

מעין • מקור

Forrás

2021. szeptember
XIII. évfolyam 1. szám
תשרי תשפ"ב

בס"ד

Időszaki kiadvány • Kiadja a LATIV ALAPÍTVÁNY • למען תחייה יהודית בהונגריה



- Mit tett Káin rosszul?
- Próbátételek az ember életében
- Neuroplaszticitás jom kipur szolgálatában
- Zsidó szuperhősök?

Intenzív tanulócsoporthat a Lativban

Mikor? Minden héten hétfőtől péntekig, 8.15-12.15-ig

Kik jelentkezhetnek? A programra olyan zsidó fiúkat várunk, akik szeretnének elmélyülni a hagyományos zsidó szövegekben.

Tanévkezdés: 2021. augusztus 23., egész tanévben lehet csatlakozni

A programban résztvevők ösztöndíjban részesülnek.

Az intenzív Talmud-tanuló csoport várja olyan fiúk jelentkezését, akik szeretnének elmélyülni a zsidó jogi és háláchikus szövegekben. A program célja, hogy a gemará és a háláchá eredeti nyelvű szövegeinek tanulmányozásán keresztül széleskörű és mély háttérismeretet adjon a zsidó mindennapok, az ünnepek, a jogi ügyek körében.

E tanulási fórum további célja, hogy elmélyült szövegtanuláshoz segítsen kifejleszteni a szükséges képességeket, és megadja a szükséges háttértudást a Talmud és más szövegek önálló tanulmányozásához.

Jelentkezés és információ: lativk@gmail.com, 06 70 932 8187



Lativ
bölcesség, hagyomány, közösség
www.lativ.hu

Poszt-Covid: szellemi fejlődés par excellence	4
<i>Noách</i> Mit tett Káin rosszul?	7
<i>Lekh Lekhá</i> Niszájón - Próbátételek az ember életében	9
Ros hásáná filozófiai kérdései – gyakorlati megközelítésben	12
Miért nem tartanak a jó dolgok örökké?	14
A cedáká művészete	15
Stratégiai bűnmegbánás: kreatív módszerek a helyes út választásához	17
Három tipp egy nagyszerű jom kipurhoz	19
Neuroplaszticitás, jom kipur és a változás	20
Egy különleges engedély	23
Szukot: „valódi emberi nagyságból jövünk”	25
Manna – szegények vagy gazdagok eledele?	27
Zsidó szuperhősök?	28
Nincs ünnep különleges finomságok nélkül!	29

מעיין • מקור Forrás

A Lativ Alapítvány időszaki kiadványa

Kiadja a Lativ Barátai A Zsidó Reneszánszért
Magyarországon Alapítvány • 1067 Budapest,
Eötvös utca 29. • +36 (70) 320-4277 • www.lativ.hu
info@lativ.hu • Felelős kiadó: Keleti Dávid rabbi
Szerkesztő: Goldman Tamás • Munkatársak:
Domán Sije, Goldman Liorah • Tipográfia,
tördelés: Deák Panka • Belső illusztrációk: Deák
Panka • Korrektor: Székely Mária • Megjelenik
havonta • A kiadvány szent szövegek részleteit
és magyarázatait tartalmazza, kérjük, ne dobd el!

A Lativ Barátai Alapítvány számlaszáma:
CIB BANK 10700079-47164907-51100005
Köszönjük, hogy adományával segíti munkánkat!

A kiadvány a Mazsók támogatásával készült.



Kedves Olvasók!

A nagyünnepek beköszöntével egy átlagos zsidó napirendjében legalább két dolog hangsúlyosan szerepel. Az egyik a *szeuda*. Ros hásánakor és szukotkor ünnepi étkezések sokaságán veszünk részt – nagy örömeinkre természetesen. Nem maradhat el a mézbe mártott alma, a szőlőlé, illetve a bor, a *chálé*, és ezeryi finomság, amely mellé a kiváló társaság – a családunk és barátaink – elengedhetetlen.

Bár a *szeuda* nagyon fontos *micva*, egy másik dologgal azonban sokkal több időt töltünk. Ros hásáná két napján, jom kipurkor és a szukoti ünnepnapokon órákat töltünk a zsinagógában, és imádkozunk. Az imarend ilyenkor sokkal hosszabb, mint amit hétköznap megszoktunk. Olyannyira, hogy ros hásánakor mondjuk el az év leg-hosszabb muszafját, jom kipurkor pedig rendkívüli módon öt alkalommal is imádkozunk.

Hadd tárja jelen sorok írója két tézisét a hosszú imákkal kapcsolatban: 1. legalább annyira élvezetes a dávenolás minden perce és minden imája, mint a legfinomabb ünnepi étkezés (ha nem még inkább!), és 2. ha már ennyi időt töltünk ezzel a tevékenységgel, érdemes tanulni róla. Általában csak a zsinagógában vesszük elő a *szidurt* és a *máczort*, bár e két könyv rengeteg mindent szeretne tanítani nekünk a zsidó filozófiáról, a történelmünkről, a reményeinkről – és saját magunkról, az emberről és a zsidóról. És számtalan kérdést is nekünk szegez, amelyeken gondolkodni nem csak fontos, hanem nagy élvezet is.

Vegyünk egy példát. Ros hásánakor minden főimánkban a standard bevezető három bekezdés után (amelyek többnyire azonosak az év többi napján elmondottakkal), három különleges, csak ros hásáná napján elmondott ima következik. Mindegyik az „*uvechén*” szóval kezdődik, melynek magyar fordítása valahogy így hangzik: „és így”. Mivel a főimánkban szerepel, a nap legfontosabb imájában, ezért gyaníthatjuk, hogy a nap fő mondanivalójához nagyon is köze van. Lásuk csak most röviden az első két „*uvechén*” tartalmát, és hogy milyen kérdéseket vehetnek fel.

Az első *uvechén* (annak is a kezdete) így hangzik: „terjeszd ki a félelmedet, Örökkévaló Istenünk, minden alkotásodra, a rettegést minden teremtettedre (...)”. A kérésünk az, hogy mindenki ismerje fel az Örökkévalót, méghozzá a félelmen keresztül. De miért így? Miért ne a nyugodt, elmélyedt elmélkedésen keresztül jusson el mindenki arra a felismerésre, hogy az Örökkévaló teremtette a kozmoszt, benne a mi világunkat, és hogy kiválasztott egy népet, hogy az utat mutasson a többinek?

A Forrás jelenlegi számát kedves támogatónk

Thomas Klein úr

(ר' אברהם משה הלוי קליין שליט"א)

szülei emlékének szenteljük.

ר' יחיאל בן אברהם הלוי קליין ע"ה

Antal Klein z"l

מרת פערל בת אברהם משה קליין ע"ה

Edith Klein z"l

Eme rendkívül pesszimista bekezdés szerint a legtöbb ember nem képes eljutni erre a felismerésre nyugodt elmélkedésen keresztül. Az egyetlen eszköz a félelem. A mondás, miszerint zuhanó repülőn nincs ateista, pontosan illik ide. Ennek az áldásnak a megszövegezője nem lát más lehetőséget az emberiség számára, mint a zuhanó repülő jelenségét. Itt a „félelem” szó, vagy ahogy a héber eredetiben szerepel, *páchéad*, akkor fogja el az embert, amikor az élete veszélyben forog. A nagy baj szülte nagy félelem végül mindenkit arra fog hajtani, hogy felismerje az Örökkévaló hatalmát, erejét és a világ feletti irányítását.

A második uvechén jóval pozitívabb. Olvassunk csak bele: „szerezz becsületet a népednek, Örökkévaló, dicsőséget a Téged féloknek, reményt a Téged keresőknek (...)”. Mintha ebben a bekezdésben teljesen máshol lenne a fókusz. A szöveg szerint az Örökkévaló felismerését nem a félelem mint külső faktor generálja majd, hanem a népek belülről fakadó felismerése, hogy a zsidó népnek mi is a szerepe a világ sorsának alakulásában.

Vajon miért van ez a két ima egymás mellett? Ki írhatta őket, és milyen megfontolásból? Lehetséges lenne, hogy ez két külön lehetséges forgatókönyvet jelent a meg-

váltásra? Vagy esetleg az elsőből következik a második – ez esetben a félelem szüli majd meg a zsidók iránti tiszteletet és megbecsülést? Miért ezek a legfontosabb imáink ros háánákor? Miért is imádkozunk pontosan ezen szövegek elmondásakor, mi kell legyen a *kávánán*, a szándékunk? Mit tanít ez a két szövegrész az emberről?

Ami biztos: a két szövegrész páratlan lehetőséget nyújt ahhoz, hogy ahogy egyre mélyebbre ásunk e két ima gondolatiságában, egyszersmind letisztázzuk magunkban, hogy hogyan is gondolkodunk ezekről a dolgokról és hogy mi az ima célja ros háánákor. Az imák nagyszerű keretet adnak annak, hogy – a megfelelő helyeken – elmondjuk mi is, saját szavainkkal a ros hááná témájába vágó kéréseinket.

Sok a kérdés, és biztosak vagyunk benne, hogy a kedves Olvasók még többet fel tudnak tenni. Sok sikert a kérdésfeltevésben, a válaszkérésben, a fejlődésben és a dávenolásban!

Tórával, micvákkal, áldással, egészséggel, békével és sok örömmel teli évet kíván Olvasóinknak és a zsidó nép minden tagjának

a Lativ staff

Poszt-Covid: szellemi fejlődés par excellence

KELETI DÁVID RABBI

Meg tudjuk-e változtatni az ösztönön alapuló viselkedésünket?

A Covid-járvány – amely reméljük, hogy a végéhez közeledik, az Örökkévaló segítségével – másfél éve után újra elul hónap és ros hááná köszönt ránk. Ebben az időszakban a fő téma a *tsuva*, és természetesen sokunkat foglalkoztat a tsuva folyamatának gondolata a helyzetünkre aktualizálva – még ha nem is pontosan az itt olvasható megfogalmazásban.

A *Chovot HaLevavot* című könyv (amelynek szerzője Rabbi Bechajé, a XI. századi spanyolországi rabbinagyságok egyike) definiálja a tsuvát. Így fogalmaz: „A

tsuva az ember megjavítása, hogy újra alkalmas legyen az istenszolgálatra, miután azt elhagyta, és visszaállítsa, ami elveszett belőle. Az első nehézség abban rejlik, hogy felismerjük, miben nem követjük a király útját, hol tértünk le róla.” Eme konfúz állapot kijavításában a Ramchal segít nekünk. Az írásait gyakran vettük görcső alá a Lativ-előadások alkalmával. Az egyik magyarázata szerint minden, ami az emberrel történik, egészen pontosan azért, hogy ember érdekében történik, egészen pontosan azért, hogy ráirányítsa arra az útra, amelyet követve magasabb szintre

lép, majd eléri a tökéletességet. Éppen ezért meg kell értenünk, hogy mire akart utalni az Örökkévaló ezzel a járvánnyal – milyen haszonnal járt, vagy milyen hiány kijavítását kell kitanulnunk a Covid hosszú időszakából.

Az egyik fő dolog, ami ezt az időszakot jellemezte, a mindenhol érvényben lévő szociális távolságtartás volt – korlátozottan lehetett találkozni a tág értelemben vett munkahelyen, a tanulási helyszíneken, és még a közeli barátokkal vagy hozzátartozókkal is. Közelítsük meg ezt a szociális jellegű témát és mindazt, ami körülötte van, a bölcsseinktől származó források segítségével, és reflektáljuk ezek segítségével a tsuva fontosságára, valamint arra, hogy ros hásánákor az Ítélobíró előtt állunk.

Van egy szabály, amelyet Michá prófétától tanulunk: a róla elnevezett bibliai könyvben szerepel egy vers, amelyet a Talmud négyszer is idéz. A szabály így hangzik: „aki képes felülemelkedni az ösztönös válaszreakcióin, annak égi bíróság elengedi a bűneiért járó büntetést”. Rási úgy magyarázza a verset, hogy az, aki az ösztönös viselkedéses válaszreakcióin felülemelkedik, és képes uralni azokat, annak az ítélet el lesz engedve. Ennek a szabálynak a drámai kifejezése megtalálható a Ros hásáná-traktátusban is, egy amorákról szóló történetben.

Rav Huna beteg lett, és Rav Papa meglátogatta őt. Látta, hogy a halálán van, és azt mondta a jelenlévőknek, hogy készítsenek egy halotti leplet. De Rav Huna felépült, és Rav Papa szégyellt találkozni vele. Azt mondta Rav Huna Rav Papának: „nem kell szégyenkezned, mert tényleg halálomon voltam, de az Örökkévaló azt mondta az égi bíróságnak: mivel nem hangsúlyozza az erejéit, ti se legyetek szőrszálhasogatóak vele, és adjatok neki még életet”.

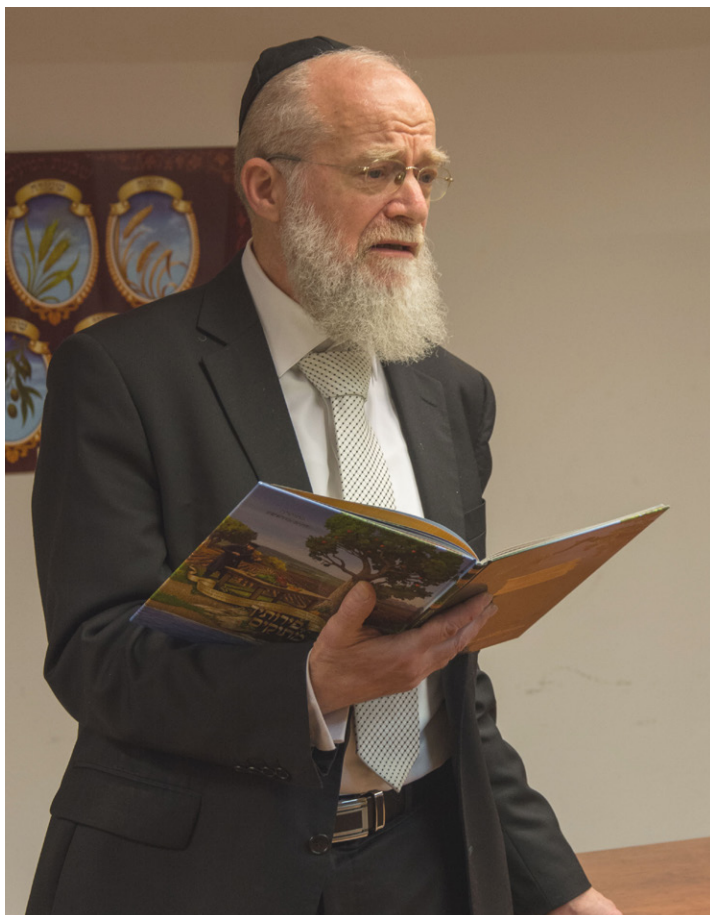
Hogy mit is takar az, hogy nem hangsúlyozta az erejéit, a *midrás rábában* szerepel, a *behár* hetiszakaszban:

Rabbi Tanchuma idejében Izrael földjének esőre volt szüksége. A zsidó bíróságok kétszer is bűjtöt rendeltek el, eredmény nélkül: eső nem esett. A harmadik alkalommal Rabbi Tanchuma azt követelte mindenkitől, hogy adjon cedakát. Felállt egy ember, fogta az összes holmiját, ami csak volt a házában, és szétoztotta a szegények között. Az ex-felesége megütötte és azt mondta neki: adj cedakát annak a nőnek (ezen saját magát értette), mivel attól a naptól fogva, hogy elhagyta a házadat, nem látott jót. Mivel a férfi látta, hogy mekkora bajban van a nő, a szíve megtelt sajnálattal, és adott neki. Egy ember látta ezt, odament Rabbi Tanchumához, és azt mondta: rabbi, te itt ülsz, miközben egy hatalmas bünt követnek el. Rabbi Tanchuma megkérdezte, mit láttál. Elmondta, hogy egy bizonyos ember az ex-feleségével beszél, és nem csak beszél vele, hanem pénzt is ad neki – emiatt gyanúsítható, hogy esetleg titokban szexuális



viszont folytat vele. Rabbi Tanchuma érte küldetett, hogy tisztázza, mi is történt. A férfi elmondta. Ebben a pillanatban Rabbi Tanchuma az ég felé emelte arcát, és azt mondta: az ember, aki hús és vér és kegyetlen, nem köteles támogatni a hölgyet, mégis könnyorület lett úrrá rajta, és adott neki pénzt – mi vagyunk Ábrahám, Izsák és Jákov gyermekei, tőled függ az életünk, hát mennyire, de mennyire könnyorületnek kellene lenned velünk! Abban a pillanatban esni kezdett az eső, és a világ megnyugodott. Mit is jelent ez? A férfi ösztönös válasza a harag volt, de nemhogy nem állt bosszút, hanem segített rajta. Túl tudott lépni az ösztönös reakcióján. Mindez

*minden, ami az emberrel történik,
akár jó, akár rossz, az ember
érdekében történik, azért, hogy
ráirányítsa arra az útra, amelyet
követve magasabb szintre lép,
majd eléri a tökéletességet*



hogy az ösztönös tulajdonságok meghaladása nem csak a bosszútól való tartózkodást jelentette.

Bloch rabbi (a legnagyobb ros jesivák egyike a XX. századból) hozzátett egy mély magyarázatot, miszerint az emberek eredendően sok erénnyel születnek, amelyek együttesen alkotják az ember viselkedési mechanizmusait. Az ember feladata ezeket irányítani. Vagyis természetes és elfogadható, ha az ember haragszik, tiszteletet vár el, stb. De amit megkövetelnek tőle, arról a gemara ír: „vegye szívébe”, vagyis annak ellenére, hogy érzelmek égnek benne, ne engedje, hogy azok kitörjenek, de elfojtani őket lehetetlen, és nem is szükséges.

Ha ez így van, és arról van szó, hogy az embernek ki kell javítania az ösztönös tulajdonságait, elkezdhetjük megérteni az ösztönös tulajdonságok átlépésének erejét. Ramchal meglepő definíciója szerint az ember életének a feladata a teljesség elérése – ezt a *Derekh Hasem* című könyvében elemzi. Így fogalmaz:

„A szellemi megvilágosodás és minden jó tulajdonság, amely a tökéletesség fogalmához tartozik, megtalálható az emberben. Az anyag és a rossz tulajdonságok pedig hátránynak számítanak, ahogy említettük. Az embert azért helyezték eme körülmények közé, hogy elérje általuk a tökéletességet.”

Szavai megmagyarázzák, hogy a tökéletesség nem valamilyen elvont spirituális fok, már-már elérhetetlen angyali szint. Nem: a parancsolatok betartása és tóratanulás révén elérhető a tökéletesség. A tökéletesség felé vezető út pedig jó tulajdonságokhoz és tiszta viselkedéshez vezet. Ezért érthető, hogy aki átlép a rossz tulajdonságain, és különösen a bosszútól tartózkodik – ami a tulajdonságok feletti ellenőrzés csúcspontja –, az eléri az emberi maximumot, amit csak a definíció szerint elérhet.

A barátoktól és a társadalomtól való elszakadás a Covid időszakában lehetőséget adott számunkra, hogy megálljunk a nagy rohanásban, fűjük ki magunkat az élet küzdelmei közepette, kényelmesen merüljünk el magunkban, és tisztázzuk, hogyan akarjuk építeni magunkat és az erényeinket, együtt a vággyal, hogy kellemes, minőségi és ideális kapcsolatot építsünk ki a környezetünkkel. Ez jóindulaton alapuló kommunikációt igényel. Ha sikerül megvalósítanunk, rá fogunk jönni, hogy a Covid teremtette körülmények segítségük voltak az Örökkévalótól ahhoz, hogy építsük saját magunkat – amit más módon lehetetlen lett volna megvalósítani.

Ennek folyamatyáaként érdemesek leszünk arra, hogy az elmúlt év és annak romboló hatása olyan évbe forduljon át, amely áldásokat hozhat – legyen így a budapesti zsidók és egész Izrael népe számára.

elégg volt, hogy az ítéletet visszavonják – nemcsak az övét, hanem a közösségét is.

Ez a fajta viselkedés, bár figyelemre méltó, és jutalmat érdemel, de még mindig nehéz megérteni, hogyan áll arányban a cselekedet és az általános jutalom, a bűnök figyelmen kívül hagyása.

Itchak Blazer rabbi (tanítványa a muszár mozgalom beindítójának, Rabbi Izrael Lipkinnek a XIX. századból) kibővítette a talmudi szabályt, amely szerinte olyan emberről beszél, aki nem is az ösztönös viselkedésformáján, hanem minden viselkedésformáján felülemelkedik – így pontos a gemara kifejezése, hiszen többes számban használja az ösztönös válaszreakció kifejezést.

Hogy itt nem csak a bosszú elkerüléséről van szó, arra a megila traktátusban van a bizonyíték. A gemara azt kérdezi, mit látott Eszter, hogy meghívta Hámánt egy lakomára? Rabbi Simon azt mondja, az Örökkévaló talán át fogja érezni a helyzetemet, és csodát tesz nekünk. Rási úgy magyarázza: az Örökkévaló át fogja érezni, hogy hízelegnem kell ennek a gonosznak, és meg kell gyaláznom a becsületemet. Nézzük, hogy miről is van szó. Izrael népét a kihalás veszélye fenyegeti, minden zsidó böjtöl és imádkozik, Eszter is imádkozott, és mindez nem segített – csak az, hogy kész volt arra, hogy meggyalázza a becsületét. Mindenesetre ez megmagyarázza a szabályt,



Mit tett Káin rosszul?

SAMMY BERGMAN RABBI

Káin karrirje rossz irányba indult.

Káin és Ábel tragikus történetének elmesélésével a Tóra sok zavarba ejtő kérdést vet fel.

Úgy tűnik, hogy Ábel áldozatának elfogadása és Káin felajánlásának elutasítása (1Mózes 4:3–4) azt sugallja, hogy Káin nem megfelelő áldozatot ajánlott fel az Örökkévalónak. Sőt Káin haragjára és csalódottságára válaszul (4:5) az Örökkévaló azt mondta neki, hogy ha nem képes megváltozni, a bűn „az ajtónál lapul” (4:7), ami arra utal, hogy Káin bűnt követett el, és köteles bűnbánatot tartani. Mégis a Tóra kevés említést tesz arról, hogy Káin mivel vétkezett, vagy miért volt hibás az áldozata. Ahelyett hogy tisztázná Káin bűnét, a történet azt jelzi, hogy Káin igazságosan cselekedett azzal, hogy bevezette a Teremtő számára felajánlott áldozat fogalmát. Miért fogadta el az Örökkévaló Ábel áldozatát, miközben figyelmen kívül hagyta Káinét?

Egy megvetendő áldozat

Rashi (4:3) arra utal, hogy Káin a legrosszabb termést választotta ajándékkul az Örökkévalónak. A midrás (Berésit Rábá 22:5) egy lépéssel tovább megy, és elmagyarázza, hogy Káin áldozata „fölszögöl” állt. Bár a Tóra kifejezetten nem rosszalja Káin áldozatának minőségét, Avraham ibn Ezra rabbi (4:3) ezt a megközelítést támasztja alá azzal, hogy szembeállítja Káin felajánlását Ábelével, amely „nyája legjobbjá” volt. Eszerint a megközelítés szerint megérthetjük, hogy a Teremtő miért utasította el Káin ajándékát. Azzal, hogy a legrosszabb termést kínálta, Káin azt sugallta hogy az ő tiszteletadása nem volt őszinte.

Rási szerint azonban nehéz megmagyarázni, hogy Káin miért zaklatta fel ennyire az Örökkévaló elutasítása. Azt várta, hogy az Örökkévaló elfogadjon egy maradékokból álló áldozatot? Továbbá, bár a Tóra nem írja le, hogy Káin a legjobb termését adta, azt sem mondja, hogy a legrosszabbat ajánlotta volna fel.

A rossz foglalkozás választása

Samson Raphael Hirsch rabbi (4:2) és Jaakov Mecklenburg rabbi (Kitav Ve Hakabbalah 4:3) egyaránt azzal érvelnek, hogy az Örökkévaló Káin ajánlatát nem alkalmatlansága miatt utasította el. Inkább, hogy különbözőképpen fogadja

A Teremtő azt mondta Káinnak, hogy ahelyett hogy elcsüggedne, fejlessze a személyiségét

a testvérek áldozatát, a Teremtő megjutalmazta Ábelt azért, mert úgy döntött, hogy pásztorként dolgozik, miközben megbüntette Káint amiért a föld megmunkálásával kereste a kenyerét (4:2).

Mecklenburg rabbi elmagyarázza, hogy a juhokkal való munka minimális fizikai megterhelést igényel, és időt és teret biztosít a pásztoroknak, hogy elmélkedjenek a teremtés csodáiról. Ezzel szemben a földművelés sok időt és energiát igényel, ami arra ösztökéli a földműveseket, hogy a földi dolgokra összpontosítsanak. Rabbi Hirsch hozzáteszi, hogy sikerük a természet körforgásától függ, a mezőgazdasági termelők hajlamosak a természet erőit istenként imádni. Megjegyzi, hogy míg monoteista elődeink, Ábrahám, Izsák és Jákob mind pásztorként dolgoztak, az egyiptomiak pogány agrártársadalmat alakítottak ki, és megvetették a pásztorokat (1Mózes 46:34).

Hirsch rabbi és Mecklenburg rabbi magyarázatot ad arra, ahogy az Örökkévaló Káinnal és Ábellel bánt, és ennek alapja a szövegben található. Továbbá mivel Káin talán nem értette meg a foglalkozásával kapcsolatos problémát, megérthetjük a meglepetését, amikor a Teremtő elutasította az áldozatát. Mégis nehéz úgy értelmezni, hogy Káin azért lett megbüntetve, mert úgy döntött, hogy földműves lesz. A Tóra azt írja, hogy Ádám azért lett kiűzve az Édenkertből, hogy „azon a mezőn dolgozzon, ahonnan származott” (1Mózes 3:23). Továbbá, ha Káin mesterségválasztása problémás volt, miért nem kritizálta az Örökkévaló kifejezetten ezért?

Azáltal, hogy a szövegben nincs pontosan tisztázva, hogy az Örökkévaló miért nem fogadta el Káin áldozatát, a Tóra szándéka az, hogy elterelje a figyelmünket. Ahelyett hogy a Káin áldozatával kapcsolatos „problém-

mára” összpontosítana, a Tóra Káin reakcióját hangsúlyozza, amikor az Örökkévaló úgy döntött, hogy nem fogadja el az áldozatot. Levi Gersonides rabbi (1Mózes 4:2–5) arra utal, Káin áldozata egyáltalán nem volt hibás. Inkább az Örökkévaló azon döntése, hogy nem fogadja el a felajánlását, tükrözte a földművesszakma kiszámíthatatlanságát. A földműves, még ha mindent jól is csinált, nem lehetett biztos benne, hogy gyarapodni fog a termése, ha az évszak nem hozza el a várt csapadékot. Hasonlóképpen az Örökkévaló általunk nem ismert okok miatt döntött úgy, hogy nem válaszol Káin ajándékára.

A Teremtő azt mondta Káinnak, hogy ahelyett hogy elcsüggedne, fejlessze a személyiségét, és hamarosan megtapasztalja az Isteni Gondviselést. Az Örökkévaló próbára tette Káint annak érdekében, hogy hűséges legyen hozzá, még akkor is, ha Káin szolgálata nem hozta meg a kívánt eredményt. Sajnos Káin nem fogadta meg az Örökkévaló tanácsát. Dűhe és féltékenysége elhatalmasodott rajta, és a tragédia bekövetkezett.

fordítás • Szász Michaela
forrás • TorontoTorah





Niszájon – Próbatételek az ember életében

MIKLÓS DÓRI – NAGY DÁNIEL

Próbatételek nélkül nincsenek helyes döntések sem.

Teszt, próbatétel, kihívás, megpróbáltatás stb. – mind-mind szinonimái a héberül „niszájon”-nak nevezett fogalomnak. Mennyire egyszerű és unalmas lenne az életünk, hogyha nem találnánk szembe magunkat feladatokkal, próbákkal, melyeken túl kell jutnunk. Az élet iskolájában nem kapunk diplomát ha teljesítünk bizonyos számú vizsgát. Azonban, mint ahogyan az egyes iskolai tesztek teljesítése által is, fejleszthetjük magunkat.

Amennyiben azt állítjuk, hogy minden ember életében vannak próbatételek, megpróbáltatások, úgy gondoljuk, senki nem fog vitatkozni velünk. A cikkben a témát zsidó szemszögből is igyekszünk bemutatni.

A Tóra tele van próbatételekkel, az egyes történeteken keresztül egyéni vagy közösségi megpróbáltatások sorát olvashatjuk. Azonban leginkább Ábrahám életével szokták kapcsolatba hozni a „niszájon” fogalmát. Ábrahám tíz (leírt) próbatételen esett át élete folyamán. Ha azt nézzük, hogy 175 évig élt, akkor az a tíz próbatétel nem is tűnik annyira soknak, átlagosan 17 és fél évente egy. Azonban a képlet közel sem olyan egyszerű, mint ahogy a matematika diktálná. A Pirké Ávot (Atyák Tanításai) is foglalkozik Ábrahám próbatételeivel, a következőt írva: „Tíz megpróbáltatáson esett át Ábrahám ősapánk, és helytállt valamennyiben. És mindez azért, hogy lássuk, mily nagy volt az ősatya szeretete Istene iránt” (Pirké Ávot 5:3).

Rámbám szerint Ábrahám tíz próbatétele a következő:

1. Az Örökkévaló arra szólítja fel, hogy hagyja el szülőföldjét, hogy idegen legyen Kánaán országában.
2. Kánaánba érkezvén éhínséget tapasztal.
3. Az egyiptomiak elfogják szeretett feleségét, Sárát, és a fáraóhoz viszik.
4. Ábrahám nagyon rossz eséllyel néz szembe a négy és öt király csatájában.
5. Feleségül veszi Hágárt, miután nem született gyermeke Sárától.
6. Időskorában arra szólítja fel az Örökkévaló, hogy metéltesse körül magát.

7. Ávimelech, Gerár királya elveszi Sárát.

8. Az Örökkévaló arra szólítja fel, hogy küldje el Hágárt, miután fia születik tőle.

9. Fia, Ismael elidegenedik tőle.

10. Idős korában a szeretett nőtől született gyermekének (Izsák) feláldozására szólítja fel az Örökkévaló (Ákédá).

Mint látjuk, egyik próbatétel sem egyforma, Ábrahám életében sem szintben, sem időtartamban nem egyformák ezek a megpróbáltatások. Azonban hamis képet kapunk, ha életében csak a megpróbáltatásokat látjuk, és a sok jót, ami érte őt, tévesen elfelednénk. Ábrahám csak egy példa a sok tórai szereplő közül arra, hogy senkinek sem megpróbáltatások nélküli az élete.

Abban a pillanatban kezdődik a próbánk, amikor a jó és rossz ösztöneink egy képzeletbeli pályán találkoznak

A héber nyelv szépségei közé tartozik, hogy minden szó gyökbetűkből áll. A niszájon szavunk betűiből több másik szó olvasható ki: megtalálható benne a *nész* szó, melynek két jelentése van. Sokaknak chanuka kapcsán lehet ismerős az egyik jelentés: ez a csoda. Másik jelentése pedig az, hogy zászló. Hogyan kapcsolódhat az ember életében a megpróbáltatáshoz a csoda, illetve a zászló? Az interneten számos magyarázat található erre a kérdésre. Mi ebből csak néhányat emelnénk ki.

„Ahhoz, hogy túljussunk egy próbatételen, le kell győznünk emberi természetünket. Amikor ezt megtesz-



Chaim Luzzatto (Rámhál, 1707–1746) rabbi a következőt mondta a próbatételekről: „A kezdet munka, de a vége ajándék. Gyakran szembesülünk olyan helyzetekkel, amely egy hegynek tűnik, és úgy érezzük, képtelenek vagyunk megmászni. A próbatétel olyan pontig nyújt minket, amely meghaladja a saját dimenzióinkat. Már ezen a ponton el kell döntenünk, hogy teszünk-e egy lépést előre. Amikor átértünk a hegy túoldalára, az a csoda.”³

Ráv Eliyahu Dessler (1892–1953) a következőket mondta a megpróbáltatásokkal kapcsolatban: „Az élet egyetlen nagy próbatétel. Mégis nincs két ember aki ugyanazon a vizsgán esik át, és senki sem kapja meg ugyanazt a feladatot kétszer. Léteznek olyan próbatételek, melyek a spirituális határunk felett helyezkednek el, de olyanok is, melyek e szint alatt találhatók. Abban a pillanatban kezdődik a próbánk, amikor a jó és rossz ösztöneink egy képzeletbeli pályán találkoznak.”⁴

Rav Chaim Shmulevitz (1902–1979) is számos helyen foglalkozik az ember életében megtapasztalt próbatételekkel. A következő forrást hozza egy helyen: „Bár elestem, felállok. Habár a sötétségben ülök, az Örökkévaló számomra a világosság” (*Micha 7:8*).

Bölcseink így értelmezik a fenti mondatot: „Ha nem estem volna el, nem emelkedtem volna fel. Ha nem ültem volna a sötétségben, az Örökkévaló nem az én fényem lenne.” Rav Shmulevitz a következő magyarázatot adja: „A zuhanás és a sötétségben ülés arra készíteti az embert, hogy meglássa az igazságot. Csak a sötétség által lehet értékelni a fényt.”⁵

szük, olyan szellemi teljesítményt érünk el, amely kívül esik e világon. [...] Amikor túljutunk egy próbatételen, metaforikus értelemben zászlót emelhetünk hajlamunk felett aratott győzelmünkre.”¹

Nem is lehetne nagyobb aktualitása annak, hogy a próbatételekről beszéljünk, mint most, hiszen egy közös traumán estünk át: a koronavírus mindannyiunkat próbára tett, kit így, kit úgy, de valahogyan mindenkit érintett. Másutt a következő magyarázatot találtuk a „szójátékra”. „Amikor túljutunk az egyes próbatételeken, amelyek által bölcsőbbek, erősebbek lettünk, létrehozunk a személyes zászlóinkat, feltárjuk önmagunk egy részét. Ezt a zászlót aztán továbbadjuk! Amikor benne vagyunk egy niszajonban, feltehetjük magunknak a kérdést: »Hogyan színezem ki ezt a zászlót, milyen színeket használjak?»”²

Néhány példa próbatételekre a magyar és a világirodalomból

A próbatétel fogalmára a magyar és a világirodalomban is számos példát találhatunk. Főleg az epikus művekben találkozhatunk olyan jelenetekkel, amelyekben a főhősnek fizikai vagy erkölcsi kihívást jelentő próbáknak kell megfelelnie, hogy teljesíthesse a küldetését. Az antik irodalomból jó példa Homérosz *Odüsszeiája*, mely lényegében nem más, mint a főszereplő erejét és leleményességét próbára tevő feladatok sorozata. Gondoljunk például a szirének énekére: csak az menekülhet meg a halált jelentő csábítástól, aki – akár valamilyen trükkhöz folyamodva – ellen tud állni a kísértésnek.

A próbatétel különösen kedvelt motívum a népköltészetben (pl. a népmesékben) és a népi ihletésű szépirodalmi művekben is. Elég csak a király színe előtt megje-

1 <https://www.aish.com/f/hotm/Better-or-Bitter.html>

2 Uo.

3 <https://www.aish.com/sp/so/87799632.html>

4 <https://mishpacha.com/blueprint/>

5 Uo.

lenő okos lány három feladatára gondolnunk vagy Petőfi Sándor *János vitéz* című elbeszélő költeményére, mely szintén a főhős megannyi próbatételét kíséri végig.

Az erkölcsi vagy társadalmi kérdéseket feszegető művekben is találkozhatunk a próbatétel motívumával. Ezekben a szereplők nem fizikai erővel vagy ravaszsággal megoldható feladatokkal kerülnek szembe, hanem erkölcsi jellegű döntéseket kell hozniuk. Arany János *A walesi bárdok* című balladájában a király elé szólított énekesek komoly morális döntéshelyzetbe kerülnek. Vagy behódolnak a királynak, s így méltóságukat adják fel, vagy megtagadják a király dicsőítésére felszólító parancsot, de az életükkel fizetnek. Ugyan a bárdok egytől egyig kitartanak a meggyőződésük mellett, nem minden irodalmi műben vannak többségben az erkölcsileg helyes döntések. Madách Imre *Az ember tragédiája* című drámájában Lucifer minden színben próbára teszi a teremtés koronáját képviselő Ádámot, hogy bebizonyítsa, az emberiség hanyatlásra van ítélve. A sorozatosan elbukó Ádám már-már feladná a küzdelmet, mikor Éva várandósságáról értesülve mégis úgy dönt: a kudarcok ellenére is megéri küzdeni.

Mit tanulhatunk ezekből az irodalmi példákból? Ahogyan azt a zsidó filozófia is többször kiemeli, az élet megpróbáltatások sorozata: akár megfelelőnk egy próbának, akár nem, mindig jön egy következő feladat,

amely új esélyt ad a küzdelemre és arra, hogy a korábbiaknál jobb, helyesebb döntéseket hozzunk.

Konklúzió

Érdeemes megjegyeznünk, hogy a megpróbáltatás témaköre végtelen. A földön élt összes ember történetéből tanulhatunk a témával kapcsolatban. Jelen írásban a zsidóság és az irodalom szemszögéből vizsgáltuk tüzetesebben a témát, természetesen nem kimerítően. Az élet minden területéről hozhattunk volna példákat. Elég csak a nemrég véget ért tokiói olimpiai játékokra gondolnunk, mely után számos világsztárnak szembe kell néznie saját próbatételeivel.

Összefoglalásként a következőket tudjuk elmondani a niszájonnal kapcsolatban: mindenkit érint, viszont az, hogy ki hogyan éli meg, az egyéni és egyedi felfogás kérdése. Léteznek olyan próbatételek, melyek majdnem mindenki számára kihívást jelentenének, ezzel szemben olyanok is, melyek egyesek életében meg sem kottyannak, míg másoknak igen komoly megmérettetést jelentenek. Arra is kerestük a választ, hogy hogyan lehet könnyebben átvészelni a próbatételeket. A modern pszichológia számos témával kapcsolatban alkalmazza a tudatosítás fogalmát. Amennyiben tudatosítjuk azt, hogy épp egy megpróbáltatáson megyünk keresztül, talán egyszerűbb megbirkózni vele.



Ros hásáná filozófiai kérdései – gyakorlati megközelítésben

TZIPPORAH HELLER REBBECEN

A zsidó újév néhány pszichológiai vetülete

Ros hásáná egyik központi szava a *gezéra* (isteni ítélet). A szó maga a héber *gizra* szóval áll kapcsolatban, ami azt jelenti, hogy minta. A gezéra úgy illeszkedik a szellemi szükségleteinkre, mint a kesztyű a kézre. Minden, ami történik, része egy nagyobb képnek – mint ahogy a ruhán a minta egy része is illeszkedik más mintákhoz és a ruha egészéhez is. A gezéra része a *niszajon* – a próba. A niszejon mozdítja a világot előre, és lök minket is a megfelelő irányba. Bizonyos dolgoknak meg kell történniük ahhoz, hogy előrelépjünk, és a niszejon ennek az eszköze. A szó gyöke a *nész*, amely lobogót, zászlót jelent. A zászló jelképezi a nemzet identitását. Ugyanígy: a kihívás, a próba kapcsolatba hoz minket a saját identitásunkkal. Az Örökkévaló azt szeretné, ha intim közel kerülnénk saját magunkhoz. Mindig meg kell kérdeznünk magunktól: mit kezdtünk azokkal a lehetőségekkel, amelyeket az Örökkévaló küldött nekünk?

Nézzük meg alaposan a ros hásánái főimánkat. Kicsit alaposabb vizsgálódás után rájöhettünk, mi is kellene, hogy a kéréseink fő témája legyen.

A *smone eszré* első áldása a *magen ávraham*. Ávrahám volt az, aki megmutatta az embereknek, hogy az Örökkévaló jelen van a világunkban, és azt, hogy az Ő állandó *cheszedje* által létezik a világ és benne minden. Dicsóítjuk az Örökkévalót, mivel Ő jó, és ahova visz és eljuttat minket – akár egyéni, akár közösségi, nemzeti szinten –, a cheszedjének a megnyilvánulása.

A második áldás a halottak feltámadásáról szól. A szellemi választásaink vagy a halál vagy az élet felé visznek minket. A *báál halesem* így mondja: a *tsuva* nem más, mint a halottak feltámasztása. Vedd minden rossz választásod – amely a halál felé visz –, és hagyd, hogy a jó út felé vigyenek a tsuvadon keresztül.

A harmadik áldás az *ata kados*, amely az Örökkévaló transzcendentális hatalmáról szól. Mindannyiunkban van egy kis rész az Örökkévaló szentségéből, és Ő a királyunk, aki odavezet minket, ahova el akarunk jutni.

A következő néhány áldás az *uvchén* szóval kezdődik, és arról szólnak, hogy mi is ros hásáná igazi lényege. Az ima szövegének fényében érdemes az egész évünket – a múltbelit és a most következőt is – értelmeznünk. „És

Az egyetlen olyan kihívás, amelyhez valódi belső félelmet kellene kapcsolnunk, az az Örökkévalóval való kapcsolatunk.

ezért legyen a neved megszentelve” – a kedusa, a szentség az elkülönülést jelenti mindentől, aminek határai vannak. A kedusa felemeli a szellemi lehetőségeket, amelyek rejtve vannak a fizikai világban. Ehhez azonban – egyedülálló módon a teremtésben – az emberre is szükség van. Arra kérjük az Örökkévalót, hogy engedje meglátni a szentséget magunkban és minden zsidóban. Arra is kérjük, hogy megláthassuk Jeruzsálem és Izrael földjének szellemi kiválóságát. Arra is kérjük az Örökkévalót, hogy adjon még többet a szentségéből a világnak, és hogy engedje, hadd láthassunk még többet belőle. Arra is kérjük, hogy segítsen nekünk az életet választani, hogy láthassuk a szellemi valóságot, és hogy hogyan reagáljunk a legjobban a kihívásainkra.

A második kérdésben félelmet kérünk. A szabály az, hogy a nagyobb félelem kioltja a kisebbet. Ideális esetben felismerjük, hogy rengeteg kihívással szembesülünk az életben, de az egyetlen olyan kihívás, amelyhez valódi belső félelmet kellene kapcsolnunk, az az Örökkévalóval való kapcsolatunk. Amikor a lubavicsi rebbet bebörtönözték, azt mondta a fogva tartóinak: „a különbség közted és köztem, hogy te nem hiszel az Örökkévalóban, és egy világod van – ezért mindentől félsz. Én hiszek az Örökkévalóban, két világom is van, és semmitől sem félek.”

A Likutei Moharan azt tanítja, hogy az Örökkévaló megtisztelésének a legjobb példája, ha valakit megaláznak, és csöndben marad, nem válaszol. Rá kell jön-

nöd: nincs szükség emberek tiszteletére, csak ha az az Örökkévalótól jön. Kérjük az Örökkévalót, hogy adja nekünk a Tőle való félelem képességét. Amint ezt elértük, nem fogunk félni egymástól. Ekkor leszünk egy csapat.

A harmadik kérésünkben *kavodot*, tiszteletet kérünk. A *kavod* azt jelenti, hogy a saját jelentőségéről van egy reális képed. Ha a helyes dolgot cselekszed, fontosnak érezheted magad – ez jelenti a *kavod*. Egyedi küldetésünk van, méghozzá az, hogy lehozzuk az isteni jelenlétet a világunkra. Arra vagyunk hivatottak, hogy a morális valóságot és magasabb szintű tudatosságot terjesszük a világban. Izsák saját fontosságának felismerése abból fakadt, hogy képes volt az akaratát háttérbe szorítani az Örökkévaló akaratához képest. Másik módja az Örökkévalóval való kapcsolat kialakításának, hogy a lel-

künket adjuk Neki. Mit is jelent ez? Jelenthet kis tetteket is, például visszafogni magunkat attól, hogy megegyünk egy egyébként nagyon kívánatos nem-kóser cukorkát. De jelenthet nagy tettet is, ez történt például akkor amikor zsidók tömegesen feláldozták az életüket a holokausztban. Arra kérjük az Örökkévalót, hogy nyissa fel az emberek szemét, hogy lássák végre, mi érdemel ténylegesen tiszteletet.

Jiréi sámájimnak, istenfőnek lenni a gyakorlatban azt jelenti, hogy mindig örömben, *szimcában* vagyunk, mert tudjuk, hogy az Örökkévaló teremtett minket, és nekünk adta a Tórát. Ros hásánának nemcsak az a fontos üzenete, hogy „átadjuk” az irányítást az Örökkévalónak, de az is, hogy felfedezzük a saját, személyes *kavodunkat*.

forrás • Naaleh



Miért nem tartanak a jó dolgok örökké?

DR. AKIVA TATZ RABBI

Egy lépés előre, kettő hátra – miért kell mindig így lennie?

A dolgok természetéből adódóan a tapasztalataink úgy éljük meg, hogy kezdetben egy inspirációt élünk át, amely aztán szépen lassan elhalványul. Próbáljuk meg megérteni, hogy miért van így, és mit tanulunk belőle.

Az emberi tudat és az érzékszervek úgy vannak „beállítva”, hogy először kapunk egy kezdeti érzékszervi löketet, amely nagyon gyorsan semmivé foszlik. Látványt, hangot, szagokat és még a tapintásos érzetet is először erősen érezzük, majd – ahogy egyre többször tapasztaljuk meg ezt a bizonyos érzetet – egyre inkább észre sem vesszük. Az állandó hangot meg sem halljuk, csak amikor abbamarad, akkor vesszük észre, hogy végig szólt. Képtelenek vagyunk fenntartani az élményeink, tapasztalataink kezdeti frissességét. Volt erre ellenpélda is, amíg a Szentély állt: az áldozati kenyér friss maradt hosszú időn keresztül is, hogy jelezze: az Örökkévaló kapcsolata a zsidó néppel sosem válik „állottá”. Azonban az élményeink természete nem ilyen: nagyon gyorsan eljutunk az intenzív élményből a varázsát elvesztetthez.

E jelenség egyik tórai forrása az Egyiptomból való kivonulás körüli eseménysor. Ez történelmünk egyik mélypontja, amikor is az egész nép keserű rabszolgasorba volt hajtva, egy lépésre a szellemi megsemmisüléstől. Azonban csodákon keresztül a nép megmenekült. Az Örökkévaló megjelent, és felemelt minket szellemileg annak ellenére, hogy nem érdemeltük ezt ki semmivel, nem szolgáltunk rá. De miután megmenekültünk, miután megtörtént az „inspiráció”, miután tudatában lettünk, hogy van egy magas szintű valóság, ki kell fizetni ennek az élménynek az „árát”. Most már saját magunktól kell eljutni a következő szintre – ami az elején „mesterséges”, nem kiérdemelt módon lett adva (inspiráció), azt a továbbiakban ki kell érdemelni, különben az inspiráció elmúlik, és a felemelkedés semmivé válik. Az inspiráció mutatja meg a következő spirituális szintet, minden további lépés ahhoz kell, hogy el is érjük azt, és ne váljon semmivé.

Ez a sikeres élet titka is. Kezdetben mindig „mesterségesen” inspirálódunk, de ahhoz, hogy igazi komplex

és mély személyiséget fejlesszünk magunkból, az Örökkévaló „megszünteti” az inspirációt, és innentől kezdve magunkra vagyunk utalva: vagy hagyjuk, hogy elhalványuljon, vagy teszünk valamit, hogy saját magunk fejlesztésére használjuk. Fennáll az a veszély, hogy apátiába vagy depresszióba zuhanunk, de a kihívás az, hogy vissza-

Ahhoz, hogy igazi komplex és mély személyiséget fejlesszünk magunkból, az Örökkévaló „megszünteti” az inspirációt, és innentől kezdve magunkra vagyunk utalva

hozunk az inspirált állapotot, és ezáltal véglegesen beépítjük a jellemünkbe. Az egyiptomi csapások és a tenger azt követő kettéválása leírhatatlan csodák, de utána rögtön jött a sivatag és a fáradságos, monoton menetelés a Szinájig. Egyiptomban az Örökkévaló megmutatta, hogy el lehet bánni a gonosszal – ennek mi passzív nézői voltunk. A sivatagban egyre-másra nehézségeket támasztott elénk – és nekünk kellett megoldanunk mindegyiket.

Sajnos sok ember nem ismeri ezt a titkot. Elhitették velünk, hogy az élet állandó örömből kell álljon, és zombiként érezzük magunkat attól, hogy jócskán akadnak örömmentes időszakok is. Nézzünk néhány példát arra, hogy hogyan is kell alkalmaznunk a most tanult elvet a mindennapokban.

(folytatása következik)

forrás • simpletoremember

A cedáká művészete

RICHARD GREENBERG

A judaizmus kifejlesztette azt a »játékot«, amelynek adakozás a célja, és amely egyfelől művészeti forma, másfelől tudomány, egészében pedig még értelme is van.

Amikor Goldberg, a koldus eljött Rothsteinhez a havi apanázsáért, teljesen megdöbbsent. „Ezen a héten semmit sem tudok adni neked” – mondta Rothstein bocsánatkérőleg, és elkezdte magyarázni a helyzetét. Az üzlet, mondta, szörnyű volt, és váratlan anyagi nehézségei támadtak. Ez azonban nem hatotta meg Goldberget, aki széttárta karját, és így kiáltott: „Azért, mert rosszul mennek a dolgaid, én szenvedjek?” (Ismeretlen eredetű zsidó vicc.)

Goldberg nem egy átlagos koldus. Ő a schnorrer és a chutzpadik zsidó archetipusa, aki általában úgy érzi, hogy jogosult az adományozójának a pénze felett rendelkezni. És miért ne? Ő egy szolgáltatást nyújt. Goldberg szívességet tesz Rothsteinnek, azáltal hogy lehetőséget ad neki a cedáká micvájának a gyakorlására, vagyis jótékonykodik.

Lehet Goldberg bármilyen szemtelen és erőszakos, de rátapintott valami alapvetőre: a judaizmus egyedülállóan elkötelezett abban, hogy segítséget nyújtson a nélkülözőnek. Először is a filantrópiára nem lehetőségként, hanem szent szolgálatként tekintünk. Ez a kötelesség valójában olyan fontos, hogy minden embernek teljesítenie kell, még azoknak is, akik maguk is kapnak alamizsnát. Egyik régi bölcsünknek annyira megtetszett ez, hogy kijelentette, a cedáká fontosságban egyenértékű az összes többi parancsolattal együttvéve. Még a nyelv is, amelyen beszélünk róla, megkülönbözteti. Héberül a cedáká szó nyelvileg az igazsággal kapcsolatos.

Ilyen fontos ez. De miért? Itt egy példa: a munkád az XYZ könyvelésen olyan mesterien sikerült, hogy szép jutalmat kaptál érte, nem beszélve az elismerésről és az könyvelési osztály irigységéről. Király vagy.

Nem akarjuk megvonni a bizalmat tőled, de ... legyünk precízek. Gondoljuk végig, és adjunk némi elismerést, akinek jár – az Örökkévalónak, például. Az Örökkévaló biztosította a nyersanyagot, és te teljesítetted ki azt. Ezt nevezük alap zsidó gondolkodásnak. A filozófusok emelkedettségnak hívják vagy az „éndoboz” (MeBox) kiszínezésének, olyan megközelítésnek, amely a jól sikerült dolgok özönét váltja ki.

Ez lehet, hogy új megvilágításba helyezi a pénzügyeidet. Nézheted úgy, mint az Örökkévaló ajándékát, és rajtad

múlik, hogy jót cselekedjél vele. Arra hatalmaz fel téged, hogy kapcsolódj a szükségletek egész tömegéhez. A cedákán keresztül a pénzed egy erősen egó által fűtötthől szerteágazóbb és befolyásosabb árucikké változik – egy spirituális valutává, amely lehetővé teszi, hogy jót tegyél jó cselekedetek által.

A jótékonyság legmagasabb foka a szükséglet gyökerét keresi inkább, mint hogy egyszerűen enyhítse a tüneteket.

Ez szép, de mit kezdjünk ezzel a bónusszal – mondjunk például egy remek autó helyett? A judaizmus kifejlesztette azt a „játékot”, amelynek adakozás a célja, és amely egyfelől művészeti forma, másfelől tudomány, egészében pedig még értelme is van.

Kezdetben törekedned kell mensch lenni, azáltal hogy örömmel és szenvedélyesen adsz, nem pedig kelletlenül. Miért is fokoznánk a fájdalmat? És ha ez nem segít kiüríteni a pénztárcádat, átvariálhatod a személyes kiadásaidat. Hasonlítsd össze a jótékonykodásra költött kiadásokat az összes pénzzel, amelyet nem létszükségletű dolgokra költesz, mint pl. nyaralás, utazás és a megszámlálhatatlan fogyasztói ingyencégek, amelyek tovább cicomázzák az otthoni szórakoztató központot.

Mint igaz zsidó adakozó te is törekedhetsz megőrizni a kedvezményezett anonimitását, így fenntarthatjuk az ő méltóságát és önbecsülését. Ideális esetben a segített fél nem tudja, hogy ki adta a pénzt, és te sem tudhatod, hogy ki kapta.

A jótékonyság legmagasabb foka a szükséglet gyökerét keresi inkább, mint hogy egyszerűen enyhítse a tüneteket.

Ez magában foglalhatja például egy kölcsön felajánlását, hogy üzleti partnerré tesszük a szükséget szenvedőt, vagy bármi más módon segítünk neki, hogy magabiztos legyen, és kevésbé függjön – Tennessee Williams szavaival – „az idegenek kedvességétől”.

Ezt a témát folytatva: a judaizmus a költségek megfaragásával és bármilyen elérhető munka nyújtásával stimulálja a cedákát kapót, hogy megszabaduljon a jótékonyágtól való függéstől. Valójában gazdag a hagyományunk olyan történetekben, amelyekben nagy, de el-

szegényedett rabbik alantas munkákat végeznek, hogy megelőzzék a koldusbotra jutást. Túljutva a nehéz időkön azonban megbizonyosodhattak róla, hogy a cedákaként ismert zsidó biztonsági háló ott lesz, hogy megakadályozza a bukásukat. Itt vannak azon háló szövői, azok a kedves zsidók, akik mindenkor a pénzükkel beszéltek. Ez is egy nyelv.

forrás • aish.com
fordítás • Krizsma Judit Lília



Stratégiai bűnmegbánás: kreatív módszerek a helyes út választásához

DR. DOVID GOTTLIEB RABBI

Pontos, tudatos tervezés és tsuva? Igen, de csak annak, aki jól szeretné csinálni!

Mindannyiunknak vannak jellemhibáink és rossz szokásaink. Amikor *tsuvát* szeretnénk csinálni és bűnbánatot gyakorolni, hajlamosak vagyunk azt gondolni: „Nem én irányítok. Miért csinálom ezeket a szörnyű dolgokat? Erősebbnek kellene lennem! Hogyan növeljem az önuralmamot, és érjem el azt, hogy le tudom győzni és uralni tudom a vágyaimat?

Ez a fajta gondolatmenet hasznos lehet. De nem ez az egyetlen hasznos megközelítési mód. Azt is kérdehetnénk magunktól: „Miért hibázom pont így? Mi van a környezetemben, ami erre a viselkedésre sarkall? Mi más történt még ma? Milyen körülmények között hibázom? Mit tehetek, hogy megváltoztassam a hibát elősegítő körülményeket?” A módszert, amely a hibázást elősegítő körülmények megváltoztatását szolgálja, „stratégiai tsuvának” hívom.

Szokások és jellemvonások közös tulajdonsága, hogy valaminek a hatására „bekapcsolnak”. Például: bizonyos emberek megjelenése vagy viselkedése haragot, támadó viselkedést vált ki. Más emberek nem váltanak ki ilyen reakciót. Kiválthatnak bizonyos választ bizonyos tevékenységek, például vezetés nagy forgalomban, felvigyázni veszekedő és harcoló testvérekre, sorban állás, hivatali formanyomtatványok kitöltése és a sort sokáig lehetne folytatni.

Ugyanez igaz a vágyainkra is. A lustaság természetes módon „jön”, ha körül vagyunk véve számítógépes játékokkal, rossz könyvekkel, hívogató strandokkal és – a legfontosabb – más lusta emberekkel (egyszer egy Los Angeles-i diák azt mondta nekem, hogy hat évbe telt megszereznie az alapidiplomáját, mert az órarendje ütközött a strandidejével!). Tiltott szexuális tartalmak akkor hatnak leginkább, amikor könnyen elérhetők, és mások is élnek velük a szűkebb-tágabb környezetünkből.

Az elsődleges felelősségünk a tetteink iránt van. Amikor a kiváltó ok megjelenik, akkor már nagyon nehéz megállítani, hogy a szokás vagy a káros viselkedés „beinduljon”. De ha a kiváltó okot megszüntetjük, az esélyeink jelentősen

javulnak. Hogyan? Változtass a környezeteden. Ha tudsz, költözz más környékre. Ha nem tudsz, tölts minél több időt máshol – olyan környezetben, amely „megment” a vágyaktól. A legkézenfekvőbb példa: csinálj micvékat más emberekkel: tanulj *bét midrásban* (tanházban), látogass betegeket a kórházban másokkal együtt, csinálj *cheszedet* másokkal karöltve, taníts Tórát iskolában stb.). Jó néhány tevékenység feszültséget generál, ami viszont a harag kiváltó oka. Ha nem tudod elkerülni ezeket a tevékenységeket, váltsd fel őket pihentető tevékenységekkel.

Amikor a kiváltó ok megjelenik, akkor már nagyon nehéz megállítani, hogy a szokás vagy a káros viselkedés „beinduljon”.

A második megoldás az, hogy tegyél valamit a környezethez, ami által könnyebb lesz a helyes dolgot csinálni. Ha nehéz felkelned a reggeli imára, szerezz egy tanulótársat, akivel az ima előtt tíz percet tanultok. Ha legközelebb csörög az óra, és te lenyomnád a szundi gombot, arra fogsz gondolni: „mi van, ha a tanulótársam ott lesz és én nem leszek ott? Nagyon kínos lenne!” – és már fel is kelsz.

Az egész kulcsa az, hogy irányítsd a környezetet, méghozzá úgy, hogy bizonyos dolgokat elveszel belőle, és bizonyos dolgokat hozzáteszel.

Néhányan ezeket a sorokat olvasva hitetlenkedve kiálthatnak fel: „mindez csak arra jó, hogy elfussunk a problémák elől, nem pedig arra, hogy megoldjuk őket!”. A probléma az, hogy nem tudom legyőzni a vágyaimat. Az volna a megoldás erre, hogy elkerülöm őket?



Két válasz létezik erre a kérdésre. Az első: ki mondta, hogy a probléma az, hogy nem tudod irányítani a vágyaidat? Pontosan ez ellenkezője az igaz: az elsődleges felelősségünk a tetteinkért vannak. Tegyük fel, van egy ember, aki képtelen uralkodni magán, hogy ne lopjon a helyi kisközérből. Ha a Tescóban vásárol mostantól, vagy ha megjutalmazza magát minden alkalommal, amikor nem lop a kisközérből, nem győzte le a vágyát – de nem lop, és csak ez számít!

Továbbá: le tudjuk győzni a vágyainkat, ha van egy kis megnyugvásunk a helytelen tevékenységeinktől. Amíg a rossz szokások és jellemvonások aktívak, nehéz uralkodni rajtuk.

Éppen ezért a kiváltó okok elkerülése és a környezetünk átvarázsolása az a két eszköz, mely a kezünkben van. Igen, a végső cél az, hogy immunisak legyünk a helytelen cselekedetekhez vezető vágyainkra. Ez maga két szinten történik: először is kerüljük el a kiváltó okokat, és változtassunk a környezetünkön; utána fejlesszünk lelki erőt, hogy ellenálljunk. Az első szint nélkül a második szint elképzelhetetlen.

Gondoljunk csak a függőségre. Próbáljuk csak azt mondani a függő embernek: „Hagyd abba a drogozást!” – nem lesz semmi hatása. Nem képes leállni, és semmilyen terápia nem fog segíteni, amíg drogos. De amikor elvonóra kerül, ahol nem tud droghoz jutni, ekkor már a terápia segíthet: általa képes lesz magát immunizálni a drogszedés vágya ellen.

A stratégiai tsuva éppen ezért a szükséges első lépés a teljes tsuvához. De gyakran még ez sem elég. Ha csak ez az, amit el tudsz érni ezen a ponton (vagyis az első szintet), a stratégiai tsuva elég ahhoz, hogy megbocsátásban legyen részed. Az Örökkévaló nem kér többet tőlünk, mint amennyit képesek vagyunk megtenni. Ha elkerülsz a kiváltó okokat, és megfelelő motíváló dolgokkal veszed körül magad, elkezdesz dolgozni az immunitásodon, akkor a múltbeli hibákra is bűnbocsánatot kapsz, még mielőtt elérned az immunitást. Nagyon is megéri, nem igaz?

Három tipp egy nagyszerű jom kipurhoz

BENJI LEVY RABBI

Egy fiatal, agilis rabbi három gyors gyakorlati tippet ad ahhoz, hogy a jom kipuri zsinagógalátogatásunk és imánk a lehető legteljesebb legyen.

Koncentrálj magadra!

Senki sem tökéletes – ez általános közhely. Elég csak kinyitni a jom kipuri imakönyvet, és rögtön láthatjuk is, hogy az imáink tükrözik ezt a felismerést. Ugyanakkor az ima nemcsak rögzíti ezt az állapotot, hanem megoldást is kínál arra, hogy – bár a tökéletesség elérése nagyon nehéz, de –

Gyakran úgy tudunk jobbat válni, ha másokkal teszünk jót.

haladjunk a tökéletesség felé. Jom kipur alkalmával többször is elmondjuk a vidujt, a bűnvallomást, amely központi eleme ennek az ünnepnek. A viduj nagyon személyes ima arról, hogy milyen rossz dolgokat tettünk az elmúlt évben. Ez elég depresszívnek tűnik, de inkább lássuk meg a fogódzót benne. Olvassuk úgy a szöveget, mint segítséget, hogy felszínre hozzuk, ami a lelkünket nyomja, és hogy jobban megértsük saját magunkat. Ehhez csak az kell, hogy a viduj elmondása során kicsit megálljunk, ne „hadarjunk el”, hanem őszintén beszéljünk magunkkal és magunkról.

Ez pedig elvezet minket a második tanácshoz:

Koncentrálj az imára!

Az imakönyvben sok, súlyos tanítás van, ezért tanácsos megfelelő fordítással és kommentárokkal ellátott imakönyvet választunk. Ma már számos zsidó könyvkiadó kínál ilyeneket a jelen és múlt nagy rabbijaitól. Érdeemes egy olyan *machzort* választani, amelyet úgy ítélünk meg, hogy a kommentárja hozzánk szól. Ha elvesztem a fonalat, vagy van egy kis időm, jobban bele tudok mélyedni az imakönyvbe, és új dolgokat tudok belőle megtanulni.

Végezetül a rabbi utolsó tippje:

Koncentrálj másokra!

A legnagyobb feladat a zsinagóga elhagyása után kezdődik. Mit tegyünk ilyenkor? Fogjunk valami újba: töltsünk több időt a családukkal, tanuljunk egy kis Tórát, vagy töltsünk több időt a rászorulókkal. Fontos, hogy fejlesszük magunkat, de ahogy a rabbi bölcsen kiemeli, gyakran úgy tudunk személyünkben jobbat válni, ha másokkal teszünk jót.

forrás • aish.com
fordítás és összegzés • Ferencz Dániel Benjámin



Neuroplaszticitás, jom kipur és a változás

SARAH YOCHAVED RIGLER

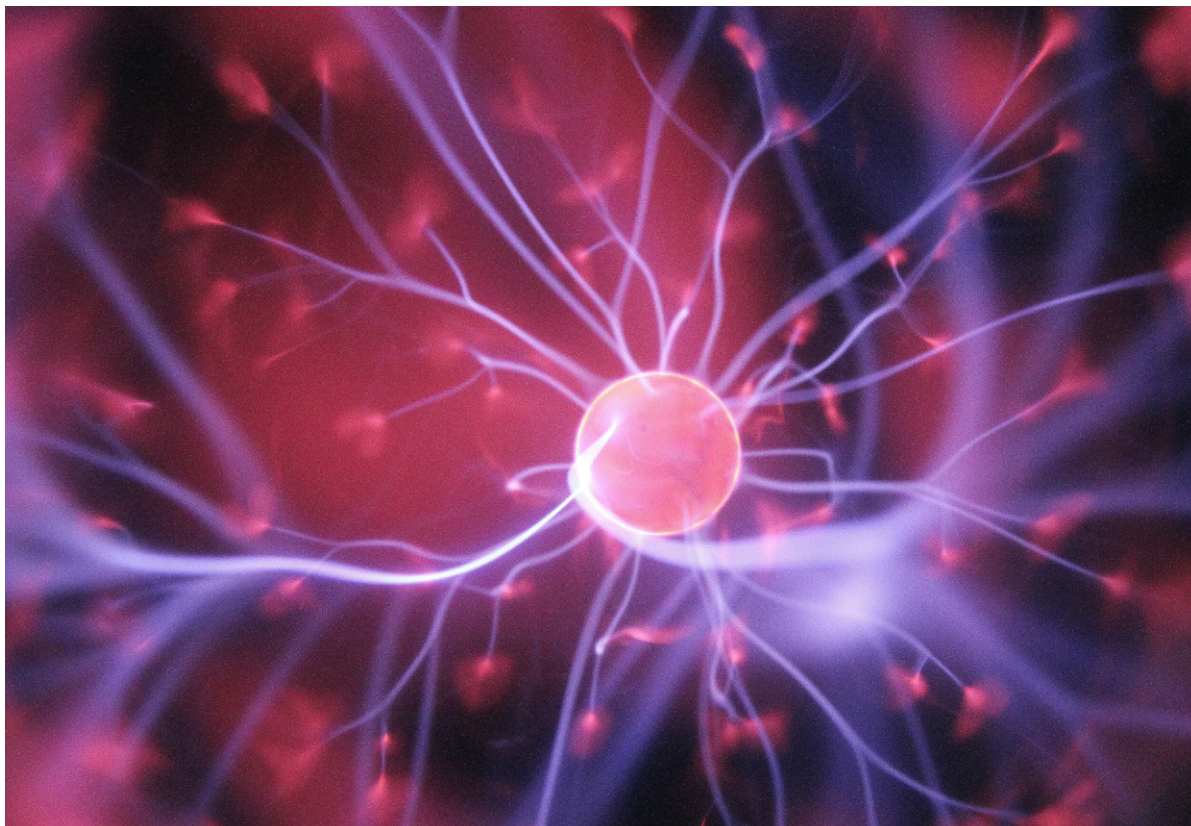
A tsuva fogalma az idegtudomány felől nézve

Képesek-e az emberek komoly változásra? Míg évszázadokon át, amikor is az ősi kultúrák a fatalizmusban hittek, a modern kultúrák pedig abban, hogy a gének és a környezet határozza meg az embert, a zsidóság azt a radikális eszmét terjesztette, hogy minden embernek szabad akarata van a morális kérdéseket illetően, és hogy képesek változni – amennyiben akarnak.

Én jó példa vagyok a makroszintű változásra. Radikális baloldaliként kezdtem az SDS-ben (amerikai baloldali egyetemi ifjúsági társaság – *ford.*), majd tagja lettem egy hindu asramnak, ez tizenöt évig tartott. Ezután kötöttem ki az ortodox zsidóságnál, Jeruzsálemben telepedtem le

Minden alkalommal, amikor nem mondd ki a bántó szavakat, a neuronok dendritjei zsugorodni kezdenek.





olyan cionista pártokat támogatva, amelyeket fiatalokom baloldali társasága démonizált.

De mi van a mikroszintű változással? Képes vagyok haragos, dühtől vezérelt emberből nyugodt, visszafogott emberre változni, aki inkább összebarátkozna az ellenfelével, mintsem szétcincálja? Képes lennék versengő emberből együttműködő emberré válni, sziklaszilárdan eltökéltebből segítőkésszé, önzőből adakozóvá, harciasból kedvessé?

Jom kipur érkezéssel pontosan ezek a változások azok, amelyek számítanak.

A jó hír az, hogy a zsidóság ragaszkodik ahhoz a gondolatához, hogy képes vagy változni. A rossz hír az, hogy ez egy hosszú folyamat, amelyben rendszeres kis lépésekkel haladhatsz csak előre.

Nagyon érdekes, hogy e két elvet a modern tudomány legfrissebb eredményei is alátámasztják. Az idegtudomány legújabb felfedezése, hogy az agy rugalmas, ami azt jelenti, hogy akár mindennap képes változni, sőt tulajdonképpen minden gondolat hatására. Ennek a jelenségnek neve is van már: neuroplaszticitás. A tudósok ezzel a szakszóval jelzik, hogy az agy képes az állandó változása az egyén egész élete alatt. Dr. Norman Doidge, a Kolumbiai Egyetem idegtudósa azt állítja a könyvében, a *The Brain that Changes Itself*-ben (a cím beszédes, úgy fordíthatnánk, hogy az „agy, amely állandóan változtatja magát”), hogy az agy rugalmassága megmarad a bölcsőtől a sírig.

Ez a tudományos alátámasztása annak, hogy az ember képes tsuvát csinálni, gyökeresen megváltoztatni az életét, teljes hátraarcot csinálni.

A gondolatok az agy neuronjaiban jelennek meg. Az agy 100 milliárd neuront tartalmaz. Egy neuronnak három része van: a dendriták, amelyek úgy néznek ki, mint a fa ágai, a sejttestek és az axon, amely maga a „kábel”, amely elektronikus impulzusokat továbbít a szomszédos neuronok dendritáiba. Minden alkalommal, amikor egy gondolatot megismételsz, azok a dendriták, amelyek az adott gondolatot tartalmazzák, növekednek. Ha az adott gondolatra nem gondolsz többet, a dendrita zsugorodni kezd, és egyszer csak eltűnik.

„Egy új képesség gyakorlása a megfelelő körülmények között – írja Dr. Doidge – képes megváltoztatni több száz millió, sőt, lehetséges, hogy akár milliárd idegi kapcsolatot az agytérképen.”

Tételezzük fel, hogy a tsuva időszaka alatt úgy döntesz, abbahagyod a mások számára sértő, bántó, becsmérlő és szarkasztikus megjegyzések tételét. Ennek az agyadba beleégett szokásodnak már jól kiépített útja van az agytérképeden. Ha valaki olyasvalamit mond, ami kiborít, automatikusan egy undok megjegyzéssel reagálsz. Vajon megváltoztatható-e ez?

Dr. Doige szerint a neuroplaszticitás kulcsa a következő: vagy használod és erősödik, vagy

elveszted. Az iskolában mindannyian megtanultuk a szorzótáblát. Évek múltán minden alkalommal, amikor számológépet használunk a szorzáshoz, a szorzótábla egyre inkább eltűnik az agyunkból. A húszas éveimben egy kalkuttai árvaházban dolgoztam – akkortájt írtam, olvastam és beszéltem bengáliul. Azonban nemrégiben egy bengáli turistacsoport mellett vezetett el az utam Jeruzsálem óvárosában. Szerettem volna, ha látják, hogy beszélek a nyelvükön, de csak egy halovány „namaskar”-ra futotta.

A „használd, vagy elveszted” elve magyarázatot ad a tsuvára és a mindennemű változást érintő képességünkre. Az elmúlt két század muszár mesterei szerint ha a célnél az, hogy többé ne bántás másokat a szavaiddal, ki kell dolgoznod egy programot. Első lépésként el kell határoznod, hogy 15 percig figyelsz, nehogy bármilyen bántó dolgot mondj. Néhány hét után felemelheted 30 percre, aztán 45 percre, majd egy órára. A telefonod riasztás funkciója segíthet jelezni, mikor telik le bántószó-mentes időszakod.

Mi is történik az agyadban ekkor? Minden alkalommal, amikor tartózkodsz a jól ismert viselkedéstől, és nem mondd ki a bántó szavakat, a neuronok dendritjei zsugorodni kezdenek. „Használd vagy elveszted.” Végül, az egyre többször és több ideig tartó absztinens időszak hatására megváltozik az agytérképed. A tsuva mindig egy gondolat megváltoztatásával kezdődik.

Azt gondolhatnánk, hogy egy-két bántó szótól rövid ideig tartózkodni nem nagy dolog, ha közben a nap többi részében egyre-másra ontjuk magunkból a bántóbbnál bántóbb szavakat. De minden gondolatnak van hatása: vagy csökkenti vagy növeli a dendriteket. Vagyis: az akarat-erőd segítségével képes vagy egy berögződött szokásnak is ellenállni. Akár háromból egy alkalom is jelentős. Ha eléred a 0.333-as átlagot, már győztél!

Ez el is vezet minket egy másik muszár módszerhez, amelyet szintén alátámaszt az idegtudomány. A muszár mesterek azt tanítják, hogy nagyon fontos táblázatot készíteni. Minden alkalommal amikor egy adott gyakorlatot végzel, jelöld be magadnak a táblázaton. Amikor egy általad meghatározott számú jelölést elérsz, jutalmazd meg magad. A jutalom lehet csokoládé, vacsora egy különleges étteremben, új ruha, masszázs, high-tech kütyü vagy bármi más, amire normál körülmények között nem költenél. A jutalmazás bebetonozza a változást.

Tegyük fel, hogy van egy kollegád, aki állandóan olyan dolgokat mond vagy tesz, amelyek őrrjítően idegesítenek, te pedig állandóan metszően gúnyos megjegyzést teszel rá. Tsvút csinálsz. Beállítod az telefonodat. Elhatározod, hogy reggel tíztől tíz óra tizenöt percig nem hagyja el a szádát semmilyen bántó megjegyzés. Sikerül: 10:15-kor a táblázatodon bejelölöd a sikert. Hős vagy. Amikor elérsz tíz bejelölést, betérsz abba a boltba, amelynek a kirakatában ott van az általad hön áhított, de a pénztárcád

szempontjából egy kicsit túlzás tárgyat. Tíz siker után a kezeden van, és ragyogsz.

Én személyesen átéltem, hogy a kicsi lépések módszere naponta alkalmazva alapvető viselkedésbeli változást képesek előidézni. Egyedül a jutalmazás rendszere tűnt furcsának számomra. Egy magas szintű spirituális gyakorlatot végzek éppen, és ha sikerül, akkor veszek magamnak egy doboz belga csokit?

Csak miután olvastam a *The Brain that Changes Itself*-et, jöttem rá, hogy mennyire zseniális ez a gyakorlat. Dr. Norman Doidge elmagyarázza a tudományos okot: a neuroplaszticitás második elve az, hogy a neuronok, amelyek együtt dolgoznak, együtt is továbbítják az ingerületeket. Dr. Doidge kísérleteket említ, amelyeket olyan gyerekekkel végeztek, akiknek komoly nyelvi értési problémáik voltak. Egy számítógépes programot fejlesztettek ki, hogy megváltoztassák a gyerekek agyát. Amikor a gyermek elért egy bizonyos célt, valamilyen vicces dolog történt: a karakter a képernyőn megette a választ, vicces arcot vágott, vagy valami hasonló. Dr. Doige így ír: „ez a fajta jutalmazás nagyon fontos eleme a programnak, mivel minden alkalommal, amikor a gyermeket jutalmazzuk, az agya olyan neurotranszmittereket bocsát ki, mint a dopamin és az acetylcholin, amelyek segítenek az épp kialakult agytérképet megőrizni.

Amíg eddig az adott jó érzést, hogy jó erősen odamondtál a kollégádnak, most már attól érzed magad jobban, hogy nem mondasz semmit. Más szavakkal: amikor beszólnál, de megállítod magad, jelölöd a táblázatodon. Az agy ezt úgy értékeli, mint egy elismerő hátbaveregetést, és dopamint és acetylcholint bocsát ki. Jól érzed magad attól, amit tettél. Legközelebb, amikor ismét odamondanál egy „kedveset” a kollégádnak, emlékezni fogsz, hogy az önmegtartóztatás örömmel jár. Ha összegyűjtöttél húsz bejegyzést a táblázatban, megveszed magadnak az új kütyüt. Minden alkalommal, amikor használsz az új szerzeményedet, boldognak érzed magad.

Ezen a ponton megváltoztattad az agyadat. Összekapcsolod az önmegtartóztatást a bántó szavaktól a boldogsággal. Ez hosszan tartó tsvút jelent.

Túl közel van már a következő jom kipur ahhoz, hogy jelentős változást érij az agyadban vagy a viselkedésedben. De ahhoz soha sincs késő, hogy eldöntsd, változtatsz egy vagy két dolgon, és elkezd a fent leírt programot: meghatározott, kis lépések mindennap, táblázatkészítés és jutalmazás. Tartsd magad a programhoz legalább chanukáig. Jom kipurkor viszont azt mondhatod az Örökkévalónak: „Elkezdtém edzeni, és kidolgoztam egy programot. Mindennap lemegyek a spirituális edzőterembe.” És ezt gondold is komolyan.

Egy különleges engedély

RABBI FISCHEL SCHACHTER

Isteni gondviselés – a repülőtéren is.

Évekkel ezelőtt történt, hogy Rabbi Alter és felesége Chicagóból Torontóba tartott egy esküvőre. A reptéri biztonsági vizsgálatoknál akkoriban kezdték bevezetni a fém-detektor helyett a teljes testszkennert használatát az utasok nagyobb biztonsága érdekében.

Rabbi Alter és felesége is a sorban állt az ellenőrzésre várva, mikor észrevették a testszkennert. A biztonsági szolgálat a fém-detektorra ragasztott sárga szalaggal hívta fel az utasok figyelmét az új eszközre. Úgy tűnt, hogy nincs mód a fém-detektor választására. Ahogy közelebb kerültek a szkennelhez, Rabbi Alter felesége azt mondta a férjének: „Nem nagyon szeretnék keresztül menni a testszkenneren. Nincs valami lehetőség a fém-detektort választani?” A rabbi azt válaszolta, hogy beszélt egy chicagói rabbival, aki biztosította arról, hogy nincsen semmi illetlenség abban, ha az ember keresztülmegy a szkenneren, de a feleségének még így sem volt kedve hozzá. „Még így is inkább a fém-detektort választanám” – mondta.

Rabbi Alter kiállt a sorból, odament a biztonsági felügyelőhöz, aki a sor elején állt, és megkérdezte, hogy van-e lehetőség a fém-detektort használni. A felügyelő azt válaszolta, hogy van, de ebben az esetben teljes motozásra is sor kerül. A szigorú protokoll szerint mindenkinek keresztül kell mennie a testszkenneren, de ha valaki erre nem hajlandó, akkor nekik maguknak kell az ellenőrzést elvégezniük. Rabbi Alter megköszönte az információt és viszsza ment a feleségéhez.

Az asszony végül beleegyezett a testszkennert használatába, mondván, még mindig jobb, mint a teljes motozás. Eközben közelebb ért a szkennelhez, és Rabbi Alter került sorra. Gyorsan, minden probléma nélkül áthaladt. Másodpercek múlva valami izgatott morajt hallott a háta mögül. A biztonsági felügyelő, akinek a vállán egy walkie-talkie volt és a fülében fülhallgató, felemelte a kezét éppen Rabbi Alter felesége előtt, mert egy üzenetet kapott a fülhallgatóján keresztül. „Tessék? 15 perc ebédszünet... rendben.” A sorban állókhoz fordult. „Hölgyeim és uraim a testszkennert lezárva. Mindenki legyen szíves a fém-detektoron keresztülhaladni.”

Rabbi Alter felesége volt az első a sorban, és mindenféle motozás nélkül átmehetett a fém-detektoron. Végül is nem ő változtatta meg a protokollt, hanem a biztonsági

Nincsenek véletlenek az életben, mindent az Örökkévaló irányít fentről. Sose higgyük azt, hogy egyedül vagyunk, a Teremtő őrizete nélkül.

személyzet. A rabbi és felesége egymásra nézve megalapították, hogy ez az Örökkévaló gondviselése volt. Az asszony csöndes imái azonnal meghallgatásra találtak. Továbbutaztak Torontóba, azzal a tudattal, hogy éppen most tapasztalták meg az Örökkévaló gondoskodását.

Nem sokkal Torontóba érkezésük után Rabbi Alter találkozott másokkal is azok közül, akik Chicagóból jöttek, és úgy gondolta, hogy megosztja velük a reptéri tapasztalatait. Ahogy a történet végéhez közeledett, egy vendég megszólította. Meglepetésére egy közeli barátja volt, Heshy Wangrow.

– Heshy, hogyhogy itt vagy? – kérdezte lelkesen.

– Akarod hallani a történet végét? – válaszolta Heshy.

– Miért, van folytatása? – kérdezte kíváncsian Rabbi Alter. – Igen, mond el, légy szíves.

– Néhány ember állt köztetek és köztem, mikor keresztülmentetek a biztonsági ellenőrzésen. Utánad a biztonsági ellenőr feltette a kezét, és jelzett, hogy a többiek a fém-detektoron haladjanak át. Mivel a feleséged volt az első, ő gyorsan át is ment. Ekkor az ellenőr ismét felemelte a kezét, mert kapott egy másik üzenetet a walkie-talkiján, majd válaszolt: „15 perc múlva? Bocsánat félreértettem. Értem, 15 perc múlva mentek ebédelni.” Azzal odaszólt a fém-detektornál várakozóknak: „Hölgyeim és uraim,

elnézést, hogy ismét zavarom Önöket, kérem, hogy mindenki fáradjon vissza a testszkennerhez. A fémdetektor még tizenöt percig zárva.” Így a te feleséged volt az egyetlen, aki a fémdetektoron ment keresztül – zárta szavait Heshy.

Nincsenek véletlenek az életben, mindent az Örökévaló irányít fentről. Sose higgyük azt, hogy egyedül va-

gyunk, a Teremtő őrizete nélkül. Minden egyes gyermekére szeretettel odafigyel, sosem fordítja el a tekintetét, és segít, hogy örömben és biztonságban érijünk el az úti célunkhoz.

fordítás • Stern Goldi
forrás • TorahAnytime



Szukot: „valódi emberi nagyságból jövünk”

SLOVIE JUNGREIS-WOLFF

Szuka – menedék a gondviselésben, menedék őseink örökségében

Az emberek elfáradtak, kiégtek. A gyerekek – a koronavírus ideje alatt – néha iskolában voltak, és sokszor nem. Egyre nőtt a feszültség a családokban, a házasságokban. Sokan érezték és érzik magukat magányosnak és szomorúnak. Aggódunk a munkánk, az anyagi stabilitásunk miatt, és ez számtalan álmatlan éjszakát okoz. Hogyan tovább?

Itt az ideje, hogy megépítsük a béke szukáját. A csillagok alatt kaptuk meg a nyugalom ajándékát. Szukot ünnepe pont akkor köszönt ránk, amikor az erőnk végén vagyunk, és elfogyott az energiánk. Csupán annyit kell tennünk, hogy megállunk, és figyelünk az éjszaka hangjaira.

Hadd adjunk át két szukoti üzenetet:

1. Menedék a hit szárnyai alatt

Hét napig lakunk a szukában. Hátra hagyunk mindent, ami az otthonunkban van. Búcsút veszünk, ha kis időre is, az étkezősztalunktól, a tükrunktől, a megszokott fényekinktől, a díványunktól – és beköltözünk az átmeneti szalásunkba, a szukába.

Miért pont szukába?

Amikor az Örökkévaló kihozta a zsidó népet Egyiptomból, átmeneti bódékban, szukákban laktak. Az Örök-

Az isteni menedék az egyetlen olyan védelem, amely örökké tart.

kévaló felhője szolgált védelemül a kegyetlen sivatagi környezetben.

Miért nem adott az Örökkévaló a népének egy sokkal időtállóbb lakhatási formát?

Az a generáció, amely elhagyta Egyiptomot, nagyon gyenge volt a hitében. Az Örökkévaló azt akarta, hogy a népe örökre megtanulja, az erő és a biztonság nem a szép háztól és csilivili autótól jön. A tárgyaink önmagukban semmi védelmet nem jelentenek – sem a biztonsági rendszereink, sem számláink és munkáink. Biztonságot csak a hit adhat.

„Gyere! – hív az Örökkévaló –, hagyd magad mögött a félelmeidet. Menedéket találsz a szárnyaim alatt. Itt rátalálsz a hitre, és megtalál a nyugalom. A kapcsolat közöttök örökké fog tartani. Minden tárgyadnál sokkal nagyobb dolog annak a tudása, hogy nem vagy egyedül. Találd meg a hited erejét.”

A szukáról való gondolkodás felnyitja a szemünket az Örökkévalóba vetett bizalom igazi jelentéséről. Szukot azt kérdezi tőlünk: mi is számít igazán az életben? Mi tart





engem meg? Minden, ami fontos, itt van velem. Minden más csak ideiglenes. Az isteni menedék az egyetlen olyan védelem, amely örökké tart.

Az elmúlt hónapokban, évben megtanulhattuk, hogy milyen keveset is tudunk. Láthattuk, hogy mennyi mindenre nincs hatásunk. A vírus, egy kis kórokozó, képes volt arra, hogy térdre kényszerítse a világot.

A szuka emlékeztet minket arra, hogy volt olyan időszak a zsidó nép életében, amikor gyámoltalan éreztük magunkat. Az Örökkévaló azonban megtartott minket testileg és lelkileg. Az Örökkévaló sosem hagyja el a népet. Akármennyire is nehéznek tűnik néha az élet, fontos emlékeznünk erre. Hihetetlen utazáson mentünk keresztül, száműzték minket. Számos alkalommal feladhattuk volna. És mégis itt vagyunk! Szukában ülünk csakúgy, mint az őseink a sivatagban. Az örökségük tovább él, a mai napig is. Ez egy csoda.



Mindez meg kell erősítsen minket. Bátorságot kell öntösn belénk. Inspirálnia kell minket. Lángra kell lobbantania a szikrát, amely mindig bennünk van.

2. Kapcsolódj a gyökereidhez

Ha nem tudjuk honnan jöttünk, nem is tudjuk, hogy hova is tartunk. Fogalmunk sincs igazán, hogy milyen erő lakozik bennünk.

Mik a mi rejtett erősségeink? Milyen lehetőségek rejlenek bennünk?

Csakúgy, ahogy fizikai génjeink vannak, ugyanúgy vannak spirituális génjeink is. Az apáink és anyáink kitaposták nekünk az utat. Dolgoztak, nehézségeket küzdöttek le, kihívásoknak feleltek meg – mindezt azért is, hogy a gyermekeik láthassák, hogyan kell rugalmasnak lenni, hogy ők is majd a saját nehézségeiket sikerrel tudják megoldani.

A Zohár azt írja, hogy amikor a zsidók elhagyják az otthonaikat, és a szukába költöznek, érdemesek lesznek arra, hogy az isteni Jelenlétet meghívják a szukába hét vendéggel egyetemben. Hét pásztor jön el hozzánk mint *uspizin* – vendégek.

A hét *uspizin* Ábrahám, Izsák, Jákov, József, Mózes, Áron és Dávid.

Szokás a szukába való belépéskor elmondani egy különleges imát, amellyel meghívjuk ezeket a nemes vendégeket.

Amikor a szukában ülünk, és azt érezzük, hogy mindaz, ami az életünkben történik, túl sok és mármár elviselhetetlen, gondoljunk a gyökereinkben rejlő erőre. A spirituális vendégeink mindegyike hatalmas kihívások elé nézett élete folyamán. Szenvedtek, nem is kis mértékben. Ábrahám, Izsák és Jákov kitartóan ragaszkodtak a hitükhöz, miközben az egész világ ellenük volt. Józsefet eladták rabszolgának, börtönbe vetették és megalázták. Jákov azt gondolta, hogy soha nem fogja ismét látni. A fájdalom leírhatatlan volt. Mózesnek és Áronnak a szabadság hiányával kellett megküzdenie, majd azzal, hogy végig kellett vezetniük a népet a sivatagon, negyven éven keresztül. Tragikus módon azonban ők maguk soha nem léphettek Izrael földjére. Dávid királynak lázadással kellett szembenéznie, a saját fia kelt fel ellene. Bár nagy álma volt, sohasem építhette fel a jeruzsálemi Szentélyt.

És mégis.

Ezek a hitű pásztorok csak a jóságot, *cheszedet* és igazságot terjesztették a világban. Sosem veszítették el a hitüket, a könyörületességüket és a vágyukat, hogy a világot jobb helyé tegyék.

Erőssé tesz minket annak tudata, hogy valódi emberi nagyságból jövünk. Meg van bennünk minden lehetőség arra, hogy megbirkózzunk minden akadállyal, csakúgy, mint ahogy az őseink tették. Hozz áldást a világra. Hívd be az *uspizint*.

Manna – szegények vagy gazdagok eledele?

SILBER JEHUDA

Lehet, hogy a manna is egy próbatétel volt?

Képzeljük magunkat egy olyan ember helyébe, aki egyik napról a másikra él. Naponta kap egy kevés fizetést, amely épp csak arra elég, hogy ellássa magát és családját, majd a nap végén úgy fekszik le aludni, hogy üres a kamra, üres a hűtő, üres a pénztárca, üres a bankszámla. Nem sokan vitatkoznának azzal, hogy ez egy szegény ember. Most képzeljünk el egy olyan embert, akinek soha nem kell dolgoznia, mégis mindene megvan. Amire csak szüksége van, megkapja, anélkül hogy akár egyetlen ujját meg kelljen mozdítania. Őt egyértelműen gazdagnak nevezzük.

Mindkettejüknek megvan a maga spirituális kihívása. Szegénynek lenni spirituális (és nem csak anyagi) kihívás, hiszen akinek nincs holnapra tartaléka, az könnyen elveszítheti a hitét, és akár lopással vagy egyéb erkölcstelen módon szerezhet könnyű pénzt. A gazdag pedig azt képzelheti helytelenül, hogy a saját erejéből, az Örökkévaló nélkül szerezte a vagyonát, tehát (a vágyai által megtevésztve úgy gondolhatja, hogy) nincs szüksége Istenre sem a jelenben, sem a jövőben.

De el tudunk-e képzelni olyan embert, aki egyszerre van mindkét helyzetben, aki egyszerre érezheti magát szegénynek és gazdagnak? Akinek két egymással ellentétes kihívással kell szembenéznie?

„Aki mannával etetett téged a sivatagban, amit nem ismertek apáid, hogy sanyargasson és hogy próbára tegyen, hogy jót tegyen veled a jövődben” (5Mózes 8:16).

A pászúk (tóra) alapján a manna sanyargatás és próbatétel. Ez elég furcsán hangzik, hiszen a sivatagban, ahol a természet törvényei szerint egy milliós nagyságrendű nép és az állataik szomjan/éhen haltak volna, Isten egy különleges étellel etette őket: a mannával. Ez volt a csodák egyike a sivatagi vándorlás (valójában nagyrészt táborozás) során. Ez lenne a sanyargatás és a próbatétel? Sanyargatás lenne az a naponta ismétlődő nyílt csoda, amellyel a Teremtő életben tartja több milliós teremtményét?

A manna különlegességeinek egyike az volt, hogy minden reggel új adag került minden család sátrának bejárata elé, és csak össze kellett szedni. Péntek kivételével

mindennap csak egynapi adagot találtak, pénteken kettőt, hogy sábeszkor ne kelljen kimenni érte, mert a közterületről magánterületre cipelés a sábesz törvényének megszegése lett volna. Maradék pedig sosem volt. Ami megmaradt, az megrohadt. Mindenki azzal a tudattal ment aludni, hogy másnap reggel nem lesz fogyasztható étel a sátrában.

Szfornó (Rav Ovadja Szfornó 1475–1550, itáliai rabbi, fontos bibliamagyarázó) a következő magyarázatot fűzi a

A válasz a kérdésre, hogy lehet-e valaki egyszerre szegény és gazdag: igen.

pászúk két furcsa kifejezéséhez:

Hogy sanyargasson: hogy megtartsa szegénységben, mint annak az aggodalma, akinek nincs kenyér a kosárban.

Hogy próbára tegyen: megteszed-e az akaratát úgy, hogy nehézség (munka) nélkül adja meg a betevődet.

Vagyis Szfornó szerint a válasz a kérdésre, hogy lehet-e valaki egyszerre szegény és gazdag: igen. A sivatagban az Örökkévaló pontosan olyan helyzet teremtett a manna által, amelyben egyszerre van jelen a szegénység (nincs kenyér a kosárban, vagyis nincs étel holnapra), és a gazdagság (munka, erőfeszítések nélkül mindenki megkapja, amire szüksége van) érzete.

De jó-e ez nekünk? A válasz a pászúk folytatásában található: „...hogy jót tegyen veled a jövődben”. Vagyis a sanyargatás és a próbatétel pont a sanyargatott és próbatétel alatt álló érdekében történik. Nekünk mint sanyargatottak és próbára tettnek csak meg kell tartanunk az Örökkévalóhoz fűződő kapcsolatunkat, akár szegénynek, akár gazdagnak, akár egyszerre mindkettőnek érezzük magunkat.

Zsidó szuperhősök?

FERENCZ DÁNIEL BENJÁMIN

A zsidók mentik meg a világot – a moziban is?

Még a tavalyi év folyamán egy kedves barátom, a grafikus Hetesi András egy beszélgetésünk alkalmával mondta, hogy Superman rendelkezik zsidó gyökerekkel. Elsőre nem vettem komolyan, de nemrég láttam az Acélember (2013) című Superman-filmet, amelynek már az elején nyilvánvalóvá vált számomra, hogy Andrásnak igaza volt.

Superman a Krypton nevű bolygó szülötte, eredeti neve Kal El (amit a Teremtő hangjaként szokás fordítani). Egy mőzeskosarat szimbolizáló kis űrhajóban bocsátják útjára a szülei bolygójuk pusztulása előtt, s csak remélni tudják, hogy jó szülőkre fog lelni a Földön, miként Mózes szülei sem tudhatták, hogy Mózesre Báthia fog rálelni.

Azonban vannak, akik szerint Superman egyenesen egy modern Sámson. Jobban mondvá egy modern Sámson ihlethette.

Superman megalkotói az USA-ba emigrált Jerry Siegel és Joe Shuster voltak, akiket Tzvi Sinensky szerint valószínűleg a szintén Európából emigrált Sigemund Breitbart erőművész mutatványai ihlettek meg. Ezeket Superman alkotóinak lakhelyei közelében is meg lehetett tekinteni 1923–24-ben.¹ Azonban az sem elképzelhetetlen, hogy az eredeti Sámson-történetből (*Bírák 13–16*) merítettek az alkotók, hiszen a hihetetlen testi erő mellett egy más törzsből való nő iránt érzett szerelem is fontos szerepet játszanak mind Sámson, mind Superman esetében.

Azonban nem Superman lehet az egyetlen fiktív szuperhős, aki talán része modern zsidó örökségünknek, ő a népes társaság egyetlen ismert tagja csupán. A teljesség igénye nélkül, ott lehet még: Batwoman, Ben Grimm, Harley Quinn, Magneto és Moon Knight.²

Aligha lehet véletlen, hogy a DC mellett a Marvelnél is sok zsidó származású szuperhős van, hiszen a nemrégiben (2018) elhunyt Stan Lee, a Marvel naggyá tételének kulcsfigurája is zsidó származású volt. Ráadásul a róla született életrajzi könyv – *Silver Surfer as Rabbi Eliezer?* – írója, Leil Leibovitz elmondása szerint Lee munkásságát erőteljesen

áthatalta zsidósága. A fantasztikus négyes kapcsán például a Talmudot emlegeti a szerző.³

A csemegét, a téma aktualitást pedig szándékosan hagytam a végére: úgy hiszem, mindenki, így a zsidó közösség is világszerte örülne, ha hirtelen megjelenne egy szuperhős, aki visszapörgetné az időkerékét, vagy más módon vetne véget a koronavírus-járványnak.

Na jó, el kell ismernem, hogy az Igazság Ligájának Snyder féle változata is nemrég jelent meg, és ez is adott némi inspirációt. Ennek a filmnek és más DC alkotásoknak is vannak zsidó vonatkozásai, mert a Wonder Woman-t az izraeli Gal Gadot alakítja. Bár hozzá kell tennem, hogy színészi játéka szerintem nem tartozik a nagyobb erényei közé. Illetve, ahogy Hetesi András rámutatott, a filmben Flasht alakító Ezra Miller is zsidó származású apai ágon, s bár édesanyja nem a törzsből való, Miller zsidóként határozza meg magát.

Hetesi András grafikája



1 Tzvi Sinensky: *Was a Jewish Musclem the Inspiration for Superman?*, megjelent a jewishexponent.com-on.

2 Mandy Emily: *8 Comic Book Characters Who Celebrate Their Jewishness*, megjelent a cbr.com-on.

3 *Silver Surfer as Rabbi Eliezer? Stan Lee book unmasks superheroes' Jewish roots*, Jordan Hofmann interjúja Liel Leibovitzsal, megjelent a timesofisrael.com-on.

Nincs ünnep különleges finomságok nélkül!

PÁCSER ANDREA

Kenyérpuding

Ha megmarad a kalács, vagy már nagyon szikkadt, ne dobd ki, mert finom édességet készíthetsz belőle.

Hozzávalók

1/2 kalács
3 db tojás
2 pohár tej
fahéj
vaníliaaroma
margarin
2 db alma
méz
gránátalma

Elkészítés

A kalácsot felkockázzuk. A tojást, tejet, fahéjat és vaníliaaromát összekeverjük. Beleöntjük az összevágott kalácsdarabkákat, és jól elkeverjük. Nem baj, ha felszívja az összes folyadékot. Ezután egy kis margarint hevítünk, és a kockára vágott almákat beleöntjük. Meglocsoljuk a mézzel és megpároljuk. Mikor már kezd sülni akkor hozzákeverjük a gránátalmát, és egyet rotytantjuk. Ezután egy kivajazott tepsibe beletesszük a kalácsot, és elsimítjuk, majd az almakeveréket is rásimítjuk a kalács tetejére. 180 fokon kb. 40 percig sütjük. Ha kész, tányérra halmozzuk, és mézzel, gránátalmával megszórjuk.

Gránátalmás saláta

Hozzávalók

10 dkg salátakeverék
2 db gránátalma
6 dkg földimogyoró
2 csokor petrezselyem
2 evőkanál ecet
4 evőkanál olívaolaj (hidegen sajtolt)
4 dkg sajt (néhány forgács)
só ízlés szerint
bors ízlés szerint

Elkészítés

Kiszedegetjük a gránátalma magjait. A salátát megmossuk, és belerakjuk a salátástálba. Rászórjuk a gránátalmamagokat. A natúr, sótlan mogyorót szárazon megpirítjuk, durvára törjük, ezt is beleszórjuk a salátástálba. A petrezselymet felaprítjuk, mehet a tálba. Ráöntünk egy evőkanál ecetet, 2 evőkanál olívát, kevés sót, durvára őrölt borsot, és az egészet jól összekeverjük. Tányérokra szedjük, sajtforgácsokat szelatelünk rá, friss magos kenyérral tálaljuk.



Gránátalmás tabulé

Hozzávalók (2 adag)

18 dkg bulgur
4 dl víz
1/2 kávéskanál só
1 db újhagyma
5 db koktélpárizs
1 csokor petrezselyem
1/2 gránátalma
1/4 citrom leve
1 evőkanál olívaolaj
bors

Elkészítés

A bulgurt 10-15 percig sós vízben főzzük, utána letakarjuk, és hagyjuk kihűlni. Összeaprítjuk a zöldségeket, egy kanállal kiütjük a gránátalma magjait, és összekeverjük a főtt bulgurral. Hozzáadjuk az olívaolajat, citromlevet, borsot, keverünk rajta egyet, majd hűtőbe tesszük fél órára, hogy az ízek összeérjenek. Önmagában is fantasztikus saláta, de találhatjuk natúr húsok mellé köretként is.



Gránátalmás torta liszt nélkül

Hozzávalók

A piskótához
3 db tojás
7 dkg dió (frissen piritva, finomra őrölve)
5 dkg barna cukor
5 dkg étcsokoládé
1 teáskanál sütőpor
1 evőkanál cukrozatlan kakaópor
1 csipet só

A krémhez

2 dl habtejszín (30 % zsírtartalmú)
15 dkg mascarpone
1 csomag halzselatin
2 evőkanál gránátalmaszirup
5 dkg barna cukor
1 db gránátalma

Elkészítés

A piskóta

A tojásokat kettéválasztjuk. A fehérjét a csipet sóval felverjük lágy habbá, majd hozzáadjuk a cukrot, és tovább verjük, míg kemény hab nem lesz belőle. A csokoládét vízgőz felett felolvasztjuk, és habosra keverjük a tojások sárgájával. Ezután hozzákeverjük a finomra darált diót, a kakaóport, a sütőport, végül fellazítjuk a tojásfehérjehabbal. Sütőformába tesszük, melynek alját sütőpapírral béleljük ki. 160 fokra előmelegített sütőben, hőlégkeveréssel kb. 20-25 perc alatt megsütjük, tűpróbával ellenőrizzük, megsült-e. Félíg nyitott sütőajtónál hagyjuk a tésztát kihűlni.

A krém

A tejszínt felverjük habbá, hozzáadjuk a halzselatint, és tovább verjük egy percig, majd belekeverjük a cukrot, a gránátalmaszirupot és a mascarpont. Fél gránátalma magjait kiszedjük a héjából, és a krémbe forgatjuk.

A tésztát kettévágjuk, a krém felével megkenjük az alsó lapot, majd a krém tetejére megfordítva rátesszük a másik tésztalapot (így egyenes sima felületet kapunk), amire felvisszük a krém másik felét, melynek tetejét beborítjuk a gránátalma másik felének magjaival. Hűtőben egy óra alatt lehűtjük.





Lativ

bölcsesség, hagyomány, közösség
www.lativ.hu

KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY FIATALOKNAK

 fb.com/lativkolel

LATIV KOLEL - EGY INSPIRÁLÓ HELY

Meríts a zsidó hagyományból!



MINDEN HÉTFŐN ÉS SZERDÁN, 18.00-TÓL

A Lativ lehetőséget biztosít minden zsidó fiatal számára, hogy megismerhesse a zsidó vallás és kultúra jellemzőit és autentikus élményekben vegyen részt. Látogass el előadásainkra és mélyülj el a zsidó hagyományban!



ELŐADÁSOK

Változatos előadásokkal és héber nyelvi órával várunk.



ÖSZTÖNDÍJ & UTAZÁS

Diákjainknak ösztöndíj lehetőséget és rendszeres utazást biztosítunk.



KÓSER VACSORA

Minden alkalommal finom kóser vacsorát kínálunk.

Információ:

info@lativ.hu

+36 70 932 8275

www.lativ.hu



V. Ker. Bank u. 6.