

וּתְהַחַלְשׁ עַל פְּשָׁעִים, וְהִתְחַנַּן לְמוּל קוֹנֵה, וְאֵל תִּתְחַר בַּפְּרָעִים.
וְהַשְׁפֵּל מְאֹד אֶת גְּאוֹנָה, וְקַח הַשׁוֹב פִּי גַעִים, כִּפְדֵּ אֶל מִהוֹנָה, לְעֵרַת
יַעֲלוּ מוֹשִׁיעִים, וַיִּשְׂאוּ קוֹל הַמּוֹנֵה, הַבּוֹן לְקִבְרַת אֱלֹהֵיהֶּ: (מִה לְךָ)
דְּלִים אֲשֶׁר עָפְר יְסוּדִם, הַחֲכֵמָה מֵאִין, וּמוֹתֵר הָאָדָם מִן הַבְּהֵמָה אִין.
רַק לְרוֹאֵי צוּר כְּבוֹדִם, רְאוּת לֵב לֹא רְאוּת עֵינַי, וּמוֹצְאֵי מַעֲיֵנֵי יְסוּדִם,
הַשׁוֹבִים מֵיַיִן, פִּי כֵן בְּשֶׁר וְדָם, תִּמְצָא אֶת אֱלֹהֵיהֶּ: (מִה לְךָ) יְהִי אֱהִיָּה
אֲשֶׁר אֱהִיָּה, אֲשֶׁר כָּל חֲפָצוֹ פָּעַל, הַמְּמִית וּמְחַיֶּה, מוֹרִיד שֶׁאוֹל וַיַּעַל,
עֲמוּד לְמַשְׁפֵּט וְחַיָּה, וְעִזּוֹב מְרֵד וּמַעַל, לֵאמֹר מָתִי נִאֲוִה, מִה לְמַטָּה
וּמִה לְמַעַל, וְאוּלָם תָּמִים תִּהְיֶה, עִם יְיָ אֱלֹהֵיהֶּ: (מִה לְךָ)

בֶּן אָדָם, מִה לְךָ נִרְדָּם, קוֹם קְרֵא בְּתַחֲנוּגִים, שְׁפוּף שִׁיחָה, דְּרוֹשׁ
סְלִיחָה, מֵאֲדוֹן הָאֲדוֹנִים, רַחֵם וְשַׁחֵר, וְאֵל תִּאֲחֵר, בְּשֶׁרִם יָמִים
פּוֹנִים, וּמְהֵרָה רוּץ לְעֵזְרָה, לְפָנַי שׁוֹכֵן מְעוֹנִים, וּמְפַשֵּׁעַ, וְגַם רָשָׁע,
בָּרַח וּפְחַד מֵאֲסוּנִים, אֲנִי שְׁעָה, שְׂמֵךְ יוֹדְעֵי, יִשְׂרָאֵל גְּאֻמְנִים, לְךָ
אֲדַנִּי הַצְּדָקָה וְלִנְוֵי בִשֵׁת הַפְּנִים: עֲמוּד כְּגֹבֵר וְהַתְּגַבֵּר, לְהַתְּדוּדוֹת עַל
חֲטָאִים, יְהִי אֶל דְּרוֹשׁ, בְּכוֹבֵד רֵאשׁ, לְכַפֵּר עַל פְּשָׁעִים, כִּי לְעוֹלָם,
לֹא נִעְלָם, מִמֶּנּוּ נִפְלְאִים, וְכָל מֵאֲמֵר, אֲשֶׁר יֹאמֵר, לְפָנָיו הֵם נִקְרָאִים,
הַמְּרַחֵם, הוּא יִרְחֵם, עָלֵינוּ כְּרַחֵם אָב עַל בְּנָיִם: (לְךָ ה' וכו')

יַעֲרוּנֵי רַעֲיוֹנַי, וְסוּד לִבִּי וּמִשְׁאַלּוֹ, הַגּוֹת דְּבָרַי תַּחֲנוּנַי, בְּזִמְרַת
אֵל וּמְהַלְלוֹ, וְלֹא אֶתֵּן שִׁנָּה לְעֵינַי, חֲצוֹרַת לִילָה בְּגִלְלוֹ, לְחִזּוֹת
בְּמִינִים יְחוּרָה, וְלִבְקֵשׁ בְּהִיכְלוֹ, הַקִּיצוֹתַי וְאֲחֻשְׁבִּי, מִי הוּא אֲשֶׁר
הַקִּיצָנִי, וְהִפֵּה קְרוֹשׁ יוֹשֵׁב, תִּהְלֶתוּ הָאֵיֻצָּנִי, וְנִתַּן בְּאֲזְנֵי קִשְׁבִּי, וְחִזְקֵנִי
וְאִמְצָנִי, וְכָל עוֹד רוּחִי בִּי הִשְׁבֵּה, אֲבָרֶךְ אֶת יְהוָה אֲשֶׁר יַעֲצָנִי, צוּר
אֲשֶׁר הִנְשָׂמָה לוֹ, וְהַגּוֹיָה מִפְּעֻלוֹ: (לחזור) וְאֶתְפַּלֵּל לְפָנָיו, וּבִתְפִלָּה
אֶתְעַנֶּה, וּבִקְעוֹ דְמַעֵי עֵנָנָיו, וּמְחַקֵּוּ מִצּוּף וּפְנֵי, וְגִבְהַ לִּבִּי בְּעֵינָיו.

decima
lezione

בעת נמס הוא בהונג. בעבר לפני אדוניו. מפחדו יתמונג. וכי יזפור
 מהללו. ינשה את כל עמלו: (לחזות) דום ליל והקבד. והאחר שחר
 מבוא. עד יתרצה עבד. בתחנוניו. אל רבו וישפוך דם לב וקבד.
 ויאורו עיני לבו. ויתחד העובד. עם המלך במספו. וישיר וישא
 משלו. לשם דגלו ומהללו: (לחזות) הפה זה עבד עבדים. לפני מלך
 מלכים. עומד וידיו כבדים. ודמעי נהלכים. לה יצוריו משועבדים.
 בעוד חיו נמשכים. וכל איבריו לה מודים. משתחווים ומברכים.
 סלח לרוע מעללו. אשר פחול משקלו: (לחזות)

אדני אלהי הצבאות יושב הפרובים. בטירת לעמך שובו בנים
 שובבים. גשו נא אלי בדברים ערבים. דרשוני וחיו ימים רבים.
 הלא דבריה לעולם נצבים. ובהם אנחנו נשענים ונקרבים. זכרנו
 לחיים טובים. חננו בחסדיה הרבים. טוב אתה לרעים ולטובים.
 ימינה פשוטה לקבל שבים. כי לא תחפוץ במיתת חייבים. לכן
 אנחנו משכימים ומעריבים. מלך מהולל במתנות פרובים. נקנו
 מחטא ומפל חויבים. סלח לנו כי בשעינו מרבים. צננו למען צורים
 החצויבים. פתחי תשובה בל יחיו משולבים. צעקותינו לפניה יהיו
 נקרבים. קרבנו אליך חוצב להבים. רצנו כעולות פרים וכשבים.
 שבנו אליך גערים ושבים. תמוכים בטוחים על רחמיך הרבים:

לכל יום

על נהרות בבל שם ישבנו גם כבינו בזכרנו את ציון: על ערבים
 ברתוקה התלינו כנורותינו: כי שם שאלנו שובנו דברי שיר
 ותוללנו שמחה שירו לנו משיר ציון: איך נשיר את שיר יי על
 אדמת נכר: אם אשכחך ירושלם תשפח ימיני תדבק לשוני לחכי

tuoî occhi, e penttiti delle tue trasgressioni. E supplica il tuo Creatore. E non irritarti contro i malvagi. E abbatti del tutto la tua superbia. Prendi ciò che è buono, perché è piacevole. Onora Iddio per la tua ricchezza. Quando saliranno i messaggeri, e sorgeranno le voci dalla tua folla, preparati ad andare incontro al tuo Dio. (*Perché sonnecchi?*) Miseri, la cui materia è la polvere e la cui sapienza è nulla! L'uomo non è superiore alla bestia se non perché vede la gloria della Rocca con una visione del cuore, e non dell'occhio. L'uomo, il cui fondamento è una fonte d'acqua migliore del vino, poiché tale è colui che è fatto di carne e di sangue, trovi il suo Dio. (*Perché sonnecchi?*)

Il Dio che disse: « Io sono Colui che è » e che ha realizzato tutto ciò che ha voluto, che fa morire e rivivere, che fa scendere allo Sheòl e ne fa risalire. Sta in giudizio e vivi. Abbandona la ribellione e la prevaricazione che fai dicendo: Quando, dove? Che c'è sotto, che c'è sopra? Sii invece puro col Signore tuo Dio. (*Perché sonnecchi?*)

O mortale! Perché dormi? sorgi, e prorompi in fervide preghiere; spargi lamenti; implora perdono dal Re dei re; purgati, purificati, non differire; e prima che passino i giorni, davanti all'eccelso abitatore corri velocemente a domandare soccorso; fuggi l'empietà, l'iniquità, e temi i disastri. E Tu, Signore, di grazia, accogli le preghiere dei fedeli d'Israele che conoscono il Tuo nome. Presentati come un prode, e fatti coraggio per confessare le colpe; ricerca l'Onnipotente Iddio con aspetto mortificato, perché perdoni le tue mancanze, Colui a cui non restano nascoste le cose più recondite; ogni accento che si possa esprimere risuona alla Sua presenza. Ma Egli è clemente, ed avrà compassione di noi come un padre pietoso commiserà i figli. A Te, gran Dio, appartiene la giustizia, ed a noi il rossore che ci copre.

I miei pensieri, il segreto e il desiderio del mio cuore mi hanno svegliato per pensare alle parole delle mie suppliche, alla lode e all'esaltazione del Signore. E non darò sonno ai miei occhi, a mezzanotte, per amor Suo, *per considerare la gloria del Signore e per pregarlo nel Suo santuario*. Mi sono svegliato ed ho considerato: Chi è che mi ha svegliato? Ed ecco, è stato il Santo che siede (sul trono); è stata la lode di Lui a farmi affrettare; ed ha concesso alle mie orecchie l'attenzione, mi ha rinforzato e mi ha incoraggiato. E finché farà tornare il mio spirito in me (dopo il sonno) benedirò il Signore che mi ha consigliato, la Rocca a Cui l'anima appartiene, e da Cui il corpo fu creato (*per considerare ecc.*). E pregherò di fronte a Lui, e mi rallegrerò nella preghiera, e le lacrime fenderanno le Sue nuvole, e saranno più dolci del miele e del balsamo. E il mio cuore apparirà pieno di zelo ai

Suoi occhi allorché si scioglierà come cera. (Sarò) come un servo davanti al suo signore, che per la paura di lui rimane confuso, quando il signore gli ricorda le sue preghiere e gli fa dimenticare le sue fatiche (*per considerare ecc.*). Chi persevera nella notte è onorato, e (desidera) che l'alba tardi a venire, allorché il servo sarà gradito. Per il suo padrone versa il sangue dal fegato e dal cuore, e gli occhi (lett. gli occhi del suo cuore) splendono, ed il servo sta insieme col re al suo banchetto, e canta e fa il suo discorso per esaltarlo ed ammirarlo. (*per considerare ecc.*) Ecco, questo è il servo dei servi di fronte al Re dei re. Sta (davanti a Lui) e le sue mani sono stanche, e le sue lacrime scorrono. A Te le Tue creature sono serve finché dura la vita, e tutte le loro membra ringraziano. Ed esse si prostrano e Ti benedicono. Perdona le loro cattive azioni, che pesano come sabbia. (*per considerare ecc.*).

Signore, Dio del cielo che siedi tra i cherubini. Hai detto al Tuo popolo: « Pentitevi, figli ribelli. Avvicinatevi a Me con parole soavi. Cercatemi, e vivrete molti giorni ». Forse che le Tue parole non durano in eterno? Con esse noi ci appoggiamo e ci avviciniamo a Te. Ricordaci per una buona vita. Abbi pietà di noi con la Tua grande misericordia. Tu sei buono coi malvagi e coi buoni. La Tua destra è aperta per ricevere coloro che si pentono. Perché non desideri la morte dei colpevoli. Per questo noi Ti preghiamo la mattina e la sera. O Re che sei esaltato nelle sedi dei cherubini, purificaci dal peccato e da ogni colpa. Perdonaci, perché i nostri peccati sono numerosi. Rispondici per amore delle parole scolpite nella pietra (le tavole della Legge). Che le porte del ritorno (*sc.* del pentimento) non siano chiuse. Le nostre grida ci avvicinano a Te. Avvicinaci a Te, o Tu che produci le fiamme. Gradisci noi come i sacrifici di buoi e di agnelli. Siamo tornati a Te, giovani e vecchi. Noi ci appoggiamo alla Tua grande misericordia e confidiamo in essa.

PER TUTTI I GIORNI

Là presso i fiumi di Babilonia sedevamo ed anche piangevamo ricordandoci di Sion. Ai salici delle sponde avevamo appeso le nostre cetre. Poiché là coloro che ci avevano condotto in schiavitù ci chiedevano dei canti, e quelli che ci avevano predata delle canzoni d'allegrezza, dicendo: Cantateci delle canzoni di Sion! Come potremmo cantare le canzoni dell'Eterno in terra straniera? Se ti dimentico, Gerusalemme, dimentichi la mia destra le sue funzioni; resti la mia lingua attaccata al palato se non mi ricordo di te,

L'audio delle selihot si trova qui:
<http://tinyurl.com/selihot-roma>



Edizione digitale a cura di
www.torah.it