tempo adatto per recitare Minchà, e mentre si sta mangiando è giunto l'orario di Minchà e si è continuato a mangiare, nel caso in cui si fosse mangiato perlomeno quanto la quantità di un KeZait [circa 28 gr.] si sarebbe comunque usciti d'obbligo dal compimento della Seudà Shelishit, poichè in questa situazione non si dà importanza al momento in cui si è iniziato il pasto, bensì solo al fatto che si sta mangiando durante l'intervallo idoneo per poter compiere la Seudà Shelishit].

(Yalqut Yosef Hilcot Shabbat - Cap. 291, 3)

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT BE'ALOTECHÀ

Una volta un rabbino, che era solito essere mandato in giro per il mondo a raccogliere offerte per alcune Yeshivot di Israele, venne fermato per la strada da un altro ebreo, il quale sorridendo gli disse: *“Shalom Alechem! Ti ricordi di me?”*.

“No”, rispose il rabbino.

“Non sei forse tu – disse l’ebreo – il rabbino che molto tempo fa sei stato a Londra, in Inghilterra, dove la sera di Tishà Be’ Av hai detto una derashà a casa di Rabbi Ya’aqov Levinson, il famoso e giusto rabbino che abita nel quartiere di Stanford Hill? Ebbene, quella sera mi trovavo a passare vicino a casa di Rabbi Ya’aqov ed ho sentito una persona parlare in inglese. La cosa mi ha incuriosito, e così mi sono avvicinato ancora di più e sono andato ad ascoltare. All’epoca, mia moglie non era ebrea e, quindi, anche i miei due figli non lo erano. Ero molto ricco, proprietario di ben due enormi supermercati che chiaramente restavano aperti anche lo Shabbat. Tuttavia – proseguì l’ebreo – fui molto colpito dalle parole della tua derashà, al punto tale che, dopo aver attentamente riflettuto sul mio stile di vita, decisi di intraprendere un percorso di Teshuvà coinvolgendo anche mia moglie ed i miei due figli, i quali si convertirono tutti all’ebraismo. E non solo: dopo un pò di tempo vendetti anche i miei due supermercati ed andai a vivere in Israele, dove intrapresi, assieme alla mia famiglia, una vita improntata all’osservanza dell’ebraismo e della nostra Santa Torah. I miei figli, oggi, studiano in Yeshivà, e tutto ciò grazie alla derashà che tu facesti quel giorno a Londra! La tua derashà ha salvato me e la mia famiglia!”.

Da questa storia possiamo comprendere il modo in cui HaQadosh Baruch Hu dirige le nostre esistenze, avendo Egli fatto sì che quel rabbino si trovasse, la sera di Tishà Be’ Av, a dire una derashà, e che quell’uomo, invece, fosse colpito della sue parole pronunciate in inglese ed indotto, successivamente, a fare una completa teshuvà. Tutto ciò, evidentemente, poiché quell’ebreo aveva sicuramente dei meriti, propri o dei propri antenati, grazie ai quali ha meritato che gli accadessero gli eventi sopra narrati.



PARASHÀ BE'ALOTECHÀ

“E l'uomo Moshé era molto umile, più di qualunque altra persona sulla faccia della terra” (Bemidbar 12, 3).

Vi è un genere di umiltà che in realtà è del tutto “fasulla”, la quale si rileva quando un uomo si comporta in maniera umile di fronte alle altre persone al solo fine di essere lodato per tale sua virtù. In questi casi, però, se quest'uomo si accorge che gli altri lo criticano definendolo una persona presuntuosa e nient'affatto umile, egli si arrabbia gettandosi letteralmente dietro le spalle la propria tanto ostentata “umiltà”.

La persona che è invece veramente “umile” rimane tale anche e soprattutto laddove gli altri gli attribuiscono, ingiustamente, una condotta da uomo presuntuoso e superbo.

“Miriam insieme ad Aharon parlò in modo critico di Moshé a motivo della donna chushità che egli aveva sposato” (Bemidbar 12, 1): i fratelli di Moshé Rabbenu parlarono di lui in termini critici attaccando la sua scelta, ritenuta presuntuosa, di allontanarsi

dalla propria moglie dopo essere divenuto un profeta di HaQadosh Baruch Hu: *“Hashem ha forse parlato solo con Moshé? Non ha parlato anche con noi?” (Bemidbar 12, 2).*

Ciò nonostante, Moshé rimase una persona umile *“più di qualunque altra persona sulla faccia della terra” (Bemidbar 12, 3), dimostrando così di essere effettivamente dotato di una immensa e sincera umiltà...*


**MOMENTI
DI MUSAR**
**SICHOT ARAN - Discorsi di
Rabbi Nachman di Breslav**
Sichà Ain Bet - 72

Quando preghiamo, i nostri pensieri più intimi sono sempre diretti verso D_o. Egli vede i nostri desideri più celati. Egli vede nei pensieri e accetta la preghiera con amore.

È scritto *“Rabot Machshavot Belev Hish Vazat Hashem Hi Takum”*, *“Molti pensieri affollano il cuore umano, ma il consiglio di D_o è ciò che prevale”* (Proverbi 19:21).

“Molti pensieri affollano il cuore umano”: quando egli prega, viene distratto da molti pensieri esterni. *“Ma il consiglio di D_o è ciò che spicca”*: c’è un punto più profondo nel tuo cuore. Qui i tuoi pensieri sono diretti solo e soltanto a D_o. Questo punto più intimo è chiamato *“il consiglio di D_o”*. Entro questo punto, la tua volontà è solo per D_o.

“Il consiglio di D_o è ciò che spicca”. Perciò trascura ogni distrazione, e recita le tue preghiere in ordine.

Sichà Ain Dalet - 74

A volte le nostre preghiere possono mancare di entusiasmo. In

questi momenti, devi forzare le tue emozioni e far in modo che il tuo cuore bruci con le tue parole.

Talvolta una persona si provoca da sola e si adira per davvero. Come dicono, *“Er schnitzt zich ein roigez – Egli crea la sua stessa rabbia”* (cf. Tzaddik #196).

Devi fare la stessa cosa durante la preghiera. Sii come l’uomo che si arrabbia da solo. Agitati, porta emozione e un cuore infiammato nelle tue preghiere. L’entusiasmo potrebbe essere forzato all’inizio, ma alla fine diventerà vero. Il tuo cuore arderà con la lode di D-o e sarai degno di pregare con passione. Puoi diventare felice allo stesso modo, particolarmente durante le tue preghiere. Prega con grande gioia, anche se questa allegria è forzata. La felicità è sempre una virtù, ma lo è specialmente durante la preghiera (Likutey Moharan I, 282).

Se sei distratto e infelice, puoi perlomeno fare buon viso a cattivo gioco. Nel profondo potresti anche essere depresso, ma se ti comporti come se fossi allegro, alla fine risulterai degno di una vera felicità. Questo è vero per ogni cosa sacra. Se non possiedi entusiasmo, fai buon viso a cattivo gioco. Agisci entusiasticamente e il sentimento diventerà genuino, a un certo punto. Occorre che tu lo capisca bene.

CARNE E LATTE

La fonte del divieto di carne e latte si trova nella Torah in tre versi, ovvero Shemot 23-19, Shemot 34-26, Devarim 14-21, nei quali è ripetuto il precetto: *"Non cucinerai il capretto nel latte della madre"*. Ognuno di questi versi, secondo l'interpretazione dei Maestri, indica un divieto diverso: **divieto di cucinare insieme carne e latte; divieto di mangiare insieme carne e latte; divieto di trarre qualsiasi giovamento da miscugli di carne e latte.**

Rav Ovadia Sforno (Bologna XV-XVI sec.) interpreta in tutti e tre i versi l'origine della norma come divieto di pratica idolatrica che era messa in atto dai Gentili a scopo propiziatorio per accrescere gregge e mandrie. Il Rambam invece colloca il divieto di Carne e Latte nel capitolo dedicato ai Cibi Proibiti.

- E' pertanto vietato dalla Torah cucinare carne e latte anche senza intenzione di mangiarli (da ciò deriva il divieto di cucinare carne e latte per non Ebrei, come anche mescolare o manipolare il fuoco sotto la pentola di un non Ebreo contenente carne e latte). E' vietato mangiare carne e latte cucinati insieme, pur se preparati da un non Ebreo. E' vietato dare tale miscuglio cucinato di carne e latte a chiunque (uomo o animale) e va eliminato (seppellendolo o gettandolo nella latrina).

- Il divieto della Torah si infrange attraverso un miscuglio pari a un kezait (circa 30g) di carne e latte che abbia attraversato un processo di cucinamento.

- Ogni altro miscuglio (a freddo, attraverso salatura insieme, attraverso marinatura sotto liquido insieme per più di 24 ore) è proibito dai Rabbini ma non dalla Torah. Ne deriva che è vietato mangiare ogni miscuglio che sia solo deRabbanan, ma non trarne giovamento (Remà). Il Maharshal sostiene invece che anche ove vi sia un divieto deRabbanan sia vietato trarne giovamento.

- Il divieto della Torah non riguarda solo il capretto e sua madre, ma si considera divieto deOrayta ogni tipo di carne permessa bovina o ovina cucinata con latte di animale permesso (bovino o ovino). Ogni altro tipo di cottura (carne di animale impuro con latte di animale puro, o carne di animale puro con latte di animale impuro, o carne di volatile permesso con latte di animale puro, o carne di animale selvatico permesso con latte di animale puro) non è vietato dalla Torah bensì è vietato deRabbanan, per cui tale miscuglio può essere cucinato e venduto ad un non Ebreo, ma ovviamente non mangiato. Il divieto deRabbanan ha origine affinché chi vede non venga a confondere carne di volatile o animale selvatico mescolati col latte (dal momento che anch'essi vengono chiamati "carne", vista la somiglianza con la carne ovina e bovina) e arrivi poi a trasgredire il divieto della Torah cucinando insieme carne di animale puro con latte di animale puro.



