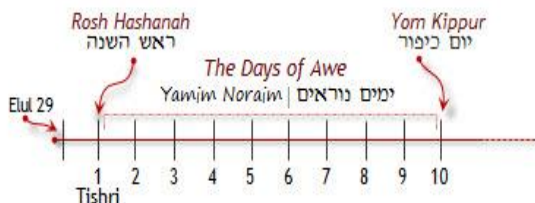


## Il Principi di Asseret Yamei Teshuva, Shabbat Shuva e Yom Kippur

### Asseret Yamei Teshuva



I 10 giorni tra Rosh Hashana e Yom Kippur sono conosciuti come i “Dieci giorni di ritorno” o “Dieci giorni di penitenza (pentimento)”, Asseret Yamei Teshuva.

In questi giorni dobbiamo incrementare le nostre preghiere, recitandole con sincera devozione, oltre a fare un onesto e profondo esame di noi stessi, sforzandoci di scrivere una nuova pagina nel Libro della Vita.

Dopo Rosh HaShana e fino a Yom Kippur ci auguriamo “Gmar Chatima Tovah”, cioè “Che tu sia firmato e sigillato/bollato per sempre”. Se a Rosh HaShana chiediamo a D-o di essere iscritti nel Libro della Vita, a Yom Kippur chiediamo di essere sigillati/bollati nel Libro della Vita.

Per essere sigillati/bollati, dobbiamo poi passare attraverso un sincero processo di Teshuva (Ritorno), e per questo HaShem ci concede questi 10 giorni che passano tra le due feste.

### E qual è il processo Teshuva?



Teshuva significa nello stesso tempo pentimento e ritorno a Dio. Questo processo richiede un'analisi della nostra condotta e delle nostre azioni.

Il pentimento arriva solo dopo l'autoesame e l'autoinchiesta. Usando le parole del rabbino Shalom Arush del movimento Breslev, nel suo libro “Nei campi dei boschi – una guida alla preghiera personale”:

“Senza un autoesame quotidiano, si sentirà una mancanza di forza interiore e di convinzione, di cui avrà bisogno per evitare le bugie e le trappole di questo modesto mondo materiale. Con l'autoesame quotidiano, tutti sentiranno la dolcezza di una vita piena di verità e di scopo”.

Le **fondamentà della sincera Teshuva** sono:

1. Abbandono della strada sbagliata;
2. Un pentimento sincero per il peccato commesso;
3. Una preghiera per l'espiazione di questo peccato (Vidui);
4. Evitare di commettere un reato nel futuro.

I 10 giorni di Penitenza danno a tutti la possibilità di **chiedere il perdono e ottenere l'espiazione**. Aiutano tutti gli ebrei a purificarsi attraverso pensieri nobili e azioni preziose.

Il potere espiatorio dello Yom Kippur non si estende né si applica alle offese contro gli altri a meno che non abbiamo fatto tutto ciò che è in nostro potere per correggere i torti.

Come disse Rabbi Eliezer ben Azaria (Tratto Yomah 85b del Talmud babilonese):

**“Le trasgressioni dell'uomo contro Dio – il Giorno dell'Espiazione le assolve; Tuttavia, il Giorno dell'Espiazione non espia le trasgressioni contro il prossimo finché non ci si riconcilia con il proprio prossimo e non si ripara l'errore commesso”.**

Per questo motivo fa parte del lavoro di Teshuva assicurarsi che facciamo emendamento e ci pentiamo per il danno che potremmo aver arrecato ad altre persone.

## Shabbat Shuva



Lo Shabbat che avviene durante il periodo dei 10 giorni di Penitenza si chiama Shabbat Shuva, cioè Shabbat del Ritorno.

In questo Shabbat, nella haftarah, leggiamo il brano di Osea 14:2-10, in cui è menzionato:

**“Torna, Israele, al Signore, tuo D-o!”**

Questo “Ritorno” implica voltare le spalle al peccato e dirigere i nostri passi verso Dio.

## Yom Kippur

Yom Kippur è conosciuto come il “Giorno dell’Espiazione” o il “Giorno del Perdono”.



Si tratta di un comandamento biblico presente nel libro del Levitico, capitolo 23 e considerato il giorno più importante del calendario ebraico.

Il **digiuno**, la preghiera e la **penitenza** ne denotano la santità e la solennità. Non dovrebbe essere visto come un giorno “nero”, ma piuttosto come una data radiosa, che assicura a tutti l’assoluzione e il perdono, se la persona intraprende un vero processo di Teshuva.



Yom Kippur è considerato un Shabbat Shabbaton, cioè il capo di Shabbatot. È un giorno di **solennità e di cessazione del lavoro**. In esso si applicano **tutte le regole dello Shabbat**. Tuttavia, durante lo Yom Kippur dobbiamo **aggiungere alcuni divieti che non si applicano allo Shabbat**:

- Non mangiare né bere;
- Non fare la doccia;
- Non usare profumi e non ungere il corpo con prodotti cosmetici;
- Non indossare scarpe di cuoio;
- Non avere rapporti coniugali.

### Vigilia di Yom Kippur

Alla vigilia dello Yom Kippur è consuetudine recarsi al cimitero e visitare le tombe dei propri cari o degli amici. Secondo la Kabbala, è un modo per “confortare spiritualmente l’anima del defunto”.

È anche consuetudine che alcuni ebrei eseguano il rituale di Kaparot (rituale di espiazione). È un rituale simbolico in cui si pregano sulla persona e si offrono soldi in beneficenza (Tzedaka).

Il pasto prima dell’inizio dello Yom Kippur è una mitzvah (Seuda Mafseket), dovrebbe essere un pasto festivo, facendo attenzione a non mangiare cibi che potrebbero causare sete o rendere difficile l’osservanza del digiuno. È scritto che chi mangia il nono giorno e digiuna il decimo (Yom Kippur), è come se avesse digiunato per 2 giorni.

Dovresti smettere di mangiare 1 ora prima del tramonto. Il digiuno dello Yom Kippur dura circa 25 ore, inizia 1 ora prima del tramonto e termina al tramonto del giorno successivo.

## Il giorno dello Yom Kippur

È consuetudine che le persone si vestano di bianco durante lo Yom Kippur, come simbolo di purezza.



All'ingresso dello Yom Kippur, domenica alle 18:53 (ora di Verona), sarà necessario accendere le candele della festa.

### L'Accensione delle Candele:

*"Barùkh attà Adon-i Elo-h-nu mèlekh ha'olàm ashèr kiddeshànu bemitzvotàv vetzivànu lehadlik ner shel Yom Hakipurim"*

Benedetto Tu o Signore, D-o nostro, Re dell'Universo, che ci ha santificato con i suoi comandamenti e ci ha comandato di accendere le candele dello Yom Kippur.

*"Baruch attà Ado-nai Elo-heinu Meleh ha'olam sheheheyanu v'kimanu v'highyanu lizman hazè."*

*Benedetto sii Tu, o Signore nostro D-o, Re dell'universo, che ci ha tenuto in vita, e ci ha preservato e ci ha permesso di arrivare a questo tempo.*

Prima di andare alla sinagoga la sera, è consuetudine che i genitori benedicano i propri figli, pregando affinché possano essere sigillati/bollati nel Libro della Vita con felicità, e che i loro cuori rimangano immutabili nel loro amore per Dio.

Il tallit viene utilizzato nel servizio serale, poiché la sua purezza gli conferisce una somiglianza con gli angeli. I Tredici Attributi Divini non dovrebbero essere recitati senza usare il Tallit, e questa preghiera viene ripetuta molto frequentemente la notte dello Yom Kippur.

Per eseguire le preghiere dello Yom Kippur, verrà utilizzato il **Machazor dello Yom Kippur**.

Nello Yom Kippur, oltre alle consuete preghiere di Shacharit, Mincha e Arvit, **aggiungiamo 5 preghiere speciali:**

- Kol Nidrei (preghiera detta nella notte dello Yom Kippur);
- Seder Avoda (nella preghiera Musaf);
- Neila (preghiera finale dello Yom Kippur);
- Vidui (confessione fatta durante le preghiere dello Yom Kippur);
- 13 Attributi.

A Shacharit vengono recitate le Selichot. Leggiamo la Torah nella porzione dello Yom Kippur (Levitico 16:1-34; Maftir – Numeri 29:7-11).

**Neila** è la preghiera più importante dello Yom Kippur, ed è il servizio che lo conclude.

Recitata quando il sole tramonta e si avvicina la notte, questa preghiera ha un'atmosfera davvero di grande carica emotiva. È in questo momento che si aumenta la fiducia dei penitenti. L'espiazione si ottiene, alla fine, quando la persona chiede di essere "sigillata" nel Libro della Vita.

Nella Neila sono incluse le preghiere **Ata noten yad liteshuva** ("Offri la tua mano ai trasgressori") e **Ata hivdalta enosh merosh** ("Tu che hai fatto distinguere l'uomo fin dal principio"). Esprimono eccezionalmente bene la filosofia di vita dell'ebraismo.

D-o desidera che il malvagio "abbandoni la sua via e viva".

«**Lascia che l'empio abbandoni la sua via e il peccatore i suoi pensieri, e ritorni al Signore**» (Isaia 55:7). Questa è l'evocazione delle nostre preghiere negli ultimi minuti del giorno più santo dell'anno.



Il digiuno dello Yom Kippur si conclude con un lungo suono dello Shofar, che annuncia la fine della cerimonia.

*Gmar Chatimah Tova!*

*(un buon sigillo finale)*