

# La LUCE di EFRAIM

Recuperare il vostro potenziale perduto  
correggendo il vostro passato



SIMCHA H. BENYOSEF

LA LUCE DI EFRAIM

Simcha H. Benyosef

Abbiamo la resistenza spirituale per guardarci indietro e riparare ai danni che abbiamo causato in passato? Coloro che non pensano di avere questa forza non si rendono conto che essi, come pure gli altri che condividono la stessa radice dell'anima, sono profondamente influenzati dal loro passato: di qui la proliferazione di organizzazioni che aiutano i bambini con sindrome da deficit di attenzione e sforzi mentali di vario genere. Così il dolore di comprendere la propria caduta dalla verità e il vedere i propri figli cadere, l'instabilità finanziaria, le contese coniugali e altri mali che affliggono la nostra generazione. Ignorare il proprio passato può anche significare muoversi verso il proprio futuro mentre si è privi delle forze speciali che la nostra anima possiede potenzialmente.

Per la prima volta in italiano, La Luce di Efraim offre istruzioni dettagliate per guidare gli individui nella rettificazione del proprio passato che pesa sul loro presente. Facendo le rettificazioni opportune, si può essere risparmiati dalla sofferenza che procede di pari passo con qualsiasi violazione del nostro patto sacro.

# **La Luce di Efraim**

**Recuperare il vostro potenziale perduto  
correggendo il vostro passato**

**Simcha H. Benyosef**



בס"ד

לעלוי נשמת

יוסף (חי) ג'ורג'

בן אליהו ואסטרייא ע"ה

תהא נשמתו צרורה בצרור החיים

Per favore proteggete la santità di questo libro, che  
contiene nomi sacri di Dio.  
Trattatelo con rispetto e non portatelo in luoghi impuri,  
come un bagno.

# INDICE

Prefazione	5
1 Come un giardino chiuso a chiave	19
2 Preghiera al Kotel	43
3 Anima e coscienza	50
4 Conoscenza imperfetta	66
5 Anime torturate	90
6 Il re e la regina	110
7 L'esilio di Ismaele	131
8 Servizio di taanug – delizia	146
9 Luce messianica	164
10 Un'alleanza d'amore	182
11 I rimpianti di Efraim	211
12 Vincere la tentazione	235
13 Consumato dal desiderio	255
14 Shabbat a Safed	279
15 Attingere forza dalla Torah	307
16 L'occhio piange e il cuore gioisce	326
17 Il grido silenzioso	339
18 Prevenire una caduta	354
19 Rompere il guscio dell'impotenza	384
20 Da anime torturate a oggetto di delizia divina	398
21 Rettificare nel nostro tempo	427

Epilogo, Efraim figlio mio prezioso	453
Glossario	463
Appendice I Tikun del sheleg	475
Appendice II Yichud hasheleg	516
Appendice III Seder tikun hasheleg in ebraico	527
Appendice IV Preghiere	536
Appendice V Tikun avodà zara, idolatria	557

# APPROVAZIONI RABBINICHE

(in ebraico e inglese)

בס"ד

From Rabbi Mordechai Attie, Rosh Yeshiva of Ateret  
*Mordechai veChayim veShalom*, Jerusalem:

הספר "אורו של אפרים" יצא לאור במהדורה שלישית, בתוספת פרק שלם המדבר על התיקון בימינו ובהתאם לכוח הדור בתקופה של תקוה גדולה עבור כלל ישראל. הוא אוצר בלום בדרך סיפור המתאים בלשונו לדורנו שמשקיף עניני קבלה בענין תיקון הברית להאיר הנמצאים בחשך וחוזרים אל אור קודשא בריך הוא ושכינתיה ביציבות מחודשת של תשוקה ודבקות בעבודת השי"ת.

הספר מכיל בתוכו בתמצית ציטוטים והסברים מתוך הספרים הקדושים, מהתלמוד וכתבי האריז"ל ועד עבודת הרב הגאון חסיד בן דורנו רבי משה לוריא זצ"ל.

הוא מגיש לקורא מבלי להתפשר בעומק המקורות, באופן ברור ומרתק הדרכה מצוינת עבור הנסיון של שמירת הברית.

רצוי וכדאי לכל יהודי בין איש בין אשה לקרוא ספר חשוב זה, ולעקוב וליישם את העצות היקרות, ולצייד את עצמו למשימה הקשה שבטח בסוף יצליח בדרכו, אשר בעה"י תכשיר את הדרך למשיח צדקנו ולגאולה שלמה בקרוב.

בעה"י כל קורא ובכלל דורנו יבורכו מן השמים לתשובה שלמה וחיים נאים ומלאים בנחת בתורה ומצוות וכל טוב סלה.

הנני חותם בברכת התורה,

**מרדכי עטייה**

ראש ישיבת עטרת מרדכי וחיים והשלום, ירושלים



The book *The Light of Ephraim* comes out in its third edition, with the addition of an entire chapter dealing with the rectification of the flaw of the covenant, to reflect the emerging power of our generation in the time of great hope for the redemption of the people of Israel. It is a treasure house of information conveyed through a contemporary story drawing on the teachings of Kabala about the rectification of the covenant, to enlighten those who are dwelling in darkness and are returning to the Light of the Holy One, Blessed is He and His *Shechina* with the renewed longing and passionate attachment to the Holy One.

The book contains citations and explanations culled from our holy sources, from the Talmud, the writings of the Ari z"l, and from the work of the famed Chasid of our time, Rabbi Moshe Luria, z"l.

The easy style does not compromise the depth of our sources; it is clear and provides a wonderful way of guidance regarding the challenge of upholding the covenant.

Every man and woman should read this important book, as well as follow its precious advice, girding their strength against the strong pull illicit temptations and in the end they will surely succeed, God willing, paving the way for our awaited Mashiach and the complete redemption, soon to come.

May every single reader and may our entire generation be blessed from Heaven to merit a complete repentance, a

pleasant life, filled with satisfaction, Torah, mitzvot, and all the good, forever.

The undersigned, with blessings from the  
Torah,

Mordechai Attie

Rosh Yeshiva of *Ateret Mordechai veChayim*  
*veShalom*, Jerusalem

From Rabbi Israel Avichai, Rosh Yeshiva of *Yeshivat haMekubalim Bet El*, Jerusalem.

בס"ד

קראתי את המאמר מאד מאד חזק וטוב:

ישר כח אפשר לכתוב את הסכמתי לספר ואני מסכים לכל מילה:

I have read the chapter (Rectifying in our Time); it is very very strong and good. May your strength be increased; you may write my approbation to the book: I agree with every word.



## **בְּעֶזְרַת מְלֶךְ יְחִיד אֵל חַי הַעוֹלָמִים**

### **לכבוד הרה"ג ה"ה שמחה בן יוסף שליט"א**

ראה ראיתי את הספר החשוב בנושא  
תיקוני הנפש לשבים בתשובה לפני  
השי"ת עם כוונות וייחודים, ושמח  
לבי.

ובמיוחד שיש כאן תיקון למי שנפש  
בעוון השתתפות בעבודה זרה במעשים  
חוקות עובדיה ומכשולי אמונה  
וכפירה רח"ל.

ויש לדעת כי יש קליפת ישמעאל  
וקליפת עשו וקליפת בני קטורה  
בעולם, ולכל אחד מהם סוג שונה

באופני עבודה זרה בג' קוים של המרכבה הטמאה דסיטרא אחרא, כפי שמובא בשם מורנו רבי ישראל בעל שם טוב הקדוש זיע"א בספר רעותא דליבא שער יא החל מעמ' קצ"ז..

ושוב להביא את דברי מורנו הבעש"ט הק' זיע"א בעבודת הייחודים והכוונות כיצר ציור הפעולה הרוחנית המעשית של הכוונה ומהי פעולת הייחוד וכיצד פועלים אותה. וע"כ נביא כאן לתועלת נשמות בני ישראל הטהורים את דברים המאירים מתוך ספר עמוד התפילה ומתוך ספר אלפא ביתא:

### ההבדל בין כְּנָה לבין יְחִוּד:

הכְּנָה - היא ראיית האותיות שמוציאים מהפה במחשבה, ושמיעת פירוש משמעות המלים בקול הפנימי המחשבתי נוכפי שנפסק בטור ובשו"ע סימנים ה' וצ"ח להלן. ה'יְחִוּד - הוא ההתייחדות אור הנשמה עם האור האלוקי שבתוך אותיות התורה והתפילה, ע"י כניסת המחשבה

והנשמה בתוך האותיות. כפי שמובא בספר רעותא דלבא עמ' כה: "כי בהעלאת אותיות נשמתו - מעלה הוא כוחות נפשו המלובשים בתוך הצורה הרוחנית של האותיות, ופועל העלאת הענפים לשורשם".

ובהרחבה יותר:

הַכְּנָה – יש בה ב' פעולות פנימיות: ראייה פנימית ושמיעה פנימית.

א. ראייה – היא רשימת וחקיקת האותיות במחשבה מעל הראש בגובה תפיליו.

ב. שמיעה – היא שמיעת הקול הפנימי המשמיע את משמעות המלים תוך כדי הוצאתן מהפה.

הַיְחִוּד – יש בו ג' פעולות פנימיות: שילוב השמות, תנועת האותיות, והכניסה לתוכם.

א. שילוב השמות הקדושים. וכדוגמת ב' שמות הקדושים הו"ה ואדנ"י בראיית המחשבה ובשמיעת פירושם ומשמעותם {כדין טור שו"ע באו"ח סי' ה וצח} בקול הפנימי שנשמע במחשבה, הוא מפתח כללי לכל לתפוס בתפיסה רוחנית

את ענפי הנפש בתוך הכלים של אותיות השם ולהעלותם אל שורשם בארבע תנועות העלאה ממטה למעלה הכוללות ארבעת כוחות נפש. כי ד' אותיות השם כוללים בצורתם ובתוכם את כל ענפי העולם והנפש. בצורתם הגשמית של אותיות התורה והשמות – נכללים כל צורות החומר הגשמי, ובאור הרוחני שבתוך האותיות שהוא נשמתם – נכללים כל הנפשות הרוחות והנשמות. מכאן שצורת גוף ד' אותיות שם הוי"ה הם מפתח הכולל האוחז בחובם כל ד' העולמות וד' היסודות. ובאור נשמת ד' אותיות שם הוי"ה אוחזים שורשי ד' כוחות הנפש וד' בחינות הנשמה. כי בד' אותיות שם הוי"ה ושם אדני" כלול הכל, תוכן האורות – בד' אותיות שם הוי"ה, וצורת הגופים – בד' אותיות שם אדני". ובשם הוי"ה מאיר קוב"ה שהיא הארת ה' בנשמות ובשם אדני" השכינה שהיא נוכחות ה' בעולמות".

ב. תנועת האותיות ופעולתן. העלאת אותיות השמות ממטה למעלה, תחילה מן הספר

והסידור ע"י שאיבת העין אל המחשבה, ולאחר  
מכן מעולם לעולם – היא פעולה רוחנית של  
יחוד. כן תפיסת אותיות שם השכינה, שם אדני,  
ועלייתו כנ"ל אל אותיות שם הוי"ה בג'  
השילובים הידועים – הוא יחוד.

יחוד א: עליית אותיות שם אדני בשלמותו לתוך  
חלל אות ה"א אחרונה של שם הוי"ה.

יחוד ב: עליית אותיות שם אדני לתוך חלל  
אותיות שם הוי"ה כסדרם בזה אחר זה, אות א  
של שם אדני לתוך אות י של שם הוי"ה, אות ד  
של שם אדני לתוך אות ה ראשונה של שם  
הוי"ה, אות נ לתוך אות ו של שם הוי"ה, ואות י  
של שם אדני לתוך אות ה אחרונה של שם  
הוי"ה.

יחוד ג: שילובם של ב' השמות הקדושים הנ"ל  
אות אחר אות בזה אחר זה בשווה, בסוד הארת  
{בראשית א טז}: "שְׁנֵי הַמְּאֹרֹת הַגְּדֹלִים" יחדיו, כזה:





בעניין עליית אותיות שמות האכילה אל שורשם מובאים הדברים בהרחבה למעשה בספר בעש"ט עה"ת פר' עקב, וכן בקונטרס סדר בעל שם טוב על ט"ו בשבט.

ג. כניסת לתוך האותיות. היא הכנסת המחשבה לתוך חלונות האותיות תחילה, ולאחר מכן את שאר כוחות הנפש בזה אחר זה בהדרגה, עד כניסת הנשמה עצמה בתוך חלל אותיות השמות ותיבות התפילה. ואין לאדם הרגש בנשמתו עצמו עד שמייחדה אל אור ה' בתוך אותיות השם.

ביאור יסודי בנושא היחוד מתוך דברי מרן הבעש"ט הק' זיע"א מובא בספר איגרת הגאולה "ויזכרו גם הַמָּה ח"א [פרק התנאי השלישי שכותרתו: לַעֲשׂוֹת יְחִידִים וְעֲלִיּוֹת כְּמוֹךָ"]:

"יְחִידִים הוּא כְּאֲשֶׁר מֵיִחִיד מִחֲשַׁבְתּוֹ רְצוֹנוֹ וְנִשְׁמָתוֹ עִם אֹר הַשְּׂכִינָה אֲשֶׁר בְּתוֹךְ בְּחֻלְל הָאוֹתִיּוֹת פְּנִימָה כְּבִתּוֹךְ גּוֹף רֹחַנִי וְאֲבָרִים רֹחַנִיִּים הַמְּקִיפִים אֶת נִשְׁמָתוֹ וְכֹל כּוֹחוֹת נַפְשׁוֹ, וְהוּא עִם כָּל כּוֹחוֹתָיו בְּתוֹךְ מִסְגֶּרֶת צוֹרֵת

האותיות. וע"י זה הוא מייחד את האור הפרטי של נשמתו "חֶלֶק אֱלוֹהִים מִסְעֵל" {איוב לא ב} אל האור הכללי אור א"ס אשר בתוך האותיות, ונעשה ייחוד פרט וכלל לאור אחד, וייחוד שוכן ושכינה, בורא ובריאה, קוֹדֶשׁא בְּרִיָּהּ הוא וְשִׁכְיִנְתָּיהָ. כי הייחוד הוא בין הנשמה לבין א"ס ב"ה, ומקום הייחוד הוא בחדרי חדרים שבתוך חלל הפנימי של אותיות שמו יתברך פנימה, בחינת {שיר השירים א ד}: "הִבְיֵאֵנִי הַסֶּלֶף חֲדָרָיו - נְגִילָה וְנִשְׁמָחָה בָּךְ, נִזְכֶּרָה דְדִיךְ מִיָּיִן, מִיִּשְׁרָיִם אֶהְבֹּדְךָ", כי שם בחדרי אותיות ה' שבה הנשמה וגם ניצבה להתייחד עמו יתברך ולשוב להיות אחד עמו יתברך" [ע"כ].

ואברך את המחבר בבריאות איתנה ושמחה וטוב לבב מרוב כל עם כל משפחתו וכל אחיו בני ישראל היו' להוציא לאור עוד ספרים קדושים לתועלת הדורות לטהרו ולהכינו לבניין בית ה' ולגאולה שלמה ברחמים סלה.

המצפה למלכות ה' גלויה על כל  
בריאיתו אשר ברא ברזמים

ידידכם

דניאל דוב הכהן סטבסקי

---

דניאל דוב הכהן סטבסקי

---

---

Blessing and approbation of Rabbi Daniel Dov Ber Stawsky – may the Holy One grant him a long and good life – at the publication of the book *The Light of Ephraim*, 3<sup>rd</sup> edition.<sup>1</sup>

I have read the important book on the topic of rectification of the soul for those who repent before the Holy One, Blessed is He, with *kavanot*, intentions and *yichudim*, unifications, and my heart rejoiced.

Of particular importance is that the book contains a rectification for those whose soul is tainted by involvement in idolatry and other transgressions of faith.

It is important to be aware that the *klipe*, evil force of Yishmael, the *klipe* of Esav, and the *klipe* of Ketura's descendants are in the world and we need to know that each of these is linked to a particular type of idolatry within the entire framework of evil, as taught by our teacher, Rabbi Israel Baal Shem Tov, may his merit protect us, in his book *Reuta deliba* (the Heart's Desire), Gate 11.

It is important to cite here the teachings of the Baal Shem Tov concerning spiritual concepts such as *kavanot*, intentions and *yichudim*,

---

<sup>1</sup> Rabbi Stawsky's approbation is beyond the scope of this book; I have therefore only translated excerpts of it. Still, even these extracts may be difficult to understand. However, the soul perceives what the intellect may not grasp.

unifications for the benefit of the pure souls of the Children of Israel, culled from the works of the Baal Shem Tov: *Sefer Amud haTefila*, and *Sefer Alpha Beta*.

### **Difference between kavana and yichud**

**Kavana:** Seeing the letters emerging from the mouth and the mind. The expression *shemia* refers to the meaning of the words emerging from our mind's inner voice.

**Yichud:** This the unification of the light of the soul with the Divine light within the letters of the Torah and the *tefilah*, prayer, which occurs when the soul and the mind enter the letters, as explained in the book of the Baal Shem Tov: *Reuta Deliba*.

**Kavana:** it has two inner movements, inner seeing and inner hearing.

1. **Inner seeing:** This is the carving and engraving of the letters in the mind, above the head at the level of the *tefilin*, phylacteries.
2. **Inner hearing:** Hearing the inner voice enunciating the meaning of the words as they emerge from the mouth.

**Yichud:** It has three inner movements – intertwining of Holy Names, the movement of the letters, and entering the letters.

**Teachings from the *Sefer Baal Shem Tov al haTorah, parshat Ekev*, from the essay “*Seder Baal Shem Tov al Tubishvat*”**

**Entering the letters:** The mind is the first to enter within the windows of the letters, and after that enter the remaining powers of the *nefesh* soul one after the other, until the *neshama*, higher soul itself enters the letters of the Holy Names and the words of prayer. Man does not perceive the feeling of his own *neshama* until he unifies it with the light of Hashem within the letters of Hashem's Holy Name.

**Teachings about the fundamentals of the concept *yichud*, stemming from the writings of our teacher the Baal Shem Tov, in his book *Iggeret haGeula* (Letter about the Redemption):**

The expression 'yichudim' refers to the unification of your mind, your will and your soul with the light of the Shechina stemming from the space within the letters, as an inner motion, like within a spiritual body and spiritual body parts surrounding your *neshama*, higher soul, as well as all the powers of your *nefesh* soul within the framework of the shape of the letters. In this way, one unifies his soul's personal light as alluded in the verse (Job, 31:2) חלק אלוה' ממעלה – *a portion of God above*, to the general light, the light of Ein Sof within the letters, [...] thus unifying the Holy One, Blessed is He and His Shechina. For the *yichud* is between the *neshama* and the light of Ein Sof, Blessed is He, and it takes place in the innermost chambers, in the innerspace within the letters of the Name of the Holy One, in the way sung in *Shir haShirim*, [Song of Songs 1:4; trans. Avraham Sutton], הַבִּיאֲנִי הַמְּלֶךְ חֲדָרָיו נְגִילָה וְנִשְׁמָחָה

בָּךְ נִזְכְּרָה לְדָוִד מִיַּיִן מִיִּשְׁרָיִם אֶהְבוּךָ – *[I fondly remember when] the King brought me into His chambers. [We await the day when] we will delight and rejoice in You [ever more]! [In the meantime] we recall Your fond love, more pleasant than wine. All who are upright love You!*

For there, in the chambers of the letters of Hashem's Name, the soul returns and remains to unify itself, thus becoming "one" with the Supreme Being.

I bless Benyosef with everlasting health, joy and a good heart together with the entire family and all the people of Israel, to produce more holy works for the benefit and purification of our generations, while we wait for the building of our Holy Temple and the full Redemption, with compassion, forever.

One who longingly awaits for Hashem's *Malchut*, Kingship to be revealed to all Creation,

Daniel Dov HaCohen Stawsky

## Rabbi Moshe Schatz

17a Givat Shaul St.

Jerusalem, 95477 Israel

Tel. 972 2 6512649

Fax. 972 2 6535438

## משה שיץ

רחוב גבעת שאול 17 א'

ירושלים עיה"ק ארץ ישראל

תיקון ליל שבועות הרש"ש זיע"א

עטרת תפארת

כתר מלכות על ספירת העומר

מעין משה

### ראש חודש אלול תשע"ג

באו ונחזק טובה למחבר .... שמחה בן יוסף שליט"א שעיבד בדרך סיפור את הענין של חטאת נעורים כדי להכניסו בלב הקורא וליקט מספרים הקדושים ובפרט מספרי הרב רפאל משה לוריא זצ"ל את דרך התשובה ותיקוניה, ולא חס על הטרחה ללקט גם מפי סופרים וספרים של זמנינו להביא הכל בלשון יפה ומסודרת לבן דורינו.

אמרו רבותינו ז"ל אין כל דבר עומד בפני כל בעלי תשובה (ירושלמי פאה דף ה, א; ירושלמי סנהדרין דף מט, א) וכן פסק הרמב"ם בהלכות תשובה פ"ג הי"ד וז"ל: במה דברים אמורים שכל אחד מאלו אין לו חלק לעולם הבא כשמת בלא תשובה אבל אם שב מרשעו ומת והוא בעל תשובה הרי זה מבני העולם הבא, שאין לך דבר שעומד בפני התשובה וכו' עכ"ל. ואע"פ שאמרו בזוה"ק תנן אמר ר' יהודה לית לך חובה בעלמא דלא אית ליה תשובה בר מהאי (זוהר ח"א רי"ט, ב) כבר פירש השל"ה הק' בהרחבה (במסכת ראש השנה סימן קי"ח – קי"ט) וז"ל:

ועוד דאפילו אלישע "אחר" אם הפציר והרבה בתפלה והיה מסגף עצמו בסיגופים גדולים וקשים כמו שעשה מנשה, יכול להיות שהיה מקובל ברחמים רבים [ע"ל בסימן נ"ב]. ואע"פ ששמע



מאחורי הפרגוד שובו בנים שובכים חוץ מ'אחר', לא היה למנוע את עצמו מן הרחמים, אף שידע כבודו ומרד בו. ודוגמא זו מצינו ברבי אלעזר בן דורדיא (ע"ז יז, א) שאמרו עליו שלא הניח זונה שלא בא עליה. פעם אחת שמע שיש זונה בכרכי הים ונוטלת כיס דינרין בשכרה, נטל כיס דינרין והלך ועבר עליה שבעה נהרות. בשעת הרגל דבר הפיחה, אמרה כשם שהפיחה זו אינה חוזרת כך אלעזר בן דורדיא אין מקבלין אותו בתשובה. הלך וישב בין הרים וגבעות, אמר הרים וגבעות בקשו עלי רחמים, אמרו ליה עד שאנו מבקשים עליך רחמים נבקש על עצמינו וכו', עד אמר חמה ולבנה בקשו עלי רחמים וכו', אמר כוכבים ומזלות בקשו עלי רחמים וכו', עד אמר אין הדבר תלוי אלא בי, הניח ראשו בין ברכיו וגעה בבכיה, עד שיצאת נשמתו. יצאה בת קול ואמרה, רבי אלעזר בן דורדיא מזומן לחיי עולם הבא, עד כאן. ומסיק שם בגמרא כיון דאביק ליה טובא במינות הוה.

**כך לא היה לו ל"אחר" לייאש את עצמו מן התשובה, אע"פ שבת קול יצא והכריז שובו בנים שובכים חוץ מ"אחר", היה לו לעשות את שלו אפילו היה מת בתוך התשובה.**

וכן כתב בעל ראשית חכמה בשער הקדושה בפרק י"ז אות כ"א זה לשונו שם, הכלל שאין לך דבר שלא יתוקן בתשובה, ומה שפירשו בזוהר שאינו תלוי בתשובה הוא שתשובתו קשה, ואף זה מכלל קושי התשובה שמראין לו שאינו תלוי בתשובה. ואין לך דבר שעומד בפני התשובה, ואף אם שמעת שובו בנים שובכים חוץ מפלוני, כענין אלישע "אחר", אל תחוש, שהרי אלישע "אחר" סוף סוף נתקבל אפילו לא שב, כל שכן אם היה שב שהיה מועיל לו יותר ויותר, אלא שסגרו דלתי התשובה בפניו והיה צריך להפציר עד שיפתח הפתח.

וזה מה שאמרו ז"ל (פסחים פו, ב), כל מה שיאמר לך בעל הבית עשה חוץ מצא, בעל הבית דהיינו הקב"ה, כל מה שיאמר לך עשה מהמצות עשה, חוץ מצא, שאם יאמר לך צא מביתי ואל תכנס כענין אלישע "אחר", אל תשמע לו, אלא תכנס בתשובה, כי

**זה חשקו של בעל הבית** אלא שמטעה אותך [כדי שיחזור בתשובה  
מכחו דייקא בלי סיעתא דשמיא ואכהמ"ל], עד כאן לשון השל"ה הק' בשם  
הראשית חכמה.

יוצא מדבריהם הקדושים שכל כוונת הזוהר הק' הוא לא שאין מועיל  
תשובה ח"ו אלא מובן מכאן שכוונת הזוהר הק' הוא רק להראות את חומר  
החטא שהוא שהוא פוגם יותר מכל העבירות שבתורה ולכן הוא כתב  
בלשון חזקה כזאת שאין מועיל תשובה ח"ו אבל אם הוא חוזר בתשובה  
בודאי מקבלים אותו שאין דבר עומד בפני התשובה ולא יכול להיות שום  
דבר סותר את הכלל הזה כי אין שום יאוש בעולם כלל! והסיבה היא כי אם  
היה ענין של יאוש ממש ח"ו זה היה מראה שאין כח להקב"ה לתקן את  
ההכי הגרוע ח"ו ואי אפשר לומר כן כידוע מכמה מקומות ואכהמ"ל בזה.

ואין המחבר נצרך ממני אלא לברכה שיצליח בכל מעשה ידיו ברוחניות  
ובגשמיות. ויהי רצון שיזכה שיפוצו מעינותיו חוצה לזכות את הרבים  
ונזכה בימינו מהרה לביאת גואל צדק.

והנני חותם לכבוד התורה,

**משה שץ**

## Rabbi Moshe Schatz

17a Givat Shaul St.

Jerusalem, 95477 Israel

Tel. 972 2 6512649

Fax. 972 2 6535438

Author: *Sparks of the Hidden  
Light*

## משה שץ

רחוב גבעת שאול 17 א'

ירושלים עיה"ק ארץ ישראל

תיקון ליל שבועות הרש"ש זיע"א

עטרת תפארת

כתר מלכות על ספירת העומר

מעין משה

### ג' אלול תודש התשובה תשע"ג

I read and helped revise the third edition of Simcha Benyosef's marvelous book **The Light of Ephraim** which I immensely enjoyed. It brings home the fundamental mitzva of **Shmirat and Tikkun Habrit** (guarding the covenant and rectifying the damage of breaking it) in a beautifully written novel about a young man, Adam, distressed by marriage difficulties, who is befriended by the Rabbi of the Western Wall, Rabbi Yosef (based on the character of Rav Meir Yehuda Getz, zt"l) who notices his pain and devotes his time and energy to helping Adam through his teshuva (repentance) process. A Kabbalistic inner understanding of the negative effects of breaking the covenant and the positive effects of its rectification is beautifully woven into their conversations. The explanations of the positive effects of Tikkun Habrit are based on the writings of Rabbi Moshe Luria, zt"l, Zohar, the Ari z"l and many other sources.

The Jerusalem Talmud (Peah, p. 5 and Sanhedrin, p. 49) and the Rambam in Halacha (Laws of Teshuva, Ch. 3, 14) state: "There is nothing that stands in the way of teshuva." In other words, **teshuva is always**

**accepted, no matter what the gravity of one's sin.** Even though the Zohar (vol. 1, p. 219b) says about the sin of spilling seed in vain: "We have learned, said Rabbi Yehuda, that there is no sin in the world where teshuva is not accepted, except for this one," **this is not meant to be understood literally, God forbid!** The *Holy Shlah* (Masechet Rosh Hashanah, no. 119) quotes the *Reshit Chochmah* (Shaar Kedushah, Ch. 17, 21):

The rule is, there is nothing in the world which cannot be rectified through teshuva, even though the Zohar says that "teshuva does not help with this particular sin." It only means to say that teshuva for this sin is harder to achieve than for other transgressions. **However, teshuva is always accepted, for nothing stands in the way of teshuva!** Even if one would hear a heavenly voice saying, "Return, O wayward sons" (Jer. 3, 14), except so and so, as it was with Elisha ben Abuya, **DO NOT HEED it – just ignore it and make teshuva.** In the end, Elisha ben Abuya was accepted in heaven (through the tikkunim of Rabbi Meir Baal Hanes and Rabbi Yochanan), even though he did not make teshuva. Even more so, had Elisha ben Abuya made teshuva, it would have helped him to be accepted on high. They closed the door of teshuva for him, but he had to beg to open it up.

This is what the Talmud (Pesachim, 86b) means by saying: "Anything that the host tells you to do, do, except for getting out." The host is Hashem, therefore anything He tells you to do, that is to perform the mitzvot, do. But if He tells you, "Get out of My house and don't come back," as it was with Elisha ben Abuya, **don't listen! Return to Him with teshuva for that is His desire that you should return to Him.** Even if He told you, "Don't return," it is only a test to see if you are going to return to Him, and then He will accept you with love.

We see from here that “there is no such thing as despair,” **for if, God forbid, that wouldn’t be the case, it would mean** that God cannot rectify the worst situation and **this couldn’t be** because there is nothing that God cannot do.

The author should succeed in publishing **The Light of Ephraim** along with his other valuable works and be blessed with a wonderful year, good health and long life together with his family. We shall all merit the coming of Mashiach soon.

Rabbi Moshe Schatz

## PREFAZIONE

Ho deciso originariamente di scrivere questo libro su richiesta di una grande anima che non è più con noi, anche se non pensavo di avere quello che serviva per produrlo. Ho cominciato a scrivere un giorno dopo Purim senza essere in grado di smettere fino a un giorno prima di Pesach. Questo libro è stato completato in un mese! Ora posso dire che è stato un mese molto impegnativo, d'immersione totale nel tema non facile del libro, ogni ora del giorno. Ogni venerdì, la vigilia di Shabbat, sono stato grato di metterlo da parte concentrandomi completamente sulla preparazione e l'accoglienza dello Shabbat.

Questo libro riguarda il *brit*-patto che crea un legame d'amore tra Dio e la Comunità d'Israele. La prima manifestazione di questo patto è il *brit mila*-circoncisione, perchè la rimozione del prepuzio - nel modo che viene insegnato dalla Torah e trasmesso dai nostri saggi - sigilla l'alleanza nella carne dell'uomo, permettendo alla luce divina di penetrare e di diffondersi in lui come un'illuminazione interiore. È responsabilità dell'uomo sostenere questa alleanza rispettandone i confini, delineati dalla Torah. Quando lo fa, la luce sublime circondante è attratta su di lui, collegandola alla luminosità in Alto e dandogli un livello unico di consapevolezza divina. Il *Pegam habrit*-la violazione dell'alleanza - ha ripercussioni così ampie da influire sulla rivelazione divina all'uomo.

Le vittime del *pegam habrit* sono private della maggior parte dei loro poteri creativi e funzione nel mondo, restando solo con una piccola parte del loro potenziale originario. Quando si viola l'alleanza, i propri figli ereditano le conseguenze paralizzanti di questa violazione fino alla quarta generazione, a meno che l'uomo

non sia in grado di pentirsi, esprimendo il suo rammarico amaro al suo Creatore.

Inoltre, anche se può essere impegnativo, smettere con il pegam habrit è solo l'inizio di un processo, ma non una liberazione vera. Finché non si rettifica la propria anima, si rimarrà sotto l'influenza dell'impurità che vi si aggrappa. Senza la rettificazione, anche se non si è più prigionieri del giogo della lussuria, i suoi effetti secondari interferiranno con la nostra vita.

Dopo la seconda edizione di *La Luce di Efraim*, apparsa poco dopo la prima, mi sono dedicato a scrivere un libro sulla *penimiut*-interiorità dell'esperienza dello Shabbat. Non ho apprezzato a sufficienza l'*Hashgacha*-Provvidenza con la cui grazia è stato scritto *La luce di Efraim* a tempo record, finché non ho completato il libro sullo Shabbat - in questo caso, non un mese ma dieci anni più tardi.

Infatti, l'aiuto divino per rendere realtà questo libro è stato incredibile, come per dimostrare il punto che non se fosse per l'aiuto di Dio, l'uomo sarebbe impotente nell'affrontare questo impulso tra i più forti. Tutta la ricerca che è diventata gradualmente parte del libro ha verificato il principio che la storia dentro la storia ha tutti i temi della storia principale e serve a evidenziarli nella mente del lettore. In altre parole, la sofferenza dell'uomo per mano dei suoi figli spirituali forzati parallela la sofferenza dell'intera nazione, come può essere compreso dal seguente dialogo tra Giuseppe e Adamo, i personaggi principali del libro:

*“Quando l'uomo mantiene fede alle regole dell'alleanza, è come se stesse estendendo i benefici della pace agli esseri celesti. Al contrario, quando un uomo viola la santità del segno del patto,*

*causa l'opposto della pace. Rabbi Avrohom Bornsztain - un Rebbe chassidico dalla Polonia alla fine del XIX secolo - ha affermato chiaramente nel suo libro Eglei Tal che tutti gli esili che il popolo d'Israele ha sofferto sono stati causati direttamente dalla dissacrazione del patto.” (1)*

*“In altre parole, la nostra mancanza attuale di pace è dovuta anche a questo difetto. È quello che ha detto fin’ora”, osservò Adamo. “È come se stesse riscrivendo la storia, comunque.”*

La correzione del pegam habrit sotto la guida di un sapiente della Torah molto esperto in questa materia, è ciò che costituisce una vera e propria redenzione. Ho assistito a numerosi casi di persone che si sono impegnate a rettificare il loro passato, votandosi con una ferma determinazione ad attrarre *kedusha*-santità nella loro vita: l’impegno di ognuno di loro è stato coronato dal successo. Alcuni si sono sposati creando case di Torah e purezza, altri hanno avuto successo nei loro affari o negli studi, altri sono stati in grado di bloccare una dolorosa dipendenza dai farmaci psichiatrici, mentre altri hanno realizzato il potenziale unico della loro anima direttamente collegato alla luce della santità.

Ho completato questa prefazione un venerdì all'alba. Più tardi quella mattina, tornando da una sinagoga dopo le preghiere del mattino all'alba, mi sono disteso per un riposino. Al risveglio avevo tre parole ebraiche che mi risuonavano nella mente: בּוֹז יְבוּזוּ לוֹ. Ho riconosciuto il versetto di *Shir haShirim*-Il Cantico dei Cantici la cui traduzione letterale è (2): *Se un uomo desse via tutta la ricchezza della sua casa per amore, sarebbe disprezzato totalmente* - אַם יָתַן אִישׁ אֶת כָּל הוֹן בֵּיתוֹ בְּאַהֲבָה בּוֹז יְבוּזוּ לוֹ -

Mentre leggevo la spiegazione di Rabbi Luria del versetto, riassunto nella parte che segue, mi sono reso conto che le sue belle



parole erano destinate a scuotere una persona e a dargli le ali per avviare la propria redenzione, insieme a quella di tutta la *Kneset Israel*-la Comunità di Israele: (3)

Nella traduzione del Targum di questo versetto, la parola 'amore' è sostituita da 'saggezza': *se un'anima d'Israele desse via tutto quello che ha per acquisire chokhmà-sapienza mentre siamo in esilio, la sua ricompensa sarebbe doppia nel Mondo a Venire e il bottino saccheggiato nella guerra di Gog sarebbe il suo.*

Come insegna lo Zohar, la sorgente celeste di Chokhmà è allineata a quella dei *chasadim* – le forze del bene che sono collegate al concetto dell'amore divino. Inoltre, “*il bottino saccheggiato nella guerra di Gog*” allude alle luci della santità che dimorano in uno stato decaduto nella dimensione delle forze esteriori, finite lì a causa dalle trasgressioni dell'uomo. Il versetto ci dice che colui che anela per l'attaccamento appassionato e l'amore di Hashem può raggiungerli attraverso la luce di Chokhmà, alludendo alla saggezza dei cabalisti da Rabbi Shimon Bar Yochai, il tannaita luminare del primo secolo, all'Ari z'l, Rabbi Yitzchak Luria Ashkenazi, un saggio della Torah del XVI secolo, i cui insegnamenti formano il nucleo dello studio della Cabalà come esiste oggi.

Questa saggezza infonde l'uomo con un amore illimitato per il Santo. Egli capisce che l'obiettivo finale della creazione di tutti i mondi celesti è quello di dirigere il flusso divino sul popolo d'Israele, da una dimensione spirituale all'altra, finché non li raggiunge. L'Ari z'l ha spiegato che le intenzioni cabalistiche riflettenti gli *yichudim*-unificazioni tra *Hakadosh Baruch Hu* - il Santo Benedetto e la Comunità d'Israele, che si svolgono in tutti i tempi sacri come gli *yamim tovim*-festività e in particolare durante gli Shabbat, così come il nostro compimento di ogni *mitzva*-

comandamento, provocano un'unificazione celeste con la Shekhinà, la radice delle anime d'Israele in Alto.

L'Ari z"l ha rivelato questi insegnamenti molto vicino alla fine dell'esilio e alla venuta della redenzione. In questo momento l'esilio si è intensificato all'estremo, perché l'ora più buia è prima dell'alba. Il popolo d'Israele non sarebbe stato in grado di sopportare la sua amarezza, se non fosse stato per la rivelazione di questa sapienza, che promuove un amore intenso per il divino al punto che l'uomo è pronto a cedere "tutta la ricchezza della sua casa" al fine di acquistarla. Nel Mondo a Venire, a un tale uomo sarà concessa una doppia ricompensa e riceverà anche le scintille della santità che attualmente dimorano in uno stato decaduto nella dimensione dell'impurità.

È mia opinione che le parole che mi squillano nelle orecchie בּוֹז יְבוּזוּ לּוֹ – tradotte in aramaico come בּיזתא – in ebraico בּזָה - raccogliere - non alludono solo al salvataggio delle nostre scintille santa in occasione della guerra di Gog e Magog. Questa "raccolta" può essere avviata qui e ora.

Rabbi Moshe Luria descrive il superamento delle conseguenze della profanazione del *brit*-patto come liberarsi dell'apatia e ritrovare la *devekut*-attaccamento: (4)

*Dobbiamo spiegare il concetto della correzione del patto chiamata i giorni degli Shovavim, (5) in quelle settimane propizie per questa correzione. Il sacro Zohar si riferisce alla gravità di questo peccato perché causa un difetto nell'aspetto di Keter-corona [da cui deriva il desiderio e la forza di volontà] così come nell'aspetto di Daat- conoscenza [da cui deriva la devekut-attaccamento appassionato]. L'occhio vede e il cuore desidera, provocando così il ritrarsi della luce di Keter e, di conseguenza, l'uomo perde il*

*timore della grandezza divina e i vasi d'azione del corpo trasgrediscono, causando un difetto nell'aspetto di Daat e devekut, a causa della caduta di questi attributi divini nel lato dell'impurità. Di conseguenza, quando l'uomo è privo dell'illuminazione di Keter, come pure di quella di Daat, il pentimento è molto difficile da raggiungere. Tuttavia, il digiuno purifica il corpo e diventa ancora una volta possibile sentire il risveglio di Daat e della devekut. Inoltre, per mezzo della preghiera dello Shema che leggiamo quando andiamo a dormire, possiamo attrarre una luce potente che rivela la luminosità divina e di conseguenza la nostra capacità di diventare permeati con il timore della grandezza divina viene rettificata – uno completa l'altro, portando alla rettificazione totale.*

Per produrre l'effetto desiderato, la preghiera dello Shema che Rabbi Luria menziona deve essere recitata secondo gli insegnamenti dell'Ari z"l. Come indicato nel capitolo finale di questo libro, quando i cabalisti si impegnano nei digiuni durante il periodo degli Shovavim, la parte principale della rettificazione che intraprendono consiste nelle kavanot-meditazioni cabalistiche che fanno alla fine di questi digiuni. La preghiera con le kavanot arriva ai livelli avanzati della *teshuva*-pentimento ed è per chi è in grado di dire volontariamente “mai più”, è sposato, emotivamente equilibrato e in buona salute fisica.

Non c'è da meravigliarsi che l'idea di dare via “tutta la ricchezza della sua casa”, vale a dire, se stessi, si nasconde nello stesso versetto che accenna al raccogliere le scintille della santità che la nostra anima desidera recuperare, perché uno dipende dall'altro. La parola כָּל - allude a *Yesod*-fondamento, mentre הוֹן בֵּיתוֹ - *la ricchezza della sua casa* ha lo stesso valore numerico della parola Daat. Come sottolinea Rabbi Luria, l'identico valore numerico di queste parole indica che l'uomo deve impegnarsi pienamente per

acquisire Daat e Chokhmà, per essere permeato con un attaccamento a Hashem sconfinante nella malattia d'amore.

L'idea di dare via il proprio "tutto" può assumere un significato diverso per ogni individuo, ma deve andare di pari passo con l'intenzione di intraprendere un processo di rettificazione comparabile a quello dei saggi della Torah. La persona che desidera un tale livello di purezza e di attaccamento deve essere pronta a fare tutti i cambiamenti necessari nella sua vita e coinvolgere attivamente sua moglie, permeando la sua esistenza con la santità per proteggersi da una caduta che a questo punto sarebbe devastante in Alto, come in basso.

La capacità di studiare la sapienza nascosta che Hashem ha piantato nella creazione con specifiche linee guida per intraprendere la raccolta delle scintille di santità, come si allude nelle parole finali del versetto - בּוֹז יְבוֹזוּ לוֹ - è il dono che Hakadosh Baruch Hu concede alla nostra generazione. Come insegnato da Rabbi Shimon Bar Yochai nello Zohar, è la volontà divina che gli uomini accettino questo dono attivandolo per attenuare il male nel mondo. Questo dono fa parte della *Luce di Efraim*, che trasmette l'incoraggiamento e il sostegno divino a tutti coloro che sono disposti a intraprendere lo sforzo - se non per il loro bene, allora למען שמו באהבה - per amore del Suo Nome, con amore.

Questa terza edizione fornisce al lettore l'approccio graduale per intraprendere la בְּזָה – il raccoglimento di tutte le scintille di santità che sono sprofondate nella dimensione dell'impurità, dalla propria anima e dalle anime altrui – liberando tutti i livelli della sua anima, oltre a quelli dei suoi figli spirituali, come descritto nell'ultimo capitolo, *Rettificare nel nostro tempo*.

Come Giuseppe spiega ad Adamo:

*“Posso darti maggiori informazioni su questo argomento, a nome di Rabbi Luria (6) l'anima di un ebreo è fatta di una luce interiore che dà vita al corpo, e intorno a lui c'è una luce circondante che lo collega al suo Creatore . A causa del difetto nel mantenere l'alleanza della circoncisione, la luce interiore dell'uomo deve lasciarlo e unirsi alle forze del male. La luce circondante penetra allora nel suo corpo per consentirgli di continuare a vivere, ma non ha più un contatto diretto con il suo Creatore.*

*Tuttavia, dopo che l'uomo si pente e recupera i poteri della sua anima interiore che erano andati persi, la sua anima esteriore e celeste, non si allontana ancora. Nel suo desiderio di riunirsi nuovamente in un legame d'amore con quest'uomo, Dio ripristina la sua luce circondante al suo splendore passato, senza togliere i poteri della santità che avevano precedentemente preso il posto della luce interiore redenta. Di conseguenza, il potere spirituale del baal teshuva-nuovo osservante è raddoppiata rispetto alla quantità di luce interiore che aveva prima.”*

Prima di terminare questa prefazione, vorrei condividere un episodio significativo che si è verificato mentre stavo scrivendo la prima edizione di questo libro.

Preoccupato per il significato nazionale del tema della *Luce di Efraim*, visitavo spesso la tomba di *Rachele Imenu* - la matriarcha Rachele, pregando per una guida nello scrivere questo libro. In una di quelle visite, ho avuto un'esperienza che mi ha lasciato un'impressione profonda e che ho riportato verbatim nella *Luce di Efraim*, come parte dell'esperienza di uno dei personaggi. Ora sento che il lettore ha il diritto di conoscere la verità, poiché la consapevolezza del favore divino sconfinato per chi si sforza di mantenere l'alleanza servirà a rafforzarlo nella sua lotta personale.

In una delle mie visite a Rachele Imenu, camminai con impazienza verso l'edificio a cupola, com'era allora, avvicinandomi alla tomba. Rimasi sorpreso dal fatto che, non appena appoggiai la mia fronte sul velluto nero che copriva la struttura in pietra, le mie lacrime cominciarono a scorrere. Questo comportamento era assolutamente inconsueto, in particolare perché non avevo un motivo personale per la mia visita, ma poi non c'è bisogno di una ragione personale per visitare Rachele Imenu! Presi in mano un libro di *Tehillim*-Salmi in mano, ma il velo di lacrime che impregnava i miei occhi non mi permise di leggere. Rimasi in questo modo per lungo tempo fino a quando qualcuno mi chiamò, dicendo che una macchina bianca parcheggiata all'esterno gli impediva di ripartire con la sua. Identificando la mia auto, mi precipitai all'aperto pronunciando una scusa e spostando la macchina. Non potei fare a meno di notare che dal momento in cui ero uscito da quella costruzione a cupola, ogni traccia di lacrime, così come l'emozione che le aveva causate, evaporò. Ritornai dentro e ancora una volta, mentre mi avvicinavo alla tomba, le lacrime ricominciarono a scorrere come di volontà propria, reagendo a una tristezza infinita che sembrava essersi sollevata dalla tomba.

Dopo essere rimasto quasi due ore alla tomba di Rachele Imenu quel giorno, dovetti andarmene e tornare alla vita quotidiana. Passando davanti a un negozio, mi fermai per fare un acquisto. Entrai e notai che il negoziante stava discutendo animatamente con alcuni clienti, che avevano tutti uno sguardo serio.

“Ha sentito cos'è successo?” mi chiese. Scossi la testa e lui esclamò: “C'è stato un altro attacco terroristico. I terroristi palestinesi hanno appena fatto esplodere un autobus pieno di gente nella via Dizingoff a Tel Aviv!”

Questa percezione diretta del dolore di Rachele Imenu non era stata solo per me, ma per ogni lettore. Rachele Imenu, che nella mente di molti è associata alla Shekhinà, illustra il dolore in Alto per tutte le anime perdute, indipendentemente dal loro stato di rettitudine e livello d'impegno nell'osservanza della Torah.

Anche se godiamo i benefici di visitare e vivere nella Terra d'Israele, finché il Tempio non è stabilito siamo considerati in esilio. La Cabalà insegna che ogni volta che subiamo un esilio, se manchiamo di osservare la Torah, il nostro sostentamento divino va alle nazioni al potere, a cui ci riferiamo come le nazioni-guscio, perché sono un guscio per una luce che è veramente nostra. (7)

Ci troviamo attualmente nell'esilio identificato dai nostri saggi come quello di Ismaele. Se la *or haMashiach*-luce messianica che ci arriva - la luce di Efraim [come vedremo più avanti] - è imbevuta di purezza e desiderio spirituale derivante da Giuseppe il giusto, ne consegue che le nazioni guscio sentiranno istintivamente la necessità di distruggerla. Perché, se riusciamo ad attrarre questa luce su di noi, rettificando i nostri reati di yesod, la luce che si trova attualmente nelle mani delle nazioni guscio ritornerà a noi, come previsto nel piano divino. E la nostra redenzione desiderata seguirà.

C'è una lotta su ogni luogo in Israele che emette una luce spirituale potente. La tomba di Rachele Imenu si classifica in alto nella lista. Essa è stata un bersaglio degli attacchi terroristici sin dallo scoppio della Seconda Intifada o guerra di Oslo nel 2000 e, di conseguenza, il complesso è stato fortemente fortificato.

L'IDF ha detto ai membri della Knesset nella metà del 2013 che circa 200 bombe incendiarie e 90 dispositivi di esplosivi improvvisati sono stati gettati nel complesso dal momento

dall'operazione antiterroristica Colonna di Difesa del novembre 2012 a Gaza, indicando una media di quasi due bombe al giorno; le pareti alte nove metri che sono state costruite intorno al complesso della tomba non bastano a garantirne la sicurezza. La lotta spirituale assume perciò una manifestazione molto fisica che tutti dobbiamo essere preparati ad affrontare.

Le ripercussioni dei reati di yesod ha un effetto sulla luce della creazione così come sulla la redenzione. Secondo il disegno divino, all'epoca della morte di Rachele Imenu, l'undici di Cheshvan, la luce primordiale della creazione - o come lo esprime lo Zohar, le sorgenti della sapienza divina – stavano per scendere sul mondo, portandoci la nostra attesa redenzione (8). Invece di quella, a causa dei reati di yesod del tempo, ci fu un diluvio che distrusse il mondo (9). L'energia spirituale che ci arriva nell'anniversario della sua dipartita è quello che Dio originariamente intendeva riversare sul mondo, invece del diluvio che ne prese il posto.

Nell'anniversario della morte di Rachele, decine di migliaia di ebrei si affollano sulla sua tomba per pregare per la redenzione messianica. Anche se la maggior parte di coloro che ci vanno a pregare non sono consapevoli del profondo legame che esiste tra l'undici di Cheshvan e la luce della redenzione, viene insegnato che Rachele Imenu è stata strumentale nella prima redenzione e ha una capacità speciale di intercedere per conto nostro per portare la redenzione, proprio perché morì quel giorno (10). Come ho sperimentato, la frase “Rachele piange per i suoi figli” descrive le sue preghiere e il suo coinvolgimento nel nostro destino fino ad oggi.

Alla luce di quanto precede, quando ho cercato una copertina per questo libro ho scelto un dipinto in cui le lacrime di Rachele Imenu



che scintillano sulle foglie sono state distanziate dalla tomba, e intorno alla tomba c'è un bagliore soffice, che suggerisce che spetta a noi trasformare le lacrime proverbiali di Rachele in una fuoriuscita di gioia all'alba della redenzione che sta arrivando.

Giuseppe continua a ripeterlo ad Adamo per tutto il libro, trasmettendo gli insegnamenti di Rabbi Moshe Luria, che la nostra redenzione sarà avviata da un'illuminazione proveniente da Giuseppe il giusto e dal figlio Efraim. Rappresentando tutto il popolo di Israele, Efraim è il modello di colui che trattiene i suoi sprechi di energia di yesod come prescritto dalla Torah, e *poi* si vota completamente al suo studio della Torah con l'intenzione di offrire delizia in Alta.

L'illuminazione da Efraim si sente nei nostri tempi, perchè, mentre la nostra redenzione messianica si avvicina, Hashem emette una luce speciale di santità per suscitare in noi la voglia di rettificare la nostra profanazione dell'alleanza che ha causato lo stato di caduta della Shekhinà, come pure la nostra caduta. La "luce di Efraim" sarà quindi il precursore del Messia derivante da Davide, portando la redenzione collettiva, rapidamente e nel nostro tempo, Amen.

È con gratitudine infinita al Santo che offro questa terza edizione de *La Luce di Efraim* con una preghiera a nome di tutte le anime d'Israele:

Che il Tempio Santo sia ricostruito rapidamente e nel nostro tempo, con la venuta del nostro giusto Mashiach-Redentore, Amen.

Gerusalemme 10 Tevet – 22 Dicembre 2015

Note:

- (1) Vedere *Eglei Tal, Chelek Rishon*.
- (2) Il Cantico dei Cantici, 8:7.
- (3) Rabbi Moshe Luria, “הון ביתו באהבה” in *Bet Genazai: Shir haShirim – Nissan, Iyyar, Sivan*, pp. 214-215. L’intero studio, insieme con la sua traduzione inglese a lato, può essere richiesto via e-mail all’autore di questo libro.
- (4) *Bet Genazai al haTorah, Bereshit*, vol. II. (*Tikkun haDaat beGalut Mitzrayim*,) p. 1347. *Bet Genazai al haTorah, Bereshit*, vol. II. (*Tikkun haDaat beGalut Mitzrayim*,) p. 1347.
- (5) Come spiegato nel capitolo *Rettificare nel nostro tempo*.
- (6) Rabbi Moshe Luria, *Or Yekarot, “Yemei Chanuka Hachana Limei Shovavim,”* citato dal mio libro *Living Kabbalah*, cap. 30, “Figli ribelli.”
- (7) La trattazione di Rabbi Mendel Kessin del legame tra Rachele Imenu, Rabbi Shimon bar Yochai e la Luce della Redenzione l’undici di Cheshvan 5762 (2001) mi ha aiutato a formulare gli insegnamenti messianici di questa prefazione.
- (8) Riguardo al legame tra il Diluvio universale e la redenzione vedere Rabbi Moshe Schatz, *Timeline to Redemption*, prefazione alla mia traduzione di *The Gate of Love* da *The Beginning of Wisdom*. New Jersey: Ktav, 2001. Manderò via e-mail lo studio di Rabbi Schatz agli interessati che ne faranno richiesta.
- (9) La data di questa inversione del destino in cui commemoriamo la perdita piuttosto che la luce, ci dà un indizio di questo mistero. Quando la Bibbia dice che il diluvio si verificò [Genesi 7:11] "nel secondo mese, il diciassettesimo giorno del mese", c’è anche un riferimento nascosto al tempo in cui la luce primordiale della creazione doveva discendere sul mondo l’undici di Cheshvan. Il diluvio, alla fine però avvenne il diciassette, perché Dio aspettò altri sei giorni fino alla morte del giusto Metushelach, che era la nona generazione dopo Adamo [Genesi 5:27].

(10) La connessione di Rachele con la redenzione dall'Egitto deriva dal versetto di Geremia in cui il profeta dice (31:14-15): "Una voce si sente in Alto: Rachele piange per i suoi figli." Dio le dice: "Astieniti dal piangere, poiché Io riporterò i tuoi figli ai loro confini".

# PRIMO CAPITOLO

## Come un giardino chiuso a chiave

Mezzanotte a Gerusalemme, il Kotel - Muro Occidentale è inondato di luce. Un giovane si appoggia contro le pietre antiche, gli occhi serrati. Sembra avere un incubo e, nonostante il clima fresco, sta sudando abbondantemente. Improvvisamente fa un movimento brusco, come se si stesse stratonando da qualcuno. Nell'aprire gli occhi, si trova di fronte al volto gentile di un anziano, i cui occhi deboli lo osservano preoccupato.

“Qualcosa non va? Posso aiutarti?” chiese l'anziano.

Il giovane scosse la testa: “Grazie, sto bene, mi è successo qualcosa di strano.”

L'anziano continuò a fissarlo, come pensando che il giovane apparisse stare tutt'altro che bene. “Guarda, ho un piccolo ufficio in questo edificio, vuoi venire a parlare con me? Forse ti posso aiutare...,” terminò sorridendo.

“Grazie” rispose il giovane, pensando di non aver mai visto prima un viso così luminoso, che ispirava fiducia completa. “Penso di averne bisogno, anche se non so se per Lei vada bene... Voglio dire, non credo che sia il momento migliore....”

“Non preoccuparti per questo. E' l'unica ora in cui potrei offrire un po' di tempo a te o a chiunque altro. Ma vieni, non dobbiamo parlare qui.”

L'anziano indietreggiò lentamente, evitando di dare le spalle al Muro. Come in stato confusionale, il giovane lo seguì in una nicchia lì vicino. In cima a una rampa di scale, un uomo con una barba folta sembrava essere in attesa ad una porta. L'anziano lo

guardò, scosse la testa, come segnalandogli di non essere disponibile al momento e tirando fuori dalle tasche un mazzo di chiavi fece cenno al giovane di entrare.

“Siediti, per favore,” disse l’anziano, chiudendo la porta alle sue spalle e porgendogli una delle due sedie dietro un’ampia scrivania. “Il mio nome è Giuseppe, vuoi dirmi qualcosa di te?”

“Non so da dove cominciare... Probabilmente sta pensando che sono drogato o qualcosa del genere.”

“Se stessi pensando questo, non saresti seduto qui davanti a me. Perché non mi dici cosa ti è successo al Kotel? A volte è più facile iniziare dalla fine di una storia, invece che dal principio.”

“Sì” confermò il giovane che, accasciato sulla sedia, si tirò su con fermezza aggiungendo: “Mi chiamo Adamo e sono venuto al Kotel stasera, scappando dalla tensione a casa mia. Ero in un stato tale di discordia da non poter nemmeno pregare. Allora ho chiuso gli occhi, cercando di raggiungere uno spazio interiore di armonia. Eppure, invece del silenzio che cercavo, mi sono sentito preso in quello che sembrava un vortice di male. Il movimento era così stretto, girava in tondo sempre più e tutti i miei sensi erano obbligati a concentrarsi su di esso. Ero consapevole che si trattava di uno spazio di male totale, ma ero impotente a fare qualsiasi cosa. Improvvisamente ho guardato alla mia destra e c’era una donna molto alta, tutta vestita di nero, con il volto completamente coperto da uno scialle nero (11). Mi è sembrato che volesse uccidermi... ero terrorizzato, perché tutto sembrava così reale... poi è arrivato Lei.”

“Una donna alta, vestita di nero, con il volto completamente coperto...” ripeté lentamente l’anziano. “Devi essere un’anima molto speciale, Adamo. Hai visto la Shekhinà, la Presenza Divina.”

Adamo serrò gli occhi, come per impedire alle lacrime di cadere. Ben presto le sue spalle si misero a tremare per i singhiozzi. Giuseppe gli permise di lasciarsi andare alle emozioni per qualche attimo, poi si alzò, prese un bicchiere da uno scaffale vicino e lo riempì d'acqua a metà, da un piccolo lavandino in un angolo della stanza. Girando attorno alla scrivania, si sedette sulla sedia di fianco ad Adamo e glielo offrì.

Adamo aprì gli occhi, prese un fazzoletto dalla sua tasca, si asciugò il viso, mormorò le parole di una benedizione e poi bevve. “Mi dispiace” disse, “è l'ultima cosa che mi aspettavo che Lei dicesse. Quella donna voleva uccidermi! Mi dica, un uomo ha qualche possibilità, se Dio vuole ucciderlo? Dove può correre, così che Dio non lo trovi?”

“Se Dio decide di uccidere un uomo, tutto ciò che deve fare è di impedire alla Sua forza vitale di raggiungerlo. Supponendo che tu fossi Dio, Adamo, e che una persona ti stesse irritando eccessivamente, cosa faresti?”

“Se fossi Dio?” Adamo fece un mezzo sorriso. “Manderei un angelo per ucciderlo, perché preoccuparsi? Il mondo è sovrappopolato!” Fece una pausa e aggiunse ironicamente: “Forse è meglio così, io non sono Dio.”

“E se non volevi ucciderlo?” chiese Giuseppe seriamente. “Cosa sarebbe successo se invece di inviare un angelo, tu avessi deciso di comparire tu stesso davanti a lui, per dimostrargli che volevi ucciderlo?”

“Qual è la domanda?” chiese Adamo.

“La domanda è, cosa gli diresti, facendo così? Come hai detto tu, perché non ucciderlo e farla finita?”

“Forse, volevo solo dare al tipo la possibilità di riprendersi e metterlo in guardia.”

“Ma, ancora una volta, perché preoccuparsi di dargli una possibilità? Come dici tu, il mondo è comunque sovrappopolato, potevi sbarazzarti di lui in un batter d'occhio. Pensi che il mondo avrebbe sofferto senza la sua presenza?”

“Il mondo?” chiese Adamo, “probabilmente no. Ma forse lo farei.”

“Hai sentito quello che stai dicendo, Adamo?”

Gli occhi del giovane si riempirono di lacrime. “Per favore non mi faccia ricominciare,” implorò. “Pensare a un Dio irato è una cosa, pensare a un Dio che è toccato dal mio stato di angoscia e sta cercando di tirarmene fuori è più di quanto possa sopportare in questo momento.”

Qualcuno bussò alla porta. Ignorando il suono, Giuseppe disse gentilmente: “Parla con me, Adamo. Dimmi chi sei e qual è il tuo problema, voglio aiutarti.”

“Sono cresciuto in una casa non religiosa,” iniziò il giovane con un tono di voce opaco. “Entrambi i miei genitori hanno perso tutti i loro parenti nell'olocausto. Sono stati allevati in un orfanotrofio e non sono mai guariti completamente da questa esperienza. La loro casa per me era fredda e senza amore, come dev'essere stato il loro orfanotrofio. La loro passività mi era insopportabile. Quando ero bambino, ho reagito cacciandomi costantemente nei guai, se non altro per suscitare la loro attenzione. Appena ho raggiunto l'adolescenza, non vedevo l'ora di andarmene da casa. Ho cercato di trovare conforto in...” La voce di Adamo si interruppe, mentre guardava esitante l'uomo più anziano di fronte a lui.

“Devi parlare liberamente, Adamo. In questa stanza, io sono il tuo nuovo amico Giuseppe, ecco tutto.”

Il rumore di qualcuno che bussava ruppe il silenzio di nuovo, come smentendo le parole di Giuseppe.

“Grazie” disse Adamo. “Ho cercato di annegarmi in attività frenetiche e una vita universitaria molto occupata, ma non ero felice. Qualcosa di importante mancava nella mia vita. Quando ho finito la scuola, mi è sembrato di avere una pausa. Ho trovato un impiego in un'ottima azienda e i miei genitori erano orgogliosi. Pensavo che non mi importasse, ma non era così, perché la loro approvazione era importante per me, anche se questo era tutto quello che potevano darmi.

“Poi ho incontrato Rachele, una giovane ragazza, anch'essa il risultato di una sorta di casa disfunzionale. Anche i suoi genitori non erano religiosi, suo padre lasciò sua madre quando Rachele aveva pochi mesi e non ritornò mai più, nemmeno per vedere sua figlia. Quando ci siamo incontrati, aveva fame anche lei di un legame d'amore profondo e si è immersa completamente nella nostra relazione. Fin dall'inizio, sembrava che fossimo assetati l'uno dell'altra. Il nostro legame era così perfetto che eravamo sicuri che in cielo eravamo anime gemelle. Ciò nonostante abbiamo ritardato il matrimonio, perché avevamo entrambi sofferto relazioni spezzate e non volevamo essere feriti di nuovo. L'anno che abbiamo passato insieme prima del matrimonio è stata l'unica felicità che abbia mai gustato e lo stesso vale per lei. Ci sembrava di completarci l'un l'altro. Ognuno di noi capiva l'altro totalmente, come nessun altro aveva mai fatto.

“La stessa armonia che abbiamo condiviso ci ha ispirato a portare Dio nel nostro rapporto e siamo diventati ebrei osservanti, quasi allo stesso tempo. Abbiamo interrotto la nostra convivenza e deciso di correggere il nostro legame. Così abbiamo studiato insieme le leggi della purezza familiare e poi ci siamo sposati.



“Sono sempre stato attratto dalla saggezza mistica ebraica della Cabalà,” continuò e poi si interruppe: “Perché sorride?”

“Perché questo è quello che faccio, insegno Cabalà,” rispose Giuseppe semplicemente.

Adamo gli sorrise. “La Provvidenza dell’Onnipotente non cessa mai di stupirmi,” disse. “Ad ogni modo, prima di sposarci, abbiamo frequentato entrambi un corso sui cabalisti di Safed (12) del XVI secolo. Uno di questi, Rabbi Eliyahu de Vidas, ha scritto un libro intitolato... “ aggrottò la fronte, di ricordare il titolo.”

“L’inizio della sapienza,” suggerì Giuseppe.

“Sì, giusto. Non lo abbiamo studiato tutto, solo *La porta dell’amore*. Siamo rimasti molto commossi dal modo in cui l’autore ha cercato di spiegare l’amore di Dio. Egli ha paragonato l’amore divino alla passione tra un uomo e una donna, un amore tempestoso che non è basato sulla ragione.”

“L’autore si riferiva all’amore di Dio per noi o al nostro amore per Lui?” chiese il saggio.

“A entrambi,” rispose il giovane. “Uno dovrebbe essere l’immagine speculare dell’altro! Questo è ciò che volevo che fosse il mio legame con mia moglie, così come il legame di ognuno di noi con l’Altissimo, ma...”

“Ma...?” chiese Giuseppe. “Hai problemi coniugali?”

Adamo esitò. “Si potrebbe dirlo” disse infine. “Il nostro matrimonio sembra aver portato il caos nella nostra vita! Rachel ha una sorta di... blocco mentale che ci impedisce di essere una coppia sposata.”

“Così il matrimonio non va bene?”

“Non è quello!” protestò Adamo. “Non potrei mai immaginare la mia vita oltre che essere sposato con lei... anche se la situazione attuale dovesse continuare per sempre... Dio non voglia,” aggiunse. “Ma io sono molto infelice e anche lei.”

“State facendo qualcosa per risolvere il problema?” chiese Giuseppe. “Voglio dire, avete cercato servizio di consulenza psicologica?”

“Rachele si rifiuta di ricevere terapia,” disse Adamo. “Lei dice che se avevamo una tale armonia prima del matrimonio e dopo tutta questa tensione, è al di là della capacità di un consulente di trovare la soluzione, perché il problema sembra essere radicato nell'atto stesso della santificazione della nostra unione!”

Giuseppe sorrise: “Non è un ragionamento cattivo,” disse.

Il bussare alla porta divenne sempre più insistente. La porta si aprì e un uomo barbuto infilò dentro la testa. “Mi perdoni, ma sono tutti in attesa della sua lezione.”

Giuseppe gli disse: “Non posso venire da voi questa sera, chiedete al rabbino Giacobbe di insegnare al posto mio. Per favore, ritorna più tardi, quando dovrò venire con voi per le preghiere del mattino.”

L'uomo annuì e se ne andò, richiudendo la porta dietro di sé. Adamo si alzò dicendo: “Non voglio interrompere...”

“Siediti,” disse Giuseppe con fermezza. “Permettimi di decidere da me.”

Adamo si sedette pesantemente sulla sedia. “Grazie,” disse. “Dopo il nostro pentimento, ho continuato a frequentare sessioni regolari di studio in una yeshiva, ma adesso anche lo studio della Torah non mi attrae. Non sento nessun legame con il mondo spirituale.

Una tristezza paralizzante ha preso il sopravvento su di me e mi impedisce ogni sentimento. Il mio cuore non ha una scintilla di vita, è sordo come una pietra, come se nessun sentimento potesse risvegliarlo. Anche se sono ancora osservante della Torah, sono insensibile spiritualmente, e quando eseguo i precetti lo faccio meccanicamente. E' come se fossi chiuso in una prigione spirituale, da cui sono incapace di fuggire.” La voce del giovane si spense e si coprì la faccia con le mani.

“Mi fai pensare alla prigione in cui finì il Giuseppe biblico, dopo essere scappato dalle grinfie del *niuf*, le relazioni sessuali illecite” disse il saggio.

“Cosa significa? Quella prigione era piena di egiziani, non di ebrei!” esclamò Adamo.

“C'è un libro intitolato *Emek Hamelech* - La valle del Re, scritto nel diciassettesimo secolo, che parla dell'evoluzione delle anime, anche prima che Adamo, il primo uomo, fosse creato (13). Basandosi sugli insegnamenti di Rabbi Yitzchak Luria, vissuto a Safed nel XVI secolo e conosciuto come il santo Ari, l'autore, Rabbi Naftali Elchanan di Francoforte, parla di tutte le anime che sono cadute negli inferi spirituali, dove il livello di occultamento Divino è così denso che non vi è quasi nessuna vita.”

“Sono confuso. Cos'è che Lei chiama un'anima?”

“In termini tecnici, l'anima è un'entità spirituale integrata, composta da un certo numero di scintille di santità e avvolta in una veste eterea, chiamata *tzelem* - immagine. (14) Dopo la morte, la *tzelem* sale in Alto, dove viene avvolta in un'altra veste spirituale di natura ancora più elevata, ma solo quando si è rettificato completamente l'intero numero di scintille che formano la propria anima.

“Senza entrare nei dettagli, la conclusione di Emek Hamelech è che Dio ha un profondo amore per ogni anima, perché tutte sono parte della Sua essenza, e Lui farà in modo che tutte le anime ottengano la rettificazione di cui hanno bisogno. Il mistero della reincarnazione è che è impossibile che un’anima non si evolva; Dio ha voluto nel Suo piano della creazione che ognuna di esse raggiunga la *shlemut* - completamento spirituale, con il tempo.”

“Qual è l'espressione più alta del completamento spirituale?” chiese Adamo. “Può farmi un esempio?”

“Il popolo d'Israele al tempo del Dono della Torà,” rispose il saggio senza esitazione.

“Quindi, secondo quello che Lei ha detto, può succedere che un’anima ebraica si danneggi fortemente e, dopo la morte, alcune delle sue scintille cadano nei regni del mondo sotterraneo, dove c’è un forte occultamento del divino. Che cosa succede dopo che cadono?”

“Quando arriva per queste scintille il momento di evolversi, possono reincarnarsi come parte dell'anima di una persona che è in uno stato di consapevolezza spirituale molto basso.”

“Quindi quella persona sarà *davvero* lacerata tra le tendenze opposte del bene e del male” osservò il giovane.

“A volte le scintille sacre sono in tale minoranza, che ci vorrebbe qualcosa di importante per risvegliarle,” sospirò il saggio.

“Lei stava dicendo che i miei problemi spirituali le ricordano la prigione di Giuseppe, in che modo?”

“Giuseppe arrivò in un mondo distrutto dal diluvio universale, a causa del niuf - reati connessi alle relazioni sessuali illecite,

commessi dalle prime generazioni umane. Il diluvio riuscì a rettificare quella situazione?”

“No, a giudicare dai sodomiti al tempo di Abramo, il nonno di Giacobbe!” osservò Adamo.

“Hai ragione, non ci riuscì. Infatti Abramo divenne il primo Ebreo tramite la sua ricerca del Suo creatore e il compito fondamentale che gli venne richiesto fu di circumcidersi. Il segno della circoncisione è diventato il nostro legame sacro con l'Altissimo ed è la base della Sua alleanza con noi. Sai cos'è un patto?”

“Ho sempre pensato che si tratti di un accordo reciproco tra Dio e l'uomo,” rispose Adamo.

“Giusto,” disse Giuseppe. “Il saggio medievale Nachmanide, noto anche come il Ramban (15), sottolinea il motivo del comandamento della circoncisione: il Santo ha sigillato il Suo patto con noi nell'organo del piacere, per ricordarci che dovrebbe essere utilizzato solo in osservanza della Sua volontà.” (16)

“Continuiamo a sviare il discorso,” si lamentò il giovane. “Ritorniamo a Giuseppe.”

“Devo darti gli antefatti, altrimenti non capirai quello che ti dico,” sorrise il saggio.

“Mi scusi.”

“Un cabalista contemporaneo di Gerusalemme, scomparso di recente, Rabbi Rafael Moshe Luria (17), *zichronò livrachà* – di benedetta memoria,(18) insegna che la missione divina affidata a Giuseppe fu di instillare nella nazione ebraica l'anelito spirituale che lo caratterizzava.”(19)

“Pensavo che ciò che caratterizzava Giuseppe era principalmente la purezza. Egli venne messo in tentazione nel modo peggiore, eppure rimase saldo,” osservò Adamo.

“L'anelito spirituale e la purezza vanno sempre a braccetto, figlio mio,” rispose il saggio. “Supponiamo che il comune ti avesse incaricato di ripulire una grande area diventata una discarica, perché qualcuno ha continuato a gettarci rifiuti. Che cosa faresti?”

“Innanzitutto cercherei di scoprire chi è che vi getta la spazzatura e cercherei di trovare un modo per fargli smettere,” disse il giovane.

“Questo è quello che successe nel caso di Giuseppe, eccetto che non andò a “ripulire” di sua spontanea volontà: il ‘comune celeste’ lo mandò in Egitto per recidere il male alla sua radice. Se e quando ci fosse riuscito, il terreno sarebbe stato pronto per il popolo d’Israele di andare in Egitto, iniziando a ‘ripulire’, o in altre parole, a rettificare lo stato di *zenut* prevalente nel mondo sin dalla generazione del diluvio. *Zenut* letteralmente significa ‘prostituzione’, ma consiglio di usare questa parola come un termine generale per alludere a qualsiasi tipo di uso vietato dell’intimità, relazioni illecite e simili. La Torah ci insegna che le parole hanno un potere suggestivo di loro e così, dal momento che parleremo di questo argomento molto privato, evitiamo questo potere alludendo ad esso con il termine biblico.”

“Per me va bene,” assentì Adamo. “Tuttavia, la Sua affermazione suscita molte domande. Vorrei iniziare con la più ovvia, perché l’Egitto?”

“L’Ari z”l insegna che l’essenza interiore dell’intera dimensione del male era in Egitto, ma non possiamo parlare di questo ora, o finiremo veramente fuori strada.”(20)

“Anche se accetto la Sua analogia della scarica - e questo significa allargarla veramente - in che modo la vittoria di Giuseppe sulle tentazioni illecite può aiutare tutti gli altri che non ci sono riusciti? In che modo ha ripulito lo spargimento fatto dagli altri?”

“C'è un principio nella Torah, che non accade niente nel mondo che non lasci un'impressione durevole.”

“Come quando si toglie una scatola da un cuscino: vi rimane la sua impronta, solo che ora stiamo parlando di spiritualità,” chiari Adamo.

“Giusto. Così, quando qualcuno lavora intensamente per raggiungere un certo modello di comportamento, è come se avesse lasciato un'impronta indelebile nell'universo. Dopo di lui, questo comportamento sarà più facile da ottenere.”

“Intende dire, semplicemente con l'intenzione cosciente?”

“O, no!” sorrise il saggio. “Sarà molto più difficile di questo e richiede un grande sforzo. Ma non sarà come nel caso non ci fosse rimasta un'impressione. La tentatrice di Giuseppe, la moglie di Potifarre, era l'incarnazione femminile del serpente primordiale – Satana - dice Rabbi Luria, e questo era infinitamente molto più grande delle tentazioni odierne! Quindi, la vittoria di Giuseppe ha lasciato un'impronta marcata sul popolo di Israele, che ha mantenuto uno stato di purezza nelle sue relazioni durante tutta la schiavitù in Egitto.”

“Pensavo fossero caduti nella 49ma porta dell'impurità,” osservò Adamo.

“Sì vi erano caduti tramite il loro coinvolgimento nelle attività idolatriche degli Egiziani, ma non trasgredirono con peccati di *zenut*, come si allude nel versetto (21): *Casta come un giardino*

*chiuso a chiave, Mia sorella, O sposa: una sorgente chiusa, una fontana sigillata.”*

“Siamo finiti ancora fuori strada!” disse Adamo con uno sguardo frustrato.

Il saggio sorrise. “No, sto cercando di evidenziare queste parti della nostra storia, per fare il punto.”

“Ma Rav Giuseppe, tra un po’ la notte finirà e io resterò da solo con il mio problema, perché non abbiamo avuto il tempo di parlarne!” esclamò il giovane.

“Se vuoi, potrei incontrarti con te nei prossimi giorni, a partire da dopodomani, a questa stessa ora, per aiutarti ad affrontare il tuo problema dal punto di vista della Cabalà, la dimensione interiore della Torah.”

“Farei tesoro di ognuno di questi incontri,” mormorò il giovane con uno sguardo riconoscente. “Ora posso concentrarmi su quello che sta dicendo, senza preoccuparmi del tempo che sta per finire.”

“Sono sicuro che anche a me piaceranno questi incontri,” disse il saggio. “Così la caratteristica principale per cui Giuseppe era noto, era....”

“Lei ha detto che era l'anelito spirituale! Non lo vedo ancora, però,” osservò Adamo.

“Sii paziente, più precisamente era il desiderio di santità.”

“Santità? Questo è un termine che è diventato quasi obsoleto! Non sono nemmeno sicuro di cosa significhi!”

“L’esperienza della santità è uno stato di coscienza ampliato, che è il risultato del ritirarsi umano dal fisico, per raggiungere lo stato interiore di unione con l’Altissimo (22). Il desiderio di comunione



intima con Dio, ciò che noi chiamiamo *yichud* - unificazione - venne impresso sulla struttura interiore dell'anima ebraica al momento della creazione. Quindi, quando un ebreo commette un peccato, una parte di lui si spezza interiormente, perché sa istintivamente che si sta allontanando dal Santo, e anche mentre trasgredisce non recide del tutto il legame con il suo Padre celeste, perché la sua anima continua a desiderare di tornare alla sua Sorgente. Ma quando un uomo commette un atto di *zenut*, gli viene impedito di vedere fino a che punto questo è male e non ha voglia di smettere.”

“Male?” interruppe Adamo. “Capisco che secondo la Torah, il piacere delle relazioni intime va condiviso solo con la propria moglie e quando è ritualmente pura. Quindi, so che la *zenut* è una trasgressione, ma non la chiamerei male! Io associo il male a qualcosa di più negativo come l'omicidio o lo stupro.”

“Secondo il divino, la chiamiamo una profanazione del patto della circoncisione e la sua conseguenza principale è che l'uomo perde il suo desiderio per il Creatore e non ha voglia di smettere il malfatto. Quindi, versare il seme è 'male agli occhi di Dio' (23) perché danneggia il desiderio d'intimità divina che il Santo ci ha amorevolmente instillato nell'anima, come una corda per tirarci fuori dal pozzo. E non si può nemmeno parlare di rettificazione fino a che questo desiderio di attaccarsi alla santità inizia a ristabilirsi.”

“Sì, proprio come non ha senso cominciare a ripulire fino a che non si è identificata l'origine del disordine e la si ripara.”

“Esattamente. E come dicono i saggi, un peccato porta ad un altro. Gli uomini che commettono reati di *zenut* continuano a ricadere negli stessi schemi di comportamento, al punto che finiscono a credere di esserne controllati. Dopo di che sprofondano in un isolamento interiore e diventano come un corpo privo di anima,

controllato dagli istinti a cui hanno permesso di padroneggiare. Essi rischiano di scivolare sull'orlo di un abisso in cui qualsiasi contatto con la luce dell'Altissimo sarebbe fuori portata.”

Adamo aggrottò la fronte, dicendo: “Lei parla di casi patologici! La maggior parte degli uomini non hanno questo problema! Vi indulgono occasionalmente, ma non fino al punto che dice Lei.”

“Quello che sto dicendo è che se ci si permette di indulgere, anche una sola volta, dopo diventa molto difficile dire 'mai più.' E se vieni da me nelle prossime sere, ti spiegherò in termini tecnici esattamente come e perché questo accade, e perché 'una o due volte' sono sufficienti a causare un danno così devastante alla forma spirituale dell'uomo.”

“Vuole dire come un vaso di Pandora che non si può più chiudere,” disse Adamo, come a se stesso. “Sento che sta dicendo qualcosa di grande importanza, ma sono ancora titubante, è ancora troppo impegnativo da accettare. Mi riserverò il giudizio fino a quando avrò sentito tutto, devo farlo per me stesso.

“Ma ritorniamo da Giuseppe e alla prigione. Aveva ragione Rabbino, dicendo che non eravamo fuori strada. Ma perché dovette andare in prigione, visto che aveva superato la prova?”

“Il carcere non fu una punizione, tutt'altro. Era la formazione di cui aveva bisogno e la Shekhina fu con lui fin dall'inizio. Egli non avrebbe semplicemente potuto sostenere il potere del male al suo interno, senza la Sua presenza lummosa. Doveva avere un'esperienza di prima mano con le anime che erano cadute negli inferi e si erano rinchiusi da sé in una prigione spirituale. Doveva cercare di far rivivere le scintille di santità dentro di loro, suscitando in loro il desiderio d'intimità con il divino. Doveva alimentare il loro desiderio di abbandonare le profondità del pozzo e ritornare alla loro sorgente della santità.

“Quindi possiamo comprendere i nostri ringraziamenti quotidiani al Santo per ‘liberare i legati’ (24) e cioè, per aiutare queste anime a uscire dal loro stato decaduto.”

“Lo chiamerei ‘far rivivere il morto.’ Non c'è niente di peggio che essere dei morti viventi!” esclamò Adamo.

Il saggio alzò le sopracciglia, ma non fece commenti.

“Quindi Giuseppe riuscì a ‘liberare i legati’?” chiese Adamo.

“Ci riuscì certamente e quando uscì di prigione, il terreno era pronto per il popolo d'Israele di arrivare e iniziare la loro rettificazione.”

“Non è chiaro che cosa Lei intende per ‘la loro rettificazione’. Perché dovettero soffrire così tanto, soprattutto se *essi* non trasgredirono in quel modo?”

“Ne parleremo un'altra sera (25), stasera voglio continuare a esaminare la missione di Giuseppe. Quando gli Israeliti uscirono dall'Egitto, l'anelito spirituale che avevano ereditato da Giuseppe era al suo massimo. Come il Santo dice alla Comunità di Israele (26): ‘Mi ricordo come sei stata fedele in gioventù, il tuo amore come una sposa, come mi hai seguita nel deserto, una terra non seminata.’ Il loro desiderio di comunione intima era tale che seguirono l'Altissimo nel deserto, senza preoccuparsi del cibo e dell'acqua.

Ecco perché la Comunità di Israele è conosciuta come il resto della casa di Giuseppe e anche con il nome del figlio di Giuseppe, Efraim.”

“Cosa c'era di speciale riguardo Efraim?”

“Efraim rappresenta tutto il popolo d'Israele, visto come una persona collettiva che è caduta in atti di *zenut* e poi fu così spezzata al pensiero di quello che aveva fatto, che questo rimorso profondo fece sì che il Santo si riferisse a lui come 'il figlio della Mia gioia' (27). Parleremo di tutto questo in dettaglio, Dio volendo.”

“Ciò di cui abbiamo bisogno oggi è l'influenza di Giuseppe tra di noi, per ripulire di nuovo il terreno, Rabbi!” esclamò il giovane.

“Più che mai, figlio mio! Sappi, però, che la redenzione messianica che stiamo aspettando è un'illuminazione proveniente da Giuseppe e da suo figlio Efraim.”

“Cosa intende con un'illuminazione? Pensavo che il Messia fosse un uomo,” chiese il giovane.

“Il Re messia che proviene da Davide - il *Mashiach ben David* - che stiamo aspettando, è certamente un uomo. Quello che intendo con un'illuminazione è un tipo di energia luminosa divina che porta nel mondo, in un modo apparentemente naturale, tutto ciò che Giuseppe rappresentava.”(28)

“Capisco, di modo che, se tutto a un tratto, si scorge nel mondo una preoccupazione prevalente con la purezza, anche se sembra essere un processo naturale, in realtà è davvero l'effetto della luce messianica che comincia a brillare nel nascondimento.”

“Esattamente, prima che il *Mashiach ben David* possa venire, il desiderio di vicinanza divina dev'essere ripristinato nei nostri cuori. Dobbiamo liberare il prigioniero dalla sua prigionia della tentazione malvage, sostituendola con il desiderio di una percezione esperienziale dell'amore di Dio.”

“Mi dispiace, Rav Giuseppe, ma quello non è solo il problema di chi cade in atti di *zenut*,” disse il giovane, scuotendo la testa. “Se si

da un'occhiata allo schermo della coscienza della persona media oggi, si dovrebbe cercare con grande sforzo per trovare un desiderio di amore divino!”

“Hai assolutamente ragione. Rabbi Luria scrive che nell'ultima generazione, prima della rivelazione della luce messianica, il popolo d'Israele sarà avvolto in una nebbia spirituale molto fitta, simile al cielo prima del bagliore dell'alba. L'unico pilastro di luce per illuminare e riscaldare i nostri cuori è quello della Torah, in particolare quello della dimensione interiore della Torah. Gli insegnamenti interiori della Torah rivelano l'amore e la vicinanza vincolante tra il Creatore e la Comunità d'Israele, la Sua compagna dell'anima e quando approfondisci questo studio, un fuoco d'amore per l'Altissimo si accende nel tuo cuore, al punto che nulla può scoraggiarti.”(29)

“Questa è anche la risposta per chi è rinchiuso nella prigione che si è costruito da sé?” chiese Adamo a bassa voce.

“In parte, ma deve anche dedicare sforzi attivi per rompere la cella della sua prigione personale, come ho intenzione di spiegarti. Dopo essere stato rinchiuso per qualche tempo, si finisce per dimenticare dove ci si trova e si comincia a credere di trovarsi nel luogo a cui si appartiene e dove si rimarrà. A questo punto, questo individuo non desidera più uscire dalla sua cella ed è come qualcuno che è caduto in un pozzo e ha perso conoscenza. Questo succede quando il sentimento di disperazione prevale, anche se non si sa da dove proviene.

“È scritto che quando arriva per l'uomo il momento di lasciare questo mondo e presentarsi davanti al Giudice celeste, gli sarà chiesto: ‘Hai desiderato la redenzione?’ Il significato di questa domanda è: Ti sei attivato per ripristinare il tuo anelito di santità? Maimonide (30) perciò scrisse che se non si aspetta il Messia con fervore, è come se non si credesse nella redenzione. La radice del

suo problema è che non ha mai provato a rettificare la sua mancanza di desiderio d'intimità divina. (31)

“Ma per favore, parliamo ora della tua storia personale. Hai detto che stai avendo dei problemi coniugali, da quanto tempo va avanti?”

“Ci siamo sposati circa un anno fa. Ho portato Rachele a trascorrere l'estate in Israele, nella speranza che la vicinanza alla presenza divina, che può essere percepita qui, avrebbe avuto un'influenza positiva su entrambi.”

“L'ha avuta?”

“Siamo appena arrivati e è successa una cosa buona. Ho sperato e pregato per così tanto tempo che qualcosa di positivo venisse fuori da questo viaggio, che stasera, quando siamo finiti in uno dei nostri litigi più violenti, ho sentito che qui a Gerusalemme non potevo permettermi di cadere nel mio solito abuso verbale e rabbia. Tutto a un tratto, quando mia moglie ha risposto bruscamente a qualcosa che le avevo detto, ho deciso di non rispondere. Quasi nel mezzo di una frase, ho smesso di litigare e mi sono precipitato al Kotel, nonostante l'ora tarda... e l'ho incontrata.”

“La tua decisione di restare in silenzio, figlio mio è, a mio avviso, uno dei motivi per cui sei stato ritenuto degno della visione della Shekhinà santa. Il vortice del male è essenzialmente l'insensibilità crescente che ti ha sommerso. E alla tua destra c'era la Shekhinà, che è direttamente toccata da tutto ciò che sta causando la mancanza di armonia nella vostra casa. Vedi, il matrimonio ci è stato dato per capire il modo in cui l'Altissimo vuole che ci relazioniamo a Lui.”

“In che senso?”

“Come tu stesso hai sottolineato, il matrimonio umano è evocativo del legame tra l'Altissimo e il Suo popolo (32). Secondo la Torah, chi si sposa deve sottoporsi a una cerimonia formale sotto la *chupà* - il baldacchino nuziale, e l'unione deve essere santificata da quello che è noto come *kidushin* - fidanzamento.

“Vedi, ogni uomo ha un'anima – la sua luce interiore – avvolta nel suo corpo, e c'è un'altra anima che lo circonda, il cui bagliore riflette lo splendore in Alto. Tramite i *kidushin*, lo sposo lega la sua luce interiore con quella della sua sposa, e sotto la *chupà* lega la sua luce circondante con quella di lei. Il legame sarà così permanente, perché deriva dall'attaccamento delle loro anime.

“In un modo simile, il Santo santificò la Sua unione con il popolo d'Israele al monte Sinai, come Egli disse: *Io sono il Signore tuo Dio.*”

“Non è quello che celebriamo domani, a Shavuot?” chiese Adamo.

“Non solo celebriamo, ma riviviamo anche il momento in cui l'amore incondizionato del Santo fu impresso sulle nostre anime per sempre. Proprio come lo sposo dà alla sua sposa la *ketubà*, il contratto di matrimonio, il Santo ha consolidato la Sua unione con il popolo d'Israele dando loro le Tavole della Legge, su cui sono incisi i Dieci Comandamenti. Le lettere ebraiche della prima parola del primo dei dieci comandamenti, *Anokhi* - Io, possono essere lette come un acrostico in aramaico, che indica la qualità incondizionata dell'amore di Dio per Israele.”

ANoKhY	אנכי
Ana - Io, Me stesso	אנא
Nafshi - Mia anima	נפשי

<i>Ketivat</i> – in scritto (33)	כתיבת
<i>Yehabit</i> - ho data	יהבית

In quel momento si sentì di nuovo bussare alla porta. Giuseppe si alzò prontamente e l'aprì: era lo stesso uomo di prima. “E' il momento della preghiera del mattino,” disse.

“Vengo subito,” rispose Giuseppe. Poi voltandosi verso Adamo, aggiunse: “Domani sera è Shavuot. Mi incontro con i miei studenti in un luogo profondamente appartato del Kotel, che è molto vicino a dove sorgeva una volta il Santo dei Santi del Tempio. Ti piacerebbe pregare con noi le preghiere del mattino? Recitiamo le preghiere con le meditazioni cabalistiche ed è un bellissimo servizio di preghiera.”

“Mi piacerebbe,” rispose Adamo.

“Molto bene allora, ma devi arrivare velocemente alle 4 del mattino, al cancello che adesso ti farò vedere. Il cancello rimane chiuso tutta la notte e non possiamo sentire se qualcuno bussa, ma alle 4 del mattino ti manderò qualcuno ad aprirti.”

“Ci sarò,” promise Adamo. Stava per aggiungere alcune parole di gratitudine, ma Giuseppe, seguito dal suo allievo, aveva già lasciato la stanza con passo rapido.

Note:

11) Ci sono molte fonti per l'immagine della Shekhinà quale una donna vestita in abiti neri. Rabbi Elyahu de Vidas cita il Midrash *Pesikta Rabati* 26 (*L'inizio della Sapienza: La Porta dell'Amore*, traduzione Simchah H. Bensoyef. New Jersey: Ktav Publishers, 2001, p 330) in un episodio in cui il profeta Geremia incontra un



donna vestita di nero, che si sta lamentando per la perdita dei suoi figli. Il rabbino Daniel Frish spiega nel volume 4 del *Matok Midevash*, p. 377, Zohar, *Vayechi* 217a, che la Shekhinà assume spesso l'immagine di una vedova in esilio, le cui vesti nere rappresentano l'oscurità delle *klippot* - forze esteriori [*ke ishah almanah melubeshet shechorim*].

12) Una città nel nord d'Israele che sin dal sedicesimo secolo è stata un centro dello studio della Cabalà.

13) Adattamento da uno studio non pubblicato di Rabbi Moshe Schatz.

14) *Etz Chaim, Shaar Hakavanot*, 6: 1. Citato dal commento di Rabbi Daniel Frisch allo Zohar, *Matok Midevash, Vayechi*, pag. 224a. Pubblicato da Rabbi B. Dadkal, 225 Division Ave. Brooklyn N.Y. 1211, 1993-2000. [Rabbi Frish z'l ha aperto lo studio dello Zohar nella sua nuova edizione multi-volume del *Matok Midevash*, in cui lo Zohar è tradotto in ebraico semplice, e le spiegazioni dei commentari tradizionali sono inserite all'interno della traduzione del testo dello Zohar con dei caratteri di stampa diversi. (Gerusalemme, 1993-2000)]

15) Rabbi Moses ben Nachman (1194-1270) fu uno studioso ebraico medievale primario.

16) Rabbi Shlomo Wolbe, citato da Yigal Aben Danan, *Vehayitem Kedoshim: Asefat Maamarim Be'inyan Shemirat Habrit..* (Gerusalemme, 1997), pag. 76.

17) Mi riferirò a Rabbi Rafael Moshe Luria come Rabbi Luria. Il mio libro: *Living Kabbalah: A Guide to the Sabbath and Festivals in the Teachings of Rabbi Rafael Moshe Luria* [seconda edizione: Gerusalemme, Feldheim, 2006] è un compendio dei suoi insegnamenti.

- 18) Di seguito abbreviato in z"l.
- 19) In ebraico, *teshuka shel kedusha*. Gli insegnamenti riguardo la prigionia di Giuseppe provengono dal libro di Rabbi Luria, *Beit Genazai al haTorah*, volume II, "Yosef Bebeit haSohar," Gerusalemme, 2000; pp. 1086-1088.
- 20) Vedere *Living Kabbalah*, op. cit., "The Song at the Sea."
- 21) Traduzione allegorica del Cantico dei Cantici, 4,12, di Rabbi Meir Zlotowitz. (New York: Mesorah Publications, Ltd, 1977)
- 22) Definizione di Rabbi Luria.
- 23) Parafrasi di Genesi, 38:6, 10.
- 24) In ebraico, *matir assurim*.
- 25) Vedere cap. 3 e 4.
- 26) Geremia 2,2.
- 27) *Etz haChaim, Shaar Hearat Hamochin*, 32, *perek* 9, parla dell'illuminazione di *Efraim ben Yosef* in riferimento a Yesod.
- 28) Vedere Rabbi Mosche Schatz, *Timeline to Redemption*, introduzione a *Reshit Chokhmah: La Porta dell'Amore*, traduzione Benyosef. Parte dell'eredità di Giuseppe sono tutte le forme di saggezza insegnateli da un angelo prima del suo incontro con il Faraone, che ci stanno pervenendo oggi in forma di conoscenza laica. Come scrive il cabalista contemporaneo, Rabbi Moshe Schatz: "La luce messianica collegata al *Mashiach ben Yosef* scende mimetizzata e viene esiliata tra le nazioni del mondo, sotto forma di scienza e tecnologia."
- 29) Adattamento dall'introduzione di Rabbi Luria al suo *Beit Genazi al haTorah*.

30) Moshè ben Maimon, noto come Rambam, fu un filosofo ebreo medievale primario, astronomo, medico nonché uno degli studiosi di Torah più prolifici e influenti del Medio Evo.

31) Rambam, *Hilchot Melachim*, cap. 11, citato da Rabbi Luria in “*Yosef Bebeit haSohar*,” *op. cit.*

32) L’analogia seguente deriva da Rabbi Luria’s *Beit Genazai al haTorah*, vol. II, “*Vatidbak Nafsho beDina Bat Yaakov*,” pp. 942-944.

33) Iscritto sulle Tavole della Legge.

## SECONDO CAPITOLO

### Preghiera al Kotel

La mattina seguente, Adamo si fece strada per la piazza del Kotel, cercando di fare in fretta, ma era impedito dalla folla di gente che lo gremiva. Continuava a dare sguardi frustrati al suo orologio, le cui lancette segnavano le 4.25. Finalmente raggiunse l'area del miqvè degli uomini, ed entrando dalla porta, attraversò il piccolo corridoio e vide che il cancello era chiuso. Anche se lo aveva previsto, la sua delusione era visibile. Scosse il cancello, chiamò, ma inutilmente.

Per tutto il giorno prima aveva continuato a pensare al misterioso cabalista incontrato al Kotel e non vedeva l'ora di rividerlo per le preghiere. In mattinata, aveva cercato di aiutare Rachele con i preparativi per Shavuot, ma nel primo pomeriggio, quando la città stava cominciando a frenare la sua attività e a immergersi nella pace della festività entrante, avevano litigato su una questione banale. Il litigio era aumentato quasi fino a sfociare in violenza e quando alla fine Rachele si era addormentata per lo sfinimento, quasi a metà di una frase, si era gettato anche lui sul letto con l'intenzione di dormire un paio d'ore prima di andare al Kotel... e si era svegliato sei ore più tardi, alle 4 della mattina.

Anche se aveva corso per tutta la strada, il danno era fatto. Si sedette su una sedia vicina e si coprì il volto con le mani. Aveva sprecato questa opportunità, come sembrava aver sprecato tutto il resto nella sua vita? Provò un'ondata di frustrazione nel sentire in sottofondo il suono debole delle preghiere. Dopo pochi minuti però, si scosse e tirò fuori dalla tasca un libro dei Salmi. Aprendolo a caso, cominciò a leggere a bassa voce e al suono delle belle parole, il nodo in gola iniziò ad allentare la sua presa.

Era consapevole che solo una parte di lui stesse leggendo, un'altra parte stava pregando silenziosamente per un miracolo, perché la porta in qualche modo si aprisse lasciandolo entrare. Facendo uno sforzo per guidare la sua coscienza, si meravigliò di come le parole dei Salmi riflettessero perfettamente il suo stato interiore di ansia e si dimenticò ben presto del cancello e della sua situazione. Alle 5.50, in meno di un'ora, sarebbe stata l'alba e, insieme a tutto il popolo d'Israele, in particolare tutti quelli che riempivano la piazza del Kotel, avrebbe rivissuto il dono della Torà.

Tutto a un tratto, si sentì il suono di una serratura e di una porta che si apriva stridendo. Un uomo vestito di bianco uscì, chiudendo la porta dietro di lui. Adamo si alzò, cercando di entrare. L'uomo lo bloccò dicendogli: "Mi dispiace, ma questo è un posto privato, a nessuno è permesso di entrare."

Adamo protestò: "Ma sono stato invitato a unirmi a voi!"

L'uomo rispose con uno sguardo incredulo. "Invitato? Da chi?"

"Giuseppe mi ha invitato!" esclamò Adamo.

"Giuseppe?" chiese l'uomo. "Quale Giuseppe?"

Adamo era così nervoso da non riuscire a radunare i suoi pensieri, temeva il passare dei minuti preziosi e che l'uomo non l'avesse lasciato entrare semplicemente perché non gli credeva. Balbettò: "Giuseppe, il Rabbi gentile con la barba bianca lunga che insegna Cabalà. Ieri sera indossava un cappello e cappotto neri." Ridacchiò: "Credo che questa descrizione andrebbe bene per metà delle persone che pregano al Kotel, non è vero?"

L'uomo aggrottò la fronte. "No," disse infine. "So esattamente chi intendi." Sorrise e aggiunse: "Sei fortunato che sono inciampato e mi sono toccato accidentalmente le scarpe, così che sono dovuto uscire per lavarmi le mani. Altrimenti nessuno sarebbe uscito

prima di un'altra ora! Prego, vieni e unisciti a noi, se non sai la strada, è meglio che mi aspetti.”

Mormorando delle scuse, Adamo entrò e decise contro ogni cautela che non voleva aspettare. Seguì il percorso del tunnel davanti a lui e, incapace di contenere la sua impazienza, cominciò a correre, ma fu costretto a fermarsi quando colpì con la testa una volta bassa. Ben presto vide una vetrata, e vicino un tavolo che sembrava piantato nel pavimento. Dietro la vetrata c'era una grande sala a volta sotterranea, che gocciolava per l'umidità. Non sapendo dove andare, avanzò di alcuni passi ed era sul punto di fermarsi quando vide una piccola scala metallica che conduceva al livello inferiore. Scese con cautela e improvvisamente sentì delle preghiere sopra di lui. Alzando lo sguardo, si accorse che c'era una piccola alcova che si poteva raggiungere salendo una scala sul lato.

Salì i gradini a due a due, seguendo i suoni delle preghiere fino a raggiungere lo spazio in cui erano raccolti un gruppo di uomini. Fu colpito dal fatto che molti di loro erano vestiti di bianco e si sentì imbarazzato per il suo abbigliamento informale, perché la serata tempestosa, seguita dalla fretta di arrivare al Kotel, non gli avevano dato l'opportunità di cambiarsi. Si guardò intorno per cercare Giuseppe e non vedendolo stava per sbirciare sopra la spalla di qualcuno per vedere dove fossero arrivati nel servizio di preghiera, quando sentì la voce dell'orante pronunciare le parole: “*Shema Yisrael... Ascolta, O Israele....*”

In un primo momento pensò di non aver capito bene quanto fosse stato in ritardo. Se erano arrivati alla preghiera dello Shema Yisrael, dovevano essere quasi le 5.30, perché sapeva che non avrebbero iniziato a recitare l'Amida – preghiera silenziosa prima del momento esatto del sorgere del sole. Eppure, il grande orologio sulla parete indicava le 4.40. Pensando che forse non funzionava, portò la sua attenzione sull'orante, interamente avvolto in uno

scialle di preghiera bianco, con una striscia d'argento scintillante sulla parte dello scialle che gli copriva la testa.

Avvicinandosi un po' più vicino, Adamo si rese conto che l'orante non stava leggendo da un libro di preghiere, ma da grandi pagine coperte con quelle che sapeva essere diverse forme di punteggiatura del nome sacro di Hashem – *Shem Havaya* - il Tetragramma. Stava ancora cantando il primo versetto della preghiera Shema Yisrael: “*Ascolta, Oh Israele, Dio è il nostro Signore, Dio è Uno.*” Stava prolungando il suono della parola *Echad* - Uno con una bella melodia. Adamo aveva pensato per un momento di prendere un libro di preghiere e iniziare a leggere le lunghe preghiere che non era riuscito a dire primo dello Shema, ma la tentazione di seguire il canto era troppo forte. Chiuse gli occhi e ben presto perse ogni senso di dove si trovava.

Non si trattava solo del fatto che l'uomo avesse una bella voce. Era chiaro che tutta la sua anima era nel suo cantare e nel suo legame con il Nome Divino che stava guardando. La melodia ripetitiva proseguì per molto, proclamando l'Unità dell'Altissimo, e Adamo sentì che stava suscitando emozioni dentro di lui che non aveva mai sperimentato prima. Andando da sensazioni da caldo a freddo, gli sembrava come se qualcosa intorno a lui si stesse dissolvendo, sciogliendosi. L'intensità del suo desiderio di fondersi con l'Unità che stava riempiendo lo spazio lo spaventò.

Gli ronzavano nelle orecchie le parole che Giuseppe gli aveva detto il giorno prima, che il recesso del Kotel dove si erano incontrati era vicino a dove sorgeva una volta il Santo dei Santi del Tempio. Tutto ciò che aveva letto e sentito durante l'anno passato su questa camera, la più interiore del Tempio sacro, gli arrivò in un caleidoscopio di idee.

Agli Israeliti non era permesso il libero accesso nel Santo dei Santi, lo stesso Sommo Sacerdote poteva entrare in questa camera

solo una volta all'anno, a Yom Kippur. Durante le festività, però, i sacerdoti sollevavano la cortina di fronte alla camera, rivelando l'abbraccio dei Cherubini sull'Arca del Patto. Questo sconvolgeva la gente nei recessi profondi del loro essere, così come si perde il lume della ragione quando si vede l'amore incondizionato negli occhi dell'amato. Adamo sapeva che durante le festività, Dio emetteva un'energia luminosa che permetteva al Suo popolo di interiorizzare l'abbraccio dei Cherubini, sperimentando così un'unificazione con Dio dentro le loro anime. I fortunati che meritavano questa esperienza dovevano aspettarsi i suoi effetti: la consapevolezza dell'amore che niente può diminuire perché non c'è un motivo dietro il desiderio che lo alimenta, sarebbe durata fino alla festività successiva. (34)

Questo anelito che colpiva corde sconosciute nell'intimo di Adamo, era causato dalla vicinanza a questo spazio sacro? Il rapimento estatico che sentiva al suono melodioso dell'*Echad* che si riverberava in quel luogo, era il prodotto dell'energia luminosa speciale di Shavuot? Non importava, Adamo sapeva che il suo più grande desiderio era di rimanere lì, in quella dolce intossicazione indotta dalla rivelazione divina, per l'eternità. Sentì le lacrime che scorrevano e in qualche modo sapeva dentro di sé che lo strato d'insensibilità che circondava il suo cuore era il suo stesso agire e giurò a se stesso che avrebbe riparato il danno, anche a costo della sua vita.

Sapeva che la sua sensibilità attuale al legame celeste non sarebbe durata, però. Che una volta uscito da quello spazio sacro di preghiera e quando la melodia ossessionante che aveva sciolto tutte le barriere sarebbe cessata, il suo distacco precedente sarebbe tornato e con esso tutti i problemi che gli affliggevano la vita. Ma non importava più. Anche se non avrebbe mai potuto recuperare questo stato superiore di coscienza, gli bastava sapere che tale



unione con l'Altissimo era possibile e valeva la pena di lottare per essa con ogni respiro.

Il canto si stava spegnendo. Adamo guardò l'orologio: erano le 5.20. Al cantore gli ci erano voluti 40 minuti per cantare la prima strofa della preghiera Shema! Uscendo lentamente dal suo stupore, Adamo cercò di gettare uno sguardo al volto del cantore, ma lo scialle di preghiera glielo impediva. Tutti gli uomini si erano uniti nella preghiera e stavano recitando le parole velocemente e a voce alta. L'orologio scandì le 5.30 e tutti ricaddero nel silenzio. L'Amidah, la preghiera silenziosa, era cominciata.

Adamo prese in mano un libro e iniziò a pregare come non aveva mai pregato prima. Sentiva che la sua anima stava salendo con ogni parola che pronunciava attentamente. Perdendo il senso del tempo, il giovane si immerse nella sua comunicazione con il Santo.

Un momento trascorse, o un'eternità. Le preghiere del mattino erano finite. Gli uomini stavano uscendo, seguendo il cantore. Facendo più attenzione, Adamo vide che un cappello di pelliccia bianco aveva sostituito lo scialle di preghiera: guardò il volto raggianti di un uomo il cui canto gli aveva consentito di sperimentare la vicinanza divina e si rese conto che stava guardando Giuseppe!

Giuseppe, perché era lui, fece un sorriso di benvenuto ad Adamo e gli disse: “Sono contento che ce l'hai fatta. Vuoi unirti a noi per il *kiddush*, la benedizione sul vino per santificare il *yom tov* - festività?”

Adamo aprì la bocca per rispondere, ma non ne uscì alcun suono. Giuseppe continuò a parlare: “Vieni, non ci vorrà molto. In ogni caso, non vedo l'ora di incontrarti domani sera nel mio ufficio all'una.”

Note:

34) Come espresso da Rabbi Luria in ebraico, *en taam beratzon*.

# TERZO CAPITOLO

## Anima e Coscienza

All'una, la notte seguente, Adamo stava aspettando fuori della porta di Giuseppe. Il saggio arrivò dieci minuti più tardi, indossando il suo cappello e cappotto neri come la prima notte.

“Shalom” disse al giovane. “Perdonami, alcune persone mi stavano aspettando al Kotel e mi hanno trattenuto.”

“Buonasera, Rabbi,” rispose Adamo. “Sono io quello che deve chiederLe scusa, perché mi prendo il Suo tempo.”

“Che c'è, Adamo?” disse Giuseppe. “Puoi continuare a rivolgerti a me con il mio nome, come prima.”

Adamo scosse la testa. “Non potrei,” disse. “Inoltre, dopo aver capito chi può essere Lei, mi sarà difficile venire qui per parecchie notti, come mi ha invitato a fare.”

Giuseppe sorrise: “Come ti ho chiesto durante il nostro primo incontro, permettimi di decidere quello che faccio con il mio tempo. Per favore entra e siediti,” aggiunse aprendo la porta del suo ufficio.

“Cominciamo restringendo il tuo problema. Mi hai detto che dopo il tuo matrimonio tutto è cominciato ad andare male. Puoi dirmi esattamente come è cambiato il vostro rapporto dopo che vi siete sposati?” chiese Giuseppe.

“Tutto d'un tratto abbiamo iniziato a litigare sulle cose più stupide,” disse il giovane. “Inoltre, abbiamo cominciato ad avere problemi economici. Tuttavia abbiamo continuato ad essere osservanti e a seguire lezioni di Torah, abbiamo persino imparato a parlare l'ebraico. Poi, sei mesi fa, ho suggerito di passare l'estate

in Israele e abbiamo cominciato a risparmiare i soldi per questo viaggio, lesinando sui nostri pasti per permetterci di rimanere a Gerusalemme per tre mesi.”

“Sono contento che starete qui per qualche tempo,” disse Giuseppe, “perché ho molto da insegnarvi. Ti dirò cose che ti scioccheranno, basate sui segreti più profondi della Cabalà e non devi prendere questi insegnamenti alla leggera. Voglio che tu registri i nostri incontri e quando torni a casa ogni giorno trascrivi tutto quello che ti ho detto. Inoltre, prima di iniziare le nostre discussioni serali, ti chiederò di darmi l’essenza di quello che ti ricordi dello studio della notte precedente. Questo non solo ti aiuterà ad assimilare questi insegnamenti imprimendoli nella tua memoria, ma ti resteranno anche le registrazioni permanenti da riascoltare quando tornerai a casa.

Prima di iniziare, voglio dirti che quando ho iniziato a studiare la Cabalà, non riuscivo a capire niente di quello che mi diceva il mio insegnante, o che era scritto sui libri. Ero così depresso, che andavo al *mikveh* - il bagno rituale, la notte e piangevo. Tuttavia, con il tempo, ripassando in continuazione quello che avevo ascoltato dal mio insegnante e ripetutamente letto nei libri, le cose cominciarono ad avere un senso. Tutte quelle informazioni astratte che non ero riuscito ad integrare, tutto ad un tratto cominciarono ad adattarsi, come i pezzi di un puzzle. Ci è voluto molto tempo per completare il puzzle, ma una volta che senti che il processo è in corso, è come se Hashem ti stesse conducendo per mano.”

“Una volta che senti che il processo è in corso, è come se Hashem ti stesse conducendo per mano.” Adamo ripeté lentamente le parole di Giuseppe e sorrise: “Capisco quello che sta dicendo.”

“Dicevi che hai preso delle lezioni di Cabalà,” disse il saggio. “Parlamene un po’.”

“Mi sono iscritto ad uno dei tanti corsi che vengono offerti, ma non mi è piaciuto,” rispose Adamo. “Parlavano di come attrarre la potenza di Dio su se stessi, ma soprattutto promuovere i propri obiettivi. D’altro lato, nelle nostre lezioni di ebraismo stavamo imparando riguardo lo scopo divino della creazione e la santità dello Shabbat. Mi dava sempre più fastidio che nelle nostre lezioni di Cabalà, gli insegnamenti della Torah fossero lontani dall’essere la cosa principale, fino a quando ho deciso di smettere di frequentare, perché non aveva senso per me che ci siano due tipi diversi di ebraismo.”

“Anche se è una sfortuna che tu sia stato introdotto alla sapienza segreta della Torah in questo modo distorto, non c’è niente che si possa fare. Comunque cerca di metterti in relazione a quello che impari dai nostri incontri come se fosse la prima volta che ne senti parlare.”

“Non mi sarà difficile farlo,” disse Adamo. “So che la Cabalà è il messaggio interiore della Torah, e come tale è una tradizione segreta tramandata oralmente da maestro a discepolo, di generazione in generazione. A causa di questo, sono sempre stato a disagio al pensiero di classi di Cabalà composte da gruppi numerosi, con insegnanti che spesso non sanno nemmeno parlare ebraico.”

“Va bene. Prima che io possa affrontare l’argomento che ti riguarda, devo insegnarti alcuni principi della Cabalà, altrimenti non capirai quello che sto dicendo. Quindi, porta pazienza. Prima di tutto voglio parlare del concetto del male rispetto a quello della santità.

“Il regno celeste, le dieci sefirot – poteri divini della creazione, non sono fisiche e non sembrano essere collegate a nessun concetto fisico. L’unica cosa che unifica i vari livelli esistenti nel regno celeste è il mondo fisico. Questo è molto simile a una

fiamma che non può accendersi quando non è collegata ad uno stoppino fisico. Per questo i cabalisti si impegnano in attività fisiche con l'intento primario di unificare le sefirot.

“Al fine di arrivare ai livelli più alti della santità, l'uomo deve dunque diventare parte del mondo fisico. Quando obbedisce ai comandamenti di Dio, si coinvolge con le cose che hanno dato origine ai comandamenti, secondo il pensiero divino. Le parti del suo corpo diventano quindi dei vasi per contenere la luce delle sefirot, la cui fonte è la mente divina. Obbedire a questi comandamenti costituisce il servizio divino dell'uomo e lo aiuta a scalare le cime spirituali più alte.” (35)

“Credo che sia quello che Lei definirebbe il lato umano del patto,” disse Adamo. “Un patto comporta delle condizioni da rispettare da entrambe le parti, però. Se la parte dell'uomo è di osservare lo Shabbat, mettersi i *tefillin* – filatteri e usare il segno del patto solo come è permesso, qual è la parte di Dio?” chiese.

Giuseppe rispose: “Attraverso il patto della circoncisione, Dio ha dato ad Abramo e ai suoi discendenti il potere di influire sui regni celesti. (36) Il caso più evidente in cui questo accade è il concepimento, con cui un'anima viene portata giù nel mondo. Dal momento che il segno del patto è sull'organo della circoncisione, esso permette all'individuo di accedere ai regni spirituali più alti, da cui può trarre le anime più elevate.

“Al contrario, come ti ho fatto notare, quando un uomo profana il patto della circoncisione, la prima cosa che perde è il desiderio del Suo Creatore. L'uomo è stato creato per nutrire il desiderio di comunione intima con Dio, che è stato impresso sulla sua anima al momento della creazione, cercando non solo di tenerlo in vita, ma anche di alimentarlo in un fuoco eterno.

“L’anima dell’uomo sa che alla fine, il piacere più alto è questa unione con Dio. La conoscenza intellettuale non basta a soddisfare l’anima, però, che vuole conoscere questo piacere a livello esperienziale. Dal nostro punto di vista, può essere paragonato a un uomo e una donna sposati, il cui amore include il legame dell’anima e anche il desiderio fisico per l’altro. *Daat* è il termine biblico per l’unione coniugale: ‘E Adamo *yadà* – conobbe Eva.’ Il termine *daat* allude a una conoscenza intima, in cui lo spirito di ciascuno si fonde con l’altro fino a diventare uno. Se vogliamo che il nostro legame con il Santo sia la conoscenza includente di *daat*, coinvolgente l’intellettuale e l’esperienziale, il nostro amore per Lui deve essere esclusivo: quando *daat* è presente, non c’è spazio per niente altro.

“È abbastanza interessante notare che l’imperfezione del patto è chiamata anche *imperfezione di daat*, e vedremo il perché.”

“L’imperfezione di *daat*,” ripeté Adamo, socchiudendo gli occhi. “Sembra che lei stia dicendo che l’imperfezione del patto - che credo sia quello che lei chiama *zenut* - è ciò che ci allontana di più dal ‘conoscere Dio’ attraverso la comunione intima dell’anima.”

“Quello che hai detto è certamente vero. Tutte le trasgressioni agiscono su di te come un desensibilizzante spirituale, ma nessuna attutisce il senso di connessione con Dio in modo così schiacciante come fa lo spargimento del seme.

“Da un lato, quando il Santo ti favorisce con una percezione esperienziale dell’intensità del Suo amore, sai istintivamente che le passioni fisiche possono solo oscurare la tua consapevolezza spirituale e provi disprezzo per tutte le altre forme di piacere.

“D’altro lato, quando si profana il patto, la tua sete di *daat* si trasforma in un piacere fisico che sembra sempre più irresistibile. Il risultato è che, proprio come tu non desideri più la Sua

vicinanza, allo stesso grado l'Altissimo distoglie i Suoi occhi da te.”

Il giovane abbassò gli occhi. “Ho un problema che non Le ho detto,” disse.

“Vuoi parlarmene?” chiese il saggio con la sua voce soffice.

Adamo aprì la bocca, esitò e la richiuse. Giuseppe gli tese la mano e toccò delicatamente il braccio del giovane, dicendo: “Guarda, so che per te deve essere molto difficile parlare con me di cose che sono sicuro siano molto private, dopo tutto, non mi conosci! Pensa, però, che sei in terra d'Israele, dove la presenza divina dimora dall'inizio alla fine dell'anno: ancor di più a Gerusalemme, il centro dell'universo. Quando sei a Gerusalemme devi essere consapevole che gli occhi della divina provvidenza sono costantemente fissati su di te e vedi le conseguenze delle tue azioni molto più veloce rispetto di quando sei fuori d'Israele.

“Se ci fossimo incontrati altrove, forse avremmo avuto un rapporto più normale in cui potevi aspettare di conoscermi meglio, prima di scaricarti dei tuoi segreti più intimi. Qui, però, ti abitui a vivere a un ritmo più veloce di quanto avresti mai pensato fosse possibile. Eppure, il senso dell'amore divino e la guida a cui si accompagna è così forte che non lo vorresti in nessun altro modo.”

Adamo esclamò con uno sguardo riconoscente: “Grazie per averlo detto, ha ragione, non c'è tempo da perdere. Chi lo sa se avrò un'altra possibilità di ottenere una guida? Ho imparato che Dio ti parla in modi diversi e dipende da te recepire il messaggio, perché non arriva mai quando pensi di essere pronto, ma quando lo pensa Lui.”

“Dalla descrizione del tuo stato d'animo, sapevo che qualcosa d'importante mancava nel racconto della tua storia,” disse il



saggio. “Qualcosa che stai facendo e che sta suscitando l’ira divina.”

Adamo si agitò sulla sedia. “La tensione nel nostro matrimonio è così grande che sono spesso preda di quelli che si chiamano ‘sogni bagnati’. Mi sento orribilmente quando mi sveglio, ma che ci posso fare!” disse.

“Perdonami se ti chiedo, ma dimmi, questi ‘incidenti notturni’ sono l’unico modo in cui alleggerisci la tua tensione?”

Il giovane guardò le sue mani e rimase in silenzio per un po’. Alla fine disse: “No, non è solo quello, l’infelicità non è un buon consiglio. Ho preso delle cattive abitudini e non cerco nemmeno più di contrastarle!”.

“Sei finito in cattive abitudini per sfuggire al tuo stato d’infelicità, ma queste abitudini approfondiscono la tua tristezza e il tuo sconforto.”

Il viso di Adamo si rasserenò in qualche modo: “Sì!” disse. “Esattamente, mi stanno trascinando sempre di più verso il basso. Sono infelice con me stesso, del modo in cui sto affrontando questa situazione. Mi vedo impuro spiritualmente.”

“Hai detto che siete entrambi osservanti della Torah. La Torah non ti aiuta ad astenerti da quello che stai facendo?”

“Non è così facile,” si difese Adamo. “Osservo lo Shabbat e non mangio più nei ristoranti che non sono kasher, neppure nel modo in cui ero solito fare all’inizio del nostro pentimento, quando uscivamo e prendevamo solo del salmone affumicato e delle insalate. Ma una cosa è smettere di mangiare cibo che non è kasher e non accendere la luce di Shabbat e un’altra è smettere con le cattive abitudini! La mia impotenza mi riempie di disperazione e piango spesso per questo quando sono solo, soprattutto perché la

mia vita è fuori controllo completamente e mi sento estraniato da Dio.”

“Naturalmente hai ragione riguardo a come valuti questa difficoltà,” disse Giuseppe. “I saggi dicono che è più facile osservare l’intera Torah che cambiare una cattiva abitudine. Credo che tu mi stia dicendo che da casuale, ora è diventata intenzionale.”

Il giovane mormorò: “A volte mi procuro piacere da solo dopo che abbiamo litigato. All’inizio mi sentivo terribilmente in colpa perché, poco dopo essere diventato osservante, ho imparato quanto fosse sbagliato. Poi, quando la tentazione è venuta, volevo combatterla ma ogni volta ho sempre ceduto, e mi sono odiato per esservi ricaduto. A poco a poco, comunque, è come se uno strato di qualcosa tra la rassegnazione e l’insensibilità mi avesse colto, e dovevo solo farlo per alleviare me stesso, come se fossi costretto.

“Sento che non posso cadere più in basso. Sono costantemente depresso e niente sembra avere senso. Sono diventato irascibile e quando non lavoro mi sembra di passare il tempo urlando contro mia moglie o guardando fisso nel vuoto, immerso nell’amarezza della mia anima.”

Pieno di compassione per il dolore puro che percepiva nella voce del giovane, il saggio disse: “Il modello di tutti i testi mistici, lo Zohar, chiede: Perché Giuseppe aveva tali poteri spirituali? E risponde, perché Giacobbe amava Rachele così tanto, che il suo desiderio totale era che lei gli desse un figlio. (37) Dato che hai un tale rapporto prezioso con Rachele, nonostante i problemi che state avendo entrambi, sei molto fortunato che ti è stata data la possibilità di rettificare la tua profanazione del patto, in particolare prima di portare un’anima nel mondo.

Rabbi Wolbe, un saggio della Torah contemporaneo, ha puntualizzato che il grado di santità dei genitori determinerà quello dell'anima dei loro figli. (38) Per questo motivo, egli dice, fin da giovanissimi, preghiamo ogni sera per essere come il patriarca Giacobbe, degni di una giusta progenie (39). Al contrario, una profanazione del patto può influenzare il nascituro in modi diversi, che vanno dal fisico allo spirituale, a meno che la coppia non inizi il processo di correzione prima del concepimento.” (40)

“Che cosa comporta la correzione?” chiese Adamo.

“Ho talmente tante cose da dirti che dobbiamo farlo in maniera ordinata, altrimenti non capirai nulla. Ti prometto di dirti esattamente ciò che può essere fatto per correggere la profanazione del patto, appena sarai in grado di ascoltare quello che ti dico.

“Ci sono due conseguenze principali per questo peccato, per quanto riguarda la vita dell'uomo in questo mondo. (41) La prima riguarda la funzione dello sperma dell'uomo, di cui parleremo ora. La seconda, come ti ho detto, è che l'uomo perde il desiderio per il Suo Creatore, come pure per tutto ciò che è sacro.”

“Pensavo che il desiderio di vicinanza a Dio non ti lasciasse mai,” disse Adamo.

“Puoi verificare in te stesso che effettivamente una frazione ne rimane. Tuttavia, la maggior parte del desiderio scompare, lasciando il posto all'insensibilità. Spetta a te verificare nel tuo sé interiore se quello che ha causato la tua caduta costante nel coinvolgimento vuoto della zenuit è stata la tua ricerca istintiva per le sorgenti più alte del piacere. Vorrei aiutarti a farlo, ma stai ascoltando quello che ti dico, Adamo?”

Il giovane scosse la testa. “Mi manca semplicemente l'energia per la guerra feroce che avrei sempre bisogno di combattere contro il

mio impulso al male. È molto potente!” esclamò. “Non c’è niente che mi piacerebbe più che spezzare quest’abitudine, ma è troppo difficile per me immaginarlo.”

“No Adamo, in profondità dentro di te, non vuoi veramente fermarti. Quello di cui non ti rendi conto, tuttavia, è che il tuo non volere è parte del problema, perché niente si oppone alla volontà. Quando il tuo cuore anela a diventare la dimora della Shekhinà, dice lo Zohar, il tuo stesso desiderio t’impregna con la forza di carattere di rifiutare il male e scegliere il bene. (42)

Ho intenzione di spiegarti nei prossimi giorni che la forza di volontà è un’entità spirituale che tu attrai dal cielo su di te e una delle conseguenze della zenut è che perdi dei livelli di forza di volontà, che recuperi solo quando cominci il processo della tua correzione.

