

# Shevat

5780



MESE DI SHEVAT NUMERO 5 ANNO VIII

**MOMENTI DI TORÀ**

5 MINUTI AL GIORNO DI MUSÀR E HALAKHÀ



# Noa

*Luxury Beach Apartment in Tel Aviv*

# Tel Aviv



**5 minuti a piedi  
dal mare,  
case moderne  
equipaggiate  
di tutto quello  
che serve**



**Affitta adesso la tua  
casa vacanze a Tel Aviv**

**whatsapp +972 543948111**

Beth Midrash  
(Casa di Studio)



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

Programma Settimanale delle Lezioni (mese di Shevat)

<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)	18:30 - 19:30	Musar ~ Etica ebraica (Pele Yoetz), 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>	
18:30 - 19:30	Talmud - trattato di Kiddushin in Chevruta, con Giorgio Calò	10:00 - 11:30	Talmud - trattato di Shabbat in Chevruta, con Giorgio Calò Halachot e Parashat HaShavua, con Devid Jonas		
		11:30 - 12:15	Lezione di Talmud per Ragazzi 13-16 anni (trattato di Shabbat), con Giorgio Calò		
		15:15 - 16:30	Shemirat HaLashon (Musar) e Halachot Shabbat, con Giorgio Calò		

B"H il programma delle lezioni verrà successivamente integrato

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



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

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

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

☎ (Italia) 392 54 078 50

☎ (Israël) 052 761 5969

Impaginazione grafica:

Vittorio Nahum +972 0543576856



## IL PERCORSO PERSONALE...

Una persona che crede nell'ashgacha pratit, nel riconoscere in OGNI cosa la provvidenza di Hashem, sarà sempre felice di quello che ha.

Nel momento che lui crede che quello che ha deriva dalla Ashgacha Pratit, da quello che Hashem vuole per lui, sarà sempre felice di ogni cosa che ha e di ogni avvenimento che gli capita, anche quelli meno belli. Questo perché sa che è la cosa migliore per lui in quel momento. Lui sa che Hashem gestisce ogni singolo particolare della vita, in modo che sia esattamente come deve essere, per il suo percorso, per la sua anima, per la sua missione, esattamente come Hashem sa.

Ogni singola cosa, senza nessuna eccezione, è tutta per il bene, compresi i momenti di difficoltà, di dubbio, di mancanze, di sbagli: fa tutto parte della gestione precisa del padrone del mondo.

Colui che si applica ad essere sempre felice, a credere che Hashem

sia sempre buono, a credere che tutto venga da Lui per il nostro bene, ha la sicurezza di riuscire a intradare il percorso che Hashem gli ha creato. Perché ogni persona ha il suo percorso personale, e solo colui che crede e che vive con la concezione dell'Ashgacha pratit riuscirà ad intraprenderlo.

Ogni cosa che capita va analizzata con il cervello: *"Che vuole Hashem da me?"*. In ogni cosa cercare di capire qual è il segnale che Hashem cerca di mandarci.

Solo così si riuscirà ad intraprendere il percorso personale.

Ma una persona che non crede che ogni minima cosa venga da Hashem, non sarà mai contenta di quello che ha. Ogni cosa che sarà contro la sua volontà gli porterà tristezza e depressione, e non potrà mai intradare il suo percorso perché non capisce in che direzione Hashem lo vuole mandare. Non vive la realtà del padrone del mondo, ma vive la sua realtà, una realtà di immaginazione.

”

## MOMENTI DI HALAKHÀ

I Rishonim (le grandi autorità halachike del Medioevo) sono in disaccordo sul fatto che la benedizione di Hamozi recitata sul pane esenti le bevande dal recitare una benedizione su di esse. Ovvero se una persona beve dell'acqua in mezzo al pasto, deve recitare la beracha di sheakol o l'acqua è "coperta" dalla benedizione di Hamozi recitata all'inizio del pasto?

Secondo l'opinione del Rashba a nome del Raavad, anche se la benedizione di Hamozi in genere esenta altri cibi da benedizione, non esenta l'acqua, che non è ingerita al fine di saziare come gli altri cibi. Altri Rishonim però, tra cui Rabbenu Tam, obiettano che l'acqua è parte integrante del pasto di una persona, in quanto aiuta la digestione ed è consueto berla durante i pasti. Perciò è compresa nella benedizione di Hamozi, e una persona non deve fare la benedizione di Sheakol quando beve acqua durante il pasto.

Lo Shulchan Aruch nel siman 174:7 segue la seconda opinione, esentando dal recitare la benedizione di sheakol su acqua bevuta durante il pasto. Aggiunge però che sarebbe corretto bere un pò d'acqua prima di iniziare un pasto, e pensare che la benedizione di sheakol recitata su quell'acqua esenti tutta l'acqua che berrà durante il pasto. In questo modo ci si assicura di non dover fare la benedizione di Sheakol durante il pasto secondo tutte le opinioni. Chi applica questa rigorosità deve porre attenzione a non bere più di un revit (81cc), perchè altrimenti incorre in un'ulteriore discussione sul dover recitare la Benedizione post-pasto subito o uscire dall'obbligo con la birchat hamazon. (Vedi Mishna Berura s"v 37)

Si deve evidenziare che questa è una rigorosità e non è richiesta dall'Halacha stretta. Come detto lo Shulchan Aruch segue chiaramente l'opinione facilitante, che non richiede la benedizione di Sheakol sull'acqua bevuta durante il pasto. Perciò una persona non si deve sforzare per bere prima del pasto per adempiere seguire tutte le opinioni, ma se ha dell'acqua facilmente reperibile, è bene che beva un sorso prima del pasto. Questa è anche l'opinione del Ben Ish Hai (rabbino capo di Baghdad, 1833-1909) (vedi Halichot Olam, parte 2, pag.30).

Riguardo al vino bevuto durante il pasto, secondo tutte le opinioni la benedizione di Hamozi non esenta dal recitare la benedizione di Bore Peri Haghefen sul vino. Va notato che la benedizione di Bore Peri Haghefen esenta qualsiasi altra bevanda da benedizione. (vedi Shulchan Aruch 172 1:2)

**Riassunto:** secondo l'opinione accettata, una persona non deve recitare la benedizione di Sheakol sull'acqua bevuta durante i pasti, dopo aver recitato la benedizione di Hamozi, ma preferibilmente dovrebbe bere un sorso d'acqua prima del pasto. Una persona che beve vino durante un pasto a base di pane deve recitare la benedizione di Bore Peri Haghefen; questa benedizione "copre" qualsiasi altra bevanda e perciò non si deve recitare la benedizione di Sheakol su bevande bevute successivamente.



## L'INGRATITUDINE E LA RICONOSCENZA

Perché l'essere umano è sempre lamentoso, triste, depresso, scontento e insoddisfatto?

*Semplicemente perché è ingrato!*

Una persona che si lamenta si comporta così solo perché non sa riconoscere il bene che Hashem gli fa, e quindi non sa ringraziarlo per questo. La persona tende sempre a vedere solo ciò che gli manca, quello che non ha e a maggior ragione non vede l'intenzione positiva di Hashem in ogni cosa negativa o in ogni sua mancanza. L'ingratitude è una caratteristica che troviamo fin da Adam Arishon: quando Hashem lo rimprovera dopo aver mangiato il frutto, Adam dice: *"La donna che TU hai messo con me, Lei mi ha dato il frutto e io l'ho mangiato"*.

Adam avrebbe potuto dire: *"La donna mi ha dato il frutto e io l'ho mangiato"*. Perché deve aggiungere le parole: *"che TU hai messo con me"*?. Così dicendo è come se Adam stesse incolpando direttamente Hashem, dicendogli: *"È colpa Tua che mi hai messo questa*

*donna vicino a me, la quale mi ha fatto peccare"*.

Da Adam in poi, fino ad oggi, ogni peccato e ogni caduta sono causati dall'ingratitude.

Una persona che non è ingrata non si lamenta mai e non è mai triste: sa solo ringraziare. L'unica parola che gli esce dalla bocca è: *"Grazie"*. Questo perché riesce a vedere in ogni cosa il bene incredibile di Hashem, e quindi che cosa dovrebbe fare se non ringraziare?

Questa è una regola: la radice di ogni male è l'ingratitude e la radice di ogni bene è la riconoscenza. Una persona che sa riconoscere il bene che viene fatto per lui, è una brava persona. Lui riconosce il bene, ringrazia tutti, ama tutti e vuole il successo di tutti.

Se una persona analizzasse tutte le cose buone che Hashem ha fatto per lui e che fa per lui in ogni momento non piangerebbe mai e non sarebbe mai triste, ma solamente contento e grato al padrone del mondo.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## Regole sulle Berachot.

Le persone spesso mischiano della frutta allo yogurt e li mangiano insieme. Se c'è più yogurt che frutta, e dunque lo yogurt costituisce la parte principale del composto si dovrebbe fare la benedizione di Sheakol sullo yogurt, "coprendo" con questa benedizione anche la frutta. Se però aggiunge così tanta frutta da far diventare quest'ultima la maggior parte del composto, allora dovrebbe recitare solo la benedizione di "Hatz/Hadama", "coprendo" con questa benedizione sia frutta che yogurt.

Un rompicapo sorge quando si aggiunge allo yogurt della granola. Questa domanda è complessa perché la benedizione sulla granola dipende da come è stata fatta dall'azienda produttrice. Alcune aziende producono la granola con fiocchi d'avena tostati (come fanno la maggior parte delle aziende israeliane), e in tal caso la benedizione corretta è "hadama". Anche se l'avena è uno dei 5 cereali sui quali si recita la benedizione di "mezonot", questa è richiesta solo se i cereali sono stati tritati fino a divenire farina e poi cotti al forno o se sono stati bolliti in acqua. Se sono stati solamente tostati invece, la benedizione rimane "hadama". Visto che le aziende che producono la granola adottano modi differenti, è bene sapere come viene prodotta dall'azienda da cui si acquista solitamente, per determinare la corretta benedizione.

Ora torniamo alla domanda dello yogurt mescolato con la granola. Se l'avena è del tipo che viene bollito nell'acqua e richiede dunque la benedizione di mezonot, allora applichiamo il principio generale secondo cui un cibo "Mezonot" è sempre considerato la parte principale di un composto. Perciò dovremmo recitare la benedizione di "mezonot" sul composto di yogurt e granola ed entrambi verrebbero "coperti" da questa benedizione, anche se c'è più yogurt che granola. Se invece la granola è del tipo su cui si recita la benedizione di "sheakol", perché meramente tostati, si va secondo la maggioranza nel composto. Se c'è più yogurt la benedizione è di "sheakol", se invece c'è più granola la benedizione è di "hadama".

**Riassunto:** se una persona mette della frutta nello yogurt e li mischia insieme, allora recita la benedizione di "sheakol" sull'intero composto, a meno che non ci sia più frutta che yogurt, nel qual caso la benedizione sarebbe "hadama". Se una persona mangia yogurt con granola, allora, se la granola è di tipo che richiede la benedizione di Mezonot (cioè l'avena è stata bollita in acqua), la recita sull'intero composto a prescindere dalla quantità di granola che contiene. Se la granola è del tipo su cui si recita la benedizione di "Hadama" (cioè, l'avena è stata solamente tostata), allora si dovrebbe recitare "sheakol", a meno che la granola non costituisca la maggior parte del composto, caso in cui si dovrebbe recitare "hadama". In generale, quando si mangia la granola si deve appurare il processo con cui viene prodotta per determinare la benedizione da recitare.



MOMENTI  
DI MUSÀR

## QUANTA VERGOGNA...

Immaginiamo una donna che abbia preso in prestito una pelliccia da sera da una sua amica: una pelliccia molto elegante e di valore elevatissimo.

Immaginiamo che, per tutto il tempo che l'ha tenuta tiene con sé, la donna non abbia posto molta attenzione alla pelliccia: suo marito per sbaglio ci ha fatto cadere un pò di cenere e ha fatto un buco, e il figlio giocandoci vicino hanno fatto un piccolo strappo.

Dopo un pò' di tempo la donna doveva restituire la pelliccia alla sua proprietaria. Come la restituirà? Con un piccolo buco? Con un piccolo strappo?

La donna inizia a vergognarsi...

Dicono i maestri che tutto questo succede e succederà ad ognuno di noi...

HaKadosh Baruchu ci ha dato una grande anima. Questa anima noi la dobbiamo custodire attaccandoci alle mizvoth e alla Torà, questa anima è una parte diretta di Kadosh Baruchu. Con ogni peccato che noi facciamo, danneggiamo la nostra anima, la roviniamo.

Diciamo ogni mattina nelle Berachot del mattino: *"L'anima che mi hai dato è pura: Tu l'hai creata, Tu l'hai formata, Tu l'hai soffiata in me e Tu la custodisci dentro di me; Tu in futuro la riprenderai da me..."* E come gliela restituiremo in futuro? Con qualche "buco"? Con qualche "taglio"? Quanta vergogna ci aspetta...

*Tratto da Netive Or*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## LA LETTURA DELLO SHEMA'

Lo Shemà Israel va letto con la massima concentrazione, con rispetto e con timore, con il pensiero di leggere una lettera personale del Re del mondo.

Anche se lo Shemà viene letto più volte al giorno, la mattina e la sera, bisogna sforzarsi e concentrarsi sul significato di ogni parola, come se lo si leggesse per la prima volta.

Oltre alla concentrazione bisogna essere precisi nella pronuncia delle parole: non mangiarsi nessuna lettera o parola, e non leggere una lettera o una parola per un'altra.

Nello Shemà ci sono 248 parole, in corrispondenza dei 248 arti del nostro corpo, e ogni parola letta nel modo giusto, dà forza all'arto corrispondente, per questo è importante leggerlo con calma scandendo ogni singola parola.

Bisogna ascoltare quello che facciamo uscire dalla bocca; a posteriori, se si è letto lo Shemà pronunciando le parole ma senza averlo ascoltato si è comunque usciti d'obbligo.

Se però si è letto senza pronunciare le parole, non si è usciti d'obbligo.

È permesso leggere lo Shemà sia da seduti, sia in piedi.

Secondo la regola stretta è permesso leggerlo anche mentre si cammina, come è scritto nella Torah: *"camminando per la strada"*, solo che i maestri hanno detto che non è consono che una persona prenda su di sé il giogo di Hashem in maniera *"casuale"*, camminando senza concentrarsi, per questo chi è per strada e deve leggere lo Shemà è bene che si fermi e legga almeno il primo versetto con concentrazione.

È proibito leggerlo sdraiato a pancia in sotto o a pancia in su.

Per la grande importanza del primo brano, bisogna stare attenti a non occuparci di niente durante la lettura, non fare segni o gesti ad altre persone né con gli occhi, né con le mani.

*Tratto da "Pnenei Alacha"*



## PARASHAT BO RISULTATI SICURI

Il popolo ebraico si stava preparando per l'esodo dall'Egitto e D\_o comandò loro la mitzvà di sacrificare l'agnello pasquale. Il verso (Bo 12:28) afferma che gli ebrei fecero come D\_o aveva detto loro. È interessante notare che avevano ricevuto il comando di offrire il sacrificio il quattordici di Nissan, ma il verso, riferendosi a quello che era stato detto nel primo di Nissan, afferma che era già stato fatto. Se l'hanno sacrificato il quattordici, perché il verso afferma che il primo del mese l'avevano già fatto? I nostri Saggi ne derivano un importante insegnamento: l'accettazione e la volontà di compiere una mitzvà sono pari ad averla già compiuta.

La nostra grandezza consiste nella nostra abilità di accettare di compiere la volontà di D\_o, anche senza comprenderla, perché è impossibile capire del tutto il Volere Divino, per via dei nostri limitati corpi fisici. Inoltre, quando accettiamo incondizionatamente di fare ciò che ci viene chiesto, proviamo un sentimento positivo incredibile, di soddisfazione e connessione spirituale. Il motivo è che la nostra vera essenza è la nostra anima,

che è completamente spirituale ed è nutrita solo dal compiere la Volontà di D\_o. Più nutriamo la nostra anima, più diamo sostentamento alla nostra vera essenza. L'anima, essere spirituale, discende da un mondo spirituale ed è impiantata in un essere fisico, a cui si contrappone completamente: quest'ultimo è nutrito di desideri e scopi fisici; ne deriva una battaglia costante tra corpo e anima. A volte è difficile compiere il Volere Divino e godere di una connessione spirituale, per via della pigrizia o dei desideri che ci attraggono nella direzione opposta. Tuttavia, abbiamo la forza interiore di buttarci e sfondare la nebbia del desiderio e, anche se inizialmente è difficile, proveremo poi un senso di realizzazione, disciplina e nutrimento spirituale.

Nelle generazioni precedenti, era dato per certo che si compisse la Volontà di D\_o, al punto che i nostri antenati, nella loro salda fede, erano disposti a dare la loro vita per mantenere le mitzvot. Le persone erano abituate a sforzarsi per conseguire un obiettivo, anche senza risultati immediati. Sapevano che, se c'è impegno, alla fine ci sarebbero stati risultati. Se ci si sforza per un fine, ci si connette ad esso e si gode del frutto del proprio lavoro. Oggi, però, siamo una generazione "usa e getta", che si aspetta risultati immediati: cibo pronto, pizzerie, piatti di plastica e anche asciugamani usa e getta sono diventati la norma. La via che percorro per

andare a scuola trenta anni fa aveva una sola pizzeria; oggi, la stessa via ha solo un negozio non-fast food! Ci aspettiamo risultati immediati, quindi non abbiamo pazienza di produrre alcuno sforzo. La mancanza di impegno da parte nostra porta a una mancanza di connessione, perché la connessione è basata sullo sforzo.

Recentemente, raccogliendo fondi per carità, ho chiesto una donazione a un mio vecchio compagno di classe di successo. Dopo avermi dato una somma molto generosa, gli ho chiesto se potevo rivolger-

mi a suo padre, molto benestante. Mi ha risposto: *“Potresti chiederglielo, ma non ti aspettare una grande donazione. Si è impegnato molto per guadagnare i suoi soldi, iniziando da zero dopo la Shoà; io, invece, mi diletto. Per me vale il detto: “tanti presi, tanti spesi!”*

Impariamo l'importanza di dedicare energia nella costruzione della nostra connessione con D\_o Più ci impegniamo e apprezziamo le nostre mitzvot, più otterremo una connessione soddisfacente con D\_o e *“vivremo con Lui”*.

*Per ricevere la parashà settimanalmente scrivere a shalomlm@zahav.net*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### TU BISHVAT

*Se vuoi festeggiare gli alberi, fallo in primavera, perché proprio adesso in inverno?*

**Risposta:** il quindicesimo giorno del mese di Shevàt, noto come anche come Tu BiShvàt, è considerato il capodanno degli alberi con implicazioni pratiche nell'ambito della legge ebraica. Questo giorno funge da separazione tra un anno e quello successivo riguardo alle leggi dei maasròt (le decime del prodotto), della orlà (i frutti dei primi tre anni che non si possono consumare) e shevi'it (le leggi dell'anno Sabbatico, shemittà). Ad esempio, la norma della orlà è che non si possono mangiare i frutti di un albero per i primi tre anni da quando è stato piantato. I frutti del quarto anno si chiamano neta reva'i e sono santificati: ai tempi del Santuario li si poteva mangiare soltanto a Gerusalemme, oppure “riscattare” con soldi (oggi sono considerati “santi” e vanno riscattati). Dal quinto anno in poi, i frutti possono essere consumati in modo normale. Ma come si calcolano gli anni di vita di un albero? Si calcolano appunto a partire da Tu BiShvàt. Nella pratica ciò significa che la frutta che cresce dopo il 15 Shevàt del quarto anno segue le regole del neta reva'i mentre quella cresciuta dopo il 15 Shevàt del quinto anno può essere mangiata in casa.

# RACCONTO DI SHABBAT

## L'Amore per il proprio fratello ebreo.

Una volta Rabbì Moshè Leiv di Savov raccontò una storia inerente il concetto di *"Ahavat Israel ~ Amore tra ebrei"*.

Due agricoltori sedevano e si rallegravano assieme dopo un gran bevuta di acquavite, al punto da essere totalmente ubriachi.

Uno dei due agricoltori, del tutto sbronzato, si rivolse ad un certo punto al compagno chiedendogli: *"Ma mi vuoi bene?"*.

L'altro, parimenti alticcio per l'alcool, rispose: *"Certamente! Tu se il mio migliore amico!"*.

Allora il primo domandò: *"Sai per caso di che ho necessità e cosa mi manca nella vita?"*.

Disse quindi il suo amico: *"Come faccio a sapere cosa ti manca, se tu non me lo dici?!?"*.

Il primo agricoltore contestò l'osservazione del suo compagno, dicendogli: *"Se tu non sai che cosa mi manca e di cosa ho necessità, come puoi dire di volermi bene?!?"*.

Rabbì Moshè disse che, in quel momento, apprese cosa è veramente la *"Ahavat Israel ~ Amore tra ebrei"*: conoscere di che cosa necessita il nostro fratello ebreo prima ancora che egli ci racconti le proprie sofferenze. Come è scritto nei Salmi di David HaMelech: *"Beato colui che utilizza l'intelletto nei riguardi del povero"* (Tehillim 41, 2).

# DERASHÀ DI SHABBAT

## Le festività ebraiche nelle parashot del libro di Shemot.

Il Chozè di Lublino, Rabbì Ya'akov Yitzchak HaLevi Horowitz (vissuto in Polonia tra il XVIII ed il XIX Secolo), ha fatto notare una interessante allusione alle festività ebraiche contenuta nelle Parashot del libro di Shemot, ed in particolare in quelle comprese tra la Parashà di Bo e la Parashà di Ki Tissà.

**La Parashà di Bò**, in cui si narra dell'uscita degli ebrei dall'Egitto, allude infatti alla festività di Pesach, che ricorda appunto tale evento.

**La Parashà di Beshallach**, che riporta l'episodio dell'apertura del Mar Rosso, allude invece agli ultimi due giorni di Pesach, nei quali detto miracolo si è verificato.

**La Parashà di Yitrò**, nella quale si racconta del dono della Torà sul monte Sinai, allude poi alla festa di Shavuot, dedicata proprio a tale evento.

**La Parashà di Mishpatim**, dove sono descritte le regole di convivenza civile e di giustizia, allude alle festività di Rosh HaShanà e Kippur, nelle quali si ricorda costantemente il concetto di giudizio divino nei confronti delle persone.

**La Parashà di Terumà**, nella quale è riportata la descrizione del Mishqan ~ Santuario nel deserto, allude alla festa di Succot, che rappresenta, al pari del Mishqan, la residenza di Hashem assieme al popolo d'Israele.

**La Parashà di Tetzavè**, in cui sono descritte le modalità di accensione con olio puro della Menorà ~ Candelabro a sette bracci all'interno del Mishqan, allude alla festa di Chanuqqà, dove si ricorda appunto il miracolo dell'ampollina d'olio utilizzata per accendere la Menorà dopo la vittoria del popolo ebraico sui greci.

**La Parashà di Ki Tissà**, nella quale sono state raccolte le offerte degli Sheqalim ~ Sicli d'argento all'interno del popolo d'Israele, allude alla festa di Purim, in quanto, come scritto nel Talmud (TB Meghillà 13b), tali Sheqalim offerti dal popolo d'Israele sono stati utilizzati, da Hashem, come "merito anticipato" per salvare gli ebrei durante gli eventi che hanno interessato la storia di Mordechai ed Ester, in cui il malvagio Aman aveva appunto acquistato, tramite Sheqalim, il diritto di sterminare gli ebrei durante il 13 di Adar.


**MOMENTI  
DI MUSAR**
**FIERI DI ESSERE EBREI!.**

Si racconta di un bambino che aveva una mamma che aveva un solo occhio. La mamma lavorava nella scuola che frequentava il bambino e tutti i suoi compagni lo prendevano continuamente in giro a causa del problema della madre.

Il ragazzo, stanco delle continue umiliazioni, chiese alla madre di smettere di lavorare nella sua stessa scuola perché questo lo faceva vergognare troppo.

Una volta cresciuto, le cose non cambiarono: quando il ragazzo portava degli amici a casa chiedeva alla madre di nascondersi in camera perché non voleva che i suoi amici la vedessero.

Diventato ancora più grande, decise proprio di trasferirsi e non avere più alcun contatto con la madre. Si sposò, ebbe dei figli, ma non li fece mai conoscere alla nonna perché non voleva si spaventassero.

Solo dopo diversi anni si rese conto degli errori che aveva commesso e andò a cercare la madre nella sua vecchia casa; con grande tristezza scoprì che lei ormai aveva lasciato questo mondo, ma che prima di andare via aveva lasciato una lettera alla vicina, nella quale gli spiegava

che molti anni prima, quando lui era ancora un bambino, avevano avuto un grave incidente d'auto nel quale il padre era morto: il figlio, ricoverato d'urgenza, non era in pericolo di vita, ma il suo occhio terribilmente danneggiato non avrebbe mai più visto. La madre senza esitare si offrì di donare il suo occhio al bambino. Era disposta a rimanere menomata tutta la vita per permettere al figlio di avere una vita serena. E non rivelò mai questo suo grande atto al figlio fino al giorno della sua scomparsa.

Sicuramente ti starai chiedendo se questa storia è vera, se è accaduta veramente, se esiste veramente un figlio che si comporti così!

Sappi che questa storia non solo è vera, ma purtroppo tutti noi ne siamo i protagonisti!

HaKadosh Baruch Hu, nel momento in cui ci ha creati, non ci ha dato un solo occhio, ma ben due, ci ha donato un corpo che funziona, ci ha dato la possibilità di leggere questo opuscolo, di muoverci, di capire... e noi? Gli siamo sufficientemente grati per tutto ciò, o ci vergogniamo di mostrarci ebrei? Ci vergognamo di avere una kippa sopra la testa come simbolo di ringraziamento verso H o la portiamo con fierezza e gratitudine verso il nostro creatore? Durante shabbat festeggiamo con orgoglio la nostra appartenenza al popolo ebraico o ci limitiamo

a fare il minimo indispensabile?  
Be"H che ognuno di noi si sforzi  
per quanto possibile a riconoscere  
quanto siamo debitori ad Ha Ka-

dosh Baruch Hu e che con questa  
consapevolezza saremo in grado  
di fare sempre la cosa giusta da-  
vanti al nostro Creatore. *Amen*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### Il divieto del Ribit.

Sicuramente avrete sentito del divieto della Torà del "Ribit", prestare denaro in cambio di interessi. Quello che forse non tutti sanno è che questo divieto è tra i più duri e severi nella Torà in quanto è decretato per colui che presta soldi con interessi di non rialzarsi nella resurrezione dei morti. Come costui pensava di guadagnare dormendo, attraverso i soldi di interesse che riceve senza fatica, così dal cielo lo lasciano dormire per l'eternità che D\_o ce ne scampi.

Viene raccontato di un ebreo molto ricco nella città di Pozna, i cui affari erano per la maggioranza prestiti in cambio di interessi. Arrivò il giorno in cui morì e il Rabbino della città, Rabbi Akiva Eger, dichiarò che il prezzo del lotto dove doveva essere seppellito, sarebbe dovuto costare molto più del normale. La famiglia si meravigliò delle parole del Rav e chiese il motivo dell'aumento; il Rav rispose: *"Di solito il prezzo è più basso perchè il proprietario usa il posto per "qualche" anno, ossia, fino al giorno della resurrezione dei morti e poi lo restituisce. Il vostro parente a causa delle sue azioni, ne rimarrà proprietario per un periodo molto più lungo per questo deve pagare di più!"*

Le alachot sono tante e molte volte senza saperlo ci troviamo di fronte a questioni di ribit come per esempio: prestare uova alla vicina ebrea, quando un amico paga per te il taxi (e in questo modo ti presta del denaro) o quando un amico dà la sua carta di credito per pagare il conto al ristorante. È molto importante studiare questi dinim e chiedere a un Rav ogni volta che si ha il sospetto di fare un Issur di ribit.

Per chi parla l'ebraico può chiamare in Israele al numero 057-311-0820 o mandare un fax 02-537-7246 autori del libro Brit Izchak.

**Domanda:** Chi ha preso un prestito da un suo amico, e non si ricorda se erano € 10,50 o 11,50. Adesso vogliono arrivare a un compromesso e pagare € 11,00, è permesso o potrebbe esserci un divieto di ribit?

La risposta nel prossimo volume di Adar (bli neder) o scrivete per chiedere all'email hamefizitalia@gmail.com. Mandateci le vostre risposte!

*Di Rachamim Journo*



## INVERNO NERO O LATTICE DI VITA?

Di anno in anno festeggiamo Tu bishavath, Il Rosh Hashanà l'Ailalanot, il capo d'anno degli alberi, proprio durante questo periodo.

Chi si guarda intorno, tuttavia, vede che siamo in pieno inverno, gli alberi sembrano completamente morti: perché i nostri Chachamim hanno deciso di fissare questo evento proprio adesso? Non sarebbe stato più adatto fissarlo in primavera quando la vegetazione è al suo apice?

Quello che non vediamo però, è che sotto la superficie, nel tronco dell'albero e nei suoi rami, sta salendo il lattice. Ed è lui che darà vita alle bellissime foglie e ai fiori che vedremo ad Aprile e Maggio, e sta iniziando il suo percorso nel buio inverno.

Sicuramente ognuno di noi ha provato nella sua vita dei periodi scuri e deprimenti, soprattutto durante i freddi inverni. Non dobbiamo dimenticarci che Hashem, come sta facendo rinascere la na-

tura, sta mandando un lattice di vita nella nostra Neshama, per prepararci a un nuovo futuro.

A noi non resta che tenere in vita la nostra Emuna, la certezza che ogni cosa che Hashem fa è per il nostro bene. Dobbiamo riflettere su tutta la bontà che Hashem mostra nei nostri confronti sostenendoci, dandoci vita, benessere, salute, famiglia, etc. Hashem non ci deve niente, anzi! Siamo noi che dobbiamo a Lui tutto quello che abbiamo. Egli, comunque, ci copre di regali e della sua protezione. Cerchiamo di ricordarci di tutti i "piccoli" miracoli che Hashem ci ha fatto per i quali oggi siamo qui, ricordiamo che ci vuole bene, o come ha salvato un nostro familiare da malattie o altro. Solo il fatto che possiamo muovere un dito, camminare, muoverci, vedere, mangiare, digerire, andare al bagno, etc.,...: chi pensi che tutto questo sia normale, faccia un giro negli ospedali a vedere quanta gente non ha queste cose.

L'unico modo di dimostrarGli la nostra gratitudine è attraverlo lo studio e il compimento della Sua Torà che insegna la retta via da percorrere a noi e alle generazioni dopo di noi.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## LA SERA DI UN EBREO

Dopo la preghiera della sera bisogna riservare un pò di tempo alla Torà al fine di adempiere al precetto: *“Vi mediterai giorno e notte”* (Giosuè 1, 8).

Per evitare di essere colti dal sonno è opportuno cercare di riservare un periodo per lo studio prima del pasto, in modo costante. Se però si ha fame o se ci si sente deboli, è permesso mangiare un pò, nella misura minima che consenta di riprendere le forze e in seguito si studierà. Si consumerà la cena soltanto dopo lo studio, in funzione delle proprie necessità e si studierà di nuovo, ciascuno seguendo la propria attitudine.

I nostri Maestri, che il loro ricordo sia di benedizione, hanno detto: *“La notte è stata creata esclusivamente per lo studio della Torà”* (Talmùd Eruvin 65a); I Maestri in questo caso si riferivano alle notti d’inverno. Nonostante ciò, anche quando le notti sono più brevi, occorre studiare un pò per rispettare la prescrizione: *“E vi mediterai giorno e notte”*. Dal 15 del mese di Av in poi si aumenterà progressivamente lo studio ogni giorno un pò.

Resh Lakish ha detto: *“Su ogni persona che si dedica durante la notte alla Torà, durante la giornata viene steso un filo di misericordia”* poiché è detto: *“Di giorno il Signore invierà la Sua misericordia e di notte il Suo cantico sarà con Me”* (Salmi 42, 9). Per quale ragione D<sub>o</sub> dovrebbe far pervenire su di me la Sua grazia durante il giorno? Perché di notte il Suo cantico [inteso come lo studio della Sua Torà] sarà con me! C’è chi riferisce che Resh Lakish, a proposito del versetto di quel Salmo, abbia detto: *“Su chiunque si dedica alla Torà nel mondo presente, che assomiglia alla notte, il Santo, benedetto Egli sia, stenderà un filo di misericordia nel mondo a venire, che [al confronto] è paragonabile al giorno. Di giorno il Signore invierà la Sua misericordia e di notte il Suo cantico sarà con Me”* (Talmùd Chaghigà 12b).

A maggior ragione, colui che si sia prefissato una quantità costante di studio quotidiano e ne sia stato ostacolato durante il giorno, dovrà recuperare nel corso della notte [successiva].