MOMENTI
DI MUSAR

SICHOT ARAN -
*Discorsi di 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 disturbare 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, e al contrario un'altra potrebbe pregare meglio durante i Pesukey D'Zimrah, i Salmi di apertura.

MOMENTI DI HALAKHÀ

CARNE E LATTE

- Il pesce non è considerato carne e non rientra in questo divieto né deOrayta né deRabbanan. Ciò perché non si applicano al pesce le norme riguardanti la nevelà, ossia l'animale puro morto non attraverso l'uccisione rituale della shechità. Il Talmud, infatti, spiega che la vicinanza del verso riguardante il divieto di carne e latte e il verso riguardante la nevelà indica che il divieto di carne e latte esiste solo con animali che rientrano anche nel divieto di nevelà, escludendo pertanto il pesce e le cavallette.

- Il Talmud vieta miscugli di carne e pesce per questioni di salute.

- Pesce con latte secondo molti posqim è permesso. Il Taz lo permette e attribuisce il divieto riportato nel Bet Yosef ad un errore di trascrizione e questo è l'uso presso la maggior parte degli Ashkenaziti. Il Levush e lo Zohar vietano di mangiare pesce con latte per questioni di salute (così come pesce con carne) e questo è l'uso presso i Sefarditi. Anche chi lo vieta permetterebbe però burro con pesce. Rav Itzhak Lampronti si dilunga a sottolineare come sin da giovane abbia vissuto tra i saggi della medicina senza mai imbattersi in alcuno che dicesse che pesce e latte insieme siano pericolosi per la salute (come invece voleva sostenere il Sheerit Yehuda a sostegno del Beit Yosef). Nonostante ciò, chiosa Pahad Izthak, dal momento che la cosa è uscita dalla bocca del "re" Beit Yosef, ha istruito i suoi famigliari dall'astenersi dal mangiare pesce e latte insieme. Gli fa eco il Misgheret HaShulchan che conferma anche lui di avere l'uso di astenersi dal mangiare pesce e latte insieme e di avere visto tale uso presso diversi uomini pii e conclude che chi sarà rigoroso in questo riceverà benedizione.

- Carne bovina o ovina (o di volatile o di animale selvatico) cucinata con latte di mandorle è certamente permessa, anche se andrebbero messe in vista le mandorle in modo che chi vede non sia portato a confondere. Questo è chiamato il divieto di *marit ain*, ossia si intende che alcune azioni sono state vietate dai Maestri perché chi vede tale azioni potrebbe male interpretare e pensare che la persona stia trasgredendo una norma. Mishnà Brurà scrive che secondo Tosfot e Rosh nel caso in cui chi vede possa erroneamente pensare che stia trasgredendo un divieto della Torà (come mangiare carne e latte insieme) allora il *marit ain* permane anche in una situazione di estrema privacy senza che nessuno altro veda.

Se invece chi lo vede può erroneamente pensare che l'azione posta in essere sia un divieto rabbinico (non divieto della Torà) allora esiste *marit ain* solo in pubblico, così infine stabiliscono Maghen Avraham e Taz.

- Stesso concetto dovrebbe pertanto valere oggi con alcuni tipi di latte parve (latte di soya, latte di riso), qualora siano cucinati con carne permessa (bovina o ovina). In tal caso sarebbe buon uso mettere accanto al cibo cucinato la confezione del latte parve o qualche altro segno di riconoscimento.



Colui che confida in Hashèm è circondato dalla generosità (Salmi 32: 10)

Hashèm dà i mezzi di sostentamento a una persona a prescindere dalle sue abilità o dalla sua rettitudine. Pensa all'esempio del bambino piccolo: se un bambino si comporta male, forse che il genitore gli nega il vitto, l'alloggio, il vestiario o l'assistenza medica? Certamente no! Se questo è il caso per quanto riguarda gli esseri umani, e Hashèm è infinitamente più generoso e misericordioso dell'uomo, sicuramente sarà il caso anche per Hashèm! Hashèm si prende cura delle Sue creature a prescindere dalla loro rettitudine. Nella preghiera della 'Amidà che recitiamo quotidianamente tre volte al giorno, affermiamo che Hashèm *"mantiene ogni essere vivente con generosità"*, non diciamo che Hashèm mantiene ogni essere vivente con giustizia. In altre parole, Hashèm dà i mezzi di sostentamento a tutti noi, in virtù della Sua immensa generosità, e non a seconda dei meriti. Colui che dona la vita dona anche il sostentamento.

Le difficoltà finanziarie sono

spesso un messaggio da parte di Hashèm volto a stimolare una persona a sottoporsi a un esame di coscienza. I nostri maestri contrassegnano certe trasgressioni come direttamente nocive al successo economico. Essi includono la frode, il furto, la disonestà, l'infedeltà, l'ira, la malinconia, la preoccupazione, la dispersione del proprio seme, l'uso di metodi anticoncezionali non autorizzati dai rabbini e la violazione della purezza familiare. Queste trasgressioni sono gravi violazioni di emunà; se una persona soffre di guai finanziari ed è colpevole di una o più di queste trasgressioni, allora confessarsi a Hashèm e fare teshuvà contribuiranno con molta certezza a un miglioramento dei mezzi di sostentamento.

Se una persona non è colpevole di nessuna o solo di alcune delle trasgressioni menzionate sopra, allora le difficoltà finanziarie non sono altro che messaggi dal Cielo che ha bisogno di rinforzare la propria emunà e fiducia. Perciò, per alleviare le difficoltà finanziarie, bisogna concentrare i propri sforzi spirituali nel rafforzamento di ogni aspetto della fede in Hashèm: apprendere quello che c'è da sapere sull'emunà, pregare per avere emunà, eseguire una valutazione personale giornaliera della propria emunà e fare teshuvà per ciascuna delle violazioni di emunà.

MOMENTI DI HALAKHÀ

E' scritto nel libro di Devarim: *"E tutti voi che siete attaccati al S. vostro D_o"*. Apparentemente questo versetto sembra essere di difficile comprensione; infatti com'è possibile che l'uomo, così materiale, possa essere unito a Colui che è l'apice della spiritualità? Tuttavia i nostri Chachamim nel Talmud ci hanno indicato il modo con il quale è possibile attaccarsi ad Hashem Itbarach: *"Così come Lui è clemente anche tu sii clemente..."*.

I Saggi affermano che solamente emulando le middot del S. ci potremo attaccare a Lui. Soltanto se ci adopereremo ad aggiustare la nostra personalità dalla superbia, dall'invidia, dalla ricerca di onore e altro, e all'opposto tenderemo di rafforzare le nostre buone virtù come la pazienza, la generosità, la sincerità e simili, allora avremo raggiunto lo scopo di tutta la Torà e delle Mitzvot, ossia di attaccarci a D_o in questo mondo e specialmente in quello futuro.

Ciononostante, riflettendo superficialmente, la persona potrebbe sostenere: *"Che bisogno c'è di affaticarsi così tanto ad aggiustare il proprio carattere, piuttosto che accontentarsi di rispettare tutte le Mitzvot?"* La risposta è comunque semplice: La radice del compimento di tutti i precetti o dell'inadempienza dei divieti che la Torà comanda, è proprio originata dal carattere della persona. È plausibile che una persona riesca una volta a sopraffare il suo istinto e a non trasgredire un particolare divieto della Torà; ma se allo stesso tempo non avrà anche sradicato l'istinto che spinge all'azione negativa, sopravverranno circostanze seguenti in cui l'istinto o l'indole lo esorteranno alla averà. Per esempio il Chafez Chaim, l'autore del libro che si occupa del divieto della lashon aràa, sottolinea come le principali ragioni per le quali la persona cade nel peccato del parlare male del compagno, siano la rabbia e la superbia. Infatti, se riflettiamo, quand'è che siamo spinti a parlare male? Quando si risveglia in noi la rabbia o il pensiero di essere migliori dell'interessato, e quindi di avere il diritto di criticare ed esprimere un giudizio sul prossimo.

Capiamo quindi che, se vogliamo essere legati appieno ad Hashem e alle Sue Mitzvot, adempiendo a tutte le Sue disposizioni, dobbiamo anche lavorare sull'indole e sul carattere del nostro animo. Chi pensa di poter servire il S. senza accompagnare l'adempimento delle Mitzvot ad un lavoro di miglioramento morale sarà paragonato ad un malato che si occupa solamente dei sintomi della malattia senza curarsi della sua radice: una persona del genere sicuramente non si risanerà mai dalla malattia!

Che Hashem ci dia la forza di servirLo con tutto il nostro cuore e con tutta la nostra anima! *Amen!*



MOMENTI
DI MUSÀR

*La preoccupazione e
la fiducia
si escludono a vicenda*

I mezzi di sostentamento sono il primo terreno di prova per mettere alla prova la propria emunà. In casi come questi, non c'è da "far finta", perchè i risultati della propria emunà si riflettono nell'avere o meno pace interiore. Bisogna credere che Hashèm dia il sostentamento, oppure si va incontro a dei pensieri illusori per cui si crede di provvedere da soli al proprio sostentamento.

