

## וענייתם את נפשתיכם

בתשעה לחדש בערב מערב עד ערב תשבתו שבתכם: וכי בתשעה מתענין? והלא בעשרה מתענין! אלא לומר לך: כל האוכל ושותה בתשיעי, מעלה עליו הכתוב כאילו מתענה תשיעי ועשירי. מאי טעמא?

אומר הזהר הקדוש שכל מצוה מתחלקת לשלוש: מחשבה, דיבור ומעשה.

אנו מבקשים בערב שבת לפני הקידוש "שפע וברכה... לעבדך באמת ולשמור את כל שבתות קדשך... במחשבה ודיבור ומעשה, ביראה ואהבה ושמחה.

קשר לנו הכתוב אלו לאלו.

**היראה**, מהמחשבה לפני מי אנחנו עומדים, לפני מלך מלכי המלכים.  
**האהבה לדבר** בשבחיו לאחר שמתחילים להשיג ולהבין שהוא תכלית הטוב והוא המטיב, ממנו לא תבוא הרעה.  
**השמחה בקיום ומעשה** המצוות שהן הוראות השימוש לחיי העולם מפי היצרן.

ובחזרה לשאלתנו

המעשה ביום הכיפורים הוא התענית עם חמישה עיניים.

הדיבור הוא התפילה כל היום בבית ה'.

המחשבה היא בסעודה המפסקת בזמן שאדם ממלא כרסו במיני מטעמים, הוא מתחיל לחשוב על הצום הקרב ובא, ונעשה כבר מתענה בזה העינוי בעודו אוכל.

אין סובלים מן החושך ללא ידיעת האור, או מהעניות ללא ידיעת העשרות.

אדם שהיה עשיר וירד מנכסיו סובל אלף מונים מאחד שהיה עני כל חייו.

על כן קבעו לנו חכמים להרבות בסעודה בערב יום כיפור על מנת שנשיג את גודל העינוי שבתענית.