

סדר קריאת שמע על המטה

PREGHIERA PRIMA DI CORICARSI

Digitalizzato da:

www.torah.it

Gerusalemme, 5778, 2018

BAR - MITZVA' RENATO COEN

Roma 16 Tevet 5747 - 17 Gennaio 1987

Shabath VAICHI'

אם תִּשְׁכַּב לֹא תִפְחָד וְשִׁכְבְּתָּ וְעֵרְבָה שְׁנֵתְךָ:

Quando ti coricherai non avrai paura, giacerai in pace e dolce sarà il tuo sonno. (Proverbi III°, 24)

בְּשֵׁנוֹב אָרִיז * וְאֶקְוֶה בְּרַחֲמִים (וְחַיִּים טוֹבִים) * אָמֵן:

Dormirò in pace, mi sveglierò sano e sereno nella pietà divina. Amen. (Salmo 17 v. 15)

סדר קריאת שמע על המטה

PREGHIERA PRIMA DI CORICARSI

BAR - MITZVA' RENATO COEN

Roma 16 Tevet 5747 - 17 Gennaio 1987

Shabath VAICHI'

In occasione del Bar - Mitzv`a di mio figlio Renato, con mia moglie, abbiamo deciso di pubblicare questa preghiera che ogni ebreo ripete prima di addormentarsi dopo essersi coricato.

Non `e casuale n`e questa scelta n`e la cerimonia alla quale abbiamo voluto dedicare questa piccola pubblicazione.

Infatti Renato, il nostro primo figlio maschio, sente in maniera estremamente intensa la divisione tra la veglia e il sonno. E' per lui, veramente un cambiamento di "status" tale, passare dall'attivit`a quotidiana al riposo notturno che alcune volte ne rimane angosciato, condizione talvolta caratteristica dell'adolescenza, e gli viene spontaneo paragonarlo quasi alla morte.

Questo dimostra che l'umanit`a anche se evoluta tecnicamente (Renato come i suoi coetanei `e un normale ragazzo figlio della societ`a odierna) non riesce sempre a liberarsi dei tab`u come la paura delle tenebre o la paura dell'incertezza del sonno, quando si perde il controllo di se stessi.

E' vero che l'ora del tramonto porta un certo senso di tristezza in ognuno di noi ed `e vero che ad ognuno di noi viene fatto di pensare, alcune volte, coricandosi, che in fondo il risveglio `e incerto.

Ringrazio Aldo e Giovanna Luzzatto per la magnifica presentazione e per la traduzione, Rav Riccardo Di Segni per la sua arguta riflessione, e non ringrazio, perch`e per lei era doveroso, ma esprimo tutta la mia ammirazione a mia moglie Anna.

Mi sia concesso augurare a Renato lunghi sonni tranquilli, sogni propri del "giusto" quale lui desidera essere e sicuramente sar`a.

Arnaldo Coen

I

La preghiera è una delle più antiche forme di religiosità.

La sua origine risiede nella natura stessa dell'animo umano.

L'uomo, sentendosi perduto nell'immensità dell'universo, si rivolge a Dio, cerca protezione in Lui, esprime fede e speranza; in certi momenti l'uomo desidera ringraziare il Signore per i benefici che da Lui ha ricevuto e, pregando, Lo loda e Lo benedice; in altri momenti l'uomo si sente oppresso da sentimenti di colpa e cerca di alleviare il suo fardello confessando i suoi peccati davanti al suo Creatore. Le preghiere sono quindi, da sempre, di diversi tipi: preghiere di richiesta, fede e speranza, preghiere di ringraziamento e di lode, preghiere di confessione e di pentimento. L'uomo si rivolge a Dio secondo la disposizione del suo animo. Alla base di ogni preghiera, di ogni tipo, si trova un elemento chiaro e assoluto, che risponde alle esigenze di ogni creatura: il rapporto tra l'uomo e Dio è quello di un figlio con suo padre.

E' evidente che l'ebraismo, ponendo in rilievo la paternità di Dio, dà un valore importante alla preghiera. Numerosi esempi di preghiere sono offerti dai testi biblici: fra i tanti, si pensi al libro dei Salmi, a quella splendida raccolta di inni, di poesie appassionate, gioiose o dolorose, in cui lo spirito di Dio aleggia perennemente sovrano e tutti i generi di preghiera hanno compiuta espressione. Tuttavia in nessun libro della Bibbia, ad eccezione del libro di Daniele, che è però posteriore al primo esilio, si trovano riferimenti alla preghiera come un'abitudine regolare e quotidiana.

Il dovere di pregare non è incluso fra i 613 precetti e quasi sicuramente venne stabilito, soltanto dopo il primo esilio, dai Maestri. Bisogna considerare d'altronde, che al tempo della Bibbia, mentre da un lato il riconoscimento di Dio, la riconoscenza e il rispetto per il Padre di tutti si manifestava, si dove-

va manifestare attraverso la realizzazione e l'osservanza della Legge morale, individualmente e collettivamente, dall'altro lato la preghiera era invece un fatto strettamente personale: l'uomo rivolgeva il suo pensiero riverente al Signore, parlava con Lui, solo quando ne sentiva la necessità o il desiderio. Preghiere di tal genere sono quella che Mosè eleva a Dio quando davanti a Lui perora la causa dei figli d'Israele e invoca il perdono per loro che hanno commesso il peccato del vitello d'oro (Esodo XXXII, 11-19); quella dello stesso Mosè per ottenere la guarigione della sorella Miriam colpita dalla lebbra (Numeri XII, 13); quella di Anna, madre di Samuele, che desidera ardentemente avere un figlio (I Samuele II, 1-11); quella del Re Salomone al momento dell'inaugurazione del Santuario di Gerusalemme da lui costruito (I Re VIII, 23-53); e come queste altre ancora.

Le preghiere quotidiane, quelle che l'ebreo è solito recitare la mattina, il pomeriggio e la sera, cioè Shachrith, Mincha e 'Arvith, furono stabilite dopo la distruzione del primo Santuario da Ezra e dalla Magna Congregazione allo scopo di sostituire i sacrifici quotidiani che non potevano più essere offerti. Al testo semplice e scarno di allora si vennero aggiungendo poi, attraverso i secoli, gradatamente e quasi insensibilmente, brani biblici, composizioni poetiche, inni di lode e di ringraziamento, che contribuirono a rendere l'odierno formulario molto più vasto di quello originale. Oltre a queste preghiere fisse se ne composero altre, le "*berakhoth*", le "benedizioni" così chiamate dall'espressione "*Barukh atta ha-Shem...* (Sii benedetto Tu, o Signore...) con cui generalmente esse iniziano o si concludono; le benedizioni sono da recitarsi in privato, in relazione a atti che si sono compiuti, si compiono o si stanno per compiere.

Di questo gruppo fa parte la "preghiera prima di coricarsi", detta in ebraico "lettura dello Shema' sul letto", definizione che sicuramente deriva dal comandamento enunciato nel primo brano dello Shema' "*we-shinantam le-vanekha... be-shokhbeikha uv-qumekha...*" (le inculcherai ai tuoi figli... coricandoti e alzandoti...).

La sua istituzione è antica e, in passato, fu spesso confusa con la preghiera della sera, 'Arvith; infatti anche quest'ultima, in un primo tempo, fu stabilita come preghiera per il singolo, per soddisfare un bisogno istintivo dell'uomo di rivolgere il pensiero al Signore al calar delle tenebre (1).

Il primo accenno alla "preghiera prima di coricarsi" si trova nel Talmud babilonese, trattato di Berakhoth, folio 4 b: Diceva R. Yoshua ben Levi: anche se l'uomo ha già letto lo Shema' la sera in sinagoga, è obbligato a ripeterne la lettura sul suo letto. A ciò aggiungeva R. Yose: in base a quale versetto?

In base a quanto è detto nel Salmo (IV,5) "Tremate e non commettete peccati, riflettete dentro di voi sul vostro giaciglio e tacete". E, sempre nel Talmud (Berakhoth, folio 5 a), così viene commentato questo versetto: cerchi l'uomo, in ogni istante della sua vita, di far prevalere l'istinto buono su quello cattivo, e per questo è detto 'non peccate'; se non riesce, si concentri sulle parole della Legge, e per questo è detto 'riflettere dentro di voi'; se non riesce, legga lo Shema', e per questo è detto 'sul vostro giaciglio'; se ancora non riesce, pensi al giorno della morte, e per questo è detto 'tacete'. In un'altra parte dello stesso trattato di Berakhoth, folio 60 b, viene ribadito l'obbligo di recitare lo Shema' sul letto e è riportato per intero il brano che si trova alla fine della preghiera prima di coricarsi, che inizia "*Barukh atta... ha mappil chevle shena 'al 'enay...* (Benedetto Tu... che fai cadere i lacci del sonno sui miei occhi...) e termina con "*Barukh atta... ha meir la-'olam kullo bi-khvodo* (Benedetto Tu... che illumini tutto l'universo con la Tua gloria).

Il testo fondamentale della preghiera era dunque già formato nel V secolo dell'Era Volgare ed è interamente riportato nei più antichi formulari giunti a noi, risalenti all' VIII - X secolo, quelli di R. Amram e R. Sa'adya ha-gaon.

Il testo definitivo, quale viene recitato oggi secondo il rito

(1) Vedi I.M. Elbogen, *Toledoth ha tefila we-ha-'avoda be-Israel*. Berlin 5684 (1924), pp. 77-81.

italiano, si trova stampato già nel Machazor di Bologna del 1540-41.

I pericoli della notte incombente indussero sempre l'uomo a manifestare le sue preoccupazioni e le sue paure e a rivolgersi a Dio per avere da Lui sicurezza e protezione. Perché l'uomo è debole durante la notte, esposto ai tanti pericoli di cui i suoi sensi, nel sonno, non possono percepire l'avvicinarsi. L'ebreo, sentendo il bisogno di assicurarsi e di meritare un buon riposo dinanzi a Dio, cercò di occupare la mente con pensieri nobili e elevati e per questo ricorse alla ripetizione di brani e versetti biblici consoni e rispondenti ai suoi sentimenti: quei brani e versetti che troviamo uniti nella preghiera prima di coricarsi. Come introduzione alla preghiera fu posta la benedizione di Hashkivenu, che fa parte anche dello 'Arvith, perchè in essa si domanda a Dio che ci dia un riposo tranquillo e ci liberi da quei mali che la notte più del giorno può riservarci. Come completamento furono introdotti per intero due salmi, il XCI e il CXXI, contenenti espressioni che danno conforto e sicurezza all'uomo turbato dal timore. Nel primo sono descritti i pericoli e i mali che insidiano l'individuo specie nelle tenebre; mali che però non colpiranno chi ha fede in Dio e da Lui attende la salvezza, perchè il Signore eccelso è l'unica difesa vera, salda fortezza nella sventura e nelle incerte vicende della vita. Nel secondo, alla domanda ansiosa dell'uomo "Da dove mi verrà l'aiuto?", la risposta è luminosa e fortificante: "L'aiuto verrà dal Signore, Creatore del cielo e della terra. Egli non permetterà che il tuo piede vacilli... Non dorme il tuo custode... Il Signore ti preserverà da ogni male, custodirà la tua anima...".

Così fu, così è, così sarà, "ora e sempre".

Aldo e Giovanna Luzzatto

II

Nella tradizione ebraica o meglio nell' insieme dei doveri basilari dell'ebreo è nota la necessità di accompagnare ogni gesto della propria vita da una benedizione al Signore a ricordare che sempre, in qualsiasi atto si compia, c'è la mano di Dio che ci permette di farlo e a tener presente che il Suo afflato e la Sua protezione è sempre su di noi: in ogni azione, in ogni momento. Ci sono comunque dei momenti particolari in cui è necessario stabilire un contatto più intimo col nostro Creatore, contatto che attraverso la riflessione ed il pensiero profondo dei nostri Maestri si estrinseca in una vera e propria preghiera più completa e più complessa.

Ecco, tra questi momenti particolari, quello di andare a letto. Al termine di una giornata trascorsa nell'attività più o meno materiale e convulsa, nell'istante in cui le nostre membra stanno per godere del momento di riposo, ci assale come un timore: quello che l'intelletto che comanda su di noi, si spenga e non ritorni, il timore che le ombre della notte ci coprano rattristandoci e noi siamo presi dal dolore del nulla, dallo spavento delle tenebre.

Per fugare il nostro timore e perchè la speranza di ritornare nelle nostre piene facoltà al nostro risveglio si realizzi, arriva puntuale un'ode a Dio perchè ci faccia distendere in pace e rialzare in pace, che la nostra notte non sia tormentosa ma ristoratrice, che la fiducia e la fede che riponiamo in Lui ci aiutino ad essere sereni e paghi poichè nella fiducia dell'Eterno e nell'osservanza dei Suoi precetti è sottintesa la certezza della Sua protezione ("Non temerai di ombre notturne" "L'Eterno è alla nostra destra, la nostra stessa ombra") così come nella consacrazione del riposo è intrinseca la consacrazione del lavoro ("Faccia prosperare l'Eterno il lavoro nelle nostre mani, sì, l'opera delle nostre mani renda feconda").

Si inizia con la bellissima preghiera dell'Aschivenu invocata, secondo il Midrash, per la prima volta dagli ebrei nella

terribile ultima notte trascorsa in Egitto in cui furono uccisi i primogeniti degli egiziani ed il Signore raccomandò agli Ebrei di restare nelle loro case. Il pericolo reale che l'Angelo della morte colpisse anche gli ebrei dopo tutti i patimenti della schiavitù, faceva tremare di paura, paura che si dissolse allora nell'invocazione al Signore (espressa appunto con l'*A-schivenu*) perchè stendesse la Sua mano e fosse scudo allontanando il nemico, la malattia, la guerra, la fame, la carestia. Purtroppo la stessa paura che la guerra ci annienti, che il nemico ci assalga, anche oggi ci può con ragione, assalire. E anche oggi, come allora, è giusto invocare il Signore perchè con le Sue ali custodisca il nostro sonno ed il nostro risveglio.

Questa bellissima preghiera, che si conclude con la *Berakhà* al Signore che protegge il popolo d'Israele, contiene il proposito di non cedere alla tentazione cattiva ed è quindi conseguente il rinnovarsi della promessa di fedeltà del popolo d'Israele al Suo Dio espressa col primo brano dello *Shemà*, che segue in ordine. Primo brano dello *Shemà* nel quale è contenuto il riferimento al coricarsi (*Uvshokhbekhà, uv-qumekha* quando ti corichi e quando ti alzi). La nostra promessa di fedeltà si rinnova ogni mattina quando ci alziamo e ogni sera quando ci corichiamo trasmettendone il grande significato e valore ai nostri figli e ai figli dei nostri figli.

Non è perciò un caso che dopo lo *Shemà* i nostri Maestri abbiano inserito in questo "Seder" la recitazione della Benedizione che Jaacov diede ai figli di suo figlio Joseph (Parashà *Vaichì, Bereshit, 48 v.16*) vicino alla morte. Come ogni padre, Jaacov pone la mano benedicente su questi bambini raccomandandone a Dio l'innocenza ed augurando loro lunga vita e prosperità. Egli aveva appena ricordato il miracolo non solo di aver rivisto suo figlio, considerato morto, ma di averne perfino visto i figli; proprio come colui che si addormenta e teme di non rivedere il giorno e, come un miracolo, un giorno dopo l'altro ha la meraviglia di risvegliarsi.

Così come per Jaacov si rinnova il miracolo di vedere la continuità del suo seme, per noi si rinnova quello di risvegliarsi al mattino.

Mi sembra molto giusto porre l'accento sull'importanza

del momento di coricarsi perchè il termine di ogni giornata, come il termine di ogni vita, ci spinga a fermarci un attimo a riflettere a cosa siamo, a ciò che facciamo, a rivedere all'interno della nostra anima e della nostra mente se c'è qualcosa che abbiamo dimenticato o sbagliato nel proposito costante di non sbagliare ancora e di non dimenticare ancora.

E' importante per ogni ebreo trovare alla fine della giornata il momento di riflessione e della preghiera; alla fine della settimana una giornata dedicata alla cura del proprio spirito, lo Shabath Menukhà; alla fine di ogni sette anni, un anno dedicato alla studio, lo Shabaton e alla fine dei nostri giorni.... la speranza della *Shekhinà*.

Anna Coen

III

Era comune credenza dei popoli dell'antichità la divisione del mondo sotto tanti poteri diversi. La notte e le tenebre, in particolare, erano immaginati come sottostanti a potenze tristi e negative, minacciose e opposte alla vita. Con l'idea di unico Dio l'ebraismo fin dalle origini volle dimostrare l'infondatezza di queste concezioni proclamando Colui "che crea la luce e fonda l'oscurità" (Isaia 45:7). Ma anche dopo aver riconosciuto chi è il vero Padrone di tutto, e che l'alternanza di luce e tenebre obbedisce a un ordine da Lui stabilito, parte dell'umanità e lo stesso Israele hanno continuato a diffidare della notte e delle tenebre. Ai tempi del Talmùd uscire di notte da soli era considerato un sintomo di malattia mentale; ma anche dentro casa molti illustri rabbini insegnavano che era meglio non restare a dormire da soli. La visione ottimistica del mondo riusciva appena a soffocare una ancestrale paura. Ma in gran parte i fantasmi del mondo pagano rivivevano perchè su di essi veniva proiettata l'ansia delle coscienze turbate. Non è poca cosa l'impegno che la tradizione chiede a un ebreo. E quando l'attività quotidiana finalmente si arresta e la coscienza si trova davanti a se stessa, da sola, senza potersi nascondere e scappare dalle sue responsabilità, l'antica paura dell'ignoto e dei suoi demoni rinasce per portare l'angoscia dell'insicurezza e dell'insoddisfazione. Ad alimentare questa angoscia vi è anche la coscienza, più o meno esplicita e vissuta, della analogia che lega la quotidiana assenza del sonno con quel sonno che si definisce eterno e che né la fede né il desiderio di molti vorrebbero fosse veramente eterno. Così la periodica scomparsa della vigilanza diventa un esperimento e una scommessa.

Un sistema positivo come l'ebraismo, così tenacemente radicato nella vita e nell'azione non poteva lasciare al caso, in mano alle angosce e alle pulsioni involutive un momento della giornata così importante e prezioso. Il piccolo rituale che

ha stabilito per l'occasione esprime con prepotenza il desiderio di imporre la propria linea quando si rischia di mollare. E' una strana raccolta eterogenea di principi sublimi mescolati ad altri spezzoni che considerati da soli potrebbero avere spiccate connotazioni magiche. E' l'insieme che ne fa un capolavoro di equilibrio. Il problema è quello di ricondurre l'ansia e la preoccupazione alle loro componenti positive, mettendo l'uomo davanti alle sue responsabilità, proponendogli una visione del mondo costruttiva, inserendo la tensione in una spirale di perfezione, trasformandola in uno stimolo alla *quedushà*. Con questa certezza la coscienza si rasserena e si purifica, mentre le bestie spaventose fabbricate da un giro vizioso del pensiero si dissolvono e scompaiono nel nulla.

Rav Riccardo Di Segni

סדר קריאת שמע על המטה

השְׁכִיבֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ לְשָׁלוֹם וְהַעֲמִידֵנוּ מִלְּפָנֶיךָ
לְחַיִּים (טוֹבִים) וְלְשָׁלוֹם * וּפְרוֹשׁ
עָלֵינוּ סִבְתָּ שְׁלוֹמֶךָ * וְהָגֵן בְּעַדֵּנוּ * וְתַפְּנֵנוּ
בְּעֵצָה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ * וְהוֹשִׁיעֵנוּ (מִהָרָד)
לְמַעַן שְׁמֶךָ * וְהַסֵּר מֵעָלֵינוּ אוֹיֵב דָּבָר וְחָרָב
וְרָעַב וְיָגוֹן וְאִנְחָרָה * וּשְׁבוֹר (וְהַסֵּר) שְׁטָן
מִדְּפָנֵינוּ וּמֵאַחֲרֵינוּ * וּשְׁמֹר צֵאתֵנוּ וּבֹאֵנוּ
מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם:

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה | אֶחָד:
בָּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

וְאֶהְבֶּתְךָ אֵת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בְּכָל-לֵבְבְךָ וּבְכָל-
נַפְשְׁךָ וּבְכָל-מְאֹדְךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים
הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם עַל-לֵבְבְךָ:
וּשְׁנַתָּם דְּבַרְיֶיךָ וְדַבְּרֹתֶיךָ בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ
וּבְדַבְּתְךָ בְּדַרְדְּךָ וּבְשִׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וְקִשְׁרָתָם
לְאוֹת עַל-יְדֶיךָ וְהָיוּ לְטַטְמַת בֵּין עֵינֶיךָ:
וּכְתַבְתָּם עַל-מִזְוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

הַמְּלֶאךָ הַגָּאֵל אֶתִּי מִכָּל רָע * יְבָרַךְ אֶת הַנְּעָרִים * וַיִּקְרָא
בָּהֶם שְׁמֵי וְשֵׁם אֲבֹתֵי אֲבֹרָתָם וַיִּצְחָק * וַיִּדְּגוּ קָרֹב
בְּקָרֹב הָאָרֶץ:

Preghiera prima di coricarsi

O Signore Dio nostro facci riposare in pace, e fa, o Re nostro, che ci rialziamo alla vita sani e sereni. Stendi su di noi la protezione della tua pace e difendici, ispiraci buoni pensieri e azioni, e salvaci in grazia del Tuo nome. Allontana da noi il nemico, il morbo, la spada, la fame, l'angoscia e l'afflizione; spezza e rimuovi ogni tentazione perversa dinanzi a noi e dietro di noi; veglia sul nostro uscire e sul nostro entrare ora e sempre.

Ascolta, Israele, il Signore è il nostro Dio, il Signore è Uno. Benedetto sia in eterno il nome del Suo glorioso regno. E amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta la tua anima e con tutte le tue forze. E queste parole che Io ti comando oggi siano sul tuo cuore. Le inculcherai ai tuoi figli e ne parlerai stando in casa, camminando per la via, coricandoti e alzandoti. Le legherai come segno sulla tua mano e saranno come frontali tra i tuoi occhi. E le scriverai sugli stipiti della tua casa e delle tue porte (1).

L'angelo che mi ha liberato da ogni male benedica i fanciulli e si perpetui in loro il mio nome e il nome dei miei padri Abramo e Isacco e possano essi crescere e moltiplicarsi sulla terra (2).

(1) Deuteronomio VI, 4-9.

(2) Genesi XLVIII, 16.

ויהי | נעם אדני אלהינו עלינו * ומעשה ידיו פונגה עלינו
ומעשה ידיו פונגהו:

ישב בסתר עליון * בצל שדי יתלונן : אמר ליי מחסי
ומצודתי * אלהי אבטח-בו : כי הוא יצילך מפח יקוש'
מדבר הוות : באברתו יסך לך * ותחת בנפיו תחסה * צנה
וסחרה אמתו : לא תירא מסחר לילה * מחין יעוף יומם :
מדבר באפל יהלך * מקטב ישוד צהררים : יפל מצדה
אלך * ורבה מימנה * אליך לא יגש : רק בעיניך תביט *
ושלמת רשעים תראה : כי אתה יי מחסי * עליון שמת
מעונה : לא תאנה אליך רעה * ונגע לא יקרב באהלה : כי
מלאכיו יצוה לך * לשמרך בכל דרכיך : על פסים ישאונה *
פן תגף באבן רגלה : על שחר ופתן תדרוך * תרמם בפיר
ותנין : כי בי חשק ואפלטהו * אשנבהו כי ידע שמי :
יקראני | ואענהו * עמו אנכי בצרה * אחלצהו ואכבדהו :
ארך ימים אשביעהו * ואראהו בישועתי :

Sia su di noi la grazia del Signore Dio nostro; rendi salda per noi l'opera delle nostre mani e consolida l'azione delle mani nostre (3).

O tu che siedi nel sicuro riparo dell'Altissimo e ti ricoveri all'ombra dell'Onnipotente. Io dico al Signore: "Tu sei il mio asilo e la mia fortezza, il mio Dio in cui confido". Poiché Egli ti sottrae dal laccio che ti è stato teso, dalla peste micidiale. Con la Sua ala ti protegge, sotto le Sue penne ti ripara, scudo e corazza è la Sua fedeltà . Non avrai da temere delle paure della notte, né della freccia che vola di giorno, né della peste che avanza nel buio, né dei mali che infieriscono in pieno giorno. Mille cadranno alla tua sinistra, diecimila alla tua destra, ma a te il male non si accosterà. Solo con gli occhi lo guarderai e vedrai il castigo dei malvagi. Poiché Tu, o Signore, sei il mio rifugio. Tu hai scelto come tuo asilo l'Altissimo, nessun male ti coglierà, nessun flagello si accosterà alla tua tenda. Egli ordina ai Suoi angeli di proteggerti in tutte le tue vie; essi ti porteranno sulla palma della mano affinché il tuo piede non inciampi in nessuna pietra. Camminerai sul leone e sulla vipera, calpesterai il leoncello e il drago. "Poiché egli Mi ama - dice il Signore - Io lo salverò, lo terrò in alto perché lo rispetto per il Mio nome. M'invochi e Io lo esaudirò, sarò con lui nella sventura, lo salverò e gli procurerò onore. Lo sazierò di lunghi anni e gli mostrerò la Mia salvezza (4).

(3) Salmi XC, 17.

(4) Salmi XCI.

שִׁיר לַמַּעֲלוֹת * אֲשָׁא עֵינַי אֶל הַהָרִים * מֵאַיִן יָבֵא עֲזָרִי :
 עֲזָרִי מֵעַם יי * עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ : אֵל יִתֵּן לְמוֹטַר גְּלוֹךְ *
 אֵל יָנוּם שֹׁמֵרָה : הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן * שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל :
 יי שֹׁמֵרָה * יי צִלָּהּ עַל יַד יְמִינָהּ : יוֹמָם הַשֶּׁשֶׁשׁ לֹא יִכָּבֵה *
 וַיִּרַח בְּלִילָהּ : יי יִשְׁמְרֶהָ מִכָּל רָע * יִשְׁמַר אֶת נַפְשָׁהּ : יי
 יִשְׁמַר-צִאֲתָהּ וּבֹאֶה * מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם :

הִנֵּה מִטָּתוֹ שֶׁלִּשְׂדֵמָה שֹׁשִׁים גְּבָרִים סָבִיב לָהּ מִגְּבֻרֵי
 יִשְׂרָאֵל : כָּלֵם אֶחָיו חָרַב מִלְּפָרֵי מִדְּחָמָה * אִישׁ
 חָרַבוּ עָלָיו יָרְכוּ מִפֶּחַד בְּגִילּוֹת :

מִפֶּחַדוֹ שָׁל גִּיהֲנָם שֶׁהוּא רוֹמָה לְלִילָהּ :

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמְּפִיל
 חֲבָלֵי שָׁנָה עַל עֵינַי וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפֵי :
 יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵי שְׁתִּשְׁכִּיבֵנִי לְשָׁלוֹם * וְתַעֲמִידֵנִי
 לְשָׁלוֹם * וְתֵהֵא מִטָּתִי שֶׁלְּמִדָּה לְפָנֶיךָ * וְתֵן חֶדְקִי
 בְּתוֹרָתְךָ * וְתַרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר מִצְוָה * וְאֵל תַּרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר עֲבָרָה
 וְעוֹן * וְאֵל יִבְהַרְוֵנִי חֲלוּמוֹת רָעִים * וְהַרְוִירֵם רָעִים * וְאֵל
 יִשְׁלוֹט בִּי יִצֵּר הָרָע * וְתַעֲמִידֵנִי מִמִּטָּתִי לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם *
 וְהֶאֱוִירָה עֵינַי פֶּן אִישָׁן הַפְּנוֹת * בָּרוּךְ אַתָּה יי הַמְּאִיר לְעוֹלָם
 כָּלֵו בְּכְבוֹדוֹ :

Canto dei gradini. Io alzo gli occhi verso i monti. Da dove mi verrà l'aiuto? L'aiuto verrà dal Signore creatore del cielo e della terra. Egli non permetterà che il tuo piede vacilli. Non sonnecchia il tuo custode. Non sonnecchia né dorme il custode d'Israele. Il Signore è il tuo custode, il Signore è la tua ombra alla tua destra. Di giorno il sole non ti colpirà, né la luna di notte. Il Signore ti preserverà da ogni male, custodirà la tua anima. Il Signore custodirà il tuo uscire e il tuo entrare, ora e sempre (5).

Il letto di Salomone era circondato da sessanta prodi dei migliori di Israele; tutti impugnavano la spada, tutti erano abili guerrieri: avevano la spada al fianco per timore di agguati nella tenebra (6).

Salvaci dal timore dell'oltretomba che assomiglia alla notte.

Benedetto Tu, o Signore Dio nostro Re del mondo, che fai cadere i lacci del sonno sui miei occhi e la sonnolenza sulle mie palpebre (7).

Fa', o Signore Dio mio, che io riposi tranquillo e mi rialzi in pace, che il mio sonno sia puro dinanzi a Te; rendimi partecipe della Tua Legge, fa' che io attui i precetti e non li violi e non commetta peccato. Fa' che non venga atterrito da sogni spaventevoli o da cattivi pensieri, che non domini su di me l'inclinazione al male; fa' che mi rialzi da letto sano e sereno, dà luce ai miei occhi affinché non cada nel sonno della morte (8). Benedetto Tu, o Signore, che illumini tutto l'universo con la Tua gloria (9).

(5) Salmi CXXI.

(6) Canto dei Cantici III, 7-8.

(7) Salmi CXXXII, 4.

(8) Salmi XIII, 4.

(9) L'intera benedizione: Talmud bab., Berakhoth f. 60 b.

בְּיַדְךָ אִמְרֵי רֹחַי פְּדִיתָהּ אֹתִי יְיָ אֵל אֱמֶת:

דִּישׁוּעָתְךָ קִוִּיתִי יְיָ: ? פִּוְרָקְךָ סִפְרִית יְיָ:

אִם תִּשְׁכַּב לֹא תִפְחָד וְשָׁכַבְתָּ וְעָרְבָה שְׁנָתְךָ:

נַפְשִׁי לִי מִשְׁמְרִים לְבַקֵּר * שְׁמְרִים לְבַקֵּר:

אֲנִי בְצַדֵּק אֶחֱזָה פְּנִיךָ * אֲשַׁבְּעֶנּוּ בְּהִקְיֹן תִּמְוֹנָתְךָ:

בְּטוֹב אֶלֵּינִי * וְאֶקְיֹן בְּרַחֲמִים (וְחַיִּים טוֹבִים) * אָמֵן:

Nella Tua mano affido il mio spirito, Tu mi hai liberato, o Dio di verità (10).

Nella Tua salvezza ho sperato, o Signore (11).

Quando ti coricherai non avrai paura, giacerai in pace e dolce sarà il tuo sonno (12).

L'anima mia anela al Signore più di quanto le sentinelle, nella notte, desiderino la luce del mattino (13).

Io giustamente contemplerò il Tuo volto, a occhi aperti mi sazierò della Tua immagine (14).

Dormirò in pace, mi sveglierò sano e sereno nella pietà divina. Amen.

(traduzione di Rav Aldo Luzzatto)

(10) Salmi XXXI, 6.

(11) Genesi XLIX,18; il verso che segue è la traduzione aramaica dello stesso verso.

(12) Proverbi III, 24.

(13) Salmi CXXX, 6.

(14) Salmi XVII, 15.