

# DALLE PROFONDITÀ

Consigli pratici per superare le sfide  
quotidiane. Dagli insegnamenti di  
Rabbi Nachman di Breslev

*Rav Ofer Erez*

Copyright © 2017, by Rabbi Ofer Erez. All rights reserved.

Published by K'ayal Ta'a'rog, Jerusalem, Israel

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise, except as permitted under Section 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the publisher. Requests to the publisher for permission should be addressed to [abie@ofererez.com](mailto:abie@ofererez.com)

**Limit of Liability / Disclaimer of Warranty:** While the publisher and author have used their best efforts in preparing this book, they make no representations or warranties with respect to the accuracy or completeness of the contents of this book and specifically disclaim any implied warranties or merchantability or fitness for a particular purpose. No warranty may be created or extended by sales representatives or written sales materials. The advice and strategies contained herein may not be suitable for your situation. You should consult with a professional where appropriate. Neither the publisher nor the author shall be liable for any loss of profit, or other commercial damages, including but not limited to special, incidental, consequential, or other damages. Readers should be aware that Internet Web sites offered as citations and / or sources for further information may have changed or disappeared between the time this was written and when it is read.

To contact Rav Ofer Erez or his K'ayal Ta'a'rog organisation, please call: 02-650-2929 or email us at: [abie@ofererez.com](mailto:abie@ofererez.com)  
Visit our website at: [www.ofereerez.com](http://www.ofereerez.com)

*Rav Ofer Erez*  
*Autore dei libri:*

Mountain of Myrrh  
The Light of Redemption  
Ancient Love  
Ohr Behirut Hadrachim  
The Precious Sons of Zion  
Kol Hator  
Song of the Grasses  
Nachal Kedumim  
Hanitzanim Niru Ba'aretz  
Al Parashat Drachim

Published by:



**K'AYAL TA'AROG**

"revealing to the world the concept of The Tzaddik

Abie@ofererez.com

OFEREREZ.COM

Tradotto in Italiano da  
**Edoardo David Galliani**

Per ordinare il libro, per aiutare a diffondere gli  
insegnamenti di Rabbi Nachman in italiano o  
per partire ad Uman insieme si può contattare:  
+972 (0) 53 2240965



Questo Libro è stato ideato da:  
Edoardo David Galliani Michael Galante e Joseph Menda con  
il solo scopo di far conoscere gli insegnamenti dello Zadik,  
Rabbi Nachman Ben Simchá ben Feige, che il suo merito sia  
in nostra difesa e in difesa di tutto am Israel amen.

Impaginazione Vittorio Nahum  
*vittorio@mouseart.it*



*Dedicata alla Hazlaha di nostra figlia*  
***Ella Dorin Bat Mazal***  
*che possa crescere B'H con una forte Emunà*

*“Fai risiedere la Tua Shechinà tra di noi,  
e fai in modo che potremo meritare di  
crescere figli e nipoti intelligenti,  
saggi e che amino Hashem.”*

Leilui Nishmat

*Mirella bat Emilia*

*Mordechai ben Yom Tov Lipa HaCohen*

*Yehudit bat David ha'Cohen*

*Rosetta Shoshana Bat Esther De pas*

*Arye Leib HaCohen ben Shifra*

*Eliahou Hai ben Bat Sheva Namdar*

*Marc Joseph ben Nili Legziel*

*Esther bat Adel*

*Moris ben Rosa*

*Micol Mazal bat Regina Devorah Cohen*

*Jenny Rivka Chaya bat Giulia Sufir*

## **Lehazlachat**

*Elyna Karen bat Maeva Rachel*

*David ben Mordechai hacoehn*

*Iris bat Katie*

*David Ben Katie*

*Mia Esther Bat Leah*

*Lielle Sarah bat Leah*

*Itzhak Lev ben Alberto Avraham*

*Leah Mazal Tov bat Alberto Avraham*

*Joseph Haim ben Alberto Avraham*

*Elisheva, Lianael e Tiferet Galante*

## יעקב מנחם רבינוביץ

בן לכ"ק אאמו"ר מביאלא זצלה"ה  
רחוב ירושלים 17  
בני ברק ת"ו

ב"ה: יום שני י"ד סיון תשע"ב

לכבוד

מע"כ ידידנו הח' המו"מ בתויר"ש החסיד המתחסד עם קונו ומקרב נפשות  
ישראל תחת כנפי השכינה איש חי ורב פעלים לתורה וחסידות סולל מסילות  
לעורר אחב"י ולקרב לבכם לאביהם שבשמים

### הרב הגאון חו"פ ר' עופר ארז שליט"א

אחדשה"ט באה"ר מאד שמח ליכי בראותי החיבור הנפלא עליהם לתרופה דברי  
חיזוק והתעוררות בענייני אמונה בטחון ושמחה בעבודת השי"ת ושאר ענינים  
המסתעפים ונחוצים ונצרכים כמים קרים על נפש עיפה להתעורר מתרדמת  
הזמן והחומרות המעכב את נפשותינו להתקרבות ולשמחה ולעבור בשלום  
את הנסיונות והמשברים בלי שום פגם ובטוב טעם ודעת והכל מיוסד ביסודות  
נאמנים מאור שבעת הימים רבותינו הבעש"ט זיע"א ותלמידיו נבג"מ  
ובפרט נחל נובע מקור חכמה רבינו רבי נחמן זצוקלה"ה זיע"א והוא רב  
הכמות והאיכות וכל אחד ואחד בכל מצב שהוא יכול למצוא בו מכוון  
דברים שנוגעים לו ממש וע"כ יארו עיניו וישמח בלבבו ושב ורפא לו

ואשרי הרב הצדיק המחבר שליט"א שמשמיה קא זכי לי-ה להאיר עינהם  
של ישראל מה רב זכותו של הרב שליט"א ויה"ר מלפני אבינו שבשמים  
שיזכה עוד רבות בשנים דשנים ורעננים יהיו לזכות את אחב"י להרהורי  
תשובה ובפרט בימינו ימי הסתר למלכות בעיקבתא משיחא שמתחבר הבע"ד  
להביא בלבולים ובזכותו הגדול ושיחותיו היוצאים מלב טהור בבחי'  
דברים היוצאים מן הלב נכנסים אל הלב, ויה"ר חפץ לבו להצליח לכבוד  
שמים מתוך צלה ורינה וחדווה ואין ישראל נגאלים אלא בזכות התשובה  
בבאכ"ר

בגטתית דידיכם הכותב לסגנון המצוות

ומעמד דוחה די וישועת ישראל



**Rabbi Y.M. Morgenstern**

Rosh hayeshiva of

"Toras Chochma"

yerushalaim

**יצחק מאיר מארגנשטערן**

רב ור"מ ביהמ"ד "תורת חכם"

לתורת הנגלה והנסתר

פעיה"ק ירושלים תובב"א

תמוז תשע"ב

יום בשורה הוא בראותי שיצא לאור חיבור נפלא הנקרא  
'ממעמקים' שעניינו חזוק האמונה והארת הדעת מתוך שיעוריו  
הנפלאים פה מפיק מרגליות

הרה"ג הצדיק ר' **עופר ארז** שליט"א

וע"כ איישר חיליה, שיזכה להוסיף ולכתוב כהנה וכהנה וימשיך  
בעבודתו הק' לעורר ולחזק נשמות ישראל ביתר שאת ויתר עוז  
מתוך הרווחה, ויזכה להפיץ פנימיות התורה בעולם כדאמ"ל  
המשיח למרן הבעש"ט הק' זי"ע כאשר שאלו אימתי כאתי מר,  
וענהו כשיפוצו מעינותיך חוצה ויוכלו לעשות יחודים כמותך.  
ובזכות זה נזכה ליכתב וליחתם לשנה טובה ומבורכת בספרן של  
צדיקים וחסידים ולביאת משיח צדקינו בב"א

י' י"ז  
מאיר מארגנשטערן

הסכמה

בא לידי קובץ מדברי רבותינו שנכתב  
 וחיבר הרב הגאון ר' (רפאל) עופר ארז הי"ו  
 שליט"א דברי אלקים חיים אשר נכנסים ללב  
 ומלמדים אותנו דברי מוסר וכו'  
 ואנו זקוקים למילי דאורייתא אלה ובזכות  
 זה יבוא משיח צדקנו ויבנה בית מקדשו  
 ויפוצו מעינותיו חוצה אמן סלה  
 הקטן

חיים עזרא הכהן (החלבון)

כאמלא אלה

—

הסכמה

הסכמה קבלתי מרבינו הגאון  
 וחיבר הרב הגאון ר' (רפאל) עופר ארז הי"ו  
 שליט"א דברי אלקים חיים אשר נכנסים ללב  
 ומלמדים אותנו דברי מוסר וכו'  
 ואנו זקוקים למילי דאורייתא אלה ובזכות  
 זה יבוא משיח צדקנו ויבנה בית מקדשו  
 ויפוצו מעינותיו חוצה אמן סלה

הקטן  
 חיים עזרא הכהן

בעזה"ת

ערב ט"ו באב שלא היו ימים טובים לישראל כחמשה עשר באב וכיום הכיפורים שנת

תשע"ב שנת ביאת משיח

**לכל אחינו בני ישראל בכל אתר ואתר!!!**

**קראתי בחרדת קודש את הספר האיום והנורא**

**"ממעמקים"**

שחברו הרה"ג עפר ארז שליט"א וחובה על כל אדם מיישראל לרכוש ולהפיץ ספר קדוש ונורא זה אשר יחזק את כל בית ישראל בכל אתר ואתר וזקנים עם נערים אמהות עם בנותיהן להתחזק וללכת בדרך ה' הצרופה והנאמנה מימות עולם הלכה למשה מסיני, וכל מה שעתיד תלמיד ותיק לחדש נתון ונגלה כבר למשה מסיני וכל הדברים הנאמרים בספר קדוש ונורא זה נתנו מפי הגבורה קודש הקדשים

**בזכות רבינו הקדוש והנורא**

## ובזכות התורה

## הקדושה והטהורה

עבדכם הנאמן

אליעזר ברלנד

10. 21. 1966  
 11. 22. 1966  
 12. 23. 1966  
 13. 24. 1966  
 14. 25. 1966  
 15. 26. 1966  
 16. 27. 1966  
 17. 28. 1966  
 18. 29. 1966  
 19. 30. 1966  
 20. 31. 1966

קריאה  
דבר ודבר  
אברהם  
משה

שנה ה'תשנ"ב י"ח אלול

[illegible]

Be. 12. 20. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851.

5/11/20 10:00 AM

مجلسه ۲۱۲

החלטת הוועדה

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 84

and for the same reason

מח יחידה של 100

אס בדדוים בלעם דסר קדמ ארית ע

משה יצחק גורן

25/10/2019

2302551

00061927

2/10/06/150366

# Indice

Prefazione .....	19
------------------	----

## **CONSIGLI PER LA EMUNAH**

(I) La vera essenza della conoscenza consiste nel sapere che non sappiamo nulla .....	29
(II) Accettare con amore, accettare con gioia .....	29
(III) Il mondo rivelato e il mondo celato .....	32
(IV) Qualsiasi cosa D-o faccia, lo fa per il nostro bene .....	33
(V) Se fai del bene, non verrai forse perdonato? .....	34
(VI) Esistono due tipi di sacrificio personale .....	36
(VII) Il pianto del cuore .....	38
(VIII) Creare una connessione con lo Zadik .....	40
(IX) E tu lo imprimerai nel tuo cuore .....	41
(X) L'apatia santa .....	42
(XI) Cessa di essere saggio e inizia ad essere semplice - il segreto del destino .....	45
(XII) Osserva, qui mi offro in dono .....	48
(XIII) Rettifica del Mondo dell'Emanazione .....	49
(XIV) I Sette Pastori .....	52

## **CONSIGLI PER LA FELICITA'**

(I) La gioia di servire Hashem .....	55
(II) Essere felici del nostro servizio limitato .....	58
(III) Aspetti positivi .....	59
(IV) Un buon occhio .....	59
(V) Ringraziare Hashem .....	60
(VI) Essere grati - trasformare "io sono" in "io non sono nulla" .....	61
(VII) Danzare e battere le mani .....	62
(VIII) Canzoni allegre .....	64
(IX) Comportatevi da sciocchi .....	65
(X) La radice della felicità risiede nel mio essere Ebreo ....	66
(XI) Far discendere la felicità dalla sua radice in Shabbat HaMalkahs .....	67
(XII) L'incenso .....	68
(XIII) La Felicità nella santità .....	68
(XIV) Preghiera .....	71

## **CONSIGLI PER HITBODEDUT**

(I) Ritorna ad Hashem e crea una connessione con lui. ....	73
(II) Anche una persona malvagia può diventare uno Zadik a tutti gli effetti. ....	74
(III) Annullamento di sè .....	76
(IV) Regole pratiche per l'hitbodedut. ....	76
(V) Quattro punti per l'hitbodedut .....	77
(VI) Chi oserebbe avvicinare una persona che pratica hitbodedut ogni giorno? .....	88

## **CONSIGLI PER LA TESHUVAH**

(I) Dalle profondità, ho chiamato il Tuo nome .....	93
(II) L'aspetto principale è la "ratzon" - la volontà .....	94
(III) La maniera migliore per rettificare la propria lussuria è protestare .....	96
(IV) Cheshbon nefesh + "aprire gli occhi" (letteralmente resoconto dell'anima). ....	98
(V) La semplicità della teshuvà. ....	100
(VI) Esame di sè "senza cuore" .....	101
(VII) "Questo sono io. Questo non sono io". Il segreto della separazione .....	103
(VIII) Trasformare l'orgoglio dei re nell'onore di D-o. ....	104
(IX) Penetrare il guscio della natura .....	106
(X) Chiarire la propria disgrazia .....	108
(XI) Il lavoro degli Zadikim .....	111
(XII) Teshuvà dall'amore - mizvah dai peccati .....	113
(XIII) Nessuna separazione. ....	116
(XIV) Hashem ci aspetta sempre. ....	117
(XV) "Attenti al al tal dei tali; è un ba'al teshuvah". ....	119
(XVI) Le voci di Yaakov .....	120

## **UN CONSIGLIO PER AGGIUSTARE IL CUORE**

(I) Breslev + "un cuore di carne" che sente Hashem .....	123
(II) Rettificare amore e piacere .....	124
(III) Trasformare i piaceri in questo mndo in piacere per Hashem .....	125
(IV) Rettificare l'amore caduto mangiando bene .....	127
(V) I tre amori rettificati .....	128
(VI) Mio D-o, mio D-o, perchè mi hai abbandonato? .....	129
(VII) Pietà nel cuore .....	130
(VIII) Tristezza caduta e tristezza che rettifica. ....	136
(IX) L'anima dello Zadik è il segreto della purificazione superiore. ....	137

## **CONSIGLIO PER UN MOMENTO FAVOREVOLE**

(I) Consapevolezza espansa .....	141
(II) La Torah e gli atti di gentilezza .....	142
(III) I punti buoni .....	143
(IV) “Diventa come me, mamash” .....	143
(V) “Azamrah” .....	144

## **CONSIGLIO SULLA DISCESA**

(I) Il segreto della caduta .....	147
(II) L'esilio in Egitto .....	149
(III) Il segreto dell'anno sabbatico, o shmitah .....	150
(IV) Tenere la tua posizione .....	151
(V) La cosa principale è non disperare o arrendersi della grazia di Hashem .....	152
(VI) “Papà non voglio! Portami via da qui” .....	154
(VII) Il segreto di Esther, gridare .....	155
(VIII) Trovare il bene in me .....	156
(IX) Una danza di gratitudine addolcisce i giudizi .....	158

## **CONSIGLIO PER AGGIUSTARE I TRATTI DEL CARATTERE**

(I) I tratti negativi del carattere sono fissi nella nostra anima .....	161
(II) Volontà e protesta .....	162
(III) Il significato delle parole “Kel Elion” (D-o al di sopra) nella preghiera dell'Amidà .....	166
(IV) L'orgoglio è la prima maschera fra noi e Hashem .....	167
(V) La radice dell'umiltà: la gratitudine .....	170
(VI) Quattro livelli di umiltà .....	172
(VII) Davanti a coloro che sono su un livello inferiore - giudica positivamente .....	173
(VIII) Segreto della reincarnazione .....	174
(IX) “Sotto il proprio livello” - tutto è un dono .....	176
(X) Vasi di umiltà .....	177
(XI) Che il piede dell'arroganza non venga a me .....	178
(XII) Di ad Hashem tutta la tua disperazione .....	179
(XIII) Un rimprovero appropriato .....	181
(XIV) Considera il difetto come fosse tuo, e non di qualcun'altro .....	184
(XV) “Sentire la nostra disgrazia, mantenere la nostra pace e tacere .....	185
(XVI) Per il Cielo - contemplazione .....	186
(XVII) “La saggezza lascia coloro che si arrabbiano” .....	188
(XVIII) Protestare contro la rabbia .....	189
(XIX) Fare le boccacce con umiltà .....	191
(XX) Trasformare la rabbia in misericordia .....	192

## **CONSIGLIO PER LA PREGHIERA**

(I) Al di sopra della natura .....	195
(II) La preghiera di Shemonà Esrè .....	196
(III) Preghiera e suppliche - un dono .....	198
(IV) L'aspetto principale della preghiera è chiarificare e rettificare la nostra razon (volontà) .....	200
(V) La preghiera dall'aspetto della misericordia - giudicare con favore .....	202
(VI) La verità si innalza dalla misericordia .....	203
(VII) Misericordia caduta .....	206
(VIII) Connettersi allo Zadik attraverso la preghiera .....	207
(IX) Preghiera da un luogo di giudizio .....	208
(X) Tutti gli oggetti perduti sono con lo Zadik .....	209
(XI) La sofferenza della Shechinah .....	210
(XII) Connettere il pensiero con la parola .....	212
(XIII) Fà preghiere del tuo apprendimento .....	212
(XIV) Il merito dei nostri antenati .....	213
(XV) Gli occhi di Leah erano stanchi .....	214
(XVI) Le preghiere di Adam Harishon .....	215
(XVII) Likutey Tefilot, di Reb Natan di Breslev .....	217

## **CONSIGLIO PER AVVICINARSI ALLO ZADIK**

(I) Connettersi al Zadik nel pensiero .....	219
(II) Liberarsi dalla bramosia attraverso il desiderio .....	221
(III) L'accoppiamento di anime attraverso lo Zadik .....	223
(IV) "Ein shun yeush baolam klal" - "Non c'è alcuna disperazione al mondo .....	224
(V) Restituire i nostri oggetti perduti .....	226
(VI) "Il Pidyon Haklali" (il pagamento finale generale) .....	227
(VII) Attaccamento costante al respiro dello Zadik .....	233
(VIII) Confessione a uno Zadik .....	235
(IX) "Kvittelach - una lettera allo Zadik .....	237
(X) Pidyon Nefesh .....	237
(XI) Una candela per l'anima dello Zadik .....	238
(XII) Gli insegnamenti e il consiglio dello Zadik .....	240
(XIII) Divenire un vaso per lo Zadik .....	241
(XIV) Fare beneficenza allo Zadik .....	243
(XV) Stampare e distribuire libri di Rabbenu .....	244
(XVI) Lo Zadick viene attraverso il segreto dell'ibur .....	245

## **LE ANIME DELLA GENERAZIONE FINALE**

Glossario .....	249
-----------------	-----





# Dalle Profondità

Rav Ofer Erez

## PREFAZIONE

Rafforzare *l'emunah* dovrebbe essere l'obiettivo primario di ogni persona, perché tutto ciò che accade e che potrebbe essere percepito come negativo, sia nel mondo che in ogni singolo membro di Am Israel, si verifica solo a causa di un indebolimento della *emunah*.

Rabbi Nachman di Breslev afferma che dobbiamo cercare e scoprire l'acqua dalla quale può crescere la nostra *emunah*. L'acqua è una metafora per un buon consiglio, e la nostra *emunah* cresce dal potere di quel buon consiglio.

L'essenza della saggezza deve essere guidata da consigli che ci aiuteranno a far fronte alle nostre vite quotidiane. Questo è ciò che il termine *Torat Chaim*, una Torah vivente, implica; poiché il fine ultimo dell'apprendimento della Torah è di meritare di trovarvi al suo interno un vero consiglio e una guida pratica su come gestire le nostre vite. Questo ci aiuta a sollevarci continuamente da un livello all'altro, avvicinandoci sempre di più ad Hashem e sentendoci intimamente connessi a Lui mentre intensifichiamo e rafforziamo la nostra fede.

La chiave per ottenere queste cose consiste nell'ottenere il consiglio corretto, e un buon consiglio viene dal profondo del cuore, come esclamò il re David: "Dal profondo, ti ho chiamato Hashem!"<sup>1</sup> Quelle profondità sono le **profondità** del cuore.

Il consiglio che emerge da quelle profondità viene dalla luce della mente di una persona che, a sua volta, torna a brillare su di lui e gli consente di accedere a livelli di *emunah* ancora più profondi. L'essenza di rivelare questo consiglio è raggiunta quando una persona merita di connettersi con lo Zadik, colui che ha meritato di scoprire il buon consiglio.

Il tipo di consiglio che guarisce sia il cuore che l'anima e che costruisce continuamente il mondo, può essere trovato solo attraverso un forte desiderio. Pertanto, l'essenza è che i nostri cuori anelino veramente al nostro Padre in cielo, poiché non appena raggiungiamo quel desiderio, ogni aspetto della creazione si altera e si trasforma solo per noi, per aiutarci ad avvicinarci ad Hashem.

Abbiamo bisogno del consiglio del vero Zadik per risvegliare i nostri cuori in modo da arrivare a chiamare sempre Hashem ovunque ci troviamo, perché "Se salgo al cielo Tu sei là, se giaccio negli inferi, ecco, Ti trovo là"<sup>2</sup>.

---

1 *Tehillim*, 130:1

2 *Ibid*, 139:8

*Questo è il modo in cui possiamo raggiungere ogni rettifica spirituale e costruirci un nuovo cuore e una nuova mente che sarà dedicata alle sacre delizie.*

### **“Conosci il tuo nemico!”**

In Sichot HaRan, Rabbi Nachman dice: “Non è più appropriato continuare a chiamare lo **yetzer harà** (l'inclinazione al male) con il nome '**yetzer harà**. Piuttosto, adesso dovrebbe essere chiamato con il suo nuovo nome - 'l'immaginazione'.

Rabbenu stava dando un indizio, un grande indizio, sul tipo di tribolazioni che le anime di Am Israel avrebbero dovuto sopportare prima della redenzione. Sappiamo tutti che lo **yetzer harà** si veste in tutti i nostri desideri, immoralità e tratti caratteriali negativi. La maggior parte di noi ha imparato a discernerlo, perché dopo tutto, tutti capiscono che rubare ed uccidere sono atti sbagliati.

Rabbenu comunque, ha rivelato che le cose che già riconosciamo come negative non sono la radice principale del problema. Quasi tutti sanno che queste cose sono sbagliate, cerchiamo di evitarle e cerchiamo di sradicarle dal profondo di noi stessi. Eppure oggi c'è un nuovo tipo di esilio, qualcosa che non è mai stato visto prima, vale a dire, l'esilio della nostra anima più profonda.

Lo **yetzer harà** di oggi è molto diverso da quello del passato, e utilizza diverse armi e tattiche per combattere contro di noi. Ai giorni nostri, visto

che siamo molto vicini alla redenzione, e quindi impegnati nel chiarire e rettificare la radice stessa del male, lo *yetzer harà* ha escogitato un nuovo stratagemma con cui combattere: la forza dell'immaginazione.

La radice dello *yetzer harà* oggi è “l'immaginazione”, e questa forza d'immaginazione opera attraverso i nostri pensieri e i nostri sentimenti. Come? Magnificando le nostre trasgressioni e i nostri problemi e dipingendo un quadro della nostra realtà che è pieno di menzogne e distorsioni.

La nostra immaginazione ci dipinge un'immagine di una “realtà” che non esiste. Assorbe una determinata situazione e la fa apparire eccessivamente grave e molto più estrema di quello che effettivamente è nella realtà, pommandoci di paura e ansia finché non iniziamo veramente a credere a tutti quei pensieri negativi. A sua volta, questo ci fa sentire distanti da Hashem.

Ecco perché questa forza è chiamata la “forza dell'immaginazione”, perché nasconde la verità che è solo Hashem a creare la nostra realtà, che è solo Lui a supervisionare tutto e, nella sua bontà, sostiene incessantemente il mondo intero. Ogni giorno Hashem compie per noi nuovi miracoli straordinari e ci porta la salvezza sempre più grande. Ha meraviglie che ci aspettano e che non ci sogniamo nemmeno.

Eppure questo *yetzer harà* chiamato “immaginazione” crea pretese che sembrano reali e, in quanto tali, nasconde la Divina Provvidenza di Hashem da noi. La nostra immaginazione ci dipinge un quadro di un mondo apparentemente pieno di diversi tipi di forze o poteri, che sembrano totalmente distinti dalla realtà, che tutto è Hashem. Come per esempio se guardiamo i primi ministri o i presidenti, uomini d'affari, computer, progressi tecnologici e una miriade di altre cose che sono tutte solo pedine nel piano di battaglia dell'immaginazione.

In questa generazione, una persona siiede affascinata davanti allo schermo di un computer che gli mostra “finestre” in mondi e luoghi all'interno di siti che confondono completamente il suo cervello, fino a quando inizia a pensare che la scienza e l'ingegno umano sono ciò che governa il mondo.

In un mondo che si muove “in avanti” così velocemente, alla disperata ricerca della prossima grande cosa o di andare in posti dove “nessun uomo è mai giunto prima”, una persona può a volte sentirsi sola e spaventata e chiedersi: “Da dove verrà il mio aiuto?”<sup>3</sup> Ecco, così è come funziona la forza dell'immaginazione. La sua missione è farci dimenticare che le regole di D-o stanno facendo girare il mondo e ci nasconde la verità che solo Hashem ha fatto, e sta facendo, tutto.

L'immaginazione lavora diligentemente per acciecarci, per nascondere così la luce di Hashem dalle nostre anime Ebraiche. Ogni volta che riesce a nascondere la mano della Provvidenza da noi e nascondere la nostra stretta connessione con D-o, cadiamo nella paura, nell'ansia, nella disperazione e nella tristezza. Perché succede questo? Perché la vera fonte della nostra vitalità e della *gioia di vivere*, proviene dalla nostra connessione con Hashem.

Quando qualcuno viene arruolato nell'esercito, una delle prime lezioni che gli viene insegnata come nuova recluta, è come ***conoscere il tuo nemico***. Anche noi siamo soldati nell'esercito di Hashem, e dobbiamo imparare a riconoscere chi è il nostro nemico e sapere come opera. Rabbi Nachman ci ha rivelato che ancora di più di quanto lo *yetzer harà* vuole che una persona pecchi, il suo vero desiderio e la sua vera vitalità deriva dalla ***tristezza*** che si prova dopo essere inciampato.

Quindi proprio perché la neshamah di ogni ebreo è così buona, pura e santa, che la "forza dell'immaginazione" ha come scopo di prendere da lui la vitalità, convincendolo appena inciampa spiritualmente, che ora si trova nella peggior situazione possibile. Incomincia incoraggiandolo, facendogli credere di trovarsi ad un livello molto più alto rispetto a quello che effettivamente è, credendo che certe azioni, pensieri e comportamenti sono già ormai di suo dominio.

Quindi, una volta che questo stato immaginario

è stato interiorizzato, lo yetzer hara fa cadere l'uomo, dritto in un peccato o in qualche fallimento e, di conseguenza, gli fa vedere e credere di essere assolutamente privo di valore. Questo continua fino a quando una persona diventa confusa da tutto questo stress e alla fine, la menzogna di essere una nullità lo sopraffà, nascondendogli tutto il tempo e tutti gli sforzi che ha speso veramente per sforzarsi sinceramente di superare i suoi desideri.

In questo modo, la nostra immaginazione indebolisce e degrada ai nostri occhi tutte le cose buone che abbiamo realizzato fino ad ora. Ci nasconde tutti i meriti e le buone azioni che abbiamo acquisito in Cielo e nasconde tutta la luce e la bontà nascoste dentro ognuno di noi. Oggi, ci sono persone che sono diventate così confuse dalla loro immaginazione che hanno iniziato a credere che forse a loro manca l'anima, o che non sono veramente ebrei, o che, per lo meno, semplicemente non sono brave persone.

Questo è quello che vuole l'inclinazione al male: separarci dalle nostre anime e da Hashem; una volta che viene raggiunto questo obiettivo, può iniziare a governare su una persona. Questo è quello che viene chiamato 'divide e conquista'. E come domina su di noi? Attraverso le nostre paure e le nostre preoccupazioni. Dipinge nella nostra mente una "realtà virtuale" fatta di cose spaventose e preoccupanti che in realtà non esistono, costruendo montagne da dei cumuli di terra.

Ogni ebreo, senza eccezione, dal più piccolo al più grande, è una parte di Hashem, e il nostro più profondo desiderio e ambizione è di essere uniti al Creatore del mondo e sentire l'infinito amore che esiste tra Lui e noi. Anche se un ebreo riesce a guadagnare un sacco di soldi e ad acquisire molte proprietà, volando in giro per il mondo, girovagando in vari paesi, senza che gli manchi nessuna delle belle cose che il mondo ha da offrire, non troverà mai riposo o tranquillità. Non sarà mai veramente felice, perché tutte queste cose non sono ciò che veramente gli manca.

Quello che ci manca davvero è una vera connessione con Hashem.

Eppure, in mezzo a questa lotta, “il Guardiano d’Israele non dorme né sonnecchia”<sup>4</sup> ma ci invia grandi Zadikim, gli unici nella generazione, che, anche in mezzo alla profonda oscurità, ci danno una mano per illuminare le nostre anime in questo ultimo periodo del nostro esilio.

Ci aiutano a trovare la strada giusta e a ritornare in quel luogo tranquillo e riposante a cui apparteniamo veramente, un luogo di *emunah*, un luogo in cui abbiamo una vera, sentita connessione con Hashem. Ci rivelano consigli meravigliosi che vengono attinti dal cielo, in modo miracoloso. Quando siamo connessi a questi Zadikim e ascoltiamo i loro

---

4 *Tehillim*, 121:4

consigli, possiamo trovare la fonte d'acqua vivente che sostiene le nostre anime nell'oscurità di questo esilio finale.

Rebbe Nachman di Breslev dice: *“Attraverso il consiglio che viene rivelato nel mondo, la emunah cresce... e in questo modo, riceviamo il nostro rimedio per i colpi duri ... e questo è un aspetto del patto con il mondo – in principio c'è l'oscurità, poi c'è la luce. E nella misura in cui viene rivelata più luce, il che significa tramite i consigli, l'oscurità, che è la mancanza di consigli, viene allontanata, e così cresce la emunah ... e per mezzo di questo è possibile il rimedio principale”* (Likutey Moharan, parte 2, lezione 5).

Quando meritiamo di imparare e di comprendere i percorsi e i consigli che gli Zadikim ci stanno insegnando, siamo in grado, lentamente ma sicuramente, di raggiungere le sicure sponde della vera *emunah*, che è l'*emunah* che dimora nei nostri cuori. Allora, e solo allora, una persona merita la pace interiore e l'armonia, insieme alla comprensione che tutto quello che succede è per il meglio, che non c'è affatto disperazione nel mondo e che tutto si trasformerà in salvezza e redenzione.

Quando la *emunah* risplende dentro di noi, il nostro cuore sente la sicurezza della protezione del “Guardiano d'Israele”, che non dorme e non rimarrà in silenzio finché non brillerà la luce del nostro giusto Mashiach e finché non riempirà il mondo e tutta la creazione con gioia e felicità.



## CONSIGLI PER LA *EMUNAH*

- (I) **“La vera essenza della conoscenza consiste nel sapere che non sappiamo nulla.”**

Per iniziare a correggere la nostra *emunah* dobbiamo essere in grado di accettare il controllo di Hashem sul mondo, anche quando non riusciamo a comprenderlo. Comprendere che “la vera essenza della conoscenza consiste nel sapere che non sappiamo nulla” ci conduce ad un livello spirituale molto elevato. Per quanto siamo in grado di accorgerci di non capire il modo in cui Hashem guida il mondo, la verità è che non ci viene richiesto di capire. Il nostro compito principale, infatti, è trovare la nostra *emunah* nonostante D-o sia celato.

Soprattutto al giorno d’oggi, ora che D-o è maggiormente nascosto, la rivelazione di *Hashem Yitbarach* nonostante la sofferenza e la confusione, rappresenta il più alto livello di *emunah*. Imparando ad accettare la nostra realtà, possiamo raggiungere questo livello.

- (II) **Accettare con amore, accettare con gioia**

I modi in cui Hashem governa il mondo sono molteplici, soprattutto adesso che, trovandoci nel

periodo che precede la redenzione, il mondo intero attraversa innumerevoli rettifiche per prepararsi ad essa. Talvolta, Hashem controlla il mondo in modi che possono essere difficili da accettare. Lo possiamo vedere nelle nostre stesse vite, nelle vite di chi ci circonda, e persino attraverso l'intera nazione. Spesso accadono cose difficili da comprendere, e non siamo in grado di prevedere dove ci porteranno.

È per questo motivo che occorre cercare consigli che ci aiutino ad affrontare una realtà in cui non sempre è facile accettare ciò che ci accade.

Rabbi Nachman ci insegna che esistono consigli che sono 'meravigliosi' (*Likutey Moharan II, 5*), e quando ci rendiamo meritevoli di ricevere tali consigli possiamo riconoscere la giusta via, e attraversare in pace le acque tempestose che altrimenti ci avrebbero spezzati.

Per poter comprendere i consigli degli Zadikim, dobbiamo prima comprendere una regola fondamentale. Ogni persona possiede due grandi abilità che gli permettono di ottenere, correggere e trasformare in meglio le cose che lo circondano. Queste abilità esistono dentro di noi, e sono rappresentate dal potere del pensiero e della parola. Utilizzando correttamente il pensiero e la parola, ognuno è in grado di plasmare il mondo che lo circonda per il meglio.

È necessario credere in noi stessi e nelle nostre abilità. I consigli degli Zadikim sono simili a dei

‘semi’ che permettono alla *emunah* di germogliare dentro di noi.

La strada è lunga, ma possiamo continuare a fare progressi ricordando quanto segue:

- Siate coscienti che tutto ciò che accade è originato da D-o, che agisce in virtù della supervisione Divina.
- Considerate che tutto ciò che accade è senza dubbio per il nostro bene. Questo può condurre ad un livello sempre superiore attraverso l'accettazione amorevole di ciò che accade, e quindi attraverso la realizzazione che “Senza dubbio, *Hashem Yitbarach* mi ama.”
- Siate felici di qualsiasi cosa accada (poiché questo è in conclusione il più alto livello di *emunah*), dal momento che tutto andrà certamente per il meglio. In questo modo, con la *emunah*, è possibile danzare di gratitudine e dire ad Hashem, “Non sono in grado di comprendere, ma so che Tu, Papà, alla fine, veglierai sempre su di me. E sono sicuro che, anche adesso, Tu mi stai preparando qualcosa di più grande di ciò che posso immaginare al momento.”

Così facendo, un passo alla volta, nel nostro cuore e nella nostra mente si apre un nuovo sentiero. Esso rappresenta la comprensione che, discendendo su di noi dal Cielo, ci rivela i doni che abbiamo ottenuto attraverso il dolore e la sofferenza. Allora, avremo

meritato di raggiungere un livello nel quale siamo consapevoli che ciò che ci accade è per il nostro bene, e pertanto avremo meritato di comprendere quale bene scaturirà dalla nostra sofferenza. Si tratta di un livello di consapevolezza del tutto nuovo, e di una nuova prospettiva che si apre per ognuno di noi.

Occorre sapere quanto segue: ***non è possibile riparare ciò che c'è di sbagliato al mondo, ma è possibile riparare le lenti attraverso le quali guardiamo il mondo.***

### (III) Il mondo rivelato e il mondo celato

D-o governa il mondo in due maniere principali:

Il mondo rivelato rappresenta la realtà nella quale siamo in grado di comprendere cosa Hashem voglia da noi, e nella quale siamo tenuti a fare dei sacrifici per soddisfare il volere di D-o.

Il mondo celato rappresenta la realtà piena di contraddizioni e difficoltà, il luogo in cui non riusciamo a comprendere nulla del modo in cui Hashem governa il mondo.

Ogni volta che ci troviamo davanti a domande che ci lasciano confusi, dobbiamo accettare di fare dei sacrifici per accettare con amore e gioia l'operato di D-o, dal momento che 'qualsiasi cosa D-o faccia, la fa per il nostro bene.' Questa è la nostra prova. Nella pratica, queste stesse domande cessano di esistere

nel momento in cui comprendiamo di non essere in grado di comprendere.

(IV) **“Qualsiasi cosa D-o faccia, la fa per il nostro bene”**

Occorre comprendere di non poter sempre comprendere il modo in cui Hashem governa il mondo e guida ognuno di noi singolarmente, ed è necessario sapere come affrontare questa mancanza di comprensione quando ci troviamo in situazioni in cui non riusciamo a capire cosa Hashem voglia da noi.

Il consiglio, è di annullarsi al cospetto di Hashem. L'autore di *Maor V'Shemesh* (Rabbi Klonimous Kalman) ci spiega che quando una persona si rende conto di non poter comprendere l'operato di Hashem nella propria vita, deve tenere a mente che succede tutto per una ragione. Sebbene possa sembrare che 'tutto trami contro di noi', la spiegazione è che semplicemente Hashem non vuole rivelarci tali ragioni, e pertanto non possediamo le capacità per comprendere che cosa Lui voglia da noi.

Quando ci troviamo in una situazione del genere, il consiglio è di ricordare che “Qualsiasi cosa Hashem faccia, la fa per il nostro bene.” È soprattutto in questi momenti, quando nulla ci appare chiaro, che possiamo rafforzarci grazie alla consapevolezza che 'non capiamo nulla.' È in questi momenti che diciamo ad Hashem, “Padre, in questo momento sto ricevendo uno schiaffo, ma accetto la Tua autorità

su ogni cosa. So che tutto questo è davvero per il mio bene.”

Questo genera un immenso tikkun, una rettificazione spirituale, che a sua volta contribuisce alla *emunah* che risiede in una persona. Quando siamo in grado di attraversare una tale oscurità con *emunah*, cominciamo ad ascendere spiritualmente. Nuovi mondi si aprono davanti a noi, e in questo modo diventiamo meritevoli di ricevere una fonte di saggezza e comprensione completamente nuova.

(v) **“Se fai del bene, non verrai forse perdonato?”<sup>5</sup>**

Dopo aver rifiutato l’offerta di Caino, Hashem gli disse, “Perché il tuo volto si è oscurato? Se fai del bene, non verrai forse perdonato?”<sup>6</sup> Occorre comprendere cosa Hashem volesse davvero dire a Caino. Il Rambam e gran parte dei suoi commentatori spiegano che il vero significato delle parole di Hashem era chiedere a Caino per quale motivo si fosse rattristato, e perché fosse ridisceso dal proprio livello di *da’at* (la propria consapevolezza di D-o).

Caino si era lasciato andare alla tristezza e alla disperazione, chiedendosi, “Perché sforzarsi tanto, quando non posso comunque riuscire a servire Hashem?” E D-o gli disse, “Se fai del bene, non verrai forse perdonato?” Questo significava che, guardando

---

<sup>5</sup> *Bereshit*, 4:7

<sup>6</sup> *Ibid*, 6:7

ciò che era accaduto come eventualmente mirato ad un bene superiore, e mantenendo un giudizio positivo di sé stesso, Caino sarebbe stato perdonato anche se la propria offerta era stata rifiutata. E cosa rappresenta questo ‘perdono’? Il termine Ebraico, *se’eit*, (nel verso indica il ‘perdono’) possiede la stessa radice di *hitnasut*, che significa ‘elevarsi.’ D-o stava spiegando a Caino che si sarebbe elevato ancora più in alto e sarebbe diventato più grande di suo fratello Abele.

Questo significa che, se Caino avesse affrontato in modo positivo questo ostacolo, dicendo a sé stesso, “Bene, la mia offerta non è stata accettata, ma continuerò a fare il mio lavoro. Continuerò a provare, e non mi abbandonerò al pensiero che D-o non mi voglia o che mi stia rifiutando. Egli deve avere le Proprie ragioni, anche se io non sono in grado di comprenderle in questo momento” – allora avrebbe potuto ottenere un grande miglioramento nel mondo.

Che cosa è accaduto a Caino? Aveva preparato la propria offerta con le più meravigliose intenzioni spirituali, ma aveva ricevuto un rifiuto da parte di Hashem – allora la sua faccia si era rabbuiata, ed egli era caduto nello sconforto. In quel momento, Hashem ci stava rivelando un grande segreto. Hashem dice: “Questa giornata non ti è andata bene? Non hai avuto successo negli studi, nelle preghiere, negli affari? Va bene, ma perché sei triste? Non conosci il concetto per cui *‘se fai del bene, verrai perdonato’*?”

Se affronti questo ostacolo alla giusta maniera, con *emunah*, allora il tuo servizio a D-o sarà persino migliore di quello di Abele, poiché la radice di Caino è, dopotutto, maggiore di quella di Abele. È per questa ragione che Caino è in grado di servire D-o ad un livello più alto di quello di Abele. Perché? Perché quando una persona affronta una sconfitta accettando l'umiliazione e l'insulto che ne derivano, sente la sua anima bruciare. Il dolore e la sofferenza originati da questo sacrificio personale sono allora considerati una prova dell'offerta posta davanti ad Hashem.

#### (VI) **Esistono due tipi di sacrificio personale**

Vi è il sacrificio di chi intende fare del bene o avere successo, e vi è il sacrificio di chi accetta i propri fallimenti con amore. Nel secondo caso, il 'sacrificio' è costituito dalla persona stessa. In questo modo, una persona sacrifica la propria anima ad Hashem.

Il sacrificio che Caino avrebbe potuto offrire ad Hashem era appunto sé stesso, con tutto il proprio cuore. Se il sacrificio fosse riuscito, Hashem avrebbe potuto compiere correzioni meravigliose nell'uomo così come nel mondo. Secondo quel concetto che può essere riassunto con le parole, "Hashem, il tuo D-o, circonciderà il tuo cuore,"<sup>7</sup> Hashem avrebbe potuto prendere questa umiltà e trasformarla in un fascio di luce che avrebbe annullato ogni desiderio malvagio o tratto negativo del carattere per portarlo ad un livello estremamente alto.

Tale era la prova di Caino, l'accettazione del regno di Hashem sul mondo anche qualora avesse dovuto significare una condizione sfavorevole per sé stesso, dal momento che anche il fallimento era stato posto sulla sua strada per volere di Hashem. Se Hashem non ti permette di avere successo, cosa puoi fare?

Vi è un grandissimo yetzer harà che non intende lasciarti ottenere un così grande tikun, e per questo tenta di riempirti il cuore di colpevolezza nei confronti di te stesso o degli altri, e ti fa provare rabbia verso un fallimento. Ma la Torah ci rivela che tutto dipende da come si affronta quello stesso fallimento. Ti sarà capitato, in alcuni giorni, di esserti impegnato a fondo per non arrabbiarti, per studiare la Torah, o per essere gentile con qualcuno, e di avere fatto tutto questo con intenzioni sincere. Eppure, nonostante tutto, le cose sono andate comunque male. In questo caso, la prova che ti è stata posta davanti non è rappresentata dal fallimento in sé, ma dalla tua reazione a quel fallimento. Riconoscendo che questa è la vera prova che dobbiamo affrontare, possiamo trarne che i nostri fallimenti ci vengono inviati da Hashem.

È per questa ragione che Hashem ha chiesto a Caino, “Perché il tuo volto si è rabbuiato?” Perché hai perduto la tua da’at? (intelletto) Se attraverso questo fallimento ti rafforzerai e continuerai a giudicare positivamente l’operato di Hashem,

allora Lui ti dirà, “Continua a servirMi con gioia, e io ti solleverò nel luogo del ‘perdono’ e di se’eit nel significato di *hitnasut* (elevarsi).” In questo modo, ogni volta che fallirai, starai catalizzando una così grande correzione nel mondo che Hashem ti eleverà persino più in alto di Abele.

