

The Mitzvah to Eat on Erev Yom Kippur:

How many meals must one have?

Should they be with bread?

Question: May one take "Easy Fast" pills or syrup, which enable one to endure the fast more easily, before the onset of the fast of Yom Kippur or should one act stringently?

Source:

פרשת אמור - חומש ויקרא - פרק כג

אַך בַּעְשְוֹר לַחַּרֶשׁ הַשְּׁבִיעִי הַנֶּה יְוֹם הַבִּבַּבְיִם הוּא מַקְרָא־קֹֹדֶשׁ יִהְיֶהְ לָבֶׁם וְעִנִּיתֶם אֶת־נַפְשְׁתִיכֵם וֹהְנָתְ הָעָבֶּה בְּעָבֶּם הַיְּוֹם הַנָּה וְנִכְרְתָה מֵעַפֵּיהָ: בּ שַׁבַּׁת וְהַלְּרָב מַעָרָב עַר־עָרָב הִשְׁבְּחִוּ שַׁבַּחְּכֵם: פּ שְׁבָּתוֹן הוּא לָבֶם וְעִנִּיתֵם אֶת־נַפְשְׁתִיכֵם בְּתִשְׁעָה לַחֹרֶשׁ בְּעָרָב מֵעֵרָב עַר־עָרָב הִשְׁבְּחִוּ שַׁבַּחְּכֵם: פּ שְׁבָּתוֹן הוּא לָבֶם וְעִנִּיתֵם אֶת־נַפְשְׁתִיכֵם בְּתִשְׁעָה לַחֹרֶשׁ בְּעָרֵב מֵעֵרֶב עַר־עָרֶב הִשְׁבְּחִוּ שַׁבַּחְּכֵם: פּ

But on the tenth of this seventh month, it is a day of atonement, it shall be a holy occasion for you; you shall afflict yourselves, and you shall offer up a fire offering to the Hashem. You shall not perform any work on that very day, for it is a day of atonement, for you to gain atonement before the Hashem, your God. For any person who will not be afflicted on that very day, shall be cut off from its people.

יום הכיפורים פרק שמיני יומא

ר מצוה

: 85

מסורת הש"ם

א) כ"ה דף ט,, ב) וג"ל שבתות! ג) וג"ל שבתות ימים טובים וכ"ל <u>בכ"ה ט,</u> וכן ברי"ף ורא"ש, ד) וג"ל ה) ברכות דף ח: פסחים דף סח: ר"ה דף ט., ו) ברכום דף לו:, ששם סוכה דף לה. ח) ברכות דף לו: מ"ש,

תורה אור השלם 1. שבת שבתון הוא לכם ועניתם את נפשתיכם בתשעה לחדש בערב מערב עד ערב תשבתו שבתכם: ערב תשבחו שבהבם: ייכרא כג לב בי (כי תבאו אל האַרץ (ב) בי מבאו אל האַרץ (ב) בי מאַכל בי מאַכל בי מאַכל בי מאַכל בי מאַכל שנים יהָיה שלש שנים יהָיה לבם ערלים לא יאַכל.

<u>ויקראיט נג</u> 3. אָרֶץ אֲשֶׁר לֹא בְּמִסְבָּנָת תַאבֵּל בָּה לָּחָם לֹא תָחָסָר בֹּל בָּה אָרְץ אַשר אָשֶׁר אָכְנֵיה בְּרְוַל ומהַרְרִיהָ מַּחָצֵב נַחשָׁת: דברים חַט

הנהות הב"ח (h) רש"י ד"ה תשכתו כו"לרכויי כל הענויים כראמרן ברים פרקין דף עד פ"ח שבת שבתון כר" חי נמי: (ב) ד"ה כל החוכל כו' בחתו מוחד בחתום שבת איקרי. ובלאו ג"ש נמי נפקא מיניה וביה דכיון דאיקרי שבת מטמא טומאת אוכלין כדתנן בפרק בא סימן (נדה דף נ) כל שחייב - לפנין טיטי הוה ליה כשבת לפונש ואזהרה: תשבתו שבתכם. ומשבת במעשר מטמא טומאת אוכלון אלמה העיא החם נמט וגמרו אין שבחון לא גמר דאיקרי שבח דאינטריך ליה לרבויי כל "הסטין מטמאין טומאת אוכלין די"ל הא

כדחמר ברים פרקין (דף עד) שבתון שבות אי נמי שבת שבתון היא לאו יומא איקרי שבת אלא הכי קאמר מנוח' מרגוע היא לכם והיכא נמי דכתיב שבת שבתון הוא לשון זכר אף לשון מנוחה הוא לשון זכר אבל יומא לא איקרי שבת להכי נקט תשבתו שבתכם יתירא דהוא גופיה איקרי שבת: מיבעיא ליה לכדתניא. לשאר ימים טובים ולא איום כפורים האי: ותנא דעלם עלם. מדאילטריד למעוטי לתוספת החול מעונש והחי ועניתם בתשעה מחי עביד ליה: כל החוכל ושותה וכו'. והכי משמנו קרא ועניתם בתשעה כלומר התקן עלמך בתשעה וששתוכל להתענות בעשרה ומדאפקיה קרא בלשון עינוי לומר לד הרי הוא כאלו מתענה בתשעה: כם פלפלין. אין זה יישוב הדעת שחין זה דרך חכילתו: מיתיבי וכו'. אלמא מאכל קרי ליה: שהפלפלין הייבין בערלה. מין אילן הוא: רטיבא. למיכל: הימלתת. ליטוריג"ה שמפטמים בשמים כתושים בדבש: **מבי** הנדותי. מארץ כוש: שרית. וחין בו משום בישולי נכרים שנאכל כמות

שהפלפלין חייבין בערלה. אין להקשות כמו שחייבין עינוי. על דבר אשר ענה את אשת רעהו ודברים כב: היא גופה בערלה חייבין נמי במעשר וכיון שחייבין במעשר

הוא גופיה שבת איקרי דכתיב יתשבתו שבתכם בשלמא רב פפא לא אמר כרב אחָא בַּרְ יעקב דקרא דכתיב בגופיה עדיף אלא רב אחא בר יעקב מאי מעמא לא אמר ברב פפא מיבעי ליה לכדתניא 10 ועניתם את נפשותיכם בתשעה לחודש יכול יתחיל ויתענה בתשעה ת"ל בערב אי בערב יכול משתחשך ת"ל בתשעה הא כיצד «מתחי ומתענה מבעוד יום מכאן שמוםיפין מחול על הקודש ואין לי אלא בכניםתו ביציאתו מנין ת"ל מערב עד ערב ואין לי אלא יוה"כ "(ימים מובים) מניין ת"ל תשבתו אין לי אלא יו(ימים מובים ישבתות) מנין ת"ל שבתכם הא כיצד כל מקום שנאמר שבות מכאן שמוסיפין) מחול על הקודש ותנא (מבאן שמוסיפין) דעצם עצם האי בתשעה לחודש מאי עביד ליה מיבעי ליה לכדתני חייא בר רב מדיפתי דתני חייא בר רב מדיפתי יועניתם את נפשותיכם בתשעה וכי בתשעה מתענין והלא בעשור מתענין אלא לומר לך יכל האוכל ושותה בתשיעי מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי: אכל אוכלין שאיז ראויז לאכילה: יאמר רבא כם פלפלי ליה נמי בטיניה משום דטיקר שחיקתו כדי לטבל בו אבל פלפלין דאפי' בתר

ברטיבתא הא ביבישתא אבל ה"ר שמעון מיינביל"א הקשה מהא דאמרי בפ' בכל מערבין (<u>שירובין דף כת.)</u> זרע גרגיר מתעשר וכו' עד זרע גרגיר למאי חזי שכן ראשונים שלא היה להם פלפלין שוחקין אותו ומטבילין בו את הצלי וא"כ כל שכן פלפלין דעדיפי טפי ואפי' יבישתא חייב במעשר וכיון דחייב במעשר יטמא טומאת אוכלין וי"ל דודאי אותן פלפלין שנשחקין וגובלין חותן במים כשין שעושין לטבל בו דבר הכהו חזו בעינייהו לאכילה וחייבין במעשר ומטמא טומאת אוכלין אבל אותם שלח נגבלו במים שנטחנו ונידוקו כעפרורית בעלמה כעין שעושין לתת לחוך הקדירה הנהו פטורין מן המעשר דלא חזו לאכילה הכי ואין מטמא טומאת אוכלין אי נמי י"ל דורט גרגיר אינו חייב במעשר משום הא מילתא לחוד שמטבילין בו גלי אלא לחחר שחיקתו חזי למיכל נמי בעיניה ומשום הכי חייב במעשר והא דנקט התם ומטבילין בו ללי ולא נקט דאכלי

<u>שביחת עשור הל' ו</u> סמג פשין לב טוש"פ או"ח מי' תרת סעיף ח:

תרכד סטיף ב: בג ג טוש"א או"ח סי' רסא סי' תריב סעיף ה: בו ו טוש"ע הו"ה סי' רג בז ז ח מ מיי' פ"ב מהל' <u>שביתת עשור הל' ו</u> טוש"ע או"ח סי' תריב ממיף ז:

לעזי רש"י ליטוריג"א [ליטוארי"א]. אבקה רפואית ממותקת.

מוסף רש"י

כל האוכל ושותה מעלה עליו ורא הכינו עלמם בתשעה לחדש לעיטי המחרת והרי הוא צעיני כעיטי

Rav Acha bar Yaakov does not derive the warning for afflicting oneself on Yom Kippur from the verse you shall rest your Sabbath, as Rav Pappa does, because he needs that verse for that exposition which was taught in the following Baraisa: עניהָם, יאַת־נפשׁתִיכם בּתשׁעַה לְחֹרָש״ — The Torah states: אווויא You shall afflict yourselves; on the NINTH OF THE MONTH in the evening — from evening until evening — you shall rest your Sabbath. יכול יתחיל ויתענה בתשעה — Now from the beginning of the verse, which reads: and you shall afflict yourselves on the ninth of the month, IT COULD BE thought that ONE MUST BEGIN FASTING ON THE NINTH of the month. [4] תלמור לומר , בערב״ — THE TORAH therefore STATES: IN THE EVENING. מערב יכול משתחשף — And IF the Torah had stated only IN THE EVENING, IT COULD BE thought that one begins fasting only FROM NIGHTFALL. וו פלמוד לומר "בתשעה" — THE TORAH therefore STATES: ON THE NINTH. בתשעה — HOW SO? How can we reconcile these seemingly contradictory indications? מתחיל ומתענה מבעוד יום — HE BEGINS FROM HERE! בפאן שמוסיפין מחול על הַקּוֹרָש- FROM HERE! המאזואס שמוסיפין מחול על הַקּוֹרָשwe learn that we add from the weekday onto the holy. □ ואין לי אַלָא בַבנִיסָתו — and i have thus far learned only that we add from the weekday onto the holy upon [yom kippur's] ARRIVAL, i.e. at the start of Yom Kippur. בּיצִיאָתוֹ מְנֵין — FROM WHERE do we learn that we add from the weekday onto the holy UPON ITS DEPARTURE, i.e. at the end of Yom Kippur, as well? [5] אַלְא יוֹם הַכְּפּוּרִים — AND I HAVE thus far learned that we add from the weekday onto the holy only with regard to Yom KIPPUR. (ימים טובים) — FROM WHERE do we know that we add from the weekday to the weekly SABBATHS^[11] as well? — THE TORAH therefore STATES: YOU SHALL REST.^[12] [שְׁבָּתוֹת] שְׁבָּתוֹת] — I HAVE thus learned ONLY that we add from the weekday onto the holy by SABBATHS. [שבתות) [יְמִים טוֹבִים] — And FROM WHERE do we know that we add from the weekday onto the holy with regard

to the FESTIVALS as well? תַּלְמִּוּד לּוֹמֵר m — THE TORAH therefore STATES: YOUR SABBATH. הא בּיצַד m — HOW IS IT, then, in conclusion? שְׁנָאֶמֵר שְׁבוֹת m — WHEREVER THE TORAH STATES, "REST," i.e. to desist from work, מכאן ש)מוֹסִיפִּין מֵחוֹל עַל הַקּוֹדֶשׁ m — WE ADD FROM THE WEEKDAY ONTO THE HOLX. m

The Gemara asks:

"עֶצֶם" — And the Tanna of the Baraisa cited above, who expounds the expressions this very, this very, [16] הַאָּי עָבִיר לַחֹדֶשׁ" מַאי עָבִיר לַחַּדְשׁ" הַאָּי הַרְּשִׁעָה לַחֹדֶשׁ" — what does he do with this verse: and you shall afflict yourselves; on the ninth of the month? [17]

The Gemara answers:

He needs [that verse] for that exposition of the Baraisa which Chiya bar Rav of Difti teaches: דְּתָנִי חָיָיא בַּר רַב מִדִּיפְתִי — For Chiya bar Rav of Difti taught a Baraisa, which states: "וְעֵנִיתֶם אֶת־נַפְשֹׁתִיכֶם בְּתִשְׁעָה מִהְעַנִין, — The Torah states: AND YOU SHALL AFFLICT YOURSELVES; ON THE NINTH of the month. וְבִי בְּתִשְׁעָה מִהְעַנִין — BUT IS IT ON THE NINTH of the month of Tishrei that we fast? שוור מִהְעַנִין — WHY, IT IS ON THE TENTH of Tishrei (on Yom Kippur) that we fast! Why then does the verse say the ninth? אֶלָא לוֹמֵר לְךְּ הַאוֹבֵל וְשׁוֹתֶה בַּתְשִׁיעִי that עָבָי הַהְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִׁירִי הַבְּתֹוֹב בְּאִילוּ הִתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִׁירִי הַבְּתוֹב בְּאִילוּ הִתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִׁירִי הַבְּתוֹב בְּאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִׁירִי הַבְּתוֹב בְּאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִׁירִי הַבְּתוֹב בְּאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִׁירִי הַבְּתוֹב בּאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִׂירִי הַבְּתוֹב בְאִילוּ הַבְּתוֹב בְאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִירִי הַבְּתוֹב בּאִילוּ הַבְתוֹב בְאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִׁירִי הַבְּתוֹב בּאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעֲשִׁירִי הַבְאַיִּה וֹב בּאִילוּ הַבְּתוֹב בְּאִילוּ הַתְּעַנָּה הְשִׁיעִי וַעְשִּירִי הַבְּאִינִי בּאַרוֹב בּאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעְשִׁירִי הַבְּתוֹב בּאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַבְשִּייִי הַרָּחִב בּאִילוּ הַבְּתוֹב בּאִילוּ הַבְּתוֹב בּאִילוּ הַתְעַנָּה הְשִׁיעִי וַעְשִׁירִי הַבּאוֹב בּאִרוֹב בְאִילוּ הַבְּתוֹב בּאִילוּ הַתְעַנָּה בּאוֹב בּאִילוּ הַבְּתוֹב בּאִרוֹב בּאִילוּ הַרְתוֹב בְּבּאִילוּ הַתְּבְיב בּאִילוּ הַתְּעַנָּה הִיִּיִּה בְּיִייִי הַעָּיִי וַ בְּעִיּיִי הַנְיִי הַיִּיִּב בְּבִּיּתִי וּ בְּעִיּה בְּיִי הַבְּיִי בְּיִי הַבְּיִּב בְּיִי בְּיִי בְּיִי בְּיִי בְּבְּיתִּי בְּבְּתְּיִּי בְּיִי בְּיִי בְּיִי בְּיִי בְּבִי בְּיִי בְּעִּיּי הַיִּיּי בְּיִי בְּיִי בְּיִי בְּיִי בְּיִי בְּיִּבְּי בְּיִי בְּיִּי הְיִי בְּיִי בְּיִּי בְּיִי ב

מור - הל' יום הכיפורים - סי' תר"ד

תני רב חייא בר רב מדיפתי, ועניתם את נפשותיכם בתשעה לחדש (ויקרא כג, למ. וכי בתשעה מתענין והלא בעשרה מתענין, ללמדך שכל האובל ושותה בתשיעי מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי, והכי קאמר קרא הכינו עצמכם בתשיעי לעינוי של מחר. ומדאפקיה רחמנא לאכילה בלשון עינוי, אם כן חשיב כמו עינוי כאילו התענה תשיעי ועשירי, פירוש כאילו נצטוה להתענות בשניהם. והוא מאהבת הקב"ה את ישראל שלא צוה להתענות אלא יום אחד בשנה ולטובתם לכפר עונותיהם, וציום שיאכלו וישתו תחלה כדי שיוכלו להתענות, ושלא להזיק להם העינוי. משל למלך שהיה לו בן יחיד וגזר עליו להתענות יום אחד, וצוה להאכילו ולהשקותו קודם, כדי שיוכל לסבול, וכן נוהגין להרבות בו בסעודה. ומביא במדרש מעשה בשוטר העיר שאמר לעבדו קנה לי דגים ולא שצא אלא דג אחד ונתן בו זהוב, והיה שם יהודי חייט והוסיף עליו עד שהעלוהו לחמשה, ונשאר לחייט. בא העבד אל אדוניו וספר לו כל המאורע, שלח השוטר אחר החייט ואמר לו מה מלאבתך, אמר לו חייט, אמר לו ולמה קנית דג שוה זהוב בחמשה זהובים, ולא עוד אלא שלקחתו מיד עבדי ששלחתיו לקנותו לי. השיב לו, והיאך לא אקננו אפילו בעשרה כדי לאוכלו ביום כזה, שצונו הקב"ה לאכול ולשתות, ושאנו בטוחים שהקב"ה יכפר לנו עונותינו. אמר לו, אם כן יפה עשית, ופטרו והלך לשלום.

פרישה

(כ) וציום שיאכלו וישתו תחלה כדי שיוכלו להתענות בו. ואפשר לומר <u>טעם אמר שהליווי כדי שיאל מכר וגלוי ליווי</u> הקדוש כרוך הוא שליוט ב להסענות מיום העשירי ואם התענה גם כן כתשיעי אם כן לא יהא מכר הליווי אלא יאמרו כל אחד מתענה אימת שילנה ולא ידעו בקדושת יום הכפורים חהו כעין מה שמפיק רמיט בפימן זה שהשיב החייע ואנו בעוחים שהקדוש כרוך הוא יכפר לנו וכו' וזהו דוגמא למה שכתב רמינו טעם דאין לשפות בסוף כל כרכה לעיל פימן קר"ג (2.):

This (eating on Erev Yom Kippur) stems from His great love for His people, for He commanded them to fast only one day a year - for their benefit, so that their sins might be atoned. He commanded them to first eat and drink so that they might fast and the affliction would not harm them.

It is customary to eat fish at the morning meal on Erev Yom Kippur.

The Midrash (Bereshit Rabbah 11) recounts:

R. Tanchuma taught: It once happened in Rome on Erev Yom Kippur that a Jewish tailor went to the market to buy fish. There was only one fish available, but there were two buyers: the tailor and the servant of the Roman governor. Each offered a progressively larger sum until the price reached twelve dinar, which the tailor paid.

During the governor's meal, he asked his servant: "Why did you not bring ash?" The servant replied: "I shall not hide the truth from my master. I went to buy fish, but there was only one available. A Jew and I haggled over it- each of us offering more than the other- until the price reached twelve dinar. Would you have wanted me to spend twelve dinar on a fish?" The governor asked: "Who is this Jew?"

He sent for him and he was brought before him. He asked him: "Why did you, a Jewish tailor, see fit to eat a fish that cost twelve dinar?" The tailor replied: "Sir! We have but one day during which all the sins that we commit throughout the year are atoned for. Shall we not honor that day when it comes?" The governor replied: "Since you have explained your behavior, you may go."

And how did G-d repay the tailor? When he opened the fish, G-d summoned a precious jewel [into the fish] and this provided him with sustenance for all his days.

Although it is a great mitzvah to eat heartily on Erev Yom Kippur, one should be careful to eat only those foods that are easy to digest. We find that some righteous tzaddikim who never gorge themselves the rest of the year - would partake of many light meals throughout the day so as to derive joy in the mitzvah that accompanies each bite of food.

מצות אכילה בערב יום הכפורים

כתוב בתורה (ויקרא כג.) "ועניתם את נפשתיכם בתשעה לחודש בערב". כלומר, מליל עשירי בתשרי, חלה החובה להתענות תענית יום הכפורים. והקשו רבותינו (במסכת ברכות דף ח.) על לשון הפסוק "בתשעה לחודש בערב", שלכאורה היה נכון יותר לכתוב "בעשירי לחודש", וממילא נדע שחובה להתענות כבר מליל עשירי בתשרי, שהרי בכל דיני תורתינו, היום הולך אחר הלילה שלפניו, וכגון ביום השבת, שמזמן שקיעת החמה ביום שישי, נכנסת שבת.

ותירצו רבותינו שהטעם שנכתב בפסוק "בתשיעי לחודש בערב", כדי ללמדינו, שכל האוכל ושותה בתשיעי, מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי. וראוי למעט במלאכה בערב יום הכפורים אינו יום הכפורים, כדי שיוכל להרבות באכילה ושתיה, וכל העושה מלאכה בערב יום הכפורים אינו רואה סימן ברכה לעולם מאותה מלאכה.

The Mitzvah to Eat on Erev Yom Kippur

The Torah (Vayikra 23) states: "And you shall oppress yourselves on the ninth of the month at night," meaning that the obligation to fast on Yom Kippur begins from the night of the tenth of Tishrei. Our Sages (Berachot 8a) inquired about the language of the verse, "The ninth of the month at night," that would it not make more sense to write "the tenth of the month" and we shall understand by default that the obligation to fast begins from the night of the tenth as we find regarding all other laws of the Torah the day begins with the preceding night, as we find by Shabbat which begins from sunset on Friday evening?

Our Sages answered that the reason why the verse states, "The ninth of the month at night," is in order to teach us that anyone who eats and drinks on the ninth of the month, it is considered as if he has fasted for the ninth and tenth of the month. It is preferable to minimize one's workload on Erev Yom Kippur in order that one is able to eat and drink copiously. Anyone who performs work on Erev Yom Kippur shall never see any blessing from the money he earns on that day.

Numerous reasons:

וכמה טעמים נאמרו על מצוה זו. הרא"ש כתב, שהטעם שצונו הקדוש ברוך הוא במצוה זו, שבאהבתו אלינו צוונו להתענות ביום הכפורים כדי לכפר על עוונותינו, וציוה עלינו להתחזק באכילה ושתיה קודם יום הכפורים, כדי שנוכל להתענות למחר.

ובספר שבלי הלקט כתב, להיפך, שכאשר אדם אוכל ושותה בערב יום הכפורים, התענית קשה עליו ביותר, ובזה מקיים מצות "ועניתם את נפשתיכם".

ובספר שפת אמת כתב טעם נוסף, שכאשר אדם אוכל ושותה, הוא שמח וטוב לב, ומתוך כך יראה לפייס את חבירו בערב יום הכפורים.

There are several reasons given for this Mitzvah.

The Rosh writes that the reason Hashem commanded us to perform this Mitzvah is because since Hashem, with all of His love, commanded us to fast on Yom Kippur in order to atone for our sins, He thus commanded us to strengthen ourselves by eating and drinking before Yom Kippur so that we may fast the next day.

The Shiboleh Ha'Leket writes that, on the contrary, when one eats and drinks on Erev Yom Kippur, the fast the next day is harder for him and in this way one fulfills the verse, "You shall oppress yourselves."

The Sefat Emet writes an additional reason, that when one eats and drinks, this gladdens him and as a result he will come to appease his friend on Erev Yom Kippur.

Question to discuss: One who is not fasting, does he still have the mitzvah to eat?

Other reasons:

וָאָם עָבֶר אָדָם עַל מָצֶוַת לֹא תַעֲשָׂה וְעָשָׂה תְשׁוּבָה, יִדְאַג לַעֲוֹנוֹ וְיִכְסוֹף מוֹ דְשׁבִית, כִּי בִשְׁאַר יָמִים טוֹבִים אַנַחַנוּ קוֹבעים סְעוּדָה לְשֹׁמְחָת הַמּצְוָה, כִּי יִגְדַּל וַיִשְׁגַה מָאֹר שָׁכַר הַשַּׁמְחָה עַל הַמּצוֹת, חַיִּי הַנָּפַשׁ וָהָגוּף וָחָיֵי כָּל נוֹצֶר, כְּמוֹ שֶׁנָאֲמֶר (תהלים ל ז) חַיִּים בּרְצוֹנוֹ. כְמוֹ שֶׁנָאֲמֶר (דה־א כט יו) וְעֶתָה עַמְּךְ הַנְּמְצְאוּ פֹה רָאִיתִי בְשָּׁמְחָה לְהָתְנֵדְּב רעל כן אמרו רבותינו זכרונם לברכה (ריה טא) כל הקובע סעודה בערב - לף. ונאמר (דברים כה מו) תחת אשר לא עבדת את יי אלהיף בשמחה יום הפפורים, כאלו נצטוה להתענות תשיעי ועשירי והתעוה בהם, יו ובטוב לבב. ומפני שהצום ביום הפפורים, ותחיבנו לקבוע הסעודה על שמחת המצוה בערב יום הכפורים.

י וָהַשְׁלִּישִׁית, לִמַען נָחַוַק לְהַרְבּוֹת מְפַלָּה וְתְחַנוֹנִים בִּיוֹם הַכְּפּוּרִים ולשית עצות בנפשנו על התשוכה ועקריה.

ויחכה להגיע ליום הכפורים למען יתרצה אל השם יתברף, כִּי רְצוֹנוֹ הראה שמחתו בהגיע זמן כַּפַּרָתוֹ, וַתְהַיָה לוֹ לְעַדָה עַל דְּאָנְתוֹ לְאַשְׁמָתוֹ, ויגונותיו לעונותיו.

- 1. To show his joy for the day of atonement and it is a testimony of his guilty conscience.
- 2. Holiday meal
- 3. To give him strength to do Teshuva.

Do ladies have the mitzvah to eat?

וכתב מרן רבינו הקדוש רבי עובדיה יוסף זצוק"ל, שאף הנשים חייבות במצוה זו להרבות באכילה ושתיה בערב יום הכפורים, ואף על פי שנשים פטורות ממצות עשה שהזמן גרמא, וכאן המצוה היא בקום עשה, לאכול, מכל מקום, מכיון שהרא"ש כתב שטעם המצוה הוא כדי שנתחזק לקראת התענית, והנשים אף הן מחויבות בתענית, אם כן, גם הן שייכות בציווי להתחזק לקראת התענית

Maran Rabbeinu Ovadia Yosef zt"l writes that women are also obligated in this Mitzvah to eat and drink plentifully on Erev Yom Kippur. Although women are exempt from performing positive Mitzvot which are time-bound and in our situation the Mitzvah is to actively go and eat, nevertheless, since the Rosh writes that the reason for this Mitzvah is in order to give us strength for the upcoming fast and women are also obligated to fast, they are also subsequently obligated to strengthen themselves in preparation for the fast.

Summary:

It is a Misva to involve in eating on Ereb Yom Kippur, and one who eats heartily on Ereb Yom Kippur is considered as having fasted both on Ereb Yom Kippur and on Yom Kippur. The Mishna Berura (Rav Yisrael Meir Kagan of Radin, 1839-1933) and the Kaf Ha'haim (Rav Yaakob Haim Sofer, Baghdad-Israel, 1870-1939), in Siman 604, write that one should take time from his Torah learning in order to eat festively on Ereb Yom Kippur.

This obligation applies equally to men and women.

Strictly speaking, one is not required to eat specifically bread on Ereb Yom Kippur, though it is widely accepted to follow the view of the Arizal (Rav Yishak Luria of Safed, 1534-1572) to eat bread, and to ensure to eat an amount that requires reciting Birkat Ha'mazon on the level of Torah obligation (a Ke'besa).

The Kaf Ha'haim records a custom to recite the Beracha of Ha'mosi over two loaves of bread on Ereb Yom Kippur, as we do on Shabbat.

According to the Kabbalists, one should eat on Ereb Yom Kippur the amount one would normally eat in two days. The Kaf Ha'haim adds that one should ensure to eat at least two meals with bread on Ereb Yom Kippur.

This Misva applies only during the day of Ereb Yom Kippur; there is no Misva to eat on the night of Ereb Yom Kippur.

Some have the custom to recite a "Le'shem Yihud" declaration before each meal on Ereb Yom Kippur.

According to some Halachic authorities, it is also a Misva to drink on Ereb Yom Kippur, as indicated in the Gemara's formulation of this obligation ("Whoever eats and drinks on Ereb Yom Kippur..."). It should be noted that according to this view, one fulfills the Misva

only by drinking significant beverages, such as wine, grape juice or beer, but not by drinking water, even flavored water. However, wine should be drunk only in small quantities, and only in the morning, so that one is not inebriated when Yom Kippur begins. This is the ruling of Hacham Bension Abba Shaul (Israel, 1923-1998).

One should eat a respectable, festive meal on Ereb Yom Kippur to celebrate our receiving forgiveness on Yom Kippur. The Ben Ish Hai (Rav Yosef Haim of Baghdad, 1833-1909) wrote that it is proper to eat fish on Ereb Yom Kippur. (This is based upon a famous story told in the Midrash, which is mentioned by the Tur.) He adds that the fish should be eaten specifically in the morning of Ereb Yom Kippur.

Foods that increase the likelihood of nocturnal emissions should not be eaten at all on Ereb Yom Kippur. These include milk, garlic, eggs and sharp-tasting foods. The Mishna Berura notes that it is customary to allow drinking milk with coffee, as this is usually a small amount that will not have an effect upon a person.

"Easy Fast" Pills

"קלי צום"

שאלה :האם מותר ליטול לפני תענית יום הכפורים, קפסולה או סירופ "קלי צום", הגורם לכך שהתענית עוברת ביתר קלות, או שיש להחמיר בזה?

תשובה :בגמרא במסכת יומא (עד:) מבואר כי עיקר העינוי שעליו צותה התורה ביום הכפורים, הוא העינוי של התענית, שישב אדם ולא יאכל ולא ישתה דבר במשך כל היום. ומבואר עוד בגמרא, כי כל האוכל ביום התשיעי, כלומר בערב יום הכפורים, מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי. ופירש רש"י, שצותה התורה שיאכל אדם ביום התשיעי, בכדי שיוכל להתענות ביום העשירי. וכתב רבינו הרא"ש, שכך צותה התורה, להראות את חבתו של הקדוש ברוך הוא לישראל, שאמר להם, הכינו עצמכם לתענית ביום התשיעי, שתתחזקו באכילה ובשתיה כראוי.

למדנו מכאן, שלא צותה התורה על האדם לגרום לעצמו עינויים בקום ועשה, אלא רק בשב ואל תעשה, שלא יאכל אדם ולא ישתה ביום הכפורים. אבל אינו מחוייב להביא לכך שהתענית תעבור עליו ביתר קושי. וכמו שמפורש בגמרא במסכת יומא שם, שלא יאמר אדם, אלך ואשב בחמה, בכדי שיהיה לי חם מאד ואצטער, שאין זה העינוי שעליו צותה התורה ביום זה.

וממילא משמע מן האמור, שמותר לו לאדם להשתמש באמצעים שונים בכדי לגרום לכך שהתענית תעבור עליו ביתר קלות. וכן הדין לגבי נטילת כדור המיקל על התענית, או עשיית סגולות שונות לגרום לכך שהתענית תעבור יותר בקלות, שאין בדבר איסור. ובפרט יש להקל בזה למי שמצטער מאד בתענית, וחש בראשו. וכן פסק מרן רבינו הגדול רבי עובדיה יוסף זצ"ל בשו"ת יביע אומר (ח"ט), שמי שמצטער הרבה בתענית של יום הכפורים, רשאי ליטול כדור קלי צום, כדי שלא ירגיש כל כך בצער התענית.

ויש לציין, כי לפי דברי הרופאים, ישנם אנשים שרגישים מאד בתעניות, והם יודעים כן על סמך נסיונם, שלפעמים מגיעים כמעט לידי עלפון, ולפעמים לאחר התענית הם מרגישים חולשה עצומה, שהדבר נגרם מחוסר איזון במלחים שבגוף, והתרופות הללו המיועדות לסייע בתענית, מכילות מינרלים המסייעים בענין זה, ולכן לאנשים כאלה מומלץ ליטול גלולות או סירופים כיוצא באלו, שלא יבואו חס ושלום לידי סכנה בתענית או לאחריה.

ומכל מקום כתב מרן רבינו זצ"ל בספרו חזון עובדיה, שהגם שיש להקל בנטילת אמצעים קודם הצום, למי שמצטער מאד מהתענית, מכל מקום, ביום התענית עצמו, אין להקל בשימוש בפתילה ("נר") בכדי להקל מהצום. והביא את דברי חבירו, הגרש"ז אוירבך זצ"ל, שקרא על העושה כן "נבל ברשות התורה", שאף על פי שהדבר מותר מעיקר ההלכה, מכל מקום דבר מגונה מאד, בעיצומה של התענית, לקחת אמצעי רפואי הגורם לחוסר תחושת רעב, נגד מצות התורה שיתענה אדם ביום זה.

ורק אם מרגיש שלא יוכל להמשיך בתענית מחמת חולי או חולשה, אז בודאי שיש להקל בשימוש בפתילה אפילו בעיצומו של יום, כדי שלא יגיע לאכילה ושתיה ממש.

ולסיכום :המצטער הרבה מן התענית, מותר לו לקחת בערב התענית טבליית "קלי צום". וביום התענית עצמו, אין להקל בשימוש בפתילה המביאה לחוסר תחושת רעב, וכפי שנתבאר.

Question: May one take "Easy Fast" pills or syrup, which enable one to endure the fast more easily, before the onset of the fast of Yom Kippur or should one act stringently?

Answer: The Gemara in Masechet Yoma (74b) teaches us that the primary "oppression" that the Torah commands us to observe on Yom Kippur is the oppression of not eating or drinking anything the entire day. The Gemara further points out that if one eats on Erev (the day preceding) Yom Kippur, the Torah considers it as if he has fasted for two days, the Ninth and Tenth of Tishrei. Rashi explains that the Torah has commanded us to eat on the Ninth of Tishrei so that we may be able to fast on the Tenth of Tishrei, Yom Kippur. The Rosh adds that the Torah commands us to do so in order to show us how much Hashem endears the Jewish nation, for he tells them to eat and drink adequately on the Ninth in order to be able to fast well on the Tenth of Tishrei.

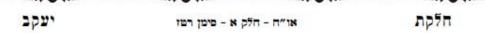
We see from here that the Torah does not require us to actively oppress ourselves with regards to the fast; rather, one is only required to passively oppress one's self by abstaining from eating and drinking on Yom Kippur. However, one is not obligated to see to it that one endures the fast with much difficulty, as the Gemara in Masechet Yoma (ibid.) tells us that one should not go sit in the sun so that one becomes overheated and oppressed, for this is not what the Torah meant by "oppression".

We can likewise infer that one may implement various means to make himself endure the fast more easily. The same applies to taking "Easy Fast" pills or performing various rituals which will cause the fast to be easier for one's self before the fast and this is indeed permissible. There is room for leniency especially with regards to an individual who suffers greatly from the fast and gets headaches. Maran Rabbeinu Ovadia Yosef zt"l rules likewise in his Responsa Yabia Omer (Volume 9) where he writes that one who suffers greatly as a result of the fast of Yom Kippur may take an "Easy Fast" pill before the fast so that he does not suffer as much during the fast.

Although there is room for leniency for one who suffers from the fast to take pills or other means before the fast, nevertheless, Maran Rabbeinu Ovadia Yosef zt"l writes in his Chazon Ovadia-Yamim Nora'im that one should not act leniently and use suppositories on Yom Kippur itself to help him endure the fast more easily. He quotes the words of his friend, Hagaon Harav Shlomo Zalman Auerbach zt"l who writes that a person who does so is considered "abominable with the Torah's permission," for although doing so is indeed permissible according to the letter of the law, it is nevertheless considered improper to use medical measures during the fast itself to decrease one's hunger pangs contrary to the Torah's commandment of fasting on this day.

Only if one feels that he cannot continue to fast as a result of illness or weakness may one certainly be lenient and use such a suppository even on Yom Kippur itself so as not to come to a situation where one will have to actually eat or drink on Yom Kippur.

Summary: If one suffers greatly as a result of the fast, one may take "Easy Fast" pills before the onset of Yom Kippur. During the fast itself, one should not be lenient to use suppositories which decrease one's hunger pangs, as we have explained.



אם מותר לבלוע כדורים <u>בערב יו"כ</u> להשקיט הרעב ביו"כ

אדרכה לשון רשיי ביותא פיא כי חייל כלומר המקן הכל מעיו"כ.

תי ישרב לו שהכדורים נששים כתכלית הכשרות צלי אחה חשש תערובות איסור – כשהדבר טוגע לחולה, אין מדקדקין כל כך משום חשש סכנה או רק הקתעפות סכנה, עי תשונת רעיה סימן סי - הכל באדם בריא רק שלא יסבול הרעב, לריך לידע בברור שחין שום חשם תערוכות חיסור, כן כלפענ"ד.

> והנני כזה ידידו ותוקירו כערכו הרס. ציריך, כ"ו תשרי תשט"ו.

