

MESE DI KISLEV NUMERO 13 ANNO VII

# MOMENTI DI TORÀ

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ

5780

# Kislev



# Happy Chanukah!

Email: [hamefizitalia@gmail.com](mailto:hamefizitalia@gmail.com)

☎ (Italia) 392 54 078 50

☎ (Israel) 052 761 5969

Impaginazione grafica:  
Vittorio Nahum +972 0543576856

*Beth Midrash*  
(Casa di Studio)



Tempio Tripolino <sup>תרפ"א</sup>  
"Beth Ya'acov"  
Via Pozzo Pantaleo, 46  
(Zona Marconi)

Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Tishri)

<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	20:30 - 21:30	Parashat HaShavua, con Devid Jonas (Gruppo Yom haYom)	19:00 - 20:00	Musar ~ Etica ebraica (Orchot Tzaddiqim), con Giorgio Calò
18:15 - 19:15	Halachot della Tefillà e Musar, con Rav Amitai Sermoneta				
<u>Giovedì</u>		<u>Shabbat</u>		<u>Domenica</u>	
19:00 - 20:00	Talmud - trattato di Kiddushin in Chevruta, con Giorgio Calò	10:00 - 11:30	Talmud - trattato di Shabbat in Chevruta, con Giorgio Calò Halachot e Parashat HaShavua, con Devid Jonas		
		11:30 - 12:15	Lezione di Talmud per Ragazzi 13-16 anni (trattato di Shabbat), con Giorgio Calò		
		15:00 - 16:00	Regole di Shemirat HaLashon (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



**WhatsApp**

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



## PARASHAT TOLEDOT DIRITTI DI PRIMOGENITURA

La parashà di questa settimana tratta della nascita dei gemelli Esav e Yaakov, figli di Rivkà. Appena divennero maggiorenni, scelsero ciascuno una strada differente. Esav, anche se primogenito, dispregiò il suo ruolo privilegiato e le sue responsabilità e commise delle gravi trasgressioni. Yaakov, invece, utilizzò il suo tempo per studiare Torà ed effettuare buone azioni. Un giorno, Esav tornò a casa estremamente stanco, al punto di sentirsi prossimo alla morte. Quel giorno aveva ucciso Nimrod e commesso altri peccati. Vedendo che Yaakov stava cucinando delle lenticchie, lo supplicò di dargliene un pò. Yaakov disse che lo avrebbe fatto solo in cambio dei diritti di primogenitura di Esav. Agli occhi di Esav, i diritti non valevano molto e fu d'accordo di venderli a Yaakov che apprezzava il loro vero valore.

Quali sono i diritti di un primogenito? La Torà (Devarim 21:16) afferma che un figlio primogenito riceve una parte di eredità doppia rispetto agli altri fratelli quando il padre muore. La parola *"bechor"*, primogenito, (ibid.) è scritta senza la *"vav"*. Le sue tre lettere, *"bet"*, *"kaf"*

e *"resh"* hanno tutte lo stesso valore numerico doppio rispetto alla lettera che le precede, ovvero *"alef"*, *"Yud"* e *"Kuf"*. rappresenta il fatto che un primogenito riceve una parte di eredità doppia. Ad esempio, nel caso di due fratelli, l'eredità viene divisa in tre parti. Il primogenito riceve due parti e il fratello una. Nel caso di tre fratelli, allora, l'eredità è divisa in quattro parti, il primogenito riceve due parti e gli altri due fratelli, una ciascuno.

Inoltre, all'inizio ai primogeniti era concesso il privilegio di prestare servizio nel Bet Hamikdash; avevano così l'opportunità di ricevere una ricompensa eterna. Tuttavia, a causa del peccato del vitello d'oro, il servizio nel Tempio passò ai leviti.

Esav si sentiva prossimo alla morte, oppure pensava che, dal momento che la sua fonte di sostentamento era la caccia, poteva essere ucciso da animali selvatici e morire prima di suo padre, perdendo l'eredità. Inoltre, non era interessato al servizio nel Bet Hamikdash, perché non sarebbe durato in eterno e gli avrebbe causato la morte per essere stato negligente delle regole. Questi diritti non avevano valore ai suoi occhi, quindi li vendette in cambio di lenticchie.

Perché un primogenito riceve una parte di eredità doppia? Il versetto afferma che è dovuto al fatto che è il primo membro della discendenza di suo padre. Il primo di ogni cosa fisica ha un livello di santità specia-

le, come Hashem che precede tutto ed è il paradigma della santità.

Tra l'altro, dalle regole che riguardano l'eredità impariamo che D\_o dota le persone di ricchezza, vuole che riceva benedizione e continui per sempre. Tuttavia, quando una persona commette una trasgressione ed è destinata a morire, anche se il suo corpo fisico scompare

dal mondo, D\_o vuole che i doni che aveva concesso si mantengano nel tempo. Perciò, la Torà comanda che i doni vengano trasmessi a coloro che la persona ha generato fisicamente. I parenti stretti sono i più adatti ad essere l'anello della catena per preservare la ricchezza all'interno di una famiglia.

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### DIVIETO DI CUCINARE DI SHABBAT

*...continua dallo scorso mese vedi le alachot dei giovedì*

Un cibo completamente cotto non lo si può ricuocere violando il divieto di shabbat di bishul. Tuttavia bisogna distinguere tra un cibo secco (senza sugo o simili per esempio i petti di pollo fritti) e tra una pietanza liquida o addirittura in sua parte (come la carne con il sugo).

Un cibo senza sugo o simili, è permesso riscaldarlo anche se si è raffreddato completamente, perché diciamo che non si ricuoce una seconda volta. Per questo è permesso mettere questo tipo di pietanza sopra una pentola che si trova sulla plata o su un'altra fonte di calore anche durante shabbat. C'è chi permette tra i sefarditi persino mettere questo tipo di pietanze direttamente su un fuoco coperto come la plata.

Secondo la maggior parte dei poskim è vietato riscaldare di shabbat una pietanza fredda se è liquida o addirittura in parte, anche se è stata cotta prima di sabato. Tuttavia se durante shabbat per qualsiasi ragione è stata tolta dalla fonte di calore e si è raffreddata un pò ma non completamente, è permesso riscaldarla di nuovo mettendola però non direttamente sulla plata (a meno che sussistano le condizioni per poter rimettere durante shabbat una pentola sul fuoco. Questo regole le affronteremo Bs"D in seguito). Cosa si intende per non raffreddato completamente? Secondo gli ashkenaziti fin quando una persona lo consuma perché lo considera ancora caldo, quindi quando la gente lo considera tiepido secondo l'alacha lo si ritiene freddo e si viola il divieto di bishul riscaldandolo nuovamente. Secondo i sefarditi dal momento che non è più caldo a tal punto da non poterlo toccare (yad soledet) è considerato già freddo, ed è vietato riscaldarlo di shabbat.

*Continua giovedì 7...*



MOMENTI  
DI MUSAR

## SICHOT ARAN Discorsi di R. Nachaman Di Breslav

SICHÀ ZADI GHIMEL - 94

Quando c'è pace in città, è perché non vi abita nessuna persona intelligente. Apprendiamo: «*Se non c'è sapere, come può esserci distinzione?*» (Talmud Yerushalmi, Berakhot 39b). Quando in una città vive una persona veramente intelligente, allora vi sono distinzione e divisioni: alcuni seguono quella persona e altri la contestano.

SICHÀ ZADI GHIMEL - 95

Il nome di una persona è determinato dalla missione della sua vita (Berakhot 7b).

A volte una persona porta a termine la sua missione prima di quando è destinata a morire. A quel punto deve assumere un nuovo nome. Il nome di una persona è la veste della sua anima dopo la morte. Un nome è una veste.

È scritto: «*Io sono D\_o; questo è il Mio nome e la Mia gloria*» (Isaia 42, 8). La gloria è una veste. Per questo Rabbi Yochanan soleva chiamare la sua veste «*la mia gloria*». D\_o è chiamato col tetragramma: Yod KHe Waw KHe. Il Nome deriva da una radice che significa esistenza. È questo Nome che fa esistere tutto il creato. Al di sopra di tutti i mondi, però, D\_o non ha nome. È il regno in cui non lo si può cogliere.

È scritto: «*Perché Tu hai reso grande la Tua parola oltre il Tuo Nome*». L'operato di D\_o è la parola con cui creò il mondo. «*La Tua parola*» è quindi l'operato di D\_o.

D\_o opera anche al di sopra di tutti i mondi e, perciò, è superiore a tutti i mondi e a tutti i Suoi Nomi. Nel regno che è al di sopra di tutti i mondi, D\_o non ha nessun nome. Questo vuol dire il versetto: «*Perché Tu hai reso grande la Tua parola oltre il Tuo Nome*».

È scritto che nel Mondo a Venire: «*Le nazioni vedranno la tua giustizia [...] e ti chiameranno con un nuovo nome*». In quel momento le nazioni capiranno la vera missione degli ebrei e daranno loro un nuovo nome.

Vi sono persone che, avendo portato a termine a metà della vita la missione associata al loro nome, si vedono assegnata una nuova missione e, perciò, un nuovo nome. Il concetto nasconde molti segreti, profondi e meravigliosi.

Si usa dare un nuovo nome a una persona gravemente malata. La persona malata ha già soddisfatto il destino riservatole dal nome originario ed è dunque pronta a morire. Se gli diamo un nuovo nome, gli diamo anche una nuova missione. La persona malata può ora continuare a vivere per portare a termine la missione associata al suo nuovo nome.

I saggi dicono che Mosè aveva molti nomi. Mosè aveva molte missioni da compiere in vita ed aveva perciò bisogno di un nome diverso per ognuno dei suoi grandi compiti.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## PRECETTI NEGATIVI CHE SI VIOLANO NELLA LASHON ARA'À

Chi commette delazione verso il prossimo trasgredisce un precetto negativo, com'è detto (Levitico 19, 16): «*Non commettere delazione tra il tuo popolo*». Chi è un delatore? Chi raccoglie informazioni e si aggira tra la gente dicendo “*Tizio ha detto di te tale cosa*” o “*ho saputo che Caio ti ha fatto questo e quest'altro*”. Anche qualora si tratti di verità, questo atto distrugge il mondo. E c'è un peccato ancora più grave di questo, ed è la lashon harà', ed è inclusa in questo divieto, e la si commette quando si parla male del prossimo, anche qualora si tratti di verità. Invece [il peccato] di chi dice una menzogna si chiama motzì shem rà, ovvero “*diffamazione del prossimo*”.

E chi racconta o accetta [la maldicenza] trasgredisce anche il precetto negativo di (Esodo 23, 1) «*Non accettare un racconto vano*», perché [questo versetto, scritto in ebraico] si può leggere anche “*non far accettare*” e quindi questo divieto si applica a entrambi [sia a chi racconta che a chi accetta].

E chi racconta trasgredisce anche il precetto negativo (Deuteronomio 24, 8): «*Osserva molto attentamente le prescrizioni relative alla piaga della lebbra*», e nel Sifra\* (Bechukkotàì 1, 3) viene spiegato che l'espressione della Torà “*osserva molto*” si riferisce a non dimenticarsi di fare attenzione [ed evitare] la lashon harà, affinché questo racconto maldicente non provochi la lebbra [a chi lo racconta].

Chi [la] racconta e chi l'accetta trasgrediscono anche il divieto (Levitico 19, 14) di «*Non porre un ostacolo davanti a un cieco*», perché ognuno di loro pone un ostacolo di fronte all'altro, per fargli trasgredire divieti della Torà. Ma qui c'è una differenza tra chi racconta e chi accetta: chi racconta trasgredisce un divieto, sia che lo ascoltino in pochi sia in tanti, e anzi, più sono gli ascoltatori e più cresce l'entità della trasgressione, perché pone un ostacolo di fronte a molte persone. Il caso di chi accetta è diverso: può succedere che egli trasgredisca questo divieto soltanto se si trova a essere l'unico ascoltatore della lashon harà' o della rekhilut, e che qualora se ne andasse, quell'altro non avrebbe più interlocutori cui raccontarla. Ma se quando viene detta una maldicenza ci sono altri ascoltatori all'infuori di lui, può darsi che chi l'ascolta non trasgredisca questo precetto negativo, bensì altri divieti elencati in questa introduzione - si consulti il Pozzo d'Acqua Vivente. E questo [vale] per chi si è aggregato [ad altri ascoltatori] dopo l'inizio del racconto, ma il primo [ascoltatore], davanti a cui si è cominciato a raccontare, certamente trasgredisce in ogni caso questo divieto, anche se poi si sono aggiunte altre persone per sentire questa chiacchiera infame, perché la trasgressione è cominciata a causa sua.

E in ogni caso bisogna stare molto attenti a frequentazioni di questo tipo e a non riunirsi con loro, perché lassù vengono tutti segnati come membri di una cosca malfattrice, com'è scritto nel testamento di rabbi Eliezer il Grande che ordinò a suo figlio Horkenùs quanto segue: «*Figlio mio, non stare mai in un gruppo di gente che sparla del prossimo, perché quando le parole salgono lassù, esse vengono iscritte nel libro, e tutti i presenti vengono catalogati come membri di una cosca malfattrice e maldicenti*».

Continua domani....



MOMENTI  
DI MUSAR

## SICHOT ARAN Discorsi di R. Nachaman Di Breslav

SICHÀ ZADI ZAIN - 97

Le buone notizie possono permettervi di recitare i Salmi.

SICHÀ ZADI CHET - 98

Quando recitate i Salmi, è come se re Davide in persona li recitasse.

Re Davide scrisse i Salmi su ispirazione divina (ruach ha-qodesh, spirito Divino).

Questo soffio santo permane ancora nelle parole dei Salmi. Quando li recitate, il suo stesso respiro risveglia la santità delle parole. Ecco perché, quando li recitate, è come se re Davide in persona stesse recitando i Salmi.

Recitare i Salmi è la medicina per chi è malato, perché lo porta a porre fiducia solo ed esclusivamente in D\_o. La sua fede è un supporto, un bastone a cui ci si appoggia e si dipende da D\_o proprio come ci si appoggierebbe a un bastone o a una stampella.

Re Davide disse: «D\_o è stato il mio bastone» (Salmi 18, 19), perché poteva appoggiarsi a D\_o come a un supporto fisico.

È scritto: «Se si alzerà e camminerà per strada con il suo bastone, sarà guarito» (Esodo 21, 19). Una persona guarisce grazie alla fiducia, il bastone della fiducia.

È anche scritto: «Uscirà un bastone dal tronco di Iesse» (Isaia 11, 1). Questo versetto parla del Mashiach, che discenderà da Davide (e stringerà il bastone terapeutico della fede).

È anche scritto: «Il soffio delle nostre narici, il Mashiach di D\_o» (Lamentazioni 4, 20). (Il bastone terapeutico si manifesterà attraverso il soffio santo che re Davide pose nei salmi).

In merito all'età messianica, è scritto: «Dovranno ancora sedere molti anziani, uomini e donne nei vasti luoghi di Gerusalemme per molti giorni, ogni uomo con il bastone in mano» (Zaccaria 8, 4). Da questo versetto il Talmud insegna che gli tzaddiqim risusciteranno i morti in età messianica. Il bastone che stringeranno sarà quello del profeta Elisha, che era stato usato per riportare in vita il figlio della shunamita. Così è scritto: «Posa il mio bastone sul volto del ragazzo». (Questo è il bastone terapeutico della fede).

L'inverno corrisponde alla gravidanza e l'estate alla nascita.

Il Rebbe pronunciò poi parole meravigliose. Parlò dell'estate che si stava avvicinando. Eravamo a Nisan, poco prima di Pesach, il terzo giorno dopo il brit milà del figlio del Rebbe, Shlomo Efraim, di benedetta memoria. Il Rebbe disse poi che d'inverno tutte le piante e gli arbusti muoiono. La loro forza si disperde e ricordano i morti, ma quando arriva l'estate, si svegliano e tornano alla vita.

È scritto: «Isacco uscì a meditare nel campo». Il Talmud dice che la meditazione era la preghiera.



Meditazione e preghiera sono chiamate SIChà. Un arbusto del campo è invece chiamato SIaCh. Quando ogni arbusto (SIaCh) del campo comincia a tornare alla vita e a crescere, desidera ardentemente essere incluso nella preghiera e

nella meditazione (SIChà). Quando si avvicina l'estate, è particolarmente bello meditare in campagna. È il tempo in cui si può pregare D\_o con desiderio e bramosia. Il Rebbe ne parlò a lungo e discusse anche di molti altri argomenti.

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### PRECETTI NEGATIVI CHE SI VIOLANO NELLA LASHON ARA'A

Chi racconta lashon harà' trasgredisce pure il divieto (Deuteronomio 8, 11): «Fai attenzione a non dimenticare il Signore tuo D\_o», che è un ammonimento ai buffoni, i quali, poiché deridono il prossimo e se ne fanno beffe, probabilmente ritengono di essere dei saggi e degli esseri superiori; in verità, se conoscessero i propri difetti, non deriderebbero il prossimo. Ed è noto il detto dei nostri Maestri nel Talmud Bavli (Sotà 4b), che il peccato di superbia è molto grave, come esposto colà, ed esso provoca che le spoglie del superbo non risorgeranno alla resurrezione dei morti, e [chi pecca di superbia] viene paragonato a un idolatra, e la presenza divina si lamenta di lui, e viene definito un abominio - si consulti il Talmud. E in particolare, se denigrando il prossimo egli rende onore a sé stesso, certamente trasgredisce questo divieto - oltre al fatto che i nostri Maestri, con la loro santa ispirazione, lo escludono dal mondo futuro dicendo (Talmud Yerushàlmi, Chaghigà 2, 1): «Chi si onora dell'onta del prossimo non ha parte nel mondo futuro».

E chi racconta [la lashon harà'] e chi l'accetta trasgrediscono anche il divieto di (Levitico 22, 32): «Non profanate il Mio Santo Nome». Proprio perché non vi è [l'attenuante di] un desiderio o di un beneficio materiale a incoraggiare l'istinto malvagio ad avere la meglio, ne consegue che questo peccato è considerato assolutamente come una ribellione e come una mera soppressione del giogo del regno divino, e in questo modo si profana il nome divino. Quanto detto riguarda perfino un ebreo qualunque; e se in particolare si tratta di una persona importante, le cui azioni vengono osservate da molte persone, allora in questo modo il nome viene certamente profanato. E, a maggior ragione, se la trasgressione è stata commessa in pubblico, il peccato è sicuramente immenso e viene chiamato "profanazione del nome divino in pubblico".



MOMENTI  
DI MUSAR

## I biglietti della lotteria

Secondo la legge ebraica, le vincite alla lotteria sono lecite, poiché esse non costituiscono nessuna perdita altrui. Nonostante ciò, acquistare biglietti della lotteria non si trova completamente in sintonia con lo spirito dell'emunà. Se una persona desidera acquistare un biglietto della lotteria, dovrebbe acquistarne solamente uno; se Hashèm vuole che vinca il premio della lotteria, Egli farà in modo che il suo biglietto contenga il numero vincente. Chi acquista più di un biglietto della lotteria mostra di affidarsi più alle statistiche o alle buone probabilità che a Hashèm. Inoltre, la persona in questione sperpera il denaro che era destinato a soddisfare le sue necessità primarie. I biglietti della lotteria sono quindi una prova di fede: coloro che credono nella Provvidenza Divina di Hashèm non acquisterebbero più di un biglietto. Se vincono, congratulazioni! Se perdono, essi sanno che Hashèm non voleva che vincessero, e che quel denaro sarebbe stato dannoso per loro. Accettare l'esito di un biglietto della lotteria perdente senza rimanerne delusi merita il voto di "eccellente" in emunà. Se non si ha emunà, si continuano a comprare numerosi biglietti per aumentare le proprie possibilità di vincita. Nel momento in cui pone la propria fede nella probabilità o nella

fortuna, la gente non solo spreca il proprio denaro ma viene anche bocciato nella prova di emunà. Un colpo di fortuna improvviso, come un'eredità o un biglietto della lotteria vincente, è in realtà una vera e propria difficile prova di fede. L'esperienza dimostra che molta gente che entra in possesso di un'improvvisa ricchezza finisce prima o poi per patire gravi mali emotivi e spirituali. Per quale motivo? La maggior parte delle persone sono prive della marcia emotiva e spirituale che è necessaria per avere a che fare con situazioni che sono al di fuori dell'abitudinario con successo. Di conseguenza, si diventa disorientati e arroganti; da un momento all'altro, il marito appena arricchitosi non vuole più la moglie, o viceversa. Essi accarezzano idee e fantasie di fascino e di grandezza, come se il loro denaro desse loro il diritto a un livello superiore. Spesso, essi usano il loro denaro con imprudenza, lo scialacquano o lo utilizzano per investimenti insensati. Essi cadono preda di abili truffatori, avidi parenti, "amici" appena conosciuti o truffatori finanziari, come avvocati, ragionieri o agenti di borsa immorali. Spesso, le loro nuove ricchezze non sono altro che una lunga e fastidiosa emicrania. L'emunà costituisce uno strumento spirituale adatto ed efficace per avere a che fare con la ricchezza. Un individuo ricco che ha emunà sa che il denaro appartiene a Hashèm e che non è altro che un deposito temporaneo nelle sue mani atto a permettergli di eseguire i precetti di Hashèm. Pertanto, egli non scivola nell'arroganza; egli sa che Hashèm può portargli via il suo denaro da un

momento all'altro; dunque, perché ostentarlo più di tanto? Queste persone donano un minimo del 10% in beneficenza; le persone ricche che posseggono un alto livello di emunà elargiscono fino al 20% dei loro guadagni in beneficenza. Essi sono sempre grati a Hashèm e manifestano la propria gratitudine mantenendo finanziando istituzioni di Torà e imprese di beneficenza lodevoli. Se si ha emunà, si riesce a

superare la prova della ricchezza a bandiere spiegate.

È anche vero che se non si ha emunà si verifica il risultato opposto. I ricchi, soprattutto i nuovi ricchi, sono consumati dalla paura di perdere il proprio denaro. Diventano arroganti e disorientati. Il loro sogno del denaro si trasforma in un incubo, poiché non hanno nessuno di cui fidarsi. Essi non superano la prova di emunà.

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### INTERRUZIONE AMIDÀ

È proibito interrompere la tefillà dell'Amidà per salutare qualcuno. Anche nel caso in cui si dovesse rispondere al saluto di un Re d'Israele non si può interrompere la Tefillà per rispondere al suo saluto.

Solo nel caso in cui ci sia il rischio di un pericolo è permesso interrompere l'Amidà.

Per questo, chi si trova durante l'Amidà e sente il pubblico che risponde al Kaddish o alla Kedushà o a Barechù, non può interrompere per rispondere, ma deve fermarsi e ascoltare la risposta del pubblico senza rispondere e senza muoversi.

Riguardo la Kedushà bisogna interrompersi e ascoltare la Kedushà del Chazan solo nel caso in cui si sa che il Chazan sia esperto nel mettere l'intenzione di far uscire il pubblico d'obbligo. Ma nel caso di un Chazan improvvisato o non esperto, non bisogna fermarsi nemmeno per ascoltare la kedushà, perché quasi sicuramente non metterà intenzione di fare uscire d'obbligo.

Se si sente il Kadish o la Kedusha mentre si sta studiando Torah, c'è una discussione se sia permesso interrompere lo studio per rispondere o se bisogna proseguire lo studio. Se interrompendo si perde la concentrazione della studio, allora è meglio non rispondere.

Se durante la Tefillà si ha un dubbio su una regola riguardante la stessa Tefillà, come nel caso in cui una persona dimentica qualche aggiunta e non si ricorda la regola a riguardo (se può proseguire o se deve ripetere), c'è chi permette di andare a prendere il libro e a controllare la regola, non considerando questo comportamento come interruzione. In ogni caso è permesso andare a controllare la regola, ma è vietato chiederla a voce.

*Tratto da "Kizur Yalkut Yosef"*



## Felicità o ricchezza

Il desiderio del denaro facile mostra una mancanza di emunà. Coloro che credono in Hashèm sanno che la qualità delle loro vite non dipende dalla quantità di soldi che possiedono, ma dall'entità dell'emunà che riescono ad acquisire e dal successo nell'eseguire la volontà di Hashèm.

La preghiera, la carità e il pentimento sono le uniche soluzioni alle difficoltà economiche. Se Hashèm fa sì che una persona soffra le tribolazioni delle difficoltà economiche, allora il denaro non risolverà i suoi problemi; essa riceverà comunque una serie di tribolazioni diverse, persino peggiori.

La teshuvà, il pentimento, è l'unico modo per porre fine alle disgrazie, poiché non esiste tribolazione che non si verifichi in seguito a una trasgressione. Fintantoché una persona si ostina a non fare teshuvà, potrà anche avere tutti i soldi del mondo, soffrirà comunque a causa delle sue trasgressioni non corrette. D'altro canto, grazie

alla teshuvà che ci permette di cominciare una vita completamente nuova, pura e spirituale, è possibile vivere una vita dolce e piacevole anche se non si ha un centesimo in tasca.

Rabbi Aaron di Kiblitsh era estremamente povero, eppure era allo stesso tempo incredibilmente felice. Una volta, un amico ricco gli disse che lo invidiava. L'uomo ricco disse che egli passava il tempo a comprare doni per la moglie e per i figli, mentre essi non erano mai soddisfatti e litigavano in continuazione. D'altro canto, dal momento che l'indole sorridente di Rabbi Aaron era sempre così piacevole, la sua famiglia era felice nonostante la carenza materiale.

Pertanto, una persona dovrebbe essere soddisfatta di ciò che ha nella vita e non sforzarsi di ottenere ricchezze ulteriori. I nostri maestri dicono che più beni si possiede, e più preoccupazioni si hanno. In ogni caso, l'unico modo e anche il migliore per ottenere i propri mezzi di sostentamento è la preghiera, in cui si fa appello alla benedizione e pietà Divina del nostro misericordioso Padre nel Cielo.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## Tefillà della Donna

*La Tefillà, la donna e i bambini*

Scrivono il Rambam che è una mizva positiva della Toràh pregare ogni giorno. Per la Torah, però, non c'è un numero di preghiere stabilito o un tempo preciso stabilito. Per questo, essendo una mizvà della Torah, anche le donne sono obbligate a pregare quotidianamente.

Quante Tefillot deve fare una donna?

Secondo la regola stretta la donna è obbligata a pregare solo una tefillà al giorno, ed è bene che preghi la tefillà di Shachrit che comprende le berachot mattutine, lo Shemà e l'Amidà.

Nel caso in cui la donna fosse impegnata la mattina con le faccende di casa o cose simili, può evitare la preghiera di Shachrit e pregare, invece, la Tefillà del pomeriggio, Minchà, o quella della sera, Arvith.

Visto che anche la donna è obbligata a pregare, in ogni tempio c'è uno spazio dedicato alle donne. Anche se la donna non ha l'obbligo di pregare con pubblico, non contando nemmeno come minian, in ogni caso ha la Mizvà di rispondere Amen al Kaddish, alla Kedushà e a tutte le berachot dello Shaliach Zibbur.

Per quanto riguarda un bambino arrivato all'età dell'educazione, il padre ha l'obbligo di insegnargli tutte le Tefillot, Shachrit, Minchà e Arvith.

È mizvà portare al tempio i bambini arrivati all'età dell'educazione ed insegnar loro a seguire, a rispondere e ad avere rispetto della santità del tempio. Se però i bambini sono ancora piccoli e non sono in grado di stare seduti e seguire, e potrebbero disturbare il pubblico che prega, è mizvà non portarli al tempio. Ed è meglio pregare a casa senza minian piuttosto che portare i bambini piccoli al tempio che potrebbero disturbare.

*Tratto da Kizzur Yalkut Yoseff.*



## PARASHAT VAYETZÈ YAAKOV / ESAV

La parashà di questa settimana tratta di Yaakov Avinu, il terzo pilastro della nostra nazione e del suo soggiorno a Haran dove creò la sua famiglia.

Quando sua madre Rivkà era incinta (nella parashà della settimana scorsa), sentì due forze opposte dentro di sé. Si recò alla yeshivà di Shem per sapere cosa stava succedendo. Venne informata da D-o che portava in grembo due persone importanti, una che sarebbe stata a capo dell'Impero Romano (precursore del mondo occidentale di oggi), e l'altra, Yaakov, il nostro padre. Al primo nato, Esav, venne dato il nome dalle persone del tempo, mentre al secondo, Yaakov, che uscì tenendo in mano il calcagno del fratello, venne dato il nome da D\_o. Cosa indicano i loro nomi? Perché Esav venne così chiamato da tutti, mentre Yaakov solo da Hashem?

Il Kli Yakar spiega che appena una persona nasce, le sue facoltà fisiche e i suoi sensi iniziano a funzionare. Un neonato desidera mangiare e bere, oltre alle altre necessità fisiche. Le sue facoltà intellettuali, invece, vengono utilizzate solamente più tardi. Più cresce, più l'intelletto e le emozioni permet-

tono lo sviluppo spirituale. Perciò, una persona diventa erudita e saggia da adulta, come risultato della sua costante ricerca di aspirazioni più elevate. Crescendo, il desiderio della fisicità diminuisce; la ricompensa per aspirazioni e successi spirituali non potrà mai essere conseguita in questo mondo perchè una persona accumula maggiormente successi spirituali verso la fine della propria vita. In quel momento, una persona non desidera la fisicità. Riceverà, quindi, la maggior parte della sua ricompensa nell'Olam Habà, il mondo futuro.

Adesso possiamo capire l'essenza di ciascuno dei due gemelli e dei loro rispettivi nomi. Esav nacque con i propri sensi fisici completamente sviluppati e funzionanti. Le persone vedevano che era completo in ogni aspetto e, perciò, lo chiamarono "Esav", "completo". Questo simboleggiava la sua essenza, che era limitata alla fisicità, senza lasciar posto allo sviluppo del suo intelletto. Avrebbe preso parte solamente al mondo fisico. Più tardi fu disposto a vendere il diritto alla primogenitura al fratello Yaakov per poche lenticchie (per via dei suoi desideri materiali). Il diritto alla primogenitura comportava il merito al servizio nel Bet Hamikdash, un atto spirituale che Esav disprezzava. Venne nominato da tutti perchè già alla nascita i suoi desideri fisici, che egli incarnava, erano ovvi a tutti.

Yaakov, invece, venne al mondo tenendo in mano il calcagno del fratello. Venne chiamato Yaakov,

che significa calcagno, la parte più bassa del corpo. Ciò allude al fatto che il suo sviluppo non era ancora evidente: le sue abilità spirituali necessitavano di tempo per svilupparsi e, più cresceva, più tendeva verso la spiritualità. Non rappresentava questo mondo, ma il mondo futuro, dove la ricompensa eterna viene data a chi si è sforzato di conseguire la perfezione spirituale. Per questo motivo rinunciò alla sua parte in questo

mondo (le lenticchie) e l'utilizzò per acquistare l'eternità da suo fratello Esav. Il suo nome non era chiaro a tutti alla nascita perchè i successi spirituali, come lo sviluppo del proprio cuore e del proprio intelletto, si conseguono con il tempo. Perciò solo D\_o Stesso poteva dargli un nome.

Prepariamo i semi della crescita della nostra vera essenza e permettiamo a noi stessi di ricevere una ricompensa eterna.

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### DIVIETO DI CUCINARE DI SHABBAT

*...continua dal sabato 2*

**DOMANDA:** Cos'è considerato un cibo "liquido", che è vietato riscaldare di shabbat se si è raffreddato (anche se cotto precedentemente)?

**RISPOSTA:** Ci sono vari livelli di densità delle pietanze e i poskim non hanno dato una definizione precisa a riguardo, tuttavia è chiaro che un brodo è considerato liquido e un petto di pollo fritto è considerato "secco". Il ketchup per esempio secondo molti poskim è considerato solido. In ogni caso è consigliabile consultarsi con un rav esperto e timoroso di Hashem a riguardo.

Un cibo che contiene del sugo il quale è a se stante è considerato liquido anche se questo rappresenta solo la parte minore di tutta la pietanza. Tuttavia se il sugo bagna solamente il cibo stesso e non si trova sul fondo della tegame a se stante, lo consideriamo "secco" perché la parte liquida è secondaria a quella solida.

È permesso riscaldare una pietanza che all'inizio è solida ma che, con il calore, fa colare da essa il grasso o l'olio e si riscalda, come un pezzo di carne già cotta che non ha olio quando è fredda ma nel riscaldarla rilascia liquidi vari.

Riguardo allo zucchero ed il sale che nella produzione sono già stati cotti, la mishnà berurà consiglia di non metterli direttamente nel recipiente che stava sul fuoco (anche se è stato tolto) ossia nel kli rishon perché con il calore si sciolgono e li si cuociono nuovamente, tuttavia nel secondo recipiente - kli sheni è permesso.

*Alachot tratte dal libro Orchot Shabbat*

## RACCONTO DI SHABBAT

### PARASHÀ VAIETZÈ

#### *La stoffa rossa dello Tzaddiq*

Rabbì Leiv Mirkash, padre dell'autore del libro "Shulchan Shlomò", è stato uno Tzaddiq e Chassid vissuto in Lituania. Egli era proprietario di un negozio di tessuti in cui la moglie, mentre lui studiava quotidianamente la Torah nel Beth Midrash, si occupava di vendere la merce alla clientela.

Una volta la moglie consigliò a Rabbì Leiv di recarsi ad una fiera organizzata fuori città al fine di acquistare, al pari di altri commercianti di tutto il paese, nuovi tessuti da vendere durante l'anno.

Così Rabbì Leiv si preparò per il viaggio, portando con sé un dettagliato elenco di tessuti da comperare predisposto dalla moglie, oltre al denaro necessario a tal fine. Una volta giunto presso la fiera, Rabbì Leiv apprese che la stessa si sarebbe protratta per un mese, e così decise di rinviare l'acquisto dei tessuti all'ultimo giorno di fiera così da potersi dedicare, nel frattempo, allo studio della Torah presso il Beth Midrash della città.