La cena di una persona normale, che gode di buona salute, dovrebbe essere moderata, più leggera del pranzo. In questo modo conséguirà quattro vantaggi: a) salvaguarderà la sua buona salute; b) si terrà al riparo da incresciosi eventi notturni provocati dall’eccessiva alimentazione e dai cibi eccitanti; c) i suoi sogni saranno sereni e tranquilli; d) il suo sonno non sarà troppo profondo e si risveglierà al momento giusto.

MOMENTI  
DI MUSÀR

**SICHOT ARAN Discorsi di  
R. Nachman Di Breslav**

SICHÀ KUF GHIMEL - 103

È meglio essere «*uno sciocco che crede a tutto*» (Proverbi 14,15), anche le cose sciocche o false, e finire per credere alla verità, piuttosto che essere intelligenti e scettici di tutto, D\_o non voglia! È un bene essere “sciocchi”.

Si comincia denigrando le sciocchezze e le falsità, e a un certo punto si metterà tutto in ridicolo, finendo col negare persino la verità.

Come disse uno dei nostri più grandi saggi: «È meglio essere chiamati sciocchi per tutta la mia vita e non essere, nemmeno per un istante, malvagio di fronte a D\_o» (Eduyot 5, 6).

SICHÀ 104

A proposito dell'istinto cattivo, il Talmud insegna: «*Se questa cosa disgustosa ti si avvicina, trascinala nel bet midrash (sala di studio)*» (Qiddushin 30b). Talvolta la persona diventa una sinagoga, in cui prega il suo istinto cattivo e, talaltra, diventa un bet midrash, in cui quell'istinto studia. In questo

caso, meglio lo studio della preghiera. Quando trascinate l'istinto cattivo in una sala di studio, i nostri saggi dicono: «*Se è una pietra, verrà sciolto; se è d'acciaio, sarà ridotto in frantumi*» (ivi). «*Se questa cosa disgustosa ti si avvicina (PeGA bach)*»: secondo il Talmud, PeGa vuol dire pregare (Berakhot 26b) e bakh significa letteralmente: «dentro di te». La frase si può dunque leggere: «Se questa cosa disgustosa prega dentro di te, trascinala nel bet midrash». Se siete una sinagoga dove prega l'istinto cattivo, portatelo nella sala di studio, perché lo studio della Torà è l'antidoto più efficace.

SICHÀ 108

Lo studio dello Zohar porta grandi benefici. Studiandolo, proverete entusiasmo per tutti gli studi sacri. Il linguaggio dello Zohar è di per sé così santo, che può darvi l'incentivo per servire D\_o. Lo Zohar usa espressioni molto efficaci quando parla dei doveri verso D\_o. Di una persona che fa del bene, lo Zohar dice: «*Zakhà*» (ha meritato!). Contro un peccatore, invece, inveisce: «*Ve! Povero! Povero lui! Povera è l'anima che si allontana dal servizio di D\_o!*» (Zohar III, 175a). Espressioni del genere riescono a influenzarvi fortemente a servire D\_o.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## LA SERA DI UN EBREO

Chiunque sia timoroso di D\_o è tenuto ad analizzare mentalmente ciò che ha compiuto durante tutta la giornata prima di mettersi a dormire e, se gli sembra di aver commesso qualche trasgressione, se ne deve dispiacere, deve riconoscerla e impegnarsi con sincerità a non ripeterla in futuro. I peccati che richiedono l'analisi più accurata sono in modo particolare quelli comuni, come ad esempio l'adulazione, la menzogna, la derisione e la maldicenza. Occorre anche che ognuno si impegni, in modo quanto più sincero possibile, a scusare chiunque abbia commesso degli errori nei suoi confronti, affinché nessuno venga punito per colpa sua, poiché nella ghemarà è scritto: «*Colui che è responsabile della punizione di un compagno non avrà accesso alla presenza del Santo, benedetto Egli sia*» (Talmùd Shabbàt 149b). E dirà tre volte [l'espressione è in aramaico] *“sharèi leChòl man di tzaharàn~sia perdonato chiunque mi abbia procurato qualche fastidio”*, e poi reciterà la formula *“ribbonò shel olàm, areni mochèl~padrone del mondo, ecco che io perdono....”*

Chi non abbia letto i tre brani dello Shemà [vedi cap. 16] quando era notte [cioè dopo la comparsa di tre stelle], li dovrà recitare prima di andare a letto, nel corso della lettura dello Shemà àl haMittà~a letto [quella che si esegue prima di mettersi a dormire]. Se invece li ha letti quando era già notte, nel corso della lettura dello Shemà àl haMittà dovrà recitare soltanto il primo brano. Malgrado tutto, per fare ancora meglio, può dire [ugualmente] tutti e tre i brani. Poi si recitano dei Salmi e alcuni versetti di misericordia, così come si trovano nei libri di preghiera. Sebbene la benedizione haMappil~che fa cadere nella maggior parte dei libri di preghiera si trovi collocata prima dello Shemà, è preferibile dirla alla fine, in modo che sia recitata poco prima di addormentarsi. La lettura dello Shemà con i Salmi si esegue prima di andare a letto, mentre la benedizione haMappil verrà recitata quando ci si trova già a letto.

A un uomo sano sono sufficienti sei ore di sonno. Occorrerebbe non dormire da soli in camera e di evitare locali eccessivamente caldi o freddi.

*Tratto dal Kizur Shulchan Aruch tradotto dal dott. Moise Levi*



## SICHOT ARAN Discorsi di R. Nachaman Di Breslav

SICHÀ KUF BET -102

Il Rebbe disse che i non religiosi non hanno vita, nemmeno in questo mondo. Non appena le cose si muovono contro, restano senza niente. Pensando che la natura determini tutto, non hanno a chi rivolgersi. Quando i guai li colpiscono, rimangono senza speranza. Un uomo di fede crede in D\_o e vive bene. Quando i guai lo colpiscono, la fede continua a ispirarlo, sa che ogni cosa è a fin di bene. Se deve soffrire, una persona del genere capisce che servirà a fare ammenda dei suoi peccati o che porterà infine un beneficio molto maggiore. A prescindere da quello che accade, capisce che D\_o fa solo cose buone. **Un uomo di fede, perciò, vivrà sempre bene, in questo e nell'altro mondo.**

Chi non crede, invece, non ha una vita, né in questo mondo né nell'altro. Ignorando il vero scopo e cercando solo i piaceri terreni, si troverà solo un mondo carico di sofferenza. Ci saranno sempre nuovi problemi e affanni, senza niente che possa consolarci. Se, invece, crederete nella verità

e guarderete al Mondo a Venire, avrete una vita molto buona. Saprete che tutto è buono e che anche la sofferenza porterà del bene, sia ricordandovi di pentirvi che facendovi espiare i peccati, per farvi raggiungere il bene eterno del Mondo a Venire.

I peccati e gli altri torti commessi potrebbero causarvi grande angoscia e le sofferenze del rimorso. Tuttavia, è per il vostro bene. È scritto: *«Il timore di D\_o aumenta i giorni»* (Proverbi 10, 27). Il dolore del rimorso non è un male; aumenta i vostri giorni e allunga la vita.

D'altro canto, i problemi e le angosce accorciano e distruggono la vita di una persona. Chi non crede non ha dunque vita, perché i problemi e le angosce la distruggono completamente. Invece, *«Il timore di D\_o aumenta i giorni»*. Quando le apprensioni e gli affanni nascono dal timore di D\_o, allungano la vita.

Potreste soffrire quando vi pentite dei peccati; potreste alzare gli occhi verso la grandezza di D\_o e farvi piccolo piccolo per i torti commessi oppure ricordare la punizione e tremare di paura. Comunque sia, le vostre sofferenze nascono dal timore di D\_o e sono come quelle del versetto: *«Il timore di D\_o aumenta i giorni»*. La sofferenza e l'ansia migliorano la vita.

Se siete un uomo di fede, troverete facile pentirvi. Il vero pentimento deve essere teshuvat ha-mishkal (pentimento equilibrato), ovvero

un rimorso e un pentimento che equivalgono al piacere del peccato. Se credete davvero in D\_o, non potrete mai trarre alcun piacere da nessun peccato. Per qualunque torto commetterete proverete sentimenti contrastanti, consci che la fine sarà amara (II Samuele 2, 26). Sapete bene quale sarà la severa e amara punizione per ogni peccato e proverete un gran rimorso, anche mentre commettete il peccato. Anche se la tentazione prevalesse,

il piacere che ne trarrete sarà limitato. Ecco perché vi sarà più facile pentirvi e provare minor piacere. Non dovete sopportare nessuna sofferenza, perché il piacere del peccato non è mai stato completo. Un eretico, un uomo senza fede, invece, troverà molto difficile pentirsi. Avendo imparato a peccare senza sensi di colpa o rimorsi, non soffre quando lo fa. Il suo pentimento deve quindi riequilibrare il suo illimitato piacere.

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### IL PRELIEVO DELLA CHALLÀ'

Quando si preleva il pezzo dell'impasto si recita la benedizione BAAE-MAAKBV lehafrish challà (min haissà)~che ci ha consacrato con i Suoi precetti e ci ha prescritto di separare la challà (dall'impasto) e dopo si dice haré zo hachallà~ecco questa è la challà.

Secondo l'opinione del Chazòn ish si deve recitare la benedizione solo quando l'impasto contiene almeno 2250 grammi di farina. Secondo l'opinione di Rav Chàim Naè si deve recitare la benedizione sul prelievo della challà quando l'impasto contiene almeno 1660 grammi di farina.

Se l'impasto contiene almeno 1200 grammi di farina (ma non si raggiungono le quantità indicate) se ne preleva comunque un pezzo e si dice haré zo hachallà, ma non si recita la benedizione. Per impasti con una quantità di farina inferiore non vi è nessun obbligo di separare la challà.

Se l'impasto non è destinato alla cottura in forno ma servirà per preparare la pasta oppure sarà cucinato in modo diverso o fritto, si dovrà prelevare la challà ma non si dirà alcuna benedizione.

La donna ha la precedenza nell'esecuzione della mitzvà della challà. Se in casa non vi è una donna, sarà un uomo a compiere la mitzvà.

Un bambino o una bambina che non siano ancora giunti all'età dell'obbligo alle mi- trzvòt non possono eseguire il prelievo della challà.

*Tratto da "Alacha illustrata" tradotto dal dott. Moise Levi*



## PARASHAT BESHALACH FIDUCIA O SFORZO?

Quando il popolo ebraico viaggiava e risiedeva nel deserto, D<sub>o</sub> gli forniva la Manna (pane dal Cielo). Era un alimento miracoloso che scendeva quotidianamente dal Cielo e assumeva il sapore che ciascuno desiderava. L'esperienza di questi miracoli evidenti indicò a loro e alle future generazioni, che il nostro guadagno proviene da D<sub>o</sub>. Di Rosh Hashanà D<sub>o</sub> stabilisce quanta Parnassà ognuno riceverà quell'anno. Tuttavia, i soldi spesi per compiere le Mitzvot non sono inclusi nella somma per l'anno. Se li spendiamo per studiare Torà o educare i figli, per lo Shabbat e altre Mitzvot, verremo completamente risarciti.

*Qual è la differenza tra Emunà (fede) e Bitachon (fiducia) e perché abbiamo bisogno di entrambi?* Mentre la Emunà è la conoscenza intellettuale che D<sub>o</sub> conduce il mondo e compie quello che è meglio di noi, Bitachon è la calma emotiva che permea chi è convinto di questa verità.

Sappiamo che le cose non vanno sempre come abbiamo pianificato. Anche se siamo certi che quello che

vogliamo è bene per noi, la vita è piena di sorprese, a volte spiacevoli; potrebbero esserci difficoltà e ostacoli da affrontare. Per questo motivo è necessaria la Bitachon, l'applicazione pratica della nostra Emunà. Non basta credere "in teoria", dobbiamo "vivere con D<sub>o</sub>" nelle circostanze della vita e sentire che Lui si sta prendendo cura di noi e che tutto è per il nostro meglio.

La domanda è: *in che modo la Bitachon (fiducia in D<sub>o</sub>) si abbina alla Hishtadlut (il processo di provvedere alle proprie necessità)?* D<sub>o</sub> si aspetta che tutti compino un qualche sforzo, ma al di fuori di ciò, bisogna credere e avere fiducia in Lui. Quanto sforzo sia necessario dipende dal proprio livello di fiducia. Ognuno deve sinceramente valutare la quantità di Hishtadlut che H' si aspetta da noi per raggiungere un determinato scopo. Al di fuori di ciò, si tratta del proprio lavoro personale di "aver fiducia in D<sub>o</sub>". Bisogna agire in base al proprio livello di fiducia e non eccedere.

Per esempio, un uomo d'affari medio non dovrebbe dire: "Andrò in ufficio per un paio d'ore e basta". È un errore che potrebbe distruggere il suo lavoro. Invece, dovrebbe procedere secondo le norme di quel lavoro. Tuttavia, se le altre imprese simili alla sua sono aperte dalle 9.00 alle 17.00, ed egli desidera "destrarre" un'ora per studiare prima di andare in ufficio, e ha fiducia che ciò non danneggi il proprio lavoro,

allora è fattibile. Non è schiavo dei suoi orari d'ufficio e, fintanto che "il condotto" è aperto, la benedizione scorrerà. Chi è a un livello superiore, sarà occupato per meno tempo. Penserà di essere in grado di lavorare da casa con un computer e devolverà metà giornata a studiare Torà; se questo è il suo livello di fiducia, allora D. lo aiuterà. Serviamo H' in base al nostro livello personale di fiducia. Dobbiamo credere completamente in

Lui e avere fiducia in Lui a quel livello, prima di poter procedere. Man mano che diventiamo più esperti di Bitachon, la nostra fede si eleverà e il livello di sforzo richiesto diminuirà.

Rafforziamo il nostro livello di fede in D., in modo da poter "vivere con Lui" e avere la serenità dovuta alla nostra fiducia in Lui, avendo come obiettivo il livello successivo.

*Per ricevere la parashà settimanalmente scrivere a [shalomlm@zahav.net](mailto:shalomlm@zahav.net)*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### **TU BISHVAT - IL 15 DI SHEVAT** *Perchè è stata scelta questa data?*

Come molte leggi della Torà, la halachà si basa su ciò che avviene nella Terra d'Israele. Siccome gran parte della stagione delle piogge in Israele finisce intorno al 15 di Shevèt, questa data è considerata il Nuovo Anno per gli Alberi. Rav Shlomo Yitzchaki (Rashì) spiega che a questo punto il terreno è impregnato d'acqua con le piogge del nuovo anno e ciò fa sì che la linfa inizi a salire negli alberi e la frutta possa iniziare a sbocciare. Il Talmud di Gerusalemme riporta un'altra spiegazione: fino al Nuovo Anno per gli Alberi, tutti gli alberi possono sopravvivere con l'acqua dell'anno precedente. Tuttavia dopo il loro Anno Nuovo, gli alberi ottengono la loro fonte di vita dall'acqua del nuovo anno.

Se stai leggendo queste parole con temperature sotto zero potresti essere confortato dalla spiegazione di Rav Menachem Meiri secondo il quale la stagione invernale va dal mese di Tevèt fino al mese di Nissàn. Il 15 di Shevèt allora è il punto intermedio tra l'autunno e la primavera. Una volta che è passato metà inverno, la sua forza si indebolisce, il freddo non è così intenso e il processo del germogliare ha inizio.

Rallegrati, siamo in mezzo all'inverno ma il 15 di Shevèt segna un momento di svolta, in cui nonostante il freddo e la neve, la linfa inizia a salire in preparazione per la primavera. In un certo senso il 15 di Shevèt significa che a volte è proprio nei momenti più difficili e freddi della nostra vita che nuovi boccioli germogliano!

*Chabad.org*

## RACCONTO DI SHABBAT

### La Parnassà ~ Sostentamento degli Tzaddiqim.

*“Raccogliete di essa [la manna] ciascuno secondo le proprie necessità”* (Shemot 16, 16).

Quando Rabbì Moshè Kremer, nonno del Gaon Rabbì Elihau di Vilna, venne nominato Rabbino Capo della città di Vilnius (in Lituania), rifiutò di accettare una retribuzione mensile dalla comunità ebraica per tale incarico, preferendo invece continuare a sostenere sé stesso e la propria famiglia grazie ai (magri) guadagni che otteneva con il piccolo negozio di alimentari gestito dalla sua famiglia (la parola “Kram”, di cui deriva il cognome “Kremer”, significa infatti in Yiddish “Negozio”).

Gli ebrei della comunità, tuttavia, erano desiderosi di aiutare il proprio Rabbino Capo, e pertanto si recarono tutti ad acquistare prodotti alimentari per le proprie case.

