

# Guida per Yom Kippur

Raccolta di norme, precetti e riflessioni realizzata da Joram Marino sulla base dei testi di Rav Shlomo Gantzfried e Rav Chajim David ha-Levi.  
Note di Rav Menachem Emanuele Artom.

---

## Preparazione al digiuno

L'obbligo del digiuno di Yom Kippur è indicato nella Torah (Vai XVI,29 e XXIII,27) quindi le norme per questo giorno sono più rigorose e la pena per chi non le rispetta è il karet.

È mitzvà abbondare al pranzo della vigilia, sia nel mangiare che nel bere; chiunque mangi e beva alla vigilia di Yom Kippur allo scopo di adempiere meglio alla mitzvà viene considerato come se avesse digiunato anche in quel giorno. C'è l'uso di immergere il pane nello zucchero ed un frutto nel miele e dire la stessa frase augurale delle sere di Rosh haShanà.

La giornata di Yom Kippur serve anche ad espiare i torti compiuti nei riguardi del prossimo, a patto che si sia fatta la pace con l'interessato. Chi ha peccato nei confronti di un'altra persona deve prima rappacificarsi e per farlo si deve recare da lui personalmente e chiedere perdono tre volte.

Da parte sua, la persona alla quale si chiede il perdono è tenuta a concederlo di buon grado e non deve essere inflessibile. Il comportamento della stirpe di Israele è di essere difficili ad adirarsi ma facilmente propensi a calmarsi (Avot V,11) e quando colui che ha sbagliato invita il compagno a perdonarlo, questi lo deve fare con cuore sincero, senza durezza, anche se il disturbo che gli è stato arrecato è notevole. La Torah, infatti, indica che "[l'offeso] non si deve vendicare né serbare rancore" (Vai-XIX,18).

La persona che durante Yom Kippur non allontana da sé l'astio altrui, non riceverà ascolto alle proprie preghiere. Chiunque operi per dominare il proprio carattere ottiene che gli vengano perdonati tutti i peccati.

I maestri stabiliscono di osservare le stesse restrizioni dello Shabbath oltre al divieto di indossare scarpe di pelle e di ungere il proprio corpo.

Bisogna astenersi dall'intimità coniugale e va posta particolare attenzione nel lavarsi: la mattina vanno lavati solo gli occhi e le dita; se ci si sporca è permesso lavarsi per togliere la sporcizia; un malato deve lavarsi normalmente; c'è l'uso che una sposa nel mese del proprio matrimonio si lavi sia il viso che le mani.

## Shiur (quantità minima)

Il divieto di mangiare o bere a Yom Kippur si estende anche a piccole quantità; tuttavia, la pena per aver violato tale divieto si applica solo se una certa quantità (**shiur**) di alimenti o bevande viene consumato. Pertanto, una persona per la quale il digiuno è pericoloso, eccezionalmente, può essere istruita a mangiare o bere meno di uno shiur per volta.

Lo shiur è la metà di un boccone: circa 40cc di liquidi e circa 30g di solidi. Se necessario, bisogna ingerire uno shiur in un intervallo di 9 minuti, attendere 9 minuti senza mangiare o bere e poi, eventualmente, assumere un'altro shiur con le medesime modalità; in caso di impellente necessità, sia per il cibo che per i liquidi, si può gradualmente diminuire l'intervallo sino a 2 minuti. Liquidi e solidi, entro le misure indicate, possono essere presi insieme e le quantità rispettive non si sommano.

Una persona che ha bisogno di rompere il digiuno dovrebbe avere in mente, mentre mangia, che sta compiendo la mitzvà di "Vechai bahem": vivere per il bene della Torah (e non rischiare la vita) ed è quindi tenuto a recitare le berachot come nel resto dell'anno.

## I bambini

Un bambino (o una bambina) in salute, che abbia compiuto 9 anni prima di Yom Kippur, va educato a digiunare qualche ora ed al massimo fino a mezzogiorno. Prima dei 9 anni, si deve nutrire il bambino come d'abitudine affinché non digiuni affatto; se anche volesse digiunare, non gli è permesso.

Raggiunti gli 11 anni di età, sia i bambini che le bambine possono fare il digiuno completo se la forma fisica lo permette.

## Donne incinte e che allattano

Le donne incinte e le donne che allattano fanno di norma il digiuno completo; se una donna incinta sente l'odore di un cibo e ne manifesta il desiderio, glielo si fa assaggiare; se non è sufficiente, le si fa mangiare una quantità di cibo inferiore allo shiur; se anche questo non basta, la si fa mangiare finché non si rimette: ristabilitasi, prosegue il digiuno. Molti rabbanim sono facilitanti, in presenza di disturbi di una certa rilevanza, negli ultimi tre mesi di gestazione. Nel secondo trimestre, si può facilitare in presenza di taluni problemi più gravi.

Alle donne in travaglio, sino ai tre giorni successivi al parto, è proibito digiunare e devono mangiare, preferibilmente secondo lo shiur. Da quattro a sette giorni dopo il parto, se la donna sente la necessità di mangiare, cerca di consumare una quantità di cibo inferiore allo shiur.

Le donne in allattamento esclusivo possono, se necessario, assumere liquidi secondo lo shiur. E' bene comunque bere molto prima del digiuno. In caso di allattamento artificiale si deve digiunare.

E' bene sempre consultare un medico ed un rabbino, prima del digiuno, per valutare la situazione e per ogni caso particolare.

---

## Malati

Se il medico sostiene che vi sia necessità di mangiare o bere durante il digiuno di Yom Kippur, gli si dà ascolto. Il malato è tenuto ad attenersi al parere del medico per cui, se il malato vuole digiunare ed il medico lo sconsiglia, si deve dare ascolto al medico.

Bisogna ascoltare i medici anche riguardo alle quantità di cibo o liquido da assumere.

I malati, anche se non sono in pericolo di vita, sono tenuti ad assumere i farmaci loro prescritti. Se si tratta di compresse, si deve cercare di evitare di assumerle con acqua. Se non è possibile, ci si può aiutare con un po' d'acqua.

Qualora il medico ritenga che vi sia necessità di mangiare o di bere, si deve cercare di ingerire il cibo secondo lo shiur. Se non vi sono controindicazioni dei medici, è bene assumere cibi molto calorici. Chi ha necessità di bere, non è tenuto a bere per forza acqua ma può assumere anche bevande con un alto contenuto calorico.

Se il malato è certo che non riuscirà a portare a termine il digiuno, è meglio che assuma piccole quantità di cibo e liquidi sin dall'inizio del digiuno, piuttosto che attendere molte ore ed essere costretto ad ingerire quantità di cibo superiori al consentito prima della fine del digiuno.

Chi dovesse interrompere il digiuno e chi ha l'obbligo di mangiare dovrà recitare le benedizioni per i cibi e le bevande e la Benedizione del pasto poiché, essendo esentato dal digiuno, il suo modo di celebrare Yom Kippur consiste nel mangiare e di ciò deve comunque esprimere gratitudine al S. assolvendo alla mitzvà della Birchat haMazon nella sua interezza, compreso il ringraziamento relativo ai giorni di festa (ya-haleh veyavò) e le eventuali aggiunte del sabato (retzeh ve-hachalitzenu).

---

## Yom Kippur e Shabbath

Quando il giorno di Yom Kippur coincide con lo Shabbath, si accendono insieme le candele di Shabbath e di Kippur con una benedizione unica e, nel pasto che precede il digiuno, non si recita il Kiddush del venerdì sera.

All'uscita del digiuno, si recita la Havdalà sul vino ed accendendo i lumi da un fuoco già acceso. Non si recita la benedizione dei profumi.

## Appunti su Yom Kippur

**Nella tua grande bontà, ci hai donato il digiuno di Yom Kippur, un giorno in cui siamo dispensati dal cibo. (Musaf di Yom Kippur )**

L'uomo è l'unione del corpo e dell'anima: un guscio fisico di carne, sangue, nervi ed ossa che vive grazie ad una forza spirituale che i maestri interpretano essere una parte di D-o stesso.

Il pensiero comune vuole lo spirito più santo del corpo e questa convinzione è cementata dal fatto che Yom Kippur, il giorno più sacro dell'anno, in cui si raggiunge la massima intimità con D-o, è caratterizzato dall'abbandono di tutti i bisogni corporei per impegnarci solo in attività spirituali come la preghiera e la penitenza.

In realtà, un giorno di digiuno stimola una relazione più profonda col nostro corpo: quando mangiamo, il nutrimento proviene dagli alimenti che ingeriamo; nel giorno di digiuno sono le nostre stesse cellule ad alimentare l'anima con le energie contenute al loro interno. In altri termini, negli altri giorni è una forza esterna, il cibo, che mantiene in vita il legame tra materia e spirito mentre a Yom Kippur la sopravvivenza del corpo e dell'anima avviene grazie al corpo stesso.

Ecco perché Yom Kippur ci offre un'anticipazione del mondo futuro: commentando la frase del Talmud di Berachot 17A "Nel mondo futuro non servirà mangiare né bere", la Cabbalà descrive l'era messianica come un'epoca in cui la dimensione materiale non è svanita ma, al contrario, preservata ed elevata.

L'assenza di cibo non è dovuta all'assenza della vita corporea ma al fatto che l'anima sarà nutrita dal corpo stesso affinché la simbiosi tra materia e spirito, che costituisce l'uomo, non necessiti di alcuna fonte di sussistenza esterna. Il corpo e lo spirito sono due creazioni di D-o ed entrambi portano la Sua impronta nei dettagli unici che li caratterizzano: lo spirito, intangibile ed eterno, riflette l'infinità di D-o e serve come mezzo per comunicare con Lui; il corpo invece è lo strumento che ci ha dato per sforzarci ed impegnarci per salire ad un livello più alto.

Oggi il corpo necessita dell'anima per entrare in contatto con il divino ma è anche costretto ad affannarsi alla ricerca del cibo, mezzo esterno di sussistenza, per sopravvivere. Nel mondo futuro, e Yom Kippur ne è un'anticipazione, sopravviveremo grazie al nostro stesso corpo che diventerà la sorgente della vita dell'anima anziché il suo recipiente.

(Joram Marino - Yom Kippur 5759)