“Resistendo alla tentazione, l’uomo porta la luce su di sé e rafforza il regno celeste, quello della santità. Al contrario, qualsiasi atto o pensiero contro la volontà divina serve a rafforzare le forze al di fuori del regno della santità. Queste sono le forze che hanno il compito di tentare l’uomo. Cadendo in tentazione, l’uomo dà la sua luce per potenziare le forze esteriori, il cui scopo è di spegnere la fiamma della sensibilità spirituale e, in definitiva, di assorbire la sua stessa forza vitale.”

“Forze esteriori?” chiese Adamo.

“Quando diciamo ‘forze esteriori’, intendiamo le forze spirituali che sono al di fuori del regno della santità, in quello che potremmo chiamare il regno del male o, ‘l’altro lato’. (43) Le forze che abitano nelle tenebre di questo regno si considerano come un’esistenza indipendente, anche se, naturalmente, non lo sono affatto. Eppure, questo è ciò che definisce il male. Tuttavia, quando ci si rende conto che considerato dall’Alto, il male è solo

l'altro lato del bene e insieme ad esso forma un insieme unitario, non vi è più alcun male. Non appena si arriva alla comprensione dell'unione tra il Santo e i figli d'Israele, siamo in grado di vedere l'intero più grande, dove il male non ha vera esistenza.” (44)

“Se il male non ha vera esistenza,” chiese Adamo, “come fanno ad esistere le forze esteriori? Voglio dire, da dove prendono il loro potere?”

“Ottima domanda,” osservò Giuseppe. “Ed è qui che entra in gioco la santità. Il regno della santità rappresenta la presenza di Dio, vale a dire, l'energia luminosa. Il regno del male - chiamato anche il regno dell'occultamento - è esattamente l'opposto. Le forze esteriori di questo regno esistono solo in virtù dei frammenti o scintille di santità che esse imprigionano. Senza queste scintille, non avrebbero alcuna esistenza.”

“L'idea che chi cede alla tentazione deve dare la sua luce per potenziare le forze esteriori, e che queste si tengono la luce per promuovere il loro scopo, mi lascia perplesso,” disse Adamo. “Questo sembra opporsi alla volontà divina. Perché Dio farebbe una cosa del genere, creare questi parassiti e permettergli di nutrirsi della Sua luce, con l'obiettivo di danneggiare gli altri, mettendo così a repentaglio il Suo stesso scopo?”

“Quello era il secondo punto che volevo affrontare. Le forze esteriori sono in realtà parte del piano della creazione. Consentendo sia al bene che al male di esistere, Dio ha stabilito un sistema in cui l'uomo ha il libero arbitrio di scegliere tra le opere che portano la luce e quelle che causano l'oscurità. Tuttavia, Dio non potenzia il lato del male arbitrariamente: siamo noi che gli diamo forza tramite le nostre azioni.

“Lasciamo stare per ora questo argomento. Capisci il termine ebraico *mochin*?”

“Significa coscienza, non è vero?” chiese Adamo. “Ho sentito parlare di *mochin de gadlut*, che credo sia uno stato di coscienza superiore o di espansione della mente e di *mochin de katnut*, che è lo stato inferiore in cui ci troviamo spesso quando sperimentiamo delle difficoltà, anche se può riferirsi al nostro stato di consapevolezza normale.”

“Questa è una descrizione precisa. Normalmente si pensa alla coscienza come a qualcosa di legato alla mente, ma abbiamo veramente vari livelli di coscienza in tutte le parti del corpo. Per muovere il tuo braccio, non utilizzi la stessa quantità di coscienza che ti occorre per risolvere un’equazione matematica, ma devi concentrarti un po’ o non sarai in grado di muoverlo.”

“Ho ascoltato un’idea simile durante una lezione sulla guarigione alternativa,” commentò Adamo. “Parlavano di coscienza dell’organo, che è simile a quello che Lei sta dicendo.”

“Bene, dato che siamo stati creati ad immagine di Hashem, ne consegue che anche Lui ha utilizzato vari livelli di coscienza per relazionarsi con noi. Rabbi Zadok di Lublino diceva che ogni volta che pensi ad Hashem, Lui ti sta pensando, ma Hashem ti pensa in proporzione alla quantità di coscienza con cui Lo pensiamo. In altre parole, Lui ci dà una quantità di luce in base ai vasi che abbiamo per riceverla.

“Per aiutarci a capire, lo Zohar spiega che tutti questi livelli dell’anima sono strutturati uno dentro l’altro, come gli strati di una cipolla.”

“Però, se lo strato interiore della cipolla non è in buono stato, tutti gli altri strati saranno marci anche loro,” disse Adamo. “Che cosa succede allora?”

“Questo è il punto del paragone,” disse il saggio. “Ogni livello dell’anima può essere visto come una dimora per quello direttamente al di sopra. Solo dopo aver completato perfettamente tutti gli aspetti del servizio divino coinvolti nel primo livello di nefesh - anima, ti arriverà il livello più alto di ruach - spirito.

“E’ importante per te capire che ciò che viene fatto in questo mondo è un’iniziazione dal basso che ha un impatto diretto e immediato e un collegamento con gli eventi nel mondo celeste.

“Dio ci ha permesso di ricevere la Sua luce per mezzo delle sefirot che ha creato. Queste sefirot hanno formato delle entità spirituali collettive, (45) ciascuna contenente le sue dieci sefirot. Il Santo ha incluso queste entità una dentro l’altra in modo che la luce che dirige sulla più alta di queste entità può arrivarci al livello più basso, a patto che la nostra struttura spirituale abbia abbastanza canali aperti.”

“Che cosa significa la nostra struttura spirituale?”

“Ciascuno dei cinque livelli della nostra anima è una struttura spirituale suddivisa in dieci parti e, come ti ho appena detto, è davvero una dimora per il livello superiore ad esso. Ovvero ogni livello dell’anima è una veste per quello al di sopra.”

“Così la luce divina proviene dall’Essere Infinito, fino in fondo alla nostra stessa struttura spirituale, di livello in livello. Eccezionale!” esclamò Adamo.

“Poiché tutto in Alto ha una controparte in basso,” continuò Giuseppe, “pensiamo prima a un uomo e una donna che si amano così tanto che si sentono come una persona sola. Essi sono chiamati ‘anime gemelle.’ In cielo sono veramente un essere solo. Si tratta di una sola anima, metà maschile e metà femminile. (46)

“Come in basso, così in alto. A livello della luce infinita, Dio è Uno, senza differenziazioni tra le forze maschili o femminili. Al livello celeste delle Forze divine della creazione abbiamo le forze maschili e femminili che sono legate spiritualmente una all'altra, come le controparti celesti delle anime gemelle umane. E al livello delle forze della provvidenza, con cui Dio si relaziona all'uomo, sono HaKadosh Baruch Hu e la Shekhinà che, se così si può dire, si amano l'un l'altra nel modo delle anime gemelle umane, ma senza alcuna fisicità. Lo Zohar ritrae l'amore tra HaKadosh Baruch Hu e la Shekhinà come l'amore tra una sposa e uno sposo.” (47)

“E noi, come popolo di Israele, come ci inseriamo?”

“Immagina tutto il popolo ebraico incluso dentro un certo spazio. La parte delle loro anime al di fuori dei loro corpi ha livelli che raggiungono Dio stesso. Il punto d'incontro in cui tutte le anime ebraiche incontrano Dio non è un punto, ma un'entità collettiva che contiene tutte le caratteristiche di una persona, salvo che questa 'persona' è spirituale, non fisica. Questa è la Shekhinà.”

“Ma siamo noi!”

“E' la presenza divina di Dio. Comunque, hai ragione nel fatto che la Shekhinà è molto vicina al popolo di Israele.”

“Può dirmi qualcosa di più sulle sefirot, Rabbi?” chiese Adamo, soffocando uno sbadiglio.

“Perché non rimandiamo questo argomento a domani sera? Preferisco avere la tua concentrazione totale per parlare di questo e vedo che sei stanco.”

“Mi dispiace, ma credo che Lei abbia ragione! Farò in modo che domani non accada,” disse il giovane in tono di scusa.



“Non essere troppo esigente con te stesso, Adamo,” disse Giuseppe dolcemente. “Ci vediamo domani.”

Note:

35) L’analogia tra le sefirot, le fiamme e i comandamenti è tratta da Rabbi Aryeh Kaplan, *Sefer Yetzirah: Il Libro della Creazione*. Maine: Samuel Wieser, Inc, 1990; p. 62.

36) Vedere *Sefer Yetzirah, op. cit.* p. 37.

37) Zohar, *Vayechi*, p. 225b.

38) Citato da Yigal Aben Danan, *Vehayitem Kedoshim: Asefat Maamarim Be’inyan Shemirat Habrit...* Gerusalemme, 1997.

39) Vedere la preghiera *Hamapil*, nello *Shemà* recitato a letto; Rabbi Nosson Scherman, *The Complete Artscroll Siddur, nusach sefard*. New York: Mesorah Publications, Ltd., 1985, p. 318. [“Che la mia prole sia perfetta di fronte a Te...”]. Tutte le citazioni dalle preghiere sono riportate da questa edizione.

40) Vedere *Reshit Chokhmah, Shaar Hakedusha*, 17:51, e *Sefer Yesod Yosef uBinyan Yosef al shemirat habrit vetikkuno*, Gerusalemme, sezione *Onshei Hachet*, p. 16a.

41) Adattamento da Rabbi Luria, *Sefer Bet Genazai, Biurim uPerushim al Parshiot haTorah – Shemot*. Vol. I, “*Vayar Elokim et Benei Israel Vayeda Elokim*,” Gerusalemme 20000, pp. 67-69.

42) Zohar, *Vayekhel*, 198b; citato da La Porta dell’Amore, cap. 4, “Due desideri che si fondono in uno.”

43) *Sitra achra*, in aramaico.

44) Vedere Rabbi Moshe Schatz, *Timeline to Redemption*, prefazione a *The Beginning of Wisdom, Gate of Love*, trad. Benyosef, *op. cit.*

45) *Partzufim*, in ebraico

46) Zohar, 3:43b; *Simcha shel Mala* (Gioia in Alto) di Rabbi Moshe Luria in *Bet Genazai: Mila, Pidyon, Mitzvot, Nisuin*.

47) Zohar, *Vaetchanan* 267b. Citato da *The Beginning of Wisdom, Gate of Love*, cap. 2.

## QUARTO CAPITOLO

### Conoscenza imperfetta

Il giorno seguente Adamo arrivò all'una e trenta, con mezz'ora di ritardo sul suo incontro.

“Buon giorno!” disse il saggio. “Pensavo che avessi rinunciato a me!”

“Sì, allo stesso modo in cui vorrei saltare da una scogliera!” esclamò Adamo sorridendo. “Mi dispiace, Rabbi, ho dormito troppo.”

“Va bene, eri già stanco ieri sera. È importante che tu venga qui con tutte le tue facoltà mentali sveglie, perché questo studio è già abbastanza difficile così com'è! Cosa ti ricordi dell'incontro di ieri sera?”

“Abbiamo parlato della stretta connessione tra i livelli dell'anima e la coscienza della presenza di Dio. Lei ha spiegato che ogni livello ci viene dato dal cielo e dipende da un particolare impegno nel servizio divino.

“Cosa sono le sefirot veramente, Rabbino?” chiese. “Conosco il loro nome (48): *Keter* - corona, *Chokhmah* - sapienza, *Binah* - intelligenza, *Chesed* - amore, *Ghevurah* - restrizione, *Tiferet* - armonia, *Netzach* - dominio, *Hod* - empatia, *Yesod* - Fondamento e *Malkhut* – regalità.

“Ho memorizzato il significato dei loro nomi, ma mi rendo conto che non capisco veramente il loro significato.”

“Hai ragione,” sorrise il saggio. “Le sefirot sono una combinazione di poteri creativi divini nel regno Divino, la cui funzione evoca

quella delle parti del corpo dell'uomo. Puoi anche capirle come tipi diversi di luce.”

“Luci? La Sapienza, l'intelligenza, la moderazione, sono luci? Non capisco,” disse il giovane.

“Per esempio, Se un amico fosse alle prese con un concetto complesso di fisica, e finalmente lo capisce, potresti dire che ha visto la luce.

Certo, ma non in senso letterale, lo direi nel senso che ha capito...” Adamo esitò e poi aggiunse: “Credo di sapere quello che intende, è la stessa cosa per quanto riguarda le Sefirot.”

Giuseppe sorrise, compiaciuto della pronta intelligenza del giovane. “Esatto,” disse.

“Le sefirot sono delle luci che servono a rivelare ed esprimere la grandezza di Dio, ma sono anche vasi che comprimono la luce infinita, per filtrarla in tutti i mondi fino a che arriva all'uomo.

“Tutte le spiegazioni riguardo alle sefirot cercano di descrivere come si manifestano nell'essere umano e come questa sia la base del nostro legame con il Creatore (49). Le luci di Keter circondano il resto delle luci del corpo e hanno il potere di unificare tutte le altre luci che arrivano all'uomo. Il vaso di Keter è la volontà, perché le sue luci sono rivelate tramite la volontà. C'è una volontà interiore e una volontà esteriore: la volontà interiore è collegata all'*oneg* - piacere, ed è quello che vogliamo veramente. La volontà esteriore è il modo di esprimerlo. In altre parole, la volontà interiore si manifesta attraverso la volontà esteriore.

“Pensaci in questo modo: qual è lo scopo della Creazione? Perché Dio ha creato il mondo?”

“Mi è stato insegnato per beneficiare l'uomo,” rispose Adamo.

“Questo è lo scopo esteriore, qual è lo scopo interiore, dunque?”

Dal momento che il giovane non si azzardò a rispondere, Giuseppe proseguì: “lo scopo interiore della creazione è che Dio voleva avere una dimora, quella che chiameremmo una ‘casa’, al di sotto (50). La sua ‘casa’ è dentro di te, dove Egli dimora, perché la Sua anima si trova nel corpo dell’uomo. Quindi devi creare una dimora gradevole dentro di te, perché la Shekhinah non dimora in uno spazio che è viziato da ogni coinvolgimento che si oppone alla volontà divina. (51)

“Abbiamo detto che la volontà interiore è quello che vuoi veramente, la volontà esteriore è quello che farai per realizzarlo. Quindi, se la volontà interiore di Dio è di beneficiare l’uomo, aiutandolo a diventare un vaso della presenza divina, la sua volontà esteriore è di dare all’uomo gli strumenti per arrivarci.”

“Cioè, la Torah,” chiese Adamo. “Comincio a capire quello che Lei mi hai detto, che la forza di volontà è un’entità spirituale che si attrae dal cielo. In altre parole, la mia volontà interiore è il mio desiderio della gioia della comunione con Dio che, secondo Lei, ho confuso invece con il piacere fisico. E la mia volontà esteriore è la quantità di forza di volontà che uso per ottenere quello che voglio veramente.”

“Ottimo,” approvò Giuseppe. “E più alto è il livello dell’anima che hai acquisito, maggiore sarà la tua forza di volontà e più acuto il tuo desiderio di avvicinarti sempre di più a Dio.

La volontà è la radice delle luci e delle forze che si diffondono nel corpo, perché senza la volontà un uomo non fa nulla. È il pensiero dell’oneg che attiva la volontà, portandola in essere. In altre parole, il motivo per cui si desidera qualcosa e per cui si è pronti a fare uno sforzo per ottenerlo, è che si sta inseguendo l’oneg che questa ci procurerà. In termini cabalistici, Keter ha due aspetti: uno

superiore, che trasmette la gioia e uno inferiore, che trasmette la volontà.”

“E riguardo le altre Sefirot?” chiese Adamo.

“Non voglio parlare di tutte le sefirot, perché non sto cercando di insegnarti la Cabalà. Il mio scopo è di dirti solo ciò che devi sapere per lo scopo che ti ha portato a me. Il resto .... lo puoi imparare in seguito, se lo desideri.

“Parliamo delle varie parti del corpo come vasi che contengono la luce delle sefirot, per mostrarti come ricevi l’energia luminosa divina. Prima di tutto c’è Keter: il corpo non ha un vaso capace di contenere la sua luce, tale è la sua intensità. Al suo posto, Daat entra nell’uomo.

“Nel nostro primo incontro ti ho detto che Daat è una conoscenza avvolgente, che fonde la percezione intellettuale con quella esperienziale. In termini tecnici, c’è una Daat superiore e una Daat inferiore. Al livello divino, la Daat superiore unisce Chokmah e Binah, e la Daat inferiore è ciò che attrae in basso la Daat divina superiore integrandola nel nostro cuore. Il vaso umano per ricevere la Daat superiore divina, la conoscenza intellettuale della grandezza del Creatore, sono il tuo emisfero cerebrale destro e sinistro uniti insieme. Il vaso per ricevere e integrare nel cuore la luce della Daat divina inferiore è il collo.

“Ritorniamo ora a parlare per un momento della coscienza. Invece di pensare alla coscienza come qualcosa di astratto, immaginala come un’entità spirituale completa con una testa, un centro e un basso. La testa corrisponde alla testa umana, il centro corrisponde sostanzialmente al busto fino alla vita e la parte inferiore va dalla vita ai piedi. Così il capo di questa entità sarebbe..”

“Il mio cervello destro e sinistro, come vasi per ricevere le luci di Chokhmah, Binah e Daat insieme,” completò Adamo.

“Giusto! Le due braccia è il busto - il centro della tua coscienza - sono i vasi che ricevono le luci divine di Chesed, Ghevurah e Tiferet. Le due gambe e gli organi genitali, il fondo della tua coscienza, sono i vasi di Netzach, Hod e Yesod.”

“E riguardo a Malkhut?” chiese Adamo.

“Malkhut è nota come la Shekhinah, l’ultima e la più bassa delle dieci sefirot, che non ha nulla di Suo proprio e che deve ricevere tutto dalle sefirot sopra di lei. Malkhut ha una capacità particolare d’integrare l’illuminazione che ha ricevuto e poi di trasmetterla.

“Le luci di Chokhmah sono così alte che l’uomo può riceverle solo per mezzo di Binah. L’intelligenza restringe lo splendore della sapienza e mostra a poco a poco una versione diffusa della luce, in base alla capacità del recipiente.”

“Cosa succede quando ti viene insegnato qualcosa di così profondo che non puoi capire tramite la tua Binah?” chiese Adamo.

“In questo caso utilizzi la tua Daat per concentrarti sugli aspetti problematici, escludendo tutto il resto. Quando ti immergi nei tuoi studi così profondamente, che non senti nient’altro intorno a te, sei in grado di attrarre su di te le luci divine di Chokhmah. Poi, per mezzo della tua Daat, Chokhmah si unisce a Binah e riuscirai a capirlo. Questo perché Daat ha una grande capacità di unire, derivante dalla volontà dell’uomo. Quando il desiderio di conoscere raggiunge il tuo cuore, tutti i tuoi sensi si arrendono a Daat. Come risultato, riesci a divorziare da tutto ciò che ti circonda.”

“Questo è affascinante, Rabbi. Puoi dirmi qualcos’altro su Daat?”

“Ricordati che la fonte di queste sefirot è la mente divina, comprese le luci di Chokhmah, Binah e Daat. Queste tre sefirot ti permettono di attrarre in basso la coscienza della grandezza del Creatore. Questa conoscenza intellettuale viene integrata dentro di te tramite la tua Daat, che ti consente di attrarla nel tuo cuore. Ed è solo quando questa coscienza viene attratta nel tuo cuore che diventi consapevole dell’amore e timore di Hashem che provi.

“Questo spiega il meccanismo in un modo tecnico. Per capire cosa significa a livello esperienziale, puoi pensare a Daat secondo la sua connotazione del desiderio. (52) Quando provi desiderio devi chiederti da dove viene, se dalla tua mente o dal tuo cuore.

“Il giovane pensò per un secondo, e poi rispose: “Penso da entrambi! Prima devo pensare con la mia mente e solo dopo s’infonde nel cuore.”

“Proprio così. Lo stesso vale per la tua connessione con il Santo. Lo Zohar ci dice che dobbiamo relazionarci a Lui con ‘il desiderio del cuore’ e spiega il processo in questo modo: (53)

*Vieni e vedi! Nel momento in cui dirigi la tua volontà per compiere il servizio divino del tuo Signore, la volontà cosciente con la quale servi il Santo infonde il tuo cuore e poi si diffonde in tutte le altre parti del corpo. La volontà della tua mente, trasferita nelle tue parti del corpo, si fonde con il desiderio del tuo cuore e tutte le parti del tuo corpo insieme compiono con amore la volontà del loro Creatore, attraendo in tal modo su se stesse l’energia luminosa della Shekhinah. E tu allora diventi parte del Santo.”*

“Capisco,” disse Adamo. “Quindi dalla mente si diffonde nel cuore e poi viene trasmesso alle parti del corpo. Poi, naturalmente, diventi parte del Santo, perché il Suo spirito o energia è dentro di te, e sono sicuro che lo senti!.” Dopo una pausa, chiese, “Giusto?”



Il saggio annuì con un dolce sorriso: “Verissimo, soprattutto nella preghiera, al punto che a volte è difficile staccarsene e ritornare alla coscienza normale.”

“Quindi Daat è importante, in particolare per quanto riguarda il nostro legame con Dio!”

“E’ essenziale! Il concetto di Daat è legato ai tefillin che indossi ogni mattina, prima della preghiera. Metti i tefillin della testa appena sopra la linea dei capelli, per collegarti alla Daat divina superiore. Indovini perché il nodo del tefillin della testa si trova dietro il collo?”

“E’ per via di quello che ha detto prima, che il collo è il nostro vaso umano dotato dell’abilità di attrarre giù la Daat divina, integrandola così come conoscenza intellettuale.”

“*Baruch Hashem* - grazie a Dio, che capisci!” disse il saggio.

“Rabbi, sono appeso alle Sue parole, come se la mia vita dipendesse da questo...” Il giovane rimase in silenzio per un secondo e poi aggiunse: “forse lo è!”

Il saggio non commentò e continuò: “viceversa, leghiamo la scatola dei tefillin della mano al nostro braccio sinistro, a livello del cuore, perché il cuore è il nostro vaso che rappresenta la Daat inferiore, che ci permette di fondere la sapienza intellettuale e l’intelligenza che Hashem ci dà, con una percezione esperienziale del Suo immenso amore.

“I tefillin rappresentano dunque l’amore di Dio per il Suo popolo e la Sua unione intima con esso. Non a caso, il Midrash ci descrive Dio che indossa i tefillin. Questo significa che, proprio come il popolo di Israele dà al Suo Creatore una prova tangibile del suo attaccamento a Lui, mettendo i tefillin, Dio dà a Israele un segno del Suo amore indossando dei ‘tefillin spirituali.’

Se intendi in questo modo la mitzvah di mettere i tefillin, vedrai che la profanazione del patto intacca la tua capacità di collegarti alle forze divine più alte, perché erige una barriera spirituale al livello del collo.”

“Al livello del collo?” chiese Adamo. “Questo significa che l’uomo è totalmente bloccato dalla Daat divina, sia intellettuale che esperienziale!”

“Sì, essenzialmente. Nel Talmud, lo spargimento del seme è indicato come un ‘difetto del patto’. Al contrario, i cabalisti ne parlano come di un difetto della conoscenza. In verità, però, sono due aspetti diversi della stessa trasgressione. Il difetto del patto si riferisce all’atto effettivo con cui si profana il patto, mentre il difetto della conoscenza si concentra sull’effetto che questa trasgressione ha sulla tua conoscenza di Hashem.”

“Un difetto di conoscenza,” ripeté Adamo lentamente. ”Oh, mio Dio! Così la trasgressione dello spargimento del seme intacca il legame dell’uomo con Hashem, al livello della Daat divina Non mi meraviglio che mi sento scollegato!”

“Ti ho detto nel nostro primo incontro che ci sono due conseguenze principali dello spargimento del seme, per quanto riguarda la vita dell’uomo in questo mondo. La prima, è che l’essenza spirituale dell’uomo diventa imperfetta. Ora puoi capirlo in termini tecnici, cioè che viene impedito dal ricevere la Daat celeste. La seconda, riguarda la funzione dello sperma dell’uomo, di cui parleremo ora e vedrai che questo risponderà alla tua domanda.

“Devi sapere che Dio ha dato il seme all’uomo al fine di attingere anime sante dal cielo. La capacità di portare giù un’anima rende l’uomo un partner di Dio nello scopo della creazione. Mentre questa è una grande benedizione, comporta anche una grande

responsabilità, perché ogni volta che un uomo ha rapporti intimi con la moglie, porta un'anima della santità in questo mondo.”

“L'unione però non sempre genera un bambino,” obiettò Adamo.

“Se l'unione non crea un bambino, un'anima scende in ogni modo, ma poi si unisce ad altre in quello che chiamiamo 'il palazzo delle anime'. Queste anime fungeranno eventualmente come buoni avvocati per l'uomo che le ha create, quando arriverà il momento della sua dipartita. Esse si uniranno alle forze della santità e lo difenderanno contro i tanti accusatori che si alzeranno contro di lui nel suo giudizio finale. Queste anime sono considerate i suoi figli spirituali.”

“Che cosa succede se la coppia non è sposata, o in qualsiasi altra circostanza in cui un uomo ha un'emissione?” chiese Adamo con esitazione.

“In questi casi. Un'anima è costretta a scendere, secondo l'ordine divino della creazione. Tuttavia, poiché non c'è un corpo destinato a riceverlo, e non ha neppure alcun ruolo nel fine ultimo della creazione, quest'anima santa deve unirsi alle forze esteriori che risiedono nell'altro lato. Queste anime sono indicate come 'i figli ribelli' dell'uomo, in ebraico, *shovavim*, come nel versetto: Ritornate, figli ribelli!!” (54)

“Ogni volta che un uomo ha un'emissione di seme causa la discesa di un'anima?” chiese Adamo con uno sguardo incredulo negli occhi.

“In realtà, molto più di questo. Ogni singola goccia di seme provoca la discesa di un'anima,” fu la risposta laconica di Giuseppe.

Adamo impallidì. “C'è una differenza se è coinvolto in una relazione proibita o se soccombe alla tentazione da solo?” chiese.

“Ogni volta che l’uomo spreca il suo seme, emettendolo sia da solo o in una relazione proibita, o anche con sua moglie in qualcosa momento diverso da quando è ritualmente pura, obbliga le anime a scendere e a unirsi alle forze del male,” sottolineò il saggio.

“Che cosa succede ai figli fisici nati fuori dal matrimonio, o a quelli nati da coppie sposate che non osservano le leggi della purezza familiare?” chiese il giovane, cercando di assorbire ciò che il saggio stava dicendo.

“Verranno al mondo con le forze esteriori attaccate a loro, il che gli causerà sofferenza e confusione mentale, e gli darà una propensione a scegliere la strada sbagliata. Inutile dire che, quando diventeranno adulti, se vinceranno la loro carenza di santità e sceglieranno la via della Torah, si libereranno di queste forze negative, attaccandosi al loro Creatore.”

“L’anima ha una coscienza propria?,” chiese Adamo. “Voglio dire, è consapevole di ciò che le accade quando è ancora solo un’entità spirituale, scollegata ad un corpo umano?”

“Non solo è cosciente, ma la sua consapevolezza è molto più acuta della nostra. L’anima conosce la verità e non può ingannare se stessa come fanno gli uomini.”

“Oh, mio Dio!” esclamò Adamo. “La sofferenza di queste anime dev’essere insopportabile!”

“Effettivamente, perché dopo la loro caduta, queste anime sono oppresse e sfruttate dalle forze esteriori e hanno poche speranze di salvezza.”

“Perché hanno poca speranza?”

“Perché possono lasciare il loro stato di oppressione solo quando l'uomo che ha causato la loro discesa le redime, dedicandosi a riparare il danno che ha commesso, in tutta la sua grandezza. Il problema, tuttavia, è che una delle prime conseguenze di questo peccato è la perdita della volontà, così la loro redenzione è improbabile, nella migliore delle ipotesi.”

“Quello che sta dicendo sembra così sconcertante!” disse il giovane, scuotendo la testa. “Ho bisogno di sapere di più su ciò che accade alle anime.”

“Le anime stesse diventano esseri malvagi, perché non avendo corpi creati nella santità, devono unirsi alle forze esteriori e diventare intere strutture del male. Nelle nostre parole, diventano *shedim* - forze demoniache e spiriti maligni.”

“Che cosa vuol dire, ‘intere strutture del male’?”

“Le forze esteriori sono molto simili a gusci o bucce, in ebraico, *klipot*.”

“Nel senso che sono vuote all'interno?” chiese il giovane.

“No, il nocciolo dell'espressione ‘guscio’ non è che è vuoto, ma piuttosto scollegato dal frutto, cioè la luce divina. Non ti riferisci al guscio di una noce come a un guscio, fino a che il frutto è ancora al suo interno, perché il frutto e il guscio sono parti dell'intero, che è la noce. Similmente, queste *klipot* esistono solo in virtù dei frammenti o scintille di santità che esse imprigionano.

“È essenziale per te capire la differenza tra un vaso e un guscio. (55) Un cabalista contemporaneo, Rabbi Moshe Schatz, ci dà una chiara spiegazione di entrambi i concetti. Un recipiente è un'entità spirituale che restringe l'espansione infinita della luce divina per contenerla. Il suo scopo è quello di legarsi alla luce infinita sopra di lui e trasmetterla ai vasi al di sotto. Un vaso continua a essere

riempito costantemente con la luce sopra di lui, mentre restringe la sua luce per trasmetterla ai vasi sotto di lui, secondo la loro capacità.

Tuttavia, se il vaso assorbe troppa luce divina e se la tiene per sé, senza adempiere al suo scopo essenziale di trasmettere la luce, smette di essere un vaso e diventa un'identità egoista interessata solo a se stessa. Questa è quella che viene chiamata una klipah, guscio. Una klipah è fatta della stessa materia del vaso, ma poiché il suo obiettivo è di ricevere la luce e di tenerla per sé invece di trasmetterla, pensa di avere un'esistenza indipendente e questo è quello che definisce il male.”

“Se ho capito quello che mi ha spiegato ieri sera, se una klipah si rendesse conto che non è veramente indipendente dal divino, non sarebbe più una klipah,” osservò Adamo.

“Buon punto!” sorrise il saggio. “Come abbiamo visto ieri sera, ognuno dei cinque livelli dell'anima dell'uomo è suddiviso in dieci parti. Ogni volta che l'uomo trasgredisce un comandamento, perde una parte della sua anima nelle forze esteriori. Tuttavia, l'energia dell'anima che perde finendo nelle forze del male, commettendo trasgressioni, è solo un frammento della sua anima. Nel caso del versamento del seme, oltre a danneggiare se stesso, danneggia un'altra entità. Egli attrae dal cielo un'anima completa di tutte le dieci parti.

“C'è un principio negli insegnamenti interiori della Torah, che la luce, o essenza spirituale, richiede un vaso per contenerla e trasmetterla.”

“Sì, ho avuto difficoltà a capirlo, fino a che ha spiegato che le sefirot possono essere intese come vasi per contenere la luce di Dio e poi trasmettercela. Penso che sia uguale riguardo l'anima.”

“Spiegati meglio,” richiese il saggio.

“Il corpo umano limita e contiene la luce dell’anima, permettendole così di operare e compiere la sua missione al di sotto. L’anima di questi figli spirituali, quelli caduti, però non ha alcuna missione da compiere. Allora perché hanno bisogno di un vaso?”

“Se ci pensi, hanno sì una funzione, anche se non positiva, perché è stato il Santo che ha potenziato le forze del male, al fine di stabilire il libero arbitrio,” disse Giuseppe.

“Così, i vasi di questi figli spirituali sono i gusci malvagi che tengono la luce divina per promuovere la propria esistenza egoista...” Il giovane si fermò per un attimo e aggiunse: “Ancora non capisco perché è peggio portare giù un’anima, costringendola a rinchiudersi in un essere cosiddetto demoniaco, invece che gettare a questi esseri qualche frammento della tua stessa anima.”

“E’ molto peggio, perché commettendo una trasgressione, aumenti il potere di una forza demoniaca già esistente. Al contrario, portando giù un’anima, ne crei una nuova. Crei veramente un’entità spirituale completa e la consegni alle forze esteriori. Inoltre, la spinta della forza vitale di un uomo viene dal suo seme, in cui giace l’essenza della sua esistenza. L’uomo che spreca il suo seme quindi da la pura esistenza per creare che cosa? Un essere demoniaco che aumenterà le forze dell’impurità.”

“Lei dice che hanno una funzione, quale esattamente?”

“Ti ho detto che la percezione esperienziale della vicinanza di Dio è conosciuta come oneg. La parola ebraica per ‘peste’, *nega*, si ottiene dalla permutazione delle lettere della parola noga. L’Ari spiega che l’oneg, il piacere che l’uomo prova emettendo il suo seme invano, si trasforma in *nega*, perché le forze demoniache che

crea gli causano molta sofferenza. (56) Il loro scopo è quello di distruggere la sua casa e prendere per sé tutto il suo sostentamento. Questo è il motivo per cui si vede spesso che gli uomini noti per la loro indulgenza in questa trasgressione, non hanno soldi o comfort, che sono tutti prodotti del sostentamento divino.”

“Qual è la connessione tra il denaro e lo spargimento del seme?” chiese Adamo.

“Con quale sefirah è connesso lo spargimento del seme?” lo interrogò il saggio.

“Con Yesod,” rispose Adamo.

“Giusto, ciascuna delle sefirot è rappresentata da una certa figura biblica, nella cui vita si può vedere l’incarnazione della sefirah. Ad esempio, Abramo incarna il tratto di Chesed, generosità e Isacco quello di Ghevurah, restrizione.”

“Posso capirlo,” disse Adamo. “Abramo era noto soprattutto per la sua generosità verso gli altri e Isacco per il modo in cui si trattene quando suo padre lo legò sull’altare.”

“Giuseppe era l’incarnazione di Yesod, fondamento, la cui funzione è quella di fornire sostentamento al di sotto. (57) La stretta connessione tra abbondanza materiale e purezza può essere vista in Giuseppe: quasi subito dopo aver superato la tentazione di zenut, salì al potere diventando il viceré d’Egitto e in questo ruolo fu letteralmente l’approvvigionatore del mondo intero.”

“Così è vero anche l’opposto!” esclamò Adamo. “Voglio dire, l’opposto della purezza è analogamente connesso all’opposto dell’abbondanza materiale, in altre parole, alla povertà!”

“Giusto,” approvò il saggio. “La grande quantità di potere dato al male, come risultato della dispersione del seme, rende questa



trasgressione così grave che, secondo il nostro Santo Zohar, la *teshuvah* - pentimento non aiuta.”

“La t.t.t.teshuvah non aiuta?” balbettò Adamo. “Ma persino dell’omicidio non si tratta in termini così gravi!”

“Naturalmente no!” replicò il saggio. “Se uccidi un uomo, il suo corpo - la sua forma attuale - non ci sarà più, ma almeno la sua anima tornerà in cielo. Al contrario, quando un uomo spreca lo sperma, i figli spirituali che crea non possono nemmeno tornare in cielo. Non hanno il legame con le forze della santità che solo un corpo può offrire.”

“Come fa un uomo a far fronte a questo problema quando non è sposato, Rabbino?” domandò Adamo.

“Deve fare ogni sforzo per sposarsi,” rispose serio Giuseppe. “Rabbi Shimon bar Yochai non usa mezzi termini sull’argomento. Dice chiaramente nello Zohar (58): ‘Colui che non fonde il maschile e il femminile dentro di lui, cioè, uno che non è sposato, non ha timore del Cielo’.”

“Solo lo Zohar potrebbe cavarsela con una dichiarazione come questa,” osservò Adamo con un leggero sorriso. “E’ molto impegnativo, davvero molto impegnativo. Ad alcuni uomini gli ci vogliono anni e anni prima di poter decidere chi è la ragazza giusta. Lo stesso vale per le donne!”

“Se gli uomini e le donne fossero consapevoli dell’importanza del matrimonio per la loro crescita spirituale, farebbero ogni sforzo per sposarsi,” rispose Giuseppe. “Che questo sforzo includa la preghiera, o non il rinunciare alla ricerca di un coniuge, non importa quanto questo sia deludente, non è il punto principale. Visto dall’Alto, il matrimonio causa un’unificazione gioiosa delle forze divine maschili e femminili. Visto dal basso, il matrimonio

diventa un'occasione per fondere il maschile e femminile, che ci permette di raggiungere la shlemut – la crescita spirituale piena.”

“Ma, ripeto,” osservò Adamo, “sposarsi non dipende sempre dal singolo!

“E' innegabile che ci sono alcuni individui timorati di Dio che hanno fatto veramente ogni sforzo per trovare un coniuge e non hanno avuto successo,” annuì Giuseppe. “Perché questo è il decreto divino che li riguarda, per motivi che sono noti solo al Santo, ma come dice il proverbio: ‘l'eccezione conferma la regola.’ Nessuno può stabilire che nel suo caso non vale la pena di provare ulteriormente, e considerarsi incluso in questo gruppo. Per inciso, lo Zohar associa lo sforzo dell'uomo per trovare il partner matrimoniale giusto con la caratteristica dell'umiltà, a cui è obbligato ad aspirare.”

“Tutto quello che posso dire è, ancora una volta, che questa è una dichiarazione molto impegnativa con cui solo lo Zohar potrebbe farla franca.”

“Pensaci,” suggerì Giuseppe. “Nessuno nega che la ricerca di un coniuge possa essere lunga e impegnativa, tanto che sembrerebbe giustificato dire a se stessi: ‘Mi rifiuto di passare attraverso il tormento di uscire con ogni ragazza che mi viene proposta. Quando Dio deciderà che è arrivato per me il momento per me di sposarmi, Lui mi manderà la ragazza giusta.’ D'altra parte, ci potrebbe essere un uomo diverso, più consapevole del debito spirituale in cui è incorso a causa dei suoi errori passati, e il cui desiderio di portare la gioia in Alto, che lo aiuti a diminuire il suo debito, è più acuta di ogni altra cosa. Quest'uomo farebbe ogni sforzo per continuare la sua ricerca di una partner, non importa quanto possa essere deludente.” (59)

“La domanda è,” osservò Adamo, “come si può sapere con certezza che una donna è la tua vera anima gemella, soprattutto se si accetta il fatto che possiamo aver avuto altre vite?”

“Ogni volta che si trova in una certa incarnazione, è con la sua vera anima gemella. Egli deve avere fede e credere che il fatto stesso che è sposato con lei è un segno che Dio la scelta per lui e ha fatto sì che lui la sposasse. (60) Se lei si comporta in modo antagonistico, gli sta dando la possibilità di correggere i suoi difetti del carattere. Il fatto che siano insieme, significa che Dio ha affidato a loro due una correzione che possono fare solo quando sono insieme, un lavoro che lui può fare solo con *lei*.

“Molte coppie si sentono attratte l'un l'altra, perché la loro anima li porta al tikkun che devono fare insieme. Il loro amore si approfondisce durante il matrimonio, soprattutto quando entrambi condividono il desiderio di portare la Shekhinà a dimorare tra di loro.”

“Va bene, diciamo allora che un uomo sta veramente cercando di trovare una partner, come lei ha detto, con tutto quello che ha. Egli farà comunque ... errori lungo la strada e probabilmente ha già fatto la sua parte di errori in passato. Come si supponeva che vi faccia fronte, finché è ancora scapolo?”

“Ti citerò la risposta alla tua domanda data da un gigante spirituale della nostra generazione, un brillante studioso di Torah che è morto circa quindici anni fa. Il suo nome era Rabbi Yaakov Yisrael Kanievsky, chiamato popolarmente ‘lo Steipler’. Potrei dirti molte cose su di lui, ma non voglio andare fuori tema. Nei suoi ultimi anni, i giovani gli scrivevano delle lettere, facendogli delle domande riguardo quello di cui stiamo parlando, probabilmente perché era un argomento delicato più facile da scrivere che da parlarne. Ho qui il testo delle risposte dello

Steipler. Permettimi di citare alcuni estratti per mostrarti come affrontò questo problema.

“Ad un ragazzo che aveva sostanzialmente gettato la spugna, scrisse (61): ‘Un requisito essenziale è di non disperare, Dio non voglia. Dobbiamo sempre sperare che il Santo ci aiuterà, perché è scritto, (62) *la potenza di Dio è limitata?* Inoltre, a chi viene a purificarsi è inviato aiuto dal Cielo. Un altro principio importante è di non cadere nella tristezza. Chi non è sposato non deve pensare al suo passato fino a che non si sposa, avrà tempo allora per riparare’.

“A un altro giovane scrisse (63): ‘La sola speranza di un giovane non ancora sposato è di studiare la Torah per amore del Cielo e pregare che il Santo abbia pietà di lui e lo salvi dal peccato. Non devi aspettarti che il salvataggio avvenga in uno o due giorni, però. Tuttavia, con il tempo, se persisti nell’analisi profonda dei testi della Torah, nei limiti delle tue capacità, insieme a un buon compagno di studio, senza perdere tempo nella conversazione, vedrai come il tuo impulso al male si affievolirà. Potrai così riuscire nel tuo studio della Torah, così come nella sua osservanza’.

“È quasi come se stesse dicendo loro: ‘Non preoccupatevi, non è poi così grave,’” disse Adamo.

“Sì, ma non ha nascosto la massima gravità di questo peccato!” obiettò Giuseppe. “E’ incoraggiante perché è profondamente consapevole delle difficoltà, ma non condona mai. Ascolta quello che dice nella stessa lettera (64): ‘Quando finisci di pregare l’Amidà, prima di fare i tre passi indietro, prega che il Santo ti salvi, come pure tutti i tuoi fratelli tra il popolo di Israele, da questo peccato amarissimo. Puoi anche farne una preghiera nella tua lingua, se ti è più facile della lingua santa, l’ebraico.’ ”

“Un'altra cosa,” chiese Adamo. “Lei ha detto in precedenza che una conseguenza della profanazione del patto è che viene eretto un blocco spirituale a livello del collo, impedendo così all'uomo di connettersi alla divina! Ho paura di chiederglielo, ma ho bisogno di sapere: qual è la natura di questo blocco?”

“Dillo tu” richiese il saggio.

“Sono .... loro, giusto?” mormorò il giovane, che sembrava totalmente sopraffatto.

“Temo di sì,” assentì il saggio con uno sguardo compassionevole. Queste forze esteriori si attaccano dietro il collo dell'uomo.”

“Lo sa, da un lato lo sapevo che stava per dirlo. Ma dall'altro, suona come i vampiri delle storie dell'orrore, che si sostengono mordendo il collo delle loro vittime e succhiando il loro sangue!” esclamò il giovane con una risata dura.

“Succede molto spesso che i racconti popolari si basino su un granello di verità che, col tempo, diventa distorta in modo irriconoscibile.”

“E' così difficile da credere! C'è qualche allusione biblica al collegamento tra il collo e le forze esteriori?”

“Sì, ma per rispondere alla tua domanda devo ritornare alla creazione di queste anime, che va molto indietro nel tempo, alla generazione del diluvio.”

“Il diluvio,” mormorò Adamo meravigliato. “Penso che Dio voleva essere vendicato da tutti quelli che hanno abusato delle Sue anime preziose!”

“Ti sbagli, figlio mio. La vendetta è l'unica cosa che l'Altissimo non vuole. Difatti, La Porta dell'amore lo menziona, citando il

Midrash. (65) ‘Quando sono vendicato in giudizio contro di te’ dice il Santo a Israele ‘Io sono il perdente, ma se tu sei vendicato, Io ho vinto. Sono stato vendicato dalla generazione del diluvio e ho perso tutti i Miei figli. Al contrario quando hanno fatto il vitello d’oro, sono andato in giudizio con loro, ma Mosè pregò per conto loro ed essi furono assolti....Ho vinto davvero, allora’ .”

Il sorriso di Adamo dimostrò che si era commosso. “Se questo problema risale a un tempo così lontano, credo che non devo sentirmi così male.”

“In realtà queste anime risalgono ad ancor prima di quello,” aggiunse serio il saggio, “ma è troppo astratto per parlarne ora. Le anime di quelli che spreparono il seme prima del diluvio furono reincarnate nella generazione che costruì la Torre di Babele, poi di nuovo nella generazione di Sodoma. Essi non migliorarono, comunque. Le anime di questi uomini furono reincarnate ancora una volta, per cadere di nuovo nella stessa trasgressione di volta in volta. Questo è continuato fino alla generazione schiavizzata nell’esilio egiziano. Essi furono coloro che cominciarono la correzione. Infatti, la ragione principale dell’esilio egiziano fu per correggere il peccato dello spargimento del seme tramite la sofferenza.”

“Questo fu il motivo per cui gli ebrei dovettero subire il calvario egiziano! Mi sono sempre chiesto il perché, ma nessuna spiegazione che mi veniva data aveva un senso per me,” mormorò Adamo.

“Dell’esilio egiziano se ne parla al tavolo di Pesach, quando solitamente è inopportuno parlare del seme sprecato. Dato che ti ho spiegato in che modo i trasgressori perdono il loro sostentamento a favore delle forze esteriori che hanno potenziato, considera come il Faraone rappresentava la forza spirituale collettiva della nazione egiziana. Come ti ho detto, l’Ari z”l

insegna che il Faraone e il suo esercito erano l'essenza interiore dell'intera dimensione del male. Pertanto, tutta la *shefa* - illuminazione che gli egiziani derivavano dalla presenza ebraica passava principalmente al Faraone. Nota che le lettere che formano il nome Faraone, in ebraico *Far'oh*, sono *peh*, *resh* e la *ayin* silenziosa. Se scrivi queste lettere in ordine inverso, leggerai *oref* - collo. Questo ci indica che le forze esteriori, rappresentate dal Faraone, si attaccano ad un individuo attraverso il suo collo.”

“Mi perdoni, Rabbi, ma mi sento male,” mormorò Adamo, alzandosi per uscire. “Dobbiamo smettere per oggi.”

“Vai a casa, allora,” disse il saggio gentilmente, “ma non dimenticare quello che dice il Salmo (66): ‘Dio non trattiene la bontà da coloro che camminano in innocenza’.”

“Mi aveva detto che non c’era teshuvah per questo peccato!” esclamò il giovane amaramente.

“Non devi mai prendere letteralmente le affermazioni dello Zohar,” disse il saggio gentilmente. “Ci sono molte spiegazioni per quest’affermazione aspra e le esamineremo. Pensaci in questo modo (67), da un lato la luce di Keter dell’uomo, come riflessa da Chokhmah e Binah - la conoscenza intellettuale della maestà divina - è imperfetta. Da l’altra parte, la sua luce di Daat - il desiderio di comunione intima con l’Altissimo - è altrettanto imperfetta. Un uomo che non ha modo di sperimentare il timore della grandezza divina, né una sete enorme per la Sua vicinanza, ha ben poca motivazione di pentirsi.”

“Ieri mattina era Shavuot,” disse il giovane a voce bassa e monocorde, come se fosse diventato insensibile. “Dopo averla ascoltata cantare la dichiarazione dell’unità di Dio dello Shemà e dopo, durante la preghiera silenziosa della Amidà, ho assaporato il cielo. Da dove è venuta questa sensazione?” concluse gridando.

“Ci sono due modi in cui il Santo interviene al fine di aiutare l’uomo a riacquistare la sua purezza,” rispose il saggio a bassa voce. “Uno è proiettando una luce potente nei vasi dell’uomo, così che diventano puri. Questo non è lo scopo della creazione, perché un vaso che non si purifica da sé con la sua volontà, alla fine perderà la sua luce. Hashem aveva in mente il secondo modo, cioè, che i vasi si sarebbero raffinati attraverso gli sforzi dell'uomo nell’auto-miglioramento, senza la necessità di un intervento divino.”

“Allora perché Dio deciderebbe di aiutarmi se non riguarda il Suo scopo?”

“Immagina di essere un re potente che sta osservando i tentativi di uno dei suoi servitori di ripulire un frutteto. Vedi che sta provando, ma non ci riuscirà perché lo fa nel modo sbagliato. Non saresti tentato di prestargli la spada in modo che possa togliere le erbacce da un angolo del frutteto in modo efficiente e imparare a farlo per conto suo?”

Il cipiglio arrabbiato del giovane si aprì in un sorriso riluttante. “Forse è così, ma mi chiedo se gli farei un favore, perché potrebbe essere una spada a doppio taglio con cui si può tagliare, lasciandogli una ferita profonda... Ora che so cosa può essere la preghiera può essere, sarà molto difficile rassegnarmi a leggere le preghiere come se stessi recitando una lezione,” concluse.

“Chi dice che devi rassegnarti? Perché pensi che sto impiegando questo tempo con te se non per aiutarti a rinnovare il tuo legame con l’Altissimo? Il dolore che stai provando è solo il desiderio che deriva dalla tua Daat paralizzata, che sta cominciando a muoversi!”

Note:



48) La traduzione dei nomi delle sefirot è tratta dal libro di Rabbi Aryeh Kaplan *Innerspace*.

49) Le spiegazioni riguardo alle sefirot sono basate sul trattato cabalistico del 19mo secolo *Tal Orot*, scritto da Rabbi Yaakov Meir, prima parte, cap. 1 e 2. E' importante notare che *Tal Orot* è ora disponibile in una nuova edizione ebraica.

50) *Dira betachtonim*, in ebraico.

51) Questa spiegazione della *dira betachtonim* è tratta da *The beginning of wisdom* (L'inizio della Sapienza): *Gate of Love* (La porta dell'amore), op. cit. pag. 146.

52) Zohar, *Vayakhel*, 198b, citato da *The beginning of wisdom* (L'inizio della Sapienza): *Gate of Love* (La porta dell'amore), cap. 4, sezione "Due desideri che si fondono in uno," p. 93.

53) *Ibid.*

54) Geremia, 3:14 e 22.

55) La definizione seguente di vasi e gusci è un adattamento dal libro *Timeline to the Redemption*, op. cit. di Rabbi Schatz.

56) *Shaar HaKavanot, chelek sheni, Inian Sukkot, Derush 7*, Edizione Ashlag, Gerusalemme 1988.

57) Zohar, *Vayeshev*, 184a.

58) Riportato da *The beginning of wisdom* (L'inizio della Sapienza): *Gate of Love* (La porta dell'amore), p. 404, citando lo Zohar, *Naso*, 145b.

59) Il capitolo *Rettificare nel nostro Tempo*, sezione "Secondo modo di Tikun", offre un esempio attuale della guida ricevuta da

un uomo scapolo alla Yeshivat Bet El, durante il periodo in cui cercava una compagna da sposare.

60) Rabbi Chaim Vital, *Sefer Likutim*, riguardo alla *Parashat Ekev*.

61) Riportato da Yigal Aben Danan, *Vehayitem Kedoshim: Asefat Maamarim Be'inyan Shemirat Habrit...* Gerusalemme, 1997, p. 153.

62) Numeri, 11:23. Traduzione Rabbi Aryeh Kaplan, *The Living Torah*.

63) *Vehayitem Kedoshim.. op. cit.*, p. 152.

64) *Ibid.* p. 153.

65) Adattamento da *Pesikta Rabati*, 40a; *The beginning of wisdom* (L'inizio della Sapienza): *Gate of Love* (La porta dell'amore), cap. 7, "Se tu perdi, ci perdo anch'io!" p. 194.

66) Salmo 84,12.

67) La spiegazione di questa dichiarazione dello Zohar è tratta da *Beit Genazai al haTorah, op. cit., Bereshit*, vol. II, "Tikun haDaat beGalut Mitzrayim," pp. 1347-51, Rabbi Luria.

## QUINTO CAPITOLO

### Anime torturate

La notte seguente, Adamo si fermò per un attimo a pregare al Kotel prima di salire nello studio del rabbino, all'una di notte. Alla sua impazienza precedente era subentrato ora un passo pesante e uno sguardo profondo che tradiva il suo stato d'animo. Quando arrivò nello studio di Giuseppe, trovò la porta socchiusa e il saggio ad attenderlo alla sua scrivania.

"Buongiorno!"

Il suono della voce del saggio lo fece trasalire. "Salve!" rispose Adamo. "Mi dispiace, non mi sono accorto che ero già qui."

"Sì, ho visto che eri via con il pensiero." Il saggio lo guardò pensieroso: "pensavo che saresti capace di gestire tutto quello che ti ho detto, ma ora che ti vedo non ne sono così sicuro, ti prego, siediti."

"Buongiorno, Rabbi," disse Adamo sedendosi pesantemente. "Non è che non sono capace di affrontare quello che mi ha insegnato, mi sento semplicemente travolto dalla grandezza del debito in cui sono incorso."

"Sai, Adamo," disse il saggio, "abbiamo un'espressione ebraica che è: '*Baruch Hashem yom yom*'."

"Grazie a Dio giorno per giorno," disse il giovane. "Che cosa significa esattamente?"

"Significa che ogni giorno abbiamo dei compiti specifici da compiere per realizzare la nostra missione. Ti ricordi che ti ho detto che la nostra anima è composta di scintille: ogni giorno ha la sua scintilla. Quando si osservano i comandamenti e si conduce la

vita secondo gli insegnamenti della Torah, la scintilla sale per ricongiungersi alla struttura intera dell'anima che l'attende in alto, contenente la collettività delle scintille che sono già state corrette in questa e altre vite.

"Ringraziamo l'Altissimo per averci aiutato a fare quello che dobbiamo fare e, allo stesso tempo, attraiamo giù energia per fare del nostro meglio durante quel giorno particolare. Quindi preoccuparti riguardo al tuo debito nel suo complesso può solo paralizzarti, perciò affrontiamolo gradualmente.

"Sì!" esclamò il giovane. "Come ha detto l'altro ieri – l'ho memorizzato rivedendo le mie note - una volta che si inizia il processo, è come se Hashem ci porta per mano."

"Cosa ricordi del nostro incontro di ieri?" sorrise il saggio.

"Lei ha spiegato che il motivo principale dell'esistenza dell'uomo è di lavorare su se stesso, al fine di raggiungere uno stato di coscienza in cui è appassionatamente consapevole della Presenza Divina, quando vive in questo mondo. Lei ha inoltre sottolineato che la differenza principale tra il vaso e il guscio è che il guscio attrae la luce solo per i suoi scopi egoistici, mentre il vaso lo fa in modo da avere un legame sempre più stretto con la luce di Dio, e poi trasmetterla ad altri.

"Mi ha poi spiegato le due conseguenze derivanti dalla profanazione del patto. La prima è che all'uomo viene impedito di sperimentare il suo timore della grandezza di Dio, così come il desiderio di comunione intima. La seconda è che attrae anime sante dal cielo e diventa responsabile della loro misera sorte."

"Bene," disse Giuseppe . "Vedo che hai davvero integrato quello che ti ho detto. Oggi parleremo dei vari elementi che compongono il debito in cui sei incorso."

"Ho una domanda riguardo le mestruazioni femminili, Rabbi," disse il giovane. "Trovo che lo stato di *nidda* – stato mestruale, sia una cosa molto difficile con cui convivere, per non dire altro. Mi aiuterebbe a capire meglio?"

"Bene, esaminiamo brevemente la fisiologia del ciclo mestruale, che riguarda sia l'interazione di ormoni che il sistema nervoso centrale (68). A metà circa del ciclo medio di 30 giorni, la donna rilascia un ovulo (uovo), che viene trasportato nelle tube di Fallopio, dove aspetta il contatto con una cellula di sperma e la fecondazione. Nel frattempo un ormone prepara la mucosa uterina per la gravidanza, provocando la crescita cellulare, un maggiore apporto di sangue e lo sviluppo ghiandolare. Se interviene la gravidanza, l'aumento del volume del sangue viene mantenuto dagli ormoni della gravidanza e alla fine si trasforma in latte, che nutre il bambino dopo la nascita.

"In assenza di gravidanza, vi è un calo dei livelli ormonali, il rivestimento uterino diventa fragile, i vasi sanguigni proliferati e le cellule ghiandolari si spezzano, e vengono rimosse dal corpo sotto forma di un flusso mestruale. Anche se il sangue del flusso mestruale non si trasformerà più nella sostanza vitale che è il latte, conserva ancora tutto il potenziale della vita."

"Ma non c'è più alcun vaso per riceverlo, voglio dire, non ci sarà un bambino!" aggiunse Adamo.

"Esattamente. Così, non appena è fuori dall'utero della donna, le forze esteriori si attaccano a questo sangue in modo da assorbire l'energia potenziale, rendendo la donna impura."

Adamo ci pensò per un momento. "Questa idea è simile a quella del seme dell'uomo, che non è in contatto con un utero femminile e non produrrà un vaso - un neonato - per la prossima anima, eccetto che nel caso di mestruazioni stiamo parlando di un processo

fisiologico che non può essere evitato.” "Ma che cosa hanno fatto le donne per meritarsi questo ‘dono’ dall'Alto?"

“La causa risale a Eva, la madre di tutti gli esseri viventi e al suo peccato,” rispose il saggio. “Ma non entriamo in questo argomento. Non c’è impurità come quella della nidda, persino quella della morte, che si dice sia la peggiore di tutte le impurità. Il corpo del defunto era un vaso sacro per l’anima che conteneva, che ora se ne è andata. Quindi, le forze esteriori più impure vengono e si attaccano ad esso per attirare a sé qualsiasi luce di santità che sia rimasta nel corpo. Al contrario, lo stato di nidda è uno stato attivo d’impurità e le forze esteriori arrivano dalla nidda per arraffare la shefa ora contaminata, la luce su cui prosperano. Quindi, chi ha rapporti intimi con una nidda, diventa un fornitore diretto per tutte queste forze demoniache che si attaccano a lui e lo svuotano attraendo la sua luce e sostentamento su loro stesse.” (69)

“Cosa intende per nidda?” chiese Adamo. “Cosa succede se la donna ha finito il mestruo ma non è andata al mikvè?”

“Lo stato di niddut si riferisce ai giorni effettivi della durata della mestruazione, come pure ai sette giorni di purezza che seguono. Finché la donna non è andata al mikvè dopo i sette “giorni di ”” completi, rimane nello stato di niddut, con tutto quello che questo comporta.” A dire il vero, lo Zohar sottolinea che la donna che va al mikve un giorno prima della fine dei suoi sette giorni di purità è una donna malvagia. (70)

Adamo scosse la testa leggermente , come se stesse cercando di assorbire quello che il saggio gli stava dicendo. “Che mi dice di una donna che diventa consapevole del suo stato di impurità in una fase successiva della sua vita in cui non ha più le mestruazioni?” chiese.

“Le è permesso di passare attraverso la fase di purificazione come insegnato dai saggi e dopo i sette giorni di purezza può immergersi in un mikve e dire la benedizione adatta, se è ancora sposata,” rispose Giuseppe. “Se non è più sposata può andare al mikve dopo sette giorni di purezza, ma non dovrebbe dire una benedizione.”

“Non ho ancora un’idea chiara di questo processo,” disse Adamo. “Voglio dire, l’intero problema è che il seme dell’uomo contiene la vita potenziale e, come ha appena spiegato, così pure l’afflusso extra di sangue della donna all’utero, anche se la donna non è in gravidanza. Non sono sicuro su come formulare la mia domanda, ma come funziona questo?”

“Il seme dell’uomo contiene cinque aspetti di chesed, generosità - chiamati i cinque chasadim e cinque aspetti di ghevurah, restrizione - chiamati le cinque ghevurot - che sono quelli che impregnano lo sperma con la vita potenziale.

L’afflusso aumentato di sangue della donna incinta - prodotto dalla fertilizzazione del suo ovulo con il seme di suo marito - è considerato puro, dal momento che finirà per trasformarsi in fonte di vita per il nascituro. Così, questo sangue puro è la manifestazione fisica (71) dei cinque chasadim. Al contrario, il sangue mestruale - che compare dopo che il contatto con il seme del marito non è riuscito a fecondare l’uovo della donna - è la manifestazione fisica delle cinque ghevurot, e il suo potenziale nutritivo è avidamente ricercato dalle forze demoniache. (72)

“Questa spiegazione ti ha aiutato?” chiese il saggio.

“Aiuta certamente a capire l’importanza di rispettare tutte le leggi volte a creare una distanza tra un uomo e sua moglie nel periodo della impurità rituale. Sono leggi molto difficili con cui convivere. Ho sentito che ci sono alcuni rabbini che scoraggiano persino un uomo dal conversare con sua moglie mentre lei è nidda!”

“Conversazioni di natura immodesta o anche banale sono sicuramente da evitare. D'altra parte, comunque, questo è il momento giusto per sviluppare il livello di comunicazione tra marito e moglie, perché se c'è un litigio non possono..”

“..baciarsi e fare la pace,” concluse Adamo sorridente. “Sì, ha ragione su questo. Eppure, trovo molto difficile non poter nemmeno porgere un oggetto nella mano di mia moglie durante tutto il tempo in cui lei è nidda, che è quasi due settimane ogni mese. Se non Le dispiace che lo dica, non posso fare a meno di pensare che questa è un'esagerazione, perché porgerle le chiavi non ci porta ad avere rapporti fisici, mi creda!”

“Il Talmud racconta la storia di un certo studioso di Torah che morì improvvisamente ancora giovane (73). La sua vedova portò i suoi tefillin a diversi rabbini, lamentandosi con loro che il destino del suo defunto marito era difficile da giustificare, perché, nonostante il suo studio costante della Torah la sua vita era stata recisa dal cielo. Alla fine ricevette la visita di un saggio della Torah, che fu abbastanza assennato da rivelarle che qualcosa aveva suscitato l'ira divina contro suo marito.

“Dopo aver ascoltato la sua domanda, il saggio la interrogò su come lei e suo marito avevano rispettato le leggi della purità rituale nella loro vita intima. Lei dichiarò enfaticamente che lui era stato molto attento a non toccarla nel periodo del mestruo, tuttavia, nei sette giorni puri seguenti, erano soliti dormire nello stesso letto e lui esprimeva la sua passione per lei attraverso il contatto corporeo. Tuttavia, sottolineò, non c'era mai stato nessun tentativo di permettere a questo contatto di svilupparsi in una relazione fisica. Eppure, il saggio le ricordò, la Torah vieta espressamente qualsiasi contatto durante i sette giorni puri, come dice il versetto (74): *‘Non avvicinarti ad una donna nel suo tempo della separazione impura (be'tumat nidatah)...’*”



“Un padre è intaccato se, diciamo, abbraccia la figlia adolescente?” chiese Adamo.

“Solo in quanto lui diventa impuro. Al giorno d’oggi, però, in cui siamo tutti in uno stato d’impurità spirituale, questo non è rilevante. Nei giorni del Tempio, egli non avrebbe potuto ‘comparire davanti a Dio’ nelle festività di pellegrinaggio - Sukkot, Pesach e Shavuot - prima di immergersi in un mikve. Ma le proibizioni stringenti relativi allo stato di niddut riguardano solo il suo legame con sua moglie.

I rabbini del Talmud quindi insegnano che un uomo che indulge in contatti fisici affettuosi con la moglie, mentre lei è in stato di nidda, è considerato chayav mitah, il che significa che la sua vita può essere recisa da un intervento divino. Al fine di proteggere le coppie da questo grave decreto, essi istituirono ciò che noi chiamiamo recinzioni, come quella di non passarsi degli oggetti di mano in mano, al fine di evitare il contatto fisico.”

“Non avevo idea di tutto questo fino ad ora,” mormorò Adamo.

“È importante che tu sappia, perché è comune respingere le leggi che vietano il contatto fisico durante i sette giorni di purezza, senza rendersi conto delle conseguenze.”

“Credo che pochi si rendano conto della gravità della zenut in generale, non solo per quanto riguarda lo stato di nidda,” osservò Adamo. “E per di più,” aggiunse, “sembra che il ‘non sapere’ in caso di reati legati alla zenut non è un motivo di clemenza divina.”

“Hai ragione. Questa è l’unica cosa che l’Onnipotente considera con giustizia severa, senza l’addolcimento della Sua compassione, com’è generalmente il caso. Ad esempio, Rabbi de Vidas sottolinea che le tribù trasgredirono ogni comandamento della Torah e si ribellarono contro l’Altissimo in ogni modo, e tuttavia

fu solo in conseguenza dei loro reati di zenut, che sigillò il decreto contro di loro.” (75)

“Vediamo ora la correzione che il popolo di Israele doveva compiere per mezzo della schiavitù egiziana. La correzione comportava due cose. La prima, che l’autore doveva ottenere il perdono divino, in modo da non dover andare nel Gehinom dopo la morte.”

“Gehinom? L’inferno? Pensavo che l’ebraismo non avesse un concetto d’inferno,” chiese Adamo.

“Non nel senso tradizionale di bruciare nell’inferno, no, questo sarebbe impossibile, dato che non c’è fisicità dopo la morte. Ma il Gehinom esiste e si tratta di un’angoscia tremenda. (76) Devo sottolineare, tuttavia, che gli Israeliti non stavano cercando solo di uscire da una punizione, perché non abbiamo tale concetto. Tutto quello per cui soffriamo è per correggere le imperfezioni che abbiamo commesso e ripristinare il nostro legame con il Santo. Questa è stata la sola intenzione del popolo di Israele, mentre si trovava in Egitto.

“Il secondo aspetto della correzione era quello essenziale e riguardava la redenzione di quelle anime che, dopo la loro caduta, sono state oppresse e sfruttate dalle forze esteriori. La Shekhina piange per queste anime, non possiamo immaginare fino a che punto,” concluse il saggio.

“Sto cominciando a capire la mia visione!” esclamò Adamo.

“Precisamente,” disse Giuseppe.

“Mi parli della sofferenza delle anime stesse,” gli chiese il giovane.

“Il saggio del 18° secolo, il Rabbino Chaim Palache, scrive che quando un uomo muore, questi ‘figli ribelli’ accompagnano la bara al cimitero (77). Essi gli dicono: ‘Tu sei nostro padre’ e piangono su di lui come farebbero i figli fisici. Piangono, perché dopo la sua morte, non hanno più una dimora a cui attaccarsi su cui possono avere qualche diritto.”

“Cosa vuol dire, ‘su cui possono avere qualche diritto’?”

“Essi hanno un credito nei confronti del defunto, nel senso che egli ha provocato la loro discesa dal Cielo, che gli ha permesso di attaccarsi a lui e causargli dei momenti difficili, nella speranza che egli sarà spinto a redimerli. Se muore senza riscattarli, essi dovranno vagare nel regno del male, impotenti contro i piani malvagi dei demoni in cui sono racchiusi.

È dovere di un uomo che è responsabile di aver portato giù le anime dei suoi figli spirituali, di spezzare la loro prigione e tirarli fuori dallo stato di essere demoniaci. Le anime sono quindi in grado di tornare in Cielo e incarnarsi in degli esseri umani, secondo il processo naturale della creazione. Gli autori possono farlo sia con i loro sforzi in questo mondo, o con una sofferenza enorme nel Gehinom dopo la morte.”

“Se questa imperfezione è così grave, come mai, per quanto ne so, non è nemmeno menzionata nella Torah?”

“Ti sbagli, nel Shulchan Aruch, il Codice del diritto ebraico, si dice che è la trasgressione più grave di tutte le trasgressioni della Torah. (78) Inoltre,” il saggio si alzò e tirò fuori un piccolo libro da uno scaffale vicino, “ecco un compendio di tutti i precetti-comandamenti e divieti - che possono essere osservati oggi. L’autore è il Rabbino Israel Meir HaKohen, noto come Chafetz Chaim. Se presti attenzione alla proibizione numero 110, vedrai

che è elencata come una delle 365 trasgressioni (*mitvzot lo ta'aseh*).” (79)

Adamo aprì il libretto e lesse:

*È un comandamento negativo di non stare in stretto contatto con consanguinei, anche senza intimità coniugale.*

*Come dice la Scrittura: [Levitico 18:6]: ‘Nessuno di voi si avvicinerà a qualcuno vicino a lui, per scoprire la nudità’ - che significa, per esempio, abbracciare e baciare, essendo queste cose che portano a ‘scoprire la nudità’ [immoralità]. Se qualcuno viola questo e abbraccia o bacia [una relazione consanguinea proibita] o gode della sua vicinanza fisica, dovrebbe essere frustato e deve essere sospettato d’immoralità. È vietato fare l’occholino o segnalare o giocare con loro, o annusare il loro profumo, o ammirare la loro bellezza. Non si dovrebbe fare nulla che conduca alla fantasia impropria, ed è vietato produrre un’emissione di seme, essendo questo un peccato molto grave. Se qualcuno causa volutamente un’erezione, egli è in uno stato di scomunica.”*

“Ritiro quello che ho detto, Rabbi,” esclamò.

Giuseppe annuì e continuò: “È scritto nel libro della Genesi che Er e Onan, figli di Giuda, erano ‘malvagi agli occhi di Dio’ perché spreparono il loro seme (80). Il profeta Isaia trasmise un messaggio divino che è collegato direttamente al cattivo uso dell’energia yesod in situazioni che non coinvolgono una donna. Egli dice (81): *Quando alzi le mani [in preghiera], Io nasconderò i Miei occhi da te. Anche se dovessi intensificare la tua preghiera, Io non ascolterò, le tue mani sono piene di sangue.”*

“Sangue?” ripeté Adamo, i. “Egli potrebbe parlare di omicidio.”

“Potrebbe essere, ma questa sezione inizia menzionando Sodoma e Gomorra. Rashi (82) dice che Isaia si riferisce a coloro che commettono niuf - adulterio con le loro mani. E altrove nel libro di Isaia il concetto dello spargimento del seme è chiamato con le parole (83): שחטי הילדים - chi massacra figli.”

“L’espressione chi massacra figli è dolorosamente chiara,” disse Adamo, “ma nel parlare di niuf Isaia non poteva riferirsi a ciò che normalmente intendiamo per adulterio?”

“Poiché ogni volta che si parla dell’adulterio con il suo significato tradizionale, viene menzionata la donna. Il Talmud dice che coloro che si masturbano stanno spargendo il sangue dei loro figli.” (84)

“Sì, abbiamo parlato di questo,” sospirò il giovane.

“Ramban spiega che il versetto: *Voi sarete santi* (85) include un’ingiunzione per il popolo d’Israele di allontanarsi dalle trasgressioni di zenut. Inoltre, l’uso improprio dell’energia di yesod è accennato nel comandamento *Non commettere adulterio* (86). I saggi del Talmud spiegano che se ci s’impegna in rapporti intimi che esulino dall’unione di una coppia sposata, essi sono considerati un reato di niuf e sono etichettati come una suddivisione dell’adulterio.” (87)

“Ma ripeto, come possono queste deviazioni essere paragonate all’adulterio?” esclamò Adamo.

“Per capirlo, devi considerare il matrimonio secondo l’effetto che ha sui mondi celesti. Quando una coppia si sposa, le loro anime si uniscono in cielo e diventano un’anima sola con una metà maschile e una femminile (88). Poiché tutto al di sotto ha una controparte in alto, il matrimonio umano provoca un’unificazione delle forze celesti maschili e femminili al livello più alto. Ecco

perché un matrimonio al di sotto provoca una gioia in alto, più di qualsiasi altra cosa.

Allo stesso modo, l'unione intima di una coppia sposata provoca un'unificazione delle forze spirituali in alto. È quindi una parte integrale del servizio divino di una coppia, sia che porti alla procreazione o no. Se capisci che l'unione intima di una coppia sposata è un atto di santità che serve per portare la luce in alto, ti renderai conto che questa luce poi alla fine ritornerà giù a beneficio della coppia e di quelli intorno a oro. A proposito, questo avviene per qualsiasi comandamento a cui adempiamo.

Se l'atto intimo viene eseguito per qualcosa che esula dall'unione dei coniugi, però, l'unione non produce un'unificazione celeste. Invece di portare gioia in alto, serve a rafforzare le forze al di fuori del regno della santità, cioè, le klipot. Quindi, un uso improprio dell'energia di yesod, può essere considerato un tradimento nei confronti del coniuge quanto l'adulterio, nel senso che priva il coniuge dell'energia spirituale che sarebbe arrivata nelle circostanze giuste.”

“E riguardo a quando la donna sta avendo il suo ciclo mensile ed è loro proibito stare insieme, perché lei è ritualmente impura?” chiese Adamo.

“Allora astenendosi dall'atto intimo essi portano la luce su di loro,” rispose Giuseppe.

Il giovane uomo si sporse in avanti, la testa tra le mani dicendo: “Da un lato, lo so che quello che sta dicendo è vero, Rabbi. Dall'altro però, una voce testarda nella parte posteriore della mia coscienza mi sta gridando: cosa c'è di sbagliato se un tipo sopraffatto dalla tentazione si allevia privatamente, in attesa di due lunghe settimane, fino a che non potrà stare con sua moglie, per esempio? E che dire di quello che non è sposato, che deve

attendere molto più a lungo di due settimane? Vuole dirmi che quello che fanno è peggio di un omicidio?”

“Guarda, so che è molto difficile da ascoltare, devi comunque renderti conto che a livello individuale vedi dei figli fisici che muoiono alla nascita, o persino in grembo alle loro madri, Dio non voglia, come conseguenza del peccato dello spargimento del seme. Per questo, quando un uomo si sposa prima che abbia avuto una possibilità di correggere il suo spargimento del seme, gli diciamo che per precauzione, quando sua moglie rimane incinta, lui deve recitare il salmo 20 ogni giorno, fino che lei partorisce. Vedi anche dei figli fisici di qualcuno che quando crescono respingono la Torah, perché il loro padre ha abusato della sua energia di yesod prima che nascessero. (89) Ancora peggio, vedi degli uomini schiacciati dalla tentazione e che si soddisfano privatamente, forse anche per ignoranza delle conseguenze spirituali di questo, e i loro figli fisici diventano omosessuali.

“E a livello nazionale, secondo la tradizione ebraica, tutte le tragedie che abbiamo sofferto nel corso della storia, le stragi, le guerre del genere umano, sono dovute a causa di queste anime torturate. Se ci pensi in quel modo, lo vedi sotto una prospettiva diversa. Ma ti prego, abbi pazienza, ho intenzione di spiegarti tutto quello che ti ho detto stasera.”

“Anche se quello che sta dicendo fosse vero,” obiettò Adamo dopo un momento di silenzio, “non capisco ancora perché dovremmo avere problemi solo dopo sposati, precisamente quando iniziamo a riparare quello che abbiamo fatto.”

“Come ti ho spiegato” rispose Giuseppe, “la conseguenza diretta di qualsiasi trasgressione e in particolare quella dello spargimento del seme, è che l’energia luminosa che l’uomo ha radunato con il suo servizio divino va a potenziare le forze esteriori. Ora, che cos’è questa energia divina? In termini umani, corrisponde a qualcosa di

buono che accade al destinatario: una buona fonte di reddito, la pace e l'armonia in casa, la soddisfazione nei suoi traguardi e così via...

Fino a quando un uomo e una donna sono ancora due esseri indipendenti, ognuno di loro attrae energia divina, o sostentamento, in base al suo merito personale. Al contrario, quando si sposano, le loro anime vengono unite per formare un essere solo, cioè, una singola entità spirituale della santità. Come tale, la coppia è in grado di trarre dal Cielo una maggiore concentrazione di energia divina che la somma di quella che era a disposizione di ciascuno di loro separatamente.”

“Lei sta implicando che, fintanto che vivevamo insieme in una relazione proibita, parte della quantità limitata di sostentamento divino che eravamo in grado di attingere è andata a potenziare le forze esteriori. Se è così, come mai vivevamo una vita così confortevole e armoniosa?” chiese Adamo.

“Quando una persona si stacca dal regno della santità e stabilisce un contatto con l'altro lato, si trova a un bivio. Riprende dalle forze esteriori qualcosa di quello che gli sta da per potenziarle. Queste forze hanno il permesso di continuarlo e lo fanno facendo sì che egli continui ad avere una vita abbastanza comoda, così che non ci sia alcun motivo d'introspezione.”

“Capisco,” disse Adamo. “Non appena un uomo si sposa e in particolare se tenta di correggere il suo passato e di portare Dio nel suo nuovo legame, queste forze esteriori non hanno alcun motivo di continuare a dargli una vita comoda. Nel frattempo non ha ancora credito sufficiente per trarre sostentamento dal Cielo. In particolare, *noi* di certo non avevamo alcun credito, dati i nostri problemi attuali!”



“Non solo tale coppia appena sposata non ha credito” aggiunse Giuseppe. “ma la luce e il sostegno a cui hanno diritto ora deve essere trattenuta da loro a causa del male che hanno creato. Vedi, se la coppia avesse accesso alle benedizioni divine che si sono meritate formando un’entità spirituale della santità attraverso il loro matrimonio, queste benedizioni verrebbero reclamate dalle forze esteriori che la stessa coppia ha precedentemente potenziato.”

“Quando possono riottenerle? Succede mai?” chiese il giovane.

“Certo che sì, quando smettono di commettere reati di zenut e cominciano a correggere. A parte dei casi speciali di uomini che conosco, il marito è autorizzato a sottoporsi al processo di correzione che ti spiegherò, un anno dopo che si sposa.”

“La sua spiegazione su come funziona il matrimonio ha senso,” disse Adamo. “In effetti, tutto ciò che ha detto ha un senso. Non so cosa è peggio, i problemi del tizio o quelli dei suoi figli non fisici.”

“Penso che tu stesso possa rispondere a questa domanda,” disse il saggio.

“Beh, credo quelli dei bambini, perché presumibilmente lui può aiutarsi più di quello che possano fare loro! La cosa peggiore, credo, è la sua mancanza di connessione. Ma quello è il problema privato dell’uomo, non è vero?” chiese. “Voglio dire, la mancanza di connessione dell’uomo con il regno celeste non influisce su queste anime, o sì?”

“Temo di sì,” rispose Giuseppe. “Rabbi Nachman di Breslov scrive che quando le anime di questi figli spirituali discendono, all’inizio sono felici con il potere che detengono sulla vita dei loro creatori. (90) Sei ancora giovane, ma una persona anziana

dovrebbe sapere che nessuno può davvero causarti sofferenza mentale più del tuo stesso figlio.”

“Lo so,” disse Adamo. “Ho amici che si sono sposati giovani e hanno già figli adolescenti. Vedo quello che passano quando i loro figli hanno dei problemi seri. Ma, in una fase precedente, è più un’aggravante. E posso capire come un bambino, non fisico, possa frustrarti in modo molto simile a un bambino dispettoso, che sa come irritare i suoi genitori e godere nel farlo,” concluse.

“Dispettoso non è la parola giusta,” corresse Giuseppe. “Questi bambini, non fisici, sono la peste di un uomo, perché gli causano molta sofferenza. Il loro scopo è quello di distruggere la sua casa e prendersi tutto il suo sostentamento per loro stessi.”

“In un certo senso, capisco,” mormorò Adamo. “Sono arrabbiati, arrabbiati di essere stati usati. Arrabbiati con l'uomo che non si è preso la responsabilità dei suoi atti. Sono sicuro che una forza distruttiva non-fisica che detiene il potere su di te e gode nell’esercitarlo, non è un nemico qualsiasi!

Il tempo del loro divertimento come sobillatori potenti dura solo finché il loro padre spirituale rimane insensibile al suo peccato. Lo strato d’insensibilità che circonda il cuore dell’uomo è in realtà indicato come una orla - prepuzio e finché l’uomo non lo rimuove, non può veramente sentire il dolore di aver peccato. Eppure, se riesce a eliminare questa barriera, comincia a sentire un rimorso struggente. Poi, con il sesto senso alla base del legame genitore-figlio, le anime di questi figli spirituali sentono la profonda angoscia del padre e poco a poco prendono coscienza della loro triste situazione.

“Rabbi Nachman spiega come a poco a poco albeggia su di loro la consapevolezza che si trovano in un regno di tenebre e di occultamento, uno spazio di massima impurità e cominciano a

provare dispiacere. I bambini non-fisici fanno poi uso della loro straordinaria capacità di entrare nella coscienza del loro padre e comunicargli la loro stessa sofferenza mentale. E l'autore, che sa cosa lo tormenta, agonizza nel guardarsi indietro rendendosi conto che ha sostanzialmente messo questi suoi figli spirituali in una situazione che potrebbe essere paragonata a una cella per il condannato, in cui tutto quello per cui devono vivere è una disperazione totale.”

“Ecco perché la mia depressione terribile è iniziata solo dopo il mio pentimento. Prima di quello ero in grado di indulgere notevolmente e non mi è mai sembrato darmi fastidio!” esclamò il giovane. “Ma ancora una volta, perché queste anime sono disperate?” chiese.

“Perché sanno che l'unico modo per tornare nel regno della santità da dove sono venute, è che il loro padre deve redimerle correggendo il danno che ha causato. Ma con il passare del tempo, questa redenzione è sempre più improbabile che accada. La ragione è che, come ti ho spiegato, una grande parte dell'anima dell'uomo è intrappolata nelle forze esteriori. Di conseguenza, è sempre più incapace di attrarre su di sé l'energia della forza di volontà della Sefirah Keter, che è necessaria per portare la redenzione a queste anime.”

“Preferisco quasi pensare ad esse come potenziali disturbatori, che ad anime in uno stato di disperazione,” disse Adamo.

“È comprensibile che ti senta in questo modo. Eppure, il loro stato di disperazione può essere l'alba della loro redenzione, perché è solo reagendo alla sua e alla loro sofferenza mentale che quell'uomo troverà la forza di liberarle. Il benessere non lo farà,” disse Giuseppe con fermezza.

“Tutto questo processo è accennato nella Bibbia?” chiese Adamo.

“Tantissimo! Rabbi Nachman si riferisce al grande clamore tra questi ‘figli ribelli’, quando il prepuzio spirituale dell’uomo di cui ti ho appena detto, viene asportato. Questo è indicato nel versetto (91): *Hashem, il tuo Dio, circonderà il tuo cuore e il cuore della tua discendenza...*’ Il desiderio del padre, di colmare la distanza che lo separa dal Santo è immediatamente proiettato sui figli spirituali, ed essi stessi cominciano ad essere lacerati da pensieri di teshuvah. Ricordati che il significato letterale della parola teshuvah è ritornare. Essi desiderano ardentemente ritornare dalla loro sorgente sacra in alto.

E ora, vai! A Dio piacendo, domani ti racconterò una storia dello Zohar riguardante il Santo, la Shekhina e il popolo di Israele, così come la ragione per cui sei stato mandato da me.”

Note:

(68) Adattamento da Rabbi Moshe Tendler *Pardes Rimonim: A manual for the Jewish Family*. Hoboken: Ktav Publishing House, Inc., 1988, “Biology of *niddus*,” pp. 8-11.

(69) Commento del Ramak, Rabbi Moshe Chaim Cordovero, su Zohar: *Shemot*, 3a.

(70) Zohar, *Mishpatim*, 111a.

(71) In ebraico *levush*, che significa letteralmente ‘vesti’ o ‘indumenti’.

(72) Rabbi Shalom Buzaglo, un commentatore eminente dello Zohar vissuto due secoli fa, spiega nella sua opera *Mikdash Melech* che la stessa parola niddà accenna al processo della mestruazione - נִדָּה - niddà può essere letta come *nad*, ‘vagare’ o ‘errare’, seguita dalla lettera *heh*, il cui valore numerico è 5. Lo stato di niddut fa sì che le cinque gevurot vaghino fuori dall’utero della donna. Per cui, ogni uomo che rende impuro il segno del

patto sacro avendo relazioni intime con una donna in stato di niddà fa sì che Hashem, a cui si allude con la lettera *heh*, erri (*nad*) via dal mondo, dando alle forze esteriori un potere vitale di attaccamento. Il male e il bene si intrecciano quindi nella sua Daat, ed egli attira il male su di sé e sui suoi figli.

(73) Trattato *Shabbat*, 13a-13b.

(74) Levitico, 18:19.

(75) *Reshit Chokhmah* (edizione Stern): *Shaar HaKedusha*, 17:30, citando *Bamidbar Rabbah*, 9:7.

(76) Vedere Rabbi Aryeh Kaplan, “*On Immortality and the Soul*” in: *The Aryeh Kaplan Reader*. New York: Mesorah Publications, 1983, pp. 175-183.

(77) *Tochachat Chayim al haTorah, Parashat Shemot*. Jerusalem: Ahavat Hachayim ve’Hashalom Publishing, pp. 29-30.

(78) *Even haEzer, Siman 23, Ot Alef; Bet Shmuel*.

(79) *The Concise Book of Mitzvoth: The Commandments which can be observed today*. Compilato dal Chafetz Chaim. Comandamento negative n. 110. New York: Feldheim, 1990, pp. 194-196.

(80) Genesi 38:6, 10.

(81) Isaia, 1:15, 16, 18. *The Torah/Prophets/Writings: The Stone Edition, Tanach*. Ed. di Rabbi Nosson Scherman. New York, Mesorah Publication, Artscroll series, 1996. Tutte le citazioni bibliche saranno tratte da questa traduzione, se non altrimenti specificato.

(82) Rabbi Shlomo Itzhaki fu un rabbino francese medioevale e autore di un commento integrale sul Talmud e il Tanach.

- (83) Isaia 57,5.
- (84) Trattato *Nidda*, 13b.
- (85) Levitico 19,2.
- (86) Esodo, 20:13.
- (87) Trattato *Nidda*, 13b.
- (88) Zohar, Parte 3:43b.
- (89) *Kitzur Shulchan Aruch*, *Siman* 151.
- (90) *Likutei Moharan*, 141.
- (91) Deuteronomio, 30:6.

# SESTO CAPITOLO

## Il Re e la Regina

Il giorno dopo Adamo arrivò puntualmente all'una di notte e trovò il saggio già seduto nel suo ufficio. Giuseppe fece cenno ad Adamo di entrare e sedersi, sorridendo affabilmente il suo benvenuto.

“Come stai?” gli chiese.

“Bene, credo,” rispose Adamo, sedendosi. “Da Shavuot continuo a cercare di recuperare quello spazio nella preghiera e mi sento frustrato quando non ci riesco.”

“Preghi in una sinagoga?”

“No, non prego in una sinagoga, lo faccio molto meglio a casa” rispose Adamo. “Le sinagoghe con le comunità come le vostre e i vostri studenti sono poche e molto lontane. Nelle sinagoghe dove ho pregato fino ad ora gli uomini parlavano costantemente dei loro affari personali durante il servizio di preghiera. Questo mi dava fastidio, impedendomi di concentrarmi. A casa posso trasformare la mia preghiera in una meditazione. Se lo scopo della preghiera è di avvicinarsi a Dio, mi creda, mi avvicino di più quando prego da solo.”

“Questo è un errore,” osservò Giuseppe. “Uno dei tanti motivi per cui è importante per gli uomini pregare in sinagoga con un *minyan* - quorum di dieci uomini - è che ti permette di partecipare alla ripetizione della preghiera Amidà, dopo che hai finito la versione silenziosa ottenendo così un ulteriore livello di coscienza. Inoltre, la *Kedushà* – i versetti di santificazione, che fa parte della ripetizione, ti permette di attirare su di te una grande santità, e la *Kedushà* può essere detta solo da un minyan. Lo Zohar insegna

che anche gli angeli non possono dire la *Kedushà* da soli, ma partecipando insieme con il popolo d'Israele. (92)

Comunque ci sono altri motivi per cui ti è difficile sperimentare di nuovo quello che hai provato a Shavuot. Uno di questi è che di Shabbat e durante le festività c'è un'energia speciale, di cui parleremo tra qualche giorno. Un altro motivo è la barriera spirituale causata dai tuoi figli spirituali, che ti impedisce di sentire la dolcezza del tuo legame spirituale con l'Altissimo.”

“Per favore Rabbino, mi dica che cosa bisogna fare per liberare quelle anime decadute,” supplicò il giovane. “Il loro benessere è più importante per me che qualsiasi barriera spirituale che io possa avere!”

“Voglio spiegartelo in modo ordinato e darti munizioni concrete per smettere di ricaderci.”

“Che cosa vuol dire, munizioni per smettere?” chiese Adamo, con le sopracciglia aggrottate.

“Purtroppo la decisione di smettere spesso non è abbastanza, proprio come con qualsiasi altro difetto del carattere. Tuttavia, l'Altissimo ha pensato bene di aiutarti a rinnovare il tuo legame con Lui e ne stai già facendo molto uso di questo aiuto, quindi non ti preoccupare.”

“Grazie Rabbino,” disse Adamo. “Il suo incoraggiamento è così importante per me!”

“Lo so” rispose Giuseppe, sorridendo dolcemente. “Non ti sto solo incoraggiando: come ti ho detto, una volta che il processo della tua teshuvah è iniziato, è come se Hashem stesso ti conducesse per mano.

“Hai ripassato quello che abbiamo studiato ieri sera?”



“Sì” rispose Adamo. “La cosa principale che ricordo è che la mia depressione e sconforto sono dovuti al fatto che il mio pentimento mi ha reso sensibile alla sofferenza dei miei figli spirituali. Essi possono uscire dalla loro misera esistenza solo se riparo il danno spirituale che ho causato. Sono rimasto sbalordito quando ho appreso che il seme versato può far diventare omosessuali i propri figli fisici!”

“Sei uno studente eccellente. Uno dei modi di riparare questo danno spirituale è di studiare la sapienza interiore della Torah, senza bisogno di dire che questo è possibile dopo che hai acquistato delle basi solide nello studio della Torah rivelata. Dato che fino ad ora abbiamo parlato della nostra sofferenza umana rispetto a quella di questi figli spirituali degli uomini, vorrei ora ampliare questo argomento affrontando il tema della sofferenza in termini divini.

“Abbiamo già visto quanto sia vicina la Shekhinà al popolo d'Israele. Quando facciamo dei peccati, la nostra struttura spirituale diventa imperfetta e il nostro livello di consapevolezza divina cade di conseguenza. Dato che la Shekhinà dimora tra di noi nonostante il nostro stato di impurità, Lei permette alla nostra caduta di causare la Sua. Questo è ciò che intendiamo quando parliamo dell'esilio della Shekhinà. I nostri peccati provocano il Suo allontanamento dalla Sua fonte in alto, perché Lei abbassa la Sua coscienza al livello della nostra, che è viziata dal nostro peccare.”

Il volto di Adamo si illuminò. “Dunque, questo è quello che i cabalisti intendono quando parlano del dolore della Shekhinà.”

“Esatto! È vero anche il contrario, però. Poiché la Shekhinà è la struttura collettiva di tutte le anime ebraiche, quando l'uomo si sforza nel suo servizio divino per amore della Shekhinà, Lei sale in alto e ottiene quello che viene chiamato un *fichu* - unificazione.”

“Non è, in qualche modo, connesso con il Tempio?” chiese il giovane.

“Certo che sì. L'esistenza del Tempio significava che il Santo e la Shekhinà erano in uno stato di unificazione totale, faccia a faccia.”

“Faccia a faccia?” ripeté Adamo.

“Puoi capire questa espressione della Torah interiore solo secondo come ti relazioni con l'Altissimo. Quant'è forte la tua *emunà* - fede in Lui?”

“Beh, dipende,” rispose il giovane. “A volte, come a Shavuot, è molto forte, persino incrollabile. Altre volte... molto meno,” concluse mestamente.

“A Shavuot sperimentiamo di nuovo l'unificazione di ‘faccia a faccia’ del dono della Torah, quando abbiamo visto che nulla ha essenza vitale in sé e per sé, perché tutto è riempito con la Sua Presenza.”

“È stato allora,” esclamò Adamo. “Purtroppo, non siamo là oggi!”

“Possiamo arrivarci tramite la nostra *emunà*, che ha tre aspetti (93). Nel primo, siamo *panim be'panim*, ‘faccia a faccia’ con il divino e riceviamo una percezione chiara che non c'è altro che la Sua Presenza. Questa esperienza ci lascia un'impressione che è alla base della nostra fiducia nei momenti in cui la Sua presenza è nascosta.

Nel secondo, siamo *achor be'panim*, ‘schiena-faccia’ in cui percepiamo la misura in cui Dio desidera il nostro servizio, ma non abbiamo la percezione che non c'è nient'altro all'infuori della Sua Presenza. Il terzo livello è *achor be'achor*, l'unificazione è ‘schiena a schiena’, in cui l'unica cosa rimasta è l'impressione della chiara percezione che avevamo una volta.

“Così è nella nostra vita quotidiana. Abbiamo dei momenti di percezione chiara, che esprimiamo con una fede splendente, che non c'è altro che la Sua Presenza: questo è indicato come ‘vedere’, nel senso che siamo consapevoli di Lui così chiaramente come se Lo avessimo visto. L'impressione di questi momenti è così forte che possiamo ritornarci, traendone forza per affrontare i tempi di occultamento più spesso.”

“Grazie Rabbino, adesso è veramente chiaro, per favore mi parli dell'unificazione faccia a faccia dei giorni del Tempio.”

“Sì, la funzione della Shekhinà come forza femminile della provvidenza è di ricevere l'energia luminosa divina da HaKadosh Baruch Hu, nel momento della loro unificazione a faccia a faccia, trasmettendola alla creazione, secondo la capacità di questa di riceverla. Questa era la situazione quando sorgeva il Tempio.

“Dal momento che la Shekhinà rappresenta il punto più alto della struttura spirituale collettiva della comunità d'Israele, questa unificazione permette a Israele di riconnettersi consapevolmente alle proprie radici dell'anima, mentre è attaccata al Suo Creatore ‘faccia a faccia’, relazione che la sua anima anela. Questa è la nostra connessione intima con il Santo e anche se non siamo consapevoli di questo legame nel nostro normale stato di consapevolezza, ci sono momenti specifici in cui riceviamo un'illuminazione di questo punto di attaccamento.” (94)

“Un'illuminazione? Che cosa significa veramente?” chiese il giovane.

“Essenzialmente significa una specie di percezione esperienziale. Vorrei parlarne secondo il significato dell'accettazione d'Israele della Torah. Il Midrash dice che Dio dovette tenere la montagna sulle loro teste, minacciando di schiacciarli se non avessero

accettato la Torah. I saggi spiegano che Egli mostrò loro la montagna del Suo amore.”

“Quindi, in un certo senso, sono stati costretti ad accettare la Torah. Qual era il loro problema, perché non la volevano?” chiese Adamo.

“Non avevano alcun problema ad accettare la Torah scritta e tutti i suoi comandamenti. Quello che non volevano era la Torah orale, in parte a causa della difficoltà di comprenderla.”

“Posso garantire per questo!” esclamò Adamo.

“Un'altra ragione per cui non la volevano era in quanto il suo messaggio interiore è che dobbiamo lavorare sul fisico per purificarlo, in modo che il nostro aspetto fisico possa continuare ad essere un vaso senza spezzarsi, anche quando l'anima non lo riempie di luce.”

“Anche quando il gioco è duro e tutto quello che ti rimane è l'impressione dei momenti di fede limpida,” sospirò Adamo.

“Precisamente. Nel caso del popolo d'Israele, una volta che fu rivelata la radice della Torah orale nel nostro punto di attaccamento delle nostre anime al Santo, il loro desiderio per la Sua vicinanza ritornò in loro. (95) Essi capirono allora che chi acquisisce la Torah scritta come un modo di vita, ne diventa un'estensione e anela alla Torah orale per completarsi, come due parti di un intero.”

“Penso che sto cominciando a capire,” disse Adamo. “Nello stesso modo in cui la Shekhinà anela all'unione con il Suo Amato, nel loro punto di collegamento in Alto, perché sono due parti di un intero.”

Giuseppe sorrise: “Eccellente!” disse. “E quando aneli ad acquisire qualcosa perché ti senti vuoto senza di questo, non guardi alle difficoltà.”

Adamo ricambio il sorriso: “No, non guardi. Questo è quello che celebriamo a Purim, ora ricordo. Quindi, in un senso spirituale, si direbbe che l’improvvisa accettazione della Torah orale è stata causata da una rivelazione del punto del loro collegamento all’Altissimo. Questo significa che ‘l’energia era nell’aria’, per così dire ed sentirono improvvisamente un grande desiderio di accettare la Torah orale.”

“L’hai detto molto chiaramente,” disse il saggio. “Questa è quella che chiamiamo una ‘illuminazione’. Quando, come dici tu, ‘l’energia è nell’aria’, la assorbi facilmente, ma bada bene, solo se sei passato per i livelli di preparazione per farlo e sei stato ispirato dalla natura dell’illuminazione.”

“Che cosa vuol dire, se sei preparato? Cosa prevede la preparazione?”

“Parleremo di quello collegandoci all’esperienza dello Shabbat. Ora, vorrei raccontarti una storia dallo Zohar, che può aiutarti a capire fino a che punto la Shekhinà ci è vicina e viene influenzata da tutto ciò che facciamo. Ti leggerò direttamente dallo Zohar, per raccontarti la storia alla lettera. (96) Lo Zohar inizia la trattazione con un verso:

*Quando sei in difficoltà e ti sono successe tutte queste cose, ritornerai a Dio Tuo Signore alla fine dei giorni e Gli obbedirai. (97)*

*La frase ‘ritornerai a Dio tuo Signore’ non si riferisce alla ‘fine dei giorni’, come appare essere il semplice significato del versetto, come se il popolo di Israele non avesse fatto teshuvah*

*fino a quel momento! Vieni e vedi quanto amore il Santo ha dimostrato a Israele riguardo a questo!*

*Lo spiegherò con un'allegoria. Questo è come un re che aveva un unico figlio e lo amava con un amore dell'anima. A causa del suo amore, il Re affidò il figlio a sua moglie, la Regina, in modo che lei lo allevasse e gli insegnasse ad adottare un comportamento retto.*

*Un giorno, il figlio peccò contro suo padre. Suo padre venne e lo punì, anche se alla fine perdonò il figlio per questa trasgressione. Poi il figlio peccò di nuovo contro suo padre, come la volta precedente. Nella sua rabbia, il padre getto allora il figlio fuori dal palazzo.*

*Invece di camminare sulla retta via e diventare un giusto, affinché suo padre, il Re, venisse a sapere che suo figlio aveva corretto il proprio comportamento e di conseguenza lo desiderasse nuovamente a casa, cosa fece il figlio del re? Si disse: poiché ho lasciato il palazzo di mio padre, d'ora in poi farò tutto quello che voglio. Che cosa fece allora il figlio del Re? Frequentò le prostitute e si fece contaminare dalla loro impurità, stando costantemente in loro compagnia.*

*Ogni giorno, sua madre, la Regina, chiedeva notizie riguardanti il figlio e si accorse che si era coinvolto con delle prostitute, così piangeva e si lamentava per il figlio.*

*Un giorno, il Re venne a trovarla e la vide piangere. 'Perché piangi?' le chiese.*

*'Come faccio a non piangere, quando nostro figlio è lontano dal palazzo del Re? Non sono solo triste perché lui è lontano dal palazzo, ma peggio ancora, perché è in compagnia di prostitute!'*

*La Regina scoppiò in lacrime e pregò il re di riportare il loro figlio a casa. Il re esclamò: 'Lo riporterò a casa per il tuo bene, ma sappi che ti ritengo responsabile per lui'.*

*La regina rispose: 'Certo che sono responsabile per lui. Mi prendo l'impegno di punirlo in modo che smetta di trasgredire'.*

*Il re disse: 'Dato che nostro figlio sta dimorando in un bordello, non ha senso andare a prenderlo di giorno, alla vista del pubblico, perché sarebbe una vergogna per noi andare in una casa di prostitute. Se non si fosse macchiato e non avesse profanato il mio onore, sarei andato io stesso con tutto il mio esercito a liberarlo, concedendogli ogni sorta di onori, al suono di trombe e fanfare. Avrei usato ogni tipo di arma per aiutarlo dal lato destro, così come dal sinistro. Allora tutti avrebbero timore della sua grandezza e il mondo intero si renderebbe conto che lui è il figlio del Re. Ma ora che ha macchiato il mio onore, lasciamolo tornare in maniera nascosta, così che il mondo non sappia'.*

*Dopo che il figlio del Re ritornò da suo padre, il Re lo portò da sua madre per vigilare su di lui. Dopo qualche giorno, però, il figlio tornò alle sue cattive abitudini e ricominciò a peccare. Che cosa fece il Re, allora? Estromise sia il figlio che la moglie dal suo palazzo.*

*Il Re disse: 'Che vadano via entrambi e soffrano insieme le difficoltà dell'esilio. Dal momento che soffriranno insieme, so che mio figlio si pentirà completamente, perché sua madre lo proteggerà dal cadere ulteriormente'.*

“Che bella storia, ma triste!,” esclamò Adamo. “Che vuol dire?”

“È la storia della nostra vita,” rispose Giuseppe. “Lo Zohar spiega il simbolismo della storia, vado avanti a leggere.”

*I figli di Israele sono i figli del Re Santo, Benedetto Egli Sia. L'immagine del bordello e delle prostitute si riferisce veramente a tutte le manifestazioni del peccato dello spargimento del seme. In molti casi, si riferisce al matrimonio misto con i gentili.*

*Il Re esiliò gli israeliti in Egitto. Attraverso le difficoltà della schiavitù in Egitto, gli aspetti impuri della loro formazione spirituale furono raffinati sempre di più. Fu solo dopo il loro esilio che essi divennero una nazione santa, il cui livello potenziale di vicinanza a Dio come popolo fu attualizzato.*

Rabbi Chaim Vital scrive a nome dell'Ari z"l in *Shaar HaKavanot*: ‘Prima dell’esodo, le loro anime erano come l’oro immerso nelle profondità della terra. Quando viene estratto dalla miniera, l’oro è mescolato insieme a molte impurità come lo sporco e i metalli di minor valore. L’intera roccia che viene trasportata dalla miniera viene fusa in un liquido e a questo punto, l’oro può essere separato da tutte le impurità con la scrematura. Questo processo può essere ripetuto molte volte per ricavare l’oro più puro.’ (98)

Lo stesso vale per Israele. Attraverso le difficoltà della schiavitù in Egitto, gli aspetti impuri della loro formazione spirituale sono stati raffinati molte volte fino a che Israele è diventata una nazione santa. Questa è stata la realizzazione della promessa di Dio a Giacobbe: *Non aver paura di scendere in Egitto, perché è lì che Io ti renderò una grande nazione.* (99)

Lo Zohar continua, citando il versetto (100) *Come una rosa tra le spine, così è la Mia amata tra le fanciulle.* Il Santo voleva



correggere Israele in basso, così che fossero come l'Israele in Alto.”

“Non capisco la distinzione tra Israele in basso e Israele in Alto,” disse Adamo. “Ho paura che se la lascio continuare, mi perderò completamente.”

“Capisco. Come ti ho detto prima, non aver paura di interrompermi. Non sto facendo una conferenza, quindi non interrompi il flusso dei miei pensieri. Per me è più importante che tu capisca il pieno significato di quello che sto dicendo.

"Israele in basso si riferisce a noi, il popolo d'Israele. Israele in Alto è un'allusione al Santo, che vuole che i Suoi figli gli assomiglino. Il Santo voleva che Israele fosse come una rosa delle valli, la cui fragranza è più sottile di quella di qualsiasi altra rosa - a immagine della rosa celeste - la Shekhinà del Regno di Azilut-Vicinanza, conosciuto come la *Mia Amata*.

Tuttavia, a causa dei nostri molti peccati, la Shekhinà non dimora sempre nel luogo a cui appartiene, in Atzilut. Durante i giorni della settimana, oltre ad una breve tregua nel momento della preghiera, la Shekhinà abita nei mondi inferiori, Creazione, Formazione e Azione.”

“Le dispiace ritornare sull'analogia tra la rosa, la Shekhinà e gli Israeliti?” chiese Adamo.

“Rabbi Shalom Buzaglo, un commentatore principale dello Zohar, vissuto più di due secoli fa, spiega nel suo lavoro *Mikdash Melech*, che lo Zohar si riferisce alla Shekhinà come a una rosa delle valli tra le spine perché, secondo la natura, la rosa delle valli è più importante di tutte le altre rose, perché la sua fragranza è la più prelibata. Quindi, proprio come la rosa delle valli sviluppa le sue qualità uniche tra le spine, la Shekhinà deve crescere tra le spine

spirituali dei mondi inferiori. Allo stesso modo, i figli di Israele devono crescere fra le spine ovvero, gli egiziani.”

“Grazie, ora è chiaro. Che cosa rappresentano le spine spirituali fra cui dimora la rosa celeste?” chiese Adamo.

“Il *Mikdash Melech* fa la stessa domanda e risponde che esse rappresentano le klipot, vale a dire gli angeli responsabili delle nazioni.”

“Mi dispiace, ma mi sono perso. Quali angeli, responsabili di quali nazioni?” chiese Adamo.

“Quando diciamo ‘le nazioni’, intendiamo le nazioni dei gentili. I saggi parlano di settanta nazioni del mondo, in contrasto alla nazione ebraica. Come abbiano raggiunto il numero di settanta, anticipando la tua domanda, ci distoglierebbe dal nostro argomento. La Cabalà insegna che ogni nazione ha un suo angelo incaricato, come un guida e sostegno spirituale. Soltanto Israele è guidata esclusivamente dal Santo, Benedetto Egli Sia.

Il Santo voleva che la sua nazione speciale, Israele, fosse unica fra le nazioni, proprio come la rosa delle valli è la più prelibata tra tutte le altre rose. Quindi, così come la Shekhinà deve crescere tra le spine delle settanta nazioni, allo stesso modo, i figli di Israele dovettero crescere tra gli egiziani. Rabbi Buzaglo spiega che in questa situazione, la rosa santa – la ‘Shekhinà’ – si è sviluppata, perché raccolse le scintille di santità che erano prigioniere tra gli egiziani.

“Ora, se hai una pianta che vuoi riprodurre, cosa fai?”

“Si pianta il suo seme in condizioni favorevoli e ogni seme produrrà a sua volta un sacco di altri semi.”

“Come in basso, così in Alto. Di conseguenza, dice lo Zohar, il Santo ha voluto riprodurre il ‘seme’ di Israele e, a tal fine, Egli ‘piantò’ settanta coppie – le settanta anime discendenti da Giacobbe, ciascuna composta di un maschio e una femmina - e le mise tra le spine, ovvero gli egiziani e le klipot. Essi vissero anni di oscurità e duro lavoro, ma fecero del loro meglio per agire secondo le vie di Dio. Secondo il *Mikdash Melech*, questo significa che a immagine della rosa delle valli, che ha bisogno delle cure amorevoli di un giardiniere, la Shekhinà non ha il potere di fiorire se non per mezzo degli sforzi degli uomini.”

"Ora capisco quello che stava dicendo prima, che quando il popolo di Israele eccelle nell'osservanza della Torah e si sforza nel suo servizio divino per il bene della Shekhinà, con l'intenzione di alleviare la Sua angoscia, la Shekhinà sale in Alto e ottiene quella che viene chiamata un'unificazione," disse Adamo.

“Esattamente, il *Mikdash Melech* sottolinea che il Santo fece scendere in Egitto le settanta anime derivanti da Giacobbe, al fine di controbilanciare le settanta nazioni, in modo che i discendenti di Giacobbe fossero in grado di vincere il male nel mondo intero.”

“Capisco, allora sarebbero stati davvero come i semi di una pianta che riproduce molte altre sue sementi.”

“Questo è quello che è successo agli Israeliti che stavano soffrendo la schiavitù in Egitto per rimediare, perché erano cresciuti interiorizzando le scintille che raccolsero laggiù. In questa situazione, la rosa delle valli, vale a dire, i figli di Israele, divennero una nazione.”

“Ho notato che subito dopo il loro arrivo in Egitto, il versetto dice (101): *Gli Israeliti erano fertili e prolifici e la loro popolazione aumentò. Essi divennero così numerosi che il terreno era pieno di loro*, sottolineò Adamo. “Cosa successe quando Dio colse la rosa

dalle spine, o in altre parole, quando gli Israeliti lasciarono l'Egitto?" chiese.

"Ti rispondo con questa citazione dallo Zohar," rispose Giuseppe.

*Poi le spine si seccarono e divennero impotenti a nuocere. Al fine di togliere il suo figlio primogenito, Israele, fuori dall'Egitto, il Re santo della storia ci andò con tutto il Suo esercito e le Sue forze. Poi portò Suo figlio nel palazzo. Il figlio rimase nel palazzo per lungo tempo.*

"Questo non si riferisce al momento in cui gli Israeliti finalmente entrarono nella terra d'Israele?" chiese Adamo.

"Sì, è così. Al tempo dei Giudici, tuttavia, Israele trasgredì ancora una volta e Dio li rimproverò per mezzo dei Suoi profeti. Dal momento che Israele continuò a violare il patto, è scritto (102): *L'ira di Dio divampò contro Israele, ed Egli li consegnò nelle mani degli oppressori.* Successivamente, nel periodo del Primo Tempio, Israele peccò così come avevano fatto in precedenza. Il Santo allora li mandò in esilio a Babilonia insieme alla Shekhinà."

"Capisco: questo è il significato dell'allegoria dello Zohar, che il Re mandò sua moglie la Regina in esilio insieme a suo figlio," osservò Adamo. "C'è qualche riferimento testuale che indica che la Shekhinà andò a Babilonia?"

"C'è davvero. Nel libro di Isaia c'è un versetto in cui Hashem dice a Israele (103): *'A causa vostra shalachtì - ho mandato a Babilonia,* ma l'oggetto della frase - chi mandò - non è specificato. Il *Mikdash Melech* spiega il messaggio divino: 'Affinché aveste un po' di pace mentale, e non pensando che vi avessi dimenticato, ho mandato la Shekhinà via con voi. A quel tempo, la Shekhinà agiva ancora come difensore d'Israele. Lo Zohar poi chiede:

*Cos'ha fatto Israele nell'esilio babilonese? Quando si videro esiliati in Babilonia si assimilarono con i Gentili, sposando donne gentili e avendo figli da loro.*

*Vedendo il comportamento dissoluto d'Israele, il Santo disse: Poiché Mio figlio Israele si è macchiato in questo modo, che torni a casa per conto suo. Lui ha profanato il Mio onore e non si merita che Io vada a salvarlo con segni e miracoli come quando Israele lasciò l'Egitto.*

*Gli Israeliti ritornarono da Babilonia senza l'aiuto divino che avrebbero ricevuto in altre circostanze, senza segni e prodigi, ma in gruppi separati, stanchi e afflitti dalla povertà. Ritornarono al palazzo del re, cioè, la Terra d'Israele, nella vergogna e la Shekhinà santa si dichiarò responsabile per loro.*

“Cosa intende lo Zohar dicendo ‘nella vergogna?’” chiese Adamo. “Non ritornarono dopo il miracolo di Purim e poi costruirono il Secondo Tempio?”

“Confonde un po', quindi vediamo in un minuto di ripercorrere gli eventi che portarono alla distruzione del Tempio e del periodo che intercorse tra il Primo e il Secondo Tempio (104). Quando il Re Nabucodonosor di Babilonia conquistò la Terra d'Israele, mandò l'élite ebraica in esilio. Pochi anni dopo, il primo Tempio fu distrutto e gli ebrei rimasti furono presi in prigionia dall'Impero babilonese. La dinastia babilonese di Nabucodonosor alla fine si concluse e il potere venne trasferito alla Persia e alla Media.

“Ci furono due profezie, una di Geremia e l'altra di Daniele, secondo le quali il Tempio sarebbe stato ricostruito. E sai chi era il messaggero che Dio scelse per avviare il compito di ricostruire la Sua Casa e riportare il popolo ebraico a casa? Il giusto monarca

persiano *Ciro (Koresh)*, che aveva versato molte lacrime per la distruzione del Primo Tempio.”

“Un non-ebreo! Questo fa pensare,” commentò Adamo.

“Settanta anni dopo il dominio di Babilonia su Israele, gli ebrei furono autorizzati a tornare alla loro terra e ricostruire il loro Tempio. Eppure, solo due anni dopo, il sovrano persiano Assuero divenne re e ordinò che la costruzione del Tempio fosse fermata. Fu proprio negli anni dolorosi durante i quali la costruzione del Tempio fu sospesa che si verificò il miracolo di Purim.

“Poi, esattamente settant'anni dopo la distruzione di Gerusalemme, i profeti Aggeo e Zaccaria dichiararono che Dio voleva che completassero la costruzione del Tempio senza aspettare il permesso reale. Essi si accinsero a farlo e non molto tempo dopo, Dario, il nuovo re persiano, figlio di Ester e Assuero, ratificò la loro decisione.

“Vedi dunque che cosa intende lo Zohar per vergogna? Gli ebrei tornarono alla loro terra sotto Ezra, ma fu come umili rimpatriati e con il permesso del loro protettore, *Ciro*, re di Persia. Inoltre, come Rashi indica, essi rimasero sotto il dominio persiano durante tutto il regno di *Ciro*, di *Assuero* e *Dario*.”

“Il Talmud menziona la mancanza di fanfara e di segni miracolosi del Secondo Tempio?” chiese Adamo.

“I saggi talmudici dicono (105): ‘Gli Israeliti sarebbero stati degni di avere un miracolo eseguito per loro nei giorni di Ezra, come accadde ai tempi di Giosuè, quando entrarono vittoriosamente nella Terra. Tuttavia, il peccato fece sì che il miracolo fosse nascosto’. Il Talmud non indica la natura del peccato particolare riguardante questo caso.”

“L'idolatria non è stata uno dei peccati più gravi che hanno portato alla distruzione di Gerusalemme?” chiese Adamo.

“L'idolatria fu solo la veste esteriore del peccato d'Israele, la sua essenza interiore fu la sensualità,” rispose Giuseppe. “Gli ebrei furono colti da tentazioni incontrollabili di zenut da rivolgersi agli idoli per legittimare i loro impulsi.”

“Non voglio offenderla Rabbino, ma vorrei fare un commento,” disse Adamo.

“Sono inoffendibile,” sorrise il saggio.

“Secondo quello che ha appena detto, in conseguenza della loro lussuria, gli ebrei furono esiliati in Babilonia, Media e Persia – terre che erano note per la loro sensualità eccessiva. *Questo* fu per aiutarli a rimediare?” concluse Adamo con un tono sconfinante nella rabbia.

“Precisamente,” rispose Giuseppe. “Avrebbero dovuto dimostrare in che misura intendevano il loro pentimento, quanto era profondo. Solo allora Israele avrebbe potuto dimostrarsi una nazione. Continuiamo ora con la storia dello Zohar:

*Nel periodo del Secondo Tempio, gli Israeliti peccarono di nuovo come avevano fatto in passato. Che cosa fece il Santo? Egli disse: 'd'ora in poi, la Shekhinà soffrirà molte afflizioni insieme ai Suoi figli.' Come dice il versetto (106): 'La vostra madre è stata mandata via a causa delle vostre trasgressioni'.*

Così lo Zohar dice che non solo il Primo Tempio, ma anche il Secondo furono distrutti dalla concupiscenza degli Ebrei per la zenut, che nascondevano sotto la copertura dell'idolatria. In altre parole, l'idolatria era solo un pretesto per quello che volevano realmente, che la Torah proibisce chiaramente,” sottolineò Adamo.

“Esattamente,” approvò il saggio. ””Sii paziente, stiamo arrivando alla fine di questo lungo Zohar. Ti ricordi com’è iniziato?”

“Con un versetto circa la fine dei giorni,” rispose Adamo.

“Proprio così. *Quando sei in difficoltà e ti sono successe tutte queste cose, ritornerai a Dio il tuo Signore alla fine dei giorni e Gli obbedirai.* Lo Zohar spiega ora il significato di questo versetto. ‘La fine dei giorni’ rappresenta la Shekhinà santa con la quale i figli di Israele soffrono le miserie dell’esilio. La Shekhinà è infatti insieme a noi in esilio ed è a causa Sua che conserviamo la speranza della redenzione.

“*Se solo Israele si pentisse*’, dice lo Zohar, *‘anche un’afflizione o un dispiacere sarebbero considerati equivalenti a tutte le tribolazioni che furono condannati a soffrire in esilio. Eppure, se non si pentono, dovranno rimanere in esilio fino a che la ‘fine’ si avvicina, come deciso in Alto.*”

“Se questa è la conclusione dello Zohar, perché dovrebbe dire che non vi è teshuvah per il peccato dello spargimento del seme? Lei mi ha spiegato cosa significa quest’affermazione, ma perché dovrebbe fare questa dichiarazione, in primo luogo?”

“Prima di rispondere alla tua domanda, vorrei fartene una io. Non ti sembra interessante che lo Zohar spieghi la distruzione del Primo e del Secondo Tempio, così come il nostro attuale esilio, secondo l’imperfezione del patto?”

“È vero che la storia sembra escludere tutto il resto,” rispose Adamo. “Eppure, la zenut non fu l’unico peccato che commisero, ci furono altre trasgressioni che portarono alla distruzione.”

“Effettivamente ce ne furono. Eppure, non è forse vero che quando si rimarca un punto, non è necessario discutere di tutti gli elementi di un problema? Questo forse può essere quello che fa lo Zohar,



cioè, sviluppare tutte le conseguenze di questa trasgressione particolare, in tutte le sue forme. E mi sembra che lo stesso valga per la dichiarazione dello Zohar che ho citato prima, riguard la mancanza di teshuvah. Il messaggio sembra essere che la teshuvah per questa trasgressione non è come quella per qualsiasi altra, perché il danno causato a tutti gli aspetti dello scopo divino è troppo ampio e deve essere rettificato totalmente.”

“In questo caso, mi può dire per favore, che cos’è la teshuvà?” chiese Adamo.

“In generale, consiste di tre fasi: confessare la trasgressione verbalmente davanti al Santo, avere rimorso per ciò che si è fatto e dichiarare un fermo proposito di non cadere di nuovo nello stesso comportamento (107). Ora, con tutto quello che ti ho detto fino ad ora circa la natura di questa trasgressione, pensi che questa forma di teshuvah possa porvi rimedio?”

“Capisco quello che intende: non credo. Sarebbe come uccidere qualcuno e poi dire ‘Mi dispiace, non lo farò mai più’. Posso immaginare il Giudice nel nostro caso, aggiungere: ‘Ti fa molto bene essere dispiaciuto, ma che dire riguardo le Mie anime sante rimaste prigioniere tra le forze del male? Ti perdonerò appena le farai uscire da lì’. Il che ci riporta alla mia domanda iniziale: ‘come faccio a liberare queste anime?’”

“Non vedi, comunque, dopo tutto questo tempo che abbiamo trascorso insieme, che sei molto più pronto a capire la natura speciale della teshuvah richiesta per questa trasgressione?” chiese il saggio.

“Sicuramente! e ho il sospetto di conoscere solo la punta dell'iceberg,” ammise Adamo.

“Hai assolutamente ragione. E questo è il perché a questo punto voglio evitare di dirti che quello che devi fare per rimediare è: fase 1, fase 2, fase 3....”

“Allora quello che devo fare veramente è sedermi e piangere: ‘Mio Dio!’ Che cosa ho fatto!” concluse Adamo. “Rabbino, Le prometto che non glielo chiederò di nuovo. Lo sentirò non appena pensa che sarò pronto a farlo, che vedo non è stasera. La prego di scusarmi per ora, Rabbino, perché la mia testa è così piena che ho bisogno di andare a casa e pensare.”

Note:

(92) Poiché la preghiera della Kedush corregge lo spazio interiore dei mondi celesti, non è stata trasmessa agli angeli affinché la dicano loro stessi, perché sono in grado di rettificare solo gli aspetti esteriori dei mondi. Nota di Rabbi Daniel Frish nel *Matok Midevash, Balak*, p. 190b.

(93) Quelli che seguono sono gli insegnamenti di Rabbi Luria sulla emunà.

(94) Il termine tecnico ebraico per questo punto di attaccamento è *ateret hayesod*.

(95) Vedere Rabbi Luria, *Bet Genazai al haTorah: Bereshit*, p. 321.

(96) Zohar, *Ki Tisa*, p. 189a, ed. Rabbi Daniel Frish, *Matok Midevash*.

(97) Deuteronomio, 4:30.

(98) *Etz Chaim, Shaar HaKavanot*, 79:2.

(99) Genesi, 46:3.

- (100) Il Cantico dei Cantici, 2:2.
- (101) Esodo 1:7, trad. Aryeh Kaplan, *The Living Torah*. New York: Moznaim Publishing.
- (102) Giudici, 2:14.
- (103) Isaia, 43:14.
- (104) Vedere *Overview of the Book of Ezra*, ed. Rabbi Nosson Scherman. New York: Mesorah Publications, 1984.
- (105) Trattato *Berachot*, 4a.
- (106) Isaia, 50:1.
- (107) Vedere Maimonide, *Mishne Torah, The Laws of Repentance; traduzione e commento*. Cap. 1, *Halacha uno*. New York: Moznaim Publishing, 1987.

## SETTIMO CAPITOLO

### L'esilio di Ismaele

Il giovedì notte seguente Giuseppe stava aprendo la porta, quando Adamo arrivò. Uno sguardo all'aspetto turbato del giovane gli fece esclamare: "Ciao, qualcosa non va?"

"No, Baruch Hashem," rispose Adamo con un sospiro, "ma c'eravamo quasi. Mia moglie ed io stavamo per ricadere in uno dei nostri vecchi litigi ma, grazie a mia moglie che si è trattenuta in tempo, l'abbiamo evitato."

"Lei può essere diventata più forte perché la sua sensibilità per la dimensione spirituale deve essere stata innalzata pensando nostre conversazioni, di cui sono sicuro che le hai parlato", suggerì Giuseppe.

"Certo!" disse Adamo. "Lei legge le mie note e mi aiuta a studiarle e assimilarle. Ancora di più, ha persino smesso di chiedermi di portarla fuori la sera, così che posso andare a dormire presto e alzarmi per i nostri incontri!"

Il saggio sorrise dicendo: "Sei fortunato ad averla come moglie, figlio mio, sono contento per te. Non c'è aiuto più grande in questo mondo di quello della propria moglie. Ora, prima di cominciare, raccontami quello che ti ricordi di ieri notte."

"Abbiamo parlato del racconto dello Zohar, che attribuisce la distruzione del Primo e del Secondo Tempio, così come tutte le altre tragedie che Israele ha sofferto in passato, allo spargimento del seme in tutte le sue varie forme. Lei ha anche citato il punto d'incontro dove avviene l'unificazione tra il Creatore e la Shekhinà. Lei ha detto che dato che siamo collegati direttamente

alla Shekhinà, a volte riceviamo un'illuminazione, cioè qualche sorta di percezione esperienziale di questo spazio in Alto.

“Posso chiederle di parlarmi stasera degli arabi in relazione a Israele, Rabbino?” chiese. “So che questo non è collegato al motivo che mi ha portato da Lei, ma queste tragedie che stanno succedendo ora in Israele toccano tutti gli ebrei, non solo gli israeliani.”

