

שער התשובה

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו על דברי תורה והערב לא יהוה אלהינו את דברי תורתך בפינו ובפיפיות עמך בירת ישראל. ונהיה אנהנו וצאצאינו וצאצאי צאצאינו כלנו יודעי שמך ולומדי תורתך לשמתי. ברוך אתה יהוה המלמד תורה לעמו ישראל: ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם אשר בחר בנו מכל העמים ונתן לנו את תורתו. ברוך אתה יהוה נותן התורה:

וידבר יהוה אל משה לאמר: דבר אל אהרן ואל בניו לאמר פה רתברכו את בני ישראל אמור להם: וברכה יהוה וישמרה: יאר יהוה פניו אליך ויחנה: ישא יהוה פניו אליך וישם לך שלום: ושמו את שמיי על בני ישראל ואני אברכם:

ישן אל תרדם. ועזוב התלהלהך. הרחק מפרכי בני אדם. ושור דרכי גבוהה. ורוץ לעבוד צור קדם. פרוץ פוכבי נגהה. מרה לך נרדם קום קרא אל אלהיך: הקץ לראות שמיו. ואת מעשה אצבעותיו. וחבט אהלי מרומיו. תלויים בזרועותיו. וכוכבים דוחמיו פתוחי טבעותיו. ופחד מפני אימיו. ותנחל את ישועותיו. פן זמן יגביהך. ורם לבכה בנגהה: (מה לך) וצא בחצורת הלילות. בעקבות אנשי שמות. אשר בלשונם תהלות. ואין תוכם תוף ומרמות. לילותיהם תפללות. וימותיהם צומות. לאל בלבם מסלות. ולתם בכסאו מקומות. דרפם סלם לעלות. עד יי אלהיך: (מה לך) דמעות תניל עיניך.

Quarta lezione

וְתִתְחַלֵּט עַל פְּשָׁעִים, וְהִתְחַנַּן לְמוּל קוֹנֵה, וְאֵל תִּתְחַר בַּפְּרָעִים.
וְהִשְׁפֵּל מְאֹד אֶת גְּאוֹנָה, וְקַח הַשׁוֹב פִּי גַעִים, כִּפְדֹּ אֶל מִהוֹנָה, לְעֵרַת
יַעֲלוּ מוֹשִׁיעִים, וַיִּשְׂאוּ קוֹל הַמּוֹנֵה, הַבּוֹן לְקִבְרֹת אֱלֹהִים: (מִה לְךָ)
דְּלִים אֲשֶׁר עָפָר יִסּוּדָם, הַחֲכֵמָה מֵאִין, וּמוֹתֵר הָאָדָם מִן הַבְּהֵמָה אִין.
רַק לְרוֹאֵי צוּר כְּבוֹדָם, רְאוּת לֵב לֹא רְאוּת עֵינַי, וּמוֹצְאֵי מַעֲיֵנֵי יִסּוּדָם,
הַשׁוֹבִים מֵיָנִין, פִּי כֵן בְּשֶׁר וְדָם, תִּמְצָא אֶת אֱלֹהִים: (מִה לְךָ) יְהִי אֱהִיָּה
אֲשֶׁר אֱהִיָּה, אֲשֶׁר כָּל חֲפָצוֹ פָּעַל, הַמְּמִית וּמְחַיֶּה, מוֹרִיד שָׁאוֹל וַיַּעַל,
עֲמוּד לְמִשְׁפַּט וְחַיָּה, וְעִזּוֹב מְרֵד וּמַעַל, לֵאמֹר מָתִי נִאֲוִיהָ, מִה לְמִטָּה
וּמִה לְמַעַל, וְאוּלָם תָּמִים תִּהְיֶה, עִם יְיָ אֱלֹהִים: (מִה לְךָ)

בֶּן אָדָם, מִה לְךָ נִרְדָּם, קוֹם קְרֵא בְּתַחֲנוּגִים, שְׁפוּף שִׁיחָה, דְרוֹשׁ
סְלִיחָה, מֵאֲדוֹן הָאֲדוֹנִים, רַחֵם וְשַׁחֵר, וְאֵל תִּאֲחַר, בְּשָׂרָם יָמִים
פּוֹנִים, וּמְהֵרָה רוּץ לְעִזְרָתִי, לִפְנֵי שׁוֹכֵן מְעוֹנִים, וּמִפְּשָׁע, וְגַם רָשָׁע,
בָּרַח וּפָחַד מֵאֲסוּנִים, אֲנִי שָׁעָה, שִׁמְךָ יוֹדְעִי, יִשְׂרָאֵל נֶאֱמָנִים, לְךָ
אֲדַנִּי הַצְדִּיקָה וְלִנְוִי בִשְׁתַּת הַפְּנִים: עֲמוּד כְּגֹבֵר וְהַתְּגַבֵּר, לְהַתְּדוֹדוֹת עַל
חַטָּאִים, יְהִי אֶל דְרוֹשׁ, בְּכוֹבֵד רֹאשׁ, לְכַפֵּר עַל פְּשָׁעִים, כִּי לְעוֹלָם,
לֹא נִעְלָם, מִמֶּנּוּ נִפְלְאוֹת, וְכֹל מֵאֲמַר, אֲשֶׁר יֹאמַר, לִפְנֵי הֵם נִקְרָאִים,
הַמְּרַחֵם, הוּא יִרְחַם, עָלֵינוּ כְּרַחֵם אָב עַל בְּנָיִם: (לְךָ ה' וכו')

יַעֲרוּנֵי רַעֲיוֹנֵי, וְסוּד לִבִּי וּמִשְׁאֲלוֹ, הַגּוֹת דְּבָרֵי תַחֲנוּגֵי, בְּזִמְרַת
אֵל וּמִהֲלָלוֹ, וְלֹא אֶתֶּן שִׁנָּה לְעֵינֵי, חֲצוֹרַת לִילָה בְּגִלְלוֹ, לְחַזוֹת
בְּנוֹעַם יְחוּדָה, וְלִבְקֹשׁ בְּהִיכְלוֹ, הַקִּיצוֹתִי וְאֲחַשְׁבֵּה, מִי הוּא אֲשֶׁר
הַקִּיצָנִי, וְהִנֵּה קְדוֹשׁ יוֹשֵׁב, תְּהַלְתּוּ הָאֵיִצְנֵי, וְנִתַּן בְּאֵזְנֵי קֶשֶׁב, וְחִזְקֵנִי
וְאִמְצָנִי, וְכֹל עוֹד רוּחִי בִי הִשֵּׁב, אֲבָרֶךְ אֶת יְהוָה אֲשֶׁר יַעֲצָנִי, צוּר
אֲשֶׁר הִנְשָׂמָה לוֹ, וְהַגּוֹיָה מִפְּעֻלוֹ: (לְחַזוֹת) וְאֶתְפַּלֵּל לִפְנֵי, וּבִתְפִלָּה
אֶתְעַנֵּנִי, וּבְקִעוֹ דְמַעֵי עֵינָיו, וּמִתְקוֹן מִצוּרָה וּפְנֵנִי, וְנִבְּחָה לִבִּי בְּעֵינָיו.

INTRODUZIONE ALLA TESHUVA'

Sii benedetto, o Eterno, Dio nostro, Re dell'universo, che ci hai santificati con i Tuoi comandamenti e ci hai comandato di osservare le parole della Torà. Fa che siano piacevoli, o Eterno nostro Dio, le parole della Tua Torà nella nostra bocca e nella bocca dei componenti del Tuo popolo, la famiglia d'Israele. E che noi, i nostri figli ed i figli dei nostri figli possiamo essere conoscitori del Tuo nome e studiosi della Tua Torà per se stessa. Sii benedetto, o Eterno, che insegni la Torà al Tuo popolo, Israele. Sii benedetto, o Eterno, Dio nostro, Signore dell'universo, che ci hai scelti fra tutti i popoli e che ci hai dato la Tua Torà. Sii benedetto, o Eterno, che dà la Torà.

E l'Eterno disse a Mosè: Parla ad Aronne ed ai suoi figli, dicendo: In questo modo benedirete i figli di Israele: l'Eterno ti benedica e ti custodisca; che l'Eterno faccia splendere il Suo volto in vostro favore; che l'Eterno guardi con favore verso di te e ti conceda la pace. E porranno il Mio nome sui figli d'Israele, ed Io li benedirò.

O tu che dormi, perché sonnacchi? Abbandona le tue leggerezze, tienti lontano dalle vie degli uomini e guarda le vie di Colui che sta in alto; corri e adora Colui che esisteva prima della creazione, come fanno le stelle splendenti. *Perché sonnacchi? Sorgi e invoca il tuo Dio.*

Svegliati per guardare il Suo cielo e l'opera delle Sue dita, e guarda i Suoi soggiorni superni appesi alle Sue braccia, e le Sue stelle, Suoi sigilli incisi sui Suoi anelli; e temi per il terrore che Egli ispira; e spera nella Sua salvezza; affinché il tuo destino non ti faccia insuperbire, e affinché il tuo cuore non s'innalzi per la superbia. (*Perché sonnacchi?*) Ed esci in mezzo alla notte sulle orme degli uomini famosi le cui lingue esprimono preghiere; e nel loro interno non v'è inganno; le loro notti sono (destinate alle) preghiere, e i loro giorni ai digiuni. Nel loro cuore sono le vie rivolte verso Iddio. Ed essi hanno luoghi sul Suo trono; la loro via è una scala per salire fino al Signore tuo Dio. (*Perché sonnacchi?*) Che le lacrime scorrano dai

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

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



Edizione digitale a cura di
www.torah.it