

1 Ébredés, lefekvés¹

1. Helyes mondani egyből, mikor felkelt: „*Hálás vagyok Előtted (mode áni), Élő és Fennmaradó Király, hogy visszaadtad belém a lelkemet, irgalommal, nagy a Te hűséged!*” [...] Ez az Írásból van: „[Az Örökkévaló kegyelmei nem érnek véget.] [...] reggelenként újak – nagy a Te hűséged” (Síralmak 3:22-23). Vagyis a Szent, Áldott Ő, fenntartja hűségét és visszaadja a rábizott lelkeket minden reggel.
2. Ügyeljen arra, hogy öntsön a kezeire vizet három alkalommal, hogy eltávolítsa a rajtuk nyugvó rossz szellemet. [...] Helyes megkövetelni az ébredés utáni kézleöntésnél minden dolgot, ami az étkezés előtti kézleöntés előtt nélkülözhetetlen (pl. kézleöntő edény – ld. lent, 5. rész).
3. Vegye fel a rojtokat (*cicít*) – azonnal a kézleöntés után, hogy ne menjen 4 ámá (1 ámá kb. ½ méter) távolságot *cicít* nélkül.
4. Ne menjen 4 ámá távolságot kézleöntés nélkül.
5. Ne menjen 4 ámá távolságot fedetlen fővel. Még fontosabb, hogy áldást se mondjon, és ne is tanuljon fejbefedés nélkül.
6. Azonnal, miután leöntötte a kezeit három alkalommal, végezze el szükségletét. Miután kijött a mosdóból, öntse le a kezét másodszor is, és utána mondja el a kézmosásra az áldást (*ál netilát jádáim*), majd a mosdó használata utáni áldást (*áser jácár*).
7. E két áldás után elmondjuk az *Elokáj*, *nesámá* kezdetű áldást is, majd két áldást a Tórára: egyet a Szóbeli, egyet az Írásbeli Tórára. Hogy az áldás ne legyen felesleges, ezután tanulunk: rövid részletek következnek a Tórából, a Misnából, majd a Talmudból.
8. A Tórára mondott áldásokra szükséges nagyon vigyázni. Hogy ne tanuljon addig, amíg nem mondta el ezeket az áldásokat. Van olyan vélemény, hogy ez tórai kötelezettség. Nagy örömmel és hálával mondjuk ezeket az áldásokat, amiért az Örökkévaló minket választott és nekünk adta értékes kincsét.
9. Lefekvés előtt olvassa el a Smá első részét és mondja el a lefekvés előtti áldást (*hámápil*). Elalvás előtt helyes végiggondolnia az aznapi cselekedeteit (*chesbon nefes*), és ha talál bűnt, vallja be, és vegye magára, hogy többé nem fogja elkövetni. A gyakori bűnök (pl. hízalgés, hazugság, gúny, pletyka, Tóratanulás elhanyagolása/időpazarlás) alaposabb vizsgálatot igényelnek. Ugyanígy helyes megbocsátani mindenkinek, aki vétkezett ellene vagy fájdalmat okozott neki. Ennek érdemében hosszabbodnak napjai.

1. 1. מ"ב ח.א. 2. א"ח ד,ב, א"ח ד.ו. 3. מ"ב ח.א. 4. מ"ב ח.א. 5. א"ח ב,ו, מ"ב ב.יב. 6. מ"ב ד,ד, ו,ט, ח"א א,ג,א. 7. מ"ב ו,ט. א"ח ח.ט, מ"ב ח.א. 8. מ"ב ח.א. 9. מ"ב ח.א. 10. מ"ב ח.א. 11. מ"ב ח.א.

2 Mosdóban, fürdőszobában²

1. A WC-ben nem beszélünk, az ajtót bezárjuk. (*Cniut* = alázatos, feltűnésmentes viselkedés, még abban a helységben is, ahol teljesen magunk vagyunk.)
2. A Tóra szavaira még csak nem is gondolunk olyan helyen, ahol tisztátalanság van. Viszont elmélkedhet az ember saját alázatosságán, mulandóságán, és hogy nincs miért gőgösnek lennie.
3. A mosdóból, fürdőszobából kifelé jövet leöntjük a kezünket, és (a mosdó helyiségen kívül) elmondjuk az *áser jácár* áldást, akármilyen szükségletünk elvégzése után.
4. Imádkozás előtt győződjön meg az ember, hogy nem kell-e szükségletét végeznie. Meg kell tisztítania magát az ima előtt, különben kétséges, hogy az ima érvényes volt-e. (Ha még 72 percig kibírta volna, akkor utólag érvényesnek számít.) Továbbá, ha el tudja terelni a figyelmét, az nem számít szükségletnek.

3 Az utcán³

1. Aki nőre néz, ha akárcsak a kisujját is, de azért, hogy öröme legyen a nézéséből, megszegi a „ne kémkedjete szemeitek után” (Mózes 4., 15:39) tórai parancsát (*smirát énájim* = a szemek őrzése). Ha nem azért néz, hogy öröme legyen, akkor (legalábbis a törvény szerint) megengedett.
2. Ha (akár nem zsidó) koldus kér pénzt az utcán, adunk neki. Nem küldjük el üres kézzel, mert ez megszegyeni őt, ahogyan írva van: „*Ne térjen vissza a megtört szegyenkezve, a szegény és a nyomorult dicsérje Nevedet.*” (Zsoltárok 74:21)

1. 1. א"ח ג,ב, רמ"א. 2. א"ח פה,ב, מ"ב פה.ה. 3. א"ח ז.א. 4. א"ח צב,א, פ"ת ש.מ. 5. מ"ב עה,ז. 6. רמב"ם מת"ע ז,ז, קצ"ש ע"ד, ח.

4 A zsinagógában

4.1 Ima

1. A hétköznapi reggeli ima (*sáchárit*) körülbelül 1 óra. A délutáni (*minchá*) és esti (*mááriv*) imát a legtöbb közösség egymás után közvetlenül szokta mondani, a kettő együtt körülbelül ½ óra. Az utóbbi kezdési időpontja változik év közben, a naplemente időpontjához igazodva.
2. A reggeli imához a férfiak *táilit* (imasál) és *tfilint* (imaszíj) vesznek fel. Először a táilitot öltjük magunkra, majd a kézre való tfilint, végül a fejre való tfilint. A levétel sorrendje fordított.
3. Minden ima legfontosabb összetevői a *Smá Jiszráél* és az *Ámidá*. A *Smá* előtt és után 1-2 hosszú áldás szerepel. Az *Ámidá* csendes, magunkban mondott ima, ami 18+1 áldásból áll. A *sáchárit* imában az egész imarend előtt reggeli áldásokat (*birkot hášáchr*), majd zoltárokat mondunk (*pszuké dezimrá*).
4. A *Smát* jellemzően ülve mondjuk (de ez a helyi szokás szerint változhat). Az *Ámidát* állva mondjuk. Az ismétlésben, a harmadik áldásban van a *Kedusá*, ezt a közösség és az előimádkozó felváltva mondja.
5. A *Smát* a reggeli és az esti imában mondjuk. Az *Ámidát* reggel és délután az előimádkozó megismételi hangosan (este nem). Az *Ámidá* ismétlése közben tilos megszólalni. Szintén reggel és délután mondunk az *Ámidá* után *Táchánunt* (könyörgés). Olyan helyiségben, ahol van Tóratekerccs, a *Táchánun* közben az asztalra borulunk, a bal karunkra (illetve reggel, amikor a bal karunkon van a *tfilin*, a jobb karunkra).
6. Szintén reggel és délután, helyi szokástól függően, de jellemzően az *Ámidá* ismétlése során körbeviszik a közösségi *cedáká* (adomány) perselyt, és beledobunk 1-1 pénzérmét.
7. Hétfőn és csütörtökön a reggeli *Ámidá* ismétlése után olvasunk a Tórából egy rövid szakaszt. Három embert hívunk fel: kohén, lévi, jiszráel. A Tóra olvasása közben tilos megszólalni.

4.2 Tanulás⁴

1. Ima után rögzítsen az ember időt a Tóra tanulására, és ragaszkodjon a fix idők betartásához.
2. Minden zsidó ember kötelessége a tanulás, akár szegény, akár gazdag, akár egészséges, akár beteg, akár fiatal, akár öreg.
3. Három részre ossza az idejét: egyharmad az Írott Tanra (a zsidó Biblia 24 könyve), egyharmad a Szóbeli Tanra (Misna, magyarázatok), és egyharmad „Talmud”: következtetni, hasonlítani, megismerni a lényegét a parancsolatoknak, mi tilos, mi szabad, és ehhez hasonló dolgok. Mindez érvényes az ember tanulásának kezdetén. Amikor viszont már növekedett az ember a Tórában, fordítsa ideje fő részét a „Talmud”-ra, és foglalkozzon a másik kettővel annyit, hogy ismétlje, hogy ne felejtse el.
4. „*A nap rövid, a munka sok.*” (Ávot 2:15) Rábénu Joná magyarázata szerint a nap az ember rövid élete, a munka pedig a Tóra végtelen tudása, aminek „*hosszabb a földnél a mértéke, és szélesebb a tengernél*” (Jób 11:9). Ezért aki az idejét pazarolja, olyan dolgot csinál, ami felesleges, nem konstruktív, és nincsen belőle semmiféle haszna, az olyankor is elvonja az idejét a Tóratanulástól (*bitul torá*).

4. א"ח קנה'א, 2. י"ד רמו,א. 3. י"ד רמו,ד. 4. סנהדרין צט,א.

5 Étkezés

1. Étkezésről akkor beszélünk, ha az kenyeret is tartalmaz. Étkezés előtt leöntjük a kezünket (*vassolunk*) egy arra alkalmas edényből, a kézmosásra áldást mondunk, a kenyeret megszegjük. Áldást mondunk a kenyérre, és ezzel a legtöbb ételt is mentesítjük, amit étkezés közben fogyasztunk. Az étkezés után a 4 hosszú áldásból álló étkezés utáni áldást mondjuk (*birkát hámazon / bencsolás*).
2. Ha étkezésen kívül fogyasztunk valamit, arra előáldást, illetve utóáldást mondunk, attól függően, mi az étel. Külön előáldás van fa gyümölcsére (*pri háéc*), föld gyümölcsére (*pri háádámá*), tésztafélékre (*mezonot*), egyéb ételekre (*sehákol*). Az utóáldás hosszabb, ha a fogyasztott étel a 7 különleges fajta valamelyike (ld. Mózes 5., 8:8), különben *boré nefásot* utóáldást mondunk.
3. Ha kenyérre *vassoltunk*, utána nem szólalunk meg, egészen addig, amíg a kenyérre nem mondunk áldást, és nem ettünk belőle. A kenyeret sóba mártjuk, mielőtt eszünk belőle egy falatot (vö. Mózes 3., 2:13).
4. Étkezés közben ejtünk néhány szót a Tórából, például az aktuális hetiszakaszból. Ha három férfi ül az asztalnál, akkor bencsolás előtt felhívást (*zimun*) mondunk. Szokás bencsolás előtt kevés vízzel leönteni az utolsó két ujjpercet (májim áchronim), valamint szokás még pohár bor felett mondani a bencsolást.
5. Ha az étkezés közben gyümölcsöt fogyasztunk, arra külön előáldást mondunk, mivel az nem számít az étkezés részének.

6 Otthon⁵

1. A *lason hárá*, azaz a rossz beszéd (pletyka, negatívan beszélni másokról) tilalmát Choféc Cháim könyve részletezi. A zsidó otthonnak nem lehet része mások (idegenek, pláne családtagok) tulajdonságainak, cselekedeteinek kibeszélése.
2. A gyerek tisztelje és félje a szüleit. Mi a félelem? Pl. ne üljön arra a székre, ahol az ő helye van, ne mondjon ellent neki, sőt, azt se mondja: „igaznak tűnnek apám szavai”, ne hívja a nevén. Mi a tisztelet? Etesse, itassa, öltöztesse, takarja be, vigye be, hozza ki, és mutasson felé pozitív arckifejezést.

5. י"ד רמ,ב-ד.