“Certo,” accettò Giuseppe. “Ti sbagli, però, circa il fatto che gli arabi siano estranei a quello di cui stiamo parlando, perché al contrario sono molto coinvolti. Torneremo sul concetto del punto d'incontro tra un paio di giorni. (108)

“In breve, sono sicuro che sai che ci sono quattro nazioni che hanno avuto potere su di noi in periodi diversi della nostra storia nella terra d'Israele. Esse sono Babilonia, la Persia, la Grecia e l'impero romano. Quando la comunità d'Israele si trova sotto il dominio di una potenza straniera, si dice che è in esilio, sia che il controllo straniero venga esercitato all'interno della terra d'Israele, o sugli ebrei che vivono altrove. E' scritto che dobbiamo subire ancora un altro di questi esili in futuro, prima della redenzione: quello d'Ismaele, o delle forze islamiche. (109)

“Ti ricordi i dettagli che la Bibbia ci dà riguardo a Ismaele?”

“Non era il primo figlio del patriarca Abramo?”

“Sì, certo, sua madre Agar, stava scappando dalla matriarca Sara, e si trovava nel deserto quando le apparve un angelo di Dio, annunciandole che avrebbe avuto un figlio, e che doveva chiamarlo Ismaele. L'angelo poi aggiunse (110): ‘Egli sarà un *pere adam* - un selvaggio di uomo (111) - la sua mano sarà contro tutti e la mano di tutti sarà contro di lui.’”

“L'angelo sapeva sicuramente di cosa stava parlando!” esclamò Adamo.

Il saggio ignorò il commento. “Hai sentito parlare di Rabbi Chaim Vital?” chiese.

“Certo” rispose Adamo. “Era il discepolo principale del santo Ari.”

“Giusto. Rabbi Vital parlò dell'esilio di Ismaele e predisse che sarebbe stato l'ultimo e il più duro di tutti. (112) Egli dice che l'espressione pere adam che caratterizza Ismaele, non significa ‘uomo selvaggio’ ma piuttosto ‘selvaggio assomigliante all'uomo’. Egli è un selvaggio primariamente e un uomo solo secondariamente. Tuttavia, il suo retto antenato - era figlio di Abramo - e la sua circoncisione, gli danno un vantaggio rispetto alle altre quattro potenze conquistatrici. Questi meriti spiegano il motivo per cui è indicato come un uomo, il che mostra anche che il suo dominio sarà più potente agli altri quattro, in quanto la violenza animale sarà potenziata dalla coerenza umana.”

“Non capisco,” disse Adamo. “Lei sta parlando come se gli altri quattro esili fossero stati sotto il dominio di animali. Non solo erano civiltà sviluppate, ma come dato di fatto, erano più avanzate rispetto alle nazioni arabe!”

“I primi quattro esili sono paragonati alle bestie del sogno di Daniele. (113) In poche parole, Babilonia è paragonata a un leone, la Persia a un orso e la Grecia a un leopardo. Il quarto regno è chiamato Edom e appare come una bestia temibile non specificata, equivalente agli altri tre insieme. Il regno di Edom si riferisce all'impero romano e alla sua eredità, il cristianesimo. Edom viene identificato con Esaù, il gemello di Giacobbe, perché Edom era Esaù.”

“Esaù rifiutò l’eredità spirituale che gli apparteneva legittimamente, non è vero?”

“Sì, vendette il diritto di primogenitura a Giacobbe. Per collegare questo brevemente a quanto detto fino ad ora, il concetto di eredità è associato con quello di Daat, che collega due entità correlate, come padre e figlio. Se il bambino rifiuta la sua eredità, infligge un’imperfezione al suo legame con suo padre. Questo è quello che fece essenzialmente Esaù, rifiutando la primogenitura. Se Giacobbe non l’avesse ricevuta, il mondo sarebbe rimasto in uno stato di caos.

“Ma torniamo all’esilio di Ismaele. Nel saggio che ho citato, Rabbi Chaim Vital analizza il salmo 124, in cui il re Davide predisse con l’ispirazione divina ciò che gli ebrei avrebbero subito durante l’esilio di Ismaele. Il primo versetto del Salmo esprime quello che gli ebrei diranno nel futuro ultimo, volgendo lo sguardo indietro sui quattro esili: *Se non fosse stato per Hashem, che fu con noi...*

“Nel secondo versetto, la prospettiva è sul quinto esilio. *Israel ora [cioè: nell’ultimo esilio] dica: se non fosse stato per Hashem, Che fu con noi, quando un uomo si alzò contro di noi!* La parola scelta dal salmista, *adam*, che significa un ‘uomo’ o ‘uomini’, evidenzia la natura diversa di quest’ultimo dominio straniero.”

“Perché questo quinto esilio è chiamato Ismaele, allora?” chiese Adamo. “È solo perché è il progenitore degli arabi?”

“Sono contento che evidenzi questo punto,” rispose Giuseppe. “La parola ebraica Yishamel - Ismaele è composta dalle parole El - Dio e yishmà - sentirà. Durante quest’ultimo esilio, ci sarà un grande clamore tra gli Israeliti e allora Dio sentirà e risponderà.

“Rabbi Vital poi paragona i primi quattro esili al quinto. Le prime quattro potenze straniere - Babilonia, Persia, Grecia e Roma -

avevano governi che esercitavano il loro dominio su altri paesi. In contrasto, gli Ismaeliti - le nazioni arabe - vivevano in comunità isolate di tende, nel deserto, dimorando tra di loro e con un'interazione minima con il mondo circostante.”

“Beh, oggi non vivono più nelle tende, ma dimorano ancora tra di loro e benché la loro interazione con il mondo in generale sia più ampia di quella del tempo di Rabbi Chaim Vital, può ancora essere definita come relativamente ‘minima’,” disse Adamo.

“Continuiamo,” disse Giuseppe.”Sono paragonati a dei gangster, che lasciano le loro dimore per circondare le loro vittime di sorpresa e poi tornano nelle loro tende. Come Dio ha detto riguardo a Ismaele: ‘Egli sarà un selvaggio d’uomo, la sua mano contro di tutti e la mano di tutti contro di lui’. Eppure, essi sono destinati a regnare sul mondo e su Israele.

“Quindi, il salmista dice: *quando un uomo si alzò contro di noi, ricordandoci il versetto: un nuovo re... si alzò sopra l’Egitto.* (114) Lo Zohar spiega che il ‘nuovo re’ è uno che dapprima è insignificante ma successivamente diventa onnipotente, salendo al trono (115). Quando Israele sarà nell’esilio di Ismaele, insegna lo Zohar, essi testimonieranno un’elevazione simile del profeta dei loro nemici che, dalla sua bassa postazione, salirà improvvisamente al potere. E infatti, Maometto iniziò come un pastore analfabeta.

“Il salmista prevede che, quando Israele potrà finalmente guardare indietro al suo ultimo esilio, esclamerà: *Se non fosse stato per Hashem Che fu con noi, quando un uomo [Ismaele] si alzò contro di noi! Essi ci avrebbero inghiottiti vivi, allora....* La parola ‘allora’, allude al quinto esilio, che sarà stato differente da tutti gli altri. Gli Ismaeliti vorranno inghiottire Israele vivo, come fecero le sette spighe sottili di grano, che inghiottirono le sette spighe grosse e piene di grano, così che non c’era modo di capire che le buone



erano dentro. Nella furia della loro ira, vorranno cancellare il nome d'Israele dalla faccia della terra, Dio non voglia, di qui l'immagine del deglutire. Quando qualcosa viene ingerito, non rimane traccia della sua esistenza, è come se non ci fosse mai stato.

“Al contrario, riguardo i quattro esili iniziali, il salmista scrive: *Le acque ci avrebbero poi spazzato via, l'afflizione sarebbe passata sulla nostra anima*. Quei quattro esili furono più facili da sopportare, come essere spazzati dalle acque rapide, che lasciano il corpo intatto non totalmente assorbito dalla forza minacciosa. Infatti, durante i quattro esili, i nostri nemici puntarono principalmente a distruggere le nostre anime, invece che i nostri corpi, mentre nell'esilio di Ismaele la nazione al potere cercherà di inghiottirci vivi, anima e corpo.”

“Cosa vuol dire?” chiese Adamo. “Il regno di Persia non voleva anch'esso sterminare tutti gli ebrei?”

“Infatti,” rispose Giuseppe. “Ecco perché Rabbi Vital dice che durante i quattro esili, i nostri nemici miravano ‘principalmente’ a distruggere le nostre anime. Haman voleva sterminare tutti gli ebrei e convinse il re Assuero a firmare il decreto. Haman rappresentava solo un aspetto dell'esilio persiano, perché, nel complesso, l'obiettivo dell'impero persiano era lo stesso di quello dei suoi predecessori, distruggere il legame speciale d'Israele con il Santo.

“Rabbi Vital spiega che quando ci troveremo di fronte al pericolo immediato dei discendenti d'Ismaele, Dio non ci abbandonerà nè ci lascerà preda dei loro denti. In contrasto con le nazioni che hanno minacciato le nostre anime in passato, i discendenti d'Ismaele mireranno a distruggere Israele corpo e anima, usurpando il nostro patrimonio ereditario - la Terra e le sue risorse - cercando di recidere i rami dalla loro Radice, in cui noi siamo i rami e la Radice è Hashem.

“Egli fa notare che in contrasto a chi ci ha tenuto in prigionia in passato, i discendenti di Ismaele sono destinati a causarci afflizioni che non abbiamo mai visto, crudeli al di là delle parole. Allora piangeremo amaramente a Dio e Dio ci ascolterà. Da qui il nome Ismaele.

“Non abbiamo altra speranza che confidare in Lui, Che ci salverà dalla loro presa. Il salmo si conclude così: *Il nostro aiuto è nel nome di Hashem, Creatore del cielo e della terra.* Dio ci salverà perché ci renderemo conto che Egli ha creato il mondo in modo da poter osservare la Torah, immergendoci nel suo studio. Lo scopo della creazione del mondo è che Israele osservi la Torah.”

“Così tanta sofferenza!” esclamò il giovane. “Qualche altro saggio ci ha lasciato delle predizioni riguardo questo quinto esilio?”

“Certamente, tra gli altri Maimonide insegnò che le afflizioni che gli ebrei soffriranno a causa dell’Islam, diventeranno progressivamente peggio, fino a che termineranno finalmente con la venuta del Messia. (116)”

“Suppongo che questi periodi dell’esilio siano una punizione divina per i nostri peccati,” osservò Adamo.

“Puoi vederla così,” rispose Giuseppe.”Eppure, a un livello più profondo, queste tragedie sono parte del piano divino per portare il Messia e rivelare la gloria di Dio nel mondo. Hai sentito parlare di Rav Aryeh Kaplan?”

“Sì, certo,” disse Adamo.”Ha scritto così tanti libri, uno più bello dell’altro, aiutando a far capire l’ebraismo!”

“L’ho incontrato una volta durante un viaggio negli Stati Uniti, alla fine degli anni Settanta,” disse Giuseppe. “Solitamente insegnava la Cabalà un giorno alla settimana nella sua casa di Brooklyn a New York. Andai a trovarlo proprio quel giorno e

rimasi ad ascoltare la sua lezione. Ha avuto un tale impatto su di me che mi ricordo quello che disse, quasi parola per parola. Qualcuno gli chiese se tutti gli ebrei avrebbero dovuto fare teshuvah prima della venuta del Messia. Rav Kaplan gli rispose citando una disputa talmudica tra Rabbi Eliezer e Rabbi Yehoshua sull'argomento (117). Il Talmud prima dice che prima della venuta del Messia ci sarà un esodo di massa dall'ebraismo e la gente si volgerà verso l'ateismo. Dice anche che la verità sarà nascosta e spezzata, ognuno sarà separato in vari gruppi. Ciascuno dichiarerà di possedere la verità e nessuno saprà dove cercare la verità. Rav Kaplan poi citò l'opinione di Rabbi Eliezer, anche lui un *baal teshuvah* – un ebreo ritornato all'osservanza. Rabbi Eliezer disse: 'Ho una visione che Dio innalzerà un re come Haman e poi essi faranno teshuvah'.

“Rav Kaplan poi fece questo commento: ‘Haman voleva spazzare via tutti gli ebrei. Ho sempre pensato che nella nostra generazione sperimentiamo sia Chanukah che Purim, senza le parti buone, fin ad ora. Abbiamo avuto Purim con Hitler che, come Haman, voleva distruggere tutti gli ebrei. E stiamo vivendo Chanukkà, che fu un *kulturampf* - secolarizzazione, nella Russia Sovietica.”

“Caspita!” esclamò Adamo. “Almeno per ciò che riguarda il kulturkampf della Russia sovietica, ora abbiamo sperimentato anche i lati buoni, grazie a Dio!”

Giuseppe continuò: “Voi obietterete,” disse Rav Kaplan, “che il risultato immediato dell'olocausto fu che la gente perse la fede. Guardiamo tuttavia ai risultati a lungo termine. Se vi proiettate indietro nel 1939, tutti dicevano che l'ortodossia o l'ebraismo non sarebbero durati per altri cinquant'anni. Infatti, anche negli anni cinquanta, la rivista americana *Look* pubblicò un articolo di copertina, *L'ortodossia può sopravvivere in America?* La risposta era negativa, e guarda cos'è successo alla rivista *Look!*”

“Non si può negare, tuttavia,” disse Adamo “che il numero degli ebrei religiosi nel mondo è nettamente diminuito a seguito dell’olocausto!”

“A quanto ricordo, Rav Kaplan fece la stessa osservazione, ma poi sottolineò ai suoi studenti che negli ultimi dieci anni, per la prima volta in circa 150 anni, il numero degli ebrei osservanti nel mondo era aumentato molto rapidamente.”

“La crescita del movimento della teshuvah è davvero innegabile e lui vide solo il suo inizio,” disse Adamo.

“Rav Kaplan tracciò veramente la connessione tra il movimento della teshuvà e l’olocausto. Egli spiegò che dopo la seconda guerra mondiale, l’idea intera del pregiudizio era diventata ripugnante alla gente, perché tutti videro quanti danni può causare il pregiudizio. Da qui scaturì il movimento dei diritti civili in America, quasi una diretta conseguenza dell’olocausto, che vide partecipare molti ebrei. Il movimento dei diritti civili poi produsse il movimento di Potere Nero, perché nei primi anni sessanta i neri non volevano che i bianchi partecipassero alle loro lotte. E quando l’orgoglio nero iniziò a manifestarsi, l’orgoglio ebraico cominciò a manifestarsi anch’esso.

“Un’altra cosa che scaturì dall’Olocausto fu lo stato d’Israele - un elemento importante della fierezza e identità ebraica. Dal movimento per i diritti civili, nello stesso spirito di attivismo, uscì pure il movimento contro la guerra degli anni sessanta. E fuori dal movimento contro la guerra uscì l’intera contro-cultura, inclusa la cultura della droga che, particolarmente attraverso la moda dell’LSD, mostrò a tanta gente che esistono gli stati superiori di coscienza. Quando la gente si rese conto che prendere le droghe non era la via ottimale per ottenere questi stati, cominciarono a cercare altrove la spiritualità. Unisci questo con i tanti ebrei che

cominciarono a cercare le loro radici, e il risultato fu il movimento della teshuvà.”

“Rabbino, si ricorda in quale contesto Rav Kaplan parlò di questo?” chiese Adamo.

“Cominciò con la discussione del termine ebraico *keri*. Questa parola compare nel libro del Levitico in situazioni in cui il Santo dice agli Israeliti che se rimangono indifferenti (*keri*) a Lui, allora anche Lui sarà indifferente a loro. (118)”

“Mi ricordo di aver letto riguardo al termine *keri* in uno dei libri di Rav Kaplan,” disse Adamo. “Lui fece risalire il termine *keri* alla parola ebraica *mikre* - caso, illustrandolo dopo con un esempio meraviglioso in cui paragonò la Divina Provvidenza a un computer che governa il mondo. (119) Ma non mi ricordo di aver letto niente che mettesse in relazione il termine *keri* all’olocausto.”

“Ricorda che lui spiegò questo punto in una lezione con pochi studenti a lui familiari. Non penso che avrebbe pubblicato quest’idea come la esprime allora, non in quel momento, almeno. In ogni caso, sai cosa significa *keri*, secondo la Cabalà?”

“No, che cosa?”

“E’ una delle forme dello spargimento del seme: specificatamente, le emissioni notturne.”

“Lo sa, Rabbi,” disse Adamo, “non ha semplicemente senso che l’immagine terrificante che lei mi ha dipinto dei ‘figli spirituali’ dell’uomo sia causata anche da questi ‘sogni bagnati’, che gli uomini possono avere accidentalmente. Questo pensiero mi ha attraversato la mente in quel momento, ma mi ero sentito così schiacciato da tutto quello che Lei mi aveva detto, che non sono riuscito a formularlo chiaramente nella mia mente. E’ già abbastanza difficile sentirsi dire di aver collegato queste anime

torturate, che causano così tanti problemi, al mondo dell'oscurità, a causa dello spargimento del seme intenzionale, ma supera ogni credo incolpare per quello che succede accidentalmente! Se è vero, che speranza abbiamo di quella che chiami 'salvezza' A questo punto potremmo allo stesso modo andare in spiaggia e bruciarci!" concluse con una risata pesante.

"Ascoltami bene, Adamo," disse il saggio. "Niente è 'accidentale', anche se sembra così. Come ha detto Rav Kaplan, ci sono esseri sensibili dietro il computer che governa il mondo. Quando l'uomo dorme di notte, parte della luce della sua anima lo lascia, per ritornare quando si sveglia.

"Di giorno, un uomo può guardare una donna non vestita adeguatamente senza che gli capiti niente perché – che ne sia consapevole o no - si appoggia sulla luce della sua anima. Ma quella notte, quando è privo di una parte consistente della sua anima, l'immagine conservata nei profondi recessi della sua mente avrà un effetto dannoso sulla sua psiche e gli provocherà un'emissione involontaria (120). Ora, di chi è la colpa? Puoi dire che è colpevole come l'uomo che ha causato l'emissione del seme in totale consapevolezza?

"Non è quello che lei stesso ha suggerito?" chiese Adamo.

"No, non l'ho detto. È un po' come la differenza tra l'omicidio e l'omicidio colposo. Uno è eseguito intenzionalmente e l'altro no, ma il risultato finale è lo stesso. Nel caso di emissioni notturne involontarie tuttavia, non possiamo dire che succedano completamente senza intenzione, perché di solito si verificano per quello che si vede durante il giorno. Quindi, quando un uomo sa cosa succede, potrebbe esercitare una certa cautela nell'evitare di guardare cose che potrebbero avere una conseguenza indesiderata di notte, o no?"

“Quindi questo è il motivo per cui la maggior parte dei saggi della Torah non guardano le donne!” disse Adamo. “Ma allora...” il giovane si fermò per un secondo e aggiunse, “la responsabilità di una donna che provoca uno di questi ‘incidenti’, con il suo modo di vestire immodesto, è enorme!”

“Eccome! Ecco perché la modestia, non solo nei vestiti, ma anche nel comportamento, è una qualità così essenziale nella donna ebrea. Infatti, secondo alcuni saggi, noi uomini ringraziamo Dio ogni mattina per non averci fatto donne, non solo perché agli uomini è stato richiesto di assolvere un numero maggiore di comandamenti, ma perché è così impegnativo essere una donna.”

“Aspetti un attimo,” osservò Adamo. “Lei ha detto ‘quando un uomo sa cosa succede’, e l’uomo che non lo sa? Dopo tutto, la Cabalà non si insegna ai giovani quando vanno a studiare in yeshivah.”

“Prima di tutto, l’uso improprio dell’energia maschile di yesod non è vietata solo secondo la Cabalà. Le autorità rabbinica del passato e di oggi l’anno denunciato senza mezzi termini (121). In secondo luogo, devi capire che la Cabalà non è ‘un altro tipo di ebraismo’, come molti pensano e come sembra essere insegnato oggi nei centri di Cabalà moderni. La Cabalà e il Talmud sono due aspetti della Torah orale, entrambi costituiscono una parte integrante dell’ebraismo e puntano alle stesse conclusioni.

Tuttavia, nel caso di un adolescente, la situazione è in qualche modo diversa. No, non ci sono lezioni su questo tema in yeshiva, ma ai ragazzi viene insegnata l’halachah – legge ebraica e molto gli può essere detto in questo modo. Credimi, un adolescente che studia in yeshiva è perfettamente consapevole dei suoi limiti: cosa non deve fare e come proteggersi. Inoltre, ai giovanissimi che hanno emissioni di seme involontarie gli viene detto di non preoccuparsi, perché a quell’età non ne hanno controllo. Ecco

perché i saggi non parlano a questi giovani come fanno con gli adulti.

“I saggi ci dicono molto esplicitamente che dobbiamo evitare di cadere nella trasgressione del keri a tutti i costi. La Torah interiore ci rende solo più consapevoli delle conseguenze e per questo, i cabalisti investono una gran quantità di energia prendendo precauzioni per evitare questi ‘incidenti’ e mettendo in guardia anche altri contro di essi.

Ora, una persona che non sa – ad esempio, qualcuno che è un baal teshuva - molto probabilmente è venuto al mondo per correggere questa imperfezione. Ricordati la storia dello Zohar riguardo il figlio del re, che si è ritrovata a profanare il segno del patto più e più volte.

E ricorda come, nella generazione che visse dopo la distruzione del Primo Tempio, gli ebrei furono messi in un ambiente in cui la sensualità era dilagante, in modo che le probabilità contro di loro fossero ancora maggiori. Tu hai chiesto se è giusto. Certo che sì! Come insegna il Maimonide, un baal teshuva ebreo sa di aver corretto il suo passato quando è in grado di confrontarsi con la fonte della sua tentazione, senza ricaderci di nuovo.”

“C'è qualche consiglio pratico che mi può dare ora, Rabbi?” chiese Adamo.

“Prima ti leggerò cosa dice la Bibbia riguardo a questo (122):

*Se un uomo è impuro a causa di un'emissione notturna, deve lasciare l'accampamento e restare fuori. Verso sera, deve immergersi in un mikveh e poi, quando il sole tramonta, può entrare nell'accampamento.... Questo perché Dio vostro Signore rivela la Sua presenza nota nel vostro accampamento, in modo da liberarvi e concedervi la vittoria sul vostro nemico.*



*Il vostro accampamento deve pertanto essere santo. Non fateGli vedere niente di lascivio tra di voi e si allontanati da voi.*

I versetti ci dicono che la Shekhinà – Che era sempre con i Figli di Israele nel loro accampamento - si allontanava da chi aveva portato su di sé questa impurità. Essi ti dicono anche cosa devi fare quando questo succede: immergiti in un mikve. Non immagini i benefici incredibili del miqve, particolarmente per questo tipo di problema, e qui a Gerusalemme, o a casa a New York, non hai scuse per non andare al mikve. Anche quando sei insieme a tua moglie, dovresti andare al mikve il giorno dopo per mantenere la tua purezza. Fino a che sei immerso nelle acque di un miqve, the *banim mashchitim* – i figli spirituali distruttivi, come li chiama lo Zohar, (123) devono stare lontani da te.

Qualcuno bussò con insistenza e alla fine la porta si aprì leggermente. “Mi scusi per averla interrotta, Rabbino, ma un ufficiale di polizia è qui per vederla. Vuole parlare con lei di un problema urgente riguardo la sicurezza della spianata del Kotel. Si è scusato per essere venuto senza avvisare prima, ma ha detto che non le prenderà molto tempo.”

Giuseppe si alzò. “Mi aspetteresti una mezz’ora?” chiese ad Adamo.

“Naturalmente Rabbino, non si faccia problemi, l’aspetterò.”

Note:

(108) Nel capitolo 10, “Un’alleanza d’amore”.

(109) Come trovato nei *Pirke de Rabbi Eliezer*, nel Midrash e nel Santo Zohar (fine della parasha di *Lech Lecha*).

(110) Genesi, 16:12.

(111) La parola ebraica *pere* significa “selvaggio” [vedere Isaia, 32:14, Osea 8:9 e Giobbe 6:5, 11:12, 24:5] e che può essere tradotto come “un selvaggio di uomo.” (*Targum Yonatan*; Ramban su Genesi 16,12).

(112) Vedere Rabbi Chaim Vital, *Sefer Etz Daat Tov*, pp. 80-83. Questo studio è stato portato alla mia attenzione da Rabbi Luria, che ne scrisse su un giornale ebraico ortodosso di Gerusalemme.

(113) Vedere la traduzione e commento del libro di Daniele di Artscroll. (New York: Mesorah Publications Ltd 1979), cap. 2, nota al versetto 40, e cap. 7, versetti 1-9.

(114) Esodo 1,8.

(115) Zohar, Parasha di *Pinchas* e *Vaykra*.

(116) Come citato da Daniele, Ibid. p. 105: *Hilchot Melachim*, cap. 11, appendice a Mishneh Torah, ed. Pardes, compilato da Rabbi K. Kahane da una edizione romana relativamente non censurata, 1480, e altri.

(117) Trattato *Sanhedrin*, 97b.

(118) Levitico cap. 26, versetti 21, 23, 24, 27 e 28.

(119) Aryeh Kaplan, *Innerspace*. Editato da Avraham Sutton. Gerusalemme: Moznaim Publishing, 1990, p. 160.

(120) Come spiegato da Rabbi Luria.

(121) Trattato *Nidda*, 13a.

(122) Deuteronomio, 23:11-12,15.

(123) *Sifra Detzeniuta*, quinta sezione, in *Terumah*.

## OTTAVO CAPITOLO

### Servizio di taanug - delizia

Mezz'ora dopo, Giuseppe ritornò, sedendosi alla sua scrivania. “Sono contento che hai potuto aspettarmi,” disse. “Andiamo avanti con quello che ti stavo dicendo: voglio parlarti di due pensieri semplici d'avere in mente durante le preghiere del mattino. Uno è nell'Amidà. Ti ricordi la benedizione *Mekabetz nidchei Amo Yisrael*, “Che raduna i dispersi del suo popolo, Israele?”” (124)

“Certo!”

“Fondamentalmente, questa benedizione riguarda la dispersione e l'esilio del popolo ebraico tra le nazioni del mondo e la nostra richiesta che Hashem ci riscatti suonando il grande shofar della redenzione e sollevando un nes-stendardo. Il grande shofar segnalerà la nostra cherut-libertà: quando lo sentiremo sapremo che il momento atteso è arrivato. Quando poi vedremo il nes, sapremo da che parte andare, in modo da non perderci quando ritorneremo nella nostra terra.

“La comprensione mistica di questa benedizione è che l'esilio del popolo ebraico parallela e rispecchia la dispersione, l'esilio e la prigionia delle scintille di santità nel sistema del male. In questa benedizione ne chiediamo una esplicitamente e l'altra implicitamente poiché, secondo la Cabalà, quest'ultima ha causato la prima. La redenzione d'Israele e di tutte le anime sante e scintille si realizzerà attraverso il grande shofar, cioè la rivelazione di Binah-intelligenza - la forza divina femminile della creazione - derivante dalla nostra teshuvah. (125)

I ‘dispersi d'Israele’, i *nidchei Israel*, alludono alle scintille e alle anime derivanti dalle gocce di keri, il seme sprecato uscito

dall'uomo, accidentalmente o volontariamente, assorbito e assimilato nella klipah. (126) Nel dire questa benedizione, concentrati sul racimolarle e selezionarle per mezzo del Nome חב"ו, che è dotato della proprietà speciale di selezionare e liberare queste scintille.”

“Questo non mi è chiaro, Rabbino,” disse Adamo. “Come si fa a racimolare o selezionare questi esseri non identificati?”

“Non lo fai da te, ma tenendo a mente una preghiera silenziosa che le forze della santità rivestite in questo nome divino le selezionerà e le eleverà. Questo processo è accennato nel versetto (127): ‘*Egli ha inghiottito la ricchezza, ma la vomiterà fuori; Dio la purificherà fuori dal suo stomaco*’, perché le lettere iniziali di **CHail**-Ricchezza, **Bala**-Inghiottì e **Veyakienu**-Vomiterà, formano il Nome חב"ו.

“Inoltre, le lettere finali del resto del versetto, *mibitno*-dal suo stomaco, *yorishenu*-purgherà, El-Dio, alludono al nome ו"ל.”

“La benedizione della preghiera Amidà dice: ‘Radunaci dai quattro angoli della terra’. Guarda le ultime parole in ebraico, dalla seconda alla lettera finale, che risaltano:

‘Insieme dai quattro angoli’ (חב"ו)

**יחד מארבע כנפות**

L’intero versetto dice: ‘Egli ha inghiottito la ricchezza, ma la vomiterà fuori; Dio la purificherà fuori dal suo stomaco’. Guardalo trascritte in modo che le lettere giuste risaltino.

“Egli ha divorato la ricchezza, ma la vomiterà fuori” (חב"ו)

**חיל בלע ויקיאנו**

“Dio la purificherà fuori dal suo stomaco” (ו"ל ו)

“Rabbi Moshe Chaim Luzzatto, spiega che il Nome Divino ה"ו ha il potere di elevare le scintille che sono cadute nel regno dei gusci del male, in conseguenza dello spargimento del seme. (128)

“C'è un libro di preghiere secondo gli insegnamenti della Cabalà che spiega in gran dettaglio come concentrarsi su questo Nome Divino e il perché (129). Non posso ancora insegnarti come farlo, ma vorrei che capissi questo processo fino al momento in cui sarai pronto ad impararlo. In ogni caso, ci sono molti libri di preghiera oggi che illustrano queste lettere come ho fatto io, in modo che tutto quello che devi fare per ora è di guardarle con intenzione cosciente.

“Risvegliamo la forza di Binah quando proviamo rimorso per quello che abbiamo fatto sprecando il seme, sia intenzionalmente o con un'emissione notturna. Siamo poi in grado di addolcire il castigo contro di noi alla sua radice, nel cervello, da cui ha origine il seme. Intrecciando le lettere del nome ה"ו con le quattro lettere del nome santo Shem Havaya, il Tetragramma, costringiamo i gusci del male a sputare fuori e restituire le scintille di santità che hanno divorato, in modo che queste scintille possano essere ripristinate al loro posto nella santità.

“Il valore numerico totale delle due parole finali di questa benedizione ‘raccolghe i dispersi’ ‘mekabetz nidchei’ è 304, l'equivalente di quello della parola *shed*, demone (130). La concentrazione sul nome suddetto uccide questi demoni che l'uomo crea con lo spargimento del suo seme e libera le anime imprigionate dentro di loro, riportandole alla loro fonte della santità.

“Si può quindi aggiungere questa preghiera, inclusa nello stesso libro di preghiere (131):

*Nel merito della potenza del Nome יהוה intercalato con quelle del Tetragramma, per favore ripristina le scintille alla loro Fonte di santità e fai ciò che è bene ai Tuoi occhi, Hashem.*

Veniamo ora alle parole di chiusura di questa benedizione: ‘Che raccoglie i dispersi del Suo popolo, Israele’, *Mekabetz Nidchei Amo Yisrael*. Si noti che le iniziali di queste quattro parole *Mem, Nun, Ayin, Yod* formano la parola *min’i*.”

“Che cosa significa min’i?,” chiese Adamo.

“Deriva dal versetto di Geremia (132) in cui il profeta dice: *Kol berama nishma...* ‘Una voce si sente in Alto’... *Rachele mevaka al baneha...* ‘Rachele sta piangendo per i suoi figli’. Ma Hashem le dice, *min’i kolech...* ‘Astieniti dal piangere, oh Madre Rachele, perché Io riporterò i Tuoi figli nei loro confini....”

“Oh mio Dio!” esclamò Adamo, con gli occhi sporgenti dallo stupore. “Allora le lacrime che Madre Rachele è andata spargendo per così tanti anni non è solo per quello che viene normalmente inteso come ‘i figli d’Israele!’ Lei piange anche per i loro figli non fisici! Forse Madre Rachele esprime quello che Lei mi ha detto, Rabbino, e quello che abbiamo visto nello Zohar ieri notte, che la causa ultima delle tragedie che abbiamo sofferto come una nazione è la nostra profanazione del patto e la sua conseguenze, ovvero, i figli non fisici dell’uomo!”

“Certo non possiamo sapere,” rispose il saggio, “ma fai attenzione al versetto che dice che Rachele ‘si rifiuta di essere consolata per i suoi figli, *ki enenu* - perché se ne sono andati’.” (133)

“Questo versetto mi ha sempre preoccupato, a causa della sua inconsistenza grammaticale,” disse Adamo. “*Enenu* è una forma singolare. Letteralmente significa, ‘perche lui se n’è andato’. Visto

che si riferisce ai suoi figli, il versetto dovrebbe usare una forma plurale, *ki enam*.”

Il saggio sorrise: “Sai, lo Zohar fa la stessa osservazione e spiega che Rachele qui rappresenta la Shekhinà, Che piange per il Suo amato, perché Lui se n’è andato.”

Adamo portò la sua mano alla testa, “Certo! Si dice che una voce si sente ‘in Alto’, che deve essere un accenno al regno celeste. E poi, *ki enenu*, perché Lui è andato. Lei sta veramente piangendo per Lui, non per i Suoi figli.”

“Lo Zohar dice che lei sta davvero piangendo per il Suo Amato, perché se Lui fosse ancora con Lei, i Suoi figli non sarebbero stati mandati in esilio. Così uno è collegato all’altro, che è il motivo per cui il versetto lo presenta in quella forma. La voce sentita in Alto è il grido della Shekhina udita nel reame celeste, che allude a Binah ed evoca il dolore suscitato in Alto per la distruzione del Tempio e il conseguente esilio dei figli di Israele.”

“E’ totalmente plausibile che questo versetto si riferisca veramente alla Shekhinà,” osservò Adamo, “soprattutto perché subito dopo c’è l’episodio di Efraim. Gli ho dato un’occhiata dopo quello che lei mi ha parlato di lui nel nostro primo incontro, Rabbino. Quello che ha appena detto riguardo le lettere di *min*’i è collegato a quello che Efraim sta cercando di rimediare!”

Giuseppe approvò: “Sono contento che l’hai fatto e hai ragione nella tua valutazione. Discuteremo Efraim tra pochi giorni, comunque. Stasera voglio continuare con quello con cui abbiamo cominciato. C’è un altro riferimento al racimolare delle anime nella preghiera che si dice dopo l’Amidà, chiamata *Uva Letzion*-un redentore verrà a Sion (134). Quando dici le parole ‘Goel Uleshave Pasha, ‘redentore e a coloro che si pentono dalla ribellione’, concentrati sulle lettere iniziali ג"ף - *guf* - corpo:

גואל ולשבי פשע

"Poi, quando dici le parole che seguono, "*Beyaakov Neum YHVH Vaani*, 'quelli di Giacobbe, le parole di Hashem, e per quanto mi riguarda', concentrati sulle lettere iniziali בני"ו - *banav* – i suoi figli:

ביעקב גאום יהו"ה

Nel concentrarti sulla parola *banav*, pensa alle anime e alle gocce di seme sprecato che sono uscite da te. Abbi in mente di salvarli dalle forze del male per mezzo del tuo pentimento e per restituirli al tesoro delle anime a cui appartengono.”

“Mi parli un po’ di Rachele, Rabbino,” chiese il giovane. (135)

“Giacobbe sapeva per ispirazione divina che Lea avrebbe dato alla luce Giuda, da cui sarebbe disceso il nostro atteso Messia, discendente di Davide. Sapeva anche, però, che prima che venga il discendente di Davide, il mondo doveva essere preparato con un’illuminazione proveniente da Giuseppe e da Efraim.”

“Perché?”

“Perché la missione del Messia figlio di Davide è quella di elevare la Shekhinò. Prima che ciò possa accadere, però, l’impurità prevalente nel mondo a causa della profanazione del patto va eliminata. Questo è quello che chiamiamo *tikkun* - correzione di Yesod, collegato al nome divino El Shaddai, il nome del Santo usato quando apparve ad Abramo e gli chiese di entrare nel patto nel patto della circoncisione. Egli disse a Abramo (136): ‘Io sono El Shaddai - Dio Onnipotente..’”.

“Abbiamo parlato di quest’aspetto della missione di Giuseppe nel nostro primo incontro, mi ricordo. Giacobbe voleva sposare Rachele, primo perché voleva che Giuseppe fosse il primogenito,



poiché il suo lavoro doveva essere fatto prima di quello di Giuda! Pensavo che si fosse semplicemente innamorato di lei!”

Il saggio sorrise. “Quando si legge la Bibbia,” disse, “bisogna essere consapevoli che c’è una storia esteriore e una interiore.”

“Quella insegnata dalla dimensione interiore della Torah,” disse Adamo. “Certo, Lei deve avere ragione, perché la storia esteriore spesso lascia molte domande senza risposta! Allora, perché altrimenti voleva sposare Rachele per prima?”

“Perché Rachele incarna il servizio divino di *taanug* - gioia e la sete di *devekut*-attaccamento. Al contrario, Leah è la madre dei figli.”

“Cosa vuol dire, la madre dei figli? In definitiva, entrambe ebbero dei figli ed entrambe volevano figli,” osservò il giovane.

“Un uomo può sposarsi con due tipi di donne. Una è la donna che gli ricorda sua madre...”

“Come Isacco, che fu confortato dopo la morte di sua madre dall’incontro con Rebecca. Gli fu chiaro che Rebecca poteva continuare il compito che sua madre Sarah aveva iniziato, ed era degna di allevare i suoi figli,” disse Adamo.

“Esattamente. Al contrario, c’è un altro tipo di moglie, che è più simile a un’anima gemella. Questo secondo tipo di moglie è una parte pienamente di suo marito.”

“Bene, e con questo tipo di moglie, il punto centrale del loro rapporto è la passione profonda tra di loro?”

“Esattamente. I bambini che l’uomo può avere con questo secondo tipo di moglie non aggiungerà altro all’amore e all’unione tra di

loro, come nel caso della prima. L'amore che provano l'uno per l'altra è completo in sé e per sé." (137)

"Ma Rachele voleva figli!" obiettò Adamo.

"Rachele è l'incarnazione del *bitul*-annullamento: non voleva nulla per sé. Voleva solo un figlio che avrebbe dedicato la sua vita al servizio dell'Altissimo," osservò il saggio. "Un altro esempio di questo fu Anna, la madre del profeta Samuele. Suo marito, Elkana aveva un'altra moglie che gli diede dei figli, proprio come fece Giacobbe. Vedendo il dolore della moglie per la sua sterilità, Elkana le disse: 'Il mio amore per te non è meglio di dieci figli?' Voleva dire: 'Se avessimo avuto insieme dieci figli, non avrei potuto amarti di più!'"

"Lo sa, Rabbino, non avevo capito l'osservazione di Elkana fino a questo momento. Suppongo che, come Rachele, Anna voleva un figlio per servire Dio. Ebbene, entrambe ne hanno avuto uno."

"Proprio così. Il versetto dice chiaramente che il Santo rispose alle loro preghiere per un figlio bambino, non a quelle dei loro mariti."

"Così Leah fu il primo tipo di moglie e Rachele la seconda. Ma Giacobbe avrebbe potuto ancora desiderare Rachele per prima perché è umano volere prima ciò che ti procura il massimo piacere. Dopo si può pensare al dovere."

"Non quando sei santo come lo era Giacobbe," rispose il saggio. "L'interesse Divino veniva sempre prima del suo. Per di più, non aveva interesse personale, egocentrico, la volontà dell'Altissimo era la sua."

Lea e Giacobbe erano come due entità separate che si uniscono. Al contrario, il legame tra Giacobbe e Rachele era come quello dell'emanato che ritorna alla fonte attaccandosi all'Emanatore (138). Rachele era parte del suo stesso essere."

“Deve essere stato veramente difficile per Rachele dare a sua sorella Lea i segni privati che Giacobbe le aveva dato in segreto, per assicurarsi che stava avendo la sorella giusta, nonostante lo spesso velo da sposa. (139) Ma quali erano le ragioni per cui Labano voleva ingannare Giacobbe, dal momento che in ogni caso era previsto che sposasse entrambe le due sorelle?”

“Spiritualmente, Labano derivava dalla radice stessa del male. Al fine di contrastare il piano divino della correzione del mondo, il modo migliore sarebbe quello di far venire il Messia figlio di Davide in un mondo sprofondato nell’impurità e totalmente impreparato a riceverlo.”

“Sì!” sorrise Adamo, “sono sicuro che allora, come oggi, verrebbe accolto a sassate! E per quanto riguarda Rachele stessa? Sapeva perché era così importante per Giacobbe sposare lei per prima?”

“Sì, davvero! Giacobbe le spiegò tutto, quando lei diede i segni.”

“Ma allora...” esitò Adamo. “come ha potuto dare via quei segni? Stava tradendo non solo Giacobbe, ma anche Dio stesso!”

“Sì, ma sapeva anche che suo padre avrebbe attuato i suoi piani nonostante tutto e che sua sorella avrebbe camminato lungo la navata al posto suo. Non poteva permettere che sua sorella fosse svergognata.”

“Questo è un sacrificio sublime! Perché come poteva essere sicura che Hashem l’avrebbe perdonata o che il suo amato Giacobbe l’avrebbe sposata dopo tutto questo?”

“Abbastanza vero. I saggi insegnano che un reato commesso contro il tuo vicino di casa è più grave di quello contro il Santo, perché Dio è più preoccupato per l’onore delle Sue creature che per il Suo. Quindi se offendi una persona, devi ottenere il suo perdono prima di chiedere il perdono divino.

“Questo è il motivo per cui è scritto che Hashem ascolta la preghiera di Rachele prima di quelle di chiunque altro e perchè lei è destinata ad innescare la nostra attesa redenzione. Dalla grandezza della ricompensa di Rachele vediamo quanto sia importante agli occhi di Dio non causare dolore a nessun altro.”

“Caspita! E’ deludente quando si pensa alla tendenza umana per la meschinità,” esclamò il giovane. “Oltre al suo travolgente amore per lei, Giacobbe deve averla ammirata a malincuore dopo di quello. Può spiegarmi quello che ha detto prima a proposito del servizio divino di Rachele e Lea?”

“Esse incarnano due tipi diversi di servizio. Il servizio di *hashpaah*-sostentamento, o dei ‘figli’, significa che, proprio come un uomo che si sposa per avere figli, uno offre il suo servizio al Santo e vuole ‘figli’ in cambio - il frutto del suo lavoro, il sostentamento sia spirituale che fisico dal Cielo, che gli permette di condurre una vita secondo i dettami della Torah. È chiaro?”

“Sì, certo.”

“L’altro tipo è quello che si chiama servizio di *taanug*, una parola che deriva da *oneg*-delizia. Ti ricordi cosa ti ho detto riguardo all’*oneg*?”

“Lei ha detto che si riferisce alla percezione esperienziale della vicinanza di Dio. La prego, mi dica di colui che aspira al servizio divino di *taanug*.”

“Non vuole altro che *devekut*-attaccamento appassionato a Dio. L’unico sostentamento che cerca è descritto nel versetto (140): ‘L’anima mia ha sete di Elohim-Dio, El Chai-il Dio vivente. Quando comparirò davanti a Dio?’

“Per quanto tutto il mio essere sia inclinato forrtemente verso il servizio di *taanug*, Rabbino, si ha bisogno anche di un certo tipo di

sostentamento per esistere!” osservò il giovane. “Basti pensare a quanto denaro devi spendere per celebrare le festività correttamente.”

“Hai ragione, naturalmente,” rispose il saggio. “Ma nel servizio del taanug, il tuo obiettivo principale è la percezione esperienziale della vicinanza di Dio. Il sostentamento Divino ti arriverà in sé e per sé, il Santo farà in modo che avvenga – ma non è l’obiettivo principale. Con questi occhi, niente in questo mondo vale qualcosa in confronto al tuo desiderio di devekut, che è quello che Rachele ricercava.

Il servizio divino di hashpaah è evocativo del nostro servizio nei giorni feriali, perché questo è il momento in cui la vicinanza tra Israele e l’Altissimo è più nascosta (141). Ecco perché, tre volte al giorno, dirigiamo a Lui delle preghiere nelle quali esprimiamo le nostre esigenze di sostentamento e ci sentiamo più vicini a Lui quando riceviamo la Sua grazia.

Al contrario, il servizio divino di taanug è come il nostro servizio dello Shabbat. Durante lo Shabbat, i mondi celesti ritornano alla loro fonte e l’occultamento Divino prevalente nei giorni feriali viene sollevato. Le nostre anime si uniscono all’Altissimo in un’unione dell’anima, in cui diventiamo parte della Sua essenza. Di conseguenza, non c’è bisogno di chiedere il soddisfacimento dei nostri bisogni.”

“Perché la sola necessità che sentiamo è il desiderio di un’intimità sempre più grande,” concluse il giovane malinconicamente.

“Possiamo, però, pregare per i nostri bisogni spirituali,” aggiunse il saggio. Poi, scorgendo uno sguardo di meraviglia negli occhi del giovane, gli chiese: “Cosa c’è che non va? A cosa pensi?”

“Mi è appena venuto in mente, la tensione tra sostentamento e delizia, fu la causa interiore di discordia tra Giuseppe e i suoi fratelli?”

“Eccellente, Adamo! Come figlio di Rachele, Giuseppe voleva che l'essenza del servizio interiore del popolo di Israele fosse la sete dell'oneg della devekut con il Divino.”

“Ma lei ha detto che il tikkun di Yesod era collegato con il Nome Divino El Shaddai e al patto della circoncisione. Il Nome che ha appena citato in riferimento alla sete dell'anima di vicinanza a Dio era El Chai.”

“Buona osservazione. La Sefirah di Yesod è collegata ad entrambi questi Nomi Divini, implicando che il compito di Giuseppe incarna sia la purezza e l'attaccamento appassionato. È un dato di fatto che il famoso Gaon di Vilna ha insegnato che la ragione per cui l'organo di Yesod è così sensibile e procura un tale senso di gioia, è che spiritualmente è collegato alla *or haganuz*-la luce infinita della creazione, che nascondeva l'yichud del Santo con l'anima collettiva d'Israele.” (142)

“Che è il taanug massimo,” osservò Adamo malinconicamente. “Così la purezza e l'oneg della devekut sono intimamente collegate alla loro fonte in alto! Che naturalmente, è quello che stava cercando di dirmi dall'inizio,” disse il giovane, aggiungendo “grazie, Rabbino.”

Il saggio gli rivolse un sorriso caloroso. “Perché pensi che io sia entrato nei meandri della Torah interiore, come l'argomento di Rachele e Lea, che sono difficili da comprendere e sono oggetto di molte controversie? Se questa non fosse stata una parte essenziale di ciò che sto cercando di trasmetterti, credimi, l'avrei evitata come ho fatto per molti altri argomenti impegnativi. Alla fine, però, l'unica cosa che aiuta un uomo a rinunciare agli ostacoli della

zenut è il desiderio di taanug che emana proprio dalla Fonte. Ed è qui che Rachele entra in scena e suo figlio Giuseppe dopo di lei.

“L’Altissimo non sa che abbiamo bisogno di sostentamento materiale? Non è per questo che ha mandato la nostra anima in questo mondo, per metterci in una situazione in cui possiamo guadagnarci il nostro sostentamento, invece di riceverlo come un atto di carità, di cui potremmo vergognarci? Tuttavia, se il guadagnarci questo sostentamento occuperà lo schermo intero della nostra coscienza, stiamo sconfiggendo lo scopo per il quale Egli ci ha mandato qui.”

“In altre parole,” chiarì Adamo, “se tutto quello che Dio sarà per noi è ‘Padre in cielo, Provveditore di tutti i miei bisogni’, abbiamo perso un’opportunità!”

Giuseppe sorrise: “Hai un modo di dire le cose, ragazzo mio. Sì, questo è esattamente quello che intendo. Rabbi de Vidas cita un passaggio dello Zohar che lamenta che tutti, persino alcuni studiosi della Torah, trascorrono il loro tempo richiedendo i propri bisogni senza pensare alla Shekhinà: (143)

*Quanti studiosi della Torah ci sono che studiano la Torah orale giorno e notte, analizzando le sue difficoltà e urlano come cani: ‘Dammi, dammi!’ Proprio come nel Gehinom dove tutti urlano: ‘Dai, dai!’ Dacci ricchezza in questo mondo e anche nell’aldilà’. Non c’è nessuno che studia per amore dell’elevazione della Shekhinà dal Suo esilio e per unirLa al Suo amato. È come se ognuno fosse cieco e meschino.”*

“Qui il punto è diverso, però,” osservò Adamo. “Lo Zohar sembra dire che l’obiettivo del nostro servizio divino dovrebbe essere quello di elevare Shekhinà e aiutarLa a raggiungere l’unione. Al contrario, quello che lei Rabbino sembra dire è che l’uomo dovrebbe puntare al taanug della vicinanza a Dio per il suo stesso

bene. Allora, il pensiero di questa delizia spirituale lo aiuterà a rinunciare al piacere fisico e per lo stesso motivo a procurare piacere in Alto.”

“È *questo* che hai capito? Non è *affatto* quello che volevo dire, però sono contento che hai sollevato questo argomento.

“Pensa alle volte in cui hai provato gioia da un rapporto di armonia con tua moglie. Perché hai voluto una relazione con lei, per via del piacere che potevi ottenere da lei?”

Il giovane aggrottò la fronte. “No!” rispose animatamente. “Per essere del tutto onesto, quella poteva essere la mia intenzione all’inizio, ma quasi immediatamente il nostro legame fisico è diventato un profondo attaccamento dell’anima. Dopo, ho pensato molto di più al suo piacere e benessere che al mio!”

“Però hai provato piacere anche tu, giusto?” chiese Giuseppe apertamente.

Il volto serio di Adamo si aprì in un sorriso. “Ha dimostrato il suo punto, Rabbino! Capisco quello che vuol dire. All’inizio della teshuvà di un uomo, egli è incapace di vedere al di là dei suoi bisogni materiali e anche spirituali. Se ce la fa a superare la fase iniziale, tuttavia, smetterà di pensare a se stesso e aspirerà solo a far piacere a Hashem.

“Questo è ciò che impariamo da Giuseppe. Il fatto che il sostentamento materiale venga di per sé è chiaro, come possiamo vedere dalla stessa vita di Giuseppe, quando riuscì a vincere la tentazione e dimostrò la sua fiducia nel Santo, nonostante i lunghi anni di carcere.”

“E’ vero, ma anche se il sostentamento materiale non viene così abbondantemente come si vorrebbe, deve imparare a farselo bastare accontentandosi di ciò che l’Altissimo gli dà e non



passando il suo tempo a chiedere: ‘Dammi, dammi!’ come lo Zohar accusa. Hai una mente veloce,” concluse il saggio. “Prego che quello che abbiamo studiato ti penetri nel cuore velocemente come nella tua mente.”

“Anch’io prego per questo, Rabbino. Ho un’altra domanda riguardo la luce messianica. Lei ha detto che inizierà con un’illuminazione da Giuseppe. La prego, mi dica di più su questo.”

“Nel momento di questa illuminazione, il profeta Elia arriverà”

“Perché Elia?”

“Perché Elia è la reincarnazione di Pinchas.”

“Oh, mi ricordo. Pinchas uccise uno dei principi delle tribù che esibì sfacciatamente il suo legame proibito con una donna non ebrea. Ha un senso che Pinchas venga nel momento in cui l’energia di Giuseppe viene donata al mondo, perché lui ricevette il *brit shalom*-patto di pace come una ricompensa.”

“Esatto e come vedrai, *shalom*-pace è un accenno a Yesod.”

“Vuol dire che preservare il patto porta la pace nella casa di un uomo? Ecco perché non litighiamo più come prima!” esclamò Adamo.

Il saggio sorrise. “Questo è certamente vero. In un senso spirituale, tuttavia, il concetto di Yesod è collegato a quello di *shalom* e all’unione della Shekhinà con HaKadosh Baruch Hu, di cui parleremo più avanti. Il compito di Giuseppe era di preparare Israele per l’unificazione dello Shabbat, in modo che potessero essere parte di esso, mentre erano ancora in questo mondo.” (144)

“Perché Giuseppe?”

“A causa della forza interiore con cui superò la prova della tentazione estrema, Giuseppe divenne il rappresentante di Yesod. Fisicamente, Yesod parallela l’organo maschile e spiritualmente indica il fondamento di tutte le benedizioni. Abbiamo visto che il legame di HaKadosh Baruch Hu e la Shekhinà è paragonato all’amore tra una sposa e uno sposo. L’yichud tra la Shekhinà e il Suo Amato viene riferito come shalom-pace.”

“Che cosa dovette fare Giuseppe per preparare Israele?”

“Egli dovette elevare il loro livello spirituale in modo che sentissero un risveglio spirituale, un desiderio di realizzare questa unificazione e di averne una percezione esperienziale.

Giuseppe capì che l’organo della riproduzione è il veicolo più adatto per trasformare la tentazione al male in un fuoco di santità (145). Quindi, il suo servizio divino personale consistette non solo nell’evitare il male, ma anche a trasformare la sensualità in un desiderio ardente di vicinanza. La sua ricompensa fu che le sue tentazioni si trasformarono in taanug, delizia nella vicinanza a Dio che lo caratterizzava. Infatti, nessun piacere può essere paragonato al risveglio dell’amore ardente, ‘la fiamma del divino’, e nessuno è meglio equipaggiato per raggiungere tale gioia di coloro che hanno gustato il desiderio ardente delle forze esterne connesse a Yesod, trasformandole in una fiamma di santità.”

Adamo aprì la bocca come per dire qualcosa, ma qualcuno bussò improvvisamente e rumorosamente alla porta, aprendola. Era uno degli allievi di Giuseppe.

“Mi perdoni, Rabbino,” disse. “Il Rabbino è richiesto per una questione urgente.”

“Mi devi scusare ora,” disse Giuseppe. “Domani notte è Shabbat, quindi non ci incontreremo, ma ti vedrò la notte successiva, Dio

volendo.” Dopo una pausa, aggiunse: “Spero che questi incontri notturni non siano troppo difficili per te. Non ho nessun altro momento.”

“Non vedo l’ora che il giorno finisca e che arrivi l’ora dei nostri incontri,” rispose Adamo, stringendo la mano di Giuseppe.

Note:

(124) La parte seguente circa la benedizione ‘i dispersi d’Israele’ è adattata da uno studio non pubblicato di Rabbi Avraham Sutton.

(125) *Shaar HaHakdamot, Drush Dalet BeInyan Shinui Hazemanim*, ed. Attieh-Gerusalemme, pag. 84b.

(126) Vedere Rabbi Yaakov Kassin, *Until Eternity*. Gerusalemme: Hevrat Ahavat Shalom Publishers.

(127) Giobbe, 20:15.

(128) *Kitzur HaKavanot L’Ramchal*.

(129) Come esposto nel *Siddur HaAri* di Rabbenu Asher Margoliot (composto secondo l’Ari z”l e il Baal Shem Tov); anche, cf. *Pri Etz Chaim, Shaar HaAmida*, cap. 19, s.v. *Teka*.

(130) Come notato da Rabbi Nosson Nute Spira, autore di *Megaleh Amukot*.

(131) *Siddur HaAri* di Rabbenu Asher Margoliot.

(132) Geremia, 31:14-15.

(133) *Ibid.*

(134) Kassin, *Until Eternity*; *loc. cit.*

- (135) La seguente trattazione di Lea e Rachel proviene da *Bet Genazai al haTorah*, vol. II, “*Lo Ya’aseh Kach Bimkomeinu*,” pp. 787-788.
- (136) Genesi, 17:1.
- (137) Rabbi Luria, *Bet Genazai al haTorah*, vol. I; pag. 810.
- (138) *Maatzil* in ebraico.
- (139) Adattamento da *Bet Genazai*, “*Vaykach Moshe et Atzmot Yosef Imo*,” pp. 405-408 di Rabbi Luria.
- (140) Salmo 42,2.
- (141) La comparazione tra i giorni feriali e il servizio dello Shabbat quali collegati a Rachel e Lea è tratta da *Bet Genazai al haTorah*, vol. II, pag. 810.
- (142) Gaon di Vilna riguardo *Sifra Detzeniuta; Idra Zuta*, p. 19, lato 3, ed. Rabbi Shmuel Toledano; cf. anche *Likutei HaGra, likut bet. Etz Chaim, Shaar Hearat Hamochin*, 32, cap. 9, parla dell’illuminazione di Efraim ben Yosef in riferimento a Yesod.
- (143) *Tikunei Zohar Chadash*, 97b, citato da *The Beginning of Wisdom, Gate of Love*, cap. 8.
- (144) *Bet Genazai al haTorah*, vol. II, p. 988.
- (145) *Ibid*; pp. 996-998.

## NONO CAPITOLO

### LUCE MESSIANICA

Nel corso dello Shabbat Adamo ripassò le sue note della settimana precedente, volendo cogliere al meglio quest'opportunità incredibile di imparare la saggezza nascosta della Torah. Sabato sera, indossando ancora il vestito dello Shabbat, Adamo attese fuori dallo studio di Giuseppe. Quando il saggio arrivò, salutò il giovane con calore.

*“Shavua tov umevorach-settimana buona e benedetta,”* gli disse.

*“Shavua tov!”* rispose Adamo, aggiungendo: “Speravo di vederla con i suoi abiti bianchi, Rabbino!”

Giuseppe sorrise. “Allora avresti dovuto unirti a noi per le preghiere dello Shabbat. Sono andato via di corsa giovedì notte e non ho avuto il tempo d'invitarti. Forse la settimana prossima andrò a Safed, e potrò invitarti con tua moglie a passare lo Shabbat con me e la mia famiglia.”

“Sarebbe un dono incommensurabile, Rabbi!” rispose Adamo con gli occhi scintillanti.

“Hai delle domande, prima d'iniziare?” chiese Giuseppe.

“Ho ripassato quello che abbiamo studiato e, in particolare, la lezione di giovedì notte è stata piuttosto sorprendente,” disse Adamo. “Lei ha detto che le lettere della parola *min'i*, astieniti, che si riferisce alla lacrime di madre Rachele, sono le stesse lettere iniziali della benedizione dell'Amidà che allude ai figli non fisici dell'uomo. Poi io ho suggerito che le lacrime di madre Rachel riecheggiano l'insegnamento di Rabbi Shimon bar Yochai, che la causa ultima di tutte le nostre tragedie del passato e del presente –

incluse quelle che stiamo soffrendo oggi per mano araba – sono causate dalla nostra profanazione del patto.

Abbiamo poi parlato della luce messianica. Lei ha spiegato che la ragione per cui l'organo di yesod è così sensibile e provoca un tale senso di gioia, è per via del fatto che è collegato spiritualmente alla *or haganuz*, la luce infinita della Creazione, che nasconde l'unificazione del Santo con l'anima collettiva d'Israele. Questo è il motivo per cui nessuno è meglio attrezzato per ottenere la gioia spirituale della 'fiamma del Divino', di coloro che hanno assaggiato la passione di fuoco delle forze esterne legate a yesod, trasformandole in una fiamma di santità.

“Ho una domanda da farle, riferita a quello che ha detto sul keri, l'emissione di seme sprecata. Rav Kaplan illuminò i suoi studenti sul significato della parola keri, quella sera?”

"No, non lo fece e come avrebbe potuto? Stava parlando a un gruppo formato interamente da giovani uomini e donne. Però appena prima di parlare del keri, citò il versetto del libro di Giobbe: 'Ha inghiottito la ricchezza ma la vomiterà fuori'."

“Oh, il versetto che Lei ha citato l'ultima volta riguardo la benedizione dell'Amidà, 'I dispersi d'Israele',” disse Adamo. Penso che lei abbia detto che questo allude alle scintille e anime sante provenienti dalle gocce di keri uscite dall'uomo, finendo assorbite e assimilate nella klipah.”

“Proprio così.”

“Cosa disse in proposito Rav Kaplan?”

“Lui spiegò che il concetto del male che vomita il bene significa che qualunque potere il male toglie al bene, alla fine ritornerà al bene, perché il male dipende in ultima analisi dal bene per la sua esistenza. Egli citò l'insegnamento dell'Arì z"l che, dato che il

male ha la sua radice nel più alto dei regni celesti, si può sempre liberare le scintille buone dal male.

“Questo è, naturalmente, l’intero mistero della teshuvah, disse Rav Kaplan. Non importa quanto malvagio sia il comportamento di una persona, non importa quanto sia grande il suo peccato, è sempre possibile pentirsi.

“Stasera vorrei spiegare un altro principio fondamentale della Torah interiore. Dio ha lasciato la Creazione incompleta perché noi la completassimo o al contrario, Dio non voglia, la riportassimo al caos precedente. Attraverso il nostro servizio divino, possiamo attingere luce dal cielo e portarla nella Creazione. La luce divina che portiamo giù in questo mondo, poi ritorna su e infonde i vasi divini in Alto.”

“Lei si riferisce alle sefirot. Mi ricordo che Lei ha detto che le sefirot non compiono il loro dovere senza la luce che ricevono dal nostro lavoro in basso.”

“Esattamente, di contrasto abbiamo la capacità di attingere luce dal cielo e di darla ai vasi delle forze esterne che odiano il Santo.”

“Le klipot,” chiarì Adamo. “Lei ha detto che ogni volta che commettiamo un peccato, gli diamo scintille di luce, che significa che le klipot sono ancora considerate come dei vasi vuoti: se fossero pieni non avrebbero bisogno di altra luce.”

“Giusto,” disse il saggio. “Eccetto che, spargendo il seme, l’uomo attrae giù nelle klipot una luce completa e coerente, un’anima con le sue dieci componenti, che poi deve diventare una forza demoniaca, perché non ha uno scopo nel piano della Creazione.”

“È spaventoso, si rende conto che sta descrivendo le klipot con quasi le stesse parole che Lei ha usato in precedenza riferendosi a

Ismaele: ‘la violenza dell’animale potenziata dalla coerenza di un essere umano’?”

“Beh, un guscio è un vaso che si tiene una luce che non gli spetta,” osservò Giuseppe. “Quindi il paragone ha un fondamento, perché ogni volta che subiamo un esilio, la nazione al potere agisce come un guscio, nel senso che mira ad attirare su di sé il sostentamento divino che è nostro di diritto. (146)

“Quello che voglio sottolineare ora, però, è che queste klipot che sono diventate strutture complete del male, non possono continuare ad esistere, a meno che l’uomo non continui a infonderle di essenza vitale.”

“In che modo?” chiese Adamo. “Voglio dire, capisco che l’uomo potrebbe essere indotto a creare queste forze demoniache per sua volontà, o per caso, o per ignoranza, ma perché dovrebbe continuare a sostenerle? E in che modo?”

“Niente può esistere senza il sostentamento e la luce divina. Gli esseri umani se la guadagnano partecipando all’adempimento del piano divino, ognuno a modo suo. Un’anima che è distaccata da un corpo, come ti ho spiegato, non ha la possibilità di fare niente per partecipare nell’adempimento dello scopo divino. Quindi, l’unica sostanza vitale che questi esseri demoniaci ricevono, proviene dalla radice dell’anima dell’uomo responsabile di averle portate giù.”

“Lei intende che si attaccano alla persona che li ha trascinati in basso e prendono da lui il sostentamento di cui hanno bisogno,” chiarì Adamo. “E lo stesso deve valere a livello nazionale.”

“Temo di sì. Il risultato è che, non solo un uomo può essere responsabile di aver creato queste anime, ma ancora peggio, si ritrova costretto a continuare a infonderle di energia vitale presa



dal suo stesso rifornimento (147). Quindi, un uomo può adempiere ai comandamenti della Torah e tuttavia portare una concentrazione di luce divina nelle klippot ogni volta che esegue un comandamento.”

“Sembra che Lei stia dicendo che sarebbe meglio che non osservasse i comandamenti della Torah poiché, così facendo, affonda sempre di più la sua anima nel fango,” osservò Adamo.

“I saggi lo dicono in termini diversi e cioè che sarebbe stato meglio se non fosse stato creato!”

“Sono sicuro che il saggio meraviglioso di cui Lei mi ha parlato, lo Steipler, non l’avrebbe detto nel modo aspro in cui lo esprimono i cabalisti,” disse Adamo, scuotendo la testa.

“È un dato di fatto che parlò di questo argomento - in particolare riguardo al versetto che si riferisce all’inghiottire la ricchezza e poi vomitarla fuori - in una delle sue lettere,” rispose Giuseppe. “Lo Steipler era molto vecchio quando ricevette la lettera di un giovane che gli chiedeva qual era la correzione per questa trasgressione. Egli rispose (148):

*Anche se mi è difficile scrivere, l’urgenza di questo tema è tale che mi sono precipitato a rispondere e spiegarti le affermazioni dei saggi sull’argomento. Solo chi comprende l’essenza della Cabalà può capire il concetto che i precetti e lo studio della Torah di questo trasgressore vanno dall’altro lato. Ogni precetto o buona azione in cui una persona s’impegna, causa un afflusso di benedizioni dal Cielo, che lo aiutano a riuscire nelle sue imprese, sia spirituali che fisiche. Tuttavia, quando un uomo indulge, Dio non voglia, in questa trasgressione, l’afflusso buono determinato dal suo studio della Torah e osservanza dei comandamenti viene deviato verso l’altro lato. Questo è davvero l’esilio della Shekhinà,*

*perché è come se il Santo inviasse le Sue buone benedizioni per potenziare le forze esterne che Lo odiano.*

*Eppure, l'essenza delle mitzvot e delle buone azioni non sono trattenute completamente da quest'uomo. E' solo la buona influenza di ciò che fa che viene afferrata dalle forze esterne. E anche questo solo temporaneamente, perché poi, quando l'uomo corregge quello che ha fatto, toglie alle forze esterne tutto quello che hanno rubato dal regno della santità e che gli appartiene, proprio come dice il versetto (149): 'Egli ha ingerito la ricchezza, ma la vomiterà fuori.'*

“Lei non ha detto che l'uomo recupera quello che perde!” esclamò Adamo in tono accusatorio.

“Credo di averlo fatto, ma può essere benissimo che non l'ho sottolineato quanto ho fatto con la perdita. Lo Steipler aggiunge: ‘Nel loro desiderio di smettere dal compiere questa grave trasgressione, i saggi si dilungano sulla spiegazione dei meriti perduti e trattano brevemente l'altro aspetto, e credo di aver fatto lo stesso.

“Posso darti ulteriori informazioni su questo argomento, in nome di Rabbi Luria (150). L'anima di un ebreo è costituita da una luce interiore che dà vita al corpo e intorno a lui c'è una luce circondante che lo collega al suo Creatore. A causa dell'imperfezione nel mantenere il patto della circoncisione, la luce interiore dell'uomo deve lasciarlo e unirsi alle forze del male. La luce circondante penetra poi nel suo corpo per permettergli di continuare a vivere, ma non ha più un contatto diretto con il suo Creatore.

“Tuttavia, dopo che l'uomo si pente e riacquista i poteri della sua anima interiore andati perduti, la sua anima celeste esteriore, non se ne va ancora. Nel Suo desiderio di essere riunito ancora una

volta in un legame d'amore con quest'uomo, Dio riporta la sua luce circondante al suo antico splendore, senza rimuovere i poteri della santità che in precedenza avevano preso il posto della luce interiore redenta. Di conseguenza, il potere spirituale del baal teshuva è raddoppiata rispetto alla quantità di luce interiore che aveva prima.

“Parliamo ora di come riparare il danno. La Cabalà insegna che l'unico modo per rimediare è di causare la morte di queste strutture o vasi malvagi, dopo di che queste anime sante potranno ritornare nel proprio spazio in Alto. Come spiega l'Ari, quando si causa la morte dei vasi che racchiudono le anime, quest'ultime fuggono dai vasi defunti ritornando alla loro Fonte della santità.” (151)

“Così l'uomo ha bisogno di tenere a mente due obiettivi. Il primo è di provocare la morte di questi vasi e il secondo di restituire le anime al Cielo, in modo che possano incarnarsi nel mondo come tutte le altre anime,” chiarificò Adamo.

“Esattamente, ci sono due modi di correzione, che sono necessari entrambi. Il primo comporta l'esilio e la sottomissione, che prevede un blocco o una costrizione della luce divina per l'uomo che cade in reati di zenut, in modo che gli viene lasciato solo il minimo indispensabile per sopravvivere. Di conseguenza, i vasi del male rimangono privi di sostentamento e, avvizziti, muoiono. Il secondo modo consiste nell'attrarre una condensazione intensa della qualità più eterea della luce divina nella radice dell'anima dell'uomo, perché le klipot sono incapaci di trarre sostentamento da quel livello sublime. Tuttavia, non siamo ancora pronti per entrare nei dettagli di come questo viene fatto. Posso vedere la domanda nei tuoi occhi, anche se ti ringrazio per non chiederla. Vorrei prima spiegare la conseguenza di questo peccato su una scala più ampia.”

“Mi fido di Lei, Rabbino,” disse Adamo, con un brillio sospettoso negli occhi. “Così da un lato c’è un impoverimento del sostentamento divino e dall’altro un incremento della luce divina.”

“Giusto. Ora, ti ricordi la domanda che fece il patriarca Abramo quando il Santo gli disse che gli avrebbe dato la Terra d’Israele per i suoi discendenti?”

“Più o meno. Abramo dubitò la veridicità dell’offerta, giusto?”

“Questo è quanto appare, secondo la formulazione della risposta di Abramo,” ammise Giuseppe. “Egli disse : ‘O Signore, Dio... Come posso davvero sapere che sarà mia?’ (152)

“Come poteva rivolgersi a Dio in quel modo!” esclamò Adamo.

“Non dimenticare che stiamo parlando di Abramo, che era consapevole intimamente della concentrazione di anime sante invischiata nel regno del male, prodotto dalle generazioni del diluvio, di Babele e di Sodoma. Quello che il patriarca temeva era, come faceva il Santo a dare a lui e ai suoi discendenti la shefa santa che è la Terra d’Israele? Invece di aiutare la sua discendenza, avrebbe affondato l’essenza della loro anima ancora di più nelle forze del male, la cui potenza sarebbe perciò aumentata dalla facilità con cui assorbono il nuovo sostentamento disponibile!

“La risposta di Dio fu che essi avrebbero ereditato la Terra dopo essere passati dall’esilio in Egitto. La risposta divina implicava che avrebbero dovuto prima correggere questa trasgressione e solo allora avrebbero ricevuto la Torah e sarebbero entrati nella Terra di Israele.”

“Capisco,” disse Adamo. “L’esilio egiziano servì lo scopo del primo modo di correzione, quello della costrizione della shefa diretta agli Israeliti, ma questo si prese quasi tutta la loro essenza

vitale! Devono essere stati dei cadaveri, totalmente spenti, nel momento in cui lasciarono l'Egitto!"

“Quello fu lo scopo, al fine di diminuire notevolmente l'essenza vitale a disposizione delle forze del male. La costrizione della luce aumentò progressivamente con ciascuna delle dieci piaghe fino a raggiungere lo stato di blocco completo mediante la decima piaga, la morte dei primogeniti e poi con la divisione del mare.

“Vedi, quando la nazione al potere infligge sofferenza a Israele, il sostentamento divino che Israele aveva involontariamente consegnato nelle loro mani viene riportato alla sua destinazione giusta (153). Lo stesso vale per un individuo che ha perso il suo sostentamento, ora in mano alle forze esterne. La sofferenza che sopporta, quando viene privato di una buona parte del suo sostentamento, è di valido aiuto nell'impovertimento delle klipot e nella restituzione della shefa che esse detengono, al loro proprietario legittimo.”

“Lei ha appena citato il primo modo di riparazione, quello difficile,” osservò Adamo. “Cosa mi dice riguardo al secondo modo dell'aumento della luce?”

“Questo avvenne durante tutto il periodo in cui Giuseppe e poi suo padre Giacobbe, furono in Egitto. In Egitto Giuseppe divenne il *tzadik yesod olam* - il giusto è il fondamento del mondo o, come spiegano i saggi, la colonna su cui si regge il mondo. Questo si riferisce a una persona che ha raggiunto il livello più alto della tentazione senza cadere, sradicando così la fonte del male dentro di lui.

Sia Giacobbe che Giuseppe furono in grado di attrarre la qualità rarefatta della luce divina che le forze del male non potevano assorbire. A contatto con la loro purezza, il male cominciò ad essere decimato. Dopo la loro morte, l'unica correzione possibile

per il popolo d'Israele fu di diminuire il sostentamento, perché non c'era nessuno nella loro generazione che potesse pregare con il livello di consapevolezza divina di Giacobbe e Giuseppe.

Quando gli Ebrei lasciarono l'Egitto, tuttavia, ricevettero un aumento di luce in tre fasi. La prima fase fu la notte dell'Esodo effettivo, la seconda fu quando esplosero in un canto dopo la divisione del mare e la terza fase fu quando ricevettero la Torah.”

“Diminuzione di sostentamento...,” disse Adamo, come a se stesso. “Essi probabilmente non erano nemmeno consapevoli di quanto stava accadendo... stavano solo soffrendo e chiedendosi cosa stesse succedendo.” Uno sguardo di obiezione negli occhi del saggio costrinse Adamo a correggere la sua affermazione: “In ogni caso, forse sapevano perché stavano soffrendo così. Dopo tutto, questa gente erano tutte anime grandi! Ma il resto di noi, tutti quelli nella nostra generazione, ad esempio, che sono immersi nel niuf e zenut di ogni tipo.... E che dire di coloro a cui, quando cercano una terapia professionale, viene detto loro di masturbarsi e invece della liberazione promessa dallo stress emotivo, scoprono che mina la loro energia e spreca le loro menti? (154) Per non parlare delle conseguenze spirituali! Non ne hanno idea e nel momento in cui se ne rendono conto...hanno un lavoro... lavorano sodo..., eppure in qualche modo, tutti i soldi che guadagnano gli scivolano tra le dita e non ne traggono alcun piacere. Poi tornano a casa e non hanno gioia ne armonia. E si chiedono qual è la causa...”

“Adamo,” lo interruppe il saggio, “Hashem manda aiuto quando si ha il livello di coscienza per riceverlo, non prima. Se fossi entrato nella tua vita il giorno del tuo matrimonio e ti avessi detto tutte queste cose... mi avresti sentito?”

“Probabilmente no. E l'unico motivo per cui posso sentirla ora è che ho sofferto; quindi so che c'è qualcosa di sbagliato, qualcosa

che non vedo. Hey! Questo è veramente quello che è la sofferenza: non capire da dove arriva.”

“Lasciami continuare a descrivere il problema su una scala universale, perché sento che solo quando si è totalmente consapevoli di tutte le ripercussioni, si è capaci di attrarre a se forza di volontà sufficiente per smettere di abusare dell’energia di yesod. So che è molto difficile smetterla con i reati di zenut, al punto che molti erroneamente credono di aver perso completamente il controllo sul loro comportamento.”

“Perso completamente il controllo?” aggrottò le sopracciglia Adamo.

“Precisamente e non mi riferisco a tempi antichi, ma al giorno d’oggi. Ad esempio, la masturbazione maschile è sempre stata un problema, ma con l’avvento di internet, si è gonfiata a dismisura e sta prendendosi la vita della gente, proprio come l’abuso di sostanze. E in verità, la masturbazione è il modo più efficace per distruggere il tuo sé spirituale, perché ti attacchi ad un prodotto della tua fantasia e perdi il meglio di te, il tuo seme. Questo fa perdere il controllo a uomini e donne, continuando nel loro comportamento, nonostante le conseguenze negative e finendo ossessionati con questa brama.

“Sentendo questo, mi sono ricordato di un versetto (155): *Dio vide che la malvagità dell’uomo sulla terra stava aumentando. Ogni impulso del suo pensiero più intimo era solo per il male, tutto il giorno.* Un saggio della Torah marocchino della fine del 19mo secolo, il Rabbino Abraham Toledano, dirige la nostra attenzione sul modo in cui i termini che denotano il male sono in crescendo in questo versetto. La parola *ra’ah*-malvagità è sottolineata dal termine collegato, ‘aumentando’. Poi ci viene detto che ‘ogni impulso del suo pensiero più intimo’ - cioè, non solo alcuni, ma

ciascuno di essi - era solo per il male', un'altra intensificazione. Infine, il versetto conclude, 'tutto il giorno'."

"Solo per il male, tutto il giorno!" esclamò Adamo. "Ha ragione, il versetto intensifica davvero l'idea del male. In che contesto compare questo versetto nella Bibbia?"

"Poco prima della parte su Noè e la generazione del diluvio. Rabbi Toledano spiega che l'intensificazione del termine 'male' indica una trasgressione in cui uno è occupato tutto il giorno", rispose Giuseppe.

"Ma Rabbi, come fa uno a indulgere in questa - chiamiamola occupazione - tutto il giorno?" esclamò Adamo.

"Non è che lo fa tutto il giorno," rispose Giuseppe, "ma è nella sua mente tutto il giorno. E' impresso nei suoi pensieri più intimi, al punto che in alcuni casi, questo è tutto quello a cui pensa l'uomo e il suo comportamento può essere devastante per la sua vita familiare."

"Capisco cosa intende," assentì Adamo. "Questi sono casi estremi, comunque. In generale però non diventa un'ossessione!"

"E' proprio questo il punto: ti sbagli. Si potrebbe pensare che il tipo di persona che cade in questo comportamento è uno che è depresso o soggetto ad altre forme di disagio emotivo, che ha problemi relazionali e le cui esigenze non sono soddisfatte. In verità, però, il problema si pone anche nei matrimoni d'amore, con grandi opportunità d'intimità."

"Mi chiedo come reagirebbe la gente se avesse accesso agli insegnamenti della Torah riguardo i danni spirituali di tale comportamento. Chi era questo saggio, Rabbi Avraham Toledano, che scrisse questa interpretazione?" domandò Adamo.



“Ascolta la sua storia. L’estate scorsa, un mio amico mi diede un manoscritto molto vecchio e piccolissimo, con la richiesta che uno dei paleologi che lavorano per l’ufficio stampa della nostra yeshiva lo trascrivesse e lo stampasse. Mi disse di aver ereditato il manoscritto da una prozia e che conteneva alcune nuove interpretazioni della Torah, scritte da uno dei suoi antenati, il rabbino Toledano, il nonno della sua prozia. Allora gli ho chiesto se sapeva qualcosa sulla vita di questo saggio. Lui rispose che il rabbino Toledano era conosciuto come lo tzadik di Tangeri, in Marocco e che molti dignitari arabi provenienti da tutto il paese venivano a pregare sulla sua tomba. Ci andavano solo durante la notte, però, per paura di essere visti da altri arabi. La sua zia gli disse che ricordava una donna araba, che era invalida fin dalla nascita e che si trascinava in giro, aveva chiesto di essere portata alla tomba del rabbino Abraham e vi aveva trascorso tutta la notte sdraiata sulla pietra fredda. Verso l’alba, udì una voce che gli diceva in arabo, ‘Khum-alzati!’ e lei si alzò e camminò.”

“E’ notevole che lei mi parli di lui un paio di giorni dopo il nostro studio dei cinque esili e dei tempi messianici” esclamò Adamo. “Sembra che gli arabi traggano la loro forza vitale attingendo la luce della santità dagli ebrei in ogni modo possibile.”

“La luce messianica è quasi pronta per arrivare nel mondo. Loro lo sentono istintivamente e stanno cercando di deviarla su di loro, cercando di distruggerci.”

“Lei ha detto che questa luce messianica inizierà con un’illuminazione derivante da Giuseppe e dalla purezza che rappresentava. E’ a causa della loro circoncisione parziale che essi sono collegati alla purezza?”

Il saggio scoppio in una risata dura. “Loro *non* sono collegati con la purezza! Recidono solo il prepuzio quando il ragazzo ha tredici anni e a quell’età la contaminazione si è totalmente diffusa in lui!

Al contrario, è a causa del loro stato pervasivo di contaminazione che cercano istintivamente le scintille di santità derivanti dal popolo ebraico. Quello che non capiscono è che con ogni sofferenza che ci infliggono, ci ridanno un po' del nostro sostentamento divino caduta in loro potere.”

“E' confortante saperlo,” osservò il giovane. “Tornando a Rabbi Toledano, sono contento che lo abbia citato. I suoi commenti sono importanti perché mettono in evidenza fino a che punto tutto accade nella mente. Vedi un'immagine oscena su Internet o altrove e la tua mente scoppia fuori di proporzione, al punto che molto spesso si finisce per pagare conseguenze pesanti quando si è meno in controllo, come Lei ha spiegato ieri.”

“Esatto,” disse il saggio. “In ogni caso, vorrei ora proseguire. Abbiamo parlato in precedenza del fatto se tutti gli ebrei dovranno fare teshuvah prima della venuta del Messia. I saggi insegnano che il Messia arriverà solo se la generazione è totalmente malvagia o totalmente giusta.”

“Totalmente giusta, ha un senso; ma perché dovrebbe venire se sono tutti malvagi?”

“Perché è quando il popolo di Israele si trova nei tempi più bui e ha perso ogni speranza di redenzione che essi alzeranno gli occhi in Alto e piangeranno amaramente per aver perso l'unica cosa che contava: il loro legame con l'Altissimo (156). È allora che il Santo risponderà come fece al tempo della schiavitù egiziana, liberandoci prima del tempo stabilito, come espresso nel Cantico dei Cantici (157): ‘Distogli i tuoi occhi da Me, perché Mi sopraffanno!’

“L'idea di totalmente giusti o totalmente malvagi descrive i due tipi di correzione. Nel primo caso, in cui gli ebrei sono tutti a un livello elevato di santità, il Messia sarebbe in grado di attirare giù una shefa divina altissima, portandola su di loro. Le forze del male

non sarebbero in grado di resistere alla sua purezza e verrebbero decimate. Di conseguenza, avremmo la redenzione.

“Il secondo caso si riferisce a una generazione in cui la maggioranza si trova in uno stato bassissimo di osservanza della Torah. Quando si verifica una situazione del genere, l’unico modo in cui una grande condensazione di luce, come la venuta del Messia, può essere diretta su di loro, è per mezzo di ciò che chiamiamo ‘le doglie’ del Messia.”

“Le doglie del Messia,” ripeté Adamo. “Che bella espressione! Ti dice esattamente il tipo di situazione.”

“Forse è così, ma non è una situazione ideale in cui vivere, credimi. Si tratta di un blocco quasi totale della shefa divina, lasciando solo il minimo indispensabile per l’esistenza. Come tale, le forze delle klipot non hanno una fonte di sostentamento e così sono annientate. Poi tutte le anime prigioniere emergono, redente e la luce del Messia può brillare in tutta la sua gloria.

“Tuttavia, non dobbiamo considerarla come una punizione, ma piuttosto come una separazione necessaria così che ci sia un livello di unione superiore, come ti ho spiegato la notte in cui abbiamo parlato della storia del Re e della Regina. L’idea centrale è che quando i figli d’Israele perdono la loro energia divina perché si sono sviati dalla via della Torah, le forze del male non possono togliergli quello che non hanno. Il Creatore diminuisce così la loro shefa per evitare che cade nelle mani delle klippot, distruggendo così le forze del male e spianando la strada per la luce del Messia.

“Vedi,” continuò Giuseppe. “la shefa divina non smette mai di scendere. Essa viene presa nel dominio delle forze femminili della creazione, dove si accumula fino a quando le forze del male non sono più in grado di deviare la shefa e dirigerla verso se stessi. La

luce viene poi rilasciata tutta ad un tratto e l'alba della redenzione comincia a brillare con una grande intensità.”

“Penso che vediamo questo fenomeno in Israele più chiaramente che in qualsiasi altro luogo,” sottolineò Adamo. “Ad esempio, accade spesso che non piova da molto tempo lungo e la gente comincia a disperarsi. Tutti piangono per la pioggia e poi, tutto ad un tratto la pioggia viene rilasciata, per così dire. Allora si hanno delle piogge di tale forza da provocare allagamenti.”

“Esattamente. In considerazione di tutto quello che abbiamo detto, puoi collegare le afflizioni che gli ebrei hanno sofferto al fatto che la generazione dei trasgressori provoca la restrizione della luce divina, in modo che, di conseguenza, la forza del nemico si esaurisce.

“Come diciamo nelle nostre preghiere mattutine: ‘E’ un momento di angoscia per Giacobbe e da essa sarà salvato’. Puoi leggere questa affermazione nel senso comune, il che significa che sarà salvato dalla sofferenza. Oppure, lo puoi capire nel senso che è dalla sua stessa angoscia che arriverà la sua salvezza.

Ora, potresti chiedere se il Santo trae qualche soddisfazione dall'angoscia di Israele..”

“Se mi avesse fatto questa domanda un mese fa, Le avrei dato la mia immagine di un Dio vendicativo,” osservò il giovane. “Ora, tutto quello che ricordo è quello che Lei mi ha detto circa la reazione divina alla nostra angoscia: ‘Se siete assolti, ho vinto. Sono stato assolto dalla generazione del diluvio e nel processo ho perso tutti i Miei figli! E mi ricordo anche delle lacrime di madre Rachel, che sono l'immagine speculare del dolore in Alto.”

“Il Santo risplenda su di noi una nuova luce di redenzione presto e nel nostro tempo, Amen,” concluse Giuseppe, con gli occhi bagnati di lacrime.

“La parola grazie è inadeguata a esprimere quello che provo, rabbino,” dichiarò Adamo. “Ci vediamo domani, Dio volendo.”

Note:

(146) La discussione con Rabbi Mendel Kessin sul legame tra Rachel Imenu, Rabbi Shimon bar Yochai e la luce della Redenzione, l'11 di Cheshavan 5762 (2001), mi ha aiutato a formulare gli insegnamenti messianici in questa sezione del libro.

(147) Il resto di questo capitolo è basato sul *Maamar* di Rabbi Luria: “*Tikkun Chanukkah Shovavim veKeriat Shema She'al haMitah*”, in *Or Yekarot*, pp. 266-272.

(148) Riportato da *Vehaytem Kedoshim*, op. cit., p. 153 ff.

(149) Giobbe, 20:15.

(150) Rabbi Luria, *Or Yekarot*, “*Yemei Chanuka Hachana Limei Shovavim*,” citato dal mio libro *Living Kabbalah*, cap. 30, “Figli ribelli”.

(151) *Shaar HaKavanot, Derushei Halayla, derush 7.*

(152) Genesi, 15:8.

(153) *Sefer Ginzei haRamchal: Kin-at Hashem Tzevaot*, edizione Rabbi Chaim Friedlander, Bnei Brak, 1940, p. 99.

(154) Cf. Chaim Kramer e Avraham Sutton, *Anatomy of the Soul*. Jerusalem: Breslov Research Institute, 1998, pp. 418-421.

(155) Genesi, 6:5; Rabbi Aryeh Kaplan, *The Living Torah*. New York: Moznaim Publishing, 1981.

(156) *Bet Genazai*, vol. II, *op. cit.*, p. 1239.

(157) Il Cantico dei Cantici 6:5.

# DECIMO CAPITOLO

## Un'alleanza d'amore

“Salve!”

Il saggio alzò gli occhi dal piccolo libro che stava leggendo e gli sorrise “Ciao! Come stai?”

“Bene, grazie a Dio,” rispose Adamo. “Come sta, Rabbino?”

“Baruch Hashem, bene. Prego, accomodati,” gli disse Giuseppe. “Hai qualche domanda da fare, prima di cominciare con il nostro studio?”

“Penso di no, l'ultima volta, abbiamo parlato dei vari esili del popolo ebraico e Lei mi ha spiegato che quando il popolo di Israele trasgredisce la Torah, la luce della santità che perde va direttamente alla nazione al potere”.

“Esattamente,” approvò il saggio. “Arriva un momento in cui le klipot hanno una concentrazione di santità esagerata e per evitarla, Hashem restringe la luce divina che Egli dirige su Israele. Di conseguenza, le klipot perdono la loro fonte di sostentamento, ma anche Israele rimane svuotato della sua forza che provoca una caduta spirituale, come accadde immediatamente prima dell'Esodo.”

“E come stiamo sperimentando oggi,” aggiunse Adamo. “Lei non sta utilizzando la parola ‘spirituale’ nel senso comune,” osservò.

“Ottima osservazione, molti di noi ebrei osservanti evitiamo di utilizzare la parola ‘spirituale’ a causa della sua attuale connotazione di uno spirito libero svincolato dal giogo dei comandamenti. Questo va contro il vero obiettivo della nostra

esistenza, che è quello di diventare un vaso pieno della luce divina, adempiendo ai comandamenti.

“Per completare quello che stavo dicendo, la costrizione della shefa divina comporta purtroppo sofferenza per gli ebrei, ma questa shefa poi viene messa da parte per loro, fino a che acquisiscono i vasi per riceverla facendo teshuvah.”

“E questa è la luce del Messia, che viene restituita a Israele con tutta la sua forza concentrata,” concluse Adamo. “Potrebbe spiegarmi di nuovo le differenze principali tra l’illuminazione messianica derivante da Giuseppe e quella del Messia discendente del re Davide?”

“Rabbi Luria distingue due atteggiamenti tra quelli che sono in esilio. Il primo è quello della persona che sa di essere in esilio e che non è in grado di sperimentare l’energia divina luminosa e così anela a essere redento. Il secondo è quello della persona che ha smesso di desiderare di lasciare il suo stato di esilio e non è nemmeno consapevole che c’è una luce che non percepisce.”

“Con il primo atteggiamento, la persona è consapevole del suo esilio. Capisce che la sua sofferenza deriva da una fonte così alta da non poter essere racchiusa all’interno dell’intelletto umano, come una luce circondante, e accetta la Provvidenza divina con amore. Con il secondo atteggiamento, gli occhi della persona sono chiusi. Non è neppure consapevole che ci sono delle ragioni profonde per le sue afflizioni, che sono al di là della sua comprensione e così finisce per credere di essere nel luogo a cui appartiene e che perciò così rimarrà.

“Da questo Rabbi Luria conclude che la nostra redenzione avverrà in due fasi. Prima arriverà l’illuminazione messianica derivante da Giuseppe, che ci toglierà il velo dagli occhi. Questo ci aiuterà a capire che siamo in esilio e che la nostra situazione non migliorerà



fino a che non aspireremo a lasciare questo stato e permettendo al nostro desiderio di attivare la nostra redenzione personale. Soltanto allora arriverà il Messia derivante da David, portando la redenzione collettiva, velocemente nel nostro tempo, Amen.”

“Grazie, questa era esattamente la visione globale che mi mancava. Di cos’altro parleremo stasera?”

“Voglio continuare a sviluppare il concetto del punto di attaccamento con cui siamo collegati al Santo. Ti ricordi cosa significa?”

“Certo! E’ il punto d’incontro dove avviene l’unificazione tra il Creatore e la Shekhinà. Lei ha detto che dato che siamo collegati direttamente alla Shekhinà, a volte riceviamo una illuminazione, voglio dire, una sorta di percezione esperienziale di questo spazio in Alto.

“Bene, voglio spiegarti di più su questa riconnessione con le nostre radici dell’anima, che è rappresentata dalla nostra osservanza dello Shabbat e dal comandamento della circoncisione.

“Quando nasce un bambino, la contaminazione spirituale (158) derivante dal serpente primordiale - l’incarnazione di Satana - si diffonde in tutto il suo corpo e ci vogliono otto giorni per arrivare a concentrarsi sul suo organo (159). A causa della Sua bontà per gli uomini, il Santo ha dato loro l’opportunità di sbarazzarsi di questa contaminazione, concentrandola nel prepuzio durante gli otto giorni della vita del neonato, dopo di che viene tolta tramite la circoncisione.”

“Capisco. Così, quando si fa una circoncisione prima dell’ottavo giorno, si fallisce lo scopo.”

“Proprio così,” rispose il saggio. Quando l’Altissimo diede ad Abramo il comandamento della circoncisione, il versetto dice: ‘Io

*fisserò il Mio patto tra Me e te e ti aumenterò notevolmente*'. Rashi spiega: 'Un patto d'amore, e il patto del terra, in modo che la erediterai adempiendo a questo comandamento.' Vale a dire, fino alla circoncisione, il legame d'amore tra il Santo e Abramo non fu completo (160). Inoltre, il "patto della circoncisione" e il 'patto della terra' sono interconnessi, e il secondo completa il compimento del primo. Voglio dire che completi la piena espressione del patto solo quando diventi parte della terra venendo a vivere in Israele.

"Eseguiamo la circoncisione su un bambino, anche se non è abbastanza grande per eseguire i comandamenti, perché solo quando la contaminazione viene rimossa dal corpo l'anima santa ebraica può diffondersi al suo interno. Come insegna lo Zohar, l'anima nefesh arriva solo nel momento in cui viene eseguita la circoncisione."

"Perché dice che il patto della circoncisione è un patto d'amore?" chiese Adamo. "Non sono forse tutti i patti basati su qualche tipo di amore tra i due partner?"

"Cerchiamo di definirlo," disse il saggio."Uno degli scopi del patto era di dare la terra al popolo d'Israele. Il fine ultimo, però, era quello di creare un amore intenso tra Israele e il Santo, come è detto nel Cantico dei Cantici (161), *'Le scintille d'amore sono carboni ardenti, una fiamma dell'Altissimo*.

"Come vede questo amore in Abramo?" domandò Adamo.

"Quando Abramo fu circonciso e il Santo apparve davanti a lui, dato che non aveva parlato con Abramo, i saggi dissero che Dio venne a visitare l'ammalato. Devi capire questa affermazione, perché chi si sta riprendendo da una circoncisione può essere debole, ma non è certamente malato. La Torah interiore ci insegna

che Abramo era innamorato, e in risposta, l'Altissimo apparve davanti a lui.

“Per rispondere alla tua domanda precedente, l'affermazione che qualsiasi alleanza parla d'amore tra due partner è vera. Tuttavia, è una sensazione generale di amore eterno. Al contrario, il patto della circoncisione richiama l'intenso amore del Cantico dei Cantici (162), *Io appartengo al mio Amato e il Suo desiderio è per me.*

“Le anime di Israele sono scolpite da sotto il Trono di Gloria, così l'amore che le lega all'Altissimo è come quello tra Emanatore ed emanato, è parte della loro stessa essenza. Il prepuzio impedisce all'amore dell'Emanatore di raggiungere l'anima dell'emanato. Mediante la circoncisione, tuttavia, il loro punto di attaccamento viene rivelato ed essi hanno un'illuminazione dello spazio nobile in cui le loro anime sono attaccate all'Altissimo. Un desiderio immenso di comunione intima viene poi suscitato nell'emanato.

“La circoncisione è dunque un patto d'amore per mezzo del quale l'intenso amore per l'Altissimo viene diretto sull'anima del circonciso, nella misura in cui egli può essere sensibilizzato alla fiamma del Santo.”

“Credo di capire quello che sta dicendo, ma non ho ben chiara la differenza tra i modi di amare Dio che Lei ha citato.”

“Ci sono due tipi di amore” rispose il saggio. “Uno è legato all'intelletto e si acquista contemplando la saggezza meravigliosa del Santo mentre l'altro amore nasce dall'illuminazione della radice dell'anima dell'emanato, che fa nascere un desiderio intenso di riattaccamento alla Fonte.

“Questa è la differenza tra l'amore che Abramo sentiva prima della circoncisione e quello che provò dopo. Finché ebbe il prepuzio,

tutto quello che poteva provare era l'amore basato sull'intelletto. Al contrario, quando una persona è malata d'amore, l'intelletto non vi ha alcuna parte.”

“Posso capirlo, non c'è perché o per come, è così semplicemente,” osservò il giovane.

“Esattamente,” disse Giuseppe. “Questo amore è impresso in ogni anima d'Israele e non appena il prepuzio viene levato, esce fuori.”

“Eppure, come si può parlare di amore divino quando si parla di un neonato?”

“Anche se un neonato non ha ancora Daat, conoscenza, la circoncisione è chiamata un patto di amore, affinché questo amore diventi parte della sua stessa natura.”

“Quindi, circoncidendo un bambino, si incide l'amore di Dio nel suo sé interiore, che si manifesterà quando avrà accesso a Daat.”

“Ottimo, Adamo,” approvò il saggio.

Il sorriso del giovane rivelò quanto si stava godendo questo scambio. “Grazie,” gli disse, “ma non posso attribuirmi il credito: è merito suo, Rabbino,” concluse guardando affettuosamente l'uomo più anziano. “E riguardo allo Shabbat? In che modo mostra il nostro punto di attaccamento?”

“Durante lo Shabbat, i mondi celesti ritornano alla loro Fonte e l'occultamento divino prevalente nei giorni feriali viene sollevato. L'unione dell'anima al nostro punto di attaccamento (163) è l'oggetto della nostra osservanza dello Shabbat. Questo concetto è rappresentato fisicamente dall'atto della circoncisione: l'organo maschile è ricoperto alla nascita da una sottile membrana. Questa rappresenta il potere ostacolante del fisico e il potenziale di prendere le distanze da Dio a causa del peccato.”

“Quando ha detto che ogni singolo aspetto di questo mondo è la controparte fisica di un processo spirituale, lo intendeva veramente! Può descrivermi le varie fasi della circoncisione in modo che riesca a capire ciò che questo significa in Alto?”

Il saggio sorrise. “Ti ho detto che capire la saggezza interiore della Torah è un processo complesso! Ma stai andando molto bene.

“Il primo passo comporta il taglio dell’intero prepuzio in modo che l’intero glande, compresa la corona, sia visibile. Inoltre, al fine di segnare un ricordo perenne della nostra accettazione della regalità di Dio su ogni aspetto della nostra vita, la sottile membrana che aderisce solitamente al glande viene ripiegata e rimossa in modo da scoprire il glande e restare dietro la corona, formando perciò una corona.”

“Qual è la differenza tra la circoncisione fatta secondo la tradizione rabbinica e quella che viene comunemente fatta oggi?” chiese Adamo.

“Quando il prepuzio viene rimosso chirurgicamente come misura d’igiene, come viene fatto oggi, la circoncisione omette la seconda fase (164), la formazione della corona, che è alla base dell’essenza del comandamento. Come insegna la Mishna (165): *Se si è circonciso ma non ha esposto la circoncisione* (166), è come se non si fosse circonciso -

מִלְּאָה וְלֹא פָרַע אֶת הַמִּילָה, כְּאִלוּ לֹא מָל.”

“Okay,” disse Adamo. “E come si relazione tutto questo allo Shabbat?”

“Il sesto giorno della settimana rappresenta la rimozione del prepuzio che ci sensibilizza alla percezione spirituale, mentre il settimo giorno porta la rivelazione del punto di attaccamento. Di

Shabbat il mondo intero sale alla sua Fonte e la Radice della Shekhinà viene rivelata.

Durante i giorni della settimana, le forze dell'impurità aderiscono alla Shekhinà, impedendole di attaccarsi al Suo Amato. Arriva il venerdì – il sesto giorno – ed esse sono costrette a lasciarLa in onore della venuta dello Shabbat: è allora che Lei può salire nel Suo spazio legittimo in Alto. Di conseguenza, dopo la recita della *Kabbalat Shabbat* – le preghiere con cui riceviamo lo Shabbat – incoraggiamo la Shekhinà con il canto *Lecha Dodi* – ‘Vieni, o Mia Amata’, dicendoLe di dimenticare la Sua settimana di dolore e di salire al palazzo del Re, perché la sta aspettando (167). Le ricordiamo anche che tutti gli afflitti nel popolo di Israele troveranno conforto in Lei, perché salgono con Lei.”

Il giovane spalancò gli occhi di meraviglia. “Rabbino, non sono mai stato in grado di comprendere il famoso *Lecha Dodi*, che così tanti conoscono, ma nessuno è stato in grado di spiegarmelo. Naturalmente, dopo essere stato in contatto con le forze esteriori tutta la settimana, è difficile salire senza guardare indietro!”

“Adamo ecco perché la nostra partecipazione attiva nella preparazione e osservanza dello Shabbat è così importante, ma di questo parleremo più avanti, se Dio vuole. Quando arriva lo Shabbat, la Shekhinà si trova in uno stato di unione faccia a faccia con il Suo Amato. Questo significa che durante lo Shabbat Hashem permette a coloro che si sforzano nella sua preparazione, di raggiungere una Sua percezione esperienziale tramite le tre preghiere che offriamo in questo giorno, come pure con le tre *seudot* – pranzi che le seguono.

Capirai ora la differenza tra la circoncisione rabbinica e quella chirurgica. Ai discendenti della concubina di Abramo, Ketura, fu comandato di rimuovere i loro prepuzi, in quella che chiamiamo la circoncisione chirurgica.” (168)

“I discendenti di Ketura sono le nazioni orientali, giusto?”

“Sì, giusto. E lo stesso vale per i discendenti di Ismaele, gli arabi. Solo al popolo di Israele, tuttavia, che ha il collegamento interiore con il Santo, è stato chiesto di formare la corona intorno all’organo maschile, l’atto al di sotto, la cui replica celeste è la rivelazione del nostro punto di attaccamento in Alto.”

“Quindi, ancora una volta, quando ci riferiamo alla rivelazione del nostro punto di attaccamento, stiamo parlando del punto di collegamento tra la parte più alta della nostra struttura dell’anima come ebrei e il Creatore,” disse Adamo, cercando di essere sicuro di aver capito correttamente.

“Esattamente. Questa rivelazione della radice comune dell’Emanatore e dell’emanato dà luogo a un grande desiderio di unione tra di loro, perché consente alla Shekhinà di diventare una con il Suo Amato. Quando questo accade, il popolo di Israele - la Sua estensione sulla terra - prova un desiderio interiore di comunione intima con l’Altissimo, che è il vero scopo della unificazione che avviene nelle preghiere dello Shabbat.”

“Puoi spiegarmi perché Dio chiede che il Suo patto sia sulla nostra carne (169), *per un patto eterno*? Un patto, per definizione, non dura indefinitamente? E di tutti i patti, quello della circoncisione, che comporta un cambiamento indelebile nel corpo, durerà sicuramente per sempre. Allora perché la Torah, che di solito è così parca di parole, usa il termine ‘eterno’?”

“Questa è una questione essenziale, Adamo. L’alleanza sigillata sulla nostra carne al momento della circoncisione, diventa un patto eterno solo quando usiamo l’organo maschile in santità. Uno che profana il patto con rapporti proibiti o spargendo il seme, attira automaticamente su di sé il prepezzo spirituale ancora una volta.”  
(170)

“Così la mitzvah della circoncisione consiste di due parti,” osservò il giovane. “La prima è il patto effettivo della circoncisione, al momento in cui viene eseguita, e l’altra riguarda il proteggerlo con il nostro comportamento.” (171)

“Proprio così, ma la seconda parte, proteggere il patto della circoncisione, non è solo una mitzvah. Questa è davvero l’essenza del comandamento e adempiendolo in ogni momento della giornata attrai l’amore di Hashem su di te costantemente.”

“E’ molto bello,” osservò Adamo malinconicamente. “Dal momento che si potrebbe profanarlo in qualsiasi momento, ogni istante in cui non lo fai sei considerato un custode del patto.”

“Lascia che ti faccia una domanda, Adamo. Cos’è un ebreo? In altre parole, cosa distingue gli ebrei dagli altri popoli?”

“Non ci ho mai pensato veramente, penso la nostra cultura... e la Terra d’Israele?” concluse Adamo interrogativamente.

Il saggio scosse la testa in disaccordo. “Questo è ciò che dicono gli ebrei laici che hanno partecipato attivamente alla creazione dello Stato d’Israele. Non solo non è corretto, ma questo credo è ciò che sta trattenendo la nostra redenzione! Ciò che rende un ebreo diverso dagli altri è che porta su di sé tre segni della sua vicinanza speciale al Santo. Questi tre segni dell’alleanza portano ad un’unificazione speciale tra Dio e Israele.”

“Segni?” chiese Adamo.

“Secondo Rabbenu Bechaye (172), ci sono tre cose che sono chiamate *ot*-segni: Shabbat, i tefillin e la circoncisione. Dal momento che, secondo la legge ebraica, ci vogliono due testimoni per verificare una testimonianza, un ebreo deve sempre portare due di questi tre.”



“La circoncisione è il segno che è sempre su di te, immagino. Nei giorni della settimana, il secondo segno sono i tefillin, e di Shabbat è la tua osservanza delle sue leggi,” concluse Adamo.

“Esattamente. Shabbat è come la circoncisione, in quanto osservando le leggi dello Shabbat si esegue una mitzvah in ogni momento della giornata.

“*Keritat brit* significa fare un patto tra le due parti; ma la parola *karet* denota il taglio. Da qui il *brit milà*-patto della circoncisione, ha l’aspetto di una volta sola nel taglio del prepuzio e un aspetto eterno che, come abbiamo detto, è l’essenza della mitzvah.

“Un patto crea un legame tra le due parti coinvolte. Ad esempio, la cerimonia coniugale è un patto perché stabilisce un legame di intimità tra marito e moglie, proprio come il patto della circoncisione lega l’uomo al suo Creatore. La circoncisione stabilisce un contatto più intimo tra l’uomo e Dio rispetto a qualsiasi altro patto perché attrae realmente la luce divina nell’uomo.

Ci sono due tipi di luce divina che arrivano al popolo di Israele, che è ciò che distingue il corpo di un ebreo da quello degli altri. La prima è una luce interiore che si diffonde dentro di lui e l’altra è una luce circondante che non ha vasi e che collega un ebreo allo splendore superno. Queste luci sono come due testimoni provanti che la materia fisica di Israele è diversa da quella delle nazioni, nel senso che è a contatto diretto con questi due tipi di luce divina.”

“Il fatto di essere nato ebreo fa differenza?” chiese Adamo.

“Non capisco come puoi farmi questa domanda, Adam, quando ti ho appena spiegato che l’essenza del *brit milà* è di mantenere il patto con il proprio comportamento. Stai ascoltando quello che ti dico?”

“Sì, Rabbino!” rispose il giovane in tono difensivo. Ma potrebbe darsi che questo si applica solo a chi è nato con un’anima ebraica, e non a chi si converte.”

“Ah! Ora capisco la tua domanda,” disse il saggio, placato. “Non c’è differenza. La persona che si converte con motivazioni sincere riceve un’anima ebraica e diventa responsabile degli stessi principi e regole come quelli che ci sono nati. Tuttavia, anche prima di convertirsi è responsabile delle sette leggi di Noè, che sono obbligatori per tutti gli esseri umani, il primo dei quali è di non adorare altri dei (173). Quindi prima di convertirsi deve immergersi in un mikve o nel mare - non in un fiume - cosicché l’immersione sia valida. Mentre si immerge deve esprimere il suo rammarico per qualsiasi suo coinvolgimento precedente nell’idolatria, avodà zarà.”

“Lei intende questo per via della precedente religione di un convertito,” osservò Adamo. “Ma sa, ci sono dei convertiti che non hanno mai praticato la loro religione precedente. È un dato di fatto, è proprio perché non erano interessati alla loro religione che hanno cercato un significato nell’ebraismo.”

“Me ne rendo conto,” disse Giuseppe. “Tuttavia, il fatto stesso che siano nati in una famiglia che era collegato a qualsiasi altra religione, richiede il pentimento e l’immersione. Questo è un insegnamento dell’Ari z"l che pochi conoscono. La ragione interiore di questo insegnamento è che in una incarnazione precedente essi erano ebrei che sono caduti in reati di yesod e di conseguenza è stato decretato in Alto che dovrebbero tornare in questo mondo come gentili, che nel loro subconscio desiderano essere ebrei di nuovo. (174)

“Durante le prime fasi della storia delle conversione, i rabbini cercarono di rendere la correzione dell’avodà zarà una parte integrante del processo di conversione. Questo veniva spiegato alla

persona che voleva convertirsi, e immergendosi nel mikve doveva esprimere rimorso per la sua partecipazione eventuale nell'avodà zarà. L'immersione in tal modo serviva per ripulire dall'idolatria. Con il passare del tempo, tuttavia, questo venne dimenticato e oggi la gente si converte persino senza pensare a rimediare al peccato dell'idolatria. Di conseguenza, quando si sposano, le loro case soffrono le conseguenze di questa trasgressione e non capiscono il motivo per cui stanno attraversando un momento difficile.”

“Ma come si può esprimere rammarico per essere nato in una famiglia di idolatri? Che scelta aveva riguardo a questo?” chiese Adamo.

“Può esprimere la consapevolezza che se la sua anima è nata in questa famiglia è perché questo è il tikkun che la sua anima deve fare e così si rammarica profondamente del fatto che la sua anima si sia meritata di venire al mondo in una cornice di idolatria”.

“Che cosa comporta oggi questo tikkun dell'idolatria?”

“Per segnare l'inizio del suo cammino di conversione, l'uomo deve immergersi nel mare. Egli deve immergersi due volte. La prima volta dovrebbe avere in mente di spogliarsi da ogni attaccamento all'avodà zarà. La seconda volta deve immergersi con l'intenzione di allontanarsi dall'avodà zarà.”

“Quando una persona fa il tikkun dell'idolatria prima o dopo la conversione, deve guardarsi dentro seriamente e vedere se sente una specie di liberazione. Chi non prova questa liberazione deve farlo di nuovo, fino a quattro volte. La persona che si è coinvolta con una forma difficile d'idolatria deve ripetere l'intero processo fino a cinque volte.” (175)

“Che dire di una persona che si è convertita senza conoscere questa procedura che Lei ha citato?” chiese Adamo.

“Allora è un po’ più complicato. Chi si è convertito senza conoscere questa procedura deve immergersi e inoltre fare certe kavanot sui Nomi Divini, nel modo seguente. (176) Egli deve portare con sé tre ebrei uomini osservanti della Torah per costituire un Bet Din, e in loro presenza immergersi dodici volte, avendo in mente di spogliarsi di ogni attaccamento all’avodà zarà. Come accennato, nel corso di queste dodici immersioni deve esprimere rammarico per qualsiasi suo coinvolgimento con l’avodà zarà, anche se era involontario. Poi, dopo una breve pausa, deve immergersi per la tredicesima volta, con l’intenzione di allontanarsi dall’idolatria.

“Ritornando a quello che stavo dicendo, ciò che distingue un Ebreo dagli altri è che questi due luci testimoniano la sua custodia del patto. Queste due luci trasformano la sua materia fisica - il suo corpo - in un vaso dello splendore divino”.

“Capisco,” disse Adamo. “Lui ha qualcosa di più di un’anima che gli dà la vita. Un ebreo che protegge il patto dei tefillin, della circoncisione e dello Shabbat, ha in sé una maggiore concentrazione di luce divina, come pure intorno a lui, che gli dà un livello di consapevolezza divina unico. Quindi, ciò che lo pone al di sopra degli altri non è il fatto di essere ebreo, ma cosa ci fa con questo.”

“Proprio così. La circoncisione, cioè l’asportazione del prepuzio, fa sì che la luce interiore entri nella sua struttura corporea, perché fino a che ha un prepuzio, la luce è incapace di penetrare e diffondersi dentro di lui. I tefillin attirano la luce circostante intorno al corpo dell’uomo. Queste due luci sono testimonianze viventi che fa parte dei pochi eletti e che sta proteggendo la sua parte del patto, suggellando così il patto divino della santità che Dio ha stabilito con Israele.”

“E riguardo allo Shabbat, durante il quale non mettiamo i tefillin?” chiese il giovane.

“Allora lo Shabbat stesso diventa la testimonianza della luce circondante. Di Shabbat, tutti i mondi celesti salgono alla Fonte. Osservando lo Shabbat, un uomo è in grado di attirare a sé lo splendore divino dai livelli più alti, raggiungendo così l'intimità totale con il divino. Preservando il patto - in particolare quello della circoncisione - attrae a sé la luce circondante. Questo gli dà prontamente la possibilità di raggiungere lo stato espanso di coscienza chiamato *mochin degadlut*, in particolare durante l'Amidà.”

Il giovane rimase immerso nei suoi pensieri per un momento.

“Cosa c'è, Adamo?” chiese Giuseppe. “Che cosa ti dà fastidio?”

“Non c'è nessun problema, Rabbino,” rispose il giovane. “Mi è solo venuto in mente che, ascoltando la registrazione di questa classe, mia moglie dirà che siccome l'uomo che protegge il patto attrae su di sé l'amore di Dio, c'è un elemento di favoritismo verso gli uomini nella nostra religione.”

“Sono contento che hai sollevato questo punto, Adamo. Innanzitutto devi capire che per noi, una coppia - un uomo e una donna sposati tra loro - non sono solo due persone che hanno fatto un patto e vivono sotto lo stesso tetto, ma invece un essere spirituale unico. Un baal teshuva può chiedersi perché è l'uomo che viene chiamato a leggere la Torah di Shabbat mattina nella sinagoga e perché è la donna che è responsabile dell'accensione delle luci dello Shabbat. Non è questo il modo di considerare la situazione: vale a dire, non si deve pensare che lui compie una certa parte degli obblighi dello Shabbat e lei una parte diversa, ma piuttosto che essi stanno onorando lo Shabbat insieme, ognuno con la sua parte di responsabilità.

“E’ simile a quanto riguarda il patto della circoncisione,” proseguì Giuseppe. Il bambino riceve la sua nefesh, anima, quando viene circonciso, mentre la bambina la riceve alla nascita. E per quanto riguarda la luce divina che l’uomo attrae proteggendo il patto, non è una luce puramente spirituale. Dopo aver raggiunto il nostro mondo, diventa un’abbondanza fisica che non sarà solo di suo beneficio, ma anche di sua moglie e degli altri membri della sua famiglia. Poi, ci sarà più benessere nella loro casa. Inoltre, la moglie ha una parte importante nel suo sforzo di mantenere il patto: non può farlo senza di lei.”

“In breve,” concluse il saggio, “abbiamo un *brit*-patto che si fa una volta sola e che fa sì che l’anima divina entri dentro di noi, e un altro patto eterno, che attrae la luce divina intorno a noi come pure nei nostri vasi. Chi non indossa i tefillin viene così privato della luce circondante e chi non è circonciso manca della luce interiore. Il suo corpo è così privo dell’energia luminosa ed è suscettibile di *karet*-estinzione spirituale della nefesh-anima.”

“Pensavo che il *karet* avesse una connotazione di taglio. Che cosa significa esattamente?” chiese Adamo.

“Significa che l’anima di questa persona sarà recisa per sempre da quella della sua anima gemella, e sarà anche staccata definitivamente dalla sua fonte celeste.”

Il giovane uomo si appoggiò allo schienale, assorbendo quello che il saggio gli stava dicendo. Poi gli chiese: “Lei ha detto che il prepuzio ci impedisce di sentire l’amore di Dio. Non stava parlando soltanto del prepuzio fisico, ma anche di quello spirituale, vero?”

“Sì! In un certo senso, tutti i nostri incontri fino ad ora sono stati orientati a darti lo sfondo per capirlo. Hai familiarità con la

dichiarazione dei saggi che una persona commette dei peccati solo perché uno spirito di follia entra in lui?”

“Sì,” rispose Adamo. “Mi sono chiesto cosa significasse.”

“Pensaci. Ti ho detto più di una volta che l’anima riempie il corpo come la mano si adatta a un guanto. Se qualcosa entra nel tuo corpo, questo significa che qualcos’altro è uscito. La seconda volta che sei venuto da me, abbiamo parlato del termine ‘coscienza’. Ti ricordi quello che ti ho detto in proposito?”

“Lei mi ha spiegato il concetto di coscienza quale entità spirituale completa con una testa, un centro e una parte inferiore.”

“Ottimo!” approvò Giuseppe. “Tu hai vari livelli di coscienza in tutte le parti del corpo. La congiunzione delle tue parti del corpo, o vasi, è l’entità integrata della tua struttura spirituale. In un modo simile, la tua coscienza è una struttura integrata composta da questi stessi vasi.”

“Lei mi sta dicendo che, proprio come i vasi delle varie parti del corpo formano un’entità spirituale integrata, anche le luci della coscienza ne formano una,” chiarì Adamo.

“Giusto. L’entità spirituale integrata della coscienza dell’uomo è una luce interiore che si diffonde dentro quella dei vasi, adattandosi ad essa come la mano in un guanto. La parola ebraica orlā solitamente si riferisce al prepuzio che circonda l’organo maschile prima della circoncisione (brit-milā), ma indica anche un prepuzio spirituale. Quindi, quando vi è un’orlā intorno ai vasi spirituali delle parti del corpo, la luce della coscienza non è in grado di diffondersi dentro di loro.”

“Per favore Rabbino, me lo rispieghi,” gli chiese Adamo.

“Te lo spiegherò in un modo diverso. Ci sono tre tipi di amore: l’amore che esprimi con il cervello, quello che si sente nel cuore e l’amore naturale. Quando un uomo trasgredisce il patto della circoncisione, gli cresce un prepuzio spirituale che ricopre tutti e tre i tipi di amore. Il risultato è che l’uomo non può sentire l’amore di Dio in nessuno di questi tre modi, perché le klipot formano una barriera tra i suoi vasi spirituali e la luce circondante. L’occultamento della presenza di Hashem derivante da questa situazione è doppio, poiché intacca il suo amore per l’Altissimo, come pure quello dell’Altissimo per lui.

“La cosa più bella nella vita è il sentimento di attaccamento appassionato all’Altissimo, che può essere sperimentato nei momenti di coscienza espansa durante la preghiera. Si tratta di un legame profondo che rimane sempre con te, illuminando il buio e l’occultamento degli altri momenti della vita. Al contrario, gli autori di reati di zenut, sono isolati nella cella del loro prepuzio spirituale e dopo qualche tempo diventano persino insensibili al dolore della loro solitudine.”

“Questo è proprio vero,” mormorò il giovane a bassa voce. “Per favore, continui con quello che stava dicendo riguardo lo spirito di follia.”

“Ti stavo dicendo che se uno spirito di follia entra nel corpo dell’uomo, questo indica che qualcosa è uscito. Ora, è noto che quando una persona pecca, parte della struttura della sua coscienza lo lascia. A causa di alcune trasgressione, l’uomo perde i vasi della testa della struttura della sua coscienza. A causa di altre può perdere i vasi delle parti centrali o inferiori. Al contrario, la conseguenza del peccato dello spargimento del seme è che l’uomo perde tutti e tre i livelli: testa, centro e parti inferiori, ovvero la struttura intera della sua coscienza.”



“Quello che sta dicendo è che questo peccato intacca, danneggiandola, l'intera struttura della nostra coscienza. Ecco perché la teshuvah è così difficile! Stavo leggendo quello che Rav Kaplan ha scritto su questo argomento e mi piacerebbe parlargliene, Rabbino.”

“Volentieri, prego.”

“Spiritualmente, che cosa rappresenta il prepuzio? Abbiamo visto che yesod è il concetto di una relazione reciproca, di dare e ricevere piacere, che dovrebbe essere la cosa più bella e più sacra del mondo. Ma cosa succede quando l'orlò lo ricopre? Una klipah, che significa letteralmente 'un guscio' o 'barriera', si attacca a yesod e influisce sulla capacità della Shekhinà di avere un'unione in Alto, giusto?”

“Proprio così. Il libro *L'inizio della Sapienza* sottolinea che il motivo per cui la teshuvah per questo peccato è così difficile è che la Shekhinà stessa diventa il suo accusatore (177). L'autore, Rabbi Eliahu de Vidas, viveva a Sefad quando scrisse il suo libro. In seguito si trasferì a Hebron, dove morì. Dovresti andare a pregare sulla sua tomba nel vecchio cimitero di Hebron: è stato rinnovato e si trova a dieci minuti a piedi dalla Grotta di Machpela, dove sono sepolti i Patriarchi. Il capitolo 17 della *Porta della Santità* si occupa dell'imperfezione del patto. Vorrei leggertene un estratto: (178)

*Il mio insegnante ha scritto riguardo la teshuvah necessaria per questo peccato. Quando l'uomo usa il suo yesod per spargere il seme, la conseguenza in Alto è che la luce celeste va a sostenere i demoni, invece di eseguire il suo scopo di infondere la Shekhinà. L'esito del suo peccato è che dopo la sua morte, non vedrà il volto della Shekhinà, perché ha contribuito alla Sua angoscia. Questo non è il caso per quanto riguarda gli altri peccatori, perché quelli che hanno*

*trasgredito in qualsiasi altro modo al termine del loro tempo di espiazione in Gehinom, entrano nell'Eden per ricevere la ricompensa per il loro contributo all'obiettivo divino della Creazione. Al contrario, coloro che hanno sparso il loro seme e sono morti senza pentirsi, non vi entreranno. Anche gli assassini escono dal Gehinom, ma non questo individuo. Non c'è peccato che sprofondi un uomo e la sua anima, come il peccato dello spargimento del seme.*

*Questo è quello che succede se non fa teshuvah. Se si pente, però, come insegna il Talmud, 'nulla si oppone alla teshuvah' (179). La dichiarazione dello Zohar (180) che l'espiazione di questo peccato non dipende dalla teshuvah, significa che al fine di espriare, deve adottare misure che si trovano al di là dello spazio celeste della teshuvah, che è la sefirah Binah-intelligenza. La ragione di questo è che l'imperfezione del patto ha ripercussioni sulle forze divine più alte, comportando così un difetto della Chokhmà-sapienza."*

“Anche se quello che lei ha appena letto è terribile e spaventoso, in un certo senso mi sento meglio,” disse Adamo. “So che la Chokhmà è superiore a Binah e che la teshuvah è nel regno di Binah. Così, quando lo Zohar dice che non c'è teshuvah, non significa che non c'è niente che si può fare per pentirsi, ma piuttosto che quello che si deve fare è più difficile dei soliti atti penitenziali, per mezzo dei quali si espiano le altre trasgressioni.”

“Assolutamente esatto,” rispose Giuseppe. “Nel brano che ti ho appena letto, Rabbi de Vidas cita il suo maestro, Rabbi Moshe Cordovero, il Ramak, che era il maestro dei cabalisti a Safed fino a che arrivò l'Ari z"l. Si racconta che quando era disteso sul suo letto di morte, i suoi discepoli erano intorno a lui e uno di loro gli disse: ‘Nostro Maestro, luce dei nostri occhi, dopo di te chi continuerà a illuminarci sulla strada della saggezza nascosta della

Torah?’ Il Ramak rispose: ‘Chi mi succederà è già a Safed, ma non si è ancora rivelato. È colui che vedrà la colonna di fuoco, che emergerà dalla mia bara’.

“Qualche tempo dopo, erano tutti riuniti nel cimitero di Safed e i membri della *chevra kadisha*-la compagnia di sepoltura, erano pronti a calare il corpo in una buca scavata di fresco. Improvvisamente un giovane uomo barbuto si staccò dal gruppo dicendo: ‘Non là, ma qui, perché è qui che il fuoco uscito dalla sua bara si è fermato’. E tutti capirono che il prossimo leader sarebbe stato l’Ari z”l.

