## עינוי הנפש ביום הכיפורים

**ויקרא פרק כג, כז-לב**

אַךְ בֶּעָשׂוֹר לַחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי הַזֶּה יוֹם הַכִּפֻּרִים הוּא מִקְרָא קֹדֶשׁ יִהְיֶה לָכֶם **וְעִנִּיתֶם אֶת נַפְשֹׁתֵיכֶם** וְהִקְרַבְתֶּם אִשֶּׁה לה'

**וְכָל מְלָאכָה לֹא תַעֲשׂוּ** בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה כִּי יוֹם כִּפֻּרִים הוּא לְכַפֵּר עֲלֵיכֶם לִפְנֵי יְקֹוָק אֱלֹהֵיכֶם:

כִּי כָל הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר לֹא תְעֻנֶּה בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה **וְנִכְרְתָה מֵעַמֶּיהָ**:

וְכָל הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר תַּעֲשֶׂה כָּל מְלָאכָה בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה **וְהַאֲבַדְתִּי אֶת הַנֶּפֶשׁ הַהִוא מִקֶּרֶב עַמָּהּ:**

**כָּל מְלָאכָה לֹא תַעֲשׂוּ** חֻקַּת עוֹלָם לְדֹרֹתֵיכֶם בְּכֹל מֹשְׁבֹתֵיכֶם:

שַׁבַּת שַׁבָּתוֹן הוּא לָכֶם **וְעִנִּיתֶם אֶת נַפְשֹׁתֵיכֶם** בְּתִשְׁעָה לַחֹדֶשׁ בָּעֶרֶב מֵעֶרֶב עַד עֶרֶב תִּשְׁבְּתוּ שַׁבַּתְּכֶם:

**תלמוד בבלי מסכת יומא דף עד עמוד ב**

תנו רבנן: תענו את נפשתיכם, יכול ישב בחמה או בצנה כדי שיצטער, תלמוד לומר וכל מלאכה לא תעשו. מה מלאכה - שב ואל תעשה, אף ענוי נפש - שב ואל תעשה...

תניא אידך: תענו את נפשתיכם יכול ישב בחמה ובצנה ויצטער - תלמוד לומר וכל מלאכה לא תעשו, מה מלאכה - דבר שחייבין עליו במקום אחר...

ואם נפשך לומר: הרי הוא אומר והאבדתי את הנפש ההיא - ענוי שהוא אבידת הנפש, ואיזה זה - זה אכילה ושתיה. מאי ואם נפשך לומר? - וכי תימא: בעריות קא מישתעי קרא - הרי הוא אומר והאבדתי הנפש ענוי שיש בו אבידת נפש, ואי זה זה - זה אכילה ושתיה.

דבי רבי ישמעאל תנא: נאמר כאן ענוי ונאמר להלן ענוי, מה להלן ענוי רעבון - אף כאן ענוי רעבון, - ונילף מאם תענה את בנתי! - דנין ענוי דרבים מענוי דרבים, ואין דנין ענוי דרבים מענוי דיחיד. - ונילף מענוי דמצרים, דכתיב וירא את ענינו ואמרינן: זו פרישות דרך ארץ! - אלא, דנין ענוי בידי שמים מענוי בידי שמים, ואין דנין ענוי בידי שמים מענוי בידי אדם.

**אכילת המן**

המאכלך מן במדבר למען ענתך, רבי אמי ורבי אסי; חד אמר: אינו דומה מי שיש לו פת בסלו למי שאין לו פת בסלו, וחד אמר: אינו דומה מי שרואה ואוכל למי שאינו רואה ואוכל. אמר רב יוסף: מכאן רמז לסומין שאוכלין ואין שבעין.

אמר אביי: הלכך, מאן דאית ליה סעודתא - לא ליכלה אלא ביממא. אמר רבי זירא: מאי קרא - טוב מראה עינים מהלך נפש. אמר ריש לקיש: טוב מראה עינים באשה יותר מגופו של מעשה, שנאמר טוב מראה עינים מהלך נפש...

תניא אידך: גד - שמגיד להם לישראל אי בן תשעה לראשון ואי בן שבעה לאחרון.

לבן - שמלבין עונותיהן של ישראל.

תניא, רבי יוסי אומר: כשם שהנביא היה מגיד להם לישראל מה שבחורין ומה שבסדקין, כך המן מגיד להם לישראל מה שבחורין ומה שבסדקין. כיצד? שנים שבאו לפני משה לדין זה אומר: עבדי גנבת, וזה אומר: אתה מכרתו לי. אמר להם משה: לבוקר משפט. למחר אם נמצא עומרו בבית רבו ראשון - בידוע שזה גנבו, אם נמצא עומרו בבית רבו שני בידוע שזה מכרו לו.

 וכן איש ואשה שבאו לפני משה לדין. זה אומר: היא סרחה עלי, והיא אומרת: הוא סרח עלי. אמר להם משה: לבקר משפט. למחר, אם נמצא עומרה בבית בעלה - בידוע שהיא סרחה עליו, נמצא עומרה בבית אביה - בידוע שהוא סרח עליה...

והיה טעמו כטעם לשד השמן אמר רבי אבהו: מה שד זה תינוק טועם בה כמה טעמים - אף המן כל זמן שישראל אוכלין אותו - מוצאין בו כמה טעמים. איכא דאמרי: לשד ממש, מה שד זה מתהפך לכמה גוונין - אף המן מתהפך לכמה טעמים...

תנו רבנן: לחם אבירים אכל איש - לחם שמלאכי השרת אוכלין אותו, דברי רבי עקיבא. וכשנאמרו דברים לפני רבי ישמעאל אמר להם: צאו ואמרו לו לעקיבא: עקיבא טעית! וכי מלאכי השרת אוכלין לחם? והלא כבר נאמר לחם לא אכלתי ומים לא שתיתי אלא מה אני מקיים אבירים - לחם שנבלע במאתים וארבעים ושמונה אברים. אלא מה אני מקיים ויתד תהיה לך על אזנך (ויצאת שמה חוץ) - דברים שתגרי אומות העולם מוכרין אותן להם...

שאלו תלמידיו את רבי שמעון בן יוחי: מפני מה לא ירד להם לישראל מן פעם אחת בשנה? אמר להם: אמשול לכם משל: למה הדבר דומה - למלך בשר ודם שיש לו בן אחד. פסק לו מזונותיו פעם אחת בשנה, ולא היה מקביל פני אביו אלא פעם אחת בשנה. עמד ופסק מזונותיו בכל יום, והיה מקביל פני אביו כל יום. אף ישראל, מי שיש לו ארבעה וחמשה בנים היה דואג ואומר: שמא לא ירד מן למחר ונמצאו כולן מתים ברעב, נמצאו כולן מכוונים את לבם לאביהן שבשמים. דבר אחר: שהיו אוכלין אותו כשהוא חם, דבר אחר: מפני משאוי הדרך.

**האכילה במצרים**

זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חנם, רב ושמואל; חד אמר: דגים, וחד אמר: עריות. מאן דאמר דגים - דכתיב נאכל, ומאן דאמר עריות - דכתיב חנם.

ולמאן דאמר עריות - הא כתיב נאכל! - לישנא מעליא נקט, דכתיב אכלה ומחתה פיה ואמרה לא פעלתי און. ולמאן דאמר דגים, מאי חנם? דהוו מייתין להו מהפקירא. דאמר מר: כשהיו ישראל שואבין מים הקדוש ברוך הוא מזמין להם בתוך המים דגים קטנים בכדיהן.

...בשלמא למאן דאמר עריות היינו דכתיב וישמע משה את העם בכה למשפחותיו - על עסקי משפחותיו שנאסרו להם לשכב אצלם, אלא למאן דאמר דגים - מאי בוכה למשפחותיו? הא והא הואי....

את הקשאים ואת האבטחים, רבי אמי ורבי אסי: חד אמר: טעם כל המינין טעמו במן, טעם חמשת המינין הללו לא טעמו בו. וחד אמר: טעם כל המינין טעמו טעמן וממשן, והללו - טעמן ולא ממשן.

**הצום והקולות הפנימיים** שער הכוונות, דרושי יום הכיפורים דרוש א

לפי שהתענית נקרא צו"ם וצום בגי' קול כי הוא ממשיך ה' קולות הפנימיים העליונים ע"י ה' צומות אלו מאכילה ושתיה וכו' הגופניים....

והנה זה עצמו הוא סוד התענית כנודע מס"ה פ' תרומה כי ביום התענית כל האברים נזונים ממזון שמשלח המוח בהם נמצא כי ע"י התעני' וענוים הה' אלו נמשכין אליה ה' קולות ומזונות רוחנים שהם הה' תפלות מן המוחי' אשר בה' קצוות אימא ממש כמו שיתבאר עניינם לקמן בע"ה.

וז"ס מ"ש הכתוב כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כו' ר"ל כי בשאר ימות השנה זו"ן נק' אדם חיים וניזונים ע"י הלחם הגופני שהוא סוד ג' הויו' העולים בגי' לחם כמבואר אצלינו בסוד המוציא לחם מן הארץ בסעודות שבת אבל אינו על הלחם הגופני לבדו רק בשיתוף מוצא פי ה' שהוא פנימיו' ורוחניו' בסו' הבל היוצא מפי ה' המשתתף עמו

וזמ"ש כי לא על הלחם לבדו והוסיף מלת לבדו לשלול שאינו לבדו רק בשיתוף מוצא פי ה' אבל ביוה"כ אין בו אכילת לחם רק מוצא פי הה' קולות הרוחניים הפנימיים הנז'. גם רמז באומרו מוצא כי הוא אותיו' צומ"א שהו' תרגומו של תענית כי ע"י התעני' ניזון ממוצא פי ה' שהו' אכיל' פנימית ורוחנית בסוד קו"ל והבל היוצא מפה העליון כנז'.