Quando Rabbì Moshé venne a conoscenza di tale circostanza, ordinò a sua moglie di chiudere quotidianamente il loro negozio dopo aver raggiunto l’incasso

sufficiente a garantire il proprio sostentamento per quello stesso giorno.

Nell’ordinare ciò, lo Tzaddiq ricordò alla moglie quanto scritto nella Parashà di Beshallach in relazione alla discesa della manna dal cielo: *“Raccogliete di essa [la manna] ciascuno secondo le proprie necessità”* (Shemot 16, 16). Ciascun ebreo, disse Rabbì Moshè, dovrebbe quindi “raccolgere” nel proprio lavoro quanto è sufficiente per le proprie necessità e non di più, al fine di non danneggiare altri negozianti ebrei mettendoli a rischio di incorrere in difficoltà economiche.

# DERASHÀ DI SHABBAT

## L'uscita anticipata dall'Egitto della tribù di Efraim

*“Affinché il popolo non si pente nel vedere la guerra, e torni in Egitto” (Shemot 13, 17).*

E' scritto nella Parashà che Hashem non condusse il popolo ebraico per la strada che attraversava la terra dei Filistei, in quanto temeva che, in tal modo, gli ebrei avrebbe potuto pentirsi di essere usciti dall'Egitto e decidere, quindi, di tornare indietro.

Spiega il midrash che ciò era dovuto al fatto che la tribù di Efraim era uscita dall'Egitto trent'anni prima della liberazione degli ebrei dalla schiavitù, ma che, di tale tribù, ben 300.000 persone aveva perso la vita nel conflitto con i Filistei, essendo loro malgrado costretti, i pochi superstiti, a tornare in Egitto. Le ossa degli ebrei deceduti in battaglia, tuttavia, erano rimaste desolatamente sparse lì nel deserto, cosicché qualora il popolo ebraico, passando per tale direzione, le avesse viste, avrebbe senz'altro decisero di tornare in Egitto.

Spiega però Rabbì Elazar Roqeach che, in realtà, la ragione per cui la tribù di Efraim fu punita in modo così duro non va ricercata solo in un mero “errore” di calcolo effettuato dagli stessi in ordine al tempo in cui sarebbe dovuta giungere la salvezza degli ebrei (tanto da indurli ad uscire dall'Egitto trent'anni prima della definitiva liberazione per mano di Hashem), e ciò in quanto, un tale errore, comunque non avrebbe giustificato una punizione divina così cruenta.

In realtà, infatti, il peccato in cui era incorsa la tribù di Efraim era stato quello ben più grave di non aver mantenuto quanto giurato a suo tempo a Yosef HaTzaddiq, il quale, com'è noto, prima di morire si era fatto promettere dagli ebrei che, al momento della loro uscita dall'Egitto, avrebbero condotto le sue ossa fuori dal paese (Bereshit 50, 25).

Ciò nonostante, però, la tribù di Efraim era uscita anticipatamente dall'Egitto dimenticandosi e lasciando lì il sarcofago contenente le ossa di Yosef HaTzaddiq, abbandonato, dunque, a sé stesso in mezzo agli egiziani. E' quindi questa la ragione per cui, quindi, la tribù di Efraim fu punita in modo tale che anche le loro ossa vennero “abbandonate” da Hashem nel deserto...



MOMENTI  
DI MUSÀR

**NON PERDERE  
TEMPO PREZIOSO**

Qualcuno, una volta, si recò in un cimitero e iniziò a leggere le pietre tombali: *“Qui giace Reb Shimon figlio di David. Visse due anni”*. La maggior parte della matzevòt-lapidi riportavano che il morto aveva vissuto soltanto uno o due anni. La più vecchia tra queste era quella del rabbino della città... vi era scritto: *“Qui è sepolto il rabbino della nostra città. Aveva dieci anni quando è morto”*.

*“Che significa tutto ciò?”*, si domandò il viaggiatore. *“C’era forse un’epidemia in città, e morirono tutti giovani? E come può essere che il rabbino della città avesse solo dieci anni?”*. Andò in città e chiese spiegazioni ai saggi del luogo. Essi gli risposero: *“In questa città, non scriviamo quando una persona muore, scriviamo quanti anni la persona ha vissuto. Solo le ore usate per Torà, tefilà e mitzvòt sono considerate vita. Noi contiamo l’ammontare di ore che uno ha designato e dedicato alla Torà e alla tefilà, e scriviamo ciò nella sua pietra tombale. A volte, una lunga vita raggiunge un solo anno...”*.

Il visitatore della città non capiva: *“Perché dite che ha vissuto solo un anno? Ha vissuto molto di più”*.

I saggi capirono che dovevano approfondire maggiormente la spiegazione, così dissero: *“I nostri maestri z’l (Berachòt 18b) scrivono: ‘i reshaim (malvagi) sono chiamati morti, anche quando sono in vita’. È vero che sono vivi, ma sono come morti, perché non stanno usando il loro tempo in modo produttivo, con Torà e mitzvòt. Riguardo allo studiare e osservare la Torà è scritto: ‘con Me vivrete a lungo’ (Mishlè 9: 11). In definitiva, solo il tempo dedicato ad Hashem può definirsi vivere”*.

La Ghemarà (Yomà 86b) insegna: *“la teshuvà è grande, poiché allunga la vita dell’uomo”*. Rabbi Yechezkel ben Yehuda HaLevi Landau zy’a, lo Tzlach, spiega che la teshuvà non aggiunge, all’uomo, ulteriori anni alla esistenza, ma resuscita e ristabilisce i giorni morti, che non sono considerati di vita. Prima di fare teshuvà si hanno molti giorni morti, che non sono contati come parte della nostra vita. Quando si fa teshuvà per amore verso Hashem i peccati diventano mitzvòt, e i giorni passati vengono rivitalizzati e resuscitati, e finalmente contati come parte della vita. Questo è il modo in cui la teshuvà *“allunga la vita dell’uomo”*.

*Tratto da: Sorgenti della Torah sotto il consenso di mechon beer emunà*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## TU BISHVAT

### COME CONTROLLARE I CIBI GENERALMENTE INFESTATI

Nella Torà è detto *“Non rendete ripugnante la vostra anima (mangiando) alcuno degli animali che brulicano. Voi non dovete diventare impuri a causa loro così da esserne contaminati. Come Io sono l’Eterno il vostro S., se voi vi santificherete sarete santi perché Io sono santo e non renderete impure le vostre persone con nessuno di questi [piccoli] animali che brulicano sul terreno”*. Il divieto della Torà di mangiare insetti di tipo differente (insetti d’acqua, vermi, mosche ecc.) è designato nel linguaggio dell’halachà con il nome di issur tolaìm-divieto riguardante i vermi.

L’elenco di prodotti che segue non è completo e le modalità di controllo consigliate non sono le uniche esistenti. Da quanto riportato a proposito di alcuni prodotti è possibile apprendere come comportarsi con alimenti simili.

Occorre anche sottolineare che per prendere dimestichezza con queste tecniche di controllo è necessaria molta pratica. Dopo averle applicate per un pò di tempo diventerà molto più semplice stabilire se un alimento è privo di insetti.

**Uva:** l’uva bianca senza semi deve essere immersa in un liquido detergente, sciacquata e poi occorre prendere alcuni acini, tagliarli e controllarli. L’uva scura è più frequentemente infestata. Alcuni acini devono essere controllati anche all’interno. Se durante la verifica si trovano segni di infestazione, occorre aprire e controllarli tutti.

**Foglie di vite:** sono molto spesso intaccate da vari tipi di insetti. Si devono scegliere foglie belle e lisce, senza rigonfiamenti e, prima di usarle, occorre pulirle bene strofinandole con una spugna o con un panno.

**Castagne:** bisogna aprire e controllare ogni frutto; questo controllo si può fare sia prima che dopo la cottura.

*Continua domani...*



MOMENTI  
DI MUSÀR

## GLI SHIDDUCHIM

### – *La supervisione di Hashem*

Il Talmùd (Moed Katan 18b) afferma: *“Dalla Torà, dai Nevi'im e dai Ketuvim [abbiamo le prove che] “da Hashem la donna è per l'uomo”, cioè che è Hashem a stabilire le unioni delle coppie. Dalla Torà (Bereshit 24:50): Lavàn e Betuèl risposero: ‘Questa [unione] viene da Hashem’. Dai Nevi'im (Shoftim 14: 4): ‘il padre e la madre non sapevano che provenisse da Hashem’. E dai Ketuvim: (Mishlè 19:14): ‘la casa e la ricchezza sono un'eredità che proviene dai genitori, ma la donna saggia [viene data a suo marito] da Hashem”*

L'ovvia domanda è: *“Se tutto viene da Hashem e non succede niente senza la Sua hashgachà-supervisione, perché la Ghemarà specifica che i fidanzamenti arrivano da Hashem?”*

Possiamo rispondere con la rivelazione del Chazon Ish zt'l, cioè che fidanzamenti e matrimoni hanno una hashgachà pratit (Provvidenza Divina) speciale, a differenza dell' hashgachà generale del mondo. In generale,

Hakadòsh Barùch Hu guida il mondo con hashgachà pratit, ammantandoSi della natura. Questo era il Suo piano originale, infatti, cioè che tutto appaia come un evento naturale ma che, nonostante ciò, le persone prendano coscienza che tutto viene da Lui.

Hashem, tuttavia, ha lasciato uno spazio in cui viene rivelata la sua hashgachà senza che essa venga nascosta, e da ciò impariamo e capiamo che tutto accade con hashgachà pratit. Quello spazio è riservato agli shidduchim (creazione delle coppie). I fidanzamenti non accadono in modo naturale. Qualunque cosa sia collegata ad essi è chiaramente miracolosa.

Hashem porta le persone da un posto ad un altro e una serie di numerosi eventi devono susseguirsi per far avvenire uno shiddùch. Questa è l'intenzione della Ghemarà quando afferma che le unioni tra anime gemelle vengono da Hashem.

È vero che tutto proviene da Lui, ma gli shidduchim sono speciali, perché ognuno vede chiaramente [senza che sia nascosta sotto il manto dalla natura] la Mano di Hashem.

*Tratto da: Sorgenti della Torah sotto il consenso di mechon beer emunà*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## TU BISHVAT

### COME CONTROLLARE I CIBI GENERALMENTE INFESTATI

**Uva passa:** poiché rimane a lungo immagazzinata è facile che venga infestata. Un pò di acini devono essere sparsi sul palmo della mano per vedere se contengono insetti. Dopo di ciò si passa l'uva sull'altra mano (rovesciandone la posizione) e la si controlla anche in quel lato.

Tutta l'uva passa che proviene dalla terra d'Israele, come pure quella bruna che proviene da altri paesi deve essere controllata come descritto e poi immersa per alcuni minuti in acqua tiepida mescolandola. Se dei vermi vengono a galla, tutta quella partita di uva secca deve essere scartata.

**Prugne secche:** occorre sciacquarle, poi si tagliano e si controllano internamente. Si devono controllare anche le prugne in scatola.

**Fichi secchi:** è molto difficile riconoscere la presenza di vermi morti dentro i fichi secchi perché hanno le stesse sembianze della polpa del fico. Anche la farina che è sparsa sui fichi può essere infestata da vermi. Bisogna sciacquare per bene il frutto all'esterno facendo molta attenzione all'area intorno al gambo. Si controlla la superficie alla ricerca di fori lasciati dagli insetti che vi sono penetrati. Si taglia il frutto in due e si controlla sotto una forte luce. Se il frutto è molto duro è meglio ammorbidirlo e plasmarlo prima del controllo in modo che possa essere attraversato dalla luce. Un colorito bruno indica spesso che il frutto è stato infestato. In linea generale i fichi secchi di consistenza morbida sono preferibili rispetto a quelli più compatti, che sono i più difficili da controllare.

**Datteri:** si taglia il frutto a metà, si toglie il nocciolo. Ogni dattero deve essere esaminato mettendolo sotto una forte fonte luminosa. I datteri pressati sono di qualità inferiore, difficili da esaminare e non si dovrebbero mangiare. La crema di datteri non richiede controllo perché il prodotto è stato completamente macinato.

*Tratto dal libro Alachà illustrata tradotto dal dott. Moise Levi*



## LA PACE INTERIORE

La pace interiore è davvero una conquista ammirevole.

Una persona che sia in pace con sé stessa e si senta a suo agio in ogni situazione in cui si ritrovi può ottenere cose meravigliose nella sua vita. Pensiamo ad un uomo che sia in pace con sé stesso: egli emana fiducia in sé, è una colonna forte, ed emerge come un mare di tranquillità in mezzo al tumulto che lo circonda. Poiché è disposto a evitare qualsiasi tipo di conflitto, anche quando sembra che vada a suo sfavore, egli esce indenne da ogni lite. Poiché egli irradia quella pace interiore verso l'esterno, ed è in grado di diffonderla intorno a sé.

Come possiamo ottenere la pace interiore per noi stessi? Il Talmud narra di come Rabban Gamliel una volta abbia visto un'imbarcazione affondare al largo con i suoi passeggeri, tra i quali si trovava Rabbi Akiva. Poco dopo, Rabbi Akiva arrivò davanti a Rabban Gamliel, che era molto sorpreso di vederlo. Rabban Gamliel chiese: *"Come hai fatto a sopravvivere?"*. Rabbi Akiva

rispose: *"Ho trovato un pezzo di legno e mi sono tenuto forte. E ad ogni onda che si infrangeva su di me, ho semplicemente abbassato la testa."*

Il mio Rosh Yeshiva, Rabbi Eliyahu Chaim Rosen, raccontava spesso questa storia spiegando che il pezzo di legno rappresentava il silenzio. Ci troviamo nel mare della vita e annaspiano a causa delle onde che ci travolgono. Il segreto per sopravvivere è comportarsi come un pezzo di legno che rimane in silenzio – non può rispondere a insulti o offese. Dobbiamo inoltre imparare ad "abbassare la testa" prima di ogni onda – per eludere i radar delle guerre e di ogni situazione spiacevole. Poi, quando l'onda è passata – perché passa sempre – possiamo rialzare la testa e procedere per la nostra strada.

Questo è un consiglio prezioso per ottenere la pace interiore. Quando affrontiamo una situazione conflittuale a testa alta, è possibile ritrovarci in mezzo al fuoco incrociato.

Ma se "incassiamo i colpi" ed evitiamo di farci trascinare in una lite, possiamo emergere indenni o minimamente danneggiati.

*Continua domani...*

*Tratto dal libro:  
A Tu Per Tu Con R. Nachman*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## LA LETTURA DELLO SHEMA'

Vi è l'uso di leggere il primo verso dello Shemà a voce alta, in modo da risvegliare l'attenzione, mentre si coprono gli occhi con la mano destra.

Il versetto *Baruch shem kevòd malchutò leolàm vaèd-benedetto il Nome della gloria del Suo regno per sempre* lo si dice a bassa voce<sup>1</sup>; anche questo versetto deve essere recitato con particolare concentrazione<sup>2</sup>.

Quando si recita il primo brano dello Shemà è vietato fare cenni ai compagni sia con gli occhi sia con le mani o in altro modo. Durante la lettura del primo brano è proibito fare cenni persino qualora lo scopo sia una mitzvà, mentre ciò è permesso nel caso si tratti degli altri brani dello Shemà<sup>3</sup>.

note:

.1) S. A. 61, {13}, M. B. (29). [Gli autori discutono se chi abbia recitato lo Shemà omettendo questa frase debba tornare indietro a dirla oppure no. Si conclude, secondo la M. B., che la si debba recitare nel momento in cui ci si rende conto di averla omessa e senza necessariamente ripetere tutto lo Shemà, anche se ciò non è strettamente necessario dal punto di vista delY halachà].

.2) S. A. 63, {3}, M. B. (11). [Anche le parole che si pronunciano a bassa voce fanno parte integrante del primo verso dello Shemà. Curiosità: se si sta camminando e si vuole recitare lo Shemà, è fortemente consigliato fermarsi per recitare il primo verso e anche oltre, almeno fino alle parole al levavécha. Da quel punto in poi è consentito riprendere a camminare].

.3) S. A. 63, {6}, M. B. (17) e (18). [Curiosità: siccome è scritto (Deu. 6, 7): «Vedibbartà bàm~e parlerai di esse», nel Talmùd (Yomà 19b) è spiegato che quelle parole devono diventare la nostra occupazione. Pertanto, mentre si pronunciano, occorre evitare di fare qualunque azione che induca a pensare che le si stiano pronunciando senza attenzione].