“Ti ho raccontato questa storia per farti conoscere il livello spirituale sublime del Ramak. Ad ogni modo, il Ramak spiega che questa dichiarazione dello Zohar significa che le forze celesti rendono difficile il pentimento di questo peccatore, tramite il togliergli il suo desiderio di farlo. Tuttavia, egli concluse che, se persiste, è evidente che la sua teshuvah sarà accettata. E lo stesso Rabbi de Vidas sottolinea che la prova che la teshuvah è possibile è che Noè ritardò la costruzione dell’arca con la speranza di indurre la gente della sua generazione a pentirsi.”

“Aspetti un minuto. Al tempo di Noè, non c’erano ancora gli ebrei, quindi questo deve significare che è vietata anche ai gentili.”

“Certo che lo è. I gentili portano giù le anime con il loro seme, proprio come facciamo noi. Essi hanno la loro forma di santificare l’unione per mezzo del matrimonio, così come noi abbiamo la nostra e viene loro detto di limitare l’unione fisica all’interno del matrimonio, così come per noi. Il gentile che sparge il suo seme manda la sua essenza spirituale alle forze del male e commette un peccato contro la sua concezione di Dio. L’esito dello spargimento del seme è che le forze divine si scatenano contro i trasgressori, ebrei come gentili; come la storia insegna, nessuno venne risparmiato dal Diluvio Universale.”

“Nella parte del libro di Rabbi de Vida che ha letto, sembra che stia parlando di masturbazione maschile, piuttosto che di qualsiasi altra forma di spargimento del seme, giusto?”

“Proprio così. Lasciami aggiungere qualcosa: quello che i saggi dicono riguardo al fatto che la teshuvah che è così difficile, non si riferisce solo a quello che devi fare per espiare. Smettere, a volte è molto, molto difficile, perché uno diventa immerso nella tentazione. Studi scientifici hanno dimostrato che persino un uomo che cade in questa trasgressione solo una volta, nel privato della sua casa, sta creando una situazione che troverà molto impegnativo da annullare.

“Abbiamo visto che lo sperma è collegato alla sefirah di Chokhmà, che è associata al cervello. Altri peccati spesso avvengono in compagnia di altri e qualche volta un uomo non trasgredirà per non sentirsi in imbarazzo a peccare apertamente davanti agli altri. Tuttavia, in questo caso, egli è libero di indulgere in privato quando vuole; quindi è molto più difficile smettere.”

“Sto pensando che, secondo quello che mi ha insegnato, la volontà di una persona deriva da Keter-corona. Così mi pare che coloro che, contro ogni previsione, riescono ad attrarre su di sé riserve di forza di volontà cosciente, è probabile che ricevano aiuto dall’Alto in questo,” osservò il giovane.

“Non c’è dubbio che hai ragione,” approvò Giuseppe.

“Ma perché Hashem dovrebbe dirigere la Sua Provvidenza in modo da creare delle condizioni in cui un uomo si convince che gli è impossibile smettere?”

“Quando un uomo sente che è al di là della sua capacità smettere di trasgredire in quel modo, è segno che è venuto al mondo per correggere questa trasgressione.” (181)

“Quindi se pensa di non poter smettere, o ancora peggio, di essere stato creato in un modo che gli è impossibile smettere di profanare il patto, significa che è stato reincarnato per rettificare la profanazione del patto commesso in una vita precedente. (182) Questo è quello che abbiamo imparato nella storia dello Zohar del Re e della Regina. Suppongo che potresti dire che è difficile, ma giusto. Tuttavia, perché Hashem avrebbe creato un istinto al male così potente?” chiese Adamo.

“Lo Zohar parla di questo argomento per mezzo di una storia a cui sono molto affezionato, perché mi ha aiutato moltissimo quando ero molto più giovane. (183) La Torah ci dice di servire Hashem con tutto il nostro cuore, *bechol levavecha*, con la lettera *bet* inserita due volte, indicando le due forze dell’inclinazione dimoranti nel nostro cuore. ‘Con tutto’ ci dice che li abbiamo bisogno entrambi per esprimere il nostro amore all’Altissimo.

“Lo Zohar chiede: come puoi usare l’inclinazione al male per amare il Santo, visto che la sua funzione è quella di accusare l’uomo, per impedirgli di compiere il suo servizio divino? L’istinto al male non è il lato dell’uomo da cui dovremmo rifuggire per non essere sporcati dal suo contatto? Al contrario, però, non c’è prova più grande dell’amore che possiamo dimostrare all’Altissimo che vincere il nostro istinto al male. Spezzando il nostro istinto malvagio, lo rendiamo servitore dell’Onnipotente.”

“A volte l’impulso è così forte, però, che sembra impossibile da spezzare ed è particolarmente difficile per un baal teshuvah, che è nuovo a questo!” disse il giovane, scuotendo la testa.

“Considerala come una sfida che il Santo ci dà dopo aver iniziato la nostra salita vivendo la nostra vita secondo la Torah. Superare il test sarà la nostra prova per Lui. Tieni a mente che l’uomo potrebbe passare mille anni servendo il suo Maestro, ma c’è solo un modo in cui può manifestare l’essenza del suo amore. Ovvero,

nel momento in cui è lacerato da una tentazione che sembra essere più forte di lui, impossibile da affrontare, e in qualche modo trova la forza di dire ‘no, mai, mai più.’

Il saggio chassidico Rabbi Mordechai Yosef di Ishbitz, conosciuto con il nome della sua opera *Mei Shiloach*, scrive che nel momento in cui l’uomo è schiacciato dalla sensualità, ma riesce a controllarla, riempie una carenza con cui era nato.” (184)

“Cosa vuol dire riempire una carenza?” chiese Adamo.

“Il *Mei Shiloach* spiega che ogni persona è nata con una mancanza particolare a cui deve rimediare in questa vita. Questo è accennato al versetto (185): *Perché sapevo che ti saresti ribellato e sei stato chiamato peccatore sin dal grembo materno.*”

“Questo è un incoraggiamento enorme!” esclamò Adamo. “Così ogni volta che si lotta contro se stessi e vincersi, invece che sentirsi scoraggiati di essere ancora al livello di dover combattere, si dovrebbe gioire che siamo un passo più vicino nel completare la struttura che si è venuti qui a costruire.”

“Il *Mei Shiloach* parla di questa esultanza proprio in riferimento alla profanazione del patto. Egli consiglia all’uomo di parlare a cuore aperto all’Altissimo, supplicando il Suo aiuto e per sentire una grande gioia ad ogni vittoria.” (186)

“Quando hai parlato della struttura che l’uomo deve costruire, hai visto l’uomo come una struttura spirituale integrata e come ti ho detto una volta, è la Keter sulla sua testa che lo collega al suo Creatore in Alto. Cosa rappresenta Keter?”

“Capisco a cosa allude,” disse Adamo. “Lei ha detto che l’aspetto inferiore di Keter trasmette la volontà. Coloro che indulgono liberamente nella trasgressione dello spargimento del seme,

devono aver perso tutta la loro forza di volontà derivante da Keter.”

“La domanda è,” sottolineò Giuseppe, “quanto sforzo sei disposto a investire per riacquistare la tua forza di volontà? Prima di rispondere, ti faccio un’altra domanda. Cosa rappresenta l’aspetto superiore di Keter?”

“La delizia,” rispose Adamo. “Stavo pensando che non siamo consapevoli della volontà, di come la volontà entra in noi.”

“Hai ragione,” rispose Giuseppe. “La volontà si diffonde nelle parti del corpo dell’uomo, senza alcuna consapevolezza da parte del cervello dell’uomo, fino a quando la luce di Keter, da cui deriva tutto, raggiunge il cuore. E’ a questo punto che l’uomo diventa consapevole delle luci di Keter. Questo punto di contatto tra le luci di Keter e il cuore è chiamato il desiderio del cuore. Lì si rivela la delizia e l’espansione del cuore, fino a che si trasforma in piacere e desiderio. (187)

“Il problema, però, è che coloro che hanno inflitto danni considerevoli in Alto e sotto tramite la profanazione del patto, sono coperti con un’orla e sono diventati insensibili.”

“Essi sono privi della luce della coscienza di cui ha parlato prima,” disse Adamo, come me, da quando Hashem mi ha concesso il sapore della devekut, l’attaccamento appassionato di Shavuot. Non sarò mai più la stessa persona, perchè non era solo uno stato mentale di coscienza, c’era anche un senso di gioia diffuso in tutto il corpo, che infondeva la mia anima.”

“Forse Hashem ti stava dando la possibilità di gustare la dolcezza della piena luce della coscienza,” suggerì il saggio a bassa voce.

“Ma perché avrebbe dovuto farlo? Quasi non me lo meritavo!”

“Ricordi la nostra prima conversazione al Kotel?” chiese Giuseppe. “A volte l’Altissimo vuole aiutare un’anima a ritornare da Lui, e così Gli dà un assaggio della Sua grande luce. Poi rimuove la luce in modo che il desiderio dell’anima di recuperare ciò che ha perso gli darà una sferzata di energia per riempire la sua mancanza, come nient’altro potrebbe.”

Adamo si morse il labbro e abbassò la testa. “Sento che la profanazione che ho causato è così immensa che nulla che potrei fare la cancellerebbe.”

“E che dire se quello che si voleva inizialmente da te era solo questa semplice consapevolezza?”

“Aprire un po’ la porta infilandoci un piede, per così dire?”

“Precisamente. Quindi, se senti che è necessario farsi perdonare da qualcuno, cosa fai?”

Adamo ci pensò per un momento. “Scopri le cose che le piacciono e poi provi davvero a farle! Ma nel caso di Dio non è così semplice, perché anche se ti prendi l’impegno di osservare tutti i comandamenti, stai facendo solo il tuo dovere! Non stai facendo un favore a nessuno, ma solo a te stesso! Così come si fa a compiacere Dio?”

“Hai ragione nella tua valutazione. Quello che devi fare è ciò che chiamiamo soddisfare il desiderio del cuore di Hashem. Non stiamo parlando di un comandamento in particolare, ma solo del Suo desiderio del cuore. Questo livello di relazione comporta sempre un bitul, dare parte di sé ad Hashem - un grado di osservanza che va oltre oltre quello enunciato dalla Torah, un desiderio di capire la profondità della volontà di Dio e dare tutto se stessi per eseguirla.”



“In altre parole, la volontà interiore di Dio,” specificò Adamo. “Ma come sai qual’è? Bisognerebbe passare il resto della vita immerso nello studio della Torah...”

Il saggio sorrise e disse: “Fermiamoci qui per stasera. Ci vediamo domani.”

Note:

(158) *Tumah* in ebraico.

(159) La spiegazione seguente della circoncisione è un adattamento da Rabbi Luria, *Bet Genazai al haTorah: Bereshit*, “*Vayehi Avram Ben Tishim Shana veTessa Shanim*,” pp. 315-317.

(160) Il concetto della circoncisione come un patto d’amore è un adattamento da Rabbi R. Luria, *Bet Genazai al haTorah: Bereshit*, “*Behimolo Besar Orlato*,” pp. 326-328.

(161) Il Cantico dei Cantici, 8:6.

(162) *Ibid.* 7:11.

(163) *Ateret hayesod* in ebraico.

(164) *Periah* in ebraico.

(165) Mishna, *Seder Moed: Shabbos*, 19:6.

(166) Traduzione: *se si taglia il prepuzio ma non si espone la corona, è come se uno non si fosse circonciso.*

(167) L’informazione riguardo *Lecha Dodi* deriva da Rabbi Luria, *Bet Genazai..Kavanot Shabbat*, p. 174 e 177.

(168) Rabbi Luria sottolinea che questa è l’opinione del Rambam.

(169) Genesi 17,13.

(170) Vedere Rabbi R. Luria, *Bet Genazai al haTorah: Bereshit*, p. 331.

(171) La trattazione seguente sui due aspetti del patto è tratta da Rabbi Luria, *Ibid.* “*Vayera Elav Hashem Ot Brit*,” p. 355-57.

(172) Il saggio medievale conosciuto anche come Rabbi Bachya Ibn Pakuda, autore di *Chovot Halevavot* – I Doveri del cuore.

(173) Il Talmud [Sanhedrin 56a-57b] descrive le sette leggi noachidi: 1. Non idolatrare altri dei: non compiere atti di idolatria; 2. Non bestemmiare il Nome di Dio; 3. Non commettere adulterio (e per estensione evitare relazioni intime illecite); 4. Non uccidere; 5. Non rubare; 6. Non mangiare carne tagliata da un animale vivo; 7. Stabilire corti di giustizia.

(174) Come insegna Rabbi Israel Avichai:

בגלגול שעבר היו יהודים ובגלל פגם שעשו נענשו לחזור כגויים לכן מתרנים  
גלגול שעבר

(175) לפעמים אם זה עבודה זרה קשה, צריך לעשות כמה וכמה פעמים עד חמש פעמים.

(176) Vedere appendice V, sezione “Tikkun dell’Avodà Zarà, idolatria.”

(177) Eliahu de Vidas, *Reshit Chokhmah, Shaar HaKedusha*, 17:15.

(178) *Ibid*, paragrafo 19.

(179) Talmud Gerusalemme, *Peah*, 1a.

(180) Zohar, *Vayechi*, 219b.

(181) Come sentito da Rabbi Luria.

(182) Cf. *Shaar HaGilgulim*, 16.

(183) Zohar, *Terumah*, v. pag. 163a, *Matok Midevash*, Rabbi Daniel Frish.

(184) *Mei Shiloach*, fine della sezione su *parashat Korach*.

(185) Isaia, 48:8, traduzione *The Living Nach*, di Yaakov Elman. New York: Moznaim Publishing, 1995.

(186) *Parashat Naso; Daber el benei Israel..*

(187) *Tal Orot, loc. cit.; Chelek I, Ot Chet.*

# UNDICESIMO CAPITOLO

## I rimpianti di Efraim

Il mercoledì all'una di notte, il saggio era seduto alla sua scrivania, studiando un grande libro aperto davanti a lui, la porta dello studio socchiusa. Improvvisamente, percependo una presenza, sollevò gli occhi e trovò il giovane uomo in piedi davanti a lui.

“Salve! Come stai stasera?”

“Bene, grazie a Dio,” rispose Adamo. “Lei come sta, Rabbino?”

“Baruch Hashem, prego, accomodati,” gli disse Giuseppe. “Come stai andando con le trascrizioni dei nostri incontri?”

“Grazie a Dio, molto bene,” rispose Adamo. “Ripasso le note in continuazione e penso davvero di aver assimilato tutto quello che mi ha insegnato.

“Ieri sera abbiamo parlato del significato spirituale della circoncisione. Lei mi ha spiegato che il prepuzio aumenta la presa che le forze dell'impurità detengono sull'uomo. Inoltre, poiché la sede del piacere è nel nostro organo di yesod, le tentazioni sono molto più forti quando il prepuzio è intatto. Al contrario, la mitzvah della circoncisione permette all'uomo di attirare su di sé una luce di santità in ogni momento che preserva l'alleanza. Dopo ha parlato del prepuzio spirituale, ma preferirei non ricordarmelo ora.”

Il rabbino sorrise. “Sono contento che fai delle parafrasi di quello che ti ho spiegato, perché mi dimostra che hai capito.” Dopo un momento di silenzio, aggiunse: “Vorrei che parlassimo della teshuvah connessa al peccato dello spargimento del seme. Non parliamo ora della *halacha*-legge ma dell'essenza della teshuva per

questo peccato. Vogliamo collegarla al concetto della volontà, che è una questione fondamentale riguardo la correzione della violazione del patto. E' importante capire che il rimorso non cancella quello che si è fatto.”

“Abbiamo parlato di questo ieri sera, poco prima di finire,” osservò il giovane. “Lei ha detto che, inizialmente, tutto ciò che Dio vuole è vedere che sei consapevole di quello che hai fatto e che sei pronto a dedicarti completamente a riparare il tuo danno. Questo procura piacere a Hashem.”

“Giusto, ecco perché il penitente è così speciale per l’Altissimo. Quando un baal teshuva vuole riparare il danno che ha causato in Alto e in basso, ed è disposto a fare qualsiasi cosa tutto pur di riuscire a riparare, Hashem ne trae più piacere che dal servizio dei giusti completi. Questo mi ricorda qualcosa che Rabbi Toledano ha scritto in quel piccolo manoscritto di cui ti ho detto.”

“Ah, sì, il saggio della Torah del Marocco,” ricordò Adamo.

“Lui parla dell’uomo che, fin dalla tenera età, ha dovuto esercitare uno sforzo notevole per superare la sua inclinazione al male e che trova molto difficile prendere le distanze dall’origine della trasgressione. Quest’uomo, dice Rabbi Toledano, procura più piacere in Alto di uno che è sempre stato infuso del timore del Cielo da quando era giovane, perché chi è cresciuto in una casa di Torah non ha provato l’angoscia né l’intenso sforzo di un penitente. Poi cita la Mishnah, che dice, (188) *la ricompensa è in proporzione allo sforzo.*”

“Potrebbe farmi un esempio di un baal teshuva così?”

“Efraim era un baal teshuva che non poteva perdonarsi di aver peccato,” rispose il saggio. “Efraim si è bruciato nel fuoco della sensualità e si è consumato nel rimorso perché aveva capito di aver

colpito l'obiettivo interiore della creazione più di ogni altro fuoco fisico. A differenza di Giuseppe, Efraim non riuscì a resistere alla tentazione e, nel cadere, si rese conto che i piaceri e le tentazioni di questo mondo sono come la radice del suo nome: *efer*-cenere (189). Vediamo esattamente ciò che dice il versetto: (190)

*Ho sentito Efraim lamentarsi: 'Tu mi hai afflitto e io sono stato afflitto, come un vitello non addestrato. Fammi ritornare e io ritornerò, perché tu sei Dio, mio Signore. Infatti, ora che mi sono pentito, sono pieno di rimorso. Mi colpisco le cosce ora che sono consapevole [dei miei peccati]. Mi vergogno e sono umiliato perché sopporto la vergogna della mia giovinezza.*

*Non è Efraim il Mio figlio prezioso o il figlio della Mia gioia, che ogni volta che parlo di lui me lo ricordo sempre di più? Pertanto, il mio Io interiore anela per lui; Io avrò sicuramente pietà di lui - Parola di Dio.*

I saggi ci dicono che Efraim è passato attraverso tutti i livelli del pentimento per tutte le sue trasgressioni, tranne una: l'imperfezione della conoscenza. Per questo, non può perdonarsi. Egli piange che non ha riparato quel peccato e infatti non lo ha fatto. Ma il suo rammarico è così amaro che anche se è vero che non ha completato la sua correzione, sta comunque causando piacere in Alto.”

“Rabbi, chi era Efraim?”

“Dio si riferisce alla Comunità di Israele con il nome di Efraim che, come ho appena sottolineato, inizia con le stesse tre lettere della parola *efer*. Ritorneremo su questo, ma ricordami innanzitutto: qual è lo scopo della Creazione?”

Dio aveva due motivi per creare il mondo. Uno era il Suo desiderio di giovare all'umanità. Il secondo era il Suo desiderio di dimorare

nelle anime del Suo popolo, Israele, quando essi Gli fanno spazio. Dio trae piacere quando il popolo d'Israele porta a compimento l'obiettivo interiore della Creazione, elevando i loro fuochi fisici e trasformandoli in un fuoco di santità.”

“Bene. Efraim sa che la sua auto-indulgenza passata ha aumentato la presenza del male nel mondo e che questo colpisce la finalità interiore della Creazione, più di ogni altro peccato. Come risultato, sente che nessuno sforzo da parte sua sarebbe sufficiente a correggere quello che ha fatto.

“Hashem risponde chiamando Efraim un *ben yakir*, che significa ‘un bambino prezioso’, e *yeled shaashuim*, che significa, ‘il figlio della mia gioia’.”

“Vuol dire, uno che procura gioia a Hashem?” chiese Adamo.

“Questo è esattamente quello che sto cercando di dirti,” rispose Giuseppe. “La teshuvah di Efraim comporta lo spezzare il corpo per mezzo dello studio della Torah e al contempo trarre gioia e delizia dal suo studio e dall’osservanza dei comandamenti. Efraim ci mostra l’effetto in Alto di un servizio divino dove tutto il tuo essere è intriso di un senso di gioia e di delizia e aspiri a dare piacere ad Hashem, con ogni cosa che fai. Infatti, sei pronto a tutto per causare piacere al Tuo Creatore e farGli dimenticare il tuo passato. In cambio, Dio ricorda caldamente un tale baal teshuva, come dice il versetto: *Io lo ricordo sempre di più* e provo compassione per lui. Attraverso la sua teshuvah Efraim diventa un ben yakir, cioè uno che non ha mai peccato in vita sua.”

“Quello che mi dà fastidio è che, per me, l’espressione ‘spezzare il corpo’ ha un significato molto negativo che di solito non attribuisco allo studio della Torah. Possiamo approfondire un po’ quest’aspetto?” chiese Adamo. (191)

“Certo,” rispose Giuseppe. “Abbiamo visto che la principale manifestazione fisica della Shekhinà è la Comunità d’Israele. Eppure, la Shekhinà ha altre tre ramificazioni fisiche, che sono tutte intimamente connesse con il popolo di Israele. Queste sono la Terra di Israele, la Torah orale e lo Shabbat e abbiamo bisogno di esercitare degli sforzi notevoli per raggiungere lo spazio interiore di tutti e tre. Chi lo fa, tuttavia, sperimenta *chemdah*, una parola che significa ‘piacere’, ma che ha anche una significato di desiderio. Dobbiamo distinguere tra i concetti di *chemdah* e *kli chemdah*-vaso di piacere.”

“Un vaso di piacere,” ripeté Adamo. “Questo significa qualcosa che contiene piacere.”

“Non solo che contiene!” esclamò il saggio. “Un vaso che si auto-limita smette di essere un vaso e diventa una *kli*.”

“Ah, sì, dimenticavo!,” osservò Adamo. “Un vaso contiene *e* trasmette.”

“Proprio così,” sottolineò Giuseppe. “Questa è una distinzione fondamentale, per quanto ti riguarda, perché l’idea di ricevere piacere al fine di trasmetterlo, invece che goderne soltanto, è strettamente legata al problema che ci ha riunito! E la profonda comprensione di Efraim di questa distinzione, rende la sua *teshuvah* molto speciale agli occhi di Hashem.”

“Grazie per avermelo fatto notare,” riconobbe il giovane.

“Sono grato all’Onnipotente per aver creato questa situazione, in cui ho potuto evidenziarlo.”

“Andiamo, Rabbi! Pensa davvero che Dio sia coinvolto in questioni così minute come le nostre conversazioni?”



Il saggio si raddrizzò sulla sedia. Sporgendosi in avanti, gli chiese: “Ne dubiti? Dopo tutto quello che ti è successo dal momento in cui hai fatto un piccolo sforzo per cambiare rotta?”

Il giovane sprofondò nella sedia, chiudendo gli occhi con forza. “No, no” disse, scuotendo la testa. “E’ solo così difficile! A volte penso che avrei dovuto essere stato lasciato solo.”

Giuseppe gli disse in tono gentile: “Hai perso il tuo ardore, non è vero? L’ho sentito appena ti ho percepito in questa stanza stasera. Questo doveva succedere e in un certo senso, sono contento che sia venuto fuori stasera, perché voglio insegnarti come aprire il guscio della tua klipa.”

“Non capisco,” mormorò Adamo.

“Vedi, quando una persona decide di cambiare cammino, Hashem interviene sempre....”

“E gli lascia prendere in prestito la spada divina per un po’, per togliere le erbacce dal suo frutteto correttamente,” sorrise Adamo. “Mi ricordo....”

Il saggio gli sorrise. “Dopo, come ti ho detto, Hashem si nasconde per farti fare il lavoro da solo. (192) E durante il tempo del nascondimento che ne consegue, lo Zohar sottolinea che l’istinto malvagio raddoppia le sue sfide, per vedere se potrà farti tornare alle vecchie abitudini. (193)

“L’Altissimo agisce in questo modo fin dall’inizio della Creazione e la lanterna per illuminare il tuo cammino nel periodo dell’oscurità dovrebbe essere la conoscenza che Egli ti ridarà molto di più di quello che Ti ha preso, dopo che avrai fatto alcuni passi da solo.”

“Ora so cosa intendeva dicendo che era contento che fossi venuto stasera. Sono contento anch’io, così felice... ho rischiato di non venire! Ma sto bene adesso, quindi andiamo avanti. L’idea del *kli chemdah*, il vado del piacere, è dove mi sono bloccato.”

Lo sguardo di approvazione del saggio parlò da sé. Egli proseguì: “Il Talmud si riferisce alla Torah come *chemdah genuzah*-oggetto di piacere nascosto. (194) La Terra di Israele è identificata nel Libro dei Salmi come *eret chemda*-una terra di piacere (195). Inoltre, il giorno di Shabbat viene chiamato *chemdat yamim*-il giorno del piacere (196). Tutti e tre: Israele, lo Shabbat e la Torah, sono chiamati ‘vasi del piacere’, perché il comune denominatore dei tre è che essi portano alla fonte ultima del piacere, che è la comunione intima con Dio,” disse il saggio. “Questo piacere non è solo per noi in basso, ma soprattutto per la Shekhinà in Alto, che è la Sorgente celeste di questi tre e Che raggiunge un’unificazione celeste per mezzo del nostro coinvolgimento sincero con essi.

“Tutti e tre hanno una manifestazione esteriore, nonché uno spazio interiore. Nel caso della Terra d’Israele, bisogna notare che quando Mosè voleva esplorare la terra, mandò i suoi uomini più intelligenti, che avrebbero dovuto penetrare gli strati esteriori della difficoltà e cogliere lo spazio interiore e l’essenza nascosta della Terra.

“Lo spazio interiore dello Shabbat è la sua qualità di *chemdah* e oneg, piacere e delizia, mentre la sua manifestazione esteriore è la qualità del riposo, derivante dalla restrizione delle attività creative. Nel caso della Torah Orale, il suo spazio interiore sono i segreti più intimi della Torah.”

“È questo ciò che il popolo di Israele ha ricevuto sul Sinai, sotto forma di una rivelazione di attaccamento appassionato, che il Cantico dei cantici chiama ‘un bacio?’” azzardò Adamo.

“Sì, Rashi spiega che l’esclamazione: ‘O che Egli mi baci con i baci della sua bocca!’ esprime il desiderio del popolo d’Israele di imparare i misteri della Torah come un’espressione di attaccamento appassionato e non solo come una percezione intellettuale. Quindi, la parola chemdah descrive la dimensione interiore della Torah più di ogni altra forma di studio.”

“Credo che sia qui che si presenti la connotazione di desiderio di chemdah,” osservò il giovane.

Il rabbino annuì e disse: “Attraverso lo studio del messaggio interiore della Torah, l’amore penetrerà negli strati interiori del tuo cuore e poi, che tu stia dormendo o sia sveglio, ogni tuo pensiero sarà concentrato sul Santo. (197) Questo studio è ciò che guarisce definitivamente la ferita....”

Il saggio smise di parlare e parve immerso in contemplazione. Alla fine aggiunse: “Ora, un altro comune denominatore di tutti e tre: Israele, lo Shabbat e la Torah, è che l’essenza del loro spazio interiore è un’anima speciale, che aiuta chi si dedica a queste tre cose a raggiungere la fonte massima di chemdah.”

“Da quello che sta dicendo sembra che tutte e tre abbiano una klipa intorno a loro, che è necessario rompere per arrivare al frutto o fonte di piacere. Nel caso della Terra d’Israele, ad esempio, posso capire perché le spie dissero che è una terra che ‘divora’ i suoi abitanti: è una terra difficile con persone difficili. Eppure, d’altra parte, il suo frutto - l’alto livello di consapevolezza divina che c’è se solo lo cerchi, è inimmaginabile.”

“Per quanto riguarda lo Shabbat, l’aspetto esteriore, il riposo dalle attività creative, si riferisce allo studio attento delle leggi dello Shabbat e alla loro osservanza. Inoltre, nel tuo caso, l’attenzione all’osservanza dello Shabbat è essenziale, perché quando si commette il peccato dello spargimento del seme, tutte le parti del

corpo sono macchiate e osservare lo Shabbat comporta anch'esso il tuo coinvolgimento totale (198). Dopo aver imparato queste leggi intricate imparandole da un saggio della Torah, raggiungere l'oneg dello Shabbat richiede qualche sforzo in più che limitarsi a osservarlo, dal momento che aspiri a mantenere una coscienza concentrata tutta la settimana.”

“Non deve aggiungere nulla riguardo la Torah orale, Rabbi,” esclamò Adamo. “Posso dirLe io stesso quanto sia difficile rompere il guscio intorno ad essa.”

“Studiare la Torah orale richiede di più che il solo sforzarsi di capire, perché comporta un notevole investimento di tempo. Ci vogliono lunghe ore che si finisce per rubare al tempo dello svago e al sonno,” osservò Giuseppe.

“Una terza qualità comune è che tutte e tre hanno una speciale anima interiore che ci permette di rompere la barriera e arrivare al frutto. L'anima supplementare che riceviamo di Shabbat ci aiuta a concentrare tutta la nostra mente sull'Onnipotente, in particolare nel momento della preghiera e dello studio della Torah. Inoltre, a chi vive in Terra d'Israele è concessa un'anima speciale, come è accennato nel versetto (199): ‘Chi diede un'anima al popolo su di essa’.”

“A quale titolo a chi vive in Israele viene data un'anima speciale?” chiese Adamo. “E' un privilegio che ricevono in ricompensa!”

“Quest'osservazione mi conferma quello che ti ho detto nel nostro primo incontro, Adamo, che devi avere un'anima molto speciale. Molti non se ne rendono conto, perché per raggiungere la fase in cui lo si considera un privilegio, devi soffrire le doglie di vivere qui,” rispose Giuseppe.

“Be’, è un processo frustrante che ho attraversato anch’io, ma ho una fonte altissima di aiuto per togliermi il velo del male dagli occhi,” osservò il giovane, sorridendo al saggio. Egli osservò: “Sembra che tu abbia ricevuto un’anima aggiuntiva venendo qui, anche solo per una visita, perché è come se tu fossi rinato. Che mi dici dello studio della Torah orale? Come arriva l’anima supplementare?”

“Lo Zohar afferma chiaramente che a chi investe sforzi costanti nello studio della Torah, come un mezzo per scoprire gli strati più profondi del messaggio divino, viene concessa una nuova anima santa.”

“Vuoi dire che scambiano la sua anima con una nuova?” chiese Adamo.

“No. In tutti e tre i casi, la persona riceve un livello di coscienza ulteriore, che aumenta il suo potere di concentrazione e quindi approfondisce la sua consapevolezza della Presenza Divina. C’è un altro punto che voglio sottolineare. Questi tre aspetti della Shekhinà: la Terra di Israele, lo Shabbat e la Torah, sono consacrati al popolo di Israele.”

“Che cosa significa ‘consacrato’?” chiese Adamo.

“La definizione più adatta del dizionario riguardo il nostro uso di questa parola è ‘dedicarsi irrevocabilmente al culto di Dio’. Una delle sfumature di significato contenute in questo termine è ‘mettere da parte per uno scopo speciale’. Lasciamelo spiegare in questo modo: Che cosa significa comprare qualcosa? Quando acquisti qualcosa, cosa stai facendo?”

“Lo acquisto, pagando del denaro.”

“Bene. La parola *kinyan* in ebraico significa acquistare il possesso esclusivo di qualcosa. Si tratta di *kesef*-denaro che si paga per

acquistarlo e così facendo, si modifica lo status giuridico di ciò che hai acquistato.”

“Ho capito, acquisisci legalmente i diritti per il suo utilizzo che gli altri non hanno.”

“Esattamente. Ora la consacrazione è un tipo di *kinyan* che riguarda il pagare del denaro per acquisire i diritti esclusivi di un’entità. Eppure, c’è una dimensione aggiunta, perché il fine ultimo di questa acquisizione è quello di attrarre dal cielo una misura di santità. Un esempio di consacrazione è il matrimonio ebraico, che di solito è chiamato *kidushin*, anche se tecnicamente, *kidushin* riguarda la prima fase del matrimonio, o di fidanzamento, in cui la sposa diventa vietata a tutti, compreso il suo sposo. Questo viene seguito dal completamento del matrimonio, i *nisuin*. L’aspetto finale della consacrazione riguarda il *kesef*, denaro, lo *shtar*, contratto e alla fine, *biah*-rapporti coniugali.” Quindi, cosa abbiamo finora?”

“Tutti e tre hanno uno spazio interiore che porta alla *chemdah*, piacere, e sono circondati da un guscio esterno che bisogna romper per acquisire una misura ulteriore di anima che ci consente di indurre lo stato di coscienza di *chemdah*,” disse Adamo.

“Il quarto denominatore è che tutti e tre: Israele, Shabbat e la Torah, vengono consacrati al popolo di Israele. Nel caso della Terra d’Israele, la prova è la grotta di Machpela, dove sono sepolti i patriarchi e matriarche d’Israele. Viene insegnato che la radice della Terra d’Israele è la Grotta di Machpela. Sai come è venuta in possesso di Abramo?”

“Ha pagato un gran prezzo per questo, non ha nemmeno provato a contrattare.”

“Proprio così, voleva pagare il prezzo pieno, perché la Grotta di Machpela era la radice dell’eredità che avrebbe lasciato ai suoi discendenti. Nel caso della Torah orale, è scritto (200): *Mosè ci ha prescritto la Torah, un’eredità eterna (morasha) per la congregazione di Giacobbe*. I saggi dicono: ‘Non leggere *morashah*-eredità, ma piuttosto *meorasa*-fidanzata. La Torah orale è un aspetto della Shekhinà, mentre la Torah scritta è l’aspetto di HaKadosh Baruch Hu.

“Lo Shabbat ha anche un aspetto di meorasa-fidanzata, perché, secondo il Midrash, a seguito della sua protesta per la mancanza di un compagno dell’anima, fu detto allo Shabbat: ‘La Comunità di Israele sarà il tuo partner’. Com’è scritto: *Ricordati del giorno di Shabbat per santificarlo*.

Vediamo ora come il popolo d’Israele ha acquisito il possesso esclusivo dei tre aspetti terreni della Shekhinà, ma per favore, innanzitutto ricordiamoci quali sono le tre fasi del kinyan-acquisizione del possesso, come correlato alla consacrazione della cerimonia coniugale.”

“Il kinyan riguarda il kesef, lo shtar e biah: denaro, contratto e relazioni coniugali,” rispose Adamo.

“Va bene. Il significato letterale della parola biah è ‘entrare’. Quindi, il kinyan, il possesso della Terra d’Israele, è completato da biah, vale a dire, quando tutto il popolo di Israele arriva nella loro madrepatria, che sigilla la santità della terra. Il popolo d’Israele acquisisce lo Shabbat quando raggiunge lo stato di oneg-gioia dello Shabbat, spendendo kesef-denaro per l’acquisto di tutto ciò che è necessario per onorare la regina Shabbat. Nel caso della Torah orale, quando il popolo di Israele usa la loro bocca per articolare verbalmente gli insegnamenti della Torah, è come se stessero facendo uno shtar-contratto verbale.”

“Wow! Questo è sorprendente!” esclamò Adamo. “Allora gli ebrei completano i tre passi del kinyan per i tre aspetti terreni della Shekhinà, e questo è ciò che rende la Shekhinà collegata specialmente a loro. Si potrebbe anche dire che essere ebreo significa essere consacrato al Santo in tutte le manifestazioni terrene della Shekhinà, la Sua Presenza Divina.”

“Questa discussione sulle manifestazioni terrene della Shekhinà ti aiuterà a capire il perché i tre sono collegati al concetto di chemdah e in particolare con la sua connotazione di desiderio. Abbiamo parlato del principio che ‘un essere emanato dalla sua Fonte della creazione, aspira costantemente a riattaccarsi alla sua Fonte originaria’. E proprio come l’essere emanato anela ad unirsi alla sua radice celeste, così anche la Fonte dell’emanazione desidera che l’emanato si unisca ad Essa. In questo senso, la Terra di Israele anela al suo popolo, perché sono i suoi abitanti e in modo simile, ogni anima ebraica anela per la sua patria. Lo stesso legame esiste tra la Torah orale e gli Israeliti, come pure tra lo Shabbat e il suo compagno dell’anima, il popolo di Israele.

“La manifestazione fondamentale che emerge da questo ordine della creazione è il desiderio eterno per l’unione tra Donatore e il ricettore, che viene cristallizzato nel legame tra il Santo e Efraim. Come scrive Rabbi Luria: (201)

<p>La Comunità di Israele è chiamata Efraim, nel senso che essa è considerata come un’entità femminile, mentre Hakadosh Baruch Hu, per così dire, è considerato come un’entità maschile. Come dice il versetto: ‘Ogni volta che Io parlo di lui me lo ricordo sempre di più. Pertanto, il Mio io interiore aspira a lui,’ esprimendo così il desiderio dell’Emanatore per l’emanato e, di conseguenza, ‘Il Mio io</p>	<p>הנה כנסת ישראל נקראת אפרים כי מדובר כאן במצב שכנסת ישראל הם בחינת נקבה והקב"ה, כביכול, הזכר. וזהו כי מדוי דברי בו זכור אזכרנו עוד על כן המו מעי לו שזה בבחינת השתוקקות המאציל אל הנאצל, ועל כן המו מעי לו מרוב תשוקה,</p>
---	--



interiore aspira a lui - tale è il desiderio – 'Io avrò sicuramente pietà di lui, parola di Hashem.'	רחם ארחמנו נאם ה'
--	-------------------

“E’interessante notare che l’espressione ‘Avrò sicuramente pietà di lui’ indica un’intensificazione. In altre parole, è più che dire semplicemente: ‘Avrò pietà di lui’. Nell’originale ebraico, questa intensificazione è espressa da una ripetizione della parola *rachem*-impietosirsi: **RaChEM aRaCHaMenu,**” osservò Adamo. “La stessa cosa avrebbe potuto essere detta in un altro modo, più diretto: *Arachem alav harbe* cioè, ‘Io avrò molta pietà di lui’. Questa ripetizione della parola *rachem* deve significare qualcosa.”

“E’così. Se ridisponi l’ordine delle lettere della parola **RaChEM,** si ottiene **RaMaCH,**” disse Giuseppe.

“Aspetti,” disse Adamo. “Non lo dica, mi faccia pensare cosa rappresenta **RaMaCH.** Non riesco a pensare a nessuna parola ebraica.... Ah! Il suo valore numerico è 248, che è il numero delle nostre parti del corpo.”

“Esatto. Ora, come abbiamo detto in precedenza, Hashem riceve oneg dalle Sue creature dimorando in esse, quando diventano degne di diventare il Suo spazio abitativo. L’idea di diventare la dimora del Santo significa veramente diventare attaccati a Lui in un’unione dell’anima, ciò che la Cabalà chiama un *yichud*, unificazione.”

“Lei ha detto che anche l’anima ha 248 parti. E mi ha anche detto che la ragione per cui un matrimonio in basso porta più gioia in alto di ogni altro precetto è perché compie un’unificazione delle forze celesti più alte. Quindi, non potrebbe essere che questo doppio uso di **RaMaCH – 248** - sia un suggerimento all’*yichud* tra l’Alto e il basso o, in altre parole, un’allusione all’unione

dell'anima con l'Amato a cui aspira ogni anima ebraica?" chiese Adamo.

"Eccellente," approvò Giuseppe. "La ripetizione della parola rachem e la sua connotazione di compassione è un messaggio per Efraim - e quelli che egli rappresenta - di applicare i loro sforzi allo studiare della Torah orale. Efraim sarà causa di piacere in Alto con l'adesione appassionata ai suoi studi giorno e notte, per capire tutti gli strati del loro significato e soffermandosi su pensieri Torah durante tutte le sue ore di veglia, in modo che questi stessi pensieri occupino il suo subconscio mentre dorme.

"E questo ci porta al versetto in cui Hashem si riferisce a Efraim come 'Mio figlio prezioso' o 'il figlio della Mia gioia'. Quando il popolo di Israele raggiunge il livello di 'figlio della gioia' per lo sforzo con cui si impegna nei suoi studi della Torah, allora il Santo li considera un'estensione della Sua Shekhina. A questo punto essi ricevono una doppia porzione della Sua compassione...."

"Ah!" gridò Adamo, "il rachem arachamenu di Efraim!"

"Precisamente."

"E per quanto riguarda quello che mi ha detto in precedenza, che se si modifica l'ordine delle lettere della parola **RaChEM** si ottiene **RaMaCH**, che vale 248, omologo delle nostre 248 parti del corpo, come si relaziona con quello che ha appena detto?" chiese Adamo.

"Beh, un uomo che ha sprecato il suo seme ha coinvolto tutto il suo **RaMaCH** - 248 parti del corpo - nella sua trasgressione. Se, nel suo desiderio di pentirsi, usa queste parti del corpo per causare piacere in Alto e donarsi con tutto il cuore ai suoi studi della Torah, diventa un ben yakir, un figlio prezioso che si guadagna l'aumento del livello di compassione dell'Emanatore all'emanato.

Questo è lo spazio chiamato Daat - conoscenza, che si riferisce a una conoscenza intima di Dio, dove non c'è spazio per nient'altro. Come dice il Creatore alla Comunità di Israele (202), 'Di tutte le nazioni della terra, ho amato (*yadati*) solo te. Sono sicuro che puoi riconoscere la radice ebraica daat, nella parola yada'ti.'

“Certo,” rispose Adamo. “Ecco perché è tradotto *Io ho amato solo te*, invece della sua traduzione letterale, ‘Io ho conosciuto solo te’. Sembra, comunque, che Hashem stia favorendo il popolo ebraico sulle nazioni del mondo,” obiettò.

“Beh, che cos'è un ebreo? Chi fu il primo ebreo?” chiese il saggio.

“Abramo.”

“Proprio così. Al tempo di Abramo, tutti erano idolatri. (203) Egli fu il primo a conoscere il suo Creatore. Di conseguenza, egli attrasse a sé una nuova anima da uno spazio molto alto in cielo.”

“Da dove, è possibile sapere?” chiese Adamo.

“Sono molto contento che tu lo chieda: dalla Daat celeste. E quale fu lo scopo della vita di Abramo? Egli fu colui che iniziò la correzione, che compì sforzi notevoli nel suo desiderio di portare nel regno di santità tutte le anime che erano prigioniere delle forze del male. Chiunque voleva seguirlo era il benvenuto nel farlo.

“Inoltre, il Talmud presenta un'immagine delle nazioni che si lamentano con il Santo perché Egli ha dato a Israele la Torah e tutto ciò che comporta (204). Il Santo rispose offrendo loro il comandamento della sukkah-capanna, uno dei nostri comandamenti più belli, perché dopo la costruzione della sukkà siamo costantemente sotto le ali della Shekhinà. Le nazioni accettarono, costruirono capanne e vi ci stabilirono per una settimana, come prescritto. Il Santo poi rimosse il sole dal suo fodero e il sole cominciò a splendere, emanando un caldo torrido.

Di conseguenza, le nazioni lasciarono in tutta fretta le loro capanne.”

“Ma io pensavo che la Halachah sottolineasse che questo è esattamente ciò che devi fare se fa troppo caldo!”

“Questo è corretto. E così, in questa situazione, anche gli ebrei si alzerebbero e uscirebbero dalla capanna. La differenza è che, spiega il Talmud, l'ebreo sarebbe uscito con il dolore nel cuore, al pensiero di aver perso una tale opportunità di stare sotto le ali della presenza divina. Al contrario, le nazioni se ne andarono con un grande sollievo di sfuggire al caldo, dando un calcio alla sukkah mentre uscivano!”

“Posso certamente collegarmi a questo,” disse Adamo. “Ricordo la mia delusione dello scorso anno, quando pioveva e non potevo dormire nella sukkah.

“Tornando a quello che si può fare per causare piacere in Alto, mi sta dicendo di immergermi nello studio della Torah, fino a che il mio pentimento non sarà accettato in Alto. Cosa direbbe a chi vuole pentirsi, ma è lontano dal trovare nella Torah una delizia e che si annoia con il suo studio?”

“Direi che è sotto l'influenza dell'orlah-il prepuzio spirituale che circonda il suo cuore e che se persiste, il suo stesso studio della Torah romperà gradualmente il guscio, togliendo questa orlah. Se dai uno sguardo dentro, diventerai consapevole del fuoco della santità che ti manca ora e saprai che è solo immergendoti nello studio della Torah che sarai in grado di trovarlo.”

“Come ha fatto Efraim,” osservò Adamo. Lo studio dello Zohar mi attrae in particolare, ma solo nel modo in cui lo insegna Lei, Rabbino. Nel Centro dove andavo a studiare all'inizio, lo

consideravano di più come un portafortuna che una rivelazione di Hashem, e questo mi dava fastidio profondamente."

"E' molto importante cercare di capire lo Zohar," rispose Giuseppe. "Colui che si sforza di coglierne il significato cerca di capire la volontà stessa di Hashem e il mistero del nostro legame appassionato con Lui.

"Voglio leggerti alcuni estratti dell'introduzione di Rabbi Chaim Vital agli scritti della Ari z"l: (205)

*Il motivo per cui il Messia non è venuto ancora è che non studiamo la saggezza della Cabalà ... Il profeta Elia disse a Rabbi Shimon (206): Il Messia arriverà nel merito dello studio dello Zohar, e poi (207) 'Tu proclamerai la libertà in tutto il paese.' Solo coloro che studiano lo Zohar accelerano la redenzione e causano piacere al loro Creatore, al punto che Hashem dice di una persona che studia lo Zohar: 'Sarà considerato in Cielo come se avesse redento Me e i Miei figli dall'esilio.'*

"Anche i principianti possono dedicare un po' di tempo ogni giorno alla semplice lettura dello Zohar. Ho parecchi studenti che avevano un tale desiderio di studiare i misteri dello Zohar, che hanno imparato l'ebraico a tempo di record. Poi hanno passato ore leggendolo nelle traduzioni lineari, con il testo originale in aramaico e la sua traduzione in ebraico.

"Il Pele Yoetz spiega che lo studio dello Zohar purifica l'anima. (208) Anche quando non si sa come studiarlo e si fanno degli sbagli leggendolo, in ogni caso suscita piacere al Santo, proprio come i primi suoni di un neonato sono piacevoli ai suoi genitori, che ridono ai suoi errori e sono contenti di sentire la sua voce. In un modo simile, Hashem gioisce quando un ebreo dimostra il suo amore per la Torah e vuole studiarla, anche quando la sua daat non

è abbastanza sviluppata e non c'è nessuno disponibile a insegnargliela. E nessuno può affermare che non studia Zohar perché non lo capisce, perché la comprensione è necessaria per la lettura della Torah, Profeti e Agiografi, o per la Mishna, ma quando si tratta della lettura dei Salmi o dello Zohar, anche se non si capisce quello che si legge, la loro lettura è comunque preziosa agli occhi di Hashem.

"Il Pele Yoetz conclude quindi che ogni ebreo dovrebbe leggere lo Zohar relativo alla porzione settimanale della Torah."

"Immagino che se Hashem ama coloro che studiano lo Zohar, aiuterà naturalmente quelli che vogliono studiarlo", osservò Adamo. "Le nuove edizioni dello Zohar con un testo completamente vocalizzato e traduzione ebraica interlineare a fronte sono disponibili per pochi soldi, che sembra voler dire che la diffusione dello Zohar è stata iniziata dall'Alto." (209)

Giuseppe annuì concordando e continuò: "Rabbi Vital esclama: 'Guai a coloro che non studiano la Cabalà, che è la gloria della Torah - stanno prolungando il nostro esilio, così come le tragedie che si verificano nel mondo!' E Rabbi Vital cita qui il lamento di Rabbi Shimon che gli ebrei si limitano a studiare il significato semplice della Torah." (210)

"Questa è una dichiarazione molto forte!" esclamò Adamo. "Non è necessario avere prima una base nello studio del significato pshat-semplice della Torah prima di cominciare lo studio dello Zohar, Rabbino?"

"Ma certo! Questo va da sé," replicò Giuseppe. "Il lamento di Rabbi Shimon è che non vi è alcun desiderio profondo di studiare i misteri della Torah, in particolare tra i saggi della Torah. Qui è dove si può vedere quanto sia importante studiare lo Zohar insieme con i commenti dei nostri saggi, perché se leggi quello che ti ho

appena detto in un'edizione che offre solo la traduzione semplice delle parole, potresti concludere che Rabbi Shimon dichiara il suo disprezzo per lo studio dello pshat della Torah, ci mancherebbe. La recente edizione dello Zohar chiamata *Matok Midevash*- 'Più dolce del miele' espone lamento di Rabbi Shimon con il commento di un cabalista conosciuto come il *Ramaz*: (211)

*Rabbi Shimon si lamenta solo che quelli che sanno come studiare la Torah non si soffermano sulla sua dimensione interiore. Lo studio dello pshat, spiega il Ramaz, serve solo a infondere la vita nelle scintille sante collegate alla tua anima, che è tuo dovere elevare. Solo lo studio della dimensione interiore della Torah le può elevare.*

"Tutti quelli che studiano lo Zohar diventeranno consapevoli della grande luce che infonde le loro anime, come nota Rabbi Vital, questo studio è l'anima della Torah.

"Riprendiamo ora quello di cui stavamo parlando prima", suggerì il saggio. "Prima di terminare oggi, vorrei raccontarti di due uomini. Uno era un santo e l'altro un trasgressore incallito. Il santo era Rabbi Shimon bar Yochai. C'è un famoso racconto dello Zohar in cui egli esclama, rivolgendosi alla Torah (212): 'Oh, Torah, Torah! Tu sei l'oggetto dei *shaashuim*-gioie del Santo. Chi può svelare i misteri che nascondi?' Rabbi Shimon poi abbassò la testa tra le ginocchia e pianse."

"La testa tra le ginocchia," disse Adamo."Non è la posizione profetica?"

"Sì. In questo caso, Rabbi Shimon era sotto l'effetto di un profondo timore intriso di attaccamento appassionato nella sua intensa consapevolezza della Presenza Divina di fronte a lui. E' come se stesse sperimentando il messaggio del versetto (213): 'Sii sempre intossicato con il Suo amore.'"

“Penso che abbia spezzato il guscio e sia arrivato al frutto!”

“Possiamo presumere che l’abbia fatto. Ma allora, Rabbi Shimon era un uomo santo. Impariamo da Rabbi Nachman di Breslov che quanto più lontana una persona è dal desiderio di zenut, più si avvicina allo splendore della Torah. (214) E’ vero anche l’opposto. Questo spiega perché, prima che una persona possa ricevere una nuova rivelazione della Torah, viene prima messa alla prova nel crogiolo di questa passione. Se supera la prova e spezza il suo desiderio, sarà come rompere il guscio che circonda il frutto, e sarà meritevole della rivelazione. Più grande è la sua vittoria sulle tentazioni, maggiore sarà l’illuminazione spirituale che riceverà.

D’altra parte, abbiamo Elazar ben Dordia, che visitò ogni prostituta di cui aveva sentito parlare (215). Una volta gli giunse voce di un’altra prostituta che viveva oltremare e subito si mise in viaggio per incontrarla. Quando la raggiunse, lei soffiò su di lui e disse: ‘Come il mio respiro non potrà mai ritornare al suo posto, allo stesso modo Elazar ben Dordia non sarà mai in grado di pentirsi’. Il Talmud dice che prima che peccasse con lei, Elazar la lasciò e venne infuso con un profondo desiderio di pentirsi. Egli cercò aiuto in tanti luoghi diversi, ma nessuno gli diceva cosa dovesse fare. Così si mise la testa fra le ginocchia e pianse, pianse, pianse, fino a che la sua anima lo abbandonò. Una voce celeste allora proclamò: Rabbi Elazar si è guadagnato un posto nel mondo a venire!”

“Perché era nella posizione profetica?” chiese Adamo.

“Perché la sua testa, la sede di Keter, lo spazio della volontà e del piacere, era allineata con il suo organo maschile, la sede di Yesod, la sefirah che incide sulla capacità della Shekhinah di raggiungere l’unione in alto? Stava cercando di attrarre una misura aggiuntiva di volontà dalla sua Keter? Stava cercando di acquisire la forza di smettere di trasgredire, o si stava comportando così a causa del suo



desiderio di vicinanza e affinché il suo pentimento fosse accettato? Penso che ti lascerò con questa domanda fino a domani, Dio volendo.”

Note:

(188) *Pirke Avot*, 5:23. La Mishna: *Seder Nezikim perek....Mishna*, vol. 4, traduzione e commento di Rabbi Pinhas Kehati. Israel: W.Z.O., 1987, p. 188.

(189) Rabbi Luria, Introduzione a *Bet Genazai*, *op. cit.*

(190) Geremia, 31:17-18.

(191) La trattazione seguente di Efraim è basata sul capitolo di Rabbi Luria “*Haben Yakir Li*,” in *Amalut BaTorah*, pp. 206-209. Cf. anche, *Ori VeYishi*, vol. I. “*Haben Yakir Li Efraim*,” pp. 240ff.

(192) Vedere *Living Kabbalah*, “*I lost my fire.*”

(193) Zohar, *Vayeshev*, 190b.

(194) Trattato *Shabbat*, 98b.

(195) Salmo, 106:24, “ed essi disprezzarono la Terra del piacere...”

(196) Baal Haturim su Genesi 2:2.

(197) Vedere Rabbi Luria, *Bet Genazai*, vol. I, Introduzione, p. 2.

(198) Vedere l’edizione di Rabbi Stern di *Reshit Chokhma*, *Shaar HaKedusha*, 17:21, nota 34.

(199) Isaia, 42:5.

(200) Deuteronomio, 33:4.

(201) La parte che segue è basata su *Amelut BaTorah* di Rabbi Luria; cap. “*Amelut BaTorah Racheh Arachamenu*,” pp. 227-230.

(202) Amos, 3:2.

(203) Zohar, *Mishpatim*, 95b.

(204) Trattato *Avodah Zara*, 3a.

(205) *Hakdamot Morenu Harav Chaim Vital al Shaar haHakdamot*. Pubblicato come un'introduzione all'*Etz Chaim*.

(206) *Tikunei Zohar, Tikkun Vav*, pag. 24a.

(207) Levitico, 25:10.

(208) *Pele Yoetz, Ot Zain*.

(209) Ad esempio, la yeshiva *Nahar Shalom* ha pubblicato lo Zohar con una traduzione lineare ebraica, che vende a un costo bassissimo per accelerare la Redenzione.

(210) *Zohar Ki Tetzeh, Ra'ya Mehemna*, 275b (210 nell'edizione *Matok Midevash*).

(211) La traduzione ed edizione critica dello Zohar, preparata da Rabbi Daniel Frisch, *Matok Midevash*, è ora stampata con un testo completamente vocalizzato. La citazione del *Ramaz* può essere trovata nel volume 15, p. 210.

(212) Zohar, *Shelach Lecha*, 166b.

(213) Proverbi, 15:19.

(214) Gli insegnamenti seguenti di Rabbi Nachman riguardo il rompere il desiderio illecito per ottenere la Torah è tratto dal libro di Rabbi Nathan di Breslov, *Advice*. (Jerusalem, Breslov Research Institute, 1983), pag. 41.

(215) Trattato *Avodah Zara*, 17a.

# DODICESIMO CAPITOLO

## Vincere la tentazione

Quando Adamo arrivò all'una di notte del giovedì, incontrò Giuseppe sulla porta e il suo viso era illuminato da un gran sorriso.

“Buongiorno!” salutò il giovane calorosamente. “Baruch Hashem, questo Shabbat posso prendermi una vacanza! Non ero ancora sicuro fino a qualche minuto fa, ma ora posso invitarti con tua moglie a stare con me e la mia famiglia per lo Shabbat nella nostra casa di Safed.”

“Rabbino, è sicuro?” chiese Adamo esitante.

“Certo che sono sicuro! Ma dobbiamo partire domani sera, subito dopo la preghiera serale di Arvit. C'è un mio studente che di solito mi accompagna in auto fino a Safed.”

“Non c'è bisogno, Rabbino”, disse Adamo con entusiasmo. “Un amico mi può prestare la sua auto. Ma perché non partiamo venerdì mattina? Potremmo dormire un paio d'ore e poi partire per il nord.”

“In questo caso non avremo tempo di leggere la *parasha*-la parte settimanale della Torah e non potremo ricevere la nostra anima aggiuntiva dello Shabbat!” ribatté Giuseppe. “Il venerdì mattina, subito dopo la preghiera, non andiamo a dormire come facciamo negli altri giorni della settimana. Leggiamo l'intera *parasha*, ogni verso due volte in ebraico e una in aramaico, cercando di non interrompere la lettura, e dopo aver finito recitiamo i salmi 92 e 93, per segnalare la nostra disponibilità a ricevere il primo livello della nostra anima aggiuntiva dello Shabbat. Poi mangiamo qualcosa e facciamo un riposino, ma poi sarà troppo tardi per partire! Quindi consiglio di partire questa sera ed è meglio che tu

lasci guidare il mio studente, così potrai dormire durante il viaggio e ti potrai alzare dopo *chatzot*-mezzanotte (216) e continuare il nostro studio.”

“Ha ragione, Rabbino,” annuì Adamo. “Per me va bene, e so che mia moglie sarà lieta di accettare ogni suo suggerimento!”

“Bene, Baruch Hashem!” esclamò Giuseppe. “Come stai?”

Crollando sulla sedia, Adamo ammise: “Non posso negare di essere stanco.” Giuseppe rivolse al giovane uno sguardo compassionevole. “Per favore, non dica nulla,” implorò il giovane. “Non voglio smettere di venire a questi incontri.”

“Non ci sei abituato,” disse Giuseppe gentilmente.

“Ci si abitua mai?”

“Non ad alzarsi prima di mezzanotte,” sorrise ironicamente Giuseppe. “Per lo studio successivo, lo facciamo, non vediamo l’ora. Di notte, c’è una luce divina speciale che proviene dalla luce nascosta della creazione, che consente di concentrarsi su ciò che si sta studiando. E’ come se l’Onnipotente stesso fosse seduto davanti a te e ti stesse insegnando. Durante il giorno, non è proprio la stessa cosa.

“Visto che sei qui possiamo cominciare. Ti ricordi di cosa abbiamo parlato la volta scorsa?”

“Certo,” disse Adamo. “Abbiamo parlato della terra d’Israele, della Torah orale e dello Shabbat che sono le manifestazioni fisiche della Shekhinà, e che sono chiamati ‘vasi del piacere’, perché tutti e tre ci portano alla comunione intima con Dio. La Shekhinà raggiunge un’unificazione celeste tramite il nostro lavoro sincero con i tre vasi, che sono consacrati al popolo di Israele. Rompendo il guscio spirituale che li circonda, raggiungiamo lo

spazio chiamato Daat, la conoscenza intima di Dio, dove non c'è spazio per nient'altro. Abbiamo parlato dell'immersione nello studio della Torah come parte essenziale del pentimento di Efraim. Lo studio della Torah ha un aspetto di purificazione, il cui effetto inizia non appena ci si immerge in essa e un aspetto di amore inebriante che si può sperimentare solo dopo aver rotto il guscio.”

“Bene. Hai pensato anche Rabbi Elezar ben Dordia?”

“Chi?” chiese Adamo.

Giuseppe sorrise. “L'uomo che veniva chiamato ‘malvagio’ e di cui ti ho parlato verso la fine, l'altra sera. (217) Oggi vorrei affrontare l'argomento di una delle domande che ti ho fatto: Rabbi Dordia stava acquistando la forza di smettere di commettere peccati di zenut, che sembrava essere diventato un problema più grande di lui? Tutti i nostri precedenti incontri ci hanno portato a questo. Possiamo poi parlare delle altre questioni di cui ho parlato.

“Quindi la domanda che ti faccio è: quando un uomo ha preso coscienza del danno enorme che questi reati rappresentano, come fa a smettere di abusare della sua energia di yesod?”

Adamo scosse la testa, dicendo: “Non so come stavano le cose per le generazioni precedenti, ma nel nostro tempo, tra i mezzi di comunicazione di massa e quello che vediamo nelle strade, è quasi impossibile non avere pensieri di zenut e da lì alla trasgressione reale non c'è molta strada da fare!”

“Anche se questo non è il modo in cui di solito mi esprimo, quello che hai appena espresso, Adamo, è l'eufemismo dell'anno!” osservò Giuseppe con un lieve sorriso. “Il collegamento immediato tra il pensiero e il peccato è proprio quello di cui volevo parlarti stasera.

Il difetto di Daat, così come la conoscenza intima di Hashem e il conseguente stato di devekut, attaccamento, sono entrambi radicati nella mente. Quindi, prima ancora di controllare la direzione dei tuoi sguardi devi controllare i tuoi pensieri, perché la profanazione del patto è una trasgressione della mente.”

“Sì, ricordo che mi ha detto che il seme dell’uomo ha origine nel cervello.”

“Le forze esterne causano un’interazione tra le emozioni e la mente, al fine di creare delle fantasie. Rabbi Nachman parla del potere della mente di creare una fantasia e poi farla risaltare nell’occhio della mente per soddisfare l’emozione. I peccati di zenuh sono di solito la conseguenza di una fantasia creata dalla mente, come una risposta cosciente o subcosciente ad un bisogno emotivo. Si può capire, quindi, perché gli occhi sono così importanti quando si cerca di controllare la mente.”

“Vuol dire che, per creare la fantasia di un’emozione, la mente ha bisogno di creare delle immagini reali ?” chiese Adamo.

“Precisamente. Ecco perché con meno immagini sei in contatto, meno sono le munizioni che fornisci alla tua mente per farle esplodere in fantasie.”

“In pratica, questo significa dimenticarsi del cinema, della televisione, di internet...” sospirò Adamo.

“Dipende davvero da quanto desideri guarire,” osservò Giuseppe. “I saggi sottolineano che il desiderio di peccare che precede il peccato effettivo, provoca molti danni alla tua neshamah, anche se alla fine non commetti nessun peccato. Infatti il Talmud insegna che il pensiero del peccato è peggiore del peccato stesso, perché il tuo desiderio è più acuto mentre pensi alla fonte proibita della tentazione, di quando trasgredisci effettivamente (218). Rabbenu

Bechaye spiega che il sapore iniziale di un piacere proibito non solo è preceduto, ma è anche seguito da un'immagine mentale altrettanto dannosa quanto i pensieri che l'hanno scatenata. L'occhio della tua mente acquista le proprietà di una lente di ingrandimento e la sua riproduzione evidenziata dalla dolcezza fugace dell'esperienza, ti incita a indulgere sempre di più, in misura maggiore rispetto a quella se l'oggetto della tentazione fosse proprio di fronte a te."

"Questo in teoria è notevole," osservò Adamo, "ma come si applica? Voglio dire, di fronte a una donna vestita come usano oggi," aggiunse, "cosa può fare un uomo, soprattutto se ha un grande istinto al male?"

"Rabbi Nachman spiega che non sempre si è in grado di impedire ai pensieri che portano a reati di zenut di entrare nella mente, ma si ha comunque sempre il potere di rifiutarli e questo rettifica il processo che ha portato precedentemente a cadere (219). Egli spiega che prima, quando si è peccato, è stato a causa della tentazione che è entrata nella mente e a cui si è ceduto. Ora il pensiero è nuovamente nella mente, ma questa volta lo si respinge. Quindi non sentirti scoraggiato se sei subissato da ogni genere di tentazioni e fantasie, che ti forniscono in realtà la possibilità di pentirti e fare ammenda per il danno commesso in passato. E infatti, ogni volta che rifiuti una fantasia, raccogli luci di santità che avevi precedentemente perso nella klipa."

"Per favore mi dica di più riguardo alle fantasie," lo pregò Adamo. "Può essere un tale problema! Conosco un giovane, a casa, che ha provato tante volte a impedire a queste immagini di invadergli la mente e ha fallito, e ora dice che proprio non ci può fare niente."

"Lui *può* controllare i suoi pensieri e ha il potere di farlo. Nessun desiderio di *niuf*, non importa quanto sia intenso, può essere più forte di lui. Quando un uomo comincia ad avere fantasie di



peccato,” disse Giuseppe, “è già nelle sue mani e questa è una prova per pentirsi. Così, non appena la sua fantasia comincia, dovrebbe respingerla immediatamente. Ripeto, non nego che sia difficile, ma Dio ci ha dato la Torah per evitare di cadere in questo peccato. Quando provi l’oneg celeste dello studio della Torah, tutto il resto impallidisce in confronto.

“Lo scopo di darti così tante informazioni è per far sì che la tua comprensione profonda di un processo ti aiuti a salire ad uno stato superiore di coscienza, in cui hai la possibilità di essere in controllo. Devi decidere cosa vuoi veramente. Che cosa è più importante per te, raggiungere lo stato di devekut o indulgere in questa fantasia?”

“Così, quando un uomo raggiunge il punto in cui è capace di dire ‘no’ alla tentazione, attingendo alla sua nostalgia per l’attaccamento appassionato della devekut, ha vinto la battaglia ?” chiese Adamo.

“Non del tutto, anche se ha capito qual è la posta in gioco,” rispose Giuseppe. “Il suo processo di purificazione del raccogliere le scintille sante dalle klipot, non è ancora completo. Il livello di completamento aumenta con ogni buona scelta, ma non bisogna scoraggiarsi! Così, ogni volta che sfida la tentazione e respinge un pensiero scorretto, porta in scena la sua anima santa mentre la sua anima animale perde forza. Ogni rettificazione, ogni rifiuto di cadere, è come una sefirà, che è un’entità spirituale in se stessa, ma in un insieme più grande (220) costituisce soltanto una parte. Più è grande l’intero che ottiene, più è in contatto con il suo sé superiore - la sua neshamah - e più il suo istinto al male perde potere su di lui.”

“Quindi, in un certo senso, il lavoro non viene mai completato, perché devi sempre vivere nel timore di una possibile tentazione?”

“Per questo ci sono tutte le precauzioni riguardo il modo corretto in cui un uomo deve comportarsi con le donne,” approvò Giuseppe. “Eppure, c’è un momento in cui sei stato capace di dirti di ‘no’ in molte occasioni. In confronto a quando ti sei sentito impotente, la tua crescita è sta enorme, anche se incompleta! Di conseguenza, puoi essere contento di sapere che stai procurando piacere in Alto, anche se sei consapevole del fatto che, data la tua propensione, devi sempre stare in guardia.”

“Eppure, ci sono dei casi in cui niente sembra aiutare” insistette Adamo.

“Se la tua tentazione sembra irresistibile, questo è perché il Santo ti sta solo permettendo di valutare la forza del tuo nemico, in modo che tu possa giudicare come contrastare il suo operato. Devo averti detto che Dio sceglie sempre il massimo livello di vicinanza a te. Eppure, per essere un vero rapporto, non ti costringe a fare la stessa scelta, ma ti lascia decidere. Così, la devozione che dimostri nel tuo sforzo per vincere la tentazione dipende da quanto vuoi essere veramente collegato al tuo sé superiore, la neshamah, e al Santo.

“Tuttavia, posso aggiungere che questa battaglia è difficile solo all’inizio. Se persisti per quattro o cinque giorni di fila, diventa molto, molto più facile. Ripeto, pensa alle tue tentazioni di zenut come a un’entità spirituale collettiva, che tiene prigioniere un certo numero di scintille, provenienti dalla tua stessa riserva di luce. Ogni volta che riesci a scacciare una fantasia prima che abbia la possibilità di manifestarsi, una di queste scintille viene liberata e ritorna all’energia della tua anima, a cui appartiene.”

“Sono sicuro che questo mi aiuterà, perché potrò pensare che il mio istinto cattivo s’impoverisce anziché sentirmi scoraggiato perché la tentazione si ripresenta in continuazione,” rifletté Adamo.

“Rabbi Nachman raccomanda a chi è afflitto costantemente dalle fantasie di attrarre a sé il potere curativo delle parole dello Shemà, che ci aiutano a rettificare i reati di zenut: ‘Ascolta, Israele. Hashem è il nostro Dio, Hashem è Uno’. Queste sei parole ebraiche, sottolinea Rabbi Nachman, insieme alle sei parole della frase che segue, ‘Sia Benedetto il Nome del Suo Regno glorioso Regno per sempre’, sono in totale dodici.” (221)

“Scommetto che le collega alle tribù!” esclamò Adamo.

“Proprio così,” rispose il saggio. “Egli spiega che dicendo queste dodici parole, colleghi la tua anima alle dodici tribù e la separi dalla ‘moltitudine mista’ (222) che uscì dall’Egitto insieme con i figli d’Israele. (223) La Cabalà insegna che la ‘moltitudine mista’ è la fonte della sensualità.”

“Come si rileva questo?” chiese Adamo.

“Per esempio, c’è un episodio nel libro dei Numeri in cui si dice (224): *La moltitudine mista [tra gli Israeliti] cominciò ad avere voglie forti.*”

“Ma essi bramavano la carne! E Hashem gliela diede, ma mandò anche una piaga che uccise migliaia di persone. Questo perché erano stufi della loro dieta a base di manna, e se ne lamentarono. Non vedo la connessione!”

“Un cabalista marocchino, Rabbi Yaakov Abuchatsera, richiama la nostra attenzione sulle parole del testo.(225) Non dice che bramavano la carne, ma che avevano delle voglie forti. (226) In ebraico questo si esprime con una ripetizione della radice della parola: *hit’avu taava*, letteralmente ‘avevano una voglia matta della loro voglia’. I nostri saggi spiegano che la parola *taava*, che significa ‘brama’ o ‘lussuria’, si riferisce principalmente al zenut. Il testo dice che il loro desiderio era così profondo che le famiglie

piangevano per questo. (227) Rashi ha spiegato che stavano veramente piangendo per le limitazioni imposte alle loro relazioni, al tempo della rivelazione della Torah. La parola ebraica *taava* ha lo stesso valore numerico della parola *bait*-casa e nella tradizione rabbinica, la ‘casa’ rappresenta tradizionalmente la donna. In altre parole, volevano delle donne.”

“E’ affascinante, potrei passare tutta la mia vita a studiare queste materie.”

Giuseppe sorrise: “Sarebbe davvero uno stato di oneg. Quindi, tornando all’argomento dei pensieri scorretti, Rabbi Nachman dice che per respingerli bisognerebbe dire questi due versetti dello Shemà. Tuttavia, aggiunge, chi non riesce a sbarazzarsi di queste fantasie deve sforzarsi di piangere, quando assume su di sé il giogo del regno dei cieli recitando lo Shemà.” (228)

“Più facile a dirsi che a farsi,” osservò Adamo.

“Non posso negare che hai ragione. C’è un altro modo in cui le parole dello Shemà possono aiutarti. (229) Shemà Israel - *Ascolta, Oh Israele: Hashem è il nostro Dio, Hashem è Uno*’. Tu puoi sentire per mezzo del tuo orecchio, che è un organo che riceve ma non è un donatore come le altre parti del corpo. In questo senso, ci viene ricordato che siamo come la sefirà *Malkhut*-Regno, che lo Zohar descrive come un ricevitore che è ‘povero e vuoto’. Allo stesso modo, non abbiamo che quello che l’Altissimo vuole darci.

In contrasto con questo pensiero che ti porta all’umiltà, innescato dalla parola ‘ascolta’, l’affermazione ‘Hashem è Uno’ ti porta in alto fino al livello di *yechidà*-anima unica, che è collegata a Keter. Al livello di *yechidà* percepisci che il Santo circonda tutta la creazione e che nulla ha essenza vitale in sé e per sé; in altre parole, hai una chiara percezione che non c’è altro che la Sua Presenza. (230)

“Proclamare la dichiarazione di fede: “Hashem è il nostro Dio, Hashem è Uno, è quello che ci aiuta a salire sulla scala. Non vi è maggiore accettazione del regno dei Cieli di chi si considera non avere nulla all’infuori di ciò che riceve dal Santo. Quindi, se sei in grado di evocare nella tua mente il pensiero di quest’accettazione e concentrarti su di essa per un secondo, il pensiero scorretto se ne andrà.”

“Non voglio fare l’avvocato del diavolo, Rabbino,” disse Adamo, “ma se un uomo ricorre a misure come il supplicare Hashem, o dire lo Shemà, significa che è già consapevole della gravità del suo problema. Ed è difficile persino raggiungere quello stadio. Mi ricordo che, nel mio caso, mi sono ingannato per molto tempo con il pensiero confortante di avere il controllo della situazione!”

“Questo è verissimo,” osservò il saggio. “Nelle fasi iniziali del cadere in tentazione, si può spesso nascondere a sé e agli altri, perché è difficile persino il solo riconoscere che ciò che l’uomo considera un impulso normale al male, è diventato un problema enorme.

“Quando si arriva al punto che l’uomo sente che il suo problema è più grande di lui, di solito significa che le forze al di fuori del regno della santità sono entrate in scena. In verità, però, il problema non è mai superiore alla capacità di farvi fronte. Sta solo osservandolo con un paio di occhiali sbagliato.

“Abbiamo parlato delle forze impure che entrano in possesso dell’uomo e lo privano del suo potere spirituale, quando si contamina attraverso reati di zenut. Arriva il momento in cui queste forze hanno accumulato così tanto potere su di lui che è quasi come se fosse completamente nelle loro grinfie. Resistere alla tentazione allora diventa molto più difficile perché lo hanno condizionato a pensare che è al di sopra delle sue capacità. Tuttavia, non importa, può sempre vincere, se lo vuole davvero.

“Di conseguenza, parte del suo acquistare controllo è ammettere il problema a se stesso, perché una volta che lo riconosce deve rendersi conto o che non può aiutarsi, o che deve fare qualcosa al riguardo. Se persiste nel suo stato di negazione e la sua anima si invischia sempre di più nelle forze esteriori, la Divina Provvidenza provocherà una situazione in cui sarà costretto a rendersi conto che più il suo sé interiore desidera fermare la dissacrazione del patto, più le conseguenze del suo continuare saranno dolorose. Egli può quindi capire che se non fa uno sforzo sovrumano per fermarsi, rischia di perdere la cosa più preziosa che ha nella sua vita.”

“Questo non è giusto, vero?” chiese il giovane. “E’ come cercare di colpire dove fa più male!”

“Quando vuoi comprare qualcosa che desideri molto, hai la possibilità di chiedere il prezzo e poi pensare se ti puoi permettere di spendere questa somma di denaro o se inciderà sulla somma necessaria per il tuo sostentamento. Analogamente, se il tuo problema è il fumo, sei bombardato con delle informazioni che ti dimostrano che provoca il cancro al polmone e l’enfisema. Quando vuoi indulgere in un piacere proibito come la zenut per tutta la tua vita, senza avere nemmeno una vaga idea di quanto sia devastante per tutti i soggetti coinvolti, il Santo sceglie questo modo per dimostrarti quanto ti costerà. Bisogna chiedersi se vale la pena perdere quello che tu cedi al male, Dio non voglia.”

Il giovane annuì, osservando: “Il problema è che quando Dio ci aiuta a correggere le nostre azioni del passato, dalla nostra dimensione attuale, non è sempre facile vederlo come un aiuto.”

“Il punto critico nel proprio processo è che quando si è lacerati tra queste due potenti rappresentazioni dell’istinto al bene e dell’istinto al male – cioè, Chesed e Gevurah - questo dovrebbe fargli capire che se Hashem lo ha posto in un tale conflitto interno

che infuria, la restrizione dovrebbe essere uno dei compiti essenziali della sua anima.”

“Chesed e Gevurah? Cosa vuol dire?”

“Chesed ha una connotazione di dare incondizionato. Eppure, c’è anche un lato negativo di Chesed, nel senso che una mancanza nel fissare dei limiti può portare facilmente all’auto-indulgenza totale. La definizione di Ghevurah, d’altra parte, è la capacità e la forza per superare se stessi, come si può vedere nella dichiarazione dei saggi: *“Chi è forte (un ghibor)? Colui che trattiene il suo impulso.* (231)

E’ fondamentale per te sapere che ogni tentazione che superi ti dà la possibilità di fare questo *birur*, raccolta con una *hamtakah*-addolcimento della forza divina di Gevurah. In termini più semplici, ogni volta che dici di ‘no’, susciti la compassione di Dio verso di te e diminuisce il prepuzio spirituale che ti distanzia da Lui. Anche se esercitare moderazione può sembrare solo un esercizio di forza di volontà e non sembra produrre alcun altro effetto che impedire la tua auto-indulgenza, ha il potere di rilasciare la shefa divina della sefirà di Chesed permettendole di scendere su di te. Perché pensi che il Talmud dice che l’uomo dovrebbe pregare per una moglie irascibile? Perché questo gli permette di portare giù una shefa-energia luminosa enorme, ogni volta che si trattiene dal rispondergli!”

“Posso immaginare Rabbi Dordia lacerato dal suo conflitto interiore,” disse Adamo. “Il modo in cui mi spiego la sua morte è che a volte, l’uso improprio dell’energia di yesod da parte di un uomo lo priva di così tanto del suo potere dell’anima che l’unica possibile espiazione per lui è la morte.”

“Forse è così,” rispose il saggio, “ma ad un uomo vengono date molte possibilità di scegliere la vita, prima di arrivare a questo. La

sfida che ha incontrato è che nelle fasi iniziali della sua teshuvah una gran parte della sua anima era ancora prigioniera delle forze esterne e queste hanno la capacità di metterlo sempre in tentazione.

“Perciò, combattere le forze esterne il cui scopo è quello di ‘annebbiare la tua consapevolezza spirituale’ comporta il rafforzare la tua forza di volontà contro le tentazioni. Ascolta quello che dice lo Steipler: (232)

*Anche se l'uomo potrebbe cadere in questa trasgressione alcune volte, dovrebbe rendersi conto che ogni volta che sfida e vince la sua sensualità ardente, attira su di sé e sui mondi celesti una luce divina di grande santità. Come risultato di questo, libera una gran parte delle scintille sante e le riporta al loro luogo adatto in Alto. Non puoi stimare l'alta concentrazione di santità che un uomo attira su di sé, vincendo il suo istinto al male nel momento in cui il desiderio infuria dentro di lui. In quel momento, l'uomo raggiunge il livello di Giuseppe il giusto.*

*In breve, quando un uomo è sotto l'influenza dell'istinto al male, a volte vince, a volte perde la battaglia. Tuttavia, proprio come le ripercussioni di questo peccato sono molto gravi al di là delle parole, nella stessa misura, i meriti che guadagna ogni volta che riesce a superare il suo istinto sono impressionanti. Accumulando questi meriti, egli sarà gradualmente in grado di riparare durante la sua vita al danno che ha commesso, ripristinando nel regno della santità tutte le scintille che si sono invischiate con le forze esteriori a causa della sua trasgressione.*

E, naturalmente, maggiore è la concentrazione di scintille sante che liberi, più assottigli lo strato di insensibilità che ti circonda.”



“Quello che si sta veramente combattendo è l’istinto al male, non è vero?” chiese Adamo.

“Proprio così, ed è proprio dopo il suo pentimento che lo tenta ancora di più.

“Quello che devi chiederti è: da dove proviene il potere di questo istinto al male? Lo Zohar ci rivela che il suo potere è collegato alla costellazione sotto di cui è nato l’individuo. Ascolta le parole dello Zohar: (233)

*Vieni e vedi! Nel centro del firmamento c’è un sentiero brillante chiamato shvil hachalav-Via Lattea. Esso è collegato con il serpente primordiale nel firmamento, che controlla le dodici mazalot-costellazioni. Ci sono un numero infinito di stelle in quel sentiero, che si raggruppano in condensazioni di piccole stelle che sono così dense che sembrano avere una forma propria. Ognuna di queste stelle è legata a un angelo. I gruppi di angeli legati a ciascuna delle dodici costellazioni hanno il compito di costringere le anime nate sotto una costellazione, pre-condizionandole ad alcuni comportamenti e ad alcune trasgressioni, secondo la natura di ogni costellazione.*

*Chi spezza la sua natura, che lo incita verso una certa tentazione proibita, con l’intenzione di congiungersi al suo Creatore, riceve la protezione speciale a cui si allude nell’affermazione dei nostri saggi, ‘en mazal le Israel’- il popolo di Israele non è influenzato dalle costellazioni.*

“Incredibile!” esclamò Adamo. “Ciò significa che quando gli omosessuali sostengono che questo è il modo in cui sono stati creati, è perché sentono la forte influenza - forse coercizione è la parola giusta - della costellazione della loro nascita!”

“Assolutamente,” rispose il saggio, “ma essi non stanno reagendo solo al tiro degli angeli a cui ti riferisci. Ancora più forte è l’influenza degli angeli che essi creano con la loro trasgressione. Diciamo che l’anima viene in questo mondo con una tendenza all’omosessualità, a causa di ragioni passate, ereditate da altre vite. Diciamo che l’uomo permette alla tentazione di conquistarlo: l’angelo che ha creato trasgredendo, acquisisce il potere di tentarlo in questo stesso modo sempre di più. Ora, poiché è venuto al mondo con questa tendenza ereditata da vite precedente e non l’ha ancora rettificata, gli è molto difficile combatterla.

“Tuttavia, impariamo che le anime di Israele hanno accesso ad un aiuto speciale quando vogliono veramente combattere questa tendenza dal profondo del loro cuore. Rabbi Aharon Roth sottolinea nel suo libro *Taharat Hakodesh* che quando ci si trova ad affrontare una tentazione che sembra impossibile da combattere, anche se si è presentata solo perché si è guardato qualcosa che non era permesso vedere e ciò nonostante, si riesce a mantenere il controllo, il favore divino viene diretto su di noi in quel momento e lo si può utilizzare per pregare per tutto ciò di cui si ha bisogno in quel momento (234).

“Inoltre, lo Zohar insegna, commentando una dichiarazione talmudica: (235)

*Se un uomo cerca di purificarsi (236) – ovvero, se concentra in Alto i suoi pensieri – viene aiutato dall’Alto e la predestinazione della costellazione sotto cui è nato viene poi cancellata. **L’aiuto del suo Creatore lo circonda**, proteggendolo contro tutti quegli angeli connessi con le costellazioni, ed è chiamato kadosh-santo.*

“Quello che mi ha appena detto mi aiuta immensamente,” osservò Adamo, “ma non mi è chiaro il significato dell’uomo che cerca di purificarsi. Lei mi ha fornito la spiegazione dello Zohar che egli concentra i suoi pensieri in Alto, ma è vaga!”

“Hai ragione,” approvò Giuseppe. “E sono contento che l’hai sottolineato, il problema è nella traduzione. Ho detto ‘se un uomo cerca di purificarsi’: l’espressione ebraica è *ba letaher*, letteralmente, viene a purificarsi. Se desideri ricevere aiuto dall’Alto, devi prima ‘venire’ da Hashem utilizzando tutti i modi che ti sto proponendo nei nostri incontri, con tutto il tuo cuore, come se la tua vita dipendesse da questo. E vedrai che dopo qualche tempo sarai in grado di concentrare i tuoi pensieri in Alto, come suggerisce lo Zohar.”

“Ciò significa,” chiarì Adamo, “che più un uomo riesce ad allontanare la mente dalle tentazioni, con il pensiero che l’aiuto di Hashem lo circonda, maggiore è la quantità di scintille che libera dalle klipot che tengono prigioniera la luce della sua anima, anche se non è consapevole del processo.”

“Esattamente, il suo obiettivo principale è di essere in grado di ammettere che ha un problema che non può combattere da solo e pregare per l’aiuto di Hashem. Uno dei modi di pregare per l’aiuto contro le tentazioni di zenut, come dice Rabbi Nachman, è di recitare i dieci salmi da lui individuati a tale scopo e chiamati con il nome di Tikkun Haklali - correzione generale.” (237)

“E Hashem aiuta,” disse Adamo. “So che è vero.”

“Lo fa quando si chiede il Suo aiuto in preghiera e si può farlo in diversi modi. Per quanto riguarda le emissioni di seme notturne, per esempio, la Cabalà sottolinea che leggere attentamente la parte delle preghiere che descrivono il composto dell’incenso nell’epoca del Tempio di Gerusalemme, è una fonte molto efficace di protezione.”

“Oh!” esclamò Adamo. “Finora ho sempre saltato tutte le letture riguardo i sacrifici, perché ci vuole così tanto tempo per farlo!”

Quindi, recitare l'offerta dell'incenso impedisce di avere polluzioni notturne?"

“Nessuno può garantirti che lo impedirà,” rispose il saggio. “Ho detto che ti protegge, ma molto dipende da come ti comporti durante il giorno! Lo Zohar dice questo riguardo la lettura del ketoret (238):

*Rabbi Shimon disse: Se solo la gente sapesse quanto sia magnifico recitare ad Hashem la sezione del Pitum Haketoret, la composizione dell'incenso, essi reciterebbero ciascuna parola di questa sezione posandola sulla testa come una corona d'oro! Chiunque dica il Pitum Haketoret ogni giorno, al mattino e alla sera, lentamente, senza saltare nemmeno una sola parola e capisce quello che recita, è protetto da ogni evento cattivo, dai pensieri cattivi e da una morte cattiva. Può rimanere sicuro che quel giorno non sarà danneggiato in nessuna maniera.*

Le undici spezie che compongono l'incenso rappresentano la rettificazione completa del male (239). Quindi il significato di questo brano dello Zohar è che la tua lettura attenta della sezione dell'incenso attrae su di te una fonte potente di protezione divina.”

“Sono contento che me l'abbia detto, rabbino,” disse Adamo. “E' così facile convincersi di non aver tempo di recitare le preghiere sacrificali, farfugliandole via nella migliore delle ipotesi!”

“E c'è di più,” aggiunse Giuseppe. “La Cabalà insegna che il venerdì mattina, cinque ore dopo l'alba, Dio emette la luce dello Shabbat, che comincia a scendere per aiutarci ad allontanarci dalla morsa dell'istinto al male (240). Dobbiamo attrarre questa luce su noi stessi con un'intenzione consapevole, mentre stiamo implorando l'aiuto divino per questo motivo.

“Allora Lei dice che chiedere aiuto a Dio è come attivare una calamita potente, che ci darà una forza maggiore, necessaria per vincere la tentazione.”

“Ho detto questo?” sorrise il saggio. “Se non l’ho detto, comunque, avrei dovuto, comunque lo dico adesso. E tu non devi dimenticare, quando qualcuno ti chiede un favore e tu lo fai, cosa ti aspetti in cambio?”

“Che almeno mi dica grazie!” rispose Adamo.

“Così si aspetta il Santo. Ogni volta che riesci a vincere la tentazione, di grazie all’Altissimo. Quando ti rendi conto che ogni singolo successo ti porta l’energia di guarigione di cui la tua anima ha maggiormente bisogno, allora provi una gratitudine infinita per l’aiuto divino che ti ha permesso di vincere.”

“Come si dice grazie?” chiese Adamo.

“Sia dicendo un salmo di ringraziamento, come ad esempio il salmo 92 o il salmo 100, o semplicemente parlando con Hashem. Allo stesso modo, prima di andare a dormire la notte, è bene parlare con Dio direttamente, implorando il Suo aiuto su questa questione.”

Adamo annuì e si lasciò ricadere sulla sua sedia per un momento. “Rabbi, potremmo fermarci qui stasera? Quello che mi sta insegnando è molto importante e non voglio perdermi niente, ma ora sono troppo stanco per concentrarmi.”

“Certo” rispose Giuseppe. “Vediamo domani sera con tua moglie all’esterno della piazza Kotel, Dio volendo.”

Note:

(216) L'orario corretto per chatzot-mezzanotte va controllato secondo il calendario ebraico.

(217) La trattazione seguente dell'episodio di Rabbi Dordia è basata su *Ori Veyishi*, vol. II, *Teshuva uTefila*, cap. "Maamar Yesh Koneh Olamo Beshaaah Achat," pp. 225-231.

(218) Trattato *Yoma*, 29a.

(219) Rabbi Nathan di Breslov, *Advice*, *op. cit.*, p. 151.

(220) *Partzuf*, in ebraico.

(221) Il legame seguente tra le parole dello Shema e le tribù è un adattamento da *Advice* di Rabbi Nathan di Breslov, derivante dagli insegnamenti di Rabbi Nachman di Breslov, p. 40, n. 33.

(222) *Erev rav*, in ebraico.

(223) Come notato dal traduttore, Avraham Greenbaum, questo insegnamento deriva dall'introduzione ai *Tikuney Zohar*.

(224) Numeri, 11:4; *Living Torah*.

(225) Rabbi Yaakov Abuchatzera, *Mechashef Halavan al haTorah: Parashat Beha'alotcha*.

(226) Numeri, 11:4.

(227) *Ibid.* 11:10.

(228) *Advice*, *op. cit.*, n. 34

(229) Come insegnato da Rabbi Luria.

(230) Rabbi Luria, *Torah veIsrael*, p. 260.

(231) *Avot*, 4:1; citato da *Innerspace*, p. 61.

(232) *Vehayitem Kedoshim*; *op. cit.*

(233) Zohar, *Chayei Sarah*, 125a, 125b.

(234) Sono grato a Rabbi Yitzchok Mitnick per avermi parlato di questo insegnamento che ascoltò da Rabbi Don Segal.

(235) Zohar, *Chayei Sarah*, 125b.

(236) Trattato *Shabbat* 104a.

(237) Tikkun Haklali: Salmi 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137, 150.

(238) Zohar, 2:128b; citato dal libro di Avraham Sutton, *The spiritual significance of the ketoret in ancient jewish tradition; The inner meaning of the incense*, p. 15. Il libro è disponibile scrivendo a [avraham.sutton@icloud.com](mailto:avraham.sutton@icloud.com).

(239) Cf. *Innerspace*, p. 86.

(240) Vedere Living Kabbalah, “Hearing the Angel’s song.”

## TREDICESIMO CAPITOLO

### Consumato dal desiderio

Giovedì sera alle otto, Adamo e Rachele stavano aspettando fuori della piazza del Kotel. La porta si aprì e un'auto grande si accostò a loro: era Giuseppe con il suo studente che guidava.

“Buona sera rabbino,” disse Adamo, salendo in macchina. “Le presento mia moglie, Rachele.”

Giuseppe salutò sorridendo la giovane donna. In pochissimo tempo, erano già fuori Gerusalemme.

“Sua moglie non viene con noi, Rabbino?” chiese Rachele.

“Mio figlio l'ha accompagnata in auto non appena ha saputo che avrei potuto partire. Lei non può andarci all'ultimo momento, perché deve preparare per lo Shabbat!”

Adamo e Rachele erano molto stanchi, come pure Giuseppe. Tutti e tre si addormentarono subito mentre l'autista guidava.

Arrivarono a Safed quasi a mezzanotte. Tutti entrarono in casa e Giuseppe mostrò alla giovane coppia la loro camera, piccola, ma disposta con gusto. Adamo sprofondò in uno dei due letti con il desiderio evidente di rilassarsi per un po', ma dopo pochi minuti Giuseppe lo chiamò fuori dalla porta.

Se vuoi potremmo studiare tra un'ora. Ma se sei troppo stanco, possiamo rimandare”, disse ad Adamo.

"Certo che voglio, Rabbino," sorrise Adamo. "Ho portato anche il mio registratore con me."

"Ottimo!" disse Giuseppe. "Ti mostro dov'è il mio ufficio."



E in effetti, un'ora più tardi, Adamo bussò alla porta del rabbino. Giuseppe lo salutò e gli porse una sedia vicino alla sua scrivania.

“Vuoi un caffè?” chiese Giuseppe.

“Con piacere, grazie,” disse Adamo. "Dove posso prepararlo?"

"Ti faccio vedere, preparane uno anche per me, per favore."

Pochi minuti dopo, entrambi avevano in mano delle tazze di caffè fumanti.

“Stasera voglio parlarti dello Shabbat”, disse Giuseppe. "Abbiamo dedicato molto tempo all'argomento della perdita della luce e della coscienza divina causata dal difetto del patto, che vorrei ora darti un assaggio dell'altro lato dell'immagine: la santità luminosa dello Shabbat. Mi riferisco allo stato di coscienza espanso, che è un prodotto dello stato di devekut, l'attaccamento appassionato in cui ci si sente malati d'amore, tale è l'intensità del nostro desiderio di Hashem.”

“I mistici parlano di questo legame con Dio. In verità, però, è molto difficile sentirsi così!” sospirò Adamo malinconicamente. “Durante la settimana siamo così presi dalle nostre occupazioni materiali, che tutti gli elementi del nostro servizio divino spesso diventano una routine!”

“Questo perché durante la settimana ci sono le klipot che ci rendono insensibili alla Presenza Divina. Il nostro compito nel sesto giorno della settimana - giovedì notte e venerdì, è quello di prepararci a entrare nello stato di coscienza espanso dell'esperienza dello Shabbat, in modo da poterlo mantenere durante la settimana entrante. Spetta a noi suscitare nel nostro cuore la delizia dello Shabbat.”

“In che modo prepararsi a percepire la luce divina disponibile di Shabbat, può aiutare qualcuno che ha una barriera spirituale che impedisce alla luce di penetrare in lui?” chiese Adamo amaramente.

Giuseppe gli rispose gentilmente: “Ho intenzione di dirti come suscitare in te stesso questo amore, Adamo. Durante la settimana, gli ebrei sono separati gli uni dagli altri come granelli di sabbia. Da qui proviene la parola ebraica *chol*, che significa giorni feriali e anche ‘sabbia’. Ma di Shabbat, c’è una luce speciale che ci unisce come la comunità d’Israele e l’impurità personale che un individuo può avere non gli impedisce di salire insieme con tutti gli altri, fintanto che fa tutto ciò che è richiesto per la sua ascesa.” (241)

“Gli viene richiesto di salire?” chiese Adamo.

“Ottima osservazione” rispose Giuseppe. “La preparazione spirituale per lo Shabbat non ti viene richiesta, a differenze delle varie norme per la sua osservanza. I vari elementi di questa preparazione sono solo preliminari per provare l’oneg, la delizia dell’esperienza dello Shabbat. I maestri chassidici insegnano che se una persona non risveglia il suo cuore per provare la gioia dello Shabbat, quando arriva il momento della sua dipartita dalla veste fisica, questo non gli impedirà di andare in paradiso. Tuttavia, starà lì solo come un mobile senza provare gioia, proprio come non ha provato la gioia dello Shabbat durante la sua vita. Questo è vero anche per chi studia la Torah e conduce la sua vita secondo i suoi insegnamenti, osservando lo Shabbat con tutte le sottigliezze dei suoi comandamenti, ma tuttavia, senza sforzarsi di prepararsi spiritualmente per sperimentare la sua delizia.” (242)

“Beh, non voglio sentirmi come una panchina se riesco a entrare in paradiso,” disse Adamo con un ampio sorriso. “Per favore Rabbino, me ne parli.”

“Sei sicuro?” chiese Giuseppe sorridendo. “Lo sai, quando vieni a conoscenza di un nuovo aspetto del servizio divino che non pratici ancora, ti assumi la responsabilità di adottarlo nella tua pratica corrente.”

“Sono pronto,” rispose con fermezza il giovane. “Inoltre, non può che aiutarmi a ripulire il mio passato dagli errori precedenti.”

“Questo è uno dei modi prescritti per farlo,” osservò Giuseppe. “Studiare le leggi intricate dello Shabbat aiuta a correggere la profanazione del patto.” (243) Adamo, puoi pensare al perché l’osservanza dello Shabbat aiuta a correggere questo difetto?”

Il giovane rimase in silenzio per un momento. Poi disse: “Abbiamo visto che la Shekhina si unifica in Alto durante lo Shabbat, per mezzo del nostro coinvolgimento sincero con i preparativi dello Shabbat. Quindi ha senso che chi ha causato una separazione tra la Shekhina e il Suo Amato spargendo il seme, dovrebbe esercitare ogni sforzo per studiare le leggi dell’osservanza dello Shabbat, poiché applicando rigorosamente queste leggi aiuterà a realizzare la Sua riunificazione.”

“Eccellente. Ma non è soltanto lo sforzo di studiare che aiuta la rettificazione; qualsiasi lavoro che viene fatto per migliorare lo Shabbat a livello mentale, emotivo, spirituale o fisico, purifica tutto l’essere e attrae in sé la luce interiore.”

“Questo è un altro modo in cui l’osservanza dello Shabbat è connessa alla correzione della profanazione del patto,” osservò Adamo. “Dal momento che una conseguenza della profanazione del patto è che uno strato di contaminazione circonda il proprio essere, ti sforzi di raggiungere un’alta esperienza dello Shabbat non soltanto per correggere il dolore che hai causato alla Shekhina, ma anche per purificare il tuo sé superiore. Mi rendo conto, naturalmente, che ogni ebreo ha una responsabilità di fare questo,

ma tutto dipende dal tuo atteggiamento per acquisire qualcosa. Voglio dire, la quantità di sforzo che spendi per condurre questo studio correttamente mostrerà a Hashem quanto vuoi purificare i tuoi peccati del passato.”

“Assolutamente” approvò Giuseppe. “E’ anche il modo più semplice d’iniziare, perché come fai a osservare lo Shabbat se non sai come si fa? È possibile trasgredire lo Shabbat mentre apparecchi felicemente la tavola, se non hai imparato come farlo! Infatti, secondo il Chafetz Chaim, è impossibile osservare le leggi dello Shabbat se non le hai studiate.

“Quello di cui sto parlando, tuttavia, è un gradino più alto sulla scala dell’ascesa. Una volta che sai come si osserva lo Shabbat, come ti prepari spiritualmente per sentire la ‘fiamma del divino’, (244) che è l’essenza dell’esperienza dello Shabbat? Quando uno non si prepara per questo, questa lo eviterà totalmente e lui non saprà nemmeno che esiste, che è quello che accade alla maggior parte degli ebrei oggi, purtroppo.”

“La fiamma del divino” ripeté Adamo. “Da dove viene questa bella espressione?”

“L’Ari z”l spiega che il mistero dello Shabbat viene accennato in un versetto del Cantico dei Cantici (245): *Le scintille d’amore sono carboni ardenti, una fiamma del divino*. Lo Shabbat è come una fiamma che causa la risalita completa della Shekhinà – rappresentata dall’ultima Heh del Nome Divino - fino alle prime due lettere del Nome: la Yud e la Heh iniziale.”

“LaYud e la Heh sono le forze della creazione, mentre la Shekhinà è la forza femminile della Provvidenza e una nostra estensione, perché è il punto più alto della struttura collettiva delle nostre anime, giusto?” chiese Adamo.

“Vedo che hai studiato i tuoi appunti,” sorrise Giuseppe. “Durante i giorni della settimana, la Shekhinà non è nel mondo celeste più alto, a cui appartiene. A causa dei nostri peccati, deve restare nei mondi inferiori. Lei sale in Alto ogni giorno nei momenti delle nostre preghiere, nei giorni feriali, per un *yichud*-unificazione parziale.

“Poi, spiega lo Zohar, il settimo giorno la Shekhinà viene chiamata ‘Shabbat’ perché ascende nel mondo celeste più alto e la fiamma del Suo amore suscita quello dell’Altissimo per i figli di Israele al di sotto. Rabbi Shimon bar Yochai ha spiegato che durante lo Shabbat, il popolo di Israele si sente consumato dall’intensità del suo amore per l’Altissimo. Il suo principale contributo nello Zohar è stato quello di mostrare che è l’amore di Israele che attrae giù il Santo per loro durante lo Shabbat e Lo induce a trasportarli fino in Alto, attraverso le dimensioni spirituali.”

“Quello che ha appena detto si contraddice, Rabbino,” osservò Adamo. “Da un lato dice che quando la Shekhinà sale di Shabbat, il Suo amore suscita quello dell’Altissimo e, dall’altro, che il nostro amore Lo spinge a scendere da noi. Quindi, quale amore ottiene il credito di portarci giù Hashem fino a noi, il nostro o quello della Shekhinà?”

“Se quello che ho detto sembra essere una contraddizione, è perché ti manca un elemento chiave per capirlo: è il nostro anelito per la gioia dello Shabbat che aiuta la Shekhinà a salire. Una volta che è in Alto, il Suo amore accende quello del Santo per noi. Voglio fornirti alcuni fondamenti basati su un testo che conosci.

Rabbi Eliahu de Vidas utilizza un Midrash per spiegare nella Porta dell’Amore che ci sono tre livelli di amore principali: attaccamento, desiderio e volontà circondante (246), che descrivono l’amore di Dio per Israele e il Santo vuole che Israele risponda con la stessa intensità. L’autore confronta il livello di

attaccamento al cinto che si usa per cingere i fianchi degli uomini e aggiunge che questo non è un legame perfetto, perché non è permanente in quanto è possibile rimuovere il cinto. Il secondo livello, quello del desiderio, è più vicino dice e lo paragona alle aste d'argento che si infilavano nei poli del Mishkan - Tabernacolo e che erano fissate in modo permanente ad essi poiché li circondavano. Il terzo livello, la volontà circondante, esprime il desiderio di Dio per la Comunità di Israele senza un motivo particolare se non quello del Suo travolgente amore per essi.

Il Sefer HaIkarim paragona questo amore divino all'amore di un uomo per una donna, che si chiama cheshek, che denota un desiderio privo di ragione, anche se ci sono altre più belle di lei. Quando il legame è basato su qualche ragione, se questa dovesse scomparire, scomparirebbe anche l'amore. (247)

Sappiamo dal predetto midrash che Dio ama Israele in tre modi: attaccamento, desiderio e volontà circondante. Dal momento che questo amore è inciso sulle nostre anime, ci è quindi possibile sentirlo. Il problema è che c'è uno schermo che copre il nostro cuore. Attraverso l'adempimento delle mitzvot e lo studio degli insegnamenti della Torah interiore, lo schermo diventa sempre più sottile fino a scomparire.

“Quindi, subito dopo la distruzione del Tempio, Rabbi Shimon Bar Yochai ricevette il permesso spirituale di divulgare alcuni di questi misteri, in particolare quello dell'unificazione tra il Creatore e le anime collettive d'Israele, causate da ciascuna mitzvah, Shabbat e festività osservata. Il sapere che ogni mitzvah che facciamo, causa l'unione dell'anima desiderata che a sua volta fa sì che il cuore di ogni membro della Comunità di Israele sia infiammato d'amore.

“L'amore divino viene poi rivelato all'uomo e suscita in quest'ultimo l'amore per il Santo con la stessa intensità. Di

Shabbat e durante le festività, ci viene concesso di avere una percezione esperienziale di questi tre livelli di attaccamento.

“Il valore numerico delle lettere ebraiche di queste tre espressioni combinate, *chafetzah*-volontà circondante, *chashekah*-desiderio e *devekah*-attaccamento, è lo stesso di quella della parola *shalhevet* - fiamma, così come il valore combinato delle lettere dell’espressione *Shabbat l’Hashem* (Shabbat di Dio). Il messaggio è che di Shabbat abbiamo la capacità di osservare lo Shabbat per amore di Dio, e per lo stesso motivo Hashem accende in noi ‘carboni ardenti, una fiamma del Divino’, (248) così che possiamo ricominciare, dalla prospettiva superiore dei tre livelli denotati da queste espressioni.

“Lei ha detto che le preghiere dello Shabbat sono essenzialmente la porta per entrare in quell’altra dimensione,” disse Adamo.

“Proprio così,” rispose il saggio. “I mezzi principali a tua disposizione per aprire quella porta è facendo diventare la tua preghiera un servizio del cuore, invece di leggerla solo con le labbra mentre il tuo vero sé è altrove! Dovresti considerare ciascuna delle tue preghiere come una possibilità per elevare la tua coscienza all’Amato in Alto. Per esempio, potresti fare una piccola pausa dopo ogni parola della preghiera Amidah, per ricevere il suo messaggio dalle tue labbra al tuo cuore. Poi, ogni preghiera ti eleverà un gradino più in alto e, come dice il Midrash, avvanzerai da attaccamento passeggero, in cui la maggior parte di te rimane un estraneo....”

“Che cosa intende per estraneo?” chiese Adamo.

“L’attaccamento non è ancora parte di te. Se voglio qualcosa, ma la mia mente è piena anche di altre cose, l’oggetto del mio desiderio è ancora fuori di me. Ma se il mio desiderio cresce fino a che non posso pensare a nient’altro dal momento che mi sveglio

fino a che vado a dormire, allora è diventato parte di me. Questo è ciò che Hashem vuole da noi, vale a dire, che il desiderio di attaccarsi a Lui riempia la nostra coscienza, non lasciando spazio per nient'altro.”

“Come si fa a diventare un affiliato, Rabbino?” chiese Adamo.

“E’ un processo,” rispose il saggio. “All’inizio questi stati sono come dei lampi che ci sono per un istante, per lo più durante la preghiera e poi scompaiono. Hashem ti sta dicendo di lavorare internamente per mezzo di quello che fai e quanto sei effettivamente coinvolto nel farlo.”

“Cosa intende dicendo ‘per mezzo di quello che fai’? Quello che dobbiamo fare è scritto per noi nella Torah, ci sono un certo numero di comandamenti, o li osservi oppure no. Cosa dice?” chiese Adamo.

“Ci sono molti modi diversi di fare qualcosa. Ascolta come lo spiega Rabbi de Vidas: (249)

*Se siete in grado di discernere la volontà di fondo di Dio in ognuno dei Suoi comandamenti, state dimostrando in effetti il vostro desiderio più profondo di fare la Sua volontà. Prima dell’adempimento di un comandamento, liberatevi da qualsiasi occupazione legata alle preoccupazioni mondane, così come da qualsiasi pensiero inerente a esse, al fine di consentire al desiderio della vostra anima di venire in superficie.*

*Sentirete poi il vostro cuore traboccare d’entusiasmo e di attaccamento appassionato al vostro Creatore nella vostra osservanza del comandamento, al punto che tutto il denaro del mondo non vi impedirà il completamento di ciò che avete iniziato. Proprio come un uomo al culmine del suo desiderio non ritarderebbe nell’aver rapporti intimi con sua moglie per tutto*



*l'oro del mondo, così dovrebbe essere il vostro desiderio di osservare un comandamento. In questo modo, vi unite intimamente alla Shekhinà.*

“Quello che mi preoccupa ancora è che questi stati di cui lei ha parlato si basano essenzialmente su ciò che si suppone si debba provare per Hashem. Ma come si fa a controllare i sentimenti?” chiese Adamo.

“Amico mio,” disse Giuseppe, “è tutta una questione di atteggiamento. Ieri sera abbiamo discusso i diversi livelli di motivazione nel compiere la volontà del Santo. Qual è la tua intenzione quando osservi un comandamento? Puoi voler raccogliere i frutti del tuo lavoro, o forse vuoi solo avvicinarti di più a Hashem. Un'altra possibilità è che sei diventato consapevole che gli errori del passato hanno approfondito la sofferenza della Shekhinà e anche se non capisci che cosa significa, vuoi passare il resto della tua vita a fare ammenda.”

“Capisco,” disse Adamo. “Con la terza scelta, probabilmente mi avvicinerei a Hashem nel processo, ma il mio ego sarebbe fuori dal quadro.”

“Esattamente,” disse Giuseppe. *Lei* diventa il centro dei tuoi pensieri. Quindi, diciamo che hai appena iniziato ad essere osservante della Torah e non ti sei ancora abituato a vestire un capo ulteriore - gli tzitzit - sotto la tua camicia. Sei appena arrivato in Israele e fa molto caldo. Quindi, se la tua motivazione era di raccogliere una ricompensa, o persino di avvicinarti, potresti semplicemente dire a te stesso...”

“Lasciamo perdere, fa troppo caldo qui. Inizierò a farlo quando torno a casa mia, dove c'è l'aria condizionata!” terminò Adamo ridendo.

“Giusto! Ora, se sei un po’ più avanti lungo il percorso della teshuvà e sai che l’indossare gli tzitzit protegge la Shekhinà....”(250)

“Vorrei dire senza dubbio, ‘non capisco che cosa significa, ma se devo farlo, voglio indossarli nonostante tutto’.”

“Questo è ciò che intendo per atteggiamento,” approvò Giuseppe. “Ora, considera la recitazione delle benedizioni prima di mangiare o bere qualcosa, per esempio. Quante volte ti è capitato di recitare una benedizione e iniziare a mangiare qualcosa e poi, dieci minuti dopo, non ti ricordi se hai detto la benedizione o no?”

“Purtroppo, non posso dire che non mi è mai successo,” disse Adamo con un sorriso colpevole.

“Ora, se sai che le tue benedizioni attraggono shefa sulla Shekhinà – ripeto, se questa è la tua intenzione - farai uno sforzo speciale per concentrarti, in modo che la tua benedizione abbia il massimo effetto possibile. E ti garantisco, se reciti una benedizione lentamente, con questa intenzione in mente, non ti dimenticherai se l’hai detta o no, non importa quanto tempo sia passato! Le benedizioni sono il nostro modo principale di attrarre shefa dalla dimensione di Binah, intelligenza, la fonte della shefa, giù nella Shekhina, così come in noi stessi. (251) C’è un’eccezione: le benedizioni della preghiera Amidà, il cui scopo è quello di aiutarLa a salire nel mondo celeste più elevato.

L'intenzione è così importante quando si tratta del servizio divino! Mi ricordo quando ho iniziato a recitare la preghiera di mezzanotte. Il mio insegnante mi aveva spiegato il dolore della Shekhinà e come dobbiamo alzarci e piangere con Lei, piangere veramente per il Suo dolore. Ma non potevo piangere e nemmeno sentirmi triste, leggevo solo la preghiera di mezzanotte e andavo avanti con i miei studi. Poi il mio insegnante disse che se uno non

poteva piangere per il dolore della Shekhinà doveva piangere per i propri peccati e come questi avevano contribuito alla Sua sofferenza. Ma io non riuscivo nemmeno a piangere per quello. Così mi sono detto che dovevo fingere una visita di condoglianze. La legge ebraica insegna che non si dice nulla quando si fa visita a qualcuno in lutto. Basta andare, recitare un versetto prescritto, sedersi e rimanere in silenzio, condividendo il dolore delle persone in lutto. Questo è quello che ho fatto. Facevo lo sforzo di alzarmi, anche se ero molto stanco e recitavo le preghiere. Poi parlavo ad Hashem con le mie proprie parole, dicendo che avrei voluto piangere per il dolore della Shekhinà e che avevo certamente dei motivi per piangere a causa delle mie mancanze, ma il mio cuore era chiuso. L'ho implorato di aprirmi il cuore e di permettermi di sentire il Suo dolore e poi Gli ho chiesto di ricostruire il Tempio, così che i Suoi figli non siano più in lutto.

Beh, non c'è voluto un giorno o due, ma con il tempo, Egli ha risposto alla prima parte della mia preghiera. Per la seconda sto ancora aspettando.”

“Grazie per avermelo detto, Rabbino,” disse Adamo visibilmente commosso.

“Sono sicuro che conosci il principio che la Torah ci richiede: *Ama il tuo prossimo come te stesso*,” disse Giuseppe. “Che cosa significa per te?”

“Credo che significhi: Non fare al tuo prossimo ciò che non vuoi sia fatto a te stesso,” rispose Adamo.

“Rabbi de Vidas suggerisce un'interpretazione diversa: (252) ‘Ama il tuo Compagno, cioè il Santo - il tuo Compagno celeste - ‘come te stesso’, vale a dire, con la stessa intensità con cui vorresti che il tuo amato ti amasse.”

“Quindi il legame appassionato in un matrimonio umano è solo un segno dei sentimenti che dobbiamo suscitare in noi stessi verso Hashem,” disse Adamo. “E’ incredibile fino a che punto il nostro legame con Hashem è paragonato a una relazione appassionata. Questo è quello che abbiamo imparato dal legame di Giacobbe con Rachele.”

“Esattamente” approvò il saggio, “e non è quello l’obiettivo principale del Cantico dei Cantici, per darci una rappresentazione allegorica del legame tra l’Alto e il basso?”

“Rabbino, dopo che ci si è assunti l’osservanza della Torah, per qualsiasi ragione, come si fa a salire a un legame più alto, in cui non c’è ragione?” chiese Adamo.

“Ti avvicini sempre di più, mentre aumenta il tuo impegno nel servizio divino,” rispose il saggio. “E tutto a un tratto ti rendi conto che non c’è nulla di razionale nel tuo legame con l’Altissimo, nessun pensiero di beneficio personale, né paura di conseguenze di qualsiasi tipo.

“Molto spesso si raggiunge questo livello più alto dopo una caduta spirituale, come abbiamo detto riguardo a Rabbi Dordia. Quando ciò accade, il dolore della distanza è la scintilla che accende il fuoco dell’amore nei cuori d’Israele. Solo quando raggiungiamo quel livello di relazione, l’Altissimo ci rivela questo aspetto nobile del Suo amore per noi.”

“In ogni caso,” disse Adamo, “alla luce di quello che ha detto del tipo di legame che Hashem vuole da noi, che si basa soprattutto sui nostri sentimenti e come li traduciamo in servizio divino, posso capire meglio il danno causato dai reati di Yesod. Dopo tutto, è chiamato il difetto di Daat, perché per lo più danneggia la tua conoscenza di Dio!”

“Ecco perché Rabbi Shimon bar Yochai mostra nello Zohar, che è specialmente a causa del difetto della conoscenza che Hashem è separato dalla Shekhinà. Perché questo difetto è stato individuato come il colpevole principale? Perché ti rende sensibile alle forze esterne e niente ti rende spiritualmente insensibile come il contatto con queste, perché questo è il loro scopo; è così che derivano il loro sostentamento. E non è solo una questione di non essere in grado di connettersi in preghiera. Coloro che cadono nei reati di Yesod si ritrovano depressi, lacerati da conflitti mentali e mancanza di chiarezza, incapaci di concentrarsi.”

“Mi parli di questo!” esclamò il giovane.

“Tu sei lontano dalla vittima tipica di questo difetto, Adamo,” disse il saggio. “Le chiamo vittime piuttosto che carnefici, perché quello che inizia con una caduta li precipita in un gorgo del male, in cui si sentono totalmente privi di controllo. Perdono ogni parvenza di sé, diventando arrabbiati, abusivi e odiosi, soprattutto con i loro coniugi. Baruch Hashem, la tua caduta è stata bloccata prima che tu finissi chiuso in una cella solitaria creata da te stesso, come la maggior parte di queste vittime!”

“Baruch Hashem per averla trovata, Rabbino,” esclamò il giovane. Lei è quello che mi ha tirato fuori dal gorgo. In che modo Rabbi Shimon bar Yochai affronta questa situazione?”

“Il Talmud insegna che Rabbi Shimon bar Yochai e suo figlio Rabbi Elazar si nascosero in una grotta per sfuggire alla persecuzione romana che portò alla distruzione del Primo Tempio. (253) Dopo aver studiato insieme per dodici anni, uscirono dalla grotta. Videro delle persone che lavoravano i campi e rimasero inorriditi nel vedere che erano indaffarati con tali occupazioni mondane - che Rabbi Shimon bar Yochai chiama ‘la vita di un momento’ - mettendo da parte il coinvolgimento con ‘la vita dell’eternità’, che li porterebbe ad attaccarsi a Dio!”

“In altre parole,” chiarificò Adamo, “si meravigliò di come la gente potesse lavorare nei campi, invece di studiare la Torah per tutto il tempo. Non tutti possono farlo, però,” concluse malinconicamente.

“Per aiutarli a risolvere questo conflitto, Hashem disse a Rabbi Shimon bar Yochai e a suo figlio di rimanere un altro anno nella grotta. Essi ne uscirono finalmente la vigilia di Shabbat prima del tramonto e videro un vecchio che correva nel crepuscolo, tenendo in mano due fasci di mirto. ‘A cosa ti servono?’ gli chiesero. ‘Sono in onore dello Shabbat’, rispose. ‘Uno è per *shamor*-osserva lo Shabbat e uno per *zachor*-ricorda lo Shabbat’.

Mostrando a Rabbi Shimon bar Yochai l’immagine del vecchio che correva pieno di anelito per lo Shabbat, Hashem gli fece capire che il Suo popolo amato poteva raggiungere l’amore incondizionato del Cantico dei Cantici nel giorno di Shabbat, quando si prepara a ricevere la luce che Egli ha in serbo per loro. Essi potevano quindi mantenere un’impressione di questo amore per tutta la settimana entrante. Questo è fondamentalmente ciò che Rabbi Shimon bar Yochai ha insegnato nello Zohar.”

“Non capisco, mi spieghi, la prego,” supplicò Adamo.

“Egli ha insegnato riguardo questo amore, acceso nei cuori del popolo d’Israele, al punto che essi si sentono consumati con la sua intensità nel giorno di Shabbat, e come questo fa scendere il Santo su di loro, che poi li porta su in alto fin nelle Sue dimensioni più sacre.

“Ora possiamo capire perché è stato Rabbi Shimon bar Yochai a rivelare questo legame nobile, piuttosto che uno dei *Tannaim*, (254) i saggi che vissero prima di lui. Rabbi Shimon visse dopo la distruzione del Secondo Tempio, in cui il livello collettivo spirituale della Comunità d’Israele scese in quello del chol che,

come ti ho fatto notare, significa giorni feriali, ma anche separato l'uno dall'altro, così come lo sono i granelli di sabbia. A Rabbi Shimon venne perciò dato il compito di mostrargli che per amore loro, la Shekhina si mosse dal luogo del Tempio per andare in esilio con loro.”

“Ecco perché tre volte al giorno, nella Amidà, preghiamo che Hashem riporti la Sua Shekhina a Zion e ripristini il servizio del Tempio!” esclamò Adamo.

“Esattamente e nella preghiera di mezzanotte, recitiamo in lutto: (255)

*Dov'è andato il Tuo Amato? Puoi volare con Lui in Cielo?... Cosa dice la Shekhina? Oh la Mia testa! Gedulah-grandezza,(256) Ghevurah-restrizione e Tiferet-armonia hanno lasciato la Mia testa, così come Netzach-dominio e Hod-empatia. Nessuno si preoccupa della Mia anima! La mia anima è trascurata e priva di shalom-pace. Per questo piango e mi lamento.... A causa vostra sono stata esiliata a Babilonia e Mi ritrovo nelle profondità dell'esilio.”*

“Come cattura bene, il saggio che ha composto questo lamento, l'angoscia della Shekhina!” esclamò Adamo. “Posso dire che la Shekhina sta esprimendo il Suo dolore per la diminuzione della Sua unificazione quotidiana con il Santo. Ma perché vengono menzionate solo cinque sefirot? E riguardo a Yesod?”

“Quando si verifica l'unificazione?” chiese il saggio.

“Mentre diciamo la benedizione di *Sim Shalom* - ‘Accorda la pace’ nella Amidà,” rispose il giovane. Trascorsero alcuni istanti, ma il saggio non disse nulla. Improvvisamente, Adamo esclamò eccitato: “Ho capito! Lei ha detto: la Mia anima è priva di shalom, pace! Shalom è un accenno a Yesod! Wow! E ho pensato per un

momento che il saggio che ha scritto il lamento poteva essersene dimenticato!”

“Dimenticato di Yesod?” disse Giuseppe con un lieve sorriso. “Improbabile. La preghiera nella Amidà che la Shekhina ritorni a Zion e che Hashem ricostruisca Gerusalemme, può naturalmente essere intesa letteralmente. Tuttavia, devi tenere a mente che le parole ‘Zion’ e ‘Gerusalemme’ alludono anche allo stato eterno di unificazione dei giorni del Tempio.

“Di Shabbat, tuttavia, la Comunità d’Israele sale al livello più alto, in cui gli Israeliti sono paragonati a un *kallah*-sposa. La parola *kallah* in ebraico ha un altro significato, *kaltah nafshi* – ‘la mia anima è consumata dal desiderio’ (257) – così come l’anima di una sposa è consumata dal desiderio del suo sposo. Quindi, solo di Shabbat abbiamo l’obbligo di dire (258): *Vieni, andiamo a salutare la Sposa!*’ La qualità di shefa-luce che l’Altissimo emette durante lo Shabbat è come quella dell’amore tra la sposa e lo sposo. E dal punto di vista d’Israele, non c’è alcuna motivazione sottostante la loro sete di intimità con Hashem oltre che l’amore e il desiderio.”

“In altre parole, non sono preoccupati riguardo la protezione divina, come lo furono al momento di lasciare l’Egitto e nemmeno del sostentamento, come tutti vogliamo prima di Rosh Hashana, l’inizio di un anno nuovo. Di Shabbat gli ebrei pensano solo al loro desiderio per la Sua vicinanza. Questo è davvero bello! E da parte di Hashem?” chiese Adamo.

“Da parte di Hashem l’amore è sempre stato presente, al livello più alto, fin dal principio. E’ stato per aiutarci a percepire il Suo amore travolgente - qualunque sia il nostro livello personale di merito - che ci ha dato il dono dello Shabbat. Solo nella dimensione atemporale dello Shabbat possiamo aspirare a un legame in cui le



scintille infuocate dei momenti iniziali del corteggiamento cresceranno in una fiamma profonda che brucia dentro.”

“Non è così che abbiamo iniziato il nostro incontro oggi?” chiese Adamo. “Mi ha detto che, secondo l’Ari z”l, il mistero dello Shabbat è accennato in un bellissimo versetto, ‘Le scintille d’amore sono carboni ardenti, una fiamma del Divino’.”

“Proprio così. Quando un carbone comincia a bruciare, emette scintille di fuoco che esplodono rumorosamente tutt’intorno: questo è come il legame inebriante della sposa e dello sposo, che si struggono l’uno per l’altra ogni volta che non sono insieme. Esso riflette cosa prova la Shekhina per l’Altissimo quando è lontana da Lui. Esso riflette anche come ci sentiamo quando lo Shabbat sta per iniziare.

“Dopo un po’ i carboni diventano bianchi e invece delle scintille rumorose, c’è una luce soffice: questo è ciò che accade quando l’amore matura. L’amore, allora, brucia dentro di te. Questo è come ci sentiamo in basso mentre lo Shabbat avanza o, come dicono i cabalisti, quando la Shekhinà sale e in risposta al desiderio della Comunità d’Israele, la fiamma dell’amore dell’Altissimo scende per incontrarla.”

