

WHY I FAST ON YOM KIPPUR

By [Jeffrey S. Rosenthal](#)

(September, 1996)

<http://probability.ca/jeff/writing/fasting.html>

I am of Jewish ancestry, however I was not raised with Jewish traditions or culture. I am not religious and do not believe in God (in fact I am a [Secular Humanist](#)). I have few religious friends, and attend few Jewish events (religious or otherwise). Why is it, then, that for approximately the past eight years I have followed the Jewish tradition of fasting (abstaining from all food and water) for the 24-hour period that is Yom Kippur?

This is not an easy question for me to answer. I believe I began following this tradition because I had friends who did, because it seemed "cool" and an interesting test of my strength, and because it had an exciting if mysterious historical connection. But now in my adult life, it seems appropriate to answer this question more fully, to articulate what pulls me, despite my lack of religious feeling, towards this tradition. I believe the answer is many-fold.

HUMILITY: Fasting helps me to remember that I am not all-powerful, that I cannot have everything all the time.

SACRIFICE: Fasting reminds me of the many who suffer, who go hungry, on a daily basis; and helps me to sympathize with and identify with them.

ספר החינוך מצוה שיג

משרשי המצוה, שהיה מחסדי השם על כל בריותיו לקבוע להם יום אחד בשנה לכפר על החטאים עם התשובה, וכמו שכתבתי בארוכה בסדר אחרי מות מצות עשה א', ולכן נצטוינו להתענות בו, לפי שהמאכל והמשתה ויתר הנאות חוש המישוש יעוררו החומר להמשך אחר התאוה והחטא, ויבטלו צורת הנפש החכמה מחפש אחר האמת שהוא עבודת האלומסרו הטוב והמתוק לכל בני הדעת. ואין ראוי לעבד ביום בואו לדין לפני אדוניו לבוא בנפש חשוכה ומעורבת מתוך המאכל והמשתה, במחשבות החומר אשר היא בתוכו, שאין דנין את האדם אלא לפי מעשיו שבאותה שעה, על כן טוב לו להגביר נפשו החכמה ולהכניע החומר לפניו באותו היום הנכבד, למען תהיה ראויה ונכונה לקבל כפרתה, ולא ימנעה מסך התאוות.

TRADITION: Jews have been fasting on Yom Kippur for many thousands of years; it is both inspiring and humbling to be a part of that tradition.

ספר החינוך מצוה קפה

משרשי המצוה, שהיה מחסדי האל על בריותיו לקבוע להן יום אחד בשנה לכפרה על החטאים עם התשובה שישבו, שאילו יתקבצו עוונות הבריות שנה שנה תתמלא סאתם לסוף שנתיים או שלוש או יותר ויתחייב העולם כליה, על כן ראה בחכמתו ברוך הוא, לקיום העולם, לקבוע יום אחד בשנה לכפרת חטאים לשבים. ומתחילת בריאת העולם יעדו וקדשו לכך, ואחר שיעדו האל ברוך הוא אותו היום לכפרה, נתקדש היום וקיבל כח הזכות מאיתו יתעלה עד שהוא מסייע בכפרה. וזהו אמרם זכרונם לברכה בהרבה מקומות ויום הכיפורים מכפר, כלומר שיש כח ליום בעצמו בכפרה בעבירות קלות.

HISTORY: It is impossible to deny that we are all a product of our ancestors, both genetically and culturally. During Yom Kippur, I try to read a little bit about Jewish history and tradition, to understand this attachment.

ויקרא פרק כג

(כט) כי כל הנפש אשר לא תענה בעצם היום הזה ונכרתה מעמיה: (ל) וכל הנפש אשר תעשה כל מלאכה בעצם היום הזה והאבדת את הנפש ההוא מקרב עמה:

STRENGTH: Fasting is a test of, and encouragement towards, my ability to master my physical self through mental focus.

REFLECTION: While fasting, I attempt to think about my situation and place in life, where I have been and where I am going.

ספר החינוך מצוה שיז

לשבות מכל מלאכה ביום הכיפורים, שנאמר [ויקרא כ"ג, ל"ב] שבת שבתון הוא לכם. וכבר כתבתי מה שאמרו זכרונם לברכה [שבת כ"ה ע"א] האי שבתון עשה הוא. כלומר שפירושו כאילו יאמר שיבתו ביום זה.

משרשי המצוה על צד הפשט, כדי שלא נהיה טרודים בשום דבר ונשים כל מחשבתינו וכל כוונותינו לבקש מחילה וסליחה מאת אדון הכל ביום זה, שהוא נכון לסליחת העוונות מיום שנברא העולם, וכמו שכתבתי באחרי מות מצות עשה א'.

ATONEMENT: While I do not believe in atoning to God, I do believe we should take time to ponder our failings, both to make amends and to improve ourselves.

רמב"ם הלכות תשובה פרק ב

הלכה ב

ומה היא התשובה הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד שנאמר יעזוב רשע דרכו וגו', וכן יתנחם על שעבר שנאמר כי אחרי שובי נחמתי, ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם שנאמר ולא נאמר עוד אלהינו למעשה ידינו וגו', וצריך להתודות בשפתיו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו.

הלכה א

אי זו היא תשובה גמורה, זה שבא לידו דבר שעבר בו ואפשר בידו לעשותו ופירש ולא עשה מפני התשובה, לא מיראה ולא מכשלוך כח, כיצד? הרי שבא על אשה בעבירה ולאחר זמן נתייחד עמה והוא עומד באהבתו בה ובכח גופו ובמדינה שעבר בה ופירש ולא עבר, זהו בעל תשובה גמורה, הוא ששלמה אמר "וזכור את בוראיך בימי בחורותיך", ואם לא שב אלא בימי זקנותו ובעת שאי אפשר לו לעשות מה שהיה עושה, אף על פי שאינה תשובה מעולה, מועלת היא לו, ובעל תשובה הוא, אפילו עבר כל ימיו ועשה תשובה ביום א מיתתו ומת בתשובתו כל עונותיו נמחלין שנאמר עד אשר לא תחשך השמש והאור והירח והכוכבים ושבו העבים אחר הגשם שהוא יום המיתה, מכלל שאם זכר בוראו ושב קודם שימות נסלח לו.

הלכה ג

כל המתודה בדברים ולא גמר בלבו לעזוב הרי זה דומה לטובל ושרץ בידו שאין הטבילה מועלת לו עד שישליך השרץ, וכן הוא אומר ומודה ועוזב ירוחם, וצריך לפרוט ב את החטא שנאמר אנא חטא העם הזה חטאה גדולה ויעשו להם אלהי זהב.

HEALTH: It is possible that fasting for one day a year helps to clear out our digestive system, leading to health benefits.

VARIETY: It is all too easy to lead a life in which every day is the same. Fasting on Yom Kippur ensures that at least one day per year will be very different.