

## Tartalom

### KÖSZÖNTŐ: Tóraolvasás gyakorlását segítő online csoport 1

*Mi a lényege közösségünk legújabb tanulóprogramjának?*

### Szichon és Og – két király, két nagy szellemi akadály 2

*Nem véletlen, hogy ezzel a két erővel még a honfoglalás előtt meg kellett küzdenünk*

### A személyiségfejlődésbe vetett hit 4

*Vajon létezik? Vagy csak legenda?*



## Köszöntő

Kedves Olvasó,

*Talán az egyik legmeghatározóbb „találmány” népünk történelmében a heti, kötelező rendszerességű, nyilvános Tóraolvasás.*

Ez ugyanis óriási kényszerítő erővel bír: a közösségnek össze kell jönnie, meg kell hallgatnia, eredeti nyelven (!), és legalább egy embernek képesnek kell lennie arra, hogy felolvassa a hetiszakaszt a Tóratekercsből, pontozás és dallamjegyek nélkül.

Nem csodálkoznék, ha kiderülne, hogy ez az egyetlen rendelet nagyban hozzájárult a nép fennmaradásához és a Tóra tanulmányozásához!

Éppen ezért óriási öröömre szolgált, hogy amikor az elmúlt hét folyamán meghirdet-

## Impresszum

Az *omek* szó jelentése: *mélység*. Az [orti.hu](http://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 130 példányban.

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

tem a Tóraolvasás gyakorlását segítő online tanulócsoportot, hamar majdnem egy egész minjennyi férfi gyűlt össze, hogy csatlakozzon a tanuláshoz.

Nem minden jelentkező profi Tóraolvasó, sőt! De ez nem is baj: a lényeg az elszántság.

Hétfőtől csütörtökig minden este 18 órától 15-20 percet együtt töltünk egy oldal közös olvasásával – így sábeszig csaknem az egész szövegen átmegyünk. Közben mindenki olvassa és rögzíti magának a hanganyagot, én pedig igyekszem ez alapján személyre szabott tanácsokat küldeni – privátban.

Az a tény, hogy szent szövegeinknek – megtanulandó! – dallama van, óriási segítség mindnyájunk számára. Sok szöveg dallama ugyanis könnyedén „beül” az ember fülébe, és segíti a memorizálást.

Máskor pedig éppen fordítva: pontosan azért kell többször is elolvasni a szöveget, hogy a dallam jobban menjen. Eközben pedig olyan összefüggéseket is észrevesz az ember, amikre amúgy nagyon nehezen jött volna csak rá.

**Minden résztvevőnek sok sikert, és szeretettel várjuk a további érdeklődőket!**

*Szántó-Várnagy Binjomin*

HETISZAKASZ

## Szichon és Og – két király, két nagy szellemi akadály

Mielőtt a zsidó nép elfoglalta Izrael földjét, Mózes történelmi összefoglaló beszédet mondott nekik, amivel biztatta és lelkesítette őket. Ez a beszéd teszi ki *Mózes 5. könyvének (Devárim)* túlnyomó részét.

Az egyik visszatérő motívum, amit említ, Szichon és Og, a két nagy kánaánita király legyőzése. Ezzel azt üzeni nekik, hogy nincs miért félniük, a honfoglalás bizonyosan sikerrel fog járni, ha két ilyen nagy királyt legyőztek, ha a Teremtő megsegítette őket ebben a csatában, akkor a többiben is segíteni fog. Ez fontos üzenet mindannyiunk számára, hogy a nehéz időkben éljünk a pozitív emlékeinkből, a sikerélményeinkből.

**A Tóra magyarázói azonban észreveszik, hogy ennél többről van itt szó.**

**Szichon és Og legyőzése nem pusztán példamutatás volt, hanem a honfoglalás szellemi alapjainak megteremtése.**

### **Két birodalom, kétféle filozófia**

Úgy látszik, hogy ezt a két csatát muszáj volt Mózesnek személyesen megvívnia, nem bízhatta utódjára, Jehosuára. Arra is utal a Tóra, hogy amíg ezt a két királyt nem győzte le, addig nem volt módja arra, hogy a *Devárim* könyvében található beszédet elmondja a népnek.

Másképpen hallgatja a nép a feddő, biztató szavakat e két sikeres háború után, mint azelőtt.

**Miben rejlett ennek a két királynak a jelentősége, és miben különböztek?**

Szichont Bölcsseink egy erőszakos, vad számarhoz hasonlítják (ld. *Ros Hásáná 3a*. Mivel héberül a *szíách* szó egyik jelentése: *vadszamar*).

A Tóra azt írja, hogy amikor háborút vívott Izraellel, akkor a népét „*magával vitte*”

(Mózes 4., 21:23). Ellentétben a másik királlyal, Oggal, akiről úgy áll, hogy „kiment ő és egész népe háborúzni” (Mózes 4., 21:33).

Ognak nem volt szüksége erőszakra. Ő a jólét birodalmát teremtette meg. Hozzá önként özönlöttek az emberek, hogy ők is részesülhessenek a jó életből, ami az országában uralkodott.

**Ez a két birodalmi modell éles ellentétben áll egymással, de ugyanakkor mindkettő ellentétben áll a Tóra elveivel is.**

A Tóra útjai „a béke útjai” (ld. Mislé 3:17), ezért Szichon erőszakos, diktatórikus vezetési modellje nem fér bele a tórai gondolkodásmódba. Ugyanakkor a Tóra a szellemi fejlődésre helyezi a hangsúlyt a fizikai jóléttel szemben, ezért Og öncélú, „jóléti társadalmát” is elutasítjuk.

### **Minden jóban van valami rossz**

Minden tulajdonság hasonlít az érméhez, melynek két oldala van. A Szichon és Og által jelképezett negatív energiák (*klipá*, vagyis „hég”) gyökerükben nagyon is pozitív szellemi erőkből erednek.

A zsidó nép története Ábrahámval kezdődött, akinek életfeladata a *cheszed* [*adakozás, szeretetteljes jótételem*] tulajdonságának mesteri szintre való fejlesztése volt. Őt követte Jichák, aki – mintegy ellensúlyként – az erőnek, önuralomnak [*gevurá*] a mintaképe volt. Az ő fia volt Jákob, akinek a feladata az volt, hogy ezt a két ellentétes erőt összhangba, egyensúlyba hozza.

A két fő erő tehát a *cheszed* és a *gevurá*. De mindkettőnek van negatív oldala is [*klipá*].

**A *cheszed* klipája megfelel Og materializmusának.**

**A *gevurá* klipája megfelel Szichon erőszakosságának.**

Og kapcsolata Ábrahámval [*cheszed*]: a hagyomány szerint Og volt az, aki Ábrahámnak jelentette, amikor unokaöccse, Lót, fogóságba került (Mózes 1., 14:13).

Ogról azt mondják, hogy óriás volt (ld. Mózes 5., 3:11), az adás tulajdonsága pedig a nagyságnak felel meg (hiszen a nagyságnak, nagykorúságnak jellemzője az adás, míg a kiskorú, akinek nincsen sajátja, az csak venni tud).

Szichon kapcsolata Jichákkal [*gevurá*]: Bölcsőink azt tanítják, hogy Jichák alapította meg a délutáni imát [*minchá*], amikor feleségére, Rivkára várt, akit apja szolgája hozott neki messze földről. Ezt a Tóra úgy fogalmazza meg, hogy „kiment estefelé a mezőre elmélkedni [*lászuách bászáde*]” (Mózes 1., 24:63). Az „elmélkedni” [*lászuách*] szó gyökbetűi erősen emlékeztetnek Szichon nevének gyökbetűire.

**Belső, lelki életünkben ugyanez a két klipá más formában jelentkezik.**

A *cheszed*, azaz nagyság klipája a **kisebbségi komplexus**, amikor az ember rosszul érzi magát más nagysága miatt. A szekuláris társadalomban manapság ez a „sztár” fogalmában jelentkezik: csak az a fontos, aki híres, akire sokan figyelnek oda.

Sajnos a vallásos társadalomban is sokan vannak, akik rosszul érzik magukat, amikor azt látják, hogy nem érnek el olyan kiemelkedő eredményeket a Tóra tanulásában mint más, tehetségesebb társaik.

A *gevurá* belső klipája az, amikor az ember **mindent saját maga akar megcsinálni**. Azt érzi, hogy erős, és ezért nem képes beismerni a saját gyengeségeit, korlátait. Ezért aztán nem is képes arra, hogy a Teremtőre bízva életét, Őtőle kérjen segítséget. Ez okozza azt, hogy a sok teendő és elkötelezettség miatt az ember összeroppan.

## Lelki akadályok

A szlonimer Rebbe, a *Netivot Sálom* magyarázata szerint Szichon és Og legyőzése volt szükséges ahhoz, hogy Mózes a népének feddést mondhasson. Lelki értelemben, ez a két klipá akadályozta azt, hogy az emberek a **feddést meghallgassák**, a jótanácsokat megfogadják, és ne ellenkezést váltson ki belőlük.

A másik nagy akadály, amit e két király legyőzése elhárított, az két központi, lelki parancsolat, ami Mózes 5. könyvében lépten nyomon ismétlődik: a Teremtő **szeretetének és félelmének parancsa**. Belső, lelki gátlásaink ugyanis megakadályozhatják azt, hogy mély, érzelmi kapcsolatot alakítsunk ki a láthatatlan Teremtővel.

A fentiek alapján ezt a két akadályt is megfeleltethetjük Szichon és Og klipáinak.

**Szichonnál** a *gevurá*, az erő, vagyis a saját erejébe vetett hit az, ami megakadályozza, hogy a saját gyengeségével szembesüljön, és képes legyen meghallgatni, megfogadni a szeretetteljesen feddő szavakat.

**Ognál** pedig az anyagiasság, a materializmus akadályozza a Teremtőhöz való lelki, belsőleges közeledést a szeretet és a félelem által.

*Az eredményeket az alábbi táblázatban foglalhatjuk össze:*

Király	Szichon	Og
<b>Vezetési filozófia</b>	Diktatúra	Jóléti társadalom
<b>Ősatya</b>	Jichák	Ávrám
<b>Érték</b>	Gevurá	Cheszed
<b>Külső akadály</b>	Erőszak	Materializmus
<b>Belső akadály</b>	Túlvállalás	Kisebbségi komplexus
<b>Vallási akadály</b>	Feddés megfogadása	Közeledés a Teremtőhöz

2021. július 16.

FILOZÓFIA / MUSZÁR

## A személyiségfejlődésbe vetett hit

Vajon létezik? Vagy csak legenda?

**Ezen a héten kezdjük olvasni Mózes ötödik könyvét, mely lényegében nem más, mint Mózes utolsó beszéde népéhez.**

Ennek során, túl azon, hogy Mózes a Tóra törvényeiből néhányat megismétel, másokat több részlettel ellátva kifejti, feddést is mond a népnek. Lelki útravalót, erősítő üzeneteket, amire szükségük van mielőtt elbúcsúzik tőlük,

és ők pedig – Jehosúa vezetésével – meghódítják a Szentföldet.

Ezért ezt a könyvet, egyebek mellett, a lelki feddésről [*muszárról*] szóló hosszú, zsidó vallásos irodalom egyik első fontos mérföldköveként is számon tartjuk.

Ideálisan illeszkedik a zsidó évkörbe, a héber naptárba, melyben az ötödik könyvet mindig a Szentély pusztulását gyászoló Áv hónap 9-e

előtt közvetlenül kezdjük el olvasni. Ha szeretnénk, hogy a Szentély ismét felépüljön, önvizsgálatot kell tartanunk, és kijavítani azokat a lelkiekben gyökeredző hibákat, amik miatt elpusztult.

A három gyászos hét három feddő próféciáját [háftará] hét vigasztaló prófécia követi, és ez vezet minket el egészen az új zsidó évig. Keresztülhalad az év végi megtérési [tesuvá] időszakon, Elul hónapban, melynek fő témája éppen életünk kiértékelése, egyfajta mély, lelki számvetés.

Ez az az időszak, amikor Mózes ötödik könyvében, a *Devárimon* végighaladunk. Egy olyan periódus, amikor minden körülmény a lelki tisztulás fontosságát hangsúlyozza.

De ez korántsem jelenti azt, hogy csak ilyenkor kellene a muszár gondolataival foglalkoznunk.