## (VII) Il pianto del cuore

Quando la *emunah* di una persona si incrina ed è vicina a spezzarsi, e nessun consiglio, preghiera, rimedio o merito dei nostri antenati sembra aiutare, la cosa da fare è gridare dal cuore per poter ricevere consigli in grado di risollevarci con la *emunah*. Non occorre gridare a gran voce. Più precisamente, bisogna seguire il senso del verso, “Il loro cuore gridò ad Hashem,”<sup>8</sup> poiché questo è un grido che proviene solamente dal cuore.

“Dalle profondità, grido a te Hashem!”<sup>9</sup> Le profondità a cui ci si riferisce sono quelle del cuore, poiché è lì, nel profondo, che si può trovare consiglio. Il vero consiglio si nasconde sempre dietro un vetro, ed è nostro compito infrangere quel vetro.

Come possiamo far sì che il nostro cuore gridi ad Hashem?

Rabbi Natan spiega che, “Prima di tutto, abbiamo

---

<sup>8</sup> *Eichah*, 2:18

<sup>9</sup> *Tehillim*, 130:1

bisogno che Hashem ci aiuti.” Come può aiutarci? Quando siamo sotto pressione e ci sentiamo schiacciati, la prima reazione è quella di reagire, correre via e distruggere tutte le pareti. Per poter raggiungere un luogo che ci permetta di gridare dal cuore, abbiamo bisogno di accettare la situazione in cui ci troviamo e la sofferenza che ne deriva. Dobbiamo sollevare il nostro lamento perché raggiunga Hashem, pregare e chiamare a gran voce, e tenerci stretti alla consapevolezza che tutto ciò che fa, lo fa per il nostro bene.

Quando una persona subisce un’umiliazione o cade in disgrazia e nonostante ciò rimane tranquilla, (Rabbi Nachman ne parla in *Likutey Moharan* I, 6, quando dice: “Una persona dovrebbe restare in ascolto davanti alla propria umiliazione e mantenere la calma e il silenzio”) può arrivare sulla strada che porta al compimento della vera *teshuvah*. Qui, Rabbenu ci insegna che il dolore dell’anima provocato dall’imbarazzo ci spinge a reagire, ma che se rimaniamo in silenzio, allora il nostro cuore comincerà a gridare verso Hashem.

È in questo modo che si riesce a gridare dal profondo del cuore. Accettare situazioni dolorose e stressanti con *emunah* e amore fa sì che il nostro cuore cominci a gridare, e che ci vengano rivelati consigli meravigliosi.

Rabbenu spiega come prima della rivelazione di questi consigli il mondo di una persona rimanga nell’oscurità, ma che attraverso di essi sia possibile

raggiungere Hashem. Qualsiasi altro consiglio che, per quanto saggio, ci allontani da Hashem, non è un consiglio veritiero, poiché la verità avvicina ad Hashem mentre la menzogna ci allontana da Lui.

È per questo che la *emunah* si costruisce soprattutto attraverso la sofferenza, poiché è in quel momento esatto che una persona acquisisce una comprensione del mondo del tutto nuova. Questo processo viene chiamato ‘dalle profondità,’ e tali sono i nobili insegnamenti che rischiarano la mente di una persona, le donano nuova *da’at*, e le permettono di vedere la vita sotto una nuova luce.

### **(VIII) Creare una connessione con lo Zadik**

La rivelazione principale di questi consigli deriva dalla connessione che si riesce a stabilire con lo Zadik, che si è reso meritevole di venirne a conoscenza in prima persona. In ogni generazione, vi sono Zadikim che sono stati in grado di compiere i chiarimenti necessari per meritare una vera *da’at*.

Come spiega Rabbi Natan: quanto più una persona avverte una connessione con lo Zadik che per primo ha scoperto i veri consigli, tanto più facilmente può raggiungere il luogo in cui il proprio cuore può gridare a gran voce. Questa è la base del nostro tikun. Attraverso questi due aspetti, che possono essere riassunti come la connessione con lo Zadik e il grido del cuore, ci vengono rivelate una saggezza

del tutto nuova e una rinnovata comprensione. La luce della nostra anima comincia a risplendere, e ne derivano meravigliosi consigli.

(IX) **“E tu lo imprimerai nel tuo cuore.”<sup>10</sup>**

In principio, la *emunah* di una persona è costituita dalla sua consapevolezza che esistono D-o, la Torah, e le mizvot. Tuttavia, mancano l'aspetto dell'illuminismo e del sentire veramente questa *emunah* nel proprio cuore. Imprimere la *emunah* nel proprio cuore significa essere consapevoli e sentire nel profondo che tutto deriva da Hashem, che supervisiona ogni dettaglio attraverso un perfetto controllo Divino.

La nostra reazione ad una situazione stressante o dolorosa è in grado di mostrarci in che modo siamo riusciti a imprimere la *emunah* nel nostro cuore. Quando ci sentiamo umiliati o in imbarazzo, reagiamo adirandoci e cercando vendetta? O ci rendiamo meritevoli di aver mantenuto una reazione diversa e di aver sentito nel nostro cuore che tutto ciò che ci è accaduto è stato di certo per volontà di Hashem, in quanto parte della Sua divina supervisione, e che tutto è per il nostro bene?

***Imprimere la emunah nel cuore*** comporta un sentimento di calma mentale, pace e tranquillità dell'anima, e felicità interiore nel sapere che

---

10 *Devarim*, 4:39

tutto è davvero opera di Hashem e pertanto può trasformarsi in meglio da un momento all'altro.

Questo è il percorso tracciato da Re David, che disse, “Scelgo la strada della *emunah*.”<sup>11</sup> Vuol dire scegliere, cercare e trovare Hashem in ogni cosa, e credere che tutto accade per il nostro bene. I cabalisti spiegano che la parola ebraica utilizzata per dire “*scelgo*,” *bacharti*, possiede un valore numerico di 620, lo stesso valore di *keter*, o corona.

La luce di *keter* è rappresentata dalla luce nascosta che viene rivelata ad una persona quando quest'ultima sceglie la strada della *emunah*. Si tratta della luce attraverso la quale gli Zadikim vedono il controllo di Hashem su ogni cosa al mondo, ed è grazie a questa luce che essi si rendono meritevoli di accogliere sempre più *emunah* nei loro cuori.

Quando una persona si ritrova nell'oscurità, tutti i pensieri che dedica ad Hashem purificano la sua anima con correzioni illimitate, e in quel momento assiste alla rivelazione di parte di quella luce nascosta.

## (X) **L'apatia santa**

Hashem ha posto molti tratti differenti nel cuore delle persone, e uno di questi è l'apatia. Solitamente, si tratta di una caratteristica negativa che spinge

---

11 *Tehillim*, 119:30

una persona a non fare nulla di effettivo, ma vi è anche 'l'apatia santa'.

Talvolta, quando ci accade qualcosa, tendiamo a prenderla troppo a cuore. Occorre essere consapevoli che questo accade per opera dello *yetzer harà*, che mira a farci cadere. Quando il nostro cuore cade, si abbandona alla pesantezza e alla tristezza nei propri confronti e nei confronti degli altri e del resto del mondo. Quando questo accade, diventa molto difficile pensare e agire nel modo migliore. Questo indebolimento della volontà e delle buone azioni di una persona è esattamente ciò che lo *yetzer harà* vuole ottenere.

“Più del peccato, lo *yetzer harà* desidera la caduta che segue il peccato stesso.” Pertanto, ogni volta che ci troviamo in situazioni difficili – causate dalle azioni degli altri, da eventi che interessano il mondo intero, o dai nostri stessi fallimenti – il consiglio migliore che possiamo ricevere è di agire secondo l'apatia santa e dire: “Non mi importa. Sarà quel che sarà.”

Non siamo stati noi a creare il mondo, e non siamo noi a crearlo nuovamente ogni giorno e rinnovarlo in continuazione. C'è un limite alla responsabilità che possiamo attribuire a noi stessi. Il nostro compito è fare del nostro meglio e tenere lontano il male quanto più possibile. Allo stesso tempo, vi sono cose che semplicemente non siamo in grado di influenzare, e in questo caso dobbiamo soltanto dirci, “Non mi importa.” Lo scopo principale di tutto

questo è portare il nostro cuore in una condizione di calma e compostezza.

L'apatia santa, il ripeterci che “sarà quel che sarà,” è uno strumento che ci permette di riconoscere il fatto che ogni cosa deriva da Hashem, e che dunque tutto è per il meglio. Abbiamo bisogno di questo consiglio in modo da non cadere nella trappola della disperazione e della tristezza. Questo consiglio contiene le fondamenta per la costruzione del livello più profondo della *emunah*.

Il Re Chizkiyahu, che era un portentoso Zadik e discendeva dalla radice dell'anima del Mashiach, commise un errore quando decise di prendere sulle proprie spalle una responsabilità eccessiva. Chizkiyahu non si era mai sposato e non aveva avuto figli, allorché il profeta Yishayahu si recò da lui e disse, “Tu morirai, e non vivrai,”<sup>12</sup> intendendo che dopo la propria morte in questo mondo non vi sarebbe stato alcun posto per lui nel Mondo a Venire.<sup>13</sup> Chizkiyahu chiese, “Per quale ragione?” Il profeta rispose, “Perché non ti sei sposato, e non hai mai avuto figli.” A quel punto Chizkiyahu disse, “Sì, ma attraverso la Ruach Hakodesh ho potuto vedere che avrò dei figli che saranno malvagi e faranno cose terribili. Per questo non mi sono sposato, perché vedo ciò che accadrà”.

Yishayahu gli rispose: “Ciò che Hashem fa in

---

12 *Yeshayahu*, 38:1

13 *Tanna d'Bei Eliyahu Rabbah* 8

questo mondo non deve preoccuparti. È una tua mizvah sposarti e fare figli. Fà il tuo lavoro e Hashem farà il Suo. Ciò che Hashem fa non è un tuo problema. Perché ti preoccupi? Devi solo accettarlo con amore”.

Re Chizkiyahu si pentì, si sposò ed ebbe dei figli. Suo figlio Menasheh fu infatti un uomo molto empio e portò tutto Am Israel a peccare, esattamente come Chizkiyahu aveva predetto. Il Re, tuttavia, non aveva predetto la fine della storia, perché Menasheh stesso compì una grande *teshuvah* e divenne uno dei più grandi ba’alei *teshuvah* mai vissuti.

Pertanto, c’è il concetto che dobbiamo annullare noi stessi e accettare che sia Hashem a comandare il mondo. A volte dobbiamo praticare la saggezza insita nel detto: “Perché preoccuparmene? Io non sono D-o.” Invece di turbarmi perché non c’è nulla che io possa fare in una certa situazione, mi limiterò a ricordarmi che non sono io a controllare il mondo.

(XI) **Cessa di essere saggio e inizia ad essere semplice<sup>14</sup> – il segreto del destino.**

Ci sono molte situazioni nella vita in cui la mente di una persona è confusa e non sa cosa scegliere. Non per nulla Hashem mette una persona in questo

---

14 A reference to Rebbe Nachman’s famous story “The Clever One and The Simple One”

tipo di situazioni: esse gli danno la possibilità di ottenere un'enorme rettificazione spirituale.

C'è un consiglio che dice: “Cessa di essere **saggio** e inizia ad essere **semplice**”. Significa che dobbiamo semplicemente dire ad Hashem: “Il mio intelletto arriva solo fin qui. Da qui in poi, non ho idea di cosa fare. Tuttavia, io voglio davvero solo quello che vuoi Tu, così d'ora in poi mi comporterò come una persona semplice. Sto creando una connessione con Te, Hashem, e lascio ogni mia decisione a Te: qualsiasi cosa ne venga, viene da Te.”

Quando non sappiamo cosa fare e lo diciamo ad Hashem, chiedendo: “Guidami nel modo che Tu conosci e che Tu sai essere il migliore”, questa è la via del ‘Semplice’, della ferma convinzione che qualsiasi cosa accada è esattamente ciò che Hashem vuole.

Quando cerchiamo davvero il bene e non riusciamo a trovarlo, possiamo tornare da Hashem avendo una semplice conversazione con Lui. Tutto ciò che ne deriva è verità, e rappresenta il Suo volere. Perché in questi momenti, Hashem vuole solo che abbiamo una semplice e onesta *emunah*. Hashem poi trasformerà qualsiasi cosa sia stata scelta ‘per caso’ nel vero volere di una persona, anche se quella persona non lo aveva pianificato dal principio.

Il *tikun* dipende dalla nostra capacità di mantenere la nostra felicità in un momento di indecisione, e di avere fiducia in Hashem, poiché è da Lui che

deriva qualsiasi cosa avvenga. Questo è il segreto chiamato “il segreto del destino”. Al tempo del Beit Hamikdash, il Cohen Gadol prendeva due capre per espiare i peccati del popolo di Israele alla vigilia di Yom Kippur. La mizvah consisteva nel prendere due capre gemelle che non avessero differenze visibili e decidere solo attraverso le sorti gettate dal Cohen Gadol quale delle due avrebbe espiato i peccati col proprio sangue nel posto più sacro al mondo, e quale sarebbe stata sacrificata alle forze impure.

Questo aneddoto fa riferimento alle situazioni in cui non sappiamo quale strada scegliere, poiché entrambe sembrano identiche ai nostri occhi. Attraverso parole semplici ed *emunah*, restituendo il controllo del mondo ad Hashem, possiamo elevarci al *segreto del destino* e Hashem può infine chiarirci la verità.

Possiamo ottenere una semplice *emunah* nel ridare il controllo ad Hashem. Questo è l'opposto dell'investigazione e dell'indecisione, dell'angoscia e del dubbio su cosa sarà e cosa potrebbe accadere. Tutte queste perplessità derivano soltanto dal consiglio dello yetzer harà, (l'istinto al male) che tenta di indebolire la nostra forza e impedirci di prendere iniziativa. Quando seguiamo il buon consiglio del **Semplice**, questo crea fiducia nella gentilezza e nella bontà di Hashem dentro i nostri cuori, e in queste condizioni sentiamo il Suo amore per noi e la Sua Divina e personale supervisione su di noi.

**(XII) “Osserva, qui mi offro in dono.”**

“È una cosa molto buona che una persona si conceda completamente ad Hashem e si affidi a Lui quando il giorno arriverà.”

Quanto segue è il testo del ‘concedere sé stessi’ e ‘creare una connessione’ che i *Chassidei Breslev* ripetono ancora oggi secondo la pratica di Rav Yitzchak Breiter, uno dei maggiori *Chassidim Breslev* in Polonia:

“Signore del Mondo, io mi concedo a Te, insieme a tutte le mie azioni, ai pensieri e alle parole, dal cibo che mangio, a ciò che bevo, quello che apprendo, che prego, e che respiro – e in questo giorno (*specificando il giorno*) concedo che il destino di tutti i miei figli e di chiunque dipenda da me segua il Tuo volere e desiderio di bene.”

Possiamo aggiungere qualcosa a questo ‘concedere sé stessi’ creando una connessione tra noi e i veri Zadikim ripetendo quanto segue: “Osserva, sto creando una connessione tra me stesso, tutte le mie azioni, pensieri e parole, ciò che mangio, bevo, apprendo, prego e respiro – tutti i miei figli e le persone che dipendono da me, e tutti i veri Zadikim della nostra generazione, compresi tutti i veri Zadikim che riposano nella polvere, in particolare Rabbi Nachman, figlio di Simcha e Faighe.”

Questa è davvero una cosa buona da fare. Dopo non avremo più bisogno di preoccuparci di nulla, poiché

ci siamo affidati ad Hashem, e se Hashem vorrà farci agire in modo differente, anche noi vorremo agire in modo differente, secondo la Sua volontà (*Sichot HaRan, capitolo 2*).

È in questo modo che i Chassidim riuscivano ad essere felici tutto il giorno, perché avevano completa fiducia che Hashem li stesse guidando nella giusta direzione, secondo il Suo volere, per il perseguimento del bene. Non si affaticavano nel controllare e indagare ogni piccola cosa, poiché sapevano che troppe ricerche e investigazioni possono portare alla confusione e all'errore. Piuttosto, andavano avanti a vivere le proprie vite con semplicità ed *emunah*, in nome del Cielo.

Certo, abbiamo comunque bisogno di ritagliarci uno spazio per compiere *cheshbon nefesh*, ma per il resto della giornata dobbiamo impegnarci ad essere felici. Questo è il concetto di concedersi e fidarsi di Hashem. “Farò ciò che devo fare e saprò che Hashem governa il mondo.” Questo è un grande concetto che, con il tempo, solleva una persona da tutte le sue preoccupazioni e la conduce in un luogo di grande felicità in cui è libera di servire Hashem, e basta.

### (XIII) **Rettifica del Mondo dell'Emanazione**

Il livello più alto di *emunah* è il livello associato con il mondo spirituale noto come *Mondo dell'Emanazione*.

Ci sono grandi Zadikim che hanno meritato di fare da carro (nel senso di veicolo) per la Shechinah attraverso la loro connessione con quel mondo. Essi ci sono riusciti sapendo in ogni momento, con tutto il loro cuore, che “*Ein od Milevado* – Non c’è alcuno oltre a Lui”<sup>15</sup>, che tutto, davvero tutto, è solo l’atto di Hashem.

Ognuno di noi ha una parte nella rettifica del *Mondo dell’Emanazione*. Ogni neshamah contiene una parte che proviene dalla radice spirituale chiamata *l’Emanazione*. Quanto più è grande la percentuale di emanazione nella propria neshamah, tanto più quella persona avrà bisogno di lavorare a questa rettifica nel mondo. Vi sono anime che possiedono solo un uno per cento in questo tikun, e poi ci sono gli Zadikim, come Re David, che è chiamato la quarta gamba del carro sacro, e come Yosef HaZadik e Moshe Rabbenu, il cui intero essere era dedicato alla completa acquisizione del livello di “*Ein od Milevado*”.

Cos’è il *Mondo dell’Emanazione*? È il luogo dove è vietato a una persona di fare qualsiasi *hishtadlut*, sforzo o fatica, e dove è semplicemente necessario lasciare tutto ad Hashem. Nella realtà del Mondo dell’Emanazione, l’*hishtadlut* è una macchia. Suggerisce che vi sia una mancanza in Hashem, per così dire, poiché quando una persona sta facendo uno sforzo per agire, sta effettivamente dicendo:

---

15 *Devarim*, 4:35

“Hashem, Tu non hai fatto abbastanza qui, pertanto ho bisogno di agire”.

Ecco perché vediamo che Yosef HaZadik non fece alcuno sforzo per uscire di prigione e solo dopo dieci anni, quando vide il capo dei coppieri, capì che era tempo per lui di essere rilasciato. In verità, avrebbe potuto essere liberato in qualsiasi momento, ma Yosef HaZadik fece un leggerissimo sbaglio nel suo ragionamento. Pensò che quello che Hashem voleva in quel momento era che lui facesse un qualche minimo sforzo dopo quei dieci anni di inattività, con così grande *emunah*, domandò al capo dei coppieri di ricordarlo al Faraone quando lo avesse rivisto dopo il suo rilascio. Questo non era perché si stesse affidando a degli esseri umani per la propria salvezza, D-o non voglia. Piuttosto, erroneamente pensò che Hashem avesse disposto le cose per lui in modo che quella conversazione avvenisse, e che lui facesse qualcosa per ottenere il proprio rilascio.

Tuttavia, a causa di quest'unica conversazione, Yosef dovette aspettare altri due anni in prigione, cosicché fosse del tutto chiaro che “*Ein od Milevado*”.

Alla fine, come fece Yosef a uscire di prigione? Non solo con l'aiuto del Cielo, ma interamente per decreto del Cielo. Hashem disse a Yosef: “Quando deciderò di rilasciarti, in quello stesso giorno, tu diverrai re su tutto l'Egitto. Dominerai gli Egiziani, e affinché tu domini le forze dell'impurità, la cui essenza è che

esse ‘dominano il mondo’, non è appropriato che tu lo creda in nessun modo.

Spetterà a Me a fare tutto!”

#### (XIV) **I Sette Pastori**

Le vite dei Sette Pastori sono state spese a chiarire che Hashem fa tutto nella Creazione. Il livello di *emunah* del Mondo dell’Emanazione è sapere che perfino quando alzi la tua mano, è in realtà Hashem che la sta alzando. Non c’è alcun movimento e nessuna azione che una persona faccia che non sia, in realtà, solo Hashem.

Vediamo questo anche con Moshe Rabbenu. Era stato un pastore fino all’età di settantanove anni, e quando Hashem lo decise, divenne immediatamente il redentore di tutto Am Israel. Non a caso, quale fu il peccato di Moshe che gli impedì di entrare nella Terra? Colpì la roccia invece di parlarle, aggiungendo un pò del proprio *hishtadlut* a quello che D-o gli aveva comandato di fare.

Non siamo certamente al livello dei Sette Pastori (Avraham, Yitzchak, Yaakov, Yosef, Moshe, Aharon e David). Ad ogni modo, ognuno di noi ha bisogno, al suo livello, di pregare per questo e chiarire la quantità di *hishtadlut* che è giudicata necessaria per il proprio livello. Se ne facciamo troppo, potremmo star allontanando la redenzione.

A volte, una persona decide di intraprendere una certa azione, ma non sa quanto sforzo debba effettivamente metterci. Il consiglio è allora di pregare e fare *hitbodedut*, creare una connessione con gli Zadikim che sono da una radice del Mondo dell'Emanazione, come Yosef HaZadik e Moshe Rabbenu, e chiedere ad Hashem che Egli gli dia la corretta comprensione di quanto sforzo debba metterci, di cosa fare e cosa non fare.

La Torah ci insegna una grande lezione dalla storia di Yosef, ossia che una persona può creare grandi problemi e disordini decidendo di agire quando non dovrebbe. L'*hishtadlut* deve essere compiuta come parte di un processo di profonda chiarificazione, *emunah*, e semplicità. Sono esse ad indicare ad una persona la strada che intende davvero percorrere. Così, quando una persona si troverà presa da domande o dubbi su quanta *hishtadlut* compiere, e pregherà per questo, verrà aiutata dal Cielo e guidata al punto della verità.

Rabbenu, Rabbi Nachman di Breslev, ci ha rivelato che il principale *tikun* nelle generazioni finali è di rafforzare noi stessi e seguire il cammino della *emunah* e della semplicità. Attraverso la preghiera, l'*hitbodedut* e connettendosi ai veri Zadikim, possiamo imparare come creare una connessione tra i nostri cuori e Hashem, e illuminare noi stessi con l'amore e il timore di Lui.



## CONSIGLI PER LA FELICITÀ

### (I) **La gioia di servire Hashem**

Si narra di un uomo che, avvicinandosi alla propria morte, era molto afflitto. I suoi compagni tentavano di rallegrarlo dicendogli, “Ripensa a tutta la tua vita e alle mizvot che hai compiuto, tutti i meriti che ti sei guadagnato!” Ma nulla riusciva a donargli sollievo. Rabbi Levi Yitzchak di Berditchev ne aveva sentito parlare e aveva esclamato immediatamente, “Andrò da lui e gli restituirò la forza.”

Si recò dall'uomo, che gli disse di essere spaventato all'idea di non aver fatto abbastanza in questo mondo. Rabbi Levi Yitzchak rispose, “Sono pronto a fare un patto con te. Se mi assicuri che d'ora in poi, fino alla tua morte, sarai felice, ti donerò tutto il mio Mondo a Venire.” L'uomo chiese immediatamente, “Sei disposto a mettere tutto per iscritto?” E il Rav rispose, “Certamente.”

I due firmarono un accordo in cui si diceva che Rabbi Levi Yitzchak trasferiva tutto il proprio Mondo a Venire a questo Ebreo. Nel momento in cui l'uomo ricevette un dono così meraviglioso, dimenticò completamente le sue sofferenze e

riacquistò la propria felicità. Passarono alcune ore, e l'Ebreo lasciò questo mondo con grande felicità. Allora, in molti andarono da Rabbi Levi Yitzchak e gli chiesero, “Comprendiamo come tu volessi dare forza a un altro Ebreo, ma dargli tutto il tuo Mondo a Venire?! Solo per un paio d'ore di felicità?!” Il Rav rispose loro, “Valeva la pena dare via tutto il mio Mondo a Venire per rendere felice un altro Ebreo.”

La felicità è l'obiettivo degli Zadikim, e da questa storia possiamo vedere fino a che punto gli Zadikim siano pronti a dare agli altri per rafforzare la felicità di un solo Ebreo.

Rabbi Nachman disse: “Il segreto per il successo è rafforzare la propria felicità. La felicità deriva dal correggere la nostra *emunah* ed essere consapevoli che tutto ciò che Hashem fa è per il nostro bene. Quanto più una persona riesce a rafforzarsi, che sia in salita o in discesa, quanto più riesce a correggere i difetti nella propria *emunah*, tanto più avrà successo.”

A proposito di Yosef HaZadik si narra che “ogni cosa che faceva, Hashem la rendeva un successo.”<sup>16</sup> Era Hashem a donargli il successo, e il Midrash spiega perché: Yosef era sempre felice e in virtù di questa felicità danzava continuamente. Quando qualcuno inizia a danzare dalla felicità, questo è il suo successo. Pertanto, Rabbi Nachman insegna che

---

16 Bereshit, 39:3

dobbiamo cercare sempre il modo di mantenere uno stato di felicità perenne.

Quando una persona riesce ad essere felice in ogni situazione, tutto ciò che potrebbe accadergli perde importanza, poiché sta sempre rendendo un grande servizio ad Hashem. Sta rendendo il servizio dell'*emunah*. “Sono felice perché credo che Ti importi di me, Hashem, che Tu mi stai aiutando, e che, alla fine, tutto andrà per il meglio. Pertanto, di cosa dovrei preoccuparmi?!”

Essendo un immenso servizio, la felicità porta bene e benedizioni a chi la esercita, poiché il più grande *tikun* del mondo è compiuto attraverso l'*emunah*, e il modo per dimostrare la nostra *emunah* e la nostra fiducia in Hashem è la felicità. Per questo, quando qualcuno si trova in difficoltà, il miglior consiglio è: comincia a saltare, ballare e cantare per esprimere la tua gratitudine, poiché in questo modo attirerai su di te la benedizione che recitiamo: “Quando ero in difficoltà, Tu mi hai risollevato”<sup>17</sup> e sarai meritevole di sentire che, persino nel mezzo della tua sofferenza, è possibile trovare conforto. Questa speciale salvezza viene chiamata *siyatta di'shmaya* (Assistenza Divina), e discende su una persona nei momenti più difficili. Essa corregge i difetti nella nostra *emunah* e ci permette di osservare direttamente e chiarissimamente, la supervisione Divina di Hashem sulle nostre vite.

## **(II) Essere felici del nostro servizio limitato**

In tutta onestà, i nostri cuori dovrebbero davvero bruciare perennemente per Hashem, e dovremmo santificare noi stessi attraverso molte opere sante. Tuttavia, nella pratica, ogni cosa santa che riusciamo a fare per Hashem, anche la più piccola, conta come una grande opera, sia essa una singola parola della Torah, una preghiera, o una moneta data in offerta. E tutto questo è tanto più vero per la nostra generazione, ora che molti ostacoli e difficoltà si intromettono sulla strada per impedirci di compiere ogni mizvah.

Specialmente ora, dunque, ogni singola parola assume un'importanza fondamentale ed è preziosa agli occhi di Hashem. E a causa di questi innumerevoli ostacoli sulla nostra strada, abbiamo bisogno di concentrarci solo sui nostri successi, di gioire di ogni mizvah, e di considerare quanto care siano ad Hashem tutte le volte in cui qualcuno indossa i tefilin, recita una parola della Torah, o compie un qualsiasi atto di gentilezza.

Dobbiamo evitare di minimizzare ogni buona cosa che facciamo, “perché ciò che per noi è piccolo, per Lui è grande.” Andate a fondo per trovare i vostri lati positivi, e siatene felici, proprio come ne è felice Hashem! Tutto ciò vi darà la forza di continuare a compiere il bene in questo mondo.

### (III) **Aspetti positivi**

“È necessario che una persona si impegni a cercare i propri lati positivi, poiché è risaputo che si debba sempre stare attenti ad essere felici e a distanziarsi dalla tristezza. È sufficiente che una persona guardi dentro di sé in cerca di un aspetto positivo, sia esso il compimento di una mizvah o di una buona azione, perché riacquisti nuova vitalità e raggiunga la felicità. In questo modo, egli può spostarsi dal lato del giudizio a quello del merito” (*Likutey Moharan 1, 282*).

Il fatto stesso che esistiamo e che siamo vivi, è una gentilezza meravigliosa che viene eseguita da Hashem ogni giorno. Quando ci ricordiamo i nostri punti positivi e ne gioiamo, quando diciamo ‘Grazie’ a D-o, meritiamo di apprezzare tutto il bene che Hashem ci manda, e questo Gli permette di aumentare la nostra dose sempre di più.

### (IV) **Un buon occhio**

Quando un Ebreo si abitua a guardare il mondo di buon occhio, quando è solito dire cose benevole su ogni altro Ebreo, quando tenta di giudicare positivamente anche qualcosa che presenta qualche difetto, e quando tenta di trovare lati positivi nelle altre persone, allora Hashem dona a quell’Ebreo il dono della felicità.

Rabbi Nachman ci dice che per meritare la felicità dobbiamo ricercare la radice della bontà in ogni cosa che percepiamo come ‘non buona’.

## (V) Ringraziare Hashem

La redenzione finale, che rappresenta il più alto livello di perfezione, è un aspetto del Mashiach ben David. David discende dal seme di Yehudah, così chiamato dall'Ebraico *todah* e *hoda'ah*, ringraziamenti e lodi ad Hashem.

La natura umana ci porta a sentire con tutto il cuore ogni dispiacere e ogni mancanza nelle nostre vite, mentre rimaniamo indifferenti nei confronti delle cose piacevoli, talvolta persino ignorandole.

A tutti noi accadono cose meravigliose in ogni momento, ma poiché non vi prestiamo attenzione, non ne ricaviamo alcuna luce. Il segreto del Mashiach ben David è l'altezza della felicità, ovvero, la capacità di guardare e sentire ogni cosa buona che ci circonda, anche la più piccola. Quando siamo in grado di farlo e di osservare la bontà di Hashem, una luce immensa entra nella nostra anima e ci riempie di felicità.

Hai una tazza di caffè da bere! Possiedi un frigorifero, che contiene persino del cibo! Questa è vera felicità! Una così grande porzione della tua realtà è colma di cose eccezionali. Se inizi a guardare tutte queste piccole meraviglie quotidiane e a ringraziare di averle intorno a te, acquisirai il tratto della felicità.

Come funziona? Lo *yetzer harà* – l'immaginazione – tenta di indebolire la nostra sensibilità per le cose buone e di intensificare la nostra sensibilità

per ciò che ci manca. Agisce come un veleno spirituale, e dopo un pò, fa sì che una persona si abbandoni alla tristezza. È per questo motivo che, per la nostra generazione, la migliore cura per l'anima è rappresentata dalla gratitudine e dalle lodi ad Hashem. Questo attira un fascio di luce verso la persona che, discendendo dalla 'redenzione generale,' addolcisce tutti i suoi giudizi.

Il Midrash afferma che un tempo Hashem esclamò, "Per quanto tempo e in quante generazioni ho cercato l'anima di David, il mio servo, e l'ho trovata nel campo di Moav!" (*Bereishit Rabbah*, 50) Perché Hashem era così meravigliato? Perché aveva detto, "Ho trovato un Ebreo a cui inviare tutte le sfide che l'uomo potesse sopportare, e lui Mi ha risposto solo con ringraziamenti, canzoni, e lodi! Egli, dunque, è la radice del Mashiach!"

(VI) **Essere grati – trasformare 'io sono' in 'io non sono nulla'**

Quando riceviamo qualcosa di buono o abbiamo successo in qualcosa, dobbiamo dire immediatamente 'grazie' e prendere atto che è tutta opera di Hashem. Questo è un grande *tikun*, poiché quando diciamo 'grazie' eleviamo il nostro successo alla radice da cui deriva tutta l'abbondanza.

Facendo questo, trasformiamo 'io sono' in 'io non sono nulla.' Nulla deriva da me; è tutto per merito di Hashem. Una volta preso atto che ogni

nostro successo deriva dalla Fonte Superiore, questi successi possono durare. Questa luce di gratitudine ci rende umili, e l'umiltà ci rende felici.

## (VII) **Danzare e battere le mani**

“Danzare e battere le mani addolcisce ogni giudizio” (*Likutey Moharan 1,10*). Perché i nostri cuori sono così pesanti e impauriti? Qual è la radice delle nostre paure? Tutto questo deriva dai giudizi celesti che aleggiano su di noi come risultato dei nostri peccati.

Quando danziamo e battiamo le mani in nome di Hashem, tutti questi giudizi vengono addolciti. Quando i giudizi spariscono, la pesantezza e le paure che coprono il nostro cuore come maschere spariscono con essi. In quel momento la luce di Hashem può raggiungere il nostro cuore, e quando questo accade, iniziamo immediatamente a sentirci leggeri e felici. Tutto questo deriva dall'addolcimento dei giudizi.

Danzate cinque minuti al giorno! In tutta Breslev, è risaputo come questo sia un grande rimedio.

Yosef rimase in prigione per dodici anni, e dovette impegnarsi per non abbandonarsi alla disperazione per tutto ciò che gli era accaduto. Quale consiglio utilizzò per affrontare questi momenti difficili? Quando arrivò in Egitto per la prima volta e venne fatto schiavo nella casa di Putifar, “Hashem era con Yosef, ed egli

divenne un uomo di successo.”<sup>18</sup> Il Midrash rivela che egli raggiunse il successo poiché era un *ish kafuz*, un uomo che ballava.<sup>19</sup> La parola *kafuz* si riferisce a un orso che balla, e Yosef riuscì a superare le difficoltà che lo affliggevano danzando come un orso. Secondo quanto affermano i nostri commentatori, alcuni orsi amano danzare, e per questo Yosef apprese queste ‘danze degli orsi’ e ottenne una felicità genuina nonostante la situazione difficile in cui si trovava.

Dopo aver passato un anno nella casa di Putifar, Yosef andò incontro ad un dolore ancora maggiore e venne messo in carcere, dove continuò a ottenere benefici dal momento che “qualsiasi cosa facesse, Hashem la rendeva un successo.”<sup>20</sup> Cosa gli consentì di avere successo in prigione? Lo stesso meraviglioso consiglio che lo aveva già portato al successo nella casa di Putifar. Danzare come un orso! Ogni giorno, per tutti i dodici anni della sua incarcerazione, Yosef ripeté la propria ‘danza dell’orso.’ Fu questo che gli permise di elevarsi al di sopra delle circostanze – accettandole a braccia aperte – e di raggiungere una vera felicità e connessione con Hashem.

Tale è il segreto della danza. Danzare non rappresenta una profonda missione intellettuale, ma rimane un ottimo consiglio per combattere la tristezza e la depressione. È un vero e proprio rimedio. Al giorno d’oggi sentiamo parlare sempre più delle

---

18 *Bershit*, 39:2

19 *Bershit Rabbah* 86:4

20 *Ibid* v 23

innumerevoli malattie legate alla tristezza e alla depressione, e di conseguenza conosciamo le molte cure in circolazione, come il Retalin, per bambini, o il Klonix o Valium per gli adulti. Se da un lato è vero che prendere queste pillole aiuti a rilassarsi, dall'altro, l'unico modo per tenersi alla larga da troppe medicine è affidarsi ai consigli dello Zadik.

Dobbiamo tenere a mente che Yosef rimase in prigione dall'età di diciott'anni fino al compimento dei trenta. Non furono certo anni di *mochin d'gadlut*, né furono caratterizzati da vivacità mentale o benessere. Il santo Zohar racconta di come Yosef affrontò sofferenze tremende in prigione, e di come a sua volta dovette combattere con la tristezza e il dolore.

Se Yosef fu in grado di ottenere successo, fu anche perché seguì il consiglio della danza. In aggiunta, era solito fare capriole ed esclamare “*Ain od Milvado!*” dopo ognuna. Tale pratica è chiamata elevazione al “*Mondo dei Cerchi*”: un'altra capriola, un altro “*Ain od Milvado.*” Questo sforzo continuo gli permise di liberarsi dalle nuvole della tristezza, continuamente spinte verso di lui dallo *yetzer harà*. Questo era il lavoro svolto da Yosef nel corso dei suoi dodici anni di prigionia.

## **(VIII) Canzoni allegre**

Vi è un consiglio molto semplice che dovrebbe accompagnarci per tutto il giorno se vogliamo

combattere l'immaginazione e i suoi ripetuti tentativi di enfatizzare ogni problema e riempirci la testa di preoccupazioni:

Ascoltare molte canzoni allegre.

Cercate di ascoltare o cantare quante più canzoni allegre. Le canzoni derivano da un luogo molto alto, e la felicità che comunicano allontana lo stress, rilassa i nostri pensieri e fa entrare nuova aria per ridurre la pressione che ci portiamo dentro. La musica allegra è in grado di trasformare i nostri pensieri e renderli positivi e piacevoli.

#### (IX) **Comportatevi da sciocchi**

“Meritare la felicità è il più difficile dei servizi che possiamo rendere ad Hashem, dal momento che la natura dell'uomo lo porta verso la tristezza e che, come è noto, la sofferenza e il dolore possono affliggere chiunque. Per questo motivo è necessario impegnarsi, con tutta la propria forza e facendo uso di tutti i consigli a disposizione, ad essere felici. Abbiamo già spiegato che il più delle volte non è possibile essere davvero felici se non ‘comportandosi da sciocchi’ o ‘raccontando barzellette,’ come facevano i santi *Tannaim* e gli *Amoraim* (i Saggi dei tempi della Ghemara). E oggi, poiché Israele è in esilio, la nostra felicità è in esilio con noi, ed è necessario liberarla da quest'ultimo” (*Otzer HaYirah, Simchah 35*).

(X) **La radice della felicità risiede nel mio  
essere Ebreo**

“Poiché l’aspetto principale delle frecce che furono scagliate contro la figlia del Re<sup>21</sup>, intendendo con ciò la Shechinah, che è la congregazione di Israele quindi la figlia del re, viene colpita dalle frecce che sono l’aspetto della tristezza. Per questo motivo non appena una persona intende far ritorno ad Hashem, finisce per provare un’immediata tristezza e un amaro senso di oscurità, D-o non voglia, e non può che impegnarsi ad essere felice in ogni momento. Come? Pensando che Egli non mi volle tra i gentili... Shelo Assani Goy”

Abbiamo bisogno di contemplare il significato dell’essere Ebrei, dell’essere figli del Re e così vicini al Santo Trono. Dobbiamo acquisire consapevolezza della nostra santa neshamah e del fatto che, anche se dovessimo fallire, nella nostra radice siamo pur sempre buoni, creati dal più elevato dei luoghi. È per questa ragione che non dobbiamo mai perdere la speranza, e che qualsiasi cosa accada, potremo sempre ritornare alla nostra neshamah e al Signore del Mondo.

Semplicemente a partire da questa realtà mi è possibile ringraziare Hashem ed essere immensamente felice: quando mi ha creato, Egli ha fatto di me un santo Ebreo e nient’altro. Egli mi ha donato una grande forza per agire nel mondo e risvegliare la santità che si trova dentro di me!

---

21 *A reference to the event from Rabbe Nachman’s story of the Seven Beggers*

(XI) **Far discendere la felicità dalla sua radice  
in Shabbat HaMalkah (Shabbat la Regina)**

La creazione avvenne soltanto per rivelare la pietà e la bontà di Hashem. Senza dubbio tutto esiste per il bene, nonostante il mondo sia pieno di rabbia e dolore. La ragione principale per la creazione dell'uomo è il raggiungimento dello 'scopo.'

E in che cosa consiste 'lo scopo'? *Shabbat HaMalkah*.

Il mondo intero continua a soffrire poiché il peccato dell'Adam HaRishon avvenne durante erev *Shabbat*, prima che Shabbat HaMalkah potesse giungere nel mondo. Se Shabbat fosse arrivato, un'inimmaginabile luce di euforia avrebbe pervaso il mondo intero.

È possibile far discendere la felicità su di noi concentrandoci sullo 'scopo', il che significa essere consapevoli che, alla fine, vi sarà il Mondo a Venire. Allo stesso tempo occorre ricordare che esiste la luce di Shabbat HaMalkah, che fu riservata agli Zadikim. Allora ogni cosa prenderà una piega positiva, e chiunque, anche l'ultimo degli ultimi, meriterà una sensazione di benessere che va oltre ogni descrizione.

Persino ora, se qualcuno fosse in grado di far discendere questa luce su di sé nonostante le sue afflizioni, egli meriterebbe sicuramente di emergere dal suo esilio nel 'Mondo della Trasformazione' e di ricevere ogni bene (*Likutey Halachot, Hilchot Brachah v'Hoda'ah*).

## (XII) **L'incenso**

“[L’olio e] l’incenso rendono felice il cuore.”<sup>22</sup> Per questa ragione, è opportuno recitare i passaggi che descrivono l’offerta dell’incenso con particolare attenzione. L’aspetto principale dell’elevazione delle scintille di santità dalle profondità dei gusci è rappresentato dall’incenso, e attraverso di esso diveniamo meritevoli della felicità (*Likutey Moharan 1, 24*). La sezione del ‘Pitum HaKetoret’ che recitiamo come parte del servizio di preghiera è, pertanto, una *segulah* per la felicità.

È scritto nel santo Zohar: “L’offerta dei sacrifici [si eleva] fino alla *Ein Sof*.” Questo è vero in particolar modo per l’incenso, che si eleva verso le altezze più irraggiungibili, fino a ‘*Ein Sof*’. Pertanto, nient’altro è in grado di sottomettere le bucce come l’incenso, poiché l’incenso purifica ogni luogo dalle klipot, persino quelle più basse, ed eleva e riconnette ogni cosa ad Hashem. Nella sua grandezza, esso può raggiungere persino i livelli inferiori (*Likutey Halachot, Pri’a v’Rvi’a v’Ishut 2:1*).

## (XIII) **La felicità nella santità**

La felicità nella santità rappresenta di certo un livello molto alto, poiché si tratta dell’aspetto principale del perfezionamento del nostro servizio

---

22 *Mishelei, 27/8*

ad Hashem – servire Hashem con felicità. La felicità è, d'altronde, il fine più santo di tutte le mizvot. Una persona che possiede una santa *emunah* dovrebbe essere felice per tutta la vita, in ogni momento, semplicemente ricordando la gentilezza che Hashem ha fatto discendere su di lei e traendone una santa *emunah*, a seconda del proprio livello.

L'aspetto principale della felicità è rappresentato dall'essere meritevoli di avvertire Hashem nella nostra vita e dalla consapevolezza che le nostre speranze, la nostra fiducia e la nostra salvezza discendono da Lui. Hashem è la fonte della vera luce, la quale è piacevole, dolce e con la quale nessun'altra felicità può competere, neanche lontanamente. È impossibile descrivere la profondità di questa felicità, e tuttavia, è possibile afferrare qualche briciola di questa gioia durante le festività, lo Shabbat, i matrimoni, e le celebrazioni delle mizvot.

Tutto discende da questa felicità, poiché la radice della neshamah è in grado di godere della luce di Hashem persino qui, in questo mondo inferiore. Ad ogni modo, occorre fare attenzione a non rovinare questa santa felicità scegliendo forme di gioia profane, come l'ebbrezza. Quest'ultima è una 'felicità' che finisce in dolore, tristezza e pentimento, poiché si tratta di una felicità derivante dalle lussurie di questo mondo (*Otzer HaYirah, Simchah*).

Vi sono persone che, a causa delle loro mancanze, cercano di raggiungere la felicità lasciandosi

andare alla lussuria, sia essa rappresentata dall'accumulazione di ricchezze e di proprietà, dalla ricerca dell'onore, o dal mangiare in modo sfrenato.

Questi sono tipi di felicità che, alla fine, conducono le persone verso una grande tristezza, poiché questa felicità parziale deriva dal mondo fisico. Non appena il sapore di un piatto scompare, si finisce per ritrovarsi con un cuore vuoto e con il provare una mancanza ancora peggiore di quella iniziale. A quel punto, occorrerà cercare altri piaceri sempre maggiori per riempire questo vuoto che avanza.

Tale è la radice di tutte le dipendenze del mondo.

Eppure, quando una persona si circonda di santa felicità, quella che deriva dal compimento delle mizvot, dai giudizi positivi sul mondo, dai ringraziamenti, dalla danza e dalla preghiera, accade esattamente l'opposto. Un'altra 'patina di lussuria' viene rimossa dal suo cuore, così come un'altra maschera di paura o tristezza. A quel punto, il cuore può aprirsi all'esperienza della luce di Hashem.

Quando Hashem riempie il nostro cuore, questo causa una sensazione di immensa felicità che non dipende da qualcosa di materiale, che finirebbe soltanto per sparire. Si tratta della felicità della connessione con Hashem, dell'avvertire appieno la fonte del bene, della consapevolezza della neshamah che risiede in noi, e dell'esperienza della luce di Hashem che ne deriva. Tale è la felicità del ritorno a casa dal Padre, da Hashem.

**(XIV) Preghiera**

“Signore della preghiera, della felicità, e della gioia; il cui luogo è quello della gioia e della forza, e davanti al quale non esiste tristezza, aiutami e salvami nella Tua immensa pietà, e rendimi meritevole di essere felice sempre e in ogni momento. Insegnami la saggezza e la strada dei buoni consigli. Mostrami la via che sarò meritevole di percorrere, rafforzandomi contro il dolore e la tristezza, distanziandomene senza lasciarli mai entrare per ferirmi, D-o non voglia – poiché io possa perseverare con tutta la mia forza in modo da far discendere su di me la gioia e la felicità in ogni momento. Allora, canterò e sarò felice in Te. Sarò meritevole di rafforzarmi attraverso questa grande felicità, fino a quando la gioia non raggiungerà i miei piedi e inizierò a danzare dalla felicità. Allora, sarò meritevole di studiare la Tua Torah e di compiere le Tue mizvot con grande gioia” (*Likutey Tefillot, Reb Natan*).

“Nonostante tutto ciò che ho affrontato, nel profondo del mio cuore io non voglio nulla di tutto ciò. Voglio solamente essere vicino a Te. Voglio essere meritevole di una grande felicità e di una completa *emunah*.”

Reb Natan ci insegna che possiamo ottenere l'essenza principale della felicità attraverso la preghiera e l'*hitbodedut*, e che, di volta in volta, possiamo ottenerne un pò di più.



## CONSIGLI PER *HITBODEDUT*

### (I) Ritorna ad Hashem, e crea una connessione con Lui

Rabbenu ci dice: “L’*hitbodedut* si trova su un livello più alto di qualsiasi altra cosa”, poiché praticando l’*hitbodedut* una persona può raggiungere lo scopo, che è quello di ritornare ad Hashem e creare una connessione con Lui.

“Questa è la via principale attraverso cui una persona può ricevere tutti i propri tikunim. L’*hitbodedut* è l’unica strada per correggere tutto ciò che c’è da correggere in questo mondo, e per raggiungere tutto ciò che abbiamo bisogno di raggiungere. Questo è ciò che ho appreso da Hashem, ovvero, che se una persona riuscisse a rimanere con Hashem per un’ora al giorno, sebbene non percepisca alcun risveglio in quel momento, o non riesca ad aprire bocca per pronunciare una sola parola e dimostri comunque di voler parlare, avrà meritato ogni bene e si vedrà risparmiato ogni giudizio dall’alto. Questo è vero dal momento che, attraverso questo servizio, egli può correggere ogni cosa – inclusi ‘**Nefesh**’, ‘**Ruach**’ e ‘**Neshamah**’ (i tre livelli della sua anima) e tutti i mondi e le generazioni che dipendono da lui, dall’Adam HaRishon fino al virtuoso Mashiach.

Tutto ciò è vero ed esiste realmente, posso garantirlo.” (*Dagli insegnamenti di Rabbi Nachman, annotate dal santo Rav Yitzchak Braiter, leader della comunità Chassidica Breslev in Polonia prima della Seconda Guerra Mondiale*).

(II) **Anche una persona malvagia può diventare uno Zadik a tutti gli effetti**

I libri sacri ci insegnano che, seguendo i consigli e praticando l'*hitbodedut*, è possibile rendersi meritevoli di ricevere tutti i *tikunim* per cui si è venuti al mondo, non importa che essi appartengano a questa reincarnazione o a reincarnazioni precedenti (nel corso delle quali non si era stati in grado di correggere ciò che era necessario).

Rabbi Alexander Moshe Lapidot scrisse che praticando un'ora di *hitbodedut* al giorno, persino il più malvagio degli uomini avrebbe potuto diventare uno Zadik a tutti gli effetti.

Fino alla generazione che ci precede, chiunque era consapevole che seguire questo consiglio permetteva di avvicinarsi ad Hashem e aprire ogni cancello. Ogni Ebreo, indipendentemente da dove si trovasse, poteva praticare l'*hitbodedut*. Il Ramchal in **Derech Etz Chaim** dice che, stando a quanto recita il **Mesilat Yescharim**, la maniera più efficace per rettificare tutte le **middot** (tratti del carattere) è praticare un'ora di ***hitbodedut*** al giorno.

Quando Rabbi Nachman rivelò a Rav Natan il concetto dell'*hitbodedut*, ovvero, parlare ad Hashem con parole proprie, Rav Natan, che era anch'egli un immenso studioso della Torah, comprese immediatamente che sarebbe diventato un Ebreo kasher, come si deve, soltanto seguendo questo consiglio. Lo yetzer harà non faceva altro che riempirgli la mente di qualsiasi tipo di pensiero, ponendo ogni sorta di ostacolo sulla sua strada, ed egli avrebbe potuto semplicemente parlarne con Hashem e chiedere la Sua pietà. Domandando ad Hashem qualsiasi cosa, Hashem stesso lo avrebbe aiutato a diventare una persona giusta e meritevole.

Facendogli dono di questo consiglio, Rabbi Nachman portò Rav Natan estremamente vicino ad Hashem. In passato, nulla era stato in grado di avvicinarlo ad Hashem come la rivelazione dell'*hitbodedut*. Il cuore di Rav Natan cominciò immediatamente a bruciare dentro di lui, ed egli si sentì trascinato verso Hashem con tutta l'anima.

**Rav Natan spiegò poi come, praticando un'ora di *hitbodedut* al giorno, una persona fosse in grado di entrare tra le ali della Shechinah e vivere con una supervisione Divina unica e personale al suo fianco. Hashem avrebbe disteso le Sue ali su di lui e lo avrebbe protetto lungo tutti i sentieri che avrebbe dovuto percorrere.**

Tra gli anziani di Breslev era risaputo che una persona che si fosse avvicinata allo Zadik, che avesse tentato di seguire la strada giusta, e che

avesse praticato l'**hitbodedut** non avrebbe avuto nulla da temere a questo mondo, poiché nessuno avrebbe potuto ricevere il permesso di avvicinare una persona che si dedicava all'**hitbodedut** almeno un'ora ogni giorno.

### (III) **Annullamento di sé**

Rabbenu spiega che l'unica maniera di connettersi alle proprie radici, il che significa vedere Hashem davanti ai propri occhi e sentirsi vicini a Lui, è l'annullamento di sé. L'aspetto più importante di questo insegnamento è che, fatta eccezione per l'**hitbodedut**, non esiste nessun'altra maniera per raggiungere l'annullamento di sé.

Quando qualcuno pratica l'**hitbodedut**, egli è in grado di amplificare le proprie preghiere personali e le proprie conversazioni con Hashem fino a diventare meritevole di nullificare un tratto negativo, e poi un altro, e poi un'altro ancora, e così via fino a rendersi meritevole di annullarli tutti e potersi liberare dello schermo di cattive azioni che lo separano da Hashem. A quel punto, egli può raggiungere il livello dei grandi Zadikim dell'antichità.

### (IV) **Regole pratiche per l'hitbodedut**

La pratica dell'**hitbodedut** può dirsi completa quando impegna un'ora al giorno. Ad ogni modo, quando si stanno muovendo i primi passi, è

possibile fare meno. L'importante è ritagliarsi un momento per parlare con Hashem ogni giorno. È poi necessario trovarsi in un luogo in cui non si possa essere disturbati. Ci si può sedere sull'erba, andare in una foresta, uscire dopo la mezzanotte. Lo si può anche fare durante il giorno, a casa, al tempio, o sulla spiaggia. È sufficiente che non si venga disturbati da nessuno.

Inizialmente sarà necessario superare molti ostacoli per riuscire a lasciar stare qualsiasi cosa e andare via. La nostra mente è colma di impegni da rispettare, e lasciare il telefono dietro di noi per uscire sembra impensabile. Ma quando torneremo, scopriremo qualcosa di ancora più stupefacente: per un'ora, il mondo intero è andato avanti benissimo anche senza di noi.

#### (V) **Quattro punti per l'hitbodedut**

***ishuv Da'at*** (*una mente calma*)

“Il fatto che l'intero mondo sia distante da Hashem è dovuto solo al fatto che le persone mancano di *yishuv da'at*. La cosa più importante da fare è di cercare di stabilizzare la propria mente” (*Likutey Moharan 2, 10*)

Lo *yetzer harà* prova costantemente a portarci in un luogo dove manchiamo di *yishuv da'at*, il che significa che proviamo preoccupazione, confusione e angoscia, cosicché le nostre menti e i nostri cuori non siano sotto il nostro controllo. Se una persona

impara la Torah o compie le mizvot in uno stato di angoscia, può dimenticare che l'intero scopo di tutte queste cose è di avvicinarsi ad Hashem.

Pertanto, la prima cosa da fare è di trovare un'ora al giorno in cui possiamo essere liberi da tutto lo stress della vita e calmare la nostra mente.

Dobbiamo sapere che lo scopo principale della giornata è quello di rilassarsi e trovare la pace per la nostra anima. All'inizio ciò riesce lentamente, finché non riusciamo a conquistare la pace interiore.

Il primo obiettivo del fare *hitbodedut* è di provare a conquistare un pò di pace nella mente. Può darsi che una persona debba attraversare un lungo periodo di tempo nella propria *hitbodedut*, per poi rendersi conto che non può fare molto. Niente parole, niente buoni pensieri. E allora, cosa può fare? Una persona lancia pietre, un'altra conta le formiche. Una persona mangia, un'altra si addormenta. Eppure ciò non conta! La cosa principale è di uscire, fare una passeggiata sotto il sole, annusare i fiori. La cosa principale è di stare da soli, prendersi una pausa dal ritmo febbrile della vita, rifugiarsi da Hashem.

Perfino questo – praticare l'*hitbodedut* senza proferire parole – crea **tikunim** immensamente potenti. Rav Natan dice che attraverso il silenzio nella propria *hitbodedut* una persona acquista il tikun da una parte del mondo all'altra e, lentamente, emerge dal proprio stato di inselvaticimento e confusione ed ottiene un nuovo, rilassato stato mentale.

Prima di fare *hitbodedut*, una persona è in uno stato simile a quando “la terra era vuota e desolata e l’oscurità copriva le profondità”.<sup>23</sup> Il consiglio di cui questa persona ha bisogno è dato subito dopo, nello stesso verso: “E lo spirito di D-o aleggiava sopra le acque”.<sup>24</sup> Questo è il sentiero che porta alla luce – connettersi con l’aspetto dello spirito di D-o che aleggia intorno a noi. Allora, con l’aiuto di Hashem, possiamo raggiungere l’aspetto di “e luce fu”.<sup>25</sup>

Il Ramchal spiega che ogni Ebreo possiede il tratto della “sapienza superiore” con cui è venuto al mondo. Questo è il segreto dei makifim (la luce intorno). Questa è la neshamah e la sapienza dentro di noi che vuole rivelarci i segreti del mondo. Ognuno possiede la capacità di comprendere idee immense. Ogni Ebreo può vedere da una parte all’altra del mondo. Ma quando siamo così immersi in questo mondo, cessiamo di cercare la nostra neshamah e iniziamo a disperare. Non appena una persona ottiene yishuv da’at, comunque, inizia di nuovo a volere la propria anima e a bramarla, ed è in quell’istante che essa inizia di nuovo a rivelarsi.

La redenzione individuale di ogni persona è la rivelazione della sua anima, che è la luce che Hashem ha messo dentro di lui. Questo è lo “spirito di D-o” menzionato precedentemente.

---

23 *Bereshit*, 1:2

24 *Ibid*

25 *Ibid* v. 3

Dopo alcuni mesi di pratica dell'*hitbodedut*, una persona inizia a notare come il proprio comportamento sia del tutto diverso di fronte a situazioni uguali a quelle che ha attraversato in passato. All'improvviso, sorride e ringrazia. Cos'è accaduto? La persona ha portato Hashem nella propria vita. La neshamah dentro di lui ora risplende di pensieri e sentimenti nuovi e meravigliosi. E questo succede anche se non sente sempre che la sua *hitbodedut* stia portando a qualcosa. Dopo un pò di tempo, egli scopre di essere cambiato e di guardare alla realtà con una prospettiva del tutto nuova.

### ***Ringraziare***

In *Likutey Halachot*, Rav Natan spiega che ringraziare Hashem è il servizio del Mashiah ben David. Un lavoro semplice, ma su un livello molto, molto alto.

Ringraziare significa dover riflettere sulla ragione stessa per cui si debba ringraziare Hashem. Il consiglio del serpente – l'Amalek dentro ognuno di noi – è di sentire e pensare a tutto quello che ci manca. Il nostro essere così abituati a sentire quel che ci manca e farcene angosciare è la klipat (il guscio) di Haman/Amalek.

Puoi dare a qualcuno molti soldi, una casa, una famiglia, una macchina... ma se il suo bollitore elettrico si rompe, camminerà nervoso finché non ne compra uno nuovo! Questo è il modo in cui opera lo *yetzer harà* – ci fa dare per scontato tutto quel che

abbiamo e allo stesso tempo fa sì che lo percepiamo come un bisogno essenziale. Eppure, se manchiamo di qualcosa proviamo grande angoscia e chiediamo “Perché capita a me?”.

Rabbenu ci insegna che il modo di sconfiggere lo *yetzer harà* conosciuto come “Haman” – chiamato così perché nonostante la sua grande ricchezza e potere dichiarò “Eppure tutto questo non vale niente per me...!”<sup>26</sup> – è di seguire questo consiglio: ringraziare.

Possiamo ringraziare per tutte le cose semplici e buone nella vita che ci succedono. Oggi abbiamo ricevuto una nuova attività; qualcuno ci ha preparato un pasto proprio come ci piace; nostro figlio è tornato a casa felice; tutti sono in salute; l’elettricità funziona; abbiamo l’aria condizionata per le giornate calde come oggi; la lavatrice non ha avuto problemi... decine di cose che sono semplici e quotidiane. Pensaci, e ringrazia.

Basta scegliere quattro o cinque cose per cui ringraziare ogni giorno. Grazie che io possa dire “grazie” e che possa uscire e fare *hitbodedut*! Quanto è meraviglioso che Hashem mi abbia avvicinato a questa comprensione! In questo modo, lentamente ma inesorabilmente, veniamo assorbiti in una nuova luce, una luce di felicità, perché vediamo la bontà di Hashem. Fino ad ora, semplicemente non ci facevamo caso.

Quando ci abituiamo a ringraziare e a meritare, attraverso l'*emunah* e la bontà di Hashem, di continuare a ringraziare perfino in tempi difficili, allora, quando Hashem è nascosto, troveremo che molte volte nella nostra *hitbodedut* Hashem ci rivelerà perché dobbiamo attraversare questa situazione difficile. In questo modo, meritiamo di raggiungere un livello di vera comprensione del bene che si può trovare nella difficoltà. Questo è il livello più alto di ringraziamento, sentire nel mio cuore che Hashem è buono qualsiasi cosa Egli abbia in serbo per me. Questo porta immensa gioia e guarigione.

Re David, la radice del Mashiach, affrontò disgrazie e persecuzione ogni giorno della sua vita. Cosa fece, dunque? Trasformò tutto in una lode ad Hashem e cantò canti di ringraziamento.

Rav Natan scrive che se una persona si abitua a seguire il consiglio di ringraziare, si meriterà di emergere lentamente dalla tristezza. Questo è vero perché ringraziare è la radice della felicità, mentre la tristezza viene dal morso del serpente, che è un aspetto del “Eppure tutto questo non vale nulla per me”.

Se seguiamo il percorso del ringraziamento meriteremo, col tempo, di vedere che tutta la nostra realtà è un unico grande atto di gentilezza.

## Giudizio

“Come possiamo fare per superare la paura? Giudicando le nostre azioni, poiché in questo modo una persona può rimuovere ogni paura elevandola ad uno stato di chiarezza e purezza. Allora, la paura di Hashem sarà l’unica a rimanere, poiché quando una persona non è in grado di giudicarsi da sé, verrà giudicata dall’alto...” (*Likutey Moharan 2, Lezione 15*).

Nella lezione 15, Rabbeinu ci insegna che uno dei *tikunim* più grandi è costituito dalla contemplazione delle proprie mancanze. È sufficiente che, durante la nostra ora quotidiana di *hitbodedut*, ci impegniamo a riflettere su un fallimento di quello stesso giorno, di quella settimana, o persino dell’ultimo anno, in cui abbiamo provato un pò di gelosia, non siamo stati in grado di pensare nulla di positivo su un’altra persona, o abbiamo indugiato in un altro tratto negativo.

È importante ricordare la regola seguente: lo *yetzer harà* ama l’esercizio che compiamo quando giudichiamo noi stessi. Ogni volta che ci fermiamo a giudicare il nostro operato, lo *yetzer harà* si fa più vicino e tenta di rafforzarsi. Ci dice, “Al contrario, questo è un grande tikun che tutti gli Zadikim hanno già incontrato. Ben fatto! Hai scoperto quale sia il tuo vero posto nel mondo.”

Una volta scoperte, contemplate e raccontate tutte le nostre debolezze, lo *yetzer harà* viene da noi e ci dice: “Ora che hai appreso così tanto su chi sei veramente, dimmi, c’è davvero qualche speranza per

te? Forse dopo aver passato mille anni in Gehinom, se sarai fortunato, ti troveranno un posto in qualche angolo sperduto vicino al cancello del Gan Eden...”

**Lo yetzer harà usa il lavoro che facciamo su noi stessi per appesantire il nostro cuore. Per questo motivo, l'esercizio del 'giudicare noi stessi' è molto pericoloso e rischia di far sprofondare una persona nella disperazione e nella depressione.**

Nella pratica quotidiana, è sufficiente che indentifichiamo uno o due tratti negativi dentro di noi. Ad esempio, oggi mi sono reso conto di essere arrabbiato. Oggi mi sono reso conto di essere geloso. Allora, sarà opportuno che io mi rechi da Hashem e gli dica: “Papà, abbi pietà di me. Non desidero questa rabbia, e non voglio questa gelosia. Aiutami a non essere così.” Questo è in grado di facilitare tutto il nostro lavoro spirituale.

Nella maggior parte dei casi, è difficile che una persona superi con successo questo momento di autocoscienza senza uscirne con il cuore a pezzi, a meno che non riceva ‘uno spirito dall’alto’ e non avverta immediatamente un grandissimo desiderio di pentimento e pianto. In generale, è importante che una persona si attenga al consiglio del giudicare sé stesso in maniera favorevole, in modo da avere la forza di continuare e non cadere.

Uno dei principali risultati del giudicarsi, è rappresentato dal fatto che non ci muoveremo nel mondo con una falsa immaginazione di noi. Tutti abbiamo giorni buoni, in cui le nostre preghiere

vengono spontanee e siamo in grado di compiere buone azioni, tuttavia, dopo una settimana ottima come quella appena descritta, può succedere che cadiamo in confusione e cominciamo a credere di essere gli Zadikim di questa generazione, o almeno uno degli Zadikim nascosti, e che siano le persone intorno a noi a impedire la redenzione...

**Nel suo libro, Michtav MeEliyahu, il Rav Dessler parla a nome del Maharal di Praga e dice che ad ostacolare la redenzione non sono le nostre mancanze e i nostri peccati, ma la falsità dentro di noi che ci impedisce di vedere la verità su noi stessi. Il lavoro del giudizio di sé rappresenta un immenso tikun poiché rimuove gli schermi tra noi e Hashem, e ci aiuta ad avvicinarci a Lui.**

È importante che impariamo a confessare e combattere il male senza finire per cadere. Vogliamo che accada l'opposto! L'obiettivo è essere felici di aver chiarito la verità, poiché tutta questa pulizia interiore crea una nuova vicinanza con il Signore del Mondo.

Rabbenu ci rivela che, giudicando noi stessi, possiamo rimuovere tutte le nostre paure. Questo è il segreto: tutte le nostre paure non derivano dall'oggetto della paura in sé. Nella realtà, non esistono 'cose spaventose', né Arabi spaventosi, né cani spaventosi. Piuttosto, esiste un decreto divino che impone che questa cosa venga a spaventarmi.

Perché? Le persone commettono ogni sorta di peccato e non se ne preoccupano. Solo dopo, arriva

il momento del giudizio. Quelle persone verranno giudicate, e il risultato sarà una paura profonda che le farà rinsavire e imporrà loro di giudicarsi da sole.

È per questo motivo che, seguendo il consiglio di giudicare noi stessi, non dovremo temere di venire giudicati dall'alto, poiché quel lavoro è già stato portato a termine da noi. "Quando vi è un giudizio dal basso, non vi è alcun giudizio dall'alto." Allora, nessun decreto verrà emesso contro di noi, e non avremo paura. Questo è il modo per liberarci di ogni paura.

Lavorando con costanza per seguire questo consiglio ci accorgeremo, anche dopo poche settimane, che tutte quelle cose di cui eravamo spaventati non hanno più effetto su di noi. Conseguentemente, dice Rabbenu, molti cancelli della Torah e molte preghiere si apriranno davanti a noi. Questo rappresenta la rimozione delle maschere e l'avvicinamento ad Hashem. Una persona che si affida alla verità merita che la Torah (che è essa stessa la verità) gli venga rivelata.

Lavorare al giudizio di noi stessi ci impiega solo per cinque minuti al giorno, durante i quali è necessario confessare una o due mancanze, affermare di volercene liberare, e chiedere pietà ad Hashem affinché ci salvi da queste cose. Quando, in questo mondo, una persona si comporta come un '*maestro della contabilità*', come viene definito dallo Zohar, allora non vi sarà Beit Din in grado di giudicarla nel Mondo a Venire. Al contrario, sarà Hashem stesso a

giudicare quella persona, e quando Hashem giudica qualcuno, egli è sempre giudicato innocente.

### ***Richiesta***

“Una persona dovrebbe imprimere nel proprio cuore che non vi è alcun potere o creazione al mondo in grado di sopperire alle sue mancanze, fatta eccezione per Hashem.”

Ognuno di noi, in qualche misura, presenta delle carenze spirituali e materiali. È importante fermarsi a contemplare come non vi sia alcun potere al mondo in grado di sopperire alle nostre mancanze, sia esso umano o angelico, eccetto Hashem. Anche qualora dovessimo fare appello al potere dello Zadik e creare una connessione con lui, egli potrebbe solo intercedere con Hashem. Lo Zadik è in grado di portare le nostre richieste di fronte al Re ogni volta che lo desidera, ma sta ad Hashem decidere di riparare alle nostre mancanze.

Pertanto, possiamo dire: “Aba,(Papà) lascio tutto nelle Tue mani. Sei stato Tu a portarmi a questo mondo senza potere. Non sono nulla rispetto a Te.” Questa è la chiave per vedere accettate le nostre richieste.

I Saggi stabilirono che prima di iniziare la preghiera della Amidà (Shmonah Esre') fosse necessario recitare le parole, “Hashem, apri le mie labbra.” Hashem, sei Tu a darmi la forza per avanzare le mie richieste. Questo è il modo perfetto per prepararsi a riconoscere il regno di Hashem.

Spesso ci impegniamo al pieno delle nostre capacità in questo mondo dell'azione, soprattutto, ad esempio, quando si tratta di questioni mediche o lavorative. Sebbene sia necessario compierli, questi sforzi dovrebbero comunque andare di pari passo con le richieste che avanziamo ad Hashem.

La radice della richiesta proviene da un luogo di: “Non sono nulla senza di Te. Solo Tu puoi aiutarmi.” In questo modo, le nostre suppliche generano un tikun e aprono i cancelli della richiesta. Allora, Hashem può soddisfare le nostre richieste per il nostro bene eterno.

In seguito, possiamo avanzare domande e richieste di spiegazione sul perché abbiamo determinati bisogni, e su cosa potrebbe accadere se, D-o non voglia, non ottenessimo ciò che vogliamo. Possiamo gridare con tutto il cuore, chiedere e implorare. Hashem ama le richieste che provengono dal cuore di ogni Ebreo. Ma se vogliamo davvero che le nostre preghiere vengano accettate, è importante ricordare che non siamo nulla e che ci rendiamo insignificanti davanti a Lui. Occorre ricordare che tutto ciò che viene da Lui è un dono.

(VI) **Chi oserebbe avvicinare una persona che pratica hitbodedut ogni giorno?**

Ogni giorno è una nuova opportunità. Ogni giorno, il mondo viene creato di nuovo. Nella Sua bontà, Hashem crea nuovamente il mondo ogni giorno, anche se non possiamo vederlo. Il nocciolo della

questione è che non esiste alcuna natura. Ogni giorno, Hashem decide che il sole sorgerà in cielo.

Un giorno, una persona si reca a compiere la propria *hitbodedut* e si rende conto che le sue parole scorrono con un'immensa d'vekut (vicinanza ad Hashem). Un altro giorno, scopre di non essere in grado nemmeno di sollevare un dito. Non fuoriesce nessuna parola. Può a malapena mormorare una richiesta d'aiuto. In giorni come questi, praticare il consiglio dell'*hitbodedut* risulta difficile e pesante, ma non dobbiamo disperare! Da un po' di tempo, il mondo dell'azione non è più nelle nostre mani. L'importante è evitare di cadere e fermarsi. Il nostro sforzo principale deve essere quello di rialzarci e uscire per la nostra *hitbodedut*.

Recati in un luogo per te confortevole, un posto in cui puoi rilassarti e trovare un po' di pace. Per quanto riguarda ciò che accade nella tua *hitbodedut*, affidati ad Hashem e lascia che sia Lui a guidarti. Egli sceglierà il percorso migliore perché tu raggiunga il tuo tikun. A volte, capita che ci sentiamo motivati a ringraziare Hashem con tutto il nostro cuore, e meritiamo di sentire la bellezza e la luce che deriva dal lodare D-o. In altri momenti, siamo solo in grado di percepire lacrime e dolore. Talvolta siamo ispirati e riusciamo a chiedere aiuto, e altre volte, non siamo ispirati affatto.

Può accadere che ci limitiamo ad arrancare nel fango, guardando il cielo. L'importante è trovarsi da soli, noi e Hashem, e camminare serenamente, senza venire disturbati. Cosa mi importa di ciò che

Hashem vuole da me oggi? Va tutto bene.

Vi sono giorni in cui sentiamo di non poter concludere niente, giorni in cui ogni sforzo sembra immane. Ci abbandoniamo sul divano con estrema difficoltà. Sempre con grande difficoltà, riusciamo a malapena a mormorare qualche parola stanca. Tuttavia, dovremmo sapere che esiste un tipo di *hitbodedut* la cui essenza risiede proprio nel sacrificio che compiamo nel combattere la fatica di farlo. Questo è un grande *tikun* per tutti quei giorni in cui ci sentiamo forti e riusciamo ad avere successo. Il sacrificio fatto quando eravamo ‘a terra’ è in grado di elevare tutti gli altri momenti al livello della santità, poiché in quel momento di difficoltà comprendiamo che nulla viene da noi. Il bene, il male, la forza di alzarci, le cadute improvvise, ogni cosa è guidata dal volere di Hashem.

È l'*hitbodedut* a condurre una persona, e non il contrario. Come in quel detto di Yaakov Avinu: “D-o, che mi hai guidato dal principio,”<sup>27</sup> poiché è scritto nei libri sacri che nella sua *hitbodedut* Yaakov fosse solito dichiarare: “Tu sei il mio pastore. Tu, Hashem, mi conduci su tutte le strade che devo percorrere.”

Rav Natan dice: “Chi oserebbe avvicinare una persona che pratica *hitbodedut* ogni giorno? Chi oserebbe disturbare una persona che trova rifugio tra le ali della Shechinah? (presenza divina)”.

---

27 Bereshit, 48:15





## CONSIGLI PER LA *TESHUVAH*

- (I) **“Dalle profondità, ho chiamato il  
Tuo nome.”<sup>28</sup>**

Nel tempo che precede la redenzione, è necessario chiarire il concetto di “i bambini si agitarono dentro di lei.”<sup>29</sup> Si tratta dell’esilio più difficile, poiché si tratta di un esilio finale che non abbiamo ancora provato. Questo esilio si svolge all’interno di una persona, nel momento in cui un Ebreo sente di contenere sia Esav che Yaakov dentro di lui. Tale è la lotta che ha luogo dentro una persona, che spesso ha difficoltà a comprenderne la natura.

Da un lato, nel passare davanti ad un ‘luogo di idolatria,’ un luogo di impurità, proprio come Esav ne veniamo attratti, dal momento che le forze dentro di noi ci fanno desiderare quel luogo. Subito dopo, passando davanti ad un luogo sacro, come una sinagoga, proprio come Yaakov ci rechiamo al suo interno e preghiamo con una assoluta *dvekut* (attaccamento), con tutto il nostro cuore e la nostra anima. Allora, quando abbiamo finito di pregare e torniamo in strada, Yaakov scompare improvvisamente e Esav prende il suo posto; e ancora, ci ritroviamo a desiderare ciò che è per strada.

---

28 *Tehillim, 130:1*

29 *Bereshit, 25:22*

Mentre Rabbenu si trovava ad un matrimonio, un attore recitava una scena in cui era vestito come un prete e, immediatamente, si trasformava in un rabbino. Cambiava costantemente, a volte recitando la parte del prete, altre quella del rabbino. Rabbenu commentò: “Tale è l’abitudine dell’uomo in questa generazione, talvolta prete, talvolta rabbino. A volte si comporta come gli angeli, e altre come un prete.”

Gli insegnamenti della Chassidut possono aiutarci ad identificare e spiegare queste forze dentro di noi. Se una persona seguisse soltanto ciò che legge nei libri sacri cadrebbe immediatamente preda della disperazione, poiché in poche ore si troverebbe in un luogo di sconforto e confusione. La ricerca strenua della verità è essa stessa causa della sua disperazione. Per questa ragione, tutti gli insegnamenti di Rabbenu ci vengono in soccorso per mostrarci come affrontare questo esilio interiore nel modo giusto.

## (II) **L’aspetto principale è la ‘ratzon’- la volontà**

Questo è il *tikun* che dobbiamo compiere prima della redenzione. Dobbiamo tentare di non cadere in confusione a causa del *mondo dell’azione*. In realtà, tutto ciò che accade nel *mondo dell’azione* è simile ad un film, o ad un sogno effimero. Ciò che accade nel *mondo dell’azione* è fuori dal nostro controllo, e non è che di passaggio. Pertanto, se, D-o non voglia, dovessimo trovarci in una situazione difficile, in verità tutto ciò che ci sta accadendo

potrebbe essere per il nostro bene in Cielo, poiché non è una situazione a creare la nostra realtà, ma la nostra **ratzon**!

Il Cielo continua ad osservare noi e le nostre reali intenzioni, e fintanto che continueremo a lottare per esse, avremo successo. Tale è l'inizio della *teshuvah*, ricordare chi siamo, e farvi continuamente ritorno. Questo può essere fatto chiamando a gran voce Hashem e dichiarando i nostri migliori desideri e volontà interiori.

Quando un Ebreo desidera qualcosa di buono, nonostante non sia ancora riuscito a mettere in pratica il proprio potenziale, il fatto che lo stia desiderando è di per sé qualcosa di molto grande. Questo accade poiché la *ratzon* è la forza creativa dell'universo, più forte del pensiero, delle parole e delle azioni.

La *ratzon* è alla radice di tutte le nostre azioni e del nostro potere. Per questo motivo, Rabbenu HaAri Hakadosh dice che la prima azione a cui assistiamo da parte di Hashem nella creazione del mondo è che “si elevò nella Sua *ratzon* per creare il mondo.” La frase “si elevò nella Sua *ratzon*” viene utilizzata poiché questo ‘elevarsi’ deriva solo dalla *ratzon*. Lo stesso accade per l'uomo; qualsiasi suo ‘elevarsi’ può avvenire soltanto attraverso la *ratzon*.

Persino quando ci sembra di non aver ottenuto nulla di concreto con la nostra *ratzon*, e ci sembra di non essere riusciti a realizzare i nostri desideri, o di trovarci sempre nello stesso posto, dobbiamo

continuare a far crescere la nostra *ratzon*. Qualche parola in più, qualche preghiera in più, qualche richiesta in più – poiché non è mai accaduto che una buona *ratzon* andasse sprecata!

È come con un conto in banca. Un giorno si depositano trecento *retzonot*, quello seguente se ne depositano cinquecento. Ogni giorno si depositano *retzonot*, fino a quando si raggiunge un certo livello che finalmente ci soddisfa. È esattamente ciò che ci ha detto Rabbenu, ovvero, che abbiamo bisogno di una certa quantità di *ratzon* prima che Hashem ci dica, “Ora la creazione può avere inizio. Il momento è arrivato. Adesso hai abbastanza forza interiore, e tutto può cominciare a materializzarsi.”

(III) **La maniera migliore per rettificare la propria lussuria è protestare.**

La lussuria è una forza insita nello spirito umano che ci risulta quasi impossibile da contrastare. Dal nostro punto di vista, è molto difficile liberarci della nostra lussuria. Il lavoro principale sul quale dobbiamo concentrarci è pertanto chiarire la nostra *ratzon*.

È qui che lo Zadik ci rivela un segreto. Dovremmo semplicemente dire ad Hashem: “Non lo voglio!”

Il problema, ad ogni modo, rimane: come fare? Dopotutto, una persona in quel momento vuole con tutta sé stessa un gelato dal negozio non kosher. Non fa che sognarlo. Non fa che immaginarlo. Come può dire di non volerlo?

Lo Zohar dice che nel momento in cui affermiamo di non volere qualcosa di proibito, queste semplici parole hanno effetto sulle profondità della nostra anima, attirando una luce che arriva dalle profondità fino al nostro cuore. In questo modo, siamo in grado di respingere il desiderio del gelato non kosher.

All'inizio, tuttavia, una '*ruach rah*' (uno spirito impuro) rimane nel cuore di una persona e ne mantiene il controllo, a tal punto che ogni volta che questa ricorda il proprio desiderio, non può fare a meno di cadere nuovamente preda della lussuria. Ad ogni modo, un pò alla volta, le sue continue proteste e i suoi "non lo voglio" riescono ad attirare abbastanza luce da mandare via la lussuria. Questo accade dal momento che dicendo "non lo voglio" stiamo effettivamente dicendo la verità della *neshamah*. Anche se inizialmente non lo avvertiamo, stiamo respingendo il controllo che il nostro spirito animale ha su di noi.

Finché a un certo punto riceviamo aiuto. Da un giorno all'altro, ci svegliamo e scopriamo che il negozio di gelati ha chiuso. O, meglio ancora, passiamo davanti al negozio, proprio come ogni altro giorno, e ci rendiamo conto di non volere più quel gelato e di esserne addirittura disgustati al solo pensiero.

In che modo è accaduto tutto ciò? La luce dell'anima ha completamente respinto la luce della lussuria. Siamo finalmente liberi, e possiamo tornare in noi stessi. Se continueremo a risvegliare la nostra 'protesta,' un giorno lo stesso accadrà con il resto dei nostri desideri impuri, e sentiremo di volere solo Hashem.

Se saremo abbastanza forti da seguire questo consiglio, un giorno ci sveglieremo e ci accorgeremo di essere cambiati in meglio. Il desiderio, le abilità e le risorse che prima avremmo investito nell'inseguire 'il gelato,' li troveremo trasformati nel desiderio di santità.

“La via che una persona desidera percorrere è quella su cui è condotto,”<sup>30</sup> e il metro con cui una persona misura è quello con cui è misurata. Questo significa che nonostante i nostri errori e i nostri difetti, tutte queste forze possono essere trasformate a nostro favore. Una misurazione alla volta, possiamo renderci meritevoli di elevarci molto in alto.

(IV) **Cheshbon nefesh – “aprire gli occhi”  
(letteralmente resoconto dell'anima)**

Quando una persona si avvicina allo Zadik e vede la verità su di sé, questo è un aspetto dell’**“aprire gli occhi”**. Questo è un livello molto alto. Quando ci rendiamo conto delle nostre mancanze riceviamo grande felicità. Le nostre mancanze e i tratti negativi del carattere nascondono la nostra santa *neshamah*, che è la luce divina in noi. Pertanto, per raggiungere la d'vekut (attaccamento) con Hashem su tutti i livelli, dobbiamo vedere e conoscere tutte le maschere che coprono il nostro cuore. “Aprire gli occhi” è dunque un livello importante che ci dà gioia nel servire Hashem.

---

30 *Makkot, 10b*

Questo è un aspetto di Yaakov Avinu, chiamato il pilastro della verità. Quando una persona intraprende questa strada, comunque, potrebbe essere sconcertata da ciò che scopre su sé stessa – i numerosi tratti negativi, i difetti, le brame. Pertanto, dobbiamo sempre ricordare una cosa importante: Hashem non è preoccupato per i nostri tratti negativi o per i nostri desideri, perché, dopo tutto, è Lui che li ha messi in noi. Veniamo al mondo per avere libero arbitrio su questi tratti. È stato Hashem Stesso a mettere lo *yetzer harà* in noi, e non c'è nemmeno la minima possibilità che noi non pecchiamo. Stando così le cose, cosa vuole Egli da noi?

La risposta è che Hashem vuole vedere se a noi importa della nostra inclinazione al peccato. Cosa significa “importa”? Che consideriamo e contempliamo le forze negative dentro di noi e che facciamo ogni possibile sforzo per combatterle.

L'ombra di Esav che è in noi e che dobbiamo eliminare è la sensazione che “Io sono già completo”. Aprire i propri occhi sulla verità e protestare contro di essa – ammettendo che dentro di me ho bene e male, e scegliendo il bene – comincia dal cacciare Esav da dentro di noi.

Dobbiamo sapere che quando una persona giudica sé stessa qui giù (in questo mondo) non lo giudicano lassù (in cielo), e che non c'è alcuna corte celeste che possa giudicarlo. Anche se passiamo solo alcuni minuti al giorno a fare l'esame di noi stessi e ad ammettere le nostre mancanze ad Hashem, non avremo

alcun giudizio pendente su di noi. La cosa principale che ci viene richiesta è che riconosciamo la verità e facciamo ogni sforzo per renderla la nostra realtà.

#### (V) **La semplicità della *teshuvah***

In molti testi sacri si legge che se una persona si pente immediatamente o si sente imbarazzata dalle proprie azioni nel momento in cui cade nel peccato, essa rivela che il suo peccato è avvenuto semplicemente per costrizione (per esempio, una “assenza di scelta”).

Se questo è vero, tuttavia, cosa vuole Hashem da noi?

Hashem vuole che impariamo le lezioni della storia di Caino su come reagire dopo essere caduti. “Hashem disse a Caino, ‘Perché sei arrabbiato? Perché il tuo volto si è rattristito? Infatti, se agirai bene, sarai perdonato (in ebraico *se’eit*)’”<sup>31</sup>. La parola *se’eit* significa letteralmente essere sollevato. Hashem sta dunque dicendo a Caino che se, dopo aver peccato, egli prende il suo fallimento in modo positivo, verrà innalzato perfino più in alto.

Se riusciamo ad evitare di cadere nella rabbia e nella tristezza per colpa del nostro peccato, se scopriamo la nostra emunah dopo che ci pentiamo del nostro cattivo comportamento e capiamo che Hashem accetta la nostra *teshuvah*, allora di che cosa dovremmo essere tristi?

---

31 Bereshit, 4:6-7

Questa è una grande prova: credere nel potere della *teshuvah* e non nel potere della tristezza.

#### (VI) **Esame di sé “senza cuore”**

Viene chiesto: qual è il modo corretto di esaminare noi stessi? Come sappiamo, quando iniziamo ad esaminare noi stessi, la disperazione giace in agguato, aspettando di colpire per tutte le nostre cattive azioni. Oggi possiamo cadere nella tristezza molto facilmente se cerchiamo troppo in profondità nei nostri difetti. Questo è un metodo provato per renderci deboli e farci perdere la forza di fare buone azioni. Su questo è stato detto, “Lo *yetzer harà* vuole la tristezza che viene dopo il peccato, più del peccato stesso”.

Nella nostra generazione, ora che la forza dello *yetzer harà* mira principalmente a indebolirci e farci disperare, dobbiamo sapere che quando iniziamo ad ammettere e confessare i nostri peccati, per il primo anno o forse i primi due, dieci, venti, il consiglio è di spendere solo poco tempo su questa attività e di non metterci il nostro cuore.

Cosa significa? In pratica, dovremmo contemplare i nostri difetti per cinque o dieci minuti al giorno al massimo, come uno scienziato che fa ricerca su un problema fisico. Dovremmo cercare le azioni negative che sono avvenute nel corso della nostra giornata e farne un elenco.

All'inizio, scegliete una o due cose su cui concentrarvi e contemplatele. La cosa principale è di affrontare questo processo in modo equanime, con un approccio relativamente freddo e concreto, come se steste facendo una lista della spesa. In questo modo lo *yetzer harà* non riuscirà a gettarvi subito nella tristezza o in pensieri che vi lascino incapaci di risolvere il problema.

Ogni volta che una persona trova una cosa negativa o una mancanza in sé stessa, dovrebbe rivolgersi ad Hashem e dire semplicemente: “Hashem, non lo voglio. Per favore, tiralo fuori da me”.

Se una persona ha un naturale sfogo di emozione e inizia a piangere o tremare, allora questo dev'essere inteso come un livello di *teshuvah* che è stato aperto per lei e che viene a purificarlo. In generale, comunque, i nostri sforzi dovrebbero essere diretti a non cadere nella tristezza.

Il fatto che una persona protesti contro le proprie azioni negative rimuove il velo dalla sua *neshamah*, così che la luce divina che è in lui possa splendere di nuovo.

Se seguiamo questo percorso con coerenza per qualche tempo, esso ci aprirà ogni porta. Dobbiamo sapere che perfino dal tempo della “distruzione dei vasi” (una fase iniziale della creazione dei mondi spirituali) è stato disposto che una persona debba passare attraverso il male e, alla fine, chiarificarlo e ripudiarlo per raggiungere la santità.

Rabbi Natan spiega: “La redenzione finale dipende solo dalle preghiere di coloro che stanno ai più bassi livelli spirituali.” Sebbene non possiamo pienamente capire, significa che quelle semplici parole di confessione che vengono dette con sincerità dalle più profondità più recondite dei nostri desideri sono in realtà ciò che conduce alla redenzione finale.

(VII) **“Questo sono io. Questo non sono io”.  
Il segreto della separazione**

Da un certo punto di vista, dal momento in cui una persona inizia a prendersi la responsabilità delle proprie azioni, egli se ne fa carico, dicendo ad Hashem “Ho fatto questo”. Col tempo, comunque, compiendo *teshuvah*, insieme alla confessione viene la protesta contro queste azioni. Quando ciò avviene, dalla sua *neshamah* risplende in lui ancora più luce, ed egli inizia a identificare il bene che si trova in lui. Egli vede il bene in sé ed inizia perfino a sentirlo.

A quel punto, inizia a sentire che non è davvero lui a fare tutte queste cattive azioni. All'improvviso, egli sente che sono in realtà due persone. Una volta, il suo intero essere era inglobato dalla sua voglia di gelato, ma col tempo egli inizia a vedere che nonostante il fatto che una parte di lui ancora voglia fortemente il gelato, ce n'è anche un'altra, una più profonda, che desidera fuggire da quel luogo e correre in una classe dove si insegna Torah.

Questa è la luce che viene rivelata a coloro che compiono *teshuvah*. Essa mostra a una persona che il peccato che ha appena commesso “davvero non è me”. La verità è che tutto è da Hashem e sotto il Suo controllo Divino. Col tempo, se una persona avanza nella propria *teshuvah*, merita di sentire che perfino i suoi peccati e le bassezze in cui è caduto nella sua vita non erano davvero lui. Era semplicemente impossibile che facesse quelle cose. Piuttosto, egli comprende che Hashem ha organizzato ogni circostanza in modo che fosse disposta per lui dall’inizio dei tempi.