Prima di tornare al suo paese di origine, Rabbì Leiv andò quindi ad acquistare la merce presso la fiera, dove apprese però che tutti i tessuti erano stati ormai venduti al di fuori di una stoffa rossa molto pregiata e costosa, utilizzata solo dai ministri e dagli appartenenti all'alta nobiltà della Lituania. Tanto era il valore di tale merce, che il più grande e famoso commercian-

te del paese era solito venderne, nel corso di un anno, non più di pochi metri. Con tutti i soldi a sua disposizione, Rabbì Leiv decise comunque di acquistare tutta la stoffa rossa presente nel negozio e, dopo di ciò, tornò verso casa.

Quando la moglie, mentre lui era al Beth Midrash a studiare la Torah, vide la merce che il marito aveva acquistato, rimase senza parole: quando mai sarebbero riusciti a vendere così tanta merce pregiata, non avendo nient'altro all'interno del negozio né soldi per acquistare tessuti differenti?!

La donna corse quindi al Beth Midrash e disse al marito piangendo: *"Che cosa hai fatto?! Neanche in vent'anni di duro lavoro potremmo riuscire a vendere i tessuti che hai comprato!! Da dove trarremo la nostra Parnasà ~ Guadagno durante l'anno?!"*.

Rabbì Leiv le rispose calmo: *"Perché mai stai piangendo?! Non credi forse che, come hanno insegnato i nostri Maestri, la Parnasà destinata a ciascun ebreo viene "fissata" da un Rosh HaShanà ~ Capodanno all'altro? Stando così le cose, cosa potrà mai cambiare se avremo in negozio questa o quell'altra stoffa?!"*. Lo Tzaddiq, con assoluta tranquillità, tornò quindi al suo studio di Torah.

Trascorsero alcuni giorni, ed un inviato del Conte lituano di Radziwill si recò presso il negozio di Rabbì Leiv chiedendo di acquistare diverse centinaia di metri del tessuto rosso portato con sé dallo



Tzaddiq dalla fiera: il Conte voleva infatti utilizzare tale stoffa per realizzare i nuovi abiti di tutta la propria servitù, e, a seguito della fiera, in tutto il paese l'unico negozio in cui la stessa si trovava era

quello di Rabbì Leiv. E fu così che la moglie vendette tutto il tessuto acquistato dal marito all'inviato del Conte, potendo beneficiare, in tal modo, di un'abbondante Parnerà per tutto il resto dell'anno...

## DERASHÀ DI SHABBAT

### PARASHÀ VAIETZÈ

*Le preghiere quotidiane del popolo ebraico.*

E' stato insegnato nel Talmud (TB Berachot 26b): "Rabbì Yossè a nome di Rabbì Chaninà ha detto: *"Le Tefillot sono state istituite dai patriarchi. Avraham ha istituito la Tefillà di Shachrit (quella del mattino), come è detto: "Avraham si alzò presto al mattino per tornare al luogo dove in precedenza era stato davanti all'Eterno"* (Bereshit 19, 27); il concetto di "stare" è riferito alla preghiera, come è detto: *"E stette Pinchas e pregò"* (Tehillim 106, 30). Itzchak ha istituito la Tefillà di Minchà (quella del pomeriggio), come è detto: *"Sul far della sera Itzchak era uscito a conversare in campagna"* (Bereshit 24, 63); il concetto di "conversazione" è riferito alla preghiera, come è detto: *"Preghiera di un misero che langue e di fronte ad Hashem riversa la sua conversazione"* (Tehillim 102, 1). Yaacov ha istituito la Tefillà di Arvit (quella della sera), come è detto: *"Egli [Yaacov, n.d.t.] si imbattè nel luogo e vi trascorse la notte"* (Bereshit 28, 11); il concetto di "imbattersi" è riferito alla preghiera, come è detto *"E tu non pregare per questo popolo, non innalzare per essi suppliche e preghiere, e non ti imbattere presso di Me"* (Yirmijà 7, 16)". Il Maestro Sefardita Rabbì Itzchak Abuav, autore del libro "Menorat HaMaor", ha evidenziato come la seconda lettera del nome dei patriarchi alluda alla specifica Tefillà istituita da ciascuno di loro; infatti, la seconda lettera del nome "Avraham" allude alla preghiera del mattino (Mattino), la seconda lettera del nome "Itzchak" allude alla preghiera del pomeriggio (Pomeriggio) e la seconda lettera del nome "Yaacov" allude alla preghiera della sera (Sera).

Hanno aggiunto i Chachamim che nelle parole *"Shemà Israel – Ascolta Israele"* (Devarim 6, 4) vi è una ulteriore allusione al fatto che il popolo ebraico deve recitare ogni giorno la Tefillà di Shachrit, Minchà e Arvit, in quanto le prime lettere delle preghiere in questione formano la parola "Shemà", mentre disponendo al contrario le lettere che compongono la parola "Shemà" è possibile formare l'acronimo *"Giogo del Regno dei Cieli"*, a simboleggiare l'obbligo di ciascun ebreo di assumere su di sé il peso del giogo divino nel momento in cui si accinge a recitare le predette Tefillot.



## COS'È LA GIOIA E COME RAGGIUNGERLA

Cosa piuttosto interessante: la depressione, la tristezza e la sofferenza sono ingredienti essenziali nel mondo. I nostri Saggi affermano, *“Chiunque pianga Gerusalemme dividerà la sua gioia”* (Ta’anit 30b). Senza subire dolore e lutto, non c’è modo per noi di apprezzare il loro opposto. Non abbiamo nulla a cui paragonare la nostra felicità. Per questo subiamo la sofferenza. Solo dopo possiamo riconoscere il vero sapore della gioia. E dato che un pò di tristezza e un pò di sofferenza sono necessari, Rabbi Nachman ci esorta a lottare per la gioia. Dobbiamo usare tutta la nostra forza per raggiungere la felicità, visto che solo essendo felici avremo la fede, il coraggio e la forza necessari per affrontare i nostri dolori, i nostri fardelli e superarli. La gioia ti mette sulla giusta strada per raggiungere ogni obiettivo tu desideri. Quindi Rabbi Nachman enfatizza l’importanza di essere continuamente gioiosi. Mentre è facile essere felice quando ti senti bene e le cose vanno per il verso giusto, cosa dovresti fare quando

non ti senti felice e non hai nulla per cui essere gioioso? Rabbi Nachman propone dei suggerimenti per riportarti sulla strada giusta:

**SFORZATI.** L’importanza della gioia è così grande che dovresti fare tutto il possibile per essere felice. Questo può essere paragonato ad un gruppo di persone che stanno danzando in cerchio, mentre una persona triste sta a guardare. Loro gli allungano le mani e lo tirano per far sì che si unisca a loro, e facendo così egli lascia da parte la sua depressione. Tuttavia, quando il nuovo arrivato smette di danzare, la depressione ritorna. Sebbene i pochi minuti di gioia siano preziosi, sarebbe meglio portare la depressione stessa all’interno del cerchio della felicità e trattenercela (Likutey Moharan II,23). Sforzarti di essere felice alla fine trasformerà la causa della tua tristezza in una vera fonte di gioia.

Qualcuno una volta chiese a Reb Nathan come potesse essere felice con tanti problemi e difficoltà. Reb Nathan rispose: *“Prendi in prestito la felicità!”* (Siach Sarfey Kodesh 1-736). Quando si tratta di soldi, raramente esitiamo ad attingere dai guadagni futuri. Bene, la tristezza fa sì che una persona senta che le manca qualcosa, quindi come Reb Nathan consiglia, quello che occorre fare è prendere in prestito da qualsiasi cosa puoi pensare che ti renda felice.

Inoltre, c'è una grande differenza tra possedere soldi e possedere la felicità. Quando rimborsiamo i soldi, fa un pò male. Ma con la felicità, quando la restituiamo, otte-

niamo di nuovo felicità. Forzare la gioia e la felicità quindi paga dei dividendi fantastici!

*Continua domani.....*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### REGOLE RIGUARDANTI LA BERAKHÀ DI "BIRKHAT ASHANIM"

- Da Sheminì Atzèret a Pèsach, nella Amidà viene menzionata la rivelazione dei poteri di D\_o attraverso la pioggia: "*Mashiv Aruach Umo-rid Agheshem - Che fa soffiare il vento e cadere la pioggia*".
- Dal sette di cheshvàn, in Erez Israel, aggiungiamo una preghiera esplicita per la pioggia: "Veten Tal Umattar - E dà rugiada e pioggia". Perché proprio il sette di cheshvàn? Poiché, come dicono i nostri Maestri, a partire da questa data gli ultimi ebrei di ritorno dal pellegrinaggio a Yerushalàyim per Sukkòt e Sheminì Atzèret avevano raggiunto l'Eufrate per raggiungere i villaggi più remoti.
- Fuori dalla Terra d'Israele, dove l'acqua è abbondante e c'è meno bisogno che piova precocemente, la preghiera per la pioggia inizia più tardi, ovvero sessanta giorni dopo la tekufàt tishri.
- Questo calcolo non si basa su un giorno fisso del calendario lunare; nel calendario solare, cade il 5 dicembre negli anni regolari e il 6 dicembre negli anni bisestili, in cui il mese di febbraio ha ventinove giorni.
- Sebbene vi siano paesi in cui la pioggia è necessaria all'inizio dell'inverno, come in Israele, e terre in cui è necessaria anche dopo Pèsach, la preghiera per la pioggia si aggiunge soltanto a partire da una di queste due date, ovvero, il sette di cheshvàn o sessanta giorni dopo tekufàt tishri, e si recita ovunque ovunque fino alla stessa data, la vigilia di Pèsach.
- In tutti i luoghi dove la pioggia è necessaria in altri periodi, si possono osservare giorni di digiuno speciali, seguendo il particolare ordine di preghiere penitenziali per il dono della pioggia. Tuttavia, non si può deviare dalle modalità di preghiera per la pioggia stabilite che i Maestri hanno fissato nella 'Amidà.

*Continua domani.....*



MOMENTI  
DI MUSAR

## LA GIOIA COME RAGGIUNGERLA?

...Continua da ieri

**FINGI.** Anche quando non ti senti felice, puoi fingerti.

Fingi di essere felice. Chi dice che quando ti senti giù di morale, non puoi sorridere? Fingiamo un sorriso molto spesso quando cerchiamo di essere educati; perché quindi non farlo ora? Provaci. Un sorriso, anche un sorrisetto sforzato, è contagioso. Non solo renderà felici gli altri quando ti restituiranno il sorriso, ma come gli studi mostrano, sorridere allevia la tensione e rende la tua visione più luminosa (cf. La saggezza di Rabbi Nachman #43).

### RICORDA I TUOI LATI POSITIVI.

Un altro modo per poter diventare gioioso quando sei depresso, è riconoscendo che hai almeno qualcosa di positivo dentro di te. Anche se non riesci a trovare nulla di buono in te stesso, hai comunque qualcosa per cui essere felice: "Sono Ebreo!" (Likutey Mohran II, 10). Semplicemente sii felice del fatto che puoi sentirti fiero e gioioso delle tue origini, che non dipendono da te, ma che sono un dono di D\_o (di più a riguardo nel capitolo 11, "Cosa sono gli aspetti positivi?").

**CANTA, SUONA E BALLA.** La musica schiarisce la mente e ci rende felici. La musica ha il pote-

re di aiutarci a riversare il nostro cuore davanti a D\_o. Inoltre ha il potere di affinare i nostri ricordi e ci consente di concentrarci sui nostri obiettivi (Likutey Etzot, Consigli, Gioia 14,15). Pertanto Rabbi Nachman dice che è una buona abitudine farci ispirare dalla melodia.

Le radici spirituali della musica e delle canzoni sono quasi gloriose e possono accendere i nostri cuori e sollevare il nostro morale (La saggezza di Rabbi Nachman #273).

Il Rebbe parla inoltre dello speciale potere che hanno ladanza e il battere le mani di renderci felici e di attenuare le cose negative che ci affliggono (Likutey Moharan I, 169). È usanza in ogni Tempio Breslov ballare ogni giorno dopo le preghiere del mattino e della sera. Molti Chassidim Breslov ballano dopo aver studiato insieme, e alcuni ballano quotidianamente anche per conto proprio. È un metodo infallibile per risvegliare i sentimenti di gioia e felicità.

### FAI QUALCOSA DI SCIOCO.

Parlando di cosa ci può portare ad essere gioiosi, Rabbi Nachman disse che ciò include anche il ricorso a comportamenti un pò sciocchi. Il prezzo che una persona paga per un pò di stupidità è molto inferiore al prezzo della depressione o dell'apatia.

Facendo eco al messaggio trovato nel capitolo 6 per quanto riguarda il libero arbitrio: C'è la gioia e c'è la depressione. Quale sentiero scegli? Rabbi Nachman dice che ciò dipende da come vedi te stesso. Se cerchi il lato positivo, pensi positivo, le cose sono positive e tu puoi essere gioioso. Anche l'opposto è vero. Quindi scegli la felicità.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE RIGUARDANTI LA BERAKHÀ DI “BIRKHAT ASHANIM”

...Continua da ieri

- Se ci si dimentica di aggiungere la preghiera per la pioggia e ci si ricorda prima della fine della berakhà, bisogna aggiungerla nel punto in cui ci si è ricordati, per poi completare la berakhà. C'è chi sostiene in tal caso di dover tornare all'inizio di Barech/ Barechenu.
- Se ci si ricorda di aver sbagliato con la formula che si dice d'estate dopo aver terminato la berakhà, bisogna includere *“veten tal umattar livrachà...”* nella berakhà di Shomea tefillà.
- Se ci si ricorda dell'omissione soltanto dopo aver detto Baruch Attà Ad-ai (della berachà di Shomea Tefillà) allora si proseguirà dicendo ....lamedeni chukecha, e si riprenderà dall'inizio della berakhà di Shomea Tefillà. Ma nel caso invece che si è conclusi la berakhà di Shomea Tefillà allora prima di iniziare quella successiva, Retzè, bisognerà inserirla in quel momento dicendo solamente *“veten tal umattar livrachà...”* e poi si proseguirà nel dire Retzè.....
- Se invece ci si ricorda soltanto dopo aver iniziato la berakhà di Retzè allora si dovrà tornare alla berakhà di Barech/Barechenu e non dall'inizio dell'amidà.
- Nel caso ci si è ricordati alla fine dell'amidà, prima di aver detto il secondo Yihyù leratzòn, bisognerà tornare a Barech/Barechenu e ricominciare da questo punto fino alla fine della 'Amidà.
- Infine, se ci si ricorda soltanto dopo aver detto il secondo Yihyù leratzòn, bisognerà ricominciare la Amidà da capo.
- Se la pioggia cade al tempo giusto, si dice la seguente berakhà: *“..Che è buono e concede il bene”*. Oggi, non tutti usano recitare questa berakhà, poiché non tutti riconoscono il bene portato dalla pioggia e sono in grado di recitare la berakhà con intenzione sentita.
- Chi è sensibile al bene pubblico quanto al proprio, tuttavia, è colmo di lodi e gratitudine verso Dio per questo atto generoso, il maggiore tra quelli che compie per l'umanità. I Maestri di un tempo celebravano come una festa il momento in cui iniziavano le piogge e recitavano questa berakhà con grande gioia, aggiungendo una grande varietà di lodi e di ringraziamenti.



## MESSILAT YESHARIM – IL SENTIERO

*Come conseguire l'astinenza*

Il miglior modo per l'uomo di conseguire l'astinenza è quello di osservare i difetti dei piaceri di questo mondo: la loro mancanza di consistenza reale e i grandi guai che essi hanno tendenza ad arrecare. Poiché ciò che provoca l'attrazione naturale verso quei piaceri, al punto che ci vogliono tanta forza e numerosi stratagemmi per riuscire a staccarsene, è la tentazione degli occhi, i quali si lasciano tentare dall'aspetto di ciò che a priori appare buono e gradevole, la stessa tentazione che ha provocato il primo peccato commesso, come testimonia la Torà (Genesi 3, 6): *"E la donna vide che l'albero era buono da mangiare<sup>2</sup> e bello da vedere [...] e prese uno dei frutti e mangiò"*. Ma quando l'uomo capisce che quel bene è del tutto ingannevole, immaginario e privo di qualsiasi validità permanente, mentre invece il male che esso racchiude è reale o comunque veramente prossi-

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

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

*Continua domani...*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE DI CHANUKKÀ

Nel periodo del secondo Bet-amikdash l'impero Greco decretò sul nostro popolo Ebraico duri decreti. Provarono ad allontanarci dalla religione, e tenerci lontano dal compimento della Torà e delle mizvot. Ci fecero molta pressione sia moralmente che fisicamente, stesero le loro mani sui nostri averi e sulle nostre donne, entrarono nel Santuario e lo dissacrarono rendendolo impuro. Fu tempo di grande disgrazia per gli Ebrei, fino a che Hashem D\_o dei nostri Padri, ebbe misericordia di noi e ci salvò dalle loro mani. Prevalsero i Chashmonaim i Grandi Sacerdoti e uccisero e salvarono il popolo d'Israele dalle loro mani. Elessero un nuovo re dal nostro popolo dai Coanim, e restituirono il regno ad Israele. E questo stette in piedi fino alla seconda distruzione del Bet-amikdash che avvenne duecento anni dopo il miracolo di Chanukkà. Il giorno che i Chashmonaim prevalsero sui Greci fu il **25 di Kislev**. Entrarono nel Santuario e non trovarono che una sola ampolla d'olio puro per accendere la menorà, la quale bastava solo per un sol giorno. E in questo ci fu il miracolo: l'ampolla che conteneva l'olio solo per un solo giorno bastò per otto giorni, il tempo per poter produrre altro olio puro per l'accensione giornaliera della menorà. E per questo, i nostri Maestri stabilirono questi giorni dal 25 di Kislev per otto giorni, giorni di gioia e lode. E si accendono i lumi ogni sera per manifestare il miracolo avvenuto (pirsum annes), questi giorni furono chiamati Chanukkà.

