

The background of the poster is a night photograph of Jerusalem. A large, dense crowd of people is gathered in the foreground, filling the bottom of the frame. In the middle ground, the illuminated stone walls of the Temple Mount are visible. The sky is a deep blue, featuring a large, bright full moon on the right side. On the left side, there is a black silhouette of a person blowing a shofar (ram's horn). The word "Elul" is written in a large, elegant, white cursive script across the center of the image.

Elul

MESE DI ELUL | NUMERO 10 • ANNO VII

MOMENTI DI TORÀ

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ



Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Elul)

<u>Lunedì</u>		<u>Martedì</u>		<u>Mercoledì</u>	
17:15 - 18:15	Lezione di Torà per Bambini (Tefillà e Parashà), con Rav Amitai Sermoneta	18:30 - 19:30	Parashat HaShavua, con Devid Jonas	18:30 - 19:30	Musar ~ Etica ebraica (Orchot Tzaddiqim), con Giorgio Calò
18:30 - 19:30	Halachot della Tefillà e Musar, con Rav Amitai Sermoneta				
<u>Giovedì</u>		<u>Shabbat</u>		<u>Domenica</u>	
18:30 - 19:30	Talmud - trattato di Kiddushin in Chevruta, con Giorgio Calò	10:00 - 11:30	Talmud - trattato di Shabbat in Chevruta, con Giorgio Calò		
			Halachot e Parashat HaShavua, con Devid Jonas		
		11:30 - 12:15	Lezione di Talmud per Ragazzi 13-16 anni (trattato di Shabbat), con Giorgio Calò		
		17:30 - 19:00	Regole di Shemirat HaLason (Maldicenza) e Halachot Shabbat, con Giorgio Calò		

B"H il programma delle lezioni verrà successivamente integrato

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



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

Leillui Nishmat: HaRav Eliahu ben Shlomo Ouazana z"l, HaRav Sion ben Ya'acov Burbea, Shimshon Giorgio ben Avraham Calò z"l, Moshè Marco ben Mazliach Zarfati z"l, HeReuven Giorgio ben Elisheva Moresco z"l, Rivkà Virginia bat Ya'acov Moscato z"l, Alfredo Yehudà ben Reuven Moresco z"l

MOMENTI DI TORÀ



Elul



Leilui Nishmat
Alfredo Jehuda
ben Reuven Moresco z"l



MOMENTI
DI MUSAR

Elul, sradicare le abitudini!

Il profeta Yashaia dice: *“Ascoltate voi lontani quello che ho fatto e sappiate voi vicini la mia forza”*.

Spiega Rashi: *“i lontani sono coloro che rispettano le mizvot fin da quando sono piccoli, i vicini sono coloro che hanno appena fatto teshuvà e si sono appena avvicinati a Me.”*

Rashi qua dice qualcosa di apparentemente strano, noi avremmo detto che coloro che rispettano la torà fin da piccoli, vengano considerati i vicini, mentre quelli che si sono appena avvicinati vengano considerati i lontani. Ci insegna Rashi che è esattamente il contrario.

“L’abitudine” delle persone che servono Hashem da sempre, è la loro mancanza più grande. Loro sono chiamati i lontani!

Perché non ci stupiamo più di quello che vediamo?

Perché non ci stupiamo più di quello che abbiamo?

Siamo miliardari, anzi milionari. Immaginatoci una macchina fotografica intelligente con la capacità di fotografare i colori

e i movimenti, con una batteria interminabile, con una fotocamera da 500 megapixel, di ultimissima generazione. quanto può valere una macchina del genere? Ad oggi la macchina fotografica più costosa sta intorno ai 50 mila euro...

Noi di questa macchina, anzi ancora meglio di queste macchine ne abbiamo due, i nostri occhi! Quanto valgono?

Quanto vale il cervello?

Il cuore?

I nostri figli?

Allora se abbiamo tutte queste cose perché non siamo contenti?

La risposta è semplice, ci siamo abituati a tutto! Non ci stupiamo più di niente!

Questo è il lavoro che dobbiamo fare nel mese di Elul, sradicare le nostre abitudini, smettere di dare tutto per scontato, accendere il nostro amore verso Hashem come se fosse la prima volta che ci avviciniamo a lui.

Rinnovarci servire Hashem come se non lo avessimo mai fatto, stupirci di ogni Alachà, di ogni berachà, di ogni cosa spirituale.

Poiché il rinnovamento è la forza della teshuvà, la rinascita di una nuova persona, questo è il lavoro del mese di Elul.

Tratto da “Iamim Noraim di Rav Shimshon Pinkus”

MOMENTI DI HALAKHÀ

ELUL E PENTIMENTO

Il mese di Elùl è, per eccellenza, il mese della misericordia e del perdono, in cui tutti i giorni sono occasioni particolarmente favorevoli alla teshuvà (al ravvedimento e al pentimento).

Dopo che gli ebrei ebbero costruito il vitello d'oro, Mosè salì sul monte Sinai. Ciò avvenne a Rosh Chòdesh di Elùl; Mosè, poi, si trattenne sul monte per quaranta giorni, fino a Kippùr. In tutto questo periodo gli ebrei fecero digiuno e si pentirono e, a Kippùr, il Signore li perdonò.

Il mese di Elùl costituisce, quindi, un periodo di preparazione per i dieci giorni di pentimento, che sono giorni di giudizio e di sentenza, in cui si usa aumentare le donazioni in beneficenza e fare un numero maggiore di opere di bene, oltre che dedicare più tempo all'analisi del proprio comportamento.

Ani Ledodì Vedodì Lh -io per il mio ornato e il mio amato per me. Nelle lettere (ebraiche) della parola "Elùl" si possono trovare molte allusioni alla particolare atmosfera del mese. Secondo Ari haKadòsh vi è un'allusione al nome Elùl nella Torà (Es. 21,13): «*Se invece non ha teso un agguato, ma è stato il Signore che ha fatto in modo che capitasse a (portata della) sua mano, allora Io designerò per te un luogo nel quale (l'assassino involontario) possa rifugiarsi*». Nelle iniziali delle parole "*innà leyadò vesamti lechè*" (dalla 5° all'8° parola del verso) si può leggere il nome "Elùl". Questo verso parla delle città rifugio, dove può fuggire una persona che abbia ucciso qualcuno involontariamente. Il mese di Elùl ha la medesima funzione della città rifugio, ma a livello spirituale: il Signore accoglie e offre protezione a chi vuole evitare di ricadere nei precedenti errori. Questo verso vuole essere anche uno sprone a pentirsi delle azioni commesse involontariamente.

Il nome Elùl si può trovare anche nelle iniziali di altri versi: "*Umàl H. et levavechè veèt levòv zarécha*" -L'Eterno toglierà (lo strato che copre) il tuo cuore e il cuore della tua discendenza (Deu. 30, 6), "*Ani ledodì vedodì lì*" ~io per il mio amato e il mio amato per me (Ce. 6, 3)

Continua domani.....



MOMENTI
DI MUSÀR

La Teshuva e la Vergine

Il segno zodiacale del mese di Elul è la vergine.

Spiega il Ramban che questa particolarità viene a dimostrarci l'amore profondo di Hashem verso il popolo d'Israele.

Spieghiamo meglio il concetto:

Una persona che trasgredisce una delle mitzvot della Torà, è paragonata ad una donna che tradisce il marito. Secondo l'alachà una donna che ha tradito il marito non potrà più continuare a stare con lui. Chiedono i maestri: Se un peccatore è considerato come una donna che ha tradito, non potremmo più "stare" con Hashem! Quindi come può un ebreo riavvicinarsi ad Hashem dopo tutte le volte che peccando lo ha tradito?

La risposta sta nella "verGINE".
La Teshuvà del popolo d'Israele

è talmente forte che Hashem chiama il popolo d'Israele: *"Torna da me vergine Israele"*. Hashem chiama il popolo: *"Torna da me popolo vergine"*. Hashem chiama Israele vergine, come se non avesse MAI peccato.

Rabbenu Yonà scrive: *"E in quel giorno butterà tutti i peccati che ha commesso e verrà considerato come se fosse nato quel giorno, non avrà su di se ne meriti ne peccati, è il giorno del suo nuovo inizio."*

La Teshuvà non vuol dire che una persona non ha più peccati, ma come dice Rabbenu Yonà: *"Non ha in mano ne meriti e ne peccati"*, è un nuovo foglio, completamente bianco!

Il Rambam scrive che uno dei modi per fare teshuvà è cambiare nome, *"sono un'altra persona, non sono lo stesso che faceva i peccati."*

La Teshuvà è una rinascita, tutto quello che è stato prima è come se non fosse mai accaduto, tutto inizia da capo come una vergine alla sua prima unione con il marito.

*Tratto da "Iamim Noraim
di Rav Shimshon Pinkus"*

MOMENTI DI HALAKHÀ

ELUL Selichòt~suppliche

Durante il mese di Elùl si recitano le selichòt (speciali suppliche nelle quali si sollecita il Signore a perdonare le nostre trasgressioni). Normalmente, si devono recitare al mattino molto presto, prima della preghiera di shachrit. Il testo di queste suppliche, che si leggono in alcune occasioni dell'anno, si trova raccolto in speciali libretti chiamati appunto selichòt. Prima di leggere le selichòt si deve eseguire la netilàt yadàim e si devono dire le birkòt haTorà-benedizioni della Torà . Se qualcuno non avesse tempo di recitare anche le altre benedizioni che si recitano al mattino, le potrà dire dopo aver terminato le selichòt.

Chi recita le selichòt da solo e non insieme a un miniàn, deve omettere la lettura delle tredici middòt~i 13 attributi divini di misericordia, quelle che iniziano con le parole *H. H. El rachùm vechanùn-Eterno, Eterno, Signore misericordioso e clemente...* (Es. 34, 6). Chi prega da solo si asterrà anche dal leggere le parti conclusive delle selichòt, che sono scritte in aramaico.

Normalmente si inizia a recitare le selichòt dall'uscita dello Shabbàt che precede Rosh Hashanà, quando Rosh Hashanà capita di giovedì o di Shabbàt. Le selichòt si devono dire per almeno quattro giorni prima di Rosh Hashanà. Quando questo capita nei giorni di lunedì o martedì e, di conseguenza, tra l'uscita di Shabbàt e Rosh Hashanà vi sono meno di quattro giorni, si inizia a recitare le selichòt dall'uscita di Shabbàt della settimana precedente. Oggi il calendario ebraico è fatto in modo tale che il primo giorno di Rosh Hashanà non possa mai capitare di domenica, mercoledì o venerdì. Gli ebrei sefarditi iniziano a recitare le selichòt immediatamente dopo Rosh Chòdesh Elùl.

Per tutto il mese di Elùl, al mattino dopo la preghiera di shachrit e, secondo gli usi, anche dopo minchà o arvit, si recita il Salmo 27, *LeDavid H. ori veistii*-(salmo) di Davide; *l'Eterno è la mia luce e la mia salvezza*. La lettura di questo salmo prosegue fino al giorno di Hoshanà Rabbà, il 21 di Tishrì, mentre fuori da Israele fino al 22 di Tishrì.

Il Salmo 27 parla della fede nel Signore e della fiducia nella Sua salvezza. Secondo il Midràsh, in questo salmo vi è anche un'allusione a Rosh Hashanà, a Kippùr e a Sukkòt. Le parole *"L'Eterno è la mia luce"* si riferirebbero a Rosh Hashanà; quando dice *"La mia salvezza"*, allude a Kippùr e con l'espressione *"ki itzpenéni besukkò-perché Egli mi offrirà un luogo di rifugio nel Suo Tabernacolo"* intende proprio la festa di Sukkòt.

Tratto dal libro *alacha illustrata* tradotto dal dott. Moisè Levi

MOMENTI
DI MUSÀR

Il Commerciante

Un buon commerciante vive sempre nei conti. Alla fine di ogni giorno conta le entrate, alla fine di ogni mese conta le uscite. La sua testa pensa sempre dove investire, dove risparmiare, ai suoi debiti e ai suoi crediti, ma il vero contegno si fa alla fine dell'anno, alla chiusura del bilancio!

La fine dell'anno è il momento ideale per tirare giù le somme e capire se realmente si è guadagnato o meno.

Insegnano i nostri maestri che siamo tutti commercianti! Questo mondo è un "attività" gigantesca dove noi tutti siamo commercianti, noi decidiamo cosa comprare e cosa non comprare, noi dobbiamo stare attenti da quali affari allontanarci e su quali invece bisogna investire.

L'ultimo mese dell'anno, il mese di ELUL è il mese propenso per i conteggi.

È il tempo dove bisogna fare un esame di coscienza approfondito, riflettere bene su tutto il nostro andamento avuto durante l'anno così da arrivare pronti e puliti per il Yom Adin*, Rosh Ashanà.

Se una persona vuole crescere nel

servizio di Hashem, deve prima di tutto riflettere su quella che è la sua situazione attuale e trarne delle conclusioni. Su quali halachot o mitzvot devo rafforzarmi? Quali caratteristica del mio carattere devo cambiare? Quali sono state le azioni sbagliate che ho compiuto? Quali sono le buone abitudini e le nuove mitzvot che posso iniziare a fare dal prossimo anno?

Qua dobbiamo ricordarci un grande insegnamento dei nostri maestri: Una persona deve sapere quali sono i propri limiti, deve sapere su cosa può migliorare e cosa al momento è meglio lasciar perdere. Hashem non pretende che una persona si trasformi nel più grande zadik in un mese solo. Dal'atra parte però non vuole nemmeno vederci fermi sempre nello stesso punto.

Dobbiamo iniziare piano piano a migliorarci, ognuno secondo le proprie possibilità del momento, così com'è scritto nella mishnà: *"Non spetta a te finire il lavoro ma non puoi esentarti da esso"*. Iniziamo a crescere piano piano in vista di Rosh Ashanà, iniziamo a migliorare in vista del giorno del giudizio!

**Yom Adin*: Rosh Ashana il giorno in cui Hashem giudica ogni singola persona per le azioni fatte durante l'anno passato. Il giorno il cui viene decretato tutto ciò che riguarda la materialità del nuovo anno.

*Tratto da "Rosh Ashana
Be Alcha uBe Hagadà"*

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE sulla TESHUVA' - 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 abbia avuto una relazione proibita con una donna. Dopo un certo tempo gli capita di isolarsi 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 nei quali dirai: "Non ne ho affatto il desiderio"» (Qohelet 12,1).

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, è utile al peccatore ed è comunque sufficiente a salvarlo, quindi l'ex-peccatore può essere considerato un baal teshuvà. 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) (Qohelet 12,2). 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 Signore che ne avrà pietà ed al nostro Dio fortemente incline a perdonare» (Isaia 55,7). La teshuvà consiste anche 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 (Geremia 31,18); Colui che conosce le cose occulte testimonierà sulla sincerità del suo proponimento di non incorrere mai più in quel peccato, com'è detto: "E non diremo più che è a Dio 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)» (Osea 14,4).

Continua domani....

MOMENTI DI HALAKHÀ

REGOLE sulla TESHUVA' - del RAMBAM

Continua da ieri

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 in mano. E' chiaro che non potrà mai purificarsi senza aver prima gettato il verme. Ed infatti è detto: *«Sarà perdonato chi confessa le proprie colpe ed abbandona il peccato»* (Proverbi 28,13). 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»* (Shemot 32,31).

Suggerimenti sulle vie della teshuvà: — Implorare il perdono a Hashem col pianto e con le suppliche (tachanunim). 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 piega, sottomette e rende umili.

E' certamente degno di plauso il baal teshuvà che confessa le proprie colpe e le enumera in pubblico, svelando le trasgressioni commesse ai danni del prossimo con la formula: *«In verità ho peccato ai danni di... e gli ho fatto questo e questo, ma ora faccio teshuvà e me ne pento»*. Chi invece per orgoglio non solo non svela le proprie colpe, ma si adopera per celarle, non può esser considerato un baal teshuvà perfetto perché è detto: *«Chi nasconde le proprie colpe non avrà successo, chi invece le confessa e le abbandona, sarà perdonato»* (Proverbi 28,13). Ma per quali peccati vale quanto detto? Per i peccati commessi ai danni del prossimo! Per quanto invece concerne i peccati commessi verso Dio, non li deve svelare affatto ed è considerata sfacciataggine il farlo. Deve invece far teshuvà dinnanzi a Dio benedetto e specificare le sue trasgressioni davanti a Lui, mentre al

MOMENTI DI HALAKHÀ

pubblico le accenna solo genericamente ed il non svelarle al pubblico gli sarà considerato un merito in ossequio al detto: «*Beato chi sa sopportare il suo peccato e coprire la sua colpa*» (Tehillim 32,1).

Anche se la teshuvà e le suppliche sono sempre efficaci, in qualsiasi momento, lo sono maggiormente nei dieci giorni che trascorrono tra Rosh Hashanà ed il giorno di Kippur, perché in quei giorni la Teshuvà viene accolta immediatamente ed infatti è detto: «*Ricercate il Signore quando Egli si fa trovare*» (Isaia 50,6). 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 Dio è vicino come il Signore nostro Dio è vicino a noi ogni qualvolta Lo invociamo?*» (Devarim 4,7).

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 si fa anche l'ipotesi che durante il pasto potrebbe strozzarsi e non avrebbe più la possibilità di confessarsi. Anche avendo già detto il VIDDUI prima del pasto di separazione, bisogna ripeterlo e confessarsi la sera di Kippur ad 'ARVIT, lo si ripete e ci si confessa il mattino a SHACHRIT ed a MUSAF, ed il pomeriggio a MINCHÀ ed a NE'ILÀ. E quando ci si confessa? Il singolo dopo la sua 'AMIDÀ e l'officiante nel mezzo della sua 'AMIDÀ (nella quarta benedizione).

La formula del VIDDUI adottata da tutto Israel «... *ma noi abbiamo peccato ecc...*» 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 quegli specifici peccati, e ciò in considerazione del detto: «*Poiché dei miei peccati sarò cosciente, e le mie colpe mi saranno sempre davanti agli occhi*» (Tehillim 51,5).



PARASHAT SHOFETIM *Ordine pubblico*

La Parashà di questa settimana include l'obbligo di creare ordine. Abbiamo il comando di nominare dei giudici che stabiliscano la legge e degli ufficiali che la facciano mantenere. I giudici devono essere persone di una certa statura: non devono mai essere di parte, agendo più duramente nei confronti di un contendente piuttosto che di un altro, né devono onorare le parti in causa. Non devono mai prendere una bustarella, neanche piccola, perchè essa acceca la visione del giudice e gli impedisce di giudicare in modo imparziale. Devono essere persone che perseguono la giustizia e la correttezza, per poter istituire le leggi della Torà nella Terra di Israele.

Nella parashà, inoltre, impariamo le leggi che riguardano i testimoni: quanti ne sono richiesti per testimoniare e come punire dei falsi testimoni. La testimonianza di due testimoni è valida in qualsiasi circostanza.

A volte, nel caso in cui ci sia una divergenza tra grandi Rabbini, a proposito di come decidere una

legge in una situazione specifica, il caso veniva portato davanti ai Dayanim del Sanhedrin nel Bet Hamikdash, la più alta autorità di legge ebraica, che avrebbe emesso la sentenza finale. Qualsiasi cosa essi avessero deciso, sarebbe dovuto essere eseguito, che fosse compreso o meno. Chi si fosse rifiutato di ascoltare la loro decisione, anche fosse un giudice, sarebbe stato passibile di morte. La sua sentenza sarebbe stata eseguita nel corso di una festività, in modo che tutti avrebbero imparato a non mettere in discussione l'autorità del Sanhedrin.

Esiste, infine, una Mitzvà, valida quando tutti gli ebrei abitano in Israele, di nominare un re, per assicurarsi che la nostra nazione aderisca completamente ai comandamenti della Torà. Il suo compito non era quello di combattere delle guerre, ma di assicurare la spiritualità del popolo. Il re avrebbe accertato che gli standard della Torà e le Mitzvot venissero mantenuti, e che la fiducia in D_o e l'impegno fossero confermati. Quando il livello spirituale della nazione era pari a ciò, D_o combatteva per noi e ci aiutava ad essere vittoriosi.

Oggi ci troviamo molto lontani dal sistema ideale: la maggior parte del nostro popolo non vive nella Terra Santa. Non abbiamo un re ebreo regnante, nè il Bet

Hamikdash, nè tribunali civili e penali secondo la legge ebraica. Abbiamo sofferto innumerevoli esili e persecuzioni, ma siamo in qualche modo indistruttibili. Ciò è dovuto al fatto che H' ci manda dei capi in tutte le generazioni; grandi Rabbini, che abbiamo scelto, apprezzato, ammirato, alle cui istruzioni abbiamo aderito. Loro sostengono il nostro livello spirituale, rafforzano noi e la nostra dedizione, in modo che H' sia

vicino a noi e ci protegga. I capi delle nostre comunità e, ancora di più, i grandi saggi della nostra generazione ci hanno guidato e sempre ci guideranno, ci insegneranno e assicureranno la continuità della Torà.

Il nostro compito è quello di assicurarci e mantenere un legame con un grande Rabbino, per mantenere noi e le nostre famiglie completamente osservanti delle Parole Eterne di D_o

MOMENTI DI HALAKHÀ

Regole di Shabbat - *Melachà di Tochen* – Macinare

-A posteriori se si è tagliata della verdura, o cose simili, qualche ora prima del pasto, violando l'alachà, si potrà godere comunque del cibo preparato. (Yalkut Yosef)

-Lo stesso vale se si è preparati involontariamente una quantità superflua di verdura o simili, e sia rimasta al termine del pasto, allora anche in questo caso sarà permesso cibarsene durante il pasto successivo.

-E' vietato tagliare fine fine le carote, o i ravanelli ecc., così come si usa fare nel preparare l'insalata mista. Lo stesso vale per la macedonia di frutta, in cui si deve fare attenzione a prepararla subito prima del pasto e tagliando la frutta un pochino più grande di come si usa farlo solitamente.

- E' bene astenersi anche dall'affettare molto finemente la verdura, come anche il creare dei filamenti con gli ortaggi è proibito di Shabbat, persino se lo si fa "subito prima del pasto".

(alachot tratte dai libri Orchot Shabbat e Yalkut Yosef)

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT SHOFTIM

La corruzione giudiziaria secondo la Torah

Il Gaon Rabbì Yosef Dov Soloveitchik di Brinsk si trovò una volta a dover rendere una testimonianza di fronte ad un tribunale russo per prendere le difese di un ebreo che era stato ingiustamente accusato da un non ebreo di aver commesso un crimine.

Dopo aver reso la propria testimonianza, Rabbi Yosef Dov fu invitato ad avvicinarsi alla corte dal giudice russo, i quale si rivolse nei suoi confronti con tono arrogante dicendogli: *“Vieni qui che ti mostro come la legislazione del nostro paese sia di gran lunga migliore e più giusta delle antiche leggi del popolo d’Israele! Considera, ad esempio, le norme che sono state fissate per contrastare la corruzione giudiziaria: secondo le leggi russe, quando un giudice viene sorpreso ad accettare regalie per alterare il proprio giudizio, noi puniamo severamente sia il corruttore che il corrotto; le leggi della vostra Torah, invece, prevedono il divieto della corruzione solo per il giudice corrotto, e non riguardano anche l’ebreo corruttore”.*

“Al contrario!” – rispose Rabbi Yosef Dov al giudice non ebreo – “Le nostre leggi contro la corruzione giudiziaria sono molto più efficaci delle vostre. Secondo la normativa russa, il giudice non deve affatto temere di ricevere doni o benefici in cambio di sentenze favorevoli, dal momento che egli può confidare serenamente nel fatto che il corruttore non racconterà mai a nessuno di aver corrotto un giudice: una tale rivelazione potrebbe, infatti, comportare una severa punizione anche per lui. Al contrario, le leggi della nostra Santa Torah fanno sì che ciascun giudice abbia costantemente timore di incorrere nel peccato della corruzione; è senz’altro probabile, infatti, che colui il quale ha corrotto il giudice, non essendo destinatario di alcuna punizione a causa di tale sua illecita condotta, decida di rivelare pubblicamente le sue azioni, così comportando la punizione ed il discredito del giudice all’interno del popolo d’Israele. Ciò, naturalmente, induce i giudici ebrei ad evitare accuratamente di accettare regalie in cambio di una distorsione del giudizio...”.

DERASHÀ DI SHABBAT

PARASHAT SHOFTIM - I “frutti” di un ebreo.

“Se nel tuo paese che Hashem, il tuo Signore, ti dà in proprietà si trova un uomo ucciso che giace nella campagna e non si sa chi l’abbia colpito” (Devarim 21, 1).

Il Talmud si domanda per quale ragione la Torah ci ha comandato la mitzvà della eglà arufà ~ giovenca accoppiata. Risponde Rabbi Yochannan ben Shaul che ciò è avvenuto in quanto HaQadosh Baruch Hu ha così detto: *“Venga una giovane vitella (la giovenca) che non ha prodotto frutti e sia uccisa in un luogo (una valle dura e pietrosa) che non è in grado di produrre frutti, affinché trovi espiazione l’assassinio di un uomo a cui è stato impedito produrre frutti”*. Si potrebbe in astratto ritenere – continua Rabbi Yochannan ben Shaul – che, quando parla di “frutti”, la Torah si riferisca ai potenziali “figli” dell’ebreo assassinato, ed alla impossibilità per lo stesso, quindi, di generarne di ulteriori. Se così fosse, però, la Torah avrebbe dovuto anche precisare che la procedura della Eglà Arufà non trova applicazione in relazione all’eventuale assassinio di anziani e/o persone sterili, in quanto questi ultimi, già di per sé, non sarebbero in grado di procreare. Dal momento però che ciò non è avvenuto, conclude Rabbi Yochannan ben Shaul, possiamo dedurre che in realtà la Torah si riferisce al fatto che l’omicidio ha impedito alla persona assassinata di produrre “frutti” spirituali, ovverosia di compiere ulteriori mitzvot (TB Sotà 46a).

Il Qlì Yaqar fa notare come tale spiegazione trovi conferma proprio nella porzione di Torah che precede la mitzvà della eglà arufà, dove è scritto: *“Quando assiederai una città per molti giorni per combatterla e conquistarla, non dovrai distruggere i suoi alberi abbattendo la scure su di essi. Da essi potrai mangiare il frutto e pertanto non li dovrai abbattere [...]. Tuttavia, se sai che è un albero che non dà frutto, lo potrai distruggere e recidere [...]”* (Devarim 20, 19-20). E’ infatti insegnato nel Talmud (TB Ta’anit 7a) che tali versetti sono riferiti ad un Talmid Chacham ~ Studioso di Torah, dal quale, se timoroso di Hashem ed idoneo ad insegnare, *“potrai mangiare il frutto e pertanto non li dovrai abbandonare”* (e cioè potrai apprendere la Torah e, quindi, dovrai attaccarti ai suoi insegnamenti), mentre, se privo di tali qualità (e dunque paragonabile ad un “albero che non danno frutto”), *“lo potrai distruggere e recidere”*, ovverosia non potrai né dovrai studiare presso di lui.



MOMENTI
DI MUSAR

Elul

Elul! Nella generazione passata, quando si sentiva annunciare al tempio dell'arrivo del mese di Elul, le persone letteralmente svenivano dalla paura.

Tra 30 giorni ognuno di noi verrà processato dal tribunale celeste, e verrà stabilito se meriterà di vivere un altro anno o no. Ognuno di noi si guardi indietro, pensi a quanta gente non è riuscita a finire l'anno o si è ammalata, e a tutte le cose che sono successe: il loro verdetto è stato decretato il Rosh Hashana passato e sigillato di Yom Kippur. Tra questi due giorni solenni, Hashem giudica ogni essere umano individualmente e decide cosa ne sarà di lui durante l'anno a venire, il suo guadagno, le spese, la salute, il successo, chi si sposerà e chi avrà figli.

Non a caso i nostri maestri hanno fissato nel mese di Elul, 40 giorni prima di Yom Kippur, le "Selichot" con le quali imploriamo Hashem di perdonarci per i peccati fatti durante l'anno così da meritare di arrivare ai giorni del giudizio puliti e meritevoli della beracha di Hashem.

Vorrei soffermarmi, per esempio, a scrivere dell'importanza dello studio della Torà che è l'anima del no-

stro popolo e l'unica ragione della nostra esistenza. Nel IV capitolo del libro Nefesh Hachaim, vengono elencati innumerevoli benefici materiali e spirituali per gli studiosi di Torà, e si spiega come chiunque la studi venga salvato da ogni tipo di perdita, sofferenza, malattia e anche dalla morte. Senza nessuno sforzo i suoi beni si moltiplicano e riceve benessere in abbondanza in tutto quello di cui ha bisogno, e nel mondo futuro gode di una ricompensa che nessuna cosa può eguagliare. Come è scritto nella prima Mishna del VI capitolo del Pirkei Avot: **Rabbi Meir affermava:** *"Chiunque si occupa della legge disinteressatamente, non solo è meritevole di molte cose, ma tutto il mondo è come se esistesse soltanto per lui; egli viene chiamato compagno e amico, egli ama D_o e ama le creature; procura gioia a D_o e gioia alle creature. (la legge) lo riveste di umiltà e di timore; lo mette in condizione di essere giusto, pio, onesto e fedele; lo allontana dal peccato e lo avvicina alle buone azioni; da lui si ricevono consiglio e saggezza, senno e coraggio, secondo quanto è detto: a me appartiene il consiglio e la saggezza, io sono la prudenza a me appartiene il coraggio (Proverbi, VIII, 14): (la legge) gli concede il regno, il dominio e la capacità di giudicare; gli vengano rivelati i misteri della Torah; egli diventa come una sorgente inesauribile e come un fiume che va sempre crescendo; egli è modesto, longanime, facile al perdono per le offese ricevute, (la legge) lo esalta e lo innalza al di sopra di tutte le creature."*

MOMENTI DI HALAKHÀ

BIRCHAT HAGOMEL

Ci sono quattro tipi di pericoli per i quali, se una persona ci si trova e ne esce sana, è obbligata a ringraziare Hashem con la Beracha di "Hagomel". Deve recitare la birchat hagomel chi ha navigato in mare ed è arrivato in terra, chi ha passato un deserto ed è arrivato un posto abitato, chi è stato malato ed è guarito, e chi è stato in carcere ed è stato liberato.

Anche le donne sono obbligate a recitare la beracha di Hagomel. Per questo una donna partoriente, dopo essere guarita, deve benedire Hagomel. Visto che questa Beracha va recitata davanti a 10 persone, come studieremo più avanti, la donna deve andare al tempio e benedire nella parte delle donne, oppure in casa davanti a dieci persone.

Non si recita la Beracha di Hagomel se non si è usciti completamente dal pericolo, per questo un malato non benedica finché non sia guarito completamente. Chi viaggia via terra o via mare, non benedica fino a quando non sia arrivato a destinazione, e così anche un prigioniero non benedica fino a quando non venga liberato.

Il minagh è di recitare la Beracha in questa formula: *"Baruch Atta Ado-ai Elo-nu melech aolam agomel lechaivim tovot, she ghemalani Kol Tuv"* (benedetto Tu Hashem, nostro D_o, Re del mondo, che ricompensa bene anche coloro che sono colpevoli e che mi ha ricompensato con ogni bene).

Chi recita la Beracha deve stare in piedi e il pubblico seduto ascolta e risponde amen. Chi ascolta la Beracha di Hagomel deve rispondere *amen* e dopo dire *"Mi shegmalcha Kol tuv Hu igmalcha kol tuv sela"* (Dio che ti ha ricompensato con ogni bene, ti ricompenserà con ogni bene sempre!).

Se il pubblico ha risposto solo *amen*, senza la frase *"mi shegmalcha..."*, la Beracha non è completata. Se la la persona ha recitato la Beracha da seduto, a posteriori è uscito d'obbligo.

Bisogna recitare la Beracha di Hagomel in un posto dove ci sia un minimo di 10 persone, ed è bene che tra questi ci siano per lo meno due talmidei chachamim (persone esperte di torah). Se i due talmidei chachamim non sono presenti, si benedica uguale. Se non sono presenti dieci persone **NON** si può benedire la Beracha di Hagomel con il nome di Hashem.

È uso benedire questa Beracha durante la lettura del sefer Torah, tra una chiamata e l'altra, di lunedì o di giovedì o di Shabat.

Se sono già passati tre giorni dal giorno in cui è uscito dal pericolo, è meglio che una persona benedica subito davanti a dieci persone, piuttosto che aspettare di recitarla in un giorno in cui si legge il sefer Torah. A priori, è bene che si benedica subito, entro i tre giorni; se no si può benedire appena ci si ricorda, anche dopo molti giorni.



MOMENTI
DI MUSAR

Implicazioni ovvie

C'è una forma di Avak Lashon HaRà (polvere di Lashon HaRà) che può risultare in effetti proprio dal tentativo della persona di astenersi dal Lashon HaRà. Se ad esempio, nel contesto di una conversazione, venga citata una determinata persona e ci venga richiesto un giudizio o almeno la nostra esperienza con costei, non potremmo rispondere dicendo *"scusami, non voglio parlare di questa persona"* oppure *"è una brava persona ma come professionista preferisco non parlarne"*. Sarebbe infatti chiaro a questo punto che nutriamo delle riserve sulla persona o su alcune delle sue caratteristiche o che, come minimo, abbiamo avuto un'esperienza negativa con la stessa. A questo si riferiscono i nostri Maestri quando parlano di "polvere", un qualcosa che potrebbe anche non avere la consistenza di una dichiarazione o di un fatto vero e proprio ma che pure getta un alone dispregiativo sull'individuo, mettendolo in cattiva luce. Come

comportarci allora a questo punto? Ci sono diverse strategie che possiamo mettere in atto se vogliamo davvero allontanarci dalla maldicenza che ci vengono indicate. La più remota consiste nello sviare del tutto l'argomento di discussione: il nostro cambio repentino potrà sembrare bizzarro ma ci terrà sicuramente lontano dal Lashon HaRà. Un altro metodo, forse più semplice e ordinario, consiste banalmente nell'affermare che non si conosce la persona così bene e che non si è in grado di dirne nulla di rilevante. Con una scrollata di spalle avremmo così salvato la nostra lingua dalla maldicenza e la nostra anima da una averà. Ricordiamoci sempre che dietro il linguaggio espresso c'è un linguaggio celato, che può essere a volte mal celato. E' in questi casi, specie quando il nostro giudizio non è positivo, che dobbiamo temere di più la comunicazione implicita e ponderare bene le implicazioni di ogni parola che pronunciamo. Queste implicazioni potrebbero infatti essere ovvie, negative e dalle conseguenze dannose.

MOMENTI DI HALAKHÀ

L'ONORARE I GENITORI

Nei dieci comandamenti il quinto comandamento è *“onora il padre e la madre”*. Questo comandamento non si riferisce ad una sola azione specifica ma ad un insieme di azioni e comportamenti verso i genitori. I saggi spiegano che non c'è un vero e proprio limite a questo comandamento e quindi bisogna onorarli nel miglior modo possibile, tanto che l'onore verso di loro è paragonato a quello verso H'. L'osservanza dell'onorare i genitori è una delle due mitzvot (menziona la Torà) che porta ad una lunga vita. Considerando l'abitudine e la vicinanza con i genitori si è spesso portati a non essere rigorosi nell'onorarli in maniera consona e per questo i saggi consigliano di studiare periodicamente i dettagli legati a questo comandamento. Ovviamente, il disonorare i genitori è considerato estremamente grave.

Come preparazione al rispettare questo comandamento è importante sapere che lo Zohar scrive che ogni figlio/a deve ispirare il suo cuore ad amare i genitori come se stesso/a. I saggi inoltre insegnano che bisogna provare continua gratitudine e stima verso i genitori e quando essi hanno una richiesta, i figli la devono compierla con gioia e zelo. C'è una discussione tra i saggi sull'appartenenza di questo comandamento alla categoria di precetti tra l'uomo e H' o alla categoria di precetti tra uomo e il suo prossimo quindi è importante chiedere perdono anche prima di Kippur ai genitori per non averli onorati adeguatamente.

Continua domani....

MOMENTI
DI MUSÀR

L'isolamento della Metzora

Il Salmo 101 recita: *“Colui che di nascosto parla male del compagno, quello io lo respingerò”*. Nel Talmud (Arachin 15b) i Maestri interpretano ciò in riferimento alla terribile punizione della Tzaraat. Rabbi Shimon ben Lakish suggerisce infatti nella Ghemarà che il termine Metzora (Mem Tzadi Resh Ayn), ossia la persona colpita dalla Tzaraat, non sia altro che la contrazione dell'espressione Motzi Shem Rà, *“colui che fa maldicenza”*. Inoltre, l'estrema rigidità con la quale nella Torà sono trattate le leggi della Tumà (impurità rituale) applicate alla situazione della Tzaraat, sta a indicare l'estrema severità di questo peccato. Infatti, nel deserto, esistevano tre confini all'interno dell'accampamento ebraico, ognuno rappresentante un diverso livello di Kedushà. Delle varie tipologie di persone in condizione di impurità rituale solo al Metzora era proibito trovarsi in qualsiasi di essi. E' scritto infatti nel libro di Vayikrà

(13:46) *“Egli risiederà in isolamento, la sua residenza sarà al di fuori del campo”*.

Perché, ci potremmo domandare a questo punto, il Metzora doveva essere cacciato dall'accampamento?

Quale è il senso di questa punizione?

Spiega sempre la Ghemarà in Massekhet Arachin: *“Perché [con la sua maldicenza] egli ha causato la separazione tra il marito e la moglie e gli amici ha fatto allontanare l'uno dall'altro”*.

Ed è ancora scritto: *“Disse Rabbi Yehoshua Ben Levi: Perché il metzora veniva contraddistinto dal dover portare due uccelli per la sua purificazione? Disse Il Santo, Benedetto Egli sia: Il suo peccato è stato il chiacchiericcio, pertanto porti un'offerta di uccelli cinguettanti”*. Anche al giorno d'oggi, in cui pure tante regole di Tumah e Taharah non si possono applicare, non ha perso rilevanza l'insegnamento della Torà e la sua prescrizione di farci trovare sempre in una condizione spirituale di purità, condizione che è possibile mantenere solo salvaguardando la nostra bocca dalla maldicenza nei confronti del nostro prossimo.

L'ONORARE I GENITORI

Continua da ieri....

Tra le azioni per adempiere all'onorare i genitori c'è il servirli procurando loro mangiare, bere, vestire o accompagnarli; o almeno fare in modo che siano serviti in maniera consona, a spese loro qualora ne avessero disponibilità.

Per esempio, nonostante che generalmente non è permesso fare viaggi prima di shahrit la mattina eccetto che per andare al tempio, è permesso portare o prendere i genitori all'aeroporto prima di aver pregato shahrit (recitando lo shema in tempo).

Quando un figlio parla in presenza dei genitori, deve stare attento a non contraddirli apertamente o parlare in maniera che possa infastidirli o imbarazzarli. Anche il giurare sui genitori è proibito.

Parte dell'onorare i genitori è di alzarsi in piedi quando li si vede, anche più volte al giorno e anche durante le preghiere, addirittura ad una distanza di 128 metri circa, ovvero da quando riesce a riconoscere che uno dei genitori si sta avvicinando. Ci si può sedere solo una volta che si siano seduti i genitori o abbiano preso posto in piedi. Bisogna alzarsi allo stesso modo per un rabbino o un riconosciuto studioso di Tora. Ma esclusivamente per alzarsi in presenza dei genitori bisogna evitare di soffergersi a un muro o simili. Quando il padre sale al sefer Tora, i figli devono restare in piedi, idealmente finché il padre torna al suo posto. Qualora il padre fosse l'ufficiante, i figli non devono restare in piedi per onorare il padre ma solo quando si reca o torna dalla "teva". Se un genitore concede al figlio di non doversi alzare in piedi al suo passaggio, il figlio è esente dal farlo ma deve solo sollevarsi al suo passaggio; questa esenzione non ha effetto in pubblico.

Scritto da "David Jonas"

MOMENTI
DI MUSÀR

Le Selichòt

Yosef e il suo fratello minore Benny andarano in sinagoga con il padre il Sabato sera prima di Rosh Hashanà per le Selichòt, era la prima volta che Benny andava in Sinagoga a quell'ora tarda, dopo la mezzanotte, tuttavia era sveglio poiché aveva dormito durante il pomeriggio.

Benny era troppo piccolo per recitare tutte le preghiere, tuttavia egli sapeva che Selichòt significava perdono e che tutti i presenti stavano pregando a D_o e chiedendoGli di perdonarli. Benny guardava attentamente suo padre, non lo aveva mai visto con un'espressione talmente seria ed era affascinato da come recitava una preghiera particolare con il capo piegato, mentre toccava il suo cuore con la sua mano destra.

Dopo la preghiera Benny chiese spiegazioni al fratello; Yosef aprì il siddùr e gli mostrò la preghiera. *"Questa è una preghiera di confessione"*, spiegò. *"Che cosa significa confessione?"* chiese Benny. *"Confessione significa dire 'mi dispiace di aver fatto una certa cosa', quando si*

ha fatto qualcosa di non giusto."

"Che cosa è scritto nella preghiera?"

"Questa preghiera segue l'alef-bet. Infatti inizia con la parola Ashamnu, e segue con bagadnu e così via, significa 'abbiamo peccato e ci siamo comportati in modo falso...' ma..Benny, che cosa è successo? Perché piangi?"

"Perché pensavo che papa fosse l'uomo più eccezionale del mondo, com'è possibile che egli abbia potuto comportarsi in questo modo?"

"Calmati Benny, per caso pensi che papa abbia veramente compiuto queste azioni?"

"Se non fosse così, come mai ha detto quelle parole?"

Yosef non poté trattenersi dal sorridere, *"ora ti spiego come funziona, ogni ebreo dice questa preghiera, anche i rabbini più giusti, vedi Benny, tutti gli ebrei sono come un corpo solo, quando una parte del corpo fa male, tutto il corpo non sta bene. Allo stesso modo, quando un ebreo fa un peccato, egli nuoce a tutto il nostro popolo. Perciò, la preghiera di ashamnu cita tutti i peccati possibili, nell'ordine del alef-bet, che un ebreo possa aver commesso in qualsiasi parte del mondo. È per questo motivo che è scritto ashamnu, noi, abbiamo peccato, perché siamo tutt'uno. Tutto questo dimostra quanto siamo responsabili l'uno per l'altro e come dobbiamo aiutarci a vicenda e sempre fare del bene."*

Benny asciugò le sue lacrime e

si calmò poiché sapeva che suo padre era ancora l'uomo più meraviglioso della terra e che stava pregando per tutti, non solamente per se stesso.

MOMENTI DI HALAKHÀ

IL SUONO DELLO SHOFÀR NEL MESE DI ELÙL

Durante il mese di Elùl, dopo la preghiera di shachrìt, escluso Shabbàt, si suona lo shofàr. Il suono dello shofàr ha il potere di incutere timore a chi lo ascolta inducendolo a ravvedersi. Il profeta dice (Am. 3, 6): «*Se nella città si sente risuonare lo shofàr, può il popolo non provare timore?*».

Gli ebrei sefarditi usano suonare lo shofàr nel momento in cui recitano le selichòt.

La vigilia di Rosh Hashanà è l'ultimo giorno dell'anno e i nostri Maestri, che il loro ricordo sia di benedizione, hanno ricevuto la tradizione per cui chiunque si ravveda il primo giorno dell'anno è come se si fosse ravveduto tutto l'anno. Questo è il motivo per cui molti digiunano e si alzano presto, molto prima che faccia giorno, [per recarsi al tempio ove] recitano molte selichòt-preghiere di penitenza, vidduìm-confessioni e altre suppliche. Ognuno deve cercare di ravvedersi dal profondo del cuore specialmente per quanto attiene i rapporti interpersonali. Non bisogna attendere la vigilia di Kippùr per chiedere scusa a un compagno o amico, occorre invece affrettarsi a compiere al più presto questa mitzvà. Ci si impegni tutta la giornata nello studio della Torà e a compiere queste mitzvòt concentrandosi solo sulla teshuvà.

Il mondo viene giudicato in quattro occasioni: a Pésach per quanto riguarda il raccolto, a Shavuòt per i frutti degli alberi, a Rosh Hashanà, quando tutte le creature sfilano davanti al Signore come un gregge, al cui proposito è detto (Sal.'33,15): «*È Lui che ha plasmato il cuore di tutti loro e comprende ogni loro azione*» e, infine, a Sukkòt, quando vi è il giudizio sulle acque che cadranno durante l'anno.

È stato insegnato: «*Grande è la teshuvà-pentimento perché grazie a un individuo che si pente sono condonati sia i suoi peccati sia quelli di tutto il mondo, com'è detto (Hos. 14, 5): "Io porrò rimedio alla loro infedeltà, li amerò di buon grado, perché la Mia ira si è ritirata da lui". Non è scritto "si è ritirata da loro", ma "da lui"! Vale a dire: porrò rimedio all'infedeltà di molti grazie al fatto che uno solo di essi Mi ha fatto ritirare dall'ira.*



PARASHAT KI TEZÈ

In tutta la Torà ci sono 613 Mitzvot (comandamenti), suddivise in 248 positive (di fare) e 365 negative (di non fare). La Parashà di questa settimana è quella con il maggior numero di comandamenti: 27 positivi e 47 negativi, in totale 74 Mitzvot. Le 613 Mitzvot sono i rami principali da cui si diramano molte altre Mitzvot (sia positive sia negative). Inoltre, i nostri Saggi hanno aggiunto alcune Mitzvot che hanno considerato appropriate, come quelle di Channukà, e centinaia di estensioni e limitazioni delle Mitzvot della Torà per salvarle.

In questa Parashà, riceviamo il comandamento di non arare con un bue e un asino legati insieme per evitare l'incrocio delle due specie che potrebbe capitare se, lavorando insieme, venissero lasciati insieme nello stesso recinto. Il Sefer HaChinuch dà un altro motivo: facendo arare due specie differenti insieme, viene causata loro sofferenza. Animali di specie diversa operano in modalità differenti, e perciò facendoli vivere in prossimità e, certamente, forzandoli a lavorare insieme creeremmo una

situazione sgradevole per loro. Secondo la prospettiva della Torà, questa proibizione si applica solo se uno degli animali è kasher, mentre l'altro non lo è, ad esempio un bue e un asino.

Tuttavia, se entrambi sono kasher, ad esempio un bue e una capra o entrambi non kasher, ad esempio un asino e un cavallo, non è proibito farli lavorare insieme. I nostri Saggi, tuttavia, hanno proibito anche questo, per salvaguardare il comandamento.

Un altro esempio nella Parashà di questa settimana è la Mitzvà di mettere un recinto intorno al tetto in modo che nessuno cada (Ki Tezè 22:8). In questa Mitzvà è incluso l'obbligo di recintare un'area della propria proprietà dalla quale una caduta risulterebbe fatale. I nostri Saggi hanno aggiunto altre precauzioni per evitare il pericolo. Ad esempio, non bere acqua o altri liquidi lasciati scoperti la notte perché un serpente potrebbe aver bevuto da essi e infettato con il suo veleno.

Potremmo chiederci: *perché H' ci ha dato così tante Mitzvot? E perché ci sono molti più "non fare" che "fare"?* I nostri Saggi ci dicono che le 365 Mitzvot negative corrispondono ai 365 tendini del corpo umano, che ci aiutano a compiere movimenti e anche ai 365 giorni dell'anno solare. Ciò simboleggia il fatto che ogni giorno dell'anno

dovremmo assicurarci che non compiamo alcun movimento che trasgredisca nessun comandamento negativo. Le 248 Mitzvot positive corrispondono alle 248 membra del corpo. Ogni Mitzvà positiva compiuta, nutre la spiritualità di un membro specifico. Inoltre, dal momento che lo scopo di D_o della creazione dell'uomo era di dargli il massimo della Sua Gentilezza, più opportunità abbiamo di compiere il Volere di D_o, maggiore è la ricompensa eterna che Egli può elargirci. Inoltre, più Mitzvot negative ci sono, più è possibile ottenere una ricompensa semplicemente evitando di com-

pierle, cosa che equivale al compimento di una mitzvà positiva.

Il Rambam dà un altro motivo per così tante Mitzvot: Affinché possiamo meritare l'Olam Habà (il Mondo Futuro), dobbiamo compiere almeno una Mitzvà (delle 613) correttamente, nella sua interezza, per amore per D_o, e solo per D_o. H' ci ha dato Mizvot in abbondanza per assicurarsi che ogni ebreo possa eccellere in almeno una Mitzvà e poter così meritare l'Olam Habà.

Prendiamoci cura delle nostre Mitzvot compiendole, perfezionando i nostri tratti del carattere e ottenendo l'Olam Habà.

MOMENTI DI HALAKHÀ

Regole di Shabbat - *Melachà di Tochen – Macinare*

-E' permesso pestare della verdura cotta, per esempio delle patate che sono state preparate prima di Shabbat, e si sono ammorbidite bene con la cottura. E questo è consentito anche se non lo si fa "subito prima del pasto" (vedi l'alachà di ieri). Il motivo di questo permesso è perché grazie alla cottura, il cibo si è ammorbidito a tal punto da essere considerato già scomposto. Tuttavia è vietato pestare anche una verdura cotta con uno strumento specifico, per esempio lo schiacciapatate ecc. (Orchot Shabbat). In questo c'è chi è più rigoroso e sostiene che ci sia la necessità di schiacciare questi tipi di cibi "subito prima del pasto" (Menucat Ahavà)

-La stessa regola vale se si vuole spalmare della confettura su una fetta di pane, che anche in questo caso è permesso, dal momento che la frutta è stata già ammorbidita notevolmente dalla cottura.

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT KI TETZÈ *Il matrimonio in ritardo*

Rabbi Yerocham Leibowitz è stato uno dei più grandi maestri del Musar (etica ebraica) nella prima metà del 19° secolo. Nell'anno 5669 (1909) egli fu nominato guida spirituale della Yeshivà di Mir, dove studiavano centinaia di giovani provenienti da diverse comunità ebraiche, ricoprendo tale incarico fino alla fine dei suoi giorni.

Una volta Rabbi Yerocham si imbattè in un ragazzo che era molto più avanti con gli anni rispetto agli altri studenti della Yeshivà, ma che, ciò nonostante, aveva respinto numerose proposte di matrimonio, cagionando pertanto un immenso dolore sia ai propri genitori che al suo maestro. Rabbi Yerocham rimproverò così il giovane ebreo restio dal contrarre matrimonio: *“Abbiamo studiato nel trattato di Yevamot (62b) che “Un uomo senza moglie rimane privo di felicità, benedizione e bene; nella Terra d'Israele dicevano in proposito che un uomo senza una moglie al suo fianco rimane privo Torah e di un “muro” in grado di proteggerlo”.* Da qui apprendiamo che un ragazzo che è giunto all'età di sposarsi ma che, ciò nonostante, decide di non contrarre matrimonio, anche se dedica tutto il suo tempo – giorno e notte – allo studio della Torah, è come se vivesse Chas veChalila del tutto privo di Torah. Nel trattato di Kiddushin (29b) abbiamo invece appreso, a nome di Shmuel (uno dei più grandi maestri babilonesi della generazione successiva alla compilazione della Mishnà), che *“secondo l'Halachà, prima ci si sposa e dopo si studia la Torah”.*

Rabbi Yerocham cessò di parlare per un attimo, ed il giovane ebreo ne approfittò per rivolgersi in questo modo nei suoi confronti con tono molto rammaricato: *“Sono anni che attendo di incontrare e sposare la donna giusta per me, solo che, non so per quale ragione, finora non mi è stato proposto nessun fidanzamento appropriato; a tal proposito, i nostri maestri ci hanno insegnato che per Hashem “la difficoltà di combinare un matrimonio di successo è pari all'apertura del Mar Rosso” (TB Sotà 2a).*

Rabbi Yerocham si mise a ridere nel sentir parlare il giovane ebreo in tale maniera, dicendo lui così: *“Controllando bene la sezione del Talmud da te citata noterai che si tratta, nel caso di specie, del “secondo” matrimonio di una persona, e non certo del “primo”. Devi inoltre ricordarti che, alla fine, anche il Mar Rosso è stato aperto da Hashem in favore del popolo d'Israele...”.*

DERASHÀ DI SHABBAT

PARASHAT KI TETZÈ *Colui che cade dal tetto.*

“Quando costruirai una casa nuova, dovrai fare un ma’aqè ~ parapetto attorno al tuo tetto. Non permetterai che del sangue venga versato in casa tua qualora qualcuno che cade dovesse precipitare proprio da quel tuo tetto” (Devarim 22, 8).

E’ scritto nella parashà, con riferimento alla mitzvà del ma’aqè ~ parapetto, che la stessa è finalizzata ad impedire che *“qualcuno che cade”* finisca per precipitare dal tuo tetto: il singolare linguaggio utilizzato dalla Torah, spiega Rashì, ci viene ad insegnare che, in realtà, per colui che cade da un tetto privo di un ma’aqè era già stata decretata dal Cielo una morte violenta a causa delle proprie colpe. Tuttavia, come insegnato nel Talmud, è opportuno che ciascuno faccia tutto quanto nelle proprie facoltà per evitare di essere la causa *“naturale”* della morte di un altro ebreo, poiché *“i meriti vengono distribuiti da Hashem grazie alle persone meritevoli, mentre le punizioni vengono da Lui afflitte per il tramite di persone colpevoli”* (TB Shabbat 92a).

Pur essendo ormai stata decretata da Hashem la morte di tale ebreo, si domanda inoltre il Qli Yaqar, per quale ragione dovremmo far sì che, omettendo la realizzazione del ma’aqè prescritto dalla Torah, l’evento mortale avvenga proprio sul nostro tetto? D’altro canto, essendo ormai stata stabilita la morte di questo ebreo da parte del Cielo, egli comunque non si salverebbe neanche risiedendo in un posto sicuro e protetto, mentre se il decesso dovesse verificarsi in conseguenza della mancata realizzazione del ma’aqè, lo stesso verrebbe attribuito non ad una punizione decretata dal Signore ma alla semplice negligenza di un altro ebreo.



MOMENTI
DI MUSÀR

Come e perché si suona lo shofàr durante il mese di Elùl?

Elùl è un mese di preparazione per Rosh Hashanà e Yom Kippùr, per questo suoniamo lo shofàr quasi ogni giorno del mese.

Il momento migliore per suonare lo shofàr è subito dopo le preghiere del mattino, quando tutti sono radunati, ma si fa ancora in tempo prima del tramonto. Lo shofàr si suona ogni giorno tranne Shabbàt dal 1 di Elùl fino al 28. Non si suona lo shofàr il 29 di Elùl (la vigilia di Rosh Hashanà) per sottolineare la differenza tra il suono dello shofàr durante il mese di Elùl, che è volontario, basato su direttive rabbiniche, e quello di Rosh Hashanà, che è obbligatorio, comandato specificatamente nella Torà.

Usando un corno kashèr di ariete si suona una versione abbreviata della sequenza di suoni che va suonata di Rosh Hashanà.

Ci sono diversi motivi per questo uso: eccone alcuni tratti dal Tur.

Dopo che gli israeliti peccarono con il vitello d'oro, Moshè implorò il perdono Divino per quaranta giorni. In seguito salì al Monte Sinai per un ulteriore ciclo di quaranta giorni, dopo il quale scese

con le seconde Tavole della Legge. Questa salita, che iniziò il primo di Elùl e durò fino a Yom Kippùr, era accompagnata da suoni dello shofàr e per commemorare questo episodio suoniamo lo shofàr in Elùl.

Elùl è il mese durante il quale si fa un esame di coscienza prima delle feste solenni. I suoni dello shofàr risvegliano l'anima e ci portano ad avvicinarci a D_o, come è scritto *"Forse che una tromba venga suonata nella città e le persone non abbiano timore?"* (Amos 3:6).

Suonare lo shofàr in questo mese, atto specifico di Rosh Hashanà, confonde l'angelo accusatore che non sa più in quale giorno cade Rosh Hashanà.

Come è possibile che l'angelo accusatore non abbia ancora capito che lo vogliamo confondere? Innanzitutto, questo non è l'unico momento in cui si cerca di confondere l'accusa. Infatti, di Rosh Hashanà si suona lo shofàr più del necessario perché dice il Talmùd: *"Per confondere l'angelo accusatore"*. In quel passo Talmudico Rashì spiega: *"Quando l'accusa vede quanto abbiamo a cuore i comandamenti di D_o, andando oltre a ciò che è strettamente necessario, egli non ha più nulla da dire."* La stessa cosa accade quando si suona lo shofàr nel mese prima di Rosh Hashanà: sentendo lo shofàr inevitabilmente si prova rimorso per le proprie malefatte e si decide di ricominciare in meglio. Allora, *"il caso è chiuso"* e abbiamo vinto; D_o ci ha già iscritti nel libro

della vita per l'anno a venire, ancor prima di Rosh Hashanà, e tutto ciò confonde l'accusa: cosa gli rimane da fare quando giunge il giorno del processo? È questo il significato di "non sapere quale giorno è Rosh Hashanà": l'accusa semplicemente non sa quando avviene il giudizio poiché abbiamo agito da soli preventivamente, in una sorta di affare dietro le quinte tra noi e D_o.

Anche per questo non suoniamo lo shofar la vigilia di Rosh Hashanà: a quel punto siamo talmente certi che D_o ha accettato la nostra teshuvà sincera durante i 28 giorni precedenti che non abbiamo neanche bisogno di suonarlo nell'ultimo giorno dell'anno. E l'accusa resta disoccupata.

Rav Posner. Chabad.org.

MOMENTI DI HALAKHÀ

SICHOT ARAN Discorsi di Rabbi Nachman Di Breslav

SICHÀ PEI TET - 89

Vi sono sacchi e sacchi di peccati. *"Un peccato conduce ad un altro peccato"* (Massime dei Padri 4:2). Quando una persona commette un peccato, questo lo porta a commettere altre trasgressioni. I peccati successivi sono a loro volta responsabili di altre malefatte. Ogni peccato ne attira altri, legati al primo. Non parliamo di peccati che non hanno alcun legame col primo. Questo è il concetto dei sacchi e sacchi di peccati. Il primo peccato, insieme a quelli ad esso collegati, forma un sacco. In questo modo, vengono creati sacchi e sacchi di peccati. Ognuno di questi sacchi (ChaViLot) di peccati risultano nella creazione di una truppa di angeli che distruggono (meChaVLim) e accusano il colpevole (ibid., 4:11). Questi distruttori e accusatori gridano, *"Dacci la vita! Dacci da mangiare!"*. Egli [il peccatore] è il baal averah (letteralmente, *"il padrone del peccato"*). Essi gridano contro colui che ha commesso il peccato, il quale li ha creati. Egli è colui che deve fornirgli cibo e sostentamento.

Il primo peccato nel sacco non è frutto di coercizione. Il peccatore deve quindi sostenere il suo angelo distruggitore e accusatore, ma deve anche sostenere gli altri peccati nel sacco. Egli potrebbe contestare che questi peccati li ha fatti contro il suo volere. Eppure tutti quegli avonot sono il risultato del suo peccato originale e correlato, perciò non esistono scuse. Gli angeli accusatori possono controbattere che egli avrebbe dovuto proteggersi immediatamente osservando uno dei comandamenti della Torah. Dal momento che che non l'ha fatto, deve sostenere e nutrire l'intero gruppo.



MOMENTI
DI MUSÀR

ELUL

Una persona di quaranta, cinquanta o sessant'anni può ancora cambiare? O si porterà appresso pregi e difetti fino all'ultimo dei suoi giorni?

Il mese di elùl richiede a ciascun ebreo di fermarsi, riflettere e pensare bene. È come se questo mese ci dicesse che la vita non consiste soltanto nel passaggio da un foglio all'altro del calendario. Ogni tanto è necessario effettuare un bilancio e domandarsi se la nostra esistenza prosegue nella giusta direzione e se stiamo raggiungendo i traguardi che dovremmo.

Il punto di partenza dell'ebraismo in questo senso si basa sul riconoscimento dell'infinità dell'anima ebraica. Un ebreo, interiormente, è illimitato e nulla può ostacolarne la vera volontà: né la mente, né il sentimento, né le abitudini o l'ambiente. Quando vorrà davvero cambiare, nulla potrà fermarlo.

Il richiamo del mese di elùl si rivolge a ciascun ebreo. Colui

che non indossa i tefillin e non osserva lo Shabbàt, cominci da ora. Chi osservava lo Shabbàt ma non pregava in sinagoga o non studiava Torà, può sempre colmare queste mancanze. Colui che è strettamente osservante ma qua e là non resiste alle tentazioni del lashòn harà (maldicenza), faccia la propria teshuvà e volti la pagina del proprio libro.

Questa è l'idea che giace alla base del mese di elùl: un appello a ciascun ebreo a cambiare in meglio la propria condotta.

Rav Menachem Brod

7 Cose da fare nel mese di Elul

Ecco sette usi particolari per questo mese, per prepararci al nuovo anno.

1. Ascolta lo Shofar ogni giorno.

Lo Shofar non si suona solo di Rosh Hashanà bensì ogni giorno, tranne Shabbat e la vigilia di Rosh Hashanà, dopo shachrit, la preghiera del mattino. I suoni penetranti dello Shofar ci incoraggiano ad avvicinarci a D_o, come è scritto: *“Che una tromba suoni nella città ed il popolo non avrà timore?”*

2. Dillo Adesso. Le parole sono molto potenti. Quando si firmano lettere o si finisce una conversazione, è uso augurare l'uno l'altro *"ketivà vachatimà tovà,"* ovvero *"che siamo scritti e sigillati nel libro della vita."*
3. Leggi il Salmo 27 due volte al giorno. Dopo le preghiere del mattino e del pomeriggio, (o in alcune comunità, quelle serali) si recita il Salmo 27, che inizia con le parole *"Di David. Il Signore è la mia luce e la mia salvezza."* Nel 1706 il Kabbalista Rav Binyamin Benish Cohen scrisse che colui che recita questo salmo in uno stato di santità, purezza e grande contemplazione le sue preghiere saranno accolte, e che ha la forza di annullare decreti Divini. Si continua a recitare questo salmo fino a Hoshanà Rabbà.
4. Tre capitoli al giorno. Il Baal Shem Tov stabilì l'uso di recitare tre Salmi al giorno, dal 1 di Elul fino a Yom Kippùr (di Yom Kippùr si dicono gli ultimi 36 capitoli, completando così l'intero libro dei Salmi).
5. Falli controllare! Molti hanno l'uso di far controllare i tefillin e le mezuzòt da uno sofer, uno scriba, per assicurarsi che siano kasher. Il Rebbe scrisse che quest'uso (riportato nelle classiche fonti halachiche) è *"meritevole ed è giusto che tutti lo pubblicizzino"*.
6. Chiedere "Scusa". Selichòt ("Perdoni") sono preghiere particolari che si dicono nei giorni di digiuno e durante questo periodo. Il culmine delle Selichòt è la preghiera dei 13 Attributi di Misericordia, le stesse parole che D-o diede a Moshè per assicurare il Suo perdono dopo il peccato del Vitello d'Oro.
7. Esame di coscienza In questo periodo è giusto dedicare del tempo al cheshbòn hanefesh (*"il resoconto dell'anima"*), valutare le nostre attività, i nostri pensieri e le nostre conversazioni dell'anno trascorso. In quali ambiti siamo migliorati e in quali dobbiamo ancora fare qualche sforzo? Pensa onestamente e profondamente e sarai avvantaggiato di Rosh Hashanà.

MOMENTI
DI MUSÀR

RACCONTO

La visita dell'Alunno

Un giorno uno degli alunni di Rabbi 'Akivà si ammalò e non si presentò alla lezione. Il Maestro chiese sue notizie ma nessuno ne aveva. Capì che neppure un compagno si era recato a trovarlo perciò interruppe la sua lezione e si recò a casa del giovane, accompagnato da alcuni discepoli. Entrò in una stanza buia. L'aria era viziata poiché da tempo non vi era chi apriva le finestre. Il pavimento e i pochi mobili erano pieni di polvere. Il povero ragazzo viveva da solo e la febbre non gli permetteva di alzarsi dal letto. Rabbi 'Akivà in persona prese una scopa e, aiutato dagli alunni, iniziò a pulire la stanza. Aprì le finestre e cucinò un pò di minestra

e la diede al giovane ammalato. Il suo volto pallido pian piano prese colore e anche la febbre si era notevolmente abbassata. Rabbi 'Akivà si apprestò ad uscire e l'alunno lo ringraziò: *"Grazie, Maestro. E come se mi avessi ridato la vita"*. Rabbi 'Akivà tornò alla scuola e trovò centinaia di persone che studiavano con impegno. La confusione era grande e le voci delle discussioni di Torà si sentivano in lontananza. Il Maestro diede un forte pugno su un tavolo e improvvisamente un silenzio s'impadronì della grande aula. Nessuno osava parlare. *"Voi state studiando Torà"* disse il Rabbi *"e questa è una grande mitzvà. Ma io oggi ho imparato una lezione da un mio discepolo: chi si reca a trovare un ammalato è come se gli desse la vita. Guai a lasciare da solo un ammalato o chi ha bisogno d'aiuto, questa è la prima lezione di Torà che anche voi dovete apprendere"*.

Nedarim 4 A

MOMENTI DI HALAKHÀ

TEFILLA'

È una mitzvà studiare i commenti sui brani che descrivono i sacrifici e le loro normative, in modo che durante la recitazione se ne comprenda bene il contenuto

Prima della preghiera vera e propria, durante la quale esponiamo al Signore le nostre personali esigenze, quelle del nostro popolo e quelle di tutto il mondo, si leggono i Pesuké dezimrà. Questi sono un'antologia di capitoli e di versetti tratti dai Salmi (Hodù VHashèm, Ashré yoshevé vetécha e altri) e da altri libri sacri, che contengono lodi al Signore.

I Pesuké dezimrà iniziano con la benedizione *Baruch sheamàr-benedetto Colui che ha parlato* (per creare il mondo) e terminano con la benedizione *Ishtabbàch*.

In *Baruch sheamàr* vi sono 87 parole. Un riferimento a questo numero si trova nel verso (Ce. 5, 11): *roshò kètem paz-il suo capo è oro puro*. Dal momento che il valore numerico della parola *paz* è 87, questa frase può essere intesa come una allusione al fatto che all'inizio della funzione vi deve essere una benedizione formata da 87 parole.

È scritto in *Bereshit* 48, 22: «*Quanto a me, io assegno a te una parte della terra... che io ho preso con la mia spada e con il mio arco*». È mai possibile che Giacobbe abbia conquistato quella terra con la spada e con l'arco? Noi vediamo infatti che nei Salmi (si rinuncia a quelle armi in quanto) è scritto (*Sai* 44,7): «*Infatti io non confido nel mio arco e non sarà la mia spada a potermi salvare*». Ciò significa invece che quando Giacobbe dice la mia spada si riferisce alla preghiera (che egli pronunciò a favore dei figli) e che arco è un riferimento a un'altra risorsa spirituale, vale a dire la supplica.

Quando si prega si devono leggere i Pesuké dezimrà in modo calmo, senza fretta così da non saltare nessuna parola. Non si devono "mangiare" le parole che, invece, devono essere articolate con la medesima attenzione da usarsi se si dovessero contare delle monete. Quando si pronunciano quei brani ci si deve anche concentrare sul loro significato.

Vi è l'uso di alzarsi in piedi quando si pronunciano i brani seguenti: "*Baruch sheamàr*" "*H. mélech H. malàch, H. imlòch leolàm vaèd* e dalle parole "*vaivòrech David*" fino a "*atta hu H. haElokìm*" e a "*Ishtabbàch*". Gli ebrei di rito sefardita non si alzano al momento di *Ishtabbàch*.

Continua domani...


**MOMENTI
DI MUSÀR**

Racconto - Le ossa di pollo

È la sera di Yom Kippùr. La gente è riunita al tempio per pregare e non vi è più un solo posto libero. Tutto è pronto per l'inizio della tefillà. Accanto all'Aron siede il vecchio rabbino. Questo sarà il suo ultimo Kippùr come rabbino del tempio. Solo e triste, pensa: *"Non è giusto. Mi mandano via. Il mio pubblico mi ha abbandonato. <Ci vogliono forze fresche> mi hanno detto. <Lei non ce la fa più> hanno annunciato. Bel ringraziamento. Ho dato la vita per questo tempio. Certo, non canto più tanto bene e non riesco ad andare da tutti. Ma mandarmi via..."*.

In un altro posto è seduto il futuro nuovo rabbino. Con il sorriso pensa: *"Ce l'ho fatta. Qualche soldo in più nello stipendio. E poi onore e gloria. Ora quando andrò al tempio tutti si alzeranno. Certo, non rispetto poi granché la Torà ma questo la gente non lo sa. Dovrò occuparmi di bambini. Uffa! Ma appena posso, mi libererò di questa occupazione!"*. La preghiera stava dunque per cominciare quando entrò un forestiero. Nessuno l'aveva mai visto fino ad ora: *"Offro 500 rubli per un posto in prima fila"*, disse. Al tempio non c'erano più posti ma come per incanto, improvvisamente, si trovarono ben 20 persone pronte a cedere il proprio banco. La preghiera serale finì. La giornata successiva passò tra le preghiere. La gente recitò la tefillà con intensità, aiutata anche dalla bella voce del futuro rabbino: *"Che voce, sembra un ange-*

lo", pensava la gente. Kippùr stava per terminare. Si udì il primo suono dello shofar poi... un urlo interruppe la preghiera: *"Al ladro! Al ladro. Mi hanno rubato il sacchetto con i miei rubli. Sono stato accanto al mio denaro che avevo messo qui, dentro il banco, ieri sera al mio arrivo. Mi sono assentato solo 5 minuti"*. Era la voce del forestiero. Il pubblico era sconvolto. Chi osava rubare in un tempio? E di Yom Kippùr, per giunta? Il vecchio rav prese la parola: *"Se c'è un ladro, egli si trova ancora al qui. Ordino a tutti di vuotare le proprie tasche. Io darò l'esempio"*. Nessuno si oppose e tutti eseguirono l'ordine. Anzi, quasi tutti. Solo il futuro nuovo rabbino cercò di allontanarsi sperando di non essere visto, ma se ne accorsero. *"Reb Chayim, figliolo. Faccia vedere anche Lei che cos'ha nelle tasche"*. *"Vi giuro che non sono soldi! Vi prego, lasciatevi andare!"*. Ma nessuno gli volle credere. Lo costrinsero a mostrare ciò che teneva nascosto e: *"Ma queste sono... sono ossa di pollo. Lei ha mangiato durante Yom Kippur"*, disse con stupore la gente. *"Ebbene sì"* - rispose - *"Ma l'ho fatto per voi, per non essere stanco e cantare meglio"*. *"Vattene da qui"*, fu la risposta del pubblico, *"e pensare che stavamo per mandare via il nostro vecchio rabbino"*. Nel trambusto tutti si erano dimenticati del forestiero ma quello, com'era venuto, sparì. Nessuno lo vide uscire. Lo si cercò ma sembrava scomparso nel nulla. Solo il banco da lui occupato era rimasto aperto e dentro vi era un piccolo sacchetto. Qualcuno lo aprì e vi si trovò del denaro e un biglietto: *"Questi sono per l'affitto del banco e per avermi fatto stare al vostro sacro tempio. Un caro saluto al rabbino del Bet Hakenèset che è uno tzaddik. Attenti alle apparenze"*.

MOMENTI DI HALAKHÀ

TEFILLA'

...Continua da ieri

Disse Rabbi Eleazàr: «Dal giorno in cui è stato distrutto il Santuario si sono chiuse le porte della preghiera, come è detto (Lam. 3, 8): “Anche se griderò e supplicherò Egli ha frenato la mia preghiera”. Se anche sono chiuse le porte della preghiera, quelle delle lacrime, però, non sono chiuse, come è detto (Sal. 39,13): “Ascolta la mia preghiera, o Eterno, e porgi orecchio al mio grido. Non rimanere muto al mio pianto”».

Nel momento in cui si recita Baruch sheamàr ci si alza, si prendono nella mano destra i due tzitzit anteriori e quando si conclude il brano, prima di lasciarli andare, li si bacia.

Mizmòr letodà si omette nei giorni seguenti: di Shabbàt, di yom tov, alla vigilia di Pésach (il 14 di Nissàn), nei giorni di mezza festa di Pésach e alla vigilia di Kippùr. Coloro che seguono il rito sefardita omettono Mizmòr letodà soltanto di Shabbàt e di yom tov.

Quando nel corso del brano Ashré yoshevé vetécha si recitano le parole *potéakh et yadécha umasbia lechòl chày ratzòn~Tu apri la Tua mano e sazi ogni essere vivente con benevolenza* occorre concentrarsi sul fatto che il Signore ha cura e provvede a ogni creatura. Chi avesse recitato questo versetto senza la dovuta attenzione deve ripetere tutto il brano con maggior concentrazione. Nella Mishnà Berurà è scritto che non è necessario ripartire dall'inizio ma che basta ripetere a partire da queste parole fino alla fine del brano.

Disse Rabbi Eleazàr a nome di Rabbi Abinà: «Chi recita il salmo che inizia con *tehillà leDavid* (Sal. 145) tre volte al giorno (in corrispondenza delle tre preghiere quotidiane) può essere sicuro di poter accedere al mondo futuro. Per quale motivo? Se dici che ciò avviene perché il salmo è redatto secondo l'ordine alfabetico, allora considera che il Salmo 119 contiene l'ordine alfabetico otto volte per ogni lettera! Se tu dici che il motivo è perché contiene la frase *potéach et yadécha umasbia lechòl chày ratzòn~Tu apri la Tua mano e sazi ogni essere vivente con benevolenza* allora considera che anche il salmo chiamato Hallèl Hagadòl contiene la frase (Sal. 136, 25) *notèn léchem lechòl basàr-fornisce cibo a ogni creatura*. Qual 'è allora il motivo? È il fatto che il Salmo 145 li contiene entrambi in esso vi è l'ordine alfabetico e anche una lode alla Provvidenza che nutre ogni creatura».

Tratto dal libro *alachà illustrata* tradotto dal dott. Moisè Levi

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT KI TAVÒ

Felicità

All'inizio della Parashà è scritto che, dopo che il popolo ebraico entra nella Terra d'Israele, la conquista e la divide, riceverà il comando di compiere la Mitzvà dei Bikurim. Ovvero, porteranno i primi frutti del loro raccolto, delle sette specie di cui la Terra di Israele è benedetta, al Kohen nel Bet Hamikdash. Avvicinandosi al Bet Hamikdash, bisogna dichiarare la salvezza e tutta la bontà che D. ci ha concesso dall'inizio della nostra nazione. Questa dichiarazione, quando si portano i primi frutti, è detta solo in un momento gioioso dell'anno, tra Shavuot e Sukkot, quando si raccoglie il prodotto, frutta e vino (Ki Tavò 26:11). In questa occasione, bisognerebbe riflettere, non solo sulla specifica bontà che D_o ci ha garantito, ma anche di tutta la bontà in generale che la *"Fonte di ogni bene"* ci dà. Questo è il primo tipo di felicità che bisognerebbe provare, contenti che tutti i propri bisogni siano soddisfatti e felici del proprio livello economico e status sociale. Questa felicità è radicata nella nostra ferma fiducia in D_o, che

capisce e provvede a tutti i nostri bisogni fisici e spirituali. Quando avremo interiorizzato ciò, non mancheremo di nulla. E se sentiamo la mancanza di qualcosa, allora, in realtà, non ne abbiamo bisogno o, almeno, non adesso.

Il secondo tipo di felicità menzionato nella Parashà è quello che prova una persona quando compie le Mitzvot di H'. Infatti, la Torà afferma che tutte le maledizioni, difficoltà e nemici verranno come risultato del non aver compiuto le Mitzvot con gioia (Ki Tavò 28:47). L'Arizal spiega perché qualcuno sarebbe privo di Simchà nel suo servizio di H'. Se si venisse a conoscenza del fatto che c'è una busta contenente un milione di dollari in contanti di fronte alla nostra porta di casa, certamente correremmo fuori, eccitati di poter godere della nostra buona fortuna. Tuttavia, anche se abbiamo la garanzia di diverse ricompense se compiamo la Volontà di D_o, non corriamo entusiasti a compierla. Perché? Quando compiamo una Mitzvà, normalmente non vediamo la sua ricompensa di fronte ai nostri occhi. Il nostro entusiasmo dipende dalla credenza e fiducia che abbiamo, che D_o ci ricom-

penserà per averLo ascoltato. Perciò, una mancanza di entusiasmo nel fare le Mitzvot viene da una mancanza di fiducia che D_o ci ricompenserà di conseguenza, dalla Sua *“stanza del tesoro”*.

Per poter ottenere entrambe le tipologie di felicità, dobbiamo migliorare la nostra fiducia in D_o. In primo luogo, rafforzando la nostra consapevolezza che Egli conosce tutti i nostri bisogni, e che Egli è l'unico che provvede a tutti. Più

questa diventa una realtà, maggiore felicità e contentezza avremo nella nostra vita quotidiana. In secondo luogo, più fiducia abbiamo nel fatto che D_o ci distribuirà la nostra ricompensa (o punizione) per tutte le nostre azioni, più arriveremo a compiere le Sue Mitzvot con felicità ed entusiasmo.

Aumentando la nostra fiducia in D_o e facendo ciò che Egli vuole da noi, meriteremo la vera felicità che tutti cerchiamo così ansiosamente.

MOMENTI DI HALAKHÀ

Regole di Shabbat - *Melachà di Tochen* – Macinare

- C'è chi è rigoroso e non permette di tritare una banana, o l'avocado anche se questi sono molto morbidi. Tuttavia, se questi sono talmente molli che se si tenessero da un estremo, l'altro cadrebbe per la sua morbidezza, allora è permesso pestarli in tutti i modi, persino non *“subito prima del pasto”* (Shemirat Shabbat Keilchatà). Quindi sarà preferibile preparare prima di Shabbat il cibo per una persona anziana o per un bimbo, nel caso debba mangiare un frutto o una verdura tritata. Tuttavia, anche nel caso che questi non siano così morbidi, è permesso tritarli anche di Shabbat se si fa un cambiamento nel modo di schiacciarlo: quindi se generalmente lo si fa con la dentatura della forchetta, lo si faccia con il manico o con un cucchiaino ecc.

- C'è chi sostiene, riguardo la norma riportata nel paragrafo precedente, che sia necessario che si faccia attenzione nel tritare il cibo che sia fatto *“subito prima del pasto”*. Quindi se si vuole preparare da mangiare al bambino, come una banana o una patata cotta, la si trituri subito prima che inizi a consumarli e con un cambiamento nel modo solito di prepararli come spiegato sopra. (Menuchat Ahavà)

(tratto dai libri

Shemirat Shabbat Keilchatà e Menuchat Ahavà e Yalkut Yosef)

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT Ki Tavò

La terra d'“Israele”

Una volta un onorevole ospite proveniente dalla Terra d'Israele si recò in visita presso Rabbi Yechezkel di Kozmir, il quale si intrattene con lui in una lunga conversazione su ciò che succedeva nelle città israeliane vecchie e nuove.

Ad un certo punto, Rabbi Yechetzkel rivolse al suo ospite questa domanda: *“Per quale ragione chiamiamo la nostra Santa terra con il nominativo “Terra d'Israele” e non la chiamiamo invece “Terra di Abramo” o “Terra di Isacco”?”*.

L'importante ospite si rivolse così al grande Tzaddik: *“Se la terra Santa fosse stata chiamata “Terra di Abramo”, allora anche la discendenza di Ismaele avrebbe avuto diritto ad una parte del territorio, adducendo l'esistenza di un legame parentale con Abramo. Se invece la terra a noi destinata in eredità fosse stata chiamata “Terra di Isacco”, una moltitudine di genti avrebbe invocato il diritto ad una porzione del paese affermando di essere discendenti di Esaù. Per questa ragione, pertanto, sin dall'antichità la nostra Santa terra è stata definita “Terra d'Israele”, affinché il mondo intero sappia che essa appartiene solo ed esclusivamente ai figli d'Israele (discendenti delle dodici tribù, figli di Giacobbe)”*.

“Secondo me” – disse Rabbi Yechetzkel – “il nominativo “Terra d'Israele” sta anche ad indicare che hanno diritto di possedere una parte del paese solo coloro che si comportano effettivamente da “figli d'Israele”, oovversia che tengono una condotta da ebrei autentici ...”.

DERASHÀ DI SHABBAT

PARASHAT Ki Tavò

Le conseguenze del “parziale” rispetto delle mitzvot.

“Maledetto chi non ottempererà a tutte le parole di questa Torah per metterle in pratica...” (Devarim 27, 26).

Ci sono ebrei che ottemperano alle mitzvot non con la sincera volontà di metterle veramente in pratica, bensì al solo fine di essere considerati alla stregua di persone importanti e rette, ed in tal modo ottenere vantaggi di natura anche economica o, comunque, conseguire onori in realtà ingiustificati. Ciò, fa notare l’Aqedat Yitzchaq zz”l, corrisponde a quanto troviamo scritto nella parashà: *“Maledetto chi non ottempererà [...] per metterle in pratica...”* (Devarim 27, 26), ovverosia colui che non ottempera ai precetti della Torah *“per metterli in pratica”* ma solo per ottenere benefici del tutto sconnessi dalla effettiva volontà di servire Hashem con sincerità ed integrità. Un tale ebreo, secondo la Torah, rientra quindi nella categoria dei soggetti *“maledetti”*...

Spiega invece il Ktav Sofer zz”l che la maledizione in questione è riferita a coloro che – al pari dei vari movimenti ebraici c.d. *“riformati”* – intendono *“alleggerire”* l’obbligo di rispettare la nostra Santa Torah annullando parte delle mitzvot, con l’asserito fine di consentire alle nuove generazioni di permanere almeno un po’ all’interno dell’ebraismo: sin dalla hasqalà ~ illuminismo ebraico dal 18° secolo, infatti, le correnti ebraiche riformate hanno sempre (erroneamente) ritenuto che se si chiede *“troppo”* agli ebrei delle nuove generazioni li si induce ad allontanarsi dalla Tora e dall’ebraismo. La Torah – fa notare il Ktav Sofer zz”l – precisa invece in proposito che deve considerarsi *“maledetto chi non ottempererà a tutte le parole di questa Torah per metterle in pratica...”* (Devarim 27, 26), così intendendo espressamente riferirsi a colui che sostiene la non necessarietà di rispettare tutta la Torah, ma che anzi, al fine di consentire agli ebrei *“moderni”* di *“metterla in pratica”* almeno parzialmente, afferma l’opportunità di annullare parte di essa...



MOMENTI
DI MUSAR

RABBI NACHMAN DI BRESLAV
Cos'è il libero arbitrio?

Come per tutti gli aspetti della Creazione, la Kabbalah ci offre uno sguardo ravvicinato su come si è affermato il libero arbitrio, mentre Rabbi Nachman, su questa base, spiega come applicarlo alla vita di tutti i giorni.

Il grande cabalista Rabbi Yitzchak Luria (conosciuto come l'ARI) descrive il modo con cui D-o ha dato vita al mondo:

prima che tutte le cose fossero state create...la Luce Suprema era completa e perfetta. Essa colmava tutta l'esistenza. Non c'era alcuno spazio vuoto, poiché tutto era riempito da quella Luce Infinita. Non esisteva né principio né fine.

Quando a D_o "venne in mente" di creare i mondi...prelevò la Sua Essenza Infinita dal punto centrale di quella Sua Luce (la luce a cui "venne in mente" di creare i mondi).

In seguito, ritrasse ulteriormente la Luce, distanziandola fino alle estremità attorno a questo punto centrale, lasciando uno Spazio Libero. Dopo questa contrazione, si creò lo spazio utile per tutto ciò che andava creato.

Poi, D_o emanò un Kav, un Raggio, direttamente dalla Sua Luce Infinita verso lo Spazio Libero... Con questo Kav, la Luce di D_o si spinse avan-

ti e scorse negli universi collocati in quello Spazio.

Da questo insegnamento apprendiamo che D_o è Nascosto -Egli si ritirò dallo Spazio Libero- così, prese un Raggio della Sua Luce Infinita e lo immerse in quello Spazio, impiegandolo per il sostegno di tutti gli universi, di tutte le umanità e per tutti gli altri aspetti di questo mondo materiale, animale, vegetale e minerale.

L'occultamento di D_o è quello che permette il libero arbitrio. Se D_o si manifestasse esplicitamente nello Spazio Libero, l'uomo non avrebbe alcuna possibilità di scelta.

Vivere nella presenza costante di D_o costringerebbe l'uomo a servirLo; questo tipo di servizio sarebbe, tuttavia, robotico. Mentre D_o volle che gli uomini potessero godere del libero arbitrio, utilizzando il proprio intelletto per orientarsi e trovare un percorso buono e produttivo. Per questo D_o si ritirò, e il mondo in cui viviamo sembra privo della Sua presenza. Non siamo robot, non siamo cloni - siamo individui pensanti, dotati del libero arbitrio per fare quello che scegliamo di fare.

Quindi, *"Forza! Usa il libero arbitrio e fai quel che vuoi!"*. Tuttavia, come abbiamo visto, D_o emanò un Raggio dalla Sua Luce Infinita e lo utilizzò per sostenere qualsiasi creazione nello Spazio Libero. Egli è qui, onnipresente.

Quindi, ancora *"Forza! Usa il libero arbitrio, perché puoi cercare D_o e puoi trovarLo!"*

MOMENTI DI HALAKHÀ

ROSH HASHANA'

Disse Rabbi Kruspedài a nome di Rabbi Yochanàn: «*A Rosh Hashanà [nei cieli] vengono aperti tre libri [nei quali sono registrate le azioni degli uomini]; uno per le persone completamente malvage, uno per i veri tzaddikim- giusti e uno per le persone intermedie. I veri tzaddikim vengono iscritti nel libro della vita e la loro sentenza è subito suggellata; i malvagi completi vengono scritti per la morte e anche per loro la sentenza è subito suggellata, mentre il destino delle persone intermedie rimane in sospeso da Rosh Hashanà fino a Kippùr. Se poi lo avranno meritato, saranno iscritti [nel libro] per la vita mentre, se non lo meriteranno, saranno scritti in quello per la morte.*

Il 29 del mese di Elùl, che è la vigilia di Rosh Hashanà, è l'ultimo giorno dell'anno. In questa giornata è particolarmente importante ravvedersi e decidere di migliorare il proprio comportamento. Il ravvedimento ha in sé la capacità di rimediare alle passate trasgressioni così da concludere l'anno appena trascorso con un innalzamento spirituale e un riavvicinamento al Signore. Tutto ciò rappresenta una preparazione ai giorni del giudizio di Rosh Hashanà e ai successivi dieci giorni penitenziali.

In questa giornata l'uomo deve sforzarsi di aumentare lo studio della Torà e la pratica delle mitzvòt connesse alla teshuvà-ravvedimento. Alcuni usano osservare un digiuno alla vigilia di Rosh Hashanà, fino al termine di minchà.

Al mattino della vigilia di Rosh Hashanà si recitano un numero maggiore di selichòt-preghiere di penitenza. Nelle preghiere di shachrit e di minchà della vigilia di Rosh Hashanà non si dice tachanùn, mentre invece lo si dice nelle selichòt che precedono shachrit.

Il 29 di Elùl, vigilia di Rosh Hashanà, non si suona lo shofàr e ciò allo scopo di fare uno stacco tra i suoni facoltativi (che, pur secondo usi differenti, si eseguono nel mese di Elùl) e quelli prescritti (in quanto è una mitzvà suonare lo shofàr) da compiere a Rosh Hashanà.

Alla vigilia di Rosh Hashanà vi è l'uso di fare hataràt nedarìm-lo scioglimento dei voti. Con l'approssimarsi dei giorni del giudizio noi aboliamo i voti che abbiamo espresso fino a quel momento e che per qualche motivo non abbiamo potuto assolvere e rendiamo nulli anche quelli che per disattenzione potremmo eventualmente stabilire da quel momento in poi, così da non incorrere più nella trasgressione di voti non mantenuti.

Vi è chi usa recitare lo scioglimento dei voti il 9 di Tishrì, alla vigilia di Kippùr. Il testo dell' hataràt nedarìm e la modalità da seguire è riportata nei siddurìm e nei machazorìm.

Continua domani...



MOMENTI
DI MUSÀR

RABBI NACHMAN DI BRESLAV
Cos'è il libero arbitrio?

Lo Spazio Libero -il mondo come lo conosciamo- è un paradosso. D_o non è qui, perché altrimenti saremmo costretti a servirLo. Ma D_o deve essere qui, altrimenti chi sosterebbe l'universo? Ma non può essere qui! Ma deve essere qui! Ma non può essere qui! Ma deve essere qui!

Grazie a questo paradosso, l'uomo può avere il libero arbitrio. D_o è nascosto, tuttavia ha creato l'uomo con una mente e gli ha garantito l'intelletto, grazie al quale l'uomo può scegliere di cercare D_o o di trascurarlo, o addirittura di ribellarsi a Lui. D_o è ovviamente qui.

Come disse Rabbi Nachman "D_o è sempre con te. Ti è vicino! Ti è accanto! Non avere paura!" (Siach Sarfey Kodesh III, #661) Ma rimane nascosto. Cercandolo, possiamo trovarLo, perché Lui è sempre nei paraggi, proprio accanto a noi, in attesa che ci rivolgiamo a Lui. Quando lo cerchiamo lo troviamo, e così che D_o si rivela anche a noi.

Tuttavia, persino quando D_o viene rivelato, l'uomo è ancora in possesso del suo libero arbitrio, perché nella vera essenza, D_o ci è ancora nascosto. Dal momento che

D_o è Infinito, esistono strati su strati di religiosità e di rivelazioni ancora da scoprire. Quando una persona fa uso del proprio libero arbitrio per andare alla ricerca di D_o, gli strati si dispiegano uno dopo l'altro, avvicinandola in automatico a Lui. Molti pensano a se stessi come creature abitudinarie, ma Rabbi Nachman ci dice che non dobbiamo essere schiavi dei nostri istinti. Possiamo reagire in modo diverso. Possiamo esercitare la disciplina. Rabbi Nachman fa l'esempio dell'autocontrollo di un fantino su un cavallo smarrito. Tutto quello che il fantino deve fare è afferrare le redini per farlo tornare sulla strada giusta (Likutey Moharan II, 50). Finché viviamo in un modo semplice, possiamo tenere il controllo su svariati aspetti delle nostre vite. Se sono infelice al lavoro, o se mi trovo a dover affrontare problemi coniugali, cosa dovrei fare? Andarmene? Hai mai visto una squadra di baseball uscire dal campo al settimo inning, quando il punteggio era di 13 a 1 contro di loro? Ovviamente no. Se la rinuncia e la resa fossero la nostra reazione ogni volta che ci sentiamo abbattuti, se tutti si comportassero in modo così poco responsabile, non saremmo solo noi nei guai, ma il mondo intero crollerebbe.

Non possiamo scappare da ogni problema, quindi possediamo o non possediamo veramente il "**libero arbitrio**"? La risposta è "Sì!".

*Tratto dal libro
A tu Per tu con Rabbi Nachman*

MOMENTI DI HALAKHÀ

ROSH HASHANA'

...Continua da ieri...

Tutti i preparativi che si fanno usualmente alla vigilia di yom tov si devono fare anche alla vigilia di Rosh Hashanà. Ad esempio, vi è l'uso di lavare e stirare gli abiti che serviranno durante la festività, ci si tagliano i capelli, ci si lava e si mette in ordine la casa. Compiendo questi preparativi noi dimostriamo la nostra fiducia nella misericordia del Signore che, a Rosh Hashanà, farà in modo di farci superare il giudizio.

Alla vigilia della festa vi è anche l'uso di compiere l'immersione rituale nel mikvé così da iniziare il giorno del giudizio in stato di purità. Il momento per fare il mikvé inizia un'ora prima del chatzòt hayòm-metà del giorno

I giorni di Rosh Hashanà sono giorni di giudizio in cui il Signore giudica tutti gli esseri viventi e delibera la loro futura sorte. Nella sentenza vengono considerate tutte le azioni dell'uomo, le sue parole e i suoi pensieri, se si è attenuto agli insegnamenti della Torà e ha compiuto le mitzvòt servendo onestamente il suo Creatore oppure, mai non sia, se ha trasgredito e ha mancato di assolvere al suo compito e alla sua missione spirituale. Il Signore, il solo che scruta nel fondo dei cuori e penetra l'animo dell'uomo, in questi giorni giudica tutto il mondo.

La teshuvà~il ravvedimento ha il potere di porre rimedio alle trasgressioni e rende 1 uomo più vicino al suo Creatore. Le preghiere di Rosh Hashanà contengono molti brani nei quali si proclama la sovranità del Signore sul Suo mondo e su tutte le Sue creature. Quanto più l'uomo diventa consapevole del fatto che il Signore ha creato il mondo, che regna e governa su di esso tanto più si avvicina a Lui. La teshuvà con la coscienza della grandezza e della sovranità del Signore è in grado di cambiare il verdetto divino rendendolo positivo.

La funzione del mattino di Rosh Hashanà è molto lunga e di solito si protrae fino a mezzogiorno. Il testo di tutte le preghiere si trova nei machazorim dedicati alla ricorrenza. In alcuni sono riportati anche commenti e spiegazioni sul contenuto delle preghiere.

Nell'amidà il tema centrale è la sovranità del Signore sul Suo mondo. Noi preghiamo affinché tutti gli uomini possano credere in Lui, rispettare le Sue mitzvòt e Lo vogliano servire con sincerità.



AFFARI Senza MAGAGNE

Un uomo d'affari che possiede emunà non ha solamente una vita piacevole garantita e priva di preoccupazioni in questo mondo, ma la sua integrità ed emunà gli fanno guadagnare anche un posto elevato nel mondo futuro. Le persone che hanno emunà non ricorrono alla menzogna, all'inganno o al danneggiamento del prossimo e di conseguenza si meritano che sia risparmiata loro la sofferenza in entrambi i mondi. Sull'altra faccia della medaglia, gli uomini d'affari che sono privi di emunà credono che il loro sostentamento dipenda soltanto dal cliente. Queste persone credono che il denaro e il successo dipendano dal loro acume, e di conseguenza sono pronte a forzare la verità o a fare un compromesso nei loro principi mentre compiono sforzi esagerati per guadagnarsi da vivere. Essi fanno spesso promesse che non possono mantenere o diffamano i loro concorrenti, violando l'ordinamento della Torà di mantenere un modo pulito di

parlare. Inavvertitamente, essi accumulano una lunga lista di debiti spirituali che conducono a sofferenze sia in questo mondo che in quello futuro.

Gli uomini d'affari o altri professionisti che non posseggono emunà sono quasi sempre pieni di arroganza e di superbia. Quando Hashèm concede loro il successo, essi si congratulano con sé stessi ripetendosi quanto siano intelligenti, eccezionali e di talento. Quando ottengono più denaro di quanto ne meritino per mezzo di vie che deviano dall'integrità e dalla correttezza, essi si vantano della loro abilità di "fare" soldi. Tuttavia, i soldi fatti in questa maniera alla fine si deterioreranno. Il denaro disonesto è come veleno, sia spiritualmente che materialmente.

Hai mai visto una persona arrogante non riuscire a completare la transazione che voleva completare? Alcune persone danno libero sfogo alle loro frustrazioni sotto forma di scatti d'ira, imprecazioni e proteste; altre si logorano dentro. D_o solo conosce la quantità di infarti, attacchi di cuore, ulcere e instabilità emotiva che derivano da una semplice mancanza di emunà.

MOMENTI DI HALAKHÀ

ROSH HASHANA'

La ripetizione dell'amida è seguita dalla lettura della Torà. Le preghiere che si recitano quando si estraggono i sefarim dall'aron si trovano nei machazorim.

Di Rosh Hashanà si estraggono due séfer Torà. Nel primo si legge il brano: «L'Eterno si ricordò di Sara...» mentre nel secondo, per il maftir, si legge quello che si trova nella parashà di Pinechà, che descrive i sacrifici offerti di Rosh Hashanà. Il secondo giorno di Rosh Hashanà nel primo séfer si legge il brano della legatura di Isacco e, per maftir, si legge il brano del primo giorno.

Nella preghiera di musàf dopo le tre benedizioni iniziali di lode e prima delle tre finali di ringraziamento vengono recitate tre benedizioni particolari, dai nomi **malchuiòt**-sovranità, **zichronòt**-ricordo e **shofaròt**-suoni dello shofàr .

Nella benedizione **malchuiòt** vengono accennati temi sulla sovranità del Signore sul Suo mondo, quando in futuro avverrà la completa redenzione; in quel momento tutte le creature riconosceranno che Lui è il sovrano di tutta la terra. Questa benedizione termina con le parole: «*Benedetto Tu o Eterno, re su tutta la terra, che consacri Israele e il giorno del ricordo*».

Nella benedizione **zichronòt** si sottolinea come il Signore provvede alle Sue creature e tiene conto degli atti di ciascuna di esse. Essa include la preghiera che chiede al Signore di conservare memoria, a nostro favore, del merito acquisito con la akedàt Yitzchàk-legatura di Isacco. La benedizione termina con le parole: «*Benedetto Tu, o Eterno, che ricordi il patto*».

Nella benedizione **shofaròt** si ricorda che, quando gli ebrei ricevettero la Torà al monte Sinài, udirono il suono dello shofàr e si prega il Signore di poter meritare di ascoltarlo nuovamente durante la redenzione finale. La benedizione termina con le parole: «*Benedetto Tu, o Eterno, che ascolta compassionevole il suono dello shofàr del Suo popolo Israele*».

Durante la ripetizione del musàf l'officiante recita il brano untané tòkes-primeremo con riverenza. Esso fu composto da Rabbi Amnòn di Magonza. Questo rabbino sacrificò la propria vita in onore del Signore e compose questa preghiera a Rosh Hashanà proprio qualche istante prima che la sua anima salisse in cielo a causa delle mutilazioni subite.

Sia il pubblico che l'officiante recitano questa commovente preghiera con grande attenzione e fervido rispetto. Gli ebrei sefarditi non recitano la preghiera untané tòkef.



LA SCELTA

Apparentemente, vi è possibilità di confusione; vediamo spesso uomini d'affari di successo a cui non importa affatto dell'emunà. Inoltre, molti di loro sono intrallazzatori ostinati dai quali non vorresti comprare neanche una macchina usata. Tuttavia, essi riescono a vendere ghiaccio agli Eschimesi o riescono in affari leggendari grazie al loro potere di persuasione o alla loro parlantina facile. Dove è andata a finire la Provvidenza Divina? Sappiamo tutti che tal dei tali ha fatto milioni con il crimine, la concussione o la corruzione, e ora si scalda al sole delle Bermuda. Che cosa sta succedendo? Dove è Hashèm?

I nostri maestri ci forniscono una risposta: Hashèm concede a ogni persona il libero arbitrio di poter fare il bene o il male. Immagina se Hashèm mandasse un fulmine dal Cielo per colpire una persona ogniqualevolta mente, o inviasse un assegno di diecimila euro a una persona quando dice la verità; non sarebbe libero

arbitrio, ma coercizione! Non ha senso parlare di un sistema di pena e ricompensa al di fuori del contesto del libero arbitrio. Pertanto, Hashèm nasconde la Sua Provvidenza Divina affinché possa lasciare alla gente il libero arbitrio di poter scegliere tra il bene e il male.

Quando le persone scelgono la via dell'emunà, riescono a ottenere i necessari mezzi di sostentamento senza sforzi eccessivi, onestamente e senza spremersi le meningi o cercare di persuadere gli altri. Tuttavia, se essi scelgono la via dell'arroganza e dell'assenza di fede, allora Hashèm lascerà che credano di essere essi stessi a controllare il proprio destino. In realtà, essi ottengono esattamente quello che Hashèm vuole che essi ottengano. Spesso, un uomo d'affari disonesto non è altro che un "bastone" nelle mani di Hashèm che ruba o inganna un altro uomo che è destinato a subire una perdita. Hashèm permette alla gente che ha gravi debiti spirituali di fungere da esecutori di un severo decreto; ciononostante, questi esecutori alla fine saranno puniti.

MOMENTI DI HALAKHÀ

ROSH HASHANA'

Di Rosh Hashanà il brano Alénu Ieshabbéach, che per tutto l'anno si recita al termine delle preghiere del giorno, è invece recitato all'interno della preghiera di musàf, sia a bassa voce che durante la ripetizione da parte dell'officiante.

Quando l'officiante ripete il musàf e in questa preghiera giunge a dire *vaanàchnu koreìm umishtachavìm*~e noi ci inchiniamo e ci prostriamo vi è l'uso che il pubblico si prostri con il volto a terra. Quando si compie questo gesto occorre mettere un fazzoletto, un panno tra il viso e il pavimento perché una mitzvà vieta espressamente di inchinarsi su un pavimento di pietra. I serfarditi non usano prostrarsi a terra.

Suonare lo shofàr nel primo giorno di Rosh Hashanà è una mitzvà della Torà. I nostri Maestri hanno poi disposto che lo si suonasse anche il secondo giorno di Rosh Hashanà. Il suono dello shofàr ha il potere di risvegliare il cuore e ispirare pensieri di pentimento. Nei machazorim sono riportate altre motivazioni riguardanti la mitzvà del suono dello shofar come pure altri argomenti di approfondimento.

Lo shofàr è un corno di un montone. Il corno da usare a Rosh Hashanà deve essere preferibilmente di montone e deve essere curvo, per ricordare l'episodio della legatura di Isacco al termine del quale un montone rimase impigliato con le corna in un cespuglio. La curvatura dello shofàr simbolizza l'invito, diretto a Israele, a piegare e sottomettere il proprio cuore al volere del Signore. Lo S. A. specifica questo dettaglio perché vi è l'uso di suonare lo shofàr anche negli altri giorni di digiuno dell'anno e in quelle occasioni non è richiesto l'uso di un corno con queste caratteristiche.

La mitzvà dello shofàr deve essere compiuta di giorno e non di notte. La mitzvà del suono dello shofàr è una di quelle la cui esecuzione ha un tempo limitato e le donne sono esentate da tutte le mitzvòt di questo tipo. Ciononostante, molte donne tengono a questa mitzvà e quando possono ascoltare lo shofàr accorrono al tempio.

RACCONTO DI SHABBAT

Parashat NIZAVIM

L'antidoto prescritto

Moshè Rabbenu era il capo della nostra nazione finché siamo entrati nella Terra Santa. Nella Parashà di questa settimana è scritto che il giorno della scomparsa di Moshè da questo mondo, egli riunì tutti i membri della nostra nazione e li portò a un patto con D_o, sotto giuramento. Il patto legava tutti coloro che erano presenti e anche le anime di tutte le future generazioni (che erano anche presenti) affinché rispettassero la Torà e non se ne allontanassero mai.

Moshè Rabbenu disse anche loro che se avessero seguito i loro desideri e si fossero allontanati, avrebbero avuto la mitzvà della Teshuvà (pentirsi e tornare a D_o). H', nella Sua infinita gentilezza, ci permette di annullare i nostri errori del passato, se sinceramente vogliamo riavvicinarci a Lui. Al tempo del Messia, D_o mostrerà molta misericordia verso di noi, riunendoci da tutti i luoghi dell'esilio, e riportandoci alla Terra Promessa. Allora è scritto "U'Mal Hashem Elokecha Et Levavchà Ve'et Levav Zarecha..." D_o conciderà i nostri cuori e quelli dei nostri discendenti, per poter amare D_o con tutto il nostro cuore e

anima, per vivere una vita elevata (Nizavim 30:6).

Il Ramban chiede: *cos'è questa "circoncisione del cuore" che avrà luogo con la venuta del Messia? E, cos'è la Arlà (l'insensibilità dei nostri cuori) che sarà rimossa?* Egli spiega che, anche se c'era un'inclinazione negativa ancora prima che Adam Harishon peccasse, allora una persona non arrivava a peccare in modo naturale. Trasgredire la parola di D_o sarebbe stato pari a gettarsi nel fuoco. Anche se aveva la libertà di scelta di farlo, non l'avrebbe mai fatto naturalmente. Quando il serpente, che rappresenta l'inclinazione al male, indusse Adam e Chavà a peccare, iniettò un veleno in loro, per mezzo del quale tutti i loro discendenti avrebbero avuto un desiderio naturale di peccare. L'inclinazione negativa (Yezer Harà) che fino ad allora era esterna, diventò parte di ogni persona.

Oggi agisce costantemente, presentando all'essere umano opportunità di peccare. Fondamentalmente, però, il suo compito è solo quello di presentare opportunità all'uomo, non di farlo soccombere. Lo scopo è quello di permetterci di effettuare una scelta equilibrata di bene contro il male, e, quindi, di ottenere una ricompensa eter-

na. Questa è l'insensibilità che affligge i nostri cuori. È un magnetismo naturale che ci attrae verso la brama e il desiderio, per appagare il corpo, il nostro abito fisico. L'unico modo per superare questa attrazione è cercare di connetterci con la nostra vera essenza e dare potere alla nostra anima. Questo può essere compiuto usando l'antidoto allo Yezer Harà prescritto dal suo Creatore, la nostra Santa Torà. Sforzandoci di capirla e restando saldi alle sue parole eterne, avremo la forza di non cadere nel-

la brama e nel desiderio. Con la venuta del Messia, D_o circoncederà i nostri cuori e rimuoverà lo Yezer Harà da dentro di noi. Torneremo alla condizione dell'uomo prima del peccato nel Giardino dell'Eden, dove non c'era attrazione naturale a compiere il male.

Che possiamo tutti meritare di tornare a D_o e di poter superare la nostra presente inclinazione al male, finché presto ai nostri giorni, meriteremo che i nostri cuori vengano circoncesi e riempiti di amore per D_o

MOMENTI DI HALAKHÀ

TISHRI

Domanda: *Si usa annunciare la luna nuova ogni mese nel sabato che precede rosh chodesh (l'inizio del mese). Perché non lo si fa nel sabato antecedente il primo giorno del mese di Tishri?*

Risposta: Perché l'Avversario (Satan) non sappia qual è la data esatta del Giorno del Giudizio e non abbia tempo per attaccare. Questa spiegazione si trova nel passo: "Suona lo Shofar durante la luna nuova, nel tempo indicato nel giorno della nostra festa" (Salmi 81,4). Rosh Hashanà è l'unica festa nel calendario ebraico che cade all'inizio del mese, quando la luna non è visibile in cielo. Il Talmud spiega che l'espressione nel tempo indicato significa anche occulto o nascosto indicando che di Rosh Hashanà la luna è nascosta per ingannare l'Avversario.

Inoltre, l'inizio del mese di Tishrei non necessita di un'annuncio speciale perché tutti noi sappiamo dell'approssimarsi di Rosh Hashanà, il Giorno del Giudizio.

Infine, secondo gli insegnamenti della chassidùt, non è necessario benedire la Luna Nuova di Tishrei, perché in questo mese la benedizione è data da D-o stesso.

RACCONTO DI SHABBAT

PARASHAT NITZAVIM

Il valore di ciascun ebreo

Un facoltoso ebreo, noto commerciante di pietre preziose e diamanti, si trovò una volta ospite presso la casa di Rabbi Shmuel di Lubavitch, mentre i numerosi chassidim del Rebbe discutevano della difficile condizione delle comunità ebraiche nella Russia dell'epoca.

Durante la conversazione Rabbi Shmuel spese innumerevoli lodi e parole di elogio nei riguardi degli ebrei genuini e semplici, che si "spezzavano la schiena" dalla mattina alla sera con lavori molto faticosi al fine di sostenere le proprie famiglie ed evitare così di dover chiedere la tzedakà ad altri ebrei.

Si intromise nel dialogo il ricco commerciante di diamanti, il quale, con fare presuntuoso, disse: *"Rimango stupito dalle parole del Rebbe, che ha dipinto dei "sempliciotti" alla stregua di grandi persone!"*.

Rispose Rabbi Shmuel con tono pacato: *"Sappi, fratello mio, che queste persone possiedono delle immense qualità"*.

"Io tutte queste qualità davvero non riesco a vederle!" – disse il venditore di pietre preziose con aria sarcastica.

Lo Tzaddik non replicò a questa ultima osservazione dell'ebreo; tuttavia, all'indomani, chiese lui di portargli un pacchetto di diamanti di comprovata purezza e qualità. *"Ho con me alcune pietre davvero straordinarie!"*, disse il ricco commerciante iniziando a sistemare con cura sul tavolo del Rebbe gli sfavillanti diamanti che aveva con sé.

"Io davvero non riesco a scorgere nulla di eccezionale in queste piccole pietrine!", affermò lo Tzaddik.

"Rabbi Shmuel!" – esclamò l'ebreo – *"Bisogna essere degli esperti conoscitori di pietre per comprendere appieno la bontà e la purezza dei diamanti!"*.

Il Rebbe, alludendo alla discussione che avevano avuto il giorno prima, gli rispose quindi: *"Anche ogni ebreo è una creatura meravigliosa, è solo che bisogna essere degli "esperti conoscitori" delle persone per rendersene conto..."*.

DERASHÀ DI SHABBAT

PARASHAT NITZAVIM

La circoncisione del “cuore” di un ebreo.

“Hashem, il tuo Signore, circonderà il tuo cuore ed il cuore della tua discendenza, così che tu possa amare Hashem, il tuo Signore, con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, così che tu possa vivere” (Devarim 30, 6).

Nella parashà di Ekev è scritto: *“Circoncidete il prepuzio del vostro cuore, e cessate di indurire la vostra cervice” (Devarim 10, 16).* Da tale ultimo verso sembrerebbe quindi che sia posto in capo a ciascun ebreo l’obbligo di provvedere alla “circoncisione” del proprio cuore (ovverosia, ad eliminare l’“impedimento” emotivo che lo distoglie dal servire Hashem), mentre invece, secondo quanto scritto nella parashà di Nitzavim, una simile incombenza parrebbe spettare direttamente a D-o Benedetto.

Tale apparente contraddizione, spiega il Rebbe di Kotz, trova facile risoluzione considerando che in realtà solo l’“inizio” del processo di purificazione spirituale ed avvicinamento ad Hashem è assegnato a ciascun ebreo, che – come è scritto nella Torah – è chiamato a circoncidere il “prepuzio” del proprio cuore al fine sradicare tutto ciò che gli impedisce di servire il Creatore con sincerità ed integrità. Tuttavia, affinché il proprio “cuore” cambi radicalmente da negativo in positivo, è assolutamente necessario l’intervento e l’aiuto di Hashem, non essendo in grado, il singolo ebreo, di raggiungere autonomamente un tale livello di purificazione spirituale. E ciò, appunto, è quanto troviamo scritto nella Torah, laddove si parla dapprima di “circoncisione del prepuzio del cuore” affidata a ciascuno di noi (cfr. Devarim 10, 16), ed in seguito di “circoncisione del cuore” di esclusiva competenza, invece, del Signore D-o Benedetto.


 MOMENTI
DI MUSÀR

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

E spiegheremo ora le tre diramazioni dell'amore di Hashem che abbiamo elencato in precedenza: la **dedizione**, la **gioia** e la **gelosia**.

La **dedizione** consiste in un così grande attaccamento del cuore di un uomo al Suo Nome benedetto, tale da smettere di occuparsi e di prestare attenzione a tutto ciò che non è Lui. Ed è l'esempio trovato da Salomone: *“Cerbiatta adorata e gazzella aggraziata; il suo petto ti sazierà in ogni momento e la passione per lei ti entusiasmerà sempre.”* Lo scopo di questa attitudine è di essere uniti in questo modo al Creatore in ogni istante. E chi ama il proprio Creatore avrà questo attaccamento perlomeno durante il proprio servizio divino. E nel Talmud Yerushalmi dissero: *“Rabbi Chanina ben Dosa stava in piedi pregando: quando venne un serpente e lo morse, egli non interruppe la sua preghiera [...]. I suoi allievi gli chiesero: Rabbi, non hai proprio sentito niente? Al che rispose: Posso giurarlo, il mio*

cuore era così immerso nella preghiera che non me ne sono accorto”. E la Torà ci ha già esortato parecchie volte a unirci a Hashem: *“Per amare il Signore tuo D_o e unirti a Lui; “Unisciti a Lui”; “Unitevi a Lui”. E il re David disse: “La mia anima si aggrapperà a Te”.* Tutti questi versetti insegnano lo stesso principio: l'attaccamento dell'uomo a D_o benedetto, da cui non può più separarsi né allontanarsi. E i nostri Maestri di benedetta memoria dissero Midrash Bereshit Raba 80: *“Disse Rabbi Shimon ben Lakish: il Santo, benedetto Egli sia, ha usato tre termini affettuosi per il Popolo Ebraico: attaccamento, brama e desiderio. E noi li impariamo dal brano della Torà che parla di Shekhem figlio di Chamor”.* Questi termini sono esattamente le ramificazioni principali dell'amore. Cioè il desiderio (di cui abbiamo parlato in precedenza), l'attaccamento, la soddisfazione e il piacere che si prova quando ci si occupa di chi si ama.

La seconda è la **gioia**, un principio fondamentale del servizio di Hashem. A lei si riferisce l'avvertimento di David: *“Servite Hashem con gioia, venite a Lui cantando allegramente”.* E disse: *“I giusti gioiranno, esulteranno davanti al Signore e*

saranno animati da tantissima gioia". E i nostri Maestri di benedetta memoria dissero: "La Presenza Divina si posa solo su chi si rallegra nella gioia della Mitzvò". E riguardo al versetto ricordato poc'anzi "Servite Hashem con gioia" dissero nel Midrash: "Disse Rabbi Aibo: quando preghi, devi essere felice in cuor tuo di pregare al Signore che non ha uguali". Perché questa è la vera gioia: quando il cuore dell'uomo è felice di servire il Signore benedetto che è ineffabile e di dedicarsi alla Sua Torà e alle Sue Mitzvot, che rappresentano la vera perfezione e la gloria eterna. E disse [il re] Salomone nel proverbio della saggezza: "Portami dietro a Te, corriamo! Il Re mi ha condotto nelle Sue stanze, gioiremo e ci rallegreremo con Te". Perché quanto più una persona ha il privilegio di entrare nelle stanze della conoscenza dell'immensità del Signore benedetto, tanto più grandi saranno la sua gioia e il tripudio del suo cuore. Ed è detto: "Gioirà Israel del suo Creatore, che i figli di Tzion si rallegrino del loro Re". E [il re] David, che di questa virtù già aveva raggiunto un altissimo livello, disse: "Che le mie parole Gli siano gradite, io gioirò di Hashem" e anche "E verrò all'altare del Signore, verso il D_o che è la gioia della mia felicità e Ti ringrazierò con l'arpa, o

Signore, mio Signore". E disse: "Le mie labbra canteranno quando Ti celebrerò e pure l'anima mia che hai liberato". Ciò significa che la gioia era così grande dentro di lui che le sue labbra si muovevano da sole e cantavano quando intonava i suoi salmi rivolti a D_o benedetto, e questo per via del grande fervore del suo spirito, che ardeva di gioia davanti a Lui. Ed è questo il significato della conclusione "e pure l'anima mia che hai liberato". E abbiamo visto nella Torà il Santo, benedetto Egli sia, adirarsi con gli Ebrei perché mancava questa condizione nel loro servizio divino. Difatti è detto: "Perché non hai servito il Signore tuo D_o con gioia e di buon cuore". E David, avendo visto che gli Ebrei avevano raggiunto questo livello quando portarono le loro offerte per la costruzione del Tempio di Gerusalemme, pregò in loro favore affinché questa ottima virtù si mantenesse in loro senza mai venir meno, come è detto: "E ora ho visto il Tuo popolo offrirTi dei doni con gioia. Hashem, Signore dei nostri patriarchi Abramo, Isacco e Israel, conserva per l'eternità questo spirito nei pensieri del cuore del Tuo popolo e dirigi il loro cuore verso di Te".

Tratto da anzarouth.com

TIKKUN HAKLALI

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

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

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

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לְשֵׁם יְחִוּד
קוֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתָהּ בְּדַחֲלוֹ וְרַחֲמֵמוֹ עַל יְדֵי הַהוּא טְמִיר
ונעלם בשם כל ישראל.

Tefillà da recitare dopo aver letto il Tikkùn Haklali

■ composta da Rabbì Natan Z'L

Oh Padrone del mondo, D-o vivente, Misericordioso che giudica sempre il mondo dal lato buono, che desidera -vatore e Redentore, so di essere responsabile di tutto, persino se mi è capitato involontariamente (di disperdere il seme) riconosco di non aver preservato la mia mente da pensieri peccaminosi, provocando tutto questo! E per questo ho pro-fanato la mia santità, ho distrutto, ho rovinato! Guai a me! Ohi! Guai alla mia anima, cosa ho fatto!? Cosa potrò mai Eccomi davanti a Te con tutte i miei peccati, pieno di ver-gogna e imbarazzo, pieno di empietà e indecenze, colmo di vili perversioni! Sono addolorato oh Padre mio! Guarda la conosci i tremendi danni causati a tutti i mondi (materiale e spirituale) da questo terribile avon, e adesso come potrò mai che modo potrà mai riuscire a riparare?!... Ciò nonostante, -ne, ancora ho la possibilità di riparare! Ancora non è persa la questo vengo davanti a Te, oh mio D-o, D-o dei miei padri, D-o di Avraam, D-o di Izchak e D-o di Yakov, D-o di tutti gli zadikim e D-o di Israel, abbi pietà di me, conducimi per la Tua strada e fammi osservare le tue mizwot, soggioga il mio istinto alla tua volontà, congeda il mio yezer aràa, liberami da lui per sempre! Salvami, scampami da adesso da tutti i pensieri illeciti, da tutte le visioni proibite, dai discorsi im-morali, conservami da ogni Pgam Habrit, stai sempre vicino a me, scampami dalla dispersione del seme sia di giorno che di notte per sempre!

Padrone del mondo, fai ciò che credi con la tua immensa misericordia, per aggiustare i danni del brit, i danni che ho causato alla mia mente! Sia quelli causati volontariamente che involontariamente, sia per volontà che forzatamente. Perdonami per tutto, discolpami oh D-o clemente. Dammi la possibilità di aggiustare! Per merito di tutti gli zadikim perdonami, scagionami da tutte le mie colpe volontarie e in-volontarie, che ho commesso e specialmente perdonami gli avonot del Pgam Habrit che racchiudono tutta la Torà! Ho oggi! Per questo ti chiedo per favore come regalo gratuito più bianco della neve. Fammi sentire gioia e allegria, possa-no esultare le ossa che hai colpito! Nascondi il Tuo volto dai miei peccati e cancella le mie colpe!" (Tehillim 51). Sia la Tua volontà, mio D-o e D-o dei miei padri, Padrone della gioia e della letizia, che davanti a Te non esiste nessuna tristezza, aiutami con la tua immensa bontà ad essere sempre felice. Oh tu che rallegrì le anime abbattute, allieta la mia anima stanca e avvilita assettata della Tua vicinanza. Allontana da me ogni tipo di sconforto e malumore! "Rido-nami la gioia della Tua salvezza e sostienimi con spirito generoso! Insegnami i sentieri della vita, saziami della gioia del Tuo volto. Alla Tua destra è la dolcezza eterna!" (Tehillim 17). Oh Padrone del mondo, suona lo "Shofar" segno della nostra redenzione, radunaci dal nostro esilio, raccogliaci da mezzo i goim e dalle estremità della terra, riunisci i nostri dispersi dai quattro angoli della terra, e mantieni la Tua pro-avrà compassione di te. Egli ti raccoglierà di nuovo da tutte portaci a Zion con gioia, costruisci il nostro Santuario con esultanza eterna!

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

אֶזְכְּרֶיךָ אֵם-לֹא אֶעֱלֶה אֶת-יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמֹחֲתִי: זָכֹר יי
לְבָנֵי אָדָם אֵת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוּד בָּהּ: בַּת-
בְּבַל הַשְׂרוּדָה אֲשֶׁרִי שִׁישְׁלֶם-לְךָ אֶת-גְּמוּלְךָ שְׁגַמְלַתְ לָנוּ: אֲשֶׁרִי
שִׂיאֲחִז וְנִפְץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסַּלַע:

SALMO 150

הִלְלוּ יְהוָה הַלְלוּ-אֵל בְּקֹדֶשׁ הַלְלוּהוּ בְּרִקִיעַ עֶזֶו: הַלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרֹתָיו
הַלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ: הַלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנִבְבֵל וְכִנּוֹר:
הַלְלוּהוּ בְּתוֹף וּמְחוֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעוּגָב: הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שִׁמְעַ
הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כֹּל הַנְּשָׂמָה תְהַלֵּל יְהוָה הַלְלוּיָהּ:

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

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוֹב יי שְׁבוֹת עֲמוֹ יַגֵּל יַעֲקֹב יִשְׁמַח
יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מִי מֵעוֹזִם בְּעַת צָרָה: נִינְעוּרָם יי וְנִפְלֹטָם
יִפְלֹטָם מִרְשָׁעִים וְיוֹשִׁיעֵם כִּי-חָסוּ בוּ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 55

יי צַרְפָּתָהוּ: שֶׁלַח מֶלֶךְ וַיִּתְּרָהוּ מִשָּׁל עַמִּים וַיִּפְתַּחְהוּ: שָׁמוּ אֲדוֹן
 לְבֵיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-קְנִינֹו: לְאֶסֶר שָׁרֵיו בְּנִפְשׁוֹ וּזְקִנָיו יַחֲכֵם: וַיָּבֵא
 יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גַּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיִּפֹּר אֶת-עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצֵמְהוּ
 מִצְרָיו: הִפְךָ לָבָם לְשׂוֹא עִמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בְּעַבְדָיו: שֶׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ
 אֶהְרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בוֹ: שָׁמוּ-בָם דְּבָרֵי אֱתוֹתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:
 שֶׁלַח חֲשֵׁן נִיחָשֵׁן וְלֹא-מְרוֹ אֶת-דְּבָרוֹ (קרי: דְּבָרוֹ): הִפְךָ אֶת-
 מִימֵיהֶם לְדָם וַיִּמַּת אֶת-דְּגָתָם: שָׁרַץ אֲרָצָם צַפְרָדַיִם בַּחֲדָרֵי
 מְלֻכֵיהֶם: אָמַר וַיָּבֵא עֲרֹב כְּנִים בְּכָל-גְּבוּלָם: נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם כְּרֹד אֵשׁ
 לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם: וַיֵּךְ גַּפְנָם וַתֵּאֱנַתָם וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיָּבֵא
 אַרְבֶּה וַיִּלֶּק וַאִין מִסְפֹּר: וַיֵּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאֲרָצָם וַיֵּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:
 וַיֵּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאֲרָצָם רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם בְּכַסְף וְזָהָב וַאִין
 בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל: שָׁמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי-נִפְלַח פַּחַדָם עָלֵיהֶם: פָּרַשׁ
 עַנָּן לְמַסְךָ וְאֵשׁ לְהָאִיר לַיְלָה: שָׁאֵל וַיָּבֵא שָׁלוֹ וְלָחֵם שָׁמַיִם יִשְׁבִיעֵם:
 פָּתַח צוּר וַיַּזּוּבוּ מֵיִם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נֹהַר: כִּי-זָכַר אֶת-דְּבַר קִדְשׁוֹ אֶת-
 אֲבָרְהָם עַבְדּוֹ: וַיּוֹצֵא עִמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם
 אַרְצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ: בְּעֵבוֹר יִשְׁמְרוּ חֻקָיו וְתוֹרָתָיו יִנְצְרוּ
 הַלְלוּיָהּ:

SALMO 137

עַל נִהְרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינֹו בְּזַכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עַרְבִים
 בְּתוֹכָהּ תִּלְיֵנוּ כְּנִירוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שְׁאֵלוּנוּ שׁוֹבֵינֹו דְּבָרֵי-שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ
 שִׁמְחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת-שִׁיר- יי עַל אֲדָמַת
 נֹכַר: אִם-אֲשַׁכַּח יְרוּשָׁלַם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: תִּדְבַּק-לְשׁוֹנִי לְחֹכֵי אִם-לֹא

וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ: שֵׁתָּ (קרי: שֵׁתָה) צוֹנְתִינוּ לְנִגְדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר
 פְּנִיךָ: כִּי כָל-זְמִינוּ פָּנוּ בְעֵבְרֶתְךָ כְּלִינוּ שְׁנִינוּ כְמוֹ-הֶגְהָ: יְמֵי-שְׁנוֹתֵינוּ
 בְּהֵם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרֵהָבִם עָמַל וְאָוֶן כִּי-גָזַ
 חִישׁ וַנִּעְפֶּה: מִי-יִדְעַע עַז אַפְךָ וּכְיִרְאַתְךָ עֵבְרֶתְךָ: לְמִנּוֹת זְמִינוּ כִּן
 הוֹדַע וְנָבֵא לְבַב חֲכָמָה: שׁוֹכֵה יי עַד-מָתִי וְהִנַּחֵם עַל-עֲבָדֶיךָ:
 שְׁבָעֵנוּ בַבֶּקֶר חֲסֵדְךָ וּנְרַנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל-זְמִינוּ: שְׁמַחְנוּ כִּימֹת
 עֲנִיתָנוּ שְׁנוֹת רְאִינוּ רַעְיָה: יִרְאַה אֶל-עֲבָדֶיךָ פִּעְלֶךָ וְהַדְרִיךְ עַל-בְּנֵיהֶם:
 וַיְהִי נָעִם אֶד-נִי אֶל-יְנוּ עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה דְיִינוּ כּוֹנְנָה עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה
 דְיִינוּ כּוֹנְנָהוּ:

SALMO 105

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

לִמְנַצֵּחַ עַל-יְדֵי־תוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאַסֵּף מִזְמוֹר: קוֹלִי אֶל-אֵל-יָם
 וְאַצְעֻקָה קוֹלִי אֶל-אֵל-יָם וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַגִּי דְרָשְׁתִּי יְדֵי
 לִילָה נִגְרָה וְלֹא תִפּוּג מֵאַנְהָה הַנֶּחֱמָם נַפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֵל-יָם וְאַהֲמִיָּה
 אֲשִׁיחָה וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֵלָה: אֲחֻזֶּת שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:
 חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכְּרָה נִגְיַנְתִּי בַלִּילָה עִם-לִכְבִּי
 אֲשִׁיחָה וְיִחַפֵּשׁ רוּחִי: הֲלֵעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדַגִּי וְלֹא-יִסִּיף לְרָצוֹת עוֹד:
 הָאֶפֶס לְנֹצַח חֲסֵדוֹ גָּמַר אִמְרָ לְדֹר נֹדֶר: הֲשִׁכַח חַנוּת אֵל אִם-קִפְּץ
 בְּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה: וְאִמְרָ חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמַי עֲלִיּוֹן: אֲזַכְּרִי (קרי:
 אֲזַכּוֹר) מֵעַלְלֵי-יָהּ כִּי-אֲזַכְּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאֲךָ: וְהִגִּיתִי בְכָל-פִּעֲלֶךָ
 וּבְעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: אֵל-יָם בִּקְדֹשׁ דְּרָכְךָ מִי-אֵל גָּדוֹל כְּאֵל-יָם:
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֶא הוֹדְעֶתָ כְּעַמִּים עֲנָךְ: גְּאֻלְתָּ בְּזֵרוּעַ עַמְּךָ בְּגִי-
 יַעֲקֹב וַיֹּסֵף סֵלָה: רְאוּךָ מִיָּם אֵל-יָם רְאוּךָ מִיָּם יַחֲלִילוּ אֵף יִרְגְּזוּ
 תְהַמּוֹת: זְרַמּוּ מִיָּם עֲבוֹת קוֹל נִתְנוּ שְׁחָקִים אֵף-חֲצָצִיךָ יִתְהַלְכוּ: קוֹל
 רַעֲמָךְ בַּגִּלְגָּל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבַּל רַגְזָה וְתִרְעַשׂ הָאָרֶץ: בַּיָּם דְּרָכְךָ
 וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילֶךָ) בְּמַיִם רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: נַחֲתָה כְּצֹאן
 עַמְּךָ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל-יָם אֲדַגִּי מֵעוֹן אַתָּה הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר נֹדֶר:
 בְּטָרָם הָרִים יִלְדוּ וְתַחֲוֹלֵל אָרֶץ וְתַבַּל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:
 תִּשָּׁב אֲנוֹשׁ עַד-דִּכָּא וְתֹאמְרָ שׁוּבוּ בְּגִי-אֲדָם: כִּי אֵלֶךְ שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ
 בְּיוֹם אֲתָמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאַשְׁמוּרָה בַלִּילָה: זְכַרְתָּם שָׁנָה יְהִיוּ בְּבִקְרָה
 כְּחֹצֵיר יַחֲלֹף: בְּבִקְרָה יִצִּיץ וְחֲלָף לְעָרֵב יְמוּלֵל וַיִּבֶשׁ: כִּי-כָלִינוּ כְּאֶפֶס

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

SALMO 59

לְמַנְצַח אֵל-תִּשְׁחַח לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלְחַ שְׂאוֹל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת-הַבַּיִת
לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאֹיְבֵי אֵל-יָי מִמִּתְקוֹמָמִי תִשְׁגָּבֵנִי: הֲצִילֵנִי מִפְּעֻלֵי
אָוֶן וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יְגוּרוּ עָלַי עֲזִים
לֹא-פִשְׁעֵי וְלֹא-חַטָּאתַי יי : בְּלִי-עֶזְרֵךְ וְרוּצוֹן וַיִּכּוֹנְנוּ עוֹרְהָ לַקְרָאתִי
וּרְאָה: וְאַתָּה יי -אֵל-יָם צְבָאוֹת אֵל-יָי יִשְׂרָאֵל הַקִּיצָה לְפָקֹד כָּל-
הַגּוֹיִם אֵל-תַּחֲזֵן כָּל-בְּגֵדֵי אָוֶן סִלָּה: יִשׁוּבוּ לְעָרְבַי יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּכְבוּ
עִיר: הִנֵּה יִבְעִיעוֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי-מִי שָׁמַע: וְאַתָּה
יי תִּשְׁחַק-לָמוֹ תִלְעַג לְכָל-גּוֹיִם: עֲזוּ אֵלֶיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי-אֵל-יָם
מִשְׁגָּבִי: אֵל-יָי חֲסִדוֹ (קרי: חֲסִדֵי) יְקַדְמֵנִי אֵל-יָם יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי: אֵל-
תִּהְרַגְם פֶּן-יִשְׁכַּחוּ עִמִּי הִנִּיעֵמוּ בְּחִילֶיךָ וְהוֹרִידֵמוּ מִגִּגְנוֹ אֶד-נִי:
חַטָּאת-פִּימוֹ דַּבֵּר-שִׁפְתֵימוֹ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֲלָה וּמִפִּחַשׁ יִסְפְּרוּ:
כֹּלָה בְּחִמָּה כֹּלָה וְאֵינָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי-אֵל-יָם מִשָּׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי
הָאָרֶץ סִלָּה: וַיִּשׁוּבוּ לְעָרְבַי יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר: הֵמָּה יִנוּעוּן (קרי:
יִנִּיעוּן) לְאָכַל אִם-לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְינוּ: וְאֵנִי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאֶרְנֵן לְבִקְר
חֲסִדֶיךָ כִּי-הִיִּית מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר-לִי: עֲזֵי אֵלֶיךָ אֹמְרָה כִּי-
אֵל-יָם מִשְׁגָּבִי אֵל-יָי חֲסִדֵי:

לִמְנַצַּח מְזֻמּוֹר לַדָּוָד: אֲשֶׁרֵי מִשְׁפִּיל אֶל-דָּל בְּיוֹם רָעָה יִמְלֹטְהוּ
 יי : יי יִשְׁמְרֵהוּ וַיַּחֲיֵהוּ יֵאָשֶׁר (קרי: וְאֲשֶׁר) בְּאֶרֶץ וְאֶל-תַּתְּנֵהוּ
 בְּנֶפֶשׁ אִיְבּוֹ: יי יִסְעֲדֵנוּ עַל-עַרְשׂ דָּוִי כָּל-מִשְׁפָּכּוֹ הַפְּכֶת בְּחִלּוֹ:
 אֲנִי-אֲמַרְתִּי יי חַנּוּנֵי רַפְּאָה נַפְשִׁי כִּי-חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע
 לִי מְתֵי יָמוֹת וְאָבֵד שְׁמוֹ: וְאִם-כָּא לְרֵאוֹת שְׁוֹא יִדְבַר לְבוֹ יִקְבֹּץ-אֲנֹן
 לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יִדְבַר: יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׂוּ כָּל-שֹׁנְאָי עָלַי יִחְשְׁבוּ רָעָה לִי:
 דָּבַר-בְּלִיעֵל יְצוּק בּוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא-יוֹסִיף לְקוֹם: גַּם-אִישׁ שְׁלוֹמֵי
 אֲשֶׁר-בְּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכֵל לֶחֱמֵי הַגִּדִיל עָלַי עָקַב: וְאַתָּה יי חַנּוּנֵי
 וְהַקִּימֵנִי וְאֲשַׁלְּמָה לָּהֶם: בְּזֹאת יִדְעֵתִי כִּי-חָפַצְתָּ בִּי כִּי לֹא-יָרִיעַ אִיְבֵי
 עָלַי: וְאֲנִי בְּחַמֵּי תַמְכֶת בִּי וַתַּצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בְּרוּךְ יי אֱלֹהֵי-י
 יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

לִמְנַצַּח מִשְׁפִּיל לְבָנֵי-קָרַח: כָּאֵיל תַּעְרַג עַל-אֲפִיקֵי-מַיִם בֵּן נַפְשִׁי
 תַּעְרַג אֲלֶיךָ אֱלֹהֵי-יָם: צָמְאָה נַפְשִׁי לֹא-לַיִם לְאֵל חַי מְתֵי אָבוֹא
 וְאַרְאָה פְּנֵי אֱלֹהֵי-יָם: הֵיטָה-לִּי דַמְעָתִי לְחֶם יוֹמָם וְלַיְלָה בְּאֲמֹר אֵלֵי
 כָּל-הַיּוֹם אֵיךָ אֱלֹהֵי-יָם: אֵלֶּה אֲזַכְּרֶה וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי כִּי אָעֵבֹר בַּסֶּךְ
 אֲדַדָּם עַד-בַּיִת אֱלֹהֵי-יָם בְּקוֹל-רִנָּה וְתוֹדָה הַמּוֹן חוֹגֵג: מֵה-תִּשְׁתַּחֲוֶי
 נַפְשִׁי וְתַהַמֵּי עָלַי הוֹחִילִי לֹא-לַיִם כִּי-עוֹד אוֹדְנוּ יִשׁוּעוֹת פְּנֵינוּ: אֱלֹהֵי-י
 עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּחֲחַח עַל-כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ יִרְדָּן וְחַרְמוֹנִים מֵהַר מִצְעַר:
 תְּהוֹם-אֵל-תְּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כָּל-מִשְׁבְּרֶיךָ וְגִלְיֶךָ עָלַי עָבְרוּ:
 יוֹמָם יֵצְנֶה יי חֲסִדּוֹ וּבְלִילָה שִׁירָה (קרי: שִׁירוֹ) עָמִי תִפְלָה לְאֵל

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

לְדוֹד מִשְׁפִּיל אֲשָׁרֵי נְשׁוּי-פֶשַׁע כְּסוּי חֲטָאָה : אֲשָׁרֵי אָדָם לֹא יִחְשָׁב
 יי לוֹ עוֹן וְאֵין בְּרוּחוֹ רְמִיָּה : כִּי-הִחַרְשֵׁתִי בְלוֹ עֲצָמֵי בְּשֵׂאֲגוֹתֵי כָל-
 הַיּוֹם : כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבַּד עָלַי יָדְךָ נִהַפְּךָ לְשֵׁדִי בְּחַרְבֵּנִי קִיץ סֵלָה :
 חֲטָאתִי אֲדִיעֶךָ וְעוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי אֲמַרְתִּי אוֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִּי
 וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה : עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֱלֹהֶיךָ לַעַת
 מִצָּא רַק לְשֹׁטֵף מִיָּם רַבִּים אֱלֹהֵי לֹא יִגִּיעוּ : אַתָּה סִתָּר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי
 רְגִי פִלֵּט תְּסוּבְּבֵנִי סֵלָה : אֲשָׁפִילְךָ וְאוֹרֶךְ בְּדַרְכְךָ-זוֹ תִלַּךְ אִיעֲצָה עֲלֶיךָ
 עֵינַי : אַל-תִּהְיֶה כְּסוּס כְּפָרָד אֵין הִבִּין בְּמִתְגַּנְרֶסֶן עָדְיוֹ לְבָלוֹם בַּל
 קָרַב אֱלֹהֶיךָ : רַבִּים מִכְּאוֹבִים לְרָשָׁע וְהַבּוֹטָח בִּי חֶסֶד יְסוּבְּבֵנוּ :
 שְׁמַחוּ בִּי וַיִּגְלוּ צַדִּיקִים וְהִרְגִּינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל :