

Tempo di Gheula

Spunti di pensiero chassidico tratti dai discorsi del Rebbe di Lubavich



N. 218 Tevèt 5782

Bene in cambio del male

“E Yosef mantenne suo padre, i suoi fratelli e tutta la casa paterna, fornendo loro viveri” (Bereshit 47:12)

Fra le cose che la Torà narra di Yosef e dei suoi fratelli, vi è il fatto che Yosef fornì loro e a tutta la famiglia paterna il cibo necessario a superare gli anni della carestia. Questa sua azione ha una importanza talmente grande, da far sì che tutto il popolo d'Israele venga chiamato col nome di Yosef, come è detto: “Tu che guidi Yosef come un gregge” (Salmi 80:2), a significare che D-O guida come un gregge il popolo d'Israele, chiamato ‘Yosef’. Apparentemente, ciò non sembra essere così chiaro: il nome di una cosa dovrebbe esprimere il suo vero contenuto, l'essenza interiore della cosa stessa, mentre il fatto che Yosef nutrì i suoi fratelli durante gli anni della carestia sembra essere solo un atto accessorio, non collegato in alcun modo all'essenza stessa del popolo d'Israele. Perché allora tutto il popolo d'Israele è chiamato ‘Yosef’, solo a causa di tale azione?

Una forza per tutte le generazioni

Eppure è proprio questo fatto ad esprimere il significato più profondo dell'eternità della Torà:

come in quei giorni in Egitto Yosef nutrì i suoi fratelli e tutta la sua famiglia, così in ogni generazione Yosef ‘nutre’ il popolo d'Israele e fornisce ad ogni Ebreo, fino alla fine di tutte le generazioni, forze particolari. La forza che Yosef ci dà è quella di comportarci con il prossimo secondo l'attributo della benevolenza, e non retribuendolo con la stessa moneta, ma piuttosto



ripagando le offese con favori (Tanya, fine cap. 12). Così si comportò Yosef con i suoi fratelli: non ripagò loro il male che gli avevano fatto, ma al contrario, li rifornì di tutto il necessario per gli anni della carestia. Questa forza Yosef l'ha data ad ogni Ebreo, di ogni generazione.

L'essenza interiore dell'Ebreo

Questo attributo (di ripagare

le offese con favori) è una cosa fondamentale, che riguarda l'essenza stessa del popolo d'Israele, e poiché fu Yosef a conferire la forza per questo, tutto il popolo d'Israele è chiamato a suo nome. Apparentemente, ci si potrebbe stupire della necessità di comportarsi secondo un tale attributo: in fondo, se qualcuno ti ha fatto del male, perché dovrebbe

esserti proibito di ripagarlo di conseguenza, e non solo, ti viene richiesto anche di ripagare con del bene il male che ti ha fatto?! Il significato di tutto ciò è collegato all'essenza interiore dell'Ebreo. Nonostante, all'apparenza delle cose, il tuo prossimo si è comportato male con te, nella sua dimensione interiore anche lui è buono, e noi dobbiamo valutare l'altro Ebreo per come egli è veramente, nella sua

essenza interiore.

La rivelazione dell'essenza dell'anima

Comportarsi con l'altro Ebreo secondo questo attributo ha il potere di risvegliare anche in lui la sua essenza interiore. Quando l'altro vede che non lo ripaghiamo con la sua stessa moneta, ma ci rivolgiamo a lui come ad un Ebreo che ci è caro e che amiamo, e addirittura ripaghiamo le sue offese con favori, ciò fa sì che si risvegli in lui suo aspetto più vero e interiore, permettendo all'essenza stessa della sua anima di risplendere dentro di lui. Quando gli Ebrei si comportano così gli uni verso gli altri, essi possono rivolgersi allora a D-O e dirGli, come riporta il *Midràsh*: “Come Yosef ripagò con il bene il male che i suoi fratelli gli fecero, anche a noi, che ci siamo comportati male nei Tuoi confronti, ripagaci con il bene”. E di fatto, D-O ripaga il popolo d'Israele con la Sua bontà e gli porta il bene più grande: la Redenzione vera e completa, tramite il nostro giusto Moshiach.

(Da *Likutèi Sichòt*, vol. 5, pag. 239)

Lo sapevate?

Ognimattina, noi rinnoviamo la nostra connessione con D-O quando recitiamo lo *Shemà* e le preghiere. Questa connessione continua poi durante tutto il giorno, anche quando siamo impegnati nelle faccende quotidiane. Una volta che abbiamo pregato, noi ci occupiamo dei nostri affari ed allora dobbiamo concentrarci

su quello che facciamo, Quando aiutiamo qualcuno, per poter ottemperare al comando della Torà di agire onestamente nei nostri affari. In quel momento, noi non pensiamo alla nostra connessione con D-O. Anche quando studiamo la Torà, noi dobbiamo concentrarci sulla materia che stiamo studiando, per cui anche allora noi siamo concentrati su altro e non sulla nostra connessione con D-O. (Da un discorso del Rebbe di p. Tezavvè 5752)

Accensione candele

Tevèt

	P. Vaygàsh 10-11 / 12	P. Vayechi 17-18 / 12
Gerus.	16:00 17:16	16:02 17:18
Tel Av.	16:14 17:17	16:16 17:19
Haifa	16:03 17:15	16:06 17:17
Milano	16:22 17:30	16:23 17:31
Roma	16:21 17:25	16:22 17:27
Bologna	16:17 17:24	16:18 17:25

	P. Shemòt 24-25 / 12	P. Vaerà 31-12 / 1-1
Gerus.	16:06 17:22	16:10 17:26
Tel Av.	16:20 17:23	16:24 17:27
Haifa	16:09 17:21	16:13 17:25
Milano	16:26 17:35	16:32 17:40
Roma	16:26 17:31	16:31 17:36
Bologna	16:21 17:29	16:26 17:34

Elaborazione e grafica: Yohanah, Man@gmail.com

Trasformare l'acqua in sangue

“Vieni a parlare con il faraone, il re dell'Egitto, affinché lasci andare via i Figli d'Israele dal suo paese” (Shemòt 6:10)

Uno dei motivi dell'importanza fondamentale che ha l'uscita dall'Egitto nell'Ebraismo (tanto da venire ricordata ogni giorno nella

preghiera), sta nel fatto che, a livello spirituale della persona, l'uscita dall'Egitto è un processo continuo e quotidiano. *Mizràim* (Egitto) deriva dal termine *meizarim* (limiti, ristrettezze): si tratta quindi dei limiti e degli impedimenti che esistono in ogni uomo. La persona deve passare ogni giorno di nuovo una specie di 'uscita dall'Egitto', uscire cioè e liberarsi da quei limiti e da quelle 'ristrettezze', per dare alla propria anima

Divina la libertà di esprimersi secondo le sue vere aspirazioni. La *parashà* Vaera racconta l'inizio del processo dell'uscita dall'Egitto, e da ciò noi possiamo imparare le vie attraverso le quali si può uscire dall'Egitto, anche al nostro livello spirituale.

Dalla freddezza al calore

La prima piaga che colpì gli egiziani fu quella del sangue: tutte le acque dell'Egitto si trasformarono in sangue. Da ciò noi comprendiamo che il primo passo per liberarci dall'Egitto è trasformare l'acqua in 'sangue'. L'acqua rappresenta la freddezza, la calma, l'assenza di entusiasmo. Al contrario, il 'sangue' è simbolo di calore, entusiasmo, ardore. E questa è la prima cosa da dire all'Ebreo: “Vuoi

uscire dall'Egitto? Vuoi liberarti dalle limitazioni che incatenano la tua anima? Come prima cosa devi trasformare l'acqua in 'sangue': al posto della freddezza fai entrare dentro di te il calore, l'entusiasmo, l'ardore.



La necessità dell'entusiasmo

L'Ebreo portebbe sostenere: 'A cosa mi serve l'entusiasmo? Anche senza entusiasmo io posso essere un buon Ebreo. Adempio ai precetti, studio la Torà, faccio attenzione a non trasgredire le leggi della Torà. Cosa manca nella mia vita?' A ciò gli va risposto che la freddezza è il padre, l'origine dalla quale deriva tutto il male. Il vero significato della freddezza è che le cose non interessano veramente la persona. Ognuno di noi può vedere che, quando si tratta di qualcosa che ci interessa veramente e che ci sta a cuore, noi non rimaniamo certamente freddi. La freddezza fa capire che il rapporto in generale dell'Ebreo con la Torà e i precetti è 'come una cosa fatta per pura abitudine' (Isaia 29:13), un fare tanto perché bisogna fare, una

cosa solo tecnica. Proprio questo è l'inizio del degrado. Per questo, il primo passo per liberare l'anima da ciò che la limita e costringe è eliminare la freddezza e l'indifferenza, sostituendole con il calore e l'entusiasmo: studiare Torà, pregare, adempiere ai precetti e servire D-O con gioia ed entusiasmo, alacrità e calore, proprio come si fa con le cose di questo mondo che ci interessano.

Investire nella bellezza della mizvà

Una delle espressioni di ciò è l'investire nella bellezza della *mizvà* (precetto), compiendola con particolare cura, al di là del minimo indispensabile per uscirne d'obbligo. Quando l'Ebreo serve D-O con freddezza, si accontenta di *mezuzòt*

molto semplici e di *tefillin* di poco prezzo, di una preghiera accorciata e di un'attenzione minimale alla *kasherùt* dei cibi. In definitiva, gli basta uscire d'obbligo, e per questo si accontenta del minimo. Quando un Ebreo invece serve D-O con calore ed entusiasmo, egli cerca di mettere la massima cura in ogni *mizvà* che compie: si procura i *tefillin* e le *mezuzòt* della qualità migliore, i *zizit* più belli, la *kasherùt* più sicura, poiché egli fa tutto ciò con amore e col desiderio di farlo. Questo è quindi il primo passo nel processo dell'uscita dall'Egitto personale di ognuno, e così si arriva alla fine alla propria redenzione completa, e da questa, alla Redenzione che Moshiaich porterà a tutto il mondo.

(Da *Likutèi Sichòt*, vol. 1, pag. 199)

Migliaia sono i giovani Israeliani che, dopo il servizio militare e prima di entrare nel mondo del lavoro, dedicano alcuni mesi della loro vita a girare il mondo con lo zaino in spalla. Una delle mete preferite, che offre panorami mozzafiato, è il Nepal. Per molti di quei giovani, questo viene visto anche come un viaggio 'spirituale', alla ricerca di risposte in culture e religioni che nulla hanno a che fare, però, con la loro anima di Ebrei. Comunque, una delle tappe cui nessuno rinuncia è il Beit Chabad che si trova in Nepal, condotto da rav Lipshiz e da sua moglie Chani. Qui si può trovare un po' di aria di casa, cibo sempre pronto, collegamento internet, un'accoglienza calorosa, lezioni di *Chassidut* e la possibilità semplicemente di conversare su tutto ciò che stimola l'interesse e che risveglia il cuore di un Ebreo. Ad ogni momento, c'è chi entra e chi esce, ma quel giorno tutti si fermarono a guardare uno strano personaggio che si era appena affacciato alla porta del Beit Chabad. Si trattava di un giovane, vestito come un monaco buddista. Presto si rivelò che il 'monaco' non era altro che un giovane Israeliano di nome Nir. Nir svelò con grande emozione il motivo che lo aveva portato in Nepal e che costituiva il sogno della sua vita, che ora si stava finalmente per realizzare: presto sarebbe entrato in un famoso monastero buddista, dove avrebbe potuto esercitarsi nella meditazione e nelle 'preghiere', per la durata di almeno dieci settimane. Il monastero si trovava ad est di Katmandu, e ne dominava tutta la valle. Al momento, vivevano lì trecento monaci nella massima semplicità, e vi era la possibilità di seguire corsi di 'fede', proposti a coloro che cercano di 'conoscere se stessi in profondità'. Mentre rendeva partecipi i presenti del suo 'emozionante' programma, Nir gettava ogni tanto uno sguardo a rav Lipshiz e a sua moglie, che se ne stavano lì, in disparte. Nir voleva vedere la loro reazione. Sapeva che le sue parole in quel contesto erano in qualche modo provocatorie. Ciò che non sapeva, era quanto la coppia di emissari del Rebbe fosse ormai abituata a tutto, dopo anni di esperienza con personaggi di ogni tipo. Essi rivolsero a Nir un caldo sorriso e, invece di reagire, lo invitarono ad accomodarsi sui comodi divani, dove sedevano altri frequentatori del Beit Chabad. Di lì a poco, gli dissero, sarebbe iniziata la lezione serale di *Chassidut*, che forniva gli strumenti per comprendere l'anima di un Ebreo. Nir fu sorpreso, si aspettava ben altra reazione. Rifiutò comunque l'invito, accampando scuse sulla propria stanchezza. La lezione iniziò e rav Lipshiz iniziò a spiegare il capitolo 32 del Tanya, mentre Nir, appartato in un angolo della stanza, si preparava un tè.

Stranamente, la preparazione di quel tè fu compiuta con grande lentezza, quasi a voler prendere tempo, e così anche il sorbire quel tè durò molto a lungo, dando a Nir la possibilità di ascoltare con sempre maggiore curiosità ed attenzione quello che veniva detto, senza lasciar trasparire il suo interesse. Rav Lipshiz parlò del legame forte che unisce le anime degli Ebrei, avendo esse origine tutte dalla stessa fonte. Per questo essi vengono chiamati fratelli, in quanto in tutti l'anima



ha la stessa origine, e solo il corpo li differenzia. Egli parlò anche della responsabilità reciproca che lega ogni Ebreo all'altro, ovunque egli si trovi e di come ogni Ebreo riceva un compito da D-O in questo mondo, che comprende anche il condividere con l'altro ciò che si ha. Prima di uscire dal Beit Chabad, Nir fu salutato cordialmente da rav Lipshiz, che gli ricordò l'approssimarsi della festa di Chanukà e gli diede una *chanukkià* con delle candele per il viaggio, aggiungendone poi anche un'altra, poiché... 'non si sa mai, magari si incontra ancora qualcuno che ne ha bisogno'. Gli diede anche un biglietto da visita, in modo da poter rimanere in contatto, in caso di necessità. Trascorse un anno, e di nuovo era Chanukà, con il Beit Chabad addobbato per l'occasione e il profumo di *suganiot* (i dolci tipici di questa festa) che riempiva l'aria. Numerosissimi erano gli ospiti che attendevano l'accensione del primo lume di Chanukà. In quella, ecco presentarsi un viso conosciuto: "Ehi, vi ricordate di me?" Si trattava di Nir, vestito questa volta con jeans blu e camicia bianca. Un caldo abbraccio accolse Nir, che fu deliziato dal fatto che rav Lipshiz si ricordasse di lui. "Come state? È ormai più di un anno che giro per tutto l'oriente, ma la festa di Chanukà dovevo farla assolutamente qui! E ho per voi una storia interessante!" Nir, pieno di entusiasmo non aspettò neppure la risposta ed iniziò subito il suo racconto, senza far caso al fatto che tutti stavano aspettando l'accensione. Pochi giorni dopo il suo arrivo al

monastero, dove iniziò a frequentare i corsi, vide un monaco che attirò la sua attenzione. Rimase sbalordito quando, rivoltosi a lui per conoscerlo, questi gli rispose in ebraico! Si trattava di un Israeliano, Eitan, che era arrivato lì mesi prima, fuggendo letteralmente dalla sua vita precedente, dai genitori pressanti, dai falsi amici, dai falsi valori, nella speranza di trovare nel buddismo delle risposte. Si trovava bene lì e pensava di rimanervi per alcuni anni! Due Ebrei che cercavano sollievo alla loro anima inquieta, nel posto più lontano dalla verità! Due giorni dopo, mentre Nir guardava la *chanukkià* che aveva ricevuto, sentì risuonare nella mente le parole del Tanya che aveva sentito e che lo avevano colpito. Si disse allora: 'Cosa mai potrà succedere, se accenderò i lumi di Chanukà, mica questo mi farà diventare religioso?' In preda ad un impulso improvviso, Nir prese con sé le due *chanukkiot* e si precipitò nella stanza di Eitan, senza neppure aspettare il permesso di entrare. Lo trovò immerso nella meditazione. "Ciao Eitan, stasera si accende il primo lume di Chanukà. Tu sei Ebreo, io sono Ebreo, dai, accendiamo insieme!" Eitan lo guardò come se fosse un pazzo. Ma Nir non si scoraggiò. Aveva in testa le parole del Tanya: tutti gli Ebrei sono fratelli e devono condividere ciò che hanno. Quello che aveva Nir ora, era solo quella *chanukkià*! Preparò tutto per l'accensione e, col foglio delle benedizioni da recitare in mano, disse: "Vieni! Accendiamo un po' di luce nel mondo!" Alla fine, entrambi accesero i lumi e iniziarono a cantare le melodie di Chanukà che ricordavano dalla loro infanzia... e tutto ciò in un monastero buddista! Attratta da quel suono, si affacciò alla porta una ragazza, anche lei Ebraica e alla ricerca di se stessa. I tre se ne stettero seduti lì, per terra, a guardare le candele, mentre Nir raccontava loro le parole sentite al Beit Chabad, cercando di spiegare che cos'è l'anima di un Ebreo. La giovane scoppiò in lacrime e iniziò a porre mille domande, alle quali Nir non aveva risposta. Da quel giorno, Eitan sembrò un altro. Si aggirava assorto e inquieto per il monastero, finché arrivò per lui il momento di lasciare tutto e tornare a casa! Nir terminò così il suo racconto: "Un mese fa, ho ricevuto una e-mail da Eitan. Raccontava come la sua vita fosse cambiata completamente per merito mio! Mi ringraziava per essere stato un buon emissario e aver portato luce, forza e significato nella sua vita!" Nir sorrise e chiese a rav Lipshiz di studiare di nuovo con lui quel capitolo del Tanya e, se fosse possibile, anche una *suganià*, con quanta più marmellata possibile...

Dalle lettere del Rebbe

Spesso lo *iezer harà* (l'istinto del male) punta il dito su una persona che è ritenuta devota e ligia nel comportarsi secondo la Torà, e fa notare le sue mancanze. Da qui, lo *iezer harà* cerca di convincere che, siccome la persona si comporta in accordo con la Torà e nonostante ciò pecca, ciò prova che è la Torà stessa ad essere in difetto, dato che, vedi, quello si rende colpevole di questo e di quello e di quest'altro ancora. La falsità sta qui nel fatto che lo *iezer harà* fa vedere solo una parte della persona, e non l'immagine intera. Lasciatemi spiegare ciò con un'analogia. Camminando per strada, uno vede un uomo che esce dallo studio di un medico specialista con delle stampelle. Il passante potrebbe pensare, o persino dire: "Quello specialista non vale molto! Quest'uomo è andato da lui, l'ha

pagato bene e segue esattamente tutte i suoi ordini. Eppure si serve delle stampelle e non può fare un passo senza di esse!" Immaginate tuttavia che qualcuno spieghi a quel passante che quel paziente, prima di andare dallo specialista, era completamente paralizzato e non poteva muovere per nulla le gambe. Lo specialista non solo ha ridotto la gravità della paralisi, ma ha anche rafforzato il paziente. Ora, non solo egli muove le proprie gambe, ma può persino camminare, e gradualmente sempre meglio e più facilmente, nonostante debba usare le stampelle. È possibile quindi che, continuando a seguire gli ordini del medico, alla fine sarà in grado di liberarsi delle stampelle e guarire completamente. Allo stesso modo le persone hanno diverse qualità,

alcune positive ed altre negative. Tuttavia (con l'educazione ed il lavoro su di sé) anche gli attributi negativi possono attenuarsi e divenire meno influenti. Ora, dal momento che l'uomo deve lavorare su di sé per tutta la vita, non c'è da stupirsi se uno può incontrare una persona nel mezzo del suo percorso di lavoro su di sé. Non è quindi neppure strano trovare in quell'uomo lati negativi (pur seguendo egli gli ordini dello 'Specialista'). D'altro canto, però, l'estensione delle sue colpe è ora molto più ridotta di prima. Noi dobbiamo guardare con occhio favorevole le persone intorno noi, vedere le loro qualità positive, che sono state per lo più acquisite con il lavoro e lo sforzo, e considerare le colpe, se esistono, nello spirito dell'analogia, e cioè come stampelle provvisorie.

L'angolo dei bambini

Il lume scomparso

Mentre fuori infuriava una tempesta di neve, dentro la sinagoga di Reb Baruch di Mezibush, il nipote del Baal Shem Tov, un caldo tepore avvolgeva i *chassidim* che si preparavano ad accendere la prima candela di Chanukkà. Il Rebbe recitò le benedizioni, accese il lume e subito seguirono i canti della festa, a partire da "Ha neròt halalù". La gioia era palpabile e tutti contemplavano la luce della candela che si ergeva fiera. Quale fu quindi lo stupore di tutti quando, all'improvviso, la fiamma svanì. Proprio così, svanì, non si spense, semplicemente un attimo prima c'era e un attimo dopo non c'era più! Quando vollero riaccenderla, il Rebbe fece cenno di no, e pregò i *chassidim* di continuare a cantare, interrompendo ogni tanto le melodie con parole ispirate di Torà. A mezzanotte, si udì il rumore delle ruote di una carrozza che frenavano sulla strada coperta di ghiaccio e di neve. Dopo poco, entrò un *chassid* che era venuto da un lontano villaggio. Il suo aspetto era terribile: i vestiti sporchi e stracciati, il viso gonfio e sanguinante... ma gli occhi? Gli occhi, in contrasto, brillavano di felicità. L'uomo si sedette e iniziò a raccontare. Come ogni anno, si era messo in viaggio per raggiungere il suo Rebbe per la festa di Chanukkà, cosa che lo rendeva sempre eccitato e felice e alla quale non era disposto a rinunciare per

nessuna ragione al mondo. Solo che quella volta, il maltempo sembrava fare di tutto per impedirglielo. L'uomo decise comunque di proseguire, a costo di viaggiare giorno e notte pur di arrivare in tempo, mentre il vento, la neve e il buio rendevano la sua impresa una vera follia. Ed ecco che una banda di banditi lo avvistò, scagliandogli contro e intimidendolo di consegnare loro tutto il suo denaro. Invano il poveretto cercò di spiegare che non aveva con sé denaro e per quale motivo si trovava in viaggio. I banditi non gli credettero e pensarono che, per viaggiare in simili condizioni, certo doveva trattarsi di un ricco mercante che non poteva rimandare i suoi affari. Il *chassid* fu portato con la sua carrozza nel covo dei banditi, in mezzo al bosco. Lì fu picchiato e torturato, ma senza risultato. Rinchiuso in una buia cella, gli fu detto che di lì a poco sarebbe arrivato il loro capo e lui sì che l'avrebbe fatto 'cantare! Quando il capo arrivò, trovò l'uomo che, pur dolorante e sanguinante, continuava a sostenere di essere diretto dal suo Rebbe e non a combinare affari, e quanto fosse speciale trovarsi nella sinagoga con il Rebbe e i *chassidim*, e quale fosse la gioia di poter accendere insieme i lumi di Chanukkà. A quelle parole, il capo sembrò propenso a credergli. Egli disse: "Sento che la tua fede in D-O è forte e il tuo desiderio di raggiungere il tuo Rebbe genuino. Ti lascerò andare, ma sappi che la via è estremamente pericolosa, che nessuno si avventurerebbe da solo di notte, nell'oscurità del bosco e nell'infuriare della tempesta, col rischio di imbattersi in animali feroci. Pui andare e tentare la tua fortuna, e se riuscirai a

uscire illeso dalla foresta, dalla tempesta, dalle bestie feroci, e da ogni altro pericolo, io sono pronto a sciogliere la mia banda e a cambiare vita! Se riuscirai veramente a raggiungere la periferia della città, getta il tuo fazzoletto nel fosso vicino alla strada, dietro al cartello. Là uno dei miei uomini ti aspetterà, e così saprà che ce l'hai fatta". Se da una parte il *chassid* si sentì in salvo, dall'altra fu preso dal terrore per l'incubo che lo aspettava. E di fatto, ben presto la fitta oscurità fece sì che il suo cavallo rifiutasse di fare ancora un solo passo. Fu allora che scorse una luce, un fiavole lume che ballava davanti a lui, come un invito a seguirlo. Il cavallo all'improvviso si mosse, e seguì per tutto il tempo quel lume. Fu così che il *chassid* si ritrovò all'ingresso della città, al sicuro. Gettò allora il fazzoletto nel posto convenuto. Chissà se veramente quel bandito avrebbe abbandonato ora la sua via. Fu solo allora che i *chassidim*, intenti ad ascoltare quell'incredibile storia, si accorsero che il lume di Chanukkà sparito, era ritornato e la sua fiamma brillava forte e pura. Ora, il mistero del lume scomparso era risolto!



L'angolo dell'halachà

Qualità del carattere che favoriscono il mantenimento della salute del corpo

Chi desidera mantenersi in salute deve essere cosciente delle proprie reazioni emozionali e tenerne conto. Queste sono: la gioia, le preoccupazioni, l'ira e il timore che influenzano la persona. Chi è saggio deve dimostrarsi soddisfatto della propria situazione durante tutta la sua precaria esistenza, non deve crearsi preoccupazioni per un mondo che non gli appartiene e non aspirare ad ottenere piaceri superflui; resti dunque sempre di buon umore e con una discreta serenità, poiché è proprio in questo modo che si incrementa il calore naturale che fa digerire gli alimenti, che aiuta ad espellere le scorie, a rafforzare la vista e tutti gli altri sensi, ed anche ad accrescere l'intelligenza. Non bisogna però aumentare la propria soddisfazione

riempiendosi di cibo e di bevande, come fanno gli stupidi. Infatti, dopo una grande gioia, il calore si distribuisce su tutta la superficie del corpo, il calore naturale si scioglie, il cuore si raffredda all'improvviso e si muore di un colpo prima del tempo. Ciò capita in particolare agli uomini grassi; nel loro corpo il calore naturale è limitato, poiché i vasi sanguigni sono stretti e la circolazione del sangue, sorgente della vita, è lenta. La preoccupazione costituisce l'opposto della gioia ed è anch'essa nociva. Essa infatti raffredda il corpo, mentre tutto il calore si concentra nel cuore e conduce alla morte. L'ira stimola il calore del corpo al punto di provocare un tipo di febbre alta. Lo spavento genera un raffreddamento nel corpo, ed è per questo che chi è spaventato si mette a tremare; se questo raffreddamento è eccessivo, può anche capitare di morire. A maggior ragione, occorre stare attenti a non mangiare quando si è arrabbiati, spaventati, preoccupati, ma solo quando si è moderatamente lieti.

Integrità di Erez Israel (citazioni del Rebbe)



"Se gli Ebrei vogliono che le nazioni del mondo li rispettino, essi devono allora mostrare loro un atteggiamento deciso e forte, tale che le nazioni del mondo ne abbiano riguardo".

(19 Kislev 5742)

Per saperne di più

**Vuoi scoprire la Chassidut?
Vuoi entrare nel mondo dei segreti della Torà?**

Oggi puoi!

**Al telefono o via 'Zoom'
"Studiamo insieme!"
(00972-) 054-5707895**

Per tutte le informazioni riguardanti l'Italia :
attività, Igrot Kodesh, ecc.
0039-02-45480891

Puoi contattare il Beit Chabad degli Italiani in Israele, per tutte le informazioni concernenti lezioni, avvenimenti vari, Igrot Kodesh, ecc. chiamando il 054-5707895

Per Igrot Kodesh in lingua Ebraica :
03-6584633

Vivere la Gheula
Oggi si può!

Continua a seguirci
www.viverelagheula.net

Menu