## LA PACE INTERIORE

...Continua da ieri

Rabbi Nachman aggiunge che alcune pratiche possono rivelarsi utili per l'ottenimento della pace interiore e per promuovere la pace nel mondo.

Esse sono:

- La Zedakà
- Lo studio della halacha (le norme della legge Ebraica)
- La salvaguardia della propria purezza morale
- L'aumento del proprio timore del Cielo

La pace più nobile è quella tra gli opposti. Sapete di chi stiamo parlando – basta uno sguardo per farvi accapponare la pelle. La prossima volta che incontrerete qualcuno che vi fa sentire a disagio, provate a pensare a come potreste andare d'accordo. In questo modo farete un favore alla vostra pace interiore, così come alla pace nel mondo che tutti desideriamo. Quando siete in grado di guardare oltre i limiti degli altri e trovare il buono in loro, sarete in pace con tutti.

Reb Avraham Chazan commentò *“Se Rabbi Nachman ha insegnato che è una grande mitzvà essere sempre felici, allora dobbiamo credere che ci sia sicuramente sempre qualcosa per cui essere felici!”* (Rabbi Eliyahu Chaim Rosen)

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## LA LETTURA DELLO SHEMA'

I tre brani dello Shemà contengono 245 parole. Per poter raggiungere il numero di 248 parole, che corrisponde a quello delle parti del corpo umano, si conclude la lettura dei tre brani dello Shemà con le parole H. Elokechèm emèt e poi l'officiante ripete a voce alta: H. Elokechèm emèt.

Se una persona non prega assieme al miniàn e legge lo Shemà da solo, invece di ripetere le ultime tre parole, prima di iniziare a recitarlo deve dire le parole: *El mélech neemàn~il Signore è un re degno di fiducia*, così come si trova scritto nei siddurim<sup>1</sup>.

Gli ebrei sefarditi invece non dicono El mélech neemàn prima dello Shemà ma ripetono le parole H. Elokechèm emèt anche quando pregano da soli. Somchòs diceva: «*Chiunque prolunghi la pronuncia della parola echàd può essere sicuro che si amplieranno sia i suoi giorni che i suoi anni*». Talmùd B. Berachòt 13b

È una mitzvà che durante la recitazione dello Shemà si tengano in mano gli tzitzit ponendoli in corrispondenza del cuore. Ciò deriva dal versetto (Deu. 6, 6): «*E queste parole saranno sul vostro cuore*». Gli tzitzit si tengono tra il dito anulare e il mignolo della mano sinistra; quando si arriva al terzo brano dello Shemà, lì dove si parla di essi, si prendono con entrambe le mani e li si guarda. Alcuni usano guardarli quando si recitano le parole uritèm oto-così che potrete guardarli.

Occorre continuare a tenere gli tzitzit in mano fino a quando si arriva alle parole neemanim vene chemadim laàd-affidabili e gradevoli per sempre (parole che si trovano nel brano che inizia con Emèt veyatziv). Prima di lasciare andare gli tzitzit si usa baciarli<sup>2</sup>.

note:

.1) S. A. 24, {2}, M. B. (5). [Curiosità: a differenza dalle altre, questa mitzvà ha la capacità di difendere l'uomo dal peccato in quanto è detto (Num. 15,39): «*E non vi allontanerete cercando di seguire il (desiderio del) vostro cuore*». Una testimonianza di ciò si trova in un episodio riportato nel Talmùd B. (Menachòt 44b)].

.2) S. A. 24, {2} e {4}, M. B. (7). [Antichi Maestri hanno scritto che chi fa passare gli tzitzit sugli occhi non diventerà cieco. Curiosità: anche una persona non vedente deve prendere in mano gli tzitzit perché, sebbene lui non li possa vedere, li vedono le altre persone. Costui però non passerà gli tzitzit davanti agli occhi in quanto, per le sue condizioni, l'atto sembrerebbe ridicolo e assurdo].



## PARASHAT YITRO

### L'umiltà

L'argomento principale della lettura di questa settimana è la rivelazione memorabile di D\_o che scese sul Monte Sinai per dare al popolo ebraico la Torà, il contenitore della Saggezza Divina.

I nostri Saggi ci dicono che le diverse montagne dell'area andarono da D\_o a chiedere che la Santa Torà venisse data su di loro. "Sicuramente", ragionavano i monti Carmel e Tabor, "è giusto che uno di noi sia il luogo in cui D\_o si rivelerà al Suo popolo e darà loro la Torà; siamo le cime più alte e larghe". Tuttavia, D\_o scelse di dare la Torà sul basso e umile Monte Sinai, che non avrebbe mai "sognato" di meritare un tale onore.

La morale che ci viene insegnata dalla scelta di D\_o del luogo del dono della Torà è che, se desideriamo assorbire la Torà e vivere una vita secondo i suoi insegnamenti, dobbiamo eguagliare il tratto di umiltà personificato dal Monte Sinai. Il motivo è che chi è umile permette alla Presenza Divina di risiedere dentro di sé e, quindi,

può assorbire la Saggezza Divina. Al contrario, una persona arrogante che pensa: "Io posso fare tutto da solo, io ho tutto sotto controllo, io sono l'unico che prende le decisioni dei miei affari, io posso pianificare la mia vita..." si troverà in difficoltà.

Visto che non vuole ospitare la Presenza Divina nella sua vita, e preferisce "farcela da solo", D\_o lo lascia "a se stesso" ed egli è in difficoltà. Se una persona si sente "confusa" o incerta per quanto riguarda la sua fede, ciò è dovuto alla sua arroganza. Dal momento che non si piega al fatto che lei non decide i suoi guadagni, la sua salute, la possibilità di avere figli, ecc., il suo atteggiamento la porta a mettere in dubbio la fede innata che ogni ebreo ha ereditato geneticamente dai propri antenati. Poiché costui ha allontanato D\_o dalla sua vita, si trova "confuso" e in dubbio.

La vita ci presenta diverse situazioni, problemi e difficoltà. Se, quando affrontiamo queste circostanze, abbassiamo le nostre teste con umiltà e, allo stesso tempo, alziamo i nostri cuori verso il Cielo in preghiera, allora "vivremo con D\_o".

Una volta ero sotto pressione per acquistare il mio appartamento attuale, prima di vendere quello precedente, ed ero sicuro che la cosa giusta fosse quella di vendere a qualunque prezzo, pur di non

perdere l'acquisto. Tuttavia, ho deciso di chiedere consiglio al mio Rosh Hayeshivà che mi ha dato la benedizione di essere in grado di prendere in prestito dei soldi. Sono sceso e, miracolosamente, ho trovato qualcuno che si è offerto di prestarmi i soldi di cui avevo bisogno. Quando concluderemo il nostro prossimo affare, cercheremo la scuola per nostro figlio per l'anno a venire, troveremo parcheggio o

semplicemente penseremo a cosa preparare per cena, rendiamoci conto che non siamo auto-sufficienti, ma che, piuttosto, dipendiamo da D\_o; alziamo i nostri cuori verso il Cielo e chiediamo Ispirazione Divina.

La nostra arroganza scomparirà e la nostra fede verrà restaurata, creando una spinta per le nostre vite per *“vivere con D\_o”*.

*Per ricevere la parashà settimanalmente scrivere a shalomlm@zahav.net*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### I LAVORI DI SHABBAT

Di Shabbat è proibito creare non affaticarsi, esattamente come D\_o ha smesso di creare il settimo giorno. Per questo motivo quando accendiamo la luce creiamo un'energia e pur non essendo un'azione faticosa è proibita per questo motivo.

Durante la settimana cerchiamo di fare la nostra parte per fare di questo mondo un posto migliore. Adoperiamo tutto il nostro ingegno per inventare, creare, costruire e sviluppare nuove cose per il mondo che ci circonda. Ma il settimo giorno ci occupiamo di noi stessi, prendiamo un intervallo dai nostri sforzi di cercare di cambiare il mondo per invece apprezzare la bellezza innata del mondo che il Sig-re ha creato. Anzi-ché cambiare le cose, le godiamo. Invece di usare le varie amenità che la tecnologia ci offre, assaporiamo le infinite benedizioni che il Sig-re ci ha dato – l'amore, la famiglia, gli amici, l'opportunità di meditare e pensare e semplicemente di essere.

Shabbat è simile a un mondo di fantasia, ogni settimana entriamo in una specie di sogno lasciando il mondo terreno indietro. Anche il disturbo più piccolo potrebbe interrompere il sogno e riportarci a terra. Non c'è niente di peggio del svegliarsi prima che il bel sogno che stiamo sognando sia finito.

## RACCONTO DI SHABBAT

### Il merito dell'osservanza del Santo Shabbat.

*“Ricordati del giorno dello Shabbat per santificarlo” (Shemot 8, 20).*

Il Gaon Rabbi Israel Isserles, vissuto a Cracovia (in Polonia nel XV° secolo), era titolare di un grande e rinomato negozio nel quale vendeva ogni genere di seta pregiata.

Egli era solito, quando giungeva il mezzogiorno di venerdì, chiudere immediatamente il proprio negozio al fine di dedicarsi con calma ed attenzione ai preparativi per accogliere l'imminente arrivo del Santo Shabbat.

Una volta, lo Yetzer haRà cercò di indurlo in tentativo in tentazione facendo giungere presso il suo negozio, di venerdì mattina, un importante notabile del paese, il quale scelse numerose e costosissime stoffe pregiate da acquistare. Tanta era la merce che il notabile aveva deciso di acquistare in quell'occasione, che, giunti a mezzogiorno, lo stesso stava ancora scegliendo altre stoffe pregiate rispetto alle numerose già selezionate, quando però Rabbi Israel ancora non aveva neanche

iniziato a fare il riepilogo ed il conto di quanto tutta la merce che avrebbe dovuto essere acquistata dal cliente.

Ciò nonostante, essendo ormai mezzogiorno, Rabbi Israel, nonostante gli immensi guadagni che avrebbe potuto conseguire trattenendosi ancora un poco a commerciare con il ricco notabile, decise, come suo solito, di chiudere immediatamente il suo negozio, invitando quest'ultimo ad andare via in quanto ancora non era stato possibile, visto l'enorme quantitativo di tessuti selezionati, effettuare il calcolo del costo totale della merce.

A nulla servirono le richieste del ricco notabile di trattarsi ancora un poco all'interno del negozio per concludere l'acquisto, cosicché Rabbi Israel, chiudendo il negozio, perse definitivamente l'opportunità di guadagnare una enorme somma di denaro.

Dal Cielo, però, decisero di onorare e ricompensare il Gaon Rabbi Israel, al punto di concedergli il merito di generare un figlio Qadosh ~ Santo come Rabbi Moshe Isserles, noto anche come il “Remà” (autore delle famo-

se glosse allo Schulchan Aruch (Ashkenaziti), Maestro e guida per i contenenti le usanze degli ebrei l'intero popolo ebraico.

## DERASHÀ DI SHABBAT

### Baruch Hashem!

*“E Yitrò disse «Baruch Hashem ~ Sia Benedetto Hashem» poiché Vi ha salvato dalla mano degli egiziani e dalla mano del Faraone” (Shemot 18, 10).*

Nella Torà, l'unico personaggio che si riporta aver esclamato **“Baruch Hashem!”** è il suocero di Moshé Rabbenu, Yitrò, successivamente all'uscita degli ebrei dalla schiavitù egiziana.

Occorre quindi domandarsi la ragione per cui tale lode ad HaQadosh Baruch Hu sia stata scritta espressamente nella Torà solo ed esclusivamente con riferimento alle parole di Yitrò, considerando che, di certo, a seguito della liberazione dall'Egitto molti ebrei avranno sicuramente lodato innumerevoli volte D\_o Benedetto, senza però che nessuna di tali lodi, al contrario di quanto accaduto con quella espressa dal suocero di Moshè, venisse riportata nel testo.

Per quale ragione, allora, la lode espressa da Yitrò è stata considerata, da Hashem, “migliore” di quelle pronunciate dagli ebrei, e meritevole, in quanto tale, di essere scritta nella Torà?

Spiegano i nostri Maestri che, in realtà, la lode di Yitrò è stata reputata più grande ed importante da D\_o Benedetto in quanto, con la stessa, egli ha inteso lodare HaQadosh Baruch per una salvezza, quella del popolo ebraico, con non lo aveva direttamente interessato, e per la quale però, ciononostante, egli è stato felice e gioioso assieme agli stessi ebrei, e ciò anche se lui non faceva parte di essi.

Un simile atteggiamento, rivelando una lode disinteressata ed onesta, unitamente alla partecipazione alla felicità altrui, è stata pertanto ritenuta da Hashem meritevole di essere elogiato ed evidenziato a sua volta nel testo della Torà.



MOMENTI  
DI MUSAR

## I GIORNI DI SHOVAVIM

I giorni che vanno dalla domenica prima di parashat Shemot fino allo shabbat di parashat Mishpatim si chiamano giorni di “Shovavim”. Questo nome proviene dalle iniziali delle sei parashot “S”HEMOT, “V”AERA’ (in ebraico la “vav” qui si legge “o”), poi la settimana della parashat “B”O’, “B”ESHALACH, “I”TRO’, e “M”ISHPATIM=SHOVAVIM.

I giorni di shovavim sono molto propizi alla teshuvà-ritorno e al pentimento di tutte le trasgressioni e in particolare a quelle che riguardano la lussuria e la lascivia, D\_o ci scampi. Questi 42 giorni, nei quali si leggono le parashot che raccontano la situazione degli ebrei in Egitto, dalla loro discesa nella più bassa impurità nelle mani del faraone alla loro uscita, il passaggio nel Mar Rosso, ed infine il dono della Torà, vengono ad alludere alla possibilità di ogni ebreo, di rinascere nuova-

mente spiritualmente, con una vera teshuvà, e di avvicinarsi ad Hashem. Molti zadikim si sono dilungati sulla grandezza di questi giorni, e sulla grande possibilità che c’è in essi di “aggiustare” quello che si è “danneggiato”, spiritualmente, con i peccati.

È noto che il compilatore dello Shulchan Aruch, Rabbi Yosef Caro, studiava con il maghid, un angelo che gli rivelava i segreti della Torà, ed il malach gli riferì che in questi giorni la porta del ritorno e del ravvedimento per i peccati è aperta molto di più rispetto al resto dell’anno, chiaramente all’infuori dei giorni penitenziali e del mese di Elul, come risaputo. I 42 giorni di Shovavim, sono inoltre in corrispondenza delle 42 città rifugio che c’erano in Israele prima che il popolo fu esiliato, e così come in ogni città c’era la possibilità di rifugiarsi (vedi le parshot concernenti), anche in ogni giorno di queste 6 settimane c’è la forza di riparare e risollevarsi la persona verso la kedushà e la rinascita, grazie alla prosperità che Hashem riversa in questi giorni.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## SHOVAVIM - DIVIETO DI DISPERDERE IL SEME E RIMEDI PER COLUI CHE VI SIA INCORSO LA GRAVITÀ DEL PECCATO

- E' proibito emettere inutilmente il seme maschile e, tra tutte le trasgressioni della Torà, questa è quella più grave. Coloro che si masturbano con le mani e fanno uscire inutilmente il seme maschile non solo infrangono un importante divieto ma, agendo in questo modo, si espongono anche alla scomunica e in riferimento a loro è stato detto (Isaia 1, 15): *"Le vostre mani sono piene di sangue alla pari degli assassini"*. Vedi anche ciò che scrive Rashì nella parashà di vaYèshev che parla di Er e Onàn (i figli di Yehudàh, in Genesi 38, 7), che sono morti proprio a causa di ciò.
- A volte capita che in seguito a questa trasgressione i figli (di colui che l'ha commessa) periscano, che D. ci scampi, quando sono ancora piccoli oppure che diventino malvagi, o che il responsabile stesso diventi povero.
- E' proibito all'uomo provocare volontariamente l'eccitamento dell'organo o mettersi a pensare a una donna in modo sensuale. Se tali pensieri dovessero affacciarsi alla mente spontaneamente, si dovrà cercare di distogliere la mente da queste cose futili per rivolgerla ad argomenti di Torà, che è definita da un versetto come *"una cerva amabile e una graziosa gazzella"* (Proverbi 5, 19).
- I pensieri indecenti prendono il sopravvento solo nell'animo di chi è privo di conoscenza. Si deve stare molto attenti a non giungere all'erezione; pertanto, è proibito dormire sulla nuca o con la faccia girata verso il basso, bensì è opportuno mettersi a dormire sul fianco, così da evitare qualsiasi eccitazione.
- Non ci si dovrebbe soffermare a osservare degli animali selvatici o gli uccelli quando il maschio si accoppia con la femmina. E' proibito cavalcare una bestia che sia priva di sella.
- Quando si deve urinare è proibito tenere con le mani l'organo maschile.

*Continua domani...*

*Alachot tratte dal Kizur Shulchan Aruch tradotto dal Dott. Moshè Levy*


 MOMENTI  
DI MUSÀR

**I GIORNI DI  
SHOVAVIM**

Come spiegato ieri, i giorni di shovavim sono molto propizi alla teshuvà-ritorno a D\_o, per tutte le averot-trasgressioni e specialmente per quelle che riguardano la lussuria e la lascivia, che Hashem ci scampi.

Anche se di questo argomento in Italia si parla poco, o per niente, è doveroso sapere che uno dei pilastri fondamentali dell'ebraismo è quello riguardante la kedushà-santità, il pudore e l'astenersi da legami con donne proibite! E' in questi giorni di grande importanza, che Hashem ha stabilito di aprire le Sue porte alla teshuvà, proprio per "riparare" quello che è stato purtroppo "danneggiato", e rafforzarci in tutto quello che riguarda la kedushà.

Non c'è niente che distrugge il legame con Hashem più della lascivia e della lussuria. La torà è ricca di racconti che riguardano questa terribile trasgressione, a partire da Er, chiamato *"malvagio agli occhi di D\_o"*: Rashì spiega che egli

disperdeva il suo seme affinché la moglie non rimanesse incinta, e la sua bellezza non appassisse. Lo Shulchan Aruch stesso scrive *"è vietato disperdere seme invano, e questo è il più grave di tutti i peccati della Torà"*. Oltre all'azione stessa, ci è vietato dalla Torà guardare la lascivia e le immagini proibite, dal momento che gli occhi sono la finestra dell'anima.

Per questo sia la Torà che lo Shulchan Aruch ci comandano specificamente e categoricamente di non guardare qualsiasi donna che non siano la moglie, la madre o le figlie, come è scritto nel terzo brano dello Shemà *"e non andrete dietro i vostri cuori e i vostri occhi"*. Purtroppo oggi, parlando di questo argomento, la gente si è abituata a pensare che questo sia solamente un'esagerazione dei religiosi estremisti. Ma se si vuole essere onesti con se stessi, e analizzare con sincerità quello che la Torà e lo Shulchan Aruch scrivono esplicitamente, e che tutti le grandi autorità rabbiniche della nostra generazione si dilungano a diffondere, cioè il messaggio di conservare la kedushà nel popolo ebraico, tutto ciò risveglierà indubbiamente in noi il desiderio di riattaccarci a quelle che sono le tracce dai nostri padri già da più di 2000 anni.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## SHOVAVIM - DIVIETO DI DISPERDERE IL SEME

- Secondo la normativa, chi è sposato ed ha la moglie in città (a patto che ella si trovi in stato di purezza), avrebbe il permesso di tenerlo con le mani poiché, avendo “il pane in borsa” (cioè la possibilità di soddisfare i propri desideri), non sarà indotto a fantasticare o a eccitarsi. Mantenersi rigorosi (ed evitare di farlo) è comunque un comportamento pio.
- Quando non vi sia necessità di urinare, è decisamente proibito tenerlo, anche secondo la normativa (sopra riportata).

## FARE ATTENZIONE A QUELLO CHE SI MANGIA ALLA SERA

- A cena non si deve eccedere nel mangiare e nel bere. Si deve evitare di consumare alimenti che possano rendere caldo il corpo, come ad esempio la carne grassa e tutti i cibi a base di latte, formaggio, uova e aglio. Non si devono neppure bere bevande che siano in grado di eccitare. Tutti questi tipi di alimenti possono essere responsabili di questa trasgressione.

## PREGHIERA PER COLUI CHE ABBAIA AVUTO UNA POLLUZIONE

- Chi si sia accorto, mai sia, di aver avuto una polluzione notturna, appena svegliatosi dal sonno dovrà lavarsi le mani e dire, col cuore addolorato: *“Padrone del mondo, ciò che ho fatto è stato involontario ed è stato determinato solo da fantasie sconvenienti e da pensieri negativi. Pertanto, possa essere Tuo volere, Signore D\_o mio e D\_o dei miei padri, di cancellare nella Tua grande misericordia questo mio peccato e di sottrarmi al pericolo dei miei cattivi pensieri e da tutto ciò che li accompagna, per sempre; amèn, kèn yehì ratzòn-così sia fatta la tua volontà!”*

## COME EVITARE QUESTA TRASGRESSIONE

- Colui che desidera evitare questo tipo di peccato si astenga dal pronunciare parole sconvenienti, bugie, maldicenze, calunnie o espressioni di derisione. Parimenti, cerchi anche di evitare di rimanere ad ascoltare cose di quel tipo. Si deve fare attenzione a tenere fede ai propri voti. Non si sia troppo inquieti e si tengano lontani tutti i cattivi pensieri. Prima di andare a letto, ci si dedichi brevemente allo studio della Torà, oppure si recitino i primi quattro Salmi.
- Si abbia cura di non dormire mai da solo in una stanza.

*Alachot tratte dal Kizur Shulchan Aruch tradotto dal Dott. Moshè Levy*



**L'EMUNÀ e il SHELOM BAYIT sono direttamente proporzionali**

La frase seguente è un importante principio empirico: il shelòm bàyit di una persona è direttamente proporzionale alla misura della sua emunà; maggiore è la sua emunà, e più pacifica sarà la sua casa. Solo dopo che ci si è sposati si può veramente arrivare all'emunà più duratura. Marito e moglie devono assolutamente imparare fin dall'inizio del loro rapporto a guardare a qualsiasi cosa che abbia luogo in casa dal punto di vista dell'emunà. Quasi ogni avvenimento quotidiano tra di loro, tra i loro figli, tra i membri della loro famiglia o tra i rispettivi colleghi di lavoro sono prove di emunà. Pertanto, essi hanno bisogno del sistema di sostegno costante dei tre livelli di emunà. L'emunà, la teshuvà e la sottomissione alla volontà di Hashèm non sono solamente gli strumenti migliori da utilizzare a casa; essi sono gli unici strumenti da usare a casa.

Il Talmùd (trattato di Ta'anit 23b) racconta una storia molto diretta e piacevole: Rabbì Manni si presentò di fronte a Rabbì Yitzchàk ben Elyashìv e cominciò a lamentarsi: *"Non sopporto più mia moglie, non è per niente di bell'aspetto"*. Rabbì Yitzchàk ben Elyashìv gli domandò: *"Come si chiama?"*. Rabbì Manni rispose che sua moglie si chiamava Hanna. *"Dunque fa sì che Hanna diventi bella!"*, dichiarò Rabbì Yitzchàk ben Elyashìv, il quale era uno tzaddìk la cui parola era una benedizione assicurata. Hanna divenne bellissima. Qualche tempo dopo, Rabbì Manni tornò da Rabbì Yitzchàk ben Elyashìv con una nuova lamentela: *"Da quando ha mandato la sua benedizione a mia moglie, non fa che diventare ogni giorno più avvenente, e più diventa avvenente, più diventa vanitosa!"*. *"Se è così"*, disse Rabbì Yitzchàk ben Elyashìv, *"allora fa che Hanna ritorni al suo stato originale"*. Rabbì Manni tornò a casa e fu accolto da una sorridente e dolce, seppur brutta, Hanna. Rabbì Manni amò la sua moglie appena *"imbruttita"* poiché essa era tornata a essere incredibilmente dolce e modesta, e totalmente sua! Questo aneddoto talmudico illustra bene come Hashèm sappia esattamente quale sia la cosa migliore per ciascuno di noi.

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## I DIVIETI CHE SI VIOLANO PARLANDO LASHON ARA'A

A volte, chi racconta trasgredisce pure il divieto (Levitico 19, 17) di «*Non odiare il prossimo in cuor tuo*», per esempio quando parla benevolmente con qualcuno, ma alle spalle ne dice del male ad altri; a maggior ragione, se ingiunge loro espressamente di non farglielo sapere, in questo caso è chiaro che si trasgredisce questo divieto.

E a volte, chi racconta trasgredisce pure i divieti (Levitico 19, 18) di «*Non vendicarti e non serbare rancore*»: per esempio, se egli odia qualcuno che gli ha rifiutato un favore che gli aveva chiesto, un prestito o cose di questo genere (come ho scritto nel Pozzo d'Acqua Vivente a nome di rabbi Eliezer da Metz), e per questo motivo gli serba rancore in cuor suo e, quando scorge in lui qualcosa di negativo, lo fa sapere ad altri. Costui dapprima trasgredisce il divieto di «*Non serbare rancore*», a causa del rancore che serba in cuore – e in seguito, quando si è vendicato e ha raccontato il difetto che ha scovato, trasgredisce [anche] il divieto di «*Non vendicarti*». In verità bisogna rimuovere [del tutto] la cosa dal proprio cuore.

E se prende l'iniziativa di prestare testimonianza davanti a un tribunale rabbinico come testimone unico di un divieto infranto da un altro, poiché non ne può scaturire alcuna conseguenza utile – né in termini pecuniari, né per provocare un giuramento, né per provocare l'annullamento del suo stato precedente di persona degna di fede – essendo egli l'unico testimone dell'infrazione, in questo caso ciò che fa serve solo a diffondere voci negative ai danni di quell'altro, e quindi trasgredisce in questo modo anche il divieto di: «*Non si ergerà un testimone unico contro una persona per alcun peccato e per alcun delitto*», e il tribunale deve percuoterlo per questo motivo.

*Tratto dal libro Shemirat alashon tradotto da morashà*



**L'EMUNÀ e il SHELOM BAYIT sono direttamente proporzionali**

Avere emunà nella Provvidenza Divina significa credere che ogni cosa fatta da Hashèm accade perché tutto avvenga nel migliore dei modi e per il nostro bene. Se si ha un tale livello di emunà, si può essere felici e accontentarsi di ciò che si ha, con l'inequivocabile consapevolezza che persino le carenze della vita sono il prodotto dell'intervento personale di Hashèm nella nostra vita, per il nostro bene assoluto. Hashèm conferisce a ciascuno di noi ciò di cui abbiamo bisogno per raggiungere la correzione della nostra anima e per portare a termine la nostra missione in questo mondo. La persona che non possiede emunà, invece, avrà lamentele senza fine. La moglie dà sempre la colpa al marito per tutti i suoi guai. Il marito non fa altro che lamentarsi e criticare la moglie, ed è assolutamente convinto che sia lei la causa principale di tutte le sue sofferenze. Comprensibilmente, la

loro casa assomiglierà facilmente a una pentola a pressione; i loro figli coveranno senza dubbio un notevole assortimento di mali emotivi. Una tale coppia non può che essere bocciata alla prova di emunà. Di conseguenza, il sostentamento, la felicità, il benessere personale e quello del proprio coniuge e dei propri figli dipendono tutti dal proprio livello di emunà.

Uno dei leader spirituali più anziani e saggi di questa generazione una volta disse che l'allarmante tasso elevato di divorzi dell'età contemporanea è il risultato di una generazione viziata che non si rende conto che il successo nella vita coniugale richiede una buona dose di duro lavoro. *“Anche noi abbiamo avuto molte difficoltà, fraintendimenti e liti, ma non abbiamo mai considerato l'opzione di far naufragare il nostro matrimonio”,* disse. *“Il nostro scopo era di instaurare una relazione positiva; eravamo quindi pronti a investire tutti gli sforzi necessari per raggiungere il nostro obiettivo. Se non avessimo avuto la pazienza e la perseveranza richieste in un matrimonio, non avremmo potuto mietere i suoi meravigliosi prodotti, che sono i figli e le figlie, i nipoti e i bisnipoti che riempiono la nostra vita di gioia infinita”.*

*Tratto dal libro Gan emunà di R.Arush*

# MOMENTI DI HALAKHÀ

## I DIVIETI CHE SI VIOLANO PARLANDO LASHON ARA'À

Tutto ciò che è stato esposto in precedenza vale quando chi racconta è uno solo o chi ascolta è uno solo. Ma se ci si unisce a una compagnia di balordi e maldicenti per raccontare loro [maldicenze] o per ascoltarne, si trasgredisce anche il precetto negativo di (Esodo 23, 2): «*Non seguire la moltitudine per fare del male*» (secondo la spiegazione di Rabbenu Yona), che è un'ammonizione a non accettare di unirsi ai peccatori, quand'anche fossero numerosi, e si veda più avanti, al par. 6 dei Precetti Positivi, che con questa nefanda unione si trasgredisce anche un precetto positivo; e si consulti supra il par. 4 dove si è esposto questo argomento a nome del Pirké Derabbi Eliezer, nel testamento a suo figlio.

E se con questa maldicenza prolunga la discordia, si trasgredisce anche il divieto (Numeri 17, 5) di «*Non essere come Kòrach e la sua congrega*», che è un'ammonizione a non perpetuare la discordia, come spiegato nel Talmud Bavli, Sanhedrin (110a).

E se si parla di un orfano o di una vedova, anche se ricchi, e si è detto del male di loro in loro presenza, si trasgredisce anche il divieto di (Esodo 22, 21) «*Non umiliare la vedova e l'orfano*», con il quale la Torà ci ha ammonito di non molestarli o addolorarli in alcun modo. E la Torà ne specifica la punizione (Esodo 22, 23): «*E la mia collera si accenderà e vi ucciderò*».

E a volte si trasgredisce anche il divieto di adulazione che, secondo molti gheonim\*, è un divieto vero e proprio, e si tratta del divieto (Numeri 35, 33) «*Non disonorate la terra*». Cioè, se la maldicenza e la delazione sono dette con l'intenzione di adulare chi le ascolta, perché si sa che anche lui già prova astio verso quell'altro, e in questo modo si conta di ingraziarselo – si tratta di un peccato criminale: perché non solo ci si astiene dal rimproverarlo (che è un precetto positivo della Torà) per l'astio che prova verso quell'altro, ma per di più con il proprio racconto si rinforza l'acredine che già c'era tra di loro, e in questo modo costui persisterà sempre di più nella sua malvagità, e si causerà quindi un nuovo attrito e altri guai ancora, che D\_o ce ne guardi.

*Tratto dal libro Shemirat alashon tradotto da morashà*



## PARASHAT MISHPATIM

### *Vera etichetta*

Dopo aver raccontato, nella Parashat Yitro, del dono della Torà sul Monte Sinai, la Torà continua nella Parashat Mishpatim con le leggi che riguardano le questioni *“tra l’uomo e il suo prossimo”*. La Torà non inizia la Parashà come un nuovo argomento, ma con una *“vav”* che significa *“e”*, indicando che questa Parashà è una continuazione della precedente. I nostri Saggi dicono che tutte queste leggi, che siano *“tra l’uomo e D\_o”* o *“tra l’uomo e il suo prossimo”*, vennero tutte consegnate da D\_o sul Monte Sinai.

I comandamenti che D\_o ci ha consegnato non sono solo linee guida su come alimentare la nostra relazione con Lui. La nostra Torà ci fornisce istruzioni che comprendono tutti gli aspetti della vita, incluse le leggi civili, gli editti Divini, le regole di comportamento etico, come trattare gli altri, come agire in determinate circostanze, inclusa la sensibilità che dovremmo avere verso gli altri. Sono tutte il Suo volere Divino e seguirle ci aiuta a co-

struire la nostra relazione con Lui. Dovremmo cercare di essere educati, gentili, sensibili, comprensivi verso gli altri, non solo perché è giusto e di buon senso, ma perché è il Suo volere Divino.

Inoltre, se cerchiamo di essere morali o gentili, senza aver prima controllato quali siano le linee guida della Torà sull’argomento, potremmo finire per commettere gravi errori. Potremmo perfino giustificare trasgressioni o essere gentili verso chi non ne è degno. Mi ricordo che qualcuno mi disse una volta che considerava una gentilezza avere una relazione proibita con un certo conoscente. Inoltre, potremmo non essere consapevoli di quanto la Torà ci richieda di praticare la gentilezza.

La nostra Parashà inizia con le leggi che riguardano un servo ebreo. Chi ha rubato e non ha mezzi di ripagare ciò che ha rubato, è venduto dal Bet Din come schiavo. Ci si potrebbe chiedere, sicuramente: questa Parashà, che tratta delle leggi *“tra l’uomo e il suo prossimo”*, non dovrebbe iniziare discutendo questioni come gentilezza, prestiti, carità, ecc.?

Siamo tutti figli di D\_o, e se il padre scopre che uno dei suoi figli ruba, la sua mente e i suoi pensieri saranno completamente rivolti ad aiutare il figlio a tornare sulla retta via. Perciò, D\_o inizia le leg-

gi “tra l’uomo e il suo prossimo” con il modo di riabilitare il ladro ebreo. Metterlo semplicemente in prigione probabilmente non lo influenzerà positivamente. Vivere con altre persone che si comportano in modo simile, probabilmente lo porterà ad affondare ancora di più. Dopo aver scontato la sua sentenza, probabilmente tornerà a rubare per mantenere la sua famiglia. Perciò la Torà ci comanda di venderlo a una persona rispettabile da cui imparerà come comportarsi e come rispettare gli altri. Il padrone è obbligato a trattarlo in

modo preferenziale anche rispetto alle proprie necessità. Ad esempio, se il padrone ha un solo cuscino, è obbligato a lasciarlo usare al suo schiavo. La Torà desidera che il servo sia ben integrato nella società e ciò dovrebbe influenzare il nostro sguardo su quegli individui che non si comportano correttamente. Più approfondiamo la Torà per capire come relazionarci e comportarci verso gli altri, più alimenteremo la nostra connessione con D\_0 Non è solo etichetta!

*Per ricevere la parashà settimanalmente scrivere a [shalomlm@zahav.net](mailto:shalomlm@zahav.net)*

## MOMENTI DI HALAKHÀ

### DIVIETI DI SHABBAT

**Arare:** la categoria che va sotto questo nome comprende ogni attività mediante la quale il suolo vien reso ricettivo per la semina o per la piantagione e così pure la rimozione di ogni cosa che possa impedire la crescita d’una pianta.

Le melakhòt comprendono: scavare, concimare il suolo, rimuovere pietre dal suolo, livellare terreno.

Le ghezeròt comprendono: spargere sabbia o cenere su un terreno senza livellarlo (esempio di ghezerà simile tipo a - vedi “Salvaguardare lo Shabbat”).

Questa è la melakhà fondamentale, mediante la quale si prepara la terra a produrre. Evitando di farlo di Shabbat in tutti i modi possibili, riconosciamo “la terra è dei Sign-re e così tutto quello che essa produce”.

## RACCONTO DI SHABBAT

### **Gli ebrei e le “maggioranze” dei popoli.**

*“Non traviare la maggioranza per distorcere [la verità]” (Shemot 23, 3).*

Una volta, un prete domandò a Rabbi Yonathan Eibshitz, vissuto a Cracovia (in Polonia) nel XVIII° secolo, come fosse possibile che gli ebrei, pur essendo prescritto nella Torà di *“Non traviare la maggioranza per distorcere [la verità]”* (Shemot 23, 3), non si adeguino al pensiero ed agli ideali degli altri popoli, ed in particolare del Cristianesimo, dal momento che questi ultimi costituiscono la *“maggioranza”* rispetto al popolo d'Israele.

Il Rabbino disse al prete di incontrarsi il martedì successivo al mercato, e che, in quell'occasione, avrebbe fornito lui una risposta alla sua domanda. La mattina del martedì successivo, il prete si recò quindi da Rabbi Yonathan al mercato, dove trovò quest'ultimo in piedi concentrato ad ammirare il cielo. Il prete chiese quindi al Rabbino cosa stesse guardando, ed egli rispose che stava ammirando alcune schiere di angeli che, lì nel cielo, volavano suonando ciascuno una melodica arpa. Il prete, che si vergognava di rivelare al Rabbino che, in realtà, egli non vedeva nulla, disse a Rabbi Yonathan che, in effetti, anche lui era in grado di ammirare tutti quei

bellissimi angeli che volteggiavano su nel cielo.

Così entrambi, il prete ed il Rabbino, rimasero a scrutare assieme il cielo sotto gli occhi delle numerose persone non ebreo presenti nel mercato. A poco a poco, molte di loro furono attratte da questa coppia immersa nella contemplazione del cielo, e, una volta appreso che il prete ed il Rabbino dicevano entrambi di vedere alcuni angeli librarsi in aria, dissero anche loro di essere in grado di vedere tali angeliche creature, e ciò in quanto, anche loro, si vergognavano di rivelare pubblicamente che, in realtà, non vedevano proprio un bel niente nel cielo... E così, nel giro di poco più di mezz'ora, al mercato si era formata una grandissima folla di persone, tutte impegnate a contemplare assieme, con ammirazione e manifesto stupore, il cielo...

Mentre tutti volgevano il proprio sguardo in aria, Rabbi Yonathan chiamò da una parte il prete, e gli disse che, in realtà, egli non aveva visto alcun angelo in cielo, ma che gli aveva ciò solo per indurlo in errore. Di fronte a questa rivelazione, anche il prete rivelò al Rabbino di non aver visto nulla, ma di essere stato imbarazzato dal rivelargli ciò per paura che lo avrebbe preso in giro.

“Ebbene, -disse Rabbi Yonathan – vedi come quelle numerose stolte persone stiano guardando il cielo dicendosi l’un l’altro di essere in grado di vedere colà angeliche creature che, in realtà, io e te sappiamo non essere presenti, trattandosi solo di una colossale

falsità. In merito a questo tipo di persone, che seguono cose vane e nient’affatto veritiere, la nostra Santa Torà non ha in alcun modo comandato agli ebrei di «Non trnviare la maggioranza per distorcere [la verità]»...”.

## DERASHÀ DI SHABBAT

### Il risarcimento del danno fisico per equivalente monetario

*“Occhio [“Ayin”] sotto occhio [“Ayin”]” (Shemot 21, 22).*

Hanno insegnato i nostri Maestri che il verso in questione, lungi dallo stabilire (come si potrebbe erroneamente pensare) che ad un danno fisico prodotto ad una persona debba conseguire, come *“punizione”*, l’inflizione del medesimo danno fisico in capo al danneggiato (ovverosia, un occhio in cambio di un occhio, un dente in cambio di un dente, etc.), intende invece riferirsi al fatto che colui il quale danneggia il proprio compagno ebreo è tenuto a risarcire a quest’ultimo l’equivalente monetario del danno prodotto (TB Baba Qama 84b).

Rabbi Shimshon di Ostropoli, vissuto in Ucraina nel XVII° Secolo, ha fatto notare come, a ben vedere, il versetto in questione contenga una chiara allusione alla regola sopra citata. In ebraico è scritto infatti *“Occhio [Ayin] sotto occhio [Ayin]”*, il che sta ad indicare che la punizione destinata a colui che danneggia l’occhio altrui va ricercata, per l’apunto, *“sotto”* la stessa parola che significa occhio (*“Ayin”*).

In altre parole, visto che la parola ebraica utilizzata per *“occhio”* (Ayin) è costituita da tre lettere (Ayin – Yod – Nun), occorre guardare alle lettere che, nell’alfabeto ebraico, si trovano sotto di esse (cioè, successivamente alle stesse), ovverosia alla lettera *“Kaf”* (che segue la lettera *“Yod”*), alla lettera *“Samech”* (che segue la lettera *“Nun”*) ed alla lettera *“Pei”* (che segue la *“Ayin”*), le quali, lette in tale ordine, compongono appunto la parola *“Kesef ~ Denaro”*, che è invero ciò che colui il quale danneggia fisicamente il proprio prossimo a tenuto a pagare in suo favore a titolo di risarcimento...



## MESSILAT YESHARIM IL SENTIERO DEI GIUSTI

### *La purezza*

Una delle azioni che conducono l'uomo a questa virtù è la preparazione al servizio divino e alle Mitzvot. Cioè, il compimento di una Mitzvà non deve essere improvvisato, in modo tale che la propria attenzione non sia ancora completa e quindi non ci si possa concentrare su ciò che si sta facendo. Bisogna, invece, prepararsi con calma fino a raggiungere la concentrazione e in seguito riflettere su ciò che si sta per fare e davanti a Chi lo si sta facendo. Questa preparazione permette di scacciare facilmente tutte le motivazioni inopportune e di fissare nel proprio cuore la motivazione autentica e appropriata. E si noti che i primi devoti aspettavano un'ora prima di cominciare a pregare (Talmud Bavli, trattato Berakhot 30b), per poter dirigere il proprio cuore verso l'Eterno. Ed è ovvio che essi non sprecavano un'ora inutilmente, anzi si concentra-

vano e preparavano il loro cuore alla preghiera che stavano per cominciare, mentre cacciavano via i pensieri estranei e si caricavano del timore e dell'amore [di D-o] necessari. Ed è detto (Giobbe 11, 13): *"Se prepari il tuo cuore e tendi le tue mani verso di Lui"*.

Ciò che impedisce questa virtù è la mancanza di attenzione a quanto sopra e cioè: l'ignoranza della vanità dei piaceri, la rincorsa agli onori e la poca preparazione al servizio di D\_o; i primi due difetti, infatti, tentano il pensiero e lo attirano verso le motivazioni esteriori, come un'adultera che avesse relazioni con estranei, pur essendo sposata a suo marito. E a questi pensieri inopportuni fu già dato il nome di "perversione del cuore", come è detto (Numeri 15, 39): "E non vi pervertirete dietro ai vostri cuori e dietro ai vostri occhi, che vi inducono alla perversione". Perché il cuore si distacca dalla visione integra, alla quale dovrebbe unirsi, e invece si dirige verso vanità e ingannevoli illusioni. E la scarsa preparazione [al servizio di D\_o] impedisce di sradicare l'ignoranza naturale che deriva dall'attaccamento alle cose materiali e che con il suo fetore inquina il servizio divino. E ora spiegheremo la virtù della devozione.

## *La Devozione*

La virtù della devozione richiede veramente una lunga spiegazione, perché parecchie persone osservano molti riti e usanze dando loro il nome di devozione, benché essi non siano altro che effigi di devozione, non avendone né l'apparenza, né la forma, né l'effetto. E ciò è dovuto alla mancanza di attenzione e di riflessione concreta da parte di coloro che seguono questa linea di condotta, perché non hanno fatto lo sforzo e non si sono dati da fare per scoprire le vie di Hashem in modo chiaro e diretto. Essi hanno invece scelto la loro devozione adottando la prima opinione in cui si sono imbattuti, senza approfondire l'argomento e senza soppesarne gli elementi sulla bilancia della saggezza. In questo modo, essi hanno corrotto il concetto di devozione nelle menti delle masse, inclusi alcuni intellettuali, dando adito alla convinzione che la devozione dipenda da cose inutili o contrarie al buon senso e alla valida conoscenza; essi pensano che la devozione consista unicamente nel pronunciare numerose suppliche, lunghe confessioni ed esagerati piagnistei e genuflessioni, infliggendosi penitenze esotiche con le

quali l'uomo giunge allo stremo, come l'immersione nel ghiaccio e nella neve, e cose di questo tipo. Essi infatti non sanno che malgrado alcune di queste cose siano necessarie a chi fa Teshuvà e alcune altre siano appropriate ai Prushim, ciononostante la devozione non si basa assolutamente su di esse: poiché se è vero che la migliore di quelle usanze può essere adatta ad accompagnare l'azione del devoto, tuttavia la devozione in sé consiste in qualcosa di molto profondo che va capito correttamente, ed è basata su principi di grande saggezza e sul perfezionamento totale dell'azione, ciò che dovrebbe essere l'obiettivo di ogni persona saggia, poiché solo i saggi lo possono raggiungere veramente. E dissero i Maestri di benedetta memoria (Massime dei Padri 2, 5): *“L'ignorante non può essere un devoto”*.



## MAMAR HAIKARIM DI R. HAIM LUZZATO

### *Il Creatore Benedetto*

Questo è il primo principio che devi capire: esiste un Essere, Signore di tutti gli esseri che Egli ha creato quando lo ha voluto e che mantiene [in vita] per tutto il tempo che Egli stabilisce; Egli li domina con una autorità totale, Egli è il Signore, benedetto sia il Suo Nome.

Questo Essere benedetto è perfetto, e la sua perfezione è completa, priva di qualunque difetto. Egli non dipende da alcun altro essere né è influenzato da alcun altro essere. La Sua esistenza non ha mai avuto inizio né avrà mai fine: cioè, non c'è mai stato un tempo in cui non è esistito, né cesserà mai di esistere, bensì è sempre esistito ed esisterà in eterno: la Sua non-esistenza è impossibile. Egli è la causa di tutti gli esseri, ma non ha una causa esterna: la Sua esistenza è indispensabile.

Inoltre, devi sapere che questo Essere, benedetto sia il Suo Nome, non è composto né molteplice in

nessun modo. Anzi, è semplicemente e completamente uniforme e nessun attributo o evento materiale lo concerne. Non è soggetto ad alcun limite, restrizione, vincolo o legge naturale.

E devi soprattutto sapere che la comprensione dell'essenza e della realtà di D\_o benedetto è al di là [delle possibilità umane] e non può essere paragonata ad alcun elemento del creato né ad alcuna raffigurazione della [nostra] immaginazione o del [nostro] intelletto. Nessuna parola o definizione sono degne [di descriverLo] né sono adatte veramente a Lui. Perciò useremo sistematicamente parole prese in prestito [dal linguaggio umano] per permetterci di capire ciò che va recepito dell'essenza di D\_o benedetto, perché, possedendo unicamente parole che descrivono cose naturali e limitate all'ambito delle creature, possiamo parlare solo usando quelle parole. Tuttavia, questa è una precisazione molto importante da fare: in tutto ciò che diremo e spiegheremo riguardo a D-o benedetto, le definizioni e le parole usate per parlare di Lui non sono veramente appropriate, bensì importate [dal linguaggio umano]. È così e non altrimenti: presta molta attenzione a questo [avvertimento].

## *Creature Spirituali*

Il Signore, benedetto sia il suo Nome, così come ha creato con le sue facoltà infinite gli esseri materiali che i nostri occhi vedono, allo stesso modo ha voluto e creato [anche] altri esseri più perfezionati, eterei e inavvertibili ai nostri sensi. E così come ha imposto regole e limiti particolari a quegli esseri corporei, allo stesso modo ha imposto altre regole a questi esseri superiori, secondo i criteri che la Sua Sagghezza ha decretato essere adatti a loro e alle loro funzioni. E difatti, il campo delimitato dai limiti a noi conosciuti, ovvero i confini naturali entro i quali opera la percezione dei nostri sensi, è chiamato materiale; e ciò che oltrepassa quei limiti viene chiamato spirituale e i suoi termini e le regole [che lo governano] sono [stati ordinati] in modo appropriato al suo funzionamento, come esposto in precedenza.

E devi sapere che così come il mondo materiale è composto da categorie diverse e ogni categoria è governata da regole che gli sono proprie, allo stesso modo anche nel mondo spirituale si trovano categorie diverse, tutte appartenenti al genere spirituale e ognuna con le proprie regole;

detto questo, vi è una regola fondamentale che caratterizza tutto il mondo spirituale: noi non possiamo concepire la sua attività e i suoi limiti così come sono veramente, ma al contrario abbiamo appreso la loro esistenza e parte delle loro attività dalla tradizione che ci è stata tramandata dai Profeti e dai Maestri di benedetta memoria.

Ecco, le categorie [del mondo spirituale] sono tre: la prima si chiama Nivdalim (forze separate), la seconda si chiama Mal'akhim (angeli) e la terza Neshamòt (anime). Le forze chiamate Nivdalim sono esseri spirituali privi di corpo, puri, sublimi, essi sono i più vicini alla Presenza Divina benedetta ed Egli è costantemente alla loro guida. Essi vengono chiamati con nomi propri al loro livello: "Sfere del Trono", "Ofanìm" e altri ancora. I Mal'akhim sono esseri spirituali creati per compiere missioni per conto del Creatore benedetto secondo il Suo volere e a ognuno di loro la Volontà Suprema ha assegnato un ruolo. Essi contano diversi livelli, ognuno dei quali è inferiore a quello che lo precede ed è sottoposto a regole e limiti propri a loro secondo [la decisione] della Sagghezza Superiore. Le Neshamòt sono esseri

superiori destinati a essere collocati nei corpi, a unirsi a loro e a legarsi a loro con un vincolo molto tenace. Esse sono governate da regole particolari secondo il loro compito e secondo la situazione [in cui si trovano]; cioè, le Neshamòt vivono situazioni diverse, poiché conoscono uno stato [in cui si trovano] dentro al corpo e un [altro] stato in cui sono fuori dal corpo, caso che può essere di due tipi: prima dell'ingresso [delle Neshamot] nel corpo e dopo che ne sono uscite. E in funzione di tutte queste situazioni vengono loro imposti limiti ed eventi, che cambiano conformemente a ciò che è adatto alla situazione in cui si trovano. I Mal'akhim sono tutti servitori di D-o benedetto, agiscono per conto Suo e la loro azione è la causa di tutto ciò che accade nel mondo, nel bene e nel male, e per questo motivo sono divisi in due categorie, una buona e una cattiva: cioè, da una parte [i Mal'akhim] assegnati a interventi favorevoli, quale che sia il bene che essi generano, materiale o spirituale; e [quelli] destinati a provocare eventi sfavorevoli, sia materiali che spirituali: questi si chiamano Mal'akhim di distruzione e Mezikin.