### **Van-e élet a muszáron túl?**

„Kapaszkodj a muszárhoz [feddés, önfejlesztés], ne engedd el, őrizd azt, mert ez az életed.” (Mislé 4:13)

Salamon király azt tanítja, hogy erősen kell ragaszkodnunk a muszárhoz, valamint azt, hogy „ez az életünk”. Ez vajon mit jelent?

Ezt a kérdést hivatott megválaszolni a *vilnai Gáon* híres magyarázata, amit erre a mondatra írt kommentárként, mely egyben számomra a rabbinikus irodalom egyik legfelkavaróbb kijelentése is:

„Az, hogy az ember él, azért van, hogy összetörjön egy olyan [rossz] tulajdonságot, amit mindaddig még nem tört össze. Ezért kell mindig ‘kapaszkodni’ a muszárhoz. Ha ezt nem teszi, akkor minek neki az élet?”

Salamon király kijelentése már önmagában is kissé megrázó. A vilnai Gáon azonban,

ahelyett, hogy tompítaná az élet, még rá is erősít: valóban, nem létezik a világon semmi más, csak a muszár!

**Csak az emberi tulajdonságok és azok javítása az, amiért ezen a világon vagyunk.**

Nem túlzás ez kissé?

### **Minden szenvedés gyökerében: az emberi jellemvonások hiányosságai**

Ha megkérdeznénk a Világ Népeinek Bölcsseit arról, hogy vajon mi okozza a világon a legtöbb szenvedést, minden bizonnyal egyetértenének abban, hogy kizárólag a rossz emberi tulajdonságok.

Ha képesek vagyunk arra, hogy a felszínen lévő konfliktusok mögé lássunk, akkor ezeket bizony észrevesszük: a bűnök, a bűnözés, a boldogtalanság, a családi békétlenség, az erőszak, a gyűlölet, a különböző csoportok és szubkultúrák, valamint a népek és államok közötti feszültségek, mind-mind az emberi jellem hiányosságaira vezethetőek vissza végső soron.

Egyszerű a képlet, és vitatkozni is nehéz vele. Persze, ezen kívül is létezik szenvedés, hiszen ott vannak a természeti csapások és betegségek is.

Viszont egyrészt, ha belegondolunk, észrevehetjük, hogy az ember által önmagának okozott szociológiai-pszichológiai eredetű szenved(tet)és sem marad el mértékében ezektől. Másrészt pedig, egy vallásos ember számára, aki a Teremtő Gondviselésében hisz, a kettő persze nem is függetleníthető egymástól teljesen.

Ezzel el is érkeztünk a nap (hónap/év/évszázad – a nem kívánt törlendő) kérdéséhez:

**Ha valóban ennyire egyszerű a képlet, akkor hogyan létezik, hogy megannyi évszázad és bölcsesség után az emberiség soha nem fogalmazott meg olyan közös célt, hogy az emberi tulajdonságokat kijavítsuk?**

Hiszen már annyi ideológus, filozófus volt a történelemben, akik meg próbálták menteni az emberiséget a szenvedéstől! Se vége, se hossza nincsen a próbálkozásaiknak, melyek végül sorra kudarcot vallottak. Kitartásuk tiszteletre méltó, és az elmélkedést folytatják továbbra is.

Ámde: hogyan létezik az, hogy egy ennyire nyilvánvaló megoldás elkerülte a figyelmüket?

**Négy kifogás – miért nem vált a személyiségfejlődés mozgalommá?**

**1. Tanítói passzivitás.** Az egyik legkézenfekvőbb válasz sokak számára: azért nem mondtak ilyet az emberek, mert nem akarják ezt hallani. Mivel túl lusták, nem akarnak dolgozni önmagukon.

**CÁFOLAT:** Ez a válasz számomra igen gyenge, mivel éppen ezek a világmegváltó ideológiák végtelen energiákat szabadítottak fel, és a lelkesedés hevében igenis legyőzték az emberek a természetes lustaságot. Továbbá: az ideológus és a filozófus jellemzője, hogy ő csak az elméletet dolgozza ki, a gyakorlatot azonban nem kell neki megvalósítania.

**2. Befogadói passzivitás.** Hasonlóan, azt is mondhatnánk, hogy nem ajánljuk az emberek figyelmébe azt, hogy változzanak meg, mert ez nem egy „jól eladható” ötlet, hiszen az emberek nem fognak akarni megváltozni.

**CÁFOLAT:** Ezt is nehéz elfogadni, hiszen az az ígéret, hogy az embernek gyökeresen fog megjavulni az élete, igen kecsegtető. Másrészt, ha valóban vannak konkrét és egyszerű technikák (mint például a népszerű „12 lépcső programja” (*12 Step Program*) a szenvedélybetegek számára), akkor azok még emészthetőbbé teszik a fogyasztók számára.

**3. „Javuljanak a rosszak.”** Igaz, hogy az emberi szenvedést a rossz jellemvonások okozzák, viszont ezek jobbára a vezetők, a felelősök, a deviáns emberek, a bűnözők, stb. rossz jellemvonásai. Ezen az nem segít semmit, ha én, az egyszeri, jóra való ember elkezdek dolgozni a saját – feltehetőleg egyébként sem olyan rossz – természetemen?

**CÁFOLAT:** Amikor az ember „pozícióba” kerül, akkor kijön belőle az, ami végig benne lappangott. Máskülönben mivel magyarázható az a jelenség, hogy ha „egyszerű” emberekkel beszélünk, akkor többnyire rendes, decens, normális és visszafogott személyiségekkel találkozunk, a vezetők között azonban sokkal inkább látunk hataloméhséget, visszaéléseket, és más egyéb személyiségbeli hiányosságokat?

Ráadásul sok esetben tapasztalható ez ugyanannál az embernél: amíg nem volt „pozícióban”, addig visszafogott volt, utána viszont „elszaladt vele a ló”.

Mi, akik a Teremtő irányításában és gondviselésében hiszünk, nem gondoljuk, hogy Ő hagyhatja, hogy a társadalom legalsó rétege kerüljön legfelülre.

Éppen ellenkezőleg: Mózes kiválasztása kapcsán írja a Midrás, hogy éppen azért is lehetett ő a zsidó nép vezetője, mert

egyetlen eltévedt báránkyáért is nagy utat tett meg. Ahogyan a Midrás mondja:

„Nem ad a Szent, Áldott Ő, nagyságot az embernek azelőtt, hogy megvizsgálná tenné egy kis dologban.” (Smot Rábá 2:3)

Így aztán az, hogy a világ vezetése megváltozik-e egy felelősségteljes és jó irányba, az mindannyiunkon, kisembereken, „jó embereken” is múlik.

Ha mi elkötelezzük magunkat amellet, hogy fejlődni szeretnénk, akkor ez a jó hatás előbb vagy utóbb tovább kell, hogy gyűrűzzön a magasabb társadalmi rétegek irányába.

#### 4. „Úgysem fog sikerülni!”

Ez az ellenérv a legerősebb. Az ember természetere eredendően stabil – akár az előnyre, akár a hátrányára válik ez. A mindennapok tapasztalata is az, mind saját magunkon, mind közvetlen környezetünkön, ismerőseinken, hogy legtöbbször maradunk olyanok, amilyenek voltunk. Akkor meg minek is kellene a tulajdonságaink megjavításán fáradoznunk?

#### A Tóra, a rossz ösztön ellenszere

A talmudi nyelvezet ezt a láthatatlan erőt, ami egyebek mellett a személyiség fejlesztését akadályozza, ezáltal számos szenvedés okozója, *jécer hárának* [rossz ösztönnek] nevezi.

A Talmud leírja, hogy különleges összefüggés van a *jécer hárá* működése és a Tóra tanulmányozása között:

„Így szól a Szent, Áldott Ő, Izraelhez: Fiam, teremtettem *jécer hárát*, és teremtettem

*Tórá*t, ami *legyőzi* azt. Ha a Tórával foglalkoztok, nem lesztek átadva az ő kezébe, ahogyan írva van: ‘nemde ha jót teszel, felemeltetsz?’ (Kidusin 30b, Mózes 1., 4:7 alapján)

#### Ezek alapján igaz a hír: a személyiséget valóban nem könnyű fejleszteni.

A Tóra tanulóira azonban ez nem érvényes. A Tórával, az isteni bölcsességgel való foglalkozás megerősíti az ember lelkét, annyira, hogy ha azzal „felvértezve” indul el a *jécer hárá*val – valamint saját személyiségének hiányosságaival – való háborúba, akkor győzedelmeskedhet.

A teljes igazság az, hogy nem ez az egyetlen haszna van a muszárral való foglalkozásnak. Már egy kis mennyiség is hasznos lehet, ha emlékezteti az embert olyan alapigazságokra, amiket már ismert, vagy szíve mélyén mindig is tudott, és nem is nagyon ellenkezik alapvető személyiségjegyeivel.

Ezt a „kis muszár” sem érdemes megvetni, mert számos előny származhat belőle. Erről a témáról korábbi írásokban szoltunk bővebben<sup>1</sup>.

*Eljött tehát az idő, a három gyászos hét, a Devárim könyvének olvasása, és közeledik az Elul hónap, ami újra aktuálissá teszi ezeket a témákat.*

*Most, hogy egy picit mélyebb, elméleti rálátást kaphattunk arra, hogy hogyan helyezhető el a muszár a világ és a Tóra térképén, már „csupán” annyi maradt hátra, hogy a muszár és Tóra megszerzésének gyakorlati ismereteit megszerezzük. A Teremtő segítségével ezekkel a kérdésekkel a következő alkalmak egyikével fogunk foglalkozni.*

<sup>1</sup> Muszár – ami megmozdít, 1-2. rész. **Megjelent:** Orti.hu, 2018. augusztus 3-án és 7-én. <https://orti.hu/2018/08/muszar-ami-megmozdit-1-resz/>

## Kedves Közösség,

***Péntek este köszönt ránk Devárim hetiszakasainak szombatja, mely Sábát Cházon néven is ismeretes.***

Az előző héten, szerdán volt Menáchem Áv, azaz vigasztaló Áv hónap újholdja, jövő héten pedig csütörtökön lesz az Áv 9-i böjt- és gyásznapi, a jeruzsálemi Szentély pusztulása miatt.

E két nap között – egyebek mellett – nem kell azon gondolkodnunk, hogy hány órákor is ettünk húst? Ugyanis általában 6 órát várunk húsos étel után, mielőtt tejeset szeretnénk enni. Ebben az időszakban viszont egyáltalán nem eszünk húst – ennyivel egyszerűbb az élet!

Az elmúlt héten két fontos, jeles rabbinak is volt halálozási évfordulója (*jorcájtja*): a **Kicur Sulchán Áruch** szerzőjének (hétfőn), Slomó Ganzfried ungvári rabbinak, valamint **Rásinak**, a Tóra és a Talmud talán legnagyobb, úttörő és forradalmár magyarázójának (kedden).

Közösségünk **online tanulási formái**, hála a Teremtőnek, igen népszerűek! Még a legnagyobb nyaralások közepette is többen csatlakoznak a Misna **Szuká** traktátusának tanulásához, melyben az első fejezetet lassan befejezzük.

Az immáron szertartásossá vált kedd-csütörtök-vasárnap délutáni 10 perces bejelentkezéseken is nagyszerű a hangulat és kitartó a csapat – velük a **Máhárál** tanításaiból szemezgettünk a legutóbbi időben.

És a legújabb meglepetés a **Tóraolvasás** napi 20 perces gyakorlása (a klasszikus dalmjegyekkel), melyre már 8 komoly érdeklődő jelentkezett! (*További információk a Köszöntőben – és a Facebookon, valamint a mazzihisz.hu oldalon.*) Csak így tovább!

### **Időpontok Budapesten:**

Gyertyagyújtás péntek este: 20:13-ig (legkorábbi időpont 18:55)

Szombat kimenetele este: 21:28.

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

**FIGYELEM:** a nyaralások miatt ezúttal szombat reggel nem lesz ima a Bét Jehudában. Viszont a minjenünk már szerveződik, az elkövetkező hetek valamelyikén folytatjuk a közös reggeli imákat!

A *Smá Jiszráelt* olvassuk el otthon mind a péntek esti ima után (legkorábban 21:30-kor), mind a szombat reggeli ima előtt (legkésőbb 8:59-ig).

*Gut Sábesz, Sábát Sálom!*