

Liberi Dallo Stress

LEZIONE 4

DOMANI SARÀ BUONO.

GLOSSARIO

PROFILO

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

Exordium

Una breve caratterizzazione del libro noto

Likkutei Sichos

Likkutei Sichos — letteralmente “una raccolta di discorsi”, è una serie di 39 libri dei colloqui raccolti da Lubavitcher Rebbe nel corso dei 40 anni della sua leadership. I discorsi di questa serie sono presentati come mini-saggi, ogni voce è stata sottoposta a laboriose modifiche, riferimenti e annotazioni supervisionate dallo stesso Rebbe. Likkutei Sichos offre al lettore uno sguardo alla weltanschauung (visione del mondo o filosofia) del Rebbe e traccia la sua visione rivoluzionaria per il mondo Ebraico.

5. Le domande di cui sopra possono essere risolte spiegando innanzitutto un adagio di Tzemach Tzedek (citato frequentemente dal mio venerato suocero, il Rebbe) che ha dato questa risposta dopo che qualcuno lo ha implorato di invocare misericordie divine per conto di una persona che era pericolosamente malato: Tracht gut, vet zain gut ("Pensa positivamente, e il risultato sarà buono"). Dalle parole di Tzemach Tzedek emerge che pensare positivamente (avere bitachon (in Hashem (Dio))) porterà a un buon risultato (nel bene rivelato e manifesto) ...

Quando una persona si fida veramente di Hashem (Dio) solo dal profondo della sua anima nella misura in cui non si preoccupa affatto, la sua eccitazione [di fiducia] stessa fa sì che Hashem (Dio) si porti verso di lui, cammini con lui, in un modo appropriato, concedendo a lui gentilezza (anche quando [da solo] senza tenere conto di questa fiducia, non è degno di tale gentilezza) ...

6. Sulla base di quanto sopra, è possibile dire che questo è l'intento del verso nel nostro passaggio che parla della paura di Moshe quando sentì [il suo compagno] Ebreo dire: “Mi ucciderai ... come se avessi ucciso l’Egiziano?” L'intento era di insegnarci questo messaggio fondamentale [per quanto riguarda la qualità] del bitachon: quel bitachon stesso porterà alla salvezza di Hashem (Dio). È anche vero il contrario. Quando una persona non viene salvata dall'angoscia, la ragione è che manca il suo bitachon. Questo è l'intento del verso: "E Moshe si spaventò e disse: 'Certamente, la questione è diventata nota.' "(E subito dopo [ci dice] :)" Il faraone sentì ... e cercò di uccidere Moshe. E Moshe fuggì ... " Il fatto che Moshe temesse per la sua vita e non si fidasse di Hashem (Dio) che nessun danno gli sarebbe accaduto a causa dei suoi sforzi positivi [per salvare un Ebreo dall'Egiziano che lo stava picchiando e per rimproverare i due Ebrei che stavano litigando] era stessa causa per "Il Faraone [di] ascoltare la questione e cercare di uccidere Moshe". [La mancanza di fiducia di Moshe] lo ha costretto a fuggire [per la sua vita]. È possibile spiegare che questo è lo scopo della formulazione del verso: “E [ha] detto: 'Certamente, la questione è diventata nota . ”Moshe non solo pensava che questi pensieri fossero nel suo cuore, ma li esprimeva nel parlare. Ciò aumenta l'enfasi sulla sua mancanza di bitachon.

Perché oltre ad avere in mente questi sospetti, ne parlava. Se avesse avuto il bitachon completo in Hashem (Dio), e non si fosse preoccupato affatto della situazione in cui si era trovato (che "la questione era diventata nota" e sarebbe stata scoperta dal Faraone), ciò avrebbe causato la questione ad essere dimenticata e in lui si sarebbe realizzato il bene apparente e manifesto. Quando una persona incontra ostacoli nella sua osservanza della Torah e dei suoi mitzvos, dovrebbe rendersi conto che l'eliminazione di questi ostacoli dipende da lui e dalla sua condotta. Se ha assoluta fiducia in Hashem (Dio), Hashem (Dio) lo aiuterà in modo che la situazione sia buona fino a quando non sarà completamente sereno senza alcuna preoccupazione, [il suo bitachon porterà frutto]. (Inutile dire che deve anche fare tutto il possibile in modo naturale per rimuovere questi ostacoli, [ma è il suo bitachon che cambierà il flusso del paradigma].) [Vedrà la realizzazione della] promessa: “Pensa positivamente e il risultato sarà positivo. " Questo si manifesterà. Tutti gli ostacoli saranno eliminati e godrà del bene reale che è evidente e manifestato a tutti.

Likutei Sichot, Vol. 36, Pagine 4-6

חמצה וניבר ירביד יפ לע הז נביו. ה דובכ ידי לע מימעפ המכ ואבוהש (קדצ הנעש), ר"ומדא ימחו ירומ תשודק לע מימחר ררוע-ל ולצא נחתהש דחאל טכ־ארט" — מולשו סח נכוסמ הלוח 'יהיו בוט בושח' ("טוג ןייז טעוו — טוג הבשחמה- מצעש, וירבדמ עמשמו). "בוט טובט- תואצותל איבת) ןוחטבה) הבוטל

(הלגנהו הארנה בוטבו)...

קמועבו תמאב דמוס מדאהש ידי לע וניאש דע, דבל ה"בקה לע קר ותמשנ תלעופ אפוג וז תוררועתה ירה, ללכ גאוד ביטמש, הז נפואב ומע גהנתמ- ה"בקהש ...) הזל יואר וניא תאז אלול מא מג) ומע

יהוזש, רמול שי ליעל רכזנה יפ לע. ו. לע רפסמש, ונתשרפב בותכה תנווכ ירבעהמ עמששכ השמ לש ותארי "ירצמה תא תגרה רשאכ- 'וג ינגרהלה" תדמב ליעל רכזנה דוסי ונעימשהל — איבמה אוה ומצע ןוחטבהש, ןוחטבה עמוש התא זה ללכמו, 'ה תעושיל מרוגו הז ירה הרצמ קלחנ אל מדאהש הזד, ואל. ולש ןוחטבב רסח 'יהש ינפמ

וכא רמאיו השמ ארייו" בותכש המ והזו עמשיו) הז ירחאל פכיתו) רבדה עדונ חרביו השמ תא גורהל שקביו 'וג הערפ ושפנל ארי 'יה השמש ויכ: "וג השמ קזיה מוש אובי אלש משהב חטב אלו גהלה] תבוטה ויתולועפמ- מולשו סח, ותוא הכהש ירצמהמ- לארשי שיא לע ירה, ["מיצנ מירבע מישנא ינש" חיכוהלו הזה רבדה תא הערפ עמשיו"ש מרג הז חורבל דרצוהו "השמ תא גורהל שקביו ןוחטבב חטוב 'יה מא נכ ןיאש המ. ונממ בצמהמ ללכ גאוד 'יה אלו, משהב רומג לכויו "רבדה עדונ נכא"ש) וב אצמנש 'יה אפוג הז ירה,) הערפ ינזאל עיגהל ול בוט 'יהו, 'וכ חכשנ רבדה 'יהש לעופ... הלגנהו הארנה בוטב

לע מיבוכיעו תועינמב עגופ מדאשכ, תעדל וילע, תווצמו הרותה תרימש יולת ולא מיבוכיעו תועינמ לוטיבש רומג ןוחטב ול שי מאד ותגהנהבו וב, בוט 'יהיש רוזעי דרבתי אוהש, משהב

מוש ילב הרומג החונמב אוהש דע השוע, הז מע דחיב, נבומכו] ללכ הגאד תועינמ לטבל עבטה דרדב וב יולתה לכ טוג טכ־ארט" ונחטבוה ירה — [וללה ולטבתיש-, לעופל 'יהי נכש, "טוג ןייז טעוו לעופב ול 'יהי בוטו, מיבוכיעו תועינמה לכ, רשב יניעל, הלגנהו הארנה בוטב, שממ

מיחפט הרשעמ הטמל.

מע ול קלה תוחיש יטוקל 4-6

NOTE:

TESTO 1

La fede come aspetto della facoltà umana

La fiducia in Hashem (Dio) non è un aspetto della fede cieca. Ma piuttosto, è un'abilità a sé stante che, se coltivata, consente di sperimentare il massimo. È parte integrante del nostro essere, parte integrante della facoltà umana. Quando il cervello elabora le informazioni e le emozioni che servono a ispirare, il potere della fede consente di rivelare il bene interiore del mondo. Pertanto, la fede è una forza potente e positiva nelle nostre vite non meno integrale dell'esperienza umana della facoltà di pensare o sentire. Perché la fede è facoltà che riconosce verità infinitamente più grandi di noi stessi. Verità che altrimenti sarebbero incomprensibili, eppure, attraverso la facoltà di fede, una persona è ora in grado di sperimentarle come se fossero reali. Ognuno nasce con una facoltà (misura) la fede. Non è richiesto né insegnato, poiché è uno degli stati naturali dell'esperienza umana. Prendi l'esempio di un bambino piccolo. Raccontagli una storia fantastica e, anche se sente che non è vero, ci crede ancora. Un adulto, tuttavia, non ci crederebbe mai. Poiché una persona cresce, smette di accettare le cose al valore nominale. Non significa dire che ad un adulto manca la facoltà di fede, ma piuttosto, con la maturità, la propria fede viene oscurata dalla ragione. Man mano che una persona cresce, diventa più cinica della propria fede perché iniziano a rendersi conto di quante persone abusano della fede riempiendo il potere di credere con la menzogna. Dopo anni di esperienze negative, un adulto arriva a dubitare che le cose possano davvero essere buone. Dopo anni di menzogne, un adulto alla fine arriva a diffidare della propria voce interiore. In quanto tale, l'adulto inizia a rifiutare le cose che sa essere vere ma che non può provare. Per proteggersi, si basa solo sulla ragione per elaborare idee e stabilire principi di legge. Alla fine, alcuni potrebbero addirittura rifiutare l'idea stessa che una realtà che non può essere afferrata con la mano, osservata dall'occhio o compresa con la mente. Impariamo a coltivare la voce interiore della fede. Perché una persona non deve sempre permettere alla ragione di annegare ciò che sa essere vero. Una mente sana riconosce l'innata limitazione della ragione. Come tale, si deve riconoscere che esiste una realtà al di fuori dell'ambito di ciò che può essere compreso.

"Verso una vita significativa", Rabbi Simon Jacobson p 224 - 226

NOTE:

Tanya

Il rabbino Shneur Zalman di Liadi, comunemente noto come Alter Rebbe o Baal HaTanya, era uno studente del Mezritcher Maggid e fondatore del movimento Chabad. Pur essendo il più giovane dei suoi 120 colleghi, ha forgiato il proprio percorso all'interno del modello Chassidico del servizio divino, sostenendo un approccio intellettualmente rigoroso sul focus orientato emotivamente dei suoi contemporanei. Il suo ampio contributo al pensiero Ebraico - la sua abilità legale documentata nel suo Codice di Legge Ebraica, così come la sua rivoluzionaria guida spirituale registrata nel libro di Tanya - lo colloca come uno dei leader più influenti della storia Ebraica recente.

TESTO 1

Il chiarimento della questione [è il seguente]:

Questo [può essere raggiunto] solo [quando c'è] una convinzione assoluta nella Yotzeir B'reishit. Ciò significa che la creazione di yesh ["ciò che esiste"] dallo stato di ayin [lit., "nulla"], che si chiama reishit Chochmah [i.e.,] il Divino [Sefirah di] Chochmah che non è comprensibile qualsiasi essere creato. Questa creazione si verifica in ogni momento in cui tutti gli esseri creati nascono ex nihilo [yesh me'ayin] attraverso la saggezza di Hashem (Dio), che anima tutto. Ora, quando un uomo contemplerà nel profondo della sua comprensione e [inoltre] immaginerà nella sua mente come viene ad essere ex nihilo in ogni singolo momento, come può intrattenere il pensiero di soffrire o avere afflizioni legate a “ bambini, vita [cioè salute] e sostentamento ” o qualsiasi altra sofferenza mondana? Per l'ayin che è Chochmah di Hashem (Dio) è la fonte della vita, del bene e delizia. È l'Eden che trascende il Mondo a venire, tranne per il fatto che, poiché non è comprensibile, si immagina di soffrire o afflitto. In verità, tuttavia, "Nessun male scende dall'alto", e tutto è buono, anche se non è compreso [come tale] a causa della sua immensa e abbondante bontà ...

Perché da una tale fede, in cui si crede che ciò che apparentemente sembra essere il male in effetti riceve tutta la sua vitalità dal Bene Supremo, (cioè dalla Chochmah di Dio che non è comprensibile, e che è l'Eden che trascende il Mondo a venire) - per mezzo di questa fede, il male immaginato è veramente assorbito e sublimato nel Bene Supremo nascosto (manna nascosta, Yeshua il Messia).

Tanya Igeres Hakodesh, Capitolo 11

תתימא הנומא קר אוה נינעה רואיבו האירבהש ונייהד אוה תישארב רצויב איהו המכח תישאר תארקנה, ויאמ שי ארבנ מושל תגשומ הניאש ותמכח עגרו תע לכב איה תאזה האירבה ותמכחמ ויאמ שי מיאורבה לכ מיוהתמש מדאה ונובתישכ לכה תא היחמה דרבתי שי ותיווה ותעדב רייציו ותנבה קמועב הלעי דיאח שממ עגרו עגר לכב ויאמ, ינבמ מירוסי מוש וא ול ער יכ ותעד לע ירה מלועב וירוסי יראש וא ינזמו ית רוקמ אוה, דרבתי ותמכח איהש, ויאח הלעמלש דעה אוהו גנועהו בוטהו מייחה וכל, גשומ וניאש ינפמ קר אבה מלועמ ויא, תמאב לבא מירוסי וא ער ול המדנ וניאש קר בוט לכהו, הלעמלמ דרוי ער...ובוט ברו ולדוגל, גשומ המדנה ערהש וימאמש, וז הנומאבש איהש ווילעה בוטמ אוה ותויח לכ יולגב איהש תגשומ הניאש, דרבתי ותמכח הנומאב ירה אבה מלועמ הלעמלש דעה המודמה ערה תמאב הלעתמו ללכנ וז זונגה ווילעה בוטב

א"י קרפ שדוקה תרגא אינת

NOTE: