

וּתְתַחַלֵּט עַל פְּשָׁעִים, וְהִתְחַנַּן לְמוּל קוֹנֵה, וְאֵל תִּתְחַר בַּפְּרָעִים.  
וְהַשְּׁפֵל מְאֹד אֶת גְּאֹנָה, וְקַח הַשׁוֹב פִּי גַעִים, כִּפְדּוֹ אֶל מַהוֹנָה, לְעֵרַת  
יַעֲלוּ מוֹשִׁיעִים, וַיִּשְׂאוּ קוֹל הַמוֹנָה, הַבּוֹן לְקִבְרַת אֱלֹהֵיהֶּ: (מִה לְךָ)  
דְּלִים אֲשֶׁר עָפְר יְסוּדִים, הַחֲכֵמָה מֵאִין, וּמוֹתֵר הָאָדָם מִן הַבְּהֵמָה אִין.  
רַק לְרוֹאֵי צוּר כְּבוֹדִים, רְאוּת לֵב לֹא רְאוּת עֵינַי, וּמוֹצְאֵי מַעֲיָנֵי יְסוּדִים,  
הַשׁוֹבִים מֵיָן, פִּי כֵן בְּשֶׁר וְדָם, תִּמְצָא אֶת אֱלֹהֵיהֶּ: (מִה לְךָ) יְהִי אֱהִיָּה  
אֲשֶׁר אֱהִיָּה, אֲשֶׁר כָּל חֲפָצוֹ פָּעַל, הַמְּמִית וּמְחַיֶּה, מוֹרִיד שָׁאוֹל וַיַּעֲלֵ.  
עֲמוּד לְמִשְׁפַּט וְחַיָּה, וְעִזּוֹב מֶרֶד וּמַעֲלֵ, לֵאמֹר מָתִי נִאֲוִה, מִה לְמִטָּה  
וּמִה לְמַעַל, וְאוּלָם תְּמִים תִּהְיֶה, עִם יְיָ אֱלֹהֵיהֶּ: (מִה לְךָ)

Quinta lezione

בֶּן אָדָם, מִה לְךָ נִרְדָּם, קוּם קְרֵא בְּתַחֲנוּגִים, שְׁפוּף שִׁיחָה, דְּרוֹשׁ  
סְלִיחָה, מֵאֲדוֹן הָאֲדוֹנִים, רַחֵם וְשַׁחֵר, וְאֵל תִּאֲחַר, בְּשֶׁרִים יָמִים  
פּוֹנִים, וּמְהֵרָה רוּץ לְעִזְרָתִי, לְפָנַי שׁוֹכֵן מְעוֹנִים, וּמְפַשֵּׁע, וְגַם רָשָׁע,  
בָּרַח וּפְחַד מֵאֲסוּנִים, אֲנִי שָׁעָה, שְׁמֶךָ יוֹדְעִי, יִשְׂרָאֵל גְּאֹמְנִים, לְךָ  
אֲדַנִּי הַצְדִּיקָה וְלִנְוִי בִשְׁתַּת חֲפָנִים: עֲמוּד כְּגֹבֵר וְהַתְּגַבֵּר, לְהַתְּרוֹדוֹת עַל  
חֲטָאִים, יְהִי אֵל דְּרוֹשׁ, בְּכוֹבֵד רֵאשׁ, לְכַפֵּר עַל פְּשָׁעִים, כִּי לְעוֹלָם,  
לֹא נִעְלָם, מִמֶּנּוּ נִפְלְאִים, וְכֹל מֵאֲמַר, אֲשֶׁר יֹאמַר, לְפָנַי הֵם נִקְרָאִים,  
הַמְּרַחֵם, הוּא יִרְחַם, עָלֵינוּ כְּרַחֵם אָב עַל בְּנָיִם: (לְךָ ה' וכו')

יַעֲרוּנֵי רַעֲיוֹנֵי, וְסוּד לְבָבִי וּמִשְׁאֲלוֹ, הַגּוֹת דְּבָרֵי תַחֲנוּגֵי, בְּזִמְרַת  
אֵל וּמְהֵלְלוֹ, וְלֹא אֶתֶּן שִׁנָּה לְעֵינַי, חֲצוֹרַת לִילָה בְּגִלְלוֹ, לְחַזוֹת  
בְּנוֹעַם יְחוּדָה, וְלִבְקֵשׁ בְּהִיכְלוֹ, הַקִּיצוֹתִי וְאֲחַשְׁבֵּ, מִי הוּא אֲשֶׁר  
הַקִּיצָנִי, וְהִנֵּה קְדוֹשׁ יוֹשֵׁב, תְּהַלְתּוּ הָאֵיִצְנֵי, וְנִתַּן בְּאֵזְנֵי קִשְׁבִי, וְחִזְקֵנִי  
וְאִמְצָנִי, וְכֹל עוֹד רוּחִי בִי הִשְׁבֵּ, אֲבָרְךָ אֶת יְהוָה אֲשֶׁר יַעֲצָנִי, צוּר  
אֲשֶׁר הִנְשָׂמָה לוֹ, וְהַגּוֹיָה מִפְּעֻלוֹ: (לחזות) וְאֶתְפַּלֵּל לְפָנָיו, וּבִתְפִלָּה  
אֶתְעַנֵּנִי, וּבְקִעוֹ דְמַעֵי עֵינָיו, וּמְתַקֵּן מִצוּרָה וּפְנֵנִי, וְנִבְּהָ לְבָבִי בְּעֵינָיו.

tuo occhi, e pentiti 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*