*Tradotto da Morashà*



## Impaginazione e stampa

di Libri e Opuscoli

Grafica Pubblicitaria

### Biglietti da Visita

fronte/retro

2.500 € **70,00**

5.000 € **99,00**

plastificati

2.000 € **100,00**



Siti Web



GRAFICA  
STAMPA  
PUBBLICITÀ



WhatsApp

+39 335 420785  
+972 (0)54 3576856  
vittorio@mouseart.it

## TIKKUN HAKLALI

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

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

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

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

# Tefillà da recitare dopo aver letto il Tikkùn Haklali

■ composta da Rabbì Natan Z'L

**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!*

אֶזְכְּרֶיךָ אֵם-לֹא אֶעֱלֶה אֶת-יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמֹחֲתִי: זָכֹר יי  
לְבִנֵי אָדָם אֵת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוֹד בָּהּ: בַּת-  
בְּבַל הַשְׂדֻדָה אֲשֶׁרִי שִׁישְׁלֶם-לָךְ אֶת-גְּמוּלָךְ שְׁגַמְלָתָ לָנוּ: אֲשֶׁרִי  
שִׂיאֲחִז וְנִפֵּץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסַּלַע:

SALMO 150

הִלְלוּ יְהוָה הִלְלוּ-אֵל בְּקֹדֶשׁ הִלְלוּהוּ בְּרִקִיעַ עֶזֶוּ: הִלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרֹתָיו  
הִלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ: הִלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר הִלְלוּהוּ בְּנִבְּל 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 צְדִיקִים מִי מַעֲזֵם בְּעַת צָרָה: נִינְעֹזְרִם יי וְנִפְלְטִם  
יִפְלְטִם מִרְשָׁעִים וְיוֹשִׁיעִם כִּי-חָסוּ בוּ:

Infine si reciti la tefillà a pag. 55

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

SALMO 137

עַל נְהָרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁכְּנוּ גַם-בְּכִינֹו בְּזָכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עַרְבִים  
 בְּתוֹכָהּ תִּלְיֵנוּ כְּנִירוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שָׁאֲלוּנוּ שׁוֹבֵינֹו דְּבָרֵי-שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ  
 שִׁמְחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת-שִׁיר- יי עַל אֲדָמַת  
 נֹכַר: אִם-אֲשַׁכַּח יְרוּשָׁלַם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: תִּדְבַק-לְשׁוֹנִי לְחֹכֵי אִם-לֹא

וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ: שֵׁת (קרי: שֵׁתָה) צוֹנְתֵינוּ לְנִגְדְךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר  
 פְּנִיךָ: כִּי כָל-זְמִינוּ פָנוּ בְעִבְרֹתֶיךָ כְּלִינוּ שְׁנִינוּ כְמוֹ-הֶגְהָ: יְמֵי-שְׁנוֹתֵינוּ  
 בְּהֵם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרֵהָבִם עָמַל וְאָוֶן כִּי-גָזַ  
 חֵישׁ וְנִצְעָפָה: מִי-יִדְעַע עַז אַפְךָ וּכְיִרְאַתְךָ עִבְרֹתֶיךָ: לְמִנּוֹת זְמִינוּ כִּן  
 הוֹדַע וְנָבֵא לְבַב חֲכָמָה: שׁוֹכֵה יי עַד-מָתִי וְהִנַּחֵם עַל-עֲבָדֶיךָ:  
 שְׁבַעֲנוּ בַבְּקָר חֲסֵדֶךָ וּנְרַנְּנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל-זְמִינוּ: שְׁמַחְנוּ כִּימֹת  
 עֲנִיתָנוּ שְׁנוֹת רְאִינוּ רַעְיָה: יִרְאַה אֶל-עֲבָדֶיךָ פִּעְלֶיךָ וְהַדְרֶיךָ עַל-בְּנֵיהֶם:  
 וַיְהִי נָעַם אֲד-נִי אֶל-יְנוּ עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה דְיִינוּ כּוֹנְנָה עֲלִינוּ וּמַעֲשֵׂה  
 דְיִינוּ כּוֹנְנָהוּ:

SALMO 105

הוֹדוּ לִי קְרָאוּ בְשִׁמּוֹ הוֹדִיעוּ כְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוּ-לוֹ זְמֵרוּ-  
 לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל-נִפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קְדוֹשׁ יִשְׁמַח לֵב מְבַקְשֵׁי  
 יי: דְרָשׁוּ יי וַעֲזוּ בְקִשׁוֹ פְּנֵיו תְּמִיד: זְכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה  
 מִפְּתָיו וּמִשְׁפָּטָיו-פִּיו: זְרַע אֲבָרְהָם עַבְדּוֹ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירָיו: הוּא יי  
 אֶל-יְנוּ בְּכָל-הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זְכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צְנִה לְאֶלֶף  
 דוֹר: אֲשֶׁר פָּרַת אֶת-אֲבָרְהָם וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק: נִיַּעֲמִידָה לְיַעֲקֹב לְחֹק  
 לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לְךָ אֲתָן אֶת-אָרֶץ-כְּנָעַן חֶבְל נַחֲלַתְכֶם:  
 בְּהִיוֹתָם מְתֵי מִסְפָּר פְּמַעַט וְגָרִים בָּהֶם: וַיִּתְהַלְכוּ מִגֹּי אֶל-גֹּי  
 מִמַּמְלָכָה אֶל-עַם אַחֵר: לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקֵם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם  
 מַלְכִים: אֶל-תִּגְעוּ בְּמִשְׁחֵי וּלְנִבְיֵי אֶל-תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא רָעַב עַל-הָאָרֶץ  
 כָּל-מִטָּה-לְחֵם שָׁכַר: שְׁלַח לְפָנֵיהֶם אִישׁ לְעַבְדֵי נִמְכָר יוֹסֵף: עֲנוּ  
 בְּכָל רַגְלֵי (קרי: רַגְלוֹ) בְּרֹזַל בָּאָה נִפְשׁוּ: עַד-עַתָּה בֹא-דְכְרוּ אֲמַרְת

לִמְנַצֵּחַ עַל-יְדֵי־תוֹן (קרי: יְדוּתוֹן) לְאַסֵּף מִזְמוֹר: קוֹלִי אֶל-אֵל-יָם  
 וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל-אֵל-יָם וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַגִּי דְרָשְׁתִּי יְדֵי  
 לַיְלָה נִגְרָה וְלֹא תִפּוּג מֵאֲנָה הַנַּחֵם נַפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֵל-יָם וְאֶהְמִיָּה  
 אֲשִׁיחָה וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֵלָה: אֲחֻזֵּת שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:  
 חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֲזַכְּרָה נִגְיַנְתִּי בַלַּיְלָה עִם-לִבִּי  
 אֲשִׁיחָה וַיִּחַפֵּשׂ רוּחִי: הֲלֵעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדַגִּי וְלֹא-יִסִּיף לְרִצּוֹת עוֹד:  
 הֲאִפְסוּ לְנֹצַח חֲסֵדוֹ גָּמַר אִמְרָ לְדֹר נֹדֵר: הֲשִׁכַח חֲנוּת אֵל אִם-קִפְּץ  
 בְּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה: וְאִמְרָ חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמִין עֲלִיּוֹן: אֲזַכְּרִי (קרי:  
 אֲזַכּוֹר) מֵעַלְלֵי-יָהּ כִּי-אֲזַכְּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאֲךָ: וְהִגִּיתִי בְּכָל-פִּעֲלֶיךָ  
 וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: אֵל-יָם בִּקְדֹשׁ דְּרָכְךָ מִי-אֵל גְּדוֹל כְּאֵל-יָם:  
 אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֶא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲנָךְ: גָּאֲלַתְּ בְּזִרוּעַ עַמְּךָ בְּגִי-  
 יַעֲקֹב וַיּוֹסֶף סֵלָה: רָאוּךְ מַיִם אֵל-יָם רָאוּךְ מַיִם יַחֲיִלוּ אֵף יִרְגְּזוּ  
 תְהַמּוֹת: זָרְמוּ מַיִם עֲבוֹת קוֹל נִתְנוּ שְׁחָקִים אֵף-תְּצַצִּיךָ יִתְהַלְכוּ: קוֹל  
 רַעֲמָךְ בַּגִּלְגָּל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבַּל רַגְזָה וַתִּרְעַשׂ הָאָרֶץ: בַּיָּם דְּרָכְךָ  
 וּשְׁבִילֶיךָ (קרי: וּשְׁבִילֶךָ) בְּמַיִם רַבִּים וַעֲקֹבוֹתֶיךָ לֹא נִדְּעוּ: נַחִיתָ כְּצֹאן  
 עַמְּךָ בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֵל-יָם אֲדַגִּי מֵעוֹן אַתָּה הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר נֹדֵר:  
 בְּטָרֶם הָרִים יָלְדוּ וַתְּחוֹלַל אָרֶץ וַתְּבַל וּמַעוֹלָם עַד-עוֹלָם אַתָּה אֵל:  
 תִּשָּׁב אֲנוֹשׁ עַד-דִּכָּא וַתֹּאמֶר שׁוּבוּ בְּגִי-אֲדָם: כִּי אֵלֶּךָ שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ  
 בְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאֲשִׁמּוּרָה בַלַּיְלָה: זָרַמְתָּם שָׁנָה יִהְיוּ בַּבֶּקֶר  
 כְּחֹצִיר יַחֲלֶף: בַּבֶּקֶר יִצִּיץ וַחֲלָף לַעֲרָב יְמוּלָל וַיִּבֶשׁ: כִּי-כָלִינוּ בְּאִפְךָ

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

SALMO 59

לְמַנְצַח אֵל-תִּשְׁחַח 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 וְרוֹצוֹן וַיִּכּוֹנְנֶנּוּ עוֹרְהָ לְקַרְאֹתִי  
וּרְאָה: וְאַתָּה יִי-אֵל-יָם צְבָאוֹת אֵל-יְיָ יִשְׂרָאֵל הִקִּיצָה לְפָקֹד כָּל-  
הַגּוֹיִם אֵל-תַּחֲזֵן כָּל-בְּגָדֶי אָוֶן סָלָה: יִשׁוּבוּ לְעָרְבִי 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: חֲסִדִי) יְקַדְּמֵנִי אֵל-יָם יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי: אֵל-  
תִּהְרַגֶּם פֶּן-יִשְׁכַּחוּ עַמִּי הַנִּיעַמּוֹ בְּחִילֶיךָ וְהוֹרִידֵמוֹ מִגִּגְנוֹ אֶד-נִי:  
חַטָּאת-פִּימוֹ דַּבֵּר-שִׁפְתֵימוֹ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֲלָה וּמִפִּתְּחַשׁ יִסְפְּרוּ:  
כֹּלָה בְּחִמָּה כֹּלָה וְאֵינָמוֹ וַיִּדְעוּ כִּי-אֵל-יָם מִשָּׁל בִּיעֲקֹב לְאַפְסִי  
הֶאֱרַץ סָלָה: וַיִּשׁוּבוּ לְעָרְבִי יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר: הֵמָּה יִנוּעוּן (קרי:  
יִנְיָעוּן) לְאָכַל אִם-לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיָנוּ: וְאֵנִי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאֶרְנֵן לְבִקְר  
חֲסִדֶיךָ כִּי-הָיִיתָ מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר-לִי: עֲזֵר אֵלֶיךָ אֹמְרָה כִּי-  
אֵל-יָם מִשְׁגָּבִי אֵל-יְיָ חֲסִדִי:

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

לִמְנַצַּח מִשְׁפִּיל לְבִנְי-קַרְח: כָּאֵיל תַּעְרַג עַל-אֲפִיקֵי-מַיִם בֵּן נַפְשִׁי  
 תַּעְרַג אֲלֶיךָ אֱלֹהִים: צָמְאָה נַפְשִׁי לֹא-לֵי יָם לְאֵל חַי מְתֵי אָבוֹא  
 וְאַרְאֶה פְּנֵי אֱלֹהִים: הֵיטָה-לִּי דַמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וְלַיְלָה בְּאֲמֹר אֵלֵי  
 כָּל-הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֵיךָ: אֵלֶּה אֲזַכְּרֶה וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי כִּי אֶעְבֹּר בַּסֶּךְ  
 אֲדַדְּם עַד-בַּיִת אֱלֹהִים בְּקוֹל-רִנָּה וְתוֹדָה הַמּוֹן חוֹגֵג: מֵה-תִּשְׁתַּחֲוִי  
 נַפְשִׁי וְתִהְיֶה עָלַי הוֹחִילִי לֹא-לֵי יָם כִּי-עוֹד אוֹדְנוּ יִשׁוּעוֹת פְּנֵינוּ: אֱלֹהֵי  
 עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל-כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ יִרְדֵּן וְחַרְמוֹנִים מִהַר מִצְעָר:  
 תְּהוֹם-אֵל-תְּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כָּל-מִשְׁבְּרֶיךָ וְגִלְיָךְ עָלַי עָבְרוּ:  
 יוֹמָם יֵצְנֶה יי חֲסִדוֹ וּבְלִילָה שִׁירָה (קרי: שִׁירוֹ) עָמִי תִפְלָה לְאֵל

מִכְתָּם לְדוֹד שְׁמַרְנִי אֵל כִּי-חֲסִיתִי בְךָ : אָמַרְתָּ לִּי אֲד-נִי אַתָּה  
טוֹבְתִי בַל-עֲלִיךָ : לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר-בְּאָרֶץ הַמָּה וְאֲדִירֵי כָל-חֲפְצֵי-כֶסֶם :  
יִרְבוּ עֲצָבוֹתֶם אַחַר מְהָרוּ בַל-אֶסְיֵךְ נִסְכֵיהֶם מִדָּם וּבַל-אֶשְׂא אֶת-  
שְׁמוֹתֶם עַל-שְׁפָתַי : יי מִנֵּת-חֲלָקִי וְכוֹסֵי אַתָּה תוֹמֵיךְ גּוֹרְלִי :  
חֲבָלִים נִפְלוּ-לִי בִנְעָמִים אֶף-נִחַלְתָּ שְׁפָרָה עָלַי : אֲכַרְךָ 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-תִתֵּן חֲסִידְךָ לְרֹאוֹת 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 אֲדִיעֵךְ וְעוֹנֵי לֹא-כִסִּיתִי אֲמַרְתִּי אוֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִי  
וְאַתָּה נִשְׂאָתָּ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה : עַל-זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֲסִיד אֱלֹהֶיךָ לַעַת  
מִצָּא רַק לְשֹׁטֵף מִיָּם רַבִּים אֱלֹהֵי לֹא יִגִּיעוּ : אַתָּה סֹתֵר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי  
רְגִי פִלַּט תְּסוּבְּכֵנִי סֵלָה : אֲשָׁפִילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדַרְךָ-זוֹ תִלַּךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ  
עֵינַי : אַל-תִּהְיֶה כְּסוּס כְּפָרָד אִין הִבִּין בְּמִתְג-נִרְסָן עָדְיוֹ לְבָלוֹם בַּל  
קָרַב אֱלֹהֶיךָ : רַבִּים מִכְּאוֹבִים לְרַשָּׁע וְהַבּוֹטָח בִּי חֶסֶד יְסוּבְּכֵנוּ :  
שְׁמַחוּ בִי וְגִילוּ צִדִּיקִים וְהִרְגִּינוּ כָּל-יִשְׂרָאֵל לֵב :

# FLOUR

FARINA & CUCINA



Ristorante · Pizzeria • Pasticceria · Catering



Consegne in tutta Roma

[www.flour-roma.com](http://www.flour-roma.com)

[info@flour-roma.com](mailto:info@flour-roma.com)



Roma

Via Padova, 78

☎ 06 44236816

A close-up photograph of pink cherry blossoms in various stages of bloom, with some buds still closed and others fully open, showing yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus white.

Apri **MOMENTI DI TORÀ**  
da questo lato e leggi il  
**TIKKUN HAKLALI**

[hamefizitalia@gmail.com](mailto:hamefizitalia@gmail.com)  
3925407850  
3333508862