

Liberi Dallo Stress

LEZIONE 1

Noi, COME SIAMO.

GLOSSARIO

PROFILO

Un breve resoconto biografico dell'autore annotato nel corpo del testo

Exordium

Una breve caratterizzazione del libro noto

Introduzione

Vivere il momento

Vivere nel momento ci aiuta a vivere una vita libera da stress e preoccupazioni. Vivere nel momento significa preoccuparsi solo di ciò che è davanti a noi in questo preciso istante, mentre la maggior parte delle preoccupazioni e dello stress sono causati da fallimenti e delusioni passati. Vivere nel momento ci consente di affrontare ogni nostro compito attuale indipendentemente dai nostri fallimenti passati.

Hitbonenut

L'idea di תונובנותה (Tvnvvt'h) è di riflettere e contemplare così profondamente che si crea un'immagine mentale che porterà a un'esperienza emotiva. In questo corso, l'immagine mentale creata dai testi che analizzeremo sarà utilizzata per permetterci di vivere più consapevolmente, di sperimentare veramente la vita nel momento stesso in cui la viviamo.

Il mentore R 'Shlomo Chaim

R 'Shlomo Chaim Kesselman è nato nel 1894 nella città di Zhitomir in Ucraina. La svolta nella sua vita fu all'inizio dell'inverno nel 1908, quando aveva 14 anni. Dopo aver superato l'esame richiesto, fu accettato nella Yeshiva preparatoria di Tomchei Temimim a Schedrin, in Russia, e nel giro di un anno aveva assorbito tutti i fondamenti di Chassidus dal suo mentore, R 'Shaul Dov Zislin. Dopo il matrimonio di R Sh Shlomo Chaim Kesselman, è stato nominato mentore della comunità ebraica di Polotsk. Nel 1946, sotto le istruzioni del precedente Lubavitcher Rebbe, si trasferì in Israele per assumere la posizione di mentore nella Yeshiva di Tel Aviv.

È così che il mentore Rebbe Shlomo Chaim ha spiegato questa idea a uno dei suoi studenti: "La contemplazione deve essere fatta in modo tale che ci sia una profonda connessione con l'idea, come una persona che sta guardando qualcosa di fisico da molto tempo fino a quando l'immagine di questo oggetto viene incisa nella sua mente."

Questo è ciò che Reb Meir Tzvi Gruzman ha sentito da lui su questo concetto:

"... È come una persona che guarda una bella immagine che lo" cattura "davvero. Affinché l'immagine sia incisa in profondità nella sua anima, deve contemplare i dettagli dell'immagine per un tempo prolungato. "

Dal mentore Rebbe Shlomo Chaim, P.293.

TESTO 1

תא ביח המלש ר עיפשמא ריבסה דכ ויינע מצע: וידימלתמ דחאל מירבדה לש נפואב תויהל דירצ תונובנותהה לכתסמ מדאש ומכ ויינעה בע תורשקתה 'רויצ'הש דע ימשג רבד הזיא לע נמו הברה עמשש מירבד הנא. וחומב קקחנ רבדה לש: נמזורג יבצ ריאמ ברה הז ויינעב ויפמ

" 'רויצ הזיא לע טיבמש מדא ומכ הז ... 'רויצהש ידכ לבא ותוא ספות רויצהו האנ נובתהל ביח אוה ושפנב קומערה

ע ביח המלש' ר עיפשמא' 293

Sefer Hamamorim

5643

Il rabbino Sholom Dovber di Lubavitch, noto con il suo acronimo Rebbe Rasha "b, era il quinto capo del movimento Chabad-Lubavitch. Era famoso per la sua scrittura enciclopedica e la sorprendente chiarezza, che gli garantiva il titolo di "Maimondeises del pensiero chassidico". Trascorse gran parte della sua vita nella città di Lubavitch, lasciandosi alle spalle un'impressionante biblioteca di oltre 30 libri.

TESTO 2

In questo testo, l'analogia di una roccia lanciata in aria viene utilizzata per dimostrare la necessità dell'energia di Hashem (Dio) per creare costantemente il mondo.

Si può capire che il "nulla" che ha creato il Qualcosa deve rimanere all'interno del "qualcosa". Poiché l'esistenza di qualcosa è una novità che non esisteva prima, può esistere solo finché la sua fonte è al suo interno. Se [la fonte] lascia [l'entità creata], Hashem (Dio) proibisce che l'entità venga annullata e non diventi assolutamente nulla. Un'analogia per questo è una pietra che è attirata naturalmente dalla gravità. Se lanciata verso il basso, continuerà a cadere fino a quando qualcosa lo fermerà. Ma quando viene lanciata verso l'alto, dopo breve tempo cade perché la sua ascesa va contro la sua stessa natura e la persona che l'ha lanciata ha causato la novità, permettendole di salire. Fintanto che il potere del tiro afferra la pietra ascendente, essa continuerà a salire. Ma non appena la forza che ha creato la novità si ferma, tornerà al suo stato naturale e ricadrà.

Sefer Hamamorim 5643, Pagina 40

חרכומ שיה תא הוהמה נראהש דיא נבוי איה שיה תואיצמד רחאמד שיהב תויהל רשפא יא נכ מא מדוק ייה אלש שדח רבד וב אצמנ ורוקמ רשאכ
מא יכ ומויק תויהל ניא ייהיו ותואיצמ לטבתי וי"ח קלתסמ מאו ועבטש נבא ומכ איה הזב לשמהו ספאו ותוא ויקרוזשכ הנה הטמל דריל איה רועיש
ניא דע ומצעמ דלי הטמל הלעמלמ וכוליה בכעמה רבד ייהי אלש נמוז לכ הטמלמ ותוא ויקרוזשכ נכ ניאש המ יכ איהו הטמל לופי עגר טעמב ירה
הלעמל דפיה איה הלעמל הטמלמ דוליהש ינפמ הז שודיח וב לעפ קרוזה מדאה קרו ועבט דיה חכש נמוז לכ תאזל הלעמל הלעיש הלעמל ואשונה נבאה
תא פיקת קרוזה חכה קספנשכ דימו הלעמל הלוע הז ירה ועבטל רוזה איה ירה שודיחה וב לעופש הטמל לפונו ימצעה

מרת בירמאמה רפס"ע ג' 40

SINTESI CHIAVE

L'obiettivo dell'approccio Ebraico Messianico (Ebrei che hanno riconosciuto il Mashiach/Messia in Yeshua HaMashiach/Gesù il Messia) è quello di consentire ad ognuno di noi di sperimentare la Sua gentilezza e unirsi al Divino attraverso una relazione personale con Lui. Il vantaggio marginale di questa relazione intima con Hashem (Dio) è una vita senza preoccupazioni e senza stress.

Note:

Tanya

Tanya, o "Il libro per gli intermediari", è il testo fondamentale della filosofia di Chabad, scritto dal Rabbino Shneur Zalman di Liadi, il primo leader del movimento Chabad-Lubavitch. Basandosi sulla certezza biblica che "Questa materia - il servizio di Dio - è davvero molto vicino a te", la Tanya si mette in viaggio per orientare la composizione spirituale dell'uomo e stabilisce una dottrina sistematica che lavora per incorporare ogni elemento dell'esperienza umana all'interno il servizio divino. La Tanya serve come base per i futuri insegnamenti di Chabad, che elaborano ed espongono le sue idee rivoluzionarie.

TESTO 3

Lascialo riflettere profondamente e dipingere nel suo intelletto e comprendere il soggetto della vera unità di Hashem (Dio). Lascia che consideri come permea tutti i mondi, sia in alto che in basso. Lascia che consideri come anche questo mondo sia pieno della Sua gloria e come tutto sia privo di realtà in Sua presenza. È Uno solo nei regni superiore e inferiore, così come era solo prima dei sei giorni della Creazione. Anche nel luogo in cui questo mondo - il cielo, la terra e il loro ospite - fu creato, solo Lui riempì lo spazio. Lo stesso è vero ora; È Uno solo, senza alcun cambiamento. Perché in relazione a Lui, l'esistenza stessa di tutti gli esseri creati è completamente annullata.

Tanya, capitolo 33.

ותניבו ולכשב רייציו ותבשחמ קימעי יזא אלממ אוה דיא יתימאה דרבתי ודוחי וינע אלמ וליפאו מינותחתו מינוילע וימלע לכ
אלוכו דרבתי ודובכ אוה וזלה קראה לכ אוה ודבל אוה שממ בישח אלכ הימק ודבל היהש ומכ שממ מינותחתו מינוילעב הזה
מאבצ לכו יוניש, הזה מלוע וב ארבנש מוקמה אלממ ודבל אוה היה, תישארב ימי תשש מדוק קראהו מימשה, מוקמב סגו
ללכ שממ תואיצמב, מוש ילב ודבל אוה וך התע סגו הזה ולצא מילטב מיארבנה לכש ינפמ
ל קרפ אינת"ג

Brit Chadasha come Compimento della Tora

Fondamenti Biblici Scritturali per la Redenzione di Israele

Brit Chadasha (Nuovo Patto/Nuovo testamento) esplica e compie la speranza desiderata nella Tora della venuta del Messia di Israele per la Sua liberazione e redenzione nei tempi Messianici. [Le Profezie Messianiche compiute in Yeshua \(Gesù il Messia\)](#), lo dimostrano attraverso [la Sua vita e il Suo futuro ritorno per la redenzione del Suo Popolo Isarele.](#)

Riferimenti Biblici Scritturali nel Brit Chadasha a confronto con la Tora

Note:

Sefer Hasichos

TESTO 4

Dal 1986-1992 (5747 - 5752) il Lubavitcher Rebbe sviluppò e sintetizzò il suo messaggio in un flusso senza precedenti di indirizzi pubblici, che scrisse scrupolosamente e preparò alla pubblicazione. Sefer Hasichos è una raccolta di questi indirizzi in forma di libro, con riassunti e indici.

Questo testo insegna che Hashem (Dio) è superiore sia al fisico che allo spirituale, e che la Sua vera essenza non può essere definita da nessuno dei due.

La dimensione spirituale: la parte superiore di una persona riflette il contenuto spirituale e l'essenza di quella persona, e la parte inferiore riflette principalmente la dimensione fisica. Ciò significa che sebbene sdraiarsi (quando la parte superiore [spirituale] è parallela alla parte inferiore [fisica] vi è un declassamento [per la parte spirituale], alla sua fonte e dimensione interiore, di conseguenza c'è un notevole vantaggio poiché' solo in questa situazione la parte superiore è completamente uguale a quella inferiore, che [può solo] provenire da una rivelazione dell'essenza di Hashem (Dio). L' [Essenza di Hashem (Dio)] essendo superiore a tutte le definizioni di alto e di basso, poiché' entrambi sono uguali per Lui.

Sefer Hasichos 5752, Pagina 141

זוף ווילעה קלח רעד: סיגינעה תויגחורבו רעקידתויגחור רעד טיידאב שטנעמ סעד, וליש וותחתה קלח רעד: רענייו תוהמו זכות זיא סעד זוף. תוימשג ויז רקייעב טיידאב יולגבו תוטשפב סאוו יפ לע פא זא, זכומ "הלעמ ואוו" — הביכשה זינע רעד זיא "הטמ" טימ סיוא דיו טכילג (תויגחור) רתויב הלודג הדירי א — (תוימשג) שרשב, זיא זגעווסטעדנופ) סייליגה יחבב) יוליע זא סעד זיא זאראפ, זינעה תוימינפבו טייטש בעמ סעד זיא אקוד זא רתויב לודג "הטמ" סעד טימ זעמאזוע "הלעמ" רעד דעמ טמוק סאד סאוו, הרומג האושהב קידנעיו סאוו, תי ותוהמו ותומצע יוליג זוף מירדג עלא יד ראפ "רעכעה" זענעגניא סע יבגל עדייב יז זעניו, הטמ זיא הלעמ. שממ הרומג האושהב

ב'גשת תוחישה רפס

NOTE:

TESTO 5:

"Tu" si riferisce all'essenza stessa di una persona, il livello di una persona che è più alto e più profondo del livello espresso attraverso un nome. Il nome di una persona non è la sua essenza. È una descrizione aggiunta all'essenza della persona ed è necessaria solo per gli altri (affinché un'altra persona possa chiamarlo con il suo nome). La persona non ha bisogno di un nome per se stessa ...

Considerando che il "tu" di un Ebreo [la sua anima] - il livello che è uno con il "tu" dell'essenza di Hashem (Dio) [Atzmus], che significa Ebrei e Hashem (Dio) sono uno - è superiore ai nomi e descrizioni, anche [superiore a] "veramente parte di Hashem (Dio) sopra."

Sefer Hasichos 5751, pagine 353-354

תואיצמ מצע מעד פיוא טייג - וד - "התא" זיא רע יוו געשטנעמ רעד, נשטנעמ א גופ סאוו אגרד רעד גופ רעפיט גוא רעכעה גופ געמאג רעד: ומש דרוד סירא דיז טיג זיא'ס, ותואיצמ מצע טיג זיא נשטנעמ א תואיצמ מצע פיוא ראות רענעג

א"גשת תוחישה רפס

LA MEDITAZIONE

Prima della creazione, il mondo era uno stato di nulla. Non c'era su, giù, destra o sinistra. La Torah insegna che c'era solo un'emanazione forte, onnipervante e onnicomprensiva della gentilezza umana che impediva qualsiasi tipo di definizione. Tutto era in perfetta **unità** (**Elohim**/ε' ləʊhɪm, 'eləʊhi:m/, Yeshua, il Ruach HaKodesh e il Hashem erano, sono e saranno sempre Uno).

Il mondo che vediamo ora sembra essere in totale contraddizione con quello stato di unità. La nostra vita sembra un conglomerato di frammenti isolati che stiamo perpetuamente cercando di mettere insieme.

Domanda: Il mondo ha distrutto l'unità che esisteva prima della creazione?

La Torah spiega che l'essenza di Hashem (Dio) è un livello in cui Elohim (Hashem Padre, Yeshua Figlio e il Ruach HaKodesh o Spirito di Hashem) sono UNO, aldilà di mondi e realtà emerse da Lui. Prima che il mondo fosse creato, la Sua essenza emanava spiritualmente, come una forza onnicomprensiva e onnipervante. Non c'era su, giù, destra o sinistra; tutto era UNO.

Dopo che il mondo è stato creato, l'essenza di Hashem (Dio) ha continuato a emanare, proprio ora all'interno della fisicità del mondo, spingendo il mondo all'esistenza. Quando noi attingiamo a questo livello della forza di Hashem (Dio), tutti i frammenti della vita si uniscono. Questo viene fatto attingendo alla propria stessa essenza, dove siamo da soli al di sopra di tutte le emozioni e i pensieri; il livello in cui la forza di Hashem (Dio) ci spinge ad essere noi stessi è pienamente riconoscibile.

NOTE: