

## Tartalom

### **KÖSZÖNTŐ: egy prófécia a nyaraláshoz** 1

*Mit üzen a Tóra a szociális média társadalmának?*

### **Mi az, amit inkább észre se vegyünk?** 3

*Tanulságok egy zsoltárrészletből: a figyelem irányításának művészete*

### **Máhárál: Prága forradalmi gondolkodója** 4

*Ismerjük meg közelebből az egyik legnagyobb hatású zsidó filozófust*

### **Hat ellenszérum a haragra** 5

*Az egyik legnegatívabb tulajdonság: sokaknak könnyen jön, de legyőzni is egyszerűbb mint gondolnánk*

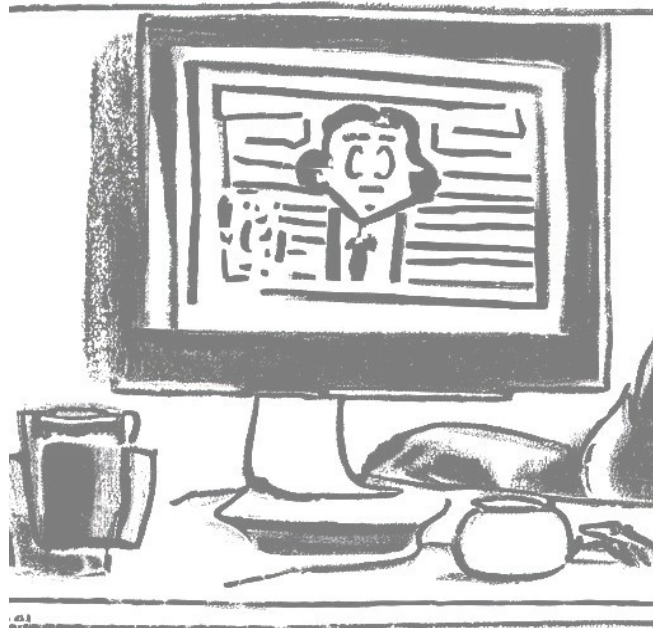
## Impresszum

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 Bét Jehuda közösség rabbija (Budapest, 1084 Scheiber Sándor utca 2.).

Megjelenik 140 példányban.

**Kapcsolat, feliratkozás, jó tanácsok vagy önkéntes segítség felajánlása:** [ortimagazin@gmail.com](mailto:ortimagazin@gmail.com).



## Köszöntő

Kedves Olvasó,

A nyári időszak egyik különleges ismertetőjegye, hogy újra megjelennek az ismerősök beszámolóí, történetei, és legújabban:

**a közösségi médiában megosztott fényképei – a világ minden tájáról.**

Ez is egy olyan szokása a modern társadalomnak, melyet helyes a Tóra szemüvegén keresztül megvizsgálni.

A szekuláris gondolkodású emberek ugyanis előszeretettel hangoztatják, hogy a vallásosoknak vannak szokásaik, törvényeik, melyek sokszor megmagyarázzák azt, hogy miért viselkednek irracionálisan.

Igaz ugyan, hogy nem minden törvényünk érthető meg egyformán könnyen – sőt, némelyeknél kifejezetten az engedelmesség és alázat értékének számítjuk azt, ha megértés nélkül is teljesítjük –, de az igazság az, hogy ha objektíven megvizsgáljuk, akkor észrevesszük: a nem vallásos világnak is megvannak a maga „törvényei”.

Ilyen kimondatlan törvény, hogy a nyaralásunkról készült legsikeresebb képeket megosztjuk a szélesebb ismerősi körünkkel.

*„Elmondta neked, ó, ember, hogy mi a jó, és mi az, amit az Örökkévaló kíván tőled: igazságosságot [mispát] cselekedni, a jótéteményeket [cheszed] szeretni, és alázatosságban [hácnéá] járni Istennel!” (Michá 6:8)*

A fenti három prófétai tanítás közül nézzük meg a legutóbbit közelebbről. „Alázatosságban járni” héberül *hácnéá lechet*, a *cniut*, „elrejtőzés” szóból ered. A rejtőzködő, pozitív értelemben vett visszahúzódó viselkedés, mint erény, híres bibliai forrása ez a mondat.

**A *cniut* lényege: nem kívánjuk saját magunkat előtérbe tolni.**

Dávid király híres megfogalmazásában:

*„A király leányának minden dicsősége belül van.” (Zsoltárok 45:14)*

A Tóra egyszerűbbé teszi számunkra az életet, mert emlékeztet azokra az alapértékekre, amit a lelkiileg egészséges ember amúgy is érez, valahol belülről, annak a bizonyos halk, suttogó hangnak a szavaival:

**a „lájkvadászat” nem fejleszti a személyiségünket pozitív irányba.**

Dávid király fenti tanításából az is kiderül, hogy ez még csak nem is feltétlenül szerénység, hiszen ő „a király leányának dicsőségéről” beszél. Azáltal, hogy megmaradunk „belül”, megőrizzük a saját privát szféránkat, és kevésbé élünk publikus életet, a saját emberi méltóságunkat állítjuk vissza.

Nem utolsósorban: csökkentjük a nemzedékünkben – talán kissé túltengő mennyiségű – to-lakodást.

Legtöbbször a *cniut* szó a nők szemérmes öltözködésének kapcsán szokott elhangozni (mely egyébként szintén fontos és pozitívan megkülönböztető értékünk).

Már csak ezért is hasznos tisztában lenni azzal, hogy a *cniut* egy ennél sokkal általánosabb életfelfogás, ami a próféták szavaiban gyökeredzik, de tanulságai a legújabb korban élő emberek életére is felemelő hatással van.

**Kívánom, hogy a nyári hónapokban is mindnyájan érezhessük a Tóra tanításainak szív-lelket nemesítő hatását!**

*Szántó-Várnagy Binjomin*

## Mi az, amit inkább észre se vegyünk?

**A 119. zsoltár a Zsoltárok könyvének leghosszabb fejezete.**

Szerkezete különleges: a héber ábécé [álef-bét] minden betűjére 8-8 mondatot ír. E mondatok visszatérő témája a Tóra, a törvények szeretete, különleges hatása az ember életére.

Szokás, hogy valahányszor megemlékezünk egy elhunyt emberről, akkor héber nevének betűiből válogatást állítunk össze. Ha például Mose volt az illető neve, akkor a *mem*, *sin*, *hé* héber betűknek megfelelő 8-8 mondatot (összesen tehát 24-et) olvasunk fel az emlékére.

A szöveg témája csak látszólag ismétlődő. A figyelmes szem igazi gyöngyszemeket, kifejező gondolatokat találhat ebben a huszonkétszer nyolc mondatban. Íme az egyik (mely a *hé* betűnél található):

*„Fordítsd szívemet tanúságaid felé, és ne a javak felé. Távolítsd el szememet a felesleges dolgok látásától – az utaidon éltess!”* (Zsoltárok 11:36-37)

Ez a két sor arra tanít minket, hogy hogyan állítsuk be az életünkben a megfelelő irányt és fókuszot. **Mi az, amire összpontosítsunk?**

Sok embert ismerünk ugyanis, akiknek energiái egy jelentős része arra megy el, hogy különböző dolgokon kesereg. Ez gyakran egybeesik az anyagi témákkal: ki mire mit költött el.

Kicsiben: a család, a rokonok, az ismerősök. Nagyban: a hitközség, az önkormányzat, az állam. És nem utolsósorban: mennyi minden másra is el lehetett volna ezt a pénzt költeni.

*„Fordítsd szívemet tanúságaid felé, és ne a javak felé!”* Azt, hogy más mit csinált rosszul, mi úgysem tudjuk befolyásolni. Akkor miért emésztjük magunkat ezen?

A Tóra arra tanít minket, hogy szabad rosszszat mondani akkor, ha abban van konstruktív célzat [lásón hárá letoelet]. Milyen egyszerű kritérium, és mégis mennyi mindent magában foglal!

*„Távolítsd el a szememet a felesleges dolgok látásától!”* Az, hogy az ember mit vesz észre és mit nem, rengeteget elmond róla.

Aki megtanította, megedzette a saját szemét a „jó látásra”, az tudja, hogy hogyan lássa meg minden helyzetben a lehetőséget, minden emberben a jóra való, fejleszthető képességet, és azt is, hogy hogyan ne lássa meg – ne is vegye észre azt, aminek az észrevétele által semmit sem tud elérni.

*„Az utaidon éltess”* – ez az alternatívája a korábbiakban kritizált életmódnak. Az Örökkévaló utakat, vagyis útvonalakat mutat számunkra. Ezek az útvonalak a szellemi-lelki fejlődést egymást követő, stratégikus lépései.

**Különböző útvonalak vannak a különféle emberek eltérő igényei számára – ezért ír a zsoltár többes számot.**

Ezek az utak jelentik számunkra az életet.

Az élet – spirituális értelemben – eltér a biológiai élettől. Ahogyan Bölcsseink tanítják: a jó emberek haláluk után is élőnek neveztetnek, míg a gonoszak életükben is halottnak (Berácho 18a-b).

## Máhárál: Prága forradalmi gondolkodója

**A prágai Máhárál (Jehuda Löw ben Becá-lél, 1512-1609) az egyik legnagyobb hatá-sú zsidó filozófus volt.**

Igen termékeny szerző volt: csaknem 100 évet élt, és 70 éves koráig nem is írt semmit. A számos kötetet megtöltő, egész Talmudot meghaladó hosszúságú könyveit ebben az utolsó 30 évben írta.

**Műveinek célja, lényege: rámutatni a sok-szor megdöbentőnek és provokatívnak tűnő talmudi és tórai tanítások mögötti mélyebb, rejtett jelentésre.**

Ahhoz, hogy ezt elérje, egészen egyedülálló módon kombinálja a kabbalának és a filo-zófiának a tudományát.

Géniusza számos nemzedék számára jelen-tett egész életet megtöltő inspirációt: a ha-szidizmus irodalma is hozzá fordult, vala-mint a legutóbbi időkben *Jichák Hutner rab-bi* (1906-1980), majd *Mose Sapira rabbi* (1935-2017).

*Jehosúa Hartman rabbi* könyveiből részle-tes lábjegyzetekkel ellátott, új szerkesztésű köteteket is kiadott a legutóbbi évtizedek-ben.

**A fentiek fényében talán nem meglepő, hogy a Bét Jehuda zsinagóga heti három-szor 10 perces online tanulásain Máhárál művei igen népszerűek, számos érdeklő-dőt vonzanak.**

A legutóbbi időben a *Netivot Olám* c. művét tanulmányoztuk behatóbban. Erről a szerző a bevezetőben azt írja, hogy semmi más cél-ja nincsen vele, minthogy Bölcsseink mondá-sait megmagyarázza benne.

Ha azonban alaposabban megvizsgáljuk, en-nél jóval összetettebb kép tárul elénk. Egyik első műve, a *Beér HáGolá* célja – amint írja is – az, hogy vitatkozzon azokkal a magya-rázókkal, akik a talmudi mondásokat túlsá-gosan leegyszerűsítő módon kívánják értel-mezni.

A Máhárál szerint a talmudi mondásokban semmi sem véletlen és semmi sem tévedés. Minden mértani pontossággal kíván kifejez-ni egy mély igazságot a szellemi világok törvényeiről.

Eszerint megérthetjük, hogy a *Netivot Olám* szándéka is hasonló, csak maga a mű átfo-góbb. 32 „ösvényből”, 32 témából áll. Min-den témához összegyűjti és rendszerezi a talmudi mondásokat.

Az egyes ösvényeket azonban még korább-ról indítja: Salamon király *Példabeszédek* (*Mislé*) könyvéből választ egy idézetet, melynek – akárcsak a talmudi mondások esetében – megvilágítja a rejtett mélységeit.

Nyelvezete egyszerű, tiszta héber, az ismét-lésektől sem mentes. Gondolatvilága azon-ban mély és átfogó.

**Törekszik arra, hogy egy-egy fogalmi újí-tással számos kérdésre egyszerre tudjon válaszolni.**

Online tanulócsoportunkban 10 alkalmon keresztül foglalkoztunk a *temimut* (tisztaság, egyszerűség) fogalmával és az abban rejlő különleges lehetőségekkel.

Jelenleg a *jó szív* ösvényén haladunk tovább, melynek ereje, hogy számos más tulajdon-ságra is jó hatással van.

## Hat ellenszérum a haragra

„De ez mind semmit sem ér nekem, amíg Mordechájt, a zsidót látom ülni a király kapujában.” (Eszter 5:13)

Eszter könyve leírja Hámán történetét, akit a király főtanácsadójává nevezi ki, elképesztő hatalom birtokosává teszi, óriási vagyonnal ruházza fel, de mégsem képes örülni a sikerének.

### Ez a szituáció minden ember rémálma.

Amikor mindenünk megvan, amire csak vágytunk, egész életünkben erre a pillanatra vártunk, és mindig megígértük magunknak, hogy majd akkor leszünk boldogok, ha idáig eljutottunk. Azután megtörténik a csoda, de a várt hatás elmaradt.

Rájövünk, hogy most is saját magunk maradtunk, nem érezzük azt, amit vártunk.

Ami képes elrontani a legszebb napjainkat is, az a harag, a frusztráció, a negatív gondolatok. Hámán kijelentése alapján azt hihetnénk, hogy a harag egyfajta Jolly Joker-kártya, ami a legjobb jót is el tudja rontani. Igaz, de ugyanakkor az ellenkezője is igaz:

### A harag szinte bármilyen más, pozitív erővel legyőzhető.

A harag tud a legerősebb, leginkább zavaró rossz tulajdonság lenni, ha hagyjuk, de ha nem, akkor ő a leggyengébb. A következőkben lássunk néhány stratégiát, viselkedésmódot, amiknek erejében van a haragot nyomtalanul eltüntetni.

1. **Jócsелеkedetek.** Egyszer hallottam egy bölcsességet, ami a következőképpen szólt: „Ha úgy tekintesz a világra, hogy mit tud adni neked, akkor azt fogod találni, hogy a

világ egy rossz hely. Ha viszont úgy, hogy te mit tudnál adni neki, akkor nagyon jó hely.” Minden ember tud adni valamit a világnak, amire csak ő képes.

Ha úgy járunk-kelünk a világban, hogy közben arra gondolunk, hogy ők azok, akiknek mi potenciálisan adni tudunk, képtelenné válnunk arra, hogy haragudjunk jócsелеkedeteink várományosaira.

Lehetséges például, hogy bosszant minket egy bizonyos ember rossz tulajdonsága, keletlen viselkedése.

Ha ezt nem úgy fogjuk fel, hogy a mi számunkra jelent nehézséget, minket zavar, hanem őt magát zavarja, hiszen a hiba gyökere benne található, akkor legfeljebb sajnálni tudjuk őt. Érezzük benne a hiányt, és arra vágyunk, hogy segíthessünk pótolni neki.

Ahogy egy angol mondás tartja: „Hurt people hurt people”, vagyis azok az emberek sértenek meg másokat, akiknek maguk komoly sérüléseket szenvedtek el. Ilyenkor nekik van szükségük a segítségre, nem pedig nekünk.

2. **Hála.** Mi magunk is folyamatosan a kedvezményezettjei vagyunk a Teremtő jóakarátának, csak legtöbbször ezt nem könnyű észrevenni. Ennek két fő oka van. Az első a *megszokás*. Egy egyszerű példa: mindannyian tudjuk, hogy mekkora a különbség egy éttermi színvonalú ebéd és egy egyszerűbb, menzajellegű ebéd között. Mindkettő alkalmas arra, hogy jóllakjunk, hogy a szervezetünk energiát nyerjen belőle.

Lehet, hogy amikor iskolába jártunk, vágytunk arra, hogy bárcsak mindennap finomabb ételeket ehessünk. Felnőttként azonban talán észre sem vesszük, hogy a családban vagy a munkahelyen éppen ilyen ételt kapunk.

Hasonló példa: lehet, hogy aludtunk már kevésbé színvonalas ágyakon, például egy bentlakásos kollégiumban, vagy egy ifjúsági tábor rozoga ágyain.

És aludtunk hotelszobában is, szépen előkészített, megágyazott, tiszta ágyon. Lehet, hogy most éppen az otthoni ágyunk még a hotelszobánál is kényelmesebb, de nem vesszük észre, mert megszoktuk.

Pedig semmi különösebb szükség nincsen ezekre a „luxuscikkekre” a mindennapi életvitelünkhöz, sőt, a történelem folyamán egész generációk voltak, akik ezeket mellőzték, és ma is hányan vannak világszerte olyanok, akik eléledgelnek, de nélkülözik az ilyesmit.

**Ha észrevesszük, mennyi jót kapunk fentről, akkor nem tudunk úgy „megsértődni”, ha valami nem úgy alakul, ahogyan szeretnénk.**

A hála hiányának második oka a *felejtés*. Ez az egyszeri, nagy dolgokat érinti, amikor valami különleges, rendkívüli jó dolog történik velünk. Persze, hogy örülünk, amikor megtörténik, és egy kicsit még utána is. De ezután a hála érzése folyamatosan elkezd „kopni”.

**Bizonyíték:** vajon fel tudjuk-e sorolni a legutóbbi 2-3 rendkívüli jó dolgot, amiért hálásak vagyunk? Ha ezt a kérdést időről-időre feltesszük magunknak, azzal megerősíthetjük magunkban azt az érzést, hogy a Teremtő szeret minket, és ez képes arra, hogy el-

lensúlyozza a harag egyik gyökerét, a visszautasítottság érzését.

**3. Hit.** Az, hogy hiszünk, többféleképpen lehet hatással az életünkre. Talán a legegyszerűbb az, ha néha imádkozunk, szólunk a Teremtőhöz, kérünk Tőle, köszönetet mondunk neki, de ennél beljebb – úgyszólván – nem engedjük be, a saját életünkbe nem adunk „beleszólási lehetőséget”.

Ennél magasabb szint az, amikor betartjuk a Tóra parancsolatait, mert hiszünk abban, hogy azok ránk vonatkoznak, hiszünk Abban, aki megparancsolta nekünk azokat.

Egy még magasabb szinten azonban a hit életet, örömet ad. A harag érzése összeférhetetlen ezzel az örömmel, amit az jelent, hogy a Világ Urával vagyunk kapcsolatban, az Ő tanításait tanuljuk, az Ő akaratát teljesítjük, Ő pedig személyesen arra vár, hogy Hozzá közeledhessünk.

**4. Öntudat.** Ha az ember nem engedi sodorni magát az árral, hogy saját magát kisszerűen definiálja, hogy úgy tekintsen saját magára, mint jelentéktelen, apró pontra, aminek igazából nincsen hatása a világra, és nincs is igazi önálló értéke.

Ez nem összetévesztendő a szerénységgel, ami pozitív tulajdonság, és objektív önértékelés végeredménye.

A szerény ember azt kérdezi magától: vajon mikor fogom végre elérni azt a magas szellemi szintet, amit el tudnék érni, amire szánva lettem? Ebben az a szerénység, hogy saját magát a skála alsó részén helyezi el, és ez motiválja a növekedésre.

Az igazán öntudatos ember lélekben emlékszik még arra, hogy hogyan is kezdődött ez a történet, amit emberiségnek hívunk: „És

*megteremtette az Örökkévaló az embert, a maga képmására, Isten képmására teremtette őt” (Mózes 1., 1:27)*

Saját magára is úgy tekint, mint ennek az isteni képmásnak a leszármazottjára, és modern korbéli képviselőjére.

Nem tartja összeegyeztethetőnek ezzel a magas ideállal a jelentéktelen időtöltéseket, és a kisszerű, méltatlan viselkedést. Az ilyen embert azért nem éri el soha a harag, mert egyszerűen nem érzi illőnek saját magához.

5. **Igyekezet.** Az igyekvő embert a tevékenység szeretete, az elfoglaltság jellemzi. Ez persze nem azt jelenti, hogy sosincs ideje semmire, mert annyira elfoglalt, hogy nem tud figyelni másokra és saját magára. Ha nem azt, hogy nincsen „üresjárat”.

Értékeli az időt. Rendezett a napja, az idejében mindennek megvan a helye, amit fontosnak tart.

Nincsenek olyan visszatérő kérdései, hogy mikor fogok már végre foglalkozni ezzel és ezzel a fontos dologgal, hanem eldönti, hogy van-e rá szüksége vagy sem?

Ha igen, akkor megtalálja a helyét az időbeosztásában, ha nem, akkor pedig nincs miért panaszkodnia.

A zsidó hagyomány a céltalan semmittevést úgy fogalmazza meg, hogy *bitul Torá*, azaz a Tóra elhanyagolása, hiszen a Tóra tanulmányozása olyan mennyiségű és jelentőségű feladatot ró az emberre, ami természeténél fogva minden pillanatát kitölti és megtölti, céllal és értelemmel.

A Tóra az isteni bölcsesség, melynek megismerése által az ember Istenhez kerülhet közelebb.

Aki folyamatosan tartalmas és pozitív tevékenységgel van elfoglalva, és ennek tudatában van, annak nem jut sem ideje, sem energiája a haragra.

6. **Istenfélelem.** „*Boldog az az ember, aki mindig fél.*” (Mislé 28:14)

Az Istenfélelem az, amikor az ember folyamatosan tudatában van a Teremtő állandó jelenlétének, és ez kihatással van a gondolataira, beszédére, cselekedeteire, vagyis a viselkedésére. Olyan „burokban” él, amiben a haragnak nincsen helye.

A többi emberhez is úgy viszonyul, hogy nem az az érdekes számára, hogy mások mit és hogyan csinálnak.

Ehelyett figyelmének középpontjában az van, hogy vajon ő helyesen cselekszik-e. Egy állandóan aktív „félelem” jellemzi, ami azonban mégsem negatív érzelem, hanem inkább egyfajta éberség, aktív önérzékelés.

Noha a harag igen kellemetlen dolog, ami képes arra, hogy elrontsa a napjainkat, hangulatunkat, de úgy is felfoghatjuk, mint egy motiváló erőt a változásra.

Ezek a perspektívák lehetővé teszik azt, hogy kilássunk a saját „barlangunkból”, és lépéseket tegyünk egy tartalmasabb életvitel irányába.

2017. november 22.

## Kedves Közösség,

### *Péntek este köszönt ránk Pinchász hetiszakasának szombatja.*

Pinchász volt az a hős, aki megállította a csapást azáltal, hogy lesújtott a nyilvánosan vétkező népi vezetőkre. Bileám, a gonosz próféta tanácsolta a moabitáknak és midjanitáknak, hogy csábítsák bűnbe a zsidókat. Ez indította útjára azt az eltévelyedést, melynek Pinchász tette vetett véget.

Annak ellenére, hogy viselkedése konfliktuskerülőnek aligha mondható, mégis az Örökkévaló a „*békesség szövetségét*” adta neki jutalmul (*Mózes 4., 25:12*). Pinchász cselekedetének motivációja tiszta volt – ellentétben a szintén konfliktust keltő Koráhhall és csapatával.

Így vonult be **Korách lázadóként, Pinchász hősként** a zsidó történelem lapjaira. A mi feladatunk pedig az, hogy történeteikből levonjuk a tanulságot a magunk számára, hogy mikor hallgassunk és mikor ne.

A héten kezdődött meg a **három gyászos hét**, amikor nem borotválkozunk, nem hallgatunk hangszeres zenét, nem vásárolunk új, örömteli tárgyakat, és ha csak lehetséges, peres ügyeinket sem időzítjük erre az időszakra.

Aggodalomra azonban semmi ok, mert a három hétnyi feddést – és szombatonként felolvasott feddő próféciákat – várhatóan az idén is **hét hétnyi vigasztalás** fogja követni, majd a nagyünnepek felemelő hangulata, és az arra való készülődés.

Jó hír még, hogy a héten befejeződött Binjomin rabbi *Neciv* hetiszakasz sorozatának felvétele! Ezzel megvan a második év is: az első évben *Chátám Szofer* magyarázataiból készült el egy hetenkénti egyórás válogatás, a jövő héttől pedig a *Mikráot Gedolot* magyarázataiból fogunk tanításokat hallani.

Minden felvétel elérhető a *Magyar Hidabroot* oldalon, valamint Binjomin rabbi *YouTube* csatornáján!

### **Időpontok Budapesten:**

Gyertyagyújtás péntek este: 20:24-ig (legkorábbi időpont 19:03)

Szombat kimenetele este: 21:43

A zsinagógában péntek este 18:00-tól tanulunk, 18:30-tól imádkozunk.

Szombat reggel 9:00-tól imádkozunk, majd felolvassuk a Tórából a hetiszakaszt.

A *Smá Jiszráelt* olvassuk el otthon mind a péntek esti ima után (legkorábban 21:44-kor), mind a szombat reggeli ima előtt (legkésőbb 8:51-ig).

*Gut Sábesz, Sábát Sálom!*