

"ועניתם את נפשותיכם" מדוע ?

1. רמב"ם - הלכות תשובה פרק א

(א) כל המצוות שבתורה, בין עשה בין לא תעשה, אם עבר אדם על אחת מהן, בין בזדון בין בשגגה - כשיעשה תשובה וישוב מחטאו, חייב להתוודות לפני האל ברוך הוא, שנאמר "איש או אישה כי יעשו... והתוודו את חטאתם אשר עשו" (במדבר ה, ו-ז); זה וידוי דברים, וידוי זה מצות עשה:

(ב) כיצד מתוודה, אומר אנא ה' חטאתי עויתי פשעתי לפניך, ועשיתי כך וכך, והרי נחמתי ובושתי במעשיי, ולעולם איני חוזר לדבר זה. זה הוא עיקרו של וידוי; וכל המרבה להתוודות ומאריך בעניין זה, הרי זה משובח:

פרק ב

(י) הוידוי שנהגו בו כל ישראל - אבל אנחנו חטאנו, והוא עיקר הוידוי.

2. (145) סדור תפלה - נוסח ספרד - סדר תפילת יום הכפורים

אלהינו ואלהי אבותינו, תבוא לפניך תפלתנו, ואל תתעלם מתחנונתנו, שאין אנו עזי פנים וקשי ערף לומר לפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא חטאנו, אבל אנחנו ואבותינו חטאנו:

אלהי, עד שלא נוצרתי איני כדאי, ועכשיו שנוצרתי קאלו לא נוצרתי, עפר אני גחיי קל וחמר במיתתי, הרי אני לפניך ככלי מלא בושה וקלמה:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי שלא אֶחטא עוד, ומה שחטאתי לפניך מחק ברחמיך הרבים, אבל לא על ידי יסורים וחללים רעים:

3. ספר משלי פרק כא, כט

הֵעֵז אִישׁ רֶשַׁע בְּפָנָיו וַיִּשָּׂר הוּא יַבִּין דָּרְכוֹ.

4. (1) תלמוד בבלי מסכת ביצה דף כה/ב

אמר רבי שמעון בן לקיש שלשה עזין הן ישראל באומות כלב בחיות תרנגול בעופות ויש אומרים אף עז בבהמה דקה ויש אומרים אף צלף באילנות

5. ספר ויקרא פרק טז

[ל] פִּי בְיוֹם הַזֶּה יִכְפֹּר עֲלֵיכֶם לְטַהֵר אֶתְכֶם מִכָּל חַטֹּאתֵיכֶם לִפְנֵי יְהוָה תִּטְהָרוּ:

[לא] שַׁבַּת שְׁבִתוֹן הִיא לָכֶם וְעֵינֵיכֶם אֶת נַפְשֵׁיכֶם חֲקַת עוֹלָם

6. ספורנו

לפני ה' תטהרו. אבל השגת הטהרה והסליחה הגמורה תהיה לפני ה' בלבד וזה בוידי ותשובה, שהוא לבדו ידע אמתתם ובשביל כך: שבת שבתון היא לכם. על היפך הן ביום צומכם תמצאו חפץ:

7. ספר ישעיה פרק נח

[ג] לָמָּה צָמְנוּ וְלֹא רָאִיתָ עֲנִינוּ נִפְשָׁנוּ וְלֹא תָדַע הֵן בְּיוֹם צָמְכֶם תִּמְצְאוּ חֶפֶץ.

8. תרגום יונתן

(ג) אמרין למא אנחנא צימין וקדמך גלי מסגפין ונפשנא וקדמך ידיע נביא אמר להון הא ביום תעניתכון אתון תבעין צרכיכון וכן תקלתכון אתון מקרבין:

9. רמב"ם יד החזקה - הלכות שביבת עשור פרק א

(ד) מצות עשה אחרת יש ביום הכיפורים, והיא לשבות בו מאכילה ושתייה, שנאמר "תענו את נפשותיכם" (ויקרא טז, כט), מפי השמועה למדו, עינוי שהוא לנפש זה הצום; וכל הצם בו, קיים מצות עשה. וכל האוכל ושותה בו, ביטל מצות עשה, ועבר על לא תעשה, שנאמר "כי כל הנפש אשר לא תעונה, בעצם היום הזה - ונכרתה" (ויקרא כג, כט); מאחר שענש הכתוב כרת למי שלא נתענה, למדנו שמוזהרין אנו בו על אכילה ושתייה. וכל האוכל או השותה בו בשוגג, חייב קרבן חטאת קבועה:

(ה) וכן למדנו מפי השמועה, שאסור לרחוץ בו או לסוך בו או לנעול את הסנדל או לבעול. ומצוה לשבות מכל אלו, כדרך ששבת מאכילה ושתייה, שנאמר "שבת שבתוך" (ויקרא טז, לא; ויקרא כג, לב) - שבת לעניין מלאכה, ושבתון לעניינים אלו.

(ו) כשם ששבות מלאכה בו, בין ביום בין בלילה - כך שבות של עינוי, בין ביום בין בלילה.

10. מאורות הראי"ה לירח האיתנים / בין יוה"כ לסוכות

התשובה וכל ההליכות המעשיות שלה, עם הרוח הכללית השולטת בעיקרה בימים המיוחדים לתשובה, עם גודל התועלת שלה לזכך את הנפשות, לעדן את הרוח ולטהר את המעשים מכעורים, היא מוכרחת להיות סופנת עמה איזו חולשה, שלא נמלט ממנה אפילו הגבור שבגבורים.

כשמקמצים את עז הרצון, כשכופפים את עז החיים, ע"י הסלידה הפנימית, והנטיה לשוב מכל חטא, מתקמץ ג"כ

הרצון של הטוב, עז החיים הטהורים מתחלש גם הוא. נמצא האדם סובל מטהרתו המוסרית חולשה כזאת, שסובל חולה שהתרפא ע"י הזרמה אלקטרית, שאמנם גרשה את הארס שבמחלתו, אבל החלישה את הכח החי והבריא שבו. שבים, ע"כ, ימים של שמחת קדש, של חדות נפש 226, לקומם את הרצון הטוב ועז החיים הטהור. אז תהיה התשובה שלמה.

11. מאורות הראי"ה לירח האיתנים / דרשות לשבת תשובה / א - ואני בתומי תמכת בי ותציבני לפניך לעולם

אך מה שאמר ב"לב טהור" לשון בריאה "ורוח נכון" רק "חדש" (שם שם, יב), היינו שהחטאים בכללם באים בשני דרכים מפני שהלב חומד וע"ז יתפתה השכל לומר לרע טוב בענין השוגג או המזיד, אע"פ שיודע שהוא רע מ"מ לא ינזר ממנה מכח תאותו, ומאבד נפשו מפני יצרו, ר"ל גם מפני השכל שמשחשש לפעמים לחשוב אשר לא כן. אך ההבדל ביניהם הוא, כי הלב והתאוה הם בעצמם בהמיים ורעים אלא שע"י ההרגל יכול האדם להפכם. א"כ מי שמוסיף סרה להוסיף רע על רעתו המה מתעצמים כ"כ ברע עד שאפי' ברצונו אח"כ להיטיב יכבד עליו מאד, אם לא שהקב"ה עוזרו לשנות טבעו ולכופו לדרך טוב. אך השכל באמת הוא טוב וישר והלואי שילך האדם ע"פ שכל שיורה לו דעת התורה בעזרת השכל הישר, אלא שאפשר ע"י ריבוי מעשים אשר לא טובים מטמטם את הלב והשכל מתפסד. אך מ"מ ע"י התשובה הרבה יותר קל להשיב את השכל לדרך נכון מהרצון, כי הרצון הולך אחר יסודו הבהמי וכשנתחזק עוד נוסף עליו רעה ומבוכה והשכל הולך אחר היסוד הנפשי, א"כ הלב צריך בריאה חדשה, אך הרוח דהיינו השכל שנתקלקל אין צריך אלא חידוש.

12. אורות הקודש / מבוא ג' - תורת ההתפתחות בחכמת הקודש

המגמה העליונה, באיכותה, הוא רצון העולם, המתגלה בתור נפש החיים שבהויה, בתור רצון פועל ושוטף, שסעיפיו מתגלים בכל, בדצח"מ, בכל פרטים, ובכללי כללים, שמגמה יש לרצון זה להתעלות 20.

13. מאורות הראי"ה לירח האיתנים / ליום הכפורים

ועיניתם את נפשותיכם בתשעה לחודש בערב' (ויקרא כג, כז), וכי בתשיעי מתענין והלא בעשירי מתענין, אלא כל האוכל ושותה בתשיעי מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי (ברכות שם). תוכן התשובה הוא בשני

ענינים: להשיב את אבידת רגשותיו הטובים שנפרצו גדדיהם, ולזאת תועיל הפרישות מההנאות החומריות ודרכי העולם, שיתבונן בדרכי המוסר והעבודה ליסר נפשו באהבת השם ית' ויראתו. והשני הוא ההרגל, להתרגל בפועל ללכת בדרך טובים, שלא להמשך אחר תאותיו שלא כדרך ד'. וזאת התשובה נשלמת ביחוד דוקא בהיותו עסוק בעניני העולם ותאותיו החומריות לפי המדה הנאותה. ובהיותו מתרחק מדרכי העיון וחיי ההתבודדות ובכל זאת לא תסור ממנו תומתו לפרוש מכל דבר שלא כתורה, זאת היא השלמת התשובה, שתוסיף תת כח אל התשובה העיונית לרומם מעלתה. ע"כ עיוה"כ ג"כ מעותד ומוכן הוא לתשובה, אבל תשובתו היא התשובה המעשית ההרגלית, דומה לדברי חז"ל (יומא פו, ב) באותו פרק באותו מקום וכו'. ע"כ תגמר תשובתו דוקא ע"י אכילה ושת' והשתתפות בעסקי חומריות, ועכ"ז תהי' הכל כתורה וכמצוה. ע"כ כל האוכל ושותה בתשיעי מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי, שבזה הוא מרומם ג"כ את תשובתו שבעשירי. כי בהשארה רק עיונית, לא תגיע לתכליתה, כ"א בהצרפה למעשה.

14. משנה מסכת יומא פרק ח

אמר רבי עקיבא, אשריכם ישראל, לפני מי אתם מטהרין, ומי מטהר אתכם, אביכם שבשמים, שגאמר, (יחזקאל לו) וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם. ואומר, (ירמיה יז) מקוה ישראל יי, מה מקוה מטהר את הטמאים, אף הקדוש ברוך הוא מטהר את ישראל:

15. ספר נצח ישראל - פרק נו

אבל מצד בחינת אמתתם הם אל השם יתברך, ובצד הזה יש להם סלוק חטא לגמרי. כי הוא יתברך מקוה טהרה, ואין כאן הבדל מאתו, ובזה הוא מטהר ישראל אשר הם דביקים בו. וכדכתיב (ירמיה יז, יג) "מקוה ישראל ה'", ואמרו זכרונם לברכה במסכת יומא (פה ע"ב) מה מקוה מטהר טמאים, אף הקב"ה מטהר את ישראל. וזה כי המקוה נקרא בשם הזה, מפני שנקוים ונאספים המים לתוכו. והוא יתברך נקוים אליו כל המציאות, ולכך הוא מטהר את כל אשר נקוה ונאסף אליו. וישראל נקוים בפרט אל השם יתברך כמו שאמרנו, לכך מטהר אותם. ולפיכך אמר 'הואיל ותליתם

עצמכם בי, "אם יהיו חטאיכם כשנים וגו'". ומאחר כי הוא יתברך מטהר ישראל מחטאם, ולפיכך לעתיד כאשר יהיו ישראל דבוקים בו יתברך, יהיו מסולקים מן החטא, וכאילו לא חטאו, וכדכתיב (ר' ירמיה נ, כ) "ביום ההוא יבקש עון יהודה וגו'":

16. מדרש תנחומא פקודי פרק יא

ואימתי נאמר לו למשה לעשות את המשכן ביום הכפורים לפי שעלה משה להר ג' פעמים ועשה שם מאה ועשרים יום מששה בסיון שעלה לשם עד יום הכפורים שהוא עשרה בתשרי ואותו היום נאמר (שמות לב) וינחם ה' על מעשה העגל אותו היום אמר לו סלחתי כדברך ואותו היום נאמר לו ועשו לי מקדש (שם כח) ובו ביום אמר לו וסלחת לעונינו ולחטאתנו ונחלתנו (שם לד) היום הזה תנחילונו סליחה לדורות ובו ביום אמר לו הקב"ה כי ביום הזה יכפר עליכם (ויקרא טז)

17. שפת אמת ספר דברים - ליום כפור -

יום הכפורים יום סליחה ומחילה בכלל ובפרט ויש בו סליחות חטא העגל כמ"ש ז"ל בפסוק וביום פקדי ופקדתי שאין פקודה שאין בו מחטא העגל והטעם לפי שעי"ז נסבבו אח"כ כל החטאים.