

# Hayomyom.org

---

## Hayom Yom: 7 Teves

---

השעור להפטר מחבוט הקבר הוא, שחלק ששי מהמעת-לעת יאמר אותיות התורה, תהלים כו'. לזכות לזכוך הנפש להפטר מכף הקלע הוא, על ידי חזרה כל היום, כמה שיש ביכולתו, משניות תנ"א תהלים בעל-פה.

The appropriate amount [of time needed] to free oneself from [the punishment of] chibut hakever<sup>1</sup> is to spend a sixth of one's day reciting the letters of the Torah, Tehillim and the like. One merits the purification of the soul that exempts him from [the punishment of] kaf hakela by reviewing Mishnayos, Tanya, and Tehillim by heart, as much as possible throughout the day.

---