

# גוט שבת Gut Sábész

22. évfolyam 39. szám • Ára: 330 HUF • כ"ה

KIADJA: CHABAD-LUBAVICS ZSIDÓ NEVELÉSI ÉS OKTATÁSI EGYESÜLET

Gyertyagyújtás Budapesten: 20:27 • ד' תמוז תש"פ • 2020. 6. 26. • פרשת קרח • Szombat kimenetele: 21:48

## Fárbréngen és heti tanulás a Rebbe emlékére

Ahogy halad az idő, egyre több emlékezetes napot kell megünnepeelnünk a koronavírus-járvány körüli szigorítások és tiltások közepette – most például a lubavicsi Rebbe, Menáchem Mendel Schneerson rabbi halálának évfordulóját (jórcájtját). Míg Izraelben sajnos már a járvány második hulláma fenyeget és az Egyesült Államokban sem állhatott még helyre a közösségi imák hagyományos rendje, addig, hála az Örökkévalónak, Budapesten már biztonságban kezdetünk visszatérni a rendes kerékvágásba. Idén a Zsilipben újrainduló heti tóratanulással, a budavári zsinagógában családias összejövetellel, a Vasvári Pál utcai zsinagógában pedig szabadtéri fárbréngennel emlékeztek meg a Rebbe jórcájtjáról.

A Rebbe (1902–1994) 26 esztendővel ezelőtt adta vissza lelkét a Teremtőnek, támuz hónap 3-án. Ez abban az évben június 12-re esett, idén pedig június 25-re. Ma gimel támuz, ahogy

a héber dátum alapján hívják, az egész lubavicsi világban kiemelkedően fontos emléknap, aminek mára a jórcájtra (halálának évforduló) vonatkozó szokásokon túl sajátos rendje is kialakult. „A különböző szokások egy része az általános, minden jórcájt alkalmával elvégzett tevékenységeken alapszik, más részük pedig magától a Rebbitől ered, aki elődje és egyben apósa, a hatodik rebbe, Jozsef Jicchák Schneerson halálának évfordulója kapcsán számos hagyományt honosított meg” – olvasható a zsidó.com megemlékező cikkében, amelyből részletesen is megismerhetjük a Rebbe jórcájtjának szokásait.

Ezek között szerepel, hogy ima után a Rebbe valamelyik kabbalisztikus tanítását (*máámárját*) mondja el a közösség egyik tagja, lehetőleg fejből. Az ilyenkor szokásos adományt igyekeznek valamely, a Rebbe által alapított vagy támogatott szervezetnek juttatni.

Ugyancsak elterjedt, hogy a 24 órán át égő jórcájtgyertya méhviaszból készült legyen, mivel héber elnevezésének kezdőbetűi kiadják az „Ébredjétek és ujjongjatok, ti porban lakozók” (*Jesájá* 26:19.) mondatot. Szintén a szavakban levő betűk miatt ősi szokás Misnát tanulmányozni az elhunyt emlékére, ugyanis ennek betűi megegyeznek a nesámá, lélek szó betűivel.

Természetesen fontos ellátogatni az elhunyt cádik sírjához és ott imádkozni, vagy, ha erre nincs lehetőség, eljuttatni levelünket az óhelhoz – ezt ma már faxon vagy e-mailben is megtehetjük. Üzenetünket kinyomtatva helyezik majd el a Rebbe nyughelyénél.

Míndezek mellett talán a legfontosabb ezen a napon is úgy élni, ami megfelel a Rebbe által adott útmutatásnak, és eljuttatni a zsidóság üzenetét másokhoz, átadni saját tudásunkat, felhívni a figyelmet a micvák fontosságára és biztosítani a gyermekek zsidó oktatását.

## Virtuális bét midrás

**Myers Mendy rabbi:**

*A tükör másik oldalán*

– a hetizakasz és tanulságai napjainkban

A Cháj Galéria Facebook-oldalán, szerdánként 18:30-tól

**Feldman Mussie rebbecen:**

*Közepesek a konyhában*

(csak nőknek!). A csoport zárt Facebook-csoportjában.

Belépési engedélyért keressék

Feldman rebbecent.

Szerdánként 20:30

**Glitsenstein**

**Chaim Saul rabbi:**

*Napi dvár torá.*

Konferenciahívás

a +36 1 987 6825-ös

telefonszámon. Kód: 901244

Vasárnaptól csütörtökig 18:00

**Napi Talmud Dáf jomi**

Hétköznap reggelente 7:30

Szombaton és vasárnap

21:00 után

Élőben: Köves Slomó

Facebook-oldalán,

utólag visszazendíthető:

[www.napitalmud.hu](http://www.napitalmud.hu)

## Újra nyit a Tel Aviv Cafe !

Hosszú idő után újra várjuk vendégeinket 12 órától 18 óráig.

Jöjjön be hozzánk egy kávéra vagy egy finom pizzára, tész-tára. Jó szívvel ajánljuk napi menünket 1490 Ft-os áron, amit házhoz is viszünk önnek! Rendelje meg napi menüjét a +3630 438 7884-es számon!



## Hetiszakas

### Az isteni türelem határa

Hetiszakasunk – *Korách* (4Mózes 16:1–18:32.) – a nagy lázadást regisztrálja. Ezúttal nem kenyérért, húsért vagy vízért lázong a nép, hanem egy kiváltságos osztály tagjai, a kohaniták követelnek maguknak még több kiváltságot, még több hatalmat,

olyannyira, hogy kétségbe vonják Mózes autoritását és uralmának isteni eredetét.

Az eredmény: a lázadókat, a levita Koráchot és társait elnyeli a föld, és a nép megdöbbenven veszi tudomásul, hogy az isteni türelemnek is van határa.

## Zsidó híradó

### Megjelent az *Egység* magazin 131. száma

A lubavicsi Rebbe, Menáchem Mendel Schneerson rabbi halálzási évfordulója adja a magazin most megjelent számának témáját. A megemlékező összeállítás a Rebbe munkájának előzményeit, mindennapjait és megvalósulását mutatja be a 19. századtól a 21. századig ívelve. Megismerkedhetünk a Rebbe RáSÁB, az ötödik lubavicsi rebbe munkásságával, a Rebbe titkárságának működésével és a mozgalom teljesítményével, melyet a koronavírus-járvány idején nyújtottak.

Folytatjuk a járványhoz kapcsolódó témáinkat: *Oberlander Báruch* rabbi egy korábban megjelent cikkünkre reagálva a fekete esküvők témáját taglalja, *Chana Deutsch* pedig folytatja a járványhoz kapcsolódó imákat feldolgozó sorozatát. A Judapest anno rovatban *Cseh Viktor* továbbra is a kórházak múltjában kutakodik.

Ahogy közösségeink lassan visszatérnek a normál kerékvágásba, egyenként látogatjuk majd meg őket, hogy bemutat-

hassuk Önöknek, hogy vészeltek át a bezártságot és milyen tervekkel térnek vissza. Elsőként az Óbudai zsinagógát és a szentendrei Cháj galériát kerestük fel.

A Mispóche rovattal ismét csak a Chábád mozgalomhoz és a rebbékhez csatolunk vissza, míg a vélemény rovatban *Seres László*, a Neokohn főszerkesztője az Egyesült Államokban zajló eseményeknek egy keveset tárgyalt aspektusát, a BLM mozgalom antiszemita voltát veszi górcső alá.



## Nincs köztes út

A környező társadalom mindnyájunkra hatással van. Ha egy olyan helyen élünk, ahol alacsonyok a morális elvárások, előbb-utóbb mi is elhisszük, hogy valóban azok képezik az abszolút erkölcsöt. Mikor az utcán mindenki egy bizonyos módon viselkedik, jó eséllyel az újonnan jövő is hasonló szabályok szerint fog élni bizonyos idő elteltével.

Korách személyét és bukását már jól ismerjük, társaiét már kevésbé. Kik voltak ők?

Bölcseink tanítják, hogy Korách szövetségesei Rubén törzsének voltak a legfőbb vezetői. Akkor vajon hogyan sülyedhettek ilyen mélyre?

A válasz egyszerű. Korách szomszédságában éltek. Korách a levita Kehát családnak volt az egyik sarja, aki a hordozható szentély déli oldalán lakott, Rubén törzsének tagjai pedig éppen az ő déli szomszédságában táboroztak. Veszett és hamis ügyébe szomszédként belesodródva ők is Koráhhall együtt veszték.

Rási a következő szavakkal foglalja össze a tanulságot: „jaj a gonosz embernek; jaj a szomszédjának.” A rossz szomszédság még nagy emberek bukását is képes előidézni.

Fontos tehát, hogy mikor lakóhelyet, munkahelyet, gyermekeinknek iskolát keresünk, tegyük fel magunknak a kérdést: mit szeretnék, milyen embereké váljanak a gyermekeim, mire felnőnek? Milyen értékrenddel rendelkezzenek?

Olyan környezetet kell tehát keresnünk magunknak, ami már ma a mi értékeink szerint él, hogy még holnap is azok szerint tudjunk élni.

Ha azonban ebben a kérdésben nincs választási lehetőségünk, és olyan környezetben kényszerülünk élni, ahol a zsidó értékrendünkkel ellenkező attitűd adja a normát, a Rebbe szavait érdemes megszívlelni: „Vagy te hatsz a környezetedre, vagy a környezeted fog hatni rád. Ebben nincs köztes út.” Azon kell lennünk, hogy közösségünk számára egy, a környezetünknél magasabb erkölcsi mércét állítva mi hassunk rájuk: tanítsunk, inspiráljunk és példamutatással járjunk mások előtt.

Ha Korách mellett kell élnünk, vagy költözzünk el, vagy változtassuk Mózeszé. Köztes út nincs.

*Kovács Jichak rabbinövendék cikke Levi Avzton írása nyomán.*



## Imaidők a következő hétre (június 27-július 3.):

### Talmud Egylet – Sász Chevra Zsinagóga (VI., Vasvári Pál u. 5.)

**Szombat:** 8.45 Hetiszakas-tanulás *Nógrádi Elivel*;  
9.15 Reggeli ima, majd *Kidus*;  
20.20 Délutáni ima, majd *szeudá slisit*

**Vasárnap-péntek:** 8.00 Reggeli ima

### Vasárnap-csütörtök:

20.30 Délutáni-esti ima (a Keren Orban)

**Péntek:** 18.30 **Miért jobb zsinagógában imádkozni, mint otthon?**

(*Oberlander Báruch* rabbi előadása);  
19.30 *Kábálát Sábát*, majd *Kidus*

### Óbudai Zsinagóga (III., Lajos utca 163.)

**Szombat:** 9.15 Hetiszakas a kabbala tükrében  
10.00 Reggeli ima,  
majd *Kidus*

### Hétfő-péntek:

6.30 Reggeli ima  
7.30 *Dáf jomi*  
(napi Talmudtanulás)  
**Péntek:** 19.00 Tanulás  
19.30 *Kábálát Sábát*,  
majd *Kidus*

### Budavári Zsinagóga

(I., Táncsics M. u. 26.)

### Szombat:

9.30 Reggeli tanulás  
(téma: Hinni tanulni)  
10.00 Reggeli ima,  
majd *Kidus*

**Péntek:** 18.30 Tanulás;

*Faith Áser* rabbi előadása;  
19.30 Szombat-fogadás, majd *Kidus*

### Zsilip Zsinagóga

(XIII., Újpesti rakpart 1.)

**Szombat:** 9.30 Reggeli tanulás (zsidó misztika)  
10.00 Reggeli ima, majd *Kidus*  
**Péntek:** 18.00 Tanulás  
19.30 *Kábálát Sábát*, majd *Kidus*

### Cháj Galéria

(Szentendre, Pátriárka u. 6.)  
**Szombat:** 9.30 Reggeli tanulás (*Tánjá*)  
10.00 Reggeli ima, majd *Kidus*  
**Péntek:** 19.30 *Kábálát Sábát*,  
majd *Kidus*

## Velem és a Rebbével történt

### A pszichoanalízis és a haszid filozófia

Sydney-ben nőttem fel, egy vallásos családban. A gimnázium után egy izraeli jesivában tanultam, majd visszatértem Ausztráliába, és beiratkoztam az orvosi egyetemre. Diplomázás után megházasodtam. Az esküvő előtt írtam a Rebbének egy levelet, melyben megkérdeztem, hogy kinek a városában kezdjük el a közös életünket. Ezt válaszolta: „A lakóhely legyen a ház oszlopa [a feleség] akarata szerint”. Így tehát Melbourne-be költöztünk. Idővel egyre jobban érdekelt a chábád filozófia, és a helyi lubavicsi közösségbe kezdtem járni, mely a legjelentősebb zsidó irányzat volt a városban.

Egy idő után válaszúthoz érkezett az életem, és ismét a Rebbétől kértem tanácsot. Négy lehetséges utat jelöltem meg a levelemben: visszatérni a tóratanuláshoz egy házas férfiakkal fenntartott tanház keretében, általános orvosként dolgozni, egy bizonyos szakirányra specializálódni vagy pszichiátriát tanulni. A válaszlevegélben a Rebbe bekarikázta a pszichiátria szót és a következő megjegyzést írta hozzá: „Ez a lehetőség élvezzen előnyt”. Megfogadtam a tanácsát, és beiratkoztam a pszichiátriai képzésre. Ma már negyven éve gyakorlom ezt a hivatást.

Abban az időben, amikor a tanulmányaimat végeztem, a pszichoanalízis volt a legfontosabb tudományos elmélet. Eszerint az emberek pszichológiai problémái a múltban elszenvedett traumákban gyökereznek. A terapeuta feladata, hogy felfedje ezeket a régi élményeket és

azok értelmezésével gyógyírt találjon a páciens panaszaira. Ehhez heti több ülésre van szükség, hosszú éveken keresztül.

Én problémásnak tartottam ezt a módszert, mert sok betegnél depressziót okozott a múlt feltárása. Ezenfelül az is nehézséget okozott számukra, hogy az általuk helyesnek vélt viselkedési formáikat a személyiségük negatív részei elleni védekező mechanizmusként magyarázta ez az elmélet.

Akkoriban mártanulmányoztam a Tánját, mely leírja az emberben élő ösztön kettősségét,



Dr. Mottel Greenbaum magánpszichiáterként dolgozik Melbourne-ben. Az interjú 2016 júliusában készült.

az állati és az isteni lélek párharcat. Ez segített megérteni, hogy a helyes viselkedés a saját jogán létezik, és nem kell védekező-mechanizmusként értékelni. A Tánj azt is megtanítja, hogy miként lehet fejleszteni a pozitív gondolkodást mint a valóság valódi és legitim aspektusát. Ez igen nagy hatást gyakorolt rám. Rájöttem, hogy a haszid metapszichológia sokrétű és gazdag forrásként szolgálhat az emberi viselkedés megértéséhez.

1975 novemberében lehetőségem nyílt New Yorkba utazni és személyesen beszélni a Rebbével. Megkérdeztem tőle, hogy helyeselné-e, ha magamat is pszichoanalízisnek vetném alá. Akkoriban az volt az elterjedt nézet, hogy ez segít a pszichiátereknek jobban megérteniük saját magukat és a pácienseiket is.

A Rebbe így felelt: „Nem tudom, hogy mit érhetne el ezáltal”. Ekkor megkérdeztem, hogy esetleg részt vegyek-e egy sokkal kevésbé intenzív és időigé-

és teljesen átformálta a szakmai gondolkodásomat is. Többek között arról is meggyőződtem a Rebbe, hogy a rövid, célorientált kezeléseknak is van létjogosultsága, és nem elengedhetetlen a folyamatos, élethossziglan tartó kutakodás. Ezáltal lehetővé vált számomra, hogy alternatív terápiákkal foglalkozzam, melyek egyébként napjainkban már vezető szerepet töltenek be, amíg a pszichoanalízis meglehetősen kikopott a gyakorlatból. Felismertem, hogy érdemes szkepticizmussal kezelni a képzés során igazságként elének tárt elméleteket.

Az évek során többször is írtam a Rebbének, hogy a tanácsát kérjem, s minden egyes alkalommal személyes útmutatást adott. Egy alkalommal arról írtam, hogy elégedetlen vagyok a szakmai fejlődéssel. A Rebbe bekarikázta mindazokat a helyeket a levelemben, ahol a kudarcaimat soroltam, és a következő megjegyzést írta oda: „Valósítsa meg a gyakorlatban az írást: 'Szolgáljátok az Örökévalót örömmel'”.

A Rebbe e tanácsa is sokat segített nekem. Bölcsességét sok barátommal és páciensemekkel megosztottam az évek során.

*Dr. Mottel Greenbaum*

*Készült a lubavicsi Rebbe életét feldolgozó archívum videóinterjúja alapján.*

*Az archívum magyar nyelvű változata itt érhető el:*

*[www.youtube.com/alubavicsirebbe](http://www.youtube.com/alubavicsirebbe)*

## Facebook Tanház

# Virtuális Bét Midrás

A zsidó.com Facebook-oldalán élően.



Oberlander Báruach



Megyeri Jonatán



Esténként más-más előadókkal és témákkal

Vasárnap: Messiásvárás zsidó módra  
Hétfő: Zohár, a Kabbala alapkönyve tanulmányozása  
Kedd: Haszid történetek és mesék  
Szerda: Kérdezd a rabbit!  
Csütörtök: Hetiszázaskész a Midrás és a Kabbala tükrében

A zsidó filozófia alapjai

## Kóser konyha

## Csokicsipszes keksz

Az *Egység* magazin 131. számában azt a szakácskönyvet mutatjuk be, amelyet a Rebbe útmutatásai alapján állítottak össze. Ez a *Spice and Spirit*, vagy *Fűszer és Lélek*. Most egy receptet hozunk ebből a könyvből.

1 pohár margarin,  
megpuhítva  
¾ pohár cukor  
¾ pohár barna cukor  
1 kk. vaníliakivonat  
2 tojásment  
2 ½ pohár liszt  
1 kk. sütőpor  
170 g csokicsipsz



Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.

Egy nagy keverőtálban keverjük krémesre a margarint a cukorral. Adjuk hozzá a vaníliát és a tojásokat egyesével, és minden tojás után keverjük el alaposan. Keverjük össze a lisztet és a sütőport, és adjuk a keverékhez. Keverjük addig, amíg összeáll a tészta, ekkor adjuk hozzá a csokicsipszet, és keverjük addig, amíg egységesen eloszlik a tésztában.

Kanalanként sütőlemezre adagoljuk a tésztát, a kis kupacok között nagyjából öt centiméternyi távolságot hagyunk.

13-15 percen át sütjük, míg a kekszek alja egy egészen picit megbarnul, a tetejük pedig egy kissé még puha. A kekszek még keményednek, miután kivesszük őket a sütőből.

## Kérdezd a rabbist!

## Mi a teendő, ha megszakítottuk az imát?

*Tisztelt Oberlander rabbi!*

*Nagy érdeklődéssel hallgatom online előadásait, szerintem is nagyon jó kezdeményezés. A „rabbi válaszol” órához kapcsolódóan szeretnék kérdést feltenni.*

*Ha pl. a reggeli otthoni ima közben valamilyen hirtelen nem várt ok, probléma miatt az imát megszakítjuk, majd kiderül, hogy rövid időn (fél-egy perc) tudjuk folytatni, akkor elég az érintett bekezdést, szakaszt újból kezdeni vagy az egész részt pld az Ámidát előlről indítjuk, esetlegesen az egész imarendet kezdjük az elejéről?*

*Üdvözlettel: Zsolt*

*Kedves Zsolt!*

Az *Ámidá* olyan, mint egy személyes audienca az Örökkévalóval, ezért nem szabad megszakítani (*RSZ Sulchán Áruach* 104:1.): onnantól, hogy belekezdünk odáig, hogy befejezzük, halkan, állva, összezárt lábakkal mondjuk el az egészet.

Az első és az utolsó három áldás egy-egy egységnek számítanak, hisz azokban nincs kérés, csak dicséret, ezért, ha hibásan mondtuk el valamelyiket, akkor meg kell ismételnünk az egész egységet. Pl. ha a tíz bűnbánó napon nem úgy fejeztük be a harmadik áldást, ahogy ekkor kell, vagy nyáron kértünk esőt, amit nem kellene, akkor az egész harmas egységet újra kell kezdeni. Ha azonban a közbeeső áldásoknál hibáztunk, akkor csak az adott áldás elejéig kell visszamenni (*SÁ* uo. 114:4., 8.).

Az *Ámidát* alapesetben megszakítani nem szabad semmiképpen. Ha például csörög a telefon, nem lehet felvenni stb. Ha

azonban valami olyan helyzet áll elő, ami annyira elvonja az ember figyelmét, hogy lehetetlenné teszi az imádkozást, mint például nagy zaj, ami egy nyitott ajtón át behallatszik, akkor a zavaró helyzetet a legrövidebb úton meg lehet szüntetni, így pl. oda lehet menni és becsukni az ajtót. Ilyenkor is igyekezni kell, hogy az imádkozást a lehető legkevesébe szakítsuk meg, ne forduljunk pl. el a keleti iránytól és ne szólaljunk meg (lásd erről írásom: *Heárot ubiurim* folyóirat 991. szám 61–70. oldal).

Ha valaki mégis megszakította az *Ámidát* azzal, hogy „kibeszélt” belőle, akkor, ha a nyitó vagy a záró egység során szólalt meg, az egység elejétől kell ismételnünk, ha valamelyik közbülső áldásnál, akkor csak annak az áldásnak az elejétől. Ez a lehetőség azonban csak abban az esetben áll fenn, ha nem szándékosan szólalt meg vagy mert nem tudta, hogy nem szabad „kibeszélni” vagy pl. ösztönösen felkiáltott. Ha tudatában volt, hogy nem szabad, és mégis szándékosan megszólalt, akkor bárhol járt is, a legelejéről kell kezdeni az egész *Ámidát* (*SÁ* uo. 104:4., 114:9.).

Mindez arra az esetre vonatkozik, amit kérdezt, ha tényleg csak egy pillanatra szakadt meg az ima. Ha olyan hosszú volt a megszakítás, amennyi idő alatt a saját tempójában el tudta volna mondani (lásd *SÁ* uo. 65:1.) az egész *Ámidát* az elejétől a végéig, akkor mindenképpen a legelejéről kell kezdeni az egészet (*SÁ* uo. 104:4.).

Bár nem szabad kézzel-lábbal sem jeleket adni az *Ámidá* elmondása közben (lásd *SÁ* uo.



63:7.; *Misná brurá* 104:1.), de ha mégis megtörtént, akkor az nem számít megszakításnak, nem kell miatta újra mondani semmit (lásd *Sáaré tsuvá* 104:1.).

Ettől eltér a háláchá az imarend más részeinél, ahol szintén nem szabad megszakítani az imádkozást:

– Ha a pszuke *dözimrá* alatt (*Zsidó imakönyv* 33–48. oldal) szólalt meg, akkor nem kell megismételnie, hanem onnan kell folytatni, ahol abbahagyta (*Háláchá brurá* 4. kötet 8. oldal).

– Ha *Smá Jiszráél* és áldásai közben „beszélt ki”, akkor ugyancsak a megszakítás hossza határoz: ha röviden szólalt meg, akkor folytathatja onnan, ahol abbahagyta. Azonban, ha olyan hosszan foglalkozott mással, hogy az alatt az elejétől a végéig el tudta volna mondani az egész áldást vagy a *Smá* adott fejezetét a háromból, akkor a megszakítás okát kell vizsgálni. Ha kényszerhelyzet volt, ami miatt nem is tudta volna folytatni az imát, akkor az adott áldás vagy fejezet elejétől kell kezdenie, ha pedig nem kényszerhelyzet volt, akkor onnan folytatja, ahol abbahagyta (*SÁ* uo. 65:1.).

*Üdvözlettel:  
Oberlander Báruch*

## Gut Sábesz – megjelenik hetente

Kiadja a Chabad-Lubavics – Zsidó Nevelési és Oktatási Egyesület / Published weekly by Chabad-Lubavitch – The Jewish Heritage Center of Hungary  
1052 Budapest, Károly körút 20.

Telefon: +36-1-268-0183  
www.zsido.com / info@zsido.com  
Felelős kiadó: **Oberlander Báruch rabbi**  
Főszerkesztő: **Steiner Zsófia**

A kiadvány szent szövegek részleteit és magyarázatait tartalmazza. Kérjük, ne dobja el!

Munkatársak: **Cseh Viktor, Dénes Anna, Kovács Jichák, Molnár Zsófia**  
Nyomdai előkészítés: **Juhász Valéria**  
ISSN 1416-4604