*Continua domani...*



## MESSILAT YESHARIM – IL SENTIERO

*Come conseguire l'astinenza*

*...Continua da ieri*

Allo stesso modo, se rifletterà anche sugli altri piaceri del mondo scoprirà che perfino il vantaggio immaginario che essi procurano dura poco, mentre il danno che possono causare è grave e duraturo, cosicché non conviene a nessuna persona dotata di raziocinio incorrere in quei gravi pericoli per ottenere in cambio un beneficio minimo. E questo è ovvio. E quando si abituerà a osservare costantemente questa verità, poco a poco si libererà dalla prigione dell'ignoranza in cui è stato rinchiuso dall'oscurità materiale: non si lascerà più tentare da quei piaceri fallaci e anzi ne proverà disgusto e avrà piena coscienza di dover cogliere in questo mondo solo ciò che è indispensabile, come esposto in precedenza. E così come lo studio di questa materia procura la virtù dell'astinenza, allo stesso modo l'ignoranza e la frequentazione costante di persone potenti e altolocate, che rincorrono gli onori e si prodigano in futilità, ne causano la perdita; perché la vista di quegli onori e di quel successo non può non suscitare la tentazione di desi-

derarli per sé. E perfino se non si permette al proprio istinto di prendere il sopravvento, in ogni caso non si sfugge a questo conflitto e già questo è un pericolo. E il Re Salomone si esprime in modo simile: *"E' meglio recarsi alla casa del lutto piuttosto che alla casa del banchetto"*. Ma di tutti i metodi per acquisire l'astinenza la solitudine è il più prezioso, perché sottraendo alla propria vista le questioni mondane si evita al proprio cuore la tentazione di desiderarle. E il re David già tessè l'elogio della solitudine, dicendo (Salmi 55, 7): *"Se avessi le ali come un uccello [...], volerei lontano, cercherei rifugio nel deserto"*. E sappiamo che i profeti Elisha e Elisha privilegiavano la permanenza sui monti per potersi isolare. E i primi saggi e devoti di benedetta memoria seguirono le loro orme, perché consideravano che questo fosse il miglior modo di acquisire la perfezione nell'astinenza e di impedire alle futilità degli altri di compromettere anche loro.

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



# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE DI CHANUKKÀ

*...Continua da ieri*

- È vietato in questi giorni fare l'espedit ad un defunto a meno che sia un Talmid Chacham, ed è proibito inoltre digiunare.
- Nei giorni di chanukkà non si recita il tachanun, sia durante le tefillot che nella lettura dello Shemà prima di coricarsi.
- Il tempo dell'accensione della chanukkià è all'uscita delle stelle che sarebbe un quarto d'ora circa dopo il tramonto.
- Prima si deve pregare arvit e poi accendere i lumi, dal momento che esiste una regola generale che dice una cosa che in genere capita più spesso (arvit nel nostro caso che si prega tutti i gg.) deve precedere un'altra che capita meno spesso (l'accensione delle candele di Chanukkà che nel nostro caso capita una volta all'anno). C'è invece chi sostiene che si debba anticipare l'accensione primadell'uscita delle stelle e pregare successivamente arvit. È chiaro che secondo quest'ultima opinione si dovrà mettere abbastanza olio affinché i lumi brucino mezz'ora dopo lo zeet akochavim. Tuttavia secondo quest'ultimo parere se comportandosi in questo modo si perderebbe la tefillà con il pubblico, allora sarà preferibile pregare prima al tempo e poi accendere la chanukkià a casa. Con tutto ciò ognuno faccia come il proprio uso o l'indicazione del proprio Rav.
- Il tempo fin quando si può accendere a priori è 30 minuti dopo l'uscita delle stelle, ma se non lo si è fatto si potrà compiere la mizvà tutta la notte. Se è già sorta l'alba si accenderà senza berachà.
- E' bene radunare tutti i membri della famiglia per "pirsum anes" la propagazione del miracolo. Però nel caso che tutti dormano si accenda da soli con berachà.
- Mezz'ora prima che arrivi il tempo della mizvà è vietato mangiare pane in misura di 56grammi, però meno di questa misura oppure frutta, carne ecc è permesso. Le donne usano non compiere lavori durante la prima mezz'ora dall'accensione come cucire, stirare ecc.

*Continua domani...*



## PARASHAT VAISHLACH RACHEL IMENU

La parashà di questa settimana (Vayishlach 35:16-20) tratta della scomparsa della nostra madre Rachel. Lei e la sorella maggiore Leà erano le mogli di Yaakov Avinu (nostro padre). Leà diede origine a sei delle dodici tribù, mentre Rachel a due. (Zilpà, la serva di Leà, diede origine ad altre due tribù e Bilà, la serva di Rachel, ad ancora due, per un totale di dodici). Rachel partorì Yosef e, mentre partoriva Biniamin, morì. Venne sepolta a Bet Lechem, per la strada verso Efrat. La tomba (kever Rachel) che Yaakov costruì esiste tuttora ed è un luogo dove molti ebrei si recano per riversare i loro cuori in preghiera ad Hashem. Qual era la caratteristica principale di Rachel Imenu (nostra madre)? Cosa meritò grazie a essa?

Analizziamo gli eventi che si verificarono prima che Rachel sposasse Yaakov Avinu: Yaakov, su istruzione dei genitori (Itzhak e Rivkà), lasciò Eretz Israel e si recò a Haran per trovare moglie. Quando arrivò al pozzo fuori dalla città vide Rachel che si stava avvicinando per abbeverare il gregge del padre. Yaakov immediatamente rimosse la pietra dal pozzo in un modo soprannaturale e diede da bere al gregge. Lavan, suo zio, venne a salutarlo e a dargli il benvenuto a casa sua. Lavan aveva due figlie. Il destino di Leà, la maggiore, era di sposare Esav, il fratello

maggiore di Yaakov, mentre Rachel, la minore, avrebbe sposato Yaakov. Yaakov stipulò un patto con Lavan che avrebbe lavorato sette anni per lui per sposare sua figlia Rachel. Al momento del matrimonio, Lavan ingannò Yaakov e gli diede Leà in sposa. Yaakov, pensando che Lavan potesse ingannarlo, diede dei segni speciali a Rachel per essere certo di sposarla. Tuttavia, quando Rachel si rese conto che Leà si sarebbe imbarazzata quando Yaakov le avrebbe chiesto i segni si impietosi. Mettendo a tacere il desiderio di sposare Yaakov e di meritare di generare le dodici tribù del nostro popolo, Rachel trasmise i segni a Leà in modo che Yaakov pensasse che lei fosse Rachel.

In merito del fatto di essersi trattenuta e di aver taciuto sulla consegna dei segni alla sorella, Rachel meritò che i suoi discendenti avrebbero posseduto la grande qualità di trattenersi e tacere quando necessario. Suo figlio Biniamin sentì dal nonno Itzhak che i suoi fratelli avevano venduto il fratello Yosef in Egitto, ma non lo disse a Yaakov. Pensò che, se D\_0 non lo aveva rivelato al padre, voleva dire che era parte del piano divino e doveva tacere. Diverse generazioni dopo, il re Shaul, della tribù di Biniamin e discendente, quindi, di Rachel, eccelse nella qualità di tacere e non menzionò a nessuno che Shmuel Hanavì (il profeta Samuele) lo aveva unto re finché Shmuel non lo incoronò pubblicamente. Anni dopo Mordechai diede istruzioni alla regina Ester, anche lei discendente della tribù di Biniamin, di non rivelare il proprio lignaggio regale ad Achashverosh. La sua abilità di nascondere la propria identità le

era stata trasmessa geneticamente dall'antenata Rachel Imenu.

I nostri Maestri affermano che alla fine del presente esilio buio, i nostri antenati e leader tenderanno di convincere D\_o a porvi fine sottolineando le grandi azioni compiute. D\_o non si impietosirà per alcuna di esse, finchè, alla fine, Rachel si farà avanti e affermerà che era stata

pronta a rinunciare al proprio futuro come moglie di Yaakov quando tacque per non imbarazzare la sorella. Sentendo ciò, D\_o si impietosirà e terminerà il nostro esilio in suo merito. Allora, con la venuta del Messia, torneremo tutti nella Terra Promessa. Che questo possa avvenire presto ai nostri giorni.

*Di Rachanim Journo*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### REGOLE DI CHANUKKÀ

*...Continua da ieri*

- Il venerdì sera si deve mettere il quantitativo di olio per far sì che i lumi siano accesi mezz'ora dopo l'uscita delle stelle, quindi accendendo un quarto d'ora prima del tramonto sia la chanukkià che le candele dello shabbat (la mizvà è 15min prima del tramonto), ci sarà il bisogno di olio per la chanukkià che bruci perlomeno un'ora (15 min. prima del tramonto 15min fino all'uscita delle stelle e 30min d'obbligo per la chanukkià). Quindi si faccia attenzione alle candele di cera che siano abbastanza grandi per poter illuminare un'ora, perchè così non facendo non si compie la mizvà e si benedice la benedizione invano.
- Se non c'è la possibilità di accendere tutti i lumi in questo modo se ne accenda almeno uno per poter fare la berachà ed uscire d'obbligo. In caso contrario si accenda senza berachà.
- Nel caso si debba accendere la chanukkià prima del tramonto (preoccupandosi che sia accesa 30min. dopo l'uscita delle stelle) sarà preferibile pregare minchà prima dell'accensione essendo la tefillà di minchà in corrispondenza del sacrificio pomeridiano e nel bet-ammikdash si faceva questo sacrificio e poi si accendeva la menorà.
- Però nel caso non si trovi minian (preghiera in 10 persone) prima dell'accensione, allora si accenderà prima la chanukkià e poi si pregherà minchà con il minian.
- Tutti gli oli e gli stoppini sono adatti per l'accensione della chanukkià però chi vuole compiere la mizvà nel migliore dei modi prenda l'olio d'oliva e stoppini di cotone; tuttavia anche se si esce d'obbligo con le comuni candele di cera, dal momento che il miracolo di chanukkà nel santuario è avvenuto proprio con l'olio d'oliva, è bene sforzarsi e compiere la mizvà in questo modo essendo il modo migliore di eseguirla.

*Continua il 17...*

# RACCONTO DI SHABBAT

## PARASHÀ VAISHLACH

### *La mizvà della Haknassat Orchim ~ Ospitalità*

I primi insediamenti nella terra d'Israele (tra la fine del 19° e l'inizio del 20° secolo) furono realizzati ed incentivati dal movimento sionista c.d. *"Hovevei Sion"* (letteralmente, *"Gli amanti di Sion"*), caratterizzato da una accentuata avversione da parte del mondo religioso ebraico.

Questi ultimi, infatti, erano soliti rilevare come i membri di tale movimento fossero generalmente laici, non comprendendo come fosse possibile alla costruzione materiale della terra d'Israele potessero contribuire anche ebrei non osservanti della Torah e rispettosi delle mizvot.

Rabbì Shmuel Leiv, rabbino della città di Biala in Polonia, era solito ricordare al riguardo che lo stesso Re David avesse profetizzato che tale situazione avrebbe caratterizzato l'inizio del ritorno del popolo ebraico verso la terra d'Israele.

*"E la progenie dei Suoi servi la erediteranno, mentre coloro che amano il Suo nome risiederanno in essa"* (Tehillim 69, 37): non è scritto, infatti, che *"i Suoi servi la erediteranno"*, bensì che *"la progenie dei Suoi servi la erediteranno"*, ovverosia i figli di coloro che Lo servono nell'osservanza della Torah ed il rispetto delle mizvot, anche se questi ultimo non sono osservanti. E solo allora, però, *"coloro che amano il Suo nome"* (cioè, gli ebrei timorati di Hashem) *"risiederanno in essa"* (Tehillim 69, 37).

# DERASHÀ DI SHABBAT

## PARASHÀ VAISHLACH

*L'incontro tra Ya'acov ed Esav.*

“Yaacov mandò a suo fratello Esav, in modo che lo precedessero, degli angeli verso il paese di Seir, nel campo di Edom. Diede loro istruzioni dicendo: «Così dovrete parlare al mio signore Esav: con Lavan ho vissuto ed ho rinviato fino ad ora»” (Bereshit 32, 4-5).

Ya'acov – spiegano i nostri Maestri – non sapeva se Esav avrebbe o meno accettato di stringere un accordo di pace con lui. Egli aveva quindi la necessità, da un lato, di interloquire con Esav tramite toni leggeri e rappacificanti, e, dall'altro, di mostrare un “aspetto” preparato (se indispensabile) anche ad iniziare una guerra contro di lui; era cioè indispensabile far conoscere ad Esav anche la forza ed il vigore di Yaacov, il quale era riuscito a sopravvivere anche a Lavan che, notoriamente, “voleva distruggere tutto”.

Per tale ragione Ya'acov inviò ad Esav due angeli in qualità di propri messaggeri, Michael e Gavriel, i quali soli avrebbero potuto, infatti, comprendere quali fossero le sue reali intenzioni così da rivolgersi nei suoi confronti in maniera adeguata.

E' quindi questa la ragione per cui è precisato che Ya'acov mandò degli angeli “a suo fratello Esav” (Bereshit 32, 4), avendo egli assegnato ai propri inviati due distinti compiti: uno nei confronti del “fratello” ed uno nei confronti di “Esav”. Se ve ne fosse stato bisogno, gli angeli avrebbe infatti potuto parlare con un tono ed un atteggiamento adeguato ad “Esav”, e cioè con parole sprezzanti e intimidatorie; in caso contrario, gli stessi si sarebbe invece potuti rivolgere a lui come ad un “fratello”, ovvero con un linguaggio rassicurante e disponibile.



## MIZVA DELLA CHANUKIA

Dice il Rambam, sulla mizva della Chanukià, che questa è una mizvà molto molto cara e che bisogna stare molto attenti a compierla come si deve.

Sappiamo che tutte le Mizvot sono care a noi e ad Hashem; se è così, però, perché il Rambam usa questa espressione solo su questa mizva e non, per esempio, sulla mizva dell'Etrog o della Sukkà?

A Chanuka ci sono stati due miracoli: il miracolo della vittoria della guerra sui greci e il miracolo dell'ampolla d'olio, ma la berachà della mizvà è stata fissata solamente sul miracolo dell'ampolla.

Questa cosa è particolare; nella storia ebraica troviamo tantissimi miracoli che sono avvenuti, come l'apertura del mar rosso, i miracoli delle dieci piaghe, i miracoli che accadevano quotidianamente nel Bet Amikdash. Tutti questi miracoli sembrerebbero apparentemente più grandi rispetto al miracolo dell'ampolla d'olio e allora perché solo il miracolo dell'ampolla noi lo classifichiamo come **NES GADOL**, il grande miracolo?

I maestri insegnano che, quando noi festeggiamo una festa, Pesach o Shavuot o Chanuka, non stiamo solo ricordando gli avvenimenti che sono successi in questi giorni tantissimo tempo fa, ma ogni anno, quando arriva il giorno della festa, c'è esattamente la stessa forza spirituale che c'è stata nel momento il cui è successo il miracolo in passato.

Cosa impariamo dal miracolo di Chanuka?

Impariamo a rapportarci con il buio, come comportarci con il buio dell'esilio.

Generalmente ogni festa ha dei giorni di moed, dei giorni dove siamo distaccati dal mondo. A Chanukà invece i Chashmonaim hanno "inventato" una cosa nuova: si può fissare un moed, una festa Kedoshà anche dentro i giorni normali!

Hanno insegnato che si può vivere una vita di Kedushà anche dentro la vita di tutti i giorni, santificare tutto quello che abbiamo di materiale in spirituale. Per seguire la via di Hashem non bisogna distaccarsi dalla vita normale, al contrario: lo scopo è quello di elevare ogni cosa materiale in spirituale, trasformare ogni giorno normale in un giorno Kadosh.

Questo è l'insegnamento dei Chashmonaim!

*Scritto da David Jonas*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE DI CHANUKKÀ

...Continua da pag 25

- E' bene non accendere una parte dei lumi con olio e una parte con le candele di cera, però se è troppo dispendioso usare solo con l'olio d'oliva, si potrà accendere una candela con l'olio d'oliva essendo questo l'obbligo minimo per compiere la mizvà e poi il resto delle candele come lo shamash, o se è la seconda sera il secondo lume, lo si accenderà con altri tipi di oli.
- Nel caso non si abbia ne l'olio ne le candele, si potrà accendere con le lampadine elettriche senza berachà. Se però dopo l'accensione si riuscirà a procurare dell'olio o delle candele, le si accenderanno di nuovo con berachà.
- Non si esce d'obbligo con l'accensione del gas dal momento che non c'è lo stoppino.
- E' vietato usufruire della luce delle candele anche se ci si vuole studiare Torà, per questo motivo si usa accendere lo shamash per far sì che nel caso ce ne sia usufruiti lo si sarà fatto non dal lume di mizvà bensì dallo stesso shamash. Quindi si posizioni lo shamash distaccato o innalzato dagli altri lumi come riconoscimento che non è un lume di mizvà.
- La parte principale della mizvà dell'accensione dei lumi di chanukkà è l'accensione stessa, vale a dire che, nel caso si sia spenta oltre 30 minuti (il tempo minimo che deve essere accesa) dall'accensione, non si ha l'obbligo di riaccenderla visto che si è già usciti d'obbligo dallà mizvà al momento dell'accensione. Tuttavia chi vuole compiere la mizvà pienamente torni a farlo in tutti i casi (chiaramente non di Shabbat).
- L'alachà su riportata vale solo nel caso che nel momento dell'accensione c'erano le condizioni per i lumi della chanukkà di rimanere accesa 30 minuti. Per esempio nel caso si abbia messo abbastanza olio che possa bruciare per il tempo di mezz'ora come ricordato sopra, o si sia posizionata la chanukkà dove non c'è vento e non c'è quindi la possibilità che si spenga; allora questi casi, anche nel caso che per forza maggiore si sia smorzata, si sarà usciti comunque d'obbligo dalla mizvà. Inversamente, nel caso che non ci fossero state le condizioni al momento dell'accensione per far sì che i lumi rimanessero accessi per 30 minuti dopo l'uscita delle stelle, c'è l'obbligo di riaccenderla con le condizioni adatte, ma senza benedizioni avendole già recitate per la prima accensione. (R. Ovadia Yosef)

Continua domani...



MOMENTI  
DI MUSÀR

## IL MIRACOLO DI CHANUKA

Il miracolo di Chanuka ancora non è finito. I maestri chiedono:

*Che cos'è Chanuka?*

Perché solo su questa festa i maestri fanno questa domanda e non su Pesach o su Sukot o su Purim? Risponde il libro "Imri Chen": poiché, se ragioniamo bene sul miracolo di Chanuka, capiamo che il miracolo di questa festa è totalmente diverso da quello delle altre feste.

Ogni festa ha un nome che più o meno allude al significato della festa: Pesach è il nome del sacrificio che si fa a Pesach, Sukkot in ricordo di quando gli ebrei sono stati sotto le Sukkot, solo Chanuka sembrerebbe non avere nessun collegamento. Ogni festa ha un trattato di talmud che spiega le regole della festa, solo Chanuka non ha un trattato specifico, per questo i maestri chiedono: *Che cos'è Chanuka?*

Spiega rav Visgan che ciò che differenzia Chanuka dagli altri miracoli è che il miracolo di Chanuka ancora non è finito! Il miracolo di

Chanuka è stato fissato in ricordo della vittoria dei Chashmonaim sui greci. Qual'era lo scopo dei greci? Lo scopo era quello di far scordare la Torah al popolo d'Israele, sradicare la fede in Hashem da tutto il popolo, per questo avevano proibito di non rispettare Shabat, non fare la Milà, non santificare il mese.

Dopo la vittoria dei Chashmonaim queste Ghezerot sono finite? No! Anche dopo la vittoria sui greci non sono mancate nuove ghezerot contro il popolo d'Israele e ancora oggi c'è chi ha solo lo scopo di sradicare la fede di Hashem dal popolo d'Israele. È cambiato solo il loro nome: prima si chiamavano "greci", oggi si chiamano "liberali", "progressivi".

Per questo, visto che la vittoria sui Greci non è stato un qualcosa di definitivo, ma anche oggi combattiamo contro i "greci", i maestri non hanno voluto fissare un qualcosa di definitivo, proprio perché la vittoria non è stata definitiva. Solo quando arriverà Maschiach zidkenu verranno annullati completamente tutti i greci e i loro compagni, e allora il miracolo sarà completo e Chanuka sarà esattamente come tutti gli altri Chaghim.

*Tratto da "Umitoch Aor"  
di Rav Lunbinshtain*



# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE DI CHANUKKÀ

...*Continua da ieri*

- Bisogna accendere la chanukkià nel posto dove la si vuole lasciare dopo l'accensione e non accenderla e poi spostarla. Quindi nel caso che il padrone di casa sia malato, non potrà accenderla vicino al letto e poi portarla al posto doveroso, bensì prescriverà un'altra persona che lo faccia per lui.
- È proibito accendere una candela non pertinente al precetto dell'accensione della chanukkià, da un lume di mizvà, anche se si vuole accendere un altro lume di mizvà con questo fuoco. Quindi nel caso si sia spento un lume lo si potrà riaccendere inclinando il lume vicino che anch'esso di mizvà o da un'altra fonte di fuoco, e non per mezzo di un fiammifero o simili che siano stati accesi dalle candele di chanukkà. A maggior ragione è proibito accendere una sigaretta direttamente con le candele di mizvà. Con lo shamash è permesso farci tutti i tipi di utilizzi.
- La prima sera di chanukkà si recitano 3 berachot subito prima dell'accensione: 1° "B.A.A.E.M.A.A.K.B.V. leadlik ner chanukka"  
2° "B.A.A.E.M.A. sheasa' nissim laavotenu baiamin aem bazsman aszè"  
3° "B.A.A.E.M.A sheecheianu vekiemanu veighianu lazsman aszè".
- Dalla seconda sera non si ripeterà sheecheianu, se si è già recitata la prima sera, ma nel caso non l'abbia fatto lo si potrà fare anche gli altri giorni prima dell'accensione o entro i primi 30 minuti dall'accensione.
- Anche le donne hanno l'obbligo di accendere la chanukkià, quindi nel caso che il marito torni tardi la sera e i bambini già dormono è preferibile che la moglie lo faccia subito all'uscita delle stelle facendolo uscire d'obbligo. Nel caso che questo capiti la prima sera, il marito accenderà la seconda sera benedicendo 2 berachot senza sheecheianu essendo uscito d'obbligo da tutte tre berachot recitate dalla moglie la sera precedente.
- Quando si accendono i lumi la prima sera, si inizia da quello più esterno sul lato destro e la seconda sera si aggiungerà un lume a fianco a quello della prima sera e da quello nuovo si inizierà ad accendere proseguendo con il lume che si è acceso il giorno prima e così via per tutti gli otto giorni.

*Continua domani...*



**MIZMOR SHIR  
CHANUKAT ABAIT.**

Dopo l'accensione delle candele l'uso di quasi tutte le comunità è quello di cantare il salmo "Mizmor shir chanukah abait leDavid".

Questo salmo è molto importante: re David dedica un discorso di fede a Kadosh Baruchù, un salmo pieno di lodi e ringraziamenti ad Hashem.

La sua lode inizia ringraziando Hashem per averlo reso "Dal" (povero).

Perché David ringrazia Hashem per averlo reso povero? Una persona dovrebbe lodare e ringraziare Hashem quando si salva da una disgrazia. Come si fa a ringraziare Hashem per la disgrazia che capita? Perché David dice "Ti innalzerò Hashem perché mi hai reso povero"?

A volte una persona a causa delle sue azioni è passibile di morte. Hashem però non vuole farlo morire, allora lo lascia in vita ma lo rende povero, poiché il povero è considerato come un morto. Quindi a volte bisogna ringraziare Hashem per la disgrazia che capita

perché la stessa disgrazia in realtà potrebbe essere la salvezza!

Per questo, anche nei momenti più difficili, la persona deve rafforzarsi nella fede e sapere che è proprio nei momenti più difficili che si aprono le porte grandi della "Yeshuà" (salvezza). La disgrazia in sé è la salvezza, per questo David dice "Ti innalzerò Hashem perché mi hai reso povero".

Noi lodiamo Hashem che ci ha aperto una porta di salvezza anche nel momento di massima disgrazia. La parola "dilitani" (mi hai reso povero) contiene la parola "delet" (porta). Proprio nel momento di disgrazia (dilitani) si apre la porta (delet) della salvezza.

*Tratto da "Tair Neri"  
di Rav Yoshiau Pinto*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE DI CHANUKKÀ

...Continua da ieri

- Si deve fare attenzione ad accendere subito dopo la recitazione delle berachot il lumi della mizvà e non lo shammash, senza alcun tipo di interruzione. Quindi o lo si accenda prima di avere recitato la berachà o dopo l'accensione dei lumi di mizvà.
- Esiste la possibilità di benedire la berachà di "sheasa' nissim" anche nel caso non accenda i lumi bensì solamente se li vede solamente, però ci devono essere tre condizioni: 1) sicuramente non si accenderà la chanukkià in quel giorno, 2) nessun altro lo farà per noi, 3) che si reciti la berachà di "sheasa' nissim" entro 30 minuti dall'accensione dei lumi sui quali si vuole benedire.
- La berachà "sheecheianu" invece si benedice solo se si accende personalmente.
- Chi è stato fatto uscire d'obbligo della mizvà dall'accensione di qualcuno a casa propria, perfino se non era presente all'accensione o alla recitazione delle berachot, è esente in quel giorno dalla mizvà; ma è bene che accenda, se glielo permettono, la chanukkià del bet-akeneset recitando le berachot per tutto il pubblico.
- I soldati o i ragazzi che studiano nelle yeshivot o casi simili, non accendono la chanukkià dove si trovano avendo le famiglie a casa che li fanno uscire d'obbligo, ma se vogliono essere rigorosi lo facciano senza berachà. Per gli Ashkenaziti la regola è diversa quindi si chiedi al proprio Rav sul da farsi nel caso che sia il suo minag.
- Scrive lo Shulchan Aruch che i lumi di Chanukkà vanno posizionati sull'entrata della porta di casa quando questa dà sulla strada pubblica, però se l'entrata dell'abitazione porge verso il cortile (al tempo dello Shulchan Aruch la maggior parte delle case private si affacciavano su un unico cortile in proprietà con l'entrata comunitaria quello che oggi potrebbe essere considerato l'edificio condominiale) allora si dovranno mettere all'entrata del cortile stesso. Spiega Mishnà Berurà per rendere manifesto il miracolo di Chanukkà. Aggiunge lo Shulchan Aruch se però si abita non in una casa al piano terra, bensì su un piano più elevato, la si dovrà posizionare sulla finestra che si rivolge sulla strada dove affluisce la gente, come detto sopra per il "pirsum anesdivulgazione del miracolo". Scrive ancora lo Shulchan Aruch, se però in un periodo di pericolo (antisemitismo ecc.) si potrà compiere la mizvà posizionando i lumi all'interno della casa.

Continua domani...



## A CHANUKKÀ OGNUNO PUÒ ESSERE UN COHEN GADOL

A Chanukka ognuno può essere un Cohen Gadol

La parashà di bealotecha ci insegna la mizvah dell'accensione della Menorà del Bet Hamikdash. Questa Mizva veniva fatta dal Kohen Gadol ogni giorno dell'anno, infatti nella parashà Hashem ordina ad Aron Hacohe Gadol di eseguire l'accensione.

Questo perché nella Parashà precedente, Nasò, sono illustrati i sacrifici e le offerte dei capi tribù donate nell'inaugurazione del mishkan, il tabernacolo. Aron, e con lui la tribù di Levì, non prese parte a nessuna offerta e questo lo rattristò.

Così nella parashà seguente Hashem lo "consolò" con la mizvà dell'accensione della Menorà, come spiega Rashì nel secondo pasuk (verso) della parasha di Baalotecha Bamidbar 8,2: *"Perchè la Parashà della Menorà è vicina a quella dei capi tribù?...Vedendo*

*l'inaugurazione dei capi tribù, Aron si rattristò, allora Hashem Gli disse, Chayechà! La tua (mizva) e più grande della loro, perché tu accenderai e preparerai i lumi (della Menora)."*

Molti commenti sono stati scritti sul motivo per cui la Mizvà di accendere la Menorà e più grande di tutte le centinaia di offerte portate dai capitribù.

Una delle spiegazioni più importanti è quella portata dal Ramban (Nahmanide): *"Ho trovato in un scritto nascosto dove viene riportata questa Agada..."* così inizia il Ramban e continua *"...quando i capitribù (etc...) disse Hashem a Moshe: Parla con Aron e digli: C'è un'altra inaugurazione dove ci sarà l'opera di accensione dei lumi che farò fare ai tuoi figli Chashmonaim, con grandi miracoli e salvezze..."*

*Di Rachamim Journo*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE DI CHANUKKÀ

...*Continua da ieri*

- C'è discussione tra i poskim-legislatori della alachà, se si compie la mizvà del pirusum anes manifestando il miracolo anche ai goim o solo nel caso siano presenti ebrei nelle vicinanze si compie questo precetto. Quindi nel caso non ci fosse timore di qualche atto antisemitico sarà bene posizionare i lumi in un punto dove la gente li possa vedere anche in assenza di ebrei, per accordare anche la prima opinione.
- Nel caso non si accendano sulla finestra che dà sul reshut arabbim suolo pubblico, dove passa la gente, i lumi si dovranno posizionare sul lato sinistro della porta di casa o una delle porte all'interno dell'abitazione (preferibilmente una delle porte dove i componenti della famiglia ci passano più frequentemente). Questo per far sì che la persona sia attorniato dalle mizvot: la mizvà della mezuzà sul lato destro, la mizvà dei lumi di Chanukkà sul lato sinistro e quella dei tzizit sul proprio corpo.
- Come riportato precedentemente, nel caso si accendesse la chanukkià su una delle porte di casa, la si posizionerà sul lato sinistro di quando si entra, sul lato opposto alla mezuzà, ed il lume che si andrà accendere sarà per la prima sera quello più lontano dallo stipite della porta. Quindi ogni giorno che si accenderanno i lumi ci si avvicinerà sempre di più al battente.
- La chanukkià deve essere posizionata vicino allo stipite entro un tefach (circa 8cm). Se invece è stata posizionata per sbaglio sul lato destro, sotto la mezuzà, a posteriori si è usciti d'obbligo.
- Nel caso non si metta la chanukkià verso il reshut arabbim come spiegato precedentemente (posizione ideale per compiere la mizvà dell'accensione (maghen avraam), si metterà in una porta di casa, all'altezza massima dal suolo dell'abitazione al di sotto di 10 tefachim (circa 80cm) e al di sopra di 3 tefachim (circa 24cm). Questa misura si calcola dal pavimento fino al lume stesso e non fino al corpo della chanukkià. A posteriori se si è accesa avendola posizionata al di sopra dei 10 tefachim o al di sotto dei 3 tefachim si è usciti d'obbligo. Il motivo di queste misure spiega la Mishnà Berurà è per far riconoscere che l'accensione della chanukkià è per il pirusum anes e non per illuminare la casa, quando questi solitamente li si posizionano più innalzati.
- Se si abita in un appartamento su un piano elevato più di 20 ammot (9.6 metri) non c'è la mizvà del pirusum anes all'esterno e si dovrà accendere all'interno della casa. Questa misura si calcola dal suolo della strada fino al lume della chanukkià.

*Continua domani...*



## PARASHAT VAYESHEV

### Yehudà

La parashà di questa settimana tratta a lungo di Yehudà. Quando sua madre Leà gli diede il nome Yehudà, disse: *“Ha’pa’am odeh et Hashem”*, *“questa volta (per questa nascita) ringrazierò Hashem”* (Bereshit 29:35). Perché Leà ringraziò solamente dopo il quarto figlio? Non era grata anche per i primi tre? La risposta è che Leà sapeva che Yaakov avrebbe dato origine alle dodici tribù e, dal momento che avrebbe avuto quattro mogli, a ciascuna spettavano tre figli. Quando Leà partorì il quarto figlio, e si rese conto di aver ricevuto più di quanto si aspettava, ringraziò. La spiegazione è la seguente: quando una persona riceve ciò che ritiene essere di diritto, non sente la necessità di ringraziare. Solamente quando è in grado di ammettere che, in realtà, non si merita nulla, riesce a ringraziare. Perciò, solamente dopo aver partorito Yehudà, il quarto figlio, e aver ecceduto ciò che le spettava, Leà ringraziò. Possiamo capirlo a un livello più profondo. Perché Leà scelse il nome Yehudà che significa *“offerta di ringraziamento”*? L’ammissione di aver ricevuto una gentilezza da D\_o non meritata precedeva la sua offerta di ringraziamento? La risposta è che la reazione immediata

di Leà di ringraziare includeva automaticamente l’ammissione. Leà intendeva dire: *“Grazie! Non lo meritavo, ma D\_o ha agito con gentilezza e mi ha concesso questo quarto figlio”*. Per la gratitudine ad Hashem e per aver ricevuto il proprio nome, Yehudà ottenne l’abilità di ammettere le proprie colpe in futuro. Nella parashà di questa settimana Yehudà ammette il proprio errore di aver inavvertitamente peccato con la nuora Tamar. Egli esclamò: *“Tzadkà minmeni”* *“Lei ha ragione, egli (il bambino di cui è incinta Tamar) è mio”* (Vayeshev 38:26). L’abilità di ammettere (hodaà) era insita in lui, dal momento che è inclusa nel ringraziamento (hodayà).

Un ebreo è chiamato Yehudi dal momento che nega l’idolatria e ammette (lehodot) la sovranità di Hashem (Megillà 13a). La parola *“Yehudi”* ha la stessa radice della parola *“hodaà”*, che significa *“ammissione”* e anche *“ringraziamento”*. Il Targum Yonatan ben Uziel e Daat Zekenim (nel loro commento a Bereshit 49:8) spiegano che l’origine del termine *“Yehudi”* deriva dal nome Yehudà. Abbiamo l’abilità di ammettere che tutto ciò che abbiamo deriva dalla bontà di Hashem. Il Ramban (Shemot 13:16) spiega che lo scopo di molte mizvot di Hashem è di portarci a credere che Egli ci ha creati e ringraziarLo per questo. Eseguendo le mizvot, riconosciamo che tutto ciò che abbiamo proviene da Hashem. Egli ci ha creati e costantemente ci dà vita e ci mantiene. Ammettendo ciò, possiamo ringraziarlo per la Sua bontà. Lo scopo della creazione è di riconoscerLo e lodarLo. Questo significa *“essere ebrei”*!

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE DI CHANUKKÀ

...Continua da ieri

- Nel caso si accendano i lumi nel reshut arabbim-suolo pubblico, o in casa al di sopra di 20 ammot (in casa rispetto al pavimento della stessa) non si è usciti d'obbligo persino a posteriori. Si dovrà quindi spegnere e posizionarla all'altezza appropriata e non basterà solo spostarla perchè come già spiegato è l'accensione che fa la mizvà e non il posizionamento (da già accesa). Per quanto riguarda invece la berachà in questo caso, secondo Mishnà Berurà si reciterà nuovamente, ma secondo Rav Ovadia Yosef Z"l non si ripete.
- La vigilia di shabbat si accendono prima i lumi di chanukkà e poi quelli di shabbat. Si faccia attenzione a non posizionare la chanukkà vicino la porta perchè aprendola potrebbe causare lo spegnimento durante lo shabbat dei lumi.
- L'uso è quello di anticipare l'havdalà all'uscita dello shabbat all'accensione dei lumi di chanukkà, ma al bet-akkeneset si usa fare il contrario.
- Dalla prima sera di chanukkà si aggiunge la formula di al-annissim nell'amidà nella berachà di modim(17ma beracha) anche se ancora non si è acceso i lumi; e questo in tutte le tefillot degli 8 giorni di chanukkà.
- Se ci si è dimenticati di aggiungere la formula di al-annissim e si è terminati la berachà di modim dicendo "B.A.A.E.M.A. ulchà naè leodot" non si torna indietro . Però nel caso si abbia detto "baruch attà" senza Ad-ai si dovrà tornare indietro a dire al-annissim, invece questo non si potrà fare se si è pronunciato Ad-ai, quindi si continuerà con la berachà "ulchà naè leodot" senza dire al-annissim.
- E' bene che nel caso si sia dimenticati di dire al-annissim, si dica alla fine dell'amidà nel Elo-ai nezor, prima di Yiù lerazon: "modim anachnu lach al-annissim veal aghevurot...." proseguendo con la formula tradizionale.
- Le stesse regole valgono per la birchat-amazon dove si deve aggiungere al annissim nella berachà di "nodè"(3a berachà). Però si è dimenticati completamente si potrà ricordare al-annissim quando si dice "arachaman" dicendo "arachaman hù yasè immanu nissim veniflaot kemò sheasà laavotenu baiamim ahèm bazzman aszè bimè Matatiau ben Yochanan ecc." proseguendo con la formula tradizionale.

Continua il 24...

# RACCONTO DI SHABBAT

## PARASHÀ VAIESHEV

*La puntualità nello Studio della Torà*

Rabbi Eizel Charif era solito tributare molto onore ad ogni ebreo che si recava a vivere nella terra d'Israele, considerandolo, per ciò solo, alla stregua di un vero e proprio "Tzaddiq ~ Giusto".

Una volta alcuni studenti di Rabbi Eizel si recarono presso il proprio maestro, che trovarono in piedi e – curiosamente – con la testa sotto le mani di un semplice ebreo del paese.

Gli studenti del rabbino rimasero, ovviamente, molto stupiti da tale insolita situazione. Quando Rabbi Eizel si era ormai allontanato, gli studenti si recarono quindi dall'ebreo per chiedergli spiegazioni in merito a quanto appena accaduto.

*"Quanto appena accaduto tra te ed il rabbino – gli chiesero –, a cosa è dovuto?"*.

*"Ora vi racconto di che si tratta – rispose l'ebreo –: Dovete sapere che sono in procinto di trasferirmi, assieme alla mia famiglia, nella terra d'Israele. Mi sono quindi recato da Rabbi Eizel Charif per chiedergli di concedermi una Berachà ~ Benedizione in vista della mia partenza. Una volta ascoltata la mia richiesta, ed appreso che la stessa era legata al mio prossimo trasferimento in Israele, il rabbino mi ha quindi risposto che, prima di dare lui a me una Berachà, io avrei dovuto benedire lui visto che stavo per compiere la grandissima mizvà di risiedere in Erez Israel: e così, senza neanche darmi il tempo di riflettere, Rabbi Eizel ha messo entrambe le mie mani sulla sua testa e mi ha "costretto" a benedirlo..."*.



# DERASHÀ DI SHABBAT

## PARASHÀ VAIESHEV

### *Il “patrimonio” ed i “frutti” delle mizvot.*

“Ya’acov si stabilì nel paese dove suo padre aveva vissuto come straniero, nel paese di Canaan” (Bereshit 37, 1).

Rashì in loco spiega che Ya’acov era intenzionato a risiedere in Eretz Israel in pace e serenità, e che, per questa ragione, fu suo malgrado costretto ad assistere al triste episodio della vendita del suo figlio prediletto Yosef ad opera dei fratelli. Il Midrash racconta infatti che, quando gli Tzaddiqim desiderano vivere in pace, HaQadosh Baruch Hu dice: *“I giusti non si accontentano di quello che è riservato loro nel mondo a venire: essi vorrebbero vivere in pace anche in questo mondo!”*.

Ci sono molte mizvot per le quali, com’è scritto nel Talmud, *“chi le compie gode i frutti in questo mondo e mantiene intatto il patrimonio per il mondo futuro”* (TB Shabbat 127): ebbene, avendo Ya’acov senza dubbio compiuto anche questo genere di mizvot, per quale motivo egli non è stato meritevole di godere di un po’ di serenità anche in questo mondo, alla stregua di “frutti” derivanti dal compimento delle proprie buone azioni?

Per rispondere a quanto domanda bisogna comprendere qual è il significato profondo dei termini “patrimonio” e “frutti” menzionati nel citato passo del Talmud.

Il “patrimonio” è costituito dal fatto stesso di aver compiuto una mizvà, e per questo la ricompensa di un ebreo per il rispetto del precetto divino è riservata al mondo futuro.

I “frutti”, invece, costituiscono la gratificazione che un ebreo merita in questo mondo per essere riuscito, nonostante le difficoltà e gli impedimenti in cui è incappato, a mettere in pratica una mizvà: queste difficoltà, infatti, non sono altro che i tentativi dello Yetzer HaRà ~ Istinto negativo di impedirgli di compiere le mizvot comandate da Hashem.

Da ciò discende pertanto che colui il quale, pur non essendo obbligato ad adempiere ad un precetto, comunque lo rispetta, non viene posto di fronte a simili difficoltà, visto che lo Yetzer HaRà non ha alcun interesse ad impedirgli di rispettare volontariamente un comando divino che non è affatto rivolto a lui.



## A CHANUKÀ OGNUNO PUÒ ESSERE UN COHEN GADOL

(Continuo)

Il Ramban si riferisce al tempo di Chanukka', quando i greci invasero la nostra terra di Israele e decretarono divieti, indirizzati a renderci impuri e annientare le nostre tradizioni. Una famiglia di Cohanim si ribellò e in 12 persone riuscirono a respingere gli eserciti degli invasori.

Quando entrarono nel Bet Hamikdash lo trovarono desolato e distrutto, e volendo reintrodurre tutti i tipi di lavori che venivano fatti lì ogni giorno, si misero in cerca di olio puro per poter accendere la Menorà.

Fu così che trovarono una piccola ampolla ancora intatta, che era sigillata con il timbro del Cohen Gadol, contenente una quantità di olio pronta a bruciare per un solo giorno. E come tutti sappiamo hashem fece un miracolo e l'ampolla riuscì a durare per otto giorni, il tempo di ricreare altro olio purissimo. Da quell'epoca noi accendiamo la chanukkia, il candelabro di 8 brac-

cia in ricordo degli otto giorni in cui i lumi della menorà rimarono accesi. Così Hashem dice ad Aron: " Non ti preoccupare, anche se non hai avuto parte ai Korbanot per l'inaugurazione del Mishkan, la tua Mizvà è più grande".

Perché è più grande? Secondo quello che dice il Ramban è semplice: mentre i Korbanot dopo la distruzione del Bet Hamikdash non vengono più fatti, la Mizva dell'accensione della Menora viene ancora eseguita di generazione in generazione.

Tramite l'accensione dei lumi della Chanukkia, noi continuiamo quella Mizvà, come Coanim Gedolim: ogni ebreo nella sua casa si connette a quella prima accensione di Aron nel Mishkan.

*Di Rachamim journo*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## REGOLE SUL NETILAT IADAIM

- Una persona che ha tagliato le unghie deve effettuare il lavaggio senza la Berachà. Anche se ha tagliato solo un pezzetto di unghie è obbligato al lavaggio.
- La persona al quale hanno tagliato le unghie è obbligato al lavaggio, ma colui che le ha tagliate ad un'altra persona non è obbligato al lavaggio.
- Per questo lavaggio, basta versare una volta solo l'acqua sulle mani, se invece le unghie erano tanto lunghe che superavano la carne del dito, allora secondo la Kaballà è meglio effettuare il lavaggio classico versando tre sei volte l'acqua sulla mano in modo alternato, come spiegato nelle regole del mese precedente.
- Questa regola vale sia per le unghie delle mani, sia per le unghie dei piedi.
- Una persona che si taglia i capelli da solo, è obbligato al lavaggio della mani. Anche se ha tagliato pochi capelli è obbligato al lavaggio. Anche se i capelli sono stati tagliati da un'altra persona, deve effettuare il lavaggio. Anche la persona che ha tagliato i capelli, deve effettuare il lavaggio, poiché è arrivata a contatto con la testa del suo amico.
- Una persona che si leva le scarpe deve effettuare il lavaggio a causa del contatto con la scarpa. È bene essere rigorosi ed effettuare il lavaggio alternato. Se ha toccato delle scarpe nuove che non sono mai state indossate allora non c'è bisogno di effettuare il lavaggio. Se ha tolto le scarpe senza toccarle anche non deve effettuare il lavaggio. Se tocca le scarpe anche se non sono indossate, è obbligato al lavaggio.
- Una persona che si allaccia le scarpe toccando solo i lacci e non le scarpe stesse, non è obbligato al lavaggio.

*Tratto da "Alacha Berurà"*



## I SIMBOLI DI CHANUKKÀ

**OLIO:** Fu usato per accendere il candelabro nel Bet-Hamikdash: simboleggia il popolo ebraico. Così come l'olio galleggia sull'acqua anche il popolo ebraico si eleva spiritualmente tra gli altri popoli. Un'altra particolarità fisica dell'olio consiste nel non mischiarsi con l'acqua, proprio come il popolo ebraico che mantiene sempre la sua identità pur vivendo in mezzo ad altri popoli.

**LUCE:** È il simbolo per eccellenza di Chanukkà . Eccone alcune caratteristiche:

- la luce fu la prima cosa creata subito dopo il cielo e la terra.
- Basta una piccola fonte di luce per disperdere un grande buio. La luce non si confonde mai con le tenebre, quando c'è luce il buio sparisce automaticamente.
- Il buio non ha un'esistenza propria, è solo mancanza di luce. La mancanza di luce è la causa degli aspetti negativi della vita: ad esempio tristezza, depressione, noia etc. La luce, simbolo di gioia, impedisce alla nostra ani-

ma di avere delle "zone d'ombra" e quindi combatte il nostro buio interiore.

**CANDELA:** La candela è composta da elementi materiali: olio, cera o paraffina. Finchè non viene accesa è semplicemente una "cosa" (materia). In fisica tutto si trasforma, niente va perduto. Infatti, se avviciniamo la candela al "fuoco" la materia si trasforma in "luce". Anche il nostro mondo materiale può avere la stessa caratteristica della candela quando viene acceso dal fuoco della neshamà .

**SHAMASH:** Lo shamash è la fonte di luce che accende le altre otto candele di Chanukkà pur non facendo parte della chanukjà . Nonostante ciò, lo shamash viene posto al di sopra delle altre candele, perchè chi si adopera per illuminare il prossimo, automaticamente, innalza sè stesso.

**NUMERO 8** La chanukjà ha otto braccia, mentre il candelabro del Bet-Hamikdash ne aveva sette. La ragione di questa diversità la troviamo nel simbolismo numerico ebraico, infatti il mondo fu creato in sette giorni quindi il numero 7 rappresenta la natura, aggiungendo una unità otteniamo il numero 8, oltrepassiamo così il livello della natura, per innalzarci

a ciò che è sovranaturale. Per questo motivo la festa di Chanukkà ha la durata di 8 giorni, durante i quali accaddero miracoli che elevarono il popolo ebraico “al di sopra” della natura. **MONETE:** È usanza, nei giorni di Chanukkà, dare delle monetine

ai bambini da mettere in tzedakà, per educarli a compiere questa grandiosa mizva. Le monete sono rotonde, e ci danno l'idea della circolarità della vita: chi si trova in basso può arrivare in alto e viceversa.

*tratto da Cyberderashà*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

**Domanda:** Mia moglie crede che l'uso di dare doni durante Chanukà sia in effetti un'imitazione di usanze Cristiane. Cosa pensi, dovremmo smettere di dare regali durante Chanukà?

**Risposta:** L'usanza originaria è quella di dare d'mei Chanukà - soldi di Chanukà; non ci sono usanze specifiche riguardo a quando bisogna dare: alcuni danno ogni sera, altri solo la quinta, dipende dalle abitudini di famiglia.

Ci sono un pò di ragioni su questa usanza: lo Shulchan Aruch, il Codice delle Leggi, spiega che le candele della chanukià possono essere osservate solamente per ricordare il miracolo di Chanukà e per nessun altro motivo. Rav Yosef Caro, autore dello Shulchan Aruch, include il conteggio di soldi come un esempio delle diverse cose che non si possono fare alla luce delle candele della chanukià. Donare i d'mei Chanukà era un modo di ricordare questa regola.

Anche il Talmud menziona i soldi in riferimento a Chanukà, ricordando che bisogna accendere almeno una candela ogni sera di Chanukà anche a costo di andare di porta in porta per chiedere soldi per comprarne una. Da qui l'usanza di dare d'mei Chanukà per dare la possibilità alle persone bisognose di adempiere alla mizvà senza imbarazzo e vergogna.

Per rispondere alla tua domanda: in effetti l'usanza di dare regali sembra essere stata adottata a causa della vicinanza di Chanukà con il periodo di festività Cristiane, perciò molte famiglie usano dare d'mei Chanukà ma non regali. Tua moglie quindi non ha tutti i torti...


 MOMENTI  
DI MUSÀR

**MAMAR HAIKKARIM –  
R. CHAIM LUZZATO**
*Legge Orale e Talmud*

Il Signore, benedetto Egli sia, non ha voluto scrivere la Torà in una forma così chiara da non richiedere ulteriori spiegazioni. Al contrario, Egli vi ha incluso molti concetti ermetici, che il comune mortale non può capire correttamente senza dapprima riceverne la spiegazione trasmessa da D<sub>o</sub> benedetto, che ne è l'Autore. Esempi di questo sono i precetti dei Tefillin (filatteri), della Mezuzà e altre simili Mizvot, che ci sono state prescritte senza alcuna spiegazione scritta riguardo al modo di metterle in atto. La verità è che il Signore, benedetto Egli sia, ha celato deliberatamente la vera intenzione delle Sue parole per ragioni a Lui note. Tuttavia, tutto ciò che ha celato nella Torà scritta l'ha invece trasmesso oralmente a Moshe Rabbenu; e a partire da lui prende inizio una continua trasmissione ("Massoret") di questa tradizione ai Maestri di ogni generazione successiva. E attraverso questa Massoret, l'intenzione

reale dei testi scritti è messa in chiaro e ci viene fatto sapere come compiere correttamente le Mizvot secondo il volere del Signore, benedetto Egli sia. Perciò notiamo che i testi della Torà scritta, per quanto riguarda il loro rapporto con l'interpretazione tradizionale, possono essere classificati in tre categorie: La prima categoria include tutti gli argomenti che sono esposti nella Torà scritta in forma generale, ma privi dei loro dettagli. Questi dettagli sono chiarificati attraverso la "Massoret" [rappresentata dalla Torà orale]. La seconda categoria include quelle parti della Torà scritta il cui significato è dubbio, in quanto possono dare adito a diverse interpretazioni. La decisione finale è chiarificata dalla Massoret. La terza categoria include i testi della Torà scritta le cui parole sembrano indicare un certo significato, ma la Massoret spiega che il loro vero senso è molto diverso da quello che sembrava. I nostri Maestri di benedetta memoria dissero a questo proposito (Talmud Bavli, trattato Sotà 16a): *"La Halachah (Legge pratica) ha il sopravvento sul testo scritto"*. Non ci sono molti esempi di questa categoria; e se farai lo sforzo di approfondire questo studio, scoprirai che la spiegazione apparente non nega del tutto la Halachah, né la contraddice; ma va capita nella prospettiva e nei

contesti appropriati. Infatti, secondo la tradizione, l'Autore della Torà, sia benedetto il Suo nome, la scrisse con dettagli e criteri precisi e se si vuole capire l'intenzione dell'Autore del testo, che sia benedetto, bisogna cercarla seguendo questi metodi e questi criteri senza i quali, malgrado sarebbe stato possibile fornire ugualmente una interpretazione plausibile e compatibile con le parole del testo, dandogli forse una comprensione più immediata, ciononostante questo può non essere il vero significato, poiché l'Autore del testo aveva un'altra intenzione. Questi metodi e criteri, insieme ai loro dettagli, formano i 13 principi di interpretazione della Torà. E devi anche sapere che la base di tutte le leggi, che si tratti di Mizvot positive (obblighi) o di Mizvot negative (divieti), furono trasmesse nella loro forma completa da Mosé il nostro Maestro, la pace sia su di lui. Tuttavia, i Maestri di benedetta memoria hanno una tradizione che dice che gli insegnamenti della Massoret sono accennati nella Torà scritta sotto diverse forme e secondo metodi allusivi a loro noti. Ed era risaputo e riconosciuto tra di loro che D\_o preferisce che ci occupiamo anche di questa parte [della Torà], cioè lo studio dei passaggi della Torà scritta in cui si accenna alla

Torà orale; e perciò, ognuno [dei Maestri] dedica le sue energie a esaminare queste allusioni, nella misura che ritiene appropriata. Questo è ciò che vedi sovente nel Talmud: passaggi in cui i Maestri discutono per cercare le prove di una determinata legge e si trovano in disaccordo su queste prove; e vedrai che talvolta quelle stesse prove non appaiono plausibili secondo l'interpretazione più immediata e malgrado ciò, come già ricordato, la tradizione decreta che la decisione finale sia conforme ad esse. Tuttavia dovranno dapprima cercare gli accenni corrispondenti nella Torà orale, secondo i principi evocati in precedenza. E non adottano queste spiegazioni perché questa sia la principale intenzione del testo; piuttosto, le scelgono perché questa è l'intenzione dell'Autore della Torà, che sia benedetto: in aggiunta a quanto aveva già chiarito per mezzo dell'interpretazione più semplice, Egli accennò anche a un significato aggiuntivo per mezzo dell'allusione e questa tecnica fu talvolta designata con il termine "Asmachta" (corroborazione). E tutto questo discorso appena esposto si riferisce ad argomenti di precetti e di legge; ma per quanto riguarda le parti esoteriche della Torà denominate "Haggadot" vigono criteri differenti.



MOMENTI  
DI MUSÀR

**Poiché la Mizvà è una candela e la Torà una luce e i rimproveri di morale sono il cammino della vita (Proverbi 6, 23)**

Il significato semplice del versetto è che la Mizvà (il precetto) è come una candela che serve a illuminare davanti a te, come è detto (Salmi 19, 9): *“La Mizvà di D-o è pura: essa illumina gli occhi”*; e la Torà è come una luce per chi la studia<sup>1</sup>; e (Ecclesiaste 2, 14) *“lo stolto invece brancola nel buio.”*

Ed ecco che [le due espressioni] *“candela”* e *“luce”* possono essere interpretate in due modi:

Un singolo lume si chiama *“candela”*, mentre *“luce”* indica una grande fiamma, in accordo con quanto insegnato dai Maestri di benedetta memoria (Talmud Bavli, trattato di Kiddushin, 40b): *“Lo studio è importante perché conduce all’azione.”* [Perciò] la Mizvà che corrisponde all’azione viene chiamata *“candela”*, e la Torà che corrisponde allo studio viene chiamata *“luce”*.

Secondo la seconda interpretazione, la candela

stessa include [i due concetti] di *“candela”* e di *“luce”*, poiché la candela è il ricettacolo della luce, cioè *“candela”* nel senso di stoppino immerso nell’olio, e la luce le è attaccata. E l’una e l’altra sono indissociabili e reciprocamente indispensabili, poiché la luce della candela non ha nient’altro a cui attaccarsi se non la candela stessa, poiché la luce, senza una sorgente a cui attaccarsi torna al suo stato iniziale<sup>3</sup>; e pure la candela non illumina, se non attraverso la luce che le è attaccata. Così è [anche] la Mizvà: lo studio è la causa dell’azione, come è detto nelle Massime dei Padri (*Avot* 2, 5): *“Hillel dice: ‘l’ignorante non teme il peccato’.”* E in effetti lo studio non ha altro a cui attaccarsi se non l’azione, come è insegnato (*Avot* 3, 9): *“Rabbi Chanina ben Dosa dice: ‘Colui che pone il timore del peccato al di sopra della sua saggezza, questa sua saggezza si mantiene. E colui pone la sua saggezza al di sopra del timore del peccato, questa sua saggezza non si mantiene.’”*



# MOMENTI DI HALAKHÀ

## SEVIVON

Come mai si Gioca con il sevivòn durante Chanukkà?

Il gioco del sevivòn, la tradizionale trottola, ha una storia antica. Il sevivòn ha quattro lettere dell'alfabeto ebraico sui suoi lati. In Israele le lettere sono nun, gimmel, hei e pei un acronimo per Nes Gadòl Hayà Pò, un grande miracolo è accaduto qui. Nella Diaspora le lettere sono nun, gimel, hei e shin ovvero nes gadol hayà sham—un grande miracolo è accaduto lì.

Per giocare si distribuiscono ai giocatori delle monete oppure delle noci o dei cioccolatini. Tutti mettono una moneta in mezzo al tavolo e a turno girano il sevivòn. Se si ferma sul lato della nun, non si vince ne si perde, sulla ghimel, si vince l'intero ammontare dei soldi, sulla hei si vince metà e se cade sulla shin si deve mettere un soldo in mezzo.

Oggigiorno è un modo simpatico di giocare in famiglia durante Chanukkà, ma migliaia di anni fa si trattava di un gioco di vita o di morte. I greco-siriani miravano a convertire gli ebrei ai loro modi pagani con metodi 'soff' ma quando videro che gli ebrei rimasero forti nelle loro credenze (tranne una piccola percentuale che si associò all'Ellenismo) adottarono tattiche più forti ed oppressive. Proibirono lo studio della Torà come studio religioso, come l'esecuzione di molti comandamenti rituali come la circoncisione e l'osservanza dello Shabbat. Gli Ebrei non ebbero altra scelta che studiare la Torà di nascosto, perchè sapevano che un ebreo senza Torà è come un pesce fuori dall'acqua.

Essi studiavano nei boschi e nelle zone poco abitate, ma il nemico aveva numerose pattuglie che controllavano tutte le zone. Perciò gli ebrei portavano piccole trottole appresso, appena sentivano una pattuglia arrivare nascondevano i testi di Torà e tiravano fuori le trottole fingendo di giocare.

Questo raggirò aiutò a mantenere salda la tradizione di studiare Torà attraverso i secoli.



## PARASHAT MIKETZ

### *Yosef HaTzaddik*

Le parashot di queste settimane trattano a lungo di Yosef Hatzaddik (Yosef il giusto). Come altre personalità della Torà, aveva molteplici tratti del carattere. Tuttavia l'aspetto che più colpisce di Yosef è la grandezza che ottenne elevando il proprio livello di santità.

L'Egitto di quel periodo era l'epitomo dell'immoralità, la tumà (sporcizia spirituale) era dilagante. Predominavano decadenza e dissolutezza. Yosef, che era stato venduto come schiavo a diciassette anni, venne messo alla prova con forti tentazioni. Zelika, la moglie del suo padrone Potifar, tentava costantemente di sedurlo a peccare con lei. Cambiava i suoi vestiti due volte al giorno per apparire più attraente. Lo minacciò di chiuderlo in prigione, percuoterlo, accecarlo e tentò di consegnargli grandi somme di denaro. Yosef, tuttavia, non la guardò neppure.

Yosef spianò la strada per le future generazioni trasmettendo loro l'abilità di elevarsi prestando attenzione a mantenere pure le proprie azioni, parole e pensieri. Quando una persona si lascia ca-

dere nell'immoralità rovina il proprio potenziale spirituale perchè, permettendo all'immoralità di entrare nella propria vita, anche solo nei propri pensieri, caccia la Presenza Divina che risiede in ogni ebreo. Di conseguenza si allontana da D\_o e perde la sensibilità alla spiritualità. Al contrario, una persona che si trattiene dal cadere preda di questi peccati, crea lo spazio per la Presenza Divina dentro di sé e nella propria vita.

Nel periodo del secondo Bet Hamikdash, al termine dell'era della profezia, i nostri Maestri pregarono che l'inclinazione negativa all'idolatria e all'immoralità venisse rimossa dal mondo. Il motivo è che il compito dei profeti era quello di rimproverare il popolo e assicurarsi che mantenesse il proprio livello spirituale. Quando questa epoca terminò, i rabbini pregarono che venissero ridotte le prove alla nostra spiritualità. D-o ascoltò le loro preghiere riguardo l'idolatria e tutt'ora non esiste una pulsione verso di essa. (Ciò non significa che non esista idolatria nel mondo. Una persona può comunque cadere preda del peccato, ma non facilmente come in passato). Le preghiere per l'eliminazione dell'immoralità vennero anch'esse ascoltate, ma il giorno dopo videro che la gallina non aveva depresso l'uovo! Si resero conto che tutti gli esseri viventi si sarebbero estinti e pregarono per la rimozione del

desiderio. Tuttavia, riuscirono a rimuovere l'inclinazione all'immoralità nelle relazioni di incesto prevalenti allora, ad esempio con la famiglia prossima: madre, figlia o sorella. (Ancora una volta, ciò non significa che sia impossibile peccare con i parenti, ma che il desiderio naturale a commettere il peccato è stato rimosso).

Potremmo chiederci: in che modo Yosef Hatzadik riuscì a superare la prova e in che modo possiamo riuscire noi? I nostri Maestri ci insegnano che D<sub>o</sub> creò l'inclinazione all'immoralità, ma creò anche il

rimedio: per gli uomini, studiare Torà e per le donne, modestia nel modo di comportarsi e di vestirsi. Possiamo così proteggerci dal cadere nella trappola dell'inclinazione negativa.

Anche se l'uomo per sua natura cerca e desidera l'immoralità, i nostri Maestri ci insegnano che se ci sforziamo di implementare i rimedi menzionati e ci impegnamo a non cadere nel peccato, verremo ricompensati. Santificando noi stessi in questo mondo, verremo ricompensati con molta santità sia in questo mondo sia in quello futuro.

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### **DIVIETO DI CUCINARE DI SHABBAT**

*...continua da giovedì 7*

Capita di shabbat di immergere il mestolo nel kli rishon (il recipiente che stava sulla plata) per versare la minestra e questo è bagnato da prima dai residui ed essendosi raffreddati si cuociono di nuovo con il calore della pentola. Per questo bisogna fare attenzione che i rimasugli non si raffreddino oppure in tal caso asciugarlo prima di rimmergerlo. Tuttavia c'è da sapere che ci sono dei poskim che permettono quest'azione dal momento che le gocce che si trovano sul cucchiaino non sono rilevanti e la persona non è interessata a cuocerli.

La stessa regola vale per un bicchiere lavato e non asciugato bene nel quale si vuole versare direttamente dal recipiente che sta sul fuoco (o dal boiler) dell'acqua bollente che così facendo la si cuoce. Tuttavia a differenza del caso riportato sopra, dove i rimasugli del brodo si sono freddati ma già sono stati cotti, qui l'acqua non è mai stata cotta quindi la si cuoce di shabbat, in tal caso allora è bene essere più rigorosi ed asciugare il bicchiere prima di versarci dentro (dal kli rishon) dell'acqua calda.

# RACCONTO DI SHABBAT

## PARASHÀ MIKKETZ - CHANUQQÀ

Una volta, lo Tzaddiq Rabbì Aharon di Beltz si stava apprestando ad accendere le candele di Chanuqqà nel salone di casa quando, dopo aver osservato per alcuni secondo il candelabro, chiese al suo aiutante ebreo di prendere la Chanuqqà e portarla dentro la sua stanza.

Il Chassidim dello Tzaddiq rimasero stupiti dal singolare comportamento del proprio maestro, sospettando che, con ogni probabilità, dietro lo stesso si celasse qualche profondo ed imperscrutabile “segreto” della mistica ebraica.

Gli stessi decisero quindi di interrogare direttamente l'aiutante dello Tzaddiq per ricevere delucidazioni di tale particolare atteggiamento.

“Il mio compito – spiegò l'aiutante – è quello di preparare i lumi della Chanuqqà durante tutte le sere della festa, affinché Rabbì Aharon possa procedere, in seguito, con la sua accensione. Oggi però – proseguì l'ebreo – mi sono confuso, e così, erroneamente, ho scambiato l'ampolla contenente l'olio d'oliva per i lumi della Chanuqqà con quella in cui è riposto il miele, finendo per riempire il candelabro proprio con quest'ultimo. Il rabbino si è immediatamente reso conto del mio errore, e, al fine di non farmi vergognare pubblicamente, mi ha chiesto di portare la Chanuqqà nella sua stanza affinché potessimo sostituire il miele erroneamente inserito con dell'olio così da poter finalmente accendere i lumi della festa...”.

# DERASHÀ DI SHABBAT

## PARASHÀ MIKKETZ - CHANUQQÀ

*I “giorni” e gli “anni” della vita di un ebreo.*

*“Fu al termine di due anni che il faraone fece un sogno...” (Bereshit 41, 1)*

Rabbì Meir di Primishlan raccontò di quando il padre, in un momento di ascensione spirituale, vide che di fronte al Tribunale Celeste l’anima di una persona anziana veniva chiamata “giovane”, mentre l’anima di una persona giovane veniva definita “vecchia”.

Suo padre – proseguì Rabbi Meir – rimase perplesso di quanto appena visto, e chiese pertanto di conoscere la ragione per cui, in quel luogo di verità, si tenesse un simile atteggiamento di derisione nei confronti delle anime.

“La verità – fu risposto al padre di Rabbi Meir – è che, nel corso della sua breve vita, quel giovane ebreo aveva studiato tanta Torah ed acquisito molti meriti come fosse una persona anziana, mentre l’anziano ebreo non aveva fatto nulla di particolarmente significativo durante i suoi lunghi anni passati in questo mondo, e pertanto, di fronte ad Hashem, è considerato al pari di un povero bambino”.

Rabbi Meir notò come un simile concetto sia alluso nella parashà di Mikketz, dove, nel primo verso, troviamo appunto scritto “Al termine di due anni [lett. “giorni”, n.d.t.]” (Bereshit 41, 1): quando un uomo giunge al termine dei propri giorni su questo mondo, purtroppo, spesso si accorge infatti che degli “anni” che egli ha trascorso non gli resta altro, di fronte ad Hashem, che quei pochi “giorni” in cui ha studiato Torah e compiuto mizvot...

## TIKKUN HAKLALI

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

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

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

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

# Tefillà da recitare dopo aver letto il Tikkùn Haklali

■ composta da Rabbì Natan Z'L

**O**h 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!*



אֲזַכְרֶכִּי אִם-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-לָךְ אֶת-גְּמוּלָךְ שְׁגַמְלַתְ לָנוּ: אֲשֶׁרִי  
שִׁיאֲחִז וְנִפֵץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסַּלַע:

SALMO 150

הִלְלוּ יְהוָה הִלְלוּ-אֵל בְּקֹדֶשׁ הִלְלוּהוּ בְּרִקִיעַ עֶזֶו: הִלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרֹתָיו  
הִלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ: הִלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הִלְלוּהוּ בְּנִבְבֵל וְכִנּוֹר:  
הִלְלוּהוּ בְּתוֹף וּמְחוֹל הִלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעוּגָב: הִלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שִׁמְעַ  
הִלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כֹּל הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל יְהוָה הִלְלוּיָהּ:

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

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוֹב יי שְׁבוּת עֲמוּ יִגַּל יַעֲקֹב יִשְׁמַח  
יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צַדִּיקִים מִי מַעֲזֵם בְּעַת צָרָה: נִינְעֹזְרֵם יי וְנִפְלְטֵם  
יִפְלְטֵם מִרְשָׁעִים וְיוֹשִׁיעֵם כִּי-חָסוּ בוּ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 55

יי צָרְפָתָהוּ: שֶׁלַח מֶלֶךְ וַיִּתְּרָהוּ מִשָּׁל עַמִּים וַיִּפְתַּחְהוּ: שָׁמוּ אֲדוֹן  
 לְבֵיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-קְנִינֹו: לְאִסֹּר שָׁרְיוֹ בְּנִפְשׁוֹ וּזְקִנְיוֹ יַחֲכֵם: וַיָּבֵא  
 יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גֵּר בְּאֶרֶץ-חָם: וַיִּפֹּר אֶת-עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצֵמָהוּ  
 מִצְרָיו: הִפְךָ לָבָם לְשׂוֹא עִמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בְּעַבְדָּיו: שֶׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ  
 אֶהְרֹן אֲשֶׁר בָּחַר-בוֹ: שָׁמוּ-בָם דְּבָרֵי אֱתוֹתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:  
 שֶׁלַח חֹשֶׁן וַיִּחַשְׁן וְלֹא-מָרוּ אֶת-דְּבָרוֹ (קרי: דְּבָרוֹ): הִפְךָ אֶת-  
 מִימֵיהֶם לְדָם וַיִּמַּת אֶת-דְּגָתָם: שָׁרַץ אֲרָצָם צִפְרִדָּעִים בַּחֲדָרֵי  
 מְלֻכֵיהֶם: אָמַר וַיָּבֵא עֲרֹב כְּנִים בְּכָל-גְּבוּלָם: נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם כְּרֹד אֵשׁ  
 לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם: וַיֵּךְ גַּפְנָם וַתֵּאֱנַתָם וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיָּבֵא  
 אַרְבֶּה וַיִּלֶק וַאִין מִסְפֹּר: וַיֵּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאֲרָצָם וַיֵּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:  
 וַיֵּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאֲרָצָם רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וַאִין  
 בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל: שָׁמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי-נִפְל פַּחַדָם עֲלֵיהֶם: פָּרַשׁ  
 עַנְן לְמַסְךְ וְאֵשׁ לְהָאִיר לַיְלָה: שָׂאֵל וַיָּבֵא שָׁלוֹ וְלָחֵם שָׁמַיִם יִשְׁבִיעֵם:  
 פָּתַח צוּר וַיַּזּוּבוּ מֵיָם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נֹהַר: כִּי-זָכַר אֶת-דְּבַר קִדְשׁוֹ אֶת-  
 אֲבָרָהֶם עַבְדּוֹ: וַיּוֹצֵא עִמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת-בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם  
 אֲרֻצּוֹת גּוֹזִים וַעֲמַל לְאֵמִים יִירָשׁוּ: בְּעֵבוֹר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וְתוֹרָתָיו יִנְצְרוּ  
 הַלְלוּיָהּ:

SALMO 137

עַל נְהוֹרוֹת בְּבַל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינּוּ בְּזִכְרֵנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עַרְבִים  
 בְּתוֹכָהּ תְּלִינּוּ כְּנִרוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שָׂאֵלוּנוּ שׁוֹבֵינּוּ דְבָרֵי-שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ  
 שִׁמְחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת-שִׁיר- יי עַל אֲדָמַת  
 נֹכַר: אִם-אֲשַׁכַּח יְרוּשָׁלַם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: תִּדְבַק-לְשׁוֹנִי לְחִכֵּי אִם-לֹא

וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ: שֵׁת (קרי: שֵׁתָה) צוֹנְתֵינוּ לְנִגְדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר  
 פְּנִיךָ: כִּי כָל-זְמִינוּ פָּנוּ בְעֵבְרֶתְךָ כְּלִינוּ שְׁנִינוּ כְמוֹ-הֶגְהָ: יְמֵי-שְׁנוֹתֵינוּ  
 בָּהֶם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַבָּם עָמַל וְאָוֶן כִּי-גָזַר  
 חַיֵּשׁ וַנַּעֲפֶה: מִי-יִדְעַע עַז אַפְךָ וּכְיִרְאַתְךָ עֵבְרֶתְךָ: לְמִנּוֹת זְמִינוּ כִּן  
 הוֹדַע וְנָבֵא לְבָב חֲכָמָה: שׁוֹכֵה יי עַד-מָתִי וְהִנַּחֵם עַל-עֲבָדֶיךָ:  
 שְׁבַעֲנוּ בַבֶּקֶר חֲסֵדְךָ וּנְרַנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל-זְמִינוּ: שְׁמַחְנוּ כִּימֹת  
 עֲנִיתָנוּ שְׁנוֹת רְאִינוּ רַעֲיָה: יִרְאַה אֶל-עֲבָדֶיךָ פִּעְלֶךָ וְהַדְרִיךְ עַל-בְּנֵיהֶם:  
 וַיְהִי נָעַם אֲד-נִי אֶל-יְנוּ עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה דְיִינוּ כּוֹנְנָה עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה  
 דְיִינוּ כּוֹנְנָהוּ:

SALMO 105

הוֹדוּ לַיְי קְרָאוּ בְשִׁמּוֹ הוֹדִיעוּ כְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוּ-לוֹ זְמֵרוּ-  
 לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל-נִפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קְדֹשׁוֹ יִשְׁמַח לֵב מְבַקְשֵׁי  
 יי: דְרָשׁוּ יי וַעֲזוּ בְקִשׁוֹ פְּנֵיו תְּמִיד: זְכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה  
 מִפְּתָיו וּמִשְׁפָּטָיו-פִּיו: זֶרַע אֲבָרָהֶם עֲבָדוּ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירָיו: הוּא יי  
 אֶל-יְנוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זְכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צְנִה לְאֶלֶף  
 דוֹר: אֲשֶׁר פָּרַת אֶת-אֲבָרָהֶם וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק: נִיַּעֲמִידָה לְיַעֲקֹב לְחֵק  
 לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לֶךְ אֲתָן אֶת-אָרֶץ-כְּנָעַן חֶבֶל נַחֲלַתְכֶם:  
 בְּהַיּוֹתָם מָתִי מִסָּפָר כְּמַעַט וְגָרִים בָּהֶם: וַיִּתְהַלְכוּ מִגֹּי אֶל-גֹּי  
 מִמַּמְלָכָה אֶל-עַם אַחֵר: לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקָם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם  
 מַלְכִּים: 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-דְכְרוּ אֲמַרְת

לִמְנַצַּח עַל-יְדֵי־תוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאַסֵּף מִזְמוֹר: קוֹלִי אֶל-אֵל-יָם  
וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֵל-יָם וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַגִּי דְרָשְׁתִּי יְדֵי  
לִילָה נִגְרָה וְלֹא תִפּוּג מֵאֲנָה הַנַּחֵם נַפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֵל-יָם וְאֶהְמִיָּה  
אֲשִׁיחָה וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֵלָה: אֲחֻזֶּת שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:  
חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכְּרָה נִגְיַנְתִּי בְלִילָה עִם-לִכְבִּי  
אֲשִׁיחָה וְיִחַפֵּשׁ רוּחִי: הֲלֵעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדַגִּי וְלֹא-יִסִּיף לְרָצוֹת עוֹד:  
הֲאִפְסוּ לְנֶצַח חֲסֵדוֹ גָּמַר אִמְרָ לְדֹר נֹדֵר: הֲשִׁכַח חֲנוּת אֵל אִם-קִפְּץ  
בְּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה: וְאִמְרָ חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמִין עֲלִיוֹן: אֲזַכְּרִי (קרי:  
אֲזַכּוֹר) מֵעַלְלֵי-יָהּ כִּי-אֲזַכְּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאֲךָ: וְהִגִּיתִי בְכָל-פִּעֲלֶיךָ  
וּבְעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: אֵל-יָם בְּקֹדֶשׁ דְּרָכְךָ מִי-אֵל גָּדוֹל כְּאֵל-יָם:  
אֲתָה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֶא הוֹדַעְתָּ כְּעַמִּים עֲנָךְ: גָּאֲלַתְּ בְּזֵרוּעַ עַמְּךָ בְּגִי-  
יַעֲקֹב וַיּוֹסֶף סֵלָה: רָאוּךְ מַיִם אֵל-יָם רָאוּךְ מַיִם יַחֲיִלוּ אֵף יִרְגְּזוּ  
תְהַמּוֹת: זָרְמוּ מַיִם עֲבוֹת קוֹל נִתְנוּ שְׁחָקִים אֵף-תְּצַצִּיךָ יִתְהַלְכוּ: קוֹל  
רַעֲמָךְ בַּגִּלְגָל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבַּל רַגְזָה וַתִּרְעַשׂ הָאָרֶץ: בַּיָּם דְּרָכְךָ  
וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילֶךָ) בְּמַיִם רַבִּים וַעֲקֹבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: נַחִיתָ כְּצֹאן  
עַמְּךָ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל-יָם אֲדַגִּי מֵעוֹן אֲתָה הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר נֹדֵר:  
בְּטָרֶם הָרִים יִלְדוּ וּתְחוֹלַל אָרֶץ וּתְבַל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אֲתָה אֵל:  
תָּשַׁב אֲנוֹשׁ עַד-דִּכָּא וַתֹּאמֶר שׁוּבוּ בְּנֵי-אָדָם: כִּי אֵלֶּךָ שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ  
כְּיוֹם אֲתָמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאֲשִׁמּוֹרָה בְלִילָה: זָרַמְתָּם שָׁנָה יִהְיוּ בְּבִקְרָה  
כְּחֹצֵיר יַחֲלֶף: בְּבִקְרָה יִצִּיץ וְחֲלָף לַעֲרָב יְמוּלַל וַיִּבֶשׁ: כִּי-כָלִינוּ בְּאִפְךָ

חַיִּי: אֹמְרָה לֹאֵל סִלְעֵי לְמָה שְׂכַחְתָּנִי לְמָה-קִדְרֵךְ אֵלֶיךָ בְּלַחֵץ אֹיֵב:  
בְּרִצָּח בְּעֲצָמוֹתַי חֲרַפּוֹנֵי צוּרְרֵי בְּאֶמְרָם אֵלַי כָּל-הַיּוֹם אֵיֶה אֵל-יְיָ:  
מֵה-תִשְׁתַּחֲוִי נַפְשִׁי וּמֵה-תִהְיֶה עָלַי הוֹחִילִי לֹאֵל-יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנֶנּוּ  
יְשׁוּעוֹת פָּנַי וְאֵל-יְיָ:

SALMO 59

לִמְנַצֵּחַ אֵל-תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שְׂאוֹל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת-הַבַּיִת  
לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאֹיְבֵי אֵל-יְיָ מִמִּתְקוֹמָמִי תִשְׁגָּבֵנִי: הֲצִילֵנִי מִפְּעֻלֵי  
אָוֶן וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יְגוּרוּ עָלַי עֲזִים  
לֹא-פִשְׁעֵי וְלֹא-חַטָּאתַי יִי: בְּלִי-עֶזְרֵךְ וְרוּצוֹן וַיִּכּוֹנְנֶנּוּ עוֹרְהָ לִקְרָאתִי  
וּרְאָה: וְאַתָּה יִי-אֵל-יָם צְבָאוֹת אֵל-יְיָ יִשְׂרָאֵל הִקִּיצָה לְפָקֹד כָּל-  
הַגּוֹיִם אֵל-תַּחֲזֵן כָּל-בְּגֵדֵי אָוֶן סִלָּה: יִשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּכְבוּ  
עִיר: הִנֵּה יִבְעִיעוֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי-מִי שָׁמַע: וְאַתָּה  
יִי תִשְׁחַק-לָמוֹ תִלְעַג לְכָל-גּוֹיִם: עֲזֹר אֵלֶיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי-אֵל-יָם  
מִשְׁגָּבִי: אֵל-יְיָ חֲסִדוֹ (קרי: חֲסִדֵי) יְקַדְּמֵנִי אֵל-יָם יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי: אֵל-  
תִּהְרַגְם פֶּן-יִשְׁכַּחוּ עִמִּי הִנִּיעֵמוּ בְּחִילֶךָ וְהוֹרִידֵמוּ מִגִּגְנוֹ אֶד-נִי:  
חַטָּאת-פִּימוֹ דַּבֵּר-שִׁפְתֵימוֹ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֲלֵהָ וּמִפִּחַשׁ יִסְפְּרוּ:  
כֹּלָה בְּחִמָּה כֹּלָה וְאֵינָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי-אֵל-יָם מִשָּׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסִי  
הֶאֱרַץ סִלָּה: וַיִּשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר: הִמָּה יִנוּעוֹן (קרי:  
יִנִּיעוֹן) לְאָכַל אִם-לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְינוּ: וְאֵנִי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאֶרְנֵן לְבִקְרָךְ  
חֲסִדֶךָ כִּי-הִיִּית מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר-לִי: עֲזֵר אֵלֶיךָ אֹמְרָה כִּי-  
אֵל-יָם מִשְׁגָּבִי אֵל-יְיָ חֲסִדֵי:

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

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

מִכְתָּם לְדוֹד שְׁמַרְנִי אֵל כִּי-חֲסִיתִי בְךָ : אָמַרְתָּ לִּי אֲד-נִי אַתָּה  
טוֹבְתִי בַל-עֲלִיךָ : לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בְּאָרֶץ הַמָּה וְאֲדִירֵי כָל-חֲפְצֵי-כֶסֶם :  
יִרְבוּ עֲצָבוֹתֶם אַחַר מְהָרוּ בַל-אֶסְיֵךְ נִסְכֵּיהֶם מִדָּם וּבַל-אֶשְׂא אֶת-  
שְׁמוֹתֶם עַל-שְׂפָתַי : יי מִנֵּת-חֲלָקֵי וְכוֹסֵי אַתָּה תוֹמֵיךְ גּוֹרְלִי :  
חֲבָלִים נִפְלוּ-לִי בְנַעֲמִים אֶף-נִחַלְתָּ שְׁפָרָה עָלַי : אֲבַרְךָ אֶת- יי אֲשֶׁר  
יַעֲצֵנִי אֶף-גִּילּוֹת יְסֻרוֹנֵי כָלִיּוֹתַי : שְׁוִיתִי יי לְנִגְדֵי תָמִיד כִּי מִימֵינִי  
בַל-אָמוּט : לִכְן שָׁמַח לְבִי בַיְגָל כְּבוֹדֵי אֶף-בְּשָׂרֵי יִשְׁפֹן לְבָטָח : כִּי  
לֹא-תַעֲזוֹב נַפְשִׁי לְשָׂאוֹל לֹא-תַתֵּן חֲסִידֶיךָ לְרֵאוֹת שְׁחַת : תוֹדִיעֵנִי אֲרַח  
חַיִּים שְׁבַע שְׁמַחוֹת אֶת-פָּנֶיךָ נַעֲמוֹת בִּימֵינֶךָ נֶצַח :

לְדוֹד מִשְׁפִּיל אֲשָׁרֵי נְשׁוּי-פֶשַׁע כְּסוּי חֲטָאָה : אֲשָׁרֵי אָדָם לֹא יִחְשָׁב  
יי לוֹ עוֹן וְאִין בְּרוּחוֹ רְמִיָה : כִּי-הִחַרְשֵׁתִי בְלוֹ עֲצָמֵי בְּשֵׂאֲגֹתֵי כָל-  
הַיּוֹם : כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבַּד עָלַי יָדְךָ נִהַפֵּךְ לְשֵׁדִי בְּחַרְבֵי קִיץ סֵלָה :  
חֲטָאתִי אֲדִיעֶךָ וְעוֹנֵי לֹא-כִסִּיתִי אֲמַרְתִּי אוֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִי  
וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה : עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֱלֹהֶיךָ לַעַת  
מִצָּא רַק לְשֹׁטֵף מִיָּם רַבִּים אֱלֹהֵי לֹא יִגִּיעוּ : אַתָּה סֹתֵר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי  
רְגִי פִלֵּט תְּסוּבְּבֵנִי סֵלָה : אֲשַׁפִּילְךָ וְאוֹרֶךְ בְּדַרְךָ-זוֹ תִלַּךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ  
עֵינֵי : אַל-תִּהְיֶה כְּסוּס כְּפָרָד אִין הִבִּין בְּמַתַּג-נֶרְסָן עָדְיוֹ לְבָלוֹם בַּל  
קָרַב אֱלֹהֶיךָ : רַבִּים מִכְּאוֹבִים לְרַשָּׁע וְהַבּוֹטָח בִּי חֶסֶד יְסוּבְּבוּ :  
שְׂמַחוּ בִי וְגִילוּ צְדִיקִים וְהִרְגִינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל :