

## Tartalom

### **Peszách, a szeretet ünnepe** 2

*Hogyan használjuk ki az időszakot a Teremtőhöz való közeledésre?*

### **Macesz, a változás kenyere** 4

*Mi a jelentősége az ünnep különleges „diétájának”?*

### **Ezúttal tényleg végre szabadok akarunk lenni** 5

*Pontosan mitől és hogyan szabadulunk meg Peszáchkor?*

### **A krakkói zsinagóga története, ami megment a „vallásos kiégéstől”** 7

*Hol vannak azok a rejtett kincsek, amiktől – spirituális értelemben – gazdagok leszünk?*

### **KÉRDEZD A RABBIT: Hogyan tanulhatok meg valódi átéléssel imádkozni a gyakorlatban?** 9

*A száz áldás különlegességének titka és módszere*

### **Az imára való odafigyelés öt szintje** 11

*Kövessük nyomon saját imáink fejlődését*

#### **Impresszum**

Az *omek* szó jelentése: *mélység*. Az *orti.hu* célja a hagyományos zsidó értékek, autentikus tórai tanítások megjelenítése közérthető, modern formában. Elgondolkodtató, inspiráló, a tórai és rabbinikus irodalomból építkező témák, üzenetek, napjaink számára.

**Írta és szerkesztette:** Szántó-Várnagy Binjomin, a berlini ortodox rabbiképző végzős hallgatója.

**Korrektúra:** Szántó-Várnagy Eszter Lea.  
Megjelenik 100 példányban.

**Kapcsolat, feliratkozás:** [ortimagazin@gmail.com](mailto:ortimagazin@gmail.com).

## **Köszöntő**

„Hat hónap miatt mennek ki a követek: Niszánban Peszách miatt, Ávban a böjt miatt, Elulban Ros Hásáná miatt, Tisriben az ünnepnapok rögzítése miatt, Kiszlévben Chanuka miatt, Ádárban Purim miatt.” (Misna, Ros Hásáná 1:3)

Bölcseink a zsidó naptárban hat olyan időpontot rögzítettek, amikor a „követek kimennek”, hogy mindenkinek eljuttassák a közeledő időszak jelentőségét.

Ez a gondolat arra inspirál minket, hogy a különleges napjainkat, időszakjainkat arra használjuk fel, hogy megerősítsük azokat a kötelekeket, amikkel egymáshoz kapcsolódunk.

Ennek jegyében – kísérleti jelleggel – összeállítottam egy kis válogatást, elsősorban a közeledő Peszách ünnep témájában, valamint más, érdekes tórai témákat, melyek az *orti.hu* oldalon jelentek meg. Most azonban, a Teremtő segítségével, lehetőség nyílik arra, hogy ezeket a gondolatokat időről-időre „offline” is olvashassuk.

Az *orti.hu* oldal eredeti célja az, hogy az internet tengerén legyen egy kis sziget, egyfajta oázis, ahol a látogató pozitív, inspiráló, és felemelő gondolatokkal frissülhet fel. Jeligenk: „A Teremtő Tórája tökéletes – felüdíti a lelket.” (Zsoltárok 19:8)

A nyomtatott forma újabb perspektívákat nyit meg. Különösen a hosszú ünnepnapokon, amikor megszabadulunk a technológiától, nem nyomkodjuk a telefont, nem kapunk levelet a számítógépen, és közlekednünk sem kell annyit. Végre leülhetünk, vehetünk egy nagy levegőt, ihatunk egy jó, meleg kávét, és elmerülhetünk a Tóra gondolataiban.

A két ünnepnap között pedig miénk a teljes félünnepi hét. Különösen az idén, amikor az ünnepnapok a hétvégékkal esnek egybe.

**Kívánom, hogy sikerüljön ennek a különleges időszaknak békésen és tartalmasan telnie, melynek pozitív hatásait legalább egészen a következő ünnepnapunkig érezhetjük!**

## Peszách: a szeretet ünnepe a „szeretet parancsa” [...] világítótorony az élet tengerén. Állandó emlékeztető szellemi fejlődésünk útvonalán, hogy merrefelé kell tartanunk a labirintusban.

**KÉRDÉS:** Hogyan fejleszthetjük magunkban az Örökkévaló szeretetét? Hogyan tarthatjuk be a „szerezd az Örökkévalót” (Mózes 5., 6:5) parancsát a gyakorlatban?

### VÁLASZ:

Peszách nemcsak az Egyiptomból való kivonulás és az ezzel járó szabadság ünnepe, hanem a Teremtő és a zsidó nép közötti szeretet ünnepe is.

„Emlékszem ifjúkorod jóságára, menyasszonyságod szeretetére, amikor utánam jöttél a pusztába, a bevetetlen földre” (Jirmijá 2:2)

Ezekkel a szavakkal emlékezik meg a próféta az Egyiptomból való kivonulásról. Ez a magyarázata annak, hogy az ünnep különleges olvasmánya az Énekek éneke, a *Sir háSirim*, amit Salomon király szerelmes ifjú pár verses párbeszédjének formájában írt meg.

Bölcseink azonban minden egyes sora mögött felfedik az oda rejtett utalásokat, amik egyértelművé teszik, hogy itt sokkal többről van szó, mint pusztán szerelmi énekről. Olyannyira, hogy Rabbi Akiva, a híres tannaita rabbi úgy magyarázta:

„Az egész Szentírás mindegyik könyve szent, de a *Sir HáSirim* [Énekek éneke] a szentek szentje.” (Jádájim 3:5)

Ezért Peszách ünnepe kiváló alkalom arra, hogy az Örökkévaló szeretetéről tanuljunk, illetve gyakoroljuk, fejlesszük azt.

### Szellemi fejlődésünk lakmuspapír-próbája

Az egyik leggyakoribb kérdés, ami ebben a témában felmerül:

#### **hogyan lehet a szeretetet megparancsolni?**

Vajon lehetséges, hogy egy ilyen megparancsolt szeretet valóságos érzelem legyen, és ne erőltetett dolog? Egyáltalán, mit mond a Teremtőről az, hogy „ránk parancsol”, hogy szeressük Őt? Miért jó ez neki?

Az igazság azonban az, hogy ezek a kérdések a Tóra tágabb kontextusában értelmezve eléggé unalmasak. A válasz nyilvánvaló, olyannyira, hogy az talán nem is válasz, mivel a kérdés sem nevezhető kérdésnek.

Természetesen az Örökkévalónak semmire nincsen „szüksége”. Mindent azért parancsol meg nekünk, hogy a mi utunkat egyengetse ezen a világon, útmutatást nyújtson arról, hogyan kell eljutni Óhoz. És ezen a térképen a szeretet állomása a célállomás.

Ezért persze a „szeretet parancsa” sem parancs a fenti értelemben, hanem világítótorony az élet tengerén. Állandó emlékeztető szellemi fejlődésünk útvonalán, hogy merrefelé kell tartanunk a labirintusban.

Egyben kijózanító felismerés, lakmuspapír-próba is azoknak,

akik úgy érzik, hogy már sok micvát csináltak, sok Tórát tanultak, ezért bizonyára nagyon közel állnak a Teremtőhöz. Nekik egészséges, hogy rendszeresen fel kell tenniük a kérdést:

#### **és vajon szereted is az Örökkévalót?**

### **Peszáchkor minden körülmény minket segít**

Ahogy szent könyveink leírják, a Teremtő szeretete nem egyszerű érzelem, ami jön és megy, annak, aki eléggé szerencsés vagy tehetséges hozzá, hanem az emberi faj egyik csúcsteljesítménye, egy egész életen keresztül fejleszhető képesség.

Ha őszintén és szerényen tanulmányozzuk a szeretet részleteit, be kell valljuk, hogy messze vagyunk attól, hogy igazán az Örökkévaló szeretetével büszkélkedhessünk.

Aki ugyanis az Örökkévalót szereti, az az Ő számára mindent hajlandó feláldozni, és semmi nem nehéz neki az életben. **Sosem panaszkodik például fáradtságra, ha imádkoznia vagy Tórát tanulnia kell menni.**

Ha viszont ez valóban ekkora dolog, akkor mi köze van hozzánk, egyszerű, hétköznapi emberekhez? Egyáltalán, érdemes foglalkoznunk vele?

Ahogy fentebb írtuk, a szeretet

világítótoronyhoz hasonlít a tenger közepén. És a tengeren minden hajójának jó az, ha időről időre odapillant a világítótoronyra, és megigazítja a kormányrúdját, ha esetleg véletlenül elmozdult.

Ezért igen, a szeretet mindenkinek jó, mindenkinek segít, és különösen most, Peszáchkor, hogy a körülmények, az időszak is inspirál minket, helyes, ha időt szárnunk a szeretet gondolataira, elméletére és gyakorlatára.

A Tóra maga hangsúlyozza, hogy a Teremtő nem véletlenszerűen választotta ki azt az időpontot, amikor kimegyünk Egyiptomból:

*„Ma jöttetek ki, a kalászásérés hónapjában.” (Mózes 2., 13:4)*

Rási megmagyarázza:

*„Lássátok, hogy mennyire szeretett titeket, hogy olyan hónapban hozott ki, ami alkalmas a kivonulásra. Nem meleg, nem hideg, és nem esik az eső.”*

Nem véletlen, hogy a tavasz a szekuláris kultúrában is a szeretet (szerelem) ideje. Az Örökkévaló úgy alkotta meg a világot, hogy mindennek rendelt ideje legyen (vö. *Kohelet 3:1*).

Peszách időszaka az, amikor minden, az egész világon, a napsütés, a friss tavaszi szellő, a rügyszőfák és a csicsérgő madarak, mind-mind azért lettek „odakészítve” a számunkra, hogy kézzelfogható módon is megtapasztalhassuk a Teremtő szeretetét.

### **Azt szeretem, aki engem is szeret**

Egyben az ez egyik első jótanács ahhoz, hogy gyakorolhassuk a Teremtő szeretetét: arra gondoljunk, hogy Ő mennyire szeret minket.

Természetes, hogy aki minket szeret, azt mi is szeretjük.

*„Mint a víz, színről színre, olyan egyik ember szíve a másikéhoz.” (Mislé 27:19)*

Mint fentebb említettük, szükséges, hogy „lelki hajónk kormányrúdját” néha megigazítsuk, a Teremtő szeretetének irányába. A Tóra úgy rögzíti, hogy ezt egészen pontosan naponta kétszer kell megtennünk.

Ez a *Smá* mondásának napi kétszeri kötelezettsége (*ld. Mózes 5., 6:4-6*). Ez a rövid tórai szakasz rögtön a legelején említi a Teremtő szeretetének parancsolatát, és úgy áll benne, hogy akkor kell elolvasni „amikor lefekszel és amikor felkelsz” – vagyis este és reggel.

Bölcseink a *Smá* mondását rögzített imarendben, áldások kereteibe foglalták bele. A *Smá* előtt mondandó áldás témája azonban mindig ez: gondoljunk arra, hogy a Teremtő mennyire szeret minket. Ez természetesen nem véletlen. Bölcseink ezáltal is ezt a módszert akarják hangsúlyozni: jusunk el a Teremtő szeretetéhez azon keresztül, hogy megtudjuk, hogy Ő mennyire szeret.

### **Honnan tudható meg, hogy az Örökkévaló szeret minket?**

Természetesen ehhez éberem kell figyeljünk a velünk történt eseményeket. Meg kell tanulnunk hálnak lenni, felismerni a jót. A mindennapok szépségét és életünk hosszútávú történetében is meglátni a Gondviselés kezét.

Az Örökkévaló szeretete feltétel nélküli. Akkor is szeret minket, ha eltévelyedünk az útvjáról, ha hibázunk. Számos tanító hangsúlyozza ezt az aspektust, ami azért kulcsfontosságú, mert aki ennek nincsen tudatában, és véletlenül időnként „megbotlik” a Teremtő szolgálatában, úgy érezheti, hogy vissza van utasítva. Ami által vesélyes spirálba kerülhet, mert ha saját magát „rossznak” és vissza-utasítottnak számítja, akkor ezáltal egyre távolabbra sodródhat a Teremtőtől.

Másoknak azonban másfajta szeretet a megfelelő. Aki azon igyekszik, hogy minél több jócselekedetet szerezzen, minél komolyabban fejlődjön a Tórában és a micvákban, annak tudatában kell lennie, hogy mennyire kedves a Teremtő előtt az ő erőfeszítése. Egy ilyen embernek nem fogja felébreszteni a szívét a Teremtő szeretetére az, hogy őt is éppúgy szereti a Teremtő, mint bárki más.

Ezért fontos, hogy ha ezt az utat választjuk, akkor gondoljuk meg, hogy a fenti két csoport közül melyikbe tartozunk.

## A szeretet új erőt önt a mindennapi vallásos életbe

Képzelnék el, hogy gyermekünk éppen gitározni tanul. Nagy lelkesen, hangosan pengeti a húrokat, de mi közben halljuk, hogy valami nincsen rendjén ezzel a darabbal. A gyerek nem érti, hiszen pontosan azokat a kézmozdulatokat csinálja, amit a tanárjától tanult!

A gitár húrjai azonban el vannak hangolódva. Megmutatjuk neki, hogyan kell behangolni. Ezután folytatja a gyakorlást. Ugyanazokat a kézmozdulatokat végzi, most már azonban sokkal kellesebb dallamok csendülnek fel. Ez a hasonlat szemlélteti azt, hogy mi a különbség az olyan gyakorlati zsidóság között, ami szeretetből történik, és az olyan között, ami nem.

Mind a szeretettel élő, mind az anélkül élő vallásos zsidó pontosan ugyanazt csinálja! Mégis, egyikük szolgálata sokkal „élvezhetőbb”, mind saját maga, mind a Teremtő számára.

Mi, akik a Tóra szerint élünk,

*A szeretettel történő szolgálat sokkal „élvezhetőbb”, mind az ember, mind a Teremtő számára.*

vállaljuk, hogy naponta háromszor imádkozzunk, étkezés előtt és után áldásokat mondjunk, a Tórát tanulmányozzuk. Ezt meg tesszük, ha tetszik, ha nem. Van egy egyfajta egészséges kötelességtudatunk, ami nagyon jó, mert segít átlendülni a nehezebb időszakokon.

Nem hagyjuk ki a napirendünk-ből a Teremtőt, még akkor sem, ha éppen kevésbé „inspirált” időszakot élünk.

Másrészt viszont az „inspirált” időszakok jönnek – és mennek. Időről időre lehetőségünk nyílik arra, hogy csatlakozzunk, és lelkesebben csináljuk azt, amit amúgy is csinálnánk.

Ezért fontos, hogy bármilyen szinten is tartunk, nyissuk meg saját szívünket a Teremtő szeretetének témája irányába. Legyünk éberek, mikor és hogyan van alkalmunk a Teremtő iránti szeretetünket kifejezni. Ennek erejében lesz megváltoztatni mindennapi

vallási cselekedeteinket, új színt és életet vinni belé.

Még egy egyszerű gyakorlat: amikor közösségi imára igyekszünk, szánjunk néhány percet (vagy néhány utcasaroknyi sétát) arra, hogy átgondoljuk, felfrissítsük a Teremtőhöz való viszonyunkat.

**Néhány gondolatébresztő kérdés**, ami segíthet ennek a folyamatnak az elindításában:

- Miért vagyok ma hálás? Milyen jó dolgok történtek ma velem?
- Miért választottam a vallásos életmódot? Mi a különleges abban, hogy ma közösségi imára mehetek?
- Milyen „ajándékaim” vannak az életben, ami sok más embernek nem adatott meg?
- Mennyire értékes a Teremtő szemében a mi közösségünk imája? Mennyire különféle emberek dicsérik Őt, csak a mi zsinagógánkban?

2022. április 10.

## ÉTELEK ÉS SZIMBÓLUMOK

### Macesz, a változás kenyere

*„Világok Ura! Tudott dolog Előted, hogy az az akaratunk, hogy teljesítsük az akaratodat. És mi az, ami ebben megakadályoz? Az élesztő, ami a tésztában van [...]” (Berácho 17a)*

A Talmud az ember lelkében lévő rossz ösztönt [jécer hárá] az élesztőhöz hasonlítja:

- A kovászos kenyér nagyobbak

látszik, mint amilyen – hasonlóan az emberi gőgösséghez, ami nagyobbak szereti látni magát a valóságosnál.

- A kovászos kenyér nagy, vonzó, és illatos a szerény, kovásztalanhoz képest – ez szimbolizálja az ember vágyódását a fizikai világ múlandó örömei iránt.

Sokakban felmerült már a kérdés:

*ha valóban ennyire negatív szimbólum a kovászos kenyér, akkor hogyhogy egész évben szabad ennünk?*

Erre az egy hétre a kovászos fogyasztása súlyos tilalom. A Tórában szereplő étkezési tilalmak közül a legúlyosabb kategóriájú. Hiszen míg a legtöbb tiltott ételért a Tóra a botütést írja elő büntetésként, addig ebben a



hétben aki kovászosat eszik, annak a büntetése *kárét*, azaz „a lélek kivágattatása”. Ez egyfajta égi bíróságon végrehajtandó halálbüntetésnek felel meg.

Egy lehetséges válasz:

**azáltal, hogy Peszáchkor tilos az, ami máskor szabad, beleélhetjük magunkat a változás helyzetébe.**

Ezáltal talán könnyebben tudunk megbarátkozni a gondolattal, hogy esetleg akadna javítanivaló évközbeni tetteinken, viselkedésünkön. Hiszen ezekben a napokban az egész évben fogyasztott kenyérünk az, ami tilossá válik!

Az is megfogalmazódhat bennünk, hogy talán nem is olyan rossz, nem is olyan nehéz az a

változtatás. Egész évben megszoktuk azt, hogy olyanok vagyunk, amilyenek, és nehéznek érezzük azt, hogy változtassunk bármin is.

Ezért Peszách a szabadság ünnepe: a szabadság a saját magunk által észrevétlenül saját magunkra aggatott béklyóktól.

Aztán elmúlik a Peszách, és újra visszatérhetünk a kenyérhez. **Ez viszont nem azt jelenti, hogy visszatérünk saját régi hibáinkhoz!**

Hiszen mostanra már remélhetőleg tanultunk a macesz „leckéjéből”: megértettük, hogy tudunk változtatni. Képesek vagyunk arra, hogy felülemelkedjünk a kül-

világ gyakran negatív befolyásán. Ezután pedig a legnagyobb teljesítmény az, ha visszamegyünk ugyanoda, de ezúttal helytállunk a megpróbáltatásban. Ahogyan *Rámbám* mondja:

„*a megtérés [tesuvá] legmagasabb szintje az, amikor ugyanolyan körülmények között nem követi el az ember ugyanazt a bűnt.*”

(*Megtérés Szabályai 2:1*)

Ez az egyik „csúcsteljesítménye” a Tórának: képes arra, hogy felruházzon azzal az erővel, hogy akár nehéz körülmények között is megőrizzük emberi tartásunkat.

2021. március 25.

TESTI-LELKI SZABADSÁGUNK

## Ezúttal tényleg végre szabadok akarunk lenni

**„Miben különbözik ez az este minden más estétől?”**

Minden más este azt mondjuk, hogy az embernek meg kell ismernie önmagát, a saját korlátait, és realisztikus célkitűzéseket megfogalmaznia.

Nincsen „ugrás”: nem helyes, ha olyan magas célokról álmodozik, amelyek messze vannak tőle.

Peszách ünnepén azonban ez nem igaz:

„*Hirtelen jöttünk ki Egyiptomból*” (Mózes 5., 16:3) – egyik pillanatban még szolgák voltunk, a másokban már viszont a prófétáknál is magasabb szintre kerülünk:

„*Látta a szolgálónő a tengernél [amikor kettévált a Nádas tenger] azt, amit még Jechezkél próféta sem látott.*” (Rási, Mózes 2., 15:2, *Jálkut Simoni 244*)

Az, hogy kicsi és megvalósítható célokat tűzünk ki magunk elé évközben, hozzátartozik az egészséges, józan gondolkodáshoz.

Az viszont nem egészséges, ha a zsidósághoz való hozzáállásunkat a korunkra, nemzedékünkre vonatkozó panaszaink határozzák meg. Hogy azt mondjuk, hogy „*ma már semmi sem a régi, a dicsőséges múlt már a múzeumokba való, és az igazi emberi nagyság már eltűnt a világról*”<sup>1</sup>.

Olyan korban élünk, ahol a tehetség – és a zsidó tehetség is! – szabadon megnyilatkozhat. Együtt élünk a sikeres találmányokkal, mestermunkákkal, startupokkal és lángelmékkal.

**Vajon ebben a környezetben van létjogosultsága annak, ha a kiemelkedő emberi teljesítmény hiányára panaszkodunk?**

Mindmáig megtalálható lelkünkben ez az „isten szikra”. Aki számára a Tóra van olyan fontos, mint az evilági célok, az a Tóra világában is legalább olyan magas szintű elvárásokat állít fel, ami a szekuláris világból ismeretes. Peszách napjaiban megadatik, hogy bepillantást nyerjünk az igazi emberi nagyságba.

<sup>1</sup> Az igaz, hogy a *Szotá 49a*-ban igenis találhatunk rabbikat, akik az elmúlt dicsőséget hosszasan siratják. *Sábát 112b*-ben viszont, ahol a híres mondás áll, mely szerint „ha a régiak angyalok, akkor mi emberek vagyunk”, érdekes történet található, melyből éppen az ellenkezője hallható ki: Rabbi Jochánán éles gondolatmenetét a saját tanára (az előző generáció!) magasztalja.

## Én, a rabszolga

A széder este egyik központi témája:

„Minden ember köteles úgy tekinteni, mintha ő maga jött volna ki Egyiptomból.”

(Peszáchi Hágádá)

Vajon tényleg úgy kellene tennünk, mintha rabszolgák lennénk, akik nemrég lettek szabad emberrel? Ennek meg mi köze van a valóságos, modern életünkhöz?

A kérdésre (tipikusan zsidó módon) újabb kérdéssel válaszolunk:

„Eddig a Fáraónak voltatok rabszolgái, most az én szolgálaim lesztek.” (Talmud Jerusálmi, Peszáchim 37a)

Hogyan lehetséges, hogy az Örökkévaló saját magát mintegy a gonosz Fáraó szerepébe helyettesíti be? Vajon valóban továbbra is ugyanúgy „rabok” vagyunk, mint előtte voltunk? Csak az uralkodó személye cserélődött volna le? Szó sincs róla: a Fáraó rabszolgaságának lényege az volt, hogy a rabszolga nem önálló fontosságú lény. Egyetlen célja, hogy a tulajdonosának az akaratát teljesítse.

A rabszolgának nincsen saját személyisége.

Az Örökkévaló szolgálata ennek pontosan az ellenkezője. A Tóra parancsolatai az önmegvalósítás legtökéletesebb útját jelentik. Mert a Világ Teremtője adja az instrukciókat, Ő, aki a lehető legtökéletesebben ismeri az embert, saját keze munkáját, és tudja, hogy mire van szüksége ahhoz, hogy lelkileg kiteljesedjen.

*A rabszolgának nincsen saját személyisége. Az Örökkévaló szolgálata ennek pontosan az ellenkezője. A Tóra parancsolatai az önmegvalósítás legtökéletesebb útját jelentik.*

„Nincsen más szabad ember, csak aki a Tórával foglalkozik.” (Pirké Ávot 6:2)

Eszerint tökéletesen érthető, hogy hogyan tekinthetünk ma magunkra rabszolgaként.

**Hiszen a mai világban sem érezzük azt, hogy a személyiségünkre különösebben nagy szükség lenne.** Ha elvégezzük a munkánkat a cégben, megvásároljuk a megfelelő termékeket a boltban, és megfelelően adózunk a bevételeink után, akkor ezzel a társadalom számára már megfelelő polgárokká válunk.

Persze, önismeretre és pszichológiai egyensúlyra is szükség van, de csak annyiban, hogy annak hiánya ne akadályozza a hatékony munkavégzésünket.

Hiszen kinek is kellene egy olyan gépezet, aminek az egyik „csavarja” depressziós?

Ha a szekuláris társadalom folyamának sodrására bízunk lelkünket, ne lepődjünk meg, ha az nem fog kivirágozni, gyümölcsöt hajtani.

Kívánom mindenkinek, hogy ezen a Peszáchon teljes értelemben megtapasztalhassuk a szabadság ízét.

Peszách szabadsága az emberi nagysághoz vezet el minket. Ugyan nem feltétlenül ahhoz a fajta nagysághoz, amit a médiából ismerünk: nem hatalommal,

pénzzel, hírnévvel jár.

Az igazi nagyság: belső tartás, önkontroll, önismeret. A nyugalom megőrzése, minden körülmény között.

**A kiteljesedett embert más kérdések és gondolatok foglalkoztatják, mint másokat.** A legtöbb embernek a hírek és a média tölti meg a fejét, olyan témákkal, amiket ők jónak látnak.

Mennyire más életet él ehhez képest az, aki a Tórárt tanulmányozza!

## Karantén és szabadság

A legutóbbi két Peszách óta legtöbbünknek megváltozott a fogalma bezártságról, szabadságról, és növekedésről. Többet voltunk bezárva, mint életünkben bármikor korábban. Emiatt most jobban tudjuk értékelni a szabadságot.

Ezzel egyidőben azonban szabad bejárásunk nyílt a világ legtöbb helyére.

Elkezdtünk „online” működni: ahol eddig csak személyesen tudtunk megjeleni, résztvenni, a bezártság kényszerének hatására engedett a korábbi szigorból, és megnyitotta az online kapukat.

A zsidóság internetes tartalma is forradalmi robbanás után van (annak ellenére, hogy előtte sem panaszkodhattunk különösebben e téren).

Vagyis saját bőrünkön tapasztalhattuk meg, ahogyan a korlátozások megnövelik a szabadságot.

(Ahogyan fentebb idéztük: „Nincsen más szabad ember, csak aki a Tórával foglalkozik” (Pirké Ávot 6:2) A Tóra is korlátozza, szabályozza az életünket, de kiteljesíti az elménket – ezáltal szabaddá tesz.)

Nő a fény a sötétségben. Ugyanazon az interneten, ahol – az Orwelli jövődőlést felülmúlva – a napi két perc gyűlölet helyett

csaknem naponta 1 óra tömény antiszemitizmust tölt fel egy magyar csatorna, több tízezres nézettséggel (melynek a nevét most inkább mellőzném), ahol a tisztátalanság, az erkölcstelenség mindig megtalálhatja a közönségét, ugyanott most végre, soha korábban nem látott módon gyarapodik a szentségnek, a tisztaságnak – a Tórának a békés szavaival is.

Peszáchkor történt: a Teremtő fogta a rabszolgáskorban sínylődő zsidó népet, és megmutatta nekik, hogy néz ki az igazi nagyság.

Ezzel ezt üzentek nekik: emlékezzetek és törekedjete erre az ideálra.

És soha többé ne legyetek rabjai a saját magatok köré képzelte korlátoknak.

2021. március 25.

ELREJTETT KINCSEINK

## A krakkói zsinagóga története, ami megment a „vallásos kiégéstől”

Krakkóban van egy gyönyörű, nagy, fényűző zsinagóga, melyet a legenda szerint a „gazdag Izsák” vagyonából épült meg.

A „gazdag Izsák” egy szegény, egyszerű, lengyel zsidó volt, egészen addig, míg nem különös álmot látott. Álmában a híres prágai Károly-hidat látta, mely alatt mesés kincs van elásva.

Izsák tehát fogta magát, és felkekedett a nagy útra, melyet ma autóval nagyjából 6 óra alatt megtehetünk, gyalog viszont 4 napnyi folyamatos járás távolságot jelent (adatok a Google Maps jóvoltából).

Amikor elkezdett ásni, megállította egy rendőr, és megkérdezte, hogy mit csinál. Szerencséjére jóindulatú rendőrrel volt dolga, mert nem akarta emiatt bebörtölnöznöni, de amikor megtudta, hogy egy álmot látott, azt felelte:

„Ebből is látszik, hogy milyen ostobák ezek a lengyel zsidók! Én is

álmodtam ma éjjel arról, hogy Krakkóban van egy Izsák nevű zsidó, akinek a sütője alatt mesés kincs van elrejtve, mégsem hagyok ott csapot-papot holmi álmom miatt!”

Izsák nem akart hinni a fülének. A rendőr tudta a nevét! Több se kellett neki, sietett haza, és kiásta a kincset, amiből meggazdagodott, a vagyona egy részét pedig a krakkói zsinagóga építésére adományozta<sup>2</sup>.

### Porosodó könyvek, és a reménykedés metaforája

Számomra ez a történet nemcsak a fizikai kincsekről, hanem a spirituális értékekről is mély tanítást üzen.

A spirituális értékek, melyek napjainkat tartalommal és értelemmel töltik meg, és szürkeségbe, gyakran unalomba hajló vallásgyakorlatunkat felpezsdítik.

**Ezek a „kincsek” a könyveinkbe vannak „eltemetve”.**

Gyakran éppen azokba a könyvekbe, amik már sok-sok éve porosodnak a könyvespolcainkon, és már régóta elkönyveltük őket a nem-annyira-érdekes kategóriába. Ezeket a könyvek is nagy lelkesedéssel vettük meg, hogy hogyan fogják megváltoztatni az életünket, de végül csalódtunk bennük, majd elfelejtettük őket.

Vajon van kiút a reménykedésnek ebből az örökös körforgásából?

Ahogy telik-múlik az idő, és a rendszeres Tóratanulás által lassan, fokozatosan, de észrevétlenül fejlődünk, úgy változik meg az is, hogy milyen szemmel tekintünk a könyveink tartalmára.

### Az idegesítő rabbi, aki végül nagy kedvenc lett

Egyszer hallgattam egy rabbinak a tanítását, és nagyon felidegesítettem magamat rajta. Nem is emlékszem már, hogy egyáltalán képes voltam arra, hogy végighallgassam a felvételt. Viszont

<sup>2</sup> A történet aktualitása, hogy éppen az elkövetkező hetekben olvassunk a Tórából a házakon megjelenő foltokról, amik miatt néha le kell rombolni a házat, de a hagyomány szerint az ilyen rombolások után a honfoglaló zsidó nép gyakran megtalálta az itt lakó kánaániak által elrejtett kincseket, melyekből még gazdagabbak lettek, mint a ház lerombolása előtt.

mindmáig élénken emlékszem arra, hogy mit tanított és miért háborított fel.

Sok-sok év múltán eszembe jutott valamiért ez a tanítás, és szöveget üttöt a fejembe: hogyan lehetséges, hogy **megannyi hanganyagot hallgattam azóta, a többségét elfelejtettem, de erre emlékeztem?**

Kíváncsiságból elhatároztam, hogy még egy esélyt adok ennek a tanítónak, aki akkoriban úgy felidegesített. Legnagyobb meglepetésemre roppant tartalmasnak és hasznosnak találtam a tanításait! Nem sokkal később ugyanez a történet megisméltődött egy másik rabbi tanításaival is. Ekkor már számítottam arra, hogy ahogyan telik az idő, és fejlődik, változik a megértésem, úgy változhat az is, hogy milyen típusú tanításokra vagyok nyitott.

### **A régi könyveink új életre kelnek**

Számomra erről szól a krakkói zsinagóga csodája: az a kincs, amit annyira keresünk, mindvégig ott volt velünk.

De ahhoz, hogy értékelni is megtanuljunk, előtte gyakran óriási vándorutat kell, hogy bejárjunk.

Kettőn áll a vásár: nem elég egy zseniális, inspiráló mester, egy tanító, aki meg tudja mutatni nekünk azt, hogy hogyan is kell teljes életet élnünk. Nekünk magunknak is fel kell nőnünk az ő szintjére!

Forradalmi örömhír ez azok számára, akik már hosszú ideje benne vannak a Tóra és a micvák

*[...] a kincs, amit annyira keresünk, mindvégig ott volt velünk. De ahhoz, hogy értékelni is megtanuljunk, előtte gyakran óriási vándorutat kell, hogy bejárjunk.*

világában, és úgy érzik, hogy a kezdeti lelkesedésük kezd kiégni. Amikor ugyanis elkezdtek ezt az egészet, mindnyájan hittünk abban, hogy ha évtizedekig kitartóan tanulunk és fejlődünk, akkor egy idő után egészen másilyen emberré válunk, a három nagy terület mindegyikén (*Pirké Ávot 1:2 alapján*):

- A **Tóratanulást** megtanuljuk élvezni, örömet és saját hangot találni benne
- Az **imáink** megtelnek értelemmel, növelni tudjuk a koncentrációt, és személyes kapcsolatot kialakítani a Teremtővel
- Az **embertársainkkal való viszonyt** fejleszteni tudjuk, és a saját tulajdonságainkat, személyiségünket finomítani, a rossz és zavaró tulajdonságainktól megszabadulva

Aztán amikor sok-sok év eltelik, és a várva várt „csoda” csak nem következik be, akkor hajlamosak vagyunk csalódnani az egészben.

### **A mindent megváltoztató, egyetlen tényező: a hit**

Ez az a spirituális utazás, amit a „gazdag Izsák” Krakától Prágáig, Prágától Krakóig megtett. Annak ellenére, hogy a várva várt kincset nem találta meg a várt helyen, a saját otthonában megtalálta. Ez az a felismerés, ami a „vallásos kiégés” leghatékonyabb elenszere: a hit, hogy most

tudnánk csak igazán sokat fejlődni. Nem feladni a versenyt a cél-egyenesben.

**Hiszen ki az, aki ne ugrana bele a legnagyobb örömmel egy új tanulási vagy személyiségfejlesztési programba akkor, ha bizonyosan tudná előre, hogy sikerhez fogja vezetni?**

Ezért már pusztán az is, hogy szent meggyőződéssel hisszük, hogy valahol van egy ilyen program, egy ilyen tanító vagy tanítás, önmagában megváltoztatja az életünket.

Mert ha a „kincs” létezik, akkor van értelme annak, hogy keressük. Akár a saját könyvespolcunkon.

### **„Igyál vizet a saját kútforrásodból” (Mislé 5:15)**

A nagy probléma tehát az, hogy minél lendületesebben ugrik bele az ember zsidóság világába, lelkes kezdőként, annál veszélyesebb csattanást jelent az, ha végül csalódnik, és nem érzékeli úgy, hogy a Tóra beváltaná a hozzá fűzött nagy reményeket.

Ha viszont ez így van, akkor mi haszna van annak, ha a kiégés idején „megújítjuk” a saját lelkesedésünket? Nem éppen ez volt a baj okozója eredetileg, hogy túl lelkesek voltunk?

És mi lesz, ha ismét csalódás vár ránk? Még mélyebbre fogunk zuhanni *ch”v [Isten óvjon]?*



Nem, mert a második lelkesedés egészen másmilyen mint az előző. Ez már egy vallásilag érettebb ember lelkesedése.

Ha a nyitott és őszinte, második keresés után pedig még mindig nem találjuk meg a számításainkat, akkor következik csak az igazi siker (paradox módon).

Ugyanis ez jelenti azt, hogy megtaláltuk *lelkünk gyökerét [sores nesámá]*.

Életünk feladatát, melyet csak mi

tudunk megoldani.

A Tóra egyik nagy csodája, ami semmilyen más területen nem található meg, hogy egyetlen könyvből indult ki, sok nemzedéken át, embertömegek tanulmányozták és magyarázták, és még ***mind a mai napig maradt benne „szabad hely” a számunkra.***

Ha végigmentünk a tórai irodalomban, és őszinte érdeklődéssel kerestük benne a hozzánk illő utat, és még ezek után sem talál-

tuk meg, akkor a Teremtő visszavezetett minket – saját magunkhoz. Akárcsak a krakkói „gazdag Izsákot” a saját sütőjéhez.

Ez a jele annak, hogy érdemesíteni akar minket azzal, hogy tegyünk hozzá nemzeti örökségünkhöz, a Tórához, a saját részünket, és másokat is segítsünk azzal, hogy saját utunkat, kihívásainkat és megoldásainkat is megosszuk velük.

2022. március 25.

NAPI 100 ÁLDÁS

## Kérdezd a rabbit

**KÉRDÉS: Hogyan tanulhatok meg valódi átéléssel imádkozni a gyakorlatban?**

**VÁLASZ:**

Sokszor hallunk arról, hogy nagy *cádikok [jámbor emberek]* milyen magas szinteket értek el az imájuk által. Ritka azonban az olyan jótanács, ami minket, egyszerű embereket segít a fokozatos, fenntartható fejlődésben.

Pedig mennyi szükség lenne az ilyen tanácsokra! Nem egyre és nem kettőre, hanem állandó utánpótlásra és megerősítésre [*chizuk*]!

Viszont a leghosszabb út is az első lépéssel kezdődik. A legutóbbi alkalommal<sup>3</sup> elkezdünk arról beszélni, hogy hogyan tudjuk a naponta elmondott 100 áldásunkat megerősíteni.

Az áldások útja egy kiváló stratégia arra, hogy az imáinkat to-

vábbfejlesszük. Maga a zsidó imakönyv egésze sokszor látszik bevehetetlen, végeláthatlan szövegnek, és az ember azt sem tudja, hová fogjon.

Vannak, akik úgy érvelnek, hogy az ima héber szövegének a különböző magyarázatait érdemes tanulmányozni, azért, hogy az új szint vigyen a megszokott rutinunkba. (Természetesen ehhez feltételezzük, hogy az imakönyv héber nyelvét érti az imádkozó.)

Ez az útvonal valóban kecsegtet némi reménnyel és lelkesedéssel, de egyben magában hordozza a gyors kifulladás veszélyét is. Főleg amiatt, hogy sok energiabefektetést igényel, és az ember egy idő után belefárad, hogy nem látható, hogy merre van a folyamat vége.

Mások azt mondják, hogy haladjunk fontossági sorrendben, és tegyük bele minden erőnket például az Ámidá első áldásába. Ez azonban igen nehéz, mivel a szöveg

összetett, és én személy szerint nagyon félttem az embereket a csalódástól, hogy csak próbálkoznak, erőlködnek, és ha nem járnak sikerrel, feladják az egészet.

Azt mondják: „*mégsem nekem való.*” Milyen kár!

### A mindennapjainkat behálózó rendszer

Ezért a praktikus jótanács: koncentráljunk csak a napközben elmondott, rövid áldásokra.

• **Ébredéskor, lefekvéskor mondott áldások:** ezek azok az időszakok, amik az átmenetet jelentik ébrenlét és álom között. Az álom során a lélek felemelkedik, így kulcsfontosságú, hogy lelkileg is részt vegyünk ezekben az átmeneti folyamatokban. Gondoskodjunk a megfelelő időbeosztásról, elegendő alvásról, és ne ezen a néhány percen próbáljunk spórolni, hogy minőségi kezdetet és befejezést tudjunk adni a napunknak!

<sup>3</sup> *Mi az áldás?*, Orti.hu, 2022. március 7.

• **Reggeli áldások:** ez indítja be a reggeli imánkat, ami a nap leghosszabb, legjelentősebb imája. Sok olyan hálával és örömmel kapcsolatos alapvető koncepciót tartalmaz, aminek ebben az imarészben van a fő helye.

• **Étkezés előtti, utáni áldások:** a legrövidebb áldásaink, a legkiválóbb lehetőség a „lustáknak”, akik tartanak attól, hogy nem képesek egy hosszabb áldást végigmondani odafigyelve. Egy egyszerű sehákol áldás viszont senkit nem fog megterhelni!

• **Mosdó használata utáni áldás [áser jácár]:** ezek az áldások adják a napunknak a „pilléreit”, amik mindenben átnyúlnak, és még böjtnapokon is mondjuk őket. Használjuk a kreativitásunkat, és találjunk megfelelő elhelyezkedést arra, hogy teljes odaadással mondassuk el ezt a kiemelkedően szép imaszöveget, melynek igazán erejében áll, hogy felkészítsen minket a tökéletes imádkozás képességére!

Emlékezzünk *Simson Dovid Pinkusz rabbi* hasonlatára<sup>4</sup>: az áldások által „békét” kötünk a Teremtővel. Csodálatos érzés megtapasztalni, hogy úgy is beszélhetek az Örökkévalóhoz, hogy az örömet jelent! Ez az élmény, ez az egyszerű gyakorlat képes arra, hogy visszaadja az emberbe a saját magába vetett hitét. Az áldás „kétélű fegyver”: ha jól használjuk, lelkesít, de ha csak elhadarjuk, „letudjuk”, akkor lel-

## Az áldások rövidek, egyszerűek és gyakoriak. Kiváló gyakorlóterep imáink fejlesztésére!

künk mélyén nagyon rossz véleményen leszünk saját magunkról. Akinek van egészséges lelkiismerete, azt marcangolni fogja belülről a tudat, hogy hogyan létezik az, hogy nem is tudja, hogy elmondta-e a legutóbb fogyasztott csemegére az utóáldást?

### Az áldás, ami finomabb mint a sütemény

Csodálatos történetet mesélnek a *Chátám Szofer* nevű rabbiról: minden délután, amikor tanult, a segítője odakészített neki egy apróbb harapnivalót. Egyik alkalommal azonban kíváncsi volt, hogy vajon észrevenné-e a rabbi, ha ő maga enne meg?

Észrevette. Kérdezte, hogy hová tűnt? A segítő azt állította, hogy már megette. Mire a rabbi válasza: azt, hogy megettem-e, nem tudom biztosan (mivel nagyon bele volt merülve a tanulásba).

„De azt, hogy az áldást nem mondtam el rá, az biztos!”

A *Chátám Szofer* olyan magas szinten volt, hogy számára az étkezés lényegi része az áldás volt, nem pedig maga az ennivaló! Ez volt számára az az esemény, ami emléket hagyott fejében, nem pedig az étel íze.

Mi ebből a tanulság számunkra, egyszerű emberek számára?

Olyan praktikus gyakorlatot és irányvonalat tanulhatunk ki eb-

ből, melyhez mindannyian képesek vagyunk viszonyulni:

### Tegyük az áldásunkat emlékeztetéssé!

Mondjuk úgy, hogy ne tudjuk elfelejteni (legalábbis még néhány percig, amíg szükség van rá). Ezáltal elkerülhetjük a bűntudatot, hogy azt sem tudjuk, mit beszélünk. Egyúttal felhajtunk az „autópályára”, ami a Teremtővel való személyes kapcsolat kialakítása felé halad, gyors ütemben.

Ha ilyen valóságos, minőségi, mégis egyszerű és tartható érintkezési pontokat tartunk fent a napunk során, akkor ezáltal haladhatunk abba az irányba, hogy az imáinkba is át tudjunk emelni ebből az emelkedett érzésből.

### Én-idő: amikor nem szégyelünk „vallásosak” lenni

Az áldások előnye, hogy szét vannak szórva a napunk során, és könnyen megfogható bevezető jelentenek az ima művészetébe. Hátrányuk azonban pontosan ugyanez: sokat közülük akkor kellene elmondanunk, amikor mindenki figyel.

Valljuk be: a ránk szegeződő szempárok sokasága nem sok jót tesz az áldásunk minőségének. Számoljunk azzal, hogy a napon ta elmondandó 100 áldás egy része áldozatául eshet ennek a

<sup>4</sup> *Mi az áldás?*, Orti.hu, 2022. március 7.

figyelemnek.

A társadalmi nyomás még sajnos akkor sem feltétlenül pozitív, ha az egész napunkat ortodox vallásos zsidó közösségen belül éljük le. Mennyivel inkább igaz ez, ha olyanok vesznek minket körül, akik egyáltalán nem tudják értelmezni az áldás fogalmát!

Ennek a nehézségnek egy lehetséges gyógy módja, ha megerősítjük az egyedüllét imáját.

**Egy jó „edzőterep” lehet erre a reggeli (ima előtti) áldások.**

Ha ezeket tudjuk fejből, és van lehetőségünk arra, hogy csendes, magányos útvonalon, gyalog menjünk reggeli imára a zsinagó-

gába, akkor mindenképpen használjuk ki a lehetőséget<sup>5</sup>.

Meg fogunk lepődni azon, hogy ugyanazokat az áldásokat mennyire másképpen mondjuk akkor, amikor senki más nem figyel, csak mi magunk és a Teremtő.

Tovább emeli ennek a gyakorlatnak a színvonalát, ha még azelőtt, hogy az áldásokat elkezdenénk mondani, röviden összeszedjük, kitisztítjuk gondolatainkat, szívünket.

Felkészülünk az imára, és végigmegyünk a legfontosabb gondolatokon, amik ilyenkor fontosak: mit jelent számunkra, miért fon-

tos az, hogy imádkozhatunk, miért vagyunk hálásak, milyen érzés vesz körül minket jelenlegi élethelyzetünkben, gondtalanságunkban, mikkel vagyunk megelégedve.

Ha kipróbáljuk a fent leírt fejlődési programot néhány napon, héten keresztül, új tartalmat nyerhet számunkra a talmudi mondás: „Aki különösen jámbor [chászid] akar lenni, tartsa be az áldások dolgait” (Bává Kámá 30a)

**Sok sikert és áldást kívánok mindehhez, mindannyiunknak!**

2022. március 14.

— SPIRITUÁLIS SZÁMADÁS

## Az imára való odafigyelés öt szintje

Az ima legfontosabb összetevője a figyelem [káváná]. Tévedés lenne azonban azt gondolni, hogy csak kétféle helyzet létezik, nevezetesen, vagy odafigyelünk, vagy nem. Az ember ennél sokkal kifinomultabb lény. Amit azért fontos tudni, hogy ne támasszunk irrealisztikus elvárásokat saját magunkkal szemben.

Természetesen ha valaki képes „szintet ugrani”, és egyik pillantról a másikra az első szintről az ötödikre lépni, az nagyszerű, szerencsés és üdvözlendő siker. Az újdonság az, hogy már a kicsi sikernek is örülünk, azt is ünnepljük meg.

**Mert mindenféle szellemi fejlődés legnagyobb ellensége a fel-**

**adás.** Ha azt érezzük, hogy nem megy, hiába próbálkozunk, nem fejlődünk, nem haladunk.

Emiatt fontos az, hogy minden apró sikernek örüljünk. És ha sikerül stabilan egyetlen szintet előrelépni a következő skálán, az valódi siker.

Azt is vegyük észre, hogy nem minden imát, áldást mondunk ugyanazon a szinten. Az alábbi skála segítségével azt is felfedezhetjük saját magunkban, hogy bizonyos részek már most jobban mennek a többinél. Általa kaphatunk egy tisztább tükörképet saját lelki helyzetünkről.

**1. Undor.** „Ha rendeleteimet megutáljátok, és törvényeim gyűlöletesek lesznek számotok-

ra” (Mózes 3., 26:15)

Kellemetlenül hangzik, de sajnos néha igaz: néha az ember kifejezetten negatív érzelmeket érezhet a kötelezettséggel szemben, hogy imát vagy áldást kell mondania (vagy bármilyen más vallási dolgot betartania). Talán nincs is tudatában, de egyfajta keserű szájíz kíséri a cselekedetét. Ha ez így van, akkor már maga a felismerés, a tudatosságra ébredés is egy részleges orvosságot jelent a problémájára.

**2. Teher.** „Fohászokodás formájában imádkozzon, mint egy szegény, aki az ajtón pénzért kopogtat, és nyugodtan, és ne látványosan, úgy, mintha teher lenne számára, amitől meg akar szabadulni.” (Sulchán Áruch, Orách

<sup>5</sup> Persze odafigyelve arra a törvényre, hogy nem mondunk áldást akkor, amikor tisztátalanság (például kutyaürülék vagy mobilvéccé) vagy nem megfelelően befedett női testrészek közelében haladunk el.

*Cháim 98:3, Beráchoť 29b alapján*) Akinek az imádkozás teher, az nem feltétlenül érzi negatívnak az imát, mint az 1. szinten. Sőt, még akár kifejezett sikerélményt is érezhet, mondván, hogy „ezen is túl vagyunk”. Mégis, érthető, hogy ez még mindig nem az ima kívánatos formája.

**3. Nyugalom.** Ennek a szintnek a forrása is az előző idézet: „nyugodtan”. Aki nyugodtan imádkozik, az azt érzi, hogy jó helyen van. Nem siet sehová, és egy külső szemlélő nem mondaná róla, hogy teher lenne neki az imádkozás. Ő az, aki rendelkezik az ima „keretével”, az idővel, amit hajlandó rászánni, mert ennyire fontosnak, értékesnek tartja. Ugyanakkor: attól, hogy a keret megvan, még nem biztos, hogy a tartalomig is sikerült eljutnia. Lehet, hogy csak szépen lassan végighalad az imán, de ott még nem tart, hogy meg is tudja élni, belülről.

**4. Megértés.** Akinek az imája közben egy-egy szónál megjelenik a fény, az tart ezen a szinten. Nem azért, mert csak néhány szót ért az imából (az magától értetődő, hogy az ember akkor kezdi el

az imáját egyáltalán besorolni ezen szintek egyikébe, ha a szavak jelentését már megtanulta és érti), hanem azért, mert képes, legalábbis néhány ponton, újdonságként tekinteni az imára, annak ellenére, hogy minden nap elmondja a szövegét. Hiszen tudja, hogy egy nap bőségesen elég ahhoz, hogy az embernek újra szüksége legyen ezeknek a szent gondolatoknak a felelevenítésére, újbóli átélésére. Ha egy áldást mond, az egyik szónál azt érzi, mintha megérintette, finoman megmozdította volna valami.

**5. Átéltés.** Míg az előző szint célpontja a gondolkodás, az intellektus, addig ez a szint az érzelmet célozza. Akkor érhető el, ha korábban – lehetőleg a rendszeres imaidőn kívül – már sikerült megértenie egy mély dolgot, egy részletet az ima szövegében. Ha ez megvan, akkor ima közben odakészít egy emlékeztetőt, egy cetlit, vagy ceruzával néhány odaírt szót, eszébe jut a gondolat, és hat. Az egész teste megremeg, ráérez arra, hogy miről is van szó valójában. Már nemcsak gondolat szintjén, hanem egész valójával.

Most, hogy rendszerszerűen átvettük a szinteket, már világos számunkra, hogy nem várhatjuk el magunktól, hogy mindig a lehető legjobban imádkozzunk. Hosszú út vezet odáig, míg a legmagasabb szintre eljuthatunk, az ima némely pontján, egy adott rendszerességgel. Ugyanakkor már nem reménytelen az sem, hogy állandóan fejlődjünk, mindig a következő szint felé törekedve.

Az öt szint szimmetrikus: a középső szint a semleges, a két alsó hajlik inkább a negatív irányba, a két felső a pozitív irányba – persze nem abban az értelemben, hogy aki az első két szinten tart, az jobban járt volna, ha bele sem kezd az imájába *ch”v [Isten óvjon]*, hiszen ha tudja, hogy ott tart, akkor legalább látja, hogy merrefelé léphet tovább. Ennek természetesen feltétele, hogy az ember ne érje be a kevéssel, és vágyjon a fejlődésre. Továbbá: a legalsó és a legfelső szint egyaránt az érzelemtől szól.

2018. augusztus 9.

Az OMEK MAGAZIN I. évfolyam 1. száma

## **Simson Dovid ben Sráge Fájvis háKohén**

emlékére szentelt adománynak köszönhetően jelenhetett meg.

*Legyen a tanulásunk, inspirációnk a lelkének felemelkedésére!*

A kiadvány szent szövegek magyarázatait tartalmazza. Kérjük, olvasás után tiszteltteljes módon helyezze el, vagy bízza törvénytudóra! Köszönjük!