

**"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 אנה ה' חטאתי עוונתי 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. סדר תפילת יום הכפורים**

**יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי שלא אֶחְטֵא עוד, ומה שֶׁחָטָאתִי לְפָנֶיךָ מִחֻק בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים, אָבֵל לֹא עַל יְדֵי יְסוּרִים וְחֲלִיִּים רָעִים:**

**3. ספר ויקרא פרק טז**

[ל] **כִּי בַיּוֹם הַזֶּה יִכַּפְּרוּ עֲלֵיכֶם לְטָהֵר אֶתְכֶם מִכָּל חַטֹּאתֵיכֶם לִפְנֵי יְהוָה תִּטְהַרוּ: [לא] שֶׁבֶת שִׁבְתוֹן הִיא לְכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת נַפְשׁוֹתֵיכֶם חֻקַּת עוֹלָם**

**4. 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:

**5. ספר ישעיה פרק נח**

[ג] **לְמָה צָמְנוּ וְלֹא רָאִיתָ עֵינֵינוּ נִפְשָׁנוּ וְלֹא תָדַע הֵן בַּיּוֹם צָמְכֶם תִּמְצְאוּ חֶפֶץ.**

**6. רמב"ם יד החזקה - הלכות שביית עשור פרק א**

(ד) מצות עשה אחרת יש ביום הכיפורים, והיא לשבות בו מאכילה ושתייה, שנאמר "תענו את נפשותיכם" (ויקרא טז, ה) וכן למדנו מפי

השמועה, שאסור לרחוץ בו או לסוך בו או לנעול את הסנדל או לבעול. ומצוה לשבות מכל אלו, כדרך ששבות מאכילה ושתייה, שנאמר "שבת שבתון" (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.

**7. מאורות הרא"ה / דרשות לשבת תשובה**

אך מה שאמר ב"לב טהור" לשון בריאה "ורוח נכון" רק "חדש" (שם שם, יב), היינו שהחטאים בכללם באים בשני דרכים מפני שהלב חומד ועי"ז יתפתה השכל לומר לרע טוב בענין השוגג או המזיד, אע"פ שיודע שהוא רע מ"מ לא ינזר ממנה מכח תאוותו, ומאבד נפשו מפני יצרו, ר"ל גם מפני השכל שמשתבש 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.

**8. מאורות הרא"ה לירח האיתנים / ליום הכפורים**

'ועניתם 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 גדריהם, 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 תאוותיו שלא כדרך ד'. וזאת התשובה נשלמת ביחוד דוקא בהיותו עסוק בעניני העולם ותאוותיו החומריות לפי המדה הנאותה. ובהיותו מתרחק מדרכי העיון וחי 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 ושתי' 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 בהשאר רק עיונית, לא תגיע לתכליתה, כ"א בהצרפה למעשה.

**9. משנה מסכת יומא פרק ח**

אמר רבי עקיבא, אֲשֶׁרֵיכֶם יִשְׂרָאֵל, לִפְנֵי מִי אַתֶּם מְטַהְרִין, וּמִי מְטַהֵר אֶתְכֶם, אָבִיכֶם שְׁבַשְׂמִים, שְׁנֹאֲמֵר, (יחזקאל לו) וְזָרְקֵתִי עֲלֵיכֶם מִים טְהוֹרִים וְטַהַרְתֶּם. וְאֹמַר, (ירמיה יז) מִקְוֵה יִשְׂרָאֵל יֵי, מִה מְקוֹה מְטַהֵר אֶת הַטְּמָאִים, אִף הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מְטַהֵר אֶת יִשְׂרָאֵל:

**10. 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, ג) "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 שנקיים ונאספים המים לתוכו. והוא יתברך נקיים אליו כל המציאות, ולכך הוא מטהר את כל אשר נקוה ונאסף אליו. וישראל נקיים 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 ג, כ) "ביום ההוא יבקש עון יהודה וגו'":

**11. 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 תנחילנו סליחה לדורות ובו ביום אמר לו הקב"ה כי ביום הזה יכפר עליכם (ויקרא טז)

**12. 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 שע"ז נסבבו אח"כ כל החטאים.