

Pensieri

Di Yom Kippur

Parole di saggezza

EDITORIALE

Il Rumore delle monete

Il Rumore delle monete che si mettono in Tzedakà la vigilia di Yom Kippur, ha la forza di suscitare confusione a coloro che vogliono dire o fare male ad Israel.

(Il Baal Shem Tov)



Ogni ora - giorni

Yom Kippur è un giorno generico che comprende tutto l'anno. ogni ora di questo giorno solenne comprende diversi giorni dell'anno a venire

(Or Hamaor)



Come battere 'Al Chet'

Rabbi Shmuel Betzalel soleva dire: quando di Yom Kippur diciamo 'Ashamnu' e picchiamo con la mano sul petto avremmo dovuto farlo con un bastone, picchiando con la mano il Yetzer Harà pensa che lo stiamo accarezzando...



Si comincia ora...

Una volta Rabbi Yosef Yitzchak entrò da suo padre l'indomani di Yom Kippur e gli chiese: Cosa si deve fare ora? Il padre gli rispose: Ora si deve cominciare a fare la Teshuvà.



L'ora della Neillà

Nel momento della Neillà, anche l'ebreo più semplice si risveglia e fa Teshuvà piangendo con animo amareggiato

(Il Mittlerer Rebbe)

Yom Kippur, l'anima si fa sentire

Un giorno all'anno le sinagoghe si riempiono tanto da non esserci posto per tutti; anche le persone che si definiscono 'non osservanti' giungono di Yom Kippur in sinagoga per partecipare alle preghiere solenni di questo giorno speciale.

Secondo la Torà, anche gli ebrei che si definiscono 'non osservanti' sono in realtà molto osservanti, con loro grande stupore: "Ma come?! Io non pratico le mitzvòt!" Eppure la Torà sostiene che "tutti gli ebrei possiedono tante mitzvòt quanti sono i chicchi del melograno". Com'è possibile che possiedono tante mitzvòt anche coloro che non le praticano?

In effetti nella Torà ci sono diversi tipi di mitzvòt che almeno qualcuna di queste viene per forza messa in pratica, magari senza nemmeno accorgersene: il Brit Milà, l'onorare il padre e la madre, mangiare le matzòt a Pesach, digiunare di Yom Kippur e via dicendo... anche il modo in cui ci comportiamo nei confronti del prossimo è Torà: la tzedakà, l'aiuto morale e tanti altre azioni consuete fanno parte dei precetti della Torà. Non esiste quindi un ebreo "non praticante" in assoluto, poiché tutti compiono mitzvòt, poiché lo stesso D-o che ci ha chiesto di osservare lo Shabbàt e di mettere i Tefillin ci ha comandato anche di aiutare il prossimo e di rispettarlo.

Ovviamente nessuno di noi può permettersi di dare un "ordine di importanza nelle mitzvòt", solo D-o sa quale mitzvà è più importante dell'altra. Ognuno di noi però deve sapere e ricordare che le mitzvòt sul comportamento verso il nostro prossimo sono solo una parte degli obblighi che l'ebreo ha verso

Hashèm; come non si può degradare questa categoria di Mitzvòt, allo stesso modo si deve dare importanza alle mitzvòt che riguardano il legame tra l'ebreo e D-o. Una persona quindi non deve accontentarsi della propria correttezza verso il prossimo, ma deve ricordarsi anche delle mitzvòt come lo Shabbàt che non hanno a che vedere con il prossimo. Lo stesso principio si applica anche nel senso opposto: come una persona è scrupolosa nell'osservanza dello Shabbat e della

Kasherut, allo stesso modo non può fare a meno di comportarsi in modo corretto con le persone.

A prescindere da come un ebreo si definisca, di Yom Kippur deve prendere la decisione di rafforzarsi nelle mitzvòt in cui è più carente,

siano esse quelle che riguardano l'onestà e la correttezza nei confronti delle persone, o quelle che riguardano la correttezza nei confronti di D-o.

La nostra anima è consapevole del fatto che non è scesa in questo mondo per godere dei piaceri materiali ma che l'unica ragione per la quale è scesa in questo mondo è quella di compiere la sua missione ed il suo compito: osservare i precetti Divini della Torà e studiarli. Yom Kippur è il momento in cui la nostra anima fa sentire la sua voce: se apriamo i nostri cuori, sicuramente Hashèm accetterà le nostre scuse e ci concederà un anno buono e dolce.



Orari di Shabbàt Yom Kippur



Roma: 18:52 19:50
Milano: 19:06 20:06

In Memoria di Reizi Rodal ה"י



Botta e Risposta

Concentrarsi digiunando?

Domanda: Capisco che digiunare di Yom Kippur dovrebbe aiutarmi a concentrarmi sulla mia anima anziché sul corpo; purtroppo però, all'ora di pranzo ho talmente fame che per il resto della giornata riesco a pensare solo al cibo. Come posso migliorare la mia spiritualità con lo stomaco che gorgoglia?

Risposta:

Indubbiamente non è divertente digiunare. Nel corso della giornata può capitare spesso di controllare l'orologio, in attesa della fine del digiuno. Abbiamo sicuramente il siddur in mano ma vediamo un menù davanti agli occhi; mentre il chazan implora il Sign-re di perdonarci, noi Gli chiediamo di darci la cena.

Non conosco una formula magica per facilitare il digiuno. Sappi però che digiunare può diventare un'esperienza spirituale. Anziché tentare di ignorare la fame del tuo corpo, la puoi utilizzare per avvicinarti alla tua anima. Naturalmente serve un po' di contemplazione.

Quando i brontolii del tuo stomaco iniziano a farti sentire durante le preghiere di Yom Kippur e inizi a vedere miraggi di cibo, prova la seguente meditazione:

"Guardami! Sono un essere umano maturo e responsabile che di solito 'funziona' a dovere. Oggi però non riesco a pensare, e solamente perché non ho bevuto il mio caffè e mangiato un cornetto! Eccomi qua, seduto in sinagoga, nel giorno più santo dell'anno, e riesco solo ad avere allucinazioni di pollo arrosto e di patate. Il mio stomaco vuoto mi ha trasformato in una bestia famelica.

Inoltre, tra qualche ora, dopo alcuni morsi di dolci e un bicchiere di Coca Cola, mi sarò già dimenticato della fame. Devo dedurre che miro semplicemente a un piatto di cibo? Sono solo un composito di ciò che ingerisco? Se mi togli la mia pizza sono finito?"

La risposta: se il tuo corpo è tutto ciò che esiste, allora sì, sei ciò che mangi, tutto qui. In effetti però, il tuo corpo non è tutto ciò che sei. Non sei solo un corpo, sei un'anima. Il corpo è semplicemente una dimora temporanea fragile e bisognosa della tua anima, che è la tua vera identità.

Durante l'anno prendiamo molta cura del nostro corpo; a volte ci occupiamo di tutte le sue voglie e impulsi, dimenticando che c'è qualcosa di significativo oltre alle comodità fisiche. L'azione del digiuno ci ricorda la fragilità e la dipendenza fisica del corpo. Più fame hai, più ti accorgi di quanto delicato e senza sostanza sia il corpo. La tua vita è molto più che una colazione.

Il corpo è soltanto il guscio esterno e un piccolo aspetto apparente di chi sei. La tua vera identità è quella parte che riesce a vedere oltre la tua fame e sentire quella altrui: essa riesce a sviarci dalle tue necessità per focalizzarsi sui bisogni di chi ti circonda. Questa è la tua anima.

Durante l'anno lavoriamo, facciamo shopping, cuciniamo, mangiamo e pratichiamo sport per il nostro corpo. Un giorno all'anno facciamo un passo indietro dalla nostra persona corporea per entrare nel mondo della nostra anima.

Di Yom Kippur, osserva il tuo corpo dal punto di vista della tua anima. Guarda la fame del corpo, abbi pietà della sua debolezza e fragilità e prendi la decisione che, nell'anno a venire, non farai del tuo corpo e dei suoi piaceri temporali lo scopo della tua vita. Piuttosto, ne prenderai cura affinché possa servire come mezzo per fare bontà, per realizzare lo scopo per il quale la tua anima è stata inviata nel mondo.

Di Rav Aron Moss, per gentile concessione di Chabad.org



La Redenzione

Sia Yom Kippur che Shabbat hanno un nesso con la redenzione futura. Shabbat è "come il mondo a venire", e di Yom Kippur si rivela un livello Divino simile a quello che si manifesterà nei giorni del Mashiach. Questo rafforza ancora di più la speranza di poter assistere coi nostri occhi al servizio del Kohen Gadol (sommo sacerdote) nel terzo Beth Hamikdash presto nei nostri giorni, Amèn!



Scintilla

Se Yom Kippur capitasse una volta ogni settant'anni, il fatto di sapere che ci sarà un giorno in cui tutti i nostri peccati verranno cancellati ci darebbe una gran gioia. Ma Yom Kippur ci è stato dato ogni anno - quale gioia più grande?

La Tavola di Shabbat

Quando Kippur e Shabbat si uniscono

In genere, se un giorno di digiuno cade di Shabbat, lo si rimanda al giorno dopo poiché di Shabbat non si può digiunare. Quando però Yom Kippur cade di Shabbat, il digiuno viene osservato il giorno stesso. Apparentemente questa sembra una contraddizione, visto che di Shabbat è una mitzvà mangiare e gioire mentre il digiuno di Yom Kippur è una sofferenza; nemmeno dal punto di vista emotivo è chiaro come la gioia dello Shabbat si possa conciliare con lo spirito di *teshuvà* (pentimento) che permea Yom Kippur!

In realtà, c'è un nesso tra Shabbat e Yom Kippur talmente profondo che la Torà chiama Yom Kippur "Shabbat Shabbaton". Ma qual'è questo rapporto?

Due livelli di Teshuvà

Esistono due tipi di *teshuvà* (pentimento):

- 1- La *teshuvà* intesa come pentimento per gli errori commessi in passato e la loro espiazione. Questa *teshuvà* viene chiamata "*Teshuvà Ta-tà*" (Teshuvà Inferiore)
- 2- La Teshuvà Superiore - "*Teshuvà Ilaà*", è un livello di unione con D-o talmente elevato che gli errori commessi in passato vengono soppressi; in altre parole, l'uomo è talmente unito a D-o che s'innalza al di sopra di tutto ciò che è peccato e "male".

Questo stesso concetto differenzia i giorni feriali dallo Shabbat. Nei giorni lavorativi l'uomo è sollecitato a pentirsi per il male commesso, mentre di Shabbat ci si eleva fino ad unirsi con Hashèm in maniera tale da tornare verso la strada giusta. Non la meditazione sulle proprie colpe ma è il livello di unione con D-o che porta a tornare completamente al bene.

Yom Kippur è il giorno in cui si raggiunge l'unione più elevata con D-o. In questo giorno l'ebreo raggiunge un grado spirituale altissimo, s'innalza al di sopra di tutto ciò che riguarda la routine giornaliera e rivela il suo legame intimo e profondo con Hashèm. L'ebreo raggiunge quindi un livello di "*Teshuvà Ilaà*" più alto di quello di uno Shabbat normale. Quando poi Yom Kippur cade di Shabbat, si raggiunge un'unione ancora più elevata di un Yom Kippur che cade in mezzo alla settimana.

Come la redenzione futura

Tutto ciò ha anche un nesso con la redenzione futura. Shabbat è "come il mondo a venire", e di Yom Kippur si rivela un livello Divino simile a quello che si manifesterà nei giorni del Mashiach. Questo rafforza ancora di più la speranza di poter assistere coi nostri occhi al servizio del Kohen Gadol (sommo sacerdote) nel terzo Beth Hamikdash presto ai nostri giorni, Amèn!

Tratto da una sichà del Rebbe



La riparazione di un'anima

I discepoli del *Baal Shem Tov* erano ormai abituati ai viaggi improvvisi del loro Rabbi: "Si partel!", esclamava, e i discepoli sapevano che avrebbero intrapreso un viaggio misterioso; nessuno osava mai chiedere la meta o lo scopo, ognuno prendeva i propri Talled e Tefilin e prendeva posto sulla carrozza che li avrebbe condotti in luoghi lontani e misteriosi. Nemmeno Alecsi, il cocchiere goy, si poneva troppe domande; dava un paio di frustate ai cavalli ma poi lasciava le redini ed i cavalli portavano la carrozza ed i suoi passeggeri nel posto voluto dal grande tzadik, il *Baal Shem Tov*.

A volte i discepoli riuscivano a scoprire cosa si nascondesse dietro al viaggio misterioso ma in un caso dovettero aspettare il racconto del loro Rabbi per vedere il mistero svelato.

Questo viaggio si svolse così. Dopo una lunga galoppata dei cavalli, la carrozza si fermò in una foresta. Il *Baal Shem Tov* scese dal carro e andò in un posto isolato, dove cominciò a rinchiudersi in se stesso. Dopo, andò dai discepoli e disse loro di versargli del vino; pronunciò quindi la *berachà*, dissero tutti "*L'chaim*" e si recarono poi tutti assieme ad un ruscello dove si lavarono le mani per recitare, lì in mezzo al bosco, la preghiera pomeridiana di *minchà*. Il *Baal Shem Tov* pregò con particolare devozione. Finita la preghiera tornarono alla carrozza e il *Baal Shem Tov* fece segno al cocchiere di

tornare indietro al luogo di partenza, la città di Mezibuz.

Solo dopo che erano tornati a Mezibuz il *Baal Shem Tov* decise di svelare il mistero del viaggio.

"Molti anni fa", cominciò a raccontare il *Baal Shem Tov*, "viveva un ebreo di nome Petachjà. Quest'uomo, oltre ad essere onesto con tutti, era anche una persona timorosa di D-o. Egli possedeva una piccola bottega con cui manteneva sua moglie e sua figlia. Quando la sua unica figlia raggiunse l'età del matrimonio, si sposò con Pinchàs, un ragazzo che era un gran studioso di Torà.

Quando Petachjà morì, lasciò in eredità a sua figlia e suo genero la bottega, con cui poterono continuarono a mantenersi. Tutto andò bene fino al giorno in cui il prete locale cominciò ad interessarsi del ragazzo studioso. Fece di tutto per instaurare un rapporto di amicizia con Pinchàs e ci riuscì, visto che col tempo il prete e Pinchàs divennero amici e si trovavano spesso a discutere assieme di religione.

Accadde che un giorno Pinchàs si ammalò e il prete andò a trovarlo. "Vieni con me nel monastero sulla collina, lì c'è un'aria fresca che di sicuro ti guarirà!" disse il prete a Pinchàs. "Non preoccuparti per il cibo, farò in modo di farti avere la carne Kasher..."

Pinchàs si fece convincere e accettò l'invito, ma la "breve" visita al monastero finì per protrarsi per mesi. Ogni tanto andava a trovare la moglie, ma le sue visite si facevano sempre più rare, finché lasciò la sua casa, abbandonando sua moglie e i suoi figli....

Gli anni passarono. Pinchàs oramai aveva abbandonato completamente la Torà cancellando ogni minima traccia del suo ebraismo. Un giorno, mentre egli camminava nei giardini del monastero, sentì all'improvviso la voce di un pianto: era uno dei giardinieri del prete, un uomo anziano e gobbo. Quando Pinchàs gli si avvicinò per consolarlo, il giardiniere gli disse che era ebreo e che per

motivi di forza maggiore dovette lasciare la sua comunità per andare a lavorare nei giardini del monastero.

"Ma perché piangi?" gli chiese Pinchàs. Il vecchio gli rispose disperato: "Oggi è Yom Kippur! Il giorno più importante dell'anno per noi ebrei, ed io sono qui solo senza i miei fratelli, senza sinagoga....ma tu non potrai mai capire...."

Le parole del giardiniere aprirono una breccia nel cuore di Pinchàs. "Yom Kippur....Yom Kippur..." continuò a ripetere a bassa voce, fino a che la sua anima si risvegliò e decise di lasciare immediatamente il monastero per dirigersi verso casa sua e tornare alla Torà...

Anche il giardiniere decise di lasciare il monastero e tornare nella sua comunità; così s'incamminò ma mentre camminava nel bosco cadde e morì.

La sua anima salì al tribunale celeste e, come succede a tutte le anime, ogni azione che egli fece in questo mondo venne scrupolosamente esaminata e valutata.

Il giudizio finale però non era così ovvio: da un lato il giardiniere aveva trascorso tutta la sua vita senza Torà né mitzvòt; d'altro canto, nei suoi ultimi giorni egli aveva nientemeno che risvegliato un'anima persa - mica una cosa da niente!"

A questo punto Il *Baal Shem Tov* concluse la sua storia. "Quell'anima non ebbe pace per vari anni, non fu mandata né in *Gan Eden** né in *Ghehinom**. Il posto dove ci siamo fermati a pregare *Minchà* era il punto in cui quel giardiniere morì: le nostre preghiere e le nostre *berachòt* hanno fatto il *Tikkùn* (riparazione) di quell'anima e le hanno permesso di essere accolta nelle porte del *Gan Eden*.

* *Gan Eden*: lett. "il giardino dell'Eden".
S'intende la dimora spirituale delle anime.
Ghehinom: "purgatorio". S'intende il posto spirituale dove le anime vengono purificate.

La guida di Yom Kippur

Vigilia di Yom Kippur - Venerdì 21 Settembre 2007

Al mattino presto si fanno le kapparòt (espiazioni) che fungono da espiazione simbolica dei nostri peccati. Si fa roteare un volatile, un pesce o dei soldi - che poi verranno devoluti in beneficenza - sulla propria testa dicendo delle preghiere specifiche. È usanza immergersi nelle acque del mikvè per essere spiritualmente pronti al giorno speciale di Kippur.

Alcuni seguono l'usanza di chiedere un pezzo di dolce di miele a un amico, con l'augurio che durante l'anno non ci si debba trovare nella situazione di dover chiedere aiuto ad altri.

Si consuma un pasto festivo per dimostrare la nostra fede e fiducia nella grazia Divina. Si mangia un pasto abbondante a pranzo e un altro, più leggero, poco prima dell'inizio del digiuno. Un'altra buona usanza della vigilia di Kippur è quella della benedizione dei genitori ai figli con la formula della Benedi-

zione Sacerdotale-Birkàt Cohanìm. Dopo *minchà* si recita l'al chet, ossia la confessione dei peccati.

Si accendono le candele prima del tramonto. Chi ha perso un caro accende un lume in questo momento e, in ogni caso, tutti accendono un lume in più.

Il digiuno inizia prima del tramonto, con la preghiera di Kol Nidre - Kol Hanedarim. La Torà vieta alle donne dai 12 anni e agli uomini dai 13 anni di mangiare e di bere nel giorno di Kippur; oltre a tutti i divieti vigenti di Shabbàt, di Kippur è anche vietato spalmare creme, lavarsi, indossare scarpe di cuoio o di pelle e avere rapporti intimi. Se ci sono problemi di salute bisogna consultare un rabbino prima del digiuno.



In Famiglia

Una volta un maestro chassidico disse ai suoi discepoli: “se vi capitasse di perdervi in una foresta, sarebbe meglio essere a piedi oppure a cavallo?”

“Sicuramente sarebbe meglio essere a piedi” rispose uno degli allievi, “poiché non avremmo percorso una distanza lunga quanto avremmo percorso se fossimo a cavallo”. Al che il Rebbe rispose: “È meglio essersi persi su un cavallo, perché appena ci si rende conto di essersi persi, si può uscire dalla foresta più velocemente”. Durante il viaggio della vita può capitare spesso di perdersi. Si commettono degli errori, e questo è inevitabile. Ciò che fa una differenza nella qualità della nostra vita è quanto in fretta si correggono gli errori, appena li si scoprono.

Alcune persone hanno difficoltà ad avvicinarsi a una persona che possono aver ferito per chiedere scusa per il dolore che possono averle causato.

Quanti rapporti personali e di lavoro si sarebbero potuti salvare, quante famiglie distrutte sarebbero potute guarire, quanti litigi tra genitori e figli si sarebbe potuto risolvere – se soltanto una delle parti coinvolte avesse avuto il coraggio di affrontare l'altra persona e dire “mi dispiace”! Anche se si pensa di non aver commesso un torto voluto e di non aver avuto cattive intenzioni, è giusto chiedere scusa per il dolore che l'altro ha patito.

Ammiro molto l'infermiera che, prima di fare un'iniezione, dice al paziente “mi dispiace, ma le farà male”. Nonostante la sua azione sia per il beneficio del paziente, chiede scusa per il dolore causato.

Alcune persone hanno difficoltà a dire “mi dispiace”. Forse perché sono convinte che dire le faticose parole sia un'ammissione di colpa. Forse temono una reazione negati-

Come Chiedere Scusa

va e il fatto che le loro scuse possano essere respinte. Tuttavia, se si avesse il coraggio di chiedere scusa, si otterrebbe maggior rispetto dagli altri. In altre parole, si trasmetterebbe il messaggio che “oggi sono più intelligente di ieri, e ho imparato qualcosa di nuovo. Come disse un uomo saggio, è stata la nostra rabbia a farci litigare, ed è il nostro ego a tenerci in stato di litigio”.

Una volta, quando stavo chiedendo scusa a un vecchio amico, egli sorrise e mi disse, “magari fossi stato coraggioso quanto te e ti avessi chiesto scusa io”. Abbiamo ripreso la nostra vecchia amicizia, che oggi ha più significato di prima.

Come chiedere scusa? Fallo e basta. Un'unica azione può permetterti di girare il tuo cavallo e uscire dalla foresta.

Di Rav Yaakov Lieder per gentile concessione di Chabad.org

Le benedizioni delle candele

- 1. Baruch Atah Ado-nai Eloheinu Melech Haolam Asher Kidshanu Bemitzvotav Vetzvivanu Lehadlik Ner Shel Shabbat veShel Yom Hakipurim.**
- 2. Baruch Atah Ado-nai Eloheinu Melech Haolam Shehecheyanu Vekiyemanu Vehigyanu Lizman Haze.**



L'angolo dell'Halachá

Il giorno solenne di Kippur

La Torà vieta alle donne dai 12 anni e agli uomini dai 13 anni di mangiare e di bere nel giorno di Kippur; oltre a tutti i divieti vigenti di Shabbàt, di Kippur è anche vietato spalmare creme, lavarsi, indossare scarpe di cuoio o di pelle e avere rapporti intimi. Se ci sono problemi di salute bisogna consultare un rabbino prima del digiuno.

Molti hanno l'usanza di indossare vestiti bianchi poiché in questo giorno siamo paragonati agli angeli; vi è anche l'usanza di non indossare gioielli d'oro per non ricordare il peccato del vitello d'oro nel giorno del giudizio.

Yom Kippur, il giorno più santo e solenne del calendario ebraico e il giorno nel quale siamo più vicini al Signore, è un giorno dedicato alla preghiera e all'introspezione. Inizia alla sera con Kol Nidrei-Kol Hanedarim e arvit; prosegue poi al mattino con la preghiera di shachrit che include la lettura del Sefer Torà, Yizkor, Musaf e la Benedizione Sacerdotale. La tefillà pomeridiana di minchà include la lettura del Sefer Torà e della haftarà di Giona. La preghiera conclusiva è quella di Neillà (chiusura), quando le Porte del Cielo vengono chiuse, al termine della quale si suona lo Shofàr. Dopo arvit e la recitazione della Havdalà si può rompere il digiuno.