

MESE DI TISHRÌ • NUMERO 1 • ANNO VI

# MOMENTI DI TORÀ

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ



**HAMEFIZ**

Organizzazione di diffusione di  
Torà e Chesed



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

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

TRADOTTO  
IN **7**  
LINGUE



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

SOLI  
€ **10**



INFO:



06.97628791 - 392.5407850 - +972 527615969



In ricordo di - לעילוי נשמת -



**Celeste bat Camilla ז"ל**





## Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Tishrì)

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

B"H il programma delle lezioni verrà successivamente integrato

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



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

Leillui Nishmat Shimshon Giorgio ben Avraham Calò z"l e Moshè Marco ben Enrica Zarfati z"l

## BIRKHÒT HA TORÀ

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

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

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

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

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

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

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

## MOMENTI DI MUSÀR

### LA CANZONE D'AVVERTIMENTO

*Parashàt Haazinu*

**L**a Parashà di questa settimana è una “canzone di ammonimento” che Moshè Rabbenu disse alla nazione prima di morire. Questo include tutto ciò che la nostra nazione avrà bisogno di sentire fino alla fine dei giorni. Cerchiamo di capire, perché l’ammonizione è chiamata canzone? Questi due concetti sembrano contraddittori! Inoltre, perché gli altri avvertimenti, menzionati nella Torà (in Bechukotai e in Ki Tavò) non sono sufficienti?

Gli altri avvertimenti nella Torà sono chiamati “Brit”, un patto. Questo significa che ci sono delle condizioni e la ricompensa/il bene e la punizione/il male dipendono dalla nostra osservanza del patto. Il patto afferma che, se osserviamo la Torà, D. metterà la natura a nostro servizio e guiderà gli eventi per il nostro bene, in caso contrario, non otterremo il premio promesso. In effetti, il popolo ebraico non dipende da avvenimenti naturali, tutto ciò che ci succede dipende direttamente

dal nostro grado di osservanza della Torà e delle Mizvot.

L'avvertimento di questa Parashà è, però, diverso. Non sono menzionati né patti né condizioni. L'avvertimento riguarda la continua relazione con Hashem e la nostra fedeltà a Lui e alla Sua Torà. Ci richiede di avere uno sguardo corretto sulle cose. Contemplando tutto il bene che D. ci fa costantemente, saremo più consapevoli della necessità di ricambiarlo. La Sua bontà include il fatto che ci mostra ciò che è giusto e sbagliato, e ci insegna ad avvicinarci a Lui. Include anche le Sue istruzioni sulla nostra potenziale grandezza, le altezze che possiamo raggiungere, come elevarci per essere consapevoli del valore dell'anima, e come rispettare l'immagine di D. su di noi. Ciò implica un avvertimento contro la mancanza di rispetto e di uso corretto della relazione con D. La prospettiva corretta della relazione con D., e la comprensione della reale e potenziale grandezza, quando non la stiamo mantenendo è il rimprovero maggiore. Tuttavia, questo avvertimento è una Shirà, una canzone. È una canzone di lode ad Hashem per la Sua relazione con noi, dal passato al futuro distante. Tratta di come Egli ci ha allevati, è stato gentile e ci ha avvicinato al Suo servizio. Tratta di come ci punirà quando ci allontaneremo da Lui e nessuno sarà in grado di salvarci, quindi mostrerà la Sua sovranità come giudizio severo. Afferma che, quando alla fine ci

pentiremo e torneremo a Lui, ci salverà da tutti gli oppressori, e ci sarà una punizione per tutto ciò che hanno compiuto contro di noi, mostrando il Suo amore. La canzone ci insegna ad apprezzare ciò che Hashem ha fatto per noi e ci avverte di non allontanarci dalle Sue vie. E se siamo attratti dai desideri e dalle brame di questo mondo, e di conseguenza soffriamo delle persecuzioni e dell'esilio, possiamo tornare a Lui sia come nazione che come singoli nell'osservanza delle Mizvot e raggiungere le nostre altezze maggiori. È l'espressione dell'amore paterno di D. per noi ciò che Moshè Rabbenu ci sta insegnando attraverso le parole di questa canzone. Dal primo di Elul fino a Yom Kippur, trascorro-

no quaranta giorni, in cui ci dobbiamo preoccupare della nostra condotta, assicurarci di tornare a D. e impegnarci a osservare da adesso in poi la Torà. I Cabalisti ci insegnano che anche dopo Yom Kippur fino alla fine di Sukkot, sono giorni di pentimento. Tuttavia, sono giorni di Teshuvà MeAhavà, pentimento per amore di D. In questi giorni possiamo elevarci e raggiungere un livello di connessione e vicinanza a Lui tale che non vorremo mai trasgredire la Sua Parola.

Avvicinandoci alla fine del ciclo annuale della lettura della Torà, usiamo le opportunità di queste feste spiritualmente immense, per ricambiare il Suo amore per noi e tornare a Lui. ■

*shalomlm@zahav.net.il*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### **REGOLE SULLA TESHUVÀ DEL RAMBAM**

Quando si può dire che la teshuvà è veramente completa? Quando l'ex-peccatore, ripresentandogli la possibilità di incorrere nella stessa colpa già commessa e non sussistendo ostacoli al compierla, se ne distacca e non pecca in forza della sua teshuvà e non per timore o per mancanza di forze. Supponiamo ad esempio il caso di un uomo che ha avuto una relazione proibita con una donna. Dopo un certo tempo gli capita di appartarsi con la stessa donna, il desiderio di lei sussiste ancora, egli è perfettamente in forze fisiche e l'incontro avviene persino nello stesso posto di allora. Ma nonostante tutte queste circostanze allettanti, egli sa distaccarsene e non pecca. Quell'uomo può davvero considerarsi un baal teshuvà perfetto. Ed è a lui che si riferisce Shlomò col verso: « Ricordati del tuo Creatore nei giorni della tua vigoria giovanile e prima che sopraggiungano i giorni cattivi e gli anni dei quali dirai: "Non ne ho affatto il desiderio" ».

CONTINUA A PAG. 11



## DERASHÀ DI SHABBÀT

### SHABBÀT HAAZINU

■ di Giorgio Calò

“**H**ashem lo ha guidato **da solo**, e con lui non vi è alcuna divinità straniera” (Devarim 32, 12).

Nel Talmud, il versetto “Oggi tu hai scelto Hashem dichiarando che Lui sarà il Signore per te, che procederai per le Sue vie, che osserverai i Suoi statuti, i Suoi precetti e le Sue leggi, dando ascolto alla Sua voce” (Devarim 26, 17), viene interpretato come un elogio enunciato da D-o Benedetto nei confronti degli ebrei: “Voi mi avete proclamato «unico» nell’universo, com’è scritto «Ascolta Israele, Hashem è il nostro D-o, Hashem è uno» (Devarim 6, 4), ed lo ho quindi deciso di proclamare il popolo d’Israele «unico» nell’universo, com’è scritto «Oggi Hashem ti ha scelto per essere per Lui il popolo prediletto» (Devarim

26, 18) e «Chi è come il tuo popolo, oh Israele, nazione unica» (Divre’ Yamim I 17, 21)” (TB Berachot 6a).

Quanto appena detto, spiega il Qli Yaqar, è alluso anche nella parashà di Haazinu laddove è scritto “Hashem lo ha guidato **da solo**” (Devarim 32, 12), come a dire che D-o Benedetto ha reso unico il popolo d’Israele in tutto l’universo, conducendolo da solo (al pari di quanto scritto in Bemidbar 23, 9: “è un popolo che dimorerà da solo, e che non sarà annoverato tra le altre popolazioni”). Il termine “**da solo**”, infatti, è riferito proprio ai figli d’Israele, che sono stati distinti dagli altri popoli della terra per essere una nazione “unica” e “speciale” di fronte ad *HaQadosh Baruch Hu*, i quali li considera separatamente rispetto al resto delle popolazioni mondiali.

Ciò, tuttavia, a condizione che “con lui non vi è alcuna divinità straniera”: ovverosia, Hashem ha promesso nella Torah di reputare il popolo ebraico una “nazione unica”, a patto, però, che anche gli ebrei Lo proclamino sinceramente il D-o “unico” dell’universo. ■

## RACCONTO DI SHABBÀT

### SHABBÀT HAAZINU

■ di Giorgio Calò

**D**urante *Rosh HaShanà*, Rabbì Arieh Leib (noto anche come il Saba di Shpoli), discepolo del Ba'al Shem Tov e di Rabbi Dov Ber di Metzgeritch, era solito chiudersi da solo in una stanza prima di accingersi a suonare lo Shofar, senza che nessun ebreo avesse la più pallida idea di cosa egli facesse quando si trovava lì.

Una volta un ebreo, deciso a svelare il segreto del Saba di Shpoli, si preparò una piccola fessura nel muro della stanza in cui era solito chiudersi lo Tzaddiq a *Rosh HaShanà*, al fine di osservare le azioni che egli avrebbe lì compiuto.

Quando il Saba di Shpoli entrò nella stanza, l'ebreo lo vide quindi prostrarsi in terra con tutto il corpo, mani e piedi, e, con la voce rotta dal pianto, recitare queste parole rivolgendosi a D-o Benedetto: *"Padrone dell'Universo! Che cosa pretendi dal Tuo*

*popolo, Israele? Io ti dico che, se non avessi visto con i miei stessi occhi tutte le mitzvot e le buone azioni che gli ebrei compiono quotidianamente, non avrei potuto credere che, dopo tutte le sofferenze che essi hanno patito nel corso dei secoli, siano ancora in grado di adempiere ai Tuoi comandamenti! Ebbene, Tu hai posto di fronte ai loro occhi ogni genere di tentazione, laddove invece delle punizioni destinate ai peccatori e del Gheinom ne hai scritto solo nei libri; se avessi fatto il contrario, scrivendo delle tentazioni nei libri e ponendo il Gheinom di fronte ai loro occhi, Ti assicuro che nessuno ebreo avrebbe mai e poi mai osato commettere alcun genere di peccato..."*.

A seguito di ciò l'ebreo vide che Rabbì Arieh Leib si alzò, e, dopo essersi asciugato le lacrime dal viso, uscì dalla stanza per andare a suonare lo Shofar all'interno del *Beth HaQnesset...*

## MOMENTI DI MUSÀR

### KIPPUR, LA SCALA

■ di David Jonas

**D**urante il giorno di Kippur noi diciamo dieci volte il “viddui”\*. In ogni tefilla’ lo diciamo due volte, una volta nell’amidà e una volta nella ripetizione.

Perché ripetere questa confessione dei peccati così tante volte in così poco tempo? Dieci volte in un giorno solo!

La risposta è semplice. Immaginiamo una persona non conosciuta che entra dentro un tempio. All’improvviso uno dei frequentatori senza fare molta attenzione inciampa su di lui e lo fa cadere a terra. Immediatamente lo aiuta ad alzarsi e gli chiede scusa.

Dopo qualche minuto vede che questa persona che ha fatto cadere parlava di studio con il rabbino del tempio. Capisce che forse questa persona era una persona importante e

decide di andare a scusarsi di nuovo.

Dopo un po’ di tempo capisce che questa persona non solo era importante ma era un grande maestro di tutta la Torah che abitava fuori città ed era venuto per insegnare Torah. Allora subito si è avvicinata un’altra volta chiedendoli di nuovo scusa quasi in lacrime per averlo fatto cadere.

Così siamo noi a Kippur: Iniziamo a pregare chiedendo scusa ad Hashem ma all’inizio ancora non ci rendiamo conto chi abbiamo davanti, a chi stiamo chiedendo scusa. Più passa al tempo e più questa consapevolezza diventa completa e quindi torniamo e ritorniamo a chiedere scusa al padrone del mondo per non aver fatto ciò che ci ha comandato.

Il giorno di Kippur è come una scala, dove partiamo da arvith fino ad arrivare al momento di Neila’ dove arriviamo alla consapevolezza del l’unicità di Hashem, che non è nient’altro che lo scopo della nostra vita.

\*Viddui: Confessione dei peccati.

Tratto da “Sichot rav Pinkus”

## REGOLE SULLA TESHUVÀ DEL RAMBAM

CONTINUA DA PAG. 7

Ma anche facendo teshuvà solo in vecchiaia, quando non sarebbe più possibile comportarsi come un tempo la teshuvà è pur sempre teshuvà, anche se non la migliore ed è utile al peccatore e comunque sufficiente a salvarlo e l'ex-peccatore può essere considerato un baal teshuvà. E persino una teshuvà dell'ultimo momento, avvenuta il giorno stesso della morte, dopo una intera vita peccaminosa, è sufficiente ad ottenere il perdono di tutti i peccati, purché l'ex-peccatore muoia in teshuvà. E ciò in ossequio al verso: «Sinché non si oscurerà il sole e la luce e la luna e le stelle e dopo la pioggia saranno ritornate le nubi » (allusione figurativa del giorno della morte).

Se ne deduce che se uno si è ricordato del Suo Creatore ed ha fatto teshuvà prima di morire viene perdonato. Ed in che cosa consiste la teshuvà? Nell'abbandonare il peccato, nell'eliminarne il pensiero dalla mente, nel proporsi di non commetterlo più. « Il malvagio abbandoni la sua via, l'uomo perverso le sue trame e facciano ritorno al S. che ne avrà pietà ed al nostro D. fortemente incline a perdonare » e nel pentimento e nel rammarico di quanto commesso. « E dopo esser rientrato, me ne sono pentito e dopo aver riconosciuto il mio errore mi sono battuto l'anca in segno di vergogna e sono arrossito per l'onta delle mie colpe giovanili e Colui che conosce le cose occulte testimonia sulla sincerità del suo proponimento di non incorrere mai più in quel peccato, com'è detto: "E non diremo più che è D. che va attribuita l'opera delle nostre mani, perché solo Tu hai pietà degli orfani" (e non noi che meritandoci per le nostre colpe la morte non pensiamo agli orfani che ci lasciamo dietro). E la confessione del peccato ed il proponimento di non ricaderci mai più devono esser pronunciati con le nostre labbra. D'altra parte chi confessa le proprie colpe solo a parole senza il fermo proponimento di abbandonare il peccato è simile a chi compie il bagno di purificazione (tevilà) tenendo un verme (che è impuro) in mano. E' chiaro che non potrà mai purificarsi senza averlo prima gettato. Ed infatti è detto: « Sarà perdonato chi confessa le proprie colpe e abbandona il peccato ». Ed è necessario specificare il peccato commesso, come nel verso pronunciato da Moshè Rabbenu: « Questo popolo ha commesso un grave peccato e si è fatto un idolo d'oro».

CONTINUA A PAG. 13

## MOMENTI DI MUSÀR

### LA FORZA DEL GIORNO

■ di David Jonas

**A** Rosh ashanà noi siamo obbligati a lavorare, a sforzarci. È il giorno in cui con lo Shofar accettiamo il Re del mondo come nostro Re!

A kippur al contrario noi non facciamo niente, è Hashem che fa tutto.

La regola generale è che Kippur ha una forza incredibile, è il giorno di Hashem, è lui che da solo fa tutto senza aver bisogno di noi. Secondo l'opinione di Rebì , (che non è però l'alacha finale) riportata nel trattato di "Yomà", il giorno di Kippur espia anche senza che la persona faccia pentimento. I maestri dicono che tutte le feste verranno cancellate quando verrà il mashiach, tranne Kippur e Purim, perché?

Perché sono le due feste dove il popolo d'Israele è arrivato quasi alla morte ma poi è tornato più forte di prima. A Purim c'è stata il decreto di sterminio di Aman e se non fosse stato per Hashem, saremmo morti tutti. Kippur invece è il giorno della espiazione dei peccati, senza questo giorno anche saremmo morti tutti a causa dei nostri peccati continui.

Questa espiazione il giorno di Kippur lo fa da solo, il giorno in se espia (a condizione naturalmente che la persona faccia Teshuvà) .

Per questo a Kippur vediamo venire al tempio tanta gente che durante l'anno non viene, gente un po' lontana ma che a Kippur sente il bisogno di venire al tempio. È la forza di questo giorno che lo trascina, una forza così forte che riesce a far avvicinare anche chi è lontano. Che Hashem ci dia la capacità di poter sfruttare al meglio questo giorno. ■

Tratto da "Sichot rav Pinkus"

## REGOLE SULLA TESHUVÀ DEL RAMBAM

CONTINUA DA PAG. 11

Suggerimenti sulle vie del teshuvà: — Implorare il perdono a D. col pianto e con le suppliche, fare zedakà quanto più possibile. Tenersi molto lontani da quanto è stata la causa del peccato. Cambiare nome, come a voler significare: «Sono un uomo diverso e non più l'individuo che ha commesso quei fatti». Migliorare tutto il proprio modo di agire ed indirizzarsi veramente ed in ogni particolare per la via maestra. Cambiar residenza, perché anche l'esilio è fonte d'espiazione in quanto piga, sottomette e rende umili.

Anche se la teshuvà e le suppliche sono sempre efficaci, in qualsiasi momento, lo sono maggiormente nei dieci giorni tra Rosh Hashanà e Kippur, perché in quei giorni la Teshuvà viene accolta immediatamente ed infatti è detto: Ricercate il S. quando Egli si fa trovare. Ma a chi si riferisce questo verso? Al singolo! Perché la comunità, quando fa teshuvà ed implora il perdono con tutto il cuore, viene sempre esaudita ed infatti è detto: « Qual'è quel grande popolo al quale D. è vicino come il S. nostro D. è vicino a noi ogni qualvolta Lo invociamo? »

Il giorno di Kippur è giorno di teshuvà per tutti, per il singolo come per la collettività. Kippur è il giorno dell'espiazione finale e del perdono per tutto Israele. Perciò ognuno deve far teshuvà e confessare le sue colpe (viddui) il giorno di Kippur. E per ottemperare all'obbligo di pronunciare il viddui del giorno di Kippur è consigliabile farlo già alla vigilia della solennità prima di mangiare, perché c'è il pericolo che durante il pasto potrebbe strozzarsi e non avrebbe più la possibilità di confessarsi. Ma anche avendo già detto il viddui prima del pasto di separazione, lo ripete e si confessa la sera di Kippur ad arvit, lo ripete e si confessa il mattino a shachrit ed a mussaf ed il pomeriggio a minchà ed a neilà.

La formula del viddui adottata da tutto Israele è « ... ma noi abbiamo peccato e ciò costituisce la parte essenziale della confessione. Anche i peccati confessati ed inclusi nel viddui del Kippur precedente, vanno menzionati e ripetuti nel viddui del Kippur successivo e così per tutti gli anni successivi, pur non essendo nel frattempo ricaduti in quei specifici peccati e ciò in considerazione del detto: « Poiché i miei peccati saranno sempre davanti ai miei occhi » (Tehillim 51,5)

CONTINUA A PAG. 58

## MOMENTI DI MUSÀR

### NASCERE UN'ALTRA VOLTA

■ di David Jonas

**D**icono i maestri: “La teshuvà è così grande che arriva fino al trono di Hashem” e così dice Hashem: “Se tornerai Israele da Me, io tornerò da te”.

Quando una persona fa Teshuvà e Hashem l'accetta, è come se questa persona sia nata un'altra volta. Come chiede re David nei Tehillim: “un cuore puro mi ha creato Hashem e uno spirito vero e nuovo ha posto nel mio cuore”.

Dopo aver fatto Teshuvà la persona ha uno “spirito nuovo”, una nuova anima un nuovo corpo.

Quando una persona commette dei peccati, quei peccati non si possono cancellare,

l'unica cosa che si può fare è quella di ricreare una qualcosa di nuovo.

Un bambino si mette dei vestiti nuovi, mentre sta per uscire da casa la sua mamma lo avvisa e gli dice: “stai attento a non sporcare i vestiti nuovi”. Passa qualche minuto e il bambino torna a casa tutto sporco.

Durante Kippur abbiamo detto tante volte il viddui, ci siamo confessati con Hashem dieci volte, abbiamo fatto Teshuvà, abbiamo creato una nuova persona, un nuovo mondo.

Kippur è il giorno in cui abbiamo ricevuto le seconde tavole della legge, dopo che Moshè aveva distrutto le prime, c'era la necessità di ricreare tutto da capo.

Finisce Kippur è Hashem ci dice: “Figli miei avete ricevuto una nuova anima, un nuovo corpo, per favore non sporcate...” ■

Tratto da “Sichot rav Pinkus”

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE RIGUARDANTI LE SELICHOT E KIPPUR

-Nel recitare “E-I melech ioshev al kissè rachamim” e le “13 middot” che si leggono successivamente, è obbligatorio stare in piedi. I sefarditi usano stare in piedi da “Shevet Yeudà” fino a “Echad hu Elo-nu” (vedi il siddur). C’è invece chi usa essere rigoroso e rimanere in piedi per tutta la durata delle selichot.

-Chi non può rimanere in piedi per le selichot, perlomeno stia in piedi per il “viddui - confessione dei peccati”, per le “13 middot” e per “E-I melech ioshev”

-Dopo che il Chazan ha detto “...vesham neemar” (alla fine di “E-I melech ioshev) il pubblico dice in silenzio “Vaiavor A’ al panav vaikrà” ed il Chazan le ripete ad alta voce, tutti insieme ad alta voce si dice: “Ad-ai’, Ad-ai’...”. Ci si pieghi un po’ nel dire “Vaiavor” e ci si tiri su quando si dice “Vaikrà”. Ciò vale sia nel dire le selichot che per la tefillà di Yom Kippur nella quale diciamo più volte le 13 middot ecc.

-Tra i due “Ad-ai’” che si dicono prima della 13 middot, si faccia una piccola interruzione. Le 13 middot vanno dette con calma e concentrazione. E c’è chi dice di doverle contare con le dita.

-Se le si è iniziate a dire ed il pubblico già le ha terminate è permesso continuare, mentre è vietato dirle se si prega senza un minian. Inoltre è permesso leggere le 13 middot con la melodia che si ha quando si legge il sefer Torà, anche se non si è iniziati insieme al pubblico oppure se si prega da soli.

-Il “Viddui”-la confessione dei peccati (Ashamnu, Bagadnu ecc.), va detto lentamente e con cuore infranto e avvilito; tra una parola e l’altra si rifletta davanti a Chi ci si sta confessando.

-Secondo la Kabalà bisogna elencare le averot nel “Viddui” secondo l’ordine alfabetico (Ashamnu, Bagadnu ecc.). Ognuno deve esporre i suoi avonot personali alla fine del “Viddui” scritto nei siddurim. Tuttavia si faccia attenzione a farlo sottovoce per non rendere pubblici i propri avonot, cosa che provocherebbe un Chilul Hashem – Profanazione del Nome di Hashem chas veshalom.

-Anche se nel raccontare pubblicamente gli avonot risulta un comportamento sfacciato nei confronti di Hashem, in tutti i casi nel momento che l’avon è già conosciuto dalla gente c’è la mizvà di pubblicare la propria Teshuvà.

-Il Chazan deve alzare la voce nel momento che formula il Viddui per lui e per tutto il pubblico, per poter risvegliare i cuori del zibbur alla teshuvà. Tuttavia gli è vietato includerci i suoi avonot personali.

CONTINUA DOMANI



## MOMENTI DI MUSÀR

### IMPEDIMENTI VERSO LA VERA TESHUVÀ

**R**av Dessler sul suo libro Mictav Meeliau (pag.121) ce lo spiega:

A) Bisogna innanzitutto riconoscere “sinceramente” le proprie colpe e mancanze. Infatti, il trampolino di lancio per l’aggiustamento della propria condotta nei confronti della Torà e delle Mizwot dipende proprio dalla veridicità della persona. L’uomo deve essere sincero con se stesso e non farsi condizionare dalle proprie abitudini e desideri se questi vanno contro la Torà. Se non si riescono a vedere le proprie carenze nei confronti di Hashem cosa bisogna fare? Ce lo insegna il profeta Geremia sul libro di Echà quando afferma: “Cerchiamo la nostra strada ed esaminiamola”. Per sapere qual è la strada voluta

da Hashem, bisogna prima soppesarla in tutti modi, senza cercare delle giustificazioni per gli avonot commessi.

B) Se l’averà diventa ai nostri occhi una cosa permessa, cosa bisogna fare? Se la persona ripete in continuazione le stesse trasgressioni queste si trasformano rapidamente in qualcosa che dal suo punto di vista è lecito. Quindi bisogna fare molta attenzione a non giustificare i propri comportamenti sbagliati, esaminando con obbiettività la situazione e il cammino da intraprendere. A volte, che D-o ce ne scampi, questa abitudine può portare l’uomo persino a pensare che i suoi avonot siano delle mizwot.

C) La superbia. Chi è pieno di alterigia non potrà mai tornare sulla strada della teshuvà. Infatti, non riesce ad intraprendere la strada di Hashem e della Sua Torà poiché ha rivolto tutto il suo sguardo solo ed unicamente a se stesso. Che Hashem ci dia la saggezza e illumini le nostre strade per raggiungere il vero avvicinamento a Lui e alle Sue mizwot !! Amen. ■

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE DI KIPPUR

Continua da ieri

-La vigilia di Yom Kippur si faccia attenzione a recitare le Selichot prima dell'alba (vedi l'ora nel lunario), perché c'è chi sostiene che sia vietato recitare la "Nefilat Apaim" e il "Viddui" dopo quel tempo. Tuttavia si chieda al Rav del posto l'uso da seguire. Nel caso invece che il sole sia già spuntato, secondo molte opinioni è vietato recitare sia la "Nefilat Apaim" che il "Viddui".

-Le Kapparot: c'è l'uso in ogni comunità ebraica che ogni persona faccia le kapparot (lett. Espiazioni/Riscatto) con un gallo per l'uomo e con una gallina per le donne. Per le donne incinte se ne prendono 3 (2 galline ed 1 gallo) a meno che non si sappia il sesso del nascituro.

-Nel caso la comunità non sia organizzata a dispensare i galli e le galline e non ci sia lo Shochet disposto a questo, allora ognuno potrà prendere per ciascuno dei membri della famiglia un equivalente in denaro e adempiere così al minagh delle Kapparot. (Ci si informi sul valore del gallo nel proprio paese).

-Si prende l'animale o la somma di denaro e li si fa girare intorno alla testa e si dice per la gallina la formula stampata nei siddurim (si veda in quelli sefarditi); se invece si fa con i soldi si dice per tre volte: "Questo è il mio contraccambio, questo è il mio compenso, questa è la mia espiazione!" (Nel caso si faccia ad un'altra persona si usi il "tu" o "voi") e si continua: "questa somma di denaro vada ai poveri ed io sia destinato ad una buona vita e serena!" Se si vuole dire la formula in ebraico si veda nei siddurim.

-Il capo famiglia lo fa prima per se stesso e poi per il resto dei familiari.

-Per chi fa le Kapparot con i galli si chieda al Rav o chi per lui cosa farci. C'è chi dice di darli ai poveri oppure di riscattarli con i soldi e dare successivamente la somma ai disagiati.

-Il giorno di Kippur è il giorno nel quale ci puliamo da ogni peccato. Dobbiamo sapere che non è proprio così, infatti i peccati tra una persona e il suo prossimo non vengono annullati fino a che essa non chiede scusa a colui verso il quale ha mancato.

-Questioni di soldi o di qualsiasi genere vanno assolutamente risolte prima di kippur: infatti è scritto che yom Kippur annulla i peccati tra noi e Hashem, ma non annulla i peccati verso il prossimo.

## MOMENTI DI MUSÀR

### YOM KIPPUR

**V**i è una metafora molto comune che viene raccontata a quasi tutti i bambini delle scuole religiose, prima del giorno di Kippùr. Un padre non vede il figlio da molti anni. Dopo aver messo con estrema difficoltà i soldi da parte per comprare il biglietto aereo annuncia al figlio che fra un mese verrà a trovarlo. Questo prende la notizia con estrema passività. Sapendo di avere molto tempo per prepararsi continua la sua vita normalmente. Improvvisamente l'auspicato giorno. Il figlio essendo molto stanco, dopo una dura giornata di lavoro, decide di non recarsi all'aeroporto. Il padre, il quale al contrario del figlio era molto emozionato, dopo aver passato la dogana si rende conto che nessuno l'aspetta. Con infinita tristezza sale sul

primo taxi in direzione della casa del figlio. Quando giunge trova sulla porta un biglietto nel quale è scritto: Papa sono molto stanco ci vediamo domani. Estremamente umiliato torna all'aeroporto per salire sul primo volo. Dopo aver dormito, il figlio si rende conto di cosa ha fatto. Cerca il padre per tutta la città, ma questo è già sull'aereo. Così il Santo Benedetto Egli Sia ci dà un mese, Elùl, per prepararci in vista di Rosh Ashanà e Kippùr, giorni in cui la sua presenza si rivela in modo particolare. Noi, sapendo che un mese è molto lungo, rimandiamo i preparativi, la teshuvà (pentimento). Quando giunge Rosh Ashanà rimandiamo ancora, sperando di sfruttare i dieci giorni penitenziali. Improvvisamente ci troviamo nel mezzo di Kippùr e ancora nulla. Solo quando sentiamo il suono dello shofàr ci ricordiamo che ancora non abbiamo fatto teshuvà. Allora il cuore si sveglia ma la presenza divina è già tornata nei mondi più elevati. Che sensazione di sconfitta, di dispiacere, potevamo espiare i peccati, avvicinarci di più al Signore ma abbiamo perso

l'occasione.  
Per quale motivi ci è così difficile fare teshuvà. Vi sono due risposte, a seconda delle persone. Alcuni tutto l'anno cercano di servire il loro Creatore, di non fare peccati e di santificare la loro anima. Quando giunge Elùl non sanno come migliorarsi, sono consapevoli di avere molti peccati ma decidere di pregare tutte le tefillòt con la dovuta concentrazione o di non perdere neanche un minuto di studio e molto difficile. Per questi il consiglio è quello di iniziare con piccole cose. Ad esempio concentrarsi nella prima benedizione della Ammidà. Altri invece, in modo inconscio, ritengono che sia sufficiente rispettare alcune mitwòt. D-o Benedetto adesso potevo andare a mangiare in un posto non Kashèr dimmi grazie che ho preso la pizza nel ristorante Kashèr. Va bene che la mangio senza dire la benedizione o parlando nel frattempo male di altre persone, ma cosa vuoi almeno io rispetto Shabbàt. O.K. parlo al tempio e dò fastidio a tutti, ma due anni fa al tempio non ci venivo neanche. Queste persone

devono sapere che ebraismo non è una cosa facoltativa. È vero, kol akavod che ti sei avvicinato molto, ma non basta. Durante il dono della Torà ti è stato posto sulla testa un monte intero (Vedi T.B. trattato di Shabbàt 88a). Se ricevi il giogo della Torà va bene ma se non lo vuoi qui verrai sepolto. Ognuno di noi deve sapere che è obbligato a compiere trecento sedici precetti. Se li compie è vivo e se no è ritenuto morto, poiché la sua anima è distaccata dalla fonte della vita.

Questi giorni ci vengono dati per poter aprire una nuova pagina, per cominciare da capo, per ricevere su di noi per il giogo Divino. Peccato perdere l'occasione.

Chatimà Tovà a tutti.

# DERASHÀ DI SHABBÀT

## YOM KIPPUR

■ di Giorgio Calò

È scritto nel Talmud (TB Shabbat 15a) che quando Kippur cade di giorno feriale, dall'orario della tefillà di *minchà* in poi (metà pomeriggio), è consentito rompere le noci e scuotere i melograni (per estrarne i chicchi dal suo interno) ed alleviare così la sofferenza, poiché, qualora non ci fosse cibo pronto per l'uscita del digiuno, le ultime ore di Kippur sarebbero ancora più pesanti.

Il grande Maestro e cabalista Yosef Chajim di Baghdad z"l, noto anche con il nome della sua importante opera di *halachà* intitolata "*Ben Ish Chai*", si interroga sulla ragione per cui, nel citato passo del Talmud, vengano menzionate esclusivamente queste due specie di frutta (noce e melograno).

Spiega il *Ben Ish Chai* che durante il digiuno di Kippur, grazie alla immensa forza di questo santo giorno, c'è la possibilità di compiere due diversi "aggiustamenti" innanzi ad *Hashem*: a fronte di una sincera *teshuvà* ~ *pentimento*, la santità di tale importante ricorrenza è infatti in grado, da un lato, di distruggere ed annientare le forze dell'impu-

rità legate ai peccati commessi da un ebreo durante l'anno appena trascorso; dall'altro, la medesima santità consente di "smacchiare" e purificare anche le *mitzvot* che un ebreo, come spesso accade, ha compiuto nel corso dell'anno con un miscuglio di pensieri ed atteggiamenti sia positivi che negativi (es., preghiere recitate senza la giusta *kavanà* ~ *intenzione*, studio della Torah effettuato contro voglia o senza adeguata concentrazione, etc.), ed alle quali, quindi, si "attaccano" delle scorie impure.

E' noto infatti che, in ebraico, la *Ghematrià* (valore numerico) della parola "noce" (אגוז) è pari a quella della parola "peccato" (חטא), mentre invece la parola "melograno" (רימון) allude alle *mitzvot*, secondo quanto insegnato dai nostri Maestri z"l con riferimento al verso del Canto dei Cantici dove è scritto che "*la tua fronte è come uno spicchio di melograno*" (Shir HaShirim 4, 3): ciò, secondo i saggi del Talmud, allude al fatto che anche l'ebreo più vuoto che esista, è ricco di *mitzvot* come i chicchi di un melograno (TB Sanhedrin 37a).