(VIII) **Trasformare l’orgoglio dei re  
nell’onore di D-o**

Nella lezione numero 6 in *Likutey Moharan*, parlando dell’essenza della *teshuvah*, Rabbi Nachman spiega: “Ogni persona deve ridurre il proprio onore e aumentare quello di D-o, perché colui che cerca il proprio onore personale non può meritare quello di D-o, bensì solo l’orgoglio dei re e viene sfidato da altri che dicono che non lo merita. Eppure, una persona che sfugge dall’onore personale e aumenta quello di D-o, in realtà, merita di ricevere l’onore di D-o (il che significa che la *Shechinah* è in lui), e la gente non si prende il disturbo di chiedersi se egli meriti o no quest’onore. È impossibile meritare quest’onore se non tramite la *teshuvah*, e la *teshuvah* principale è ascoltare la propria disgrazia o le offese, mantenendo la calma e tacendo”.

L'onore di D-o si manifesta quando una persona fa buone azioni, le mizvot e prega le shem shamaim (in nome del cielo). Cioè, egli lo fa solo per rendere Hashem felice, per rivelare Hashem nel mondo o per portare un altro ebreo vicino a Lui.

Quando una persona merita di agire per l'onore di D-o, egli stesso merita di ricevere l'onore di D-o. Ciò significa che Hashem rivela in quella persona che la Sua Shechinah è in lui. Questo è un aspetto del verso "E mi facciano un santuario perché io abiti in mezzo a loro".<sup>32</sup>

Come si rivela Hashem in una persona? Hashem rivela Sé Stesso attraverso la *neshamah* di una persona. Il santo Ari dice: "La *neshamah* ha due esposizioni, una nella mente e una nel cuore". Quando Hashem si stabilisce nella mente di una persona, nei suoi pensieri, allora la saggezza di quella persona diventa "da'at Torah" (saggezza della Torah) e merita idee sante che annullano i pensieri e i consigli dello *yetzer harà*. Quando Hashem si stabilisce nel cuore di una persona, nei suoi sentimenti, questa persona scopre il piacere di sentire vicinanza e amore per Hashem, che a loro volta annullano tutti gli altri piaceri e desideri di questo mondo.

Pertanto, la principale *teshuvah* è di agire per il Suo santo Nome. Perché allora la rivelazione di Hashem dentro una persona cancella tutto il male che è in lui, che sono i desideri di questo mondo e i tratti negativi del carattere.

---

32 Shemot, 25:8

In termini pratici, tuttavia, come è possibile fare tutto per D-o, se ognuno di noi è in realtà pieno del proprio interesse personale? La risposta è che dentro ogni ebreo c'è una *neshamah*. La *neshamah* ha un solo desiderio: che tutte le sue azioni magnifichino e rivelino Hashem al mondo.

L'“interesse personale” è il desiderio del cuore di ricevere piacere dal ricevere complimenti e di aumentare il proprio onore e potere. Questo viene dalla klipà, il guscio, che è il nostro spirito animale. Dobbiamo trovare consiglio per apprendere come penetrare attraverso questo guscio e superare la nostra natura istintiva che cerca l'onore personale, per rivelare il vero desiderio della *neshamah*, che è l'onore di D-o. Allora, la nostra *neshamah* splenderà in noi e le sue luci cancelleranno tutti i desideri di questo mondo. Allora, meriteremo una completa *teshuvah*.

Il primo consiglio è che ogni volta che facciamo qualcosa di buono, come una mizvah, fare l'elemosina o pregare, dovremmo dire ad Hashem con semplicità: “Lo sto facendo per Te, per renderTi felice e magnificare il Tuo nome nel mondo”.

#### (IX) **Penetrare il guscio della natura**

Ora, è vero che in quel momento il cuore di una persona potrebbe non sentire tutto questo completamente. Come abbiamo detto, c'è un guscio di “interesse personale” sul cuore, e il cuore sente

ancora questo guscio. Comunque, c'è un concetto più profondo qui. Dentro di lui, ogni ebreo ha una *neshamah* che conosce la verità e che davvero vuole rivelare la bontà di Hashem al mondo, così quando una persona si abitua a seguire questo consiglio e dire queste parole, allora, lentamente ma inesorabilmente, la luce dalla sua *neshamah* penetra quel guscio che circonda il suo cuore. Dopo un po' cominciamo a sentire che tutto ciò che vogliamo davvero è di rendere Hashem felice, di ricambiare tutto il bene che Egli ha fatto per noi e aiutare gli altri a sentire la gioia di servire Hashem.

Il secondo consiglio è di Rabbi Nachman, che ci dice che la principale *teshuvah* è di “ascoltare la tua disgrazia e le offese, mantenendo la calma e tacendo”. Quando seguiamo questo percorso e proviamo a rispondere con il silenzio a ogni disgrazia che riceviamo, grande o piccola, allora Hashem butta giù i muri per noi.

Cosa sono questi muri? Sono le accuse e le costrizioni che le corti Celesti portano contro di noi per i nostri difetti. Pertanto, quando riusciamo a tacere, il che è una cosa molto difficile di per sé, ci è possibile completare il nostro *tikun*. Ogni silenzio è come un'operazione chirurgica che elimina un altro pezzo di male da dentro di noi. Pertanto, abbiamo bisogno di pregare considerevolmente per meritare di rimanere in silenzio davanti alla nostra disgrazia, perché se da un lato tutto questo è incredibilmente difficile, dall'altro compie meraviglie per una persona.

**(X) Chiarire la propria disgrazia**

Ci sono molti aspetti diversi nell'essere disgraziato:

A. "Ricevere la disgrazia da altre persone". Questo si riferisce a tutta la degradazione che una persona riceve dagli altri, ad esempio coloro che lo offendono o lo criticano.

B. "Ricevere disgrazia da Hashem". Questo si riferisce a quando una persona riceve vergogna o umiliazione da Hashem Stesso attraverso i fallimenti che patisce. Per esempio, una persona si sforza e ha una *ratzon* (volontà) per fare qualcosa di buono, ma nulla sembra funzionare. Oppure sta provando ad avvicinarsi ad Hashem ma sente che sta venendo respinto. Anche questo è nella categoria della "disgrazia" che una persona riceve.

Se egli può accettare questa "disgrazia" con amore, ciò può risultare in un grande *tikun* per lui.

**Tre livelli di accettazione della disgrazia:**

Il primo livello è l'identificazione. Nel momento in cui ci sentiamo degradati, che sia da un'altra persona o dai nostri fallimenti, abbiamo bisogno di riconoscere che ci sono state mandate le sensazioni della disgrazia e che ora abbiamo l'occasione di compiere un grande *tikun*.

Ci sono tre livelli di accettazione di questa disgrazia:

(1) Accettare in silenzio.

La cosa principale, all'inizio, è di non rispondere e contenerci. Non importa cosa stia accadendo dentro di noi, trattenere una risposta esterna è di per sé un aspetto del silenzio.

Non capiamo quanto possiamo fare attraverso questo silenzio. C'è una storia di una coppia che per molti anni non aveva avuto alcun bambino. Il padre pregava e visitava gli Zadikim anno dopo anno, senza risultato. Poi, uno degli Zadikim gli disse: "La tua situazione è davvero difficile, non c'è scelta. Trova un grande evento, come un matrimonio o un bar mizvah, dove molte persone sono riunite, e trova una persona che sta subendo una disgrazia, un'offesa, e che non risponde. Chiedi a lui una benedizione".

Questo è ciò che l'uomo fece. Andò di matrimonio in matrimonio finché una volta trovò un gruppo di uomini che ridevano di uno degli ospiti e lo mettevano grandemente in imbarazzo. L'uomo corse immediatamente dall'ospite e dichiarò insieme a lui che non avrebbe risposto a quella gente. L'ospite rimase in silenzio e l'uomo gli diede subito il suo nome e quello di sua moglie e gli chiese una benedizione per avere un figlio. Nove mesi dopo, invitò lo stesso uomo e lo Zadik che gli aveva dato quel consiglio al brit millah di suo figlio.

(2) Accettare con amore.

Oltre al silenzio, se riusciamo a mantenere la calma nel nostro cuore, possiamo dire ad Hashem, “so che questo viene da Te, perché Tu mi ami e vuoi aiutarmi a ottenere il mio *tikun*.”

Quando riusciamo a non arrabbiarci con chi ci sta disonorando, che sia un'altra persona o Hashem, questo si chiama “accettare con amore”.

(3) Accettare con gioia.

Questo è il livello più alto. Si verifica solo quando abbiamo seguito questo percorso per qualche tempo. Inizia quando vediamo che a volte Hashem ci manda piccole disgrazie. Se riusciamo ad accettarle in silenzio, si ottiene una rettificazione di qualcosa di molto più grande. Ciò può perfino cambiare un decreto nelle corti Celesti in nostro favore, una cosa che altrimenti non avremmo meritato.

Se capiamo bene questo, possiamo davvero essere felici e ballare quando accettiamo una disgrazia. Perché in fondo la disgrazia era una enorme gentilezza di Hashem. Possiamo addolcire un grandissimo giudizio che pende su di noi attraverso qualcosa di relativamente piccolo e, allo stesso tempo, possiamo ottenere una grande rettificazione della nostra anima.

## (XI) Il lavoro degli Zadikim

Si dice degli Zadikim che essi pregavano per ricevere disgrazie (una cosa che non dovremmo mai provare a casa!). Si sa che Rabbenu, per esempio, si comportava come un giovane stupido per nascondere il proprio vero livello e, nell'atto, si esponeva a essere ridicolizzato.

Perché? La risposta è che ci sono livelli spirituali che non possono essere raggiunti se non attraverso una disgrazia. Rimanere in silenzio davanti all'essere disonorati rettifica profondamente l'anima di una persona e ne annulla l'arroganza. Attraverso questo, egli riesce a risalire rapidamente attraverso i livelli dell'auto-annullamento, entrare nella santità e meritare una comprensione immensa.

È scritto nel libro Pe'ulot Hazadik ("Le azioni dello Zadik") che molti Zadikim, come il santo Baal Shem Tov, provarono ad andare in Eretz Israel e furono costretti a tornare indietro senza aver ottenuto ciò che volevano. Lo *yetzer harà* impediva loro di entrare nella Terra perché conosceva bene le grandi azioni che sarebbero stati in grado di compiere se avessero raggiunto il santo suolo di Eretz Israel.

Allora cosa fece Rabbenu per meritare di raggiungere Eretz Israel? Conosceva questo segreto dell'auto-annullamento, e quando viaggiò verso Israele via Istanbul, si vestiva come un povero e si comportava come uno stupido affinché le persone lo umiliassero. Fece tutto questo finché non fu così annullato che lo

*yetzer harà* non ebbe più alcun potere su di lui, e fu perciò capace di entrare nella Terra.

Rabbenu disse che dopo aver camminato per solo quattro amot (circa due metri) nella Terra di Israele, fu in grado di compiere tutto ciò che si era prefissato e che tutta l'immensa comprensione che aveva acquisito fino a quel momento era nulla rispetto a ciò che aveva allora ricevuto.

Quando tornò disse ai suoi studenti: “Vi ho portato un bel dono. Avrei potuto scegliere di portarvi tutte le ricchezze e gli onori del mondo, ma ho scelto di portarvi la disgrazia, le umiliazioni, perché ci sono santuari in Cielo in cui non potete entrare se non avendo ricevuto disgrazie. Li ho scelti per voi.”

Si sa che gli studenti di Rabbenu sono stati duramente perseguitati e degradati dai loro compagni per 200 anni e che la loro luce e quella di Rabbenu è stata nascosta dalla vista. Per questo motivo, la prossima volta che vedi un Chassid che sta venendo umiliato, considera che forse egli è uno Zadik nascosto che tiene nella propria bocca la Torah del Mashiach ben David.

Il profeta Yeshayahu descrive il Mashiach come segue:

“È cresciuto come un virgulto, come una radice in terra arida. Non ha apparenza né splendore; non l'abbiamo visto con un'immagine che possiamo desiderare. Disprezzato e reietto dagli uomini, uomo dei dolori che ben conosce il patire, [...] percosso da

D-o è umiliato [...] ma per le sue piaghe noi siamo stati guariti.”<sup>33</sup>

Questo è l'onore di D-o. Per essere un vaso puro, una persona deve passare attraverso tutti i santuari degli insegnamenti più alti, che sono noti come *la Torah del Mashiach ben David, le prime Tavole che furono rotte, e la luce della redenzione*. Nel far così, egli semplicemente non sente la disgrazia.

L'opposto di tutto questo è l'“orgoglio dei re”, che è rappresentato dalla ricchezza e l'onore di questo mondo che sfuggono a chiunque li cerchi. Pertanto, si finisce per essere sfidati da tutti coloro che provano a portarcelo via. Tutto ciò viene rettificato solo tramite il silenzio.

## (XII) **Teshuvah dall'amore – mizvah dai peccati**

È scritto negli insegnamenti di Rabbi Nachman che “ogni difetto verrà rigirato e rettificato. Tutti i peccati, dall'Adam HaRishon ad oggi, saranno rigirati e rettificati”. Questo significa che se una persona cade, nel momento in cui si pente delle proprie azioni tutto è immediatamente capovolto verso il bene. Tutti i suoi peccati e i suoi tratti negativi possono essere capovolti attraverso il rimorso.

Potremmo non capirlo, ma la *teshuvah* precedette la creazione del mondo. Hashem creò il mondo per

---

33 Yeshayahu, 53:2 -5

l'umiltà. Una persona può capovolgere e rettificare la propria caduta attraverso il rimorso. Deve persistere e dire "Non voglio che mi vengano pensieri cattivi e che idee immaginarie appaiano nella mia testa". Se può fare questo, avrà un grande effetto.

Se una persona merita di compiere *teshuvah* per amore, non è solo perdonato ma, come insegnano i nostri Saggi, i suoi peccati intenzionali diventano meriti.<sup>34</sup>

*Teshuvah* per amore significa che una persona sente una tale vicinanza ad Hashem e Lo ama nel suo cuore a tal punto che immediatamente dice: "Non voglio il male che è dentro di me! Non voglio tutta la rabbia che ho avuto fino ad oggi! Voglio venire vicino a Te!" Questa è *teshuvah* per amore. Poi, lentamente ma inesorabilmente, questa rabbia e i tratti negativi si trasformeranno in meriti e lo avvicineranno ad Hashem.

Un giorno, una persona sale alle corti Celesti e che cosa gli mostrano? Gli mostrano le mizvot che ha fatto, come l'infrangere lo Shabbat, il mangiare cibo non kosher... Questo è ciò a cui si riferivano i nostri Saggi quando dicevano che una persona che compie *teshuvah* "per amore" ha tutti i suoi peccati trasformati in mizvot.

Una persona che torna da Hashem in *teshuvah* sta effettivamente dicendo ad Hashem "Papà, io ti amo.

---

34 Yoma, 86b

Mi pento davvero di tutto quel che ho fatto”. Ogni ebreo ha questa punta d’amore nel proprio cuore.

Come lo sappiamo? Perché la Torah ci comanda “Amerai Hashem, D-o tuo, con tutto il tuo cuore” (dallo Shema).<sup>35</sup> Ora, il fatto che ci venga comandato di amarLo in questo modo indica che stiamo davvero bruciando d’amore per Hashem dentro di noi. È solo che, a volte, abbiamo bisogno di risvegliare questo amore attraverso la parola. Per questo possiamo chiedere ad Hashem: “Papà, aiutami a risvegliare il mio amore”. Allora tutta la nostra *teshuvah* sarà una *teshuvah* d’amore, e tutti i nostri peccati saranno non solo perdonati, ma diverranno meriti.

Il Ba’alei *teshuvah* pertanto ha delle mizvot che nemmeno uno Zadik ha – Mizvot che sono nate dai suoi peccati. Anche se è difficile vedere come questo possa essere vero, dobbiamo crederlo. I nostri Saggi, gli Zadikim, e Rabbi Nachman hanno tutti detto: “Quando una persona grida verso Hashem per le sue cadute, tutto andrà per il meglio”.

*Likutey Moharan* (parte 1, 22:11) afferma: “In quei giorni [...] cercheranno i peccati di Israele e non ve ne saranno”.<sup>36</sup> Questo è perché, nel futuro, tutti compiranno *teshuvah* e attraverso la *teshuvah* perfino peccati intenzionali diverranno meriti. E tutti i peccati di Am Israel diverranno insegnamenti della Torah. Cercheranno i peccati di Am Israel qui

---

<sup>35</sup> Devarim, 6:5

<sup>36</sup> Yrmiyahu, 50:20

e lì per farne insegnamenti della Torah. Questa è anche un'implicazione del 'e non ve ne sarà alcuno (*eneinu*)', perché tutti i peccati saranno annullati in 'ain'(nel nulla), nello specifico, in 'Ain Sof (Il Senza fine). Lì i peccati di Am Israel saranno trasformati in meriti attraverso la *teshuvah*. Questo è un aspetto dell'andare giù per risalire”.

### (XIII) Nessuna separazione

Dobbiamo sapere che il guscio di Haman/Amalek, che è la radice del Cristianesimo, è di portare una persona al punto di disperare. La nozione promossa da questo guscio è che Hashem si è arreso di Am Israel e specialmente di te! Questa è la base del Cristianesimo, che dice ad Am Israel: “Guarda quanti peccati avete commesso! Le Tavole sono state rotte per colpa vostra. Dopodiché avete peccato del peccato delle spie. Per colpa vostra il Primo e il Secondo Tempio sono stati distrutti. Che altro volete? Hashem è passato a noi ora. Ci ha scelti e ha stretto una nuova alleanza con noi. Siamo noi ora il popolo eletto”.

Questa è la base dell'arresa che si trova nella mente di una persona. Quando una persona pecca e ripete quel peccato più volte, il guscio dell'arresa gli dice “Di certo non c'è modo di porre rimedio. Perché mai Hashem dovrebbe accettare la tua *teshuvah* per la cinquantesima volta? Hashem non si scomoderà più a guardarti...”

Cosa vuole ottenere questo guscio? Che un ebreo rinunci ad Hashem. Perché? Perché, in verità, Hashem non abbandona mai alcun ebreo. Questa è la promessa di Hashem ad Avraham, Yitzchak e Yaakov. Non importa cosa faccia Am Israel, essi sono i figli di Hashem, e un padre non lascia mai i suoi figli. È sempre con loro.

Nel futuro, quando il Melech HaMashiach – che è della radice di Re David, la radice di tutte le cadute nel mondo – verrà, sarà rivelato che tutte le cadute e i peccati di Am Israel erano interamente una questione di rettificazione e creazione del mondo. Sono stati fatti solo tramite un aspetto di completa costrizione per rivelare Hashem perfino nei luoghi più bassi. Quando il Mashiach verrà, egli rivelerà a ogni ebreo la natura di tutto ciò che ha attraversato per generazioni e come fosse tutto per rivelare Hashem perfino nei luoghi della più grande impurità. Questa è la spiegazione del perché i nostri antenati dovettero andare in Egitto e perché la nascita di Am Israel avvenne in Egitto, il luogo della più grande impurità.

#### (XIV) **Hashem ci aspetta sempre**

Pertanto, la radice di un ebreo è sapere che Hashem ascolta sempre e accetta sempre la nostra *teshuvah*, dovunque ci troviamo. Sta solo aspettando che ci avviciniamo a Lui. Non appena lo vogliamo, Egli ci avvicina a Sé. Egli ci cerca e aspetta più di quanto noi stessi lo desideriamo.

C'è un luogo chiamato “l'inizio sconosciuto”, che è la radice e il segreto della redenzione. Da lì vennero Purim e l'Esodo dall'Egitto, da lì Mashiach ben David sarà rivelato.

Cos'è questo luogo? Si tratta di un posto al di sopra di tutte le corti celesti e di tutti i mondi, alla radice dove noi e Hashem siamo uno. In verità, non siamo mai stati separati. Anche se ad un primo sguardo sembrava che fossimo in esilio, Hashem era con noi sempre e in tutti i luoghi, perché “Se salgo in cielo, tu sei là; se scendo negli inferi, eccoti”.<sup>37</sup>

Hashem è con un ebreo ovunque egli si trovi. Un ebreo è sempre sotto la supervisione personale di Hashem. Nel luogo dell’“inizio sconosciuto” – il segreto di Purim, dell'Esodo dall'Egitto, della redenzione – è rivelato che non solo Hashem non è molto esigente riguardo i peccati di Am Israel (laddove la nozione che Egli lo sia è la principale forza dello *yetzer harà* e dell'amarezza che porta una persona alla tristezza), ma Egli siede e ridendo dice “Perché ci pensi ancora? Io me ne sono dimenticato molto tempo fa!”<sup>38</sup>

Questo è ciò che Re David intendeva quando disse “Lasciamoci cadere nelle mani di Hashem”.<sup>39</sup> Ogni volta che cado, cado nelle mani di Hashem. Pertanto, la principale *teshuvah* è non lasciare Hashem e sapere che non c'è separazione fra me e

---

37 *Tehillim*, 139:8

38 *See Rashi, Bamidbar 23:21*

Lui. La sensazione di separazione è solo il consiglio di Amalek.

Il principale consiglio è che la radice della *teshuvah* è, semplicemente, che qualsiasi difficoltà affronti, non devi lasciare Hashem, perché Egli non ti lascerà mai e poi mai.

(XV) **“Attenti a tal dei tali; è un ba'al *teshuvah*.”**

C'è un libro chiamato Minchat Yehudah, di Rav Yehudah Ptaia. L'autore riporta come uno Zadik che ha scavato nel reame delle forze spirituali nascoste parlasse con i mazikim (forze spirituali negative), tanto che una volta chiese loro, “Come sai a chi far del male?”, ed essi gli risposero che i peccati di una persona sono scritti sulla sua fronte.

Egli poi chiese “E una persona che compie *teshuvah*?”, ed essi gli dissero che i peccati di una ba'al *teshuvah* vengono gradualmente cancellati dalla sua fronte e che il processo può richiedere un po' di tempo. “Ma se una persona è ora tornata alla *teshuvah*” chiese “eppure i suoi peccati sono ancora scritti sulla sua fronte, come sapete di non fargli del male?” I mazikim risposero “Ad ogni persona che compie *teshuvah* ma i cui peccati non sono ancora stati cancellati dalla sua fronte emerge davanti una bat kol (una voce dal Paradiso) annunciando

‘State attenti a tal dei tali, è un ba’al *teshuvah*’. Quando sentiamo questa bat kol non osiamo avvicinarci a questa persona, proprio come con il segno che Hashem mise sulla fronte di Caino per proteggerlo”.

Ogni persona che compie *teshuvah* e vuole avvicinarci ad Hashem, che continua in buoni desideri e preghiera, immediatamente riceve un’aura spirituale speciale che lo protegge. Egli ha la stessa bat kol che annuncia “State attenti a tal dei tali, è un ba’al *teshuvah*,” e i mazikim stanno lontani da lui.

## (XVI) **Le voci di Yaakov**

Rabbenu ci insegna che “l’aspetto principale è la ratzon (volontà)”. L’aspetto principale, dunque, è cosa una persona vuole. Dal Cielo si chiede a una persona: “Vuoi il bene o il male?”. Ciò che conta davvero è che una persona scopra di volere davvero Hashem, e di volere il bene.

Pertanto, quando cadiamo e cominciamo a vestirci con i “vestiti di Esav”, da lì dobbiamo cominciare a chiamare con le “voci di Yaakov”, che sono le voci della Torah, della preghiera, del pianto e del desiderio. L’odore del Giardino dell’Eden è da lì.

La cosa principale, dunque, è non dimenticare di chiamare con le voci di Yaakov.

Tuttavia, dopo essersi vista con indosso gli abiti di Esav, una persona potrebbe smettere di chiamare Hashem. Lo Zadik pertanto ci porta questo consiglio: “Non esiste alcuna arresa al mondo”. Non hai alcuna idea di cosa tu stia facendo, o in quale mondo tu sia adesso. Tutti questi indumenti appartengono a Esav. Indossa i vestiti di Esav. Tutto questo è la cultura di Esav. Ma non pensare, D-o non voglia, “Se è così, allora davvero sono Esav!”.

La storia di Rabbi Nachman, “I Bambini Scambiati”, che racconta del figlio del re che fu scambiato con quello di una serva, è una parabola che descrive questa lotta e l’insegnamento secondo cui ogni ebreo ha una *neshamah* che è parte di Hashem e che è pertanto “il figlio del Re”, pieno di santità e della luce di Hashem. Eppure, a causa dei posti in cui cade, la sua anima diviene nascosta a lui ed egli inizia a credere falsamente di non essere altro che il figlio di una serva, una persona semplice, niente di più che un altro membro dell’umanità. Egli vede i propri difetti e aspetti negativi e pensa di essere una persona cattiva, forse nemmeno un ebreo.

Lo Zadik viene e ci dice: “Chiama con voci da dove sei”. Ricorda a te stesso e ad Hashem: “Io sono un ebreo! Non ho alcun legame con questi posti!”. Chiama Hashem: “Dipendesse da me, sarei fuori di qui in un attimo! La verità è che non voglio nulla di tutto questo. È solo che, Papà, non so come uscire da qui!”



## UN CONSIGLIO PER AGGIUSTARE IL CUORE

(1) **Breslev – “un cuore di carne”  
che sente Hashem**

Il cuore definisce il nostro carattere. La radice di tutti i consigli per aggiustare il cuore è di rivoltarlo, cioè di prendere un tratto negativo del carattere e trasformarlo in un tratto positivo con la santità. Questo non vuol dire che proviamo ad annullare completamente il tratto, ma che usiamo il seme di verità che è in esso, il potere che vi si trova, per la santità.

La rivelazione di Hashem in questo mondo è chiamata la Shechinah, e ci è rivelata in due modi:

- Nella mente – attraverso il potere del pensiero, e
- Nel cuore – attraverso il potere dello spirito, che è un aspetto del sentire.

La rivelazione avviene quando i pensieri di una persona e i suoi sentimenti sono pieni di Hashem.

Nel pensiero: Questo avviene quando una persona inizia a pensare sempre di più ad Hashem e alla Divina supervisione personale di Hashem nella sua vita. Quanti più pensieri di *emunah* e santità

abbiamo, tanto più la Shechinah si rivela nella luce dei nostri pensieri.

Nel cuore: Questo è il fine ultimo del riposo della Shechinah, cioè, che non si trovi soltanto nei nostri pensieri, in quanto il punto fondamentale è trovare la Shechinah nei nostri sentimenti. Questo è il lavoro descritto nel verso: “Conoscerai questo giorno e lo metterai nel tuo cuore”.<sup>40</sup> Questo significa portare la luce dell’emunah, che è amore e ammirazione di Hashem, nel cuore.

È possibile costruire la nostra intera vita attraverso questo lavoro del cuore. Quando meritiamo di avere alcuni momenti di amore, ammirazione e desiderio di Hashem, tutto ciò che facciamo in seguito viene dal potere di quei pochi momenti.

Il bagliore della luce dalle “radici superiori” brilla dal luogo della “corona” al cuore. Pochi momenti di assaggio dell’amore di Hashem hanno una grandissima influenza sulla realtà di una persona. Pertanto, la cosa principale è cercare modi di connettere i nostri cuori ad Hashem attraverso la preghiera e l’hitbodedut.

## (II) **Rettificare amore e piacere**

Il mondo intero è un luogo di grande occultamento. Siamo costantemente soggetti a sensazioni che

---

40 *Devarim*, 4:39

vanno contro la rivelazione e la realtà di Hashem. Quando mettiamo il nostro amore in questo mondo – in torte, bistecche e schnitzel – questo rappresenta l’esilio della figlia del Re nel luogo del “non bene”. Questo è l’occultamento della Shechinah.

Il momento in cui accettiamo la luce da un piacere di questo mondo che non è connesso ad Hashem si chiama “amore caduto”. Si tratta di amore che è caduto dalle sue radici nell’alta santità e spiritualità giù nella bassa dimensione del mondo materiale.

Nel corso di tutta la nostra vita, pertanto, attraversiamo una battaglia che riguarda una scelta: seguire le luci dell’occultamento di questo mondo mentre ci appaiono davanti, o cercare la luce di Hashem nella nostra realtà. La Shechinah e la figlia del Re sono la luce dell’amore nel cuore. Nel momento in cui cominciamo ad amare questo mondo, la figlia del Re, che è la santa *neshamah* in noi, è catturata dal “non bene” e non brilla più. Salvare la figlia del Re significa prendere l’amore caduto e riportarlo in alto, alle sue radici.

### (III) **Trasformare i piaceri di questo mondo in piacere in Hashem**

È impossibile paragonare il piacere in Hashem a ogni altro piacere di questo mondo. Ci sono mondi superiori che sono chiamati “mondi del piacere”

(come nel verso “Allora avrai piacere in Hashem...”)<sup>42</sup>, ma questi mondi sono nascosti.

Essendo stata creata con emozioni e con il bisogno interiore di provare piacere, una persona tende a seguire i piaceri rivelati di questo mondo. Questa è la bugia primaria dello *yetzer harà* che uccide letteralmente le anime degli ebrei semplicemente rivelando loro i piaceri di questo mondo. Il cuore di una persona si riempie di questo mondo e dimentica il bisogno e il desiderio di avere piacere in Hashem. Questo è il modo in cui lo *yetzer hara* ci nasconde la vera luce, la luce e il piacere che esiste in ogni *mizvah* e preghiera, perfino nelle *mizvot* “relativamente” piccole, come dare un po’ d’elemosina, recitare un pò di Salmi o imparare qualche regola.

Eppure, ogni volta possiamo meritare, invece, i piaceri di Hashem. Ogni volta che rinunciamo a un piacere di questo mondo e liberiamo il nostro cuore per le *mizvot* spirituali, il cuore esce dal proprio nascondiglio e diviene sempre più capace di provare piaceri veri, elevati. Questo è ciò che Rabbenu scrisse a proposito del verso “Il mio cuore è affranto (*yachil*) dentro di me”. La parola *yachil* suggerisce *challal*, cioè un buco vuoto. Questo si riferisce al lato sinistro del cuore, dove si trova il sangue dei piaceri e della lussuria di questo mondo. Quando diviene vuoto, privo di questi piaceri, allora è libero di ricevere la luce di Hashem.

(IV) **Rettificare l'amore caduto  
mangiando bene**

Quando meritiamo di ricevere la luce di Hashem nascosta nel cibo, piuttosto che fermarci al semplice piacere di mangiare uno schnitzel, siamo in grado di rettificare il tratto dell'amore attraverso l'atto del mangiare bene. Per fare questo abbiamo bisogno di portare Hashem nel nostro mangiare. Ma come possiamo farlo?

Prima di tutto, dobbiamo mangiare solo cibo kasher del quale siamo in grado di innalzare alle sue radici spirituali. Poi, Rabbenu dice:

- Prova a fare una berachah (benedizione).
- Pensa solo pensieri santi, come: “Sto mangiando per Te, Hashem, per renderTi felice” o “Mangio solo per avere la forza di servirTi”.
- Prova a mangiare con moderazione.
- Recita un *d'var Torah* (un pensiero della Torah) e la berachah dopo il pasto.

Il mangiare in santità principalmente si trova nelle seudot mizvah (pasti di celebrazione di certe mizvot), o a Shabbat, o ad un pasto festivo. In quei momenti, il piacere che si risveglia in una persona è basato sull'amore per Hashem, non per lo schnitzel. Questo è il piacere provato dai Cohanim quando consumano il Lechem HaPanim (il “pane

di proposizione” nel Tempio) che era l’apice del mangiare in santità. Esso illuminava il cuore di una persona con la luce dell’amore di Hashem, che è la luce del vero desiderio.

## (V) **I tre amori rettificati**

Ci sono tre amori che sono la radice dell’“amore santo”, contrapposto agli “amori” di questo mondo. Essi sono l’*Amore della Torah*, l’*Amore di Am Israel* e l’*Amore di Hashem*.

Uno dei livelli più alti che un ebreo raggiunge è quando merita di trasformare gli amori di questo mondo e i suoi incanti in amore e desiderio di Hashem.

Amore della Torah: Esso si rivela quando una persona impara non per pressione esterna, ma per il desiderio di unirsi ad Hashem. Per questo i nostri Saggi dissero che una persona dovrebbe sempre imparare in un luogo che il suo cuore desidera.<sup>43</sup>

Amore di Am Israel: Esso si rivela quando una persona non viene infastidita da alcun ebreo in Am Israel. Al contrario, egli giudica con favore e prega per loro (*vedi oltre nel capitolo su come “Aggiustare i tratti del carattere”*).

---

43 Avodah Zarah, 19a

Amore di Hashem: Esso si rivela principalmente nelle semplici mizvot, nella preghiera e nel recitare i Tehillim (Salmi).

Dobbiamo sapere che più diminuiamo la nostra connessione al godimento dei piaceri di questo mondo, più le maschere che circondano la nostra *neshamah* cadranno via. Allora saremo capaci di sentire la luce di Hashem rivelarsi in ogni mizvah, discorso, azione e preghiera che facciamo per ottenere il Paradiso.

(VI) **“Mio D-o, mio D-o, perché mi hai abbandonato?!”<sup>44</sup>**

La regina Esther è la radice della rettificazione dell'amore caduto. Ciò è perché quand'ella venne portata al Palazzo di Achashverosh, la misero alla prova offrendole ogni banchetto, leccornia, piacere di questo mondo – o, palazzi di impurità e piaceri! Il suo compito era di non sentire nemmeno l'ombra del godimento di tutto questo nei cinque anni in cui rimase lì.

Perché dovette sopportare tutto questo? Per rettificare tutto l'amore caduto di Am Israel, nel quale erano caduti per colpa del banchetto di Achashverosh. Questa era anche la ragione per il decreto di distruzione degli ebrei. Tutte le prove di quella generazione vennero da quest'unico evento.

Qual era il segreto di Esther che le permise di emergere da tutta l'immensa impurità di Achashverosh? Ella chiamò: "Mio D-o, mio D-o, perché mi hai abbandonato?!". Protestò e disse: "Non voglio questo mondo né i piaceri di Achashverosh! Sono qui solo perché costretta". La sua protesta la separò, cioè, la sua santa *neshamah* venne separata dal suo spirito animale che era intrappolato nel palazzo.

Il *birrur*, o chiarificazione fra simili forze interiori, avviene quando una persona si chiede: "Chi vuole davvero mangiare lo schnitzel? Chi davvero vuole la torta alla crema? Il mio spirito animale. Ma cosa vuole la mia *neshamah*? Solo Hashem."

Quando una persona scopre questo dentro sé stesso e grida forte dovunque egli sia (perfino mentre mangia dieci schnitzel) "Voglio Hashem!", allora nessuno tocca la sua *neshamah*. In questo modo, alla fine, tutti questi piaceri saranno cancellati, proprio come Esther riuscì a cancellare tutto il difetto dei piaceri di Am Israel. Questo era il consiglio principale che ha compiuto miracoli e portato alla redenzione di Am Israel.

## (VII) **Pietà - nel cuore**

"Si dissero l'un l'altro, 'Certamente siamo colpevoli...'"<sup>45</sup>. Di cosa erano davvero colpevoli

---

45 Bereshit, 42:21

i fratelli di Yosef? Il Midrash rivela l'incredibile segreto: Hashem in realtà era d'accordo con i fratelli per vendere Yosef! I fratelli in realtà cercarono consiglio dalla Shechinah prima di agire!

Se questo è vero, di cosa erano colpevoli?

Il verso stesso dà la risposta: "Certamente siamo colpevoli riguardo nostro fratello, perché abbiamo visto la sofferenza della sua anima quando ci implorava e non lo abbiamo ascoltato. Questa è la ragione per cui questa sofferenza è giunta su di noi". Questo è ciò che i fratelli dissero quando andarono in Egitto. Schiacciati dalla sofferenza, essi compirono *teshuvah* per la vendita di Yosef. A questo punto, i fratelli ebbero vera comprensione.

Cosa c'era di così terribile in ciò che era avvenuto a loro fratello Yosef? La vendita in sé non era il problema. Il loro sbaglio era che non ebbero pietà nei loro cuori.

Qui vediamo un grande segreto. Molte volte ci troviamo in una situazione in cui ci comportiamo in un modo che è completamente fedele al volere di Hashem e non abbiamo altra scelta se non agire così. Hashem non viene allora da noi con lamentele su quello che abbiamo fatto, perché la maggior parte delle volte quel che avviene è esattamente ciò che Hashem vuole avvenga. Se è così, in che modo Hashem ci giudica? Egli esamina ciò che provavamo quando abbiamo agito.

Per esempio, se una persona ne addolora un'altra e noi la rimproveriamo o mettiamo in imbarazzo, o se litighiamo con qualcuno, tutto questo viene da Hashem. Forse Hashem desidera che, ogni tanto, ci lanciamo pietre a vicenda e che qualcuno venga scelto per il ruolo del "disonorato". Qui, comunque, la Torah ci rivela che una persona non viene scrutinata e giudicata secondo l'atto in sé, ma in base all'aver sentito pietà nel proprio cuore per quella persona con cui litigava oppure no, che sia durante l'incidente o in seguito.

Ciò è a dire che a volte abbiamo davvero bisogno di rimproverare o litigare con qualcuno. Eppure, cosa dobbiamo sentire verso di loro nel nostro cuore? Insieme alla nostra a volte giustificata durezza, dobbiamo anche sentire pietà. Questa è una base fondamentale del lavorare sui nostri tratti del carattere.

Rabbenu insegna che se una persona subisce un affronto o è semplicemente in disaccordo con qualcuno, deve lavorare duramente su sé stessa per avere pietà della persona che l'ha offesa. Potrebbe, ad esempio, pensare: "Al contrario, il fatto che egli mi abbia appena offeso mostra che dev'essere commiserato per essere stato così profondamente turbato da litigare con me. Posso avere pietà di lui proprio perché è in un luogo così basso da aver bisogno di litigare con me".

Se dobbiamo rimproverare qualcuno, il segno che indica se possiamo in effetti avvicinarci

correttamente questa persona è che non abbiamo assolutamente alcuna rabbia o odio per lei nel nostro cuore.

Ci vuole tempo per purificare il cuore a questo livello. Uno può avere questa intenzione nella preghiera dell'Amida, quando diciamo le parole "e purifica il nostro cuore" o quando diciamo "che fa distillare la rugiada", che è un aspetto della rugiada dei morti che porta la vita al cuore.

In pratica, ogni pensiero di pietà o sentimento di empatia che portiamo in una situazione spiacevole in cui possiamo trovarci in momenti di testardaggine, rabbia, rimprovero, litigio, rifiuto di aiutare, lancio di pietre o altro, aiuta a rettificare l'intero incidente.

Questa è la rettificazione del cuore.

Questo è ciò che i fratelli capirono quando raggiunsero l'Egitto e dissero: "Perché abbiamo visto la sofferenza della sua anima quando ci implorava, e non l'abbiamo ascoltato". Non abbiamo avuto pietà di lui quando ci implorava. Questo è ciò che dobbiamo aggiustare fino alla fine delle nostre generazioni. Non la vendita in sé, ma la mancanza di cuore, la loro crudeltà, rabbia e severità verso Yosef quando videro quanto stesse soffrendo. Essi vendettero il loro fratello come schiavo e immediatamente dopo sedettero a mangiare pane, e i Saggi ci dicono che non mangiarono più pane fino a quando furono riuniti a Yosef in Egitto. Essi si astennero dal mangiare pane per ventidue anni per rettificare il pane che mangiarono quella volta.

Potrebbe darsi che se i fratelli avessero venduto Yosef e poi si fossero seduti per terra a piangere su questa vendita, allora forse non ci sarebbero stati reclami contro di loro. Eppure, l'accusa contro di loro era che essi non sentirono pietà nei loro cuori, il che era diametralmente opposto al cuore di Yosef. Il cuore di Yosef è il cuore più pieno di pietà al mondo, ed è per questo che piangeva ogni volta che vedeva i suoi fratelli. Yosef aveva un tal cuore che gli ci volle solo un momento passato a vederli soffrire perché corresse in un angolo a piangere.

Le lacrime di Yosef vengono da un luogo di: “Rimuoverò il cuore di pietra dalla tua carne e ti darò un cuore di carne”.<sup>46</sup> *Yosef è avahat Israel* (l'amore di tutto Israele), e l'inizio della rettificazione del cuore di pietra consiste nel rettificare la durezza, affinché possiamo evitare di essere severi o esigenti con altri ebrei. In questo modo rimuoviamo la pietra dal nostro cuore e iniziamo a riceverne uno di carne.

### **(VIII) Tristezza caduta e tristezza che rettifica**

Ci sono due tipi di tristezza. Una, di cui abbiamo ampiamente scritto nel capitolo sulla felicità, viene dall'immaginazione di una persona, dallo *yetzer harà*. Questa è “tristezza caduta”, piena di immaginazione e false convinzioni riguardo ciò che ci manda in questo mondo. Secondo la *kabalah*, la

---

46 *Yechezkel, 36:26*

radice di questa tristezza è il sangue offuscato della milza. Questo tipo di tristezza di solito ci fa sentire pesanti e privi di vita. Questa tristezza ha radici nella disperazione e nella morte.

Dobbiamo difenderci e tenerci lontani da questa tristezza che non contiene un singolo iota di bene. Non ci aiuterà a compiere *teshuvah* o divenire persone migliori. Quando una persona inizia a sentire questa tristezza, comunque, può trasformarla ed elevarla al tipo di tristezza che rettifica.

La tristezza che rettifica è la tristezza che viene dal cuore. Questa è la tristezza che si origina dal dolore della distanza fra noi e Hashem. Le sue radici sono pertanto nel desiderio.

Ci sono volte in cui dobbiamo sentire le vere mancanze nelle nostre vite. Cos'è questa vera mancanza? Le sue radici sono nel fatto che non riceviamo abbastanza forza vitale da Hashem, perché siamo lontani da Lui e non Lo sentiamo abbastanza nei nostri cuori. Quando non riceviamo abbastanza vita, felicità, consapevolezza e amore da Lui abbiamo bisogno di ogni tipo di cosa di questo mondo per rimpiazzarLo.

La sofferenza che proviamo quando non siamo connessi alla luce della *neshamah* è molto dolorosa. Questa è la sofferenza della Shechinah. Abbiamo in realtà la mizvah di sentire la sofferenza della Shechinah, che proviamo al tikun chatzot (le preghiere di lamento della mezzanotte) durante

il periodo di lamento delle Tre Settimane e Tisha Be'av.

Rabbenu disse che passava giorni col cuore spezzato e che piangeva finché le suole delle sue scarpe si attaccavano al pavimento per le lacrime. Rabbenu diceva questo perché il giogo dell'esilio è molto pesante; noi dovremmo avere il cuore infranto solo per un'ora al giorno e il resto del tempo dovremmo stare attenti a rimanere sempre felici.

Pertanto, il consiglio principale quando siamo tristi è di ricordare che cosa davvero ci manca, immaginare la luce dell'abbondanza spirituale e materiale che potrebbe essere nostra se avessimo il Beit HaMikdash. Allora, il semplice pianto si trasformerà in un cuore spezzato e nel desiderio. E attraverso questo, rettificheremo la tristezza caduta e tutte le maschere che coprono il nostro cuore cadranno via.

Come sappiamo che quello che stiamo provando è davvero un cuore infranto? Si tratta di un cuore infranto se, dopo che le lacrime sono passate, ci sentiamo calmi, l'opposto della disperazione. Questo è perché le lacrime puliscono la milza e la tristezza difettosa e pertanto ci sentiamo calmi e puliti e, spesso, anche felici. Perché il pianto per le sofferenze della Shechinah diviene felicità, come dissero i nostri Saggi: "Tutti coloro che piangono per Gerusalemme meriteranno di vederne la gioia".<sup>47</sup>

---

47 Taanit 30b

(IX) **L'anima dello Zadik è il segreto della purificazione superiore**

Da una certa prospettiva, l'anima dello Zadik si trova in questo mondo e sente tutto ciò che succede in questo mondo. Egli attraversa tutti gli occultamenti e le costrizioni che attraversiamo noi, giù fino ai livelli più bassi. Eppure, da un'altra prospettiva lo Zadik vede tutto da sopra e comprende le opere di Hashem dalla radice della sua santa anima e, pertanto, non viene confuso da questo mondo.

La sua *neshamah* è qui e non è qui. Egli pertanto sa come creare la pace in una persona, nel cuore di un uomo, nella sua casa. La *neshamah* dello Zadik connette la mente al cuore.

Lo Zadik dalla radice superiore è il dottore del cuore che rettifica la *da'at* (la conoscenza), il che è la completa rettificazione. La *da'at* è ciò che connette la mente al cuore e la *da'at* rettificata è sentire ciò che sappiamo essere corretto e buono. In generale, quando ci proviamo, **possiamo** pregare, imparare la Torah e compiere buone azioni – almeno esternamente. Ad ogni modo, essere emotivamente connessi con ciò che stiamo facendo dipende dalla rettificazione del cuore.

Tre volte al giorno diciamo le parole “Amerai Hashem, tuo D-o, con tutto il tuo cuore (dallo Shema)”.<sup>48</sup> Comunque, la cosa principale che

---

48 Devarim, 6:5

dobbiamo aggiustare è di sentire davvero che amiamo Hashem nei nostri cuori ogni volta che lo diciamo.

È possibile sapere intellettualmente che D-o esiste e che è importante non invidiare, bensì amare ogni ebreo. Nella pratica, comunque, sentire desiderio nel proprio cuore e felicità ogni volta che compiamo le mizvot, avere fiducia in Hashem che ogni cosa sia per un bene finale, ricevere luce spirituale dalle mizvot che compiamo, sentire la presenza di Hashem nel mondo – tutte queste cose dipendono dalla rettificazione della *da'at*, che è la rettificazione del cuore compiuta rimuovendo gli specchi da esso, perché il cuore possa connettersi alla devozione.

Quanto più uno Zadik è completo, quanto più ha rettificato la sua *da'at*, tanto maggiore percepirà la sua conoscenza intellettuale nel proprio cuore. Per esempio, quando impara dei tratti di pazienza di D-o, può immediatamente iniziare a sentire nel proprio cuore questo stesso tratto a seconda del livello di rettificazione della sua *da'at*.

Pertanto, lo Zadik dalla radice superiore, la cui *da'at* è rettificata, è il dottore del cuore. Quando seguiamo il suo consiglio, egli aggiusta il nostro cuore portando luce dalla mente al cuore. Abbiamo già ricevuto la Torah, perciò la luce principale che il Mashiaich ci porterà nel futuro è la luce della *emunah* nei nostri cuori.





## CONSIGLIO PER UN MOMENTO FAVOREVOLE

### (I) **Consapevolezza espansa**

Il momento *favorevole* è noto anche come il momento dello Zadik, cioè il momento in cui meritiamo che il nostro apprendimento della Torah si apra a noi, quando meritiamo di avere successo nelle nostre attività, quando abbiamo la forza di agire o quando abbiamo un po' di riposo dalla nostra fatica. Questo è il momento favorevole. Il nostro desiderio brilla e Hashem ci dice: "Ora puoi agire". In questi momenti, è importante sapere come agire.

Da un lato, dovremmo aumentare i nostri atti di santità in questo momento. Questo è l'attimo in cui possiamo rafforzare il nostro apprendimento, le nostre mizvot e le buone azioni. Dall'altro lato, questo è un momento in cui il desiderio di santità brilla così tanto che è ora possibile chiedere ad Hashem con sincerità e semplicità di essere come i più grandi Zadikim, di confessare ad Hashem tutti i nostri desideri e la nostra voglia di esserGli vicini, accanto a Lui, prossimi a Moshe Rabbenu, di meritare di comprendere tutti i segreti della Torah e sentirLo sempre nei nostri cuori. Questo è il momento di rafforzare le nostre preghiere, la nostra hitbodedut e le nostre sante richieste quanto più possibile.

In un momento così abbiamo molto potere per agire, ma se non facciamo attenzione potremmo potenzialmente prendere l'ispirazione e la motivazione e usarle solo per opere mondane, perché quei poteri possono andare in entrambe le direzioni.

Possiamo trarre vantaggio da questa ascesa per aumentare la nostra santità, creare vasi e ricevere una nuova luce spirituale che è consapevolezza e comprensione. Dopodiché, quando viene il momento di ritornare giù, se una persona ha lavorato sulla propria santità, allora rimane su di lui l'impronta di quanto ottenuto. Questo significa ch'egli può ora affrontare molto meglio le cose che gli capitano.

Comunque, se nel *momento favorevole* una persona si occupa solo di questo mondo e non riceve la luce che gli viene messa a disposizione in quel momento, allora la sua ricaduta sarà più difficile e piena di tristezza.

Quando affrontata correttamente, questa esperienza viene detta "*un'ascesa per la caduta*", cioè la persona riceve saggezza durante l'ascesa che lo aiuterà ad affrontare la caduta che seguirà.

## (II) **La Torah e gli atti di gentilezza**

Il momento favorevole è l'attimo in cui ognuno di noi, a seconda del suo livello, è capace di innalzare il proprio livello di apprendimento. In questo momento è facile per la mente comprendere nuove idee e compiere le mizvot, o iniziare nuove cose per servire Hashem.

Quando una persona ha forza, può correre a fare una mizvah, donare agli altri e compiere atti di gentilezza. Questo è il momento dell'azione, perché quando la luce di una persona viene ridotta, donare è molto più difficile, sia fisicamente che nel senso di offrire supporto emotivo agli altri.

### (III) **I punti buoni**

Questo è anche un momento per cercare di guardare con favore gli altri. In un momento in cui cadiamo, quando una persona è in uno stato di mancanza, è molto difficile farlo. Ora, comunque, quando la luce della sua neshamah splende, è capace di vedere il bene negli altri e giudicarli con favore.

Questo crea i livelli necessari che lo supportano nel momento in cui egli stesso sta cadendo, perché è allora che abbiamo davvero bisogno di vedere il bene in noi stessi, giudicarci con favore e rafforzarci nell'*emunah*.

### (IV) **“Diventa come me, *mamash*.”<sup>49</sup>**

Rabbenu disse: “Una santa sfacciataggine è la *ratzon* (volontà) di una persona. Pertanto non essere imbarazzato. Chiedi ad Hashem di divenire come me, *mamash*!”

Rabbi Nachman disse: “Uno che segue la mia strada

---

<sup>49</sup> Questo è preso da una citazione di Rabbenu che disse: “Se volessi, potrei farvi divenire esattamente come me, *mamash*!”

e viene alla mia santa tomba, che impara da tutti i miei insegnamenti e che prega e compie l'hitbodedut ogni giorno, lo renderò come me, *mamash!*". Questo significa che da un lato egli meriterà il suo tikun completo e dall'altro che lo spirito dello Zadik entrerà in lui ed egli diverrà parte dello Zadik, *mamash*.

Lo Zadik è capace di aiutare una persona a fare molto di più di quanto potrebbe da solo. Può dargli nuovi aspetti e doni che non aveva mai avuto prima. Tutto questo non si può capire. Si sa degli studenti di Rabbenu che se qualcuno diceva loro: "Dimmi alcune meraviglie compiute da Rabbi Nachman" essi rispondevano "Io stesso sono quella meraviglia!". Il fatto che essi praticino il: "Ho sempre messo Hashem prima di me"<sup>50</sup> alzandosi ogni notte a mezzanotte e facendo hitbodedut, non guardando né volendo nulla di questo mondo, e provando meraviglie nelle preghiere e nell'apprendimento della Torah – tutto questo viene dal potere di Rabbenu.

Possiamo rafforzare tutte queste cose nel momento favorevole, nel tempo dell'ascesa. Con suppliche e richiesta di pietà possiamo chiedere tutte queste cose in dono da Hashem Yitbarach.

(V) **"Azamrah"**<sup>51</sup>

Questo è il momento di essere felici, di cantare

---

50 *Salmi, 16:8*

51 *Letteralmente, "Canterò", che è anche il nome di uno degli insegnamenti più conosciuti di Rabbi Nachman in Likutey Moharan, che spiega e spinge le persone a cercare il bene negli altri e in noi stessi.*

canzoni di gratitudine e cercare e trovare perfino più bene in tutte le cose. Questo è il momento di dire ad Hashem “Grazie a Te ho meritato di appartenere alla progenie santa. Grazie di avermi avvicinato a Te.” Tutto questo è un aspetto dell’aggiungere luce all’anima.

Questo è il momento in cui la luce di un’anima splende dentro una persona e questa persona sente che la sua mente si accende con un buon consiglio. Pertanto, questo è il momento di prendere decisioni importanti, risolvere grandi problemi e ricevere una vera comprensione delle questioni. Questo non è possibile nel momento della “caduta”. Tuttavia, nel momento della caduta lo *yetzer harà* proverà specificamente a far pressione su una persona perché risolva i suoi problemi in quel momento. Proverà a spaventarci affinché rispondiamo subito ai problemi, perché quando la luce della mente è offuscata è difficile ascoltare pensieri logici e buoni consigli provenienti da Hashem. Il più delle volte, allora, il consiglio viene dall’immaginazione, che è lo *yetzer harà*.

Questo è precisamente ciò che lo *yetzer harà* vuole: che accettiamo il suo consiglio. Pertanto, dobbiamo evitare di decidere su questioni che non ci sono chiare il più possibile, fino a quando il momento *favorevole* arriva. Questo è un consiglio importante per attraversare questo mondo in pace.



## CONSIGLIO SULLA DISCESA

### (I) Il segreto della caduta

Rabbenu ci insegna un grande segreto nella storia dei “Sette Mendicanti”: “C’era un re che diede il suo regno a suo figlio prima di morire e tutti ne furono molto felici. E quando tutti furono pieni di felicità, il re disse a suo figlio ‘Figlio mio, ho visto nelle stelle che in futuro tu cadrai dal trono, pertanto sii attento a non cadere nella disperazione quando questo avverrà. Rimani felice’”.

Questo breve estratto ci suggerisce che il re fa riferimento ad Hashem, mentre il figlio del re fa riferimento a Caino e, in fondo, ad ogni ebreo nel momento della discesa e certamente a tutta la nostra generazione, che deve cadere dal trono nel tempo che precede la redenzione.

Il re disse a suo figlio che avrebbe affrontato delle cadute poiché, dopotutto, l’intera realtà di questo mondo è una grande caduta, poiché la *neshamah* nel corpo non può non arrivare se non cadendo. Sappiamo chiaramente da molte storie sugli Zadikim in ogni generazione che anche loro attraversavano simili cadute – e noi certamente non siamo un’eccezione a questa regola.

Quando una persona sa come accettare di cadere, cioè vedere con un “occhio buono” e con emunah, sapendo che anche questo viene da Hashem ed è per il bene, allora in quel momento egli solleva tutta la sua caduta in un luogo molto alto. Pertanto, il re dice a suo figlio che la cosa principale è di non essere triste a causa della caduta, perché poi non riuscirebbe a fare il *tikun*, che è la ragione della caduta stessa.

Questa è la profondità delle parole della Ghemará che dice: “Nel luogo dove si trovano dei *ba’alei teshuvah* non possono trovarsi dei completi *Zadikim*”.<sup>52</sup> Questo è perché il lavoro dei *ba’alei teshuvah* è di andare dentro le *Klipot*, i ‘gusci’ e rivelare il regno di Hashem proprio lì. Poiché lo scopo della caduta è l’ascesa, più in basso cade una persona, più in alto può risalire. Pertanto, perfino gli *Zadikim* non possono comprendere il luogo al quale Hashem innalza un *ba’al teshuvah* dopo che è caduto, perché essi stessi non sono caduti così in basso.

Come risaliamo dopo una caduta? Rabbenu ci rivela che la risposta è tramite la felicità, evitando di perdere la nostra *da’at*, non incolpando noi stessi o altri per la situazione in cui ci troviamo e non disperando in alcun modo. Questo è ciò che Rabbenu ci insegna con quella storia. Persino in un momento in cui Hashem ci è nascosto, dobbiamo

---

52 *Berachot, 34b*

rimanere felici; perfino dopo la caduta e il fallimento, dobbiamo credere che questo sia ciò che Hashem vuole.

## (II) **L'esilio in Egitto**

Ci sono giorni e momenti in cui una persona non vede la luce di Hashem, e questa situazione arriva come la piaga dell'oscurità. All'improvviso una persona si sveglia la mattina e non ricorda chi sia o cosa debba fare: perde la sua da'at. Questo è l'esilio in Egitto. Una persona in questa situazione deve sapere che ciò non avviene in modo naturale, non è connesso alle nostre azioni o circostanze. Piuttosto, in quanto parte della Divina provvidenza individuale di Hashem, è deciso da sopra che la luce che avevamo ci venga all'improvviso portata via.

Nella nostra generazione questa transizione da uno stato all'altro è molto veloce. Questa è una delle chiarificazioni che dobbiamo affrontare nel periodo delle 'impronte del Mashiach'. Dobbiamo andare da stati estremi di grande luce, in cui la mente si apre, a un improvviso buio pesto.

In questi momenti, è importante sapere cosa dobbiamo fare e cosa non possiamo fare. Come principio, dovremmo sapere che non dobbiamo tirarci fuori da soli da questa situazione. "Un prigioniero non può liberarsi dalla prigione". Non possiamo mai liberarci da soli. Lo impariamo dal

primo esilio, l'esilio in Egitto. Questo è un principio importante per guidarci nel nostro cammino, per capire che non ci siamo messi da soli nell'oscurità e che non ne usciremo da soli. Comprenderlo porta molta pace interiore e forza per sopportare la prova fino a quando passa.

Piuttosto, il compito principale in questo momento è l'*emunah*, sapere che Hashem è il Redentore e che anche se non vedo alcuna via d'uscita al momento, Hashem mi porterà comunque fuori. Non so come, ma mi fido di Lui. E più è profondo l'esilio, più l'aspetto di "Io, e non un malach...io, e non un *saraf*"<sup>53</sup> è rivelato. Questo significa che solo Hashem può portarci fuori dalla situazione in cui ci troviamo, e che questo è il principale *tikun* dei *momenti d'esilio*.

### (III) Il segreto dell'anno sabbatico, o *shmitah*

C'è un'idea profonda nei lunghi periodi di oscurità chiamata "il segreto dell'anno sabbatico". In questo tipo di prova si perde tutto: ogni genere di supporto, la propria casa, il proprio lavoro, o lo stile di vita a cui si era abituati. In una situazione simile, in cui il terreno gli scivola sotto i piedi, una persona tende a rispondere con preoccupazione e smarrimento. Cosa avverrà? Come mi guadagnerò da vivere? Dove troverò sicurezza? Da dove trarrò la mia forza?

---

53 Yalkut Shimoni, Shemot 12:12, remez 199

Il compito a questo punto è di trattenere fermamente la corda dell'*emunah* e rafforzarci nella consapevolezza che “*Ein od Milevado* – Non c’è nessuno al di fuori di Lui”.<sup>54</sup> Non c’è alcuna realtà oltre Hashem.

Quando una persona si trova in questa situazione, si chiede “Come vivrò?”. Quando una persona sente che non può fare niente e che la forza e la consapevolezza per capire cosa sta accadendo gli sono state tolte, si ritrova con un’unica corda: l'*emunah*. Il suo compito è allora di innalzare tutta la sua situazione e avere *emunah* in Hashem. In verità, questo è molto difficile da fare sul momento, perché si tratta di una situazione di oscurità spirituale. Eppure, se ci teniamo stretti al punto di *emunah*, perfino in un momento del genere vedremo i nostri bisogni soddisfatti direttamente da Hashem.

Tutti debbono attraversare questa prova ad un certo punto, quando sentiamo che ci è stato sottratto qualcosa d’importante, che ci è stato tolto il mondo da sotto i piedi. Allora, iniziamo a capire che tutto ciò che avevamo fino ad oggi era un regalo di Hashem. Allora, la luce dell’umiltà e dell’auto-annullamento splende su di noi.

Questo è il *tikun* per il periodo di sei anni di lavoro nel ciclo sabbatico di sette anni, ed è attraverso questo *tikun* che una persona rivela Hashem nella

---

54 *Devarim*, 4:55.

creazione. Allora, inizia un altro periodo di sei anni di rinnovato lavoro, quando “potrai seminare il tuo campo e [...] potare la tua vite”<sup>55</sup>. A seguire, viene uno “Shabbat Shabbaton (riposo dei riposi) per la terra”<sup>56</sup>

Sebbene sia molto difficile, è comunque un immenso *tikun* per l'anima di una persona e la porterà a nuovi livelli.

#### (IV) **Tenere la tua posizione**

Il compito principale durante un momento di oscurità, che sia lungo o breve, è di tenere la tua posizione. Non è un momento per la chiarificazione, perché una persona non ha da'at in questo momento. Non è un momento per risolvere grandi problemi, perché una persona non ne ha la forza. Si tratta semplicemente di un momento in cui mantenere la propria posizione.

Rabbi Nachman dice: “Ravvivati con qualsiasi cosa possibile”. Renditi felice con i tuoi lati positivi. Canta, scherza, balla. Avvicinati allo Zadik. Di' qualche preghiera, qualche Salmi – semplicemente, fa' qualsiasi cosa tu possa. Il punto è di non cadere dalla tua da'at e sapere che Hashem ti aiuterà e risolverà queste tribolazioni. Continua a credere

---

55 Vayikra 25:3.

56 Ibid v. 4.

che ci sarà la redenzione e, nel frattempo, farà quello che puoi per mantenere la tua posizione. Non aspettarti di avanzare nel compiere le mizvot o nell'apprendere la Torah come facevi fino a ieri. Se non hai completamente distrutto la tua casa, allora è un buon segno che oggi, hai avuto grande successo.

(v) **La cosa principale è non disperare o arrendersi della grazia di Hashem**

La cosa principale, dice Rabbenu, è che “non esiste alcuna disperazione o arresa al mondo”. Com'è possibile? Io sento disperazione per la mia situazione, ho provato molte volte e senza successo mi sono arreso. Eppure, Rabbenu ci rivela un segreto: è vero che puoi disperare di te stesso, perché la tua forza non è abbastanza per tirarti fuori dall'oscurità, ma non disperare di Hashem, non ti arrendere, perché dalla prospettiva di Hashem non esiste la disperazione.

Tenere la tua posizione C'è un luogo chiamato il segreto di 'Atik' (l'Antico) che è più alto perfino delle preghiere degli Zadikim. Questo è il luogo dove la nostra connessione con Hashem è rivelata, il che è un aspetto della “Segulah”. Questo è il luogo dove la connessione fra noi e Hashem non ha alcuna spiegazione e non è collegata né alla logica né alle nostre azioni. Questo è un luogo in cui anche se siamo colpevoli secondo le lettere della legge non importa, perché c'è solo amore incondizionato.

Questo è un luogo dove ‘un padre non abbandona mai i suoi figli’. Questo è un luogo di connessione, che è una legge spirituale esistente perfino prima della creazione del mondo, in cui un ebreo e Hashem non saranno mai separati.

La separazione sorge solo nelle nostre sensazioni, ma in verità Hashem non ci abbandona mai. Questo luogo è lo spirito del Mashiach. Questa è la radice della grazia e dell’amore che divisero il Mare mentre i Figli di Israele passavano attraverso per merito dell’*emunah* di Nachson ben Aminadav. Questo è il luogo più alto a cui tenersi in tempi d’oscurità. Esso può dividere le angosce più difficili, se solo ricordiamo che non c’è separazione – e veramente non c’è mai stata – fra noi e Hashem. Anche nei momenti in cui Hashem è più nascosto, Egli è sempre stato con noi, con immenso amore.

(VI) **“Papà, non lo voglio! Portami via da qui!”**

Abbiamo imparato questo segreto dalla Regina Esther, da come ella fu capace di riemergere pulita da tutta l’immensa impurità dopo aver vissuto per cinque anni nell’apice dell’oscurità, nel cuore dell’impurità nel palazzo di Achashverosh.

Qual era il segreto di Esther?

“Quando entrò nelle stanze del re, la Shechinah la lasciò ed ella gridò: ‘Mio D-o, mio D-o, perché mi

hai abbandonata?”<sup>57</sup> Esther protestò, ripetendo costantemente: “Io non voglio nulla di questo mondo e nessuno dei piaceri che Achashverosh ha preparato per me!” Ella ricordò ad Hashem ogni giorno che entrava nel palazzo solo perché costretta e, perciò, che non aveva colpa. Ella disse ad Hashem: “Non sto entrando qui di mia libera volontà. Non sono in questo male per scelta. Non posso uscire da qui. Perché mi hai abbandonata? Solo tu puoi farmi uscire!”

Quando una persona grida che non vuole l'oscurità dopo le cadute, rivela che solo Hashem Stesso può tirarla fuori. Questo è ciò che la protegge.

## **(VII) Il segreto di Esther – gridare**

Questo è il segreto del connettersi al vero Zadik. Dove trovò Esther la forza di resistere alle tentazioni, chiamare sempre Hashem, credere che Egli l'avrebbe portata via dal palazzo di Achashverosh? Dopotutto, non durò solo un giorno o un mese. Per cinque anni, ogni giorno, le più grandi forze dell'impurità al mondo si radunarono contro di lei. Come può una persona non essere danneggiata da tutto ciò e non cadere nella disperazione? Attraverso la forza dello Zadik Mordechai, al quale Esther si era connessa. Mordechai non guardava affatto questo mondo. Non

---

57 *Yalkut Shimoni, Tehillim 22:3, remez 685*

si sentiva attratto verso di esso, né sentiva alcuna paura, nemmeno un soffio. Era uno Zadik connesso a mondi più elevati, anche mentre esisteva quaggiù, in questo mondo.

Ogni giorno andava “a informarsi del benessere di Esther e cosa (**mah**) ne sarebbe stato di lei”.<sup>58</sup> Queste sono le lettere della luce che è chiamata “la luce del **mah**”. Questa è una luce davvero elevata, dall’aspetto di Keter (Corona) che porta luce ed *emunah* nel nascondimento.

Il segreto del connettersi allo Zadik in tempi di oscurità è la consapevolezza che nonostante io mi trovi nell’oscurità al momento, lo Zadik mi sta portando la luce del vero consiglio, per illuminarmi su come attraversare in pace questo periodo. Questa è la luce del vero Zadik e dei suoi insegnamenti.

## (VIII) **Trovare il bene in me**

Il primo consiglio che Rabbenu dà a una persona in una situazione del genere, per risollevare la sua anima, è di trovare i lati positivi. Questo consiglio colpisce al cuore lo yetzer harà, che è il potere dell’immaginazione e che in questo momento prova fortemente a convincere una persona di essere caduta troppo in basso e che non c’è quasi più speranza.

---

58 *Esther, 2:11*

Lo yetzer harà, che è Amalek, colpisce nei punti deboli, sfruttando la breccia per attaccare una persona proprio quando è debole, quando la luce l'ha lasciata, per indebolirla ulteriormente. È proprio in questo momento, quando una persona è nell'oscurità e non sa cosa le stia accadendo, che Amalek prova a sfruttare l'occasione per appesantirla e indebolirla ancora di più.

Trovare i lati positivi in sé stessi è il rimedio per combattere la debolezza.

Possiamo sempre trovare forza nel fatto di avere una *neshamah*, una parte di Hashem piena di bene. La *neshamah* è il vero 'me', e tutto il male in cui ci troviamo è in realtà solo esteriore, dal lato dello yetzer harà che entra in noi. Non è il vero 'me'.

Dopodiché, dobbiamo analizzare tutte le nostre virtù e ricordare le mizvot e le buone azioni che abbiamo compiuto da quando ci siamo svegliati al mattino. Dovremmo ricordare a noi stessi tutti i nostri sforzi per tenere la nostra posizione e per comportarci bene, perfino con quelle cose che diamo per scontate, e dovremmo applicare questo metodo anche agli ultimi giorni. Allora vedremo che ogni anima ebraica è davvero una fonte infinita di gentilezza e grazia.

Poi dovremmo ricordarci che Hashem ci ama davvero e che c'è una buona ragione per questo. Siamo anime che sacrificano sé stesse per Hashem attraverso sforzi tremendi e che accettano molta sofferenza per amore, vivendo la loro *emunah* che

le cose andranno meglio. Perfino alzarsi al mattino è una battaglia. Ma tutto questo dà immensa gioia e delizia lassù, e dobbiamo prendere in considerazione e apprezzare davvero il suo valore.

Alla fine, con questo consiglio, troviamo che siamo capaci di giudicarci favorevolmente. Possiamo davvero vedere le grandi pressioni che abbiamo nelle nostre vite, quanto desideriamo il bene e quanto tutte queste difficoltà ci sovrastino da tutti i lati, internamente ed esternamente. Alla fine, possiamo anche ricordare tutti i buoni consigli dello Zadik e il principio che tutto viene solo da Hashem Yitbarach.

#### **(IX) Una danza di gratitudine addolcisce i giudizi**

Dopo che abbiamo provato tutto – che sia pregare, gridare, andare alle tombe degli Zadikim, dire i Salmi, supplicare Hashem o provare a giudicarci favorevolmente – e ancora sembra che nulla funzioni, Rabbenu dice che l'ultimo consiglio è di cominciare a ballare, a essere felice.

Balla e batti le mani, perché dopotutto sai con certezza che Hashem non abbandona mai un ebreo e che alla fine la salvezza verrà.

Trovare questo luogo di felicità avvicina la redenzione. Addolcisce molti giudizi pendenti su una persona e compie grandi meraviglie. *Ashreinu!* Come siamo fortunati!





## CONSIGLIO PER AGGIUSTARE I TRATTI DEL CARATTERE

- (1) **I tratti negativi del carattere sono fissi nella nostra anima.**

Il Baal HaTanya disse: “Solo quando una persona capisce che non ha nulla con cui combattere lo *yetzer harà*, che lo *yetzer harà* è più forte di lui, allora è più vicina alla salvezza. Perché allora egli andrà e parlerà ad Hashem, dicendo: “Padre, ho un tale *yetzer harà* che non posso farcela da solo. Papà, abbi pietà di me, salvami. Guarda quanto lo voglio! Ma lo *yetzer harà* mi trattiene”.

Aggiustare i propri tratti del carattere non significa combattere contro il tratto negativo, perché quella battaglia è quasi impossibile. Il tratto negativo è fisso nella nostra anima, è parte di noi. Pertanto, è del tutto naturale che quando quel tratto si manifesta, è quasi impossibile rimuoverlo, poiché esiste dentro di noi. Piuttosto, per quanto possibile, dobbiamo seguire il principio del “tenersi lontani dal male e compiere il bene”. Ma la battaglia principale con i nostri tratti non è uno scontro frontale.

Un aspetto di tutto questo è la preghiera, chiedere ad Hashem ed esprimere il nostro desiderio di cambiare. Il secondo è aggiungere luce al cuore. Questo è un

aspetto del giudicare favorevolmente, essere felici e sentirsi grati. Tutte queste cose magnificano la luce della *neshamah* di una persona. Questo, in sé, è abbastanza per respingere e infrangere le maschere. Tutto questo rimuove l'oscurità fino a quando meritiamo, con l'aiuto di Hashem, che il tratto negativo venga completamente annullato.

## (II) **Volontà e protesta**

Avviene spesso che, anche dopo che abbiamo fatto ogni sforzo, ci troviamo a fallire nuovamente e a cadere, D-o non voglia, nelle mani dello *yetzer harà* che dice: “Per gli ultimi trent’anni hai lavorato su questo tratto del tuo carattere e guarda, hai fallito ancora. Dimmi, solo fra me e te, davvero pensi di avere qualche speranza?”

Commentando a proposito in Likutey Halachot, Rabbi Natan ci dice che c’è un consiglio che ci aiuta enormemente contro tutti i tratti negativi del carattere. Una persona deve essere forte nella propria *ratzon*, volontà, e protestare, cioè ripetere immediatamente, ogni volta che cade: “Padre, abbi pietà di me. Non voglio questa rabbia. Non voglio questo desiderio. Voglio solo essere un completo *Zadik*, del tutto pulito”. Allora, nel corso del giorno, dovrebbe rafforzarsi e dire: “Papà, abbi pietà di me, liberami interamente da questa rabbia. Non la voglio. Voglio essere un’altra persona. Davvero, voglio solo essere buono”.

Rabbi Natan dice una cosa meravigliosa: “Una persona che è forte e caparbia, che ha buoni desideri e protesta contro lo **yetzer harà**, che dice queste parole, non subirà alcun danno dalla caduta. Non ci sarà assolutamente alcun danno per la sua anima”. Il fatto che il potere delle parole possa proteggere una persona è una cosa meravigliosa, e se ci comportiamo di conseguenza, possiamo ottenere qualsiasi cosa.

Spieghiamo come funziona. Poco alla volta, la luce della nostra anima appare. Ogni parola di verità che diciamo viene dalla fonte del bene che è in noi. Quando protestiamo, non è solo immaginazione: piuttosto, è che dal profondo del nostro cuore non possiamo tollerare questa rabbia. Viene da fuori, come un guscio sulla nostra *neshamah*, pertanto, ogni volta che gridiamo la nostra protesta o il nostro vero desiderio, risvegliamo la nostra *neshamah*. E poiché è interamente fatta di luce sacra, essa ci manda immediatamente un fortissimo raggio di luce. Questa luce ci raggiunge e ci illumina, mandando via e rimuovendo un po' dell'oscurità del tratto della rabbia che è in noi. Essa crea un piccolo canale attraverso il guscio. È del tutto logico che cadremo ancora nella rabbia, perché quel guscio così spesso resta ancora. Tuttavia, la nostra protesta è efficace, e ogni volta tutto questo aiuta a rimuovere un po' più di quel cattivo tratto.

Dobbiamo sapere che ci sono molti livelli richiesti per rimuovere i nostri tratti negativi. Anche

se il processo è molto lungo e la rabbia torna all'improvviso in tutta la sua forza, dobbiamo sapere che tutto ciò non dev'essere considerato un fallimento, al contrario! Abbiamo acquisito un nuovo livello e ci siamo innalzati di uno scalino. Ora, abbiamo una battaglia completamente diversa da affrontare.

In verità ci siamo mossi di un solo livello, e se consideriamo profondamente la questione, è possibile sentire che la natura della sfida è cambiata. Pertanto, il compito principale è di essere caparbi nella nostra santità. "Una persona che è caparbia e protesta per un tratto, certamente, qualsiasi cosa avvenga, sarà liberata completamente da quel tratto". Lo stesso vale per ogni tratto negativo che possediamo.

Rabbenu disse che in gioventù venne messo alla prova con la rabbia, ma che quando tornò da Erez Israel si rese meritevole di aggiustare il proprio tratto a un punto tale che raggiunse il livello di 'Erech Apayim' (lento all'ira), che significa che qualsiasi cosa avvenga a una persona, anche se gli altri lo offendessero e provassero ad ucciderlo, egli sarebbe assolutamente certo di non arrabbiarsi per niente. Rabbenu raccontò anche che si rese meritevole di annullare l'infame desiderio (per le donne) così a fondo, che nella sua anima non faceva più alcuna differenza fra un uomo e una donna. Tutto questo può essere ottenuto con la preghiera e l'*hitbodedut*.

Reb Natan dice che lo *yetzer harà* sa che se una persona è forte nelle sue parole di desiderio e protesta riuscirà, infine, a sconfiggerlo. Pertanto, fa di tutto per impedire a una persona di compiere questo consiglio, che è una fonte molto profonda di *emunah*. A volte una persona sta in piedi e poi cade, si rialza, riesce, trema e cade di nuovo, lo scopo principale è comunque di non abbandonare Hashem. Dobbiamo ricordare di portare Hashem e la sua vera volontà in ogni situazione della vita. Pertanto, Reb Natan ci dice di smettere di ascoltare il nostro *yetzer harà*, che ci fa credere che “Se cado, non valgo nulla”. Dobbiamo cominciare a credere nello Zadik, che ci dice che i buoni desideri e le proteste ci porteranno fuori da tutto questo e che compiremo grandi cose nel percorso di aggiustamento delle nostre anime.

In Likutey Halachot, Rabbi Natan scrive: “Chiunque sia forte e caparbio abbastanza da seguire questo consiglio, meriterà certamente di compiere tutte le rettificazioni, anche se al momento si trova nel posto più basso dell’inferno”. Anche quando una persona ha compiuto terribili peccati, ma ne parla ad Hashem e protesta contro di essi, alla fine, ne uscirà. Questa è una promessa esplicita da parte dello Zadik.

Pertanto, in queste situazioni, la nostra sola scelta è a chi credere: se allo *yetzer harà* o allo Zadik.

### (III) **Il significato delle parole “Kel Elion” (D-o al di sopra) nella preghiera dell’Amidà**

Nella benedizione dei nostri padri, la prima tra le preghiere dell’amidà, troviamo l’idea che nel pronunciare le parole “*Kel Elion*” dovremmo sapere che “*Kel Elion*” è la fonte da cui la gentilezza sgorga nel mondo, che è la luce che emana dalla “Corona Superiore”.

Quando raggiungiamo le parole “*Kone hakol*”, dovremmo sapere che queste gentilezze possono aggiustare tutto. A questo punto della preghiera, possiamo anche esprimere un’intenzione personale affinché queste parole aggiustino quei tratti e quelle brame che vogliamo vengano sistemate.

Dobbiamo ricordare che abbiamo bisogno di gentilezza e luce da un luogo molto alto per aggiustare i nostri tratti, perché una persona non può rimuovere con mezzi meramente “naturali” quello che è a tutti gli effetti una parte della sua anima. Piuttosto, “*Kel Elion*” è in grado di portare una così immensa gentilezza da poter purificare un’anima da tutti i suoi difetti. Questo è il segreto di tutti coloro che compiono *teshuvah*: essi ricevono la luce dalla Corona Superiore.

A questo punto una persona può anche esprimere l’intenzione nella sua preghiera affinché riceva, assieme a tutte le anime di Am Israel, la luce della Corona, che è la luce della devozione ad Hashem.

(IV) **L'orgoglio è la prima maschera fra noi e Hashem.**

Dobbiamo sapere che l'orgoglio è la radice di tutti i tratti negativi del carattere al mondo. L'orgoglio è la maschera principale che ci separa da Hashem. Questo è il primo ragionamento al mondo su cui dobbiamo focalizzare: “Chi agisce qui, io o Hashem? Chi nutre tutta l'impurità del mondo?”

Questo è ciò che il Faraone disse a Yosef: **“Vedi! Io ti ho stabilito su tutta la terra d'Egitto”**.<sup>59</sup> Perché il Faraone disse così a Yosef? C'è un grande segreto nascosto in queste parole. Il Faraone, che era dalla parte dell'impurità, vide che avrebbe dovuto annullare sé stesso davanti a Yosef per via della sua immensa santità ed *emunah*. Eppure provò a comandare su di lui, nonostante tutto. Come può una Klipà, una ‘buccia’, provare a dominare e soggiogare una santa *neshamah* ebraica? **“Vedi! Io ti ho stabilito su tutta la terra d'Egitto”**. Il Faraone diceva a Yosef: “Vedi e considera quale livello eccezionale hai raggiunto. Fa' attenzione: sei ora sovrano su tutti”.

Osserva l'incredibile trasformazione che hai attraversato nelle ultime ore: da schiavo a prigioniero, per poi diventare re. Quale enorme, incredibile sacrificio di te stesso hai fatto durante questi dodici anni in prigione. Non sei crollato. Hai lavorato sulla tua *emunah* e ora vedi quanto Hashem

ti consideri. In un solo, breve momento, sei stato scelto come sovrano su tutto l'Egitto.

Se Yosef avesse accettato anche il più piccolo degli onori o dei complimenti del Faraone – non molto, poiché dopotutto è Yosef HaZadik – sarebbe caduto nell'orgoglio, D-o non voglia, o avrebbe potuto pensare che il suo successo venisse dalle sue azioni o dalla volontà del Faraone. Avesse accettato anche il minimo piacere dalla prova riportatagli, *“Vedi! Io ti ho stabilito su tutta la terra d'Egitto”*, anche solo il minimo beneficio personale, allora il Faraone avrebbe dominato su di lui e l'intera storia sarebbe stata capovolta.

Come avrebbe dominato su Yosef? Se Yosef fosse caduto nella prova di *“Vedi!...”* e avesse operato anche solo un po' per sé stesso, sarebbe caduto nella Klipà, nel guscio del secondo mondo, *“natati – ho stabilito”*. Guarda chi ti ha stabilito su tutta la terra d'Egitto – il Faraone!

Se avesse accettato anche solo un po' d'orgoglio, sarebbe stato immediatamente riempito di paura. Di chi? Del Faraone, perché avrebbe creduto che fosse il Faraone, per così dire, ad aver innalzato Yosef e non Hashem. Il Faraone avrebbe allora dominato su di lui a causa della sua 'paura caduta', che è la paura dell'uomo. Questa è la maschera che non permette a una persona di vedere che tutto viene da Hashem.

Il solo potere che il guscio ha per dominare sulla santità viene dal momento in cui una persona inizia a prendere benefici personali per quello che

merita di compiere. Una persona magari merita di essere uno studioso della Torah, uno Zadik, uno che rafforza il popolo, che compie atti di gentilezza, un maestro della preghiera, uno che sa compiere *pidyonot* (redenzioni) e così via... Ad ogni modo, nell'istante in cui una persona prende qualche beneficio per sé e inizia a godersi l'aver raggiunto un tale livello, allora il Faraone – che è un aspetto della radice dello *yetzer harà*, di 'Haman/Amalek' – domina subito su di lui.

Questo era il consiglio del Faraone: “Vedi, hai certamente fatto qualcosa di davvero buono per aver meritato così tanto successo!” Così come una persona deve lottare contro i pensieri di brama, deve anche lottare per non pensare che la gente ora lo ama e lo rispetta. Questo è ciò che Yosef HaZadik riuscì a fare.

Qual è il consiglio più importante in questa guerra? Dire sempre ad Hashem: “Grazie! So che tutto viene da Te. Grazie mille. Non so perché Tu abbia scelto me e non un altro, ma grazie infinite!”

Per tutti gli otto anni in cui Yosef indossò abiti regali, insieme ai più importanti ministri d'Egitto, continuò a mettere in pratica questo: “ho sempre messo Hashem davanti a me”.<sup>60</sup> Qualsiasi cosa gli avvenisse, sapeva che veniva da Hashem e che “non c'è alcun altro all'infuori di Lui”.<sup>61</sup> Sapeva sempre di

---

60 *Tehillim*, 16:8

61 *Devarim*, 4:35

essere un servo di Hashem, che Lo stesse servendo da una fossa o dal trono dorato. Dentro di sé, sapeva che si trattava della stessa cosa.

Questo è un lavoro interiore che non si può padroneggiare in un giorno, pertanto non dovremmo perderci d'animo perché non siamo ancora al livello di Yosef HaZadik. Comunque, dobbiamo sapere che l'orgoglio, l'ego e il piacere di ricevere onori sono le radici di tutti i tratti cattivi e delle brame di questo mondo. Tutte le paure del mondo vengono da qui. L'onore è un sessantesimo del piacere del Gan Eden, ed è per questo che è la radice di questa guerra.

#### (V) **La radice dell'umiltà: la gratitudine**

La radice di tutte le rettificazioni e tutti i livelli di santità è l'umiltà, cioè annullamento ad Hashem Yitbarach, la consapevolezza che nulla viene da me e tutto è un dono di Hashem.

Più una persona merita umiltà, più merita preghiera e studio della Torah. Allo stesso tempo, merita anche di gettare luce su altri membri di Am Israel. La luce che emana su di loro li porta ad avere pensieri di *teshuvah*, e questa è la via per cui tornano ad Hashem.

Lo yetzer per l'orgoglio porta a bramare di più. "Eppure tutto questo non vale niente per me"<sup>62</sup>

disse Haman quando ebbe tutto il mondo ai suoi piedi. Questo è uno *yetzer harà* che cerca di ricevere sempre di più da questo mondo. Ciò avviene perché la radice dell'orgoglio è la sensazione di mancanza della luce di Hashem. Pertanto, ringraziare per ogni cosa ci mostra che cosa davvero possediamo. Ci mostra tutti i piccoli dettagli che abbiamo ricevuto da Hashem. Quando ci sentiamo grati e umili e consideriamo tutte le gentilezze che Hashem fa per noi in ogni istante, veniamo riempiti della bontà e della luce di Hashem.

Pertanto, il consiglio principale per l'umiltà è di camminare con gratitudine per ogni cosa, tutto il giorno, e di essere specialmente grati per le piccole cose. Così facendo riveliamo la Divina supervisione di Hashem su ogni luogo. Questa è la luce che ci mostra che Hashem ci dà in abbondanza – gratuitamente! – tutto il tempo. In questo modo sentiamo la nostra piccolezza di fronte alla grandezza di Hashem. Tutto questo guarisce lentamente i nostri cuori dalle sensazioni di mancanza e paura e ci riempie di vera felicità.

Ogni volta che sentiamo anche solo una piccola sensazione di orgoglio o guadagno personale per qualcosa che abbiamo fatto, la rettificazione consiste nel ringraziare immediatamente Hashem. Il tuo studio della Torah è andato bene oggi? Di: “So che non sono io Papà. Grazie per avermi illuminato”. Hai ottenuto un successo nel lavoro? Riconosci: “Non è la mia saggezza. Molte grazie, Padre, per

avermi aiutato.” Fà così con ogni benedizione che Hashem elargisce. Dovremmo immediatamente trasformare l’“orgoglio dei re” nell’“onore di D-o”. Allora la benedizione durerà. Questo si chiama trasformare “ani – io” in “ain – nulla”, ed è ciò che innalza il successo alle sue radici Celesti.

#### (VI) **Quattro livelli di umiltà**

Rabbenu dice (*in Likutey Moharan 1:14*) che ci sono quattro livelli di umiltà:

- Una persona deve essere umile davanti a coloro che sono più grandi,
- Davanti a coloro che sono al suo stesso livello, e
- Davanti a coloro che sono a un livello inferiore, inoltre
- Una persona deve considerarsi al di sotto del proprio livello.

I primi due livelli sono comprensibili. Una persona dev’essere umile davanti a chi è più grande e a chi sta sullo stesso livello. Queste persone possiedono meriti e buone azioni che sono chiari e riconoscibili. Poiché ognuno è diverso, è certamente possibile trovare aree di grandezza che noi stessi non possediamo nelle persone che sono al nostro livello e sentirci umili davanti a loro.

(VII) **Davanti a coloro che sono su un livello inferiore – giudica positivamente**

Ma come può una persona rendersi umile davanti a coloro che sono a un livello inferiore? Non è logico. Pertanto, dobbiamo comprendere le radici dell'umiltà. La radice è che tutto, il bene e il male, i successi e i fallimenti, tutto viene da Hashem. Quando una persona guarda gli altri, la verità è che egli non sa perché la persona davanti a lui debba attraversare quel che sta attraversando in questo momento, o su quale cammino Hashem lo stia conducendo.

Si pensa che Hashem abbia creato il mondo per rivelare il Suo regno perfino in luoghi di gusci e peccati. Ogni caduta che un ebreo subisce è simile all'essere mandati in missione da Hashem. Hashem ci ha messi lì, e un giorno, quando una persona avrà un pensiero di *teshuvah*, potrà fare un *tikun* in quel luogo che nessun altro potrebbe fare.

Nel suo libro, *Pri Ha'aretz*, Rav Menachem Mendel MiVitebsk scrive: "Sappi che se cadessi al suo livello, peccheresti mille volte di più. Pertanto, quando guardi una persona che si trova a un livello inferiore al tuo, dovresti sapere che questa persona ha ricevuto un potere da Colui che lo ha mandato a fare cose che tu non potresti mai fare".

Se un completo Zadik scendesse in alcuni di questi luoghi, peccherebbe molto di più. Pertanto, le anime più alte vengono portate ai livelli più bassi. Quando vediamo una persona che sta commettendo uno

sbaglio, siamo obbligati a giudicarlo con favore e ringraziare per non aver dovuto affrontare la stessa prova.

I grandi Zadikim sono coloro che hanno meritato di comprendere che ogni ebreo è più grande di loro, che i livelli che hanno acquisito sono tutti un dono. Sapevano che se Hashem avesse voluto, avrebbe potuto scagliarli ai livelli più bassi in un secondo.

Rabbenu dice che dobbiamo giudicare sempre anche le persone più cattive positivamente. Ma dall'altro lato dell'equazione, Rabbi Nachman scrisse nel suo 'Libro dei tratti' (sefer hamidot) che colui che giudica una persona cattiva positivamente è egli stesso cattivo. Allora come possiamo conciliare le due posizioni? La spiegazione è che ci è vietato fare uno sbaglio e giudicare le azioni cattive di una persona con favore. Piuttosto, dobbiamo fare una netta distinzione fra la persona e le sue azioni. Dobbiamo capire che se una persona è caduta nel luogo in cui è caduta, allora ci devono essere delle buone ragioni. È stata costretta ad agire così e noi non comprendiamo la sua missione o quale sia il suo *tikun* in questo mondo. Comunque, continueremo a fare una distinzione fra la persona e le sue azioni.

## **(VIII) Segreto della reincarnazione**

Quando arriverà la redenzione e tornerà il Mashiach ben David, egli dirà a ognuno di noi cosa abbiamo

attraversato durante tutte le nostre reincarnazioni, cosa Hashem voglia da noi e perché dovevamo passare ciò che abbiamo passato. Fino ad allora, dobbiamo costantemente praticare il consiglio di giudicare tutto Am Israel positivamente e seguire la nozione di ‘Non capisco nulla’ perfino su noi stessi. Più interiorizziamo la profondità di questa idea, più possiamo raggiungere livelli di maggiore umiltà e più possiamo innalzare la nostra *neshamah*.

Rabbi Chaim Vital, allievo dell’Ari, raccontò di aver trovato difficile per molti anni imparare in profondità la Ghemarà. Al suo tempo vivevano a Tzfat anche i più grandi studiosi del mondo ed egli si sentiva misero e pieno di vergogna, fino a quando il suo insegnante, il santo Ari, gli rivelò come egli fosse in realtà la più grande *neshamah* in tutta Tzfat. Rabbi Chaim Vital non gli credette e l’Ari provò a convincerlo fino a quando, alla fine, l’Ari gli rivelò che la sua anima era la reincarnazione di uno Zadik, il Re Chizkiyahu. Egli spiegò a Rabbi Chaim Vital che aveva già sistemato tutti gli aspetti del suo apprendimento della Ghemarà e che stava facendo qualcosa di completamente diverso in questa reincarnazione.

Si dice anche che quando il Profeta Shmuel vide David per la prima volta disse per sbaglio: “Oy, chi è quest’uomo davanti a me? Un piccolo, grezzo giovane. Assomiglia pure ad Esav!” Eppure, Hashem gli disse: “Alzati in piedi! Il mio Mashiach è arrivato innanzi a te e tu stai seduto?”

Tutto ciò è perché una persona guarda con i suoi occhi, ma Hashem vede direttamente nel cuore. Il consiglio di giudicare con positività significa che quando vediamo qualcuno seduto per strada, davvero non sappiamo chi sia questa persona. Questo significa guardare con umiltà. Meriteremo che la nostra anima splenda, tanto quanto meriteremo di avere umiltà.

(IX) **“Sotto il proprio livello” – tutto è un dono**

Rabbi Natan dice che lo scopo di tutto è raggiungere il quarto livello di umiltà, che è quando una persona si vede al disotto del suo stesso livello. Questo significa raggiungere la comprensione che tutto ciò che abbiamo, le nostre capacità, i nostri talenti, i nostri successi, tutto viene da Hashem, tutto è un dono.

A questo livello una persona vede le sue qualità ma capisce che non sono davvero sue, né tantomeno un risultato delle proprie azioni. Le ha ricevute tutte in dono. Come Yosef in Egitto, egli capisce che sono semplicemente un aspetto di Hashem che si rivela dentro di lui. Più una persona interiorizza che tutto è un dono, più riceve questi doni permanentemente.

Ci sono Zadikim che non riposano e servono Hashem costantemente, senza mangiare né dormire! Come può una persona raggiungere una tale santità? La riposta è che questi Zadikim sanno che tutto questo

non viene da loro, ma è solo un dono di Hashem ed è per questo che è potuto avvenire.

Se una persona vede che la luce della sua comprensione è scomparsa, dovrebbe immediatamente ringraziare per quello che aveva e tutto tornerà. Ogni livello, ogni buona azione, buon pensiero o merito viene solo in dono da Hashem quando Egli decide di illuminarmi. Se Hashem non mandasse la Sua luce su di me e, invece, nascondesse il Suo volto, io cadrei nella più buia oscurità.

Questa è una cosa che vediamo nei giorni di restrizione. Quando interiorizziamo tutto questo, meritiamo di ricevere un ulteriore dono, cioè che i nostri fallimenti non ci disturbano più. I veri Zadikim hanno visto Hashem in ogni cosa a un livello tale che non importava loro di avere successo o fallire, perché questo è ciò che Hashem vuole e questo è ciò che rende Hashem felice. Se questo è il modo in cui sceglie di governare il Suo mondo, allora anche io ne sono certamente felice. Pertanto, più una persona merita di avere umiltà, più merita di essere felice.

#### (X) **Vasi di umiltà**

Più una persona parla con Hashem, più crea vasi di umiltà ed *emunah*. L'umiltà è quando una persona comprende che i propri fallimenti e successi sono tutti un dono di Hashem. Più una persona parla e chiede aiuto ad Hashem in tutti i campi, più inizia

a sentire che tutto viene da Hashem e che non può fare un passo senza il Suo aiuto.

Una grande idea è quella per cui dobbiamo essere felici del bene dentro di noi e usare i nostri poteri allo scopo di fare del bene, ma dobbiamo anche evitare di prenderci troppo sul serio. Più preghiamo, più meritiamo di sentire che tutto viene da Hashem e che, in realtà, non possiamo fare nulla. Questa umiltà può essere raggiunta attraverso la preghiera.

(XI) **“Che il piede dell’arroganza  
non venga a me”<sup>63</sup>**

Nel momento in cui lasciò questo mondo, il Baal Shem Tov recitò il verso “Che il piede dell’arroganza non venga a me” per pregare e chiedere ad Hashem: “Proteggimi dal camminare con arroganza!”. Sapeva che gli esseri Celesti sarebbero presto venuti a portarlo al suo posto nel Mondo che Verrà, e che egli si sarebbe trovato ad affrontare una grande prova: non provare alcuna arroganza per quello che aveva fatto in vita.

È un bene anche per noi dire questo verso dei Salmi ogni volta che sentiamo avvicinarsi pensieri di arroganza.

Un consiglio ulteriore che ci può aiutare in questa situazione è immaginare noi stessi come polvere, il

---

63 *Tehillim*, 36:12

nulla. Occorre ripetere a noi stessi: “Io sono infimo. Agirò con completa sottomissione alla mia situazione. **‘La mia anima sarà come polvere per tutti.’**”<sup>64</sup>

## (XII) **Dì ad Hashem tutta la tua disperazione**

Abbiamo già menzionato, parlando di aggiustare il cuore, che è possibile usare ogni emozione negativa per qualcosa di buono e innalzare le scintille di santità da dentro il cuore. Abbiamo detto che la radice dello *yetzer harà* è la disperazione, e che la radice di tutti i tratti negativi del carattere si trova nell’arroganza. Se è così, come possiamo rettificare l’arroganza che è connessa alla disperazione?

Questo significa che quando una persona si trova in una situazione disperata, e, pur provando a gestire una particolare circostanza fallisce nonostante i suoi tentativi, può raggiungere un luogo dove non sa come gestire il prossimo minuto o il prossimo secondo e, di conseguenza, si riempie di difficili sentimenti di disperazione. Allora, cosa può fare?

La risposta è che è possibile trasformare la disperazione che viene dalla tristezza e della mancanza di *emunah*, in una completa *emunah*.

Tutto ciò si ottiene semplicemente confessando ad Hashem tutta la nostra disperazione: “Quando si tratta di tutte le leggi della natura, o di contare

---

64 Dalla parte finale della preghiera dell’Amidà

su tutte le mie capacità, non ho alcuna possibilità di superare questa prova. Lo so da me. Sono caduto già mille volte, e non vedo alcun modo di uscirne”.

“Allora che scelta mi rimane in questo mondo? L'unica cosa che mi rimanga sei Tu, Papà. Hashem, io non perdo le speranze in Te, perché so che Tu puoi fare qualsiasi cosa, ogni miracolo o meraviglia. Come si dice nella Amidà, Tu sei “abbondantemente capace di salvare” (atà rav lehoshia). Hai mille strade e redenzioni che non posso nemmeno immaginare, e non so come farai stavolta. Eppure, sono preparato a riporre tutta la mia speranza in Te”.

“Ho perso ogni speranza di risolvere da solo tutto questo, usando i miei poteri e la mia saggezza. Ti do tutto, solo Tu puoi aiutarmi. Sono certo, Papà, che anche se non ho alcun merito, Tu sei così misericordioso e mi ami così tanto, che farai comunque tutto ciò di cui ho bisogno”.

HaRav Eliezer Berland, *shlit'a*, aggiunge che qui una persona può includere una menzione a tutti i miracoli che Hashem ha già fatto per lui nel passato, ricordandoli nei dettagli e ringraziando per ognuno di loro. C'è un luogo di nome “miracoli” nei mondi Celesti e da lì vengono tutte le salvezze di una persona. Ricordarsi di questo posto può, da solo, causare molti miracoli. Il Rav aggiunge: “Ogni giorno, quando ti chiedono ‘Come stai?’ è bene rispondere ‘Grazie a D-o. Tutto è un miracolo!’” Questo da solo è sufficiente per portare molte meraviglie a una persona.

Quando abbandoniamo la battaglia nelle mani di Hashem e ci annulliamo completamente, ci gioviamo subito della promessa: “Mi hai liberato dalla sventura”.<sup>65</sup> Allora, non solo meritiamo un’enorme salvezza, ma abbiamo anche una visione più ampia della supervisione diretta che Hashem ha su di noi. Questo è il *tikun* più meraviglioso.

Quando trasformiamo una caduta in *emunah*, aggiustiamo la radice dell’arroganza e dei difetti nella nostra *emunah* in un solo momento. “La mia forza e la potenza della mia mano”<sup>66</sup> si trasforma nella salvezza di Hashem, che viene in un battito di ciglia. Questo aggiusta l’arroganza nei nostri cuori e Hashem ama molto queste preghiere.

### (XIII) **Un rimprovero appropriato**

La Lezione 8 nella seconda parte di *Likutey Moharan* è la lezione finale che Rabbenu diede durante il suo ultimo Rosh HaShanah ad Uman, tre settimane prima della sua morte. Questa lezione è nota a Breslev come “il testamento di Rabbenu”. In essa, egli dice: “Rimane il dubbio che ci sia qualcuno in questa generazione che sia capace di fare un rimprovero”.

Ogni *neshamah* possiede la propria abbondanza, che viene poi portata a una persona. Questa abbondanza

---

<sup>65</sup> *Tehillim*, 4:2.

<sup>66</sup> *Devarim*, 8:17.

si basa su tutti i mondi spirituali che sono connessi a quella *neshamah*. Chi può dare un rimprovero appropriato? Solo una persona che può dare un “odore dolce” alla *neshamah*, come Moshe Rabbenu, che rimproverò Am Israel al tempo del vitello d’oro. Non solo non li indebolì, ma, al contrario, li rafforzò e li aiutò a fare una completa *teshuvah*.

L’odore dolce che emerge dal rimprovero di uno Zadik è come un cibo che nutre la *neshamah*, e vale anche il contrario. Quando una persona inadatta fa un rimprovero, indebolisce le *neshamot*. Danneggia una persona nelle sue radici, indebolendola e lasciandola incapace di aggiustare alcunché.

Qual è il segreto di una persona capace di rimproverare correttamente e di trasformare un rimprovero in un fragrante rafforzamento per la *neshamah*? Egli si avvicina a una persona per fare un rimprovero e sa con assoluta certezza di non essere migliore di quella persona. Se qualcuno sente anche solo per un istante di essere perfino solo un pò migliore della persona che rimprovera, allora la indebolisce.

Dunque, come possono i grandi e santi Zadikim, che sono così lontani dal peccato, sentire che non sono migliori del semplice peccatore davanti a loro? Dobbiamo sapere che tutti gli Zadikim, ognuno a seconda del proprio livello, hanno attraversato un lungo e difficile periodo di “*hester panim*”, di nascondimento della presenza di Hashem dai loro occhi. Durante questo periodo, non sentivano

per niente Hashem ed erano, come qualsiasi altra persona, occupati in ogni sorta di problemi materiali, problemi di carattere e desideri – anche solo nel pensiero. Hashem ha mandato allo Zadik tutti i pensieri “dell’uomo della strada” e i desideri di questo mondo. Cosa ne è risultato? Lo Zadik ha capito e ha iniziato ad amare ogni ebreo, anche i cattivi, perché, dopotutto, si era sentito proprio come loro e non era migliore di loro in alcun modo. Ha capito che tutti i suoi buoni risultati venivano direttamente da Hashem, e che per questo anch’egli poteva essere riempito in un attimo di tutti i peggiori desideri del mondo.

Solo dopo aver attraversato tutto questo, lo Zadik inizia a risollevarsi attraverso i reami Celesti per raggiungere alti livelli spirituali. Egli stesso non capiva perché venisse innalzato lui e non un altro dalla strada, e si chiedeva “Non sono tutti come me?”. Per questo, nel momento in cui viene innalzato, ha una tale umiltà che è capace di innalzare altri con sé. Sente che tutti sono in realtà un’unica anima.

Il *Pri Ha’aretz* dice che tutte le terribili azioni e tutta l’impurità di Bilaam erano presenti nei pensieri di Moshe Rabbenu. Bilaam pensava di essere il più grande Zadik e voleva essere come Moshe, mentre Moshe Rabbenu pensava di essere Bilaam. Moshe ha ricevuto grande umiltà da questo incontro. Moshe disse a sé stesso che se fosse stato nella generazione attuale, ora che i passi del Mashiach sono sentiti così chiaramente, non sarebbe stato in grado di resistere alle prove di questa generazione.

Nel momento in cui una persona inizia a sentire di essere migliore di un altro, si mette nella categoria di “coloro che odiano Israele”. Uno che rimprovera adeguatamente sa di essere piccolissimo e, di conseguenza, la Shechinah emerge insieme alle sue parole. Al contrario, quando una persona parla da un luogo di “Aggiusterò questo mondo”, le sue parole bloccano la Shechinah.

**(XIV) Considera il difetto come fosse tuo, e non di qualcun altro**

Se è così, quale consiglio si può dare per coloro fra noi che non riescono ancora a vedere i difetti altrui come propri, ma vogliono comunque fare qualcosa per contrastarli? Prima di tutto, dobbiamo pregare. Dovremmo recitare almeno alcune parole di preghiera prima di approcciare una persona, così da portare Hashem nella nostra conversazione. In questo modo, possiamo chiedere ad Hashem che non ci sia alcun rimprovero inappropriato o manifestazione di arroganza, e che tutto vada per il meglio.

Il consiglio principale nella conversazione è quello di parlare del problema del nostro interlocutore come se fosse nostro, e non suo. Questo significa trovare quegli stessi punti in noi stessi e lasciar connettere l'altra persona alle nostre mancanze.

Un altro profondo consiglio è di pensare

positivamente all'altra persona prima di iniziare la conversazione. Rabbeinu dice nella Lezione 282 (*Likutey Moharan*): “Dobbiamo giudicare tutti positivamente, anche una persona completamente cattiva. Facendo così, possiamo innalzarla al bene e riportarla nella *teshuvah*”. Se vuoi che l'altra persona cambi qualcosa dentro di sé, il modo migliore è di giudicarla positivamente, perché questo porta una persona ad avere pensieri di *teshuvah*. Questo accende la sua *neshamah* e gli ricorda della sua buona *ratzon*. Una conversazione tenuta dopo aver giudicato qualcuno positivamente è una conversazione totalmente diversa.

***A volte non c'è alcun bisogno di avvicinare una persona e parlarci. È possibile risvegliare pensieri sempre più positivi in una persona giudicandola positivamente, e questo, da solo, sarà abbastanza per portarla fuori dal luogo in cui si trova.***

(XV) **“Sentire la nostra disgrazia,  
mantenere la nostra pace e tacere”**

Come abbiamo spiegato nella sezione “Consiglio per la *Teshuvah*”, la radice della *teshuvah* rettifica la radice del peccato, che è l'orgoglio, l'ego, la ricerca di onori e beni materiali.

Come aggiustiamo il desiderio di onore? Restando in silenzio davanti a una disgrazia, un fallimento, o all'essere degradati per mano d'altri o di noi stessi.

Nel momento in cui siamo disposti ad accettare questo dolore, e che il nostro onore è stato insultato; nel momento in cui capiamo che il nostro onore non è importante e che la volontà di Hashem è il vero bene, allora meritiamo davvero di annullare la nostra volontà in quella di Hashem.

Il silenzio respinge il nostro orgoglio un pò di più ogni volta e crea uno spazio dentro di noi dove Hashem può entrare.

#### **(XVI) Per il Cielo – contemplazione**

Quando rivediamo gli eventi della giornata e facciamo il punto di noi stessi poco prima di andare a dormire, possiamo rivedere la connessione che avevamo con ogni attività che abbiamo fatto durante la giornata, tanto con le buone azioni che con le cattive.

Quando lo facciamo, è importante farlo con grande sensibilità e con grande compassione per noi stessi. Dovremmo iniziare ricordando tutte le cose buone e i progressi che abbiamo fatto nell'aggiustare i nostri tratti. Solo allora possiamo vedere che insieme alle buone azioni che abbiamo compiuto, potremmo anche avere goduto dei complimenti che abbiamo ricevuto. Potremmo aver detto ad altri di qualcosa di buono che abbiamo fatto per essere lodati, specialmente se lo abbiamo detto a qualcuno più grande di noi. Possiamo vedere tutti i diversi

tipi di piccole cose che abbiamo fatto per ricevere un qualche onore, che è la radice dell'orgoglio. Questo è l'orgoglio dei re'. Ciò che dobbiamo fare per rettificare tutto questo è chiedere ad Hashem che tutte le nostre azioni siano per il Cielo.

Dobbiamo sapere che oggi le nostre prove sono immense e che non abbiamo alcuna possibilità di decifrare le nostre azioni e purificarle. Al contrario, questo può avvenire solo per grazia del Cielo. Con molta santità e molta presenza della Shechinah dentro di me, Hashem rimuoverà gradualmente *l'onore dei re* da me, e io meriterò di raggiungere l'onore di D-o. Hashem mi mostrerà gradualmente come orientare le mie azioni e intenzioni per portarGli felicità e agire per il bene degli altri.

Si tratta del lavoro di una vita. Anche dopo che il corpo è stato sepolto e la *neshamah* aleggia su di esso, rimane ancora il pericolo dell'orgoglio. Orgoglio di cosa? L'“ultimo onore” che una persona riceve, che è il godimento che prova l'anima per il numero di persone che vanno al suo funerale.

Il nostro compito è solo di contemplare, scoprire e rivelare questi aspetti dentro di noi – e non cadere da essi, D-o non voglia, ma continuare a chiedere la grazia di Hashem.

## IL TRATTO DELLA RABBIA

(XVII) **“La saggezza lascia coloro che si arrabbiano”**

La mente di una persona è spirituale perché la *neshamah* è nella mente. Quando ci sono barriere nella mente, sono in difesa contro la “ruach shtut” (lo spirito della follia) che esiste nel mondo, come i molti desideri dell’uomo – in particolare quello dell’immoralità sessuale – che allora non possono entrare. A questo proposito è stato detto: “Una persona commette un peccato solo perché lo spirito della follia le è entrato dentro”.<sup>67</sup>

Quando le barriere nella mente sono complete, tutti i desideri sono semplicemente espulsi, e la luce della *neshamah* può brillare completamente. La persona stessa allora ha sapienza e coscienza spirituale ed è capace di comprendere il proprio studio della Torah.

La verità è che un ebreo, per natura, non ha alcuna connessione con i desideri di questo mondo. Un ebreo vuole solo Hashem, perché la dolcezza della santità è infinitamente più piacevole di tutti i piaceri di questo mondo. Ogni ebreo ha un vaso, chiamato *neshamah*, che può deliziarsi in Hashem. Pertanto, il compito dei grandi Zadikim è di mantenere queste barriere nelle loro menti il più possibile. Devono

---

<sup>67</sup> Sotah, 3a.

farlo per non essere confusi in alcun modo da questo mondo e connettersi ad Hashem in ogni momento.

Comunque, cosa avviene? Quando ci arrabbiamo, danneggiamo le barriere nella nostra mente e si crea una breccia da cui follia e pensieri dannosi possono entrare, influenzando e indebolendo la luce della *neshamah*. Lavorare su questo tratto è perciò di grande importanza.

#### (XVIII) **Protestare contro la rabbia**

Una volta che la rabbia è arrivata, dovremmo sapere che non c'è più molto che possiamo fare. Se possiamo andarcene, uscire da dove siamo e parlare con Hashem, questo può aiutare enormemente. Altrimenti, il consiglio è di restare con Hashem e portarLo nella tua rabbia.

Puoi dire ad Hashem: “Sono molto arrabbiato. Lo sento molto, ma nel profondo del mio cuore, non lo voglio”. Sarà necessario dire ad Hashem: “Sono in prigionia. Papà, guarda, qualcosa ha preso controllo su di me, ma non sono io. Se davvero avessi una scelta, sicuramente sceglierei qualcos'altro. Per favore, abbi pietà di me e tirami fuori da qui in fretta. Per favore, porta via da me questa rabbia!”

Queste parole di verità, specialmente in un momento di rabbia, possono compiere immensi e meravigliosi cambiamenti. Anche se sembra che nulla sia in realtà cambiato, dentro due cose sono

accadute:

- a. C'è una guerra combattuta fra il buon desiderio della *neshamah* e il fuoco della *nefesh* (lo spirito animale). Anche solo combattere questa battaglia ci rende vincitori, perché la cosa principale è di avere questa battaglia, come abbiamo scritto già altrove. Gradualmente, la grazia di Hashem ci raggiunge e manda luce dalla santa *neshamah* per spingere questa rabbia fuori dalla nostra anima.
- b. Reb Natan scrisse una cosa ancora più meravigliosa: “Parole di verità possono creare un muro difensivo che impedisce alla rabbia di danneggiare una persona o quelli attorno a lei”. La luce della *neshamah* raggiunge anche la persona contro cui è diretta la rabbia. La *neshamah* di quella persona le permette di comprendere che l'intenzione più profonda è buona, e che l'altra persona in realtà la ama nonostante la propria rabbia, e questo è in grado di fornire una difesa significativa. ***Questa è una cosa che dobbiamo rafforzare specialmente quando ci relazioniamo con i nostri bambini.***

I bambini hanno un meccanismo innato, naturale, che sa che i loro genitori vogliono ciò che è meglio per loro. Così, anche se Papà è al momento arrabbiato esternamente, nel loro cuore sanno che il Papà li ama comunque. Questo protegge grandemente la loro anima. Dopodiché, possiamo dire loro:

“Ti amo davvero, sei molto prezioso per me. Non volevo arrabbiarmi. Per favore, ricorda sempre che anche se tuo padre si arrabbia, nel suo cuore ti ama comunque tantissimo”.

I bambini lo capiscono ed è una cosa assolutamente da fortificare, perché lo *yetzer harà* prova subito a portarci giù nella tristezza per esserci arrabbiati. La caduta che ne risulta può fare più danno che la rabbia stessa. Questo avviene perché la rabbia può continuare attraverso la critica di noi stessi e degli altri. O forse il genitore non avrà alcuna forza rimasta dentro di sé per tornare indietro e trattare il bambino con felicità e amore.

Pertanto, è molto importante credere nello Zadik e nel potere del protestare contro la rabbia e dell'esprimere i nostri veri, buoni desideri. Possiamo certamente fare la nostra protesta anche quando la rabbia è calata, dicendo onestamente quanto più spesso possibile: “Papà, per favore porta via questa cosa da me”. Col tempo, dire anche solo quest'unica cosa ci aiuterà a sentire la vera differenza dentro la nostra anima.

#### **(XIX) Fare le boccacce con umiltà**

Questo è un consiglio per i coraggiosi. Quando la tua rabbia inizia a crescere e inizi a sentirti teso o irritabile, vè allo specchio e inizia a fare facce buffe o falle davanti ai tuoi bambini; racconta una

barzelletta, e se sei davvero serio, lascia uscire dal tuo cuore una grande risata. Questo può aiutare a rilasciare un pò di pressione prima che esploda.

È importante sapere che il lavoro principale da fare sulla rabbia **non** è nel momento in cui sei arrabbiato. La rabbia è già lo scoppio che ha avuto le sue radici nell'orgoglio o nell'arroganza, il potente fuoco dentro una persona che, invece di ammonire e difendere, si propaga incontrollato e brucia. Pertanto, il lavoro principale da fare contro la rabbia è l'umiltà. Se lavoriamo sul consiglio dell'umiltà attraverso la gratitudine, un giudizio positivo, l'“ascoltare la nostra umiliazione o disgrazia e rimanere calmi” e così via, allora, con l'aiuto di D-o, alla fine della giornata la rabbia e la tensione si saranno ridotte e scompariranno.

## (XX) **Trasformare la rabbia in misericordia**

Nel mezzo della rabbia o immediatamente dopo, è possibile considerare la ragione per cui la rabbia è nata ed essere compassionevoli specificamente nei confronti di quella causa.

La radice della misericordia è contemplare quanto sfortunato sia qualcuno che deve cadere dovunque sia caduto e imprigionarsi nel palazzo “senza bene”,<sup>69</sup>

---

A reference to “the palace” .....

dal quale non può liberarsi. Quanto deve mancargli la bontà di Hashem! Se avesse abbastanza luce e felicità nel suo cuore, certamente non vorrebbe vivere come vive.

Maggiore è il 'peccato' o la cosa che ha causato la rabbia, maggiore la battaglia che esiste dentro l'anima di una persona, e tanto più dovremmo essere misericordiosi con lui. Questo è in sé giudicare positivamente, perché davvero non abbiamo idea del perché una persona si comporti come si comporta o che cosa abbia attraversato in questa vita e in tutte le vite precedenti. Non sappiamo quali prove Hashem gli stia mandando in questo momento, quanto si stia sforzando per impedirlo, o quanto sia piccola la sua libertà di scelta in questa faccenda, sempre che ne abbia.

Pertanto, dobbiamo capovolgere tutto: non più la questione per la quale lo giudichiamo, bensì grazia, misericordia per ciò che gli manca. Questo è giudicare positivamente, e ha effetto sia sull'altra persona che sulla mia anima. Questo è il livello più alto dell'aggiustare la rabbia.



## CONSIGLIO PER LA PREGHIERA

### (I) Al di sopra della natura

“Sappi che la ragione principale dell’esilio è la mancanza di *emunah*. L’*emunah* è un aspetto della preghiera e la preghiera è un aspetto dei miracoli, che sono al di sopra della natura” (*Likutey Moharan 1:7*).

A volte natura e realtà costringono a un certo risultato, perché ci sono regole su come deve funzionare il mondo e Hashem le ha stabilite. Ma Rabbi Nachman ci dice: “[...] eppure, la preghiera è al di sopra della natura”. Anche se c’è stato un certo decreto, nel momento in cui una persona si rafforza nella preghiera, può cambiare ogni cosa. L’intera creazione dipende dalle preghiere di Am Israel.

Sta scritto nel Santo Zohar che non una parola, non una preghiera, non un buon desiderio finisce per essere sprecato. La preghiera cambia il mondo.

Rav Berland, *shlit’a*, dice: “Quando il cuore di un ebreo lo sveglia per gridare con semplicità, rimanda i terroristi alle loro case o fa sì che esplodano sulla strada. Perché quando una persona soffre, chi può aiutarla? Solo Hashem.”

“L’arma principale di Hashem è la preghiera e da lì viene la sua forza più grande. Tutte le battaglie che

combatterà e le conquiste che otterrà vengono da lì” (*Likutey Moharan*, 1:2). Tutto ciò è simile a quando Yaakov Avinu disse di aver preso Shechem “dalla mano dell’Emorita con la mia spada e il mio arco”,<sup>69</sup> che secondo la spiegazione di Rashi si riferiscono alla sua saggezza e preghiera. Anche il salmista dichiara: “Perché non mi fido del mio arco e la mia spada non mi salva. Perché Tu ci hai salvati dai nostri oppressori [...] In D-o ci gloriamo tutto il giorno”.<sup>70</sup>

La preghiera è chiamata il “mondo nascosto”. Nel suo libro *Zidkat Hatzaddik*, Rabbi Zadok spiega che la preghiera opera a livelli spirituali estremamente alti. Quando si compie una mizvah, una persona sente che ha effettivamente fatto una cosa buona e utile, eppure bisogna sapere, dice Rabbi Zadok, che tutti si sentono umiliati e frivoli verso la preghiera. Perché? Perché non possiamo percepire ciò che davvero compie. Ciò ci è stato nascosto. È riportato nei nostri libri sacri che ciò avviene perché la preghiera viene da un luogo così elevato che è del tutto impossibile mostrare a una persona quanto vada lontano. Gli mancano i vasi spirituali necessari per vederlo e sentirlo.

## (II) La preghiera di Shemona Esrè

È riportato nel Santo Zohar che non c’è nulla di più efficace in tutti i mondi della preghiera di Shemona

---

69 *Bereshit*, 48:22.

70 *Tehillim*, 44:7-9.

Esrè. Tutte le nostre mizvot e il nostro servizio ad Hashem, tutte le chiarificazioni spirituali e le scintille su cui lavoriamo per innalzarci durante il giorno – tutto questo si innalza e viene chiarificato nel momento della nostra preghiera di Shemona Esrè.

Quando meritiamo che il nostro Shemona Esre' venga 'aperto' un pò, Rabbenu dice che il mondo intero può cambiare. Quando il cuore di una persona si apre e ha la forza di concentrarsi nel proprio Shemona Esre', merita di innalzare tutte le precedenti preghiere che ha fatto senza concentrazione. Pertanto, è importante continuare a pregare, anche quando si ha il cuore pesante, perché nessuna preghiera va perduta.

La cabala rivela i luoghi a cui ogni mizvah si innalza nei mondi superiori. Per esempio, indossare i Tefillin di Rabbenu Tam raggiunge la Sefirah della Chochmah nel Mondo dell'Emanazione (Azilut), mentre mettersi il Tefillin di Rashi raggiunge la Sefirah di Binah nel Mondo dell'Emanazione. Eppure, l'Arizal dice che quando si tratta della preghiera di Shemona Esrè, "essa raggiunge la radice di tutti i Mondi".

Ci sono numerosi mondi sopra al Mondo dell'Emanazione (Azilut). Questo è il confine fra Hashem e l'inizio della creazione. È il luogo da cui Hashem inizia a governare, a mandare la Sua bontà e rettificare tutta la creazione. Questa è la radice dei mondi e ogni ebreo può raggiungere questo luogo con la sua preghiera di Shemona Esrè, tre volte al giorno.

Questa sarà pertanto la principale guerra e conquista del Mashiach. Tutto attraverso la preghiera.

Il Mashiach non userà la forza né manderà razzi. Inizierà a cantare e a danzare fino a quando i grandi re saranno sottomessi. Una persona che entra nel servizio della preghiera, entra nel santo compito di combattere la guerra, di essere un soldato del Mashiach.

Di Shabbat si aprono nuovi cancelli e tutte le preghiere della settimana si alzano a nuove vette. Ogni volta che una persona fa uno sforzo nelle sue preghiere, lo *yetzer harà* lo combatte, provando a indebolirlo e distrarre i suoi pensieri. Questo avviene perché lo *yetzer harà* capisce quanto sia potente il *tikun* che queste preghiere possono ottenere. Pertanto, il nostro compito principale è di imparare come concentrarsi in modo tale da contemplare il semplice significato delle parole e connettere la nostra mente ai mondi superiori durante le nostre preghiere. Ognuno di noi, secondo la radice della sua anima, crea novità spirituali durante la sua preghiera del Shemona Esrè, e attraverso questo è possibile addolcire molti dei giudizi pendenti su Am Israel.

### (III) **Preghiera e suppliche – un dono**

Possiamo raggiungere livelli di umiltà ed *emunah* attraverso la preghiera. Gli aspetti principali della

preghiera sono pregare per la grazia e portare le nostre suppliche. Ogni parola che diciamo ad Hashem è un vaso che riceve la Sua luce. Grazia e supplica sono la strada su cui possiamo renderci un vaso adatto a ricevere questa luce e attraverso cui le nostre preghiere saranno accettate.

Quando ci rivolgiamo ad Hashem, dovremmo tenere a mente che tutto è un dono, perché in realtà non meritiamo nulla. Ci rivolgiamo a Lui senza domande o pretese, solo con sottomissione. Dobbiamo credere che sebbene tutto sia per il bene, dobbiamo ancora richiedere un dono. Nel momento in cui una persona raggiunge la consapevolezza interiore che tutto è un dono, che la sua intera realtà si riduce alla bontà di Hashem, questa è la chiave per l'accettazione delle sue preghiere.

Le suppliche sono opera della volontà. In un certo senso, una persona deve volere e richiedere di essere come Moshe Rabbenu e cercare di alzarsi il più possibile. Eppure, allo stesso tempo, deve essere felice del suo limitato servizio ad Hashem e di qualsiasi cosa meriti di sistemare e fare in questo mondo.

Il nostro appello ad Hashem è: “Io sono una *neshamah* ebraica, e Ti cerco, Hashem, tutto il tempo, perché Tu mi hai creato così. Io voglio con tutta la mia forza che questo venga completamente rivelato dentro di me. D'altra parte, accetto con gioia ogni modo in cui Tu governi la mia vita in questo mondo”. Questa è sottomissione.

In questo modo, quando le mie richieste vengono da un riconoscimento interiore che tutto è un dono, queste sono semplicemente una supplica che aggiunge più luce alla mia anima. Questo è un aspetto dell'insegnamento dei nostri Saggi: "Colui che rende le sue preghiere fisse, le sue preghiere non sono suppliche",<sup>71</sup> perché una preghiera è una richiesta di rivelare la luce della *neshamah* dentro di me.

(IV) **L'aspetto principale della preghiera è chiarificare e rettificare la nostra *ratzon* (volontà)**

Come abbiamo visto, ci sono due parti del lavoro sulla nostra *ratzon*. All'inizio del processo di chiarificazione della nostra *ratzon* richiediamo tutte le cose che ci mancano in questo mondo: una macchina, una casa, salute, buoni vicini... Col tempo, ci avviciniamo di più alla verità e iniziamo a lavorare su quel che è chiamato *birur haratzon* (chiarire la volontà) e ci chiediamo "Perché mi servono tutte queste cose? E se le ottengo, cosa vorrò dopo?". Iniziamo a capire che la radice di tutte queste richieste, la radice della ragione per cui vogliamo un buono stipendio, salute, pace in famiglia e figli istruiti è perché vogliamo la luce di Hashem dentro di noi.

---

71 *Berachot, 28b.*

In questo modo, iniziamo a capire che la nostra vera ratzon è divenire come gli Zadikim più perfetti. Disprezziamo i nostri tratti negativi del carattere e vogliamo essere puliti e puri per avvicinarci il più possibile ad Hashem. Nel momento in cui una persona raggiunge questo, in pratica ciò che davvero vuole è solo Hashem e ciò riempie le sue mancanze, il suo cuore e il suo dolore: egli allora inizia a gridare ad Hashem ch'**Egli** è tutto ciò che davvero vuole. Questo è il modo in cui compie il suo *tikun* primario; questo è il modo in cui comprende chi è e qual è il suo scopo nel mondo.

Viene poi il lavoro del *tikun* harazon (rettificare la volontà). Quando torniamo sulla terra e ci confrontiamo con le mancanze di questo mondo, le costrizioni e i metodi nascosti della signoria di Hashem, ecco il compito di rettificare la volontà. Si tratta di lavorare sulla sottomissione, accettare la nostra realtà e la totale signoria di Hashem con amore e felicità. Gioendo in ogni piccola parte di divinità che riceviamo e in ogni mizvah che meritiamo di fare, annulliamo la nostra volontà nella Sua.

Questi due aspetti, *chiarire la volontà* e *rettificare la volontà*, fanno nascere le preghiere di supplica di una persona che aprono le porte per lui e per Am Israel.

(V) **La preghiera dall'aspetto della misericordia – giudicare con favore**

Il secondo tipo di preghiera che abbiamo menzionato viene da un aspetto della misericordia. La principale espressione della misericordia viene dalla *da'at*. La vera *da'at* è la lente attraverso cui guardiamo noi stessi e gli altri. Nel momento in cui giudichiamo e analizziamo, creiamo una maschera, una copertura, sulle nostre preghiere.

Lo scopo principale è annullare la nostra severità con le persone. In altre parole, giudicare tutti sempre positivamente. Questo significa provare a vedere le persone di 'buon occhio' e giudicare anche noi stessi positivamente.

Giudicare positivamente significa che abbiamo misericordia per una persona per la stessa ragione che potrebbe altrimenti farci arrabbiare con lei, perché sappiamo che questo è ciò che la sta facendo agire in maniera scorretta. "Oy, oy! Che sfortunato tal dei tali che si trova in una situazione in cui non può che arrabbiarsi!". Dopo tutto, se avesse pace nella sua mente e la luce di Hashem nel suo cuore, avrebbe certamente scelto una strada migliore. Senza dubbio, la radice del problema gli era del tutto nascosta, ed è stato sottoposto ad una prova molto difficile. Questa è la strada per avere misericordia.

Rabbi Nachman ci rivela un principio molto profondo: quando Hashem emana un decreto su Am Israel, Egli prende consiglio da una persona

che giudica con favore. In questi momenti, sembra che Hashem abbia bisogno che la gente giudichi gli altri ebrei con favore. Perché? La risposta è che se una persona si sforza di trovare i buoni punti di una persona, specialmente in un momento di decreti duri, allora, per così dire, Hashem è obbligato ad ascoltare le sue preghiere. Questo è un principio fondamentale nella creazione.

Si dice che l'angelo "MaTaT" è l'unico a cui sia permesso di sedere accanto al Santo Trono. Perché? Perché il suo compito è di scrivere i meriti di Am Israel. Hashem ha bisogno di persone che guardano al bene che si trova negli altri ebrei.

Lo spirito del Mashiach si manifesta nel mondo quando una persona trasforma la sua rabbia in misericordia, e colui che riesce a farlo è colui che per primo riceve lo spirito.

#### (VI) **La verità si innalza dalla misericordia**

Lo sforzo che facciamo per rivelare il bene in una persona è in realtà la nostra ricerca per trovare la verità nel mondo. Questo significa che dobbiamo guardare sotto la superficie e vedere che Hashem controlla la situazione, nonostante le apparenze esterne indichino il contrario. Questo è rivelare ciò che è nascosto. Dobbiamo imparare come rivelare il bene e rompere con i nostri modi stretti di trattare gli altri.

Tutto questo ha alcuni aspetti:

- Come detto sopra, il compito principale è di guardare le grandi pressioni che ogni persona sta affrontando. Non sappiamo davvero in quale situazione una persona si trovi al momento, cosa ha affrontato nel passato o quale prova il Cielo gli stia mandando. Pertanto, ci è vietato di giudicarlo. Sappiamo veramente cosa faremmo se ricevessimo le stesse prove?
- Questa generazione vive nell'era nota come Il Tallone del Mashiach e per questa ragione affrontiamo immense difficoltà. I nostri libri sacri ci insegnano che non stiamo nemmeno vivendo nel “Mondo di Asiyah” (il più basso dei quattro mondi spirituali) ma svariati mondi sotto di esso. Stiamo vivendo nel ventre del serpente. Lo *yetzer harà* sente che è vicino a venir scacciato dal mondo a causa dell'arrivo del Mashiach ben David, perciò sta mettendo tutta la forza che gli rimane nella battaglia finale. Possiamo vedere tutto questo nella serie di attacchi che subiamo nei nostri pensieri, dubbi, nella nostra “pesantezza” e nelle prove che affrontiamo ogni giorno, mattina e sera.
- Non possiamo comprendere la situazione che un'altra persona sta attraversando e, in verità, non possiamo comprendere nemmeno la nostra. Non abbiamo idea di come Hashem

governi il mondo, di quale *tikun* dobbiamo compiere dalla nostra nascita, o del perché Hashem ci faccia passare ciò che dobbiamo passare.

- Dobbiamo cercare gli aspetti positivi nella ratzondia una persona. Possiamo farlo guardando negli altri e in noi stessi, per tutti i tentativi di rafforzare la buona ratzon che è dentro di noi. Se cerchiamo la radice della volontà di una persona, vedremo un desiderio di bene. Dobbiamo vedere lo sforzo che una persona fa per provare a fare del bene e non giudicarla dal risultato. **In questa generazione, chiunque voglia semplicemente il bene può essere considerato uno Zadik completo.**
- Dobbiamo cercare le mizvot e le buone azioni che una persona fa e le grandi gentilezze che sono in ogni ebreo e in noi stessi, nonostante la situazione in cui ci troviamo. Possiamo scoprire questi punti positivi nel cuore di ogni ebreo, perché il cuore di ogni ebreo è pieno di misericordia.

L'aspetto più profondo del rivelare la bontà e la misericordia di una persona è ciò che Rabbeinu spiega nella Lezione 7 in *Likutey Moharan*: “La misericordia essenziale che una persona deve avere per un'altra dev'essere rivolta al fatto che questi è lontano da Hashem”.

## (VII) **Misericordia caduta**

“Misericordia caduta” significa che abbiamo pietà della mancanza di salute, soldi o status sociale di una persona, o di qualsiasi altra cosa che gli manchi in questo mondo. Nello stesso modo in cui abbiamo appena chiarito la nostra volontà per rivelare quale sia la nostra vera volontà, qui dobbiamo spezzare questo tipo di falsa pietà e avere compassione per la vera ragione per cui una persona soffre, cioè, perché è lontana da Hashem. Se la luce di Hashem splendesse in lui ed egli fosse sempre felice, non proverebbe dolori o sofferenze in questo mondo: piuttosto, avrebbe consapevolezza e vitalità divine.

Dobbiamo aver pietà di una persona quando è così attaccata a questo mondo. In sua difesa, comunque, possiamo vedere anche quanto in questo mondo, lo *yetzer harà* e gli aspetti celati di Hashem, attacchino l'anima di qualcuno e lo separino completamente dalla coscienza della sua *neshamah*. Pertanto, egli segue ed è seguito dalla sofferenza dei piaceri di questo mondo e non ha alcun buon consiglio che lo aiuti a scappare dalla situazione in cui si trova.

Comunque, quando sentiamo pietà per una persona per queste cose mondane, il *sitra achra* (l'altro lato, lo *yetzer harà*) si nutre di questa pietà. La trasforma poi in crudeltà, per il fatto che porta severità nei nostri cuori, che fa sorgere rabbia e desideri. Quando una persona cade in questo luogo, non può più pregare. Pertanto, ogni giorno porta con sé una nuova guerra contro nuova severità, o contro la falsa pietà di questo mondo.

La *misericordia caduta* porta alla severità e si esprime in termini come: “Perché mi comporto in questo modo?”

Le *suppliche cadute* sono l’acidità, che si esprime in termini come: “Perché mi fanno questo?”

A seconda della misericordia o pietà che una persona ha e le suppliche che fa, meriterà che le sue preghiere siano accettate. Hashem ci ha mandati in alcuni luoghi molto nascosti e qualsiasi rafforzamento in questi posti è una gran cosa.

#### (VIII) **Connettersi allo Zadik attraverso la preghiera**

La maggior parte delle nostre preghiere passano per le preghiere degli Zadikim prima di essere accettate. Pertanto, proviamo a connetterci con gli Zadikim prima di pregare, poiché quando lo Zadik prega, cerca sempre il bene dalle radici più alte.

Qual è la radice di questo bene che lo Zadik trova? Egli rivela semplicemente ad Hashem la verità: “Tu, Hashem, sei colui che ha fatto perdere i loro cuori. Alla sua radice, anche i loro peccati li hai causati Tu Stesso. Dopo tutto, chi ha creato il loro *yetzer harà*?”

E così Hashem è d’accordo e deve compiere *teshuvah*, per così dire. La sua *teshuvah* è che Egli innalza le nostre preghiere e le nostre richieste da presentare davanti a Lui. Tutte le cose buone che una persona

ha fatto o richiesto che non sono ancora arrivate davanti ad Hashem – perché hanno avuto origine da un luogo di giudizio e, pertanto, contenevano dei difetti o delle mancanze che permettevano al *sitra achra* di nutrirsi – ora si innalzano, per merito del vero Zadik.

### (IX) **Preghiera da un luogo di giudizio**

C'è un tipo di preghiera chiamato “preghiera da un luogo di giudizio”. Questa è una preghiera che è quasi sempre difettosa. Ciò avviene perché la grazia che viene richiesta, o tutte le altre richieste fatte, vengono da un luogo di giudizio. Ciò è inappropriato, così il *sitra achra* ingoia queste preghiere.

Se è così, come possono essere corrette queste preghiere? Dopotutto, abbiamo un interesse personale e degli aspetti che devono ancora essere chiarificati. Come possiamo, allora, sperare di ottenere il merito di alzarci e pregare se il *sitra achra* prende tutto per sé?

È scritto in *Likutey Moharan*: “Ci vuole una grande persona per essere in grado di pregare dal luogo di giudizio”.

Serve un grande Zadik per entrare nella gola del *sitra achra* e pregare dal luogo di giudizio e far sorgere un giudizio favorevole da quel luogo. Lo Zadik può dire ad Hashem: “Tu sei colui che ha fatto smarrire i loro cuori. Sei stato Tu.”

Questa è una preghiera che il *sitra achra* non può ingoiare, perché la *teshuvah* che Hashem compie rimane nella gola del *sitra achra* finché non vomita fuori tutte le preghiere che ha ingoiato. Queste preghiere sono gli oggetti smarriti di una persona, le cose buone che ha fatto che gli sono state portate via. Queste sono le preghiere e le lacrime che non avevano ancora avuto risposta, e sono queste le parti dell'anima di una persona che tornano da lui.

**(X) Tutti gli oggetti perduti sono con lo Zadik**

Più una persona è connessa allo Zadik, più lo Zadik riesce a pregare dal luogo del giudizio, finché la persona cambia del tutto. I cambiamenti derivano da questo tipo di preghiera, perché attraverso essa tutti gli oggetti che si erano persi (che, cioè, erano stati inghiottiti dal *sitra achra*) vengono restituiti. Quando andiamo da Rabbi Nachman, tutte le preghiere e le suppliche che abbiamo generato e tutte le battaglie della nostra vita vengono portate via dalla cattività, per merito delle preghiere di Rabbenu per noi. Lui ci riporta i nostri oggetti perduti.

Pertanto, una persona può scoprire all'improvviso dentro di sé aspetti completamente nuovi: consapevolezza, desideri, sensazioni d'amore e una consapevolezza di D-o che è impossibile descrivere.

A questo proposito, è scritto: “In quei giorni [...] cercheranno i peccati di Israele e non ve ne saranno”.<sup>72</sup> Lo Zadik ci rivelerà che tutti i nostri peccati sono in realtà meriti. Questa è un’immensa gentilezza che è stata garantita a queste generazioni. Altrimenti, come potremmo mai superare tutti i desideri di questo mondo?

Ogni qualvolta ci connettiamo con lui, Rabbenu porta giù da noi giudizi positivi dai luoghi più alti, e questo è il modo in cui possiamo continuare a tendere verso Hashem.

#### (XI) **La sofferenza della Shechinah**

Moshe Rabbenu rivelò un segreto a Rabbi Shimon e ai suoi compagni di studio dal Gan Eden: che nel mondo di sopra la Shechinah discute con Hashem su ogni singolo ebreo. Questo è un aspetto delle discussioni che avvengono fra marito e moglie. La Shechinah soffre perché non c’è nessuno che discuta con Hashem giù, in questo mondo.

La Shechinah vuole che discutiamo per suo conto in questo mondo. Sul perché Hashem non la sostiene come si deve, con vitalità, con luce e con la forza di avvicinarsi a Lui? Perché noi non domandiamo ciò che le è dovuto, poiché “il suo sostentamento,

---

72 *Yirmiyahu, 50:20.*

i suoi vestiti e le sue relazioni coniugali egli non diminuirà”,<sup>73</sup> secondo la ketubah di una donna?!

Quando un ebreo fa richieste per suo conto, litiga con Hashem: “Perché hai lasciato la Shechinah? Guarda in che stato si trovano i suoi figli!” Se una persona fa richieste come queste nelle sue preghiere, gli Zadikim possono farne meravigliose unificazioni.

Moshe Rabbenu ci ha detto che quando una persona semplice in questo mondo inizia a fare richieste come queste ad Hashem, otterrà infinitamente di più di tutti gli Zadikim nel Gan Eden, perché le preghiere principali sono qui in questo mondo, nel mondo dell’azione.

Allora, quando è permesso a un ebreo di discutere con Hashem? Nel momento in cui questo lo disturba. È una questione del cuore, espressa nella preoccupazione di un’anima ebraica per il dolore, la sofferenza, la distanza e il cadere provati da ogni ebreo. Quando il cuore di una persona si sveglia davvero, è permesso discutere di tutto questo davanti ad Hashem. Allora, Hashem è obbligato a restituire tutta l’abbondanza della Shechinah a lei, e tutte le grazie e gentilezze ch’ella porta giù da noi. Queste sono meravigliose unificazioni che rettificano il mondo.

---

73 Shemot, 21:10.

## **(XII) Connettere il pensiero alla parola**

Quando parliamo con Hashem nelle nostre preghiere, vale la pena di provare ad esprimere le nostre parole più lentamente e confortevolmente possibile. Questo è perché c'è un'idea per cui dovremmo connettere i nostri pensieri alle nostre parole. Questo significa pensare al significato delle parole che escono dalle nostre bocche. Il semplice significato è il più efficace, perché fa una "unificazione" nelle nostre preghiere, un'azione che unisce questo mondo inferiore con i mondi superiori e porta abbondanza da quei mondi in questo.

Il santo Rashash spiega che quando connettiamo i nostri pensieri alle nostre parole nelle preghiere, le preghiere passano attraverso tutti i mondi superiori e raggiungono direttamente l'Infinito e portano già una nuova luce nella creazione. Noi stessi allora meritiamo un'abbondanza di umiltà ed *emunah*.

## **(XIII) Fà preghiera dal tuo apprendimento**

Quando una persona impara la Torah – un concetto particolarmente valido, un livello spirituale, o un buon tratto del carattere – deve pregare per questo, per iniziare a vivere il suo apprendimento nella pratica. Deve pregare che Hashem gli garantisca il merito di compiere l'apprendimento pienamente e rafforzarlo in qualsiasi aspetto gli sia necessario.

La preghiera è il modo di avvicinarci al nostro *tikun*, e porta la *teshuvah* nel mondo. È molto difficile compiere *teshuvah* e fare grandi cambiamenti nella nostra anima, per via del potere dello *yetzer harà* che funziona così prontamente in noi.

Attraverso la preghiera, comunque, possiamo compiere qualsiasi cosa e perfino cambiare la natura. Se una persona prolungasse le proprie parole e le proprie suppliche, meriterebbe di ottenere la libertà perfino da cose da cui liberarsi sembra impossibile, perché la grazia di Hashem verrebbe certamente risvegliata e Hashem aprirebbe i cancelli per lui.

#### (XIV) Il merito dei nostri antenati

La benedizione degli “Avot” (gli antenati) è la prima e più importante preghiera nello Shmonah Esre’. È scritto nello *Shulchan Aruch* che se una persona non ha intenzione in quella prima benedizione, non adempie al suo obbligo nel dire la preghiera dell’Amida’ (Shmonah Esre’).<sup>74</sup>

I nostri santi antenati sono il merito di Am Israel. Sono il canale attraverso cui le nostre preghiere vengono ricevute. Furono i primi a rivelare Hashem nella creazione. Pertanto, gli avot sono chiamati “il carro della Shechinah”. Furono i primi a portare la Shechinah giù dai mondi superiori in questo mondo.

---

74 Orach Chaim, 101:1.

Dobbiamo pertanto ricordarli in tutte le nostre preghiere.

I tre antenati sono la radice dei tratti santi. Tutte le gentilezze (*chessed*) che facciamo vengono da Avraham; tutta la nostra forza (*gevurah*) per sconfiggere lo *yetzer harà* viene da Yitzchak; e tutta la verità (*emet*) in noi viene da Yaakov.

Quando ci concentriamo con semplicità, le anime dei nostri antenati iniziano immediatamente a innalzare le nostre preghiere e ci danno la forza di pregare. Tutta la nostra forza vitale viene dalle nostre preghiere. Nel suo *Etz Chaim*, l'Ari z'l, porta un grande *chiddush* (novità): che gli avot sono l'interfaccia tra il Creatore e le Sue creazioni. Ciò a dire, si può raggiungere il Creatore attraverso gli *avot*. Non c'è alcuna entrata diretta ai tratti della gentilezza, forza e verità; piuttosto, dobbiamo continuare attraverso il cammino degli avot, dei grandi Zadikim.

(XV) **“Gli occhi di Leah erano stanchi”<sup>75</sup>**

È scritto nel santo Zohar (*parashat Vayechi*): “Venite e vedete il potere della preghiera. Quando Leah udì che Esau era stato designato per lei, iniziò a gridare ad Hashem, come sta scritto, ‘*gli occhi di Leah erano stanchi*’”.

---

75 Bereshit, 29:17.

I nostri Saggi insegnano che le ciglia di Leah caddero per via del suo pianto ad Hashem, chiedendo di salvarla dal cadere nella famiglia e quindi dalla parte di Esau.<sup>76</sup> Con la forza delle sue preghiere, ha compiuto e ha meritato sei cose:

- Attraverso le sue preghiere ha meritato di essere salvata da Esau.
- Fu la prima moglie di Yaakov Avinu.
- La maggior parte di Am Israel venne da Leah.
- Meritò di dare alla luce Levi, dal quale vennero Moshe Rabbeinu, Aharon HaKohen e Miriam HaNeviah, i redentori di Am Israel.
- Meritò di dare alla luce Yehudah, da cui sarebbe venuto il Mashiach ben David.
- Delle quattro mogli di Yaakov, solo Leah meritò di esser sepolta con lui nel Ma'arat Hamachpelah.

Tutto questo, Leah l'ha ottenuto attraverso la forza delle sue preghiere.

#### (XVI) **Le preghiere dell'Adam HaRishon**

Al terzo giorno della creazione, “la terra ha generato la vita vegetale”<sup>77</sup>, eppure al sesto giorno, prima della

---

<sup>76</sup> Bava Batra, 123a.

<sup>77</sup> Bereshit, 1:12.

creazione dell'uomo, vediamo che “tutti gli alberi del campo non erano ancora sulla terra e tutte le piante del campo non avevano ancora germogliato”<sup>78</sup>. Come poteva la vegetazione “generata” al terzo giorno non “essere ancora sulla terra” al sesto? Il Midrash spiega che questa vegetazione si attardava sotto la superficie del suolo e non fiorì fino a quando l'Adam HaRishon venne e pregò per la pioggia<sup>79</sup>. Solo allora la vita vegetale fiorì.

Per tre giorni, dal terzo al sesto, tutti gli alberi attesero: tutte le piante e i fiori, l'intero mondo aspettò. Perché? Perché l'uomo fosse creato e iniziasse a pregare. Vediamo, allora, che lo scopo della preghiera era stato preparato per l'uomo prima che fosse creato.

Impariamo da qui che Hashem vuole che l'uomo Gli sia compagno nella creazione. Come? Attraverso la preghiera.

Lo Zohar (1:67) racconta che quando Noè uscì dall'Arca e vide tutto il mondo distrutto, iniziò a piangere. Hashem gli disse: “Stolto! Piangi ora invece che quando ti dissi che il mondo sarebbe stato distrutto?! Ho fatto tutto questo solo perché tu venissi e pregassi per conto del mondo!”

---

<sup>78</sup> *Ibid*, 2:5.

<sup>79</sup> *Yalckut Shimoni, Bereshit, remez 8.*

**(XVII) Likutey Tefilot, di Reb Natan di Breslev**

I Chassidei Breslev sono soliti dire ogni giorno preghiere dal Likutey Tefilot di Rabbi Natan. Si tratta di una collezione di preghiere su tutti i temi e lezioni dal *Likutey Moharan*. Sono state scritte con ruach hakodesh e una persona può ottenere grandi *tikunim* attraverso di esse.

Ogni persona può ritrovarsi nelle semplici parole in Likutey Tefilot. Una persona può connettere i suoi pensieri ed effondere il suo cuore attraverso di essi, perché non tutti nella nostra generazione sono in grado di trovare sé stessi nelle parole del Libro dei Salmi.

L'aspetto principale di queste preghiere è che meriteremo di compiere le parole dello Zadik, che ci insegna ad aggrapparci ad Hashem. Facendo questo, portiamo grande gioia ad Hashem.



## CONSIGLIO PER AVVICINARSI ALLO ZADIK

### (I) **Connettersi allo Zadik nel pensiero**

Nel suo *Sefer sipurei Ma'asiot*, Rabbenu racconta la storia dei “sette mendicanti” in cui una sposa e uno sposo desideravano che un certo mendicante che li aveva aiutati quando erano giovani orfani avrebbe partecipato al loro matrimonio. A quel punto apparve il mendicante e disse: “Ecco, sono venuto alle vostre nozze”.

Rabbi Nachman racconta che quando i due orfani ricordarono e bramarono il mendicante, il mendicante (che rappresenta lo Zadik) gli apparve immediatamente. La cosa principale è la *ratzon*, la volontà di una persona. La radice è molto semplice; nel momento in cui vogliamo connetterci all'anima dello Zadik e ricevere luce e guida da lui, la sua anima viene immediatamente a salutarci.

L'intero lavoro dello Zadik in questo mondo è di fornirci consigli, quindi sta solo aspettando che noi lo chiamiamo. La gente dice che arriviamo alla tomba di uno Zadik solo quando lo Zadik ci invita. Ma come facciamo a farci invitare? Semplicemente chiedendolo. Non abbiamo bisogno di azioni speciali, la nostra *ratzon* crea già la nave, e lo Zadik è

quindi in grado di abbassare la sua luce verso di noi. I santi Zadikim stanno solo aspettando di rivelarci la nostra ratzon, e poi possono mettersi al lavoro.

### **Connettersi attraverso la parola**

Queste sono le parole per connettersi allo Tzaddik che i Chassidim Breslev dicono ogni giorno:

“Ecco che, mi connetto a tutti i veri Zadikim nella nostra generazione e a tutti i veri Zadikim che si trovano sotto terra, in particolare a Rabbenu HaKadosh (*il nostro santo maestro*), lo Zadik che è fondamento del mondo, fonte e flusso di saggezza ed **emunah**, Rabbenu Nachman, figlio di Simchah e Feighe, che il suo merito protegga noi e tutto Am Israel, Amen.”

### **Continuare la connessione**

Il lavoro principale che dobbiamo fare è continuare a investigare la questione dello Zadik. Cos'è lo Zadik? Chi è lo Zadik, e com'è possibile connettersi a lui?

Quando lo facciamo, ci uniamo all'anima dello Zadik, e l'abbondanza che riceviamo da Hashem può venire da un luogo molto più alto. Questa è la strada per attraversare questo mondo. Il nostro *yetzer harà* interiore nasconde Hashem ed è così astuto che abbiamo bisogno della saggezza radicata nei mondi superiori, non in questo, per dirigerci e guidarci e rivelarci Hashem in tutti i luoghi nascosti.

Nella nostra generazione, il nostro *tikun* principale dipende da questo. Chiarire questo punto dev'essere ora fatto da ognuno di noi.

Ci connettiamo allo Zadik perfino di più viaggiando alla sua tomba, in particolare a Rosh HaShanah, dicendo il *Tikun Haklali* e accendendo una candela in sua memoria. Dobbiamo capire che è un compito molto semplice e dobbiamo sapere che lo Zadik ci vuole portare vicino a sé più di quanto noi vogliamo essere vicini a lui. Sta solo aspettando che lo chiamiamo, perché insegnarci la Torah è la sua sola preoccupazione. Più interiorizziamo il suo consiglio, leggiamo i suoi scritti, ci connettiamo ai suoi studenti, e facciamo la carità a cose legate allo Zadik, più possiamo connetterci alla sua anima. Ad ogni viaggio che facciamo verso di lui, riceviamo più aiuto per rimuovere alcune delle nostre maschere e avvicinarci ad Hashem. Possiamo allora comprendere il Creatore e il Suo mondo molto più in profondità.

## (II) **Liberarsi dalla bramosia attraverso il desiderio**

Quando Moshe Rabbenu ruppe le Prime Tavole, causò una grande caduta spirituale per l'intero mondo. Se avessimo ricevuto quelle Prime Tavole, il modo di rettificare il mondo sarebbe stato molto diverso. “Andare da un'altezza all'altra” è una realtà di luce che non possiamo comprendere. Comunque, dopo la rottura delle Tavole, una nuova strada è

stata creata – una di rottura.

Questo è il *tikun* che otteniamo cadendo nei luoghi bassi, specialmente in queste generazioni finali. Più un'anima è connessa all'anima del Mashiach, maggiore è la caduta che dovrà subire. Questo è il *tikun* richiesto prima che la redenzione finale possa avere luogo.

Lo Zadik, che è un aspetto di Moshe Rabbenu, (ad esempio, Rabbi Shimon Bar Yochai, il santo Ari, il Baal Shem Tov, Rabbi Nachman) scava una fossa e si ferma sul bordo. Quando ci cadiamo, tende la sua mano e ci aiuta a uscirne.

Il significato è il seguente: una “fossa” nella Torah è di almeno dieci *tefachim*. Questo si riferisce ai dieci livelli di impurità, la profondità di tutte le brame di questo mondo. Quando una persona ci cade, non c'è modo di uscirne da solo. Anche se riceve un risveglio spirituale, è comunque molto difficile liberarsi da queste bramosie, poiché sono troppo potenti perché possiamo davvero fare nulla contro di esse.

È detto nella *parashat Mishpatim* che quando un asino o un bue cade dentro una fossa non coperta, “il padrone della fossa dovrà dare risarcimento. Dovrà dare soldi al proprietario e le bestie morte saranno sue”<sup>80</sup>. Il vero Zadik, colui che scava la fossa, deve pagare i *kesef*. Cosa sono i *kesef*? Sono i *kisufim*, o desideri, che lo Zadik fa brillare nelle *neshamot*

---

80 *Shemot*, 21:34

di quelli che sono caduti, perché possano tornare più vicini ad Hashem. Altrimenti, solo con mezzi naturali, non ci sarebbe modo di uscire.

Perché lo Zadik fa splendere desiderio e brama in una persona? Come abbiamo spiegato, il *tikun* principale è rettificare la *ratzon* di una persona, perché la cosa che muove la creazione è la *ratzon*. Nell'istante in cui una persona vuole la verità, allora l'intero mondo si adatta per compiere la sua volontà.

Lo Zadik pertanto fa brillare il desiderio nella *neshamah* di una persona. Questo è il “*kesef*” che paga ogni volta che una persona si connette con lui. Ogni volta che ci connettiamo con lo Zadik, il potere della nostra volontà di bene cresce dentro di noi. Anche se una persona attraversa un periodo in cui non sente desideri, esso giungerà certamente se solo continuerà a chiedere.

### (III) **L'accoppiamento di anime attraverso lo Zadik**

È impossibile motivarsi a compiere *teshuvah* se non attraverso la Torah, che illumina ogni *neshamah*, dovunque si trovi. Ogni *neshamah* ha una radice sopra nel “Pensiero Superiore”. Le anime dei convertiti vengono nel mondo attraverso l'accoppiamento che è fatto tra *neshamot*. Questo significa che la Torah viene giù e illumina la *neshamah* di una persona, mostrando un cammino attraverso cui può compiere *teshuvah*.

Ci sono molti tipi diversi di connessione fra le *neshamot* di persone diverse. A volte, quando una persona inizia a imparare la Torah, la *neshamah* di un'altra persona riceve un grande risveglio. Ci sono Zadikim che compiono *teshuvah* e portano con sé molte altre anime che compiono *teshuvah* nello stesso momento.

L'intera questione di connettersi allo Zadik significa che più uno è connesso a uno Zadik più grande, più l'anima dello Zadik inizia a splendere su di noi e più è capace di compiere un accoppiamento spirituale con noi. Per via della sua grande umiltà, questo porta immediatamente una luce di umiltà e *teshuvah* a splendere su di noi.

Quando ci connettiamo allo Zadik, pertanto, la nostra anima inizia a cambiare. All'inizio non lo notiamo, perché siamo in uno stato di *Mochin D'katnut* (mancanza di consapevolezza), ma lentamente è possibile sentire che tutti i nostri pensieri iniziano a cambiare.

(IV) **“Ein shum yeush baolam klal!”**  
**“Non c'è alcuna disperazione al mondo!”**

“Non c'è alcuna disperazione al mondo!” disse Rabbenu. Rabbi Nachman aveva poteri immensi che non possiamo capire. Rinnovò il concetto di rettificazione delle anime nel mondo. Prima della redenzione, Rabbenu rettificherà e rinnoverà perfino

quelle anime che non avevano un cammino verso la rettificazione dall'inizio del mondo.

La realtà di una persona cambia quando visita la tomba di Rabbenu. Quando una persona vi arriva, riceve una mente e un'anima completamente nuova. "Rabbenu è lo Zadik che riporta a una persona i suoi *oggetti perduti*".

Queste sono le parti dell'anima di una persona che abbiamo perso ai tempi del peccato dell'Adam HaRishon, al tempo della "rottura dei vasi". Nella cabbala è detto che tutte le anime possedevano un aspetto diverso al tempo del peccato dell'Adam HaRishon e che caddero nelle *klippot* spirituali (gusci), nell'oscurità, perdendo la luce di Hashem.

Il concetto di *riportare gli oggetti perduti* richiede che lo Zadik compia una operazione spirituale sulla mente e il cuore di una persona per riportarli al loro posto. Quando torniamo da una visita a Rabbenu, iniziamo a sentire ogni tipo di cambiamento, incluse confusione e *tikunim*, senza capire perché, il che è parte dell'operazione spirituale che Rabbenu sta compiendo. Poco dopo, iniziamo a svegliarci. Una persona si guarda e vede che la sua realtà è del tutto cambiata. Tutti i suoi pensieri, sensazioni, desideri, tutta la sua realtà interiore ed esteriore potrebbero cambiare completamente. Tutto ciò che comprendeva su di sé fino a quel giorno cambia. Inizia a capire cosa è sempre stato nascosto nei recessi della sua anima ma a cui, fino ad allora, non poteva accedere. Diviene una "nuova creazione".

## (V) **Restituire i nostri oggetti perduti**

Quali sono i principali oggetti perduti? L'Ari dice che quando una persona pecca, le viene portato via il premio per le sue mizvot, che è la sua santa luce, e danno quella luce a un altro più degno di riceverla.

Comunque, ci sono Zadikim che non vogliono trarre benefici dalla luce di un altro. Pertanto, controllano questa luce per conto dell'altra persona, come fosse depositata presso di loro. Nel momento in cui la persona compie *teshuvah*, vanno e le riportano ciò che è suo.

Rabbenu, pertanto, riporta gli oggetti perduti e possiede quelli di tutti, perché ha tutta l'umiltà e la Torah che è connessa alle anime di questa generazione. Vuole solo che veniamo da lui, e ci ridarà tutto.

Quando i Chassidim Breslev recitano la preghiera per gli Zadikim nel loro Shmonah Esre' e dicono le parole "Mettici con loro," sono abituati a pensare che tutti i loro oggetti perduti vadano solo a Rabbenu, perché è un "luogo sicuro" dove verranno custoditi.

Rabbenu restituirà tutto, alcuni pensano che aggiungerà perfino un "interesse". Perciò, non dobbiamo preoccuparci. Abbiamo fatto un errore; siamo caduti e abbiamo perso la nostra sacra luce? Quando andiamo da Rabbenu (con l'aiuto di Hashem), possiamo chiedere e riavere tutto ciò che abbiamo perduto.

(VI) **“Il Pidyon Haklali”  
(il pagamento finale generale)**

“Dovreste sapere che ci sono ventiquattro tipi di *pidyonot* (pagamenti finali) e c'è un *Pidyon Haklali* (pagamento finale generale) che include tutte le ventiquattro corti Celesti. Serve anche un “Et Ratzon” (momento favorevole). E c'è una persona nella generazione che conosce questo tipo di *Pidyon*.”<sup>81</sup>

Ogni ora, le nostre azioni stanno venendo giudicate da una corte Celeste. Se sapessimo come addolcire questi giudizi e qual è il *pidyon* per ogni corte, allora il giudizio verrebbe cancellato. Comunque, non sappiamo quale delle nostre difficoltà o “giudizi” viene da quale corte Celeste, né sappiamo esattamente cosa sia richiesto per addolcire il giudizio di ogni corte. Pertanto, quando facciamo un *pidyon* regolare, è possibile che sia sufficiente per addolcire una certa corte, ma potrebbe non cancellare un giudizio fatto in un'altra.

Oggi, con tutti i nostri difetti e peccati, Am Israel sta attraversando molte difficoltà e molta sofferenza. Provare ad addolcire individualmente ogni giudizio è quasi impossibile.

Allora, cosa possiamo fare? Rabbenu ha rivelato un segreto: è proprio questo il suo scopo. “Il mio unico scopo è raggiungere il *Pidyon Haklali*”. Avere successo con un *pidyon* individuale non è possibile,

per via del potere della durezza e dei giudizi che pendono su di noi, così Rabbenu ha ricevuto il potere di andare al di sopra delle ventiquattro corti Celesti e fare un *pidyon* per noi che li includa tutti.

Per comprendere almeno un pò della grandezza di Rabbenu, considera ch'egli conosceva il segreto del *Pidyon Haklali* perfino prima del suo viaggio in Israele. Perché è così incredibile? Perché quando Rabbenu tornò da Israele, affermò di reputare tutto ciò che sapeva prima di questo viaggio spazzatura in confronto a ciò che sapeva ora.

È impossibile comprendere i livelli che Rabbenu ha raggiunto nella sua vita e dopo la sua morte. “Gli Zadikim sono detti vivi anche dopo la morte”<sup>82</sup>. Prima della sua morte a trentotto anni, disse ai suoi studenti di aver bisogno di lasciare il suo corpo perché non poteva raggiungere livelli più alti finché fosse rimasto nel suo stato fisico. Ora, dopo altri 200 anni, è salito sempre più in alto ed è in grado di agire attraverso tutti i mondi. È del tutto impossibile descrivere la grandezza dei suoi poteri e le sue azioni attraverso tutti i mondi.

Rabbenu ci ha rivelato le azioni che possiamo fare quaggiù per essere inclusi nella luce del *Pidyon Haklali*. Questo è il cammino verso la redenzione da tutte le corti Celesti e per ricevere nella loro completezza tutti i nostri *tikunim*.

## **Andare alla tomba di Rabbenu a Uman**

Secondo gli insegnamenti della cabbala, la santità di Eretz Israel si diffonde fino ad Uman, che è il luogo dove una forte impurità spirituale inizia. Rabbenu venne sepolto a Uman per fermare queste forze impure e impedire loro di diffondersi nel mondo. Tutto questo è simile a quanto avvenne con Yosef, che è sepolto a Shechem (che il Midrash *Lekach Tov* definisce “la città designata per la retribuzione”) e con Moshe Rabbenu, sepolto davanti a Beit Peor.

Le tombe dei grandi Zadikim sono un aspetto del *Pidyon Haklali*. Nello *Sha'ar Ghilgulim*, l'Ari dice che ciò avviene ad ogni tomba di un grande Tzaddik. Questo è particolarmente vero per la tomba di Rabbenu, che ha rivelato la questione pienamente. Dobbiamo capire che non importa quanto preghiamo o per cosa preghiamo su queste tombe. Il fatto stesso che abbiamo fatto un sacrificio per arrivarci è sufficiente per attivare il *Pidyon Haklali*.

Rabbi Natan dice: “In Paradiso desiderano grandemente il *Pidyon Haklali*, perché lo usano per riportare indietro le anime di Am Israel alla teshuvah. E chiunque faccia il *pidyon* riceverà certamente salvezza.” Comunque, non si possono accelerare i tempi. Nel frattempo, ciò ha effetto su molte salvezze per la persona e per Am Israel, senza che ce se ne accorga.

Il *Pidyon Haklali* addolcisce i giudizi e le anime di Am Israel alla loro radice, alla fonte della loro

mananza. Rabbenu non vuole aiutare una persona in una sola area, in una sola corte Celeste. Piuttosto, è capace di aiutare la persona a rettificare la sua intera *neshamah*, indietro fino alle radici nel peccato dell'Adam HaRishon. La salvezza viene pertanto gradualmente. Questa è la ragione per cui viaggiare a Uman è un atto così grande.

### **Uman Rosh HaShanah**

Rosh HaShanah è il giorno del giudizio per l'intero anno. Pertanto, il momento principale per andare alla tomba di Rabbenu è a Rosh HaShanah. Rabbi Nachman ha detto: "Il mio Rosh HaShanah è sopra ogni cosa". Chiunque vada a Uman entra sotto la luce del *Pidyon Haklali*. Il significato di tutto questo è che Rabbenu può dire ad Hashem che Egli è colui che giudica e, allo stesso tempo, si prende cura di una persona. Quando è così, Egli non permette alle ventiquattro corti Celesti di deliberare, né permette al *sitra achra* di emettere il suo giudizio su una persona.

Possiamo chiedere quale sia la differenza? Il *sitra achra* è una freccia verso una persona, e anche lo Zadik lancia le sue frecce, perché dobbiamo ancora raggiungere il nostro *tikun*. Le frecce dello Zadik, comunque, sono del tutto diverse.

Secondo il segreto del sesto mendicante nella storia dei "Sette mendicanti", Rabbi Natan spiega che quando il *sitra achra* lancia le sue frecce (cioè quando causa sofferenza o difficoltà a una persona), sono

piene di veleno. Il veleno è tristezza, disperazione, cattivi pensieri, duri sentimenti che accompagnano le difficoltà. Dovremmo anche capire che il veleno è, in realtà, peggiore della difficoltà stessa.

Il veleno è la disperazione, la sensazione che “loro” mi odino, che nessuno mi voglia, che non ci riuscirò mai e cadrò sempre. Quel veleno è una pesantezza che viene nel corpo come una pozione oscura e danneggia la forza di fare del bene che una persona possiede. Nasconde la sua fede in Hashem e la sua capacità di uscire dalla situazione in cui si trova.

Quando lo Zadik lancia una freccia, la impregna di una cura. La freccia in sé fa male, ma col dolore viene la cura. Questa è la *da'at* dello Zadik. La persona ferita ottiene una consapevolezza e una comprensione della sua situazione e di come uscirne. È questa consapevolezza che lo rafforza e lo cura dalla ragione per cui la freccia era stata mandata. Lo Zadik manda frecce solo per aiutare una persona con il suo *tikun*, mai per farlo cadere.

Pertanto, vediamo che la gente dello Zadik parla spesso come gli stessi Zadikim, perché quelle frecce portano con sé altissima consapevolezza. Questa è la ragione per cui è stato detto che “i più piccoli della gente dello Zadik possono riportare il mondo intero alla *teshuvah*”.

Il *Pidyon Haklali* trasforma una difficoltà in una quantità infinita di gentilezza e di grazia. Questo è il modo in cui una persona riceve la redenzione.

Tutti gli insegnamenti e i consigli di Rabbenu vengono dalla “Torah del Mashiach”. La sola differenza fra gli insegnamenti di Rabbenu e la Torah del Mashiach è che le azioni di Rabbenu non sono visibili, sono nascoste. Comunque, per quanto riguarda una persona che ascolta il suo consiglio ed è costantemente connessa alla luce del *Pidyon Haklali*, è detto: “Ed Egli redimerà Israele da tutte le sue trasgressioni”<sup>83</sup>. Per questa persona il Mashiach è già arrivato.

### **Una ora di Hitbodedut**

Quando una persona riesce a passare un’ora al giorno in *hitbodedut*, porta su di sé una luce che è un aspetto della santa “*chashmal*”. Pertanto, Rabbi Natan dice: “Chi è abbastanza coraggioso da avvicinarsi a una persona su cui sta la Shechinah?”

### **La luce della Gratitudine**

Questa luce è portata da Yehudah, che è la radice dell’anima del Mashiach ben David. La gratitudine è la luce delle cose piacevoli, la piacevolezza di Hashem, da cui viene portata giù grande felicità.

### **Giudicare positivamente**

Questo è un aspetto del trovare bontà e merito in ogni ebreo e, in particolare, del vedere i grandi piaceri e le innumerevoli prove che un’altra persona

---

83 *Tehillim*, 130:8

sta attraversando. La verità è che non abbiamo idea della realtà di un'altra persona, sia personalmente (cioè quello che ha attraversato e sta passando ora) o dalla prospettiva di questa generazione, che porta costantemente prove molto difficili a tutti noi in ogni momento. È stato detto di questa generazione che non siamo più il *mondo dell'"Asiyah"* (il più basso dei quattro mondi spirituali), bensì che siamo nel ventre del serpente.

Perciò, quanto cerchiamo ragioni e buoni punti per ottenere un giudizio positivo su un'altra persona, otteniamo e portiamo anche su di noi un giudizio positivo e l'addolcimento di giudizi pesanti che aleggiavano su di noi. Allora possiamo svegliarci e tornare ad Hashem nella *teshuvah*.

## (VII) **Attaccamento costante al respiro dello Zadik**

Il *Tikun Haklali* sono dieci capitoli dei Salmi:

Rabbenu ha preso due testimoni affidabili, i suoi studenti Rav Aharon di Breslev e Rav Naftali di Nemirov, e ha promesso davanti a loro: "Chiunque venga alla mia tomba, reciti questi dieci capitoli dei Salmi, e dia una piccola moneta in beneficenza in mio nome, anche se i suoi peccati saranno molto grandi, D-o non voglia, mi sforzerò per tutta la lunghezza e l'ampiezza [dei cieli] per salvarlo e rettificarlo."

Ha anche detto: “Mi sforzerò per tutta la lunghezza e dell’ampiezza [dei cieli] per fare del bene per lui, e lo tirerò fuori dalla fossa più bassa dell’inferno dalle sue peot (ciocche di capelli laterali)”.

Ha anche aggiunto: “Sono convinto di tutte le mie parole, ma sono particolarmente convinto di questo, che questi dieci capitoli dei Salmi siano molto, molto utili”. Ha detto che tutti i peccati hanno un loro specifico rimedio, ma questo rimedio, il *Tikun Haklali*, è il rimedio generale per tutti i peccati.

È usanza regalare una piccola moneta in beneficenza e dire questo *Tikun* immediatamente dopo l’arrivo alla tomba santa di Rabbenu. Lo stesso si fa con tutte le altre tombe degli Zadikim. È cosa molto buona dire questo *Tikun* lì ad Uman e ripeterlo ogni giorno. L’ordine dei dieci salmi che Rabbenu ci ha rivelato è qualcosa che anche i grandi Zadikim delle generazioni precedenti hanno cercato di scoprire, ma sono rimasti nascosti fino a quando Rabbenu è arrivato ed è riuscito a rivelarli.

Il *Tikun Haklali* rettifica il sangue e la mente, e questo attira una grande protezione su una persona. Pertanto, lo *yetzer harà* proverà ogni sorta di trucchi per impedirci di dire il *Tikun Haklali*. Ad esempio, potrebbe farci chiedere: “Ci sono molti altri capitoli di Salmi, quindi come è possibile che questo semplice *tikun* possa correggere grandi peccati?”

Non dovremmo ascoltare queste cose. Piuttosto, dobbiamo solo avere semplice fiducia nello Zadik. Quanto siamo fortunati che parole semplici come queste siano in grado di correggere tutte le cose!

### (VIII) **Confessione a uno Tzaddik**

C'è una meravigliosa preghiera che si dice alla tomba di Rabbenu e appare nel libro *Kol Bo Le'Yeshuot* (pubblicato dalla Rav Israel Odesser Foundation). Si chiama "Alla tomba di Rabbenu". È una preghiera riguardante Rabbenu nel mondo. Elenca le cose che attraversiamo e include una sezione sulla confessione (che può essere fatta verbalmente o per iscritto).

Lo scopo di questa preghiera è di purificare e rettificare tutte le nostre imperfezioni e di addolcire tutti i giudizi per merito del potere del nostro Santo Maestro, che è lo Zadik, il fondamento del mondo e che è la radice di ogni bene, di tutti e quattro gli elementi da cui viene creata un'anima (vale a dire: fuoco, vento, acqua e terra) e da cui sono tratti tutti i tratti negativi del carattere.

Quando andiamo dallo Zadik completo e rettificato, che è come il Santo dei Santi, e guardiamo la sua santa tomba, che è come guardare il suo volto santo, e diamo una piccola moneta in beneficenza e diciamo insieme il *Tikun Haklali* con una confessione personale direttamente dal cuore – per merito

della forza di tutte queste cose, lo Zadik, che è il fondamento del mondo, è in grado di purificare una persona da tutte le sue macchie e dargli un nuovo cuore e una nuova mente.

Questo è il motivo per cui si dice di Rabbenu che egli è “il ruscello che scorre e la fonte della saggezza” e “il fiume che purifica da tutte le macchie”. Dal momento che egli è la radice e il fondamento che ha raggiunto il livello di *Yechidah d'Yechidah* (il livello più alto dell'anima), tutto il bene e l'abbondanza nel mondo lo attraversano.

Cosa succede quando facciamo una confessione davanti ad un *talmid chacham* che proviene dall'aspetto di Moshe Rabbenu, un aspetto del completo annullamento e della completa rimozione dalla materialità, “la volontà di tutte le volontà”, che è la volontà di Hashem stesso? Questo Zadik illumina con vera *da'at* una persona, e merita di sapere che tutte le sue azioni sono per il bene. Tutte le lettere sante che sono state macchiate e spezzate da parolacce e azioni, che si sono unite in una configurazione che forma il regno dell'impurità e che sono state incise sulle sue ossa - tutto è sistemato (con l'aiuto di D-o) dall'atto di confessare tutte queste cose davanti allo Zadik che è al livello di *Yechidah d'Yechidah*, come lo è il nostro santo Rabbenu. Ritornando alle loro radici, le lettere macchiate verranno quindi ricostruite e riconfigurate per costruire il regno della santità.

**(IX) “Kvittelach” – una lettera allo Tzaddik**

Accanto alla tomba di Rabbenu a Uman e accanto alle tombe di molti Zadikim, c'è una scatola con l'etichetta “*kvittelach*”. Spesso situata accanto alla scatola per la beneficenza: questo è un posto per le note che una persona può scrivere allo Zadik riguardo qualsiasi cosa il suo cuore desideri. Queste potrebbero essere richieste di consigli, aiuto e salvezza riguardo decisioni che stiamo affrontando, questioni di materialità o spiritualità, cose che ci mancano, espressioni di ringraziamento e preghiere per gli altri o per tutto Am Israel.

Grazie alla sua vicinanza ad Hashem, lo Zadik è in grado di esercitare la sua influenza e raggiungere la salvezza con queste preghiere e richieste. Certo, non tutte le preghiere ricevono risposta immediata e Hashem ha certamente molti modi diversi di governare il mondo. Tuttavia, lo Zadik certamente legge ogni singola nota di ogni singolo ebreo e nessuna buona volontà, preghiera o richiesta è persa per sempre.

**(X) Pidyon Nefesh**

Il I è un tipo specifico di preghiera descritto negli scritti di Rabbenu. Consiste in una breve preghiera che viene detta da uno Zadik mentre mette le mani sul denaro che una persona gli ha dato. “La questione del *Pidyon* è di addolcire i giudizi: esso

salva da tutti i problemi. Perché il rimedio principale viene specificamente attraverso un *Pidyon*, perché le parole “*verapo yerape* (egli lo farà guarire completamente)”<sup>84</sup> hanno lo stesso valore numerico di *Pidyon Nefesh*” (*Likutey Moharan 1,50*).

I soldi per il *pidyon* vengono dati allo Zadik per addolcire e cancellare i giudizi che pendono su una persona. Maggiore è lo Zadik, maggiore è il potere del *pidyon*. Rabbenu, che è riuscito a rivelare il *Pidyon Haklali*, è in grado di raggiungere il luogo che è al di sopra dei ventiquattro tribunali celesti e di riscattarci da lì, attraverso il potere del *pidyon*.

È preferibile dare un *Pidyon Nefesh* al più grande Zadik possibile, che si trova alla tomba di Rabbenu HaKadosh, a Uman, e in particolare a Rosh HaShanah. Tuttavia, è anche possibile dare un *pidyon* ai grandi Zadikim in Eretz Israel. Maggiore è lo Tzaddik, e più è collegato a Rabbenu, più efficace sarà il *pidyon*.

## (XI) Una candela per l'anima dello Zadik

Una nota signora di Meah Shearim aveva recentemente subito una morte clinica. Quando arrivò alla corte celeste, le furono rivelati molti segreti e quando tornò in vita, le permisero di rivelare due questioni importanti.

---

84 *Shemot, 21:19*

Ha raccontato che nella corte celeste vi sono una felicità e una luce speciali che provengono da due cose. In primo luogo, ogni volta che l'anima di un ba'al *teshuvah*, da dovunque venga, arriva davanti alla corte celeste, provoca una felicità speciale e viene ricevuta con una grande luce.

La seconda cosa che le è stata rivelata è l'importanza di accendere una candela per l'anima dello Zadik. Una grande felicità e una luce speciale si diffondono in tutti i mondi da tutte queste candele accese qui nel mondo di sotto. Ha detto che non possiamo nemmeno iniziare a descrivere o misurare la grandezza di accendere una candela per lo Zadik.

La candela fa sì che l'anima dello Zadik faccia splendere la sua influenza in tutti i mondi e provochi grandi cose. Quaggiù, non abbiamo idea di come un'azione così semplice possa causare cose così grandi. Lo *yetzer harà* nasconde specificamente tutto ciò dietro un grande occultamento. Farà di tutto per nasconderci il potere di accendere una candela, a tal punto che riesce persino a portare il ridicolo, D-o non voglia, nei nostri cuori quando pensiamo di farlo.

Accendere una candela per lo Zadik fa sì che la sua anima influisca su di noi e sulla nostra famiglia e ci offre un'enorme protezione in casa e nelle nostre attività. Dà anche allo Zadik il potere di influenzarci attraverso la luce dei suoi buoni tratti.

Pertanto, accendere una candela per lo Zadik

è di grande aiuto nel correggere i nostri tratti caratteriali, perché quando lo Zadik viene da noi e diffonde la sua luce attraverso di noi, la luce dei suoi tratti caratteriali rettificati influenza i nostri tratti imperfetti e li risolve.

Lo Zadik può anche ottenere molte altre cose in questo mondo, dentro di noi e in altri mondi, dal potere della candela che illumina la sua anima. C'è anche l'idea di utilizzare specificamente l'olio d'oliva puro per questa fiamma. Allo stesso modo, i *Chassidei Breslev* sono abituati a illuminare la *Ner Tamid* (la luce eterna) nel nome di Rabbenu, in modo che la sua luce non si spenga mai e potremmo meritare che la sua luce risplenda fino all'arrivo del nostro giusto Mashiah, possa essere rapidamente nei nostri giorni, Amen.

## **(XII) Gli insegnamenti e il consiglio dello Zadik**

Dopo il ritorno dalla tomba di uno Zadik, e soprattutto dopo il ritorno da Uman, spesso ci sentiamo come se stessimo cadendo spiritualmente o proviamo sentimenti di sconforto e vuoto. Mentre stavamo alla sua tomba, c'era una sensazione di immenso benessere, grande luce e vera felicità, eppure ora torniamo a casa e veniamo nuovamente catturati nella nostra vita quotidiana. Ora, la tristezza sembra aumentare e, D-o non voglia, minaccia di superarci. Ciò accade perché una volta che abbiamo assaggiato e sperimentato la luce piacevole e

meravigliosa della santa tomba, la nostra anima ora sente acutamente la mancanza del volto di Hashem, quindi il nostro desiderio aumenta.

Al fine di mantenere il flusso di quella luce piacevole, della *da'at* e della saggezza dello Zadik, e al fine di cementare una vera connessione che può attirare il cambiamento e la crescita nella nostra vita quotidiana, dobbiamo intraprendere azioni che ci collegheranno allo Zadik. Ciò si ottiene attraverso la *da'at* che lo Zadik lascia con noi.