Rabbi Yitzchàk Breiter era un pio martire ucciso dai Nazisti durante l'Olocausto. Prima dell'inizio della Seconda Guerra Mondiale, egli aveva una posizione ben pagata come contabile di una grande fabbrica di Varsavia, che gli permetteva di dedicare tutto il tempo necessario a studiare Torà e a servire Hashèm.

Quando la depressione economica anteguerra colpì la Polonia, Rabbi Yitzchàk perse il lavoro. La notizia del suo licenziamento colpì la sua famiglia come un fulmine a ciel se-

reno, ma Rabbi Yitzchàk mantenne la calma. Quando si rese conto che non vi erano letteralmente più posti di lavoro disponibili, andò a sedersi nel Bet Hamidràsh (la Casa di Studio) e si immerse nella Torà e nella preghiera. Più l'economia nazionale peggiorava, più Rabbi Yitzchàk rimaneva incollato alla sua Ghemarà. La sua fiducia in Hashèm non vacillò neanche minimamente.

Le altre persone girovagavano per le strade alla ricerca di qualche lavoretto o di una pagnotta. Tuttavia, la famiglia Breiter aveva sempre abbastanza da mangiare. Miracolosamente, essi ricevevano sempre il loro sostentamento da ogni tipo di fonte inaspettata.

Un giorno, Rabbi Yitzchàk era seduto nel Bet Hamidràsh assorto in una complicata questione di legge talmudica. Un perfetto sconosciuto si avvicinò a lui e gli porse una generosa donazione. Rabbi Yitzchàk non manifestò nessuna sorpresa o entusiasmo, ringraziò l'uomo con educazione, lo benedisse e ricominciò a studiare. Il donatore fece per andarsene, ma quando raggiunse la soglia della porta fece dietrofront.

"Mi scusi, signor rabbino, ma c'è una questione che si è annidata nella mia mente e che mi tormenta", disse il

donatore. *“Il re David disse (Salmi 37: 25): «Sono stato giovane e sono invecchiato, ma non ho mai visto il giusto abbandonato, né la sua prole mendicare il pane». Se è così, come è possibile che un uomo retto come lei, che studia Torà e serve Hashèm giorno e notte, debba chiedere agli altri per il proprio sostentamento?”*. Rabbi Yitzchàk rifletté sulla domanda per qualche istante e rispose: *“Vai alla piazza del mercato, dal negozio del ricco tal dei tali e vedrai il figlio in piedi sul marciapiede a caccia di clienti; quando riesce a convincere qualcuno a entrare e acquistare qualcosa dal padre, il ragazzo ha la voce roca per essersi dovuto sgolare sulla strada. Dunque, non è forse la prole del ricco tal dei tali a pregare per il pane? Eppure, io me ne sto qui a studiare Torà e a pregare Hashèm; mi hai forse mai visto chiamare la gente per darmi elemosina? Ti ho forse implorato di darmi un centesimo? Ti sei avvicinato a me di tua iniziativa e mi hai dato esattamente quanto mi serviva per il mantenimento della mia famiglia”*.

I nostri maestri insegnano che non appena le persone credono che sia Hashèm a provvedere a loro, esse si rendono meritevoli di una porzione nel mondo avvenire. La Ghemarà spiega (trattato di Berakhòt 4b) che chiunque reciti il Salmo 145 tre volte al giorno si rende me-

ritevole di una porzione nel mondo futuro, poiché questo salmo particolare contribuisce all’emunà e alla fiducia in Hashèm, come è scritto al verso 16: *“Tu apri la Tua mano e sazi la fame di ogni vivente”*. Laddove l’emunà e la fiducia accrescono il reddito di una persona, le preoccupazioni lo distruggono. Rabbi Nachman di Breslav cita parecchi concetti talmudici che legano i mezzi di sostentamento di qualcuno all’emunà (vedi Sèfer Hamiddòt, emunà). Per esempio, chiunque abbia emunà è destinato a essere ricco; l’emunà sollecita una crescita del reddito; la felicità che deriva dall’emunà sollecita il successo; chi include il nome di Hashèm (ossia la preghiera) merita un reddito raddoppiato; l’emunà contribuisce ai mezzi di sostentamento ed oltre...

Di conseguenza, gli sforzi migliori di una persona per guadagnarsi da vivere dovrebbero riguardare un costante rinforzamento dell’emunà e della fiducia in Hashèm. Con l’emunà, tutti i bisogni di una persona sono esauditi.

Tratto dal libro Gan emunà di rav Arush

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT SHELACH

La giusta fiducia

Il popolo ebraico venne liberato dall'Egitto per ricevere la Torà ed entrare nella Terra Santa. Questa è la situazione fino all'arrivo del Mashiach, che aspettiamo impazientemente. La Terra di Israele sarà popolata da tutta la nazione, il Bet Hamikdash verrà eretto e avremo un re. Tuttavia, viaggiando nel deserto, c'era chi dubitava della garanzia di D_o che la terra promessa fosse destinata da D-o e su misura per la nostra nazione. Costoro volevano vedere da sè se la terra fosse conquistabile, gestibile, fertile e compatibile con le loro necessità. Implorarono, quindi, Moshè Rabenu di permettere di mandare dei messaggeri per esplorare la terra. I nostri saggi spiegano che, anche se le spie che vennero mandate erano persone con posizioni importanti, a causa dei loro interessi personali nel risultato della loro missione, la loro visione era deformata. Sapevano che quando sarebbero entrati nella Terra, avrebbero perso i loro ruoli di prestigio che erano richiesti solo nel deserto.

Ciò distorse la loro attitudine verso la Terra e al loro ritorno ne delinearono un quadro pessimistico al popolo ebraico. Riuscirono a diffamare la nostra Terra Santa e

causare che la nazione si ribellasse al volere di D_o di entrare. Le spie coinvolte morirono di una morte soprannaturale per aver deviato gli altri dipingendo un futuro negativo. Il popolo ebraico, da parte sua, prese molto a cuore la distruzione prevista al punto che passò tutta la notte a piangere. Al contrario, le due spie che rimasero fedeli ad Hashem, Yehoshua e Kalev, cercarono di convincere il popolo che Hashem fosse dalla nostra parte e che noi (il popolo ebraico) avremmo mangiato (le nazioni di Eretz Israel) come pane.

Tutti noi dobbiamo affrontare delle situazioni nella vita in cui è difficile sapere come procedere nel miglior modo possibile. Altri fattori possono includere tensioni di natura finanziaria, relazioni sociali, salute, educazione dei figli o anche un pessimismo inutile. In tutte queste situazioni, dobbiamo cercare di soppesare tutte le diverse soluzioni, chiedere un consiglio rabbinico adatto quando possibile e pregare per l'assistenza e guida divina per decidere la migliore linea d'azione. Allora, una volta presa una decisione, dovremmo avanzare con ottimismo. Perché una volta incluso D_o nel quadro, nel pianificare i passi necessari, possiamo avanzare con la fiducia che ci assisterà. D_o ci aiuterà a superare qualsiasi

difficoltà e ostacoli quando agiamo in modo appropriato con un atteggiamento positivo.

Dobbiamo, però, sottolineare cosa significa una fiducia corretta. Se una persona ignora gli ostacoli sul cammino che sta intraprendendo, o se semplicemente non le importano, allora diremmo che non ha un senso di responsabilità. Non diremmo che è accompagnato dalla fede che gli permette di avere un'attitudine positiva, e anche se riesce, è solo suo malgrado. L'attitudine corretta, invece, è quella di capire tutte le difficoltà, ostacoli o

inconvenienti che possono insorgere e, nonostante ciò, compiere ciò che dev'essere fatto avendo fiducia in D_o. Allora con una spinta positiva e ottimistica, avrà successo, come dice il verso nei Tehillim (37:3): *"Betach bahashem va'ase tov"* — *"Abbi fiducia in D_o e compi le azioni corrette"*.

Al tuo prossimo dilemma, fermati, valuta la situazione, determina i tuoi fini e, se necessario, chiedi consiglio e pianifica la tua linea d'azione. Allora, ponendo la fiducia in D_o, procedi con ottimismo verso il successo.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SHABBAT

Lo Shabbat pomeriggio a priori bisogna consumare la Seudà Shelishit prima del tramonto. Però se ci si è astenuti dal mangiare fino a che è tramontato il sole, si può lo stesso iniziare a mangiare nei 13 minuti e mezzo (delle ore temporali) dopo il tramonto.

Ed è stato già chiarito che quando si sia iniziato a mangiare prima dell'uscita delle stelle, anche se non si è mangiato nient'altro che un Kezait [circa 28 gr. di pane], si può continuare a mangiare anche dopo che abbia fatto buio.

E non vi è differenza su questo tra cibi consumato proprio come "pasto", e frutta e verdure che vengono portati invece come dessert [in quanto, una volta che si è iniziato a mangiare prima del tramonto, si può continuare a consumarne anche dopo l'uscita delle stelle, a condizione che si sia basato il proprio pasto sul pane].

Però se ci si è seduti per consumare solamente della frutta o dei dolci, sarà necessario interrompere di mangiare con il tramonto.

(Yalqut Yosef Hilcot Shabbat - Cap. 291, 20)

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT SHELACH LECHÀ

Rabbi Avraham Trop, capo della Yeshivà di Karlin in America, era solito raccontare che una volta, quando da giovane studiava nella città di Radin, in Polonia, si ammalò gravemente tanto da giungere ad essere in pericolo di vita.

I suoi amici corsero quindi immediatamente dal Chafetz Chaijm, rappresentando lui che il suo allievo Avraham Trop stava rischiando la propria vita a causa di una grave malattia. Lo Tzaddiq disse loro di recarsi dal proprio amico e sussurrargli all'orecchio che, se avesse preso su di sé l'impegno di diffondere la Torah tra i giovani d'Israele per tutta la sua vita, si sarebbe salvato dal male che lo affliggeva.

I ragazzi corsero da Rabbi Avraham, ma lo trovarono già in stato di incoscienza.

Tornarono pertanto di corsa dal Chafetz Chaijm, spiegandogli la grave situazione in cui purtroppo si trovava il loro amico: lo Tzaddiq decise quindi di recarsi personalmente al capezzale di Rabbi Avraham.

Una volta entrato nella stanza, il Chafetz Chaijm ordinò a tutti i presenti di uscire da là. I ragazzi si misero ad origliare alla porta ed a sbirciare dal buco della serratura, e videro che lo Tzaddiq si era rivolto verso il muro ed aveva iniziato ad invocare i nomi di tutti i parenti defunti di Rabbi Avraham Trop, i quali erano pubblicamente conosciuti per la loro rettitudine e grandezza nello studio della Torah: *"Andate presso il Trono della Gloria di Hashem e dite Lui che Avraham ha preso su di sé l'impegno di insegnare la Torah, per tutto il corso della sua vita, ai giovani del popolo d'Israele!"*, disse lo Tzaddiq rivolgendosi alle anime degli avi di Rabbi Avraham Trop.

Il Chafetz Chaijm uscì quindi dalla stanza, e, dopo un pò di tempo, le condizioni fisiche del malato iniziarono a migliorare, tanto che egli cominciò a dare segni di vita e, alla fine, si ristabilì completamente.



PARASHÀ SHELACH LECHÀ

La parashà di questa settimana narra l'episodio dei dodici esploratori mandati, nel secondo anno dall'uscita dall'Egitto, a visionare la terra d'Israele in vista della sua conquista da parte del popolo d'Israele secondo quanto promesso da HaQadosh Baruch Hu. Rashì in loco (Devarim 13, 2) ci fa notare che la proposta di inviare tali esploratori era stata effettuata dal popolo d'Israele stesso, e che tale fatto era stato considerato da Hashem una mancanza di fiducia nei Suoi confronti da parte loro, in quanto Egli li aveva già in precedenza assicurati circa la bontà della terra d'Israele.

Nella Haftarà di questa settimana è narrato un episodio analogo a quello riportato nella parashà, ovvero sia quello dei due esploratori mandati da Yeoshua, al termine dei quarant'anni trascorsi nel deserto, per spiare i popoli residenti nella terra di Canaan, ed in modo particolare a Gerico, in maniera tale da elaborare la tattica militare migliore per conquistare il paese: in tale situazione il Sig-re D_o non valutò il comportamento del popolo in maniera negativa, ed anzi grazie al Suo aiuto fece sì che il popolo d'Israele ottenesse una facile vittoria contro il suo nemico.

Il noto commentatore e cabalista Rabbenu Bechaye spiega che la Torah non condanna colui che fa il

massimo per ottenere, all'interno dell'ordine naturale delle cose, i risultati desiderati (nella consapevolezza, però, che il conseguimento dell'obiettivo è comunque nelle mani di Hashem), e quindi, in vista di un conflitto militare, non sarebbero condannabili coloro che decidessero di inviare degli esploratori per visionare il paese destinato ad essere luogo degli scontri bellici: ed infatti, nel caso delle spie di Yeoshua, nessun rimprovero Hashem mosse nei confronti degli esploratori né del popolo.

Il motivo per cui, a differenza delle spie inviate da Yeoshua, nell'episodio degli esploratori il popolo viene invece giudicato così duramente risiede quindi nel fatto che quella generazione non era composta da ebrei qualunque. Essi erano la generazione che aveva ricevuto la Torah dalla bocca di Hashem, coloro che avevano assistito ai miracoli compiuti in Egitto e sul Mar Rosso ed ai quali, quindi, si chiedeva uno standard di fiducia più elevato di quello richiesto a tutte le generazioni future. Nel Talmud troviamo scritto (TB Yomà 38b): *"A colui che viene per rendersi impuro - gli si apre la porta, mentre a colui che viene per purificarsi - lo si aiuta..."*; nel deserto, gli esploratori (prima) ed il popolo d'Israele (poi) si trovarono nella condizione di "colui che viene per rendersi impuro", ossia per peccare, cosa per la quale D_o Benedetto "apre la porta" verso l'errore ed il conseguente peccato. Ciò è quanto avvenne a quella generazione di ebrei, i quali, pur avendo visto con i propri occhi la potenza di Hashem, mancarono di fiducia nei Suoi confronti.


**MOMENTI
DI MUSAR**
TAHARAT AMISHPACHA'
- Un racconto sul Baba Sali

Il famoso e santo Maestro Baba Sali, usava girare per le comunità ebraiche del Marocco per rafforzare la gente nell'adempimento della Torà e delle mitzvot. Una sera giunse in un paesino lontano. Tutti gli appartenenti alla piccola comunità si radunarono nel bet-akeneset per sentire gli insegnamenti del grande Maestro. Alla fine dello shiur, prima di far rientro, il Rav si rivolse ai capi della comunità chiedendo loro dove fosse il mikwè del posto. I responsabili con molto imbarazzo, dichiararono che erano già molti anni che le donne della comunità si servivano del mikwe del paese limitrofo per compiere la mitzvà, poiché quello del posto non era in condizioni idonee all'uso. Il maestro sbigottito dalla situazione, manifestò profondo risentimento verso i rappresentanti della comunità e disse loro: *"Non è possibile! La alachà prevede che si dia addirittura la priorità alla costruzione di un mikwè rispetto a quella di un bet-akeneset, quindi vi chiedo di portarmici subito presso per sistemarlo e riavviarlo all'uso!"* I rappresentanti della comunità però affermarono che era molto pericoloso accedere a quelle rovine a causa della presenza di serpi e animali selvaggi, per non parlare della costruzione stessa

molto pericolante. Nonostante le persuasioni di quella gente, il Baba Sali si ostinò e li convinse a farsi portare nel vecchio mikwe del paesino. Arrivati sul posto, il santo Maestro entrò da solo, si tolse la veste, i sandali ed entrò dentro all'acqua torbida, senza preoccuparsi affatto dei probabili pericoli. I presenti, a disagio per il comportamento del Rav, erano tremanti nel vedere lo spirito di sacrificio del grande maestro per la mitzvà e gli chiesero di sospendere quella disonorevole impresa. Ma il Rav, al contrario, li convinse a partecipare all'iniziativa di ripulire il mikwe, e tutti insieme in poche ore lo risanarono. Appena terminarono il lavoro, il Rav si rimise la sua veste ed i suoi sandali ed uscì fuori, e i presenti gli chiesero: *"Abbiamo sistemato il mikwe, ma da dove prendiamo ora l'acqua per riempirlo?"*. Allora il rabbino alzò le mani e gli occhi al cielo ed esclamò: *"Padrone del mondo, noi abbiamo fatto il nostro dovere, adesso fa Tu il Tuo!"*. Subito il cielo si riempì di nuvole e cominciò a piovere a dirotto, e per la forte pioggia tutti si rifugiarono nelle case, ma il grande Maestro rimase lì ad attendere che il mikwè si riempisse completamente. Quando finì di piovere, tutti i membri della comunità si radunarono ed iniziarono a cantare e a ballare per la gioia di aver assistito ad un vero e proprio miracolo. Quell'evento riempì i loro cuori di timore ed devozione per Hashem e le Sue mitzvot! Questo è l'attaccamento e lo spirito di sacrificio di Am Israel alla Torà e alle mitzvot!

NIDDA' – Distanze durante il periodo di impurità

Durante il periodo di impurità, è vietato per il marito e la moglie mangiare da un unico vassoio o dallo stesso piatto, solo che dal primo è proibito mangiarci quando la coppia è sola, mentre dal secondo anche quando i coniugi sono in compagnia di altre persone. Quindi, se per esempio viene messo a tavola un vassoio con una torta o della frutta, prima di mangiare bisogna prendere ciò che si vuole e metterlo nel proprio piatto, a meno che ci siano altre persone presenti.

È vietato al marito bere ciò che è rimasto nel bicchiere in cui ha bevuto la moglie (ma non alla donna bere ciò che è rimasto nel bicchiere del marito). Secondo i sefarditi questo divieto è solo per le bevande mentre per gli askenaziti è per ogni cibo. Tuttavia questo divieto vige solo se la moglie sta davanti al marito, quindi se questa si trova in un'altra stanza il marito può bere dal bicchiere della moglie o mangiare (per gli ashkenaziti) dal suo piatto.

Se la bevanda (o anche il cibo, secondo gli askenaziti) viene versata in un altro recipiente, può essere consumata dal marito anche in presenza della moglie. Lo stesso vale se nel bicchiere in cui ha bevuto la moglie viene aggiunta dell'altra bevanda.

Quando la donna è impura è vietato al marito dormire con lei nello stesso letto.

È vietato al marito sdraiarsi sul letto della moglie anche quando questa non è in casa, tuttavia se lei è in viaggio o è andata al mikwe gli è permesso. La moglie invece può sdraiarsi sul letto del marito quando questo non è presente.

Tutto ciò che la donna è solita fare per il marito quando è pura, può farlo anche quando non lo è, quindi è permesso alla niddà cucinare, apparecchiare la tavola e fare gli altri lavori di casa.

Vi sono solo tre mansioni che i nostri chachamim hanno vietato: versare un bicchiere di vino, rifare il letto e sciacquare il viso, le mani e i piedi del marito. Così come queste tre azioni sono vietate alla moglie, lo sono anche al marito. Vi sono alcuni casi in cui anche queste tre azioni sono permesse, come vedremo più avanti.



MOMENTI
DI MUSÀR

TAHARAT AMISHPACHA'

Un ebreo di Gerusalemme qualche anno fa mi raccontò che una volta, quando lui lavorava presso la chevrà kaddishà (onoranze funebri) di Gerusalemme, arrivò all'ufficio una donna russa che aveva da poco fatto l'alyà e piangeva dichiarando che era appena morto il marito Sasha. La donna dall'aspetto non sembrava osservante, tuttavia desiderava seppellire il marito secondo i dettami dell'alachà. Subito organizzarono la levayà, chiesero alla donna se aveva figli o altri presenzianti, ma lei rispose negativamente. Quando fecero scendere la salma dal carro funebre avvolto nel talled per condurlo verso la fossa, disse la donna singhiozzando: *"Non si usa forse dire qualche parola in onore del defunto, l'espèd?!"* E le risposero: *"Certo!"*. Allora, visto che non c'era nessuno che conosceva il marito che potesse fare l'espèd, ella disse stando davanti alla lettiga: *"Non abbiamo un figlio che possa dire per te il kaddish, però Sasha, il*

merito del kaddish nel mondo dove ti trovi ora, non ti verrà sottratto sicuramente! Tu sai bene il motivo per il quale non abbiamo bambini: non avevamo un mikve nella nostra sperduta cittadina, e questo è per te un merito immenso...!

E tutti insieme, mi disse quell'ebreo, con commozione recitammo il kaddish per Sasha. Quest'ultimo, anche se probabilmente non era cresciuto in una famiglia osservante, per anni si era trattenuto dall'aver rapporti con la moglie con lo scopo di compiere il precetto di Hashem, di osservare la Taharat Amishpachà. Sicuramente Sasha non ha bisogno del nostro kaddish, il suo posto nel Gan Eden è assicurato! Sasha, che il suo ricordo sia di benedizione, sapeva che così è la vita dell'ebreo, così e non in un altro modo, perché veramente Am Israel non può sussistere senza la Taharat Amishpachà.....

NIDDA' – Distanze durante il periodo di impurità

Quando la donna è impura, le è vietato versare e dare al marito un bicchiere di vino, ma solo le due azioni insieme sono vietate.

Secondo l'uso sefardita questo divieto vige solo per il vino, mentre secondo l'uso askenazita comprende tutte le bevande all'infuori dell'acqua. Per quanto riguarda il cibo, invece, secondo tutti è permesso servirlo.

Il divieto relativo al vino vale solo in presenza del marito, quindi è permesso alla donna versare il bicchiere in un'altra stanza e porlo davanti al marito. E allo stesso modo è consentito versarlo e metterlo sulla tavola al posto del marito quando questi non è presente.

È permesso versare il bicchiere e poi porgerlo davanti al marito facendo un piccolo cambiamento, come porgerlo con la mano sinistra o metterlo sulla sedia invece che sul tavolo.

Il bicchiere del kiddush versato dal marito, può essere bevuto anche dalla donna niddà in quanto non è riservato solo a lei ma a tutti i commensali. Nonostante ciò, è bene che il marito non glielo dia direttamente, ma lo porga sul tavolo e lei lo prenda da sé, oppure glielo passi un altro commensale.

A posteriori, se per errore la donna ha versato il bicchiere al marito, questo può berlo a meno che non sia evidente che l'ha fatto per attirare la sua attenzione; in tal caso bisognerà versare il vino in un altro bicchiere.

È vietato alla moglie rifare il letto del marito in sua presenza, ma se questo non è presente o guarda da un'altra parte è permesso.

Questo divieto vige solo quando si preparano i letti per andare a dormire, ma se si rifanno la mattina per sistemare la camera è permesso.

Anticamente, la donna era solita sciacquare il viso le mani e i piedi del marito; i nostri chachamim hanno proibito di farlo quando questa è impura. Secondo l'uso askenazita tale divieto include anche la preparazione dell'acqua, per questo la donna non può preparare la vasca da bagno per il marito anche quando non è presente, mentre l'uso sefardita lo permette. Da ciò si impara che è vietato alla moglie aprire il rubinetto e far scorrere l'acqua sulle mani del marito.

Secondo l'uso ashkenazita, quando la donna è impura è vietato al marito sedere con lei sul dondolo e così su qualunque altro tipo di sedia che oscilli, come l'altalena, la sedia a dondolo, ecc., mentre i sefarditi non hanno questo divieto se non vi è contatto fra i due. Anche secondo l'uso ashkenazita, se una terza persona li divide, si può facilitare.

Quando la donna è impura è bene che l'uomo si astenga dal baciare il bambino che sta nelle mani della moglie.


**MOMENTI
DI MUSAR**
MESSILAT YESHARIM –*Il sentiero dei giusti**Gli elementi della devozione*

Riguardo a coloro che studiano la Torà, c'è un versetto che dice: *“Alzati davanti alla canizie e rispetta l'anziano”*, da cui impariamo che si addice al devoto di onorare gli anziani in tutti i modi possibili. E già dissero i Maestri che il versetto (Salmi 16, 4) *“E onorerà i timorosi di D_o”* si riferisce a Yoshafat, re di Giudea, che quando vedeva uno studioso di Torà si alzava dal trono e lo baciava chiamandolo *“Mio Rabbi, mio Rabbi, mio maestro, mio maestro!”* E Rabbi Zera quando era sfiniteo per il tanto studio, si piazzava all'ingresso della casa di studi per fare una Mitzvā alzandosi davanti agli studiosi di Torà. Già sappiamo che tutti questi comportamenti sono graditi al Santo, benedetto Egli sia, che ce l'ha rivelato esplicitamente. Perciò, chi vuole procurare soddisfazione al Creatore li adotterà, si farà sempre più astuto e continuerà a fare ciò che è giusto agli occhi di D_o benedetto. Ciò include anche il rispetto della sinagoga e della casa di studi, nelle quali non basta evitare di comportarsi con frivolezza, bensì bisogna onorarle con ogni sorta di rispetto e di reverenza in ognuna delle proprie abitudini e delle proprie azioni. Tutto ciò che non si farebbe nel palazzo di un re possente, non lo si faccia nemmeno lì. Parliamo ora dell'amore [di D_o],

le cui ramificazioni sono tre: la gioia, la dedizione e la gelosia. L'amore [di D_o] è quello dell'uomo che desidera e anela veramente a essere vicino al Signore benedetto e perciò insegue la Sua santità come si fa con ciò che si desidera immensamente; al punto che pronunciarne il Nome benedetto, tesserne l'elogio e studiare la Sua Torà e la Sua benedetta maestà divina sono per lui un vero piacere e una vera delizia.

Così come uno ama la sposa della propria gioventù e il proprio unico figlio con un amore così intenso che basta parlare di loro per suscitare in lui un sentimento di delizia, come è detto (Geremia 31, 20): *“Perché più parlo di lui e più Mi ritorna in mente”*. Allo stesso modo, chi veramente ama il Creatore non smetterà di certo di servirLo se non quando assolutamente costretto; e non ci sarà bisogno di convincerlo o di invogliarlo a [compiere il] servizio di D_o: al contrario, il suo cuore lo trasporterà e lo sospingerà a farlo, a meno che un serio ostacolo non glielo impedisca.

Ecco, questa è la virtù agognata che i primi devoti, santi celesti, ebbero il privilegio di acquisire, come disse il re Davide, la pace sia su di lui (Salmi 42, 2-3): *“Come un cervo anela ai ruscelli, così la mia anima anela a Te, o Signore. La mia anima ha sete del Signore, D_o vivente: quando verrò [...]?”*; e anche (Salmi 84, 3): *“La mia anima brama e languisce per i cortili di Hashem ecc.”*; e (Salmi 63, 2): *“La mia anima ha sete di Te, la mia carne Ti desidera”*. Tutto ciò è dovuto al forte desiderio che provava per Hashem benedetto. E come disse il profeta (Isaia 26, 8): *“Il desiderio della mia anima è per il tuo Nome e per il ricordo di Te”*; e disse: *“La mia anima aspira a*

Te durante la notte; Ti cercherò finché il mio spirito è in me". E David stesso disse (Salmi 63, 7): "Quando mi ricorderò di Te sul mio giaciglio e penserò a Te durante le veglie"; così spiegò il piacere e la delizia che provava parlando di Hashem e esaltandoLo, sia benedetto il Suo Nome. E disse: "E mi delizierò con le Tue Mizvot, che amo"; e disse: "Anche le Tue testimonianze mi deliziano".

Ed è certamente necessario amare [Hashem] senza condizioni, cioè non come chi ama il Creatore benedetto per il bene che ne riceve, per i beni materiali e per il successo che Egli gli accorda; invece, [bisogna amarLo] come un figlio ama il padre, che è un amore naturale, imposto e dettato dalla propria natura, come è scritto (Deut. 32, 6): "Non è forse Lui il tuo Padre e il tuo Creatore?" E la conferma di questo amore avviene nel momento delle traversie e delle avversità. Così spiegarono i Maestri il versetto (Deut. 6, 5): "E amerai il Signore tuo D-o con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima", [significa amarLo] persino se Si riprende la tua anima "e con tutte le tue forze" [significa amarLo] con tutti i tuoi beni materiali. Tuttavia, per non permettere ai guai e alle difficoltà di ostacolare e impedire l'amore verso D_o, l'uomo deve fornire a sé stesso due risposte - la prima delle quali è uguale per tutti, mentre la seconda si addice a chi è saggio ed è in grado di compiere un'analisi approfondita.

La prima consiste nel dire: "Tutto ciò che fa il Cielo è bene". E questo, perché perfino i dispiaceri e le avversità che sembrano eventi negativi sono in realtà un vero bene. Come nell'esempio del dottore che amputa un tessuto muscolare o un membro malato

affinché il resto del corpo guarisca e il paziente non muoia: benché l'atto in sé possa apparire crudele, in realtà si tratta di un atto di misericordia, il cui scopo è quello di migliorare la sua salute in futuro. E la conseguenza di questo intervento sarà che il malato sarà ancora più grato al medico e non il contrario. Così è nel nostro caso: quando l'uomo pensa che tutto ciò che il Santo, benedetto Egli sia, fa per lui è per il suo bene, che si tratti del suo corpo o dei suoi beni materiali, e che malgrado egli non veda e non capisca in che modo ciò possa essergli di giovamento, ciononostante tutto avviene sicuramente per il suo bene - se pensa in questo modo nessuna avversità e nessun dolore potranno attenuare il suo amore [per Hashem]. Al contrario, esso continuerà sempre a crescere e a rafforzarsi.

Ma coloro che conoscono la verità non hanno nemmeno bisogno di questa spiegazione, perché non hanno nessuna motivazione personale: anzi, ogni loro preghiera è finalizzata ad aumentare la gloria del Suo Nome benedetto e a procurarGli soddisfazione. E se pure gli ostacoli incontrati si facessero più pressanti, al punto da richiedere più forza per superarli, essi si faranno coraggio e saranno felici di poter mostrare la solidità della loro fede, come un comandante notoriamente ardito che sceglie sempre per sé le missioni più ardue per dimostrare le proprie capacità conquistando la vittoria. Questo fenomeno è frequente in chiunque ama un'altra persona: egli è felicissimo ogni volta che ha l'occasione di dimostrare alla persona amata quanto l'ama.

Tratto dal sito www.anzarouth.com

Tabella di Shavuot

BENEDIZIONE	regola	note aggiuntive
<i>al netilat yadayim</i>	dopo l'utilizzo dei servizi, si esegue la <i>netilat yadayim</i> con la benedizione	se non si utilizzano i servizi, si ascolti la benedizione da una persona che quella notte ha dormito e, con ciò, si uscirà d'obbligo
<i>ashèr yatzàr</i>	dopo l'utilizzo dei servizi, si esegue la <i>netilat yadayim</i> con la benedizione	se non si utilizzano i servizi, si ascolti la benedizione da una persona che quella notte ha dormito e, con ciò, si uscirà d'obbligo
<i>elokài neshamá</i>	si ascolti la benedizione da una persona che quella notte ha dormito e, con ciò, si uscirà d'obbligo	.
<i>hamahavir shenà (fino a hagomèl chasadim tovim leammò Israel)</i>	si ascolti la benedizione da una persona che quella notte ha dormito e, con ciò, si uscirà d'obbligo	.
<i>birkòt hatorà- benedizioni della Torà</i>	si ascolti la benedizione da una persona che quella notte ha dormito e, con ciò, si uscirà d'obbligo. Dopo si potranno recitare i versetti come ogni mattina	se nella giornata precedente si è dormito regolarmente (in preparazione alla nottata) si può recitare la benedizione personalmente
benedizione sui <i>tzitzit</i>	se durante la notte non si si è tolto il <i>tallìd katàn</i> (sia che si sia dormito oppure no) il mattino s'indosserà il <i>tallìd katàn</i> come al solito e, nel recitare la benedizione, si abbia intenzione di uscire d'obbligo anche per il <i>tallìd katàn</i>	.
le altre benedizioni del mattino	le può recitare anche chi è rimasto sveglio tutta la notte	.

TIKKÙN HAKLALÌ

Il testo ebraico del Tikkùn Haklali comincia a pg 64 e finisce a pag. 57, da leggere sfogliando le pagine nel verso ebraico

Tefillà da recitare dopo aver letto il Tikkùn Haklali

■ composta da Rabbì Natan Z'L

Oh Padrone del mondo, D-o vivente, Misericordioso che giudica sempre il mondo dal lato buono, che desidera -vatore 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 pro-fanato la mia santità, ho distrutto, ho rovinato! Guai a me! Ohi! Guai alla mia anima, cosa ho fatto!?! Cosa potrò mai Eccomi davanti a Te con tutte i miei peccati, pieno di ver-gogna e imbarazzo, pieno di empietà e indecenze, colmo di vili perversioni! Sono addolorato oh Padre mio! Guarda la conosci i tremendi danni causati a tutti i mondi (materiale e spirituale) da questo terribile avon, e adesso come potrò mai che modo potrà mai riuscire a riparare?!... Ciò nonostante, -ne, ancora ho la possibilità di riparare! Ancora non è persa la questo vengo davanti a Te, oh mio D-o, D-o dei miei padri, D-o di Avraam, D-o di Izchak e D-o di Yakov, D-o di tutti gli zadikim e D-o di Israel, abbi pietà di me, conducimi per la Tua strada e fammi osservare le tue mizwot, soggioga il mio istinto alla tua volontà, congeda il mio yezer aràa, liberami da lui per sempre! Salvami, scampami da adesso da tutti i pensieri illeciti, da tutte le visioni proibite, dai discorsi im-morali, 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 in-volontarie, che ho commesso e specialmente perdonami gli avonot del Pgam Habrit che racchiudono tutta la Torà! Ho oggi! Per questo ti chiedo per favore come regalo gratuito più bianco della neve. Fammi sentire gioia e allegria, possa-no 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 rallegrì le anime abbattute, allieta la mia anima stanca e avvilita assettata della Tua vicinanza. Allontana da me ogni tipo di sconforto e malumore! "Rido-nami 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 pro-avrà compassione di te. Egli ti raccoglierà di nuovo da tutte portaci a Zion con gioia, costruisci il nostro Santuario con esultanza eterna!

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

אֲזַכְּרֶכִי אִם-לֹא אֶעֱלֶה אֶת-יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמֹחֲתִי: זָכֹר יי
לְבַנְי אָדוֹם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוֹד בָּה: בַּת-
בְּבַל הַשְׂרוּדָה אֲשֶׁרִי שִׁישְׁלֶם-לְךָ אֶת-גְּמוּלְךָ שְׁגַמְלַתְ לָנוּ: אֲשֶׁרִי
שִׁיאֲחִז וְנִפֵץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסַּלַע:

SALMO 150

הִלְלוּ יְהוָה הִלְלוּ-אֵל בְּקֹדֶשׁוֹ הִלְלוּהוּ בְּרִקִיעַ עֲזוֹ: הִלְלוּהוּ בַּגְּבוּרֹתָיו
הִלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ: הִלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הִלְלוּהוּ בַּנְּבֻל וְכִנּוֹר:
הִלְלוּהוּ בַתֶּף וּמְחוּל הִלְלוּהוּ בַמְנִיחַ וְעוּגָב: הִלְלוּהוּ בְצִלְצְלֵי-שִׁמְעַ
הִלְלוּהוּ בְצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כֹּל הַנְּשָׁמָה תִהְלֵל יְהוָה הִלְלוּיָהּ:

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

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יי שְׁבוּת עֲמוֹ יַגִּל יַעֲקֹב יִשְׁמַח
יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מִי מֵעוֹז בְּעַת צָרָה: נִינְעֹזְרִם יי וְיִפְלְטֵם
יִפְלְטֵם מִרְשָׁעִים וְיוֹשִׁיעֵם כִּי-חָסוּ בוּ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 56

יי צָרְפָתָהוּ: שֶׁלַח מֶלֶךְ וַיִּתְּרָהוּ מִשָּׁל עַמִּים וַיִּפְתַּחְהוּ: שָׁמוּ אֲדוֹן
 לְבֵיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-קְנִינֹו: לְאִסֹּר שָׁרָיו בְּנִפְשׁוֹ וּזְקִנָיו יַחֲכֵם: וַיָּבֵא
 יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גֵּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיִּפֹּר אֶת-עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצֵמָהוּ
 מִצְרָיו: הִפְךָ לָבָם לְשׂוֹא עִמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בְּעַבְדָיו: שֶׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ
 אֶהְרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בוֹ: שָׁמוּ-בָם דְּבָרֵי אֱתוֹתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:
 שֶׁלַח חֲשֹׁךְ וַיַּחֲשֹׁךְ וְלֹא-מָרוּ אֶת-דְּבָרוֹ (קרי: דְּבָרוֹ): הִפְךָ אֶת-
 מִימֵיהֶם לְדָם וַיָּמַת אֶת-דְּגָתָם: שָׁרַץ אֲרָצָם צִפְרִדָּעִים בַּחֲדָרֵי
 מְלֻכֵיהֶם: אָמַר וַיָּבֵא עֲרֹב כְּנִים בְּכָל-גְּבוּלָם: נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם כְּרֹד אֵשׁ
 לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם: וַיֵּךְ גַּפְנָם וַתֵּאֱנַתָם וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיָּבֵא
 אַרְבֶּה וַיִּלֶּק וַאִין מִסֹּפֶר: וַיֵּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאֲרָצָם וַיֵּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:
 וַיֵּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאֲרָצָם רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וַאִין
 בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל: שָׁמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי-נִפְל פַּחְדָם עָלֵיהֶם: פָּרַשׁ
 עַנְן לְמַסְךָ וְאֵשׁ לְהָאִיר לַיְלָה: שָׁאֵל וַיָּבֵא שָׁלוֹ וְלָחֵם שָׁמַיִם יִשְׁבִיעֵם:
 פָּתַח צוּר וַיַּזּוּבוּ מֵיִם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נֹהַר: כִּי-זָכַר אֶת-דְּבַר קִדְשׁוֹ אֶת-
 אֲבָרְהָם עַבְדּוֹ: וַיּוֹצֵא עִמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם
 אֲרָצוֹת גּוֹזִים וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ: בְּעַבּוֹר יִשְׁמְרוּ חֻקָיו וְתוֹרָתָיו יִנְצְרוּ
 הַלְלוּיָהּ:

SALMO 137

עַל נְהוֹרוֹת בְּבַל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינֹו בְּזָכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עַרְבִים
 בְּתוֹכָהּ תָּלִינוּ כְּנִירוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שְׁאַלּוּנוּ שׁוֹבֵינֹו דְּבָרֵי-שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ
 שִׁמְחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת-שִׁיר- יי עַל אֲדָמַת
 נֹכַר: אִם-אֲשַׁכַּח יְרוּשָׁלַם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: תִּדְבַּק-לְשׁוֹנִי לְחִכֵי אִם-לֹא

וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ: שֵׁת (קרי: שֵׁתָה) צוֹנְתֵינוּ לְנִגְדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר
 פְּנֵיךָ: כִּי כָל-זְמִינוּ פָנוּ בְעֵבְרֹתֶיךָ כְּלִינוּ שְׁנִינוּ כְמוֹ-הֶגְהָ: יְמֵי-שְׁנוֹתֵינוּ
 בְּהֵם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַהֲבִים עָמַל וְאָוֶן כִּי-גָזַ
 חִישׁ וַנִּעְפֶּה: מִי-יִדְעַע עַז אַפְךָ וּכְיִרְאַתְךָ עֵבְרֹתֶיךָ: לְמִנּוֹת זְמִינוּ כִּן
 הוֹדַע וְנָבֵא לְבָב חֲכָמָה: שׁוֹכֵה יי עַד-מָתִי וְהִנַּחֵם עַל-עֲבָדֶיךָ:
 שְׁבַעֲנוּ בַבֶּקֶר חֲסֵדֶךָ וּנְרַנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל-זְמִינוּ: שְׁמַחְנוּ כִּימֹת
 עֲנִיתָנוּ שְׁנוֹת רְאִינוּ רַעְיָה: יִרְאֵה אֶל-עֲבָדֶיךָ פִּעְלֶיךָ וְהַדְרִיךְ עַל-בְּנֵיהֶם:
 וַיְהִי נָעִם אֶד-נִי אֶל-יְנוּ עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה דְיִינוּ כּוֹנְנָה עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה
 דְיִינוּ כּוֹנְנָהוּ:

SALMO 105

הוֹדוּ לַיִי קְרָאוּ בְשִׁמּוֹ הוֹדִיעוּ כְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוּ-לוֹ זְמֵרוּ-
 לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל-נִפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קְדֹשׁוֹ יִשְׁמַח לֵב מְבַקְשֵׁי
 יי: דְרָשׁוּ יי וַעֲזוּ בְקִשׁוֹ פְּנֵיו תְּמִיד: זְכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה
 מִפְּתָיו וּמִשְׁפָּטָיו-פִּיו: זֶרַע אֲבָרְהָם עֲבָדוּ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירָיו: הוּא יי
 אֶל-יְנוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זְכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צְנִיחָה לְאֶלְהֵי
 דוֹר: אֲשֶׁר פָּרַת אֶת-אֲבָרְהָם וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק: נִיַּעֲמִידָה לְיַעֲקֹב לְחֹק
 לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לִךְ אֲתָן אֶת-אָרֶץ-כְּנָעַן חֲבֵל נַחְלַתְכֶם:
 בְּהִיוֹתָם מְתֵי מִסְפָּר כְּמַעַט וְגָרִים בָּהֶם: וַיִּתְהַלְכוּ מִגֹּי אֶל-גֹּי
 מִמַּמְלָכָה אֶל-עַם אַחֵר: לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקֵם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם
 מַלְכִים: אֶל-תִּגְעוּ בְּמִשְׁחֵי וּלְנִבְיֵי אֶל-תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא רָעַב עַל-הָאָרֶץ
 כָּל-מִטָּה-לְחֵם שָׁכַר: שְׁלַח לְפָנֵיהֶם אִישׁ לְעֹבֵד גַּמְכָר יוֹסֵף: עֲנוּ
 בְּכָל רַגְלֵי (קרי: רַגְלוֹ) בְּרָזַל בָּאָה נִפְשׁוֹ: עַד-עַתָּה בֹא-דְכָרוּ אֲמַרְתָּ

לִמְנַצַּח עַל-יְדֵי־תוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאֶסֶף מִזְמוֹר: קוֹלִי אֶל-אֵל-יָם
 וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֵל-יָם וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַגִּי דְרָשְׁתִּי יְדֵי
 לַיְלָה נִגְרָה וְלֹא תִפּוֹג מֵאֲנָה הַנַּחֵם נַפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֵל-יָם וְאֶהְמִיָּה
 אֲשִׁיחָה וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֵלָה: אֲחֻזֶּת שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:
 חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכְּרָה נִגְיַנְתִּי בַלַּיְלָה עִם-לִבִּי
 אֲשִׁיחָה וַיִּחַפֵּשׂ רוּחִי: הֲלֵעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדַגִּי וְלֹא-יִסִּיף לְרִצּוֹת עוֹד:
 הֲאִפְסוּ לְנֶצַח חֲסֵדוֹ גָּמַר אִמְרוּ לְדֹר דָּר: הֲשִׁכַח חַנוּת אֵל אִם-קִפְּץ
 בְּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה: וְאִמְרוּ חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמִין עֲלִיּוֹן: אֲזַכְּרִי (קרי:
 אֲזַכְּרוּ) מֵעַלְלֵי-יָהּ כִּי-אֲזַכְּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאֲךָ: וְהִגִּיתִי בְּכָל-פְּעֻלָּךְ
 וּבְעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: אֵל-יָם בִּקְדֹשׁ דְּרָכְךָ מִי-אֵל גָּדוֹל כָּאֵל-יָם:
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֶא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲנָךְ: גָּאֲלַתְּ בְּזִרוּעַ עַמְּךָ בְּגִי-
 יַעֲקֹב וַיּוֹסֶף סֵלָה: רָאוּךְ מַיִם אֵל-יָם רָאוּךְ מַיִם יַחֲיִלוּ אֵף יִרְגְּזוּ
 תְהַמּוֹת: זָרְמוּ מַיִם עֲבוֹת קוֹל נִתְנוּ שְׁחָקִים אֵף-חֲצָצִיךְ יִתְהַלְכוּ: קוֹל
 רַעֲמָךְ בַּגִּלְגָל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבַּל רַגְזָה וַתִּרְעַשׂ הָאָרֶץ: בַּיָּם דְּרָכְךָ
 וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילֶךָ) בְּמַיִם רַבִּים וַעֲקֹבוֹתֶיךָ לֹא נִדְּעוּ: נַחֲיֵת כְּצֹאן
 עֲמָךְ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל-יָם אֲדַגִּי מֵעוֹן אַתָּה הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר דָּר:
 בְּטָרֶם הָרִים יָלְדוּ וַתְּחוֹלַל אָרֶץ וַתְּבַל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:
 תִּשָּׁב אֲנוֹשׁ עַד-דָּכָא וַתֹּאמֶר שׁוּבוּ בְּגִי-אֲדָם: כִּי אֵלֶךְ שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ
 בְּיוֹם אֲתָמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאֲשִׁמוּרָה בַלַּיְלָה: זָרַמְתָּם שָׁנָה יְהִיוּ בַּבֶּקֶר
 כְּחֻצֵי יַחֲלֹף: בַּבֶּקֶר יִצִּיץ וַחֲלֹף לַעֲרֵב יְמוּלָל וַיִּבֶשׂ: כִּי-כָלִינוּ בְּאִפְךָ

חַיִּי: אֹמְרָה לֹאֵל סְלַעֵי לְמָה שְׁכַחְתָּנִי לְמַה-קִּדְרֵךְ אֵלֶיךָ בְּלַחֵץ אֹיֵב:
בְּרִצָּח בְּעֲצָמוֹתַי חֲרַפּוֹנֵי צוּרְרֵי בְּאֶמְרָם אֵלַי כָּל-הַיּוֹם אֵיֶה אֵל-יְיָ:
מַה-תִּשְׁתַּחֲוִי נַפְשִׁי וּמַה-תִּהְיֶה עָלַי הוֹחִילֵי לֹאֵל-יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנוּ
יְשׁוּעוֹת פָּנַי וְאֵל-יָי:

SALMO 59

לְמַנְצַח אֵל-תִּשְׁחַח לְדוֹד מִכַּתָּם בְּשִׁלַּח שְׂאוֹל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת-הַבַּיִת
לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאֹיְבֵי אֵל-יָי מִמִּתְקוֹמָמִי תִשְׁגָּבֵנִי: הֲצִילֵנִי מִפְּעֻלֵי
אָוֶן וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יְגוּרוּ עָלַי עֲזִים
לֹא-פִשְׁעֵי וְלֹא-חַטָּאתַי יִי: בְּלִי-עֶזְרֵךְ וְרוֹצוֹן וַיִּכּוֹנְנוּ עוֹרְהָ לְקַרְאֵתִי
וּרְאָה: וְאַתָּה יִי-אֵל-יָם צְבָאוֹת אֵל-יָי יִשְׂרָאֵל הִקִּיצָה לְפָקֹד כָּל-
הַגּוֹיִם אֵל-תַּחֲזֵן כָּל-בְּגֵדֵי אָוֶן סָלָה: יִשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּכְבוּ
עִיר: הִנֵּה יִבְעִיעוֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי-מִי שָׁמַע: וְאַתָּה
יִי תִשְׁחַק-לָמוֹ תִלְעַג לְכָל-גּוֹיִם: עֲזוּ אֵלֶיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי-אֵל-יָם
מִשְׁגָּבִי: אֵל-יָי חֲסִדוֹ (קרי: חֲסִדֵי) יִקְדָּמֵנִי אֵל-יָם יִרְאֵנִי בְּשִׁרְרֵי: אֵל-
תִּהְרַגֶּם פֶּן-יִשְׁכַּחוּ עַמִּי הַנִּיעַמּוֹ בְּחִילֶיךָ וְהוֹרִידֵמוֹ מִגִּגְנוֹ אֶד-נִי:
חַטָּאת-פִּימוֹ דַּבֵּר-שִׁפְתֵימוֹ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֲלָה וּמִפִּחַשׁ יִסְפְּרוּ:
כֹּלָה בְּחִמָּה כֹּלָה וְאֵינָמוֹ וַיִּדְעוּ כִּי-אֵל-יָם מִשָּׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסִי
הֶאֱרַץ סָלָה: וַיִּשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר: הֵמָּה יִנוּעוּן (קרי:
יִנְיָעוּן) לְאָכַל אִם-לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיָנוּ: וְאֵנִי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאֶרְנֵן לְבִקְר
חֲסִדֶיךָ כִּי-הָיִיתָ מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בַּיּוֹם צָר-לִי: עֲזֵי אֵלֶיךָ אֹמְרָה כִּי-
אֵל-יָם מִשְׁגָּבִי אֵל-יָי חֲסִדֵי:

לִמְנַצַּח מְזֻמּוֹר לַדָּוִד: אֲשֶׁרֵי מִשְׁפִּיל אֶל-דָּל בְּיוֹם רָעָה יִמְלֹטְהוּ
 יי : יי יִשְׁמְרֵהוּ וַיַּחֲיֵהוּ יְיָ אֱשֶׁר (קרי: וְאֲשֶׁר) בְּאֶרֶץ וְאֶל-תַּתְּנֵהוּ
 בְּנֶפֶשׁ אֵיבָיו: יי יִסְעֲדֵנוּ עַל-עַרְשׂ דָּוִי כָּל-מִשְׁפָּכוּ הַפִּכֶת בְּחִלּוֹ:
 אֲנִי-אֲמַרְתִּי יי חַגְנִי רָפְאָה נַפְשִׁי כִּי-חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע
 לִי מְתֵי יָמוֹת וְאָבֵד שְׁמוֹ: וְאִם-כֹּא לְרֵאוֹת שְׁוֹא יִדְבַר לְבוֹ יִקְבֹּץ-אֲנֹן
 לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יִדְבַר: יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׂוּ כָּל-שֹׁנְאָי עָלַי יִחַשְׁבוּ רָעָה לִי:
 דִּבֶּר-בְּלִיעַל יְצוּק בּוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא-יוֹסִיף לְקוֹם: גַּם-אִישׁ שְׁלוֹמֵי
 אֲשֶׁר-בְּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכֵל לֶחְמִי הַגְּדִיל עָלַי עָקַב: וְאַתָּה יי חַגְנִי
 וְהַקִּימֵנִי וְאֲשַׁלְּמָה לָּהֶם: בְּזֹאת יִדְעֵתִי כִּי-חָפַצְתָּ בִּי כִּי לֹא-יָרִיעַ אֵיבֵי
 עָלַי: וְאֲנִי בְּחַמֵּי תַמְכֶתָּ בִּי וַתַּצִּיבֵנִי לְעוֹלָם: בְּרוּךְ יי אֱלֹהֵי
 יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

לִמְנַצַּח מִשְׁפִּיל לְבָנֵי-קָרַח: כָּאֵיל תַּעְרַג עַל-אֲפִיקֵי-מַיִם בֵּן נַפְשִׁי
 תַּעְרַג אֲלֵיךְ אֱלֹהֵי-יָם: צָמְאָה נַפְשִׁי לֹא-לַיִם לְאֵל חַי מְתֵי אָבוֹא
 וְאַרְאָה פְּנֵי אֱלֹהֵי-יָם: הֵיטָה-לִּי דַמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וְלַיְלָה בְּאָמֹר אֵלֵי
 כָּל-הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֵי-יָם: אֵלֶּה אֲזַכְּרֶה וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי כִּי אֶעְבֹּר בַּסֶּךְ
 אֲדַדָּם עַד-בַּיִת אֱלֹהֵי-יָם בְּקוֹל-רִנָּה וְתוֹדָה הַמּוֹן חוֹגֵג: מֵה-תִּשְׁתַּחֲוֶי
 נַפְשִׁי וְתַהַמֵּי עָלַי הוֹחִילִי לֹא-לַיִם כִּי-עוֹד אוֹדְנוּ יִשׁוּעוֹת פָּנָיו: אֱלֹהֵי-יָ
 עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל-כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ יִרְדֵּן וְחַרְמוֹנִים מֵהַר מִצְעָר:
 תְּהוֹם-אֵל-תְּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כָּל-מִשְׁבְּרֶיךָ וְגִלְיָךְ עָלַי עָבְרוּ:
 יוֹמָם יֵצְנֶה יי חֲסִדוֹ וּבְלִילָה שִׁירָה (קרי: שִׁירוֹ) עָמִי תִפְלָה לְאֵל

מִכְתָּם לְדוֹד שְׁמַרְנִי אֵל כִּי-חֲסִיתִי בְךָ : אָמַרְתָּ לִּי אֲד-נִי אַתָּה
טוֹבְתִי בַל-עֲלִיךָ : לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בְּאָרֶץ הַמָּה וְאֲדִירֵי כָל-חֲפְצֵי-כֶסֶם :
יִרְבוּ עֲצָבוֹתֶם אַחַר מְהָרוּ בַל-אֶסְיֵךְ נִסְכֵּיהֶם מִדָּם וּבַל-אֶשְׂא אֶת-
שְׁמוֹתֶם עַל-שְׂפָתַי : יי מִנֵּת-חֲלָקִי וְכוֹסֵי אַתָּה תוֹמִיךְ גּוֹרְלִי :
חֲבָלִים נִפְלוּ-לִי בִנְעָמִים אֶף-נִחַלְתָּ שְׁפָרָה עָלַי : אֲכַרְךָ אֶת- יי אֲשֶׁר
יַעֲצֵנִי אֶף-גִּילוֹת יְסָרוּנִי כָלִיּוֹתַי : שְׁוִיתִי יי לְנִגְדֵי תָמִיד כִּי מִימִינִי
בַל-אָמוּט : לִכְן שָׁמַח לְבִי וַיִּגַּל כְּבוֹדִי אֶף-בְּשָׂרִי יִשְׁפֹּן לְבָטָח : כִּי
לֹא-תַעֲזוֹב נַפְשִׁי לְשָׂאוֹל לֹא-תִתֵּן חֲסִידְךָ לְרְאוֹת שְׁחַת : תוֹדִיעֵנִי אֲרַח
חַיִּים שְׁבַע שְׂמֵחוֹת אֶת-פְּנֵיךָ נַעֲמוֹת בִּימִינְךָ נֹצַח :

לְדוֹד מִשְׁפִּיל אֲשָׁרֵי נְשׁוּי-פֶשַׁע כְּסוּי חֲטָאָה : אֲשָׁרֵי אָדָם לֹא יִחְשָׁב
יי לוֹ עוֹן וְאִין בְּרוּחוֹ רְמִיָה : כִּי-הִחַרְשֵׁתִי בְלוֹ עֲצָמֵי בְּשֵׂאֲגֹתֵי כָל-
הַיּוֹם : כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבַּד עָלַי יָדְךָ נִהַפֵּךְ לְשֵׁדִי בְּחַרְבֵּנִי קִיץ סֵלָה :
חֲטָאתִי אֲדִיעֶךָ וְעוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אֲוֶדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִּי
וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה : עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֲלֶיךָ לַעַת
מִצָּא רַק לְשֹׁטֵף מִיָּם רַבִּים אֲלֵיו לֹא יִגִּיעוּ : אַתָּה סֹתֵר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי
רְגִי פִלַּט תְּסוּבְּבֵנִי סֵלָה : אֲשָׁפִילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדַרְךָ-זוֹ תִלַּךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ
עֵינַי : אַל-תִּהְיֶה כְּסוּס כְּפָרָד אִין הַבַּיִן בְּמִתְגַּנֵּרְסָן עָדְיוֹ לְבָלוֹם בַּל
קָרַב אֲלֶיךָ : רַבִּים מִכְּאוֹבִים לְרַשָּׁע וְהַבּוֹטָח בִּי חֶסֶד יְסוּבְּבֵנוּ :
שְׂמַחוּ בִּי וַיִּגְלוּ צַדִּיקִים וְהִרְגִּינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל :

TIKKUN HAKLALI

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

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

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

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לשם יחוד
קודשא בריך הוא ושכינתה ברחילו ורחימו על ידי ההוא טמיר
ונעלם בשם כל ישראל.



hamefizitalia@gmail.com
3925407850 • 3333508862

Apri

MOMENTI DI TORÀ

da questo lato e leggi il **TIKKUN HAKLALI**