Ciò ci consente quindi di comprendere come il detto riportato nel trattato di Shabbat, sopra menzionato, alluda chiaramente al fatto che il giorno di Kippur è utile, da una parte, a distruggere le forze impure generate dai peccati commessi durante l'anno ("*rompere le noci*"), e, dall'altra, a "sbiancare" le *mitzvot* compiute dagli ebrei, liberandole dalle scorie connesse alla presenza, all'atto del loro compimento, di pensieri anche negativi ("*scuotere i melograni*"). ■

## RACCONTO DI SHABBÀT

### YOM KIPPUR

■ di Giorgio Calò

**I**l Ba'al Shem Tov arrivò una volta in una città poco prima di *Rosh HaShanà*, dove domandò agli ebrei del luogo chi fosse il Chazan nominato per i *Yamim Noraim* ~ *Giorni Terribili* (intercorrenti tra *Rosh Hashanà* e *Kippur*).

Gli abitanti del posto gli risposero che il rabbino locale sarebbe stato il Chazan del *Beth HaQnesset* per le imminenti festività.

“Come si comporta durante le preghiere pubbliche?”, domandò il Ba'al Shem Tov; gli ebrei della città risposero che, durante Yom Kippur, il rabbino era solito recitare il *Viddui* ~ *Confessione dei peccati* con un tono molto allegro.

Il Ba'al Shem Tov mandò quindi immediatamente a chiamare il rabbino, al quale domandò la ragione di un tale insolito comportamento.

Il rabbino rispose allo Tzaddiq: “*Lo schiavo più umile del Re, incaricato di pulire il cortile del palazzo reale dalle acque sporche e dall'immondizia, dal momento che ama profondamente il proprio Sovrano, è sinceramente portato ad eseguire il lavoro di pulizia con immensa gioia, ispirando così la soddisfazione del Re. Allo stesso modo, quando durante Yom Kippur mi accingo a recitare, nell'interesse mio e di tutti gli ebrei presenti nel Beth HaKnesset, il Viddui, enunciando uno ad uno tutti i peccati commessi da me e dal popolo ebraico, cerco di farlo con spirito gioioso ed allegro, così da ispirare la misericordia divina...*”.

Quando il Ba'al Shem Tov udì questa spiegazione, disse: “*Se queste sono le tue intenzioni nel momento in cui preghi, che possa essere la mia parte assieme alla tua!*”.

■



## MOMENTI DI MUSAR

### COSA STUDIARE

■ di David Bedussa

Ogni persona dopo il periodo delle feste ha voglia di prendere su di sé nuove Mitzvot. Non c'è cosa più importante e forte dello studio della Torah.

Una persona ha l'obbligo di fissare dei momenti di studio, variabili a seconda delle proprie disponibilità la mattina e la sera.

Quello che non sempre si sa' e cosa studiare. Esiste un obbligo su cosa studiare?

Teoricamente, si dovrebbe ripartire il proprio tempo per studiare la Torah ogni giorno in tre, una porzione per il Tanach, una porzione per la Mishna e Gemara e una porzione per L'Halacha.

Questo però può essere valido per persone che hanno a disposizione molte ore per lo studio. E' sicuramente fondamentale ampliare la conoscenza sia in Tanach, che in Mishna e Gemara, ma per persone che hanno a disposizione poco tempo, come la maggior parte di noi, e' opportu-

no studiare l'Halacha.

L'Halacha e' fondamentale per sapere come comportarsi in tutte le situazioni

Esiste un testo chiamato "Hok LeIsrael" diffuso molto nell'ambiente sefardita diviso in giorni della settimana che offre un brano della parashat hashavua, con una porzione sia di mishna, che di mussar, tanach, halacha e zohar. Questo testo e' adatto a chi non ha molto tempo perche comprende tutto in modo ordinato.

L'altro elemento fondamentale di studio e' il Musar (l'etica). Lo studio di Musar rafforza in maniera notevole il nostro rapporto sia verso Hashem che verso il prossimo. Esistono testi di Musar come il Mesilat Yesharim che hanno la capacita di migliorare la nostra essenza.

Grazie allo studio di libri di Musar si e' in grado molto spesso di sconfiggere lo Yezer Hara' a causa della profondita dello studio.

Bisogna ricordarsi sempre che l'unico modo per sconfiggere lo Yezer HaRa' e solo ed esclusivamente lo studio della Torah, come recita il verso " Ho creato lo Yezer e gli ho creato la Torah come condimento"

Se una persona ha davvero poco tempo durante il giorno non può che non studiare soltanto Halachà. A meno che non si abbiano esigenze particolari (Shalom Bait e simili...)

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE GENERALI SUI 4 MINIM – SPECIE

**L**a maggior parte dei 4 minim, che si trovano in commercio sono perlomeno ksherim per recitarci la berachà (questo non esclude l'obbligo di accertarsi dell'idoneità minima necessaria per eseguirci la mizvà). Tuttavia come consuetudine del popolo ebraico, è bene ricercare tutte le 4 specie più meuddarim – belli che si possano trovare. Per questo riportiamo qui i punti generali che ognuno di noi si dovrà sforzare ad attenersi per procurarsi un lulav più meuddar possibile. Non vengono riportate qui le regole che invalidano completamente i 4 minim essendo queste troppo complesse per scriverle brevemente in questo opuscolo.

**ETROG – CEDRO:** Più l'etrog è “pulito” da qualsiasi tipo di macchia, più questo sarà considerato meuddar.

- Sul “chotem” dell'etrog, vale a dire tutta la parte che va dall'inizio del declivio superiore fino alla “pitmà”- picciolo (per capirsi il lato opposto da dove è attaccato all'albero), deve essere completamente privo di macchie, persino come la grandezza di una punta di spillo (nel caso ci siano delle imperfezioni in questa parte dell'etrog si chiedi ad un Rav esperto e timoroso di D. se questo sia perlomeno kasher e non meuddar). Per fare questo controllo non si deve usare una lente di ingrandimento, basta tenerlo in mano ad una distanza di circa 10-20 cm.

-Beato colui che si procura un etrog privo completamente dei “Blet-blach”, quei segni di color beige-marroncini causate dallo sfregamento dell'etrog sulle foglie o simili, durante la sua crescita sull'albero.

-E' bene che la sua superficie non sia liscia come quella del limone, bensì increspato omogeneamente su tutto l'etrog.

-”Lokez” – stelo (la parte al di sotto dell'etrog dove è attaccato all'albero) è bene che sia incavato.

- La forma dell'etrog deve essere il meno possibile rotonda.

-La “pitmà” sia intera e spunti al centro dell'etrog, e sia perpendicolare all'okez (vedi sopra il significato di questi 2 termini). È preferibile che l'etrog abbia un po' di “pitmà”, piuttosto che ne sia privo completamente.

CONTINUA DOMANI





## MOMENTI DI MUSÀR

### COME MANTENERSI DOPO KIPPUR

■ di David Bedussa

**È** scritto nel Midrash Tanchumà che il primo giorno di Sukkot è il primo giorno in cui si può peccare. Spiego meglio.

Da Rosh Hashanà fino a Kippur siamo presi con le Slichot, lezioni di Torah..ci prepariamo al grande giorno! Lo Shabbat prima di Kippur anche stiamo più attenti di ogni altro Shabbat dell'anno.. Per non parlare di Kippur: ci sentiamo degli angeli..

Insomma è chiaro che fino a Kippur la voglia di peccare è contrastata fortemente dalla voglia di fare bene. Il giorno dopo Kippur ci sentiamo "puliti", l'effetto post-digiuno dura almeno 2-3 giorni.. Esce fuori dal conto che la magia di questo periodo finisce quando entra Sukkot. Sukkot è una festa che si basa sulla gioia. Da un lato dobbiamo essere gioiosi, dall'altra dobbiamo mantenere il nostro status che abbiamo ottenuto con Kippur. Questo potrebbe sembrare un controsenso ma

è proprio da questo controsenso che si capisce tutto.

La Torah definisce una persona gioiosa, contenta, quando non è soddisfatta di quello che ha. A Sukkot si esce dalla propria casa e si va a vivere in una capanna, una casa instabile e primordiale, priva dei lussi di cui si è abituati.

Il segreto per non peccare mai è rendersi conto che quello che si ha è quello giusto per noi. I peccati più "gravi" vengono realizzati quando si è alla ricerca di nuove avventure. Vengono realizzati quando non si è contenti di quello che si ha.

Viene il periodo di Kippur e Sukkot che ti viene ad insegnare un principio davvero fondamentale: Se tu ti riuscirai a rendere conto di quello che hai, riuscirai ad essere felice. Ottenuto questo step, il peccato sarà un tuo nemico lontano.

Un'altro concetto importante è quello di capire l'importanza dello stato iniziale. Una persona che decide di non fare una determinata azione ha tutta la motivazione giusta per rispettare la sua scelta fino a che non infrange la regola per la prima volta. Dopo aver infranto per la prima volta quello che si era vietato allora in seguito sarà molto più difficile.

L'insegnamento è di riflettere molto prima di compiere un'azione non tanto per l'azione stessa ma per quello che potrebbe accadere dopo.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE GENERALI SUI 4 MINIM – SPECIE

CONTINUA DA IERI

**LULAV – PALMA** : Nel lulav ci sono tre parti fondamentali che vanno conosciute per capire al meglio le sue regole: 1) La “shidrà”- la spina dorsale del lulav, da dove fuoriescono le foglie. Questa la si può vedere guardando la parte liscia da un lato del lulav. 2) La “tiomet” la foglia o le 2/3 foglie, che escono dalla testa della shidrà. 3) Le foglie del lulav. Tutte le foglie compresa la tiomet sono formate da 2 foglie una sull'altra

-Tutte le foglie del lulav siano fresche e verdi.

-Sia ritto come un bastone, senza nessun tipo di inclinazione, e le foglie siano aderenti alla shidrà.

-Non sia recisa affatto la/e “tiomet”, anche minimamente. E non sia aperta (essendo composta da due foglie) su tutta la sua lunghezza, persino in minima parte.

-E' preferibile prendere un lulav con una sola tiomet e non 2 o 3 (sono diffusi i lulavim con più di una)

**-ADAS – MIRTO** = Le sue foglie siano fresche e verdi senza nessun segno di arsuratura.

-L'adas è composto di sua natura da una serie di 3 foglie su ogni fila (chiamato ken) che si susseguono per tutta la sua lunghezza. Su ogni ken per essere considerato “meuddar”, deve averne tutte e 3 sulla misura di 3 tefachim (24 cm o 30cm secondo l'opinione più rigorosa).

-Si prenda un adas un po' più lungo della misura minima di 3 tefachim, per far sì che nel caso cadano delle foglie rimanga perlomeno la maggior parte della sua lunghezza “avut” 3 foglie su ogni “ken”.

-Le foglie siano della grandezza dell'unghia del pollice.

-Le foglie siano erette ed aderenti al suo gambo, al punto che lo nascondano.

**ARAVA' – SALICE** : Le sue foglie siano allungate e non arrotondate, bensì come la forma della bocca. Il suo fusto sia di color rosso.

-Se c'è la possibilità si prenda l'aravà con il “livluf”, la foglia che esce dalla testa del suo fusto.

-Le sue foglie siano fresche senza nessun segno di secchezza.

-E' bene prendere l'aravà che cresce in riva ai fiumi.

-Il miglior modo di compiere la mizvà dell'aravà, è che tutte le foglie della lunghezza d'obbligo (3 tefachim) siano integre.

(Alachot tratte dal libro “Echal Oràa di Rav Meir Brandsdofor)

## MOMENTI DI MUSAR

### WAZE - SUKKOT

■ di David Bedussa

Ognuno di noi deve accendere Waze prima dei Yamim Noraim e Sukkot!

Ogni anno ognuno di noi intraprende un percorso dall'inizio delle Slichot, fino alle fine di Sukkot.

Solitamente si ha sempre voglia di migliorare e di migliorarsi ma non sempre si sfruttano le giuste carte. Più ci si avvicina a Rosh Hashanah e soprattutto a Kippur e più le persone sentono un dovere di fare di più, ognuno a modo suo. Ma che succede realmente? Finito Succot, finito il periodo dei Moadim, le persone ritornano ognuno alla propria vecchia quotidianità scordandosi di quel periodo di "fuoco".

Rav Pinkus nel suo libro sui Moadim suggerisce un modo per evitare tutto questo. Ogni persona all'inizio di questo periodo deve "accendere" il proprio Waze e inserire una direzione. Se una persona accende la macchina e non sa dove deve andare e' inutile che

gira a vuoto. Può anche correre ma se non sa dove deve arrivare spreca solo benzina. Lo stesso processo vale per noi. All'inizio di questo periodo vogliamo fare di più e iniziare a fare in modo random più mitzvot, senza pensare davvero alla giusta cosa. La prima cosa da fare e' capire che ogni anno durante questo periodo bisogna aggiungere una perla o più perle in più alla nostra collezione di mitzvot. Successivamente e' opportuno scegliere qualcosa di continuativo che una persona può attuare tutto l'anno. Tutti i maestri di Musar (etica) suggeriscono di esplicitare anche scrivendo quali sono le cose in più che una persona vorrebbe provare a fare. Quando una persona esplicita i suoi pensieri attraverso la scrittura il cervello ci mette poco a integrarli e a farli eseguire. Rav Pinkus dice che l'obiettivo generale che ognuno di noi deve avere e' il seguente: Il periodo delle feste si conclude a Simcha' Torah dove noi apriamo l'Aron HaKodesh (dove ci sono i sefer) e diciamo "Ata Horeeta laadat.." che vuol dire "Tu HaShem ci hai fatto vedere tutto per farci vedere che non c'è nessun'altro al di fuori di te"

L'obiettivo di ognuno di noi e' superare questo periodo di feste con la consapevolezza che tutto quello che noi facciamo deve essere per lui. L'obiettivo e' basare tutta la nostra vita su di lui.

אין עוד אחד מלבדו

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE E USI SULLA NETILAT LULAV

Utilizzo del Lulav durante Sukkot

La benedizione sul lulav

-Ogni mizwàh ~ precetto prima di compierla è necessario benedire, e subito dopo si passa a farla. Così anche sulla mizwàh del lulav bediavad ~ a posteriori se ha dimenticato la berachàh può benedire anche dopo, a patto che non sia ancora arrivato alle Hoshanot, ma se le ha già terminate, non gli è permesso dire la berachàh in quel giorno. Allo stesso modo, se solleva più volte durante la giornata il lulav, dopo che ha detto la berachàh una volta, non può tornare a ripeterla (TH2 17.1).

-La benedizione è: Baruch Attà H' Elo-enu Melech Ha'olam Asher Kiddeshanu Bemitzwotav Veziwanu 'Al Nettillat Lulav.

-La prima volta che usa il lulav quell'anno benedice anche Sheechejanu. (TH2 17.2)

Baruch Attà H' Elo-enu Melech Ha'olam Sheechejanu Vehikkimanu Vehigghianu lazeman hazè.

-E' necessario stare in piedi nel momento della berachàh e nel momento in cui si esegue la

nettillat lulav ~ sollevamento il lulav. (TH2 17.3).

-Se non aveva il lulav, e glielo hanno portato solo durante l'Hallel, interrompa tra i capitoli, benedica e lo scuota, poi prosegua nella lettura da dove ha interrotto (TH2 17.4).

### Come si fa la Nettillat Lulav?

-Per compiere la mizwàh è necessario che le 4 specie ci siano tutte, secondo le regole relative, altrimenti non esce dall'obbligo della mizwàh. (TH2 17.5)

### Come benedire?

-Si sollevi il lulav prima senza etrog ~ cedro con la mano destra, si benedica e poi si sollevi l'etrog con la mano sinistra.

-Nel caso si debba benedire anche sheechejanu (vedi sopra), si faccia subito dopo la benedizione sul lulav. -Si stia attenti che il pittam ~ picciolo sia verso l'alto. Si avvicini quindi al lulav e si scuota come riportato successivamente.

-C'è anche chi usa prendere l'etrog rovesciato nella sinistra prima della benedizione e lo rovescia dopo.

-La via preferibile è la prima, ma sicuramente non si è qui per fare cambiare usanze, se sono secondo la halachàh (TH2 17.6).

-Un mancino faccia come fanno tutti, gli ashkenaziti però usano in questo caso, invertire le mani.

-Bediavad ~ a posteriori la cosa non impedisce l'uscita dall'obbligo della mizwàh, ma è bene che torni a farla come dovrebbe senza tornare a benedire. Gli ambidestri secondo tutte le opinioni fanno come tutti ossia con la mano destra (TH2 17.7). CONTINUA DOMANI

## MOMENTI DI MUSÀR

### SUKKOT, IL PERCORSO

■ di David Jonas

**D**iciamo ogni giorno nell'amidà: "Melech, ozer, umoshia, umaghen" il Re che aiuta, salva e protegge.

"Re" si riferisce a Rosh ashanà, il giorno in cui prendiamo su di noi il regno di Hashem.

"Aiuta" sono i dieci giorni di Teshuvà dove noi facciamo di tutto per tornare ad Hashem e lui ci aiuta a tornare da lui.

"Che salva" è il giorno di Kippur, il giorno in cui solo Hashem ci salva, il giorno in cui ci purifica da tutto.

"Che protegge" è riferito a Sukkot, a Sukkot Hashem ci protegge.

Questo è un percorso particolare che ogni ebreo inizia a Rosh ashana e termina a Sukkot.

Prima di tutto Hashem è il re, è il centro della nostra vita, dobbiamo essere attaccati a Lui.

Ma come possiamo andare insieme al Re, insieme ad Hashem? È troppo grande per noi. Per que-

sto abbiamo bisogno del suoi "aiuto"!

Ma anche dopo il suoi aiuto ci sentiamo ancora sporchi, non ci sentiamo ancora così puliti da poter stare sempre con il Re, per questo abbiamo bisogno che il Re ci purifichi!

Nonostante ciò dopo essere stati ripuliti entriamo in una situazione di pericolo, abbiamo bisogno di essere protetti.

Una persona che riceve un diamante in regalo, lo mette in cassaforte, lo nasconde, lo protegge da ogni eventuale danno o furto. Così siamo noi dopo Rosh ashanà, dopo i dieci giorni di Teshuvà e dopo Kippur, più la nostra anima è pura e pulita e più ha bisogno di protezione.

Questo è lo scopo di Sukkot, la Sukkà protegge tutti i miglioramenti e tutta la purificazione che abbiamo fatto alla nostra anima.

Dopo Rosh Ashanà Hashem ci ordina di uscire dalle nostre case fisse ed entrare in una casa provvisoria.

A volte una persona vuole fare Teshuvà ma ha un qualcosa che lo blocca. Per questo Hashem ci ordina di USCIRE dalle nostre case, di uscire dalle nostre abitudini, cambiare la nostra vita in meglio, nel segno della Torà e delle mizvoth. ■

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE E USI SULLA NETILAT LULAV

Utilizzo del Lulav durante Sukkot

CONTINUA DA IERI

-Chi ha i guanti deve toglierseli prima di compiere la mizvàh e in caso non li abbia tolti c'è chi dice che non ha compiuto il precetto. Se si ha un anello, è bene rimuoverlo prima di benedire. In ogni caso secondo il din stretto si esce d'obbligo anche se non lo si è rimosso. ( TH2 17.8).

-Anche se secondo il din stretto basta sollevare il lulav (e l'etrog) per uscire d'obbligo, è necessario anche effettuare il "ninua". Per "ninua" s'intende il portarli avanti ed indietro verso l'esterno, ripetendo tre volte per ogni direzione. In ogni caso l'ordine non è fattore impedito per l'uscita dall'obbligo. -Dei diversi usi sull'ordine, ne riportiamo qui un paio: (TH2 17.9).

1. Est, ovest, nord, sud, sopra e sotto. **Non si scuota con forza**, bensì con cautela.

2. La maggior parte dei sefaraditi usano seguire questo diverso ordine secondo Rabbenu Arizal: sud, nord, est, sopra, sotto, ovest. Quando si effettua il "ninua" verso il basso, non si rivolge la punta verso il basso, ma semplicemente si abbassano le mani che lo tengono in posizione eretta e si risolvono. Si faccia in tal modo tre volte, come negli altri casi.

### Ninua nella Teffillàh

-I punti in cui si effettua il "ninua" nell'Hallel sono i seguenti seguendo l'opinione dell'Arizal, e facendo tre volte il "ninua" per ogni direzione:

1. Nel verso "Hodu", ambedue le volte in cui compare, secondo l'ordine indicato nello schema.

-Nei punti dove si usa ripetere il versetto due volte, si effettui il "ninua" solo la prima. Come nei versi "Anà Ad-ai Hoshi'ah nà", "Anà Ad-ai Hazlichà nà" e per il verso "Hodu L'Ad-ai Ki Tov Ki Leolam Chasdò".

-I versi riportati al paragrafo precedente sono i punti unici dove vengono effettuati i ninuim durante l'hallel, oltre a quelli che si fanno subito dopo la berachà sul lulav.

2. "Anà Ad-ai Hoshi'ah nà"

3. "Anà Ad-ai Hazlichà nà"

Verso:	Hodu	LaHashem	Ki	Tov	Ki	Leolam	Chasdò
Posizione:	Sud	Stia fermo	Nord	Est	Sopra	Sotto	Ovest

Verso:	A - - na		Hashem	Ho-	-shi-	-'ah	Nà
Posizione:	Sud	Nord	Stia fermo	Est	Sopra	Sotto	Ovest

-Dopo l'Hallel viene estratto il sefer Toràh e si effettuano le Hoshannot. Durante la lettura di queste si fa un solo giro ogni giorno attorno al Sefer con il lulav e l'etrog in mano. (TH2 17.11).

Durante le Hoshanot di Hoshanàh Rabbàh si usa fare il giro della Tevàh per 7 volte con il lulav e l'etrog in mano.

## MOMENTI DI MUSÀR

### I 4 MINIM

In queste splendide giornate di preparativi per la solenne festa di Sukkot, tutto il popolo ebraico è preso nella ricerca meticolosa delle 4 specie per la mizwà del lulav. Nondimeno dobbiamo prepararci spiritualmente e capire qual è uno dei significati profondi di questa particolare mizwà.

Come risaputo il lulav è composto da 4 specie ETROG-LULAV-ARAVA'- ADAS cioè il cedro, la palma, il salice ed il mirto. I nostri saggi maestri ci hanno insegnato che ogni specie è corrispondente ad una categoria del popolo d'Israele. L'etrog profumato e saporito si identifica con colui che è sapiente di Torà (sapore) e compie le mizwot (profumo). Il lulav la palma che cresce i frutti ma non ha odore, corrisponde a colui che è studioso di Torà ma non

compie le mizwot. L'adas non ha frutti ma profuma, si ricollega con colui che adempie ai precetti ma non studia Torà. E l'aravà il salice è inodore e non ha frutti, corrispondente a colui che non rispetta le mizwot e non studia Torà. È riportato sul talmud e nella alachà che è mizwà legare le 4 specie (non di Yom Tov) con un nodo stretto e ben saldo, e poi compiere il precetto di Hashem. Questo ci viene ad indicare la volontà di Hashem: così come lo studioso ed osservante deve sentirsi vicino ed amare colui che è lontano dalla Torà e dalle mizwot e sforzarsi di avvicinarlo sotto le "ali" del S. D.o, lo stesso chi è lontano dalla Torà e dalle mizwot deve sentirsi, se solo vorrà acquisirlo, che Hashem gli riserva un posto importante tra le sue braccia, nell'abbraccio della sukkà, chiamata dai chachamim "l'ombra dell'emunà". Un ulteriore messaggio che ci danno gli "arbaat amminim" è legato ai giorni appena scorsi di Rosh Hashanà e Kippur. Le 4 specie stanno a rappresentare 4 organi principali del corpo umano: Il cedro il cuore, la palma la spina dorsale, il mirto gli occhi ed il salice la bocca. Dopo che siamo tornati

ad Hashem e ci siamo ripuliti dalle colpe commesse a kip-pur, a sukkot prendiamo il lulav e lo offriamo ad Hashem, scuotendolo in tutte le direzioni, dichiarando che la nostra completa struttura fisica è esclusivamente per il servizio di D. (lulav). La nostra bocca la impieghiamo per pregare ed elogiare Hashem, conservandola dalle trasgressioni. I nostri occhi per studiare Torà

e non chash veshalom per utilizzarli per vedere cose proibite. Ed il nostro cuore, centro delle emozioni, è diretto al servizio di Hashem, ad amarLo e servirLo con tutto il nostro cuore e con tutta la nostra anima. Che Hashem ci guidi verso la pace e l'unità nel popolo ebraico e ci permetta di servirLo con tutta la nostra essenza Amen! ■

(Sichà di Rav Yakov Exter)

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### **SHABBÀT – FAR COMPIERE A UN GOI UN'OPERA VIETATA**

CONTINUA DAL MESE DI AV

-Secondo quanto studiato nelle ultime alachot, abbiamo imparato che è vietato dare alla lavanderia un abito appena prima di Shabbat e ritirarlo alla sua uscita dal momento che non si è dato tempo al goi di eseguire il lavoro non di Shabbat. Lo stesso è proibito prenotare un taxi prima di shabbat affinché venga subito all'orario dell'uscita del sabato, perché così facendo gli si chiede praticamente di viaggiare per noi prima che lo Shabbat sia uscito.

-Nel caso il venerdì pomeriggio prima del tramonto si abbia già ricevuto su di sé la santità dello Shabbat, anche se è vietato fare qualsiasi lavoro proibito sia mideoraita che miderabbanan (all'infuori di casi eccezionali che i Chachamim hanno permesso per i divieti Rabbinici), tuttavia, prima dell'uscita delle stelle, sarà consentito chiedere ad un non ebreo di compiere un lavoro vietato persino dalla Torà.

-E questo è permesso farlo anche con un ebreo che ancora non ha ricevuto su di sé lo Shabbat, ci si trova però prima del tramonto. CONTINUA IL 22 DI TISHRÌ



# DERASHÀ DI SHABBÀT

## SHABBÀT CHOL HAMOED

■ di Giorgio Calò

**S**ecundo l'*halachà*, ci sono tre tipologie di *Sukkot* ~ *Capanne* che possono considerarsi "*kasher*". Il primo tipo, è la *Sukkà* integralmente chiusa dai **quattro lati**.

Il secondo tipo, è la *Sukkà* realizzata con **tre lati** interi.

Il terzo tipo, è la *Sukkà* costruita con **due lati** interi ed un terzo lato avente una misura pari ad almeno un **tefach** ~ **palmo** (circa 8 cm).

Fa notare lo *Shnei Luchot Ha-Brit* (*Shelà HaQadosh*), che queste tre tipologie di capanne le si trovano alluse nella forma geometrica assunta

dalle tre lettere di cui è composta la parola ebraica סוכה (*Sukkà*).

ס (lettera "Samech") - integralmente chiusa dai quattro lati;

צ (lettera "Caf") - chiusa da tre lati su quattro;

ה (lettera "Hei") - chiusa solo da due lati su quattro, e con un terzo lato avente una misura pari ad un tefach.

Il Gaon di Vilna זצ"ל ha inoltre fatto notare che la *mitzvà* di risiedere sotto la *Sukkà* è l'unica, assieme a quella di risiedere in *Eretz Israel*, che un ebreo compie con il coinvolgimento di tutto il proprio corpo, il che è alluso nel verso dei Salmi dove è scritto che "*la Sua Sukkà è integra, e la Sua sede è in Sion*" (Tehillim 76, 3): come a dire, il corpo di un ebreo è integralmente coinvolto in una *mitzvà* solo quando egli risiede sotto la *Sukkà* ed a Sion (in Israele). ■

## RACCONTO DI SHABBÀT

### SHABBÀT CHOL HAMOED

■ di Giorgio Calò

Un anno, nel periodo in cui Rabbì Eizel Charif ricopriva il ruolo di rabbino capo di Słonim in Bielorussia, gli ebrei della città si recarono da lui con gli *Etroghim* ~ *Cedri* che avevano appena acquistato dal venditore di *Etrog* del posto, al fine di far verificare da lui se gli stessi fossero o meno di buona qualità.

Rabbì Eizel rispose a tutti loro che l'*Etrog* che avevano acquistato non era un granché, e gli acquirenti, pertanto, tornarono subito a lamentarsi dal venditore per la scarsa qualità di quanto egli aveva venduto loro.

Il venditore di *Etrog* si recò pertanto da Rabbì Eizel, facendogli presente che, in questo modo, egli rischiava di non venderne più neanche

uno, restando quindi con delle intere casse piene di cedri invenduti.

“Cosa ci posso fare io se i tuoi *Etroghim* non sono poi così belli?!” rispose il rabbino. “Ascolta allora attentamente il mio consiglio” – proseguì Rabbì Eizel – “A ciascun ebreo che verrà da te per acquistare un *Etrog*, consegna lui due *Etroghim*. Quando poi l'acquirente verrà da me per chiedermi un parere, io risponderò lui che «questo è più bello di quest'altro», cosicché almeno uno dei due *Etroghim* verrà acquistato...” ■



## MOMENTI DI MUSÀR

### SETTE PILASTRI DELLA FEDE

*Rabbi Yitzchak Breiter*

Terzo Pilastro: Nascosto

Il terzo principio fondamentale è sapere che tutte le voglie terrene derivano da un'innata attitudine atea che noi tutti abbiamo – nessuno ne è completamente privo – che deriva dal fatto che la presenza di Dio si sia nascosta la prima volta e grazie alla quale è stato creato il mondo. Questo comportamento è ben espresso dall'idea egoistica che troviamo nel verso: “La mia forza e la potenza della mia mano mi hanno fatto acquistare queste ricchezze” (Deuteronomio 8:17) – a dire che noi siamo in controllo delle cose in questo mondo. Questo comportamento è letteralmente idolatra, nel vero senso della parola, è la radice che ci guida verso la ricchezza materiale – la guida che fa buttare alle persone il loro cuore e la loro anima nella corsa all'accumulare beni e soldi, dimenticando che solo Dio ci dà la forza e la direzione per raggiungere qualsiasi traguardo in questo mondo e acquisire qualunque cosa. Tutto viene da Hashem, e Lui guarda ogni

persona individualmente – ogni singolo dettaglio. “Tutto è nelle mani di Dio, tranne il timore di D-o” (Berachot 33b). Questo vuole intendere esattamente quello che dice. Tutto! Guadagni, salute ecc. Anche il timore di Dio ci viene mandato – con la differenza che in questo campo noi siamo liberi di esercitare il nostro libero arbitrio, mentre negli altri campi non possiamo.

La ragione per cui il nostro sostentamento non ci è dato direttamente dal Cielo, senza intermediari e senza il bisogno di qualsiasi tipo di attività da parte nostra, è per darci il libero arbitrio e per testarci. Visto che Dio si nasconde, l'uomo è tentato a dire: “È stata la mia potente mano e non l'Eterno, a fare tutto questo” (Deuteronomio 32:27). Questo atteggiamento fa sembrare così pesante il dare la carità, avere fede, cercare di essere onesti sul lavoro, prestabilire delle ore in cui studiare e altre mitzvot... La ragione per cui non siamo mantenuti direttamente è perché così possiamo arrivare a vedere la bellezza di Dio – il modo in cui Si rivela nell'esatto momento in cui sa che abbiamo bisogno del Suo aiuto” (Likutey Moharan II, 16). Quindi “Gli occhi di tutti saranno rivolti verso di Te e Tu darai loro il loro sostentamento, ad ognuno al proprio tempo” (Salmi 145:15). Riguardo a questo il Talmud insegna che ognuno ha il proprio momento in cui sarà mantenuto finanziariamente (Ketubot 67b).

CONTINUA DOMANI

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## IL MINIÀN

■ di David Jonas

- Quando si ha un gruppo ristretto di persone e bisogna contarle per sapere se sono presenti dieci persone o meno, bisogna stare attenti a non contare le persone con i numeri normali: Uno, due, tre ecc o con le lettere dell'alfabeto: A,b,c ecc.

- Questa proibizione nasce da ciò che dicono i maestri nel talmud trattato di Ioma' (:כג): "è proibito contare i figli d'Israele anche per cose di Kedusha', anche per situazioni di santità. Da dove impariamo questa regola? Dalla Torah, è infatti scritto: " E sarà il numero dei figli d'Israele come la sabbia del mare che non potrà essere contata""

- Nel caso in cui sia necessario contare ci si può comportare in due modi: 1) contando con il pensiero. 2) contando attraverso un verso della Torah che contiene dieci parole.

- Una delle frasi con dieci parole è: "Oshia et ammecha uvarech et nachaletecha, ureem venaseem ad olam".

Tratto da "Halacha Berura"



## MOMENTI DI MUSÀR

### SETTE PILASTRI DELLA FEDE

*Rabbi Yitzchak Breiter*

CONTINUA DA IERI

C'è un modo per testarti in questo campo, e se lo seguirai alla lettera riuscirai a rimediare abbondantemente. Puoi pensare che qualcosa che tu o qualcun altro abbiate fatto, abbia causato una perdita di denaro – fosse per una cattiva idea, per una decisione sbagliata o qualsiasi altra cosa. Non te ne pentire. Qualsiasi cosa una persona riceve, è distribuita dal Cielo. Nessuno può influire su qualcosa che è prevista per qualcun altro nemmeno nella misura più piccola” (Yoma 38b). Di conseguenza, rimpiangere le nostre azioni nel lavoro non ha nessun senso, in quanto non è mai stata nelle nostre mani la possibilità di cambiare un decreto divino sulle nostre finanze. Il Midrash racconta di un uomo d'affari che correva per imbarcarsi su una nave. Arrivò alcuni istanti dopo che la barca

aveva salpato ed era molto triste. Qualche giorno dopo, senti che la barca era affondata e tutti quelli che erano a bordo erano annegati. In quel momento lodò Dio ringraziandolo per averlo fatto arrivare in ritardo, e quindi averlo salvato (Kohelet Rabbah). Una persona non può mai sapere cosa Dio ha in serbo per lui. A volte, le perdite finanziarie possono essere una grande benedizione in quanto annullano altri decreti che potevano essere più duri.

Rimuovi completamente dalla tua testa qualsiasi pensiero del genere. Abbi semplicemente fede che Dio era ed è tutt'ora in pieno controllo di qualsiasi dettaglio. Abbi fede che qualsiasi cosa tu o chiunque altro possiate aver pensato, detto o fatto per provocare una perdita, tutto viene dalla Mano di Dio, il quale È “Meraviglioso nei consigli e grande in sapienza” (Isaia 28:29). Finchè ti dispiaci di quello che è successo, è un segno che sei ancora intrappolato in quello che dice il verso: “La forza della mia potente mano ecc..”, anche se non lo dici esplicito in questi termini, questo è il significato della tua preoccupazione. Questo è il motivo per il quale la Torah dice “Affinché tu non dica nel tuo cuore, la mia forza e la mia potente mano...”.

## IL MINIÀN

■ di David Jonas

- Che succede nel caso in cui si è iniziato a dire un qualsiasi cosa di Kedusha', come Kadish, Kedusha', o qualsiasi altra cosa che necessiti la presenza di dieci persone e nel momento in cui si è iniziato c'erano dieci persone, nel mentre però parte di queste dieci persone sono andate via?

- E' permesso finire ciò che è stato iniziato a condizione però che siano rimasti la maggior parte delle dieci persone, minimo sei.

- È permesso finire ciò che è stato iniziato con la presenza di dieci persone, ma non si può iniziare un qualcosa di nuovo se non sono presenti dieci persone. Per esempio: se si è iniziato a dire con la presenza di dieci persone Kadish e Barechu prima delle berachot dello Shema' della mattina e dopo Barechu' qualcuno dei dieci va via prima dell'inizio della ripetizione dell'Amida, i restanti non possono recitare la ripetizione dell'Amida senza la presenza di dieci persone perché è considerato come una cosa nuova che per iniziare necessita del Minian.

- Se è stata iniziata la ripetizione dell'Amida' con la presenza del minan e dopo l'inizio qualcuno dei dieci è andato via, i restanti possono dire anche la Kedusha' poiché è considerata una cosa unica con la ripetizione e quindi visto che è stata iniziata, può essere terminata.

- Se è stata iniziata la ripetizione dell'Amida con la presenza del minian e dopo l'inizio qualcuno dei dieci è andato via, abbiamo detto che i restanti possono dire la Kedusha perché è considerata una cosa unica con la ripetizione, ma non possono dire la Birchat Kohanim poiché è considerata una cosa nuova che per iniziarla necessita di dieci persone.

Tratto da "Halacha Berura"

## MOMENTI DI MUSÀR

### SICHOT ARAN

*Rabbi Nachman di Breslav*

#### *Sichà cafhei - 25*

I pensieri nelle nostre menti sono veramente tra i miracoli di Hashem. I pensieri risiedono nella mente in gruppi, come pacchi ammassati uno sopra l'altro. Quando una persona ha bisogno di ricordarsi di una nozione, lo fa estraendolo da un angolo della mente. Questo di per sé è un grandioso miracolo, infatti dove si trovava questo pensiero prima di allora? Molti nessi e simbolismi si trovano nella mente sistemati come dei pacchi uno su l'altro. Ci ricordiamo un pensiero perché ci imbattiamo in un'idea che stimola il nesso e i simboli associati con un pensiero in particolare. Quell'idea viene poi estratta da uno dei "pacchi" sistemati nella nostra mente. Quando un pensiero in particolare emerge, tutti gli altri pensieri nella nostra mente si muovono e si risistemano in uno schema ben preciso. È come nel caso fisico, quando si toglie qualcosa da una pacchetto o da un mucchio, la conseguenza è che tutto torna in un nuovo ordi-

ne. È straordinario!

#### *Sichà cafzain - 27*

Anche se devi essere molto solerte nel servire Hashem, affrettarti molto in ogni momento e in ogni istante nel servizio di D-o, perché la cosa principale è l'azione. Ossia studiare molta Torà, fare molte Mizvot, impiegare del tempo pregando e riversando il cuore davanti a D-o e altre azioni di mizvò, tuttavia non sentirti sopraffatto. Potresti leggere in molti libri sacri svariati modi di servire Hashem e molti tipi di studio di Torà e chiederti quindi: "Quando avrò mai il tempo di servire D-o in tutte questi modi? Come posso sperare di finire tutti questi libri?". Non lasciarti scoraggiare! Procedi lentamente, passo dopo passo. Non affrettarti e non cercare di afferrare tutto in una volta sola. Nell'essere precipitoso e nel provare ad afferrare tutto in un colpo solo, potresti ritrovarti completamente disorientato. Quando una casa va a fuoco, le persone si affrettano a salvare gli oggetti più inutili. La stessa cosa può accaderti nella tua confusione. Vai piano, un passo alla volta.

Nel caso in cui una persona è assolutamente impossibilitata a servire Hashem, allora anche se la Torà lo esenta, tuttavia aumenti sempre il desiderio e la brama di farlo anche se al momento è impossibilitata! Infatti questa ambizione è di per sé una grande cosa, poiché ciò che Hashem desidera è il cuore! ■

## ONAAAT DEVARIM: IL DIVIETO DI FERIRE

■ di David Bedussa

**N**ella Torah e' presente un divieto che riguarda i rapporti interpersonali fra le persone che e' chiamato "Onaat Devarim". Onaat Devarim è il divieto di non dire qualsiasi cosa che possa far provare, rabbia, dolore, spavento, fastidio o imbarazzo un'altra persona. Questo divieto e' scritto in modo chiaro nella Torah (Vaikra 25:17)

Pensiamo che sia difficile offendere una persona, ma i Hachamim si dilungano su quanto e' facile offendere o far star male le persone che ci circondano. Tale divieto e' valido anche sui bambini e soprattutto sulla propria moglie.

La Ghemera in Bava Metzia 58b riporta un esempio di questo divieto molto diffuso: E' vietato ricordare a una persona i suoi peccati passati; questo perche' potrebbe creare imbarazzo o vergogna.

Si puo' dedurre che colui che dice ad una persona che ha fatto teshuva "Ti ricordi quando hai fatto quella cosa..?" compie un divieto della Torah.

Nella Ghemara, in Tannit 20 riporta che bisogna stare attenti nel commentare l'aspetto fisico(non bello) di una persona: anche questa frase potrebbe rientrare nel divieto di Onaat Devarim.

CONTINUA DOMANI



## MOMENTI DI MUSÀR

### SICHOT ARAN

*Rabbi Nachman di Breslav*

#### *Sichà caf vav - 26*

**M**olte persone pensano che il “dimenticare” sia qualcosa di negativo. Ma per Me rappresenta un grande vantaggio. Senza la dimenticanza sarebbe assolutamente impossibile servire Hashem. Ricordandoci il passato e quei ricordi (degli avonot commessi) questi ci butterebbero giù a tal punto da impedirci di elevarci verso Hashem. I ricordi del passato disturberebbero qualsiasi cosa facessimo. Ma grazie alla dimenticanza ci dimentichiamo il passato e le brutte azioni commesse. Chi si dimentica cancella totalmente le brutte strade percorse e non gli tornano nuovamente in mente. È molto importante considerare questo aspetto quando si vuole servire Hashem. La maggior parte delle persone

è turbata dagli eventi passati, specialmente quando prega. Quando una persona recita le sue preghiere, i suoi pensieri sono costantemente disturbati dagli avvenimenti passati. I suoi pensieri potrebbero andare a vecchi affari casalinghi o di lavoro, con la preoccupazione di aver fatto qualche errore o di aver tralasciato qualcosa di importante. Mentre sta tentando di servire Hashem Itbarach, potrebbe essere disturbata dai suoi peccati e dalle sue mancanze. Questo è un problema di tutti e ogni persona incontra le proprie difficoltà in questo. Il migliore consiglio in questo caso è di dimenticare. Non appena un avvenimento è passato, sarà meglio dimenticarsene e non pensarci mai più. Occorre capire a fondo questo concetto, poiché è molto importante..

Nella nostra letteratura sacra, impariamo che Hashem ci ha dato il potere di dimenticare in modo da poter sempre apprezzare la Torah allo stesso modo in cui la apprezzammo la prima volta che la imparammo (Kohelet Rabbah 1:34). Dal momento che dimentichi, puoi imparare o rivedere una lezione e sarà come impararla da capo. Per questo la apprez-

zi tanto quanto la prima volta. Questo è spiegato bene da un esempio di un gruppo di uomini pagati per riempire dei barili bucati che perdono. Più liquido versavano nei barili, più ne usciva fuori. Gli sciocchi si lamentano, "Perché lavoriamo invano? A che serve riempire i barili se poi esce tutto?" Ma i saggi gli rispondono, "Che differenza fa? Non siamo forse pagati per ogni giorno in cui lavoriamo? Se i barili perdono, i nostri stipendi non vengono certo ridotti." Lo stesso vale per gli studi sacri. Potrai anche dimenticarne una parte, ma la tua ricompensa non verrà ridot-

ta. In futuro, Hashem farà ricordare a tutti ogni cosa che hanno mai studiato, anche quelle che furono dimenticate nel corso della vita. (Zohar I, 185a). Questo è vero anche per quanto riguarda le lezioni apprese da un vero Tzaddik che non furono comprese appieno. Nel Mondo a Venire, esse verranno comprese.

La Torah esiste principalmente per l'anima. Nella vita futura, tutte le anime ricorderanno e comprenderanno ogni cosa ascoltata e appresa in questo mondo. Fortunato è chi riempie i suoi giorni con la Torah e con molta devozione. ■

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### **ONAAAT DEVARIM: IL DIVIETO DI FERIRE**

CONTINUA DA IERI

Questo divieto ha anche una sfaccettatura economica: E' vietato entrare in un negozio e chiedere i prezzi se non si ha nessuna intenzione di comprare tale oggetto. Il motivo del divieto e' perche' chiedendo il prezzo si inganna il venditore facendogli credere che si vuole comprare.

Se una persona ha intenzione (sia presente che futura) di comprare l'oggetto allora non si ha nessun problema

Esiste una domanda molto comune se E' più grave l'Onaat Devarim su danni economici o danni morali.

La risposta e' che mentre i danni economici si possono recuperare per quanto riguarda i danni morali e' molto più difficile, pertanto e' davvero consigliato di stare attenti a come ci si rivolge con le altre persone. Sono davvero poche le persone che si rendono conto dell'importanza della parola.

## MOMENTI DI MUSÀR

### LA NOSTRA PARTE NELLA TORÀ

*Parashàt Vezot haBerachà*

“**L**a Torà che ci ha comandato Moshè è l'eredità della congregazione di Yaakov” (Vezot Haberachà 33:4). La nostra santa Torà, che è il progetto della creazione del mondo intero, venne data in eredità al nostro popolo. Ogni membro della nostra nazione deve studiarla e fortunati sono coloro che possono dedicare il loro maggiore sforzo ed energia a esplorarla in profondità. I nostri Saggi ci insegnano che alla fine dei giorni, la Techiat Ammetim - resurrezione dei morti è riservata a chi ha avuto parte nella Torà. Secondo questo, quale sarà il merito per resuscitare di tutti coloro che devono occuparsi di lavori ordinari per portare il pane a casa non rimanendo loro del tempo per dedicarsene? Il versetto (ibid. 33:18) ci dice che la tribù di Issachar aveva un contratto a lungo termine con la tribù di Zevulun. Zevulun, che

erano pescatori e commercianti, lavoravano per mantenere gli studiosi di Torà della tribù di Issachar. In cambio Zevulun ricevevano parte del merito dello studio di Issachar. Il motivo è che lo studio di chi si occupa di Torà è attribuito anche a coloro che li sostengono. Impariamo che sostenendo lo studio della Torà riceviamo una parte nella stessa. Certamente, le dimensioni della parte nella Torà equivalgono alla quantità e qualità della Torà che cerchiamo di sostenere. Perciò, la cooperazione di queste due tribù alla fine ha assicurato a entrambe una porzione nel mondo futuro e il merito della Techiat ammetim. Lo stesso principio si applica alle donne. Anche se non sono comandate di studiare Torà (più di quanto devono sapere per mantenere le mitzvot), supportando, incoraggiando ed essendo la forza trainante dei mariti e figli spingendoli a studiare Torà, acquisiscono meriti nello studio della Torà. Poiché questa è la nostra forza per l'eternità, dobbiamo tutti mettere da parte del tempo per studiare Torà. Chi non può o non riesce a dedicare del tempo allo studio, dovrebbe cercare di cogliere l'opportunità per supportare e incoraggiare lo stesso. Analogamente, ogni donna, incoraggiando il marito a dedicare del tempo alla Torà e sostenendolo anche facendolo tornare a casa tardi per una lezione, si assicurerà una parte nel mondo futuro e si meriterà la resurrezione finale. (Oltre alla

soddisfazione e il piacere che ottiene in questo mondo!)

Mi ricordo quando il famoso Rosh Hayeshivà, il grande Rav Natan Tzvi Finkel z"tzl raccoglieva fondi per la Yeshivà di Mir e un miliardario gli chiese: "Rav, sei così malato (era gravemente afflitto dal morbo di Parkinson per venticinque anni) perché giri il mondo raccogliendo fondi? Taglia il tuo budget accettando solo 800 studenti non sposati e 800

sposati invece di 6.000 studenti, così sarà più facile!?" Il Rosh Hayeshivà rispose: "Hai centinaia di milioni di dollari in banca. Perché vai al lavoro domani?" Cerchiamo di apprezzare e avere considerazione dei nostri veri beni! Cerchiamo di pregare di poter studiare di più e mantenere chi studia Torà e avere piacere della nostra situazione presente e futura. ■

*shalomlm@zahav.net.il*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

**SHABBÀT – FAR COMPIERE A UN GOI UN'OPERA VIETATA**  
CONTINUA DA GIOVEDÌ SCORSO

-Ciononostante quest'ipotesi riguarda il caso che l'ebreo abbia ricevuto da solo e non con il pubblico la santità dello Shabbat, perché nel caso lo abbia fatto con tutto lo zibbur o anche stando in casa ma nell'ora che il suo Bet-Akeneset ha ricevuto lo Shabbat, sarà vietato in questo caso chiedere al goi di eseguire una mansione proibita. Il motivo è perché nel momento che il tempio dove si prega assiduamente ha ricevuto lo Shabbat, automaticamente anche la persona che prega da sola a casa viene trascinata e riceve su di sé la santità della festa anche contro la sua volontà.

-Il tempo che va dalla shkià – tramonto, al zeet acochavim - uscita delle stelle è chiamato ben-ashemashot. Questo tempo è incerto se sia da considerare giorno oppure notte, quindi è stato stabilito che in questo periodo sia vietato svolgere ogni mansione vietata di Shabbat. Quindi è proibito chiedere al non ebreo (e maggior ragione ad un yeudi) di compiere un lavoro proibito durante ben-ashemashot. (In seguito, Bs" D affronteremo questo argomento e riporteremo delle concessioni a riguardo).

ALACHOT TRATTE DAL LIBRO ALACHÀ BRURÀ DI RAV DAVID YOSEF



## PARASHÀT BERESHÌT

■ di Giorgio Calò

“**Q**uesti sono gli sviluppi del cielo e della terra quando furono creati nel giorno in cui **Hashem** [Yud - Key - Vav - Key, n.d.t.], **il Signore** [Elokim, n.d.t.], fece la terra e i cieli” (Bereshit 2, 4).

E' riportato nel Midrash che, quando D-o Benedetto creò l'universo, antepose l'attributo della misericordia divina (*Middat ha-Rachamim*) a quello del rigore e del giudizio divino (*Middat HaDin*), com'è alluso nella parashà di Bereshit dove il nome "**Hashem**" (ovverosia il Tetragramma, che esprime appunto l'attributo della bontà) è scritto prima del nome "**Elokim**" (il quale, invece, simboleggia l'attributo della giustizia divina): ciò in quanto, diversamente operando (ovvero, anteponendo il "rigore" alla "misericordia"), il mondo non sarebbe stato in grado di mantenersi.

Quanto detto è peraltro sottinteso anche nelle parole di Re David, il quale, nei Salmi, ha scritto che

“giustizia e rettitudine sono la base del Tuo trono, bontà e verità **Ti precedono**” (Tehillim 89, 15): la bontà e la verità di *Hashem*, appunto, **precedono** la giustizia e la rettitudine divine.

Rav Ovadia Yosef z"l spiega che, approfondendo quanto è detto nel Talmud (TB Pesachim 118a) relativamente al verso riportato nei Salmi: “*Lodate Hashem poiché è buono, poiché è eterna la Sua bontà*” (Tehillim 136, 1), è possibile riscontrare un'altra ragione per cui *HaQadosh Baruch Hu* ha fatto precedere l'attributo della misericordia a quello della giustizia. Secondo il Talmud, tale verso viene infatti ad insegnarci che la necessità di lodare D-o Benedetto si fonda sul fatto che Egli riscuote il suo credito nei confronti dell'uomo sul bene che Egli stesso ha compiuto in suo favore: il ricco viene infatti chiamato a saldare il proprio debito tramite la perdita di un toro, il povero, invece, smarrendo una pecora, l'orfano perdendo un uovo e, infine, la vedova grazie allo smarrimento di una gallina.

Ciò significa quindi che *Hashem*, nella sua immensa misericordia, fa “espiare” i peccati dell'uomo grazie alla perdita dei beni materiali detenuti dallo stesso (denaro, ricchezze, etc.), ciascuno in rapporto al proprio livello di benessere (il ricco con un toro, il povero con una pecora, etc.).

Occorre però considerare che anche i beni in questione sono stati benevolmente donati all'uomo da D-o Benedetto, e che pertanto, quando Egli consente agli essere umani di espiare le proprie trasgressioni sugli stessi, in realtà non fa altro che "riscuotere" il proprio credito tramite la stessa ricchezza che Egli ha precedentemente donato loro, evitando così al peccatore di venir considerato, *Chas veChalila*, suscettibile di morte per decreto divino. Questo è, secondo Rav Ovadia

Yosef z"l, cosa si intende quando si afferma che *HaQadosh Baruch Hu* ha anteposto l'attributo della misericordia a quello della giustizia: come a dire, che Egli dapprima "dona" ricchezza all'uomo, ed in seguito, qualora quest'ultimo si macchia di trasgressioni (anche gravi), fa sì che gli stessi beni da Lui donati fungano da espiazione di tali peccati, evitando così di dover punire severamente, anche con la morte, la deprecabile condotta tenuta dallo stesso.

## RACCONTO DI SHABBÀT

### PARASHÀT BERESHÌT

■ di Giorgio Calò

*"Questi sono gli sviluppi del cielo e della terra quando furono creati nel giorno in cui Hashem, il Signore, fece la terra e i cieli"* (Bereshit 2, 4).

I due fratelli *Tzaddiqim*, Rabbì Elimelech di Lizensk e Rabbì Zusha di Anipoli, una volta si trovarono a discutere tra loro su quale fosse l'ordine corretto del lavoro spirituale che un ebreo deve compiere su stesso. L'oggetto della discussione era, in particolare, la questione se un ebreo fosse tenuto *in primis* a meditare sulla grandezza di *Hashem*, così da giungere, tramite ciò, alla piena consapevolezza della condizione di pro-

fonda umiltà e miseria in cui versa l'essere umano al Suo cospetto, ovvero se fosse meglio dapprima concentrarsi sulla propria condizione di modestia e limitatezza onde arrivare, in seguito, a comprendere appieno la maestosità di D-o Benedetto.

Le rispettive tesi vennero sottoposte, dai due *Tzaddiqim*, al loro Maestro, il Magghid di Metzgeritch, il quale disse loro che, seppure entrambe le prospettazioni fossero corrette in via di principio, l'idea di considerare innanzitutto l'umile condizione in cui versa l'uomo di fronte ad *Hashem* fosse senz'altro preferibile.

CONTINUA A PAG. 59



## MOMENTI DI MUSÀR

### L'ITBODEDUT

**Rabbi Nachman Di Breslav**

Mentre si fa itbodedut e si prega non si dovrebbe far caso al brusio degli altri. E non solo ascoltare, ma neanche percepire la vicinanza di altra gente è inopportuno. Durante la preghiera e l'itbodedut non deve esistere null'altro oltre noi se non Hashem Itbarach.

Altrove il Rebbe dice che ci si deve annullare al punto da non sentire neanche noi stessi. Solo allora potremmo sentire la vera e completa vicinanza ad Hashem!

\*

Il Rebbe teneva in gran conto la semplicità di devozione propria alla gente comune. Così, si allietava nel sentir recitare le tante preghiere opzionali riportate nei libri che normalmente vengono preferite dalla gente più semplice. Spesso, ci ingiungeva di porre grande attenzione a cantare le cantiche dello Shabbat (zemirot), ed anzi si rattristava e si adi-

rava con coloro che si ritenevano troppo sofisticati per fare lo sforzo di cantare durante le seudot di Shabbat e all'uscita della festa. Lo stesso lo insegnava riguardo alle altre pratiche devozionali comuni, perché l'essenza dell'ebraismo è la semplicità e l'innocenza totale, senza sofisticerie! Prima che il Rebbe si ammalasse del male che lo avrebbe portato all'altro mondo, egli stesso cantava i cantici durante i pasti di Shabbat e alla sua uscita.

\*

Una volta un uomo chiese a Rabbi Nachman di Breslav quali pratiche dovesse adottare per avvicinarsi a Hashem e il Rebbe gli consigliò allora di studiare alcuni argomenti specifici di Torà. E quell'uomo gli rispose però, di non essere in grado di impararli e la replica del Rebbe fu che attraverso la preghiera possiamo ottenere qualunque cosa. Non vi è nessun traguardo che non si possa ottenersi tramite la preghiera: l'apprendimento, la capacità di devozione, la santità e qualunque altra conquista spirituale.

Disse ancora il Rebbe: «Se un uomo facesse ritorno dall'altro mondo e si mettesse a pregare, allora certamente pregherebbe con tutte le sue forze» (perché ha visto la realtà della morte e l'esistenza di una vita eterna dopo questa transitoria).

## CAPIRE L'AMIDÀ - LA DECIMA BERAKHÀ

*Tekà' beshofàr gadol lecheruténu vesà nés lekabhétz galuioténu vekkabetzénu iachad learbà' canfot aarez leartzénu. Barùch attà Ado-nài, mekabétz nidché ammò Israèl*

Il grande Shofar...

La decima benedizione è posta al centro delle benedizioni che compongono la Amidà poiché l'argomento che in essa si tratta (la redenzione del popolo ebraico) deve essere sempre al centro del pensiero di ogni ebreo. In questa benedizione sono espresse tre richieste a Dio: a) suonare con il grande Shofar; b) innalzare un vessillo; c) riunire tutti gli ebrei nella Terra di Israele

Secondo la tradizione, la redenzione messianica verrà annunciata proprio dal suono di un grande corno (Isaia XXVI 1,13) che chiamerà a raccolta tutto il popolo ebraico. Un Midràsh ritiene che questo Shofàr sia antico come il mondo. Due corna aveva il montone che Avrahàm sacrificò al posto di Itzchàk ed esso era predisposto a ciò fin dai sei giorni della creazione. Il piccolo corno di sinistra fu suonato dal Santo Benedetto Sia, sul monte Sinai quando Israele ricevette la Torà. Il corno destro, quello più grande, verrà suonato alla fine dei tempi, per riportare i dispersi d'Israele alla loro terra. Questo Midràsh mette chiaramente in relazione la redenzione di Israele con il dono della Torà, come a dire che il ritorno del popolo ebraico unito e in pace alla sua terra dipenderà soprattutto dal legame che ogni singolo ebreo saprà stringere con la Torà e le Mizwot. E i Maestri hanno grande fiducia che questa riunione possa un giorno avverarsi com'è insegnato nella Mishnà di Sanedrin: E il Signore gettò gli ebrei in una terra straniera com'è questo giorno" R. Eli'ezer insegna: Come il giorno si oscura e poi si illumina così anche per gli ebrei dispersi per i quali venne l'oscurità, verrà in avvenire la luce Che riunisce gli esuli.

Anche nella settima benedizione si chiedeva a Dio un aiuto per liberarci dai mali, che affliggono il popolo ebraico, ma in quel caso si parlava solo dei problemi contingenti, mentre in questa benedizione chiediamo soprattutto la redenzione futura. Sarà infatti grazie a questa che gli ebrei appartenenti a tutte le tribù di Israele, anche quelli che sparsi tra le nazioni del mondo hanno ormai perso la loro identità ebraica, potranno nuovamente riunirsi ai loro fratelli in Eretz Israèl.



## MOMENTI DI MUSÀR

### L'ITBODEDUT

Rabbi Nachman Di Breslav

Il senso fondamentale della preghiera è l'unione con Hashem Itbarach (devequt). Ecco perché in molti casi sarebbe meglio recitarla usando persino la propria lingua. Quando si prega nella lingua comune, infatti, il proprio cuore è realmente vicino alle parole e si può mettere devozione nella tefillà per poi riuscire ad accrescere l'attaccamento a Hashem.

Tuttavia, gli uomini della Grande Assemblea canonizzarono la sequenza del servizio liturgico in ebraico (perché non tutti sapevano stilare la preghiera come si deve), e così dobbiamo recitarla; ma la cosa principale resta la concentrazione sul

semplice significato delle parole. Questa è l'idea basilare delle pratiche devozionali, con cui preghiamo per ogni cosa e mediante le quali si può raggiungere un attaccamento profondo a D-o. Per questo ogni preghiera spontanea è preferibile recitarla usando la propria lingua.

Vi sono alcuni che usano complicare il servizio liturgico con formule cabalistiche. Tuttavia, se non si è preparati, si procura solo un grande danno al proprio spirito. Chi parla ebraico come lingua madre, non dovrà fare lo sforzo di rammentare il significato delle parole durante la preghiera e dovrà semplicemente porre attenzione su cosa sta dicendo.

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

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## CAPIRE L'AMIDÀ - L'UNIDCESIMA BERAKHÀ

*Hashiva shofetenu kevarishona veioatzenu kevattehillà vehassèr mimmènu iagòn vaanachà umlòkh alenu meherà atta Ado-nài, levaddèkhà bechésed uvrachamim betzédek uvmishpàt. Barùkh attà Ado-nài, Mélekh ohèv tzedakà umishpat (hammélekh hamishpàt nei 10 gg penitenziali)*

*Fai tornare i nostri giudici come prima e i nostri consiglieri come da principio; allontana da noi ogni tristezza e gemito e regna su di noi presto, Tu solo o Signore, con pietà e misericordia, con giustizia e con diritto. Benedetto Tu o S., Re che ama la giustizia e il diritto.*

Fai tornare...

Nella benedizione precedente abbiamo espresso la speranza di vedere presto riuniti in terra di Israele tutti i dispersi del popolo ebraico. Ma vivere tutti assieme nella terra dei padri non basta ancora. Per essere veramente felici e uniti o, per usare le parole della Amida, per non avere più “Tristezza e gemito”, Israele ha bisogno innanzi tutto di guide oneste ed esemplari. È proprio perché la redenzione sia completa che in questa benedizione chiediamo a Dio dei Maestri che, come all’epoca del Sinedrio, sappiano consigliare ed indirizzare nel giusto modo ogni ebreo. Il Talmùd e il Midràsh sono pieni di storie e avvenimenti che testimoniano della giustizia e dell’umiltà degli antichi Rabbini. Ci basti qui riportare solo un piccolo esempio R’ Ishma’èl aveva dato il suo campo ad un mezzadro il quale pagava l’affitto del podere solo con un piccolo cesto di frutta che portava al Maestro ogni venerdì. Una volta avvenne che quel mezzadro si recò da R’Ishma’èl con il solito cesto alla mattina del giovedì. R’ Ishma’èl chiese: “Perché mai sei venuto da me oggi e non domani, come usi fare di solito?” Il mezzadro rispose: “Il tribunale si riunisce il giovedì per cui, dovendo io scendere in città per avvalermi dei giudici, ho pensato di portare oggi quanto ti spetta per il tuo campo”. R’ Ishma’èl rifiutò il pagamento e inoltre disse: “Tu oggi mi hai reso inadatto al giudizio”. Si fece dunque sostituire in tribunale da due giudici e addolorato se ne andò. R’ Ishma’èl aveva paura che quel piccolo cesto di frutta, che pure gli spettava di diritto, lo potesse indurre, magari inconsciamente, a modificare il volere della Torà favorendo il mezzadro nel corso di un giudizio in tribunale. Questi sono i giudici di cui ha bisogno il popolo ebraico; questi sono i Maestri che con il loro continuo timore di sbagliare e di far addolorare ingiustamente qualcuno si mettono costantemente in discussione e in quanto tali possono essere assunti come esempio di correttezza e rettitudine da chiunque.

## MOMENTI DI MUSÀR

### **DAI MALORI IMPARIAMO I MESSAGGI DI HASHEM**

**I**l devoto Bà'al Shem Tov una volta visitò un uomo malato in punto di morte. Al suo capezzale, il Bà'al Shem Tov discusse sulla condizione del paziente con il medico lì presente. Il dottore disse che non vi era alcuna speranza che l'uomo rimanesse in vita per più di qualche ora, poiché la sua malattia aveva danneggiato tutti i tendini.

Il Bà'al Shem Tov chiese al medico di attendere un momento mentre egli si avvicinava al malato, che era sdraiato privo di sensi sul letto. Uno o due minuti dopo, il paziente aprì gli occhi e chiese di avere un po' di brodo. Gradualmente, il suo viso riprese colore. Il medico non poteva credere ai suoi occhi. Disse al Bà'al Shem Tov: "Non credo a cosa vedo! Il corpo intero di quest'uomo era distrutto, non vi era neanche un tendine intatto. Non aveva alcuna possibilità di vita. Come ha fatto?"

Il Bà'al Shem Tov rispose: "Hai ragione. Anzi, sei un medico davvero esperto. Non hai commesso nessun errore: tutti i tendini del paziente erano danneggiati. Questa persona aveva trasgredito ripetutamente così tanti precetti negativi che i

suoi tendini si erano deteriorati. Soltanto ora che ho parlato con la sua anima, egli ha promesso di espiare i suoi peccati. Nell'istante in cui si è impegnato a fare teshuvà, i suoi tendini hanno riacquisito la loro vitalità".

Il Tikkunè Zòhar ci insegna (Pètach Eliàhu, Sezione introduttiva 17) che Hashèm dirige il mondo conformemente alle nostre azioni. Hashèm ha creato il mondo per mostrarci la sua grandezza e può mandare avanti il mondo con misericordia o con severità a seconda delle nostre azioni. Quando le persone si comportano rettamente, allora il mondo è un luogo di armonia e di generosità. D'altro canto, l'ingiustizia, l'immoralità e la crudeltà invocano sentenze severe e calamità terribili. Questo è il modo in cui Hashèm si attiene al principio di "misura per misura" nella sua direzione del mondo.

La malattia è radicata direttamente nelle cattive azioni di una persona. Di conseguenza, la medicina e i professionisti medici, persino i più talentuosi e dotati, non riescono a cogliere le considerazioni Divine come i debiti e i meriti spirituali del paziente, i suoi sforzi per fare ammenda e per migliorare, e così via. Nessun professionista, per quanto talento possa avere, può annullare un decreto Divino. Se Hashèm decreta che una persona debba ammalarsi per una settimana, nessuna cura al mondo potrà far sì che guarisca in meno tempo. È valido anche il ragionamento opposto: se Hashèm decreta che una persona si debba rimettere, a prescindere da qualsiasi logica medica, allora quella persona guarirà immediatamente.

## I FORMAGGI DEI GOIM

I Maestri hanno decretato che i formaggi dei Gentili siano vietati. Per quale motivo? La motivazione del divieto del formaggio dei Gentili viene attribuita a diverse origini a seconda delle diverse tradizioni ricevute dagli Amoraim:

Rabbi Yeoshua Ben Levi: il divieto ha origine dal divieto dei liquidi lasciati scoperti, che i Maestri hanno vietato per timore che un serpente possa bere da essi e lasciarvi il suo veleno, rendendo il liquido pericoloso per l'uomo; pertanto anche il latte usato per fare il formaggio che potrebbe essere rimasto scoperto rientra in questo decreto rabbinico;

Rabbi Chanina: sostiene che il divieto sia a causa dei residui di latte che restano nel formaggio, tali residui sono proibiti se il latte non è stato controllato da un Ebreo, perchè si teme che possa avervi mescolato latte di animale proibito. Solo il latte da animale puro infatti è in grado di cagliare per diventare formaggio, pertanto se il goi avesse mescolato latte impuro, questi, non cagliando, resterebbe in forma più o meno liquida dentro e sulla superficie del formaggio stesso;

Shmuel: sostiene che il divieto derivi dall'uso del caglio dei goim che è preso da un animale ucciso in modo non rituale (nevelà);

Rav Ada: sostiene che sulla superficie del formaggio i goim spalmano grasso di maiale;

Rav Chisda: sostiene che fanno cagliare il latte nell'aceto proveniente da vino proibito dei goim;

Rav Nachman Bar Izhak: sostiene che fanno cagliare il latte in resine provenienti da piante su cui vige il divieto di orlà.

Nonostante le diverse origini del divieto secondo i vari Maestri del Talmud, fatto sta che già dai tempi della Mishnà esisteva una takkanat chakhamim (decreto rabbinico) che vietava i formaggi dei Gentili a prescindere dalla diversa motivazione che ne venisse data.

CONTINUA DOMANI.....

## MOMENTI DI MUSÀR

### **DAI MALORI IMPARIAMO I MESSAGGI DI HASHEM**

**I**mmagina due gemelli identici che sono cresciuti insieme nella stessa casa con gli stessi genitori, mangiato lo stesso cibo e così via. Forse quando erano giovani, sembravano anche essere ugualmente sani. Tuttavia, crescendo, ciascuno di loro ebbe diversi problemi di salute. Questa è la prova che la salute di ciascuno di noi non è determinata dalla natura, ma delle proprie azioni. Se la natura fosse il fattore determinante, allora entrambi i gemelli che erano nati e cresciuti in circostanze identiche avrebbero dovuto avere profili medici identici.

Il principio che la natura non esercita nessun ruolo nella guarigione dell'uomo diventa ancora più evidente se notiamo che non appena una persona corregge la causa spirituale della propria malattia, il disturbo svanisce senza alcun intervento naturale. Se la natura governa la guarigione, allora la persona malata avrebbe dovuto continuare a soffrire a

prescindere da ogni sorta di teshuvà che la persona avesse compiuto. E nei casi in cui si presenta un danno apparentemente irreversibile, niente dovrebbe essere in grado di avere effetto!

Poiché non è la natura che determina la salute, e vediamo coi nostri occhi che le persone che si pentono sinceramente si rimettono miracolosamente anche dalle malattie terminali, possiamo concludere che la salute e la guarigione non obbediscono alle leggi della natura. Benché la salute non obbedisca alle leggi della natura, la Torà ci ordina comunque di porre ogni sforzo per prendercene cura. Ciò comprende una dieta adeguata, l'esercizio fisico, l'astinenza dal consumo di sostanze nocive come il tabacco e le droghe e l'abuso di alcol. Le regole sulla salute secondo la legge ebraica si possono trovare nelle Hilchòt de'òt del Rambam (Maimonide).

Ho assistito a questo principio in azione innumerevoli volte. In centinaia di casi in cui ho dato istruzioni alle persone malate sul modo di rettificare le proprie cattive azioni che avevano portato alla malattia; essi furono benedetti da miglioramenti incredibili non appena fecero teshuvà e migliorarono il loro comportamento. Anche nella mia esperienza personale, ho potuto percepire come i miei problemi di salute si risolsero non appena mi resi conto di ciò che dovevo rettificare.

TRATTO DA GAN AEMUNA DI R. ARUSH

## I FORMAGGI DEI GOIM

CONTINUA DA IERI

I Rishonim dal loro merito hanno preso la seguente posizione, come riportato in Bet Yosef Tosfot a nome di Rabbenu Tam: sostiene come Rabbi Yeoshua Ben Levi, pertanto se il motivo è quello dei liquidi lasciati scoperti risulta difficile per il Tosfot determinare un divieto assoluto, visto che il decreto riguardo ai liquidi scoperti è decaduto nei posti dove non si trovano serpenti. Per questo si può comprendere, secondo Tosfot, quei posti come Narbona in Francia ove i Maestri locali permettevano i formaggi dei goim cagliati con fiori, senza essere stati controllati. Tosfot comunque tende a vietare perchè dalle loro parti fanno i formaggi con caglio animale e per questo meglio astenersi; Smag: sostiene che l'Halacha sia come Rabbi Yeoshua Ben Levi, ma dal momento che il decreto è avvenuto ad opera di un tribunale precedente del tempo dei Tannaim, che aveva la massima autorità, non possiamo più permettere anche se il motivo sottostante il divieto non esiste più.

Smaq: sostiene esattamente come Smag, ma aggiunge che essendoci molti motivi riportati dagli Amoraim (come visto sopra) se permettessimo i formaggi dei goim in posti dove non ci sono serpenti, la gente potrebbe pensare che in realtà il motivo del divieto originario era un altro tra quelli menzionati sopra e se nella sua area non c'è rischio per quello che lui pensa essere il motivo originario potrebbe venire a permettere in seguito anche in un posto dove effettivamente ci sono serpenti; per cui resta perentorio il divieto dei formaggi dei goim a prescindere dalla motivazione, anche se il motivo sottostante è decaduto;

Rashba e Rambam e Tur: sostengono che anche se fossero decaduti tutti i motivi di cui sopra, comunque resta il divieto dei formaggi dei goim in quanto è stato decretato da un tribunale precedente e non possiamo più decretare diversamente.

In sintesi, a parte una piccola apertura del Tosfot per quei posti come Narbona dove esiste un minhag avito, tutti i Rishonim (compreso il Tosfot) vietano i formaggi dei goim in ogni caso.

CONTINUA IL PROSSIMO MESE BS"D

## MOMENTI DI MUSÀR

### FEDELTA'

*Parashàt Noach*

**L**a Parashà di questa settimana accenna uno dei principi fondamentali del shalom Bait: la fedeltà. Nella generazione di Noach (prima del diluvio), le persone superavano qualsiasi limite nelle relazioni permesse. Il degrado era dovuto alla loro mancanza di fedeltà e dedizione ai loro coniugi. La degenerazione li portò a unirsi con gli animali e alla fine anche gli animali si unirono con altre specie, che non era mai successo prima. Il deterioramento dell'umanità portò D. a mandare il Diluvio.

È riportato nei scritti sacri che il popolo ebraico è paragonato a una colomba che, per via della fedeltà al suo sposo, non lo tradisce in alcuna circostanza. Questo era il simbolismo di Noach che mandò la colomba fuori dall'arca alla fine del diluvio per vedere se il mondo fosse pronto a essere abitato.

Imparando ad agire con fedeltà, come la colomba, non sarebbero stati presi dalla follia della generazione precedente.

Oltre ai risultati devastanti della mancanza di fedeltà, c'è una base logica positiva. La Ghemarrà racconta che quaranta giorni prima che l'uomo viene concepito, una voce celeste annuncia che la figlia del Signor X sposerà Y. Perciò, ogni coppia è ispirata dal Cielo ed è compatibile. Quando abbiamo una fiducia completa nell'ispirazione divina, e crediamo che il nostro coniuge è dato da D., possiamo anche meritare di sentire quella voce divina. Inoltre il nostro partner ci viene assegnato "su misura" per permetterci di raggiungere la nostra perfezione facilmente (scopo per il quale la nostra anima viene fatta scendere in questo mondo). Di solito, il punto di forza di un coniuge è il punto debole dell'altro membro della coppia, e viceversa, in modo che uno possa aiutare l'altro a perfezionare le sue caratteristiche caratteriali. Tendenza umana è guardarsi intorno e pensare che l'erba degli altri sia sempre più verde. Ma, come sappiamo, sono solo illusioni per testare il nostro livello di fedeltà e dedizione. Di fronte alle difficoltà e aspettative della vita, potremmo pensare che avremmo potuto

“trovare di meglio”. Tuttavia, se rafforziamo la nostra credenza nella provvidenza divina che ci guida quando cerchiamo il nostro vero coniuge, il livello di fedeltà ai nostri coniugi si alzerà. Quando crediamo fermamente che il nostro partner è il migliore che avessimo mai potuto ricevere, affronteremo le sfide di compatibilità e raggiungeremo l’obbiettivo cardinale in

questo mondo di perfezionarci. La gente in generale sta “scappa dalla dedizione” ma se aumentiamo la determinazione e non ci abbandoniamo alle voglie e desideri condannati dalla Torà, meriteremo di vedere quanta solidarietà e amore possiamo veramente ottenere nella nostra vita di coppia. ■

*shalomlm@zahav.net.il*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### SHABBÀT – FAR COMPIERE A UN GOI UN’OPERA VIETATA

-Abbiamo studiato lo scorso giovedì che nel tempo di ben-ashemashot è proibito chiedere al non ebreo (e a maggior ragione ad un yeudì) di compiere un lavoro proibito. Tuttavia per il compimento di una mizwà è permesso dire al goi di fare per l’ebreo una mansione vietata persino dalla Torà in questo tempo. Questa concessione vale per il ben-ashemashot sia all’entrata di Shabbat che all’uscita.

-Secondo la maggior parte degli Acharonim (legislatori di alachà dal 1500 in poi) è vietato dire al goi di compiere una melachà vietata dalla Torà durante lo Shabbat persino se per necessità di una mizwà. Quindi nel caso si volesse mangiare la cena dello Shabbat, ma ci si è dimenticati di accendere la luce prima, disturbando decisamente il compimento di questa mizwà, sarà vietato chiedere al non ebreo di accenderla. Tuttavia nel caso che la necessità sia di un pubblico e al tempo stesso sia finalizzata a una mizwà allora sarà permesso alleggerire e chiedere al goi di compiere un lavoro proibito di Shabbat.

CONTINUA DOMANI





## PARASHÀT NOACH

■ di Giorgio Calò

“**A**llora il Sig-re disse a Noah: «E' giunta davanti a Me la decisione di porre fine a tutti gli uomini perché la terra si è riempita di violenza a causa delle loro azioni». Ecco, Io li distruggerò dalla terra” (Bereshit 6, 13).

Rashì *in loco* spiega che, ai tempi del diluvio universale, il genere umano si era macchiato di numerose trasgressioni, tra cui la prostituzione e l'idolatria, ma che la decisione di Hashem di distruggere tutti gli uomini venne assunta solo a causa del peccato del *Ghezal* – *Appropriazione Indebita* che ciascuno operava violentemente sui beni di proprietà altrui.

E' scritto nel midrash che il nostro patriarca Avraham domandò a Shem, il figlio di Noach, quale fosse il motivo per cui lui e la sua famiglia si fossero salvati dal diluvio universale. Shem

rispose ad Avraham che la loro salvezza doveva attribuirsi al merito che avevano acquisito dimostrando misericordia nei confronti degli animali e dei volatili, grazie al quale anche Hashem decise di mostrare misericordia nei confronti della famiglia di Noach.

Da qui possiamo imparare che se gli uomini della generazione del diluvio, anziché essere totalmente incuranti del prossimo finanche appropriandosi in maniera indebita dei beni altrui, si fossero dimostrati misericordiosi l'uno nei confronti dell'altro anche solo tramite il rispetto delle proprietà individuali, allora Hashem avrebbe di certo mostrato misericordia nei loro riguardi, salvandoli dalla distruzione.

Tuttavia, dal momento che il genere umano fece sì che l'appropriazione indebita e violenta di ciò che apparteneva ad altri divenisse una pratica sistematica ed ordinaria, a sua volta *HaQadosh Baruch Hu* non lo giudicò con misericordia e, di conseguenza, finì per decretare la distruzione del mondo per tutti i peccati che erano stati commessi dagli uomini...

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### SHABBÀT – FAR COMPIERE A UN GOI UN’OPERA VIETATA

CONTINUA DA IERI

-Alla luce dell’alachà studiata sopra, apprendiamo anche che nel caso si sia spenta l’illuminazione nel Bet Akeneset impedendo lo svolgimento della preghiera, sarà permesso chiedere al goi di accendere la luce del tempio. Con tutto ciò se vi fosse la possibilità di accennarglielo sarà preferibile.

-È proibito, allorché l’ebreo ha la possibilità di fare un determinato lavoro in maniera permessa, chiedere al goi di farlo nel modo vietato. Ma al contrario se si è chiesto al goi di compiere una mansione permessa, ma il goi per alleggerirsi il lavoro la fa in modo vietato, non si incorre in problemi. Pertanto, se ci si trova in un piano alto dell’albergo e si chiede al goi di portarci in camera un qualsiasi oggetto (chiaramente non chiamando la hall per telefono), anche se sappiamo che potrebbe usare l’ascensore, sarà ugualmente consentito. Con tutto ciò, se è si sicuri totalmente che il goi compierà la mansione richiesta in modo vietato allora sarà preferibile astenersi dal chiederglielo.

### CONTINUA DA PAG. 13

Né la teshuvà né il giorno di Kippur possono espiare se non colpe commesse verso D., come ad es. l'aver mangiato un cibo proibito o l'aver avuto rapporti proibiti con una donna vietata ecc. Ma le colpe commesse ai danni del prossimo, come ad esempio aver danneggiato un compagno, averlo maledetto, derubato ecc. non verranno mai espiate se non dopo averlo risarcito per il danno arrecatogli ed averne placata l'ira. Non basta assolutamente la restituzione del danaro dovutogli, ma è anche è obbligatorio placare la sua ira ed ottenere il suo perdono. Ed anche se avesse danneggiato il compagno solo a parole, deve lo stesso placare la sua ira e fare appello ai suoi sentimenti fino ad ottenerne il perdono. E se l'offeso non volesse perdonare gli si portano tre suoi amici, disposti a cercare di convincerlo. Se anche questo non funzionasse gli si portano altre tre persone ed altre tre ancora. Se tutti questi tentativi rimangono infruttuosi ed egli insiste nel suo ostinato risentimento, si abbandona ogni ulteriore tentativo e l'offeso ma ostinato nel suo rancore diventa lui il colpevole. Se tuttavia l'offeso fosse il suo Maestro, va e ritorna ed insiste anche mille volte e finché non ne ottiene il perdono.

Non è lecito esser crudeli ed insistere a non voler rappacificarsi. Uno deve esser sempre incline alla rappacificazione e saper invece resistere all'ira, e se il peccatore chiede perdono glielo conceda con tutto il cuore e con tutta l'anima. Ed anche se il dolore per il torto subito è intenso, perché l'offesa o il danno subiti sono stati veramente gravi, non si cerchi vendetta e non si tenga rancore, poiché proprio questa qualità di non cercar vendetta e di non serbar rancore è la caratteristica dei figli di Israele e la peculiarità del loro cuore, che li distingue dai duri ed incirconcisi di cuore che serbano rancore in eterno. Ed a questo si riferisce il detto sui Ghiboniti, che non perdonarono e non si rappacificarono e con ciò dimostrarono palesemente di non appartenere alla stirpe di Israele

Se l'individuo, al quale si è arrecato l'offesa o verso il quale ci si è resi colpevoli, morisse prima di esser stato richiesto di perdonare, il peccatore porti dieci persone sulla tomba dell'offeso e dica in loro presenza: « Ho peccato davanti a D. S. d'Israele e mi sono reso colpevole verso questo defunto e gli ho fatto questo e questo... ». E se il peccatore è rimasto debitore nei confronti del defunto, restituisca la somma dovuta agli eredi del defunto o in mancanza di eredi la depositi al tribunale e faccia confessione delle sue colpe.

**CONTINUA DA PAG. 45**

Un Chassid disse una volta che tale discussione, in realtà, ripropone sostanzialmente quella intavolata tra la Scuola di Shammai (*Beth Shammai*) e la Scuola di Hillel (*Beth Hillel*) e riportata nel Midrash Rabba: la prima sosteneva infatti che D-o Benedetto avesse creato prima il cielo (simboleggiante la grandezza ed eccellenza del Creatore) e, in seguito, la terra (che, invece, rappresenta la bassezza dell'essere umano al cospetto di D-o), laddove invece *Beth Hillel* riteneva che la terra fosse stata creata prima del cielo, e che, quindi, la riflessione dell'uomo sulla propria condizione di modestia e limitatezza fosse indispensabile per raggiungere la piena comprensione della maestosità di *Hashem*.

└



# TIKKÙN HAKLALÌ

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

■ composta da Rabbi Natan ש"ס

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



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

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

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

אֶזְכְּרֶכִי אִם-לֹא אֶעֱלֶה אֶת-יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׂמֹחֲתִי: זָכֹר יי  
 לְבִנְי אָדָם אֵת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוּד בָּהּ: בַּת-  
 בָּבֶל הַשְׂדֻדָה אֲשֶׁרִי שִׁישְׁלֶם-לָךְ אֶת-גְּמוּלָךְ שְׂגַמְלֹתָ לָנוּ: אֲשֶׁרִי  
 שִׁיאֲחִז וְנִפִּץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסַּלַע:

SALMO 150

הִלְלוּ יְהוָה הַלְלוּ-אֵל בְּקִדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בְּרִקִיעַ עֲזוֹ: הַלְלוּהוּ בַגְּבוּרֹתָיו  
 הַלְלוּהוּ כְּרַב גְּדָלוֹ: הַלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בַנְּבִל וְכִנּוֹר:  
 הַלְלוּהוּ בַתֶּף וּמְחוֹל הַלְלוּהוּ בַמְּנִיחַ וְעוּגָב: הַלְלוּהוּ בַצִּלְצָלִי-שְׁמַע  
 הַלְלוּהוּ בַצִּלְצָלִי תְרוּעָה: כֹּל הַנְּשָׂמָה תְהַלֵּל יְהוָה הַלְלוּיָהּ:

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

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יִשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יי שְׁבוּת עַמּוֹ יִגַּל יַעֲקֹב יִשְׁמַח  
 יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מִי מַעוֹזָם בְּעַת צָרָה: וַיַּעְזְרֵם יי וַיַּפְלֵטֵם  
 יַפְלֵטֵם מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי-חָסוּ בוּ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 63

יי צְרַפְתָּהוּ: שְׁלַח מֶלֶךְ וַיִּתִּירָהוּ מִשָּׁל עַמִּים וַיִּפְתַּחְהוּ: שָׁמוּ אֲדוֹן  
 לִבִּיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-קַנְיָנוּ: לְאִסּוֹר שְׁרָיו בְּנִפְשׁוֹ וּזְקַנְיוֹ יַחֲבֵם: וַיִּבְאֵ  
 יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גַּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיִּפֹּר אֶת-עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצֵמָהוּ  
 מִצְרָיו: הִפְךָ לָבֶם לְשֵׁנָא עַמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בְּעַבְדָּיו: שְׁלַח מִשָּׁה עַבְדּוֹ  
 אַהֲרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בוֹ: שָׁמוּ-בָם דְּבָרֵי אֱתוֹתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:  
 שְׁלַח חֲשָׁן וַיִּחְשַׁן וְלֹא-מָרוּ אֶת-דְּבָרָיו (קרי: דְּבָרוֹ): הִפְךָ אֶת-  
 מִימֵיהֶם לְדָם וַיָּמָת אֶת-דַּגְתָּם: שָׁרַץ אֲרָצָם צִפְרָדַעִים בְּחֹדְרֵי  
 מַלְכֵיהֶם: אָמַר וַיִּבְא עֶרֶב כְּנִים בְּכָל-גְּבוּלָם: נִתַּן גְּשֵׁמֵיהֶם כְּרֹד אֵשׁ  
 לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם: וַיִּךְ גַּפְנָם וַתֵּאֱנָתָם וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיִּבְא  
 אַרְבֶּה וַיִּלֶּק וַאִין מִסֹּפֶר: וַיֹּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאֲרָצָם וַיֹּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:  
 וַיִּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאֲרָצָם רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וַאִין  
 בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל: שָׁמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי-נִפְלַ פְּחָדָם עֲלֵיהֶם: פָּרַשׁ  
 עָנָן לְמִסְךְ וְאֵשׁ לְהָאִיר לְיָלֵה: שָׁאֵל וַיִּבְא שָׁלוֹ וְלַחֵם שָׁמַיִם יִשְׁפִיעֵם:  
 פָּתַח צוּר וַיִּזּוּבוּ מַיִם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נְהַר: כִּי-זָכַר אֶת-דְּבַר קְדוּשׁוֹ אֶת-  
 אֲבָרָהֶם עַבְדּוֹ: וַיּוֹצֵא עַמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם  
 אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֲמִים יִירָשׁוּ: בְּעַבּוֹר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וַתּוֹרַתָיו יִנְצְרוּ  
 הַלְלוּיָהּ:

SALMO 137

עַל גְּהָרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינוּ בְּזִכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עַרְבִים  
 בְּתוֹכָהּ תְּלִינוּ כְּנֹרֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שָׁאֲלוּנוּ שׁוֹבֵינוּ דְּבָרֵי-שִׁיר וַתּוֹלְלֵינוּ  
 שְׁמִחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת-שִׁיר- יי עַל אֲדָמָת  
 נְכָר: אִם-אֶשְׁפָּחַךְ יְרוּשָׁלַם תִּשְׁפַּח יְמִינִי: תִּדְבַּק-לְשׁוֹנִי לְחִפֵּי אִם-לֹא

וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ: שֵׁת (קרי: שֵׁתָה) עֲוֹנֹתֵינוּ לְנִגְדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר  
 פְּנִיךָ: כִּי כָל-יְמֵינוּ פָנוּ בְעֵבְרֹתֶיךָ כְּלֵינוּ שְׁנִינוּ כְמוֹ-הֶגְה: יְמֵי-שְׁנוֹתֵינוּ  
 בְּהֵם שְׂבָעִים שָׁנָה וְאֵם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרֵהָבִם עֲמַל וְאָנֹן כִּי-גַז  
 חֵישׁ וְנִנְעָפָה: מִי-יֹדַע עַז אִפְךָ וּכְיִרְאֲתֶךָ עֵבְרֹתֶיךָ: לְמִנּוֹת יְמֵינוּ כֵּן  
 הוֹדַע וְנָבֵא לְבַב חֲכָמָה: שׁוּבָה יי עַד-מְתִי וְהִנַּחֵם עַל-עֲבֹדֶיךָ:  
 שְׂבַעְנוּ בְּבִקְר חֲסֵדֶךָ וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל-יְמֵינוּ: שְׁמַחְנוּ כִּימוֹת  
 עֲנִיָּתֵנוּ שְׁנוֹת רֵאִינוּ רָעָה: יִרְאֵה אֶל-עֲבֹדֶיךָ פִּעְלֶיךָ וְהַדְרִיךְ עַל-בְּגִיָּהֶם:  
 וַיְהִי נֵעַם אֶד-נִי אֶל-יְנוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנְנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה  
 יְדֵינוּ כּוֹנְנָהוּ:

## SALMO 105

הוֹדוּ לַיי קְרָאוּ בְּשִׁמוֹ הוֹדִיעוּ בְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוֹ-לוֹ זִמְרוּ-  
 לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל-נַפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קִדְשׁוֹ יִשְׁמַח לֵב מִבְּקִשֵׁי  
 יי: דִּרְשׁוּ יי וְעַזּוּ בְּקִשׁוֹ פָּנָיו תְּמִיד: זְכְרוּ נַפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה  
 מִפְּתִיו וּמִשְׁפִּטֵי-פִיו: זֶרַע אֲבָרָהֶם עֲבָדוּ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירְיוֹ: הוּא יי  
 אֶל-יְנוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זְכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צְנִה לְאֶלֶף  
 דוֹר: אֲשֶׁר כָּרַת אֶת-אֲבָרָהֶם וּשְׂבִוְעָתוֹ לְיִשְׁחָק: וַיַּעֲמִדָהּ לְיַעֲקֹב לְחֹק  
 לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לֵךְ אֶתָּן אֶת-אָרֶץ-כְּנָעַן חִבְל נַחֲלָתְכֶם:  
 בְּהִיּוֹתֶם מְתֵי מִסְפָּר כְּמַעֲט וְגֵרִים בָּהֶ: וַיִּתְּהַלְכוּ מִגּוֹי אֶל-גּוֹי  
 מִמַּמְלָכָה אֶל-עַם אַחֵר: לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקֶם וַיִּזְכַּח עֲלֵיהֶם  
 מַלְכִּים: אֶל-תִּגְעוּ בְּמִשְׁיַחַי וְלִנְבִיאֵי אֶל-תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא רָעַב עַל-הָאָרֶץ  
 כָּל-מִטְּהָ-לְחֵם שָׁבַר: שְׁלַח לְפָנֵיהֶם אִישׁ לְעַבְדֵי נִמְפָר יוֹסֵף: עֲנוּ  
 בְּכָפַל כְּגִלְיוֹ (קרי: כְּגִלּוֹ) בְּרִזָּל בָּאָה נִפְשׁוֹ: עַד-עַתָּה בֹּא-דְבָרוֹ אִמְרַת

לְמַנְצַח עַל-יְדֵי־תוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאָסַף מְזִמּוֹר: קוֹלִי אֶל-אֵל־יָם  
 וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֵל־יָם וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַגֵּי דַרְשָׁתִי יְדִי  
 לִילָה נִגְרָה וְלֹא תְפּוּג מֵאֲנָה הַנַּחֵם נַפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֵל־יָם וְאֶהְמִיָּה  
 אֲשִׁיחָה וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֵלָה: אַחֲזֶת שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:  
 חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכְּרָה נְגִינָתִי בְּלִילָה עִם-לְבָבִי  
 אֲשִׁיחָה וַיִּחַפֵּשׂ רוּחִי: הִלְעוּלְמִים יִזְנַח אֲדַגֵּי וְלֹא-יִסִּיף לְרַצּוֹת עוֹד:  
 הֶאֱפֵס לְנִצַּח חֲסֵדוֹ גָּמַר אֲמַר לְדֹר נְדָר: הִשְׁכַּח חֲנוּת אֵל אִם-קִפְצָה  
 בְּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה: נֹאמַר חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמִין עֲלִיוֹן: אֲזַכִּיר (קרי:  
 אֲזַכּוֹר) מֵעַלְלִי-יָהּ כִּי-אֲזַכְּרָה מִקֶּדֶם פִּלְאָן: וְהִגִּיתִי בְּכָל-פְּעֻלָּתְךָ  
 וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: אֵל־יָם בִּקְדָשׁ דִּרְכָּךְ מִי-אֵל גָּדוֹל כְּאֵל־יָם:  
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֹא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָן: גָּאֲלַת בְּזוֹרַע עֲמָן בְּנִי-  
 יַעֲקֹב וַיּוֹסֶף סֵלָה: רָאוּךְ מֵיָם אֵל־יָם רָאוּךְ מֵיָם יַחִילוּ אֵף יִרְגְּזוּ  
 תְהַמּוֹת: זָרְמוּ מֵיָם עֲבוֹת קוֹל נְתַנּוּ שְׁחָקִים אֵף-חֲצָצִיץ יִתְהַלְכוּ: קוֹל  
 רַעֲמָן בַּגִּלְגָּל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבְלַח רְגִזָּה וַתִּרְעַשׂ הָאָרֶץ: בְּיָם דִּרְכָּךְ  
 וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילָךְ) בְּמֵיָם רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: נַחִית כִּצְאֵן  
 עֲמָן בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל־יָם אֲדַגֵּי מְעוֹן אַתָּה הֵייתָ לָנוּ בְּדֹר נְדָר:  
 בְּטָרָם הָרִים יָלְדוּ וַתַּחֲלֵל אָרֶץ וַתִּבַּל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:  
 תִּשָּׁב אֲנוּשׁ עַד-דִּפְאָ וַתֹּאמֶר שׁוּבוּ בְנֵי-אָדָם: כִּי אֵלֶּךָ שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ  
 כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאֲשַׁמּוּרָה בְּלִילָה: זְרַמְתָּם שָׁנָה יִהְיוּ בְּבִקְרָה  
 כְּחֻצִיר יַחֲלֶף: בְּבִקְרָה יַצִּיץ וַחֲלֶף לְעָרֵב יְמוּלֵל וַיִּבֶשׁ: כִּי-כָלִינוּ בְּאֶפְרַיִם

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

SALMO 59

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

לַמְנַצַּח מְזִמּוֹר לְדָוִד: אֲשֶׁר י מִשְׁפִּיל אֶל-דָּל בְּיוֹם רָעָה יִמְלֹטְהוּ  
 יי : יי יִשְׁמְרֵהוּ יִחְיֶהוּ יֵאָשֶׁר (קרי: וְאֲשֶׁר) בְּאֶרֶץ וְאֶל-תַּתְּנֵהוּ  
 בְּנֶפֶשׁ אִיְבּוֹ: יי יִסְעֲדֵנוּ עַל-עֵרֶשׁ דָּוִי כָּל-מִשְׁכָּבוֹ הַפְּכֹת בַּחֲלִיו:  
 אֲנִי-אָמַרְתִּי יי חֲנִנִי רָפְאָה נַפְשִׁי כִּי-חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע  
 לִי מְתֵי יָמוֹת וְאָבַד שְׁמוֹ: וְאִם-כָּא לְרֵאוֹת שְׁוֹא יְדַבֵּר לְבוֹ יִקְבֹּץ-אָנֹן  
 לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יְדַבֵּר: יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כָּל-שֹׁנְאֵי עָלַי יִחְשְׁבוּ רָעָה לִי:  
 דַּבֵּר-בְּלִיעַל יִצּוֹק בוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא-יִוְסִיף לָקוּם: גַּם-אִישׁ שְׁלוֹמִי  
 אֲשֶׁר-בְּטַחְתִּי בוֹ אוֹכַל לַחְמִי הַגְּדִיל עָלַי עָקַב: וְאַתָּה יי חֲנִנִי  
 וְהִקִּימֵנִי וְאִשְׁלֹמָה לָהֶם: בְּזֹאת יְדַעְתִּי כִּי-חָפַצְתָּ בִּי כִּי לֹא-יָרִיעַ אִיְבֵי  
 עָלַי: וְאֲנִי בַתְּמִי תִמְכֹּת בִּי וַתַּצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בְּרוּךְ יי אֱלֹהֵי-  
 יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

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



מִכְתָּם לְדוֹד שְׁמֵרָנִי אֵל כִּי-חֲסִיתִי בְךָ : אָמַרְתָּ לִּי אֲדֹ-נִי אַתָּה  
 טוֹבָתִי בַל-עֲלִיךָ : לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בְּאָרְץ הַמָּה וְאֲדִירֵי כָל-חֲפְצֵי-כֶם :  
 יָרְבוּ עֲצוּבוֹתֶם אַחַר מְהֵרוּ בַל-אֲסִיךְ נִסְכֵיהֶם מַדָּם וּבַל-אֲשָׂא אֶת-  
 שְׁמוֹתֶם עַל-שְׁפָתִי : יי מִנֵּת-חֲלָקֵי וְכוֹסֵי אַתָּה תוֹמִיךְ גּוֹרְלִי :  
 חֲבָלִים נָפְלוּ-לִי בְנַעֲמִים אֶף-נַחֲלַת שְׁפָרָה עָלַי : אֶכְרַךְ אֶת- יי אֲשֶׁר  
 יַעֲצָנִי אֶף-לִילֹוֹת יְסֻרֹנֵי כְלִיּוֹתַי : שׁוֹיֵתִי יי לְנַגְדִי תָמִיד כִּי מִימִינִי  
 בַל-אָמוּט : לְכֵן שְׁמַח לִבִּי וַיִּגַּל כְּבוֹדִי אֶף-בְּשָׂרִי יִשְׁפֹן לְבֹטֵחַ : כִּי  
 לֹא-תַעֲזוֹב נַפְשִׁי לְשָׂאוֹל לֹא-תִתֵּן חֲסִידֶיךָ לְרְאוֹת שְׁחַת : תוֹדִיעֵנִי אֲרַח  
 חַיִּים שְׁבַע שְׁמַחוֹת אֶת-פְּנֵיךְ נַעֲמוֹת בִּימִינְךָ נֹצַח :

לְדוֹד מִשְׁפִּיל אֲשָׁרֵי נְשׁוּי-פֶשַׁע כָּסוּי חֲטָאָה : אֲשָׁרֵי אָדָם לֹא יִחְשָׁב  
 יי לוֹ עוֹן וְאֵין בְּרוּחוֹ רְמִיָה : כִּי-הִחֲרַשְׁתִּי בְלוּ עֲצָמֵי בְשָׂאֲגָתִי כָל-  
 הַיּוֹם : כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבַּד עָלַי יָדְךָ נְהַפֵּךְ לְשֹׁד בְּחַרְבֵי קֵיץ סֵלָה :  
 חֲטָאתִי אֹדִיעֶךָ וְעוֹנֵי לֹא-כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אֹדְהָ עָלַי פֶּשַׁעִי לִי  
 וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה : עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֲלֶיךָ לַעַת  
 מִצֵּא רַק לְשֹׁטֵף מִיָּם רַבִּים אֲלֵיו לֹא יִגִּיעוּ : אַתָּה סֹתֵר לִי מִצַּר תִּצְרַנִּי  
 רַגְלִי פִלֵּט תְּסוּבְכֵנִי סֵלָה : אֲשַׁפִּילְךָ וְאוֹרֶךְ בְּדַרְךָ-זוֹ חֲלַךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ  
 עֵינַי : אֵל-תִּהְיֶה כָּסוּס כְּפָרָד אֵין הִבִּין בְּמַתְג-נֶרְסֵן עֲדִיו לְבָלוּם בַּל  
 קָרַב אֲלֶיךָ : רַבִּים מְכַאוֹבִים לְרַשָּׁע וְהַבּוֹטֵחַ בִּי חֲסֹד יְסוּבְכֵנוּ :  
 שְׁמַחוּ בִי וַיִּגִּלוּ צַדִּיקִים וְהִרְנִינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל :



## TIKKUN HAKLALI

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

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

לְכוּ נִרְנְנָה לִי נְרִיעָה לְצוּר יִשְׁעָנוּ: נִקְדְּמָה פָּנֵינוּ  
בְּתוֹדָה בְּזִמְרוֹת נְרִיעַ לּוֹ: כִּי אֵל גְּדוֹל יִי וּמֶלֶךְ גְּדוֹל  
עַל-כָּל-אֵל-יָם:

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לשם יחוד  
קודש א בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתָהּ בְּדַחֲלוֹ וּרְחִימוֹ עַל יְדֵי הוּא טמיר  
ונעלם בשם כל ישראל.



APRI  
MOMENTI DI TORÀ  
DA  
QUESTO  
LATO  
E  
LEGGI  
IL

**TIKKÙN  
HAKLALÌ**

INFO: [hamefizitalia@gmail.com](mailto:hamefizitalia@gmail.com) - 06.97628791