L'anima dello Zadik non sta solo nella sua tomba, ma si trova anche nelle parole che ha scritto e nei suoi insegnamenti. Pertanto, imparando gli insegnamenti di Rabbenu ogni giorno (come leggere *Likutey Moharan*, in modo approfondito o semplice, leggere gli altri libri scritti da Reb Natan o ascoltare le lezioni impartite dagli studenti di Rabbi Nachman) e seguendo il consiglio che Rabbenu ci ha lasciato, “una persona si collega alla santa *da'at* di Rabbenu e porta su se stesso il potere di quella santità in modo da camminare sulle vie dello Zadik e riportare l'intero mondo alla *teshuvah*” (*Rav Yitzchak Breiter, uno dei grandi leader di Breslev in Polonia, autore del libro “i sette pilastri della fede”*).

### (XIII) **Divenire un vaso per lo Tzaddik**

Gli scritti e i consigli dello Zadik creano una vera connessione all'interno dell'anima di una persona.

La sua influenza non cessa ma, invece, diventa più forte. Una persona può quindi trasformarsi in un vaso per Rabbenu. Una persona simile inizia a parlare con le parole dello Zadik, a pensare i pensieri dello Zadik e a meritare azioni straordinarie. Una persona può persino trovare novità nella Torah (*chidushim*) dallo Zadik.

Tutto ciò deriva dal potere dello Zadik che agisce attraverso la persona. Rabbenu ha detto: “Lo Zadik agisce attraverso la volontà dell’individuo”. Fino ad ora, il testamento di quella persona era un miscuglio di bene e male ed era tirato in molte direzioni diverse. Ora riceve uno scopo e un significato, ognuno secondo il potere che riceve da Hashem.

Ora, la saggezza dello Zadik gli dà la forza e lo guida su come avvicinarsi ad Hashem, su come sistemarsi e su come adempiere ai suoi compiti nel mondo. Gli mostra anche come può usare le sue abilità per rafforzare gli altri ed avvicinarli. Questa è la gioia più grande, la gioia dell’anima all’interno di una persona.

Questo è il motivo per cui si dice che la più piccola delle persone dello Zadik sia in grado di riportare il mondo intero alla *teshuvah*. Poiché lo Zadik rivela il percorso, la persona non agisce più da sola. Al contrario, è collegata all’immenso potere di tutte le anime di Am Israel che sono orientate a portare la redenzione del mondo.

Il potere di questa connessione, che è fissa e

continua, è ciò che cambia davvero una persona. Questo è ciò che illumina la sua anima e ingrandisce la luce della Shechinah dentro di lui. Questa luce, per la sua stessa presenza, spinge via l'oscurità, che è lo *yetzer harà* e la lussuria del cuore, fino a quando il cuore si trasforma in un "*lev Breslev*" (cuore di Breslev). La parola "Breslev" è composta dalle parole "*basar*" e "*lev*" (che significa un cuore di carne). Questo è un cuore che sente Hashem e che sente anche ogni altro ebreo.

Il consiglio di apprendere e soddisfare gli insegnamenti dello Zadik è, in pratica, un consiglio straordinario che consentirà a una persona di completare il suo *tikun* e porterà alla redenzione del mondo.

#### (XIV) **Fare beneficenza allo Zadik**

È un consiglio meraviglioso abituarsi a fare sempre la carità, sia per la Torah che per le mizvot, per chessed o per riportare indietro coloro che si sono allontanati dalla Torah. Possiamo anche fare un po' di carità prima di pregare.

Nel momento in cui diamo la nostra carità, possiamo anche tenere a mente che lo stiamo facendo per adempiere le parole di Rabbenu, il che significa rafforzare e avvicinare ad Hashem coloro che lavorano nel servizio di Hashem e nell'apprendimento della Torah. Ciò vale anche quando facciamo la carità per aiutare a stampare

i libri e le parole di Rabbenu, che possono quindi essere distribuiti a basso costo per rafforzare le case e le aule di studio, e attraverso questo, ci stiamo anche collegando fortemente allo Zadik e promuovendo le sue azioni In questo mondo.

Rav Yitzchak Braiter ha dichiarato: “È bene iniziare a mettere da parte la beneficenza per questo scopo pari al due per cento delle entrate, fino a quando si merita di dare il dieci per cento, Amen”.

#### **(XV) Stampare e distribuire i libri di Rabbenu**

“E questa è una radice fondamentale, perché attraverso questo, ogni casa di Am Israel è in grado di trovare la vera strada, che è il proprio scopo nella vita e lo scopo di tutti i mondi. Pertanto, abbiamo bisogno di questo lavoro per avvicinarci allo Zadik, che è il Santo dei Santi, e per mettere tutti i nostri sforzi in questo per lui. Dobbiamo cercare modi per espandere e distribuire i suoi santi insegnamenti per dare vita e restituire le anime di ogni ebreo al loro Padre celeste” (*Rav Yitzchak Braiter*).

Ci sono così tante storie straordinarie di cose meravigliose che sono successe per merito della distribuzione degli insegnamenti di Rabbenu. Ascoltando una lezione su una Torah o leggendo un opuscolo, così tante persone hanno meritato di cambiare completamente la propria vita e connettersi all’immensa luce del buon consiglio

dello Zadik. Qualcuno che abbia sentito parlare del concetto di Zadik in questo mondo per la prima volta può essere portato a recarsi a Uman e liberarsi dal tumulto interiore della sua anima. Quanto è fortunata una persona del genere!

**(xvi) Lo Zadik viene attraverso il segreto dell'ibur (fecondazione)**

La luce che ci raggiunge dallo Zadik è la luce dei suoi tratti di carattere rettificati che accede alla nostra anima e ci “feconda”. La luce di questi tratti rettificati entra e inizia a rettificare a sua volta la luce di tutti i nostri tratti.

Gli Zadikim sono sempre stati la “via” attraverso la quale la Torah viene rivelata ad Am Israel; sono le radici di tutti i mondi. Al Monte Sinai, Am Israel era a malapena in grado di ascoltare i primi due comandamenti che Hashem pronunciò (*come spiegato nel Midrash di Shir HaShirim Rabbah 1:13, i primi due comandamenti furono pronunciati da Hashem direttamente a tutto Am Israel, e i restanti 8 sono stati dati attraverso Moshe Rabbenu*). Questo perché la nostra realtà fisica non può accettare direttamente tale luce divina. Pertanto, è stato tramite Moshe che abbiamo ricevuto il resto dei comandamenti. La Torah, la sua saggezza e tutte le parole di Hashem ci sono sempre discese attraverso gli Zadikim.

Rabbi Akiva era la radice della Legge orale. Dopo di lui arrivò Rabbi Shimon Bar Yochai, che era la luce dell'*emunah* e la regalità di Hashem all'interno dell'occultamento. Portò il santo Zohar, che è l'espressione interiore della Torah, affinché la Torah non fosse dimenticata da Am Israel. Successivamente, venne l'anima del santo Ari, che rivelò gli insegnamenti della Cabala. Poi venne il Baal Shem Tov che portò giù l'insegnamento della Chassidut, in modo che ogni singolo ebreo potesse servire e avvicinarsi ad Hashem. Dopo di lui venne Rabbenu, Rabbi Nachman, che comprendeva tutte le anime più alte. Il suo compito era di rettificare le ultime generazioni e tutte quelle anime che cadevano ovunque cadessero. Ha portato la Torah della redenzione, che è la Torah dell'anima, per le generazioni che precedono la venuta del Mashiach.

Rabbi Nachman di Breslev ha rettificato tutto l'ateismo e l'eresia di tutto il mondo, chiarendo che tutto era una futilità totale. Ha combattuto con tutte le brame di questo mondo e ha attestato di aver completamente rettificato il *p'gam habrit* (i peccati dell'immoralità), la brama di cibo, il tratto della rabbia ed altri. Ha attraversato tutta la tristezza, le discese, le fantasie immaginarie e la disperazione che esistono, fino ai luoghi più bassi dell'inferno. Pertanto, è in grado di dichiarare con tutto il cuore, "Non esiste l'arresa nel mondo!"

“Sono già stato in ogni luogo e ho visto che Hashem salva una persona anche da lì, e che Hashem non lascia una persona. Ero lì. So chiarire che si tratta solo di immaginazione e so come tirarti fuori di lì.” Il suo compito in questo mondo, quindi, è di rettificare tutte le nostre anime.

Quando Rabbenu arriva a una persona attraverso il segreto della fecondazione, rivela il suo percorso unico e dà consigli personali su come tornare e avvicinarsi ad Hashem, anche nel profondo dell'occultamento. Ci insegna i consigli di cui abbiamo bisogno per resistere alla prova e rivela i punti di forza nascosti dentro di noi. Corregge la nostra anima restituendoci la nostra luce spirituale perduta, il che significa che possiamo quindi recuperare la nostra forza e saggezza.



# LE ANIME DELLA GENERAZIONE FINALE

## Il più Vecchio degli anziani

La Ghemarà racconta che una volta Rabbi Shimon Bar Yochai e suo figlio Rabbi Elazar videro un certo “Vecchio” correre prima di Shabbat con due fasci di mirti tra le mani. Gli chiesero: “A cosa ti servono questi rami?” Rispose: “In onore dello Shabbat”.

Gli chiesero: “Non ti basta un fascio?” Egli rispose: “Uno è per ‘zachor – ricorda’, e uno è per ‘shamor – guardia’”, in riferimento ai due modi in cui la Torah ci comanda l’osservanza dello Shabbat (*Esodo 20: 8* e *Deuteronomio 5:12*). Rabbi Shimon disse allora a suo figlio: “Guarda quanto sono amate le mizvot da Am Israel!” E nelle loro menti tutto quadrava.<sup>85</sup>

Le storie portate nella Ghemarà nascondono grandi segreti, su come il mondo e la Creazione devono essere rettificati. Il “Vecchio” che Rabbi Shimon e Rabbi Elazar hanno visto è un vecchio noto e conosciuto che è anche menzionato nel santo Zohar: ci sono due opinioni sulla sua identità, una è che sia Eliahu HaNavi, l’altra è che sia ‘Il più Vecchio degli anziani’, cioè l’anima santa che si sarebbe rivelata

---

85 Shabbat, 33b.

a Rabbi Shimon e ai suoi studenti e che insegnasse loro i segreti della Torah.

Nel sacro libro, *Chaye Moharan* (La vita del nostro insegnante), è scritto che Rabbenu disse: “Io sono il Vecchio degli Anziani”. Rabbenu attesta personalmente che egli è il Vecchio degli Anziani menzionato nello Zohar. La Ghemarà sopra può quindi essere spiegata in modo meraviglioso.

Poco prima dell’inizio di Shabbat, il settimo giorno, Rabbi Shimon e Rabbi Elazar hanno avuto un’esperienza visiva spirituale, vale a dire, il settimo millennio e il tempo della redenzione. Videro Rabbenu correre con due fasci di mirti, che rappresentano il Mashiach ben Yosef e il Mashiach ben David. Rabbenu fa brillare la luce dei due Mashiach nei cuori di Am Israel e ci rafforza in modo da non cadere o dal non sentirci confusi a causa della lunghezza dell’esilio e della sofferenza della schiavitù dell’anima.

Rabbenu dice: “C’è uno Zadik che comprende i due Mashiach”. Il significato di questo è che lo Zadik, che lavora per rettificare le anime di Am Israel, fa brillare e ci insegna la via dei due Mashiach. Il Mashiach ben Yosef è rappresentato dallo ‘*shamor*’ (a guardia dello Shabbat). Questa è la forza che ci viene data per combattere le guerre contro lo *yetzer hara*’ e mantenere le mizvot. Il Mashiach ben David è rappresentato da ‘*zachor*’ (ricorda lo Shabbat), che è la necessità di ricordare Hashem attraverso tutte le prove e gli occultamenti che dobbiamo sopportare.

Quando questi santi saggi, Rabbi Shimon e Rabbi Elazar, videro la fantastica vista di Rabbenu correre a brillare la luce e la *da'at* dei due Mashiaich in noi, nelle loro menti i conti tornavano, e capirono di aver assistito ad un grande segreto del processo di redenzione.

Quando ci colleghiamo allo Zadik, ai suoi insegnamenti e ai suoi consigli, che provengono dal “fiume che scorre, la fonte della saggezza”, meritiamo che la luce della *emunah* e della regalità di Hashem si diffonda dentro di noi e dentro tutte le anime di Am Israel.

Lo Zadik ci rivela che Hashem è con noi in ogni luogo in cui ci troviamo. Hashem non lascia mai nessun ebreo, anche se cade nel posto più basso.

I santi saggi videro con *ruach hakodesh* (profezia) le difficili prove delle ultime generazioni, e l'immensa dissimulazione di Hashem in quei tempi li preoccupava molto. Riguardo alla redenzione e all'emergere del Mashiaich ben David, i saggi dichiararono: “Lascialo venire, ma lascia che io non lo veda!”<sup>86</sup> Non volevano essere messi alla prova dalle prove delle ultime generazioni!

Tuttavia, Rabbi Shimon e Rabbi Elazar videro il ‘Vecchio degli Anziani’ correre con fasci di mirti nelle mani per dare un “buon profumo” alle anime di Am Israel, gli ha anche rivelato che la luce di

Hashem rimarrà con loro, anche nella loro discesa e nella loro distanza dalla santità. Hanno quindi capito che Hashem e i veri Zadikim riveleranno una gentilezza e una bontà completamente nuova che non è mai stata rivelata dall'inizio della Creazione e che, in realtà, non esiste la disperazione. Una nuova luce illuminerà il mondo con la *teshuvah*. Questo è al di sopra di ogni logica o di ogni comprensione, una cosa meravigliosa che viene dal 'segreto della corona'.

Il Midrash afferma che Hashem ci ha dato un ulteriore e speciale mezzo per ottenere il perdono specificamente "da Lui" nella forma di dieci efah di buona farina, offerta dalle persone povere i cui mezzi sono insufficienti per qualcosa di più grande.<sup>87</sup> Sebbene Rabbi Shimon bar Yochai sostiene che Hashem rivelò questo aspetto del perdono ad Avraham Avinu, l'opinione della maggioranza dei Saggi è che Egli rivelò tutte le espiazioni sacrificali ad Avraham ad eccezione di questa.<sup>88</sup>

Hashem rivelò ad Abramo tutti i sentieri della *teshuvah* e del perdono, tuttavia il *tikun* che raggiunge il povero con i dieci-efah di buona farina gli venne tenuto nascosto. Rabbi Natan spiega in *Likutey Halachot* che il segreto del *tikun* e del perdono del sacrificio del povero, sono custoditi e nascosti per le generazioni finali. Hashem farà

---

87 *Vayikra*, 5:11.

88 *Vayikra Rabbah*, 3:3.

brillare su di loro il sentiero del *tikun* che può essere fatto anche dalle persone più povere, quelle anime che sono cadute in tale povertà e mancanza di *da'at* (consapevolezza di D-o) e a livelli di spiritualità così bassi. È specificamente a queste anime che Hashem rivelerà una luce di infinito amore e perdono dei loro peccati, e grazie a questa misericordia, meriteremo la *teshuvah* e la redenzione.

## Re David

“Il cuore del mondo” è ciò che Rabbi Shimon Bar Yochai chiama il Re David nello Zohar. Il Re David mise in effusione il suo cuore interiore nelle sue preghiere. Ha distillato tutto ciò che ha passato nella sua vita in queste meravigliose preghiere. Il suo libro di preghiere è stato recitato innumerevoli volte da innumerevoli persone in tutte le generazioni.

Suo padre era Yishai, che la Ghemarà dice essere uno degli Zadikim e leader della sua generazione. Era un discendente diretto di Ruth la Moabita, nel cui tempo sorse una grande disputa tra i Saggi d'Israele, sul fatto che una Moabita femmina convertita all'ebraismo cadesse nel divieto scritto nella Torah: “Un Ammonita o un Moabita non entri nella congregazione di Hashem”<sup>89</sup> o se questa restrizione si applicasse solo ai maschi.<sup>90</sup>

---

89    *Devarim, 23:4*

90    *Yevamot, 76b*

Se anche le femmine fossero proibite, allora lo status di ebreo di Yishai sarebbe in dubbio, e gli sarebbe vietato sposare un'ebrea. Il Midrash riferisce che Yishai ha deciso di separarsi da sua moglie fino a quando la legge non fosse stata chiarita. Tuttavia, dal momento che desiderava continuare ad avere figli, fece un accordo con la schiava della moglie per prenderla come moglie e se gli fosse stato permesso di tornare da sua moglie, sarebbe diventata la sua seconda moglie.

La moglie di Yishai, Nitzevet figlia di Adel, era anche una grande Zadeket, e sapeva grazie alla ruach hakodesh che non c'era alcun dubbio sullo status di Yishai e che le era permesso di stare con suo marito. Tuttavia, le fu anche chiarito che le era proibito discutere con suo marito o rivelare che conosceva la legge corretta attraverso lo spirito di profezia, ruach hakodesh. Che cosa ha fatto allora? Si accordò con la sua ancella che durante la notte in cui Yishai sarebbe venuto per stare con lei, avrebbero scambiato i posti, e Yishai, la cui azione era compiuta con santità e purezza, sarebbe stato inconsapevolmente con Nitzevet.

E così è stato. Quella notte, la moglie di Yishai, Nitzevet, rimase incinta dell'anima del re David. Dopo tre mesi, la gravidanza della moglie divenne evidente, e Yishai rimase scioccato. Si era separato da lei, quindi concluse che doveva essere caduta dal suo livello spirituale e lo avesse tradito con un altro uomo. Quando partorì suo figlio, l'ottavo figlio della famiglia, lo chiamarono David.

Ovviamente, Yishai non era interessato a questo figlio. Lui, insieme a chiunque altro, era convinto che quel bambino fosse un *mamzer* (illegittimo).<sup>91</sup> Quindi, David descrisse la sua infanzia come una cosa in cui “ero estraneo ai miei fratelli, uno straniero per i figli di mia madre”. È così che lo trattavano. Fu spinto via. Nei primi anni, quando era attaccato al seno di sua madre, anche lei soffriva una terribile vergogna. Quando crebbe, gli venne dato un posto dove stare nella stalla delle pecore, lontano da tutti. Nessun insegnante fu ingaggiato per insegnargli Torah, e non fu mai mandato alla Cheder (classe tradizionale dove i ragazzi studiano Torah). Yishai era imbarazzato da lui.

Non appena David fu cresciuto abbastanza, Yishai lo mandò deliberatamente a pascolare i suoi greggi nei luoghi più pericolosi, in modo che fosse attaccato da animali selvatici così che e la macchia vergognosa della famiglia sarebbe stata rimossa.

I Midrashim dicono che il padre di David e tutti i suoi fratelli pregarono che fosse sbranato da animali selvatici, mentre David pregava che le loro preghiere non avessero avuto risposta.

David camminava da solo con il gregge per giorni e notti, guidandoli anche sulle montagne, dove non c’era nessuno che potesse prendersi cura di lui. Suo padre e i suoi fratelli non volevano riconoscerlo, e l’intera città di Betlemme parlava di lui. David era

rosso e arruffato, e la gente lo temeva. Il Midrash afferma che qualsiasi danno alla proprietà che si verificava a Betlemme veniva attribuito a David, e che David, abituato a essere disonorato fin da giovanissimo, in qualche modo trovava sempre i soldi per pagarlo.

David provava ad addolcire tutto il suo dolore con canzoni e preghiere per Hashem. Aveva un'anima così alta, un'anima proveniente dal "mondo della canzone", rivelò il segreto dei dieci tipi di canzoni, ma la gente della sua generazione non sapeva chi fosse.

Il giorno poi venne quando il re Shaul violò le parole del profeta Shmuel e, di conseguenza, perse la regalità. Hashem venne da Shmuel e gli disse: "Sono disgustato da Shaul, trova un pastore migliore di lui, vai a Betlemme, alla famiglia di Yishai e ungi uno dei suoi figli come re. Questo sarà il tuo segno: riempi il corno d'ariete con l'olio, e su chiunque l'olio si versi effettivamente, sarà il re di Israele".

Shmuel arrivò a Betlemme e iniziò con Eliav, il primogenito di Yishai. Rimase molto colpito dall'aspetto di Eliav, vedendo in lui santità e giustizia, ed era certo che sarebbe stato il re d'Israele. Cercò di ungerlo, ma l'olio non uscì dal corno. Portarono il secondo figlio e, ancora, non successe nulla. Così anche con tutti gli altri fratelli. Nonostante Shmuel sia rimasto impressionato da tutti i figli di Yishai, Hashem gli ha chiaramente comunicato che nessuno di loro era destinato ad essere il re d'Israele.

Shmuel poi si rivolse a Yishai e disse: “Hai altri figli?” Yishai non capì. Come può essere? Per ventotto anni era certo che David non fosse suo figlio, e ora era costretto a rendersi conto di essersi sbagliato. David era veramente suo figlio. Confuso, Yishai disse a Shmuel: “Ne ho un altro, il più piccolo, è fuori con le pecore”.

La Ghemará racconta che quando Shmuel vide David, fu stupito. Egli dichiarò: “Guai a noi se questo è il re di Israele, perché è uno ‘spargitore di sangue’. Un re che viene dal lato della ghevurah (rigore) ucciderà le persone. Chissà cosa sarà di lui e di noi!”

In quel momento, Hashem disse a Shmuel: “Il mio Mashiach sta arrivando e tu stai seduto?! Alzati in piedi! Sì, è un ragazzo dai capelli rossi, ma è un uomo di buone azioni!”

Shmuel capì di aver commesso un grave errore. È vero, David aveva un tratto di tremenda severità, ma era un ‘gibor chayil’, un guerriero coraggioso, e tutte le guerre che avrebbe combattuto sarebbero state secondo il consiglio del Sinedrio, i cui membri sono chiamati ‘gli occhi della comunità’. David avrebbe soggiogato tutta la sua forza e tutto il suo potere fisico ai saggi della comunità e della legge della Torah.

E poi, ecco! L'olio cominciò a ribollire nel corno e si riversò da solo nella direzione di David, quindi Shmuel unse David alla presenza della sua famiglia

come re d'Israele. Quando l'incoronazione fu completata, che cosa fece David? Tornò a badare alle pecore. Dentro di lui, nulla era cambiato. Ritornò alla sua semplicità e alla sua dvekut (attaccamento) verso Hashem come se nulla fosse accaduto. Fino ad ora Hashem aveva desiderato per David che rimanesse un semplice pastore, improvvisamente, Ha deciso farlo diventare re su tutto Israele. "Ok, va bene così", pensò David. "Farò tutto ciò che vuole Hashem!"

L'intera vita di David fino a quel momento era stata molto difficile, nonostante ciò da questo momento stavano iniziando due anni particolarmente difficili. Shaul venne a conoscenza dell'unzione di David e divenne geloso. Sentì che stava per perdere la regalità e giudicò David come uno che si ribella contro il re. Fu solo attraverso i miracoli che Hashem salvò la vita di David. David fu inseguito da Shaul per due anni, e anche quando alla fine ricevette il regno, inizialmente era solo il re della tribù di Yehuda. Il resto delle tribù era legato alla regalità della Casa di Shaul. Solo dopo sette anni il resto di Am Israel accettò la regalità di David, e anche in quel caso, David non ebbe pace poiché le guerre furono intraprese, sia internamente che esternamente. Alla fine, tuttavia, riuscì in tutte le sue guerre e costruì un esercito per stabilire il suo regno. Suo figlio, il re Salomone, meritò di costruire il Beit HaMikdash, e solo allora Israele trovò riposo e pace.

David aveva nemici interni ed esterni. I nemici esterni erano i persecutori della sua generazione, alcuni dei quali, come Doeg e Achitofel, erano i leader della Torah dell'epoca. Il nemico interno invece era lo *yezer harà* nell'anima di David.

A questo punto, la Ghemarà ci porta una storia che richiede una considerevole contemplazione. Com'è possibile che il re David, un immenso Zadik, un re virtuoso il cui intero essere fosse dedicato ad aggrapparsi ad Hashem e ad amare Hashem, potesse proporre una donna sposata al peccato?

Com'è possibile che abbia proposto di unirsi ad Avigail, la moglie di Naval il carmelitano, che era venuta da lui con cibo e bevande? Si dice che quando David le propose di venire con lui, lei, con la sua saggezza, riuscì a convincerlo che una cosa del genere gli avrebbe portato una maledizione eterna, così David la mandò via con grandi benedizioni (anche se in seguito l'avrebbe sposata secondo la legge della Tora).

Se oggi sentissimo una storia come questa, D-o ce ne scampi, a proposito di uno dei leader della Torah della nostra generazione, tutti prenderebbero le distanze da lui immediatamente. Non gli rimarrebbe un solo studente. Eppure, qui, stiamo raccontando la storia del Mashiaich di Hashem?

I libri sacri scrivono che lo *yezer harà* di David era così grande che bisognava unire tutte le inclinazioni malvagie di Am Israel per raggiungere uno yezer pari

al suo. David avrebbe affrontato le “*gevurot elionot*” (le forze dei giudizi nei mondi superiori). Aveva uno *yezer harà* che avrebbe distrutto una persona normale in un giorno.

Tutta la vita di David era piena di difficoltà. Ma perché Hashem ha dato al re David una vita così faticosa? Questo è un punto fondamentale, molto grande e nascosto. David aveva un compito enorme da compiere nella storia. Aveva bisogno di generare la catena del regno ebraico, e dai suoi discendenti sarebbe arrivato il Mashiah. Perché il Mashiah verrà chiamato ‘il figlio di David’? Per insegnarci che proprio come un figlio proviene dalla forza di suo padre, anche il Mashiah sarà composto dai punti di forza e dai tratti caratteriali di David. Perché David assolva il suo compito, Hashem aveva bisogno di portarlo a un livello temporale di umiltà, umiltà e nullità. David fu costretto a un livello di totale nullità per incidere questo punto di annullamento nella sua discendenza dopo di lui.

Aveva bisogno di comprendere completamente che tutto è solo Hashem. Solo Hashem può salvarmi dai miei nemici; solo Hashem può salvarmi dallo *yezer harà*. Attraverso tutte le guerre, tutte le difficoltà e le prove, David si è annullato completamente ad Hashem.

David sapeva nel suo cuore che solo Hashem poteva aiutarlo. Quindi disse: “Hashem è la mia parte e il calice del mio destino, Tu guidi il mio destino”.<sup>92</sup>

---

92 *Tehillim*, 16:5.

Non c'è nessuno che mi aiuti oltre a Te. Tu orchestri il mio destino e tutto ciò che mi succede. Sono come un bambino svezzato da sua madre, un bambino la cui vita viene da Te. Sono completamente nelle tue mani. Non ho nessuno che possa aiutarmi, nemmeno me stesso. Quando riesco in una guerra, sei Tu che ci riesci. Quando governo Am Israel, sei tu che regni. Tu mi dai ogni parola, tutte le mie capacità. 'Ho posto Hashem sempre davanti a me'.<sup>93</sup> Tutto è un regalo; tutto è siata *di'shmaya* (aiuto divino)".

Il re David, attraverso tutte le lotte della sua vita, ha innalzato tutto ciò che ha sopportato nella fede che "Non c'è nessun altro all'infuori di Lui."<sup>94</sup> Non c'è altra forza nella creazione.

Il re David è quindi chiamato **il cuore del mondo**. Il cuore di David non ha mai cessato neanche per un secondo di bramare e di desiderare ardentemente la luce di Hashem. Raggiunse un livello dal quale completò il Libro dei Salmi con le parole: "Lascia che ogni anima (*kol haneshamah*) lodi il Signore, Halleluyah"<sup>95</sup>, con ogni singolo respiro (*kol neshimah*), David avrebbe ringraziato Hashem.

Come ha fatto David a raggiungere un tale livello di completa *emunah*? Solo attraverso le prove e le sue battaglie con lo *yetzer harà*. David ha trasformato tutto in preghiere per il Creatore del mondo. Tutte

---

93 *Ibid*, v.8.

94 *Devarim*, 4:35.

95 *Tehillim*, 150:6.

le sue azioni esprimevano: “Per favore, Hashem, salva la mia anima in tutte le mie battaglie”. Attraverso questo, ha meritato di rettificare il regno e di portare giù in questo mondo l’anima del Melech HaMashiach.

### **Il modo per servire Hashem con pace**

Nei libri sacri, la nostra generazione è chiamata ‘le orme del Mashiach’. Come vediamo in pratica, ognuno di noi attraversa problemi e prove che sono tutt’altro che semplici. La nostra generazione è connessa alla rivelazione dell’anima del Mashiach. Il rabbino Zadok HaCohen di Lublino dice che nelle ultime generazioni, anime molto elevate scenderanno, anime che sono collegate e hanno una parte, nel *tikun* del Mashiach nel mondo. Tuttavia, prima che la redenzione arrivi, Am Israel dovrà sottoporsi a prove molto difficili. Queste prove includono lo stress e la pressione di guadagnarsi da vivere, problemi coniugali, difficoltà nell’educazione dei figli, difficoltà di adattamento con gruppi di persone e tremende battaglie con il nostro *yetzer harà* che non ci consente un momento di pace.

I grandi Zadikim dicono che la nostra generazione ha bisogno di scendere al cinquantesimo livello e di attraversare un’immensa amarezza dello spirito. Il libro del Rav Zadok, *Zidkat HaZadik*, spiega: “Dovresti sapere che le anime delle ultime generazioni sono anime fantastiche e sante, più alte di tutte le generazioni precedenti. Pertanto, Hashem

ha portato queste anime giù per affrontare prove molto difficili, perché solamente quelli che sono in queste generazioni possono resistere a queste prove e mantenere la loro *emunah* e la loro connessione con Hashem”.

Pertanto, ogni momento in cui una persona della nostra generazione riesce a spostarsi, anche solo in minima parte dal male al bene, questo movimento, è considerato l'equivalente del grande servizio ad Hashem eseguito dai più grandi Zadikim delle generazioni precedenti. L'Ari ha detto che ogni generazione può essere misurata dalle prove che ha affrontato. Le semplici azioni di coloro che appartengono alle generazioni finali sono quindi immensamente superiori a quelle delle generazioni passate.

Una cosa che possiamo sicuramente imparare dalla straordinaria vita di David - consigli pratici che possiamo portare con noi ogni giorno - è di rafforzarci con la preghiera e con la consapevolezza che Hashem ha infinita misericordia e che non dobbiamo mai disperare in nessuna situazione. Proprio come David non si è mai arreso di ricevere la misericordia di Hashem, anzi ha sempre sperato nella salvezza, anche noi non dobbiamo mai arrenderci e rinnovare costantemente la nostra brama e il nostro desiderio per la verità, e per tutte le questioni spirituali che rafforzano la nostra anima.

Rabbi Nachman di Breslev afferma che il consiglio principale nella generazione finale è: volere e desiderare la vicinanza a Hashem e non smettere di pregare e chiedere. Ogni parola che una persona dice al Creatore del mondo, ogni gemito, ogni sospiro, ogni desiderio, è molto cara nella generazione finale.

Questo è particolarmente vero dato che non abbiamo scelta per quanto riguarda quasi tutto ciò che dobbiamo attraversare. Una grande parte di tutto ciò è semplicemente un decreto dall'alto e non dipende da noi. Anche se cadi, ovunque tu cada, se poi ti trovi sotto una pressione infinita e non vedi alcuna speranza di salvezza, ricorda che “non esiste l'arresa nel mondo”. La disperazione e l'arresa sono solo un'illusione immaginaria. Può sembrare che in Paradiso nessuno sia interessato a te, che non puoi avere successo e che non hai speranza di liberarti mai dalle cattive azioni o dai cattivi pensieri. Quindi, alla luce di tale disperazione e arresa, cosa significa che “*non esiste l'arresa nel mondo*”? Una persona in questi o altri casi sente sicuramente la disperazione e l'arresa nel profondo di sé.

Tuttavia, dal tuo punto di vista potresti sentirti disperato, con la consapevolezza che la tua saggezza e gli sforzi non ti potranno mai far uscire dal posto in cui ti trovi, ma quando si tratta di Hashem, non c'è disperazione. Hashem può salvarti da qualsiasi posto nel mondo in un istante. Hashem non si arrende mai di te, perché Sa bene di cosa sei capace

e come, in un solo istante, puoi correrGli dietro con grande desiderio e amore, basta solo che ti dia anche solo un pochino di luce e di vita.

Pertanto, la Ghemarà dice che anche se una spada affilata giace sul collo di una persona, non ci si dovrebbe trattenere dal cercare la misericordia di Hashem<sup>96</sup>. Una persona non dovrebbe mai dirsi che Hashem sta trattenendo la sua misericordia da lui. Piuttosto, dovrebbe sapere che, in verità, la misericordia e la gentilezza di Hashem sono incessanti.

Lo apprendiamo da re David, che non è mai caduto nella disperazione. Anche diverse generazioni dopo, Hashem mandò il profeta Yeshayahu a dire al discendente di David, il re Chizkiyahu, il grandissimo Zadik, che era stato condannato a morire in questo mondo e non avrebbe avuto alcuna parte nel mondo a venire per aver rifiutato di adempiere alla mizvah di avere figli. Chizkiyahu allora replicò: “Smettila di profetizzare e vai pure via da qui, perché questo è ciò che ho ricevuto dalla casa del padre di mio padre: anche se una spada affilata giace sul collo di una persona, non ci si deve trattenere dal cercare la misericordia di Hashem!”.<sup>97</sup>

Chizkiyahu ereditò l'*emunah* di David e disse a Yeshayahu che non esisteva nessuna arresa nel mondo! Anche da questo, Hashem può salvarmi! E,

---

96 *Berachot*, 10a.

97 *Ibid.*

immediatamente, “girò la faccia verso il muro (hakhir) e pregò Hashem”,<sup>98</sup> la parola kir ci suggerisce di pregare dalle camere più interne (kirot) del cuore.<sup>99</sup>

Così Chizkiyahu scoppiò in una preghiera dalle profondità del cuore, dicendo ad Hashem: “Mi prendo le mie responsabilità e risolverò questa situazione. Sposerò una donna e avrò dei figli, per favore perdonami”. E subito, fu perdonato. Hashem ha aggiunto molti altri anni alla sua vita. Suo figlio Menasheh fu il più grande ba'al *teshuvah* che sia mai vissuto, e Chizkiyahu fu uno dei più grandi re e degli Zadikim di tutte le generazioni. La Ghemarà dice anche che era appropriato per essere il Mashiach di Hashem.<sup>100</sup>

Questo è il sentiero che il re David ha instillato nei suoi discendenti. In tutte le situazioni, in tutte le battaglie, la cosa principale non è disperare. Sei caduto? Allora alzati!

Il figlio di David, Salomone, disse: “Uno Zadik può cadere sette volte, ma si rialzerà”. Uno Zadik non è uno che non cade mai; uno Zadik è chi si rialza.<sup>101</sup> Perché è uno Zadik? Perché si rialza in piedi ancora e ancora! Questo è il tempo in cui viviamo; questa è la nostra realtà. La cosa principale in tutte le nostre difficoltà è di non arrenderci mai e non smettere di

---

98 *Yeshayahu, 38:2*

99 *Berahot, 10b.*

100 *Sanhedrin, 94a.*

101 *Mishlei, 24:16.*

credere nella misericordia di Hashem. Sappiate che Hashem ama ognuno di noi, che ama ogni singolo ebreo con un amore infinito.

Il santo Zohar dice che se Am Israel conoscesse la grandezza dell'amore di Hashem per ogni singolo ebreo, gli correrebbe incontro, e lo inseguiremmo, ruggendo come leoni. Hashem ama ogni ebreo in ogni situazione. Anche se hai fatto un errore, non esiste l'arresa al mondo. Alzati in piedi e dì: "Papà, ti prego perdonami, aiutami, voglio tornare a te".

Una volta ho sentito il Rav Berland, uno degli Zadikim della nostra generazione, che ha detto: "Se un ebreo combatterà, avrà successo". Perché finché combatti – stai avendo successo. Sia che tu stia salendo o scendendo, che tu stia riuscendo o fallendo, in realtà stai davvero avendo successo. Perché? Hashem vuole che lottiamo per il bene. I risultati non sono nelle nostre mani. Quando una persona ha successo e riesce in qualsiasi cosa, succede solo attraverso *siatta di'shmaya'* (Assistenza divina), e quando una persona sfortunatamente fallisce, anche questa è la volontà di Hashem.

Allora qual è la battaglia? Cercare di fare il bene e allontanarci dal male. La cosa principale è di non disperare o di arrendersi della misericordia di Hashem e credere che Hashem ci salverà da tutto.

Rabbi Natan dice in *Likutey Halachot*, che un ebreo ha bisogno di superare migliaia di alti e bassi, ma se non dispererà nella sua volontà di avvicinarsi a Lui,

se è certo che alla fine Hashem lo salverà, grazie al merito della sua **emunah** e della sua volontà, una tale persona meriterà di ottenere tutti i suoi **tikunim**. Una persona del genere meriterà di aggiustare tutto ciò che è venuto a sistemare nel mondo.

Chi di noi è più grande di re David, che ha sopportato di tutto nel corso della sua vita trasformandolo poi in canzoni e lodi? Queste sono diventate il Libro dei Salmi, in cui David dice: “Ho sbagliato come un agnello sperduto”<sup>102</sup>. Sono già come un agnello sperduto, non sapendo quale direzione prendere in tutte le tenebre e in tutti i problemi. Non ho ancora dimenticato le Tue mizvot e la mia vera volontà. Perciò Papà, abbi pietà di me.

Quindi, in tempi di difficoltà, si può accendere una candela nel merito e nella memoria dell'anima del Re David, leggere da un libro dei Salmi o un *Tikun Haklali* e iniziare a chiedere ad Hashem pietà e miracoli.

***“Un salmo di David quando si trovava nella caverna, una preghiera. con la mia voce grido ad Hashem. Con la mia voce supplico Hashem. Verso le mie parole davanti a Lui. Annuncio la mia angoscia di fronte a lui. Quando il mio spirito viene meno in me. Ma tu conosci il sentiero che è posto davanti a me; la strada che percorro mi ha preparato delle trappole. Guardo a destra, e non vedo amici. La***

---

102 *Tehillim*, 119:176.

***fuga è persa per me. Non c'è nessuno per salvare la mia anima. Ho gridato a te, Hashem. Ho detto: Tu sei il mio rifugio, la mia parte nella terra dei viventi. Ascolta il mio pianto, perché sono stato portato molto in basso. Liberami dai miei inseguitori, perché sono più forti di me. Libera la mia anima dal suo isolamento per riconoscere il Tuo nome. Attraverso di me, i giusti si incoroneranno, quando concederai la tua gentilezza su di me.***" <sup>103</sup>

Il re David dice ad Hashem "... quando concedi la tua bontà su di me". "Quando mi togli da questa sofferenza, allora gli Zadikim mi incoroneranno come re su Israele.

Possa essere la Tua volontà, nostro Padre nei cieli, che tutti noi meritiamo di rafforzarci attraverso il Re David e attraverso le sue meravigliose preghiere, e che possiamo passare attraverso tutte le nostre battaglie e tutte le difficoltà in pace, con successo, felicità, *emunah*, speranza e incoraggiamento. Fai che tutti noi possiamo meritare di accogliere il nostro giusto Mashiach, Amen ve Amen.



## Glossario

<i>Adam HaRishon</i>	<i>Adamo, il primo uomo.</i>
<i>Ein Sof</i>	<i>L'‘Infinito’ uno dei nomi di Hashem.</i>
<i>Am Israel</i>	<i>La nazione, o il popolo, di Israele.</i>
<i>Ba'al Teshuvah</i>	<i>(plurale: ba'alei teshuvah) Una persona che torna ad Hashem (chi si pente).</i>
<i>Bat Kol</i>	<i>Una voce dal cielo.</i>
<i>Beit Din</i>	<i>Corte rabbinica.</i>
<i>Beit HaMikdash</i>	<i>Il tempio a Gerusalemme.</i>
<i>Birur</i>	<i>Vagliatura o chiarimento spirituale di una questione o di un tratto caratteriale, per trovare la fonte e la verità di quella materia o tratto.</i>
<i>Brit Milah</i>	<i>Cerimonia della circoncisione.</i>
<i>Chassidei Breslev</i>	<i>(o ‘Chassidim’) Studenti devote o seguaci di Rabbi Nachman di Breslev.</i>
<i>Chassidut</i>	<i>Il sentiero spirituale originato dal Baal Shem Tov e seguito dai suoi studenti, incluso Rabbi Nachman. Una setta dello ebraismo che enfatizza la gioia nella sua pratica e insegna che ogni ebreo, non importa il suo livello, può avvicinarsi ad Hashem.</i>
<i>Cheshbon Nefesh</i>	<i>Una stima di sé, un fare i conti personale delle nostre azioni.</i>
<i>Chessed</i>	<i>Bontà.</i>
<i>Da'at</i>	<i>Consapevolezza di D-o, conoscenza, o saggezza.</i>

<i>D'veikut</i>	<i>vicinanza o aggrapparsi ad Hashem.</i>
<i>Emunah</i>	<i>fiducia, credere e fede in Hashem.</i>
<i>Hashem</i>	<i>D-o.</i>
<i>Hashem Yitbarach D-o, Che Sia benedetto.</i>	
<i>Hishtadlut</i>	<i>Il proprio sforzo personale o fisico.</i>
<i>Hitbodedut</i>	<i>Pregghiera personale a D-o con le proprie parole.</i>
<i>Ketubah</i>	<i>Contratto di matrimonio.</i>
<i>Cohen Gadol</i>	<i>Il sommo sacerdote che serviva nel Tempio.</i>
<i>Mazikim</i>	<i>Forze spirituali negative o dannose.</i>
<i>Mekubalim</i>	<i>Coloro che studiano la saggezza profonda ed esoterica della Kabbalah.</i>
<i>Mamash!</i>	<i>Veramente!</i>
<i>Midrash</i>	<i>Storie e spiegazioni dai Saggi del Talmud e altri testi sacri.</i>
<i>Mizvah</i>	<i>(plurale: mizvot) Comandamenti, buone azioni.</i>
<i>Mochin D'gadlut</i>	<i>Uno stato di lucidità mentale in cui si vede la guida di Hashem e ci si sente positivi nei confronti della vita.</i>
<i>Mochin D'katnut</i>	<i>uno stato di mancanza di consapevolezza divina, di confusione o mancanza di chiarezza.</i>
<i>Neshamah</i>	<i>La nostra anima divina.</i>
<i>Pidyon Haklali</i>	<i>Il pagamento di un riscatto generale che addolcisce tutti i giudizi su una persona.</i>

<i>Pidyon Nefesh</i>	<i>Una redenzione dell'anima (un pagamento fatto ad un Zadik che è usato per riscattare l'anima della persona da dove è intrappolato).</i>
<i>Rabbenu</i>	<i>Rabbi Nachman di Breslev (letteralmente 'il nostro insegnante' quando usato in riferimento ad altri rabbini).</i>
<i>Ratzon</i>	<i>Volontà o desiderio.</i>
<i>Ruach Hakodesh</i>	<i>Intuizione divina.</i>
<i>Segulah</i>	<i>Una pratica che si traduce in un beneficio spirituale o materiale, che non è logicamente derivato.</i>
<i>Shechinah</i>	<i>La Presenza Divina in questo mondo.</i>
<i>Shmitah</i>	<i>Il settimo anno di un ciclo di sette anni, in cui la terra giace incolta.</i>
<i>Shemoneh Esrei</i>	<i>(o Amidà) La preghiera centrale, composta da 19 benedizioni, che si dice tre volte al giorno.</i>
<i>Sitra Achra</i>	<i>(letteralmente: "l'altro lato") Il lato oscuro o fonte di forze spirituali negative, anche un aspetto dello Yetzer Harà.</i>
<i>Talmid Chacham</i>	<i>Uno studente saggio della Torah.</i>
<i>Tehillim</i>	<i>Salmi.</i>
<i>Teshuva</i>	<i>Pentimento.</i>
<i>Tikun</i>	<i>(plurale: tikunim) Rettifica spirituale.</i>
<i>Tisha B'av</i>	<i>Il nove di Av, la data in cui ricordiamo la distruzione di Beit HaMikdash.</i>
<i>Zadik</i>	<i>(plurale: Zadikim) il giusto.</i>
<i>Yetzer Harà</i>	<i>l'inclinazione al male.</i>