“Questo è dunque il motivo per cui lei ha enfatizzato così tanto la preparazione spirituale per lo Shabbat,” rifletté Adamo. “Certo, come possiamo desiderare la venuta dello Shabbat se non abbiamo idea di come sia importante il desiderio di vicinanza? Ciò che la maggior parte di noi fa è di correre e affrettarsi a compiere i mille e uno elementi necessari per la preparazione fisica dello Shabbat e poi aspirare a quello che percepiamo come un riposo ben meritato. Ho notato che qui in Israele la gente di solito non lavora il venerdì e quindi le persone hanno il tempo di permettere al loro desiderio dello Shabbat di venire a galla, leggendo la porzione della Torah settimanale e coinvolgendosi in qualcosa nella preparazione fisica

per lo Shabbat, come gli acquisti del'ultimo minuto e preparare le coppette d'olio d'oliva e gli stoppini da accendere per le loro mogli. Ma in America il massimo che possiamo fare è correre a casa dal lavoro, fare una doccia veloce e andare in sinagoga. Quindi, questo è quello che rivela lo Zohar! Naturalmente, la parola *rivela* è relativa perché nessuno, che io sappia, parla di questo profondo significato dello Zohar!”

“Come ti ho detto, chiunque faccia uno sforzo per capire lo Zohar, sta cercando di capire la volontà di Hashem e il mistero del nostro legame appassionato con Lui,” osservò Giuseppe. “Il fatto che sia stato rivelato - anche se era in aramaico - ha lasciato la sua impronta permanente nel mondo, in modo che chi si sforza di studiarlo noterà che gli viene reso più accessibile tramite l'assistenza celeste, particolarmente oggi quando la nostra redenzione si avvicina e siamo stati istruiti dall'Arì z”l di studiare lo Zohar per accelerarla ancora di più. Ecco perché oggi ci sono delle eccellenti traduzioni interpretative dello Zohar, che includono i commenti tradizionali, (259) qualcosa che non era disponibile nei secoli passati.

“Ma andiamo avanti a parlare della Shekhinà. Dopo la distruzione del Tempio, il sapere che la Shekhina era con loro in esilio, accese i cuori dei figli d'Israele, al punto da essere consumati di nostalgia. La loro sete per la vicinanza causò l'ascesa della Shekhinà nel Suo spazio giusto in Alto, nel settimo giorno.

“Ogni mattina, recitiamo un versetto delle nostre preghiere in cui Hashem promette di non distruggere i Suoi figli, né di stancarsi di loro, anche se sono nella terra dei loro nemici. (260) Se leggi tra le righe però, ti rendi conto che il verbo ‘distruggere’, in ebraico *lekalotam*, è privo della lettera *vav*, che indica il suono della ‘o’. Mi chiedo quanti si rendono conto che questa omissione è

tutt'altro che accidentale, perché allude ad un altro livello di significato!

“Abbiamo visto oggi che kallah significa ‘sposa’. Il verbo kaleh può significare ‘consumato dal desiderio,’ e anche ‘distruggere completamente’. Lo Zohar ci dice che il motivo per cui Dio non sarà mai disgustato di noi, anche se siamo in esilio a causa dei nostri peccati, è perché siamo la ‘Sua sposa’.”

“Se pensa a noi come la ‘Sua sposa’, perché ci ha mandato in esilio, in primo luogo, allora?” chiese Adamo bruscamente.

“Perché ci siamo comportati come la Sua kallah solo *dopo* che ci ha mandato in esilio. E’ stato solo a causa del dolore della separazione che abbiamo capito quello che avevamo fatto e quanto eravamo lontani da Lui. In Israele eravamo diventati freddi e indifferenti, immersi nella nostra ricerca della soddisfazione personale. Quando siamo stati costretti ad andarcene, il dolore della distanza dal divino che abbiamo sperimentato, ha suscitato in noi un forte desiderio di riavvicinarci a Lui.”

“Così, è stato precisamente in esilio che siamo diventati la Sua kallah,” ripeté Adamo, “ed è per questo che Lui non si stancherà mai di noi, perché è reciproco, un amore attrae l’altro.”

“Esatto!” assentì il saggio. “Devi capire che fino a che il Tempio non si erige nella sua sede siamo ancora in esilio, anche se siamo nella terra d’Israele. L’occultamento estremo della Presenza Divina durante i giorni della settimana suscita nel popolo d’Israele un desiderio profondo di vicinanza all’Altissimo e questo li eleva all’aspetto di kallah. Poi arriva lo Shabbat e a seconda della tua preparazione a riceverlo, sei in grado di sperimentare un’illuminazione divina che puoi proiettare nella settimana entrante.”

“Sai,” aggiunse, “alla conclusione del servizio di mezzanotte, si legge una bella preghiera composta dal cabalista del XVIII secolo, il Rabbino Shalom Sharabi, noto come il Rashash (261). L’obiettivo della preghiera è essenzialmente che la luce divina possa discendere dalla Luce Infinita dell’*En Sof* (l’aspetto del divino più alto e circondante) via via su tutte le successive entità celesti e manifestarsi nei livelli della nostra anima. Alla fine della preghiera, chiediamo ad Hashem di non renderci necessario lasciare la Terra di Israele e andare all’estero. In apparenza, preghiamo per poter rimanere in Israele, perché solo qui la Presenza di Hashem è costante. In una circostanza particolare però, sono stato costretto a partire da Israele e dopo pochi giorni mi sono reso conto che le mie preghiere erano migliori di quanto fossero mai state. (262)

“Poi ho capito che la distanza dalla santità che provavo quando ero fuori d’Israele mi stava aiutando a raggiungere un legame più stretto con l’Altissimo. Dopo di che, ogni volta che ho detto la preghiera del Rashash, ho pianto con una comprensione nuova: ‘Non rendermi necessario lasciare Israele,’ precisamente, non rendermi necessario sperimentare la distanza al fine di rivitalizzare l’intensità del mio desiderio.

“Nel santuario interno del Tempio sorgeva la *menorah*, il candelabro a sette braccia con il suo braccio centrale illuminato in modo permanente. La sua fiamma rifletteva il nostro desiderio sempre crescente dell’attaccamento appassionato ad Hashem. Quando la fiamma interiore del nostro amore per Hashem si è spenta, anche la fiamma della *menorah* si è spenta e il Tempio fu distrutto. Spetta a noi di mantenere viva quella fiamma dentro di noi, affinché Egli riaccenda quella della *menorah* dall’Alto e riporti la Shekhina a Zion.”

“Fermiamoci qui, Adamo, tra mezz'ora arriverà il momento delle preghiere del mattino. Dopo di che, di solito rimango in sinagoga e leggo la parasha due volte in ebraico e una in aramaico, e la maggior parte degli uomini fa lo stesso. Poi torno a casa, faccio una colazione leggera e dormo un paio d'ore. Vuoi venire con me?”

“Per dire l'intera parasha in sinagoga?”, disse Adamo “Sono sicuro che mi ci vorrà un po' di più di tempo di lei. La mia lettura è migliorata, ma non sono sicuro di essere diventato più veloce. Forse verrò a casa ...”

“Nel momento in cui arrivi a casa, mangi qualcosa e poi vai a dormire, non è più la stessa cosa. Non avrai iniziato lo Shabbat con tutta l'energia che dovresti. Ti aspetterò, Adamo.”

“Sono sicuro che lei deve essere molto stanco, Rabbino,” disse Adamo. “Va bene, rimarrò fino a quando avrò finito e poi tornerò a casa da solo.”

“No, ti aspetterò”, disse Giuseppe con fermezza. “Ad ogni modo, non sono stato qui per un po' e sono sicuro che ci sono molte persone che mi devono fare domande.”

NOTE:

(241) Vedere Rabbi Shalom Noach Brezovsky di *Slonim Chassidut, Netivot Shalom*, (Gerusalemme: *Yeshivat Bet Avraham Slonim*, Casella Postale 5020, Gerusalemme, Israele) pag. 39.

(242) Il Rebbe di Karlin udì un proclama dal Cielo riguardo il nostro obbligo di prepararci emotivamente per ottenere la delizia dello Shabbat; vedere *Netivot Shalom*, p. 36:1.

(243) Cf. Rab Yehoshua Y. Neuwirth, *Shemirat Shabbat: A guide to the practical observance of Shabbat*, New York: Feldheim, 1984.

(244) *Shalhevet Yah* in ebraico [o *Yud-Heh*, le prime due lettere del Nome Sacro *Shem Havaya*].

(245) Il Cantico dei Cantici, 8:7.

(246) In ebraico, *deveka*-attaccamento, *chasheka*-desiderio e *chafetza*-volontà circondante. Vedere *The Gate of Love*, op. cit., pp. 72-80.

(247) La trattazione seguente delle tre espressioni proviene da Rabbi Luria, *Bet Genazai al haTorah*, vol. II, “*Vatidbak Nafsho beDina Bat Yaakov*,” pp. 942-944.

(248) Parafrasando Il Cantico dei Cantici, 8:6.

(249) *The Beginning of Wisdom: Gate of Love*, p. 100.

(250) *Ibid.* p. 280.

(251) Zohar, *Ekev* 271a, (*Ra 'yah Mehemna*); *Matok Midevash*, p. 138

(252) *Gate of Love*, p. 82.

(253) Trattato *Shabbat*, 33b. Questo episodio è un adattamento da Rabbi Luria *Bet Genazai* sullo *Shabbat*, vol. I, “*Shalhevet Yud-Heh*,” pp. 54-58. Gerusalemme, 1993.

(254) Saggi rabbinici del periodo intorno al 10-220 C.E.

(255) Lamento di Rabbi Moshe Alshich, mia traduzione. Vedere Avraham Greenbaum: *The sweetest hour: Tikkun Chatzot*. New York: Breslov Research Institute, 1993, pp. 15-19.

(256) Chesed, bontà, era chiamata *Ghedulà*-grandezza prima degli insegnamenti dell'Arì z"l.

(257) Salmi 84:3 e 119:81.

(258) Trattato *Shabbat*, 119a.

(259) La traduzione eccellente ed edizione critica dello Zohar preparata da Rabbi Daniel Frisch, *Matok Midevash*, è ora disponibile in una versione vocalizzata.

(260) Levitico, 26:44. Traduzione *The Living Torah. The complete Artscroll Siddur, op. cit.*, p. 26.

(261) Il cabalista del diciottesimo secolo Rabbi Shalom Sharabi, conosciuto come Rashash.

(262) Offro di mandare via fax una versione vocalizzata di questa preghiera a chiunque volesse leggerla dopo il testo della preghiera di mezzanotte, pubblicata nella maggior parte dei libri di preghiera.

# QUATTORDICESIMO CAPITOLO

## Shabbat a Safed

La mattina dopo fecero come previsto. Dopo le preghiere del mattino, un uomo portò in giro tazze di tè verde forte e dolce. Adamo ne prese una con gratitudine e iniziò a leggere la parashà. Quando Giuseppe ebbe finito, era arrivato a leggerne i due terzi ma si rese conto che non doveva sentirsi in colpa, perché proprio come Giuseppe aveva sospettato, molte persone volevano scambiare una parola con lui. E in effetti, finirono circa nello stesso momento.

Quando ritornarono a casa, la rabbanit li ha accolse insieme a Rachele. Dopo la prima colazione Giuseppe disse ad Adamo: "Andiamo a riposare per un po'. Busserò alla tua porta quando andrò al mikve, per vedere se vuoi venire con me."

Fedele alla sua parola, un paio d'ore più tardi, l'anziano bussò alla porta della coppia: "Sei pronto Adamo? Se vuoi venire con me al mikveh io vado ora."

Adamo si alzò, i suoi movimenti lenti tradivano la sua riluttanza."Digli che sei troppo stanco!" gli sussurrò Rachele.

"Lo sono, ma non avrò mai un'altra possibilità di farlo se non ci vado ora. Ho sentito dire che il mikveh dell'Ari z"l è solo una piscina di acqua ghiacciata scavata nella roccia della montagna, giù nel vecchio cimitero. Anche se dovessi ritornare qui da solo, dubito che avrei il coraggio di immergermi dentro. Devo andare con il Rabbi, in ogni caso dev'essere stanco come lo sono io."

"Vai allora," disse piano."Cercherò di aiutare la Rabbanit, se c'è ancora qualcosa da fare."



Il giovane uscì dalla stanza e vide Giuseppe, che era già fuori.”Faremo meglio a camminare,” disse.”Si fa prima, perché se andiamo in macchina bisogna fare una grande deviazione per arrivarci e Safed ora è piena di traffico.”

I due uomini iniziarono a discendere attraverso i vicoli della città vecchia di Safed. Il percorso era continuamente interrotto da gradini che dovevano scendere. Quando arrivarono al cimitero, la strada divenne così ripida che Adamo camminava in punta di piedi, temendo di scivolare. Il passo sicuro di Giuseppe tradiva una lunga familiarità con il sentiero.

“Possiamo andare alla tomba dell’Ari z”l?” chiese Adamo.

“Mi dispiace, ma proprio non abbiamo tempo. Voglio pregare nel pomeriggio presto la preghiera di mincha, e alla sinagoga Alshich cominciano tra quaranta minuti. E’ molto importante recitare la preghiera di mincha nel primo pomeriggio del venerdì.

Vedi, con le tue preghiere accumuli energia spirituale ogni giorno fino al culmine della preghiera del venerdì pomeriggio, il sesto giorno. Per tutta la settimana, edifichi la tua coscienza e ognuna delle tue preghiere è un blocco aggiunto all’entità totale della tua coscienza. La preghiera di mincha del venerdì pomeriggio è la keter dell’entità della coscienza che sei andato edificando per tutta la settimana, attraverso le tue preghiere.”

“In che sinagoga ha detto che andremo?”

“La sinagoga di un saggio della Torah di Safed, il cui nome era Rabbi Moshe Alshich. (263) Fu il primo insegnante di Rabbi Chaim Vital, il principale discepolo dell’Ari z”l. È un dato di fatto che il santo Alshich, come veniva chiamato, è stato l’autore del lamento che ti ho letto questa mattina in macchina.” Notando lo sguardo incredulo di Adamo, aggiunse: “A proposito, non l’avevo

pianificato. E' una bella sinagoga dell'antica Safed e capita anche che sia vicina a casa mia.. Eccoci arrivati."

Erano davvero arrivati. Quando videro l'acqua scura all'interno della grotta dove c'era il mikveh, Adamo rabbrivì e sembrò pronto ad andarsene.

"Per favore, non pensare che devi farlo, Adamo," disse il saggio rassicurante."Se vuoi, però, è meglio entrarci molto velocemente, senza dare al tuo istinto cattivo la possibilità di interferire."

Un giovane uomo vestito in un abito chassidico entrò nello spazio del mikveh e vedendo l'indecisione di Adamo si svestì rapidamente ed entrò nell'acqua, senza fiatare. Un attimo dopo, era già fuori ad asciugarsi.

"Questo mi ha incoraggiato!" disse Adamo."Ho intenzione di farlo. So che andare al mikveh è uno dei mezzi principali per acquistare purezza e ho sentito la leggenda di questo mikveh particolare, che a chi vi si immerge viene garantito di fare la teshuvah completa nella sua vita."

"Bene," approvò Giuseppe."Prova a immergerti per tre volte di fila. La prima volta, tieni a mente di pentirti dei tuoi peccati passati e di spogliare la tua anima dei suoi indumenti feriali; la seconda volta abbi l'intenzione di onorare lo Shabbat e di attrarre su di te la sua santità elevata. Poi, puoi immergerti una terza volta con l'intenzione di attirare su di te l'anima supplementare dello Shabbat."

Dopo che lasciarono il mikveh, Giuseppe disse: "A proposito, se hai molta fama e preferiresti non venire a pregare mincha con me, va bene lo stesso. Mia moglie ti darà qualcosa da mangiare a casa."

Schiarendosi la voce, il giovane disse: “Grazie innanzitutto, non ce l’avrei mai fatta da solo. Vorrei venire a pregare mincha, ho fame, ma posso aspettare.”

Mentre parlavano arrivarono alla sinagoga. Adamo si sentì a suo agio nel piccolo edificio dalle pareti bianche e con il soffitto a volta. Gli uomini stavano per iniziare e accolsero cordialmente Giuseppe, quando lo videro. Adamo notò che a differenza degli altri giorni della settimana, cantarono il canto bellissimo Yedid Nefesh-Amato dell’anima.”Splendore dell’universo” cantavano, “la mia anima si strugge per il Tuo amore...”

Adamo sentì che il suo desiderio per l’espansione della mente, in cui una volta aveva sentito l’immediatezza della Presenza Divina, stava aumentando rapidamente, ma era diluito dalla sua stanchezza. Lo sforzo fisico del lungo viaggio in auto, unito allo sforzo mentale dell’immersione, lo avevano completamente esaurito e stava lottando per rimanere sveglio. Sulla via del ritorno alla casa di Giuseppe, il giovane si scusò.

“Mi dispiace, ma riesco a malapena a tenere gli occhi aperti. Sono molto stanco.”

“Vedo,” disse il saggio.”Potremo riposare non appena arriviamo a casa. Dio volendo, cercherò di essere pronto per lo Shabbat tra un’ora e mezza. Verso le 15:30, andrò nel campo dietro la casa per accogliere la regina Shabbat. Se sei troppo stanco, ti unirai a noi più tardi per le preghiere della sera, in questa stessa sinagoga, al momento della comparsa dello Shabbat..”

“Non è troppo presto per recitare le preghiere per ricevere lo Shabbat?” chiese Adamo.”Shabbat non inizia prima delle 19.”

“Prima di tutto, come regola generale, ma particolarmente nei mesi estivi, i cabalisti ricevono lo Shabbat un’ora prima che inizi

realmente. Se si riceve lo Shabbat alle 19, non sarà possibile terminare il pasto prima delle 22. Per un cabalista, questo significa che gli sarà molto difficile alzarsi a studiare la Torah durante le ore notturne, o perlomeno pregare con il sorgere del sole la mattina dopo. Così mia moglie accende le candele dello Shabbat alle 18 (264) e per me le 15,30 non sono troppo presto per accogliere lo Shabbat.” Sorrise e aggiunse: “Quando sono qui, approfitto del tempo che ho per dire queste preghiere iniziali. E’ un lusso che non mi posso permettere a Gerusalemme, perché là sono sempre molto occupato.”

Adamo sorrise, troppo stanco per parlare. Quando arrivarono a casa, andò dritto nella stanza che gli avevano dato e scoprì che Rachele stava riposando.”Ti prego, svegliami dieci minuti dopo le 15. Voglio andare nel campo con il rabbino, per accogliere lo Shabbat.” Si accasciò sul letto e si addormentò all’istante.

Rachele annuì in assenso e ricadde a dormire. Tuttavia, aveva già riposato per quasi un’ora e non passò molto tempo prima che si alzasse, sentendosi di nuovo in forma. Quando arrivò il momento, cercò di svegliare il marito, ma senza alcun risultato. Lui borbottava qualcosa e poi tornava a dormire. Pronta a rinunciare, gli disse: “Ci vediamo più tardi, Adamo, vado a vedere il rabbino che accoglie lo Shabbat.”

Il giovane salto su dal letto e le chiese: “Che ora è? Me lo sono perso?”

“Quasi, sono le 15,25,” gli rispose Rachele uscendo dalla stanza, mentre Adamo balzò in piedi e corse a fare una doccia e a prepararsi.

Rachele uscì dalla sua stanza in tempo per vedere il rabbino uscire di casa: indossava il suo cappotto bianco e il cappello di pelliccia bianco dello Shabbat.

La rabbanit la vide e la salutò: “Ciao! Hai potuto riposare?”

“Sì, grazie. Avevo intenzione di venire a offrirle il mio aiuto, ma ero così stanca che mi sono addormentata subito.”

“Grazie, ma non ce n’era bisogno, perché la mia nuora che vive qui a Safed, è una cuoca meravigliosa e mi ha aiutata. Avevo già finito quando sei arrivata.”

“Va bene se andiamo nel campo a vedere il rabbino pregare?”

“Certo,” rispose la signora sorridente. “Quando ha finito di recitare le preghiere della *Kabbalat Shabbat*, (265) andrà alla sinagoga. Allora puoi ritornare qui e accendere le candele dello Shabbat e poi unirti a loro in sinagoga o restare qui a pregare la preghiera serale da sola, come faccio io.”

Adamo uscì dalla sua stanza indossando i suoi vestiti dello Shabbat e con un libro di preghiere sotto il braccio. Prendendo congedo dalla Rabbanit, andarono nel campo sul retro della casa. Il rabbino era lì in piedi, in un punto alto del campo da cui si vedeva a distanza. Teneva in mano una pergamena da cui leggeva Il Cantico dei Cantici, con il bel tono delle sue note di cantillazione. Il ritmo lento della sua lettura indicava quanto fosse concentrato su quello che diceva. Quando ebbe finito, arrotolò la pergamena, la posò su un tavolo vicino e prese il suo libro di preghiere. Iniziò a recitare alcuni salmi, fermandosi lentamente ogni due o tre parole. Adamo poi si ricordò quello che gli aveva detto in macchina riguardo il pregare con concentrazione, con l’obiettivo di capire quello che si legge, per rendere la preghiera un servizio del cuore. Il rabbino recitò solo alcuni salmi, ma gli ci volle molto tempo, perché faceva pause meditative dopo ogni versetto. Era chiaro che stava costruendo energia spirituale con ogni parola che pronunciava.

Finalmente posò il libro sul tavolo e la giovane coppia fu pronta ad andarsene, pensando che avesse finito. Invece, il saggio chiuse gli occhi e iniziò a recitare il Salmo 29, Mizmor le David, Havu l'Hashem.... Il suo volto era luminoso per l'intensità della sua concentrazione, il saggio poi esclamò: "Lecha Dodi-Vieni mio Amato, a salutare la Sposa. Accogliamo la Presenza Shabbat!" Alla fine di questa preghiera, disse tre volte, inchinandosi prima a destra, poi a sinistra e infine al centro: "Vieni, o Sposa, Vieni o Sposa, o Regina Shabbat!"

Adamo stava cercando di seguire le preghiere con il libro che aveva portato con sé, ma la sua mente era costantemente sviata sull'anziano rabbino in piedi in aperta campagna, il suo viso raggianti con la luce della Presenza Divina. Poiché la fatica fisica gli pesava ancora, Adamo fu stupito dall'energia che emanava dal rabbino e ad un certo punto si sentì invidioso del profondo legame che l'anziano aveva chiaramente ottenuto con il suo Creatore. La sua invidia si trasformò improvvisamente in desiderio, quando vide che il saggio aveva finito di pregare rimanendo lì in contemplazione, con gli occhi bagnati di lacrime. Guardando l'orologio, Adamo si rese conto che erano trascorse due ore.

Rachele fu profondamente commossa da questa esperienza. Fece tranquillamente cenno al marito che andava via, e s'incamminò. Entrando nella casa del rabbino, andò in salotto per accendere le candele dello Shabbat. Chiudendo gli occhi, recitò la benedizione, aggiungendovi con un sussurro la sua preghiera personale, i suoi occhi pieni di lacrime.

Andando nella sua camera, prese il suo libro di preghiere e cominciò a leggere lentamente le preghiere della Kabbalat Shabbat e dopo la preghiera serale. Si soffermò a lungo in preghiera, allungando la sua pronuncia del Nome divino per mezzo di una

melodia silenziosa, seguendo silenziosamente quello che aveva sentito fare dal Rabbino con i salmi nel campo.

Aveva appena fatto i tre passi indietro alla fine della preghiera, quando sentì la voce del rabbino esclamare ad alta voce: “Shabbat Shalom!” Uscì e lo vide togliersi il cappello, avvolgendosi nel suo *tallit*-scialle di preghiera. Su un lato della stanza c’era suo figlio, la nuora e due dei loro figli. Si diresse verso il tavolo, che era ben apparecchiato: al capo del tavolo c’erano dodici pagnotte di pane su un bel vassoio.

La rabbanit assegnò il posto a tavola a ciascuno. All’inizio si alzarono tutti in piedi e Giuseppe recitò la preghiera del kiddush, tenendo in mano un bicchiere di vino che suo figlio gli aveva versato, permettendo poi a tutti di averne un assaggio. Dopo il lavaggio rituale delle mani che seguì, si sedettero tutti. Rachele notò che i sei pani su ciascun lato del vassoio erano disposte in pile di due, in forma di un triangolo rappresentante la vocale ebraica segol. Il saggio prese i due pani in alto centrali e li mise insieme come uno solo, recitando la benedizione. Poi, dopo aver assaggiato un boccone, distribuì ai commensali gli altri pezzetti intrisi nel sale.

Il pasto era sontuoso e consisteva di molte portate, che includevano parecchi contorni. Adamo continuò a guardare il rabbino, rendendosi conto che prendeva solo un assaggio di ogni cosa, mai una vera porzione. Non poté fare a meno di dire: “Lei non mangia molto.”

“E’ molto facile mangiare troppo di Shabbat, particolarmente nel primo pasto. Ho imparato nel modo più difficile, che ogni volta che l’ho fatto, ho rovinato il resto del mio Shabbat. Prima di tutto, non sarei in grado di alzarmi di notte, perdendo così l’opportunità di studiare nella notte di Shabbat. Di Shabbat, ogni Ebreo riceve un’anima aggiuntiva, il cui scopo interiore è di intensificare la

nostra consapevolezza della Presenza Divina, particolarmente quando siamo immersi nella preghiera. La potenza supplementare di concentrazione della nostra mente migliora anche il piacere di studiare la Torah di Shabbat, perché il nostro livello di comprensione è aumentato. La gioia delle mie notti di Shabbat è immergermi nello studio dell'interpretazione dello Zohar della parasha settimanale. Perderla perché aveva mangiato troppo mi è capitato solo una volta, e mi sono detto che non ne valeva la pena.”

Adamo rise.”Certo, ma è più facile a dirsi che a farsi! Guardi tutto questo buon cibo! E la Rabbanit non si arrabbia?”

Gli occhi di Giuseppe si addolcirono mentre guardò la moglie con affetto, che gli sorrise in risposta. “No,” disse. “La mia rabbanit non si arrabbia mai. Il giorno del nostro matrimonio le ho detto che se avessimo avuto una discussione, lei avrebbe vinto, ma fino ad ora non ha mai avuto bisogno di esercitare i suoi diritti di vincita.”

Mentre la rabbanit e sua nuora toglievano dal tavolo i piatti della prima portata e proseguendo con le successive, il figlio del rabbino fece un commento sulla porzione settimanale della Torah, che portò a una discussione generale. Poi Giuseppe cominciò a cantare. Adamo chiuse gli occhi e si unì a lui, perché era una canzone che conosceva e mentre ripetevano una strofa della canzone più e più volte, era entrato chiaramente in un altro spazio.

“Il cibo si raffredda!” si lamentò la rabbanit, offrendo poi ad Adamo un po' di vino.

Adamo si scosse, come uscendo da una fantasticheria profonda.”Grazie” disse, “ma preferirei di no. A proposito, il cibo è assolutamente delizioso. La combinazione di alcuni piatti aromatizzati con spezie delicate e altri con aromi molto caldi è squisita. Un momento fa sono stato tentato di chiedere se potevo



averne ancora un po', ma dopo aver sentito il rabbino cantare penso che mi asterrò.”

La Rabbanit sorrise e gli disse: “Non cercherò di persuaderti. So' che il troppo cibo rende più difficile alzarsi di mattino.”

Adamo sorrise: “Il ricordo di questo Shabbat rimarrà con noi a lungo.”

Il pranzo stava per finire. Uno dei bambini portò dei birboni-libretti contenti il testo del Ringraziamento dopo i pasti, mentre l'altro prese un calice d'argento da uno scaffale vicino. Poi andò in cucina, sciacquò il calice e lo portò in tavola riempiendolo di vino. Scorgendo uno sguardo interrogativo negli occhi di Rachele, Giuseppe disse:

“C'è un profondo insegnamento dello Zohar riguardo l'uso di un bicchiere di vino per la recita del Ringraziamento dopo i pasti, quando tre maschi adulti hanno mangiato insieme. (266) Re Davide era solito recitare questo versetto prima del Ringraziamento dopo i pasti (267): אָבְרָכָה אֶת יְדֹד בְּכֹל עֵת תְּמִיד תְּהִלָּתוֹ: *‘Io benedirò Hashem in ogni momento. La Sua lode sarà sempre nella mia bocca’*. Re Davide faceva questo perché sapeva che è necessario dichiarare verbalmente la tua intenzione di recitare il ringraziamento dopo i pasti e questo versetto è come una dichiarazione d'intento.”

“Perché dovresti affermare la tua intenzione?” chiese Rachele.”Perché non recitare subito la benedizione?”

“Vedi, quando ti siedi a mangiare un pasto, la Shekhina è presente, perché tutto il cibo contiene scintille sante provenienti da Lei. Quindi la Shekhina trae soddisfazione da una tale dichiarazione verbale, perché dichiara la tua intenzione che tutto il sostentamento spirituale debba andare a Lei. Comunque è presente

anche l'altro lato, perché tutto il cibo ha un aspetto di klippà in esso, che è la parte materiale che il tuo corpo gradisce. Di conseguenza deve dichiarare la tua intenzione che la tua benedizione è destinata al Santo esclusivamente, in modo che le forze esteriori non ne partecipino.

“Quando inizi dicendo questo versetto, per dichiarare la tua intenzione di recitare la Grazia dopo i pasti e la reciti con intenzione diretta, le scintille sante sono elevate. Poi le forze esteriori sono assoggettate automaticamente e la Shekhina riceve la shefa della tua benedizione. In qualche modo, se non dichiari la tua intenzione, le forze esteriori hanno il diritto di soffermarsi e ottenere un qualche sostentamento dalla tua benedizione, e alcune delle scintille sante che hai già liberato ritorneranno alla loro dimensione precedente.”

“Cosa succede quando mangi qualcosa e ti dimentichi di dire una benedizione?” chiese Rachele.

“Allora sarà l'altro lato che ne trarrà il sostentamento spirituale e si attaccherà a te mentre lo mangi.”

“Quello non aumenterà la tua insensibilità alla spiritualità, in modo che sarà più probabile che continuerai a dimenticartene?” chiese lei.

“Temo di sì.”

“Ma Rachele, questo è il nome del gioco,” disse Adamo. “Voglio dire, il rabbino ha spiegato che più si fa uno sforzo per acquisire la santità e avvicinarsi ad Hashem, più Egli ti aiuta a farlo. Ma è vero anche il contrario. Quanto più sei incurante circa le cose che devi fare, tanto più sarai sospinto in quella direzione.” Poi, guardando verso il rabbino, chiese: “Quando si versa un bicchiere di vino per

dire il Ringraziamento dopo i pasti, non è una dichiarazione della sua intenzione?”

“No,” rispose il saggio, “perché se tieni in mano un bicchiere di vino si potrebbe pensare che stai per recitare una benedizione per berlo, invece che recitare il Ringraziamento dopo i pasti. Di conseguenza, se la tua intenzione è che il bicchiere di vino che stai tenendo in mano dovrebbe essere utilizzato per il Ringraziamento dopo i pasti e così, solo per amore del Santo, devi dichiarare la tua intenzione.”

“E questa dichiarazione d’intenzione è il versetto che ha appena citato?” chiarì Rachele.

“In parte è così, ma deve essere integrato dalla dichiarazione prescritta in aramaico (268). Allora sarà la Shekhina a ricevere il sostentamento spirituale.”

“Ma io pensavo che la solita formula ebraica, che recitiamo prima che i tre uomini dicano il Ringraziamento dopo i pasti, fosse già una dichiarazione della nostra intenzione!” osservò Adamo. (269)  
“Perché dobbiamo far precedere la dichiarazione in ebraico da quella in aramaico?”

“Hai ragione a dire che la formula ebraica è già una dichiarazione. Tuttavia, è necessaria un’altra dichiarazione d’intenti, perché la formula aramaica è specificamente intesa per la Shekhinà, per liberarla da ogni forza esterna.”

“Qual è il legame tra la Shekhinà e l’aramaico?” chiese Adamo.

“L’aramaico ci ricorda che la Shekhina è in esilio. La formula ebraica è destinata a Binah, con lo scopo di attrarre l’illuminazione da Binah alla Shekhinà.”

“Ho una domanda ancora più fondamentale,” disse Rachele.”Perché c’è bisogno di un bicchiere di vino quando tre uomini mangiano insieme, innanzitutto?”

“Perché l’espressione ‘bicchiere di vino per il Ringraziamento dopo i pasti’ è in realtà un codice per la Shekhina e quindi è un invito alla Shekhinà, in modo che Lei possa ricevere shefa da Binah. La dichiarazione verbale ebraica è un invito destinato a Binah - la forza femminile della Creazione - da cui derivano tutte le benedizioni e il sostentamento.

“In breve, l’uso di un bicchiere di vino per dire il Ringraziamento dopo i pasti, nonché la dichiarazione aramaica dell’intenzione, sono entrambi intesi ad attrarre shefa dal mondo celeste di Binah sulla Shekhinà.”

“Sapere tutto questo è molto importante per me,” disse Adamo.”Grazie, Rabbino.”

"Ascolta le parole della dichiarazione aramaica che bisogna dire quando tre maschi adulti mangiano insieme", disse Giuseppe:

*Benediciamo il Re santo e elevato.*

הב לן ונבריד למלכא עלאה קדישא

*Con il permesso del Re santo e elevato*

ברשות מלכא עלאה קדישא,

“Ora, se è Shabbat, devi aggiungere:

*E con il permesso della Regina Shabbat,*

וברשות שבת מלכתא

“E continui in ebraico:

*Benediciamo Colui da cui abbiamo mangiato:*

בְּרַךְ אֱלֹהֵינוּ מִשְׁלוֹ:

“Capisco quello che dice Rabbino,” esclamò Adamo. “Aggiungendo le parole ‘e con il permesso della regina Shabbat,’ sta cercando di fare in modo che la shefa raggiunga la Shekhinà.”

“Adamo, vuoi condurre per noi la recitazione del Ringraziamento dopo i pasti?” gli chiese Giuseppe.

“Sarà un onore, Rabbino”, disse il giovane. “Spero solo di non fare pasticci.”

La Rabbanit fece passare in giro un piccolo contenitore pieno d’acqua, dentro una ciotola. Gli astanti versarono un po’ d’acqua sulla punta delle loro dita, sopra la ciotola. Rachele disse: “Nelle case in cui siamo stati invitati, ho visto che le donne non seguono questa pratica, così pensavo che riguardasse solo gli uomini.”

Giuseppe scosse la sua testa lentamente, ma non disse nulla. Quando finirono di recitare il Ringraziamento dopo i pasti, spiegò: “Non bisognerebbe parlare dopo aver lavato le dita prima della recitazione del Ringraziamento dopo i pasti, per cui non ho detto niente. Ti sbagli, è il dovere di una donna di osservare questa pratica, come pure di recitare il Ringraziamento dopo i pasti.” (270)

Rachele si offrì di restare per aiutare la rabbanit a riordinare, ma la sua offerta fu respinta fermamente. Adamo chiese al saggio: “Cosa facciamo domani? Non so se sarò capace di svegliarmi senza una sveglia.”

“Busserò alla tua porta quando sarà il momento di prepararti per andare a pregare Shachrit, la preghiera del mattino.”

“A che ora possiamo cominciare a pregare l’Amidà?” chiese Rachele.”Qual è il momento esatto del sorgere del sole?”

“Domani mattina sarà alle 5,5. Dovremmo essere in sinagoga circa alle 4 e 20; così ti sveglierò una mezz’ora prima. Shabbat Shalom!”

La mattina dopo, quando ritornarono dalla sinagoga, la famiglia intera si sedette a tavola, non per una colazione leggera, ma per un pasto completo. Rachele sapeva cosa aspettarsi, perché la rabbanit le aveva detto che la pratica di fare il kiddush della mattina sul vino e la torta dopo il ritorno dal servizio di preghiera dello Shabbat mattina non andava bene per loro. Quando una persona si alza a studiare nel cuore della notte e poi va a pregare all’alba, nel momento in cui ritorna dalla preghiera, è pronta per un pasto completo e dopo quello per un riposino mattiniero.

Quando il pasto dello Shabbat mattina terminò, sia Adamo che Rachele scoprirono quanto questo fosse vero. Prima di ritirarsi a riposare, Giuseppe disse loro che di Shabbat pregava sempre Mincha nel primo pomeriggio, alle 14 e che poi avrebbero mangiato il terzo pasto dello Shabbat. Dopo di che, si sarebbero ritrovati per studiare insieme tutti e tre.

Rachele rimase sorpresa dal cambiamento di umore che notò nel terzo pasto. Il saggio mangiò a malapena, dedicando molto tempo al canto, dando chiaramente la preferenza ai temi della nostalgia. La sua ultima canzone, *El Mistater* –Dio che nasconde Se stesso, riguardava l’occultamento della Presenza Divina. (271)

La faccia dell’anziano rifletteva veramente il suo dolore quando accennò al tormento dell’esilio. Adamo pensava di aver vissuto personalmente l’empatia del rabbino con il suo compagno ebreo sin dal loro primo incontro, quando il saggio aveva mostrato la sua preoccupazione per l’estraneo che allora era stato per lui. Giuseppe

poi cantò riguardo la Comunità d'Israele come una corona di bellezza. Adamo ricordò quello che il saggio aveva detto durante il loro viaggio in macchina. I carboni ardenti del nostro legame con Hashem sono solo la fase iniziale dell'esperienza dello Shabbat, aveva spiegato. Nel progredire dello Shabbat, queste scintille di amore si trasformano in un fuoco interiore che brilla dentro di te, la cui intensità può essere contenuta a stento. Ancora una volta, il giovane sentì una fitta d'invidia di poter cantare questo canto come un grido dell'anima invece che come un esercizio lirico, come aveva fatto fino ad ora.

Dopo il pasto, il saggio invitò Adamo e Rachele nel suo studio privato. Quando i tre si sedettero, Rachele disse: “Vorrei dirle cos'è successo al momento dell'accensione delle candele, rabbino. La mia intenzione era di offrire una preghiera personale per Adamo, anzi, per me, affinché Hashem apra il sentiero della teshuvah per noi. Ma mi sono invece ritrovata a pregare per tutte quelle anime in prigionia tra le forze del male, i dispersi del Suo popolo Israele per coloro i quali così tanti ebrei pregano tre volte al giorno, senza rendersi conto cosa stanno veramente dicendo! Ho pregato che Hashem riscatti queste anime innocenti e ponga fine alla loro sofferenza. E io piangevo, rabbino. Tutto ad un tratto, mi sono accorta che posso piangere, è come se qualcuno avesse aperto il mio cuore! Grazie, rabbino.”

Il saggio le rivolse un sorriso caloroso, dicendole: “Grazie per quello che mi hai detto. E tu Adamo? C'è qualcosa di speciale che vuoi dire?”

“Sì, per favore,” disse il giovane.”Ho avuto sentimenti contrastanti riguardo al venire con lei in sinagoga, questa mattina. Mi ricordo quello che lei ha spiegato, su come raggiungere un livello superiore di coscienza pregando in gruppo, ma volevo stare molto

tempo immerso nella preghiera dell'Amidà e ho pensato che se avessi dovuto fare in fretta per partecipare alla *Kedushah*...”

“Non devi interromperti, né aver fretta di finire,” finì il saggio. “Devi fermarti in quello che stai dicendo quando il cantore inizia la *kedushah*, attraendo consapevolmente su di te la luce della santità dall'Alto. Quando gli uomini finiscono di dire la *Kedushah*, puoi continuare con la tua Amidà, dal punto in cui ti eri fermato.”

Adamo sorrise: “Non lo sapevo, ma è quello che ho fatto istintivamente. Mi sono sentito molto ispirato dal modo in cui ha pregato la *Kabbalat Shabbat* ieri pomeriggio. Anche se non ho avuto abbastanza tempo per dire le preghiere di questa mattina lentamente e con attenzione, come avrei voluto, perché dovevo tenere il passo con il gruppo di uomini in sinagoga, ho fatto uno sforzo speciale per rimanere ‘insieme’. Intendo dire, per rendere la mia preghiera un gradino in una dimensione più elevata, in cui poter percepire la vicinanza di Hashem. La mia intenzione deve aver funzionato come una calamita, perché tutto ad un tratto, mentre ero immerso nell'Amidà, tutto quello che volevo fare era di avvicinarmi ancora di più.”

“Lo sai,” disse il saggio, “il libro *Yesod Veshoresh Ha'avodà* parla del problema di tenere il passo con il ritmo della congregazione. Nella sua trattazione delle preghiere dello *Shabbat* e delle festività, Rabbi Ziskind avverte il lettore di non affrettarsi durante la recitazione dei salmi che conducono alla Amidà e soprattutto di non correre recitando la bella preghiera *Nishmat*. (272) E' più importante per te leggerli lentamente e con intenzione, invece di tenere il passo con il ritmo degli altri. Ciò nonostante, egli dice, dovresti puntare a iniziare l'Amidà insieme con la congregazione, anche se rimani immerso nell'Amidà ore dopo che loro hanno finito.” (273)



“Nel mio caso, dovrei fare veramente uno sforzo per arrivare abbastanza presto in sinagoga, per non dovermi affrettare nella recitazione dei salmi, o persino recitare le letture sacrificali a casa, ma ne vale la pena.

“Dopo la ripetizione dell’Amidà, durante la lettura della porzione settimanale della Torah, ho percepito che la mia anima stava ascoltando il Santo stesso, ai piedi del Sinai. Quando ho iniziato l’Amidà di Musaf ero già in un altro spazio e all’improvviso, il nome di Hashem, *El Chai*, che so che significa ‘Dio vivente’ ha riempito lo schermo della mia coscienza. Le lettere erano così grandi che non c’era spazio per nient’altro... Nel retro della mia mente mi risuonavano le parole, ‘*Il mio cuore, il mio cuore e la mia carne cantano gioiosamente al Dio vivente*’. Non ho idea della loro origine.”

“Queste sono le parole di un canto, *Tzamah Nafshi* - la mia anima ha sete, scritto dal grande commentatore medioevale e poeta Abraham ibn Ezra,” disse il saggio a bassa voce. (274) “El Chai è il Nome Divino che denota passione e desiderio, come dice il salmo, ‘*La mia anima ha sete di Dio, El Chai*. (275)

“Questo è il mistero del dono dello Shabbat, figlio mio,” disse il saggio. “Quando preghi con il desiderio più profondo, sali di livello in livello fino a che arrivi a *Sim shalom* nell’ultimo paragrafo dell’Amidà e sperimenti la vicinanza impressionante dell’unione dell’anima, che è paragonabile a quella del Santo dei Santi. Questo è ciò che ti rende desideroso di *El Chai*, il Nome Divino collegato a Yesod.” (276)

“La sefirah di Yesod?” mormorò Adamo. “Ma non è quella legata a...”

“Proprio così,” rispose il saggio.

Gli occhi del giovane si riempirono di lacrime.”Che cosa vuol dire?” chiese con voce appena udibile.

“Pensi che io possa dirti perché Hashem sta illuminando il tuo percorso in questo modo? Perché ha scelto di incoraggiarti dalla notte in cui sei andato al Muro? È perché ci sono così pochi nel nostro tempo che stanno veramente cercando di correggere il difetto enorme della conoscenza? Come abbiamo detto, è tutta una questione di intenzione, ma anche e soprattutto, *che cosa ci fai con essa.*”

“L’occhio vigile di Hashem è sempre fisso sui recessi interiori della tua mente ed Egli è consapevole dei tuoi pensieri. Egli sa che sei consapevole del Suo impegno costante per portarti vicino a Lui. Si rende anche conto di come il flusso d’amore ti sta penetrando gradualmente e come non sei lontano dall’arrenderti a Lui con fiducia totale. (277) Ricorda, Hashem guardò con favore ai tentativi di Efraim di correggere i suoi peccati, anche se la sua rettificazione fu ben lontana dall’essere completa.”

Adamo sembrava completamente sopraffatto da quello che il saggio gli stava dicendo. Giuseppe proseguì: “Nei giorni del Tempio, quando un uomo aveva commesso un peccato e portato un’offerta, la sua espiazione dipendeva dalla profondità del suo rimorso.”

“Va bene,” disse Adamo. “Provo un rimorso sincero. Ma sono sicuro che non accadrà mai più? Bastano le mie intenzioni? Tutto ad un tratto, temo un’altra ricaduta.”

“Hai assolutamente ragione a temere e questo è quello che ho cercato di dirti fino ad ora. Quando saremo di nuovo a Gerusalemme, ho intenzione di darti una serie di consigli offerti due secoli fa, proprio per questo scopo: evitare una ricaduta.

“Tuttavia, la tua paura è dovuta anche alla sensazione di impotenza sperimentata dalle vittime della profanazione del patto,” disse il saggio. “Questa sensazione è manchevole e inaccurata, così come il nocciolo del loro credo. Puoi ora capire perché accade: poiché la loro *Daat*, che è ciò che permette all’uomo di attrarre l’energia della forza di volontà da *Keter*, corona, è imperfetta, la loro percezione della realtà è completamente distorta. La mia speranza e preghiera è che essi dovrebbero essere resi consapevoli di ciò che accade loro e imparare a fidarsi della fonte della guida della Torah a loro disposizione.

“Conosco un uomo che è stato abbastanza fortunato di trovarsi in stretto contatto con un saggio della Torah eccezionale. Poiché egli stesso era uno studioso di Torah, che aveva raggiunto un livello elevato di servizio divino, la sua caduta è stata molto dura: è diventato preda di allucinazioni confinanti con la pazzia. Purtroppo, però, non è riuscito a rinunciare alla sua *daat* imperfetta, arrendendosi completamente a quella del saggio della Torah, come questo gli diceva di fare.”

“Sento la sua pena, ma in un certo senso capisco,” disse Adamo. “E’ come se uno avesse un’allucinazione che ci sia un abisso sotto i suoi piedi e una persona di cui si fida gli dicesse di saltare, mentre lui è terrorizzato!”

“Vero. Ma l’alternativa è quella di continuare a cadere nei suoi vecchi modelli di comportamento e di esserne controllato.”

“Forse è davvero incapace di ascoltare, perché è caduto nel comportamento compulsivo e distruttivo di un tossicodipendente,” suggerì Adamo.

“Assolutamente no,” disse il saggio categoricamente. “Questo è falso come il resto del nocciolo delle sue credenze. È per questo che nelle fasi iniziali della guarigione dalla profanazione del patto,

è così importante trovare un saggio della Torah affidabile e arrendersi senza condizioni alla sua guida.

“In definitiva, il modo migliore per correggere il difetto della conoscenza è d’immergersi nello studio della Torah. Fortunato è colui, dice lo Zohar, che nell’ultimo esilio si merita di dare gioia alla Shekhina mediante la conoscenza intima di Dio che ottiene tramite i suoi studi di Torah (278). Tale persona dà alla Shekhinà pace interiore con tutto quello che fa e subisce volentieri il disagio personale per amore Suo, per aiutarLa a raggiungere l’unificazione.

“Il culmine di tutti i disagi è stare svegli tutta la notte a studiare la Torah. Eppure, dice il rabbino de Vidas, il tempo in cui sei più sensibili a sentire l’amore intenso di Hashem è durante lo studio della Torah tra la mezzanotte e l’alba. Poi, allo spuntare dell’alba, il Santo estende un filo di chesed-bontà sulla Shekhina, come pure su chi si è associato con Lei durante la notte. (279)

“Ora, durante le ultime due settimane, non sei rimasto sveglio tutta la notte, facendo proprio questo, studiando la Torah? È per questo che sei stato un destinatario di tale favore divino? Per aver cercato di ripristinare il tuo legame di daat alla sua stessa fonte?”

“Ma io non posso continuare a farlo, una volta ritornato a casa! Devo andare al lavoro.”

“Allora, cerca almeno di stare sveglio tutta la notte di giovedì, che ci riporta alla preparazione per lo Shabbat. Tutto il giovedì notte, l’Altissimo dirige la Sua Luce su di noi, con l’intenzione che la interiorizziamo come un desiderio ardente di attaccarci a Lui e chi studia gli insegnamenti della Torah interiore in quelle ore, non importa a quale livello, sono in grado di assorbirla.”

“Il venerdì è un giorno breve,” mormorò Adamo.”Potrei farlo, però sarebbe *molto* difficile farlo da solo.”

“Chi lo sa che non ci sia già un gruppo di uomini che lo fanno nella città in cui vivi? E se non c'è, forse con il tempo potresti incontrarti con un amico e studiare insieme; discutere vi impedirà di addormentarvi.

“Lo studio del giovedì notte è una parte essenziale della tua preparazione emotiva per lo Shabbat, perché è come se Hashem stesse emettendo un'energia di desiderio e tu ti connetti ad essa. Il piacere che senti studiando in queste ore fomenterà il tuo desiderio per l'esperienza dello Shabbat. Questo è ciò che i cabalisti chiamano 'risveglio dal basso' che porta al 'risveglio dall'Alto', perché quello che tu avvii in Alto ti permetterà di avere una percezione esperienziale dell'oneg-gioia dello Shabbat.” (280)

“Quindi il desiderio di coscienza espansa dello Shabbat è davvero il recipiente che ci consentirà di attaccarci ad esso quando viene dal Cielo come un regalo,” disse Rachele.

“Ottimo,” commentò il saggio. “Senza questo desiderio interiore da parte nostra, il regalo arriverà lo stesso, ma non vi avremo accesso. Nel sesto giorno della settimana, per noi il giovedì notte e il venerdì, la sefirà nella posizione dominante è Yesod, la cui qualità principale è il desiderio.

“C'è un'altra cosa che voglio aggiungere a livello pratico,” continuò il saggio, indirizzando le sue parole a Rachele. “Il *Tikunei Zohar* paragona la sefirà di Yesod a un fiume, la cui funzione è d'irrigare il Giardino, la Shekhina, con la shefa emanante dal giardino dell'Eden. (281) A causa della profanazione del patto, tuttavia, i canali del fiume rimangono a secco e la Shekhina è priva dell'illuminazione di cui ha bisogno.

“Come la Shekhina, lo Shabbat è detto essere povero, nel senso che non ha nulla oltre a quello che prepariamo il venerdì. Quindi, chi è generoso secondo le sue possibilità, facendo le spese necessarie per onorare lo Shabbat come è dovuto e soddisfa il precetto dell’oneg Shabbat, causa effettivamente il riempimento del fiume di Yesod per bagnare il Giardino.” (282)

“Gli acquisti dello Shabbat sono davvero il mio piacere,” disse la giovane donna. “Quindi sono contenta che mi abbia detto che è importante spendere per prepararsi generosamente, quanto ci si può permettere, per i pasti dello Shabbat.”

“Quando abbondate nei vostri acquisti per lo Shabbat,” continuò il saggio, “è considerato come se steste facendo la carità a Yesod, conosciuto in Alto come ‘il povero’. Per essere completa, tuttavia, la vostra carità deve anche essere estesa verso il ‘povero’ in basso, l’ebreo che manca i fondi necessari per provvedere ai suoi pasti dello Shabbat.”

“Questa è una bella idea,” disse Rachele, “ma non è pratica, perché io non saprei dove trovare ebrei che sono troppo poveri per preparare il loro Shabbat.”

“A Gerusalemme, per esempio,” disse Giuseppe, “ci sono molti fondi il cui scopo è quello di dare il cibo ai poveri; alcuni di questi fondi sono dedicati esclusivamente all’acquisto di cibo per lo Shabbat e le festività.”

“Le chiederò il recapito di qualcuno di questi fondi,” disse Rachele.

Qualcuno bussò alla porta, era la rabbanit. “Se non vi sbrigate, perderete le preghiere della sera: è quasi la fine dello Shabbat. Quando tornate ci sederemo per il pasto di *Melaveh Malkah*.”

I tre si alzarono rapidamente.”Il pasto per accompagnare la Regina,” disse Rachele. “E’ un pasto difficile da fare, perché finiamo il terzo pasto di solito quasi vicino alla fine di Shabbat e quindi non abbiamo fame.”

“Ecco perché lo Zohar dice che poiché mangiamo questo pasto senza l’impulso del nostro istinto al male e solo per amore di adempiere a questo comandamento, è l’unico sostentamento che rimane con noi fino alla risurrezione. Fare questo pasto aiuta effettivamente a rettificare la profanazione del patto. (283) L’anima supplementare dello Shabbat ci lascia quando diciamo l’havdalah - la conclusione del servizio dello Shabbat, ma quando ci si siede per il quarto pasto dello Shabbat, dopo che lo Shabbat è finito, esso ritorna giù per noi, dal mondo più Alto fino al nostro.”

Rachele esclamò sorridendo: "che dono incredibile è il poter fare qualcosa per mantenere la luce di Shabbat e non lasciarla andare via! C'è qualcosa che mi può insegnare su come fare questo pasto quando torniamo a casa?" chiese.

“Prima di tutto, quando cucini per Shabbat, puoi preparare un piatto contenente carne per il pasto di Melave Malka, alla conclusione dello Shabbat. Poi, quando lo Shabbat è finito, puoi preparare il tavolo così che sia pulito e invitante e accendere due candele – senza la benedizione, ovviamente – mostrando quindi con i tuoi atti, l’importanza che attribuisce all’atto di scortare la Regina e aiutare a impregnarla con la luce mentre si prepara per la prossima settimana. Puoi anche accendere queste due candele usando la fiamma della candela della havdala, per legare la luce dello Shabbat con quella dei giorni feriali.

“C’è un componimento in aramaico scritto dal profeta Elia e chiamato *Petichat Elyiahu*. Questa preghiera include gli elementi principali del 'piano divino' e molti laici iniziano la loro mattina, così come le preghiere del pomeriggio, leggendo la *Petichat*

Eliyahu, perché vi sensibilizza alla situazione della Shekhinà e si dice migliori la qualità della preghiera che reciterete dopo. Alla fine di Shabbat, è importante leggere questa composizione poco prima di dire *Arvit* - la preghiera della sera. Alla fine della Petichat Eliyahu è possibile ascoltare la voce amorevole di Hakadosh Baruch Hu confortare la Shekhinà: (284)

*Hakadosh Baruch Hu ha detto: Pensi che da quando il Tempio fu distrutto sono tornato nel Mio Tempio in Alto? Non è così! Io non ci sono più stato da quando siete stati esiliati.*

אֵלֶּהָ אָמַר קֹדֶשׁא בְּרִיד הוּא. אֲנִי  
 חֲשַׁבְתָּ דְּמִיּוּמָא דְּאַתְחַרְבּ בְּי  
 מִקְדָּשָׁא דְּעֵאלְנָא בְּבֵיתָא דִּילִי  
 וְעֵאלְנָא בְּיִשׁוּבָא, לְאוּ הֲכִי, דְּלֵא  
 עֵאלְנָא כֹּל זְמַנָּא דְּאַנְתָּ בְּגְלוּתָא.

“E anche se dopo lo Shabbat può essere una sfida, dovrete puntare a mangiare del pane per Melave Malka, in modo da poter recitare il Ringraziamento dopo i pasti. Questa preghiera è importante per la Shekhinà, perché come si dice, in questo modo Lei è in grado di ricevere shefa dall'Alto per darla ai Suoi figli. E prima di dire il Ringraziamento dopo i pasti, dovrete dire di nuovo la Petichat Eliyahu; questa volta, però, si dovrebbero leggere solo le prime due delle tre sezioni.”

“Tutto questo alla fine di Shabbat?” chiese Rachel. “Non sarà facile.”

“Voi non *dovete* fare nulla di tutto questo,” replicò il rabbino. “Tuttavia, se il vostro obiettivo è quello di aiutare a rivelare la regalità di Hashem nel mondo, per mostrare il vostro desiderio di lasciarvi il vostro passato alle spalle e di meritarsi una vicinanza sempre più grande, questo è il momento di mostrarlo!”



“Dobbiamo andare in sinagoga ora,” concluse Giuseppe. “Il mio studente ci riporterà a Gerusalemme dopo il nostro pasto di Melave Malka.”

Note:

(263) Rabbino prominente, predicatore e autore di molti commenti di scritti sacri ebraici (1508-1600).

(264) La donna può accendere le candele dello Shabbat solo da *plag hamincha* in avanti, e mai prima. E' possibile controllare l'orario di *plag hamincha* delle principali città del mondo tramite il sito internet [www.myzmanim.com](http://www.myzmanim.com).

(265) Letteralmente, “accoglienza dello Shabbat”. Le preghiere per questo servizio si possono leggere nel Siddur di Artscroll, pp. 349-359.

(266) Zohar, *Balak*, p. 186b; nel 13mo vol. del *Matok Midevash*, p. 377, di Rabbi Daniel Frish.

(267) Salmo 34:2.

(268) *Hav lan venibrich birshut Malka Yilaha Kadisha* (Venite, recitiamo una benedizione con il permesso del Re Santo). Di Shabbat bisogna aggiungere, *ubirshut Shabbat Malketa* (e con il permesso della Regina Shabbat); durante le festività, *ubirshut yoma tava* (e con il permesso della festività), a *Sukkot*-la festa delle Capanne, *ubirshut shiva ushpizin ilain kadishin* (e con il permesso dei sette ospiti celesti).

(269) *Nevarech sheachalnu mishelo* (BenediciamoLo, da Cui abbiamo mangiato), o la formula askenazita corrispondente.

(270) Come insegnato da Rabbi Yitzchak Abadi.

(271) *In Honor of Shabbos*, ed. Avraham Sutton, Gerusalemme: Targum/Feldheim Press, 1996; *El Mistater* (Dio che nasconde Se stesso), pp. 78-81.

(272) “L’anima di ogni essere vivente...,” *Siddur Artscroll*, p. 437. La Cabalà insegna che quando iniziamo questa preghiera, dovremmo attrarre su noi stessi un livello aggiuntivo dell’anima, tramite l’intenzione cosciente.

(273) Rabbi Alexander Ziskind, *Yesod Veshoresh Haavoda*, vol. 2, *shaar* 11, cap. 2.

(274) Vedere *Zemiroth*; ed. Nosson Scherman. New York, Feldheim, 1979; pp. 119-123.

(275) Salmo 42:3.

(276) Come spiegato da Rabbi Luria nell’introduzione a *Bet Genazai*, p. 7.

(277) Parafrasando le parole di Rabbi de Vidas in *The Gate of Love*, p. 9.

(278) Zohar, *Pinchas*, 239a. (*Matok Midevash*, vol. 14, p. 380).

(279) *Gate of Love*, *op. cit.*, pp. 58-59.

(280) Vedere *Bati leGani, lesidur cavanot haShabbat uPesach ve’Omer, shel Maran haRashash*, preparato da R.S. Tzion. Vol. 4, pp. 7-10. Gerusalemme: *Hevrah Ahavat Shalom*, 1995.

(281) *Tikkun* 21, p. 58b.

(282) Vedere Genesi, 2:10.

(283) Come insegnato da Rabbi Luria.

(284) Citato dalla traduzione lineare resa disponibile da Rabbi Avraham Sutton nel suo *siddur*, disponibile su richiesta.

## QUINDICESIMO CAPITOLO

### Attingere forza dalla Torah

Quando Adamo arrivò la domenica alle 3 di notte, il saggio non era ancora nel suo ufficio. Giuseppe arrivò circa una mezz'ora più tardi, camminando con passo veloce.

“*Shavua Tov umevorach* – Ti auguro una settimana buona e benedetta! Perdonami, ma c’era una coppia che mi stava aspettando. Tutto quello che devo fare è scomparire un paio di giorni e tutto si accumula.”

Mentre parlava, aprì la porta lasciando entrare Adamo.

“*Shavua tov*, rabbino. Lo Shabbat trascorso con lei rimarrà memorabile nella mia mente,” disse Adamo.

Giuseppe sorrise, “L’ho gradito anch’io. Puoi ricordarmi di cosa abbiamo parlato nel nostro ultimo incontro?” egli chiese.

“Naturalmente,” assentì il giovane. “Il messaggio principale che mi ha trasmesso è che il problema non è mai più forte dell’uomo, anche se sembra tale, perché Hashem emette dall’Alto la Sua luce potente di Ghevurà, restrizione, per aiutare l’uomo che vuole attrarre questo aiuto su se stesso.

“E tuttavia,” aggiunse a voce bassa, “affrontiamo la situazione in cui si trovano molti: cosa succede se ti senti cadere? Se senti che non puoi proprio astenerli?”

“Che cosa significa astenersi?” chiese Giuseppe. “Significa dire a te stesso che questa tentazione non può essere più forte di te e poi portare in scena la tua anima santa.”

“Ci possono essere dei casi, però, in cui l’impulso è così forte, che un attacco frontale è destinato al fallimento. In questi casi, è importante ricordare che il valore numerico dell’espressione ebraica, *leat leat*, che significa letteralmente ‘piano, piano’, è ottanta, lo stesso valore numerico della parola Yesod, la sefirà che parallela l’organo maschile. Quindi la soluzione potrebbe essere quella di ingannare l’istinto al male ritardando la caduta. In questo modo ci si può allontanare gradualmente da un forte istinto al male.”

“In altre parole,” semplificò Adamo, “inganna il tuo istinto al male dicendogli ‘non adesso, tra un’ora o domani’.”

“Precisamente,” approvò Giuseppe. “Lo Zohar consiglia che, quando l’uomo si accorge che gli sta per arrivare una fantasia cattiva, dovrebbe mettersi a studiare la Torah e il pensiero passerà, perché tramite il suo studio, attrae su di sé la potenza della santità e in sua presenza il potere dell’impurità se ne va immediatamente (285). Rabbi Elazar, figlio di Rabbi Shimon bar Yochai, aggiunge che non è solo il pensiero del peccato che se ne va, con l’aiuto dello studio della Torah. Anche quando l’istinto al male incita l’uomo a trasgredire effettivamente, non solo a pensarci, egli dovrebbe attaccarsi alla Torah, e l’istinto lo abbandonerà.”

“Andiamo, rabbino! Come può dire a un uomo che è afflitto da queste fantasie di aprire un libro e studiare?” esclamò Adamo. “Sia realista.”

“Guarda,” disse Giuseppe, “puoi girare intorno ad ogni argomento se lo si esamina solo con gli occhi della logica lineare, come si fa di solito. La Torah ti insegna ad analizzare un problema con una logica olistica, tenendo in prospettiva il tuo essere intero. Ho imparato questo approccio a ogni situazione dallo Zohar, in particolare. Probabilmente sai che Rabbi Shimon insegnò lo Zohar ai suoi discepoli in una grotta, dopo la distruzione del Secondo

Tempio. Ho notato una frase che continua a emergere nello Zohar: ‘Vieni e vedi!’ Ho capito che si viene invitati a percepire gli insegnamenti di Rabbi Shimon dalla dimensione più alta dei mochin de gadlut.

“Tuttavia, con il tempo, mi sono reso conto che potevo mantenere quella coscienza soltanto quando ero immerso nello studio o nell’insegnamento della dimensione interiore della Torah durante la notte. Durante il giorno, quando mille e più cose diverse richiedono la mia attenzione in ogni momento, è quasi impossibile. Nonostante ciò, sentivo che sullo sfondo della mia coscienza c’era quella scala interiore al *gadlut* - stato superiore e che tutto quello che dovevo fare era permettere alla mia mente di modificare la sua prospettiva, per ottenerlo. Quindi, quello che ti sto dicendo è che è possibile allenarti per raggiungere uno stato superiore, anche se l’istinto al male ti ha già relegato nella sensazione inferiore di *katnut* – scarsa consapevolezza.”

“Ma lei non capisce, se sei caduto in uno stato di scarsa consapevolezza, come dice lei, e senti che tutto sta diventando eccessivo per te, il punto è che non vuoi salire ad una dimensione superiore, ma rimanere lì a dimorare nella tua miseria,” esclamò Adamo.

“Cadere nella depressione, rabbia o odio, così come avere qualsiasi sentimento di *katnut*, scarsa consapevolezza, è una forma di dipendenza che **non può schiacciarti**, se sei determinato a padroneggiarla, attingendo al potere guida della tua *neshamah*,” insistette Giuseppe. Rabbi Elazar spiega esattamente ciò che ci ha fatto iniziare questa conversazione:

*Vieni e vedi! Quando l’istinto al male accusa gli uomini delle loro cattive azioni, il Santo ha compassione per i Suoi figli e gli dà un’intuizione: essi possono salvarsi dall’istinto al male e dalle sue conseguenze studiando la Torah.*

“Lo Zohar racconta ciò che Rabbi Chiyah – uno dei santi compagni, come Rabbi Shimon chiamava i suoi discepoli – notò riguardo lo studio della Torah fatto in Israele. La saggezza di un uomo trasuda sempre dalla luce del suo volto, dice lo Zohar e lo studio della Torah fatto in Israele ti illumina di più di quello condotto altrove. Poco dopo che Rabbi Chiyah arrivò in Israele, vide che un giovane studente della Torah aveva lo sguardo vuoto e sembrava come se il suo volto fosse stato oscurato. Capì immediatamente che il giovane stava avendo pensieri peccaminosi, perché quando un uomo sta avendo fantasie malvagie, la sua anima neshamah lo abbandona. Andò dal giovane e lo rafforzò parlando con lui di Torah finché vide ritornare la luce sul suo volto.

“E lo stesso succederà a te, se non provi! Se apri un libro, anche se lo studio è l’ultima cosa che vuoi fare in quel momento, il solo fatto di costringerti a farlo ti permetterà di ritrova il contatto con il potere superiore della tua neshama.”

“Ma, ancora una volta, se una fantasia ti si avvicina mentre stai studiando e non hai un Rabbi Chiyah che se ne accorge e te ne tira fuori, come puoi pensare di studiare in un momento come questo?” ribattè Adamo con un lieve sorriso.

“Non hai bisogno di lui,” replicò il saggio. “Non appena la fantasia comincia ad apparire, alza la voce in modo che il suono del tuo studio ti aiuterà a concentrare la tua attenzione. Se il libro ‘L’inizio della Sapienza’ dedica uno dei suoi capitoli più lunghi alla gioia che il suono dello studio della Torah dell’uomo porta alla Shekhinà, l’autore deve aver pensato che era importante! (286) Tieni a mente che stai attivando la calamita dell’aiuto divino per mezzo del tuo studio della Torah. Uno dei compagni santi di Rabbi Shimon, Rabbi Yossi, spiega che il suono del tuo studio della Torah attrae su di te un raggio laser di santità.”

“Rabbi Yossi ha parlato veramente di un raggio laser?” chiese Adamo con un sorriso.

“Sto imparando da te a diventare espressivo, figlio mio,” gli sorrise il saggio. “Dopo tutto, non sta scritto che il discepolo affina la mente del suo maestro? Che cosa succede allora, se quei poteri dell’impurità che ti stanno trasmettendo la fantasia non possono sopportare la presenza della concentrazione di santità che il tuo studio della Torah ha portato giù...”

Adamo fischiò in segno di apprezzamento. “E così, sono costretti ad andarsene! Come vorrei averlo saputo l’anno scorso!”

“La linea di fondo è: una volta che sei consapevole del fatto che non sei sottomesso all’istinto al male, anche mentre provi la tentazione di indulgere in una fantasia o in pensieri oscuri e disperati, la tua unica speranza è quella di concentrarti sul suono del tuo stesso studio della Torah, al fine di distogliere la tua attenzione e vincere la tentazione. Inoltre, è importante tenersi occupato il massimo possibile. E, con il passare del tempo, anche durante il giorno, la voglia otterrà sempre meno forza fino a che non ti lascerà.

“Rabbi Toledano sottolinea che i saggi talmudici non suggeriscono di sederti e di studiare da solo, ma piuttosto di andare in un luogo di studio. (287) Così consiglia: Se ti trovi in una situazione in cui senti che la tua voglia di male sta avendo la meglio su di te, non stare lì, alzati e corri. Trascina il tuo istinto al male nel beit midrash, la casa dello studio della Torah e sforzati di studiare la Torah, non da solo, ma con un compagno di studio.

“Vedi, la Torah è come un seme e tu devi fare il lavoro di un albero. (288) Proprio come un albero produce frutti, allo stesso modo tu devi lavorare su te stesso per studiare la Torah in un modo che i suoi semi possano crescere in un frutto. Quando due persone



studiano insieme, uno diventa il donatore e l'altro il ricettore, in modo da produrre insieme più frutti di Torah rispetto che da soli. A chi studia da solo viene data una ricompensa, ma due persone che studiano insieme sono iscritte per sempre nei pensieri di Hashem.”

“Se questo è vero, sono sicuro che se il tuo compagno di studio non è disponibile, in qualche modo, ci sarà qualcun altro che è pronto a farti studiare con lui,” rifletté il giovane. “Devi davvero volere aiuto per cercare un nuovo compagno di studi, quando hai a che fare con la tentazione, però!” concluse.

“L’hai detto tu, figlio mio. Mantenere una concentrazione costante sul tuo desiderio interiore al fine ottenere l’aiuto divino è l’aspetto più impegnativo di questa liberazione.”

“E se per il ragazzo non è possibile andare da nessuna parte, perché è mezzo addormentato quando la tentazione lo sorprende?” chiese Adamo.

“Prima di tutto,” rispose il saggio, “tutti gli uomini e in particolare quelli che non sono sposati, dovrebbero seguire il consiglio di Rabbi de Vidas e di non andare mai a dormire fino a quando non sono pieni di insegnamenti della Torah (289). Quindi, riempiti con il sostentamento spirituale della Torah, proprio come lo fai con il nutrimento fisico. Rabbi de Vidas raccomanda che prima di andare a dormire la notte, devi continuare a studiare fino a che non sei sopraffatto dalla stanchezza e la tua mente non può più assorbire niente, proprio come quando hai fatto un grande pasto, arrivando al punto in cui non sei più stato in grado di mangiare.

Inoltre, un ottimo consiglio per affrontare la tentazione quando si è mezzi addormentati viene offerto dal Rabbi Alexander Ziskind, nel suo libro *Yesod Veshoresh Ha'avoda*. Al fine di aderire alla coscienza del Divino in ogni momento di veglia, egli suggerisce

che, mentre stai per sprofondare nel sonno, devi ripetere mentalmente una dichiarazione semplice, riaffermando il tuo legame con il Santo: *Yotzri uBori Atah*, che significa: ‘Tu sei Colui che mi ha formato e mi ha creato’. Non è veramente importante quale dichiarazione scegli da ripetere. La cosa principale è di sceglierne una e attaccarsi a essa, perché solo se ti abitui a ripeterla ogni notte mentre stai per addormentarti, ti diventerà naturale e ti verrà in mente spontaneamente, anche quando sei mezzo addormentato, sostituendo i pensiero impropri al loro inizio.”

“Quello che trovo difficile da affrontare,” disse Adamo, “è che il livello di teshuva che devi ottenere prima che Hashem si rivolga verso di te è molto alto e, per cominciare, non ti resta così tanta energia per cominciare! Inoltre, la storia di Rabbi Dordia ci porta a pensare che la sua teshuvah fu diversa da quella degli altri. Sembrava che temesse di non essere accettato in Alto. Perché è morto? Inoltre, lei ha detto che era il peggior trasgressore; perché improvvisamente lo chiamarono ‘Rabbi?’” (290)

“Forse la voce celeste lo chiamava ‘Rabbi’ per mostrare ai posteri la natura speciale della sua teshuva,” suggerì il saggio.

“In un certo senso, capisco come si sentiva,” commentò Adamo. “Deve essere stato invaso dalla disperazione al pensiero di essere caduto talmente in basso, da non esservi ritorno. Inoltre, con la stessa Shekhinah che lo accusava - perché era stato strumentale nel separarLa dal Suo Amato - non aveva alcuna possibilità, vero?”

“Lo stai considerando nel modo sbagliato, Adamo,” disse Giuseppe. “Il punto non è se aveva o no una possibilità, ma più importante, che danno aveva causato? Ha importanza se l’ha fatto volontariamente o accidentalmente?”

“Lo Zohar descrive una storia in cui Rabbi Akiva va a trovare il suo maestro che si stava spegnendo, il grande Rabbi Eliezer e gli

chiede di ascoltare i suoi insegnamenti per l'ultima volta. (291) Rabbi Eliezer allora gli spiegò un versetto del Cantico dei Cantici (292): 'SostieniMi con *ashishot*-delizie... perché io sono malata d'amore'.

“La parola *ashishot* può essere intesa letteralmente come ‘delizie’, ma si può anche leggere come la forma plurale della parola ebraica *esh*-fuoco. La Shekhinà sta implorando il popolo di Israele affinché La sostengano con il loro amore, perché Lei è in uno stato decaduto di esilio. La parola *ashishot* allude quindi ai due amori: quello del Santo così come quello di Israele.

“Rabbi Akiva non fu in grado di sopportare l'intensità della sua emozione, nel comprendere la grandezza del legame d'amore tra l'Altissimo e la Comunità d'Israele, la Sua compagna dell'anima, e pianse. Attraverso le sue lacrime, divenne improvvisamente consapevole della presenza della Shekhinà, proprio lì nella stanza con loro e fu preso da un tale terrore della grandezza divina che fu incapace di parlare.”

Il giovane scosse la testa, sorridendo dolcemente. “Incredibile!” esclamò. “Posso capire perché dicono che la Cabalà è una tradizione segreta. Non lo sapresti mai leggendo semplicemente il Cantico dei Cantici. E tutto a un tratto, questi insegnamenti sono attualmente offerti ad un pubblico più vasto!”

“Questo perché siamo ora nei tempi precedenti la luce messianica e Hashem sta emettendo una luce speciale di santità per suscitare in noi il desiderio di rettificare la nostra profanazione del patto, che ha causato lo stato decaduto della Shekhinà, così come la nostra stessa caduta.”

“L'illuminazione messianica derivante da Giuseppe,” mormorò Adamo.

“Secondo la Cabalà,” continuò il saggio, “il versetto (293): *Voi mi avete spinta ripetutamente a cadere, ma Hashem Mi ha aiutata*’, si riferisce alla Shekhinà. L’intensificazione della sua accusa, ‘mi avete spinto ancora e ancora, espressa in ebraico con una ripetizione del verbo *dacho dechitani* - letteralmente, ‘spingendo Mi avete spinto’, trasmette quanto sia caduta in basso.

“E tu sai che si arriva a un punto in cui si cade così in basso che è impossibile cadere ancora più giù. L’intensificazione del versetto, ‘mi avete spinto ancora e ancora’, suggerisce che ciò che fa sì che Hashem assista la Shekhinà è il fatto che Lei sia caduta così.”

“In altre parole, è precisamente in conseguenza di un’enorme caduta che c’è una risalita! Vorrei chiederle, comunque: Hashem aspetta che tu cada così in basso da pensare che non ci sia più alcuna speranza? O sei tu che hai *bisogno* di cadere in abbastanza in basso cosicché la stessa disperazione che provi agirà come un impulso per ricomporti e cominciare a salire?”

“Ne sai abbastanza per rispondere alla tua domanda, figlio mio.”

Il giovane aggrottò la fronte e dopo un momento disse: “Penso che entrambe sono vere. Perché dopo un certo periodo di sofferenza, tutto ad un tratto, uno sente che non può più cadere ulteriormente in basso e inizia a risalire? E’ il suo stesso pensiero o è Hashem che ha scelto quello specifico momento della sua caduta per mandargli l’ispirazione di ritornare? Non è quello che mi è successo?”

“Proprio così,” assentì Giuseppe. “Anche il pensiero di teshuvah proviene da Hashem. Vedi, la teshuvah di Rabbi Dordia era una di colui che ‘è caduto e non si risolleverà’, perché fu decretato in Alto che il suo pentimento non sarebbe mai stato accettato. Fu proprio a quel punto che cominciò a salire, e come disse la voce

celeste, si alzò a un tale punto da meritarsi di essere chiamato ‘Rabbi’.”

“Così, allo stesso modo, gli uomini che sono colpevoli di aver profanato il patto della circoncisione dovrebbero salire più in alto se si pentono, perché sono certamente caduti nel punto più basso in cui si può cadere,” disse Adamo.

“Il problema è che hanno bisogno di raggiungere il livello del pentimento dove il ‘Conoscitore di tutti i segreti’ potrebbe testimoniare che non cadranno mai più. E questo è molto difficile quando affrontiamo questo tipo particolare di istinto al male,” sottolineò Giuseppe. “Ma hai ragione, è così. Il ‘figlio più prezioso’ di Hashem è Efraim, che non ha neppure finito di correggere il suo peccato, proprio perché ha il cuore spezzato al pensiero di essersi permesso di cadere. E non stiamo parlando solo del rimpianto di Efraim, perché il fatto stesso che sta rimediando al suo problema è già molto prezioso agli occhi di Hashem.”

“Su una nota diversa,” disse Adamo, “l’idea di qualcuno che è in uno stato decaduto e sale verso la cima si trova in quel versetto che recitiamo durante le festività (294): *La pietra scartata dai costruttori è diventata la pietra angolare principale. Questo è opera di Dio. E’ sorprendente ai nostri occhi.* Ho letto da qualche parte che la pietra si riferisce a Re Davide, che fu inizialmente disprezzato e rifiutato dal suo stesso padre Yishai. Alla fine, naturalmente, Re Davide fu il rampollo di Yishai destinato a diventare il Messia, la pietra angolare principale della nostra nazione. E lo stesso vale per il padre di Efraim, Giuseppe, che fu venduto dai suoi fratelli entrando nella radice della contaminazione, l’Egitto e che poi salì al potere fino a diventare il viceré d’Egitto.”

“Molto bene,” approvò Giuseppe. “Tuttavia, devi renderti conto che l’esempio di Efraim è ancora più importante per noi, perché

dopo tutto, Giuseppe e Davide non hanno peccato. Al contrario, Efraim è veramente caduto.”

“Capisco quello che intende,” disse Adamo. “La cosa più grande riguardo ad Efraim è che si rialzò e raccolse i cocci...”

“Non so se l’avrei espresso così,” sorrise Giuseppe, “ma in sostanza è per questo che Efraim è il ‘figlio più prezioso di Hashem’, non Giuseppe. Causando la gioia divina, Efraim rafforza la rettitudine di suo padre Giuseppe. Il desiderio di Efraim di completare la sua rettificazione e causare piacere in Alto nonostante tutte le avversità, ci dimostra che quando ci sforziamo di resistere alle lusinghe della fisicità, Dio solleverà il velo dell’occultamento e ci aiuterà.”

“Dev’essere stato molto, molto difficile per Giuseppe non cedere alla tentazione che deve aver sicuramente provato!” disse Adamo. “Ma penso che è ancora più difficile smettere quando uno è già immerso in reati di niuf, di qualunque natura.”

“Ricorda cosa ti ho detto nel nostro primo incontro, Adamo: il tuo stesso desiderio di vicinanza a Dio è la calamita che può tirarti fuori dal pozzo. Come dice il Salmo (295): *Se non fosse per la Tua Torah che è stata il mio rapimento (sha’ashu’ai), sarei perito nella mia sofferenza.* Rav Kaplan insegna che la parola *shasha-rapimento*, denota la serenità e la calma indotta da uno stato meditativo in cui si divorzia completamente dai problemi esteriori, creando una barriera di protezione spirituale contro la sofferenza mentale. Il tipo peggiore di dolore è il senso diminuito di sé di chi si sente impoverito spiritualmente. Il Faraone sperimentò questo tipo di sofferenza, quando si dovette confrontare con tutte le piaghe devastanti il suo paese, mentre il suo cuore si induriva per intervento divino, con strati crescenti d’insensibilità spirituale.”

“Ma come faceva il Faraone a combatterla se era Dio stesso che stava indurendo il suo cuore: è come il preuzio spirituale che alcuni di noi stanno combattendo!”

“Non esiste una cosa come l’essere irrevocabilmente allontanati dall’amore di Dio. Il Santo occasionalmente toglie all’uomo il desiderio della Sua Luce - come fece nel caso del Faraone - ma questo non significa che l’uomo non possa combattere la sensazione di desensibilizzazione! Questa è anche la sofferenza della Shekhinà - la pietra caduta di cui abbiamo parlato - ma Lei riascende in cima tramite la Sua nostalgia per la or haganuz, la luce della creazione, come ti sto dicendo di fare. Il Santo nascose questa luce, temendo che le forze esteriori avrebbero tratto sostentamento dalla santità della Shekhinà. Nel futuro ultimo, Dio la rivelerà e Shekhinà salirà.” (296)

“Se si guarda a Efraim come a uno di quelli del popolo di Israele che sono incorsi nella profanazione del patto, e veramente come a un’estensione della Shekhinà, non si potrebbe dire che più grande è la loro propensione a cadere nella zenut, più grande è il potere di santità della loro anima?” chiese Adamo.

“Sì,” approvò Giuseppe. “Quelli che sono incorsi in questa profanazione, dici. Nel nostro tempo chi non vi è incorso? Come i saggi insegnano, più la persona è grande, più il suo istinto al male è acuto e maggiore è il suo potenziale di cadere. E più di questo, se in qualche modo riescono a compiere un voltafaccia completo smettendo per sempre di trasgredire e correggendo il danno che hanno causato, essi recupereranno la forza della santità che hanno perso nelle forze esteriori e saliranno alla grandezza spirituale.

“Come la Shekhinà, i figli di Israele sono paragonati alla luna, che riflette la luce del sole. Come tale, il nostro salire e scendere è determinato dal nostro grado di vicinanza al Creatore. Il nostro obiettivo è di recuperare tutti gli strati della volontà che abbiamo

perso, persistendo in un genere di studio della Torah che ci porterà a scoprire gli strati più profondi del messaggio divino. Poi, come Efraim, saremo attratti dalla luce splendente del Santo e voleremo fino in cielo.”

“Non è quello che è successo a Rabbi Dordia?” chiese Adamo.

“Esattamente. Quando il Santo vede che stiamo lottando per avvicinarci a Lui nei Suoi termini inequivocabili, Egli permette alla Sua luce della Shekhinà di brillare senza restrizioni, come una scala illuminata per noi, da salire gradino dopo gradino.”

“Che cosa vuol dire nei Suoi termini?”

“Dobbiamo voler accettare su di noi il giogo del Regno dei Cieli. Anche questa decisione, però, non è un prodotto della nostra volontà, ma una reazione alla luce che il Santo fa risplendere su di noi.”

“Quindi in realtà non facciamo nulla,” osservò Adamo. “Pensiamo che stiamo salendo, quando in realtà è Lui che ci sta tirando su. Tutto ciò che dobbiamo fare è agire, ed essere determinati a non scoraggiarci, non importa cosa succeda.”

“E’ vero, anche se non siamo consapevoli del Suo aiuto,” rispose il saggio. “E’ vero anche il contrario, però. Quando i nostri sforzi diminuiscono e cominciano a scivolare, nella stessa misura, Dio comincia a nascondere il Suo volto, rimuove la Sua Luce e diventiamo soggetti all’influenza del nostro istinto cattivo. A questo punto, incapaci di percepire la scala, cadiamo e raggiungiamo il fondo a velocità record.

“Ripeto, tuttavia, quando una persona raggiunge il fondo, accade spesso che si strugga per l’intimità divina, anelando di tornare alla Fonte.”



“Questo è quello che diceva prima,” disse Adamo. “Lo stesso occultamento è ciò che ci spinge a tornare alla Fonte.”

“Sì. Al pensiero che non puoi cadere più in basso, la scintilla di luce nascosta nelle anime di Israele si accende e il desiderio di tornare alla Fonte si alza a un tale livello che da Malkhut si sale su in alto fino a Keter.”

“Questo è quello che è successo a Rabbi Dordia.”

“Giusto. Devi capire, però, che attaccarsi a Keter non significa solo avere forza di volontà, perché puoi avere la forza di volontà di fare del male. Significa riecheggiare il desiderio divino di dimorare all’interno del popolo d’Israele, all’interno di ogni ebreo che ne è degno. In definitiva, questo desiderio è l’unica cosa abbastanza potente per aiutare una persona a rinunciare a un uso improprio dell’energia yesod.”

“Una domanda, Rabbino. Lei continua a parlare di desiderio, anelito. Qualcuno riesce a ottenere appagamento?” chiese Adamo.

Il saggio rispose con uno sguardo malinconico: “Più ti avvicini alla Sorgente, più il desiderio si acuisce. Il desiderio fisico può essere saziato, ma il nostro desiderio di comunione intima è un fuoco che non si estingue mai.

“Lasciami continuare, però. Un dettaglio che non ti ho dato circa la storia di Rabbi Dordia è che dopo aver sentito che il suo pentimento non sarebbe stato accettato, Rabbi Dordia andò dalle colline e dalle montagne chiedendo loro di pregare per lui. Esse dissero che non potevano farlo, perché dovevano pregare per loro stesse. Poi andò dal cielo e dalla terra implorando che pregassero per lui, ma ancora una volta rifiutarono, dicendo che loro stessi avevano bisogno di aiuto. Poi andò dal sole e dalla luna, chiedendogli di intervenire, ma ancora una volta non ci riuscì.

Infine si rivolse alle stelle e alle costellazioni, ma ancora una volta, dissero che dovevano aiutarsi essi stessi.”

Adamo sorrise. “Nel mio paese, le montagne e le stelle non parlano. E’ difficile collegarsi a questa parte della storia!”

“Sono sicuro che non potevano farlo neanche nei tempi talmudici,” rispose Giuseppe. “Ma devi chiederti che cosa sta cercando di dirti il Talmud.”

“Forse il messaggio è: devo fare i conti con me stesso. Niente e nessuno dall’esterno può farlo per me,” suggerì Adamo.

“Esattamente. La gente pensa sempre, ‘andrò da un cabalista che mi darà qualche amuleto per rimettere tutto a posto.’ Questo atteggiamento non porta da nessuna parte, però, perché l’uomo non può fuggire da se stesso. La sua linea di condotta deve essere quella di darsi uno sguardo in profondità e chiedersi che cosa sta facendo di sbagliato che potrebbe causare la sua attuale sofferenza. Questo può essere il motivo per cui Rabbi Dordia si trovava in quella posizione fisica che assunse quando fece teshuva, abbassando la testa sulle sue ginocchia. Così, un paio di sere fa, ti ho lasciato con questa domanda: perché la sua testa, la sede di Keter, lo spazio della volontà e delizia, era allineata al suo organo maschile, la sede di Yesod, la sefirah che influisce sulla capacità della Shekhinah di raggiungere l’unione in Alto? Stava cercando di attrarre una misura supplementare di volontà dalla sua Keter? Stava cercando di acquisire la forza di smettere di trasgredire, o stava attivando il suo desiderio per la vicinanza, e affinché il suo pentimento fosse accettato? Puoi rispondere ora alla domanda?”

“E’ probabile che tutti questi motivi siano veri!” rispose Adamo.

“Sono d’accordo con la tua risposta,” disse Giuseppe. “E vorrei aggiungere che questo può essere il significato dello Zohar, che

dice che non c'è teshuvah per la profanazione del patto, come il *Mei Shiloach* dice esplicitamente.(297) Uno sforzo intenso di teshuvah - il non accettare un no come risposta, come fece Efraim - può aiutare davvero. Alla consapevolezza dolorosa della distanza dall'Amato, il desiderio di ritornare alla Sorgente si risveglia dentro una persona, e - fintanto che sostiene il suo sforzo - lo aiuterà ad ascendere alla Luce della vita.”

“Ma il problema principale, come lei stesso ha sottolineato, è che la persona che è colpevole di questa trasgressione è racchiusa all'interno di un preuzio spirituale e non ha sentimenti di *ruchaniut*-spiritualità!” esclamò Adamo. “E' un circolo vizioso!” Fece una breve risata. “Forse è questo ciò quello che Rabbi Dordia stava cercando di trasmettere!”

“Hai ragione,” rispose il saggio seriamente. “Ma in realtà, è anche peggio di quello. Non solo è difficile sentire la *ruchaniut*: come continuo a dirti, a volte è anche più difficile smettere di trasgredire! Tuttavia, ricorda quello che ti ho detto: anche se vuoi rimanere nel tuo senso di disperazione, tuttavia, sforzarti di agire al fine di uscire dal pozzo, ti aiuterà a smettere. L'unica cosa che il Santo ti richiede è proprio il desiderio interiore di smettere.

“I miei studenti mi hanno detto di un chasid Breslov, che ha appena messo in commercio un cd con una canzone illuminante su questo argomento.

“Il suo nome è Yosef Karduner. Il nome del cd è *Mekor Chokma* - ‘La radice della Sapienza’. Il cantante si rivolge al Santo, dicendo: ‘Come posso riparare a quello che ho distrutto?’ La parola che usa è *shichateti*, che ha una connotazione di omicidio nel senso di spargimento di sangue e, per estensione, di spargimento del seme. La prima volta che l'ho ascoltata, mi sono meravigliato di quanto bene avesse catturato la piaga della nostra generazione. E mi chiedevo, quante persone capiscono quello che dice? Quante

persone si rendono conto che la parola *shichateti* si riferisce ai *mashchitim*-esseri malvagi, i demoni che gli uomini e le donne creano prendendo piacere al di fuori del matrimonio? Quante donne si danno piacere da sole e quindi non sono interessate quando i loro mariti vengono da loro, facendo sì che se ne vadano altrove? Quante di loro sono consapevoli del fatto che stanno creando *mashchitim*-demoni di distruzione e che sono responsabili del danno che causano nel mondo? (298) Quanti uomini si rendono conto che procurandosi il piacere da sé perdono ancora un altro strato di ratzon, desiderio di santità, consegnandolo nelle mani del loro istinto malvagio, facendolo diventare in questo modo un mostro?” Gli occhi del saggio si oscurarono di dolore.

Il giovane uomo ruppe il silenzio che seguì. “Cos’altro dice nella canzone?”

Il saggio rispose: “Egli trasmette il messaggio eterno di speranza, dicendo che non si deve mai disperare e aggiunge che lui ha ancora la speranza e continuerà ad averla finché ha forza vitale dentro di lui.”

“Speranza?” ripeté Adamo. “Sperare di essere in grado di smettere o affinché la sua rettificazione sia accettata in Alto?”

“Penso che sono la stessa cosa. I saggi insegnano che quando uno vuole purificarsi, dall’Alto gli viene mandato aiuto. Ma prima deve ‘venire da Hashem’, sforzandosi di smettere. Se ti sforzi di smettere di abusare dell’energia yesod con tutte le forze, il Santo t’inverrà aiuto per smettere e accoglierà con favore i tuoi sforzi per correggere i tuoi peccati. Non è che quello che impariamo da Efraim?” rispose il saggio.

“Il tempo passa così in fretta con Lei, rabbino,” dichiarò Adamo. “Ero così stanco quando sono arrivato e ora guarda, è possibile vedere i primi raggi dell’alba!”

Giuseppe balzò in piedi. “Oh, non mi sono reso conto del tempo che passava! Dobbiamo smettere, per adesso.”

“Perché ho aperto bocca!” disse il giovane con un gesto frustrato.

“Sono sicuro che tu non vuoi che trascuri di pregare a *netz*-sorgere del sole,” sorrise Giuseppe. “Quelli che pregano al momento esatto del sorgere del sole assorbono una scintilla della luce nascosta della creazione, che il Santo emette in questo momento.

“Per riassumere quello di cui abbiamo parlato questa sera: tieni sempre a mente che radunando tutta la tua forza di volontà, anche quando pensi di non averne, per distogliere la mente dalle tue fantasie ogni volta che si presentano, stai procurando gioia ad Hashem e fai sì che Lui ti infonda con la Sua luce di santità.”

Note:

(285) Zohar, *Vayeshev*, 190a.

(286) *Gate of Love*, cap. 10.

(287) Parafrasi del Trattato *Kidushin*, 30a.

(288) L’analogia seguente è un adattamento da Rabbi Luria, *Ori Veyishi*, “*Haben Yakir Li Efraim*,” pp. 241 ff.

(289) *Reshit Chokhmah, Shaar Hakedusha*, 17:99; citando lo Zohar, *Vayeshev* 190a; *Berachot*, 14a.

(290) La seguente trattazione dell’episodio di Rabbia Dordia è basata su Rabbi Luria, *Ori Veyishi*, vol. II, *Teshuva uTefila*, cap. “*Maamar Yesh Koneh Olamo Beshaa Achat*,” pp. 225-231.

(291) Zohar, *Midrash Haneelam, Vayera*, 98b. Riportato dall’introduzione di Rabbi Luria, *Bet Genazai al haTorah*, *op. cit.*, p. 5.

(292) Il Cantico dei Cantici, 2:5; traduzione lettera da The Stone Edition.

(293) Salmo 118:13.

(294) Salmo 118:22-23; Traduzione: *The Living Nach*. New York: Moznaim Publishing, 1998. Vedere nota a 118:22.

(295) Salmo 119:92; ho tradotto la parola ebraica *shaashuai* come “mio rapimento”, secondo gli insegnamenti di Rabbi Kaplan. Il commento che segue sul significato profondo di questo stato mentale è tratto da Rabbi Kaplan *Meditation and the Bible*; Maine: Samuel Weiser, Inc., 1978, p. 126.

(296) Vedere Rabbi Luria, *Bet Genazai al haTorah*, vol. II, p. 1059.

(297) *Parashat Naso; Daber el bnei Isael...*

(298) Cf. *Shemen Sasson*, pag. 73, *amud dalet, ot yud*. Cf. anche *Even Haezer, siman 20, seif 2*, come pure *l'Otsar Haposkim* su *Even Haezer*.

## SEDICESIMO CAPITOLO

### L'occhio piange e il cuore gioisce

Durante il loro incontro successivo, il lunedì all'una di notte, Giuseppe disse ad Adamo che voleva iniziare subito, perché quella notte il suo tempo era molto limitato.

“Dove eravamo arrivati?” chiese ad Adamo.

“Abbiamo parlato dei danni spirituali causati dalle fantasie, e Lei mi ha dato dei consigli per evitarle.”

“Bene. Gli argomenti di cui abbiamo parlato nei nostri due ultimi incontri sono fondamentali per la tua crescita Adamo, perché ora hai delle indicazioni precise per affrontare il tuo istinto cattivo ogni volta che minaccia di conquistarti, ovvero ogni giorno. Se imprimi questi insegnamenti nei recessi interiori della tua mente, nulla ti dissuaderà. Che cosa ti ricordi di quello che abbiamo parlato la volta scorsa?”

“Il punto principale era che l'essenza della teshuvà per i reati di Yesod, consiste nel distogliere la mente dai pensieri sbagliati che si introducono nella nostra coscienza. L'uomo deve essere più scaltro del suo istinto al male e deve cercare di allontanare questi pensieri sgraditi in ogni modo possibile. Quindi, anche se deve letteralmente sforzarsi di sedersi per studiare la Torah ad alta voce, usando il suo studio della Torah per concentrarsi completamente, così facendo procura molta gioia ad Hashem. Ogni volta che l'uomo vince queste fantasie, libera delle scintille sante collegate alla sua stessa anima.” (299)

“Ottimo, dovresti sapere inoltre che anche se una persona non è mai caduta, può ricavare un beneficio spirituale immenso vincendo

le fantasie. Stasera voglio darti un'idea della differenza tra la teshuvà inferiore e quella superiore. (300)

“La teshuvà inferiore consiste nello smettere di trasgredire, moltiplicando la tua osservanza dei comandamenti. Lo Zohar spiega che al livello della teshuvà inferiore, l'uomo è principalmente concentrato su se stesso, senza protendersi per aiutare il suo prossimo. (301) Visto che ha smesso di trasgredire, l'Altissimo perdonerà sicuramente il suo passato. Tuttavia, non solo non ha raggiunto il livello più alto del pentimento, ma non ha nemmeno completato quella che viene chiamata la 'teshuvà inferiore'.

“C'è un altro tipo di uomo, dice lo Zohar, che espia i suoi errori passati con un pentimento profondo, impegnandosi poi completamente nel servizio del Santo, osservando i comandamenti e sforzandosi di aiutare gli altri. Egli si dona totalmente al servizio dell'Altissimo, senza pensare alla ricompensa. Quest'uomo si meriterà il livello completo della teshuvà inferiore.”

Adamo alzò le sopracciglia, dicendo: “E questa è soltanto la teshuvà inferiore?”

Il saggio proseguì, senza reagire all'interruzione. “Comunque, studiando sempre la Torah con amore e timore dell'Altissimo, egli arriverà alla completa teshuvà superiore, in cui i suoi peccati diventeranno meriti. (302)

“Parleremo ora di questa teshuvà superiore in dettaglio: in poche parole, la teshuvà superiore ti chiede di ricrearti eliminando i tuoi difetti caratteriali, attraendo quindi su di te dimensioni ulteriori di luce divina. In sostanza, ti sforzi di diventare una persona diversa che non è più costretta a cadere, come facevi una volta. Il modo più efficace per raggiungere questo obiettivo è di immergerti nello studio della Torah per amore del Cielo e non come un modo per



correggere il tuo peccato. Con il passare del tempo, questo studio diventerà la tua fonte più alta di piacere e, di conseguenza, verrai infuso con un attaccamento appassionato all'Altissimo, che rafforzerà il tuo istinto al bene.”

“Lei parla di ricreare se stessi come se fosse facile. In effetti, migliorare i nostri difetti caratteriali è il nostro compito più difficile,” disse Adamo.

“Forse hai ragione,” rispose Giuseppe. “Ma è necessario tenere presente quali sono le tue opzioni, prima di decidere che è troppo difficile per te. Uno dei discepoli del famoso Rabbi Elia, Gaon di Vilna, spiega gli insegnamenti del Gaon riguardo le conseguenze della dispersione del seme maschile e parla delle afflizioni conseguenti, che sono dure e amare come la morte stessa. In particolare, per quanto riguarda l'uso improprio dell'energia di Yesod in situazioni in cui non c'è coinvolta una donna, dice che l'unica vera correzione è la morte. (303) Tuttavia, alla fine della sezione in cui affronta questo argomento, dice: ‘Comunque c'è qualcosa di positivo per chi capisce’.

Il Gaon spiega che lo studio della Torah prende il posto della morte. (304) Cos'è la morte? Puoi considerarla come una partenza eterna del vecchio sé. Quando una persona cambia l'immagine di sé e tutto il suo modo di vivere, è come se fosse morta e rinata. Chi si sforza di immergersi nello studio della Torah e ne ricava piacere, diventa una persona nuova, come rinata, perché la sua Torah serve per espiare il suo peccato. Il Gaon si spinge ancora più in là e dice che quando una persona si pente e sceglie la Torah come un nuovo percorso di vita, può essere salvato oltre che dalla morte, anche dalla sofferenze e dalle pene, se così vuole Hashem.”

“Cosa intende per morte?” chiese Adamo. “Il *Beit Din*-tribunale rabbinico può emanare una sentenza di morte?”

“Ovviamente no,” rispose Giuseppe. “Nella nostra epoca il Beit Din non ha il potere di emanare tali sentenze. Il Gaon si riferisce a una morte decisa dal Cielo: succede qualcosa – un incidente o una malattia – e una persona muore anzitempo.

“Sottolineiamo invece cosa si può fare dal lato positivo. La prima fonte che voglio citarti riguardo questa forma superiore di teshuvà è il Rabbino Yonatan ben Uziel. La traduzione in aramaico della Torah, nota come *Targum Yonatan* (che risale circa all’anno 50 e.c.), è attribuita a lui. Devi capire che questa è qualcosa di più di una traduzione, si tratta in effetti di un’interpretazione della Bibbia ispirata dal Cielo. Voglio parlarti di come traduce uno degli attributi della Misericordia.”

“Mi ricordo di aver letto in *Innerspace* che questi attributi sono il veicolo del pentimento, derivanti dal livello di Keter,” (305) disse Adamo. “Dio ha rivelato i Tredici Attributi della Misericordia in risposta alle preghiere di Mosè, che Gli chiedeva di perdonare i figli d’Israele per il peccato del vitello d’oro. Rav Aryeh Kaplan spiega che attraverso la proclamazione di questi attributi, Dio mostrò a Mosè che pentendosi dal più profondo del cuore, l’uomo si collega al livello di Keter, che trascende tutti i concetti temporali. Egli viene così liberato dalla dipendenza psicologica che potrebbe costringerlo a peccare in futuro, e i suoi peccati passati sono riparati, in quanto hanno portato alla sua trasformazione interiore. (306) Non è questo quello che diceva riguardo al ricreare se stessi?”

“Sì, assolutamente. Gli attributi di misericordia che Dio ha proclamato davanti a Mosè sono (307): ‘(1) Dio, (2) misericordioso e (3) gentile (4) lento (5) all’ira, (6) e abbondante nell’amore (7) e verità; (8) mantiene la misericordia (9) fino alla millesima generazione, (10) perdona il peccato, (11) la ribellione, (12) e l’errore, (13) e purifica’.

1אל 2 רחום 3 ותנון 4 אָרָה 5 אַפִּים 6 וְרַב הַסֵּד 7 וְאַמְתּ:

8 נִצֵּר הַסֵּד 9 לְאַלְפִים. 10 נִשְׂא עֶזְרָה 11 וְכִשְׁע 12 וְחִטָּאָה 13 וְנִקְהָה.

Il *Targum Yonatan* traduce l'ultimo attributo: *Hashem perdona... e purifica coloro che ritornano attraverso la Torah. Tuttavia, Egli non ripulirà coloro che non lo fanno.* Rabbi Yonatan aggiunge così una dimensione completamente nuova a ciò che viene detto nella Torah, evidenziando come lo studio della Torah serve per correggere il passato di una persona.”

“Non sta manipolando la traduzione?” chiese Adamo.

“No, ti dà il suo messaggio interiore, mostrandoti come leggere tra le righe. Voglio che fai attenzione al fatto che il *Targum Yonatan* non traduce questo versetto letteralmente, dicendo: ‘Torna a Dio e sarai purificato dai tuoi peccati’. Piuttosto, egli lo descrive così: *Torna alla Torah e sarai purificato.* E riguardo al versetto precedente, egli traduce, *Quando ritorni alla Torah e poi preghi davanti a Me, le tue preghiere saranno accettate con favore.* Nota come aggiunge un altro livello di significato a ciò che dice il versetto.”

“Il suo punto principale è che la Torah possiede questa proprietà speciale e nascosta di purificare?” chiese Adamo.

“No, lui dice che se vuoi fare veramente teshuvà, devi immergerti completamente nella Torah. E questo è molto importante per quello che ti riguarda, Adamo. Abbiamo visto l'importanza dello studio della Torah per raggiungere il livello superiore della teshuvà. Dal momento che la profanazione del patto colpisce la *Daat celeste*, corrispondente alla nostra mente, è significativo sapere che usare la mente per impegnarsi negli studi della Torah, sarà una fonte potente di aiuto.

“Il Talmud dice (308): ‘In un posto dove c’è un baal teshuva, anche il giusto perfetto non può stare’. Il libro *Taharat HaKodesh* (309) spiega che, secondo i cabalisti, quest’affermazione si riferisce alla teshuvà superiore per amore, che è quella che deve ottenere chi vuole liberare le anime oppresse dalle forze demoniache. Anche se questo livello di pentimento è molto alto, vedrai comunque che l’uomo comune può ottenerlo.

“Nel pentimento superiore dell’amore, l’uomo si sofferma sulla fonte del suo peccato e vede che se avesse avuto la fede splendente che tutta la creazione è luce divina nascosta, non avrebbe potuto trasgredire alla volontà di Dio. Quando il baal teshuva vede che, al momento, si trova molto lontano dal suo Creatore a causa del suo stesso comportamento, si risveglia in lui un desiderio intenso. Questo inizia la guarigione della sua anima e lo aiuta a pentirsi per amore del suo Creatore. L’esame delle cause del suo peccato, gli permette di spostare la prospettiva, rendendosi conto che, in un certo senso, la sua caduta lo ha aiutato ad avvicinarsi ad Hashem, perché è stato l’isolamento causato dal peccato che lo ha spinto a....”

“Riprendersi,” concluse Adamo. “Sì, lo posso garantire.”

Il saggio sorrise e aggiunse: “E non appena smette di trasgredire, gli viene mandato aiuto dall’Alto.”

“Proprio vero,” osservò il giovane. “Il che mi porta a chiedere: tutto dipende così tanto dal nostro rimorso?! Come si fa a provare rimorso senza che questo ci butti giù?”

“Ottima domanda! La spiegazione è questa: il versetto dice (310): ‘Dio è vicino a chi ha il cuore spezzato’. Non è necessariamente a causa delle trasgressioni commesse che un individuo ha il cuore spezzato, infatti potrebbe non aver ancora raggiunto quel livello di rimorso. Si sente invece oppresso, rendendosi conto di quanto sia

caduto in basso e sente che non può scendere ancora più giù. Niente ha un senso, anche lo studio della Torah non gli piace più, non sente alcun legame con il mondo spirituale. Questa sensazione di disperazione, che proviene dal profondo del suo io è l'inizio della forma di teshuvà superiore, perché è un segno sottile di sottomissione a una forza superiore. Dopo di che, diventa consapevole fino a che punto deve tutto al Santo e che di per sé lui non è assolutamente nulla: questa comprensione lo aiuta a mettere le cose in prospettiva.”

“Cosa intende dicendo ‘mettere le cose in prospettiva?’” chiese Adamo.

“La comprensione della sua impotenza a correggere i suoi peccati senza l'aiuto divino, è ciò che gli permette di ricevere un livello superiore di luce. Dopo deve pregare per l'assistenza divina e capire che senza l'aiuto del Santo siamo impossibilitati ad agire.”

“Ma in che modo si può misurare il rimpianto?” chiese Adam.

“Dandosi uno sguardo penetrante dentro ed esaminando fino a che punto ti dispiace. Di cosa ti dispiace? Di incorrere nell'ira divina contro le tue azioni o di perdere il rapporto intimo con l'Altissimo? Puoi parlare dei tuoi peccati con un sorriso? Puoi dire con indulgenza: ‘Oh, in gioventù ero un vero e proprio donnaiolo ...’? Perché, se puoi essere indulgente con le tue trasgressioni, significa che non ti sei veramente pentito. Oppure ti senti amareggiato al pensiero del tuo passato, di come la tua profanazione del patto abbia inciso sul tuo legame con il Santo?

“Rabbi Shneur Zalman di Lyadi, autore del *Tanya*, parla della differenza tra la teshuvà inferiore del timore e la teshuvà superiore dell'amore. (311) Hashem ha stabilito una connessione con te, soffiando dentro di te la Sua essenza, al momento della Creazione. Il *Tanya* mette a confronto il tuo livello di rammarico insieme al

tuo impegno di correggere - che determina quanto sei impegnato nella correzione - alla quantità di ‘respiro’ che userai nel tuo sforzo di ripristinare la tua connessione.”

“Che bella analogia!” esclamò Adamo. “Il Santo ha usato il Suo respiro per creare la tua anima: così, quanto del tuo stesso respiro hai intenzione di utilizzare per rinnovare il tuo legame con Lui?”

“Esatto, il *Tanya* sottolinea la differenza tra il respiro che esce dalla tua bocca quando parli e il respiro che emetti soffiando con tutta la tua forza. Quando soffi forte, il respiro proviene dalle profondità del tuo essere. La tua stessa forza vitale è in quel respiro.”

“Mi sta dicendo che la teshuvà superiore comporta il dedicare tutta la propria vita a servire il Santo,” dichiarò il giovane.

“Con ciò che in ebraico chiamiamo *mesirut nefesh*, che significa sacrificio di sé.”

“Come si traduce in termini pratici?”

“Vediamoci ancora per altri due o tre incontri, e poi ti darò delle linee guida gradualmente, stasera voglio solo farti capire il concetto,” rispose il saggio.

“Non ha ancora risposto alla mia domanda, però” disse Adam. “Lei ha citato l’importanza della gioia quando si serve Hashem. Come possiamo mantenere un sentimento di gioia se siamo tenuti a provare un tale rimorso?”

“Questo è un punto essenziale,” approvò il saggio. “Non bisogna mai confondere il rimorso con la tristezza. Quando ti trovi di fronte a delle difficoltà – riguardanti la vita o le battaglie spirituali, come l’invasione mentale di fantasie inappropriate o persino pensieri di estraniamento da Dio - potresti reagire affondando nella

disperazione personale. Rabbi Nachman di Breslov sottolinea che tutte queste sono, infatti, delle opportunità uniche per liberare strati su strati di energia dell'anima che hai ceduto alle forze esteriori. (312) Ogni volta che sei in grado di controllare la mente, rigettando l'intruso, e al contempo provi rimorso per le cadute del passato, liberi una scintilla sacra che la tua precedente profanazione del patto ha mandato in esilio. Se la tua sofferenza precedente rifletteva l'angoscia dei tuoi figli spirituali, sarai ora in grado di sentire la loro esaltazione per la forza che stai infondendo in loro, vincendo questi attacchi demoniaci.

“Per rispondere alla tua domanda, dovresti esprimere il tuo rammarico nel momento in cui preghi per quello scopo specifico, come quando confessi i peccati nella preghiera di *vidduy*. In tutti gli altri momenti, dovresti sforzarti di essere contento. Tuttavia, questa è solo una fase iniziale e non significa che non puoi raggiungere uno stato di coscienza in cui provi sia gioia che dolore contemporaneamente.”

“Contemporaneamente?” chiese Adamo. “In che modo? Mi ricordo i momenti in cui mi sentivo vinto dalla tristezza e il mio pensiero principale era: ‘Sono solo e non importa a nessuno’. Se provo a sostituire quel pensiero con quello che ho imparato da Lei, che la presenza di Dio è con noi in ogni momento, allenandomi a vedere la Sua Luce Infinita in ogni piccola cosa che mi succede, come potrei essere triste? (313) Eppure, per questo sentimento di gioia e rammarico allo stesso tempo, ho molta strada da fare e non ho nemmeno capito a cosa sto mirando.”

“La capacità di sperimentare questi due opposti stati d'animo simultaneamente, è ciò che definisce la teshuvà superiore: il tuo cuore è spezzato e tuttavia sei pieno di gioia. L'elemento che unisce insieme questi due elementi è il tuo amore per il Creatore. Il tuo primo obiettivo è quello di rimuovere qualsiasi tendenza

personale che potrebbe nascondersi in uno dei due. Ad esempio, potresti pensare erroneamente che il cuore spezzato sia la tua reazione ad una perdita materiale o emotiva. Ciò porterebbe solo alla depressione, che è l'antitesi della teshuvà superiore. Al lato opposto, un sentimento di gioia causato dall'appagamento personale darebbe sicuramente origine a un senso di superiorità sugli altri e a un falso senso di benessere, totalmente dipendente dalla continuazione del tuo successo personale.

“L'obiettivo della teshuvà superiore è di allenarti a liberarti dalle tue emozioni personali, al fine di sposare quelle della Shekhinà: ti addolora il *Suo* dolore e gioisci per la *Sua* gioia. Ognuna delle rettificazioni che mi propongo di fornirti è un'espressione di questo principio. Sia che tu ti stia addolorando nel *Tikun Chatzot* o deliziandoti nell'oneg Shabbat, nessuna delle due è personale e tuttavia ti aiutano a raggiungere l'individualità finale, perché dopo aver compiuto questa formazione, lo stato più grande di santità non sarà più una dicotomia tra il tuo “sé” e il Divino. Si può dire che quando l'uomo si sottopone alla *teshuvà ilaah*, egli stesso è *ila'i-supremo*, perché diventa Uno con l'Essere Supremo.

Il poeta che ha composto il canto che gli ebrei sefarditi leggono a Rosh Hashanah e che narra l'episodio dell'offerta d'Isacco fatta da Abramo, cattura splendidamente questo stato d'animo quando dice: *‘L'occhio piange amaramente e il cuore gioisce’*.

“Ti allenerai gradualmente a percepire il dolore della Shekhinà e rimpiangerai il tuo contributo sfortunato a quel dolore, mentre al tempo stesso sperimenterai la gioia continua espressa nel versetto: *C'è forza e gioia nel Suo luogo santo*. (314) Raggiungere lo stato unificato di forza e gioia richiede il tuo volere il *bitul*-annullamento, allo scopo di unificare la Shekhinà con il Santo.”

“Cosa intende per annullamento?” chiese Adamo.



“Solo chi non è più lacerato dai piaceri materiali può ottenere la teshuvà ilaah superiore. Come impariamo dall’opera *Taharat Hakodesh*, la teshuvà superiore richiede una disponibilità a rinunciare a qualsiasi cosa non necessaria per il proprio sostentamento. Se ti sforzi costantemente di resistere alla tentazione, troverai sempre più facile compiere i comandamenti con tutta l’anima, così come ti è richiesto di fare. Al contrario, chi indulge costantemente nella soddisfazione dei suoi piaceri, anche se questi sono permessi, non sarà in grado di varcare le porte della teshuvà superiore. (315)

“Quando ottieni la teshuvà inferiore completa e sei pronto a salire alla teshuvà superiore, aneli a dedicarti allo studio della Torah con amore e timore del Santo, con la sola intenzione di darGli piacere, sforzandoti di conoscerLo meglio. A questo punto, non sei più un semplice ricevitore; stai diventando un donatore.

“Un altro elemento di questa fase della teshuvà, è che la tua preoccupazione per il prossimo assume una dimensione che non hai mai pensato possibile, a causa di quell’aspetto di donatore che hai acquisito. Quando preghi, concentrati completamente sulle parole, dicendole ad alta voce ogni volta che puoi. Devi inoltre fare attenzione, quando preghi l’Amidà, la preghiera silenziosa, che la tua voce non venga udita, perché lo Zohar sottolinea che se la tua preghiera silenziosa viene udita da altri, non sarà ascoltata né accettata in Alto. (316) Anche tu stesso dovresti sforzarti di non ascoltare la tua voce, mentre preghi la Amidà, in modo che la tua preghiera salga alla Shekhinà, che è la voce silenziosa. (317)

“Non permettere al fatto che stai leggendo le tue preghiere da un libro diminuisca la tua consapevolezza dell’Uno che Ti ascolta. Una preghiera efficace ti lascia esausto, perché metti così tanto di te nella pronuncia giusta di ogni parola, al punto che dopo la preghiera rimani privo di forza. (318)

“Tutto il nostro servizio di preghiera rappresenta due modi di relazionarsi a Dio: il primo consiste nello stare in piedi davanti al Re e l’altro consiste nell’essere attaccato a Lui nello stesso modo in cui il tuo corpo è attaccato all’anima. (319) Durante tutte le preghiere che precedono l’Amidà, devi sentirti veramente in piedi davanti al Re e ogni parola che preghi verrà riempita dal tuo desiderio di avvicinarti a Lui. Non appena inizi l’Amidà, non sei più in piedi davanti al Re, perché la tua anima è ora con Lui, come se il tuo corpo non si fraponesse più sul tuo cammino.”

“Questo è molto bello!” rifletté Adamo. “Posso fare un intervallo di alcuni minuti per interiorizzare quello che mi ha insegnato questa sera, prima di andare avanti?”

“Certo!” rispose Giuseppe. “Anch’io ho molte cose da fare nel frattempo, che mi terranno impegnato”, sorrise.

Note:

(299) *Advice, op. cit.*, “Pensieri e fantasie”, n. 2.

(300) La trattazione che segue, riguardo la distinzione tra la teshuvà inferiore e quella superiore, fino alla descrizione del legame di Daat, è basata su Rabbi Luria “*Maamar Chodesh Elul Zeman Akirat Haruach Shtut*” in *Ori veYishi: Teshuva uTefilah*, pp. 50-54.

(301) Zohar, *Naso: Ra’ya Mehemna*, 123a e b.

(302) Come spiegato in *Olat Tamid, Shaar Hateshuva veTikkun Avonot*, Ahavat Shalom, Jerusalem, p. 104. Cf. pure *Totsaot Chaim*, n. 70 in *Reshit Chokhma*, citando lo Zohar, *Naso*, 122b.

(303) *Keter*, citando il Gaon di Vilna. *Orchot Chaim*, in *Sidur Ishei Israel*, p. 584.

- (304) *Keter Rosh*, fine del *tikkun* 21b e 22b.
- (305) Vedere Rabbi Aryeh Kaplan, *Innerspace*, p. 56.
- (306) Cf. *Yoma*, 86b e *Berachot*, 34b, come citato da *Innerspace*, p. 56.
- (307) Esodo, 34:6-7, come citato da *Innerspace*, p. 56.
- (308) Trattato *Berachot*, 34b.
- (309) Rabbi Aharon Roth, *Taharat Hakodesh*, Gerusalemme.
- (310) Salmo 34:19.
- (311) *Tanya: Igeret Hateshuva*, cap. 4.
- (312) *Likutey Etzot, Machshavot veHirhurim*, 2.
- (313) Come insegnato da Rabbi Luria.
- (314) Croniche I, 16,27.
- (315) Rabbi Aharon Roth, *Taharat Hakodesh* (cap. sulla *Teshuva Ilaa*).
- (316) Zohar, *Vayigash*, 210a.
- (317) Come dice il versetto: “Io sono muto, silenzioso. Non parlo (neppure) del bene mentre il mio dolore è così intenso.” (Salmo 39:3).
- (318) *Taharat Hakodesh*, p. 137a.
- (319) I pensieri seguenti sulla preghiera sono adattati da Rabbi Luria, *Pitchei Tefillah*, “*Amidà Lifnei Hashem*,” p. 73ff.

## DICIASSETTESIMO CAPITOLO

### Il grido silenzioso

Pochi minuti dopo Adamo bussò alla porta del rabbino. Quando sentì la sua risposta, entrò.

Si sedette dicendo: “Sto iniziando a capire il concetto della teshuvà superiore. Cosa mi dice, Rabbino, delle preghiere che esprimono il nostro dispiacere?”

“Sono contento della tua domanda, perché è essenziale capire questo concetto. Lo Zohar evidenzia tre modi in cui un baal teshuvà prega Hashem. (320) Il primo è il gemito con cui il baal teshuvà esprime piangendo la sua sofferenza personale, fisica o emotiva. Il livello successivo è espresso per mezzo delle parole, come ad esempio la tua preghiera spontanea o quello che si legge da un libro di preghiere. L'ultimo livello è quello che viene chiamato in ebraico *tzaakah*, il pianto silenzioso di chi va al di là delle parole e piange con il suo cuore, senza usare la voce e il linguaggio. Questo pianto raggiunge il livello più alto della compassione divina e non ritorna a mani vuote.”

“Me lo rispieghi, Rabbino,” esclamò Adamo con uno sguardo frustrato. “Come si fa a piangere senza voce?”

“Possiamo esaminare come questa parola viene usata nella Bibbia. Il Santo disse al profeta Samuele (321): *Mi dispiace di aver fatto diventare re Saul*. Che cosa dice il versetto successivo? *Angosciato, Samuele pianse rivolto al Santo per tutta la notte*. La parola ebraica usata per descrivere il pianto di Samuele è *tzaakah* e il fatto che il profeta abbia scelto proprio questo modo di supplicare il suo Creatore dimostra che è il più alto dei tre modi di

preghiera e che ha la maggior possibilità di annullare un decreto celeste.”

“Ma stiamo parlando di preghiere di pentimento, e Samuele non stava nemmeno pregando per se stesso! Così, come si applica a lui tutto questo? Inoltre, se la tzaakah implica un pianto senza voce, cosa fece Samuele tutta la notte?”

“Samuele aveva addestrato Saul, insegnandogli il ruolo del Re Messia e si sentiva molto vicino a lui. Quando un uomo ha dedicato tutta la sua vita allo studio della Torah e arriva per lui il momento di trasmettere il suo sapere ad un discepolo, non gli insegna la Torah come una disciplina intellettuale. Tra i due si stabilisce gradualmente un legame dell’anima, che è il motivo per cui i discepoli sono sempre considerati i figli dell’insegnante.

“Quando tuo figlio cade in errore e il dispiacere divino ricade su di lui, non ti senti amareggiato come se fosse successo a te? In effetti, la tua amarezza sarebbe ancora più grande, perché ti sentiresti responsabile per la sua caduta. Così inizi a pregare per invocare la compassione divina a suo nome, mentre ti rendi conto che la sua caduta è una proiezione di un tuo stesso difetto. In questo senso, la sua caduta è veramente la tua e senti che nulla di quello che hai fatto o farai per rettificare il mondo può valere qualcosa se hai fallito con quest’anima che il Santo ti ha affidato.

“Per fortuna, questo non è sempre vero, perché succede spesso che, quando le persone ottengono questo livello superiore di teshuvà i loro figli in qualche modo cominciano ad avvicinarsi sempre di più a Hashem. Conosco anche un caso in cui una giovane donna era una lesbica indurita, per l'orrore dei suoi genitori osservanti della Torah, e quando i suoi genitori si sono sentiti ispirati a correggere gli errori del passato e del presente, la figlia ha avuto un improvviso cambiamento nel cuore e si è pentita

sinceramente, cambiando i suoi modi. Oggi è una donna felicemente sposata, Baruch Hashem.

“Tuttavia, è così che ci si sente, vale a dire, che se non sei riuscito a ispirare timore divino nelle anime che Hashem ha affidato alla tua cura, non importa nient’altro. Quindi preghi e preghi, fino a quando non c’è più niente da dire. Non ci sono più parole, solo un lamento disperato interiore che proviene dalle profondità del tuo essere. Questa è la tzaakah uscita dalla profondità interiore di Samuele per tutta la notte.”

“Così la tua preghiera diventa una tzaakah quando riversi le tue sensazioni al punto di sentirti completamente svuotato,” chiari Adamo. “Questo si può fare solo quando ti penti al tuo livello più profondo. Quando hai recitato la tua preghiera personale e hai letto i salmi ripetutamente, non c’è nient’altro da dire. E a questo punto preghi per la compassione pura, perché capisci che non ti meriti assolutamente nulla.”

“Hai azzeccato” disse il saggio. “Come dice il *Tanya*, ‘finché non c’è più respiro dentro di te’. Ecco perché lo Zohar dice: A volte un uomo prega, piange e implora l’Altissimo fino a che non può più parlare. E’ a questo punto che la sua preghiera è completa, perché nasce dal cuore e una tale preghiera non ritornerà mai a mani vuote. (322)

“Quindi all’inizio le tue preghiere non sono verbali: sono gemiti di autocommiserazione e quindi più o meno egoiste. Con l’aumentare della tua consapevolezza, inizi a usare una comunicazione verbale con il Santo. Ed è interessante notare che al livello più alto, ritorni a un tipo di preghiera non verbale, il grido senza voce del cuore, solo che questa volta invece di sentirti dispiaciuto per te stesso, sei devastato dalle tue mancanze.

“E’ a questo punto che devi sforzarti di non cadere nel pozzo della tristezza, pensando che si tratta di un’altra forma, più sottile, di autocommiserazione. Invece, abbi in mente di dedicare ogni tuo sforzo alla riparazione del danno che hai commesso, sia studiando la Torah, pregando o impegnandoti completamente in qualunque aspetto del servizio divino a cui ti stai dedicando. Se fai questo, Dio ti aiuterà in tutte le tue imprese, fino a che raggiungerai il livello superiore della teshuvà.”

“Si può confrontare l’effetto che la preghiera causa in Alto a quello dello studio della Torah?” chiese Adamo.

“Quando t’impegni nello studio della Torah, attrai la sapienza dal regno celeste, mentre quando preghi infondi il regno celeste con la santità dal basso. Abbinati insieme costituiscono la teshuvà superiore: ovvero, attingere l’illuminazione dall’Alto verso il basso, come pure dal basso verso l’Alto. (323)

“Esaminiamo la differenza tra la teshuvà inferiore e quella superiore, come spiegato dalla Torah interiore. Come abbiamo visto, dal momento che la Shekhinà è la comunità d’Israele, non appena Israele commette un peccato, la Shekhinà deve separarsi dal suo Amato. Se pensi al Nome santo Havaya, a quale lettera corrisponde la Shekhinà?”

“Alla Heh finale, che corrisponde alla forza femminile della Provvidenza,” rispose Adamo.

“Proprio così. Tramite la teshuvà inferiore, unisci la Heh finale alla Vav, vale a dire che unisci le Forze della Provvidenza. Attraverso la teshuvah superiore, crei un livello superiore di unione tra la Yod e la Heh iniziale.”

“Ma quelle sono le forze superiori della Creazione!” esclamò Adamo. “Ho sempre pensato che fossero sempre insieme, altrimenti il mondo cesserebbe di esistere!”

“Infatti sono due compagni che non si separano mai. Per mezzo della teshuvà superiore, si aggiunge effettivamente un altro livello di unione tra loro, o più coscienza, come si esprime la Cabalà. La ragione è che non solo si smette di commettere questa trasgressione, ma ci si ricrea di nuovo. Quando un uomo è incline a cadere in reati di zenut è spesso a causa di ragioni profonde, derivanti dalla sua infanzia, o anche da vite precedenti.

“Una teshuvà in cui ti stai trasformando e diventi una persona diversa, che non è più costretta a cadere in questo modo, si chiama teshuvà ilaah, pentimento superiore che aggiunge un altro livello di unione tra la Yod e la Heh del Nome.”

“Questo è quello che diceva prima, ma suona quasi impossibile!” mormorò il giovane con uno sguardo di scoraggiamento.

“Tutto ciò che dobbiamo fare è di mostrare ad Hashem il nostro grande desiderio di ritornare a Lui e iniziare il processo. Come raffigurato nel Cantico dei Cantici, Hashem dice alla Comunità di Israele (324), *ApriMi il tuo cuore, Mia sorella, Mio amore...*. Il Midrash interpreta così (325): *Apri per me una fessura delle dimensioni di un ago e Io ti aprirò un salone per banchetti*. Il salone per banchetti è la teshuvà superiore di cui stiamo parlando. L'opera *Benei Yissachar* cita il versetto (326): *Riportaci a Te, Hashem e ritorneremo* e spiega che siamo noi che dobbiamo avviare il processo, facendo una piccola apertura nei nostri cuori con la teshuvà inferiore. Come sai, questo significa confessare i nostri peccati verbalmente a Dio con vero rammarico, smettendo di profanare il patto e prendendoci l'impegno di non farlo mai più in futuro. Hashem aprirà allora per noi i Suoi cancelli sublimi e ci mostrerà la via per raggiungere la teshuvà superiore.” (327)



“Questo è molto bello,” disse Adamo. “Il Baal Teshuvah dice: ‘quando si tratta di offese di zenut, riusciamo a malapena a fare la teshuvà inferiore, perché è così difficile attingere la forza interiore per smettere di cadere. Quindi, per favore, Hashem, *Tu* facci ritornare e mostraci quello che Tu vuoi che noi facciamo.”

“*Torah Temimah* scrive riguardo il versetto (328) *Io appartengo al Mio amato e il Suo desiderio è per me*, sottolineando che la differenza tra *ahavah* - amore e *cheshek* - desiderio è che si possono amare tante persone, ma puoi provare un desiderio travolgente solo per una.

“Come Mosè disse al popolo d’Israele (329): *Non è stato perché eravate più numerosi di tutte le altre nazioni che Dio vi ha abbracciato e vi ha scelti;... E’ stato a causa del desiderio di Dio (cheshek ) per voi*, il che significa che l’amore di Dio per Israele è di cheshek per i Figli di Israele stessi. La qualità di questo legame è di Daat, che implica una conoscenza intima in cui c’è spazio solo per un altro.”

“Mi rendo conto che le parole ‘saggezza’ e ‘coscienza’ svolgono un ruolo fondamentale nel lungo percorso della teshuvà per la profanazione del patto,” osservò Adamo. “Lei ha detto che la teshuvà superiore è collegata a *Chochmah* - sapienza e *Binah* - intelligenza. La teshuvà normale non aiuta a rettificare questa trasgressione perché nasce dalla controparte spirituale del cuore, mentre la profanazione del patto arriva fino a Daat, che è nella mente. Quindi, per questo tipo di peccato, non basta non ripeterlo (330). Un uomo che è incline a reati di yesod deve raggiungere un livello superiore a quello, salire fino al livello di *Chochmah* e *Keter*. E il termine ‘coscienza’ ci ricorda il livello dell’anima di *neshamah*, che si ottiene attraverso lo studio degli insegnamenti interiori della Torah.”

“Eccellente, Adamo,” approvò Giuseppe. “Ecco dove voglio arrivare: il sentiero della riparazione del danno procurato dai reati di yesod, si trova nella Torah. Ogni parola della Torah che si pronuncia, in ultima analisi, aiuta a liberare queste anime che uno ha mandato in oppressione. Poiché le lettere sono i recipienti della Creazione, quando le pronunci, crei dei vaso di luce. Attivi inoltre una forza creativa, lo studio della Torah, che si contrappone alle forze distruttive che hai scatenato. Lo studio della Torah è un processo interiore, che devi integrare in te. Non è come immergerti negli affari, per esempio, in cui il tuo coinvolgimento rimane esterno. Quindi, ‘saggezza’ e ‘coscienza’ giocano un ruolo importante, perché se l’uomo ha fallito in passato, è solo affrontando la tentazione dalla prospettiva di uno stato di coscienza superiore, che la supererà. E per un ebreo, l’unico modo per salire a questo livello superiore è quello di immergersi nello studio della Torah.

“Su una nota diversa, abbiamo parlato della stretta connessione tra Yesod e il concetto di pace. (331) In realtà, Yesod viene chiamato anche Shalom, pace, perché è impossibile che la pace e la benedizione nascano nel mondo se non con il nostro rispettare quello che è stato stabilito nel patto, in particolare la santità del vincolo matrimoniale.”

“Impossibile?” ripeté Adamo. “Questo è un termine molto forte.”

“Questo è quello che insegna la Torah interiore. La pace è necessaria in Alto, tanto quanto è necessaria in basso.”

“Ecco perché diciamo nella preghiera del *Kaddish*, ‘Colui che fa la pace in Alto...!’” esclamò Adamo.

“Proprio così. E quando l’uomo si attiene alle regole del brit-patto, è come se estendesse i benefici della pace agli esseri celesti. Al contrario, quando un uomo viola la santità del segno del patto,

provoca l'opposto della pace. Rabbi Avrohom Bornstain - un Rebbe chassidico della Polonia della fine del 19mo secolo, ha scritto chiaramente che tutti gli esili sofferti dal popolo d'Israele sono stati causati direttamente dalla profanazione del patto." (332)

“In altre parole, la nostra mancanza attuale di pace è dovuta anche a questa profanazione. Questo è quello che lei ha sempre detto,” osservò Adamo. “E’ come se Lei stesse riscrivendo la storia, però.”

“Perché sono cose che appartengono alla dimensione interiore della Torah e sono state nascoste ai laici fino a poco tempo fa. Ma si sa, uno dei nomi della Shekhinah è ‘Et’, אֶת, che significa tempo. C’è un tempo per ogni cosa e l’ispirazione dal cielo per rimediare a questa mancanza è arrivata solo ora.”

“L’ispirazione dal Cielo..” ripeté Adamo. “Intende l’illuminazione messianica derivante da Giuseppe. Se sta arrivando ora, nella nostra epoca, si potrebbe dire che è questo il motivo per cui gli arabi sembrano così determinati a distruggere gli ebrei?”

“Spiegati meglio” chiese il saggio.

“Lei mi ha spiegato che ogni volta che subiamo un esilio, quando facciamo dei pasticci, il nostro sostentamento divino finisce alla nazione al potere, chiamiamola nazione vaso, visto che sono il recipiente di una luce che è davvero la nostra. Ecco perché, in un certo senso, sono quelli che lei chiama klipah, buccia. Gli arabi sono la nostra nazione vaso, perché ci troviamo attualmente nel quinto esilio, quello di Ismaele. Se la luce messianica che ci arriva da Giuseppe è una luce di purezza, è evidente che loro, in quanto nazione vaso, proveranno istintivamente il desiderio di distruggerci, perché se riuscissimo ad attingere da questa luce per rettificare i nostri reati di Yesod, per loro sarà la fine!”

“Inoltre,” aggiunse Giuseppe, “la luce messianica inizierà a brillare con un’illuminazione derivante non solo da Giuseppe, ma anche da suo figlio Efraim. Il Midrash *Yalkut Shimoni* mostra un’immagine del Santo sul Suo trono della Gloria. Satana arrivò e chiese: ‘Che cos’è questa luce incredibile che vedo dietro il Tuo trono?’ Il Santo rispose: ‘Questa è la luce del Mio giusto Efraim...’ ”

“Efraim... che è caduto e poi si è completamente dedicato a rimediare al suo peccato tramite lo studio della Torah,” osservò Adamo.

“Proprio così. E Satana chiese: ‘Per favore, fammi vedere la luce!’ Il Santo attrasse la luce da dietro il Trono. Satana cadde all’indietro ed esclamò: ‘Quella luce sarà la mia fine!’”

“Questo è un messaggio molto fiducioso, perché si concentra sullo studio della Torah..” disse il giovane.

“Non solo sullo studio della Torah,” corresse il saggio. “Quando l’uomo reprime il suo spreco dell’energia di yesod, come prescritto dalla Torah, e *poi* si dedica completamente ai suoi studi della Torah, con l’intento di procurare piacere in Alto, attira su di sé il piacere intenso della vicinanza divina, misura per misura. E questa delizia è esattamente la sostanza della luce della redenzione. Dio vuole che la redenzione vada a buon fine e ci aiuta a superare questo potente istinto al male attraverso il ‘Suo giusto Efraim’, che non ha completato la rettificazione, ma si è votato completamente a farlo.”

“Questo dal lato di Giuseppe, ma da quello di Davide,” il giovane fece una pausa e poi continuò: “Wow! Andando a ritroso, vediamo che Davide venne da Peretz, e Peretz... da Er (333), *che era malvagio agli occhi di Dio*. (334) Capisco chiaramente cosa intende quando dice che Dio ci sta aiutando a vincere l’istinto al male.”

“Continuiamo, Adamo. Preparati tramite lo studio dei testi quotidiani della Torah (335), per i momenti in cui il tuo yetzer hara ti inciterà. Inoltre, la tua mente deve essere sempre concentrata su qualcosa che hai studiato quel giorno, o su un versetto dalle preghiere. Come insegna Maimonide, i pensieri dei reati di yesod arrivano solo in un cuore vuoto di saggezza. (336)

“Il pensiero è collegato all’anima superiore, la neshama. Inoltre, quando dici la benedizione dopo il pasto, concentrati sulle parole, ‘per il Tuo Patto, che hai suggellato sulla nostra carne’ ringraziando il Santo per averti dato il privilegio di vegliare sul Suo Patto.” (337)

“In che maniera le donne sono collegate a questa benedizione?” chiese Adamo.

“Le donne hanno un ruolo importante nel vigilare sul patto di Hashem. Il Cantico dei Cantici allude alla forza morale che Dio si aspetta da una donna: (338)

*Cosa faremo per la nostra sorella il giorno in cui se ne parlerà? [Dio risponde:] Se solo lei fosse [considerata forte nella sua fede come] un muro, costruiremo un castello di vero desiderio e aspirazione su di lei. Ma se lei è [vacillante] come una porta, racchiuderemo la sua [tomba] con cedro.*

“Una moglie è come un muro per il marito, e lo protegge dalle tentazioni di zenut. (339) Come la sposa gira intorno allo sposo nella cerimonia nuziale, lei giura di proteggerlo dai desideri spiacevoli.

“Un’altra cosa: non pensare di avere tutto il tempo davanti a te per correggere il tuo passato e che non ci sia fretta, perché come ti ho già detto, la nostra anima è suddivisa in tante scintille come i giorni della nostra vita. Ogni giorno una scintilla risale alla sua

fonte, ed è per questo che invecchiamo, perché siamo sempre più impoveriti della luce della nostra anima. Quindi, più aspetti, più diminuisce le tue probabilità. Il Chafetz Chaim (340) parla di questo in riferimento a Giona.” (341)

“Intende Giona e la balena?” chiese Adamo. “Perché stava scappando? Perché non esaudi semplicemente il comando di Dio di andare nella città di Ninive dicendo alla gente di pentirsi?”

“Come un profeta, Giona era intimamente consapevole del fatto che tutte le anime di Israele sono una sola anima. Aveva capito che il vero concetto di *anì-Io*, la tua essenza interiore e unica, include davvero tutti quanti e quindi aveva un amore profondo per il popolo di Israele. Gli abitanti della città di Ninive erano gentili. Se fosse andato a rimproverarli, pensò Giona, si sarebbero sicuramente pentiti, a differenza dei suoi fratelli ebrei, che non avrebbero probabilmente ascoltato. Così Giona si rifiutò di agire da accusatore per i suoi fratelli e preferì rinunciare alla sua vita, disobbedendo al comando divino. Lasciò la terra di Israele a bordo di una nave, perché sapeva che la Shekhinà non sarebbe arrivata da lui, fuori da Israele.”

“Capisco,” disse Adamo, “così Dio provocò una tempesta terribile. La nave su cui stava scappando fu in procinto di capovolgersi e lui venne gettato in mare, dopo di che la balena lo inghiottì. Non poté scappare, dopo tutto.”

“Questo è il punto che ci fa notare il Chafetz Chaim. Leggiamo la storia di Giona a Yom Kippur, il giorno più sacro dell’anno, per ricordarci che non si può fuggire dal Santo. Quando l’uomo è gravato da una dipendenza di qualche tipo, è facile per lui cadere nella disperazione e pensare, ‘Sono inutile, non sarò mai in grado di riparare il mio peccato, quindi tanto vale andare avanti così, qualunque cosa accada. Se Dio mi viene dietro e si prende la mia vita, così sia’.

“Il Chafetz Chaim sottolinea come questo ragionamento sia sbagliato, perché in ultima analisi Dio farà correggere all’uomo tutte le sue malefatte, riportandolo indietro in reincarnazioni successive fino a quando avrà finito di correggere i suoi errori.”

“Se non ci riesce in questa vita, non c’è nulla di cui vergognarsi” disse Adamo.

“Ma si prova un dolore immenso per questo!” esclamò Giuseppe. “Come spiega il Chafetz Chaim, perché procurarsi tutta questa sofferenza inutile? Quando la morte arriva prima di aver rettificato il proprio passato, dovrà subire l’onta e l’umiliazione di ricordare vividamente tutti gli sbagli che ha commesso. Questi non possono essere razionalizzati, come facciamo in questa dimensione. L’anima deve quindi aspettare un’altra occasione per reincarnarsi in questo mondo e ripulire quello che ha fatto. E ogni vita, significa condizioni peggiori per rettificare il nostro passato.

“Non dovresti considerarla come una vendetta divina, però. Dio ha un amore profondo per ogni anima e fa in modo che tutte le anime ottengano la correzione di cui hanno bisogno. Non si può scappare dal proprio passato, questo aumenta solo il dolore. Dio, nel Suo piano della creazione, ha voluto che ogni anima raggiunga la sua *shlemut*-completezza spirituale, con il passare del tempo. Ma perché aspettare?”

“Lei fa sembrare che spezzare il proprio istinto di lasciarsi andare a reati di Yesod sia una missione senza speranza, Rabbi! Non può essere così impossibile, come lo fa apparire.”

“Tu hai capito il dolore della nostra generazione: la gente razionalizza i propri problemi e nel momento in cui si rende conto della dimensione formidabile del loro avversario, gli sembra spesso che sia troppo tardi per smettere. La ragione è che a causa della loro continua indulgenza nella cenere delle passioni fisiche, il

loro istinto malvagio acquisisce il potere di ingannarli,0 facendogli credere di non poter più smettere.

“Ci è stata data la scelta tra vincere l’istinto al male o di diventarne la vittima, perché questo ci acceca al punto da credere di esserne completamente soggiogati. Tuttavia, arriva il momento in cui ci si spinge troppo avanti, in cui molto del nostro essere spirituale è immerso nella klipah così da essere accecati dalla volontà del Cielo, convincendoci che la nostra battaglia è finita per questa vita. Non c’è dubbio che ci si sbaglia, perché non c’è fine al potere della teshuvà, e uno sforzo serio per pentirsi sarà sempre abbinato con un aumento di energia per proseguire nella nostra battaglia. Comunque, quando una persona ha ricevuto la punizione spirituale per essere stato incapace di vedere la verità, gli è molto difficile vedere il cammino della teshuvà davanti a lui.

“Domani, Dio volendo, comincerò a spiegarti cosa devi fare per rimediare ai tuoi peccati e, soprattutto, cosa fare per evitare di ricaderci. Devo sottolineare, tuttavia, che anche se sei molto più vicino ora di quando sei arrivato, sei ancora molto lontano da Efraim, che non avrebbe accettato un ‘no’ come risposta al suo desiderio di avvicinarsi di più a Hashem.

“Tieni a mente che Efraim è la nostra unica speranza, perché è da lui che arriverà la luce della redenzione. Ora dobbiamo fermarci, perché stasera non posso proseguire.”

Il giovane si alzò lentamente. Prima di lasciare lo studio, Adamo trattenne a lungo la mano del saggio nella sua.

Note:

(320) Zohar, *Shemot*, 20a; *Matok Midevash*, vol. 5, pp. 201-202.

(321) Samuele I, 15:11.



- (322) Zohar, *Shemot* 20a, *op. cit.*
- (323) Come insegnato da Rabbi Luria.
- (324) Il Cantico dei Cantici, 5:2.
- (325) *Shir haShirim Rabbah*.
- (326) Lamentazioni, 5:21.
- (327) Rabbi Tzvi Elimelech, *Bnei Yissachar, Chodesh Kislev*, ma'amar 14. Edizione Gerusalemme, *Yeshivat Toldot Aharon*, 1943, p. 128.
- (328) Il Cantico dei Cantici, 7:11.
- (329) Deuteronomio, 7:7-8.
- (330) Come insegnato in *Eglei Tal, Chelek Rishon*.
- (331) La trattazione seguente riguardo Yesod e consigli conseguenti è tratta da Rabbi Daniel Frish *U'sefartem Lachem*, [stampato da Rabbi B. Daskal, 225 Division Ave., Brooklyn, N.Y.] uno studio di quello che dovremmo correggere in ciascuno dei 49 giorni del periodo dell'Omer tra Pesach e Shavuot.
- (332) Vedere il suo libro *Eglei Tal, Chelek Rishon*.
- (333) Il concepimento di Peretz fu in definitiva una conseguenza del matrimonio di Tamar con Er.
- (334) Genesi 38:7. *Ma Er, il primogenito di Yehuda, era malvagio agli occhi di Hashem.*
- (335) *U'sefartem Lachem*, ottavo consiglio della *midat yesod she'bagevura*.
- (336) *Ibid.* sesto consiglio della *midat tiferet she'beyesod*.

- (337) *Ibid.* secondo consiglio nella *midat yesod she'behod*.
- (338) Il Cantico dei Cantici, 8:8-10; traduzione non pubblicata di Rabbi Avraham Sutton.
- (339) Come spiegato nel libro di Rabbi Aryeh Kaplan, *Made in Heaven* (Moznaim), p. 158.
- (340) Yisrael Meir (HaKohen) Kagan (1839-1933), fu un posek e uno scrittore influente di opere di *musar* e *halacha*.
- (341) *Chafetz Chaim, Siddur Shaarei Tzion*, p. 622; in *Mishna Brurah, Shulchan Aruch: Orach Chaim*, “*Hilchat Minchat Yom Hakipurim*.”

## DICIOTTESIMO CAPITOLO

### **Prevenire una caduta** (342)

Quando Adamo arrivò nell'ufficio di Giuseppe il martedì successivo, all'una di notte, trovò il saggio già seduto alla sua scrivania.

Giuseppe sorrise: "Shalom! Come stai?"

“Tutto d'un tratto ho paura di ricadere di nuovo nel modello distruttivo in cui mi sono trovato prima di conoscerla, Rabbino. Finché sono a Gerusalemme e mi vedo con lei ogni notte...ma ho paura di tornare. I nostri problemi coniugali ormai sono quasi completamente scomparsi. Ma cosa succederà se, al nostro ritorno alla routine quotidiana, ricominceremo a litigare? Cosa succederà se verrò assalito ancora dalle mie tentazioni?

“La scorsa settimana mi ha spiegato come smettere di abusare dell'energia Yesod. (343) Quella che era iniziata come una cattiva abitudine, è cresciuta in me al punto da credere di non poterne fare a meno. Tuttavia, quando abbiamo iniziato a parlare di Rabbi Eliezer ben Dordia, a causa delle mie numerose domande, la nostra discussione è andata avanti a lungo. Di conseguenza, in caso di necessità, non ho un'idea sintetica di che contromisure adottare al fine di evitare che tutto ciò si ripeta.

“Nelle ultime due settimane, ho cercato di studiare i libri di cui lei ha parlato, riguardo la profanazione del patto. Stavo cercando una guida graduale di prevenzione, ma non l'ho trovata. Inoltre, dal momento che la maggior parte di questi libri sono stati scritti duecento-quattrocento anni fa, credo che fossero indirizzati a un lettore ad un livello molto più alto del mio. Molti di loro offrono una serie di consigli, ma le liste sono così lunghe da farmi perdere

la concentrazione e la prospettiva. Quindi penso, dato che le forze che sfidano un uomo sono così feroci, quando si tratta delle tentazione di zenut, che ho bisogno di avere accesso a un piano di combattimento graduale, per ogni momento”.

“Devi aver dimenticato che ti ho detto che ti avrei dato uno schema guida a piccoli passi”, disse il saggio. “Comunque, mi congratulo con te per questi pensieri, figlio mio. ‘Un piano di combattimento’ è davvero l’espressione corretta, perché stai combattendo contro forze molto potenti. Niente è più difficile che astenersi da questo tipo di peccati, dice il Maimonide, quindi non c’è nulla che ti faccia guadagnare una ricompensa più grande. (344) La Torah interiore insegna che quando ti sforzi di controllare una tendenza al male, addolcisci effettivamente le forze della giustizia rigorosa che le tue azioni hanno suscitato contro di te. Di conseguenza attrai su di te una grande compassione divina, la cui fonte è superiore a Chesed, amore. E in ultima analisi, gli unici sforzi che daranno frutti sono quelli che adotti di tua spontanea volontà, spinto dalla paura di scivolare oltre il bordo di un abisso, in cui la tua vita sarebbe controllata dalle forze esterne.

“Rabbi Shimon bar Yochai ha scritto nello Zohar che, quando l’uomo cede alla tentazione, attrae immediatamente su di sé uno spirito impuro, che continuerà a fargli commettere peccati. Tuttavia, lo Zohar sottolinea anche che, se l’uomo si rifiuta di cedere, usando il potere puro e semplice della determinazione e decide che, non importa quanto gli costerà, non vuole più cadere in questo peccato, allora riceverà l’aiuto dall’Alto per continuare a purificarsi. (345) Quindi, prima che io inizi con l’elenco, vorrei che capissi la qualità della devozione che ti permetterà di attingere dall’aiuto attivo di Hashem.

“Abbiamo visto come, quando gli Israeliti hanno ceduto alla loro passione per l’auto-gratificazione sensuale dopo essere entrati

nella Terra, l'Altissimo voleva affliggerli in maniera che non ricadessero in tale comportamento, ma si astenne dal farlo a causa dell'intervento della Shekhinà, per loro conto. (346) Di conseguenza, il Santo li perdonò, ma Israele non fece teshuvà e continuò a permettere che le loro vite fossero guidate dalle loro spinte istintuali.

“Lo Zohar insegna che, in seguito, il Santo mandò la Shekhina in esilio insieme con gli Israeliti, al fine di impedirgli di assimilarsi fra le nazioni. (347) Il Tempio fu distrutto e il Santo andò in esilio con la Shekhinà, per proteggerLa e prevenire che le forze esterne si attaccassero a Lei. Quindi, il Santo è attaccato a Lei e dato che Lei è parte di Lui, Lui non può liberarLa, perché un prigioniero non può liberarsi da solo. (348) La redenzione quindi, sottolinea lo Zohar, non può venire dalle Forze della Provvidenza: deve scaturire dalle forze divine superiori di Binah, Intelligenza”.

“Binah.. è da lì che proviene la teshuvà. In altre parole, dalla teshuvà degli ebrei?” chiese Adamo.

“Giusto. L'Altissimo poi giurò che non sarebbe tornato al Suo posto appropriato in Alto - chiamato Gerusalemme Celeste - fino a che la Shekhina non fosse tornata nel posto in cui Lei appartiene, in Terra d'Israele. L'espressione Gerusalemme Celeste si riferisce all'unificazione totale delle entità spirituali celesti, che può avvenire solo quando esiste il Tempio”.

“Ci deve essere una Gerusalemme terrena, quindi”.

“Sì, infatti. Il Tempio terreno è una veste per il Santuario celeste. Quindi, nei giorni del Tempio, un Ebreo al livello appropriato poteva salire all'apice della sua struttura spirituale e attingere la luce divina della santità da questo spazio celeste, giù nella sua anima: in questo modo avrebbe potuto illuminare il mondo intorno a lui con la luce di Dio. Quest'unione dell'anima, in cui le forze

divine convergono nell'individuo, è chiamata Gerusalemme terrena e dà luogo a quello che la Cabalà chiama 'il desiderio dei desideri'". (349)

Commosso, il giovane esclamò: "Quello che dice il Rabbino, mi fa venire voglia di seguire il consiglio di Rabbi Shimon, dimenticandomi di tutti i miei doveri terreni e dedicando il resto della mia vita ad arrivare a questo stato", senza rendersi conto che aveva cominciato a riferirsi a Giuseppe nella terza persona.

"Quello che hai appena detto è proprio il tuo dovere terreno principale, figlio mio", sottolineò il saggio. "Ma attenzione a salire troppo rapidamente. Un'interpretazione interessante degli angeli che salgono e scendono la scala di Giacobbe, che ho ascoltato da Rabbi Aryeh Kaplan, è che se si vuole salire come un angelo, si andrà diritto in alto.. ma poi ritornando in basso. Se si vuole salire senza scendere, si deve fare un passo alla volta.

"Detto questo, però, il primo passo deve essere quello di arrivare al controllo della voglia di zenut, incanalando la sua forza potente nei limiti spirituali, per mezzo della sua funzione prevista all'interno del matrimonio". (350)

"Questo è il lato negativo, tuttavia," obiettò Adamo. "Voglio dire, questo è quello che lei chiama 'evitare il male'. Preferirei concentrarmi sul 'fare il bene'. Cosa si può fare per aiutare ad avvicinare la redenzione?"

"Lo Zohar risponde (351): 'I giusti che s'impegnano nel loro servizio divino, al fine di liberare la Shekhinà e farLa salire al mondo celeste più alto, senza pensare alla ricompensa, sono considerati in Cielo come figli di Hashem e la speranza della redenzione è nelle loro mani. Di conseguenza, il Talmud insegna (352): 'Quando un uomo studia la Torah, s'impegna in opere di

bene e prega insieme con una congregazione, valuto il suo servizio come se avesse redento Me e i Miei figli dalle nazioni”.

“Una persona che si sforza di servire il Santo al di là di quanto gli è specificamente richiesto, con la sola intenzione di elevare la Shekhina, è noto come figlio del Re e gli viene concessa una neshama dalla dimensione più elevata”.

“Questa è difficilmente la mia situazione”, mormorò Adamo con un tono amaro. “Quello che il rabbino ha detto riguarda chi è asceso da un livello all’altro, fino a che ha raggiunto quel servizio sublime. Per quanto mi riguarda, comunque, sto solo cercando di fare la pace con Hashem per tutte le sofferenze che ho causato involontariamente in Alto. E sono proprio pronto a passare il resto della mia vita impegnato in tale obiettivo”.

“Quello che hai appena detto, descrive il servizio divino della *mesirut nefesh*, dedizione. Questa è la qualità del servizio richiesto per correggere tale difetto, ed è un livello di servizio ancora più elevato di quello di fare più di quanto ti viene richiesto.

“Mi hai chiesto che cosa puoi fare per aiutare ad avvicinare la Redenzione e aiutare a ricostruire il Tempio. Rabbi de Vidas sottolinea che l’Altissimo diede alla tribù di Beniamino la parte di Terra in cui la Sua Shekhinà avrebbe dimorato – il Tempio sacro – perché i membri di questa tribù furono i primi a saltare nel Mar Rosso, con una fede totale nella Sua Provvidenza (353). Egli paragona la divisione del mare al modificare la tua natura e in effetti, non c’è nulla di così difficile come cambiare una singola caratteristica del carattere. I membri della tribù di Beniamino cambiarono la loro natura quando vinsero l’istinto naturale di conservazione, saltando nel mare. In risposta, il Santo alterò l’ordine della natura compiendo un miracolo per loro.

“All’uomo viene richiesto di modificare la sua natura, combattendo i suoi istinti naturali, al fine di preservare la santità del patto. Tuttavia, quando si sforza di farlo con spirito di sacrificio, vale a dire, senza preoccuparsi se deve adottare nuove misure di condotta a scapito del suo stesso benessere, riceverà dall’Alto l’aiuto più potente. In breve, egli deve adottare delle misure estreme per combattere la tentazione, in modo che l’Altissimo adotti misure miracolose per aiutarlo ad evitarle”.

“Il Rabbino può farmi un esempio?”

“Innanzitutto, adottare misure al di sopra della natura significa adottare il consiglio dei saggi basato sulla fede nella loro saggezza, anche se può sembrare ridicolo al proprio intelletto e a quello degli altri a cui tiene. Oppure può significare esercitare la propria forza nel servizio divino, per mostrare fino a che punto arriva la propria devozione. In ogni caso, lo spirito di sacrificio che si dimostra, non sarà solo una misura preventiva, ma anche parte della sua correzione. (354)

“Rabbi Aharon Roth fa notare che quando offri in Alto la teshuvah inferiore che segue le leggi della natura, la Provvidenza allora agisce verso di te in modo naturale. (355) Il nome divino *Elohim* corrisponde alla natura e il suo valore numerico è 86, lo stesso della parola *hateva*-natura. Al contrario, se il tuo servizio divino è al di sopra della natura - vale a dire, se dai più di quello che è naturale dare - Hashem ti darà in cambio più di quanto sia naturale. Lui si comporterà con te come tu Ti sei comportato con Lui, al di là sopra della natura. Non tutti possono farlo, però, osserva il rabbino Roth”.

“Bene, capisco il principio generale. In pratica, di che cosa si tratta?” chiese il giovane.



“Prima di tutto si tratta della comprensione profonda che se Hashem non ti aiuta, non sei impotente ad agire. Tuttavia, poiché quello che Hashem vuole è il tuo cuore, Ti ha dato il libero arbitrio, in modo che sei tu sei quello che sceglie di evitare il male e fare il bene. (356)

“Vorrei consigliarti tredici passi per prevenire l’uso improprio dell’energia di *Yesod* e aiutarti ad ottenere la *teshuvah* superiore dell’amore, disposti secondo tre categorie principali - pensiero, parola e azione - che corrispondono a ” il saggio s’interruppe guardando Adamo in aspettativa.

“Neshamah, ruach e nefesh, i tre livelli dell’anima, che ci si aspetta di conseguire nella nostra vita”, disse il giovane. “Bene, questo mi renderà più facile ricordare”.

“Spiegherò ogni passo procedendo man mano, e quando avrò finito, potrai farmi delle domande. Questi tredici passi corrispondono ai Tredici Attributi della Misericordia, che emanano dalla sorgente celeste dell’amore e misericordia e addolciscono tutti i decreti severi della giustizia rigorosa. Essi rappresentano i canali di *chesed*, attraverso cui l’energia divina luminosa scende in *Yesod*. Adottando queste tredici misure di cautela, dimostri la tua trasformazione interiore, permettendo ai tredici canali di *chesed* di fluire e diffondersi in te, proteggendoti con il loro influsso benefico.

“I primi quattro passi sono intesi correggere i tuo pensieri, al fine di acquisire il livello dell’anima di neshamah. I quattro successivi servono per correggere il tuo uso del linguaggio, per aiutarti ad acquisire il livello di ruach e gli ultimi cinque passi servono a correggere le tue azioni, al fine di acquisire il livello di nefesh. Questo è il modo in cui vengono trasmessi questi passi, anche se in realtà, quando risali la scala spirituale cominci al livello della nefesh e vai all’insù.

## **1. Ammettere il problema a te stesso.**

Parte del tuo acquistare controllo significa ammettere a te stesso che hai un problema cresciuto fuori controllo. Renderti conto che sei diventato un esperto nel razionalizzare ogni caduta, smettendo di nasconderti dietro l'illusione. Devi pervenire a questa comprensione da solo, invece di accettare ciò che un altro ti dice e poi farci i conti. Nessuno può farlo per te. Innanzitutto devi assumere una decisione incrollabile che vuoi bloccare il tuo comportamento problematico e che sei pronto a prendere tutte le misure necessarie per farlo. Ammettere il problema non significa pensare che sei impotente di fronte al tuo istinto, ma che non puoi vincerlo senza un aiuto, e che sei pronto ad accettare questo aiuto incondizionatamente.

## **2. Affidati a un saggio che ha una conoscenza profonda della Torah e che ti capisce intimamente.**

Renditi conto che la tua conoscenza è imperfetta e che, di conseguenza, tutto il tuo sistema di credenze è altrettanto imperfetto. Dal momento che non puoi avere fiducia in te stesso, devi essere pronto a sacrificare la tua dignità personale e consegnare la tua vita e volontà alla daat di un saggio della Torah che ti conosce bene. In ultima analisi, è a Hashem che stai consegnando la tua vita, ma fino a che non hai corretto il tuo livello daat, il saggio deve agire come un *mashpia*-donatore, un canale per la tua ricezione della santità divina.

Deve essere qualcuno non solo di reputazione impeccabile, ma anche che non è così occupato da non essere disponibile quando lo chiami. D'altra parte, non tutti i rabbini sono qualificati per guidarti quando si tratta dell'imperfezione del patto. Pertanto dovresti cercare di trovare un rabbino che ha esperienza in queste cose ed è rispettato da una vasta parte della popolazione. La sua reputazione non basta, però. Dovresti conoscerlo personalmente e

sentire che ti puoi fidare di lui completamente, al punto di essere pronto a fare incondizionatamente tutto quello che ti dirà. E se pensa che dovresti andare da un cabalista, che ti dica chi è affidabile ed esperto in questa materia. Ci sono così tanti cosiddetti cabalisti con lunghe vesti bianche che sono impostori e sono molto bravi nell'ingannare la gente!

### **3. Proteggi le finestre della tua anima.**

I nostri cinque sensi -vista, udito, olfatto, gusto e tatto- sono le finestre della nostra anima neshama. Proteggi i tuoi occhi dal vedere ciò che può portarti a contaminare i tuoi pensieri con fantasie, perché queste ti causerebbero sicuramente emissioni di seme involontarie durante la notte. (357)

Un libro scritto nel 18° secolo, *Yesod Yosef*, spiega che le avvertenze riguardanti gli occhi si basano sul versetto (358): *Ho fatto un patto con i miei occhi, perché dovrei contemplare una vergine?* (359) Questo significa che, proprio come c'è un patto della lingua e della circoncisione, c'è anche un patto degli occhi. Ecco perché i saggi della Torah sono così attenti a guardare solo quello che è proprio di fronte a loro.

Le fantasie influenzano la tua *neshama*-anima e il danno arriva in alto fino alle due lettere iniziali del Nome divino. Al contrario, gli errori del linguaggio e del comportamento influenzano solo la tua anima ruach e nefesh. (360)

La voglia di lussuria implora sempre di essere soddisfatta: alleviarla, però, serve solo ad approfondire l'impulso. Quindi, la prima linea di difesa contro la tentazione è semplicemente la non-indulgenza. Più riesci a controllare e distogliere le tue fantasie, meno ti affliggeranno. (361)

L'uomo che protegge i suoi occhi affinché non gli causino pensieri negativi, attrae su di sé una grande luce di santità. A lui e ai suoi discendenti viene assicurata la protezione divina per molte generazioni.

L'avvertimento di proteggere i tuoi occhi non riguarda solo la precauzione evidente di non guardare le donne, sia nubili o sposate, ma anche le immagini di donne. Inoltre, non guardare gli animali quando si accoppiano, né idoli o idolatri, nemmeno in forma stampata o filmata.

L'uomo che vede una donna vestita in maniera immodesta e chiude gli occhi perché in quel momento non può andare da nessun'altra parte, si merita di ricevere la Shekhina, perché ha attirato sulla sua anima una grande luce di santità. Anche se non ne ha la percezione cosciente, La sta accogliendo veramente in quel momento, perché questa luce emana da Lei. (362)

I tre sensi successivi - udito, olfatto e gusto - possono essere trattati brevemente. In sostanza, non forzare il tuo orecchio nell'ascoltare il discorso sciocco. Le avvertenze riguardanti il senso dell'olfatto ricadono sotto la categoria dell'evitare situazioni problematiche, perché il profumo è famoso per essere altamente provocante. Discuteremo il senso del gusto in connessione con il problema del mangiare troppo. Il senso del tatto è coinvolto anch'esso, perché è vietato a un uomo toccare una donna oltre a sua moglie, quando quest'ultima gli è permessa.

#### **4. Proteggiteli dalla tristezza.**

Combatti la depressione e la disperazione, perché ti porterebbero a pensare erroneamente che sei impotente. La Torah insegna che quando qualcuno si abitua ad indulgere in un piacere proibito, più lo fa e più questo diventa lecito ai suoi occhi e trova sempre più ragioni per rassicurare se stesso della propria innocenza. Così, chi

è così immerso nella profanazione del patto, potrebbe facilmente convincersi che è al di là del suo potere tenere a bada la tristezza, quando in realtà, non è questo il caso.

Invece di pensare a quanto lavoro ti è rimasto da fare, prova gioia al pensiero della grande illuminazione di santità che stai attraendo sul regno divino, nonché su te stesso, ogni volta che dici 'no'. Renditi conto che tutti i pensieri infelci sono un prodotto diretto di questa profanazione e la preoccupazione e tristezza portano alle emissioni di seme accidentali. (363)

Respingendo la tristezza, anche con mezzi esteriori come ottenere un aiuto mentale professionale, combatti effettivamente contro queste forze che stanno cercando di sopraffarti. La ricerca dimostra che molti di questi problemi provengono da un'infanzia disturbata, in particolare nel caso di adulti che sono stati abusati da bambini. Se questo è il tuo caso, supera il tuo senso di orgoglio e cerca una terapia in grado di elaborare i tuoi blocchi mentali. Devi assicurarti di consultare solo un terapeuta che ha l'approvazione del rabbino che ti sta guidando. Quando lo fai, però, la psicoterapia ti può aiutare a dare uno sguardo penetrante dentro e sperimentare un'immensa scoperta personale e guarigione.

Renditi conto che l'obiettivo principale della depressione, e delle forze esteriori che la causano, è di farti rinunciare a combattere e così facendo rimandi soltanto il combattimento ad un'altra occasione o persino in un'altra vita, in circostanze più difficili (364). Al contrario, dice Rabbi Shimon bar Yochai, il preservare la santità del segno della circoncisione protegge il livello neshama dell'anima.

Rabbi Nachman di Breslov insegna che quando l'uomo raggiunge un livello spirituale in cui è in uno stato di felicità, allora Hashem stesso lo aiuta ad essere *shomer habrit*-custode del patto. Una delle

cause principali della rottura del patto della circoncisione è la depressione. (365)

I quattro passi di cui abbiamo appena parlato riguardano il regno del pensiero, corrispondente al livello della neshamah. I prossimi quattro passi sono collegati al tuo uso del linguaggio e sono connessi al livello ruach dell'anima. Ti ho spiegato come la profondità del tuo ricollegarti a Dio dipende da come utilizzi il respiro.

La posizione fetale dimostra chiaramente che, dal momento del concepimento, la bocca è collegata all'organo sessuale. La parola è lo strumento della creazione e puoi usarla per creare dei vasi di luce o di buio. Se la utilizzi nello spirito che ti è stato dato, per parlare all'Altissimo in preghiera o per ascoltarLo studiando la Torah, custodisci il patto della lingua, che è parallelo al patto della circoncisione. Ecco perché qualsiasi tipo di linguaggio sbagliato è strettamente connesso con tutti i reati zenut. (366) L'interrelazione tra linguaggio negativo e l'abuso dell'energia di yesod si basa sul versetto (367): *Non lasciate che la vostra bocca porti la colpa sulla vostra carne.* (368)

## **5. Evita il linguaggio scorretto.**

Qualsiasi tipo di linguaggio volgare, incluse persino le espressioni più terrene, possono evocare una fantasia impropria nella tua mente. Durante il giorno, può non influenzarti, perché hai l'aiuto potente della tua anima santa dentro di te. Di notte, quando dormi, l'anima neshamah risale in Cielo, ed è allora che le forze esterne acquistano il potere di farti inciampare.

Il linguaggio scorretto è la causa diretta delle emissioni seminali accidentali. (369) Il linguaggio scorretto non include solo la calunnia, la maldicenza, il linguaggio volgare e simili: significa anche conversazioni con tua moglie, o anche con i tuoi amici

uomini, riguardo argomenti frivoli o indecenti, che possono condurre a pensieri negativi.

Chi è timorato di Dio e sta attento a salvaguardare i suoi occhi, spesso cade per problemi legati al linguaggio, e la rabbia è in cima alla lista come una causa diretta del cattivo uso del seme. (370) Abbiamo parlato di avvicinarsi a Dio emulando i Suoi attributi. Il miglior antidoto alla rabbia è cercare di prendere l'attributo divino di *Erech Apayim*, 'pazienza infinita'. La comprensione più letterale di *Erech Apayim* è 'di lunghe narici' che implica un 'lungo respiro', che allude al potere dell'anima di calmare la rabbia e lo stress. (371)

Un buon metodo per evitare la rabbia è di allenarsi a parlare sempre a voce bassa, particolarmente quando si sente la rabbia crescere dentro. (372) Inoltre, facendo un lungo respiro in questi momenti, può aiutarti a controllare la tendenza a rispondere impulsivamente, senza preoccuparti di offendere gli altri, facendo del male così anche a te stesso. Inoltre, dovresti rimanere in silenzio ogni volta che puoi. (373)

Raccontare storie ed essere incapaci di mantenere i segreti sono anch'essi tra i reati più seri; lo Zohar insegna che la capacità di mantenere il silenzio dipende dalla forza della tua ruach. (374)

Fai attenzione a pronunciare attentamente le benedizioni, evitando di recitarle in fretta, omettendo delle lettere, perchè mangiare senza una benedizione corretta è considerata una forma di furto. Una ragione per cui le emissioni seminali sono il risultato di benedizioni sbagliate è che dicendo le benedizioni con noncuranza dimostra un'indifferenza verso la regalità del Santo. Quindi, fai attenzione a recitare le benedizioni con timore, amore e grande gioia. (375)

Quando rispondi ‘Amen’ alla ripetizione della preghiera *Amidah*, o a qualsiasi altra benedizione, assicurati di sapere a cosa stai rispondendo. (376) Un’altra causa delle emissioni seminali sono le benedizioni che si dicono invano, come quando manchi di concentrarti su una benedizione e poi la reciti distrattamente una seconda volta. Inoltre, quando sei in una sinagoga e il cantore ripete l’*Amidà*, stai attento a rispondere ‘Amen’. Ci deve essere un quorum di almeno 10 persone che risponde ‘Amen’ ad ogni benedizione. (377)

Non fare promesse senza poi mantenerle. Il santo Shelah (378) spiega che l’affermazione dello Zohar, che uno che fa giuramenti e non li adempie causa la morte dei suoi figli, si riferisce ai figli non-fisici, perché la conseguenza di non mantenere i giuramenti è l’impurità delle emissioni seminali. (379)

La chiave per una comunicazione vera attraverso il linguaggio, è la sincerità o, nelle parole dei nostri saggi: quando ‘la bocca e il cuore sono lo stesso’. (380) Quindi, sforzati sempre di dire la verità, perché chi non lo fa non è protetto contro le emissioni accidentali.

## **6. Correggere il linguaggio promuove la pace. (381)**

Abbiamo visto che la sefirah Yesod è collegata al concetto di pace e in particolare alla pace all’interno del matrimonio. Di conseguenza, non c’è da meravigliarsi che i saggi elenchino il concetto di ‘ama la pace e inseguila’ come una delle misure per prevenire l’uso sbagliato dell’energia di Yesod. In pratica, questo significa che ogni volta che vedi una contesa tra i tuoi simili, dovresti cercare attivamente di fargli fare la pace, se pensi che il tuo intervento possa aiutare.

Soprattutto, dovresti fare uno sforzo per ammorbidire il modo in cui parli con tua moglie, in modo che la vostra comunicazione



verbale diventi il fondamento (Yesod) del vostro legame coniugale e serva a entrambi per correggere e prevenire l'uso cattivo dell'energia di Yesod.

Rabbi Benayahu Shmueli, capo della yeshiva cabalistica Nahar Shalom di Gerusalemme, scrive che il patto della parola è la controparte di quello della circoncisione, e se l'uomo non avesse peccato inizialmente dissacrando il patto della parola, parlando ad esempio alla moglie con un linguaggio offensivo, non sarebbe stato fatto inciampare nella dissacrazione del patto della circoncisione.

“Wow!” esclamò Adamo. “Penso a tutte quelle discussioni amare con mia moglie, che mi hanno condotto ad incontrarla, Rabbino”. “Ma,” aggiunse dopo un momento di silenzio, “è una specie di circolo vizioso, perché dissacrare il patto fa sì che l'uomo cada anche in un linguaggio abrasivo.”

“Hai ragione, figlio mio,” annuì Giuseppe. “Nessuno ha detto che spezzare il circolo vizioso sarebbe stato facile!”

Un marito deve accostarsi all'armonia coniugale come un riflesso del suo sviluppo spirituale interiore. Il comportamento della moglie è un riflesso del livello di raffinamento del marito, ed è quindi in suo potere di influenzare l'atteggiamento e comportamento di lei. (382) Se riesci a purificare le tue intenzioni in modo che la tua unica motivazione sarà di compiere la volontà di Dio, sintonizzarti sulla radice comune dell'anima che tu e tua moglie condividete, e perfezionare il tuo carattere mettendo sempre il bisogno degli altri prima del tuo, la tua coscienza si fonderà con quella di tua moglie. La tua dedizione assoluta verso di lei, la ispirerà a dedicarsi a te. (383)

Tuttavia, se vedi che tua moglie ti si oppone, dovresti supporre che sei tu quello da biasimare. Forse hai proiettato un'immagine di

disinteresse e di estraneità. Riconoscendo questo, dovrei perdonare la sua mancanza di cooperazione, vedendola invece come un indicatore utile per misurare la tua stessa efficacia nel relazionarti con lei e agli altri. I conflitti domestici dovrebbero quindi servire a sgonfiare e neutralizzare il tuo ego.

Tua moglie ti è stata data dall'Alto per aiutarti a moderare il tuo ego. Rispondendo alle espressioni d'insoddisfazione di tua moglie con comprensione e considerazione, piuttosto che con un atteggiamento difensivo e di ostilità, inizierai il processo della tua auto-correzione, (384) perché il linguaggio è la capacità di trasmettere una parte di sé all'altro. (385)

Certo, è necessario che anche la moglie prenda in considerazione il fatto che un matrimonio travagliato sia il risultato delle sue stesse mancanze. Forse i suoi pensieri, parole o gesti impediscono a suo marito di agire sul suo desiderio naturale di relazionarsi a lei più positivamente. (386) In ogni caso, se sei ferito, dovrei ricordarti che nulla accade per caso, ed è certamente la Provvidenza Divina che ti ha messo nella tua situazione che si spera temporanea. Dovresti cercare di coltivare un atteggiamento di pazienza e fiducia in Dio, che certamente ti sta sottoponendo a questa prova per uno scopo. (387)

Inoltre, ricordati sempre dell'insegnamento di Rabbi de Vidas, che essere messi in imbarazzo o venir umiliati e impedirsi dal rispondere è una rettificazione diretta del cattivo uso di Yesod. (388) Così, il tuo modello dovrebbe essere il re Davide che fu maledetto da uno dei suoi sudditi e rimase in silenzio. (389) Era così consapevole della Presenza Divina, con lui in ogni momento, che si sentì imbarazzato a dare sfogo ai suoi sentimenti personali.

L'amore rappresenta il braccio destro, insegna Tikkunei Zohar, la restrizione è il braccio sinistro. Il fatto che ci siano solo cinque dita alla fine di ciascuna mano, serve a indicare che ci sono solo cinque

stati, rispettivamente di chesed e ghevurà: i cinque gradi di chesed si manifestano attraverso la parola. (390)

*1. Esprimi il tuo amore sincero e il tuo affetto incondizionato per il tuo coniuge. L'essenza del linguaggio è luce, perché la prima istanza del linguaggio riportato nella Torah è la creazione della luce. (391)*

*2. L'espressione verbale della luce sono parole d'amore e quando queste sono dirette al tuo coniuge per mostrare la profondità del tuo legame, allora puoi utilizzare parole di critica perché sarà chiaro che il tuo rimprovero è un prodotto del tuo amore.*

*3. Punta a rafforzare le qualità nascoste della tua sposa per mezzo di lodi.*

*4. Impara a dare istruzioni in uno spirito di amore e di deferenza, verbalizzando le istruzioni in forma di richiesta, invece di formularle al fine di ottenere una risposta positiva.*

*5. Vedi il conformarsi alle tue richieste come un dono immeritato e mostra la giusta gratitudine in cambio. Il desiderio di dare è radicato in ogni individuo, ma la capacità di ricevere con gratitudine è ciò che provoca il dono.*

Assicurati di investire tempo e sforzo adeguati nell'esprimere i suddetti cinque gradi di chesed nel comunicare con la tua consorte. L'obiettivo finale della comunicazione è di permettere al marito e alla moglie l'opportunità di approfondire il loro legame, proprio come quello dei rapporti coniugali, perché i cinque gradi di chesed sono contenuti nel seme dell'uomo.

E' importante per una coppia il discutere insieme delle loro vite separate, nonché degli aspetti comuni della loro vita. La conversazione della coppia diventa un legante in sé. Condividere

pensieri e sentimenti è, in qualche modo, un'espressione di amore ancora più profonda che dire 'ti amo'.

Questi cinque aspetti del discorso rettificato sono il fondamento della comunicazione di una coppia. Il discorso a questo livello è un'espressione della sefirah di Yesod nella quale confluiscono e le cinque sefirot da Chesed-Amore a Hod-Empatia, confluiscono e si fondono. Proprio come le fondamenta di un edificio sono la parte che lo collega alla terra, una comunicazione corretta è alla base del legame coniugale ideale. (392)

Quando conversi con tua moglie, dovresti mantenere un senso di connessione intima con lei e non permettere che la tua conversazione degeneri in discorsi estranei, insulsi e, alla fine, proibiti. (393) Inoltre questo può portare a un eccesso di familiarità e all'invasione della privacy altrui. Parlare con la tua consorte a questo livello è infatti un insulto per lei.

Rashi fa notare che, anche se discutere le tue esperienze con tua moglie è in genere benefico, parlare di cose per cui non condividete interesse o esperienza, può essere controproducente. (394) Tuttavia, secondo la Cabalà, con l'avvicinarsi dell'era messianica, la statura spirituale della donna si alza. Così, nell'avvicinarci alla redenzione, i mariti possono confidare più naturalmente nelle loro mogli rispetto alle generazioni precedenti. (395)

Per lo stesso motivo, un uomo dovrebbe sempre evitare colloqui prolungati, su qualsiasi argomento, con una donna che non sia sua moglie. Il modo più profondo di conversazione che una coppia può condividere è riguardo la Torah che studiano, sia parlando di quello che hanno studiato separatamente o studiando insieme. (396) Lo studio della Torah può essere visto come una forma sublime di baciarsi e fa parte della comunicazione corretta, che esprime l'unità di una coppia. Quando si studia la Torah, si è uniti

con la luce infinita di Dio in un'unione onnicomprensiva, che non ha paralleli. Quindi, quando marito e moglie studiano o condividono la loro conoscenza della Torah, partecipano insieme in questa unione perfetta con Dio.

Dio voleva che utilizzassimo la nostra facoltà di parola solo per lo studio della Torah. Perciò, anche quando ci impegniamo in una conversazione mondana, deve essere infusa di santità, così come la conversazione mondana dei veri studiosi della Torah è essa stessa considerata Torah e degna di studio.

### **7. Prega per chiedere aiuto.**

Segui il consiglio che ti ho dato riguardo le tue preghiere personali per l'aiuto divino. Prega con parole tue, aprendo il tuo cuore davanti al Santo, ma integra anche le tue suppliche con le preghiere che sono state scritte dai saggi della Torah in periodi diversi. In particolare, l'Ari z"l raccomanda l'assistenza potente delle recitazioni riguardo il *Ketoret*, il composto d'incenso, che dovremmo dire tre volte al giorno.

Rav Kaplan osserva che la parola ebraica per la circoncisione, *milà*, significa anche 'parola' e dice che il riferimento dei saggi a una 'circoncisione della lingua' può indicare la capacità di utilizzare i misteri della lingua ebraica e sondare i misteri della Torah. (397) Rabbi Nachman di Breslov cita anche lo studio dell'ebraico, la lingua sacra, come un rimedio per controllare la voglia di zenut. Tuttavia, spiega che usare la lingua sacra può essere inteso anche in senso figurato, ovvero che si dovrebbe santificare la lingua parlando sempre in modo sacro. (398) E aggiunge: (399)

*La purezza sessuale e la padronanza della lingua sacra sono entrambi collegati tra di loro. Maggiori parole di santità esprimi, più riuscirai a purificare te stesso e in questo modo potrai fare*

*ammenda per ogni immoralità del passato. Per lo stesso motivo, più diventi puro, più la tua padronanza della lingua sacra aumenterà. Ma dovresti capire che esiste una relazione analoga tra niuf e l'abuso del linguaggio. Ciascuno alimenta l'altro.*

Rabbi Nachman insegna anche che trovarsi nella terra d'Israele è di per sé una forma di rettificazione della dissacrazione del patto. (400)

## **8. Sforzati nella preghiera e nello studio della Torah**

Abbiamo parlato a lungo di come una buona preghiera ti lascia esausto, perché hai investito così tanto di te nell'enunciazione di ogni parola e nella pronuncia esatta di ogni lettera. (401) L'intensità con la quale la tua preghiera mostra il fuoco nel tuo cuore, determinerà l'ascesa della sua fiamma di amore e la sua capacità di causare piacere in Alto.

Il Talmud insegna che la Torah si acquisisce con lo sforzo (402) e abbiamo visto che la ragione per cui il pentimento di Efraim fu gradito in Alto fu proprio a causa dello sforzo che investì nel suo studio. Quindi, il rabbino Chaim Palache insegna che la misura preventiva essenziale contro la caduta è lo studio della Torah e che un uomo che non è in grado di studiare da solo dovrebbe chiedere a un saggio della Torah di insegnargli.

Lo studio della Torah ripristina la tua daat-conoscenza alla sua stessa fonte. Parte del tuo studio quotidiano dovrebbe includere testi che ti mettano in guardia contro la gravità di questo peccato. Lo scopo è di suscitare la tua paura di cadere in questa trasgressione studiando testi Torah che trattano dell'argomento.

Se l'impulso malvagio travolge un individuo, è utile dire il verso: (403) *Ci sarà un fuoco costante tenuto acceso sull'altare, che non verrà mai spento.*

אֵשׁ תְּמִיד תִּוְקַד עַל הַמִּזְבֵּחַ לֹא תִכָּהּ

I prossimi cinque punti si riferiscono alla dimensione dell'azione, che corrisponde alla correzione della tua anima nefesh.

### **9. Dimostra la tua fede in Hashem attraverso la costanza del tuo servizio divino**

Un uomo la cui vita è diventata ingestibile a causa del suo abuso dell'energia Yesod, può facilmente cadere in errore e perdere il suo concetto di un Dio amorevole. Egli potrebbe sentirsi tradito e arrabbiato che la fonte della Compassione lo abbia lasciato cadere nel baratro in cui si ritrova. Di fronte all'apparente benessere degli altri, potrebbe credere di non aver meritato la sua sofferenza. Questo pensiero potrebbe facilmente portarlo a cadere in una rivolta intenzionale contro Dio, per la sua frustrazione all'incapacità di far fronte alle prove della vita o alla moltitudine di obblighi a lui richiesti dalla Torah.

Che ne sia pienamente cosciente o no, l'anima di un tale uomo è imprigionata dalle forze del male e non sapendo come distinguere tra loro e la Divina Provvidenza, si scaglia contro Dio in angoscia: 'Perché hai reso la mia vita così infelice?' (404)

Quindi, chi soffre le conseguenze del suo abuso di Yesod deve fare attenzione ad essere costante nell'espressione della sua fede, vale a dire i vari aspetti del suo servizio divino, come ad esempio rispettare tutte le avvertenze e i limiti posti dai nostri saggi, anche quando non hanno senso per la sua intelligenza.

Ad esempio, il Shulchan Aruch raccomanda agli uomini di evitare di dormire a faccia in su o sullo stomaco, ma piuttosto di dormire di lato. Inoltre, indossa gli tzitzit sopra il pigiama quando vai a dormire, perché indossare gli tzitzit è una protezione contro il niuf. (405) Rispettare le raccomandazioni dei saggi può essere il più

essenziale dei tredici passi e sembra adattarsi più facilmente alla rettificazione del pensiero. L'ho incluso come una parte della nostra sezione sull'azione rettificata, perché mi concentro su come l'uomo dovrebbe essere costante nell'espressione generale del suo servizio. Il Conoscitore di tutti i pensieri lo premierà la sua costanza, con una protezione contro un abuso ulteriore.

### **10. Evita di mangiare e bere troppo, soprattutto prima di andare a dormire.**

Sentirsi soddisfatti da un pasto porta a cattivi pensieri e l'impurità segue veloce. L'eccesso nel cibo genera calore, come la carne, il vino, il latte, il formaggio grasso, l'avocado, le uova o i fagioli, rafforza la voglia di zenut e può causare le perdite del seme. Evita qualsiasi cosa speziata, specialmente di notte, (406) e non bere niente di bollente prima di andare a dormire. (407) Aspetta due ore dopo un pasto prima di andare a dormire e cerca di studiare la Torah per un po' di tempo, non importa quanto breve.

### **11. Evita di dormire tutta la notte**

Dormire più del necessario può portare a un'indulgenza eccessiva. Spezzare l'abitudine di dormire non è insano, finché si dorme almeno quattro ore di sonno ininterrotto. Inoltre, come insegnato dal compianto rabbino cabalista Shmuel Darzi, lavarsi le mani ritualmente prima di andare a dormire è una fonte di protezione.

### **12. Sii rigoroso nell'osservare la proibizione di avvicinarti fisicamente a tua moglie, quando è in stato di nidda**

Il tuo scopo è di evitare di trasgredire le avvertenze dei nostri saggi, che hanno eretto molti recinti per evitare il pericolo. La tua concentrazione primaria dovrebbe essere l'anticipazione del prossimo incontro. Tieni anche tu il conteggio dei sette giorni puri come una tua espressione di questa anticipazione. (408)



### **13. Fai quanta beneficenza ti è possibile, in particolare sostieni un saggio della Torah. (409)**

La perfezione della mitzvah della beneficenza sta nel donare un quinto dei tuoi guadagni per una giusta causa. (410) Dal momento che, come abbiamo visto, la rettificazione ideale dell'abuso del proprio Yesod è studiare la Torah, i saggi spiegano che una delle correzioni più efficaci è di destinare la tua beneficenza per sostenere un saggio della Torah, se non puoi diventarlo tu stesso. E se sei già un saggio della Torah, puoi anche sostenere un altro come un mezzo per correggere il tuo passato.

Qualunque sia la tua ricchezza, ti è stata data al fine di darne un importo stipulato a un destinatario timorato di Dio. Una persona potrebbe dare più di quello che può permettersi, facendo così un sacrificio enorme. Tuttavia, se il luogo o la persona a cui sta facendo la beneficenza non ne è genuinamente meritevole, non sarà considerata in Alto come beneficenza. Vedi, il quinto dei tuoi guadagni che devi dare in beneficenza non appartiene veramente a te. Hashem ti ha dato quella somma di denaro in deposito, perché tu lo trasmetta alla destinazione giusta. Quindi, se la dai a un destinatario indegno, stai sconfiggendo lo scopo per cui ti è stata data la tua ricchezza.

Rabbi Nachman insegna che fare beneficenza in segreto aiuta a liberare le scintille di santità che l'uomo perde quando ha un'emissione di seme notturna, Dio non voglia. (411) E aggiunge: *Sappi che la carità è una grande protezione e aiuta a salvare una persona dai pensieri di niuf. Tuttavia, non si può dipendere da questo e deve fare attenzione a non mischiarsi con le donne. La beneficenza aiuta solo a diminuire il danno, ma non lo elimina.* (412)

Rabbi Toledano porta la nostra attenzione sull'importanza di trovare il giusto destinatario a cui fare beneficenza. Egli cita il

versetto (413): *Apri la tua mano generosamente*, sottolineando che quando la tua mano è chiusa in un pugno, tutte le dita sono della stessa lunghezza. Al contrario, quando si apre la mano, si vede che ogni dito ha una particolare lunghezza, diversa da quella del dito successivo. Allo stesso modo, non tutti coloro che vogliono beneficiare della generosità della mano aperta sono ugualmente degni.

Quindi, quando cerchi un saggio della Torah per aiutarlo a sostenersi nella misura in cui te lo puoi permettere, non prendere per un fatto l'opinione di qualcuno sulla sua rettitudine. E' tua responsabilità informarti su di lui e poi giudicare da te se è un degno destinatario.

Le tre modalità di espressione: pensiero, parola e azione, corrispondono sostanzialmente ai tre patti: degli occhi, della lingua e della circoncisione. Molto inchiostro è stato versato su questo argomento, più che su qualsiasi altra trasgressione della Torah e come tu stesso ha visto, i saggi ti danno moltissimi consigli, ma le liste lunghe sono difficili da ricordare. Prego affinché le divisioni naturali di questa lista, che è organizzata come un'entità spirituale sua propria, sia utile a chiunque sarà sincero nel suo desiderio di smettere di trasgredire”.

“Prima di continuare,” disse Giuseppe, “mi piacerebbe che facessimo una pausa di mezz'ora. La utilizzerò per andare nella stanza accanto e chiudere gli occhi per un po'. Puoi fare altrettanto, se vuoi, oppure se te ne senti capace, rivedi le note circa i passi di prevenzione ti ho dato questa sera.”

“Se il rabbino è stanco,” suggerì Adamo, “finiamo per stasera e proseguiamo domani.”

“Grazie per la premura,” rispose Giuseppe, “ma ho bisogno solo di un breve riposo e mi sembra importante che tu abbia la possibilità

di farmi delle domande sulle questioni di cui abbiamo parlato stasera.”

Con un lieve sorriso, Giuseppe lasciò la stanza. Adamo sistemò i fogli di carta su cui aveva preso degli appunti e iniziò a leggerli.

Note:

(342) Questo capitolo è basato sugli insegnamenti di Rabbi Aharon Roth nel suo libro *Taharat Hakodesh* riguardo la vigilanza di yesod, in particolare dal *Maamar Teshuva Ilaa*, ove non diversamente specificato.

(343) Vedere cap. 12, 13, 14 e 15 di questo libro.

(344) *Ilchot Issurei Biah, perek 12, Halacha 18.*

(345) Vedere Rabbi Aharon Roth, *Taharat Hakodesh*, cap. *Maamar Maalot Notrei Hayesod*, p. 25.

(346) Vedere Cap. 6, “Il Re e la Regina.”

(347) Zohar, Ki Tetzeh, 281a, *Ra'yah Mehemna; Matok Midevash*, p. 294 ff.

(348) Trattato *Berachot 5b* e *Tikunei Zohar, Tikkun 6*, pag. 21b, come menzionato in *Reshit Chokhma, Gate of Love*, cap. 7.

(349) *Raava deraavin*, in aramaico.

(350) Vedere la trattazione di Rabbi Aryeh Kaplan su questo argomento nella sua traduzione del *Sefer Yetzirah*.

(351) Zohar, *Ki Tetzeh*, *op. cit.*

(352) Trattato *Berachot, 8a.*

(353) *Gate of Love, op. cit.*, pag. 239.

- (354) *Taharat Hakodesh, Maamar Teshuva Ilaa.*
- (355) *Ibid.* p. 133b
- (356) Zohar, *Ki Tetzeh, 281b, Ra'ya Mehemna; Matok Midevash,* p. 298.
- (357) *Taharat Hakodesh, Maamar Shemirat Enayim,* p. 55. Vedere il sito internet [www.guardyoureyes.com](http://www.guardyoureyes.com)
- (358) *Giobbe, 31:1; Living Nach.*
- (359) Rabbi Yosef ben Shlomo, *Sefer Yesod Yosef al Shemirat Habrit Vetikkuno.* Gerusalemme 1938 (Prima edizione 1739), cap. *Hasibot hameviot lidei keru vezera levatala rachamana litslan,* pp. 2-4. Vedere anche *Reshit Chokhma, Shaar Hakedusha,* cap. 17, e gli scritti dello Shelah Hakadosh.
- (360) *Taharat Hakodesh, Maamar Teshuva Ilaah,* cap. 5.
- (361) Rabbi Yitzchak Ginsburg. *The mystery of marriage.* Gerusalemme, *Gal Enai,* 1999, p. 332.
- (362) *Taharat Hakodesh,* p. 55.
- (363) *Shenei Luchot Habrit* dello Shelah Hakadosh e *Sefer Yesod Yosef.*
- (364) *Taharat Hakodesh, Maamar Maalot Notrei Hayesod,* p. 25.
- (365) *Likutey Moharan 1,* Torah 169.
- (366) Rabbi Chaim Palache, *op. cit.,* cap. sull'*Hatzalah.*
- (367) *Ecclesiaste, 5:5; Living Nach.*
- (368) *Sefer Yesod Yosef, op. cit.*

(369) *Reshit Chokhmah, Shaar HaKedusha*, cap. 17, e le opere dello Shelah HaKadosh.

(370) *Sefer Yesod Yosef*, *op. cit.*

(371) Rabb Yitzchak Ginsburgh. *The mystery of marriage*, *op. cit.*, p. 212.

(372) Rabbi Avraham Ya'alim e Aryeh Zeev, *Sefer Erech Apayim*, Gerusalemme 1992, cap. 3.

(373) Rabbi Zelig Pliskin, *Anger: The Inner Teacher – A Nine-Step Program to Free Yourself from Anger*. New York, ArtScroll Series.

(374) Rabbi Yehuda Fedaya, *Yayim Harekach, Commentario alla Idra Rabbah*, p. 9.

(375) Rabbi Chaim Palache, *op. cit.*

(376) *Ibid.*

(377) *Sefer Yesod Yosef*.

(378) Rabbi Isaiah Horovitz, (c. 1565 – Marzo 24, 1630), noto anche con il nome di *Shelah Hakadosh* (il santo *Shela*) sulla base della sua famosa opera scritta.

(379) Rabbi Chaim Palache, *op. cit.*

(380) Trattato *Terumot*, 3:8; citato nel libro di Rabbi Ginsburgh *The Mystery of Marriage*, pp. 139-140.

(381) Questa sezione sulla correzione del proprio linguaggio per promuovere la pace è un adattamento dai cap. 4-6 del libro di Rabbi Ginsburgh - *The Mystery of Marriage*, pp. 139-140.

(382) *Ibid.* p. 103.

(383) *Ibid.* p. 79.

(384) *Ibid.* pp. 94-95.

(385) *Ibid.* pp. 138-139.

(386) *Ibid.* p. 96

(387) *Ibid.* p. 97

(388) *Reshit Chokhma, Shaar Hakedusha*, cap. 17: *Tikkun midat hayesod she'yihie shomea cherpato veeino meshiv.*

(389) Samuele II, 16:10; Cf. *The Beginning of Wisdom: The Gate of Love*, *op. cit.*, pp. 385 e 400.

(390) Questa spiegazione dei *chasidim e ghevurot* è tratta dal libro *The mystery of marriage*, nota 15, p. 115. L'applicazione dei *chasadim* al discorso rettificato nel matrimonio proviene da p. 142 ff.

(391) Adattamento dal cap. 6 di *The Mystery of marriage*, “*Words of love and kindness.*”

(392) Adattamento da *The Mystery of marriage*, p. 164.

(393) *Ibid.* p. 169.

(394) Commento su *Avot*, 1:5; nota di Rabbi Ginsburg.

(395) Rabbi Yiztchak Ginsburg, *The Mystery of the marriage*, pag. 165, nota 77.

(396) La parte seguente sullo studio della Torah come una forma di comunicazione è un adattamento da *The Mystery of marriage*, pp. 166-173.

- (397) Rabbi Aryeh Kaplan, nella sua traduzione del *Sefer Yetzirah*, op. cit., p. 35. Egli scrive: “Lo spirito di Dio parla in me e la Sua parola (*mila*) è sulla mia lingua” (Samuele II 23:2).
- (398) Vedere *Advice*, “The Covenant,” passo 11.
- (399) *Op. cit.*, passo 12.
- (400) *Likutei Moharan 2*, Torah 109.
- (401) *Taharat Hakodesh*, p. 137a.
- (402) Trattato *Berachot*, p. 63b.
- (403) Levitico, 6:6. *The Living Torah*.
- (404) Questa definizione del dolore sperimentato da chi cade in errore è un adattamento da *The Mystery of Marriage*, p. 90.
- (405) Rabbi Nachman di Breslov, *Likutei Moharan*, Torah 7.
- (406) Ben Ish Chai.
- (407) *Reshit Chokhma*.
- (408) Adattamento da *The Mystery of Marriage*, p. 270.
- (409) Vedere *Taharat Hakodesh*, pp. 137b-138a.
- (410) Trattato *Ketubot*, 67b; *Yerushalmi: Peah, perek 1, Halacha 1; Yoreh Deah siman 249; seif 2*; citato da *Taharat Hakodesh*, cap. 3; p. 133a.
- (411) *Likutei Moharan 1*, Torah 83
- (412) *Ibid.* Torah 142.
- (413) Deuteronomio, 15:8. *The Living Torah*.





# DICIANNOVESIMO CAPITOLO

## Rompere il guscio dell'impotenza

Esattamente trentacinque minuti dopo si sentì un tocco leggero alla porta e Giuseppe rientrò nella stanza. Sedendosi, chiese:

“Sei riuscito a dare un senso alle tue note?”

“Più o meno, grazie”, rispose Adamo. “Non è stato così difficile, visto il modo in cui il rabbino lo ha diviso in categorie di pensiero, parola e azione.”

“Bene, hai delle domande ora?” chiese Giuseppe.

“Sicuramente” rispose Adamo. “La prima domanda riguarda la paura con cui sono venuto stasera: cosa bisogna fare se, nonostante le precauzioni, si verifica un'emissione di seme?”

“Se succede, Dio non voglia, devi avere l'umiltà di pensare che la tua teshuvah non è abbastanza profonda. Ripassa continuamente la lista e chiediti se stai davvero facendo tutte queste cose.”

“La mia seconda domanda è più un commento. Per quanto riguarda l'affidarsi a un saggio della Torah, posso immaginare l'obiezione dei miei amici. Sarebbe molto più facile stare con un gruppo di altre persone, che hanno tutte lo stesso problema, invece che con uno solo. Sono sicuro che la gente come Lei, Rabbino, non affolla le strade e così le probabilità che incontrino un saggio del Suo calibro, pronto a dargli la quantità di tempo che Lei mi hai dedicato, sono scarse. Inoltre abbiamo già parlato di com'è difficile scaricare i propri fallimenti più intimi su un perfetto estraneo, anche se è un saggio!”.

“Bene,” disse Giuseppe, “potresti servirti dei servizi anonimi offerti nella rete dall'organizzazione Proteggi i tuoi occhi (GYE)

(414). GYE ha trovato un modo di mettere le persone in contatto tra loro, in incontri di gruppo, tramite conversazioni telefoniche quotidiane, guidate da moderatori esperti senza che nessuno sappia chi tu sia. Si tratta di gruppi anonimi, i cui membri sono ebrei osservanti della Torah che affrontano il problema nel modo in cui lo fai tu.

"Per capire meglio cosa fa GYE, dovresti visitare il loro sito internet (415). Dovresti inoltre guardare i video di Rabbi Avraham Twerski e Rav Aharon Feldman, che puoi trovare sullo stesso sito. (416)

"Gli specialisti attuali della dipendenza non credono che la terapia aiuti in questo caso. Rabbi Twerski, uno degli specialisti della dipendenza più importanti del nostro tempo, è stato consultato circa la dipendenza diffusa della visione di materiali inadatti e altri comportamenti correlati. (417) Rabbi Twerski ha lamentato che questa dipendenza colpisce migliaia di famiglie, e da più dipendenza delle droghe pesanti. In una lettera di approvazione per l'organizzazione, i cui servizi anonimi sono offerti attraverso il sito internet di Proteggi i tuoi occhi (Guard your eyes, GYE), Rabbi Twerski ha scritto:

*Nei miei 40 anni di esperienza psichiatrica, posso testimoniare che la psichiatria e la psicologia tradizionali da sole non sono efficaci. L'unica cosa che funziona è una rete di supporto, in primo luogo delle persone che sono guarite da questo stato terribile. GYE lo offre in modo anonimo, consentendo a migliaia di ebrei religiosi di ricevere aiuto. Il loro tasso di riuscita è fenomenale.*

GYE fa queste conferenze telefoniche anonime in Israele, sia in ebraico e in inglese. Il loro sito internet ebraico è: <https://guardyoureyes.com/heb>.

Il personale di GYE raccomanda che la persona che si interessa del loro lavoro, legga il loro manuale per ottenere una migliore comprensione di questa dipendenza e questo funziona davvero.

I loro due strumenti più forti e più consigliati sono:

- 1) Il metodo TaPHSiC. Ascolta questa lezione di 40 minuti.
- 2) Le loro conferenze sui 12 passi - hanno numeri locali in molti paesi. (418)

“Vorrei leggerti la lettera che qualcuno mi ha mandato, quando gli ho chiesto come GYE lo aveva aiutato:

*Ammettere a se stessi che questa è più di un piccolo yetzer hara ma invece una dipendenza vera e propria, per molti di noi è di fondamentale importanza. Guard Your Eyes ti aiuta a determinare se sei veramente dipendente (o prevenire una dipendenza in via di sviluppo o peggioramento). Hanno anche degli orientamenti chiari e facili da seguire per come "diventare puliti". Le loro email quotidiane sono meravigliose per rafforzare la tua forza interiore. Non ho utilizzato le loro conferenze telefoniche o chat room, anche se credo che potrei trarne vantaggio. Insomma, Guard Your Eyes ti aiuta fornendo una guida basata sulla Torah, e costruendo la tua fiducia in te stesso, offrendoti al contempo delle chiare linee guida per la guarigione. Ciò che mi ha aiutato di più, tuttavia, è la mia decisione irrevocabile di non utilizzare Internet a casa. Penso che sia lecito ritenere che Internet è la causa principale delle cadute in questo settore.*

*Vorrei consigliare a chiunque alle prese in questo settore di farsi un auto-esame onesto per vedere se hanno bisogno di Internet nella loro casa. Filtri, software di monitoraggio, e simili sono un dovere, ma molti di noi dipendenti sappiamo fin troppo bene come aggirare queste barriere. Eliminare il contatto con Internet è*

*quello che mi ha aiutato di più di ogni altra cosa. Uso i computer e internet tutto il tempo al lavoro (in cui non sono tentato da questo yetzer hara dal momento che sono aperto in pubblico). Ma avere internet nella mia casa privata è una battaglia completamente diversa, che Hashem ci aiuti.*

“Ritornando alla relazione con un saggio della Torah, quando impari da lui e ti prendi l’impegno di seguire il suo consiglio, cominci ad avvicinarti a lui, come farebbe un bambino con suo padre. Con il tempo, vorrai fare tu stesso delle cose per lui, per contraccambiare i benefici che ricevi da lui, in qualsiasi modo possibile. Molto presto, stabilirai un attaccamento dell’anima che ti aiuterà in tutte le strade della vita. Questo è il rapporto maestro/discepolo, che ho cercato di descriverti”.

“Capisco quello che intende Rabbino. Quanto a me, rivedendo questi pochi giorni, nei momenti in cui mi sono sentito travolto dalla tentazione - è successo, lo sa - era la sua immagine impressa nella mia mente che mi ha impedito di cadere. Un gruppo di compagni di sventura non l’avrebbe fatto! Sentivo di non poterla deludere”.

Profondamente commosso, il saggio rispose: “Questo è quello che è successo a Giuseppe il giusto. Nel momento della tentazione, l’immagine di suo padre Giacobbe gli ha dato la forza interiore per superare la prova. Lo Zohar spiega che Giuseppe aveva un modo per raggiungere il suo punto interiore di collegamento con il padre e quando si trovava in questo stato mentale, attirava su di sé un livello ulteriore di saggezza direttamente da Giacobbe. Fu questa illuminazione di saggezza che lo aiutò ad avere successo in tutti i suoi affari”. (419)

“Molto utile!” sorrise Adamo. “Come ha fatto?”.

“Giacobbe era il rabbino di Giuseppe, fu lui a insegnare a Giuseppe tutto ciò che il giovane conosceva. Ogni volta che Giuseppe rivedeva mentalmente tutto quello che aveva studiato, entrava in uno stato meditativo in cui visualizzava l’immagine di Giacobbe che gli insegnava.

“Lo Zohar insegna che quando un uomo visualizza l’immagine del suo maestro, mentre rivede quello che ha imparato, come fece Giuseppe, raggiunge lo spazio in cui le loro anime sono collegate e a questo punto è in grado di attirare su di sé livelli ulteriori di saggezza, provenienti dalla sorgente del suo maestro. L’illuminazione di saggezza che l’uomo riceve, lo aiuta ad affrontare i suoi problemi da un livello più alto di consapevolezza rispetto a quello della sua intelligenza. E questa è la fonte da cui Giuseppe attinse la forza per superare la tentazione di zenut, spiega lo Zohar”.

“Vedo”, disse Adamo. “Giuseppe non lo fece solo per una questione di zenut. Voglio dire, Giuseppe era solito entrare in uno stato meditativo in cui visualizzava Giacobbe che gli insegnava. Immagino che è stato questo a sostenerlo durante i suoi anni in prigione, ed è in questo modo che ha ripassato quello che aveva imparato. Così, quando arrivò il momento della tentazione, l’immagine di suo padre si alzò spontaneamente nello schermo della sua coscienza, perché si era allenato in questo.

“Lo sa, Rabbino, anche se è inutile dirlo, non conoscevo questo insegnamento dello Zohar, è così che mi vedo, mentre ripasso i suoi insegnamenti, mentre leggo le trascrizioni delle nostre conversazioni. Ho la Sua immagine impressa nella mia mente, mentre mi insegna queste cose”.

“Rabbi Nachman di Breslov parla dello tzadik che è meglio attrezzato per dirti come ripulire la tua anima dagli errori del passato e sottolinea che è necessario implorare il Santo per aiutarti

ad avvicinarti a tale tzadik (420), perché il tuo legame con lui ti aiuterà a controllare il tuo impulso di zenut (421). E' impossibile per un uomo raggiungere il bene ultimo senza l'aiuto di un tale saggio della Torah, dice. E' estremamente utile guardare il volto di un tale tzadik, anche se non sei il suo allievo personale (422), perché ti aiuterà a stabilire un rapporto con lui molto più veloce. (423) L'immagine del suo volto impresso nella tua mente ti permette di attirare su di te una grande illuminazione, derivante da quello dello tzadik e se ti capita di essere il suo allievo attingerai dalla sua ruach, il suo stesso spirito. Il tuo legame con lui sarà quindi come quello di un ramo con la radice dell'albero e sentirai i suoi momenti personali di salita e discesa spirituale, anche quando non sei con lui. Potrai quindi realizzare meraviglie nel tuo servizio divino, molto più di quanto faresti da solo, perché allora agirai con l'efficienza della ruach del tuo maestro.

“Bada bene, non credo che il saggio della Torah che cerchi debba essere al livello del patriarca Giacobbe o a quello dell'immagine dello tzadik di Rabbi Nachman. Quel pensiero sarebbe la tua rovina perché non troverai mai tale uomo. Devi cercare di trovare un saggio della Torah che ti può aiutare al livello in cui ti trovi al momento. In capo a due anni, potrebbe essere un altro saggio. Questo in linea con il principio che un vaso è collegato direttamente a quello che gli sta sopra e il livello inferiore è un veicolo per il superiore.

“In pratica, il saggio della Torah che stai cercando potrebbe essere in un'altra città o addirittura in un altro continente, ma con i mezzi di comunicazione di oggi questo non è così importante. La cosa più importante è che devi fare ogni sforzo per trovare un tale saggio, sia pregando per trovarlo o chiedendo in giro fino a che lo trovi”.

“Non avrei nessun problema a stabilire un tale rapporto con Lei, Rabbino”, disse Adamo malinconicamente. “Ma dov’è che vede la forza di Giuseppe? Evitò la tentazione con la fuga!”.

Il sorriso divertito del saggio gli illuminò il viso. “Quando affronti le tentazioni di zenut, **quella** è la vera manifestazione della forza: scappare. (424) Vorrei aggiungere qualcosa riguardo a questa questione essenziale. L’obiettivo principale della creazione è che tutti noi diventiamo dei vasi della luce, piuttosto che gusci o bucce. Prima di continuare, ricordaci la differenza tra i due”.

“Tu sei un vaso per gli altri quando attrai la luce su di te, in modo da avere un legame più stretto con Hashem e trasmetterlo anche al vaso di sotto. Tu allora diventi una dimora per la Presenza Divina. Al contrario, sei un guscio o una buccia quando attrai la luce per tenerla per te”.

“Bene, se partecipi della gioia della luce nascosta della Creazione nella santità dei tuoi rapporti coniugali, (425) rimandi la gioia in Alto e quindi agisci come un vaso. Se invece di essere partecipe di questa delizia come un vaso, lo sei come un guscio, poi finisci racchiuso in quel guscio”.

“Questa è la prigionia spirituale di cui abbiamo parlato.”

“Giusto. La conseguenza diretta di questo è che sei in esilio di tuo, isolato dagli altri e quando sei in esilio puoi avere uno dei due atteggiamenti.”

“O sei consapevole di dove sei o i tuoi occhi sono chiusi: come diceva il Rabbino, sei rinchiuso in un guscio,” completò Adamo.

“Puoi pensarci e dirmi qual è la natura di questo guscio?” chiese il saggio.

“Beh, il guscio è la prigione spirituale.. o, in altre parole, il fatto che i tuoi occhi sono chiusi.”

Il saggio scosse la testa, come per indicare che c’era dell’altro. “Chiusi per cosa? Pensaci, Adamo!”

“Al fatto che sei in un guscio, quando in verità, non devi!”

“Giusto!” esclamò il saggio. “Come lo dici in parole diverse?”

Il giovane ci pensò un po’. Improvvisamente si alzò e gridò: “Il guscio è la sensazione d’impotenza che ti vince! Il guscio è convincerti che poiché è una dipendenza, non puoi fare niente al riguardo!”

Il saggio si alzò anche lui e gli tese la mano, dicendogli: “*Yasher koach* - che Hashem rafforzi la tua comprensione di questa verità. *Quella* è la fonte stessa del problema.”

Entrambi gli uomini si risedettero e Adamo osservò: “La domanda è, cosa bisogna fare per rompere il guscio? Questo non ci riporta al punto di partenza?”

“Oh, no! E ti dirò il perché. Ora hai gli strumenti per uscirne, perché te li ho appena dati. Per rompere il guscio e attrarre la luce su di te, devi attrarre sia la luce interiore che quella circostante.

Ho cercato di darti tutte le informazioni tecniche relative al difetto del patto, al fine di completare il processo dal punto di vista del tuo intelletto, che è una luce interiore. Ma devi capire che hai bisogno di arrivare più in alto di quello – alla tua luce circostante - per uscire dal tuo guscio: la conoscenza intellettuale da sola non ce la farà.

Al fine di uscire dal tuo guscio dall’alto, devi affidarti ad un saggio della Torah che ti conosca intimamente, questo è l’elemento



principale di quella lista. Lasciare che il saggio della Torah prenda in consegna la tua vita, fino a che vede che sei pronto ad essere di nuovo in controllo. Non dimenticare che le forze del male entrano in possesso dei tuoi processi di pensiero e ti accecano completamente, così da non poterti fidare di te.

Ad esempio, se lui ti dice che devi vendere il tuo commercio e cercarne un altro, perché vede nella tua professione una fonte di tentazioni che sa che tu non sei attrezzato ad affrontare, lo devi fare, perché lì ci sarà il tuo flusso personale di benedizione divina. E se pensi che il saggio è rinchiuso nel suo mondo sublime e non capisce veramente le tue esigenze..”

“Pensi dalla prospettiva interiore del tuo guscio e non dovresti fidarti del tuo giudizio” finì Adamo. “Capisco cosa vuol dire. In ogni caso, se un uomo si occupa di stabilire un legame dell’anima con un saggio della Torah, come mi ha descritto, tutto quello che deve fare per rompere il guscio e pervenire alla luce sopra di lui è di seguire il metodo di Giuseppe il giusto, come indicato nello Zohar: mantenere l’immagine del suo maestro scolpita nell’occhio della sua mente e in questo modo, attirare su di sé ulteriori livelli di consapevolezza direttamente dal suo maestro.

“Ma riguardo a rompere il guscio dal basso, per trasmettere la luce? Come si fa?”

“Il modo principale è diventare un vaso per gli altri, vale a dire, aiutare gli altri ad uscire dai loro gusci. Tieni sempre a mente che il Santo ti ha aiutato a uscire dalla tua prigione in modo da creare la libertà per gli altri. (426)

“Parliamo ora degli altri elementi della lista. Prima di tutto dovresti capire che, oltre ai passi di cui ti ho parlato, i saggi ne includono molti altri che sarebbero così difficili da adottare nei nostri giorni che non li ho nemmeno inclusi.

“Al contrario, ci sono altre misure che tutti gli uomini dovrebbero adottare e in particolare quelli che hanno questo problema: per esempio, di non guardare le donne. Rabbi Palache scrive che guardare una donna sposata, anche se non è attraente, può provocare un’emissione accidentale e questo vale riguardo al guardare qualsiasi donna, soprattutto nel nostro tempo. Gli uomini che cercano di essere liberali nella loro osservanza della Torah spesso cadono a causa di questo, perché sono costantemente in contatto con donne. Pensano che questo è oggi così naturale da non influenzerli e sono totalmente ignari di quanto invece lo faccia profondamente.

“Molti razionalizzano questo cosiddetto comportamento ‘liberale’ con l’affermazione ‘io non sono a quel livello’ che è la più grande vittoria dell’istinto al male. E inclusi in questo vi sono tutti coloro che stringono le mani delle donne, trasgredendo così all’ingiunzione di non toccare una donna diversa dalla propria moglie, esonerandosi con il pensiero: ‘come posso lasciarle cadere la mano? Si sentirebbe davvero insultata! Non si può agire come un cafone nella società di oggi!’ Questo comportamento è quello che noi chiamiamo il lato sbagliato di chesed’.

“Ora, per quanto riguarda il rifiuto di tristezza..”

“Sì”, disse il giovane. “Più facile a dirsi che a farsi!”

“Ripeto, dipende da quanto sei pronto a fare per liberarti dal tuo senso di autostima e cercare aiuto, qualsiasi cosa, dal cercare libri di barzellette o andare da uno psicologo che possa suggerirti dei farmaci da prendere. Ma parte del problema è che spesso non si vuole perdere il controllo e ci si rifiuta di prendere il farmaco.

“In definitiva, tuttavia, il farmaco migliore è quello emanante dall’Alto. Quello che dico è che più un uomo segue il percorso

della correzione come insegnato dai nostri saggi, maggiori saranno gli strati di tristezza si lascerà alle spalle.

“Pensavo che le barzellette fossero considerate come un discorso frivolo”, osservò Adamo.

“E’ una questione d’intenzione. Ridere è noto nel mondo medico per le sue proprietà curative. Chi va a comprare libri di barzellette come metodo di guarigione, sta facendo una mitzvah.

"Relativamente alla felicità, dobbiamo leggere il consiglio del saggio della Torah chiamato *Moharash*, che trasmette il messaggio di Rabbi Nachman di Breslov:

*Il nostro insegnante Moharash, zt'l, ha detto che è impossibile passare per questo mondo se non in uno stato di gioia, perché ognuno soffre di ogni genere di avversità e affezioni amare, ciascuno secondo la propria situazione personale e la sua radice dell'anima - prove difficili intese a sfidare ogni persona al massimo, e l'unica cosa che lo aiuta ad affrontarle è lo stato di gioia. Il miglior consiglio è di agire come se si fosse felici, e per il merito di farlo, si raggiunge una felicità intensa.*

מוהרא"ש זצ"ל אָמַר, וְשָׂאֵי אֲפֹשֶׁר לְעֵבֶר אֶת זֶה הָעוֹלָם, כִּי אִם עַל-יְדֵי שְׂמֵחָה, כִּי עוֹבֵר עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד כָּל מְנֵי צָרוֹת וְיִסּוּרִים מְרוֹרִים כָּל אֶחָד כִּפִּי בְּחִינַתּוֹ וְעֲנִיבוֹ וְכִפִּי שְׂרָשׁ בְּשִׂמְחָתוֹ, שְׂמֵנְסִין אוֹתוֹ בְּכָל מְנֵי גִסְיוֹנוֹת קָשִׁים וּמְרִים, וְאִין שׁוּם יַעֲצֶה לְעֵבֹר אֶת זֶה הָעוֹלָם, כִּי אִם עַל-יְדֵי תִקְוָה הַשְׂמֵחָה, וְעֵקֶר הַעֲצָה לְשִׂיעוּשָׁה עֲצֹמוֹ כְּאֵלוֹ הוּא שְׂמֵחַ, וְעַל-יְדֵי זֶה בָּא לְשִׂמְחָה עֲצוּמָה.

“Hai qualche altra domanda?”

“Solo una: perché dovrei fare uno sforzo per stare attento al modo in cui parlo, evitare di arrabbiarmi, e così via? Questi sono solo i sintomi di un problema più profondo. Normalmente, ti viene detto di concentrarti su ciò che causa il problema. Trattare il sintomo sarebbe come mettere una benda su una piaga cancerosa, piuttosto che affrontare la radice del problema.”

“Non si può avere successo semplicemente concentrandosi sulla radice di questo problema escludendo tutto il resto. Il problema è troppo potente e un attacco completamente frontale ha meno possibilità di riuscita di un approccio smussato. E' come un uomo afflitto da un'eruzione cutanea terribile e che vi applica diversi creme. È evidente che, se si limita a questo, non risolverà il problema. Invece deve cercare di ottenere sollievo dai suoi sintomi, mentre affronta la causa.”

“Altrimenti i sintomi occuperanno l'intero schermo della sua coscienza e non gli permetteranno di affrontare il problema più profondo”, concluse Adamo. “Capisco cosa intende.”

“Guarda, potrei dirti molto di più, ma abbiamo più fondamentali da trattare riguardo ad altri argomenti. La cosa più importante da ricordare è quello che Rabbi Palache ha scritto a tutti quelli che si sforzano di prevenire un'altra ricaduta:

*La propensione a ricadere dopo aver rettificato il difetto del patto è grande e il danno è molto più grande! Dio non voglia che voi ricadiate nel peccato dopo la vostra teshuvà, perché il danno spirituale è insondabile.. Dovete pregare di non cadervi ancora, perché quello che può succedere è che potreste torturare la vostra carne con digiuni e afflizioni per anni, solo per cadere ancora una volta e perdere tutto quello che avete ottenuto. E a quel punto potreste non avere la forza di attraversare tutto questo di nuovo.*

*Così implorate l'aiuto divino per essere salvati dal ricadervi di nuovo.*(427)

Finiamo il nostro incontro di questa sera con la preghiera del rabbino Chaim Palache: *Il Santo ci renda meritevoli di essere tra coloro che custodiscono la Sua alleanza e incida la Sua Torah e il Suo amore nei nostri cuori, Amen.*”

Note:

(414) [www.guardyoureyes.com](http://www.guardyoureyes.com)

(415) E' consigliabile scaricare questo file:  
[www.guardyoureyes.com/hopeful](http://www.guardyoureyes.com/hopeful)

(416) <https://guardyoureyes.com/breakingfree/first-time-here>.

(417) Come espresso da Rabbi Aharon Feldmam in una lettera di apprezzamento a Guard your eyes.

(418) Per l'inizio di nuovi cicli, consultare questa pagine per informazioni. <https://guardyoureyes.com/component/zoo/item/big-book-study-group>.

(419) Zohar, *Vayeshev*, 192a.

(420) *Likutei Etzot, op. cit.*, 58: (*Advice*, sezione *Tzadik*).

(421) *Ibid.*, 4.

(422) *Ibid.*, 59.

(423) *Ibid.*, 60.

(424) Vedere Zohar, *Vayeshev*, 190b; Rabbi Luria, *Bet Genazai*, vol. II, p. 1078.

(425) *Or Haganuz*; v. cap. 7.

(426) Sono grato a Rabbi Maurice Wohlgelernter z"l per avermi aiutato a formulare questa dichiarazione.

(427) *Tochachat Chaim*, p. 12.

## VENTESIMO CAPITOLO

### **Da anime torturate a oggetti di delizia divina**

Mercoledì sera, Giuseppe era già seduto alla sua scrivania e stava riordinando i suoi documenti, quando sentì un rumore alla porta. Il saggio si alzò velocemente e l'aprì. I suoi occhi si addolcirono di compassione alla vista del giovane, che sembrava stesse portando il peso del mondo sulle sue spalle. Quando Adamo alzò la testa all'aprirsi della porta, Giuseppe notò lo sguardo profondo sul suo volto, gli occhi infossati e l'aspetto trasandato.

Il saggio gli fece cenno di entrare e sedersi. Poi, con voce severa, lo sgridò: “Adamo! Non puoi permetterti il lusso di sprofondare nella depressione. Tirati su, perché siamo finalmente arrivati alla parte più importante dei nostri incontri”.

Il giovane si strinse nelle spalle. “Ho aspettato così tanto tempo per questo momento! E ora preferirei che avessimo molti altri incontri davanti a noi. Non c'è modo per me di integrare niente di quello che mi dirà stasera. Non ho dormito per due giorni”.

“Va bene, i nostri incontri sono registrati, devi solo essere disposto ad ascoltarmi”.

“Questo è proprio quello che voglio fare, Rabbino!” gridò il giovane con amarezza. “Ma ho pasticciato la mia vita così tanto che non sono nemmeno libero di fare questa scelta”.

Il saggio sorrise: “Nel frattempo, ora, sii il più presente possibile. Segui il consiglio del nostro dolce cantore d'Israele (428): *Spera*

*nel Signore, sii forte e sia vigoroso il tuo cuore e spera nel Signore.*”

Vedendo che non c’era alcun cambiamento nel comportamento del giovane, Giuseppe aggiunse: “Adamo, per favore, non cadere a pezzi! Non mi stai rendendo le cose facili, lo sai”.

Le parole del saggio punsero Adamo come se fosse stato morso. “Vuol dire che si preoccupa per me, Rabbino? Non sono solo il destinatario dell’insegnamento che ha il dovere di trasmettere?”

“Non capisci che il legame stretto tra due persone che hanno un compito celeste da realizzare insieme, sia che si tratti di un marito con sua moglie, o di un maestro con un suo discepolo, proviene dall’Alto?” rispose Giuseppe. “Il santo Ari disse al suo discepolo, il rabbino Chaim Vital, che era venuto al mondo solo al fine d’insegnargli. Non pensi che tra di loro in seguito si instaurò un profondo affetto?”

“Capisco che è difficile per te concepire un tale stretto rapporto umano, perché ne sei stato privato durante l’infanzia. Il fatto è, però, che mi sono avvicinato a te, perché come ti ho detto, gli studenti di un uomo sono come i suoi figli. Il mio desiderio più caro sarebbe quello di spingerti su per la scala e farti raggiungere un alto livello di vicinanza all’Onnipotente in pochissimo tempo, ma devo permetterti di farlo da solo, altrimenti non durerà”.

“Mi fido di lei, Rabbino, più di chiunque altro,” disse il giovane con una voce molto più decisa. “Quello che mi preoccupa, tuttavia, è che sto ritornando a casa: chi mi insegnerà e quando?”

“Hai emunà, fede nell’Altissimo, Adamo,” disse il saggio. “Devi ancora acquisire il *bitachon*, la fiducia. La differenza tra i due è che il *bitachon* è quello che ti serve nell’ora della prova. Se hai fiducia, *sai* che l’Altissimo sta facendo il meglio per te in ogni



momento della giornata. Se tu avessi *bitachon*, sapresti che nel momento preciso in cui sei pronto a correggere, il Santo farà in modo che tu sia in contatto con l'insegnante giusto. Che sia io o qualcun altro, non ha importanza”.

“E’ strano come le persone cambino. Mi sento completamente a mio agio con quello che ha detto il Rabbino,” mormorò il giovane.

Il saggio sorrise, commosso. “Grazie per la tua fiducia,” rispose. “Però non credo che andrai via a mani vuote, perché ti darò l’intero ordine del *tikkun*-correzione a cui ti devi sottoporre. Farai quanto ti è possibile, aumentando gradualmente il tuo impegno, fino a quando sarai pronto per completarlo.

“A volte un uomo si sente amareggiato riguardo il suo passato e vuole rimediarsi disperatamente, ma il suo istinto al male è così potente contro di lui, che gli manca l’energia di vincerlo. Quest’uomo vedrà che ogni singolo *tikkun* che intraprende lo aiuterà e, alla fine, il lato della santità dentro di lui acquisterà il controllo totale, perché il Santo avrà pietà di lui dopo aver visto il suo rammarico e il desiderio di porre rimedio”. (429)

“Volevo dirle, Rabbino che ho dato uno sguardo a un paio di libri che parlavano di *tikkunim* riguardo la profanazione del patto. Sarei stato più felice se non li avessi visti, però. La mia testa ha vacillato alla lunghezza delle liste!” (430)

“Rabbi Roth fa un’osservazione simile. Lui dice che solo il guardare il numero di suggerimenti per correggere è sufficiente per chiunque di rinunciare per la disperazione. (431) Ma ecco quello che aggiunge: ‘Ho notato che tutte le correzioni per il difetto del patto ricadono in quattro categorie principali, e il più debole degli uomini è capace di intraprenderle, se questo è quello che vuole fare.’” (432)

“Lei ha detto qualcosa di simile riguardo le misure di prevenzione ed è stato davvero molto utile,” disse Adamo. “Quali sono le categorie?” (433)

“La prima è immergersi in un mikveh, la seconda è digiunare, secondo la nostra capacità; la terza è piangere per la profanazione del patto sacro; e la quarta riguarda la preghiera dello Shemà prima di coricarsi. Voglio spiegarle ciascuna alla volta, come ho fatto con le misure preventive. Fai domande solo se devi, dopo avremo comunque la possibilità di discuterne.

### **Primo Tikkun: immergersi in un mikveh**

La prima correzione per un uomo che è stato contaminato da un’emissione seminale è di immergersi in un mikveh. Questo vale per qualsiasi peccato, e ancor di più per la profanazione del patto, che ti immerge completamente nell’impurità. L’immersione rituale in un mikveh è un modo potente per attaccare l’anima a Dio e al Suo servizio. Quando sei in uno stato di impurità, la contaminazione spirituale influisce sul tuo cuore e ti rende insensibile spiritualmente.

Vorrei leggerti un estratto da quello che Rabbi de Vidas scrive riguardo il mikveh: (434)

*Finché l’uomo pecca, l’influenza derivante dal regno divino del pentimento lo elude, la sua neshama lo lascia anch’essa, e si trova allontanato dall’attaccamento appassionato a Dio. Immergendosi nelle quattro mura protettive del mikveh – che ricordano lo spazio quadrato della lettera ebraica Mem finale [מ], egli si riconnette con le forze protettive delle teshuvà. [...] Quando un uomo si immerge, deve avere l’intenzione cosciente di immergere la sua neshamah in quest’acqua elevata.*

Il suo consiglio a un uomo che è stato contaminato da un'emissione seminale ed è incapace di andare in un mikveh, è che dovrebbe farsi almeno una doccia e cercare di non pensare ad argomenti di Torah fino a che non si lava. (435)

Rabbi Roth sottolinea che è essenziale immergersi non solo il giorno in cui si 'prende' l'impegno di pentirsi, o il giorno in cui si è contaminati e bisogna immergersi. Ogni volta che ci si immerge si attira su di sé un livello di rettificazione impressionante, che ti porta molto più vicino alla mèta finale. Questo può essere il motivo per cui l'argomento di stasera e quello che abbiamo discusso recentemente riguardo le misure preventive, si sovrappongono; più procedi nei tuoi tentativi di correggere il tuo passato, più hai il controllo sul tuo impulso per la zenut. Così, mi ricordo di un uomo che mi ha detto che dopo aver provato suggerimenti infiniti, l'unica cosa che alla fine lo ha aiutato a ottenere il controllo è stata l'immersione quotidiana in un mikveh.

Rabbi Roth ha dedicato un ampio saggio all'influenza purificante del mikveh, che ha aggiunto alla fine del suo libro. (436) Ti darò alcuni dei suoi insegnamenti che si collegano a quello che stiamo studiando.

Le acque del mikveh provengono dalla sorgente celeste della chesed divina, e così hanno il potere di dissipare tutte le forze esterne. Tuttavia, è importante avere in mente il tuo desiderio di purificarti prima dell'immersione.

Oltre al fatto che un uomo può attingere un livello impressionante di santità immergendosi in un mikveh, questa è una delle correzioni più essenziali dell'anima. L'immersione purifica l'uomo internamente ed esternamente. Anche se ne è totalmente inconsapevole, l'uomo è in contatto costante con migliaia di forze demoniache che crea con i suoi peccati, sia con il pensiero, la parola o l'azione. Più di tutte, siamo preoccupati da quelle più

numerose, quelle create per mezzo della profanazione del patto: i suoi figli non fisici, che non lo lasciano per un momento, ne quando è vivo e neppure dopo la morte. Essi lo lasciano solo dopo che ha attraversato molte sofferenze e molte forme di purificazione e se solo potesse essere sicuro di aver distrutto tutte le forze demoniache che le circondano! (437)

Non appena l'uomo s'immerge in un mikveh appropriato per acquisire purezza e santità, tutte le forze demoniache che lo circondano in quel momento lo abbandonano e ne staranno lontano fino a che rimane in queste acque viventi. Questa tregua momentanea è la sua occasione per rafforzare la sua anima indebolita con l'intenzione cosciente. Anche se esse si attaccano a lui di nuovo, ciò nonostante ogni volta che si immerge in un miqweh appropriato, distrugge molte di queste forze demoniache, liberando così le anime che erano rimaste intrappolate dentro di loro e, di conseguenza, aumenta la sua stessa luce di santità.

Quando l'uomo s'immerge nelle acque del mikveh, attrae la purezza dalla sorgente celeste della sua anima nell'anima dentro di lui e, di conseguenza, il potere del suo istinto al male è diminuito. E se l'acqua sembra essere fredda, una misura aggiuntiva di guarigione arriverà sulla sua anima stanca. (438)

Il *Baal Shem Tov* una volta rivelò ai suoi discepoli che aveva ottenuto il suo alto livello a causa delle immersioni nel mikveh. In un'altra occasione, disse che doveva ciò che era diventato alla potenza della sua preghiera. Entrambe le cose sono vere, poiché è per mezzo delle sue immersioni che le sue preghiere hanno attirato un alto livello di santità, permettendogli di salire come fece.

Due avvertimenti sono in ordine. Se vedi la faccia di una persona in un sogno, anche se non hai un'emissione seminale, cerca di andare al mikveh immediatamente, perché questo è un segno che le forze esterne stanno aleggiando su di te. (439)

Quando vai al miqveh non metterti a parlare con gli altri uomini mentre ti spogli. Inoltre, evita di guardare gli altri perché, a volte, si ottiene una santità ancora maggiore proteggendo gli occhi più che per mezzo di un immersione. Quindi, sii veloce a immergerti e quando esci dall'acqua vestiti subito. (440)

### **Secondo tikkun: Digiuno**

I lunghi digiuni e gli atti di auto-mortificazione possono sembrare impegnativi.

Detto questo, tuttavia, se un uomo si sente in grado di digiunare e ha l'approvazione del suo rabbino, è indiscutibile che il digiuno lo aiuterà nel suo servizio divino. Ti darò alcune informazioni per iscritto circa i digiuni che servono a rettificare la profanazione del patto.

### **Terzo tikun: versare lacrime per la profanazione del patto sacro**

Secondo il rabbino Roth, il significato di questo terzo tikkun è che la piena rettificazione del peccato della dispersione del seme richiede quella che abbiamo chiamato teshuvà minore, seguita dalla teshuvà superiore. Egli aggiunge che ogni lacrima versata su questo peccato amaro serve ad elevare una goccia del seme sprecato. Il santo rabbino Moshe Alshech, (441) di cui abbiamo parlato, è apparso dopo la sua morte a un certo saggio al fine di rivelargli questo insegnamento sulle lacrime e quest'ultimo l'ha trasmesso ai posteri nei suoi scritti. (442)

Rabbi Roth cita molte testimonianze circa il valore delle lacrime. Il Talmud dice che *anche quando tutte le porte del paradiso sono chiuse, la porta delle lacrime non viene chiusa mai.* (443) Lo Zohar dice che le lacrime suscitano sempre la compassione divina e una preghiera detta con le lacrime non ritorna mai a mani vuote.

Secondo l'Ari il mistero di come il versare lacrime ha il potere di addolcire tutti i decreti aspri della giustizia severa è impressionante.

L'Ari z"l insegna che ogni volta che un uomo spreca il suo seme, consegna una spada al suo istinto del male, che sale con questa spada alla radice dell'anima dell'uomo e ne recide un'anima santa. (444) Poi da questa ne ricava una klipà potente, e di conseguenza una grande oscurità scende su tutti i mondi celesti. L'Ari z"l aggiunge che è nel potere dell'uomo di elevare, tramite le sue lacrime, non solo le anime che egli stesso ha portato giù, ma anche alcune delle anime che altri uomini hanno portato giù soccombendo alle loro passioni fisiche. Quando un'anima si libera e sale in Alto, alcune delle sue anime compagne che sono invischiata nelle forze esterne diventano invidiose di lei e si liberano dai loro vincoli con il potere del loro desiderio, salendo in tal modo insieme a lei.”

Con l'aiuto della nostra Shekhina che ogni notte scende per radunare le anime dei dispersi di Israele, con l'aiuto delle lacrime di coloro che si alzano a mezzanotte per piangere con Lei, a poco a poco, avviene la liberazione di alcune di queste anime. Quindi, quando una persona versa lacrime per il dolore della Shekhina e considera in che misura la profanazione del patto aumenta la Sua angoscia, il Santo conta le sue lacrime e le conserva preziosamente nella Sua Casa dei Tesori. Come dice il versetto: (445) *Metti le mie lacrime nella Tua boccetta. Non sono nel Tuo registro?* Queste lacrime rimarranno nel Tesoro Divino, insieme a quelle che il Santo sparge sul dolore della Sua Shekhina e sulla distruzione del Suo Tempio a causa di questa stessa profanazione. Come insegna il Ramak, colui che le sparge è considerato come un partner di Dio e le lacrime che sono più efficaci sono quelle versate dopo la mezzanotte. (446)

Rabbi Eliahu de Vidas spiega che le lacrime di un uomo lo aiutano a rettificare il suo Yesod, perché lo sperma che ha spercato deriva dalle cellule emesse nel cervello e indebolisce il suo senso della vista fisico, come pure quello spirituale. Nel versare le sue lacrime la sua visione sarà offuscata e questo aiuterà a correggere l'imperfezione.

C'è anche un altro motivo per questo. L'essenza dell'imperfezione del patto deriva dal non riuscire a controllare i propri occhi. I saggi insegnano: 'L'occhio vede e il cuore desidera', ed i saggi del Talmud dicono che l'impulso al male ha solo il potere di ottenere il controllo su quello che vedono gli occhi. (447) Queste immagini rimangono fissate nella mente dell'uomo e provocano la sua caduta. Quindi, la prima di tutte le rettificazioni è di versare lacrime con gli occhi che hanno causato la sua caduta e di intensificare i suoi sforzi per vigilare sui suoi occhi.

Abbiamo parlato del grido silenzioso: la tzaaka della teshuvà superiore, come nel versetto (448): *Tzaaku-gridarono e Hashem sente*. Il maestro chassidico Rabbi Yehudah Aryeh Leib Alter, conosciuto con il nome del suo lavoro *Sfat Emet*, spiega questo versetto dei Salmi: (449) 'Anche se le parole non possono esprimere la loro angoscia e il loro grido rimane soffocato nel loro cuore, Hashem però sente'. Quando ad un uomo è impossibile versare le sue lacrime a causa della debolezza che ha portato sui suoi occhi, i saggi dicono: 'Tu ascolti la voce del pianto'. In altre parole, Dio sente nella sua voce le lacrime non versate, perché Egli sa che quest'uomo vuole piangere e non può.

Tuttavia, fortunato è l'uomo che è in grado di versare lacrime e chi ne è incapace dovrebbe implorare l'Altissimo che gli apra il cuore e lo aiuti a piangere sul danno che ha causato in Alto e in basso.

Ci sono tre avvertimenti in ordine, però. Il primo è stato formulato dal *Chozeh*-il Veggente di Lublino: l'istinto al male diventa molto

geloso nel vedere le lacrime sincere di uomo, perché capisce fino a che punto queste lacrime l'aiuteranno a salire. Di conseguenza, si sforza di infondere un sentimento di orgoglio nell'uomo, al pensiero del servizio importante che ha appena compiuto. Come il cuore dell'uomo inizia a gonfiarsi d'orgoglio, l'istinto al male è rapido nel rubargli le lacrime che ha versato e le usa come prova contro l'uomo, in modo che, alla fine, l'uomo avrà distrutto più di quanto non avrà rettificato.

Il secondo avvertimento è che, quando un uomo riesce a versare lacrime di rammarico per il suo passato, un'ondata di sollievo si diffonde su di lui e sente come se un giogo gli fosse appena stato tolto dalle spalle. La consolazione che prova potrebbe fargli pensare che: "Poiché ho pianto e il mio cuore si è spezzato, ho già rettificato tutto!" Inutile dire che questo pensiero sarebbe la sua rovina, perché ha rettificato solo una piccola parte dell'intero. Al contrario, l'uomo dovrebbe dire a se stesso che niente di quello che potrebbe fare servirebbe a riparare in modo permanente il danno.

Il terzo avvertimento è che quando un uomo piange, è naturale che un sentimento di tristezza indugi dopo il suo pianto e questo può essere molto dannoso per la sua anima. Quindi, dopo aver versato lacrime di dispiacere, l'uomo deve pregare: "Signore dell'universo, credo con fede totale che Tu sei misericordioso e perdoni e non ho dubbi che protenderai la Tua mano destra e mi accetterai". Dovrebbe poi rafforzare il senso di gioia dentro di lui canticchiando qualche bella melodia. Infatti, se dovesse rimanere immerso nella tristezza provocata dalle sue lacrime, le forze demoniache trarrebbero sostentamento dalle sue lacrime, Dio non voglia e il danno inflitto alla sua anima sarebbe grande.

**Quarto tikun: la preghiera dello Shemà a letto**



“Prima di addentrarci negli insegnamenti cabalistici riguardanti questa preghiera,” disse Giuseppe, lascia che ti chieda: quali preghiere dici prima di andare a dormire la notte?”

“Dico la preghiera *Hamapil* (450) e tutto lo *Shemà*”, rispose Adamo. “Poi recito i versetti (451): *I chassidim si rallegreranno nell'onore, canteranno con gioia, sui loro letti, alte lodi dell'Onnipotente nella loro gola e una spada a doppio taglio nella loro mano.* Dopo dico tre volte questi versetti del Cantico dei Cantici: (452) *Ecco, [abbiamo portato] il letto [Arca] di Shlomo, Colui al quale tutta la pace e la perfezione appartiene, circondato da sessanta [diecimila] guerrieri valorosi d'Israele. Tutti loro erano armati di spade e addestrati nelle [tattiche] di guerra. Ognuno aveva la sua spada al suo fianco [per proteggersi] dai timori della notte.* Poi leggo una parte del salmo 91 e finisco con la preghiera mistica *Ana Bekoach*, attribuita all'antico cabalista Rabbi Nechuniah ben Hakanah”. (453)

“Eccellente! La preghiera dello *Shemà* a letto è il termine generico per tutte le preghiere che hai menzionato, non solo la preghiera effettiva dello *Shemà*”.

“Ho comperato una stampa con queste preghiere in una libreria, qui a Gerusalemme. Oltre a ciò che ho appena detto, c'è un *vidduy*-confessione, che non dico perché sono troppo stanco, quando vado a dormire, per utilizzarlo in modo corretto”.

“Il *vidduy* è importante perché quando dormi, la tua anima sale in Alto. Ma se hai commesso - consapevolmente o meno - qualche trasgressione da quando hai detto le preghiere del mattino, ci sono accusatori celesti il cui compito è quello di bloccare la sua ascesa. Quindi se hai confessato questi peccati e hai dichiarato la tua intenzione di non commetterli di nuovo, gli accusatori vengono messi a tacere”.

“Come posso confessare peccati di cui potrei non essere consapevole?” domandò Adamo.

“Perché il vidduy è un ordine formale di confessione e comprende tutto, anche molte cose che non hai fatto. Dal momento che il popolo di Israele è in realtà una sola anima collettiva, tu ti confessi per l’entità spirituale di tutta la nazione. Un’altra ragione è che ci potrebbero essere peccati sulla lista che tu stesso hai commesso inconsapevolmente. E dovresti aggiungere a quella lista formale la tua confessione personale per tutti gli errori che hai commesso consapevolmente.

“Ma quello di cui voglio parlare stasera, è la preghiera che dici.

“Tieni a mente che il tuo compito principale è quello di uccidere le forze esterne che tengono imprigionate le anime sante. Poi devi elevare le anime sante nella loro sorgente celeste, nelle forze femminili della creazione, in modo che possano poi scendere di nuovo, racchiuse in un corpo.

“L’Arì z”l spiega che il difetto che tu hai inflitto raggiunge la Daat celeste delle forze della creazione, che sfociano nelle forze maschili della Provvidenza. Quindi, se vuoi correggere questo, devi portare giù shefa da una forza divina ancora più alta di questa. La tua intenzione deve essere che la shefa impressionante e potente, proveniente da questo spazio divino elevato, rettificherà il difetto che hai causato inavvertitamente.”

“Più alta di questo? Cosa c’è di più alto delle forze sante della creazione?” chiese Adamo.

“Ti ho parlato di questo, Adamo,” disse il saggio.

“Aspetti, mi faccia pensare, oggi non sono in me,” disse il giovane. Dopo un momento intenso di concentrazione, aggiunse: “Mi ricordo che il Rabbino ha detto che al di sopra di Chokhmah e

Binah c'è l'entità spirituale di Keter, che ha due aspetti, uno più alto dell'altro.”

“Beh, questo va molto bene, per qualcuno che non è in sè!” esclamò Giuseppe, sorridente. Poi aggiunse: “Penso di averti accennato che il livello più basso è sempre un veicolo per quello che gli sta sopra. Così la Daat Elyon (conoscenza celeste), la controparte spirituale del nodo del tefillin dietro al collo, viene attirata nelle forze maschili della Provvidenza, dalle Forze della creazione.” (454)

“Il Rabbino ora sta dicendo che dobbiamo riparare il danno portando shefa giù da Keter, che naturalmente è più alta di quella di Chokmah e Binah - le forze della Creazione,” sottolineò Adamo.

“In particolare, stiamo parlando di un aspetto inferiore di Keter. L'illuminazione divina proveniente da questo spazio elevato è direttamente al di sopra di quella delle Forze della creazione e le infonde con una concentrazione eterea di luce, che viene poi attratta sulle forze maschili della Provvidenza e, infine, sull'uomo, guarendo perciò tutto ciò che entra in contatto con essa. Le forze esterne sono incapaci di reggersi quando sono esposte a questa sorgente rarefatta di Luce e vengono cancellate automaticamente”.

“E' davvero in potere dell'uomo attingere shefa da così in alto?” chiese Adamo.

“Sì, per mezzo delle kavanot cabalistiche della preghiera dello Shemà a letto.

“Voglio andare avanti con quello che stavo dicendo. Rabbi Roth spiega che un uomo giusto è in grado di distruggere oltre un migliaio di queste forze demoniache, con un solo *Keriat Shemà!* (455) Altri, che hanno raggiunto un livello più basso di rettitudine,

conseguiranno meno di questo. Tutto dipende da quante forze demoniache l'uomo ha creato e di cui è responsabile e, soprattutto, dal livello di auto-sacrificio che ha raggiunto, così come dal potere che la sua neshamà ha acquisito.

“Abbiamo visto che la luce interiore dei nostri vasi spirituali forma un'entità spirituale con una parte superiore, centrale e inferiore, che ci lascia in conseguenza dello spargimento del seme”.

“Mi scusi, una domanda veloce. Con il termine ‘vasi spirituali’ intende le controparti spirituali delle varie parti del corpo umano?”

“In sostanza, sì. La luce dello Shemà recitato a letto è così potente che annienta le forze del male che si frappongono tra la luce circostante e i vasi dell'uomo.

“Quando un cabalista recita la preghiera dello Shemà a letto, la sua intenzione è quella di uccidere gli esseri malvagi, concentrando la sua coscienza su certi nomi divini il cui valore numerico è lo stesso di quello dell'espressione ‘una spada a doppio taglio nella loro mano’. (456) La luce attinta in questo modo è così potente che le klipot non possono integrarla e così muoiono, liberando perciò le anime intrappolate dentro di loro. Ora, nel verso che dici, *I chassidim si rallegreranno ... una spada a doppio taglio nella loro mano*, la spada a doppio taglio è veramente le alti lodi dell'Onnipotente che sono nella loro gola cioè, la preghiera dello Shemà.

La gola allude alla connessione con la Daat celeste. Ti ricordi quando il re Balak voleva maledire il popolo d'Israele e chiamò Bilaam, che era un profeta malvagio, a farlo per lui? Beh, uno dei versetti della maledizione presunta di Bilaam, che si rivelò poi essere una benedizione è: (457) *[Israele] non rallenta fino a che non mangia la sua preda (teref)*. Il mistero di questo versetto è che

per mezzo dello Shemà recitato a letto, le gocce di sperma disperse diventano una preda che l'uomo è in grado di consumare”.

“Questa immagine mi ricorda il versetto di Giobbe (458): *Egli ha inghiottito la ricchezza, ma la vomiterà fuori*”, disse Adamo. “L'ingestione in questo caso si riferisce alle forze del male, ma è lo stesso concetto. Proprio come queste klipot 'hanno inghiottito' la ricchezza, ovvero queste anime, dicendo lo Shemà a letto con la coscienza concentrata, l'uomo sarà in grado di 'rimangiarle' o, in altre parole, di riconquistarle dalle grinfie delle forze esterne”.

“Eccellente,” approvò Giuseppe. “E quando ricatturi la tua *teref*-preda, esse - le anime - possono ritornare alla loro fonte di santità.

“Il Salmo 91, versetto 5, *non temerai il terrore della notte ...* si riferisce alla preoccupazione del giusto riguardo gli 'incidenti' della notte. E così, il versetto 7 dice: *Mille cadranno alla vostra [sinistra] e una miriade alla vostra destra*”.

“Mi permetta di indovinare,” disse Adamo. “I mille che cadono al vostro fianco si riferiscono a questi esseri impuri che contengono queste anime sante.”

“Proprio così,” disse Giuseppe. “E il verso riprende, *ma non ti si avvicinerà*. Vale a dire, le klipot non si avvicineranno mai più a queste anime sante ora liberate.”

“E' incredibile!” esclamò Adamo. “E sono sicuro che un significato simile viene trasmesso dai versetti del Cantico dei Cantici riguardo i guerrieri che circondano il letto, ognuno dei quali ha la sua spada al fianco per proteggere il dormiente dalle paure della notte. Tutte queste allusioni sono così chiare una volta che le conosci e così tanti devono dire questi versi ogni notte, senza essere consapevoli di ciò che stanno facendo! Inoltre, anche quando si sa cosa rappresentano i versetti, sono sicuro che se si

dicono senza la giusta concentrazione la loro efficacia diminuisce.”

“Naturalmente! Questo è vero per ogni singola preghiera. I saggi sottolineano l'importanza di enunciare le parole di ogni preghiera molto attentamente, e di dirle con tutto il cuore affinché siano accettate in Alto. Il rabbino de Vidas scrive: (459)

*Lo Zohar sottolinea che l'intero ordine delle preghiere -i Salmi di lode, lo Shemà e le sue benedizioni, l'Amida - sono tutte correzioni che puntano a essere parte del processo il cui esito è quello di realizzare l'unificazione della Shekhina. L'yichud-unificazione della Shekhina dipende dal modo in cui ci abbandoniamo con il cuore nella devozione concentrata durante ciascuna preghiera.*

“Hashem desidera le preghiere che sono dette con il fuoco ed esprimono la tua nostalgia per la Sua vicinanza, ma Egli accetta tutte le preghiere, anche quelle che sono asciutte come l'albero solitario che cresce nel deserto, chiamato *arar* (460) e non hanno nemmeno una goccia di umidità dentro di loro. (461)

“Quindi queste sono le quattro parti del tikkun, la correzione che devi fare, *leat leat*-a piccoli passi”, concluse il saggio. “Tieni a mente, però, che la parte del leone del tuo tikkun è lo studio della Torah”.

Adamo mormorò, con voce appena udibile: “Sarò sicuramente asciutto come un albero nel deserto senza di Lei, Rabbino. Cosa farò?”

“Sarai forte e coraggioso al pensiero dell'aiuto impressionante che puoi dare alla causa divina nel processo della tua stessa teshuvà. Lascia che ti legga qualcosa di quello che dice il rabbino Roth a proposito. Egli cita i problemi che non ho menzionato

inizialmente, perché non pensavo che tu fossi pronto a sentirti.  
(462)

*Caro fratello, indipendentemente da quanto sei caduto, non importa quello che hai fatto e il danno che hai provocato, non disperare, Dio non voglia, perché il Santo è buono e compassionevole. Pensa che più grande è il difetto che hai commesso, più grande sarà quello che il tuo tikun includerà, perché sarà in tuo potere elevare anime e scintille dalle zone più profonde degli inferi.*

“Anime e scintille?” chiese Adamo. “Qual è la differenza?”

“Non sempre le anime complete cadono nel regno del male, come quando un uomo sparge il suo seme”, rispose il saggio. “A volte, sono solo le scintille sante che cadono, come conseguenza delle trasgressioni. Un uomo ha tante diverse radici dell’anima e ogni radice dell’anima include molte scintille, che corregge a poco a poco in ogni incarnazione. Le scintille che non sono rettificate devono reincarnarsi nel mondo, ma le scintille che sono già rettificate non ritornano. Esse salgono e dimorano nello spazio adatto a loro. (463)

“Alcune delle anime e scintille non ancora rettificate, connesse alle radici dell’anima dell’uomo, possono essere cadute in tali recessi interiori del regno del male, che sarebbe impossibile per chiunque altro, all’infuori di lui, arrivare a tali livelli di occultamento, per liberarle.

“Immagina, però, che qualcuno sia venuto al mondo con un destino che gli ha dato una propensione a cadere, ma quando finisce negli strati inferiori dell’altro lato si pente con tutto il cuore. Per via della forza del suo pentimento, quest’uomo può riportare con lui, in un sol colpo, molte anime rimaste in una

condizione decaduta per centinaia di anni, perché non c'era nessuno ad iniziare il processo della loro liberazione.”

“Il Rabbino ha usato la parola ‘*mazal*-destino’. Questo significa che il destino di quest'uomo era di cadere nel peccato? Che Hashem voleva che cadesse?”

“La parola ebraica *mazal*, che di solito viene tradotta in ‘destino’, deriva da *izal*-scorrere. Questo indica che quello che noi pensiamo sia il nostro ‘destino’, scende realmente dall'Alto. Quindi non è che in Alto era già scritto che doveva cadere, perché allora dove starebbe il suo libero arbitrio? Questa persona è venuta probabilmente al mondo con una storia di cadute di natura analoga e così, di fronte alle tentazioni, la sua prova è superiore a quella di un altro, perché le esperienze che una persona ha nelle incarnazioni precedenti si imprimono sulla sua anima. Quindi, la Provvidenza può metterlo in una situazione dove sarà costretto a incontrare il suo destino, o in altre parole, a dimostrare se ha la capacità di resistenza per correggere gli errori commessi nelle sue vite precedenti.”

“Capisco,” disse Adamo. “E se non lo fa e scombina tutto ancora una volta, la sua caduta sarà tremenda.”

“Esatto. Abbiamo parlato del tipo di caduta in cui un uomo raggiunge il fondo e poi affonda in un rimorso struggente, perché teme di aver raggiunto il punto di non ritorno. La nuova intuizione che il rabbino Roth aggiunge, è che il suo rimorso provoca un rumore terribile in Alto, il cui impatto si fa sentire nell'altro lato e tutti gli eserciti delle forze esterne tremano di paura. A causa dal caos conseguente, alcune delle scintille e delle anime che essi avevano tenute prigioniere per molti anni riescono a scappare.

Come ti ho spiegato, quando un ebreo comincia a prendere le distanze da Dio a causa della sua ribellione contro la volontà



divina, finisce nelle mani delle forze esterne. Tutto lo studio della Torah e le mitzvot che aveva a suo credito fino a quel momento, cadono ora nel potere di queste forze. Inoltre, vi è un certo numero di scintille sante e forze divine collegate ad ogni anima ebraica, che trascina in basso con lui, se dovesse cadere.”

“Forze divine?” chiese Adamo. “Non capisco.”

“Ogni anima ebraica ha un legame particolare con una delle sefirot divine e ogni sefirah è collegata ad uno dei nomi divini e ha qualità che definiscono il suo carattere unico. Quindi, a seconda di quale sefirah è collegata la radice della tua anima superiore, avrai dei poteri speciali, reali o ancora in potenziale. Pensaci, il fatto che Dio ti ha creato soffiando in te il Suo respiro, ti fornisce di un potenziale speciale direttamente collegato alla luce della Sua santità, che nessun altro possiede.

“Se la tua essenza spirituale - parte del respiro che Dio ha soffiato in te - cade nelle grinfie dell’altra parte, le forze divine speciali che la permeano cadono anch’esse e tutte le scintille collegate con la tua anima saranno pure trascinate insieme. Queste possono essere scintille della tua anima che non sei riuscito a rettificare, o scintille che hai perso a causa di qualche peccato, o scintille provenienti dall’anima di un altro, che per qualche ragione era connessa alla tua.

“Di conseguenza, una grande oscurità spirituale scende sugli spazi divini da cui la tua anima ha avuto origine e tutte le forze divine in Alto ne sono affette: i mondi, le anime, le tue stesse radici dell’anima, gli angeli e le scintille sante collegate con te. La condensazione di santità che le ha lasciate ora va a potenziare le forze esterne innumerevoli che odiano l’Altissimo.”

“Quindi questo è quello che intendo i cabalisti quando parlano di poteri divini in prigionia,” mormorò il giovane.

“Esattamente. Queste forze demoniache che circondano costantemente la nefesh, ruach e neshama di un uomo, dentro e fuori, aspettano ansiosamente l’opportunità di far trasgredire un ebreo, in modo da poter assorbire la sua luce, e in ultima analisi, agire come spazzini quando la sua anima infine lascia il suo corpo. Come dice il versetto: (464) *I malvagi si aggirano come sanguisughe affamate per i figli dell’uomo*. In questo momento le numerose forze esterne che aveva portato a piena vita, riempiendole con l’essenza spirituale dei suoi ‘figli ribelli’ o parzialmente, tramite la trasgressione, che erano state giocose con lui fino a che le aveva mantenute, ora riversano tutta la loro rabbia e odio contro di lui. Esse infliggono tormenti inimmaginabili alla sua anima, perché sono la fonte spirituale del male e della crudeltà.”

“Ma il Rabbino diceva che se lui comincia a provare rimorso prima di questo, può liberarle insieme con la sua anima, nel corso del processo?”

“Sì. E’ come se un certo gruppo di terroristi avesse posto l’assedio ad una città e ne stesse torturando gli abitanti, facendogli subire lavoro forzato e sofferenza. Improvvisamente, i terroristi vengono attaccati di sorpresa. Per via della confusione e panico conseguenti i terroristi scappano per mettersi in salvo, lasciando dietro di sé tutti i prigionieri, la ricchezza e le armi che avevano accumulato.

“Allo stesso modo, le anime dei suoi figli spirituali sono alla mercé di queste forze del male e sopportano dolore e miseria senza fine. Essi sono consapevoli che la loro sofferenza continuerà fino al momento improbabile in cui il loro padre manderà loro la forza liberatrice della sua vera teshuvà. Fino ad allora, il sé superiore dell’uomo, l’entità maggiore della sua anima che lo aspettava nella dimensione più alta del regno divino, si trovava in uno stato

dormiente, dopo aver smesso per un lungo periodo di esercitare la sua funzione di dirigere la shefa-illuminazione all'uomo di sotto.

“Ora, improvvisamente risvegliato in azione, il suo sé superiore chiede aiuto a tutte le forze della santità con cui le sue diverse radici dell'anima sono in contatto. Viene allora concesso il permesso a questa schiera divina di scendere negli inferi e causarvi un pandemonio. Di conseguenza, è come dice il versetto: (465) *La paura e il terrore ricaddero su di loro. Alla grandezza del Tuo braccio, sono immobili come la pietra.* Sopraffatte dal panico, le forze esterne allora fuggono e si rifugiano nelle sfere più basse degli inferi. In questo momento benedetto, molte anime e scintille la cui prigionia è stata causata da quest'uomo, ora colgono l'opportunità di fuggire e con loro, molte altre anime si liberano dalla loro prigionia e salgono verso la libertà.

“In questo modo, per mezzo del suo sforzo costante di salire sulla scala della teshuvà, egli eleva con lui anime e scintille sante. Con il passare degli anni, mentre sale di livello in livello nella sua teshuvà, si meriterà infine di liberare tutte le sue scintille e anime sante dal loro stato decaduto e oppresso.

“Tuttavia, questo è ancora al livello della sua teshuvà inferiore ....”

“La teshuva inferiore?” chiese il giovane, in tono incredulo. “Pensavo che il Rabbino avesse detto che il cattivo uso del seme richiedesse la teshuvà superiore!”

“La richiede, perché questa non è una vera e propria liberazione. Torniamo indietro nel tempo fino alla fine dell'Olocausto: in quali condizioni si trovavano i prigionieri ebrei quando vennero liberati finalmente?”

“Erano i fantasmi di se stessi, spezzati dai tormenti e dal lavoro forzato a cui erano stati costretti così a lungo”, disse Adamo.

“Molti di loro -forse la maggior parte, non conosco le statistiche - non ce la fecero.”

Rabbi Roth descrive la prima fase della liberazione esattamente negli stessi termini. L'elemento tempo, ovviamente, qui è molto più grande, perché stiamo parlando di anime che possono essere rimaste prigioniere per centinaia di anni. A questo punto capirai, dice, il processo subito da queste scintille liberate dalle grinfie delle forze esterne.

“Se un uomo si merita di entrare nel regno della grande teshuvà superiore ....”

“Rabbino mi perdoni se la interrompo”, disse Adamo. “Ma che cosa significa, se egli merita la teshuvà superiore? ‘Meritare’ non è una parola sbagliata? Perché dipende veramente da lui! Io direi piuttosto, se il suo pentimento raggiunge la qualità della teshuvà superiore!”

Il saggio sorrise. “Niente affatto, figlio mio. Anche la teshuvà è qualcosa che ti meriti e che ti viene concessa dall'Altissimo.”

“Così Hashem ti permette di sentire il rimorso struggente della teshuva superiore ... ma basato su cosa?”

“Ad un certo livello, basato sulla devozione con cui ti sforzi di avvicinarti sempre di più a Lui. Alla fine, però, non sappiamo ciò che fa sì che Hashem estenda il Suo aiuto ad uno invece che a un altro.

“Così, dicevo, se l'uomo ottiene la teshuvà superiore, allora tutte le scintille e le anime collegate con il suo sé superiore sono ripulite e abbellite, recuperando il loro splendore originale. Esse diventano grandi luci e anime e sono elevate davanti al Santo Re del mondo e il Santo si delizia in loro. Inoltre, qualsiasi loro aspetto che non è

ancora rettificato, ed è ancora sotto l'influenza delle forze esterne; viene così elevato anch'esso.

“Beato l'uomo che si merita di ottenere questo livello e quanto siamo fortunati noi, il Suo popolo, perchè l'azione di purificazione della nostra teshuvà rettifica non solo le stesse trasgressioni, ma anche il pensiero e la volontà che ci hanno portato a cadere. Di conseguenza, i nostri errori precedenti non sono solo perdonati, ma diventano dei meriti.

“Vorrei finire la seduta di questa sera con l'insegnamento dello Zohar citato da Rabbi Vidas, alla fine del suo capitolo su questo argomento”, concluse il saggio. Alzandosi, prese un grande volume verde da uno degli scaffali e, dopo aver cercato una certa pagina, cominciò a leggere: (466)

*La capacità di attingere shefa dall'Alto dipende completamente dal segno sacro della circoncisione. A questo si accenna nel versetto: (467) Dalla mia carne vedo Dio, perché il Nome Divino qui usato implica che l'uomo che custodisce la sacralità del patto attira su di sé i massimi livelli dell'amore divino. Egli poi si unirà al Santo, come dice il versetto (468): Solo quelli che sono rimasti attaccati a Dio, il vostro Signore, ovvero, in questo mondo, sono tutti vivi oggi, così come nel prossimo.*

Giuseppe sollevò gli occhi dal libro: il giovane aveva il viso sepolto tra le sue mani e le sue spalle tremanti tradivano l'angoscia per la separazione imminente. Il saggio si premette le labbra per nascondere la sua emozione e aggiunse: “Personalmente mi piacerebbe che tu tornassi, dopo le festività, Adamo, ma sai, tu non hai realmente più bisogno di me. Naturalmente hai molto da imparare e c'è molto altro che mi piacerebbe insegnarti, ma la cosa principale è che hai di nuovo la tua volontà. Ti ho dato i vasi per capire la tua caduta. La tua angoscia per dovermi lasciare è la

comprensione che hai raggiunto una volontà nuova e dell'incertezza di come la tua nuova volontà si dipanerà.

“Anche se, Dio non voglia, ti capitasse di ricadere mentre tenti di ottenere la teshuvà superiore, non dovresti disperarti a pensare che non puoi correggere la tua caduta, perché la porta della teshuvà è sempre aperta. L'obiettivo dell'istinto al male è di farti credere che non sei all'altezza del compito, ma non è affatto vero, perché la caduta è parte del processo di correzione. La differenza immensa è che il tuo dolore, se cadessi in questa fase, sarebbe così acuto che non trarresti nessun godimento dalla caduta. Questo ti aiuterebbe a capire che sei davvero come Efraim, in quanto l'unica gioia che raggiunge il tuo sé interiore è quella di esercitare il potere di Ghevurà che l'Altissimo ti ha dato e che ti trattiene, procurando quindi piacere in Alto. Questo è molto simile a un uomo che ha studiato tutta la sua vita in una yeshiva, abbandonando poi la strada della Torah, solo per rendersi conto alla fine che nessuna ricchezza o potere sostituirà mai il piacere che provava da giovane studiando la Torah.”

Adamo si raddrizzò, con la faccia ora schiarita. Egli disse: “Sono già riuscito a distogliere la mia mente più di una volta, sulla base del consiglio che mi ha dato prima dello Shabbat.”

Il saggio era raggianti di felicità. “Questo dimostra la tua forza interiore e come il potere di ghevurà sia impresso nell'intimo della tua anima. Vedi, uscire dalla prigione del comportamento immorale che ci si è costruiti, richiede due fasi principali. Nella prima, crei un legame stretto con un saggio della Torah e attingi forza dal tuo rapporto con lui. A questo livello, l'immagine del saggio della Torah però è ancora fuori di te. Allora devi raggiungere il secondo livello, in cui attingi dalla tua stessa ghevurà, che l'Altissimo ti dà. Il saggio della Torah allora è dentro di te, perché è diventato parte di te. Non sei più così collegato al

vero saggio della Torah che ti ha aiutato a raggiungere il primo livello, perché lui era solo un mezzo per raggiungere un fine. Lo vediamo nel caso di Giuseppe il giusto, perché quando visualizzava Giacobbe nel momento della tentazione, vedeva in realtà l'immagine di Giacobbe che aveva integrato in lui, nella sua stessa persona ....”

“Con il potere dell'integrazione emanante dalla sua daat ...” sussurrò Adamo, come a se stesso.

“Precisamente!” esclamò il saggio. “Il fondamento stesso del tikkun per l'imperfezione del patto è l'integrazione e il raggiungere il punto in cui tutto ciò che ti serve è dentro di te. Quindi non sono io ora, ma tu, Adamo. Hai raggiunto il livello in cui non sei dipendente da nessun essere umano all'infuori del tuo sé interiore, perché hai il tuo stesso saggio della Torah integrato dentro di te.”

“Rabbino, se questo è vero”, rifletté il giovane, “posso allora sottolineare un'obiezione?”

“Certo, prego!” rispose Giuseppe con un sorriso.

“Lei mi ha dato un arsenale di munizioni e non posso ringraziarLa abbastanza per questo. Tuttavia, non mi ha detto come i saggi della nostra generazione affrontano questa cosa... Mi permetta di essere più specifico: I cabalisti della nostra generazione, quelli autentici,” aggiunse con un sorriso “cosa consigliano all'uomo che vive in *galut*-esilio, fuori d'Israele, e che sa di essere caduto e vuole iniziare la correzione di cui la sua anima ha disperatamente bisogno? Posso tornare domani sera, per l'ultima volta, affinché Lei me lo insegni?”

Il sorriso di Giuseppe si allargò: “Come posso dire di no a questo? Ti aspetterò, figlio mio.”

Note:

(428) Salmo 27,14.

(429) *Taharat Hakodesh; Maamar Tikkun Hayesod*, p. 147a.

(430) L'elenco che segue è selezionato dai consiglio di Rabbi Chaim Palache - *Tochachat Chaim* e *Yesod Yosef*, per la correzione della profanazione del patto:

Fate attenzione circa la mitzvà degli tzitzit. Fate attenzione circa la mitzvà dei tefillin. Concentratevi quando recitate la preghiera dello Shema. Rispondete 'Amen' e "Il Suo grande Nome sia ..." del Kaddish con tutto il cuore. Fate attenzione circa il lavaggio rituale delle mani, in particolare prima di mangiare il pane. Recitate le benedizioni con la giusta intenzione, in particolare la Benedizione dopo i pasti, che è un grande tikkun per la profanazione del patto. Fate attenzione con *mayim acharonim*, il risciacquo rituale delle dita prima di recitare la Benedizione dopo i pasti. Shabbat è un *ot*, segno, proprio come la milah-circoncisione e i tefillin. L'attenta osservanza di tutte le leggi dello Shabbat è un grande tikkun per la profanazione del patto, e lo stesso vale per le festività. Sforzatevi di sperimentare oneg, la delizia dello Shabbat. Assicuratevi di essere chiamati alla lettura della Torah una volta al mese. Guardate il rotolo della Torah e se è possibile, leggete a bassa voce insieme con il Hazan. Una persona può attrarre grande luce su di sé guardando da vicino la Torah in modo da poter leggere le lettere in modo chiaro. Dite la preghiera *Berich Shemeh* durante lo Shabbat e le festività, quando l'Aron della Torah è aperto. Cercate di fare il *Sandak*, e tenete un bambino in grembo per la circoncisione. Siate zelanti nel fare tutti i precetti che vi si presentano. Cercate di sudare veramente mentre siete impegnati in una mitzvà, come ad esempio durante i preparativi per Pesach, partecipando nella preparazione della *matza shemura* (matza custodita), o aiutare a trasportare un feretro. Un altro esempio è aiutare uno sposo a gioire ballando al suo matrimonio, riscaldando così per uno scopo santo le gambe che avete riscaldato per le ragioni sbagliate.



Studiate [...] capitoli della Mishnah prima di andare a dormire. Se sapete come studiare la Torah [e siete sposati], cominciate a studiare la Cabalà con l'insegnante giusto. Allevate i vostri bambini nello studio della Torah, dell'insegnamento della Torah e nelle opere buone. Insegnate loro il timore del Cielo. Allevate un orfano nella vostra casa. Trattatelo/a come vostro figlio. Fate carità per le cause giuste. Siate tra quelli che arrivano presto in sinagoga, soprattutto tra i primi dieci uomini. Nel dire le ultime parole delle benedizioni che seguono la preghiera dello Shema - Gaal Israele - che riscattò Israele - concentratevi sulla salita della Shekhinà, che avverrà durante la preghiera Amida, e fate attenzione a cominciare l'Amida immediatamente dopo l'ultima parole della benedizione che la precede, *Gaal Israel*, come specificato dall'Halacha. Fate attenzione dopo Pesach con la mitzva del conteggio dell'Omer. Amate la pace, e siate umili. Ascoltate mentre venite svergognati da altri senza ribattere, e perdonate mentalmente. Il tikkun più grande di tutti è quello di studiare la Torah giorno e notte, perché la Torah espia per la profanazione del patto, e se non è vi è possibile, sostenete qualcuno che può farlo. Rimanete alzati tutte le notti del giovedì studiando la Torah, perché la sesta notte della settimana corrisponde a Yesod. Dite il Tikkun Chatzot (la preghiera di mezzanotte) con le lacrime. Infine, cercate di aiutare gli altri a smettere di abusare del proprio seme e a pentirsi per averlo fatto.

(431) Il libro *Zera Kodesh* (Seme Santo) aggiunge quanto segue: (pp. 17b-18a): Mettete una pietra sotto il vostro cuscino prima di andare a dormire, così che possa rimanere viva nella vostra mente la memoria del nostro progenitore Giacobbe, che non vide mai il keri, un'emissione accidentale di seme nella sua vita. Inoltre evitate di dormire soli in casa (Trattato *Shabbat*, 151b; Zohar *Bereshit*, 19b).

(432) *Taharat Hakodesh*, p. 147a.

- (433) La quinta di queste categorie, la benedizione riguardo “i dispersi d’Israele” nell’Amidà, sarà discussa nell’appendice V: Preghiere.
- (434) *Beginning of Wisdom: Gate of Love*, op. cit., p. 354.
- (435) Vedere *Reshit Chokhma, Shaar Hakedusha*, 17:92, citando lo Zohar, *Bereshit*, 55a.
- (436) *Taharat Hakodesh: Maamar Mikve Israel*, pp. 187b-193a.
- (437) *Ibid.* 4:191a.
- (438) *Ibid.* p. 191b.
- (439) Lo Zohar cita due spiriti malvagi del mondo sotterraneo che si presentano nei sogni degli uomini con l’apparenza di belle donne, per suscitare desideri illeciti e provocare loro delle emissioni di keri. [Zohar, *Pikudei*, 264a].
- (440) Cap. 5, 192a-133a.
- (441) Oltre al suo studio principale della Bibbia (*Tanach*), Rabbi Alshich è stato anche l’autore di uno delle cinque lamentazioni recitate nella preghiera di mezzanotte. Vedere i cap. 12 e 13 di questo libro.
- (442) *Or Penei Moshe, parashat Vaykrà*. Ripreso da *Taharat Hakodesh*, p. 149a.
- (443) *Bava Metzia*, 59a.
- (444) *Shaar Hamitzvot, parashat Noach*.
- (445) Salmo 56:9.
- (446) Rabbi Moshe Cordovero, *Shaarei Techina*; ripreso da *Taharat Hakodesh, Maamar Tikkun Hayesod*, p. 150a.
- (447) Trattato *Sotah*, 8a.
- (448) Salmo 34:18.
- (449) *Tehillim*, p. 417, nota al versetto 34:18.
- (450) Vedere *The Complete Artscroll Siddur*, sezione “The bedtime *Shema*,” New York: Mesorah Publications, Ltd., 1985, p. 318.
- (451) Salmo 149:5-6.

- (452) Il Cantico dei Cantici, 3:7-8. Traduzione non pubblicata di Rabbi Avraham Sutton.
- (453) *The Complete Artscroll Siddur*, op. cit., pag. 42-44.
- (454) Vedere il cap 4, “Conoscenza imperfetta”.
- (455) Vedere *Taharat Hakodesh, Shaar Kriat Shema*, cap. 7.
- (456) Il resto di questo capitolo è basato sugli insegnamenti dell’Ari z”l, come trovati nel libro di Rabbi Chaim Vital, *Derushei Halayla, Derush Zayin*.
- (457) Numeri, 23:24.
- (458) Giobbe, 20:15.
- (459) *Beginning of Wisdom: Gate of Love*, op. cit., p. 244.
- (460) Allusione al salmo 102:18.
- (461) Cf. Rabbi Shalom Noach Brozovski, *Sefer Netivot Shalom*, cap. *Shaarei Tefila* (Le Porte della Pregaiera), vol. 1, pp. 181-192.
- (462) Adattamento da *Taharat Hakodesh, Maamar Petach Hateshuva*, cap. 4-5, pp. 4a-5b.
- (463) *Shaar Hagilgulim, Hakdamah* 14, p. 45.
- (464) Salmi 12,9.
- (465) Esodo, 15:16; trad. *The Living Torah*.
- (466) Zohar, *Lech Lecha*, 94a; citato da *Reshit Chokhma, Shaar Hakedusha*, 17:134.
- (467) Giobbe, 19:26; trad. *The Living Nach*.
- (468) Deuteronomio, 4:4; Trad. *The Living Torah*.

## VENTUNESIMO CAPITOLO

### Rettificare nel nostro tempo

Giovedì sera, all'una di notte, Adamo bussò leggermente alla porta del Rabbino e l'aprì con cautela.

“Buongiorno!” lo salutò Giuseppe. “Sono così felice che mi hai chiesto di incontrarti ancora per un paio di volte: non c'è dubbio che sia la cosa giusta da fare. Come diciamo nelle nostre benedizioni quotidiane:

*Benedetto è Lui che guida i passi dell'uomo.*

בְּרוּךְ הַמְכִיז מִצְעָדֵי גְבוֹר:

“Baruch Hashem,” mormorò Adamo dolcemente.

“Prima di cominciare, fammi spiegare un'espressione a cui ci riferiremo nella nostra conversazione: ‘I giorni dei *Shovavim*.’ Molti cabalisti in ogni generazione digiunano il lunedì e il giovedì durante queste sei settimane consecutive, da *alot hashachar*-alba, fino a *tzet hakochavim*-l'uscita delle tre stelle. Queste settimane sono chiamate ‘I giorni dei *Shovavim*’-i figli ribelli; l'acrostico di questa parola ebraica si riferisce all'arco di tempo durante il quale si fanno questi digiuni, cioè il tempo in cui leggiamo le prime sei porzioni settimanali della Torah, del Libro dell'Esodo: *Shemot*, *Vaera*, *Bo*, *Beshalach*, *Yitro*, *Mishpatim*. I digiuni avvengono quindi in tutte le sei settimane in cui leggiamo riguardo la schiavitù dei nostri antenati in Egitto, perché questo arco di tempo è intriso di una luce speciale, propizia per la correzione del patto.

“Ricordi cosa ti ho spiegato ieri sera: ogni sefirà è collegata con uno dei nomi divini e possiede degli attributi che definiscono il suo

carattere unico. Quindi, a seconda della sefirà con cui è connessa la tua radice dell'anima superiore, avrai dei poteri speciali, effettivamente o ancora potenzialmente. Quando l'anima dell'uomo cade nelle grinfie dell'altra parte, cadono anche le forze divine speciali che la permeano, e con essa saranno trascinate in basso tutte le scintille connesse alla sua anima - sia quelle della sua stessa anima o le scintille derivanti dall'anima di un altro, che per qualche ragione è collegata alla sua. Di conseguenza, una grande oscurità spirituale scende sugli spazi divini da cui la sua anima ha avuto origine e tutte le forze divine in Alto ne sono affette: i mondi celesti, le anime, la radice della sua anima, gli angeli e le scintille sante connesse con la sua anima.

“Dal momento che il popolo di Israele è considerato una collettività di anime che formano un'unica struttura spirituale, questi saggi si sottopongono ai digiuni di Shovavim privandosi completamente di cibo e bevande, al fine di portare la redenzione alle anime perdute dei figli spirituali degli uomini che chiamiamo anch'esse *shovavim*, nonché ai poteri divini colpiti dalla caduta di queste anime, cercando di riparare il danno per l'intera Comunità di Israele, così come per le loro anime.”

“Perché è necessario digiunare?” chiese Adamo. “Sono sicuro che ci sono uomini che riescono a vincere questo yetzer e sarebbero in grado di vivere una vita intrisa soltanto con la forza del loro studio della Torah.”

“Naturalmente che ci sono degli uomini così! In realtà, ce ne sono molti. Tuttavia, a meno che non riparino il danno che hanno commesso inavvertitamente nella sefirà in Alto a cui è collegata la loro anima, il loro studio della Torah non potrà mai raggiungere la sua piena espressione. Essi non saranno in grado di attualizzare i poteri speciali che la loro anima ha in potenziale.

“Bene, ho pensato a quello che mi hai chiesto e voglio farti partecipe del consiglio datoci da tre grandi saggi cabalisti del nostro tempo.

### Primo modo di Tikkun

“Il primo saggio, che non è più con noi, Rav Shmuel Darzi, zt”l, Rosh Yeshiva della *Yeshivat Naot beRama*, dedicò tutto se stesso ai digiuni degli Shovavim, per il bene della Comunità di Israele. Ogni lunedì e giovedì del periodo dei Shovavim, nella sua yeshiva si pregavano preghiere speciali a Mincha, e lui leggeva la preghiera composta dal *Rashash*, orientata a questa correzione. (469) Molti sono diventati dei saggi della Torah per il merito delle lacrime versate da Rav Darzi nel corso delle sue preghiere nei giorni dei Shovavim al Muro del Pianto, al sorgere del sole. Egli era il *chavruta*-compagno di studio del defunto Rabbino cabalista Yitzchak Kaduri, zt”l; moltissimi ebrei hanno tratto un beneficio immenso dallo studio di questi due giganti della Torah.

“Questo Zohar che leggiamo durante il terzo pasto dello Shabbat ti darà un’idea migliore di chi era Rav Darzi: (470)

<p>Vieni e vedi! Durante i sei giorni della settimana, al momento della preghiera Mincha, domina la giustizia severa e tutti i giudizi rigorosi sono risvegliati. Tuttavia, durante lo Shabbat, quando arriva il momento di Mincha, il desiderio dei desideri viene emesso e <i>Atika Kadisha</i> [l’aspetto di Keter della rivelazione divina] rivela il suo <i>ratzon</i>-desiderio. Tutte le forme di giudizio vengono quindi sospese e il desiderio e la gioia scorrono in basso in tutti [i</p>	<p>תָּא חָזִי, בְּכֹל שְׁתָּא יוֹמֵי  דְּשַׁבְּתָא, כַּד מְטָא שְׁעָתָא  דְּצִלוּתָא דְּמִנְחָה, דִּינָא  תְּקִיפָא שְׁלֵטָא, וְכָל דִּינִין  מְתַעְרִין. אֲבָל בְּיוֹמָא  דְּשַׁבְּתָא, כַּד מְטָא עֵדָן  דְּצִלוּתָא דְּמִנְחָה, רַעְנָא  דְּרַעְוִין אֲשַׁתְּכַח, וְעֵתִיקָא</p>
--	---

<p>mondi].  In questo momento di grazia, Mosè il profeta fedele e santo, lasciò il mondo, così che si fosse saputo che la sua morte non era stata l'espressione della giustizia rigorosa. A quel tempo, [attratto] dal desiderio della [rivelazione divina al livello di Keter, denominata] Atika Kadisha, la sua anima se ne andò per nascondersi nel palazzo del desiderio [nel mondo di Briyah].</p>	<p>קדישא גליא רצון דיליה,  וְכָל דִּינֵין מִתְפַּיֵין, וּמִשְׁתַּכַּח  רעותא וְחדו בְּכֵלָא:  וּבְהַאי רצון, אִסְתַּלַּק מֹשֶׁה,  נְבִיאָה מְהִימָנָא קַדִּישָׁא  מְעֵלְמָא. בְּגִין לְמַנְדַּע, דְּלָא  בְּדִינָא אִסְתַּלַּק, וְהָיָא  שְׁעֵתָא בְּרָצוֹן דְּעֵתִיקָא  קַדִּישָׁא נֶפֶק נְשֻׁמְתִיה,  וְאִתְטַמַּר בֵּיה.</p>
---	---

“L’anima di Rabbi Darzi lasciò questo mondo nel pomeriggio di uno Shabbat, mentre era nella sinagoga della sua yeshiva, a Mincha, ed avevano appena aperto l’Arca per prendere il rotolo della Torah.”

Adamo inarcò le sopracciglia in segno di apprezzamento, ma rimase in silenzio.

“Rabbi Darzi stava molto attento a non permettere a qualcuno di intraprendere la correzione più profonda della sua anima tramite il digiuno, come insegnato dai nostri saggi delle prime generazioni, ogni volta che pensava che l’uomo non aveva ancora raggiunto il livello spirituale necessario per sottoporsi a tale pulizia senza pericolo di ricadere. L’ho visto respingere uomini che volevano fare tali rettificazioni e che erano disposti ad offrire donazioni generose per la sua yeshiva.

“Quindi, quando pensava che il digiuno non era un’opzione, Rabbi Darzi consigliava ai suoi studenti di leggere ogni giorno quaranta *dapim*, due lati di una pagina, o anche quaranta *amudim*, pagine singole, dello Zohar. Ora, non pensare che questo consiglio sia limitato a coloro che hanno bisogno di correggere il loro passato! Leggere lo Zohar porta una grande luce sull’anima e Rabbi Darzi seguiva il suo stesso consiglio. Questa è una pratica seguita da molti saggi: il defunto Rabbino Israel Abuchatzera, conosciuto con il nome di *Baba Sali*, aveva uno dei suoi discepoli che gli leggeva lo Zohar tutti i giorni, quando non fu più in grado di farlo da solo, verso la fine della sua vita.”

“E’ una quantità enorme da leggere,” rifletté Adamo. “Non sembra un consiglio facile da mettere in pratica! Inoltre, non sono nemmeno sicuro di cosa sia un *daf* o un *amud*,” concluse con un sorriso.

“Ogni pagina dello Zohar è chiamata *daf* e ha due *amudim*-lati, *amud alef* e *amud bet*. Nei vecchi manoscritti un *daf* era più grande del formato di pagina standard attuale. Nelle edizioni moderne dello Zohar il *daf* e l’*amud* sono sempre indicati chiaramente, insieme al numero di pagina normale. Per completare il *tikkun* del difetto del patto chi legge velocemente può riuscire a leggere 40 *dapim* al giorno e chi legge più lentamente può leggere 20 *dapim*, che sono due *amudim* ciascuno, arrivando a un totale di 40 *amudim*. Il numero 40 è significativo per il *tikkun*. Per completare il *tikkun*, bisogna completare la lettura di tutto lo Zohar, escludendo i *Tikkunei Zohar* e lo *Zohar Chadash*. Tuttavia, qualsiasi quantità di lettura ha un effetto di pulizia sull’anima.

“Mi ci vogliono due ore per leggere questa quantità, ma non c’è dubbio che questo sarebbe difficile a chiunque non legga l’ebraico con grande scioltezza.



“Tuttavia, per seguire il consiglio di Rabbi Darzi, dovrai acquistare un’edizione che non ha nemmeno la traduzione a fronte, perché il tuo obiettivo sarebbe quello di leggere in quantità. Se disponi di una traduzione, ti sarebbe molto difficile non leggere qualcuno dei misteri affascinanti di cui leggerai al riguardo.”

“Perché non dovrei provare a leggere il significato e cercare di capire, invece che leggere come un pappagallo?” chiese Adamo.

“Non mi sembra tu abbia capito che il tuo primo dovere è quello di iniziare la pulizia della tua anima. Se non lo fai per il tuo bene, fallo per il bene dei tuoi figli spirituali!” replicò Giuseppe. “Se riesci a ricavare piacere dal tuo studio dello Zohar, a questo punto della tua vita, pensa a quanto di più otterrai quando la tua Daat difettosa verrà guarita dall’Alto!”

Adamo chiuse gli occhi per un istante. “E’ difficile tenere a mente che questa pulizia è la cosa più importante che posso fare in questo momento. Devo essere grato per l’intervento divino nel nostro tempo che ci aiuta a *strappare le erbacce dal nostro giardino interiore!* Poi scosse la testa ripetendo: ‘Intervento divino indiscutibile.’”

## **Secondo modo di Tikkun**

“Proseguiamo: parleremo ora dell’approccio alla correzione praticata nella Yeshivat Bet El, una yeshiva dedicata allo studio e alla trasmissione della Cabalà. Per molte generazioni, i *Roshei Yeshiva*-leaders di Bet El, hanno organizzato digiuni comuni per il bene del popolo d’Israele nelle settimane dei Shovavim, aggiungendo una funzione speciale chiamata *Taanit dibbur*, che può essere tradotto come ‘un digiuno di silenzio’. Il Taanit dibbur consente, a tutti coloro che non hanno la forza spirituale di digiunare, a causa di limitazioni fisiche o perché sono vedovi o scapoli, di partecipare alle giornate dei Shovavim. (471) Tuttavia,

molti si impegnano in questa pratica in aggiunta ai digiuni regolari. Rabbi Yitzchak Alfie, zt'l, ha scritto un libro intero dedicato al Taanit dibbur, (472) che è stato pubblicato con un'introduzione eccellente. Saggi della Torah, come il Rabbino Ovadia Hedaya e Rabbi Meir Getz, usavano questo libro come base per la loro pratica del Taanit dibbur.”

“Mi può dare un'idea di cosa comporta?” domandò Adamo.

“Fondamentalmente, accetti su di te il Taanit dibbur il giorno prima, proprio come si fa con un digiuno regolare. Il giorno stesso, puoi leggere le preghiere, ma devi astenerci da qualsiasi discorso inutile e devi completare tutto il libro dei Salmi tre volte. Anche se si dispone di un mese per completare i Salmi, Rabbi Alfie sottolinea che è necessario sforzarsi nella tua lettura, leggendo quanto più si può durante quel giorno e finendo il resto alla prima occasione possibile.

“Quando si parla della correzione del patto, bisogna distinguere tra due tipi di uomini - o forse si potrebbe dire tra le due diverse fasi della vita dell'uomo. C'è un uomo la cui preoccupazione principale è di riparare il proprio legame con Hashem e così vuole sottoporsi alla correzione per il suo bene. E c'è un altro tipo di uomo che avanza più lontano lungo il percorso; la sua vita è immersa completamente nel servizio divino e vuole diventare un partner di Hashem nella correzione del mondo, per renderlo uno spazio degno di ospitare la Presenza Divina.

“La preoccupazione principale della Yeshivah Bet El è centrata su questo sforzo di ‘liberare i poteri divini in cattività’ e la parte fondamentale della correzione consiste nelle kavanot cabalistiche che gli studenti della Yeshiva fanno alla fine di questi digiuni. *Una* delle loro preoccupazioni principali” ripeté Giuseppe, correggendosi. “La loro preoccupazione principale è interpretare e trasmettere gli insegnamenti dell'Ari z'l e del Rashash dopo di lui,

come in qualsiasi altra yeshiva dedicata allo studio della Cabala. Tuttavia, il compito di sanare l'anima collettiva di Israele attraverso i digiuni dei Shovavim, è una delle imprese che condividono con la maggior parte delle altre istituzioni di natura simile. I loro membri sono a livelli diversi di conoscenza e osservanza della Torah, ma tutti in modo inequivocabile seguono il loro leader con in mente l'obiettivo comune che ho menzionato.”

“Immagino che non abbiano tempo da perdere con un tipo che è ancora all'inizio del suo viaggio e non è che non vuole, ma non ha ancora quello che serve per andare avanti con il loro nobile piano di salvataggio!” rifletté Adamo, con un tono di amarezza nella sua voce.

“Permettami di ricordarti che il motivo per cui ci siamo incontrati questa sera è la domanda che mi hai fatto ieri: cosa suggeriscono di fare i cabalisti autentici della nostra epoca all'uomo che vive in diaspora, in esilio, fuori d'Israele, che sa di essere caduto e vuole iniziare la correzione di cui la sua anima ha disperatamente bisogno? Così, ho voluto darti degli esempi viventi e la yeshivah Bet El è una di loro.

“Molti uomini bussano alla pesante porta d'argento della Yeshiva e tutti ricevono la guida che cercano. Il successo del loro viaggio dipende dalla loro capacità di ascoltare quello che gli viene detto di fare e dal loro impegno irrevocabile a rispettare questa guida. Come ti ho già detto, il concetto di *bitul hada'at*-resa inequivocabile della tua da'at a un saggio della Torah, è il primo elemento della lista di precauzioni per prevenire una caduta.”

“Ricordo di aver letto nel *Sentiero del giusto*,(473) che la vita è un labirinto e potresti pensare che la scelta migliore per te è quella di girare a destra; il saggio, tuttavia, ha attraversato il labirinto e ora si trova al di sopra di esso. Egli ha quindi la visione generale che ti manca e ti può guidare con precisione,” annuì Adamo. “E in effetti

questo è ciò che mi ha portato da Lei, Rabbi: avevo rifiutato un centro di studi di Cabala perché sentivo che era guidato da impostori. Il problema è che non sempre è facile capire chi è falso e chi è genuino.”

“Ecco perché ho accettato di incontrarti di nuovo, per dirti come cerchiamo di aiutare quelli che vogliono iniziare il tikkun da soli,” osservò Giuseppe.

“Per favore mi dia alcuni esempi di quello che viene detto di fare a un nuovo arrivato e quello che deve evitare,” chiese Adamo.

“La prima cosa è che se il giovane è celibe, non deve studiare la Cabalà e non deve impegnarsi in digiuni oltre a quelli prescritti, che ognuno di noi deve fare, fino a un anno dopo essersi sposato. Un altro consiglio che viene dato è quello di leggere il *Pitum haKetoret*, la Composizione dell’incenso, ogni giorno - se possibile tra chatzot-mezzanotte e *alot hashachar*-alba o nelle tre ore successive a *netz*-sorgere del sole.”

“Si riferisce alle letture sulla composizione dell’incenso che dobbiamo leggere all’inizio e alla fine della nostra preghiera del mattino e all’inizio della preghiera del pomeriggio?” chiese Adamo.

“Il testo a cui mi riferisco è basato su quelle letture quotidiane nel nostro siddur,” rispose Giuseppe. “Ma è stato ampliato da Rabbi Chaim Vital, sotto la guida dell’Ari z”l, che gli ha aggiunto altri testi biblici con la proprietà simile di estendere la protezione divina su chi li legge.

“Vedi, lo Zohar rivela che le letture bibliche riguardo il *ketoret*-incenso hanno la proprietà speciale di distruggere forze esterne e di mitigare la giustizia rigida. Rabbi Chanania Baron, un saggio della Torah membro della Yeshivat Bet El, ha pubblicato un libro

intitolato *Kol Rina*, che contiene molte preghiere che i cabalisti sono inclini a leggere nelle ore sante dopo la mezzanotte. *Kol Rina* ha la versione cabalistica delle letture del Ketoret; questa versione del Ketoret contiene parti della Torah come quella che descrive la luce della Menorà, che deve essere letta sette volte e inoltre versetti selezionati che devono essere letti all'indietro e in avanti, il tutto teso a confondere le forze esterne e prevenire gli accusatori celesti dal bloccare la preghiera dell'uomo."

"Sono sicuro che è una lettura che richiede molto tempo," rifletté Adamo. "Perché così tanto? C'è già una quantità enorme di cose che dobbiamo leggere tutto il giorno e rimane poco tempo ed energia per fare queste letture ulteriori!"

"È proprio questo, vedi," osservò Giuseppe. "Un uomo si arrangerà di buon grado a fare due o anche tre lavori, lavorando per moltissime ore, ma non dedicherà tempo per distruggere le forze che non lo lasciano di giorno e di notte, sfruttando a loro favore tutto il sostentamento divino di cui lo hanno privato. Ad un certo punto durante la sua caduta, l'uomo cessa di essere spronato dal desiderio di raggiungere daat e rimane stupefatto da un senso di rassegnazione paralizzante al suo destino."

"*Daat pagum*-la nostra Daat è malmessa," sussurrò Adamo a se stesso.

"Sì!," osservò Giuseppe: "Ma come si dice, uomo avvisato mezzo salvato. Il ketoret incluso nel *Kol Rina* è preceduto da una breve introduzione ripresa dagli scritti di Rabbi Chaim Vital: permettimi di leggertene un paio di righe:

<p><i>Dopo che un uomo viene sopraffatto da queste [forze esterne], esse non si separano da lui. Sono sempre</i></p>	<p>אחר שהכו אותם אינם נפרדים ממנו ותמיד דבוקים בו ומקיפין אותו מכל</p>
--	--

<p><i>attaccate a lui e lo circondano per alcuni cubiti da tutti i lati. (474) Inoltre, [va esercitata cautela] nel quartiere in cui vive, [per evitare di toccare] qualsiasi strumento o un indumento che gli appartiene e per mantenere la distanza da lui.</i></p>	<p>סביבותיו שיעור כמה אמות, ולא עוד אלא אפילו באותה השכונה שעומד שם המוכה או אפילו איזה כלי ומלבוש שלו צריך להתרחק ממנו [...]</p>
---	---

Adamo sospirò pesantemente. “Sì,” disse. “Mi ha detto la stessa cosa quando ci siamo conosciuti, ho la memoria corta. Quindi la lettura del Ketoret aiuta.” (475)

“Tanto è vero che questa stessa introduzione dice che quando ci si trova in qualsiasi tipo di pericolo, si dovrebbe organizzare un gruppo di dieci uomini per leggere il ketoret tra la mezzanotte e l’alba, e pregare a suo nome per la compassione divina.” (476)

“Sento che non è davvero giusto per lo scapolo quando gli impediscono di studiare la Cabalà, come pure di digiunare, è come se da un lato gli si tagliassero le gambe e, dall’altro, gli si dicesse di scappare,” osservò Adamo.

“Ti sbagli, figlio mio, so di un giovane che ha rispettato queste istruzioni alla lettera, aggiungendo inoltre le proprie misure di precauzione personale, in base a quello che è stato capace di cogliere dai membri più anziani della Yeshiva. Per esempio, ha visto che non mangiavano carne durante la settimana, perché avevano studiato che questa contiene scintille di santità difficili da elevare, a meno che la carne non sia stata preparata per una *seudat mitzva*-un pasto di precetto, come di Shabbat o per un matrimonio. Quindi, anche se aveva visto che il Rosh Yeshiva aveva messo in

guardia i suoi studenti affinché in nessun caso lo applicassero alle loro mogli o famiglie, si assunse comunque questo impegno. Egli aveva anche notato che stavano attenti a non mangiare molto durante la settimana, in base alla conoscenza che ogni volta che si mangia qualcosa di cui il corpo non ha bisogno, questo ti porta in basso spiritualmente. Egli poi si rese conto che quando arrivava Shabbat ed era in grado di godere di un pasto completo con vino e carne, l'alcol gli indeboliva la guardia. Previa consultazione con il Rosh Yeshiva, decise che avrebbe evitato qualsiasi tipo di bevanda alcolica fino a che non si fosse sposato, in qualsiasi momento fosse avvenuto.”

“Evitare il vino del tutto, anche di Shabbat ... Questo è difficile!” esclamò Adamo. “Questo è quello che ha detto ieri sera, che ogni esercizio di autocontrollo, quando si tratta di cibo e bevande, aiuterà la propria correzione. Potrei accettarlo, se parlasse di evitare il vino per le seudot mitzvà, ma riguardo a Shabbat, dover recitare il kiddush sul succo d'uva...” Scosse la testa e disse a bassa voce: “La prego, andiamo avanti.”

“Lui abitava vicino a un mikve. Ogni volta che si svegliava da un pisolino, andava immediatamente ad immergersi nel mikve. La sua voce interiore gli gridava: *Non farlo! Sarai in ritardo per il prossimo appuntamento. Non hai abbastanza tempo.* Allora doveva stringere i denti e non ascoltare. Invariabilmente, quando usciva dal mikve, arrivava in tempo, ovunque stesse andando.”

“Mi sta dicendo di andare al mikve più di una volta al giorno?,” chiese Adamo incredulo.

“No,” rispose Giuseppe. “Sto facendoti l'esempio di una persona a cui è stata concessa la grazia di poterlo fare, ed è stata chiaramente aiutata da questo comportamento, perché, come ti ho detto una volta, tra le misure di precauzione e di protezione che puoi adottare, andare al mikve è essenziale. Credo, tuttavia, che il Santo

dia a ciascuna delle sue anime preziose un insieme unico di opportunità che può favorire ulteriormente la tua redenzione personale: sta all'uomo riconoscerle e adottarle, rendendole parte della sua vita.

“Proseguendo: egli accettò il suggerimento veramente gentile di un Rabbino che si offrì di insegnargli le intricate leggi dello Shabbat, due ore ogni mattina. (477) Si rese conto che tutti i membri della Yeshiva passavano invariabilmente del tempo dopo le preghiere mattutine a studiare il libro *Chok LeIsrael*. (478) Dopo aver chiesto, gli fu detto che secondo l'Ari z'l, tale studio permette di ricevere un'anima supplementare più alta ogni Shabbat. Cercò subito di assumersi questo impegno, ma fu scoraggiato dalle selezioni della Mishna, troppo complesse da intraprendere per lui. Quando chiese a un membro più anziano della Yeshiva se potesse leggere queste selezioni senza capirle, gli fu detto fermamente che le lettere della parola Mishna sono le stesse di quelle della parola neshamà, l'anima superiore che dimora nella nostra mente, il che significa che si deve capire quello che si legge. Andò poi dal Rosh Yeshiva, che gli disse che nel suo caso, in questa fase della sua vita, poteva fare queste letture con qualunque comprensione avesse avuto e ne avrebbe raccolto i frutti.

“Egli notò come i membri della Yeshiva stessero attenti ad evitare l'impurità. Dopo aver appreso che a chatzot, così come una mezz'ora prima di alot hashachar, un'ondata di impurità viene diretta su tutti coloro che stanno dormendo, adottò la pratica di alzarsi prima di chatzot, leggendo la Preghiera di Mezzanotte e poi ritornare a dormire, svegliandosi di nuovo prima di alot hashachar. Ogni volta che andava a dormire, anche per un pisolino, cercava sempre di tenere a portata di mano una bacinella con un recipiente rituale per il lavaggio delle mani, riempito d'acqua.



“Seguì il consiglio di Rabbi Chanania Baron, che lo invitò a dire la meditazione *Patach Eliyahu* in aramaico prima della preghiera serale di fine Shabbat, e poi nuovamente durante il pasto di Melave Malka-dopo la conclusione dello Shabbat, in ossequio alla nostra santa Shekhina, Che deve tornare alla sua distanza settimanale dalla Fonte in alto quando finisce lo Shabbat.

“Si fece cresce la barba senza curarla, perché aveva sentito che i peli della barba sono come dei condotti spirituali in cui scorre il sostentamento divino, ma dovette raderla un anno, su richiesta della sua novella sposa.” (479)

“Che bella storia!” esclamò Adamo con una risata di cuore. “Questo è quello che diceva l’altro giorno, che l’intensità del nostro sforzo per rinnovare il legame con Hashem mostra in Alto quanto vogliamo rimediare per compensare i nostri errori del passato.”

“Esattamente,” annuì Giuseppe “Hashem, il Conoscitore di tutti i segreti, sa ... conosce lo sforzo che ogni individuo compie per avvicinarsi a Lui, non importa quanto sia nascosto. Se tu me lo avessi chiesto, quale osservatore passivo, ti avrei detto che secondo me, una grande parte del suo sforzo che gli ha fatto ottenere il favore divino, è stato il modo in cui ha limitato al minimo l’assunzione di cibo. Sì, non poteva digiunare quando era single, perché un uomo che digiuna quando non è sposato corre il rischio di cadere, ma era consapevole di ciò che i saggi dicono sul ruolo del cibo nel proprio servizio divino. Rabbi Moshe Cordovero sottolinea che se trattiene il desiderio di soddisfare delle tentazioni per una qualsiasi gratificazione fisica, santificherai tutte le tue energie per servire il tuo Creatore con lo studio della Torah. Inoltre, il Rabbino Alexander Ziskind insegna nel suo *Yesod VeShoresh Ha’Avoda* che se invece di indebolirti con il digiuno, smetti di mangiare quando sei ancora abbastanza affamato, questo

ti mostrerà come stai superando la tentazione del cibo per amore del Santo. In risposta, Egli lo accetterà come se avessi digiunato un giorno intero.

“Ma questo è soltanto un esempio. Molti uomini bussano alla porta della yeshiva chiedendo una guida per la correzione della profanazione del patto. Dopo aver seguito un percorso simile, la maggior parte di loro raggiunge lo stato di armonia che aveva desiderato.

Dopo che un uomo riesce a passare attraverso la correzione superiore di cui ti parlerò tra poco, il Rosh Yeshiva gli consiglia di leggere il testo del ketoret ampliato dall’Ari z’l quotidiano, come fonte di protezione, perché dopo questo tikkun un uomo viene messo spesso alla prova, come se dovesse dimostrare di essere degno della correzione superiore a cui è stato in grado di arrivare. Gli viene detto di leggere il ketoret dopo la mezzanotte, per un paio di mesi e che quando sua moglie rimane incinta, dovrebbe dire il Salmo 20 per lei ogni giorno, fino a quando partorisce. E credimi,” aggiunse Giuseppe, “molti uomini le cui mogli avevano abortito spontaneamente più volte prima di aver potuto portare a termine una gravidanza, sarebbero stati contenti di ricevere questo consiglio non appena sposati!”

“Cosa suggerirebbe il Rosh Yeshiva a uno come me, per iniziare la sua correzione?” chiese Adamo. (480)

“Tieni a mente che una correzione intrapresa in un gruppo viene accettata più facilmente in Alto rispetto alla preghiera solitaria di un individuo e lo stesso vale per la preghiera che reciti in una sinagoga, insieme ad altri membri della comunità. Lascia che ti dica come farlo, seguendo le linee di una correzione generale che viene insegnata nel santo Zohar: (481)

“Assumi l’impegno di un digiuno volontario di un giorno, per dodici ore, da alot hashachar a tzet hachochavim-uscita delle tre stelle, quale primo livello della correzione del tuo passato. (482) Inoltre, devi rimanere in silenzio per l’intera giornata, il che significa che puoi dire solo parole di Torah, come quando preghi e inoltre devi fare della beneficenza. (483)

“Il pomeriggio del giorno antecedente a quello in cui vuoi digiunare, è necessario dichiarare tua intenzione di digiunare, al termine della preghiera di Mincha, poco prima di dire per la seconda volta: *le espressioni della mia bocca e i pensieri del mio cuore possano trovare grazia davanti a te, Hashem..* Tuttavia, dovresti aggiungere che se noti che sei incapace di completare questo digiuno, leggerai il salmo 23 tre volte e questo annullerà automaticamente l’accettazione del digiuno. (484)

“Come ti ho già detto prima riguardo il digiuno del silenzio, devi leggere anche tutto il libro dei Salmi per tre volte dall’inizio alla fine.

“Il giorno del digiuno devi leggere anche il *vidduy*-confessione che diciamo a Yom Kippur poco prima del servizio di *Neila*-chiusura. Inoltre, secondo il Rabbino Israel Avichai, attuale Rosh Yeshiva di Bet El, è necessario leggere una pagina dello Zohar che descrive la discussione di Rabbi Shimon Bar Yochai sulla sentenza celeste nei suoi momenti finali. (485)

“Ricordati che è necessario fare una donazione – qualsiasi cifra puoi permetterti – a favore di una causa di Torah meritevole, ma penso che dovresti indirizzarti verso l’istituzione di Torah da cui hai ricevuto più aiuto. E’ importante che questa donazione sia data prima di dire Mincha. Per inciso, questo è vero anche in un giorno normale: va sempre fatta un po’ di beneficenza prima di dire Mincha.

“Ci tengo a precisare che tu sei responsabile per tutti i diversi tipi di profanazione del patto che hai commesso e puoi correggerli solo uno alla volta, che tu sia stato colpevole di indulgere per conto tuo, o se hai avuto rapporti in modo innaturale: tutte queste sono trasgressioni diverse e ciascuna di esse richiede una propria correzione.

Come insegnato nel recente lavoro in quattro volumi, pubblicato dalla yeshiva Nahar Shalom sotto la guida del Rosh Yeshiva, Rabbi Benayahu Yissachar Shmueli, (486) anche se un uomo sa che non ha mai commesso un certo tipo di trasgressione, potrebbe averlo fatto in altre incarnazioni, o forse delle altre anime appartenenti alla sua radice dell'anima possono aver peccato in questo modo. Pertanto, per il suo stesso bene, questi dovrebbe sottoporsi alle correzioni appropriate al fine di recuperare e correggere le scintille di santità che sono cadute, sia per sua responsabilità sia per quella altrui: tutto questo in modo che le klipot non traggano nessun tipo di sostentamento dal suo studio della Torah e pratica delle mitzvot.

“Tuttavia, mi hai chiesto di un uomo come te - ovvero qualcuno che vive al di fuori di Israele e non è collegato a un Rabbino esperto che possa guidarlo - come fa a iniziare la sua correzione. Deve avere la saggezza di accertare se il suo comportamento quotidiano è in conformità con i requisiti della teshuvà inferiore, come te li ho descritti. Questo è un modo per iniziare da sé a pagare il debito. La sincerità e la devozione con cui intraprenderà tutte le misure preventive che ti ho insegnato, gli permetteranno di approfondire i suoi sforzi per purificare la sua anima, raggiungendo la massima correzione superiore.”

“Ma... posso farLe una domanda, Rabbino?” chiese Adamo. Al cenno di assenso di Giuseppe, il giovane continuò: “Lei mi ha detto che il Rabbino Darzi ha dato il consiglio succitato quando il

digiuno non era un'opzione e lei stesso ha speso una buona parte dei nostri incontri per dirmi come i saggi tendono a scoraggiare il digiuno al giorno d'oggi. So, però, che lei insegna ai suoi studenti di impegnarsi in lunghi digiuni per correggere il difetto del patto. Perché?”

Giuseppe esitò, poi rispose con un lieve sorriso: “Io insegno ai miei studenti il digiuno perché so che è l'unico modo che hanno per riottenere l'accesso a tutti i livelli della loro anima – l'unico modo in cui saranno in grado di elevare tutte le anime e tutte le scintille di santità che hanno perso. Tuttavia, questi sono uomini che conosco personalmente e che ritengo siano pronti per questa forma di crescita. Richiedo sempre che ricevano un parere medico per sapere se sono abili a digiunare senza pregiudizio per la loro salute. E posso dirti che quando ci si impegna in tale purificazione spirituale, il tuo desiderio di devekut, attaccamento appassionato, viene adempiuto proprio dalla Sorgente... ti senti come un angelo quando finisci un tale digiuno!”

Fece una pausa e poi aggiunse: “Siamo tutti molto bravi a raccontarci che il digiuno sarebbe molto difficile per noi, ma chi trova il coraggio di seguire questa strada riesce al di là delle sue aspettative, spesso limitate. Detto questo, tuttavia, questi digiuni sono una scelta solo quando si è sotto la supervisione di un saggio della Torah, che è ben versato in questi metodi dell'Ari z'l e sa quando gli uomini sono pronti a intraprenderli **per il bene** della loro anima, così come per l'anima collettiva della Comunità d'Israele,” sottolineò Giuseppe.

“Così... diciamo che un uomo vuole valutare dentro di sé se è pronto e poi consulta un saggio della Torah: come può sapere se è pronto a intraprendere un digiuno lungo?” chiese Adamo.

Giuseppe pensò per un momento e disse: “Ecco alcune domande che si può fare:

Prega con un minyan tre volte al giorno?

Prende tutte le misure di precauzione che ti ho dato?

Ha preso un impegno fermo per lo studio della Torah formale - con un *chavruta* o un *shiur*-lezione - tutti i giorni?

Qual è il livello del suo *ratzon*-volontà? Insomma, fino a che punto cosa vuole questa correzione superiore?

Perché vuole farlo: perché vuole ripagare un debito in cui è incorso ed evitare la sofferenza imposta a chi cade, o perché vuole attaccarsi al suo Creatore con tutti i livelli della sua anima, più di ogni altra cosa?

“Eppure,” aggiunse Giuseppe pensieroso, lascia che ti chieda una cosa come un test per vedere quanto hai integrato di quello che ti ho trasmesso: diciamo che un uomo impara a conoscere questo aspetto della Torah interiore più tardi nella vita e anela a fare la correzione superiore per elevare il suo livello di *avodat Hashem*-servizio divino che sta offrendo al suo Creatore. D'altra parte, però, vede i suoi figli già adulti completamente influenzati dall'altro lato...”

“Cosa vuol dire, completamente influenzati?” chiese Adamo.

“Significa che si sono allontanati completamente da Hashem e la loro situazione nella vita è sempre più difficile. E' incapace di comunicare con loro e sa che è tutto a causa sua! E' stato lui a dare il calcio alla palla iniziale. Come può sapere se vuole fare questa correzione superiore senza secondi fini, *lemaan Shemo be'ahava*-per il bene del Suo Nome, con amore, o se sta cercando di aiutare anche i suoi figli ad avvicinarsi?”

“Forse... forse si potrebbe dire che i suoi figli sono parte della sua avodat Hashem e in questo senso non è un secondo fine?” suggerì Adamo.

“Ottima risposta, Adamo,” approvò Giuseppe. “In ogni caso, nella generazione scorsa, i nostri leader spirituali avrebbero esaminato la disponibilità della persona molto più di quanto non facciano oggi. I tempi cambiano, mentre ci avviciniamo alla nostra redenzione desiderata!”

“Allora, tornando ai miei problemi,” sorrise Adamo. “Cosa succederebbe se volessi intensificare il mio desiderio di avvicinarmi? Come si sviluppa il ratzon?” chiese.

“Tutto quello che posso dirti è la mia osservazione personale: Quanto più dimostri devozione nel tuo servizio divino, per amore profondo verso Hashem, più i tuoi vasi del ratzon vengono colmati dall’Alto.

“In ogni caso, arriva il momento in cui un uomo è passato attraverso tutti le fasi preliminari di cui ti ho detto e che fanno parte del primo livello di teshuvà e, mentre non può essere assolutamente sicuro di essere pronto, è sicuro che vuole raggiungere questo livello di purezza con tutto il suo essere: a questo punto, dovrebbe muoversi!

“Quindi, tutti coloro che sono in grado di dire ‘mai più’ con la loro forza di volontà e sono sposati, equilibrati emotivamente e in buona condizione fisica e si sentono pronti a sottoporsi a una forma superiore di correzione per il bene dell’anima collettiva d’Israele, possono avvalersi di un aiuto che forniamo ovunque essi vivano.

Uno dei membri della *Yeshivat Bet El* - Rabbi Naftali Rokach, che parla solo ebraico, ha aperto una yeshiva nella città di Bat Yam

dedicata al compito di aiutare questi uomini ed è disponibile per un consulto con quelli che parlano ebraico e non vivono in Israele. (487) Inoltre, uno dei suoi talmidim negli Stati Uniti, che parla inglese, fornisce un servizio simile ed è disponibile per gli anglofoni che si sentono pronti ad aspirare ad un tikkun superiore.” (488)

“E chi ha una famiglia e un lavoro a tempo pieno e non può fare lo sforzo di digiunare, mentre è impegnato in tutti i suoi doveri?” chiese Adamo, dopo un attimo di riflessione.

“Sai una cosa?” rispose Giuseppe. “Come ha sottolineato Rabbi Aryeh Kaplan, il mondo non è gestito da un computer! Un uomo che prega sinceramente il suo Creatore, chiedendo, implorando, supplicando che gli sia permesso di impegnarsi pienamente nella correzione del suo passato, è molto probabile che ottenga una risposta e poi qualcosa può accadere che gli darà lo spazio per farlo. Nota, tuttavia, che vorrei sottolineare quello che diciamo ogni sera prima di andare a dormire, quando chiediamo ad Hashem di cancellare tutti i nostri errori e aggiungiamo: *Per favore, Hashem, concedici ciò che Ti chiediamo con la Tua grande compassione, ma non per mezzo di afflizioni o malattie difficili!*”

בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים אֶבֶל לֹא עַל יְדֵי יְסוּרִים וְחוֹלָאִים רָעִים

“Ottimo!” esclamò Adamo. “Se il tipo si è rotto una gamba ed è incapace di andare a lavorare, questo non lo aiuterebbe in alcun modo!” concluse con una breve risata.

### **Terzo tipo di Tikkun**

“Il terzo esempio che ti darei è quello di un'altra Accademia della Torah dedicata allo studio della Cabala, anch'essa qui a Gerusalemme: la *Yeshivat haChayim ve'haShalom*. Il Rosh Yeshiva, Rabbi Mordechai Attie, accetta un gran numero di ebrei



baal teshuva e promuove la loro crescita con calore e incoraggiamento.

“Molti dei leader attuali delle yeshivot dedicate allo studio della Cabala hanno studiato per anni nella yeshiva di Rabbi Attie. Quando gli è stato chiesto riguardo la correzione del difetto del patto, Rabbi Attie ha detto: “Prima fateli smettere..... fateli smettere!” ribadì. “Poi aggiunse fermamente che il baal teshuva deve fare la massima attenzione nell’adottare eventuali misure di correzione senza una guida personale, perché l’impulso al male è molto bravo nell’incitarci a mordere più di quanto possiamo masticare, sapendo che sarà la nostra rovina.

“Egli ha detto sostanzialmente la stessa cosa per quanto riguarda i digiuni giornalieri per iniziare la correzione, ma ha aggiunto che è molto importante leggere un testo dai *Tikkunei Zohar* ogni singolo giorno: vale a dire il *tikkun* numero 48. Eccolo qui per te, in caratteri chiari,” concluse il saggio, porgendo ad Adamo due fogli di carta. (489)

“Ha detto inoltre che quando una persona è in pericolo, è molto utile organizzare un gruppo di dieci uomini che leggano insieme l’intero libro dei Salmi, in una sola seduta, per pregare per la compassione divina a suo favore. Ha parlato di casi in cui una persona era in condizioni critiche e la situazione è stata evitata in modo spettacolare, in conseguenza di queste letture.

“Nota che il Rabbino Attie aggiunge che l’uomo sposato che ha completato la prima fase della sua correzione indicata sopra e desidera approfondire il suo sforzo per purificare la sua anima, può seguire le istruzioni riportate nel libro di Rabbenu Yosef Chaim, noto come *Ben Ish Chai, Lashon Chachamim*. Una nuova edizione di questo libro è ora disponibile in caratteri grandi, con lettere in grassetto che facilitano la lettura. In questo libro vengono date

istruzioni chiare su ogni tipo di correzione nella categoria del difetto del patto. (490)

“Dobbiamo fermarci ora, Adamo. Nonostante quello che ti ho detto ieri sera che non sei dipendente da nessuno oltre al tuo sé interiore, dovresti comunque restare in contatto con me di tanto in tanto....”

“Non si preoccupi, Rabbino,” sorrise il giovane. “Grazie a Dio per il telefono! Ho un'altra domanda, però. Che cosa significa aver raggiunto il livello di indipendenza? Non siamo tutti dipendenti da Dio?”

“La vera indipendenza significa aderire al Santo con tutto il nostro essere, figlio mio. E la ragione per cui è possibile è che Dio stesso ti dà il potere di farlo. Quindi, questa è la tua occasione per far emergere il tuo vero sé, Adamo. Ora sei un uomo che può aiutare gli altri ad uscire dal loro buio interiore diventando il modello vivente di Efraim e mostrando loro che la luce nascosta all'interno del guscio è la gioia spirituale dell'attaccamento appassionato all'Altissimo. E quando raggiungi il tuo scopo, sarai pronto a trasformare le trascrizioni delle nostre riunioni in un libro, riscattando il mondo con la luce di Efraim che stiamo aspettando.”

Il giovane si alzò per andarsene e gli tese la mano. Il saggio la prese nella sua e gli diede un lungo abbraccio.

Note:

(469) La preghiera compare nel compendio degli insegnamenti del *Rashash, Ohr haLevana*.

(470) Zohar, *Yitro*, 89a-89b.

(471) I vedovi e i celibi devono chiedere ad un rabbino competente se possono partecipare all'esperienza degli Shovavim.

(472) Rabbi Yitzchak Alfie, *Or Chadash Vetzemach Tzadik*. Pubblicato da David Yehudayoff.

(473) Un lavoro influente di etica ebraica scritto da Rabbi Moshe Chaim Luzzatto, noto come il Ramchal (1707-1746).

(474) U cubito è un'antica misura di lunghezza, equivalente alla distanza tra il gomito e la punta del dito medio – circa 50 cm.

(475) Ho pubblicato due allegati con il testo di questa preghiera sul mio sito internet [www.healingwithinwithout.com](http://www.healingwithinwithout.com), nell'articolo Pitum HaKetoret; una di queste è la versione cabalistica della sopraccitata Kol Rina pubblicata dalla Yeshivat Bet El, elencata come *Pitum\_HaKetoret.pdf*; ho incluso nello studio delle istruzioni dettagliate per questa lettura. Il secondo allegato è la versione laica pubblicata dalla Yeshiva Nahar Shalom, che appare sotto il nome *Ketoret\_Nahar\_Shalom.pdf*. Vi sono incluse anche registrazioni di letture della versione Bet El del Ketoret, una con la voce maschile e l'altra con la voce femminile. Chi non riesce a leggere l'ebraico fluentemente può ascoltare le registrazioni della versione Bet El della preghiera aiutandosi con il testo della preghiera.

(476) La Yeshiva Bet El fornisce tale servizio con dieci dei loro membri, a cui va fatta una donazione.

(477) Come esposto in *Or Yitzchak*, compendio di Halacha di Rabbi Yitzchak Abadi.

(478) Vedere la nuova edizione di *Chok le Israel* con il testo vocalizzato chiaramente, in cui le parti relative allo Zohar appaiono insieme alle relative interpretazioni in ebraico a lato. Può essere acquistata mandando una richiesta via fax all'editore a Gerusalemme (972-2-523-2485) o scrivendo (Rehov Yoel, 30 – Gerusalemme, Israele) chiedendo l'edizione Blum. E' disponibile anche in volumetti tascabili. Oltre alla stampa chiara, il vantaggio dell'edizione Blum è che le parti giornaliere dello Zohar includono le spiegazioni del Matok MiDevash, un ampio commento dello Zohar. Vedere anche il sito internet, [www.eChok.com](http://www.eChok.com). Per informazioni più dettagliate riguardo il *Chok le Israel* vedere il

mio studio “Preparazioni per lo Shabbat”, sul mio sito internet [www.healingwithinwithout.com](http://www.healingwithinwithout.com).

(479) Inoltre, per conto del giovane uomo, un membro della sua famiglia si assunse l’impegno di leggere l’intero *Sifra DeTzeniuta*, un testo che dello Zohar diviso in cinque parti, ciascuna corrispondente a una parte dei cinque libri del Pentateuco, Chumash. Questo testo è incluso nel sopraccitato Kol Rina. Come ha osservato Rabbi Chanania Baron, che lo ha redatto, questa lettura divenne un elemento importante della correzione intrapresa dal giovane. E’ possibile avvalersi del servizio di uno dei membri della Yeshiva Bet El per fare questa lettura.

(480) Se siete interessati a ricevere informazioni riguardo quello che dovete fare per il vostro tikkun personale, scrivetemi una e-mail a [simchahbenyosef@yahoo.com](mailto:simchahbenyosef@yahoo.com) con il vostro indirizzo skype e troverò la persona adatta per contattarvi.

(481) La parte che segue è dedicata alla memoria di Rabbi Aharon Roth, zt”l, sul cui libro *Taharat Hakodesh*, è basato l’ultimo capitolo di questo libro. Dopo molti tentativi sono stato in grado di scrivere questa parte il giorno dello yartzheit di Rabbi Roth, il 6 di Nissan.

(482) Notare che non possiamo sottoporci a dei digiuni per delle correzioni personali durante un anno sabbatico (*shmittà*).

(483) Potete fare una qualsiasi donazione secondo le vostre possibilità. Consiglio di fare una donazione alla Yeshiva Bet El di Gerusalemme, perché questo libro è basato sui loro insegnamenti. Per informazioni al riguardo contattare l’autore [simchahbenyosef@yahoo.com](mailto:simchahbenyosef@yahoo.com) Detto questo comunque potete scegliere qualsiasi altra istituzione di Torah per la vostra donazione.

(484) La preghiera per dichiarare la vostra intenzione di digiunare si trova nella Appendice V: Preghiere.

(485) La selezione dalla *Idra Zuta* si trova nella Appendice II.

(486) Vedere *Sefer Benayahu: Tikkun haShovavim...*

(487) Il suo numero di cellulare può essere ottenuto su richiesta. Il sito internet di Rabbi Rokach è *www.kabbalah-beemet.co.il*

(488) Scrivere in inglese o ebraico a: *shelegbrooklyn@gmail.com*

(489) Vedere in Appendice: Tikkun 48.

(490) Chi parla ebraico può ordinare questo set di libri chiamando l'editore a Gerusalemme: 02-538-9176.

## EPILOGO

### Efraim, figlio mio prezioso

Pochi mesi dopo il saggio era nel suo ufficio, impegnato in una discussione con due dei suoi studenti, quando squillò il telefono. Uno dei presenti rispose e, coprendo il ricevitore, disse: “E’ l’americano che ha studiato con Lei la primavera scorsa, Rabbino, chiama dagli Stati Uniti.”

Il viso di Giuseppe s’illuminò visibilmente. Afferrò con entusiasmo il ricevitore dalla mano del suo studente, che uscì silenziosamente dall’ufficio con il suo compagno. Il saggio esclamò: “*Shalom Aleichem!* Pensavo ti fossi dimenticato di me!”

Adamo, perché era proprio lui, disse: “Shalom a Lei, Rabbi! Mi perdoni, ma separarsi da Lei è stato così difficile che ho pensato che sarebbe stato più facile non stare in contatto. Rabbi, stiamo ritornando per sei mesi!”

“Cosa?” Il saggio scosse la testa e aggiunse: “Come hai fatto?”

Dal suo lato del globo, Adamo sorrise: “Come Lei ha detto una volta, ho avuto aiuto dalla fonte più alta! Comincerò dall’inizio, ma.. ha tempo per parlare con me, Rabbino, oppure ora è impegnato?”

“Per te troverò il tempo, Adamo.”

“Ce l’ha sempre il tempo per me!” esclamò il giovane con gratitudine. “Beh, i primi giorni, quando siamo ritornati a casa sono stati molto difficili. E’ stato come se fossi ricaduto nella stessa depressione profonda in cui mi trovavo quando ci siamo conosciuti, Rabbino. Riuscivo a malapena ad alzarmi e andare a

lavorare. Poi, circa una settimana prima di *Tesha be Av*, Rachele mi ha trascinato ad una conferenza tenuta in un nuovo centro di studio della Torah chiamato ‘Gruppo di studio degli uomini che lavorano’. Il giovane Rabbino è stato come dinamite ed è riuscito a tirarmi fuori dal mio torpore. Ha iniziato affrontando la questione che molti baalei teshuvah-pentiti, si trovano ad affrontare. Nelle fasi iniziali della loro teshuvah, sembra come se stessero sulla cresta dell’onda, tale è l’energia divina che li riempie. Eppure, dopo qualche tempo, la marea si ritira e sentendosi svuotati della vita stessa, devono lottare per mantenere un equilibrio spirituale. E’ importante sapere, ha detto il Rabbino, che se noi teniamo duro, l’energia divina luminosa ritornerà e noi riceveremo di più di quello che avevamo prima. Questo è il modo di relazionarsi di Dio con l’uomo, ha spiegato, e così è stato fin dall’inizio dei tempi. Soprattutto, ci ha aiutato a capire che in questi giorni bui in cui stiamo rivivendo la perdita del Tempio, ciò che piangiamo è una relazione. (491) Durante i giorni del Tempio, eravamo soliti salire tre volte all’anno in pellegrinaggio al Tempio di Gerusalemme, dove venivamo ‘ricarburati’. Ora che il Tempio non c’è più, chi vuole sentire la dolcezza della luce deve salire per riceverla di Shabbat, ma la salita è difficile.

“Quello che ha detto ha riecheggiato così bene dentro di me, per quello che stavo vivendo, che mi ha galvanizzato. In realtà, non era cambiato nulla, ma sapendo che questo era solo un tunnel buio che Dio mi stava chiedendo di attraversare mentre interiorizzavo la luce incredibile che mi aveva dato fino a quel momento, è stato sufficiente per portare tutti i suoi insegnamenti in primo piano e rimettermi in piedi.”

“*Baruch Hashem*,” disse Giuseppe con calma.

“Sono andato a parlare con lui al termine della conferenza, dopo che tutti gli altri erano andati via,” proseguì Adamo, “per sapere

come avrei potuto incontrarlo di nuovo. Abbiamo parlato per un po', e lui mi ha detto che aveva appena formato un piccolo gruppo di studio con dieci dei suoi studenti precedenti che si erano sposati, e a cui ora era difficile sostenere sessioni regolari di studio della Torah dopo il lavoro e dopo un po' di tempo trascorso con le loro mogli. In questo nuovo gruppo di studio gli uomini si incontravano in una sala utilizzata durante il giorno da un altro gruppo di uomini, a un livello superiore di apprendimento. Il nostro gruppo studiava insieme per due ore la sera dalla domenica al mercoledì sera e il giovedì si riuniva alle 23.30 e continuava a studiare per tutta la notte fino alle preghiere del venerdì mattina all'alba. Era un sogno che si avverava.”

“Non era troppo difficile per tua moglie?”

“Rachel? Lei lo desiderava quasi più di me. Non avrei potuto farlo senza di lei, perché il mio studiare la sera significava rinunciare alle nostre uscite nel tempo libero. Lo sa cos'ha fatto, non appena siamo tornati? Ha smesso di andare all'università e ha trovato un posto di lavoro in una società high-tech che pagava bene. Voleva che sapessi fino a che punto era disposta a spingersi, quando mi ha detto che voleva lavorare per permettermi di studiare. La verità è che da quando lei l'ha fatto, ho potuto chiedere al mio capo se potevo iniziare a lavorare due ore più tardi il venerdì mattina, in modo da poter dormire un po', senza dovermi preoccupare di cosa sarebbe successo se mi avesse licenziato. Anche se non l'ha fatto, mi ha detto che non era sicuro se avrebbe funzionato e sembrava minaccioso. Tuttavia, ha visto subito che la qualità del mio lavoro era migliorata, quindi, in realtà, è andato tutto bene!”

“Cos'hai studiato con questo Rabbino?” chiese il saggio.

“Dalla domenica fino al mercoledì sera ci concentravamo sul Talmud. Il giovedì sera, stava attento ad includere tutte le forme di studio della Torah. Incominciava dandoci una selezione della



Bibbia, poi della Mishnah, del Talmud, un esempio di Halacha e persino lo Zohar. Verso la fine della notte, ci insegnava un argomento dalla porzione settimanale della Torah, esaminato dal punto di vista di diversi commentatori chassidici. Questa è stata la parte che mi è piaciuta di più. Aveva dispense di queste selezioni che sceglieva in base al loro livello di difficoltà. Quello che ci aiutava a restare svegli era la varietà del materiale, così come il fatto che il Rabbino suscitava costantemente la nostra partecipazione. Eppure, durante le prime settimane, dormivo per la maggior parte del tempo, proprio lì sulla mia scrivania, ma lui continuava a dire che non dovevo preoccuparmi, perché la neshama ascolta ciò che viene insegnato. In effetti, ho cominciato presto a rimanere sveglio per periodi di tempo più lunghi, al punto che, ormai, mi addormentavo raramente.”

“Sono così felice, Adamo,” disse il saggio. “Ho pregato che tu trovassi l’insegnante giusto. Parlami delle loro preghiere del venerdì mattina.”

“Lui ci ha spiegato quanto fosse importante prepararsi per la preghiera, soprattutto perché eravamo abbastanza nuovi alla veglia del giovedì notte. Così abbiamo calcolato a che ora avremmo dovuto iniziare a pregare per arrivare alla recitazione dell’Amidà nel momento esatto del sorgere del sole, così smettevamo di studiare un’ora prima di quella. Poi ci ha fatto fare una meditazione profonda per ripulire la mente e per stare di fronte al Re. A dire la verità, per alcuni di noi è diventata poco più di un pisolino, anche se non abbiamo mai raggiunto la fase delta del sonno profondo ed eravamo in grado di mantenere la coscienza superiore dello studio notturno. Ed è stata anche una preparazione per non essere esausti, quando arrivava il momento di iniziare a pregare.”

“Questo ti ha aiutato con la preghiera effettiva?”

“Il blocco che sentivo è rimasto con me a lungo. Poi, nella notte del giovedì tra Rosh Hashanah e Yom Kippur, mi sono trovato a entrare nella sala di studio prima di chiunque altro. Mi sono sentito particolarmente abbattuto al pensiero che eravamo nei dieci giorni del pentimento, di cui i saggi scrivono che questo è il tempo in cui Dio ci è così vicino. (492) E’ proprio in questo periodo che dobbiamo cercarLo ....e mi trovavo lì, sentendomi come dice il Cantico dei Cantici, malato d’amore, solo che nel mio caso ero malato perché non ero in grado di sentire l’amore divino. Poi ho visto che c’era un pezzo di carta nel posto dove ero solito sedermi. Ora, Le giuro, Rabbi...”

“Non dovresti giurare!” sorrise il saggio.

“Sa cosa intendo! *Sapevo* nel profondo del mio cuore che questo pezzo di carta era lì per me, a causa mia. Era un estratto di un midrash sul versetto di cui abbiamo parlato spesso, facendo riferimento a Efraim (493): ‘Ogni volta che parlo di lui, mi ricordo di lui sempre di più. Il Midrash faceva la parafrasi del verso, spiegando l’intenzione di Dio dietro le parole criptiche (494). Diceva: Anche quando (*midei*) sto parlando con lui (*daberi bo*), non riesco a sopportarlo...”

“*Eini yechol lisbol bo...*” completò il saggio.

“Sì, esatto!” esclamò Adamo. “Non riesco a capire l’ebraico. So che la parola *lisbol* significa sopportare, o soffrire, ma non si adattava al contesto. E stavo impazzendo perché volevo tanto sapere quello che diceva! Alla fine è arrivato il Rabbino e così ho potuto chiederglielo. Lui mi ha detto che uno degli uomini del gruppo di studio diurno doveva averlo dimenticato. Poi lo ha esaminato e mi ha spiegato che la parola *dei* significa abbastanza e che *daberi*-parlante, ha una connotazione di rimprovero. Quindi, secondo questo Midrash, la Shekhinà sembra dire: ‘Anche quando

lo rimprovero, non posso fare a meno di amarlo, perché i rimproveri che gli ho rivolto sono abbastanza’.

“E’ stata quasi una risposta diretta al mio stato d’animo! Se il rovelto ardente si fosse materializzato davanti a me, non ne sarei stato maggiormente sopraffatto,” concluse il giovane.

“E’ più facile capire questo Midrash con un’analogia,” spiegò Giuseppe. “Quando due persone sono innamorate e una di loro deve andare all’estero, entrambe sentiranno il desiderio della compagnia dell’altro. È inevitabile, tuttavia, che non appena si rivedranno, il loro desiderio si raffredderà in qualche modo. Ora, Efraim è anche considerato quale nome di Dio per il popolo di Israele. Quindi, ci viene detto che per l’Altissimo, Israele è un bambino prezioso che Egli non può fare a meno di amare.”

*“Eini yechol lisbol bo..,”* sussurrò Adamo.

“Esatto! E non solo il Suo amore non si raffredda dopo una riunione - quando Israele ritorna da Lui - ma s’intensifica ancora di più fino a che si infiamma con l’amore dei ‘carboni ardenti, una fiamma del Divino’. Ma ti prego di continuare, però.”

“Non sono andato molto bene con lo studio quella notte, colpito com’ero dal timore della consapevolezza della presenza divina, al margine della mia coscienza. Il Rabbino evidentemente l’ha percepito, perché mi ha lasciato stare invece di richiamarmi, come faceva di solito quando rischiavo di assopirmi. Durante la meditazione prima della preghiera del mattino, ho capito che, al fine di mantenere il nostro equilibrio quando la marea si ritira, l’unica cosa da fare è di mantenere la consapevolezza che si sta in piedi davanti al Re (495). E non appena lo fai, Dio agisce come tuo Padre e dirige su di te il Suo flusso di compassione da una fonte superna dove non c’è giustizia rigorosa. La compassione di un padre per suo figlio è infinita e non dipende dal merito.”

“Questo è quello che il re Davide intendeva quando disse: ‘Io sono interamente preghiera’,” osservò il saggio. “Sono in piedi davanti a Lui e così non ho bisogno di chiederGli nulla, perché Egli vede e conosce i miei bisogni meglio di me. Ecco perché durante lo Shabbat non sono necessarie preghiere personali. I mondi celesti salgono alla Sorgente e si sta in piedi davanti al Re.”

“E questo è il modo della mia preghiera quel venerdì mattina,” continuò Adamo. “Ho abbreviato la meditazione perché volevo avere il tempo di dire tutto senza dover correre. E dicendo una preghiera dopo l’altra, ho avuto la netta sensazione di salire una scala. Quando sono arrivato finalmente all’Amidà, la mia frenesia di finire di leggere esattamente al momento del sorgere del sole si è spenta, e ho avuto la netta sensazione di stare davanti a Lui, con la sensazione angosciata di quanto ero lontano.”

Il giovane fece una pausa e poi continuò: “Non ci crederà, Rabbino, ma quando ho detto il verso iniziale (496): ‘O Dio, apri le mie labbra, così che la mia bocca possa proclamare la Tua lode’, le mie labbra si sono aperte effettivamente di loro spontanea volontà..!”

“Questa è l’espansione dell’anima alla vicinanza divina,” spiegò il saggio.

“Quindi mi crede!” esclamò Adamo. “E’ così importante per me che Lei mi creda!”

“Hai fatto molta strada, figlio mio. Baruch Hashem! Continua, per favore!”

“Ho detto le parole dell’Amidà con molta calma, tanto che riuscivo a malapena a sentire la mia voce e mi sono fermato dopo ogni parola, come Lei mi ha insegnato. Quando sono arrivato alla fine, alla unificazione celeste di *Sim Shalom*, e ho implorato (497):

‘Benedicici, Padre nostro, tutti noi come una sola persona, con la luce del Tuo volto, perché con la luce del Tuo volto ci hai dato, Hashem nostro Dio, la Torah della vita e un amore per la bontà..’, mi sono reso conto che la capacità di stare davanti a Lui era tutto quello di cui avevo bisogno. Ho prolungato la benedizione finale, come Lei mi ha insegnato a fare Rabbi, in quel meraviglioso Shabbat che abbiamo trascorso insieme a Safed, estendendo la pronuncia del nome di Hashem per mezzo di una melodia. Nonostante la mia stanchezza, ho passato molto tempo immerso nella preghiera, perché era come se i miei piedi si fossero rifiutati di rispondere al comando della mia mente di fare i tre passi indietro.

“Quando sono finalmente tornato in me, mi sono guardato intorno e tutti se n’erano andati, incluso il Rabbino. Erano passate due ore! Mi sono affrettato a finire le preghiere e ho lasciato la sala, sapendo che avrei ritardato al lavoro, ma non mi importava.”

Mentre la voce del giovane si spegneva, Giuseppe gli chiese: “Questo è stato prima di Yom Kippur però. Ora abbiamo passato Chanukkà, perché non hai chiamato prima?”

“Volevo essere sicuro che questo non fosse solo un momento di euforia passeggera e che sarei stato in grado di mantenere questo livello di coscienza di Dio. Durante l’autunno, ho cercato di percepire la Sua attenzione amorevole concentrata su di me, osservando ogni mio movimento, consapevole di ogni mio pensiero, al punto che ho acquisito una nuova capacità di cogliere la dimensione nascosta dietro la realtà che percepiamo. Questo stato più alto di consapevolezza andava e veniva, ma ho lavorato molto duramente per afferrarmi ad esso, perché sapevo che più mi ricordavo della Sua presenza intorno a me, più Egli mi avrebbe infuso di forza, per sopportare i momenti di oscurità.

“E poco prima Chanukah, è avvenuto il miracolo: l’azienda di Rachele ha deciso di aprire una filiale a Gerusalemme e, data la sua conoscenza dell’ebraico, le hanno chiesto se sarebbe stata disposta ad andarci per sei mesi, per aiutare ad organizzarla. La mia situazione non sarebbe stata un ostacolo perché sapevo che per la mia impresa non sarebbe stato un problema concedermi un congedo non retribuito per un paio di mesi. Il problema era che lo stipendio che le hanno offerto non sarebbe stato sufficiente per tutti e due per spostarci e affittare un appartamento.

“Allora ho chiamato un amico che insegna in una yeshiva importante per baalei teshuvà a Gerusalemme, e gli ho chiesto se c’era una possibilità per me di trovarvi un’occupazione temporanea. Non sapevo davvero cosa stavo chiedendo, dato che certamente non conosco abbastanza per insegnare, ma sapevo che dovevo chiamarlo. Lui mi ha detto che non mi avrebbe offerto un posto di lavoro, ma che stavano cercando una giovane coppia desiderosa di trasferirsi in un piccolo appartamento accanto alla yeshiva, in modo da vigilare sugli studenti ed essere disponibile come loro guida al di fuori dall’orario di studio. I miei compiti avrebbero incluso l’accompagnarli in gite occasionali e ospitarli per alcuni dei nostri pranzi dello Shabbat. Gli ho chiesto se c’era modo per me di guadagnare qualcosa e lui mi ha detto che ci avrebbe pensato e che poi mi avrebbe richiamato.

“Ho appena finito di parlare con lui, Rabbi. Mi ha detto che se mi rendo disponibile al mattino, per aiutare gli studenti carenti nella conoscenza dell’ebraico, potrei avere uno stipendio. Così sarò in grado di unirmi a voi nel pomeriggio e dopo la mezzanotte. Partiamo per Israele la settimana prossima!”

Ci fu un silenzio prolungato dall’altro capo della linea. Il saggio alla fine mormorò (498): “Gli atti di bontà di Dio non cessano mai,

ne i suoi atti di misericordia si esauriscono.. Ti aspetterò, figlio mio.”

Note:

(491) Come appreso da Rabbi Yitzchok Kirzner z”l, dalle audiocassette Torah Reinassance.

(492) Isaia 55:6. “Cercate Dio dove può essere trovato, e invocateLo quando è vicino.”

(493) *Midrash Rabbah* su *Vayikra*, cap. II, sezione 3, su Geremia, 31:20.

(494) L’interpretazione seguente di questo midrash è tratta da Rabbi Rafael Moshe Luria, *Seder Lel Shimurim*, “*Maamar kol hamarbe le saper be ’yetziat Mitzraim, ha ’re zeh meshubach,*” pp. 154-157.

(495) Adattamento da *Bet Genazai al haTorah, Shemot*, vol. I, “*Va ’yilomu ha ’am al Moshe,*” p. 477.

(496) Salmo 51:17. *The Living Nach.*

(497) *Artscroll Siddur*, p. 271.

(498) Lamentazioni, 3:22. *The Living Nach.*

## **Glossario**

### **A**

*Alot hashachar* - alba

*Amida*- preghiera silenziosa

*Anava*-umiltà

*Arayot*-perversioni

*Ashishot*-leccornie

*Avodà*-servizio

### **B**

*Baal Teshuva*-persona diventata osservante dei precetti religiosi

*Bayit* –casa

*Bakasha*-richiesta personale

*Banim*-bambini

*Baruch* – benedetto

*Baruch Hashem* – Grazie a Dio

*Ben yakir*-figlio prezioso

*Beit haMidrash*-casa di studio

*Biah*-relazioni coniugali



*Bina*-intelligenza

*Bircat hamazon*-Benedizione dopo i pasti

*Birur*-selezione

*Bitachon* – fiducia

*Bitul*-annullamento, arrendersi

*Brit mila*-circoncisione

## C

*Challa*-pane

*Chaya* – una categoria di angeli; uno dei cinque livelli dell'anima.

*Chasadim*- aspetti di chesed, bontà

*Chatzot*-Mezzanotte (secondo l'ora ebraica)

*Chavruta*-compagno di studi

*Chemda*-piacere (connotazione del desiderio)

*Chemda genuza*-oggetto di piacere nascosto

*Chemdat yamim*-il giorno del piacere

*Chochma* – Sapienza (divina)

*Chol*-sabbia, giorni infrasettimanali

*Churban*-distruzione

*Chumash* – Pentateuco

*Chuppa*-baldacchino nuziale

*Cohanim*-sacerdoti

*Cohen Gadol*-Sommo Sacerdote

## **D**

*Daat*-conoscenza intima; coscienza

*Devekut*-attaccamento appassionato

*Dira*- letterlamento ‘appartamento’ - abitazione

*Dira betachtonim*-spazio abitativo qui sotto

*Dinim*-Forze di Hashem, della giustizia severa

## **E**

*Ein Sof*-Essere Infinito

*Emuna*-fede

*Emunat Israel*-la fede su cui si basa la nostra avodat Hashem

*Eshet chayil*-una donna di valore

*Etzem meatzamav* – parte della Sua essenza

*Eved*-servitore

## **G**

*Gaava*-orgoglio

*Galut*-esilio

*Geula* – redenzione

*Gevura*-restrizione

*Gevurot*-cinque aspetti di ghevurà

## **H**

*Hakadosh Baruch Hu*-Il Santo, Benedetto Sia

*Halacha*-legge (plurale *halachot*)

*Hallel*-Salmi di lode

*Hamtaka*-mitigare

*Hasachat hadaat* - distogliere la propria attenzione dal circondario, per concentrarsi esclusivamente su una cosa

*Hashgacha* – Provvidenza Divina

*Hashgacha Pratit* – Intervento divino nelle nostre vite

*Hashem*-letteralmente ‘il Nome’. La relazione del popolo d’Israele con Dio è accennata nel Suo Grande Nome. Di conseguenza alludiamo a Dio come ‘Hashem.’

*Hashpaa* (*plurale hashpaot*) – Flusso (divino)

*Havaya* - Essere

*Havdala*-Preghiera della conclusione dello Shabbat e delle festività

*Heara*-Illuminazione divina

*Hechal*-Santuario

*Hod*-empatia

## **I**

*Ila* ‘i-supremo

*Ilaa*-elevato

*Im yirze Hashem* – se questa è la volontà di Dio

*Ish* - uomo

## **K**

*Kabbalat Shabbat*-preghiera del ricevimento dello Shabbat

*Kalla*-sposa

*Katnut*-consapevolezza limitata

*Kavanot* – meditazioni cabalistiche

*Kedusha*-santità/preghiera di santificazione

*Keri*- emission di seme accidentale

*Kerubim*-cherubini

*Kesef*-denaro

*Keter* - corona

*Kinyan* – acquisire il possesso esclusivo di qualcosa

*Kli chemda*-Vaso di piacere

*Kiddush* – preghiera recitata di Shabbat e Yom Tov (festività), per la santificazione del vino

*Kiddush Hashem*-santificazione del nome di Hashem

*Kidushin*-fidanzamento – prima fase della cerimonia matrimoniale

*Klipa* (*plural Klipot*)-gusci del male

*Kli*-vaso (contenitore)

*Kodesh*-santo

*Kodesh Kodashim*-Santo dei Santi

*Kollel* – Accademia di studio della Torah, in cui gli uomini sposati ricevono uno stipendio modesto, che gli permette di studiare la Torah a tempo pieno.

*Kotel*-Muro Occidentale

## **L**

*Lecha Dodi*-Vieni O Amata

*Lechumra*-al di là della lettera della legge ebraica/*Halacha*

## **M**

*Malchut*-regno

*Maariv*-preghiera della sera

*Mashal*-allegoria

*Mashiach*- Redentore

*Melave Malka*-pasto alla conclusione dello Shabbat

*Memshala*-governo

*Menora*-candelabro

*Meorasa*-fidanzato

*Midbar*- deserto

*Mikve*-bagno rituale

*Mincha*-preghiera del pomeriggio

*Minyan* – quorum di dieci uomini

*Mishkan* – Santuario portatile

*Mitzva* (*plural mitzvot*) – comandamenti

*Mochin*-coscienza

*Morasha*-eredità

*Moshav*-insediamento

*Motzae Shabbat*-la fine dello Shabbat

*Mochin de gadlut*- stato superiore di coscienza o espansione della mente

*Mochin de katnut* –lo stato inferiore della mente, in cui si ritrova spesso un individuo alle prese con situazioni difficili

*Mussaf*- Amida aggiuntiva

## N

*Nefesh*-anima – il livello più basso dell'anima

*Neila* – servizio di chiusura

*Ner* - candela

*Neshama*-anima superiore

*Netz*-sorgere del sole

*Netzach*-dominio

*Nidda*-stato mestruale

*Nisuin*-completamento della cerimonia nuziale

*Niuf* – relazioni illecite

## O

*Oneg*- delizia

*Olam haBa* - il Mondo a venire

*Ona* - relazioni coniugali quando la moglie è ritualmente impura

*Orla* - prepuzio

## **P**

*Parasha* – parte della Torah che si legge settimanalmente

*Passuk* - verso

*Pegam* - difetto

*Pitum haKetoret* - letture riguardanti la composizione dell'incenso del Tempio di Gerusalemme

*Pshat*-significato semplice della Torah

## **R**

*Rachem arachemenu*-Io avrò sicuramente pietà di lui

*Rachamim*-compassione

*Rashash*- il cabalista del 18mo secolo Rabbi Shalom Sharabi

*Ratzon*-volontà

*ReMaCh*-248

*Rosh Chodesh*-l'inizio del mese



*Ruach*-spirito

*Ruchaniut*-spiritualità

## S

*Sefirot*-Forze divine della creazione (sefirà – singolare)

*Sidur*-libro di preghiera (plurale – sidurim)

*Seuda* – pasto [plurale *seudot*] (pranzi festivi dello Shabbat, yom tov-festività o altre occasioni speciali, che includono il pane e il vino o il succo d'uva.

*Shachrit* – preghiera del mattino

*Shalhevet*- fiamma (divina)

*Shalom bayit*-armonia coniugale

*Shamor* – osserva

*Shedim*-forze demoniache

*Shechina*-Presenza Divina

*Shelemut* – completamento spirituale

*Shem* – nome

*Shem Havaya*-il Tetragramma

*Shochen*-dimorare

*Shovavim*-figli ribelli. Allude ai figli spirituali dell'uomo.

*Shulchan Aruch*-Codice della legge ebraica

*Shira* –canzone

*Shiur*-lezione

*Shefa*-flusso divino

*Shir haShirim*-Cantico dei Cantici

*Shkia* – tramonto

*Shmone Esre* – preghiera Amidà

*Shtar*-contratto

*Sukka*-capanna

## **T**

*Taanug* – delizia

*Tahara* - purificazione

*Tefila* – preghiera (plurale *tefilot*)

*Tefillin*-filatteri

*Talmid* (*plural talmidim*) – studente

*Tiferet*-armonia

*Tikkun*-riparazione spirituale

*Tzaaka*-pianto silenzioso dell'anima

*Tzadik* (*plural tzadikim*) – giusto

*Tzedaka* – carità per una causa ebraica

*Tzeniut*-modestia

## **Y**

*Yechida*-anima unica

*Yemei chol*-giorni settimanali

*Yeshiva*-scuola di studi della Torah

*Yesod* – fondamento

*Yesod energy*-l'uso della capacità di procreare secondo i limiti del patto

*Yetzer hara*-istinto al male

*Yichud*-unione – unione totale possibile solo al livello dell'anima

*Yom tov*-festività

## **Z**

*Zachor* – ricorda

*Zenut* - letteralmente - 'prostituzione,' Usiamo questa parola come un termine generale per alludere a qualsiasi tipo di uso proibito dell'intimità, relazioni illecite e similari.

APPENDICE I  
*Tikkun del Sheleg*

תיקון השלג

Contenuto

**A: A chi si rivolge**

**B: Linee guida**

**C: Casi**

**A: A chi si rivolge?**

Come abbiamo appreso nel recente lavoro in quattro volumi pubblicato dalla Yeshiva Nahar Shalom, sotto la direzione del suo Rosh Yeshiva, il Rabbino Benayahu Yissachar Shmueli (499), anche se un uomo sa di non aver mai commesso una trasgressione di Yesod, potrebbe averlo fatto comunque in altre incarnazioni, o forse altre anime appartenenti alla sua radice dell'anima hanno peccato in questo modo. Pertanto, a suo stesso vantaggio, dovrebbe intraprendere le rettificazioni appropriate, al fine di raccogliere e correggere le scintille di santità che sono cadute, sia per sua responsabilità sia per quella di altri: tutto questo in modo che le klipot non traggano sostentamento attaccandosi al suo studio della Torah o pratica delle mitzvot.

Quando i cabalisti iniziano dei digiuni intesi alle correzioni, il loro obiettivo principale è quello di correggere i danni causati involontariamente ai Nomi Divini, da errori e trasgressioni. Lo fanno concentrando la loro intenzione sulle kavanot basate su

questi Nomi, al termine di tali digiuni. A chi fa la correzione saranno risparmiate le sofferenze inflitte a chi cade, se questo è il volere di Dio. Inoltre, i cabalisti fanno il tikkun hasheleg - che verrà descritto più avanti - quando si sentono pronti a salire ad un livello più alto dell'anima, da nefesh a ruach e poi a neshamah.

Chi si impegna in un tikkun riguardante una delle cause elencate di seguito, dovrebbe iniziare il digiuno dicendo:

*Sono pronto a correggere i miei errori: ho sbagliato, ho commesso delle iniquità e ho peccato volontariamente e ho causato un difetto violando i seguenti comandamenti:*

הרי אני בא לתקן מה שחטאתי עויתי ופשעתי ופגמתי שעברתי על לאו פלוני

1. Correzione dei comandamenti positivi	א'	תיקון מ"ע
2. Correzione della rabbia	ב'	תיקון הכעס
3. Correzione di pensieri cattivi	ג'	תיקון מחשבה רעה
4. Correzione di giuramenti falsi	ד'	תיקון שבועת שקר
5. Correzione di giuramenti e impegni di offerta	ה'	תיקון נדרים ונדבות
6. Correzione dell'arroganza	ו'	תיקון הגאווה
7. Correzione per non aver onorato i propri genitori	ז'	תיקון כבוד או"א
8. Correzione per chi ha	ח'	תיקון מי שחטא בהם

peccato contro i suoi genitori	טיקון מי שקלל להם ט'
9. Correzione per chi ha maledetto i suoi genitori	טיקון לחיובי דמב"ד י'
10. Correzione per chi ha ignorato degli obblighi ed è passibile della pena capitale	טיקון איסורי גדה יא'
11. Correzione per la trasgressione delle leggi della purezza rituale	טיקון לכותב קמיעות יג'
12. Correzione per chi ha commesso adulterio	טיקון הבא על הבהמה יד'
13. Correzione per chi ha scritto degli amuleti	טיקון הבא על הזכר טו'
14. Correzione per le <i>arayot</i> -perversioni riguardanti la bestialità	טיקון שז"ל וקרי טז'
15. Correzione per le <i>arayot</i> -perversioni con un uomo	
16. Correzione per il versamento del seme ed emissione volontarie o involontarie.	

Note su quanto sopra:

Gli *issurei nida*, trasgressioni delle leggi della purezza rituale (n. 11) comprendono:

- I rapporti con la propria moglie in qualsiasi momento durante le due settimane circa, in cui lei è nel suo periodo di impurità rituale.

- i rapporti con una donna potenzialmente permessa a un uomo, ma a cui non è sposato, anche se lei si è purificata in un mikve al momento opportuno.

- Diciamo che una donna ha avuto un bambino e nelle settimane successive non è riuscita a fare un esame del sangue per verificare di non essere priva di qualche nutriente vitale. Può mancare di B12, D4 o di qualsiasi altro elemento, e di conseguenza può essere incline all'esaurimento e in generale la chimica del suo corpo la rende incapace di avere rapporti corretti con il marito. Se lei ha rapporti mentre il suo corpo è in questo stato, può essere incapace di assorbire il suo seme. Suo marito è colpevole quanto lei per negligenza, perché era suo dovere verificare che la moglie facesse l'esame del sangue necessario e seguisse le cure del caso, e avrebbe dovuto accompagnarla a farlo.

- Se una donna va al mikve al momento indicato, ma si ritrova esausta e priva di energia per impegnarsi in rapporti intimi, il suo sistema non sarà in grado di assorbire il seme del marito mentre viene emesso in lei. Spetta al marito di prendersi la sua responsabilità di impegnarsi nei preliminari, per prepararla al rapporto intimo. Quando un uomo si impegna in rapporti senza verificare la disponibilità e la volontà della moglie, può essere la causa di una perdita di seme che sarebbe necessario correggere con il tikkun del sheleg. In modo simile, la donna che non collabora con il marito nel prepararsi alla relazione può causargli lo spreco di seme e ne è responsabile.

- Alcune donne sono state segnate da traumi passati e sono terrorizzate dai rapporti intimi, anche con un marito amorevole. Queste donne devono avere una preparazione più lunga prima delle relazioni; alcune donne potrebbero anche aver bisogno di un aiuto psicologico per guarire. Se se lo può permettere, dopo il mikve notturno, una tale coppia può programmare di passare la

notte insieme in un centro benessere o altro luogo piacevole facendo tutto ciò che li attira l'uno all'altro, prima di impegnarsi in relazioni intime.

Le arayot (n. 14 della lista sopraccitata) comprendono i rapporti intimi con un membro della famiglia che sono esplicitamente menzionati nella Torah - rapporti intimi con un consanguineo, relazioni omosessuali, ecc. - come elencati nel Levitico, capitolo 20.

Lo spargimento del seme e le emissioni volontarie o involontarie (16) comprendono:

- Casi nei quali la fuoriuscita del seme si verifica accidentalmente durante la relazione con la propria moglie.
- Casi nei quali la donna si separa dal marito prima che lui emetta il seme.
- Casi in cui l'uomo si separa dalla moglie prima di emettere il seme.
- Casi che coinvolgono qualsiasi interazione tra i coniugi che potrebbe provocare l'emissione involontaria di seme.
- Rapporti con una donna potenzialmente permessa a un uomo, ma con cui non è sposato correttamente [come per esempio, i rapporti di un ebreo con una donna ebrea nubile, mentre lei è nei suoi giorni puri], anche se lei si è purificata in un mikve al momento opportuno.
- Qualsiasi emissione di seme risultante dal procurarsi piacere dell'uomo.

Inoltre:



- Correzione per l'uso della contraccezione senza il permesso di un *posek*-autorità rabbinica qualificata.
- Correzione per i pensieri proibiti, come ad esempio quelli di chi sta pensando a un'altra donna mentre ha rapporti con sua moglie. Anche se i *poskim*-autorità rabbiniche contemporanee, non condividono questa visione, tuttavia, secondo un saggio della Torah, qualsiasi figlio prodotto da un tale rapporto sarebbe considerato un *mamzer*-bastardo.

## Linee guida

Ci sono molti diversi tipi di trasgressioni inclusi nella categoria delle arayot, tra cui i rapporti con una donna che non è ritualmente pura, i rapporti con un non-ebreo, i rapporti con una donna sposata, e così via, ognuno dei quali richiede un suo tikkun. Questo libro si occupa solo della trasgressione più fondamentale delle arayot: la dispersione del seme maschile. (500)

Come trasmesso dai maestri della Cabala di generazione in generazione, la trasgressione della dispersione del seme può essere rettificata come segue:

Come preparazione, si deve fare subito un digiuno chiamato con il numero dei giorni di cui esso consiste: 84. Poiché in ebraico ogni lettera ha il suo valore numerico, il digiuno citato è chiamato PaD (פ"ד) - riferendosi alle *gematria*-valore numerico delle due lettere, la *peh* (80) e la *dalet* (4), la cui somma è 84.

Il tikkun del sheleg richiede un digiuno di tre giorni precedente. Secondo gli insegnamenti del Rashash, questa rettificazione richiede che il penitente si rotoli nella neve, con l'intendimento che il calore che aveva infuso le parti del corpo per via di reati di

yesod dovrebbe essere guarito dal freddo intenso della neve: una prova decisiva per l'Uno in Alto riguardo la sincerità del proprio pentimento. Al giorno d'oggi, il tikkun hasheleg è raramente praticato nella neve a causa della difficoltà di garantirsi la privacy totale. Come insegnano i saggi, se a un potenziale spettatore capita di sapere che il penitente è ebreo, ma non capisce quello che sta facendo né perché lo sta facendo, ci potrebbe essere un *chillul Hashem*-profanazione del Nome divino. (501) I cabalisti quindi raccomandano che vengano usati dei cubetti di ghiaccio al posto della neve, nella privacy di uno spazio chiuso.

Non c'è alcun dubbio che prima di iniziare tali digiuni, qualsiasi persona che abbia una condizione medica tale da richiederlo, deve chiedere un consulto medico per assicurarsi di non mettere a repentaglio la propria salute, e anche capire quello che il medico gli risponde. Se il medico gli dice che nel suo stato di salute sarebbe pericoloso per lui impegnarsi in tre giorni consecutivi di digiuno, si deve consultare con un rabbino che è esperto in queste cose e seguirne i consigli. Anche se l'uomo pensa che il suo medico è essere troppo zelante, e nel suo intenso desiderio di riparare è pronto a ignorare la guida medica, deve consentire al rabbino che consulta di prendere la decisione finale.

Se il medico ritiene che l'uomo può digiunare solo quando beve un po', a quest'uomo è permesso, con l'approvazione del rabbino, di bere mezzo sorso - 20 cc di acqua, succo d'arancia o acqua con miele - ogni dieci minuti.

Il PaD può essere fatto in tre modi:

a) Digiunare 84 giorni singoli, da *alot hashachar* - alba fino a *tzet hakochavim*-uscita delle tre stelle (ovvero diciassette minuti dopo *shkia*, il tramonto), accettando il digiuno a Mincha del giorno prima. (502)

b) Digiunare per due giorni consecutivi in tre occasioni diverse (un digiuno di due giorni consecutivi vale 27 giorni), più tre digiuni singoli. Il digiuno inizia alcuni minuti prima di shkia e termina dopo tzet hakochavim, in modo che siano trascorse 48 ore dall'inizio del digiuno.

c) Digiunare per tre giorni consecutivi in due occasioni diverse, perché un digiuno di tre giorni consecutivi vale 40 giorni. Il digiuno inizia prima di shkia e finisce dopo tzet hakochavim, in modo che saranno trascorse 72 ore dall'inizio alla fine del digiuno. Inoltre si deve digiunare quattro giorni singoli da *alot hashachar* - alba a *tzet hakochavim*-uscita delle tre stelle.

La seconda opzione è quella preferita, ma ciascuna delle tre è valida.

Rabbi Chanania Baron della Yeshivat Bet El consiglia: “Come il rabbino Yehuda Getz, zt”l, ci ha avvisato di volta in volta, prima che un uomo inizi il processo del PaD, deve **prima** assicurarsi che sua moglie sia ritualmente pura ogni volta che finisce un digiuno. Se la moglie non è disponibile per qualsiasi ragione, deve aspettare un altro momento per fare il PaD.”

Dopo aver fatto il PaD, si consiglia di attendere per un periodo transitorio di tre mesi, al termine del quale sarà pronto a fare sheleg. Durante il periodo di attesa di tre mesi, si può ricevere un messaggio generale, legato al tema della dispersione del seme. Saltare i tre mesi di attesa al fine di fare sheleg più velocemente non è una buona idea, perché l'uomo deve ricevere la guida dall'Alto durante questo periodo, riguardo a come procedere con il suo tikkun personale. Se uno riceve il suo messaggio dopo aver fatto lo sheleg, questo gli rivelerà quali altri tikkunim importanti deve fare.

Secondo il parere di un altro membro della Yeshiva Bet El, si possono attendere 49 giorni in modo che tutte le anime che sono stati portate in basso abbiano la possibilità di tornare in Alto, giungendo a buon fine. Questi 49 giorni possono essere paragonati alle sette settimane che aspettiamo per ricevere di nuovo la Torah a Shavuot, rinnovando così il nostro rapporto con il Santo.

Riguardo gli esempi di messaggi personali che si possono ottenere dopo il PaD, il rabbino Yigal Choski, membro della Yeshivat Bet El, ha detto: “Chi fa il PaD prima di sheleg ha più probabilità di essere protetto dall’insuccesso, il Cielo non voglia, rispetto chi fa solo sheleg. Non c’è dubbio che un uomo riceverà un qualche genere di *hasaga* -comprensione personale che illuminerà il suo cammino verso la rettificazione totale della sua anima. Questi segni sono così personali, tuttavia, che è difficile per un uomo dividerli”.

Questi tre mesi - o 49 giorni - di transizione sono l’occasione per il penitente di mostrare al Suo creatore la profondità della sua teshuvà e forse un buon modo per farlo potrebbe essere di iniziare con cautela a dire il *Tikkun Chatzot*-la preghiera di mezzanotte, che è davvero molto importante in Alto. Infatti, secondo il rabbino Chaim Palache, quando si vuole correggere il difetto del patto, dire il Tikkun Chatzot con le lacrime agli occhi è di grande valore. (503)

Un breve accenno a parte è necessario per spiegare l’importanza di una preghiera che diciamo dopo il Tikkun Chatzot:

### **Il mantello reale**

Il Tempio di Gerusalemme realizzò il desiderio di Dio di avere una dimora al di sotto, permettendo il Suo legame intimo con i Figli d’Israele, fino a che questi dimostrarono il loro amore e timore per Lui attraverso la loro osservanza della Torah. In una bella immagine che allude all’unione dei giorni del Tempio, lo

Zohar parla di un mantello nobile (*purpura ilaa*). Proprio come un mantello avvolge chi lo indossa, questo mantello nobile avvolgeva insieme il Santo e la Sua Shekhinà, con la sua estensione fisica, la Comunità d'Israele in basso. Proprio come un mantello protegge chi l'indossa, questo mantello sacro proteggeva la Shekhinà anche dalle forze esterne vaganti nel regno del male, che il popolo d'Israele rafforza contro se stesso, e di conseguenza anche contro la Shekhinà, ogni volta che manca di osservare la Torah.

Ora che il Tempio è stato distrutto, si dice che la Shekhinà scende dal regno celeste ogni sera per raccogliere le scintille di luce che sono cadute nelle mani del male, e i cabalisti si svegliano prima di mezzanotte per aiutarla con le loro preghiere. Alla conclusione del servizio di preghiera di mezzanotte, i cabalisti leggono una bella preghiera composta dal Rashash. L'obiettivo della preghiera è di far sì che in sostanza la shefa Divina possa discendere dalla Luce Infinita dell'En Sof in tutte le rivelazioni successive del Divino, e si manifesti nei livelli della nostra anima. (504)

<p>Per favore accorda bontà e compassione alla Gerusalemme celeste e al Tempio in Alto, e apri le finestre e le porte della Gerusalemme celeste, come quelle del Tempio in Alto, e ascolta le nostre preghiere [...]. E, per favore, concedi bontà e compassione alla Shekhinà, per darLe la forza di lasciare la dimensione dell'impurità. TogliLi i capi impuri e vestiLa con il mantello regale santo e fornisciLi una grande potenza in modo che tutte le scintille di santità rimaste nella dimensione dell'impurità possano</p>	<p>תשפיע חסדים עליונים ורחמים גדולים לירושלים העליונה ולבהמ"ק העליון ותפתח חלוניה ושעריה של ירושלים העליונה ושל בהמ"ק העליון ותשמע ותקבל ברחמים וברצון את תפילתנו [...] ותשפיע חסדים עליונים ורחמים גדולים לשכינה לתת לה כח גדול לצאת מתוך הקלי' ולפשוט מעליה הבגדים הצואים ותלביש אותה פופירא עילאה קדישא ותן לה כח גדול לצאת עמה כל ניצוצי הקדושה</p>
---	---

Una replica-specchio del Tempio celeste era il Tempio terreno, a cui si allude nella citazione come il Mantello Reale della Shekhinà – che accenna all'unione di Hakadosh Baruch Hu con la Shekhinà, insieme alla Sua estensione fisica, la Comunità d'Israele al di sotto. Quando, a causa delle nostre trasgressioni, la volontà divina decise di rimuovere il Sacro Tempio che era in mezzo a noi, Hashem diede l'ordine di strappare il Mantello Reale, vale a dire d'interrompere l'unione: Solo allora il nemico fu in grado di distruggere il Tempio. (505)

Come disse una volta il rabbino Chanania Baron, chi legge questa preghiera, chiamata dalle sue parole iniziali *Habet miShamayim*, 'Guarda giù dal cielo,' ha accesso a un aspetto della rivelazione divina superiore agli aspetti con cui si relazione durante la sua giornata. "Quando si legge questa preghiera dopo aver detto Tikkun Chatzot," mi disse, "si ha la possibilità unica di chiedere a Hashem qualsiasi cosa di cui si ha bisogno. E' un momento di grande favore divino."

Quindi, i tre mesi del periodo di transizione sono una buona occasione per avviare questo alto servizio divino, e dopo aver detto *Habet miShamayim*, aprire il cuore al Creatore, affidandosi all'aiuto divino per riuscire ad ottenere il livello superiore della teshuvà.

Un cabalista importante mi disse una volta che chi ha profanato il patto non ha la forza di recitare la preghiera di mezzanotte. Posso solo rendere partecipi di una storia che ho incluso nella mia introduzione alla Porta dell'amore in *Reshit Chokhmah* di Rabbi de Vidas:

*In un altro caso, un uomo lavorava durante il giorno e dedicava le sue notti alla Preghiera di Mezzanotte. Egli andava a dormire in prima serata e faceva un pisolino durante il giorno, ogni volta che veniva vinto dalla sonnolenza. Questo andò avanti fino a che si*

*ammalò con la sindrome da affaticamento cronico. Si consultò allora con un medico di Gerusalemme che lo conosceva bene. Il medico gli disse: “Guarda, so quanto sia importante per te lo studio notturno, ma questa è la tua vita! Io sono il medico di una squadra di calcio, e quando uno dei giocatori è stato colpito da questa malattia, ha dovuto prendersi un periodo di aspettativa dalla squadra, anche se stavamo per partecipare alle Olimpiadi. Credimi, qualunque sia il tuo desiderio di fare questo servizio, non può essere più forte del suo voler continuare a giocare!”*

*L'uomo ascoltò e sorrise, senza rispondere. Quella notte pregò: “Signore dell'Universo, se è Tua volontà che io sia afflitto da questa malattia, lo accetto con amore; ma non pensare che questo mi impedirà di servirTi in tutte le notti della mia vita.” Notte dopo notte, quest'uomo lottò contro la sonnolenza che provava quando iniziava a pregare la Preghiera di Mezzanotte. A volte il sonno lo sopraffaceva e si addormentava sul tappeto su cui si sedeva in segno di lutto, mentre era immerso nelle sue preghiere. Due settimane dopo, sentì che il suo livello di energia stava aumentando gradualmente, e in tempo record la malattia fu ridotta a un ricordo del passato.*

Tornai al libro per copiare i dettagli della storia, perché questo accadde molti anni fa, e sorrisi dopo aver visto che il correttore del libro aveva cambiato un dettaglio chiave che non avevo mai notato prima. Invece di ‘due settimane dopo,’ come accadde veramente, il testo era stato corretto in ‘alcune settimane più tardi,’ al fine di non sfidare le leggi di quello che sembra possibile.

Il medico dell'uomo si stupì quando il suo paziente gli confidò che stava recuperando la sua forza. Il punto è che anche se il servizio divino della Preghiera di Mezzanotte è senza dubbio molto faticoso, l'aiuto che si riceve in questo momento è molto grande. I

saggi quindi insegnano che se un uomo si alza di notte con l'intenzione di dire il Tikkun Chatzot e poi di studiare la Torah, è vietato utilizzare il tempo che intercorre tra Chatzot e l'alba per fare qualcosa di diverso dallo studiare la Torah. E' importante che l'uomo chieda a sua moglie di aiutarlo ad andare a dormire presto, in modo da poter svegliarsi prima di Chatzot, e magari dormire un paio d'ore dopo la preghiera del Rashash, assicurandosi di svegliarsi una mezz'ora prima di *alot hashachar*-alba.

Chi fa il PaD e lo sheleg (con i suoi tre giorni consecutivi di digiuno che lo precedono) e non riceve un messaggio interiore illuminante, gli viene richiesto di ripetere tutto il processo una seconda volta. Può sembrare che rifare tutti questi digiuni di nuovo sia un'impresa impossibile, ma c'è un altro modo di vedere le cose. Se si è fatto lo sforzo enorme del PaD e Sheleg, senza aver ricevuto nessun segno dall'Alto che il vostro sforzo è stato accettato con amore, i nostri saggi confermano che la vostra teshuvà non era così profonda per correggere i vostri peccati, e la procedura deve essere ripetuta. Questo è molto più facile da sopportare che vivere con uno sforzo enorme improduttivo. Ciò che viene richiesto potrebbe sembrare esagerato ed eccessivo, ma è un'opportunità straordinaria per chi ha vissuto per anni in un guscio, desensibilizzato da qualsiasi sentimento di vicinanza a Hashem, ricevere improvvisamente un segno diretto, mandato solo a lui, che gli illumina la strada per ritornare alla santità. Chi non riceve ancora nessun segno, può ripetere il processo fino a cinque volte. (506)

I digiuni che seguono vengono fatti nel modo seguente:

- Si inizia il PaD facendo un digiuno di tre giorni (72 ore), che vale 40 digiuni.
- Poi, una settimana dopo, si fa il tikkun dello sheleg, che richiede un proprio digiuno di tre giorni antecedente questo tikun.



- Nei giorni successivi, si fa un digiuno di due giorni (48 ore), arrivando così a 67 digiuni per il PaD.
- Si hanno ora 67 digiuni dei richiesti 84 per il PaD. I restanti 17 digiuni possono essere fatti in due modi:
  - Diciassette digiuni singoli, da alot hashachar-alba, a tzet hakochavim-uscita delle tre stelle.
  - Un digiuno di due giorni consecutivi, che vale 27 digiuni, ovvero dieci digiuni più di quanto è richiesto di fare. Così facendo si donerebbero questi dieci digiuni per la correzione dell'anima collettiva d'Israele. E' importante avere presente, comunque, che questa è una scelta e non un obbligo.

Anche se la seconda opzione è più facile per il corpo della prima, i cabalisti raccomandano i diciassette giorni singoli perché questo fornisce più tempo all'arrivo del messaggio.

Ci si può chiedere perché agli uomini che si informano riguardo la correzione per la dispersione del seme gli viene detto solo riguardo allo sheleg e non al PaD. Quando ci si trova in una situazione inaspettata di dispersione del seme, la priorità è di liberarsi della *achiza*-presa che l'Altra Parte avrà ora sul suo studio della Torah e preghiera. A tal fine, alla Yeshivah Bet El sarà incoraggiato prima di tutto a immergersi in un mikve, perché fare lo sheleg senza prima immergersi in un mikve non è valido. Dopo deve fare lo sheleg immediatamente - con il suo digiuno iniziale di tre giorni, come anzidetto - senza previa preparazione per il PaD, anche se questo accade durante l'anno di Shemita-anno sabbatico, in cui non si fanno tikkunim. L'uomo sa, tuttavia, che egli otterrà un vero e proprio tikkun solo facendo il PaD, seguito dallo sheleg. Sperimentare il PaD aumenta la resistenza spirituale dell'uomo in modo che diventa meno difficile rimanere sul sentiero.

Alcuni consigli pratici per chi fa lo sheleg:

- ❖ Per i tre giorni di digiuno consecutivi che devono precedere ogni tikkun hasheleg, è bene digiunare dal martedì sera fino all'inizio dello Shabbat, perché la rettificazione della dispersione del seme rettifica anche l'uso della propria bocca nel produrre linguaggio improprio, come ad esempio parlare male degli altri. La posizione fetale mostra chiaramente che, dal momento del concepimento, la bocca è collegata all'organo della riproduzione. (507) Anche se è una prova iniziare uno Shabbat dopo tre giorni di digiuno in cui si è fatto lo sheleg, ciò nonostante si finisce il tikkun usando la bocca per esprimere la lode divina che celebra l'arrivo dello Shabbat, completando così il tikkun nel modo ottimale.
- ❖ Se l'uomo che fa sheleg di venerdì non è in grado di leggere l'intera parasha-porzione settimanale della Torah il venerdì mattina, dovrebbe completare la sua lettura la mattina di Shabbat prima del secondo pasto, non nella notte tra giovedì e venerdì.
- ❖ Durante lo Shabbat che precede il digiuno, bisognerebbe bere pochissimo vino e altre bevande alcoliche, perché causano una sete che potrebbe persistere per diversi giorni. (508) L'uomo non la prova durante i giorni normali, perché può bere ogni volta che vuole, ma se ne rende conto proprio all'inizio dei tre giorni di digiuno, quando comincia ad avere sete.
- ❖ Nelle trentasei ore precedenti il digiuno, dovrebbe bere almeno tre litri di acqua ogni giorno. Può bere acqua gassata, ma l'acqua seltzer è preferibile all'acqua club soda, che lascia un sapore di additivi chimici altrettanto disagiata quanto la sete stessa. L'acqua potabile a cui si è aggiunto un po' di succo di limone è benefica, perché il succo di limone induce il corpo a trattenere l'acqua. Non si dovrebbero mangiare noci o mandorle prima del digiuno, perché anche loro favoriscono la sete.

- ❖ E' molto importante non parlare a nessuno del digiuno. Molti fanno questo errore, non rendendosi conto che annulla il valore spirituale del loro sforzo. Solo il coniuge o il parente più prossimo, o il coinquilino, può saperlo.
- ❖ Rotolarsi nella neve o nei cubetti di ghiaccio può essere fatto a partire dal mattino del terzo giorno del digiuno. Occorrono circa 20 sacchetti di cubetti di ghiaccio. (509) E' ovvio che il terzo giorno del digiuno ci si sente molto deboli. Per procurarsi i cubetti di ghiaccio necessari, la scelta migliore è quella di acquistarli nella fabbrica di ghiaccio locale, affidandosi all'aiuto di chi conosce già questo digiuno e che lo aiuti a portare questi sacchetti nel luogo dove si ha intenzione di fare il tikkun hasheleg. In alternativa, si può noleggiare un taxi, andare in una stazione di servizio per acquistare i sacchetti di ghiaccio (controllando in anticipo che ne abbiano la disponibilità) e chiedendo all'autista di aiutarvi a portarli a destinazione, offrendovi di ricompensarlo in un modo adeguato. E' possibile anche richiedere alla fabbrica del ghiaccio di consegnare i sacchetti del ghiaccio, ma poi bisogna attendere per la consegna. Qualunque sia il metodo scelto, si deve anche pregare che nulla vada male con la consegna del ghiaccio. (510)
- ❖ Il Tikkun hasheleg può essere fatto in qualsiasi stanza (tranne il bagno) di un appartamento in cui vi sia spazio sufficiente e dove non ci siano libri di Torah. Si dovrebbe usare lo spazio per lo sheleg il più vicino possibile al lavandino, al fine di agevolare lo smaltimento del ghiaccio dopo il tikkun.
- ❖ Assicuratevi di avere un martello per rompere i cubetti di ghiaccio attaccati insieme in un blocco.

- ❖ Si può mettere un foglio di plastica spessa sul pavimento, (511) e sopra di questo una trapunta o una coperta, poi asciugamani spessi, e quindi in cima versarci i sacchetti di ghiaccio.
- ❖ E' una buona idea stendere due trapunte o coperte lungo uno dei lati dello spazio per lo sheleg. (512) Questo consiglio è rilevante anche per coloro che hanno accesso ad uno spazio appartato all'aperto e fanno lo sheleg nella neve, perché protegge le ginocchia quando ci si alza dopo aver rotolato ogni volta.
- ❖ In alternativa si può acquistare una piscina per bambini abbastanza grande per contenere un adulto disteso. (513) Il vantaggio di questa opzione è che il ghiaccio disciolto verrà contenuta e sarà più facile da smaltire, fattore questo essenziale soprattutto di venerdì. E' importante ricoprire il pavimento della piscina con un foglio di plastica spessa come spiegato sopra, ponendo in cima a quello una trapunta o una coperta, poi asciugamani spessi, e in cima versare i sacchetti di ghiaccio. Mentre il ghiaccio si scioglie durante lo sheleg, è utile avere a portata di mano un secchio per togliere una parte dell'acqua, versarla nel lavandino e sostituirla con i cubetti di ghiaccio riservati a questo scopo. Un ulteriore vantaggio di questo metodo è che l'immersione nel ghiaccio parzialmente disciolto ha un vantaggio spirituale ancora più elevato che l'immersione nella neve o nei cubetti di ghiaccio.
- ❖ Non gonfiate la piscina al massimo, in modo che rimanga sufficientemente flessibile per sdraiarsi su un fianco e rotolarvi.
- ❖ Foderate il lato sinistro della piscina con due coperte o trapunte e infilatele sotto la piscina per assicurarsi che stiano a posto.

Utilizzerete il lato imbottito sinistro per inginocchiarvi e dopo che vi alzate.

- ❖ Iniziate leggendo la kavana appropriata. Trovate un posto per stare in piedi sul fondo imbottito della piscina e abbassatevi sul ghiaccio con le braccia tese di fronte a voi. Assicuratevi che la vostra fronte sia in contatto con la neve o il ghiaccio, il maggiormente possibile. Rotolatevi sulla schiena sul lato destro della piscina, poi continuate a rotolarvi sul lato destro del vostro corpo. Poi giratevi verso la coperta sul lato sinistro della piscina, facendo in modo che tutta la parte posteriore del vostro corpo sia in contatto con la neve o il ghiaccio. Avrete fatto quindi un giro di 360°. Per alzarvi, inginocchiatevi sul lato sinistro della piscina rivestita con la coperta, aggrappandovi a qualsiasi supporto disponibile nelle vicinanze o alla mano del vostro aiutante che vi aiuterà ad alzarvi.
  
- ❖ Nel fare il tikkun in un appartamento, lo sforzo per pulire lo spazio dello sheleg dopo aver terminato non va sottovalutato, in particolare per coloro che non utilizzano una piscina. Dopo l'esperienza dello sheleg ci si sente esausti fisicamente ed emotivamente, il che rende difficile impegnarsi nella pulizia energetica che sarà richiesta. Inoltre, si deve pianificare come smaltire grandi quantità di ghiaccio, senza destare sospetti in merito alla sua provenienza, in particolare perché lo sheleg è spesso fatto di venerdì. E' indispensabile pianificare l'aiuto di una persona che accetti di prendersi cura della pulizia senza fare domande a cui non si è pronti a rispondere.
  
- ❖ Due persone possono fare lo sheleg insieme, uno dopo l'altro, e si può aiutare l'altro ad alzarsi dopo ciascuna rotolata, se è richiesta l'assistenza. Tuttavia, al fine di proteggere la *tzeniut-modestia*, se più persone vogliono fare lo sheleg in quel

momento, gli altri dovrebbero aspettare in una stanza attigua fino a quando i primi due hanno finito.

- ❖ Prevedendo che i non iniziati troveranno difficile concentrarsi sulle *kavanot*-meditazioni cabalistiche che vanno fatte con il tikkun hasheleg, (514) Rabbi Israel Avichai, Rosh Yeshiva della Yeshivat Bet El, ha suggerito di trasformare le kavanot in una preghiera, ogni sezione della quale dovrebbe essere letta prima di rotolarsi.
- ❖ Tuttavia, se un uomo vuole provare a raggiungere l'obiettivo desiderato di concentrarsi sulle kavanot pertinenti mentre si rotola nel ghiaccio, può leggersi le istruzioni prima *e dopo* ogni rotolata. Inoltre, il suo assistente può ricordargli le istruzioni rilevanti rileggendole ad alta voce mentre lui fa i suoi rotoli nel ghiaccio.
- ❖ Dopo aver fatto 33 rotolate nel ghiaccio, il Rashash dice che si deve sentire un calore interno permeare il corpo, un calore percepibile ai sensi del corpo: (515)
- ❖ ואחר הגלגולים מתחמם גופיא כידוע בחוש  
*e dopo le rotolate il vostro corpo si riscalda, come potrete percepire con i vostri sensi corporei.* (516) A chi ha fatto lo sheleg e non ha provato calore, gli è stato detto da uno dei membri della Yeshivat Bet El che era dovuto al fatto che la sua teshuvà non era stata abbastanza profonda. Un'altra possibilità è che la persona aveva commesso altre trasgressioni gravi che doveva rettificare.
- ❖ Bisogna fare 33 rotolate, in avanti e indietro, alzandosi dopo ciascuna. *Si deve fare un giro completo di 360° gradi nel ghiaccio* e solo dopo alzarsi, assicurandosi che tutta la parte posteriore del corpo sia venuta in contatto con il ghiaccio. È

essenziale disporre di un piccolo tappeto su cui stare in piedi tra le varie rotolate, per diminuire il freddo paralizzante ai propri piedi ogni volta che ci si alza. (517)

- ❖ E' importante sottolineare che nel corso di una *shmita*-anno sabbatico, nel mese di Tishrei e nelle settimane tra Pesach e Shavuot, non ci si può concentrare sulle kavanot, né fare tikkunim-rettificazioni. Inoltre, è preferibile evitare di fare il tikkun hasheleg nei mesi estivi, perché è più difficile.
- ❖ Bisogna ripassare le kavanot incluse nella sezione *Yichud Hasheleg* molte volte, al punto da saperle a memoria, perché quando si è a contatto con il ghiaccio la propria memoria spesso vacilla.
- ❖ Nei giorni in cui la Yeshivat Bet El era ancora in grado di inviare i suoi studenti in uno spazio privato recintato sul Monte Hermon in Israele, durante il viaggio in autobus il rabbino responsabile del gruppo andava da uomo a uomo, chiedendogli di ripetere a memoria tutte le kavanot richieste, fino a quando erano in grado di recitarle impeccabilmente.

### **Avvertenze**

E' ottima cosa fare un Taanit Dibbur il primo dei tre giorni dello sheleg. Secondo Rabbi Alfie nel suo libro sul tema, (518) un Taanit Dibbur è considerato in Alto equivalente a 65.600 digiuni regolari. Tuttavia, a differenza del solito Taanit Dibbur in cui si può mangiare piccole quantità di cibo, questo si fa all'inizio dei tre giorni di digiuno. In aggiunta ad altri benefici spirituali, impegnarsi nella lettura costante dei Salmi impedisce allo yetzer hara-l'impulso al male, di aumentare l'apprensione che potreste sentire. Dato che il terzo giorno diventa difficile leggere, se non avete completato tre volte il Libro dei Salmi, potete continuare

dopo aver rotto il digiuno, nei giorni seguenti - fino a trenta giorni - e poi ciascuno dei Salmi che leggerete sarà un'espressione del vostro ringraziamento.

Un uomo che si sottopone allo sheleg deve rendersi conto che sarà probabilmente messo alla prova prima e dopo lo sheleg. Come ha spiegato Rabbi Chanania Baron, l'Onnipotente gli sta offrendo la possibilità di dimostrare la profondità della sua teshuvà. Un altro membro della Yeshivat Bet El ha notato che Hashem completa dall'Alto il tikkun che la persona richiede e che lo ha indotto a fare lo sheleg. In altre parole, al momento di giudicare il nostro tikkun hasheleg, Hashem lo completa dall'Alto inviandoci degli *yisurin*-difficoltà, per aiutarci a realizzare il nostro potenziale migliore.

Vediamo quindi che a volte un uomo fa lo sheleg con tutto quello che gli viene richiesto, ma non ottiene il livello che si desidera per lui. Di conseguenza, come abbiamo appena spiegato, nei giorni che seguono lo sheleg, quest'uomo riceverà degli *yisurin*-difficoltà, ancora una volta per aiutarlo a completare quello che ha deciso di fare. E' a suo vantaggio annotare tutti i problemi che ha incontrato dopo aver fatto lo sheleg, in modo che dopo averli riletti potrebbe discernerne un modello, cioè un tipo di difficoltà che si ripete, che potrebbe indicare quello che gli è rimasto ancora da rettificare. (519)

Lo scopo delle forze esteriori è quello di far perdere all'uomo il suo controllo e di farlo arrabbiare, perdendo così tutti i benefici che la sua anima ha maturato progressivamente, poiché, se questo accade, si ritroverà a un livello spirituale inferiore rispetto a quando ha iniziato. Egli può quindi aspettarsi di essere messo alla prova nel suo punto più vulnerabile, debolezza o paura: sarà attaccato precisamente proprio dove fa più male e ha meno controllo su di sé. Ho visto gente mollare anche quando sono stati avvisati e preparati per questo. Ho visto la moglie di un uomo



pungolarlo fino a fargli perdere il controllo, anche se sapeva quello che lui stava facendo e voleva tantissimo che ci riuscisse per il bene di entrambi. Tuttavia non era riuscita ad impedirsi di agire come aveva fatto, anche se nel bel mezzo del suo attacco verbale era perfettamente consapevole di ciò che stava succedendo. Sapeva che stava agendo in questo modo perché stava reagendo a forze invisibili che erano contro il suo benessere, e tuttavia non riuscì a fermarsi e rimanere calma.

È più facile restare in guardia durante i tre giorni del digiuno invece che nei giorni che lo seguono, quando si è più sicuri di se stessi, sapendo di aver completato il tikkun e vi sentite più forti. Purtroppo però, è in questo momento in conseguenza del tikkun hasheleg, che la propria capacità di controllare la rabbia verrà messa alla prova. È qui che dovete raccogliere tutta la vostra forza interiore per resistere alla sfida mostrando al vostro Creatore che meritate l'amore che vi ha donato, consentendovi di completare il tikkun. Ho visto gente rimanere impassibile alle prime tre o quattro sfide per poi cadere alla quinta, quando qualcuno importante ai loro occhi li aveva imbarazzati in pubblico.

Un uomo dovette impegnarsi molto per assolvere a tutte le condizioni che gli avrebbero permesso di fare il tikkun hasheleg. La prima volta non ci riuscì per paura del dolore e dovette rimettere insieme tutte le condizioni previste e questa volta, con misericordia, vi riuscì. Nei giorni che seguirono, i suoi figli non furono cooperativi, il suo capo al lavoro diventò improvvisamente critico in modo ingiusto e la moglie cominciò a usare un linguaggio abrasivo nel rivolgersi a lui, cosa che non aveva mai fatto prima. Il secondo giorno dopo il tikkun sentì sorgere in lui una spirale d'ira molto forte, più di una rabbia interiore per tutti i problemi che gli si erano accumulati contro negli ultimi due giorni, al punto che quando sua moglie fece un'osservazione sprezzante, capì con orrore di non poter più controllare la rabbia emergente.

Consapevole del fatto che il grande sforzo che aveva fatto per completare il tikkun sarebbe andato perduto e anche di più, in quel momento si lasciò cadere sul pavimento senza neppure tentare di ammorbidire la sua caduta. L'impatto duro della superficie lo riportò ai sensi e riuscì a riprendere il controllo. Il suo esempio è lodevole e merita di essere pubblicizzato, perché molti sviano dal percorso nei pochi giorni di sfida dopo il tikkun hasheleg ed è più facile a chi è preavvisato di aumentare il suo livello di emuna-fede, resistendo a tutti gli attacchi fino a quando questi non cessano nei giorni successivi.

Quando uno inciampa in questo modo, arrabbiandosi poco prima della fine del suo digiuno o nei pochi giorni che lo seguono, non solo perde tutti i benefici del suo sforzo per rettificare ma anche di più, perdendo lo slancio accumulato per fare l'esperienza dello sheleg, che è molto difficile ripetere. Quando uno permette alla rabbia di rubare la sua luce, gli viene data un'altra opportunità di rettificare, ma scende a un livello inferiore della scala, e il processo di rettificazione è meno ispirato e più difficile. Al contrario, in una situazione in cui una persona non inciampa, ma non riceve un'illuminazione che lo aiuterà a completare la rettificazione, tale discesa non si verifica. Queste prove vengono mandate anche quando ci si attacca al Creatore in uno stato di coscienza superiore, ma lo fanno cadere solo quando si è in uno stato di *katnut*-coscienza ristretta e non si ha la forza interiore di superare la prova. Quindi state in guardia:

**L'unica cosa da fare quando si presenta il test è di rimanere in silenzio e non reagire.**

**Non reagire.**

**Non reagire.**

**Non dire nulla fino a che non si percepisce di star recuperando il proprio auto-controllo.**

Al fine di evitare o almeno minimizzare tali prove, si raccomanda pertanto di fare la lettura quotidiana della versione cabalistica del ketoret, durante i mesi del processo del tikkun e dopo ancora per qualche tempo, finché ci si sente soggetti a tali attacchi.

Può aiutare il capire che, completando il tikkun hasheleg - con l'auto-sacrificio e la piena intenzione, in un modo che viene accettato in Alto - l'uomo diventa strumentale nel causare un'unificazione celeste superiore a quella che avviene ogni Rosh Chodesh. Gli viene poi chiesto di partecipare a una *seuda*-pasto festivo che include pane, carne e vino, proprio come di Shabbat e nelle festività. Tuttavia, prima della seuda, si consiglia di rompere il digiuno con un po' di brodo di acqua e foglie verdi - prezzemolo, coriandolo verde, aneto, foglie di sedano, ecc. (520) - senza sale, per preparare il corpo a ricevere cibo.

### **Come fare una seuda di Shabbat dopo lo sheleg**

Si accoglie lo Shabbat a Plag haMincha, si dice la Kabbalat Shabbat e diciotto minuti dopo *shkia*-tramonto, si recita il Kiddush sul vino. Poi ci si lava le mani per mangiare del pane, almeno un *kezayt* - misura minima, di 28 grammi. Poi bisogna bere almeno un litro/quarto del brodo tiepido di vegetali di cui sopra. In alternativa, è anche possibile bere un litro d'acqua con del succo di limone naturale o commerciale. Se la sua famiglia è in sinagoga e sa che ritorneranno a casa entro un'ora da quando ha iniziato la seuda, fa una *tenai*-condizione di interrompere la seuda quando si alzerà per recitare Arvit, la preghiera della sera, alla sinagoga.

Dopo essere ritornato dalla sinagoga, deve assicurarsi che non siano trascorsi più di 72 minuti da quando ha interrotto il pasto, per poterlo riprendere, altrimenti deve lavarsi nuovamente le mani. Poi riprende la sua seuda insieme alla sua famiglia, mangiando almeno un *kezayt*-28 grammi di carne o di pollo, e un

altro kezayt di pane, in modo da poter recitare la Benedizione dopo i pasti.

Se teme che la sua famiglia possa tornare più di un'ora dopo, deve mangiare il secondo kezayit di pane e un kezayt di carne, e poi recitare la Benedizione dopo i pasti da solo.

Durante la recitazione della Benedizione dopo i pasti completerà l'espressione esteriore del tikkun, mentre lo sheleg era la sua espressione interiore. **Bisogna concentrarsi sulle stesse kavanot come durante lo sheleg alla fine della quarta benedizione,** nel dire *kol tov* nella versione sefardita o *micol tuv leolam al yechasreinu* nella versione ashkenazita.

Qual è lo scopo di questa seuda? È una celebrazione o un ringraziamento? Si può considerare come un atto di ringraziamento a Colui che ha fornito la forza per arrivare a questo momento, in cui si gioirà per il fatto che Hashem ha spezzato la propria prigionia spirituale. Dopo aver completato il tikkun hasheleg l'uomo attrae su di sé una luce divina così alta, che è bene preparare i nomi delle persone per cui vuole pregare, oltre alle preghiere per la sua salita sulla scala divina.

L'uomo raggiungerà il culmine spirituale della rettificazione dei suoi reati di yesod, decidendo che, per onorare il suo Creatore, a ogni Rosh Chodesh farà una seuda in cui accenderà una candela e celebrerà con vino, pane, pesce e carne, come fa di Shabbat - ma senza dire il Kiddush - e poi farà un'altra seuda di mattina, ovvero di giorno.

## C: Casi

La sezione che segue include alcune delle esperienze riguardo questo campo che mi sono giunte in questi ultimi anni. Ho

cambiato i dati personali al fine di preservare la privacy dei soggetti.

I primi tre casi mostrano le storie di persone che hanno ricevuto dei messaggi personali, la prima delle quali dopo aver fatto il PaD:

Beniamino era cresciuto in Spagna, dove aveva studiato in un'università e ottenuto un dottorato di ricerca. Non molto tempo dopo si sposò con una giovane donna israeliana che lo ispirò ad immigrare nella terra d'Israele e a interessarsi alla fede dei suoi antenati. Egli si entusias mò molto nel suo studio della Torah, tanto che a poco a poco terminò il suo impegno con il mondo accademico per dedicarsi maggiormente allo studio della Torah. Con l'approvazione di sua moglie, decise di unirsi a un *kollel* e di dedicare tutto il suo tempo allo studio della Torah. Passarono molti anni, e quando Beniamino aveva poco più di sessantacinque anni ascoltò una discussione sulla gravità della dissacrazione del patto e sull'importanza della sua rettificazione. Lesse tutto quello che fu in grado di trovare su questo argomento e consultò un rabbino che gli insegnò il tikkun del PaD, l'attesa di tre mesi e il tikkun di sheleg. Quando Beniamino finì il suo PaD, era quasi l'inizio di una Shmitta-anno sabbatico, in cui non è opportuno fare alcun tikkun personale a meno che non si tratti di una cosa urgente. Beniamino non aveva problemi ad aspettare un anno.

Pochi mesi dopo, mentre era immerso nell'Amidà del Sabato pomeriggio, ebbe una breve visione in cui si rivide quarant'anni prima, mentre parlava durante una conferenza all'università, insegnando cose non vere riguardo il sacro Bet Din-Corte di giustizia, dopo la distruzione del Tempio. La sua affermazione che il Bet Din applicava la pena di morte ogni volta che lo riteneva opportuno - che è falso - fu molto applaudita all'università e nessuno prestò attenzione alla voce solitaria di un

giovane che si alzò in piedi per l'indignazione e per protestare contro quello che l'oratore aveva appena detto. Beniamino aveva totalmente dimenticato questo episodio. La visione che ricevette, nel mezzo della preghiera più sacra di tutta la settimana, fu un segno di amore per il suo Creatore, che gli stava mostrando che, oltre alla rettificazione dell'alleanza del patto che intendeva fare, doveva anche fare un tikkun per *Chillul Hashem*-profanazione del nome di Hashem.

Come Beniamino, David - un sessantenne - fece un PaD e stava aspettando che finisse l'anno di Shmitta per fare il tikun del sheleg. Negli ultimi mesi della sua attesa, si rivide come un adolescente precoce - non era nemmeno sicuro se fosse prima o dopo il suo bar mitzvah - mentre si faceva il segno della croce. David aveva dei genitori ricchi che avevano assunto una donna cattolica per vivere in casa con loro, aiutando la madre nel prendersi cura dei suoi figli. La donna era una cattolica devota che si faceva il segno della croce molte volte al giorno e, in quanto bambino, David la guardava con curiosità, meravigliandosi di quando fosse veloce nel farlo. Non passò molto tempo, e anche lui cominciò a farsi il segno della croce. Anche se lo faceva solo per gioco d'imitazione, era consapevole di quello che significava per la donna. David capì che questo era il suo messaggio: doveva fare un tikkun di avoda zara, idolatria, un giorno di digiuno dalla mattina [mezz'ora prima di alot hashachar] alla sera [diciotto minuti dopo shkia] e le immersioni richieste, nonché le kavanot, prima di fare il suo sheleg.

Alberto era stato un baal teshuva da più di trent'anni, quando incontrò Dan, che passava la maggior parte del suo tempo a studiare la Cabalà. Dan insegnò ad Alberto come rettificare il suo passato e questi fece un PaD e lo sheleg per correggere i tanti errori della sua gioventù. Egli ricevette dei segni che gli

ricordarono errori fatti in episodi che aveva dimenticato e fece il PaD e lo sheleg anche per rimediare a questi. Alberto aveva sentito da Dan che chi aspira a salire sempre più in alto sulla scala spirituale, ha la possibilità di fare il PaD e lo sheleg per correggere i primi tre livelli dell'anima, uno dopo l'altro. Alberto iniziò subito a fare il PaD per correggere l'anima nefesh. Tuttavia, non appena iniziato, cominciò a sentirsi afflitto da pensieri fugaci di una versione più giovane di sé stesso, mentre leggeva e guardava materiale osceno. Non era in grado di respingere questi pensieri disturbanti, non importa quello che facesse. Molto preoccupato, ne parlò con Dan, che gli chiese se aveva rettificato questo problema.

“No!” disse Alberto. “Una volta mi hai detto che quando un ebreo inizia a fare una mitzvà, Hashem gliene concede il credito come se l’avesse completata, ma se inizia a fare qualcosa di sbagliato, Hashem non gliela addebita fino a che non completa la sua azione. In questo caso l’unica cosa sbagliata erano i miei pensieri che si sporcarono con questo materiale, ma non ho fatto niente di sbagliato o, piuttosto,” egli aggiunse dopo un pensiero momentaneo, “ho già fatto quello che potevo per rettificare quello che ho fatto di sbagliato di conseguenza.”

“Hai torto, amico mio,” disse Dan. “Prima di tutto uno degli esempi che il Rashash ha indicato nella sua lista di errori per cui l’uomo deve fare il PaD e lo sheleg, sono i pensieri cattivi e il contatto con materiale osceno è in cima a quella lista particolare. I pensieri dell’uomo riguardano la sua anima nefesh – essi sono la keter-corona della sua nefesh. Quindi è ragionevole che tu abbia meritato di ricevere un segno dal Cielo, che al fine di completare il tuo tikkun della nefesh devi rettificare questi pensieri cattivi che hai avuto in quel tempo.

“Incredibile!” esclamò Alberto. “Ho ricevuto, Baruch Hashem, altri segni che mi hanno fatto ricordare gli errori che dovevano essere rettificati e ho agito di conseguenza, ma è straordinario che il ricordo di questa attività spiacevole mi sia arrivato solo quando ho deciso di fare il tikkun hanefesh!”

“Inoltre,” aggiunse Dan, “eri angustiato perché non avevi provato alcun calore dopo lo sheleg, e ti ho detto che era tuo dovere accettare il giudizio divino. Chissà se il motivo per cui non l'hai sentito è perché questo *pgam*-difetto stava ancora affliggendo il tuo livello più basso dell'anima, la nefesh? In alternativa, chi sa chi sei stato e cosa hai fatto in altre incarnazioni, che potresti star ancora rettificando con la tua avodat Hashem?”

“Che altro posso fare oltre ad accettarlo?” chiese Alberto a Dan con amarezza.

“Puoi accettarlo e continuare la tua avodat Hashem con gioia, silenziando la tua frustrazione - e lasciami aggiungere, questo è un livello alto di avodat Hashem - oppure puoi accettarlo e continuare la tua vita con amarezza,” rispose Dan “e io sono molto orgoglioso di te, perché ho subito visto che hai seguito la prima opzione. Ora dopo che ti è stato inviato questo segno - devi esprimere gratitudine a Hashem e farlo immediatamente!”

“Ma io sono nel mezzo di un PaD per il tikkun della nefesh!” osservò Alberto.

“In realtà, stavo pensando che è molto interessante che tu abbia ricevuto questo segno mentre pensavi di aver finito la rettificazione di tutti gli errori principali e di essere pronto a lavorare sui livelli dell'anima! Forse risolvere i tuoi processi di pensiero è quello che devi fare per meritare di rettificare i livelli dell'anima! Finisci ciò che hai iniziato e affronta questo segno che



hai ricevuto, non appena il tuo corpo ha recuperato la sua forza,” rispose Dan.

Alberto accettò a cuore aperto il consiglio di Dan e guardò il suo calendario per vedere cosa poteva fare per ricominciare altro PaD. Da notare il fatto che i pensieri che lo avevano afflitto senza sosta per tutta la settimana, cessarono da quel momento.

Raffaele viveva in Francia e, nonostante non sapesse l'ebraico, era affascinato dagli insegnamenti della Cabalà. Quando scoprì il significato dell'espressione “profanazione del patto” e apprese riguardo la possibilità della sua rettificazione, il suo più grande desiderio fu di fare questa correzione. Dato che Raffaele era figlio di un buon amico di Mosè, che aveva chiesto a quest'ultimo di fare tutto quello che poteva per aiutarlo, il terapeuta si assunse una cura particolare per assistere Raffaele. Egli decise di inviargli il testo della rettificazione del patto secondo gli insegnamenti di Rabbi Shmuel Darzi, z"l, che dice tra l'altro, che bisogna digiunare un po' più di due giorni e leggere un'ampia quantità di testi e preghiere. Questo tikkun si basa sul Tikkun hayesod del *Ben Ish Chai* (521), e Rabbi Darzi vi ha apportato delle aggiunte secondo la sua comprensione del tikkun hayesod.

Raffaele leggeva l'ebraico molto lentamente e gli ci sarebbe voluto un tempo enorme per fare tutte queste letture. Mosè traslitterò perciò molte delle letture richieste per la rettificazione. Poiché alcune delle letture comprendevano l'*Idra Zuta*, una sezione esoterica dello Zohar in cui Rabbi Shimon trasmette i suoi ultimi insegnamenti mentre giace sul letto di morte, egli andò a comprarla nel negozio di libri della Yeshivah Nahar Shalom a Gerusalemme, acquistando un'edizione della *Idra* da loro stessi pubblicata con dei caratteri in grassetto facilitanti la sua lettura.

La rettificazione richiedeva al penitente di fare alcune letture avvolto in un sacco, un materiale primitivo fatto di lana di capra,

la cui rugosità irrita notevolmente la pelle. Mosè andò alla yeshiva di Rabbi Batzri a Gerusalemme per comprare questo sacco speciale e lo inviò a Raffaele insieme all'*Idra*.

Due anni dopo, Raffaele e sua moglie decisero di immigrare in Israele e, dopo aver risistemato la loro vita, Raffaele decise di fare il tikkun hasheleg sotto la direzione di un membro della Yeshivat Bet El. Durante la notte precedente il terzo giorno del digiuno, Raffaele andò a Safed, perché gli venne fatto di pensare che invece di fare questi rotoli nel ghiaccio, poteva immergersi nelle acque ghiacciate del mikve dell'Ari z"l, nel cimitero della città vecchia di Safed. Cercò di chiamare il rabbino che lo guidava per chiedergli se fosse possibile, ma il rabbino non rispondeva al telefono e Raffaele non sapeva cosa fare. Alla fine, a causa dei suoi dubbi, decise fortunatamente di astenersi, perché il suo tentativo di rettificare non sarebbe stato valido. Cercò invece di andare a comprare del ghiaccio, ma il supermercato gli disse che non ce n'era e che comunque non ne ordinavano mai una tale quantità. Raffaele si rivolse allora a una stazione di servizio, ma uno dei giovani lavoranti gli diede una risposta analoga. All'improvviso, un camion entrò nella stazione di servizio per riempire il serbatoio. Mentre il giovane lavorante era impegnato a servire un'auto, il camionista cominciò a parlare con Raffaele dicendogli che aveva un'azienda che vendeva ghiaccio in grandi quantità, e in quel momento stava consegnando dei sacchi di ghiaccio a un cliente. Raffaele allora chiese al camionista se poteva vendergli subito 20 sacchi. Il camionista ne fu felice e si offrì di aiutarlo in futuro, se avesse mai voluto comprare di nuovo del ghiaccio.

Raffaele ora studia la Torah in un kollel e viene chiamato "Rabbi", perché ha ottenuto la *smicha*-l'ordinazione rabbinica. Ha intenzione di continuare a studiare il Talmud, fino a quando si

sentirà pronto a tornare al suo amato studio della Cabalà. Aiuta come guida i molti che gli scrivono.

Giuseppe aveva vissuto in Sud America. Lui e sua moglie erano osservanti della Torah ma a Giuseppe era molto difficile separarsi dalla moglie mentre lei era nel suo stato di impurità rituale, e succedeva spesso che il suo controllo si infrangeva negli ultimi giorni dei sette giorni puri prima di andare al mikve. Qualcuno gli diede una copia della traduzione spagnola della Luce di Efraim e presto comprese la gravità di ciò che stava facendo contro il Santo, contro se stesso e la sua famiglia. Fu abbastanza saggio di aspettare qualche mese prima di considerare di correggere il suo passato, volendo prima assicurarsi di essere capace di smettere con le sue cattive abitudini. Temendo che la prova lo avrebbe sopraffatto, si avvale dell'aiuto del rabbino della loro comunità, che gli permise di dormire sulle panchine della sinagoga mentre sua moglie era nel suo stato di impurità rituale. Il rabbino suggerì a Giuseppe di contattare Mosè in Israele non appena si sarebbe sentito pronto. Dopo meno di un anno, sentendosi pronto, contattò Mosè via e-mail. Questi si offrì di parlare con lui via Skype alcune volte, per parlargli del tikkun hasheleg. In uno di questi colloqui, Giuseppe si tolse il maglione e Mosè vide che le sue braccia erano piene di tatuaggi!

Mosè esitò per un secondo, incerto su come parlargli di quest'altro debito spirituale, proprio mentre stava iniziando a sottoporsi alla correzione di una grande trasgressione, ma non c'era dubbio che dovesse dirglielo.

“Giuseppe, vedo che hai le braccia tatuate,” gli disse.

Giuseppe sorrise. “Sì,” disse, “l'insensatezza dei miei anni giovanili.”

“Temo che sia qualcosa di peggio, Giuseppe” disse Mosè. “Commetti una trasgressione della Torah ogni volta che fai un tatuaggio.”

Giuseppe colse l’occasione, accorciò l’incontro e disse che si sarebbe fatto rimuovere i tatuaggi chirurgicamente.

Durante il loro incontro Skype successivo alcuni giorni dopo, la rimozione dei tatuaggi era stata completata. “Sono sicuro che anche quello va rettificato”, osservò Giuseppe.

“Sì,” rispose Mosè, “ma concentriamoci su una cosa alla volta. Quello può aspettare finché non completi il tikun hasheleg. Era la rimozione dei tatuaggi che non poteva aspettare.”

Giuseppe era finalmente pronto. Alla fine del primo dei suoi tre giorni di digiuno la moglie, che era nel sesto mese di gravidanza, cadde e di conseguenza il medico le disse che doveva rimanere a letto, facendo il minor numero possibile di movimenti, se voleva portare a termine la gravidanza. Giuseppe e sua moglie avevano una famiglia numerosa, incluse due coppie di gemelli che avevano meno di cinque anni. Giuseppe dovette abbandonare uno dei suoi lavori, rimanere a casa per una parte della giornata e facendo rimanere a casa la figlia più grande per l'altra parte della giornata e, naturalmente dovette smettere di digiunare.

In un degli incontri Skype che ebbero durante questo periodo intermedio, Giuseppe disse a Mosè: “Mi sembra che mi abbiano fatto lo sgambetto!”

“Hai ragione, naturalmente” gli disse Mosè. “Tuttavia, non dovresti sentirti una vittima di forze invisibili che sono in grado di danneggiarti secondo la loro volontà, perché non è proprio il caso. Quando è chiaro dall’Alto che un uomo non è pronto a trarre pieno beneficio dall’opportunità straordinaria che Hashem ci dà

con il tikkun hasheleg, gli viene impedito di farlo finché non diventa sempre più forte nella sua avodat Hashem e diventa meritevole di farlo.”

E lui diventò più forte, usando ogni secondo libero per studiare la Torah e iniziando a insegnare ai membri più giovani della sua comunità. Sua moglie alla fine diede alla luce un bambino e Giuseppe riuscì a fare il tikkun hasheleg. Non passò molto tempo prima di aver completato tutte le rettificazioni richieste e nel tempo degli Shovavim iniziò a fare il PaD e lo sheleg con l'intenzione di salire ad un livello più alto dell'anima.

Mordechai, il fratello di Jeremy, studiava in una yeshiva importante dedicata allo studio della Cabalà. Jeremy assistè alla trasformazione graduale di suo fratello in un vero servitore di Hashem e mentre lui stesso si sentiva soddisfatto nel continuare a unire le sue attività commerciali con l'osservanza della Torah, desiderò portare una parte di quella purezza nella propria anima. Aveva visto suo fratello Mordechai prima, durante e dopo il tikkun hasheleg e avrebbe voluto anch'egli sottoporsi al tikkun. Mordechai era più che felice di aiutare Jeremy, e siccome era un interno, gli fu facile risparmiargli il test di controllo della yeshiva, in cui un rabbino cerca di valutare la prontezza di ogni uomo che vuole sottoporsi al tikkun.

Il secondo giorno del digiuno di tre giorni, la moglie di Jeremy gli ricordò che quella sera doveva andare al mikve, dopo il periodo della sua impurità rituale e gli suggerì di uscire insieme per cenare in un ristorante alla moda, come facevano spesso in quei giorni.

Costernato, Jeremy chiamò suo fratello, che contattò il suo Rosh Yeshiva per chiedergli un consiglio al riguardo. Il Rosh Yeshiva gli disse che Jeremy doveva terminare immediatamente il

digiuno, fare lo sheleg il secondo giorno invece del terzo e di stare insieme a sua moglie quella sera.

Jeremy fece quello che gli era stato detto, anche se a malincuore, perché aveva fatto tutto il possibile per essere pronto per questo momento. Gli era stato permesso di fare il sheleg ma la sua anima non stava ottenendo il livello di purezza che avrebbe potuto raggiungere dopo aver fatto un digiuno completo di tre giorni e sentì come se una porta gli fosse stata chiusa in faccia.

Quando tornò a casa negli Stati Uniti e tornò alla sua routine quotidiana, Jeremy fu messo alla prova da un numero insolito di difficoltà. Il suo capo escogitò un modo per diminuire il suo stipendio e nominò un nuovo assunto per controllare il lavoro che Jeremy aveva fatto per anni. Il nuovo assunto era un uomo arrogante che umiliava Jeremy costantemente con commenti affilati che lo mortificavano, perché spesso avvenivano in pubblico. Ahimè, l'osservanza della Torah di Jeremy si indebolì a poco a poco fino a quando scomparve quasi del tutto.

Jeremy e sua moglie fecero visita a Mosè quando andarono in vacanza in Israele, e Jeremy gli raccontò la sua storia.

“Sento che mi hanno fatto lo sgambetto,” disse. “Capisco vagamente che facendo il digiuno dei tre giorni prima dello sheleg, cerchiamo di uccidere le forze esterne che ci circondano, liberando le anime imprigionate e con lo sheleg le eleviamo. Quello che dev’essere successo è che, digiunando solo due giorni, ho eliminato solo una parte di queste forze esterne e tutto ciò che è rimasto mi ha triturato quando sono tornato a casa! È un po’ come trovarsi in una stanza infestata dalle mosche e invece di usare un nebulizzatore insetticida per distruggerle tutte insieme si spruzza solo un po’ di spray insetticida uccidendone molte ma non tutte. Quelli che rimangono ti ronzano attorno frenetiche!”

Quindi sono rimasto con la sensazione che non sia stato giusto,” concluse.

“Sono d'accordo con te che ti è stato fatto lo sgambetto,” disse Mosè, “ma alla fine, è stato solo a tuo vantaggio. Dimmi, come facevi a non sapere che tua moglie doveva andare al mikve? È tuo dovere tenere il conteggio, mentre lei tiene il suo!”

"In secondo luogo, fai sembrare come se queste forze abbiano una propria volontà. Non ce l'hanno, stanno solo usando il potere che tu gli hai dato. Ecco perché i saggi dicono che devi ottenere la teshuva superiore per diminuire la presa che queste forze esteriori hanno su di te.

"Nei nostri circoli è noto che, se dopo un tikkun una persona si trova di fronte a delle prove, questo significa che non è riuscito a completare ciò che doveva correggere, perché non ha ancora raggiunto il livello richiesto di devozione nella sua avodat Hashem, ovvero la teshuvà superiore che gli viene richiesta **prima** di poter intraprendere questo tikkun. Gli viene impedito così di procedere, che è quello che è successo a te. È una dimostrazione di grande amore divino che ti sia stato permesso di digiunare due giorni e poi di fare lo sheleg, perché ti darà più energia dell'anima per continuare il processo della tua teshuva, finché non sarai pronto. Tuttavia, poiché hai intrapreso questo tikkun da solo, senza la guida di un rabbino esperto, hai ceduto alle difficoltà che ti hanno messo alla prova. Se tu avessi saputo la storia dello Steipler Rebbe, che scaricò una marea di insulti su un giovane visitatore per risparmiargli “il rumore della morte” che aveva visto profeticamente che lo stava circondando, avresti capito che ogni volta che sei stato imbarazzato in pubblico era un'ulteriore opportunità per attrarre la luce divina sulla tua anima, continuando così la tua purificazione!”

Mentre Jeremy chiese a Mosè dei consigli su come continuare, il rabbino gli suggerì di apportare dei fermi cambiamenti nella sua vita, cercando di aumentare gradualmente la devozione nella sua Avodat Hashem, fino a quando si fosse sentito pronto a fare il tikkun hasheleg con *shlemut*-completezza spirituale. Jeremy si assunse un *neder*-promessa condizionale – riservandosi la possibilità di astenersene nei momenti di stress - di partecipare ogni giorno a qualche forma di studio della Torah, perché Mosè gli rese chiaro che se non si fosse assunto questo impegno, ogni progresso nella sua avodat Hashem poteva diminuire senza lo studio di Torah che lo alimentasse. E Jeremy ebbe anche un segno di amore e di preoccupazione divina che attutì l'impatto della sua caduta: un giorno in cui non fu in grado di assolvere al suo impegno, poiché era in strada a vendere la sua merce, uno dei suoi clienti gli chiese se voleva partecipare a una lezione di Torah. Un rabbino importante era appena venuto a trovarlo e lui gli aveva chiesto di fare una lezione: Jeremy partecipò con un profondo senso di riconoscenza.

Storie come quelle precedenti sembrano inventate da uno scrittore con una fantasia prolifica, poiché come viene insegnato nella letteratura, solo la verità può essere incredibile. Al contrario, quello che scrivi deve essere credibile, deve avere un senso. Eppure questi sono casi veri: ho cambiato solo i dati personali tranne la storia di Raffaele che è immutata con il suo permesso, dalla generosità della sua anima e dal grande desiderio di aiutare qualsiasi ebreo che desideri avvicinarsi al Creatore. Sia il volere di Dio che ogni anima che ha bisogno di rettificare il patto senta l'impatto di queste storie e le interiorizzi, convertendole in forza mentale, emotiva, spirituale e fisica per intraprendere la propria rettificazione.

Note



(499) Vedi *Sefer Benayahu: Tikkun haShovavim ...* a cura di Rabbi Benayahu Yissachar Shmueli, Rosh Yeshiva di Nahar Shalom a Gerusalemme. Quattro volumi.

(500) Se un lettore volesse informarsi riguardo i tikkunim per altre forme di arayot, sarò lieto di suggerirgli un rabbino qualificato per parlarne.

(501) Detto questo, se si ottiene i cubetti di ghiaccio trovando una società produttrice di ghiaccio nella vostra zona e gli chiedete di consegnarvi il ghiaccio, data la piccola dimensione di molti appartamenti al giorno d'oggi, si raccomanda di preparare il posto del vostro del tikkun hasheleg (coperte, coperture in plastica, ecc., come verrà spiegato più avanti) dopo la consegna dei cubetti di ghiaccio e non prima, al fine di evitare che il fornitore di ghiaccio consegni sacchi di ghiaccio in un appartamento che ha una trapunta distesa sul pavimento e tragga le proprie conclusioni.

(502) I tempi halachici per le varie località possono essere controllati all'indirizzo [www.myzmanim.com](http://www.myzmanim.com)

(503) Vedi il capitolo 22 "Da anime torturate a oggetti di delizia divina."

(504) *Tefilat haRashash*. Sarò lieto di inviare una e-mail con una versione vocale di questa preghiera a chiunque la richieda.

(505) *Sefer Hazohar Hakadosh Yomi*, vol. 10, pag. 40. Pubblicato da Yeshivat Nahar Shalom.

(506) Due esempi di tali segni possono essere trovati nella sezione "Casi" della presente appendice.

(507) Vedere capitolo 21, "Prevenire una caduta", sezione 4.

(508) Mi limito a menzionare lo Shabbat che precede lo sheleg perché secondo gli insegnamenti della Cabalà, nei giorni feriali non si deve bere vino o alcool a meno che non si faccia una seuda mitzva-pasto legato a una mitzva, come un matrimonio o un bar mitzva. Tuttavia, se si ha l'intenzione di fare uno sheleg è consigliato astenersi di bere alcolici anche durante una seudat mitzva.

(509) In termini di peso, si richiedeono trenta chili di cubetti di ghiaccio per una persona di corporatura standard e cinquanta chili per una persona con una corporatura più ampia.

(510) Il lettore non deve sottovalutare questo consiglio. Una persona rompe il digiuno all'inizio del terzo giorno perché non ebbe la forza fisica di uscire e di prendere i cubetti di ghiaccio richiesti.

(511) Questo può essere acquistato presso un negozio di ferramenta, come parte dei rotoli di plastica trasparente spessi che possono essere utilizzati per coprire gli asciugamani.

(512) Uno di solito non è sufficiente perché scivola fuori.

(513) Prima di acquistare tale piscina, è consigliabile misurare lo spazio disponibile per lo sheleg, per evitare di acquistare una piscina di dimensioni superiori a quelle realmente necessarie, che creerebbe difficoltà inutili.

(514) Vedi l'Appendice II, "Yichud Hasheleg."

(515) Citato verbatim dal testo del Rashash nel "Yichud Hasheleg."

(516) Vedere la sezione "Yichud Hasheleg."

(517) Va bene applicare l'olio di vitamina E su tutte le lacerazioni risultanti dallo sheleg per la loro tempestiva guarigione e scomparsa. Tuttavia, chi ha applicato l'olio di vitamina E sulla sua pelle deve lavarlo via con acqua calda e sapone prima di andare al mikve.

(518) *Or Chadash veTzemach Tzadik*, p. 35.

(519) Come esempio, posso citare il caso di un rabbino che aveva fatto lo sheleg qualche giorno prima che il nipote si sposasse. Il figlio più grande, padre dello sposo, organizzò lo Shabbat dopo il matrimonio in un hotel locale, dove potevano stare le famiglie dello sposo e della sposa. Assorbito dall'esperienza di sheleg che aveva appena passato, il rabbino ascoltò distrattamente i piani dello Shabbat. Il venerdì prima di quello Shabbat, quando il suo figlio più giovane gli chiese dove si sarebbe svolto lo Shabbat, il rabbino gli disse il nome dell'albergo di cui si era parlato in via eventuale, ma alla fine era stato selezionato un altro hotel. Quando arrivò il momento, gli ospiti si ritrovarono per il primo pasto dello Shabbat ma mancava Ronnie, figlio minore del rabbino, che aveva ricevuto delle indicazioni sbagliate. Ronnie arrivò due ore dopo, quando il pasto era quasi finito e il cibo era terminato. Insieme a sua moglie e ai loro due neonati, avevano vagato da un posto all'altro nelle vicinanze, finché non avevano incontrato un parente che li aveva indirizzati al posto giusto. Quando il rabbino si riflettè sulle sofferenze che aveva inavvertitamente causato, si rese conto che quello che era successo erano stati degli isurim per aiutarlo a capire che aveva una tendenza a dare istruzioni alle persone senza prima verificarle e che gli veniva detto di correggere questa tendenza.

(520) Chi prepara le foglie deve prestare particolare attenzione per assicurarsi che siano pulite da insetti. Oggi ci sono aziende mehadrin che coltivano i loro prodotti sulla sabbia per assicurarsi

che siano prive di insetti. Tuttavia, ho visto personalmente uno di questi pacchetti infestati da minuscole mosche, così piccole che, se non avessi esaminato le foglie con una lente d'ingrandimento, non le avrei notate. L'intero pacchetto dovette essere buttato.

(521) Rabbeinu Yosef Chaim, un'autorità halachica principale e un maestro cabalista (1835-1909).

## Appendice II

# Yichud Hasheleg

Per fare il Tikun hasheleg il più efficacemente possibile, come trasmesso dall'Ari z"l e dal Rashash, i Nomi e i concetti inclusi in questa pagina devono essere studiati. Le parole ebraiche traslitterate alludono a concetti cabalistici al di là del nostro scopo. Tenete presente che avranno gli effetti desiderati su di voi quando le pronuncerete in forma di preghiera, come indicato nel testo qui sotto.

Ci sono quattro diversi *miluyim*, espansioni o riempimenti) del Nome santo *Havaya*, controparte delle dieci Sefirot (522). Ad esempio la lettera ה può essere espansa in tre modi diversi: con una yud ה"י, con una alef ה"א e con una he ה"ה. In un modo simile, la lettera ו può essere espansa in tre modi: ו"ו, ו"א, ו"י.

Vediamo quindi che è possibile scrivere il Nome santo *Havaya* in quattro modi diversi, basati sulle sue quattro lettere. Rabbi Aryeh Kaplan chiarifica ulteriormente: (523)

*Il Santo determina quanta luce e coscienza Egli elargisce al mondo al di sotto tramite le espansioni del Suo Nome Havaya. Poiché ciascuna di queste "espansioni" ha un valore numerico diverso, esse sono chiamate l'espansione di 72, l'espansione di 63, l'espansione di 45 e l'espansione di 52. Per facilitare la trattazione e servire come aiuti mnemonici, i cabalisti usano l'equivalente ebraico di questi numeri quando si riferiscono alle quattro espansioni. Perciò 72 è (AV), 63 è (SaG), 45 è (MaH) e 52 è (BeN). Quando si parla di tutte e*

quattro le espansioni al contempo, vengono abbreviate ulteriormente e chiamate (ASMaB).

In modo simile, il Nome santo Ekieh può essere espanso in tre modi diversi:

La prima espansione, con la lettera yod, è chiamata con il suo valore numerico ק"ס"ט (161).

La seconda espansione, con la lettera alef, è chiamata con il suo valore numerico ק"מ"ג (143).

La terza espansione, con la lettera heh, è chiamata con il suo valore numerico ק"מ"א (151).

La parola yudin è la forma plural di yod (ad esempio, quattro yudin).

La parola alfin è la forma plurale di alef (ad esempio, tre alfin).

### **Primi dodici rotolate**

Sia Tuo volere, Hashem, Dio mio e Dio dei miei padri, che nelle prime dodici rotolate la luce del Santo En Sof sia estesa ai dodici izkan di Atik Yomin.

<i>Chochma delle ghevurot di daat di Atik Yomin</i>	
<p><b>1a Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>a</u> Chokhma di Chochma delle gevurot di Daat di Atik.</p>	<p><b>2a Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>a</u> Binah di Chochma delle gevurot di Daat di Atik.</p>
<p><b>3a Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>ai</u> chasadim di Chochma delle gevurot di Daat di Atik.</p>	<p><b>4a Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>alle</u> ghevurot di Chochma delle gevurot di Daat di Atik.</p>

<i>Binah delle ghevurot di daat di Atik Yomin</i>	
<b>5a Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>a</u> Chokhma di Binah delle gevurot di Daat di Atik.</i>	<b>6a Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>a</u> Binah di Binah delle gevurot di Daat di Atik.</i>
<b>7a Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>ai</u> chasadim di Binah delle gevurot di Daat di Atik.</i>	<b>8a Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>alle</u> gevurot di Binah delle gevurot di Daat di Atik.</i>

<i>Daat delle gevurot di Daat di Atik Yomin</i>	
<b>9a Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>a</u> Chokhma di Daat delle gevurot di Daat di Atik.</i>	<b>10ma Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>a</u> Binah di Daat delle gevurot di Daat di Atik.</i>
<b>11ma Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>ai</u> chasadim di Daat delle gevurot di Daat di Atik.</i>	<b>12ma Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>alle</u> gevurot di Daat delle gevurot di Daat di Atik.</i>

## ***Secondo gruppo di dodici rotolate***

*Sia Tuo volere, che nel secondo gruppo di dodici rotolate la luce dell'En Sof Baruch Hu sia estesa dai dodici izkan di Atik Yomin ai doci izkan di Arich Anpin.*

<i>Chochma di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>	
<b>13ma Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>da</u> Chochma di Chochma delle gevurot di Daat di Atik <u>a</u> Chochma di Chochma di Mocha Setimaa di Arich Anpin.</i>	<b>14ma Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>da</u> Binah di Chochma delle gevurot di Daat di Atik <u>a</u> Binah di Chochma di Mocha Setimaa di Arich Anpin.</i>
<b>15ma Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>dai</u> chasadim di Chochma delle</i>	<b>16ma Rotolata</b> <i>Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>dalle</u> gevurot di Chochma delle</i>

<i>gevurot di Daat di Atik <u>ai</u> chasadim di Chochma di Mocha Setimaa di Arich Anpin.</i>	<i>gevurot di Daat di Atik <u>alle</u> gevurot di Chochma di Mocha Setimaa di Arich Anpin.</i>
---	--

<i>Bina di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>	
<i><b>17ma Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>da</u> Chochma di Binah delle gevurot di Daat di Atik <u>a</u> Chochma di Bina di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>	<i><b>18ma Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>da</u> Binah di Binah delle gevurot di Daat di Atik <u>a</u> Binah di Binah di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>
<i><b>19ma Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>dai</u> chasadim di Bina delle gevurot di Daat di Atik <u>ai</u> chasadim di Binah di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>	<i><b>20ma Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>dalle</u> gevurot di Binah delle gevurot di Daat di Atik <u>alle</u> gevurot di Binah di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>

<i>Daat di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>	
<i><b>21ma Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>da</u> Chochma di Daat delle gevurot di Daat di Atik <u>a</u> Chochma di Daat di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>	<i><b>22ma Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>da</u> Binah di Daat delle gevurot di Daat di Atik <u>a</u> Binah di Daat di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>
<i><b>23ma Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>dai</u> chasadim di Daat delle gevurot di Daat di Atik <u>ai</u> chasadim di Daat di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>	<i><b>24ma Rotolata</b> Luce dell'En Sof Baruch Hu <u>dalle</u> gevurot di Daat delle gevurot di Daat di Atik <u>alle</u> gevurot di Daat di Mocha Setimaa di Arich Anpin</i>

**25ma Rotolata**      **א** (della *aleph* א"ל di א"ס)

Questa rotolata include cinque stadi diversi:



1. *Sia Tuo volere che in forza delle ב"ע – 72 ore che abbiamo digiunato, l'illuminazione del nome Ab ב"ע degli yudin [quattro yod] nella mitzcha di Arich Anpin sia rivelata.*
2. *Sia Tuo volere che per mezzo del digiuno ci siano quattro grandi impatti tra i quattro yudin del miluy del Nome Ab ב"ע nella mitzcha di Arich Anpin e nei quattro yudin nella dikna di Arich Anpin.*
3. *Sia Tuo volere che i quattro yudin del nome Ab ב"ע nella mitzcha di Arich Anpin racchiudano i quattro yudin del nome Ab ב"ע nell'ottavo mazal e nel nome Kasa א"קס nel tredicesimo mazal.*
4. *Sia Tuo volere che dalla grande luce che è generata, i tre alfin lettere iniziali del nome Ekieh quando sono espanso completamente, del GaR [prime tre sefirot] di Ima, che abbiamo attirato in basso in conseguenza del nostro peccato, siano estratte ed elevate alla loro fonte originale.*
5. *Sia Tuo volere che i quattro yudin di ב"ע nella mitzcha, che racchiudono i quattro yudin di ב"ע nell'ottavo mazal, nonché il nome א"קס nel tredicesimo mazal, dirigano la loro luce alla alef א"ל di א"קס.*

**26ma Rotolata**      **ז** (della alef א"ל di א"קס)

*Sia Tuo volere che per mezzo della rivelazione dei quattro yudin di ב"ע nella mitzcha, della rivelazione delle luci di dikna ב"ע dell'ottavo mazal e di א"קס del tredicesimo mazal, la א"ל di א"קס sia raddoppiata.*

**27ma Rotolata**      **ח** (of the alef א"ל di א"קס)

*Sia Tuo volere che i quattro yudin di ב"ע nella mitzcha, che racchiudono i quattro yudin di ב"ע nell'ottavo mazal, come pure il nome ס"קס nel tredicesimo mazal, dirigano la loro luce sulla alef קמ"ג di אל"ף.*

**28ma Rotolata**      א (della alef קמ"ג di אל"ף)

*Sia Tuo volere che per mezzo della rivelazione dei quattro yudin di ב"ע nella mitzcha, e della rivelazione delle luci di dikna ב"ע dell'ottavo mazal, e di ס"קס del tredicesimo mazal, la קמ"ג di אל"ף sia raddoppiata.*

**29ma Rotolata**      ב (della alef קמ"ג di אל"ף)

*Sia Tuo voler che i quattro yudin di ב"ע nella mitzcha, che racchiudono i quattro yudin di ב"ע nell'ottavo mazal, come pure il Nome ס"קס nel tredicesimo mazal, dirigano la loro luce sulla alef קב"א di אל"ף.*

**30ma Rotolata**      ב (della alef קב"א di אל"ף)

*Sia Tuo volere che per mezzo della rivelazione dei quattro yudin di ב"ע nella mitzcha, e della rivelazione delle luci di dikna ב"ע dell'ottavo mazal, e di ס"קס del tredicesimo mazal, la קב"א di אל"ף sia raddoppiata.*

**31ma Rotolata**      א (della alef קב"א di אל"ף)

*Sia Tuo volere unire insieme la vecchia e nuova alef קב"א di אל"ף, la vecchia e nuova alef קמ"ג di אל"ף, la vecchia e nuova alef קב"א di אל"ף, in un modo in cui formeranno tre gruppi doppi di alfin.*

**32ma Rotolata**      ב (della alef קב"א di אל"ף)

*Sia Tuo volere unificare e unire insieme le lettere heh yud heh ה"י"ה che sono il mistero delle ו"ת (shesh tachtonot), con la alef nel GaR of ס"קס.*

### **33ma Rotolata**      פ (della *alef* ה"ל"א di קנ"א)

*Sia Tuo volere unificare e unire insieme le lettere heh yud heh ה"ה"ה che sono il mistero delle ת"ו (shesh tachtonot), con la alef nel GaR di קנ"א e א"ג.*

*Sia Tuo volere che per mezzo delle ג"ל (33) rotolate sopraccitate, che alludono alle lettere ג"ל della traduzione aramaica della parola neve, teleg, ci sia una rivelazione dei quattrocento (ת)mondi di kesifin-desiderio, che sono accennati nella lettera (ת) della parola תלג.*

*Sia Tuo volere che per mezzo di queste 33 rotolate, la luce di questi mondi [di desiderio] sia rivelata e mitighi la ש"ל di שלג, che allude a Ima.*

Il precedente è il mistero delle luci che emanano dai 12 *izkan* di Atik e i 12 *izkan* di Arich e le nove lettere dei tre alfin menzionati precedentemente (Alef [א"ל] di Kan"א [א"קנ], Alef [א"ל] di Kama"ג [ג"מק] e Alef [א"ל] di Kas"א [א"קס] – uguale a ג"ל - ג"ל di שלג e ל"ג della parola word תלג).

### **Spiegazione delle kavanot che seguono il Tikkun Hasheleg**

*Sia Tuo volere che tutte queste sopraccitate luci siano attratte nel mikve celeste, che si riferisce a chesed di chesed di Ima.*

*Sia Tuo volere che con l'aiuto delle lettere ה"ו, nel mistero di MaN מ"מ, la mia anima nefesh sia unita con il mio spirito ruach, e salga al sopraccitato mikve celeste e si rotoli in quelle luci, attingendo il mistero di chesed dall'esperienza fredda.*

*Sia Tuo volere che le gevurot si risvegliano per mezzo del calore percepito dai sensi corporei in conseguenza al freddo precedente della neve. Sia anche Tuo volere che attraverso questo calore ci sia un'unificazione di ZuN (Zeir Anpin and Nukva) in Alto.*

*Sia Tuo volere che per mezzo della mia ascensione nel mistero di MaN י"ג, per mezzo delle rotolate menzionate con l'aiuto delle lettere ט"ו, Zeir Anpin e Nukva siano circondate dalle sopraddette luci nel mikve celeste, come per il mistero delle luci emananti da Arich Anpin, ed esse circondaeranno Aba e Ima.*

***Leggete queste kavanot come una preghiera***

*Sia Tuo volere che tutte le luci sopra menzionate siano attratte nel mikve celeste, che è la chesed di chesed di Ima.*

Per mezzo dell'esperienza fredda:

*Sia Tuo volere di unificare il mio spirito-ruach con la mia anima nefesh con l'aiuto delle lettere ט"ו e farle salire al mikve celeste nel mistero di MaN י"ג.*

*Sia Tuo volere che Zeir Anpin e Nukva, e anche la mia nefesh e ruach, si rotolino in queste luci e assorbano il mistero di chesed attraverso l'esperienza fredda.*

*Sia Tuo volere che nel merito di quanto precede Zeir Anpin e Nukva abbiano un'unificazione per mezzo del nome ט"ג . Sia Tuo voler che Zeir Anpin e Nukva siano circondati dalle sopraccitate luci dirette da Arich Anpin al mikve celeste e che essi circondino Aba e Ima.*

*Sia Tuo volere che le gevurot si risvegliano per mezzo del calore percepito dai sensi corporei in conseguenza del freddo precedente della neve. Sia anche Tuo voler che attraverso questo calore ci sia un'unificazione in Alto.*

Per mezzo dell'esperienza calda dopo lo sheleg:

*Sia Tuo volere attrarre tre volte il nome ן"ע e le cinque gevurot dall'itra di gevura di daat di Atik Yomin nascosto nell'avira di Arich Anpin;*

*Da lì a gevura di Atik Yomin che è nella Mocha Setimaa di Arich Anpin;*

*Da lì all'ottavo mazal*

*Da lì al tredicesimo mazal*

*Sia Tuo volere che ci sia un'unificazione delle mazalot;*

*Da lì a Aba*

*Da lì a Ima*

*Mikve al di sotto – yesod di Ima*

*Sia Tuo volere di attrarre shefa, abbondanza da Aba a Ima a Gedula (Zeir Anpin) a Gevura (Nukva).*

[La gematria combinata di Ima Gedula Gevura è la stessa della gematria di sheleg]

*Sia Tuo volere che ci sia un'unificazione di Zeir Anpin e Nukva.*

### **Kavana della metzach, fronte:**

Strofinare un po' di neve o ghiaccio sulla vostra fronte tre volte.

*Sia Tua volere che i tre alfin delle tre espansioni di Ekiah [קס"א, א"א, קמ"ג, קנ"א], la cui gematria è la stessa di quella della parola sheleg שלג al livello di Binah, siano attratti sulla metzach di Zeir Anpin al fine di mitigare i dinim sulla Sua fronte: queste si bagneranno poi in chelev.*

Questa procedura è molto utile per eliminare la rabbia e smemoratezza:

Dite questo versetto [Numeri 21:17]

עָלֵי בְּאֵר עָנּוּ לָהּ ·

Sali, o pozzo, rispondi!

### Spiegazione

עָלֵי בְּאֵר עָנּוּ לָהּ ·

La gematria di עָלֵי è י"ק. Sia Tuo volere causare un impatto con il *mochin* del *kali* (klipa) perché י"ק ha la stessa gematria di due volte la parola הן הן - queste sono lettere che mancano di uno *zivug*, associate con Bilha e Zilpa. Da loro emerge [ ] il *mochin* del *kali*. Sia Tuo volere che quando esse ritornano alla *kedusha* queste lettere si unifichino con il *beer mayim chayim*, il pozzo delle “acque della vita.”

La parola עָנּוּ ha una gematria קכ"ו che è la stessa di quella del nome Adnut *beribua*. Sia Tuo volere che essi siano mitigati per mezzo di questo *yichud*.

*Sia Tuo voler che le 34 (ד"ל) lettere del miluy del miluy del nome Adnut siano anch'esse mitigate.*

*Sia Tuo volere che 34 (ד"ל) diventeranno לָהּ (gematria 35), perché la lettera taf ת sarà espansa con il miluy della yud: תי"ו.*

*Sia Tuo volere di causare un impatto con il *mochin* del *kali* con l'intenzione di riportarli alla loro fonte in Alto.*

עָלֵי הן הן ג' ק"ן
--------------------

*Sia Tuo volere riportarli alla kedusha quando queste lettere diventeranno unificate con il beer mayim chayim.*

*Sia Tuo volere che in conseguenza dell'unificazione precedente il ribua Adnut sia mitigato.*

*Sia Tuo volere che le 34 (ל"ד) lettere diventino 35. Sia Tuo volere che Malchut ritorni ad essere faccia a faccia con Zeir Anpin.*

Note:

(522) La spiegazione seguente dell'espansione del nome Havaya è adattata da: Sefer Matana Tova Yesh Li Bebeit Genazai, Rabbi Yitzchak Imanuel Bar Urian, p. 88.

(523) Innerspace. Moznaim, p. 115.

## Appendice III

בס"ד

### סדר תיקון השלג

י"ב גלגולים הראשונים—

יהי רצון מלפניך ה' אלקי ואלוקי אבותי  
שתמשיך אור אין סוף ברוך הוא לי"ב עזקן  
דעתיק יומין

הכמה דגבורות דעתיק יומין	
<b>ב</b> אור אין סוף ברוך הוא לבינה דחכמה דגבורות דדעת דעתיק יומין	<b>א</b> אור אין סוף ברוך הוא לחכמה דחכמה דגבורות דדעת דעתיק יומין
<b>ד</b> אור אין סוף ברוך הוא לגבורות דחכמה דגבורות דדעת דעתיק יומין	<b>ג</b> אור אין סוף ברוך הוא לחסדים דחכמה דגבורות דדעת דעתיק יומין

בינה דגבורות דעתיק יומין	
<b>ו</b> אור אין סוף ברוך הוא לבינה דבינה דגבורות דדעת דעתיק יומין	<b>ה</b> אור אין סוף ברוך הוא לחכמה דבינה דגבורות דדעת דעתיק יומין
<b>ח</b> אור אין סוף ברוך הוא לגבורות דבינה דגבורות דדעת דעתיק יומין	<b>ז</b> אור אין סוף ברוך הוא לחסדים דבינה דגבורות דדעת דעתיק יומין



<b>דעת דגבורות דעתיק יומין</b>	
<b>ז</b> אור אין סוף ברוך הוא לבינה דדעת דגבורות דדעת דעתיק יומין	<b>ט</b> אור אין סוף ברוך הוא לחכמה דדעת דגבורות דדעת דעתיק יומין
<b>יב</b> אור אין סוף ברוך הוא לגבורות דדעת דגבורות דדעת דעתיק יומין	<b>יא</b> אור אין סוף ברוך הוא לחסדים דדעת דגבורות דדעת דעתיק יומין

**י"ב גלגולים השניים—**

יהי רצון מלפניך להמשיך אור אין סוף ברוך  
הוא מי"ב עזקן דעתיק יומין לי"ב עזקן דאריך  
אנפין

<b>הכמה דמוחא סתימאה דאריך אנפין</b>	
<b>יד</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> בינה דחכמה דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> בינה דחכמה דמוחא סתימאה דאריך	<b>יג</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> חכמה דחכמה דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> חכמה דחכמה דמוחא סתימאה דאריך
<b>טז</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> גבורות דחכמה דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> גבורות דחכמה דמוחא סתימאה דאריך	<b>טו</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> חסדים דחכמה דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> חסדים דחכמה דמוחא סתימאה דאריך

<b>בינה דמוחא סתימאה דאריך אנפין</b>	
<b>יח</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> בינה דבינה דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> בינה דבינה דמוחא סתימאה דאריך	<b>יז</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> חכמה דבינה דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> חכמה דבינה דמוחא סתימאה דאריך
<b>כ</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> גבורות דבינה דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> גבורות דבינה דמוחא סתימאה דאריך	<b>יט</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> חסדים דבינה דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> חסדים דבינה דמוחא סתימאה דאריך

<b>דעת דמוחא סתימאה דאריך אנפין</b>	
<b>כב</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> בינה דדעת דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> בינה דדעת דמוחא סתימאה דאריך	<b>כא</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> חכמה דדעת דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> חכמה דדעת דמוחא סתימאה דאריך
<b>כד</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> גבורות דדעת דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> גבורות דדעת דמוחא סתימאה דאריך	<b>כג</b> אור אין סוף ברוך הוא <u>מ</u> חסדים דדעת דגבורות דדעת דעתיק <u>ל</u> חסדים דדעת דמוחא סתימאה דאריך

גלגול כה (א) א (דאל"ף דקס"א)

- א. יהי רצון מלפניך שבכח ע"ב (72) שעות שהתענינו, גילינו שם ע"ב ד'יודין דבמצחא דאריך אנפין.
- ב. יהי רצון מלפניך שעל ידי התענית יהיה לנו כח לגרום לבטוש ד' בטישין בכח חזק מאוד, ד' יודין דמילוי שם ע"ב שבמצחא דאריך לד' יודין שבמזל שמיני דקס"א.
- ג. יהי רצון מלפניך שהד' יודין דמצחא, ילבישו ד' יודין דע"ב שבמזל שמיני וקס"א שבמזל שלוש עשרה.
- ד. יהי רצון מלפניך שמהאור הגדול נמשיך ונעלה למקומם ג' אלפין דג"ר דאמא שהורדנו למטה בעווננו, דג' אהי"ה במלואם: אל"ף דקס"א, אל"ף דקמ"ג, אל"ף דקנ"א.
- ה. יהי רצון מלפניך שד' יודין דע"ב דמצחא, המלבישים ד' יודין דע"ב שבמזל שמיני וקס"א שבמזל שלוש עשרה יאירו לאל"ף דקס"א.

### גלגול כו (ב) ל (דאל"ף דקס"א)

יהי רצון מלפניך שעל ידי גילוי ד' יודין דע"ב דמצחא, וגילוי אורות הדקנא ע"ב דמזל שמיני וקס"א דמזל י"ג, יכפילו אל"ף דקס"א.

### גלגול כז (ג) ך (דאל"ף דקס"א)

יהי רצון מלפניך שד' יודין דע"ב דמצחא, המלבישים ד' יודין דע"ב שבמזל שמיני וקס"א שבמזל שלוש עשרה, יאירו לאל"ף דקמ"ג.

### גלגול כח (ד) א (דאל"ף דקמ"ג)

יהי רצון מלפניך שעל ידי גילוי ד' יודין דע"ב דמצחא, וגילוי אורות הדקנא ע"ב דמזל שמיני וקס"א דמזל י"ג, יכפילו אל"ף דקמ"ג.

## גלגול כט (ה) ל (דאל"ף דקמ"ג)

יהי רצון מלפניך שד' יודין דע"ב דמצחא, המלבישים ד' יודין דע"ב שבמזל שמיני וקס"א שבמזל שלוש עשרה, יאירו לאל"ף דקנ"א.

## גלגול ל (ו) ך (דאל"ף דקמ"ג)

יהי רצון מלפניך שעל ידי גילוי ד' יודין דע"ב דמצחא, וגילוי אורות הדקנא ע"ב דמזל שמיני וקס"א דמזל י"ג, יכפילו אל"ף דקנ"א.

## גלגול לא (ז) א (דאל"ף דקנ"א)

יהי רצון מלפניך שיחברו אל"ף דקס"א חדש וישן, אל"ף דקמ"ג חדש וישן, אל"ף דקנ"א חדש וישן, באופן שיעשו שלשה אלפין כפולים.

## גלגול לב (ח) ל (דאל"ף דקנ"א)

יהי רצון מלפניך שיתייחדו ויתחברו ג' אותיות ה"י"ה שהם סוד ו"ת (שש תחתונות), עם אל"ף שבג"ר (גימל ראשונות) דקס"א.

## גלגול לג (ט) ך (דאל"ף דקנ"א)

יהי רצון מלפניך שיתייחדו ויתחברו ג' אותיות ה"י"ה שהם סוד ו"ת, עם אל"ף שבג"ר דקמ"ג וקנ"א.

יהי רצון מלפניך, שעל ידי ג"ל גלגולים הנ"ל, הרמוזים בג"ל דתלג, יתגלו ת' עלמין דכיסופין הרמזים בת' ד"תלג", למתק ש' ד"שלג" הרומזת לאמא.

לג – אורות הנמשכים מ"ב עזקן דע"י  
(עתיק יומין), י"ב עזקן דא"א, ט' אותיות  
דג' אלפין הנ"ל : אלף דקס"א אלף דקמ"ג  
אלף דקנ"א

ויכוין שכל אלו האורות הם נמשכין בשופע למקוה, שה"ס (שהיא סוד) חסד דחסד דאימא, ויכוין לחבר נשפו ורוחו ע"י ו"ה ויעלו למקוה הנזכר בסוד מ"ן ומתגלגלים באורות אלו ושאיבין מאותו קרירות סוד החסד. ואז מתעוררים ג"כ (גם כן) הגבורות ע"י החימום הנמשך מקרירות השלג כנודע בחוש ואז ע"י החימום מזדווגים זו"ן יחד.

ויכוין שע"י עלייתו בסוד מ"ן ע"י הגלגולים הנזכרים ע"י ו"ה, אז זו"ן מוקפין מאורות הנזכר שבתוך המקוה הנז', שה"ס אורות הנמשכים מא"א (אריך אנפין), והם מקיפים לאבא ואמא. ועליה זו היא תכלית שה"ס "בן מאה שנה", וכל זה ע"י ד' יודין הנזכר

יהי רצון מלפניך להמשיך את כל האורות הנ"ל בשופע  
למקוה העליון, שהוא חסד דחסד דאמא

ע"י הקרירות שבגופו :

יהי רצון מלפניך לחבר נפשי  
ורוחי ע"י ו"ה ויעלו למקוה  
הנזכר בסוד מ"ן

יהי רצון מלפניך שזו"ן ונר"ן שלי  
יתגלגלו באורות אלו וישאבו מאותו  
קרירות סוד החסד.

יהי רצון מלפניך שזו"ן יהיו מוקפין  
מאורות הנ"ל הנמשכים מא"א למקוה  
והם מקיפים לאו"א.

יהי רצון מלפניך שאז יתעוררו הגבורות ע"י החימום הנמשך מקרירות  
השלג כנודע בחוש ואז ע"י החימום יתזדווגו זו"ן יחד

ע"י החום שבגופו לאחר הגלגול

יהי רצון מלפניך להמשיך ג' ע"ב וה"ג (ה' גבורות)

מעטרא דגבורה דדעת דעתיק הגנוז באוירא דא"א

משם לגבורה דע"י שבמוחא סתימאה דא"א

משם למזל שמיני

משם למזל שלוש עשרה

משם לאבא

משם לאמא בסוד זיווג ליסודה

מקוה תחתון – יסוד דאמא

יהי רצון מלפניך להמשיך שפע מאמא לגדולה גבורה שהם זו"ן

[בינה גדולה גבורה – ג' שלג]

יהי רצון מלפניך שאחר כך יתייחדו זו"ן

## כוונת המצח

ימרח מצחו בשלג ג' פעמים

יהי רצון מלפניך להמשיך במצחא דז"א (זעיר אנפין) ג' אלפין במילוי (ג' שלג) דג' מילויי אהי"ה שבכינה למתק הדינים שבו, ויתרחצו בחלב. והוא טוב מאד להסיר בכעס והשכחה.

**עָנוּ לָהּ :** (במדבר כא, יז) **בָּאָר עָלַי**

יחוד לאחר גלגול השלג

"עָלַי בָּאָר עָנוּ לָהּ". "עָלַי" גימ' י"ק – יכוין להכות מוחין דקלי' [פירוש הכאה – להחזירם לשורשם], כי י"ק עולה כמנין ב"פ הן הן, והם אותיות שאין להם זווג וסודם בבלהה וזלפה, וכבר נודע שמהם יוצאים תרין צפרין שהם מוחין של הקלי', ויכוין להביאם אל הקדושה, ע"י שיתחברו אלו האותיות עם באר מיים חיים.

"עָנוּ" גי' קכ"ו, שהוא אדנ"י בריבוע [הפגם] וע"י יחוד זה ימתקו.

וגם ימתקו ד"ל אותיות [חסר י בתי"ו], מילוי המילוי דאדנ"י

וכוין של"ד יהיו "לָהּ" אותיות הנז', כי התי"ו תהיה במילוי יו"ד:

### עָלַי בָּאָר עָנוּ לָהּ :

יהי רצון מלפניך להכות מוחין דקלי' להחזירם לשורשם

**הן הן ג' ק"ן**

**עָלַי**  
גי' ק"ן

יהי רצון מלפניך להביאם אל הקדושה, על ידי שיתחברו אלו האותיות עם באר מיים חיים

יהי רצון מלפניך שעל ידי יחוד זה ימתק ריבוע אדנות

יהי רצון מלפניך שעל ידי יחוד זה יתמתקו ד"ל אותיות, מילוי המילוי דאדנות  
יהי רצון מלפניך של"ד אותיות יהיו ל"ה אותיות, שתחזור המל' (המלכות) פנים בפנים  
עם ז"א



## Appendice IV

### Preghiere

#### Contenuti:

#### Intenzioni durante l'Amidà

#### Preghiera per l'intenzione di digiunare

#### Preghiere da inserire in *shemà kolenu* nell'Amidà

#### Tikkun n. 48

#### Lettura dello Zohar

### Intenzioni durante l'Amidà

**A:** *Mekabetz Nidchei Amo Yisrael* – Che riunisce i dispersi del Suo popolo, Israele (524)

I "dispersi d'Israele", i *nidchei Israel*, alludono alle scintille e alle anime provenienti dalle gocce di *keri- seme* sprecato che è uscito dall'uomo, accidentalmente o volontariamente, ed è stato assorbito e assimilato nella *klippa*. (525) Nel recitare questa benedizione, concentratevi sul raccoglierle e selezionarle per mezzo del nome *חב"ו*, che è dotato della proprietà speciale di selezionare e liberare queste scintille.

L'uomo non raccoglie le scintille da sé: ha solo in mente una preghiera silenziosa che le forze della santità rivestite in questo Nome Divino selezioneranno ed eleveranno. Questo processo è alluso nel versetto (526): “Ha inghiottito la ricchezza, ma la vomiterà fuori, Dio la purificherà fuori dal suo stomaco”, perché le lettere iniziali di *CHail*-ricchezza, *Bala*-ha ingoiato e *Veyakienu*-vomiterà, formano il nome חב"ו.

Le lettere finali del resto del versetto - *Mibitno* - dal suo stomaco, *Yorishenu*-purificherà, *El*-Dio - alludono al Nome ו"ל.

La benedizione della preghiera Amidà dice: ‘Raccogliaci insieme dai quattro angoli della terra’. Osservate le ultime parole in ebraico, con le lettere evidenziate in grassetto:

... *insieme dai quattro angoli* (חב"ו)

**יחד מארבע כנפות**

L'intero versetto dice: ‘Ha inghiottito la ricchezza, ma la vomiterà fuori, Dio la purgherà fuori dal suo stomaco.’

‘*Ha ingoiato la ricchezza, ma la vomiterà fuori*’ (חב"ו)

**חיל בלע ויקיאנו**

‘*Dio la purgherà fuori dal suo stomaco*’ (ו"ל)

**מבטנו ירשנו אל**

Rabbi Moshe Chaim Luzzato spiega che il Nome Divino חב"ו ha il potere di elevare le scintille che sono cadute nel

regno dei gusci del male in conseguenza del seme sprecato.  
(527)

C'è un libro di preghiera sistemato secondo gli insegnamenti della Cabalà che spiega in grande dettaglio come concentrarsi su questo nome divino e il perché. (528) Molti libri di preghiera oggi illustrano queste lettere indicate e tutto ciò che l'uomo deve fare per ora è di guardarle con intenzione cosciente.

Risvegliamo il potere di Bina quando ci pentiamo di ciò che abbiamo fatto sprecando il seme, sia intenzionalmente o con emissioni notturne. Siamo quindi in grado di addolcire il giudizio contro di noi alla sua radice, nel cervello, da dove ha origine il seme. Intercalando le lettere del Nome  $\text{יהוה}$  con le lettere del nome santo *Shem Havaya*-il Tetragramma di Hashem, costringiamo i gusci malvagi a sputare fuori e restituire le scintille di santità che hanno divorato, affinché queste scintille possano essere ripristinate al loro luogo in santità.

Il valore numerico combinato delle due parole finali di questa benedizione, "raccolghe i dispersi" - *mekabetz nidchei* è 304, che è equivalente a quello della parola *shed*, demone. (529) Concentrarsi su questo Nome elimina questi demoni che l'uomo crea sprecando il proprio seme e libera le anime imprigionate dentro di loro, restituendole alla loro fonte di santità.

Si può quindi aggiungere questa preghiera, inclusa nello stesso libro di preghiera: (530)

*Nel merito del potere del Nome חב"ו intercalato con le lettere del Nome Santo Havaya, per favore ripristina le scintille alla loro Fonte di santità e fa quello che è bene per Te, Hashem.*

Rabbi Aharon Roth insegna riguardo a questo, che poco prima della benedizione finale di questa preghiera, cioè: 'Benedetto sei Tu, Hashem, Che raccogli i dispersi del Suo popolo Israele', si può inserire la seguente preghiera limitandosi a concentrare i propri pensieri sul Nome sacro menzionato, senza pronunciarlo.

*Sia Tua volontà, Hashem, mio Dio e Dio dei Miei padri, di accettare la mia preghiera riguardo ogni goccia di seme sprecato che è emerso da me e dal popolo d'Israele, collettivamente e individualmente, che non è stato utilizzato per la mitzvà delle relazioni coniugali. Ti prego di accettarlo se è accaduto contro la mia volontà o volontariamente, sia accidentalmente che intenzionalmente, sia indulgendo in pensieri malvagi o in atti effettivi, sia in questa incarnazione che in un'altra. Sia la Tua volontà che le klippot del male vomitino le scintille sante che hanno inghiottito, prendendole dalle emissioni del seme. Nel merito del potere del Nome חב"ו - che deriva dalle lettere iniziali di CHail-ricchezza, Bala'-ha inghiottito e Veyakienu - intercalate con quelle del Nome santo Shem Havaya, per favore ripristina le scintille alla loro fonte di santità, e fai ciò che è bene per Te.*

Rabbi Roth aggiunge: "Sono consapevole, fratello amato, che non tutti sono degni abbastanza di studiare le kavanot cabalistiche, ma considera che i Nomi nascosti in questa

benedizione sono dotati di un potere straordinario di liberare queste anime oppresse, come insegnato dall'Ari e dai suoi discepoli. Ogni uomo d'Israele che vuole ritornare da Hashem deve farlo. E se non può farlo con le kavanot pienamente, dovrebbe almeno dire la preghiera di cui sopra con tutto il suo cuore.

Devi piangere e implorare per il difetto del patto mentre leggi questa preghiera e benedizione. Quando dici la parola *kanfot*-angoli, tieni presente che il suo valore numerico è 556, lo stesso della parola *tikkun*.

**B:** *Uva Letzion* – Un redentore verrà a Zion

C'è ancora un riferimento a questa selezione delle anime nella preghiera che si dice dopo l'Amidà, chiamata *Uva Letzion*- Un redentore verrà a Zion.(531) Nel dire le parole *Goel Uleshave Peshah*: "Redentore e a coloro che si pentono della ribellione", concentratevi sulle lettere iniziali ג"ף, *guf*-corpo:

גואל ולשבי פשע

Poi, quando si dicono le parole che seguono, *Be Yaakov Neum Y-H-V-H Vaani*, 'quelli di Yaakov, le parole di Hashem e per me", si concentrano sulle lettere iniziali ב"נ, *banav*- i suoi figli:

ביעקב נאום יה"ה

Mentre concentrate la vostra intenzione sulla parola *banav*, pensate alle anime e alle gocce di seme sprecato emerse da voi. Abbiate in mente di salvarle dalle forze del male per

mezzo del vostro pentimento e di restituirle al tesoro delle anime a cui appartengono.

## Preghiera dichiarante la propria intenzione di digiunare

Signore dell'universo, sono qui in piedi davanti a Te dichiarando la mia intenzione di fare un digiuno volontario da domani a alot hashachar-alba fino a dopodomani a Arvit (20 minuti dopo shkia). Tuttavia se non posso o non voglio farlo, quando dico davanti a Te il salmo 23 [tre volte], sarò in grado di smettere di digiunare e non avrò peccato. Comunque sia la Tua volontà, Dio mio e Dio dei miei padri, di darmi forza e buona salute affinché io meriti di fare il digiuno da domani [specificate qui fino a quando pianificate di digiunare] e Tu possa accettare il mio impegno con amore e buona volontà, e Ti prego di rendermi meritevole di pentirmi di fronte a Te e accetta i miei sforzi e ascolta le mie preghiere perché Tu sei Colui che ascolta tutte le preghiere. Benedeto Colui che ascolta le preghiere.

הַרְנֵי לְפָנַיךָ עַל תְּנָאֵי  
בְּתַעֲנִית נְדָבָה לְמַחֵר  
מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר עַד אַחֵר  
תְּפִלַּת עֶרְבִית. וְאִם לֹא  
אוּכַל אוֹ לֹא אֲרַצֶּה,  
כְּשֶׁאוֹמֵר מְזֻמּוֹר לְדוֹד ה'  
רוּעֵי אוּכַל לְהַפְסִיק. וְלֹא  
יְהִי בִּי שׁוּם עָוֹן. אֲבָל יְהִי  
רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ  
וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ. שְׂתַתֵּן בִּי  
כֹחַ וּבְרִיאוֹת וְאַזְכָּה  
לְהַתְעַנּוֹת לְמַחֵר. וְתַקְבְּלֵנִי  
בְּאַהֲבָה וּבְרְצוֹן. וְתוֹצִינִי  
לְשׁוּב בְּתִשׁוּבָה שְׁלִימָה.  
וְתִשְׁמַע וְתַעֲנֵה עֲתִירָתִי. וְתִשְׁמַע  
תְּפִלָּתִי. כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ  
תְּפִלַּת כָּל פֶּה. בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ  
תְּפִלָּה:

## Preghiera da inserire in *shema' kolenu* nell'Amidà

La mattina e il pomeriggio del digiuno, mentre dite l'Amidà, bisogna inserire il paragrafo seguente alla fine della

benedizione **שְׁמַע קוֹלֵנוּ** – *Ascolta la nostra preghiera*, come indicato nella maggior parte dei sidurim:

<p>Rispondici, nostro Padre; rispondici in questo giorni di digiuno, perché siamo in uno stato di afflizione profonda. Non considerare la nostra deviazione dal Tuo cammino e non ignorare questa supplica, nostro Re.</p>	<p>עֲנֵנוּ אֲבוֹתֵינוּ עֲנֵנוּ בְיוֹם צוֹם  הַתְּעֵנִית הַזֶּה כִּי בְצָרָה גְדוֹלָה  אֶנְחָנוּ. אֵל תִּפְּן לְרֹשְׁעֵנוּ וְאֵל  תִּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵי מִבְּקָשְׁתָּנוּ.</p>
--	---

Immediatamente dopo questo inserimento, dovrete leggere un'altra preghiera in cui dichiarate i vostri peccati e chiedete che il vostro digiuno e preghiera salgano insieme con tutte le rettificazioni e preghiere dei giusti del popolo d'Israele. Questa preghiera è stata scritta da uno dei membri della Yeshiva Bet El, scelta da altre preghiere dello stesso tipo:

<p>Per favore, Hashem, mio Dio e Dio dei miei padri. Ho errato, Ho commesso iniquità e peccati volontario davanti a Te <b>(specificare qui la natura dei vostri peccati)</b></p> <p>Ho danneggiato i canali della santità e bloccato le fonti della bontà divina, e ho macchiato tutti i luoghi della dimora [divina].</p> <p>Cosa posso dire? Come posso</p>	<p>אָנָּה ה' אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי  הִטְאַתִּי. עָוִיתִי. פָּשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ  (כָּאֵן תִּפְּרַט הַחַטָּא)</p> <p>וְקַלְקַלְתִּי צִינּוּרוֹת הַקְּדוּשָׁה  וְנִשְׁחַתוּ מְקוֹרוֹת הַשְּׁפַע  וְנִרְפְּשוּ כָּל מְעוֹנוֹת</p>
---	--

giustificarmi nel considerare quanto Ti ho fatto arrabbiare, quanti giorni e anni ho dimorato in percorsi perversi, ferendo profondamente la mia anima preziosa? E ho resistito contro la mitzva del pentimento.

Ed ora, mi presento davanti a Te, pentendomi dal profondo del mio cuore, osservando così il comandamento positivo che dice: Un uomo o una donna che commette uno qualsiasi dei peccati dell'uomo, commettendo un tradimento verso Hashem e che quella persona diventerà colpevole – essi confesseranno il peccato che hanno commesso. (Numeri 5-6 The Stone Edition)

Io quindi confesso il mio errore, iniquità e peccato intenzionale. Ho commesso trasgressioni punibili con l'escissione dell'anima nefesh e con la pena di morte. Ho violato i comandamenti positivi e i divieti citati nella Torah e negli scritti degli Agiografi.

In particolare ho peccato (**specificare la natura del peccato**)

Perdona per favore tutti i nostri

מָה אֲדַבֵּר וּמָה אֶצְטַדֵּק  
בְּהַעֲלוֹתִי עַל לִבִּי כָּל אֲשֶׁר  
הִכְעַסְתִּיךָ וְהִרְבִּיתִי יָמִים  
וְשָׁנִים בְּאוֹרְחוֹת עֲקָלְקָלוֹת  
וְדִיכִיתִי אֶת נַפְשִׁי הַיְקָרָה.  
וּבִיטְלִיתִי מִצְוֹת הַתְּשׁוּבָה.

וְעַתָּה הִנְנִי שֹׁכֵה אֵלֶיךָ בַּתְּשׁוּבָה  
מְעוֹמָק הַלֵּב לְקַיֵּים מִצְוֹת עֲשֵׂה  
שֶׁנֶּאֱמַר "אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יַעֲשׂוּ  
מִכָּל חֲטָאת הָאָדָם לְמַעַל מַעַל  
בַּה' וְאִשְׁמָה הַנֶּפֶשׁ הַהִיא  
וְהִתְוודוּ אֶת חֲטָאתָם אֲשֶׁר  
עָשׂוּ"

וְהִנְנִי מִתְוודָה עַל חֲטָאֵי  
שְׁחָטָאתִי וְעוֹיֵתִי וּפְשָׁעֵתִי  
וְעִבְרֵתִי עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת  
בֵּית דִּין וְעַל עֲשֵׂה וְעַל לֹא  
תַעֲשֵׂה מִהַתּוֹרָה וּמִדְּבָרֵי  
סוּפְרִים וּבִפְרָט עַל מָה



errori e consentici di espiare per tutte le nostre iniquità, condona e perdona tutti i nostri peccati intenzionali. Perdona le nostre iniquità e i nostri errori e rendici la Tua eredità.

Per favore sii attento al nostro grido, ancor prima che Ti chiamiamo, rispondici; stiamo ancora parlando e Tu ci senti, perché Tu sei Dio, Redentore e Salvatore; Tu rispondi e ha compassione in tutti i momenti di angoscia e afflizione, e Tu ascolti la preghiera di ogni bocca. Benedetto (sei Tu, Hashem) Che ascolta la preghiera.

שְׁחַטְאֵתִי בְּ(כֶּאֱן תִּפְרֹט הַחַטָּא)

וְיִהְיֶה רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵי  
וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שֶׁתְּעַלֶּה תְּפִילָתִי  
זו לְפָנֶיךָ כְּלוּלָה בְּתִיקוּנִים  
וּבְתַפִּילוֹת צְדִיקֵי אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל  
הַמְתַּקְנִים וּמְעַטְרִים אֶת  
הַשְּׂכִינָה הַקְּדוּשָׁה.

וְתִמְחֹל עַל כָּל חַטְאֵינוּ וְתִכַּפֵּר  
כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחֹל וְתִסְלַח  
לְכָל פְּשָׁעֵינוּ

וְסַלַּחַת לְעֲוֹנוֹנוּ וְלִחַטְאֵתֵינוּ  
וּנְחַלְתָּנוּ

וְהִיָּה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵינוּ טָרָם  
נִקְרָא אֱלֹהֵיךָ וְאַתָּה תַּעֲנֶה נְדָבָר  
וְאַתָּה תִּשְׁמַע כִּי אַתָּה ה' פּוֹדֶה  
וּמַצִּיל וְעוֹנֶה וּמְרַחֵם בְּכָל עֵת  
צָרָה וְצוּקָה וְשׁוֹמֵעַ תְּפִילַת כָּל  
פֶּה בְרוּךְ (אַתָּה ה') שׁוֹמֵעַ  
תְּפִילָה.

Con queste parole avete completato la benedizione שְׁמַע קוֹלֵנוּ  
e potete continuare a recitare la preghiera *Amida* dal vostro  
siddur.

## Tikkun no. 48

Il testo è diviso in sezioni secondo l'edizione del *Matok Midevash* e numerato per un riferimento facile.

1. בְּרֵאשִׁית תַּמָּן תַּרְ"י תַּמָּן שַׁבָּת, כְּגוֹנוֹנָא דָא בְּ רֵאשִׁי"ת בְּרָא שִׁי"ת, וְאִינוּן תַּרְי שַׁבָּתוֹת, עֲלִיָּהּ אֶתְמַר (שמות לא טז) וְשָׁמְרוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשַּׁבָּת לַעֲשׂוֹת אֶת הַשַּׁבָּת וְגוֹמַר, תַּרְיִן זְמַנִּין אֲדַכִּיר הֵכָא שַׁבָּת, לְקַבַּל שְׂכִינְתָא עֲלָאָה וְתַתָּאָה.
2. לְדוֹתָם מַאי לְדוֹתָם, אֶלָּא זַכָּאָה אִיהוּ מָאן דְּעָבִיד לֹון דִּירָה בְּשַׁבָּת בְּתַרְי בְּתֵי לְבָא, וְאֶתְפְּנֵי מִתַּמָּן יִצָּר הֲרַע דְּאִיהוּ חֲלוּל שַׁבָּת.
3. בְּרִית עוֹלָם, דָּא צְדִיק, דְּשַׁרְיִין תְּרוּוּיָהּ עֲלִיָּהּ, חַד לְאִמְלָאָה לִיָּהּ וְחַד לְאִתְמַלְיָא מִינֵיהּ:
4. בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, אִינוּן תַּרְיִן כְּלָיִין נְצַח וְהוּד, בְּנוֹי דִּישְׂרָאֵל סְבָא.
5. עֲמוּדָא דְּאִמְצָעֵתָא, תְּלַת שְׁבִיעֵי שְׁבִיעֵי אֶלִין תְּלַת אַבְהָן.

6. ענג שבת ונ"הר יוצא מעד"ן להשקות את הג"ן (בראשית ב י), נהר, אית  
נהר ואית נהר, אית נהר דאתקרי (שופטים ה כא) נהר פלגיו, ואית נהר  
דאתקרי (תהלים מו ה) נחל קדומים.

7. עדן עלאה עליה אתמר (ישעיה סד ג) עין לא ראתה אלהי"ם זולתה, האי  
נהר איהו ו', דנפיק מעדן עלאה דאיהו א', ואעבר בין אבא ואימא,  
ואזיל חמש מאות שנה, ומטי עד צדיק שביעי, ומתמן אשקי לגנתא  
דאיהי שכנתא תתאה:

8. זכאה איהו מאן דנטיר דירה לשבת דאיהו לבא, דלא אתקריב תמן  
עציבו דטחול, וכעס דמרה דאיהו נורא דגיהנם, דעלה אתמר (שמות לה ג)  
לא תבערו אש בכל מושבותיכם ביום השבת, והכי הוא ודאי דכל מאן  
דכעיס כאלו אוקיד נורא דגיהנם.

9. ארבעים מלאכות חסר חד, אינון לקבל ארבעים מלקיות חסר חד,  
בשבת. ואינון עשרה דלקה אדם, ועשרה לחוה, ועשרה לנחש, ותשעה  
לארעא, ובגין דא אמרו מארי מתניתין אין לוקין בשבת, דאלין  
מלאכות אינון חשיבין לישראל לקבל מלקיות:

10. יציאות השבת שפתיים, אינון עקירה והנחה, דעביד לון בבת אחת. מאן דאעקר חפץ מאתריה ואנח ליה לבר מאתריה ומרשותיה, כאלו אעקר אילנא דחיי דאיהו אות ברית, ואנח ליה ברשו נוכרא, מאן דעביד דא גרים דאעקר נשמתיה מרשות דילה, ואנח לה ברשו אחרא דאיהי מרה וטחול, ודא גרם לישראל דאתעקרו מארעא דישראל, ואתגליאו בארעא נוכרא דאיהי רשות הרבים. והכי איהו מאן דאעיל אות ברית קדש דיליה ברשו נוכרא.

11. שבתא"י איהו טחול חמ"ה, אתתא בישא מרה. שבתא"י עליה אתמר (בראשית לו כד) והבור רק אין בו מים, מים אין בו אבל נחשים ועקרבים יש בו, ואיהו רעב וצמאון וקינה והספד (דף פה ע"ב) וחסוכא וקבלא, ואיהי גלותא לישראל. וצריכין ישראל למעבד לה שנוי בכלא וקא אוקמוה.

12. ואיהו דבור דחול דאיהו אסיר בשבת, וכד לא אשפחת אתר לשריא תמן, איהי ברכת, כגוונא דשפחה דאברהם דאתמר בה (בראשית טז ח) מפני שרי גברתי אנכי ברכת:

13. טחול עליה אתמר (שמות ג ה) של נעליך מעל רגליך, נעל מטונף דטיפה סרוחה, פי המקום אשר אתה עומד עליו אדמת קדש הוא, דא שבת, ועליה אמרת שכינתא פשטתי את כתנתי איככה אלבשנה, רחצתי את רגלי איככה אטנפם (שיר ה ג), ובגין דא צריף בר נש בשבת לשנויי בלבושין בשרגא במאכלין.

14. וְצָרִיךְ לְמַהוּי מוֹסֵיף מַחֻל עַל הַקֶּדֶשׁ, וְכָל הַמוֹסֵיף מוֹסֵיפִין לִיה נֶפֶשׁ  
יְתִירָה בְּשַׁבָּת, וְכָל הַגּוֹרֵעַ גּוֹרָעִין לִיה הֵיא נֶפֶשׁ יְתִירָה חֵס וְשְׁלוֹם:

## Selezioni dalla *Idra Zuta* (532)

Questa pagina proviene da una sezione dello Zohar chiamato *Zohar Chadash*, ma è stato selezionato da Rabbi Yehuda Fedaya, zt'l, che ha incluso questa pagina all'inizio della *Idra Zuta* nel suo libro *Yayin vaRekach* - un'edizione di una delle parti più esoteriche dello Zohar, insieme al suo commento. Come indicato in "Rettificare nel nostro tempo: secondo modo" questa pagina va letta in aramaico nel giorno del proprio tikkun. (533)

I nostri saggi hanno insegnato: quando Rabbi Shimon bar Yochai si ammalò, Rabbi Pinchas, Rabbi Chiya e Rabbi Abba andarono a trovarlo e gli dissero: Come può uno zaddik, un uomo che è il pilastro su cui si appoggia il mondo, lasciare questo mondo? Egli disse loro: non temo la morte, né il tribunale celeste, e il tribunale celeste

תָּנוּ רַבָּנָן שְׁנוּ חַכְמִים, כְּשֶׁחָלָה רַבִּי  
שְׁמַעוֹן בֶּן יוֹחָאי עָאלוּ קָמִיָּה  
נִכְנְסוּ לִפְנֵי לְבַקְרוּ רַבִּי פְּנִיחָס, וְרַבִּי  
תְּחִיא וְרַבִּי אַבָּא, אָמְרוּ לֵהּ, אִמְרוּ  
לוֹ, מָאֵן קָיְמָא דְעֵלְמָא שְׂכִיב מִי  
שְׁהוּא צְדִיק עֲמוּד הָעוֹלָם הֵייתְכֵן שִׁימוֹת.  
אָמַר לוֹן אִמְרוּ לְהֵם אֵין אֲנִי מִתִּירָא מִן  
הַמִּיתָה לוֹ מְדִינָה שֶׁל בֵּית דִּין שֶׁל מַעְלָה,  
כִּי, לֹא בֵּי דִינָא דְלַעֲלִיא מְעִינִין  
בְּדִינָאֵי לֹא הַבֵּית דִּין שֶׁל מַעְלָה יַעֲיִינוּ  
בְּדִינֵי, דְהָא אֲנָא חֲזִי דְלִית אֲנָא  
מִתְיָהֵב לְמַלְאַכָּא וּלְדִינָא

non si occuperà del mio giudizio, perché vedo con ruach hakodesh - ispirazione celeste, che il mio giudizio non sarà trasmesso alla corte degli angeli, né ai giudici in Alto - perchè non sono come gli altri uomini. Nel mio caso Hakadosh Baruch Hu ha agito come Giudice e non il Suo Tribunale celeste. Come ha detto David nella sua preghiera [salmo 43]: Giudicami, Elohim, e implora la mia causa, cioè Tu stesso. Allo stesso modo, Salomone ha detto [Re I 8:59]: affinché Egli possa concedere il giusto dovuto del Suo servitore - Hakadosh Baruch Hu, nessun altro. Perché abbiamo imparato: quando l'uomo si trova malato sul suo letto, il

**דלעיל** כי אני רואה ברוח הקדש כי אין דיני נמסר לבית דין של מלאכים, ולא לדיינים של מעלה. **דאִנָּא לָאו כְּשָׂאָר בְּנֵי נֶשָׂא** כי אני איני כשאר בני אדם, **אֶלָּא הָאֵי דִינָא דִּילֵי קוּדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא דִּינִיָּה וְלָאוּ בֵּי דִינִיָּה** אלא הדין שלי הקב"ה בעצמו ידון אותו ולא בית דינו. **וְהֵינְנוּ דְאָמַר דְּוֹד בְּכַעוּתִיָּה קָמִיָּה** וזה שאמר דוד בתפלתו לפניו (תהלים מג:א) **שְׁפֹטֵנִי אֱלֹהִים וְרִיבָה רִיבֵי אֶתְּהָ לְבַדְךָ. וְכֵן שְׁלֵמָה אָמַר,** (מלכים א ח:נט) **לְעֲשׂוֹת מִשְׁפָּט עִבְדוֹ** דהיינו הוא בְּלַחְדוּדוֹי, וְלָאוּ אֶתְרָא הקב"ה לבדו יעשה משפט עבדו ולא אחר. **דְּהָא תַּנְן** כי למדנו, **כְּשֶׁהָאָדָם שָׁכִיב עַל עַרְשׂ דּוּי, בֵּי דִינָא דְלַעֲיָלָא מְסַתְּפָלִין בְּדִינּוּי** הבית דין של מעלה מעניינים בדינו. **אֵית מְנַהוֹן נוֹטִין לְכַף זְכוּת יִשׂ** מהם שנוטים לכף זכות, דהיינו **דְּאִתְּחַזְּקִין זְכוּתִיָּה דְּבַר נֶשׂ שְׁמַרְאִים** את זכותיו של אדם, ורוצים שהבית דין



Tribunale celeste esamina il suo giudizio: alcuni dei membri tendono verso la clemenza, citando gli atti meritevoli dell'uomo, e vogliono che il Tribunale lo giudichi dal lato del merito. Al contrario, alcuni dei suoi membri tendono alla giustizia rigorosa e mostrano gli errori dell'uomo e i suoi peccati intenzionali, volendo che la corte lo giudichi colpevole. Quindi, l'uomo non emerge da questo giudizio nel modo in cui avrebbe voluto, perché a causa degli accusatori può essere giudicato colpevole. La situazione cambia quando qualcuno è giudicato dal Re celeste che governa tutto, perché è buono e le conseguenze di tale giudizio

יכריע אותו לכף זכות. **וְאֵית מְנֵהוּן**  
**דְּנוּטִין לְכַף חוּבָא** ויש מהם שנוטים  
לכף חובה, **דְּאַחְזִיין חוּבֵיה דְּכַר**  
**נָשׁ** שמראים את החובות והחטאים של  
אדם, ורוצים שהבית דין יכריע אותו לכף  
חובה. **וְלֹא נְפִיק אֵינִישׁ מְדִינָא**  
**כְּמָה דְּהוּא בְּעֵי** ואין כמו שהוא  
רוצה, כי אפשר שעל ידי הקטרוג הבית  
דין יכריע אותו לכף חובה. **אַבְל מָאן**  
**דְּדָאִין מְלָפָא עֵילְאָה דְּשְׁלִיט עַל**  
**כּוּלָא** אבל מי שדן אותו המלך העליון  
השולט על הכל, **הוּא טַב** הוא ודאי  
טוב, **וְלֹא יְכִיל לְמַהְרֵי לֵיה**  
**לְאִינִישׁ בְּהֵהוּא דִּינָא פֶּר טַב** ואין  
יכול להיות בדין ההוא רק טוב. ומפרש  
**מְאִי טַעְמָא** מהוא הטעם, ואמר,  
**דְּהָא תַּנּוּן** כי למדנו **מְכִילוֹי דְּמְלָפָא**  
**עֵילְאָה נָטוּ לְזְכוּתָא תְּדִיר** כי  
מדותיו של המלך העליון ב"ה נוטות  
תמיד לזכות **וְהוּא כּוּלֵיה צַד**  
**דְּרַחֲמָנוּתָא** והוא כולו צד הרחמים  
ובודאי יטה לכף זכות, וגדולה מזאת כי  
אף אם ימצא חייב הרי, **וּבִידוֹי**

possono essere solo buone per l'uomo. Perché? Perché fa parte della natura intrinseca del Re celeste di giudicare sempre sulla scala del merito. Egli sarà sempre dalla parte della compassione, e anche se una persona è trovata colpevole, è in Sua mano perdonare e cancellare il peccatore dall'accusa. Come dice il versetto, [Salmi 130:4] perché con Te è il perdono, affinché Tu possa essere temuto. Con te e nessun altro. Ho così richiesto davanti a Lui, continua Rabbi Shimon, che Egli stesso mi giudichi e io entrerò attraverso le Tredici Porte nel Mondo a venire. Solo i Patriarchi sono entrati attraverso queste porte, ma nessuno cercherà di

**לְשִׁבְקָא חֲטָאִין וְחוֹבִין** ובידו של הקב"ה למחול ולסלוח על חטאים ועונות. **הָדָא הוּא דְכָתִיב** (תהלים קל) **כִּי עָמַד הַסְּלִיחָה לְמַעַן תִּתְּנָא**. ומפרש רק **עָמַד הַסְּלִיחָה וְלֹא עִם אַחֵר**. ו**בְּגִין כֶּה בְּעֵינָא קָמִיה דְּהוּא דְּאִין דִּינָא** ולכן בקשתי לפניו שהוא ידון את דיני **וְאִנָּא אֵיעוּל תְּלִיסַר אַבְרַי לְעֶלְמָא דְאַתִּי** ואני אכנס ואעבור דרך י"ג פתחים לעולם הבא, **וְעוּד דְּלָא אַעֲבְרוּ לֹון פֶּר אַבְרַהָמָא** שלא עברו אותו רק האבות **וְלֹא יְהֵא מָאן דִּימְחִי בִידֵי** ולא יהיה מי שמעכב בידי **דְּלָא אַתְּבַע רְשׁוּתָא מְנַהוֹן** ועוד שלא אצטרך לבקש רשות מהם.

bloccare il mio cammino, né avrò bisogno di chiedere a qualcuno il permesso di entrare. (534)

Il testo dello Zohar continua sotto con il comment del Matok Midevash:

אמר ריבי שמעון מלה וְחמוּ בִּי מְרַעִיָּה דְּלֹא תְּהוּהוּ תַּמּוֹן. תְּוֹהוּ וְלֹא יְכִיל חַד מְנַהוֹן לְמַלְלָא מְפּוּמִיָּה מְדַחִילוּ רַבָּה דְּתַנּוּת עֲלִיהוּן. עַד דְּהוּוּ יְתַבִּין, סְלִיק לֹון רִיחֵי דְּבוּסְמִין סְגִיאִין, וְכֹל חַד אֲתִישָׁב עַד דְּחמוּ לְרַבִּי שְׁמַעוֹן וְהוּהוּ מְמַלֵּל. וְלֹא הוּוּ חֲמָאן אֲתַרָּא בַר מִינִיָּה.

לְבַתֵּר עֵידֶן אָמַר לֹון רַבִּי שְׁמַעוֹן חֲמִיתוֹן מִיָּדִי. אָמַר לִיָּה רַבִּי פְּנַחֶס, לֹא, אֲלֹא כּוּלָּנָא תּוֹוְהֵנָּ עַל דְּלֹא חֲמִינָא לָךְ בְּבִי מְרַעֵף זְמַן רַב, וְכַד חֲמִינָא לָךְ, סְלִיק לֵן רִיחֵי דְּבוּסְמִין דְּגַנְתָּא דְּעֵדֶן. וְשְׁמַעְנָא קְלָא מְמַלֵּל וְלֹא יַדְעָנָא מָאן מְמַלֵּל עֲמָךְ. אָמַר לְהוּ וְלֹא שְׁמַעְתוֹן מְלָה אֲתַרָּא בַר מִדִּידִי, אָמְרוּ לָא. אָמַר לֹון לִית אַתוֹן חֲזִינִן לְמַחְמֵי סְבַר אַפִּין דְּעַתִּיק יוֹמִין.

אָמַר לֹון אִימָא לְכוּ מְלָה תּוֹוְהֵנָּ עַל רַבִּי פְּנַחֶס דְּלֹא חֲמָא, דְּאַנָּא חֲמִית לִיָּה כְּעַן בְּעֲלָמָא דְּאַתִּי לְתַתָּא מִנִּיָּה דְּאַלְעָזַר בְּרִי, וּכְעַן שְׁדָרוּ כְּדִילִי מְלַעִילָא וְאַחֲזוֹן לִי אֲתַר צִדִּיקָיָא לְעֲלָמָא דְּאַתִּי וְלֹא אֲתִישָׁר בְּלַבָּאי דְּיֹכְתָא בַר עַם אֲחִיָּה הַשִּׁילוּנִי.

Traduzione della parte precedente, secondo il commento del Matok miDevash:

*Rabbi Shimon pronunciò un Nome e tutti coloro che erano intorno al suo letto di ammalato videro che non c'era più. Tutti rimasero meravigliati e nessuno poteva dire niente, tale era il timore reverenziale che era sceso su di loro. Erano ancora seduti lì, quando delle fragranze squisite permearono l'atmosfera, e ognuno di essi si sentì rafforzato. Improvvisamente videro che Rabbi Shimon era di nuovo nel suo letto; parlava ma non erano in grado di vedere nessun'altro oltre a Rabbi Shimon.*

*Dopo un istante, Rabbi Shimon disse loro: "Avete visto qualcosa?" "No", disse Rabbi Pinchas. "Tutti ci siamo meravigliati per non averti visto sul tuo letto per molto tempo. E quando ti abbiamo visto, delle fragranze meravigliose del Gan Eden hanno riempito l'atmosfera. Ti abbiamo sentito parlare con qualcuno ma non siamo riusciti a vedere chi parlava con te." "E non avete sentito le parole di nessun altro oltre alle mie?" "No", risposero. "Non avete i meriti necessari per contemplare il volto di Hakadosh Baruch Hu.*

*"Vi dirò qualcosa," disse loro Rabbi Shimon. "Mi chiedo perché Rabbi Pinchas [ben Yair] non abbia visto nulla, perché ho visto il posto riservato a lui nel Mondo a Venire, al di sotto del posto riservato a mio figlio Elazar. Sono venuti a prendermi dall'Alto e mi hanno mostrato i luoghi in cui vivono i tzadikim nel Mondo a Venire, ed è stato impegnativo per me scegliere un luogo diverso da quello vicino al [profeta] Achiya Hashiloni."*

Note:

(524) La seguente sezione sulla benedizione "I dispersi d'Israele" è adattata da uno studio inedito del Rabbino Avraham Sutton.

(525) Vedere Rabbi Yaakov Kassin, *Until Eternity*. Jerusalem: Hevrat Ahavat Shalom Publishers.

(526) Giobbe, 20:15.

(527) *Kitzur HaKavanot L'Ramchal*.

(528) Come spiegato nel Siddur HaAri di Rabbenu Asher Margoliot (composto secondo l'Ari e il Baal Shem Tov); anche, cfr. *Pri Etz Chaim, Shaar HaAmida*, Capitolo 19, s.v. *Teka'*.

(529) Come notato da Rabbi Nathan Nata Spira, autore di *Megaleh Amukot*.

(530) *Siddur HaAri* di Rabbenu Asher Margoliot.

(531) Kassin, *Until Eternity*; *op.cit.*

(532) לע"נ רב יהודה בן משה ישועה יפתייה זצקו"ל

(533) *Zohar Chadash, Bereshit 24a*. Il testo aramaico dello Zohar compare con la punteggiatura seguendo la versione dell'edizione di Rabbi Yehuda Fetaya dell'*Idra Zuta* in *Yayin haRekach*. La traduzione libera inglese include al suo interno il commento del Matok Midevash di Rabbi Daniel Frish zt'l, che appare nella parte opposta della pagina tra le parole aramaiche del testo.

(534) L'edizione ArtScroll dei Tehillim nota: perdono divino significa che le barriere che separano il peccatore da Dio sono rimosse. Allora il penitente è benedetto con la nuova consapevolezza di Dio, affinché possa temerLo con intensità elevata (*Noam Megadim*).

## Appendice V

### *Tikkun dell'avoda zara, idolatria*

#### תיקון לעבודה זרה

Prima di convertirsi all'ebraismo, bisogna immergersi in un mikve o nel mare - non in un fiume - affinché l'immersione sia valida. Durante il processo dell'immersione si deve esprimere il proprio rammarico per qualsiasi coinvolgimento nell'avoda zara, idolatria. Anche se non ci si era coinvolti in alcun modo nella religione precedente, il fatto stesso di essere nato in una famiglia collegata ad un'altra religione richiede il pentimento e l'immersione: questo è un insegnamento dell'Ari z"l che pochi conoscono. Il motivo interiore di questo insegnamento è che in un'incarnazione precedente il convertito era un ebreo caduto in reati di yesod e di conseguenza è stato decrato in Alto che dovesse tornare in questo mondo, come un gentile che nel suo subconscio desidera essere nuovamente ebreo. (535)

Durante le prime fasi della storia della conversione, i Rabbini cercarono di rendere la rettificazione dell'avoda zara parte integrante del processo di conversione. Questo veniva spiegato a chi desiderava convertirsi e, dopo l'immersione in un mikve, il convertito doveva esprimere il proprio rammarico per qualsiasi coinvolgimento nell'avoda zara. L'immersione serviva così a ripulire dal

coinvolgimento con l'idolatria. Nel tempo, tuttavia, questa pratica è stata interrotta e oggi ci si converte all'ebraismo senza nemmeno pensare di riparare al peccato dell'idolatria. Di conseguenza, quando ci si sposa, le proprie case soffrono le conseguenze di questa trasgressione e non si capisce perché si passano momenti difficili.

Dunque, prima della conversione, bisogna esprimere la consapevolezza che se la propria anima è nata in una tale famiglia è perché questo è il tikkun di cui la sua anima ha bisogno e ci si rammarica profondamente di essere dovuti venire al mondo in un ambiente d'idolatria.

## **Il tikkun dell'idolatria oggi**

Per segnare l'inizio del processo di conversione, bisogna immergersi due volte nel mare. La prima volta bisogna avere in mente di liberarsi da ogni attaccamento all'avoda zara. La seconda volta bisogna avere l'intenzione di distanziarsi dall'idolatria.

Quando si fa il tikkun dell'idolatria prima o dopo la conversione, bisogna guardarsi attentamente dentro e vedere se si prova una sorta di liberazione. Chi non prova tale liberazione dovrebbe farlo di nuovo, fino a quattro volte. Chi si è coinvolto con una forma pesante d'idolatria deve ripetere l'intero processo fino a cinque volte. (536)

Chi si è convertito senza conoscere questa procedura deve immergersi ma anche fare alcune kavanot sui nomi divini, come segue: deve portare con sé tre uomini osservanti della

Torah per comporre un Bet Din e, in loro presenza, deve immergersi dodici volte, avendo in mente di liberarsi da ogni attaccamento all'avoda zara. Come detto, nel corso di queste dodici immersioni deve esprimere il proprio rammarico per qualsiasi coinvolgimento nell'avoda zara, anche se involontario. Poi, dopo una breve pausa, deve immergersi per la tredicesima volta, con l'intenzione di distanziarsi dall'idolatria.

**E' importante notare che** la donna che è in grado di fare queste immersioni come spiegato, deve essere in uno stato di purezza rituale. Inoltre, non può farle nei tre giorni seguenti le relazioni coniugali. Tuttavia, secondo Rabbi Israel Avichai, poiché le donne avrebbero difficoltà a fare queste immersioni, la donna ha l'opzione di leggere dieci salmi per un mese, ogni singolo giorno senza saltarne nessuno, con l'intenzione di liberarsi da qualsiasi coinvolgimento nell'avoda zara.

בגלגול שעבר היו יהודים ובגלל פגם שעשו נענשו לחזור כגויים לכן מתרנים (535)  
גלגול שעבר  
לפעמים אם זה עבודה זרה קשה, צריך לעשות כמה וכמה פעמים עד חמש פעמים. (536)

תיקון לעבודה זרה:

בכללות לוקחים אדנות (אדני) על הוי"ה והויה על אדנות ואז אהי"ה על  
הויה ואדנות

Rettificazione dell'idolatria:



Il principio generale è che si deve visualizzare il Nome Adnut sopra il Nome Havaya; poi il Nome Havaya sul Nome Adnut, e poi il Nome Ekieh sul Nome Havaya e sul Nome Adnut.

1. לוקחים אלף של אדנות על יוד של הוי"ה

Visualizzate la alef di Adnut sulla yod di Havaya,

2. אחר כך לוקחים את יוד של הוי"ה על אלף של אדנות

Dopo, visualizzate la yod of Havaya sulla alef di Adnut

3. ואלף של אהי"ה על היוד ועל האלף

Dopo visualizzate la alef di Ekie sulla yod e sulla alef

4. לוקחים דלת על ה"ה של הוי"ה

Dopo, visualizzate la dalet di Adnut sulla prima heh di Havaya

5. ואחר כך ה"ה של הוי"ה על דלת של אדנות

Dopo, visualizzate la heh di Havaya sulla dalet di Adnut

6. וה"ה של אהי"ה על ה"ה ועל דלת

Dopo, visualizzate la heh di Ekieh sulla heh di Havaya e sulla dalet di Adnut

7. אחר כך לוקחים נון על ו"ו של הוי"ה,

Dopo, visualizzate la nun of Adnut sulla vav di Havaya

8. ואז ו"ו על נון

Dopo, visualizzate la vav di Havaya sulla nun di Adnut

9. ויוד של אהי"ה על ו"ו ועל נון

Dopo, visualizzate la yod di Ekiah sulla vav di Havaya e sulla nun di Adnut

10. אחר כך לוקחים יוד של אדנות (אדני) על ה"ה של הוי"ה

Dopo, visualizzate la yod di Adnut sulla seconda heh di Havaya

11. ה"ה של הוי"ה על יוד של אדנות (אדני)

Dopo, visualizzate la heh di Havaya sulla yod di Adnut

12. וה"ה של אהי"ה על ה"ה של הוי"ה ויוד של אדנות

Dopo, visualizzate la seconda heh di Ekiah sulla seconda heh di Havaya e sulla yod di Adnut

אלה 12 טבילות שכל פעם צריך לכוון,

Dovete immergervi dodici volte nel mikve, una volta per ciascuna di queste kavanot.

אחר כך טובלים פעם נוספת בשביל לכוון להפריד את האדם מהעבודה  
הזרה בכללות

Dopo dovete immergervi un'altra volta, con kavana, con l'intenzione di allontanarvi dall'avoda zarà, idolatria.

ואז יש סך הכל 13 עם הכולל 13 טבילות והאדם שעושה דבר זה חייב להיות טהור.

Avrete fatto quindi 13 immersioni – dodici più la tredicesima immersione con la sopraccitata intenzione generale. L'uomo che lo fa diventa puro.

ואשה צריכה להיות טהורה ולא בשלושות ימי פליטת זרה

Una donna [che fa queste immersioni] deve essere ritualmente pura e non essere nei tre giorni dopo le relazioni coniugali.

## Kavana per separarsi dall'idolatria

### תיקון לעבודה זרה

1. לוקחים אלף של אדנות על יוד של הוי"ה,

**אדני**

**יהוה**

2. אחר כך לוקחים את יוד של הוי"ה על אלף של אדנות

**יהוה**

**אדני**

3. ואלף של אהי"ה על היוד ועל האלף.

**אהיה**

**יהוה**

**אדני**

4. לוקחים דלת על ה"ה של הוי"ה

**אדני**

**יהוה**

5. ואחר כך ה"ה של הוי"ה על דלת של אדנות

**יהוה**

**אדני**

6. וה"ה של אהי"ה על ה"ה ועל דלת.

אהיה

יהוה

אדני

7. אחר כך יש נון על ו"ו של הוי"ה

אדני

יהוה

8. ו"ו על נון

יהוה

אדני

9. ויוד של אהי"ה על ו"ו ועל נון.

אהיה

יהוה

אדני

10. אחר כך לוקחים יוד של אדנות (אדני) על ה"ה של הוי"ה

אדני

יהוה

11. ה"ה של הוי"ה על יוד של אדנות (אדני)

יהוה

אדני

12. וה"ה של אהי"ה על ה"ה של הוי"ה ויוד של אדנות

אהיה

יהוה

אדני

Quindi bisogna immergersi un'altra volta, con l'intenzione di allontanarsi dal concetto generale di avodà zarà, idolatria.

אחר כך טובלים פעם נוספת בשביל לכוון להפריד את האדם  
מהעבודה הזרה