



Pour être dispensé de 'Hibout Hakever ("rétrécissement" du tombeau, qui enténaille l'âme divine), il faut prononcer des lettres de la Torah, dire des Tehilim, pendant un sixième du jour (c'est-à-dire pendant quatre heures).

Pour mériter la pureté de l'âme dispensant du Kaf Hakela (mouvement giratoire de l'âme divine à l'intérieur du tombeau), il faut réciter, toute la journée, chaque fois que c'est possible, de la Michna, du Tanya et des Tehilim par coeur.