סנאת מעיו שים לו מזה ביויכ, מית סרי מעשה חומר, וכתוכו הגרשינין, וכניאת הכדור להקבה חימם כאלו הכדורים שבולעים בכדי להשקיע הרעבון מקחמא להתעכל ולא משום ששומין להתעכל ושוהה הרעב לכא. ואי משום שעושה בכוונה בני"ד בכדי שלא יסכול

חבר לדעתי פשיטא דתותר, אף דאט צריכין לדון על כן הוא, דהכדור כרוך במעטפה או קליפה של איזה - ה<u>רעב ו</u>ביו"כ שינוי כתיב לתו שהעיר כתיה - מה בכך אכילה שלו נעשה בשיויב ולא כיום כיפור שצמו, איר הקליפה מכח העיכול שכקבה, והסיבה שהגרעיניו שצמך בחשעה כדי שתוכל להחענות בעשרה, ובריה עי לפע"ד זה דמי מחש למי שאכל ושבע בשו"ב, ורוצה שככדור אינם נמסים יחד, או שכל גרשין מעוטף איז זיל כל דמפיש באכילה ושתי טפי עדיף - וכאחור לאכול אח"כ קמון לחשבה עוד מאכל בכוונה שיהי בקליפה מיוחדת באופן שגרעין אחד ימס כזמן מאוחר דכל הענין רק בהגאת חשיו, ברור דחותר כיון דנעשה אכילה מרוכה, וישהה תמילא גם זמן השיכול יותר, זה אחר זה, ישן כי הקליפות שונות כחחקן נבד כח וכיין שהמאכל אינו ממעכל אינו רעב, עיי ברכות נייג העיכול, או אפשר שהחומר בעלמו שבכל גרעין שונה כמה שיעור עיכול כל זמן שאינו רעב... כאן באכולה בהזקו נגד כח העיכול, וכשיתחיל להתעכל כא יבא כח אבן לדעתי אין להתיד זה לאדם בריא מטעם אחר. מרוכה כאן כאכילה מועטת, ואף דחילות זה רק לר"ל הזכה שבו להדם ומשקיט הרעב, כמו בשארי אוכלין אכל תסתחת גם ריי לא יחלוק ע"ז דאכילה תרוכה שההוכה כא יכא יחד עם העיכול ולאחר שימעכל נפסק זמן העיכול יותר, ועדי שכת קניה כי יודע הקביה ההזכה ובא הרעב - וכן כמאכלים יש שהם קלין בכלב שתחונותיו תושטין לפיכך שוהה אכילתו נחשיו להתשכל ויכא הרשב לאחר זתן תושט, ויש שהן השין שלשה יחים, חזיכן דהרעב כא יחד עם שיכול מאכל להתעכל ושוחה הרעב לבא עד זמן תרובה הכי אסור שבמעיו - הכי יעלה על הדעת לאקור זאת. וני"ד לאכול בערב יו"כ מאכלים הקשין להתעכל, רק משום כמי כן הוא, לפי שהקביר לי רופא דחי השערתו, חשש קרי מכואר בשויע לאכול בעיוייב מאכליון קליון

Some authorities forbid taking pills before Yom Kippur to alleviate the discomfort of fasting, such as pills that release caffeine or certain nutrients and thus make fasting easier. These authorities claim that since the Torah requires "Ve'initem," that we "afflict" ourselves on Yom Kippur, it is forbidden to take pills for the sake of alleviating the discomfort of fasting. Halacha, however, does not follow this view and allows taking these pills before the fast, since the Halachic obligation is to abstain from eating and drinking on Yom Kippur, and not to cause oneself physical discomfort.

Erev Yom Kippur:

בערב יום הכפורים, נוהגים להתפלל תפלת מנחה, בעוד היום גדול, דהיינו בשעה מוקדמת, ובתפילת העמידה, אומר כל אחד פסוק "יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי", ואחר כך אומר וידוי ו"על חטא" כפי שנדפס במחזורים. ואז ילך לביתו ויאכל סעודה מפסקת, שהיא הסעודה האחרונה שאוכל לפני תחילת התענית. ויש לפרוש מכל חמשת העינויים, אכילה, שתיה, רחיצה, נעילת נעלי עור, ותשמיש המיטה, מלפני שקיעת החמה. (ומצוה מן התורה להתחיל בכל דיני התענית קודם שקיעת החמה וראוי לנהוג כן לפחות כרבע שעה קודם שקיעת החמה).

מצוה להדליק נרות לכבוד יום הכפורים, וקודם ההדלקה יש לברך "אשר קדשנו במצוותיו וצוונו להדליק נר של יום הכפורים". ואין לאשה לברך עם ההדלקה ברכת שהחיינו, אלא לאחר חליצת נעליים, שרק אז רשאים לברך שהחיינו, משום שבברכת שהחיינו מקבלת עליה קדושת יום הכפורים, ומיד היא חייבת בכל חמשת העינויים.

נוהגים להתעטף בטלית קודם שקיעת החמה (כדי שיוכל לברך עליה), ומתפללים כל תפילות יום הכפורים בטלית, כדי שיתפלל עמו בכוונה.

The great Rabbeinu Yosef Haim zt"l writes that one is obligated to ask for his parents' forgiveness on Erev Yom Kippur for all of the sins he has committed against them and all of the ways he has insulted their honor. One who does not do so is considered a sinner and treats the respect of his father and mother lightly, for if our Sages required one to ask one's friends and fellows for forgiveness, certainly one ask for his parents' forgiveness, for it is almost impossible not to transgress this prohibition daily. It is likewise worthy for spouses to forgive one another for all of the inappropriate behavior and angst that they caused each other throughout the year.

It is customary to pray Mincha at an early hour on Erev Yom Kippur. In the Amidah prayer, after reciting the verse, "Yihyu Leratzon Imrei Fi Vehegyon Libi Lefanecha, Hashem Tzuri Vego'ali," one recites Viduy (the confessional prayer) and "Al Chet" as is printed in Yom Kippur Machzorim. Then, one should proceed home and eat his last meal before the onset of the fast. One should begin to abstain from the five prohibitions that apply on Yom Kippur (i.e. eating and drinking, washing, rubbing one's self with oils or lotions, wearing leather shoes, and marital relations) before sunset. (It is a Torah commandment to begin abstaining from all the Yom Kippur-related prohibitions before sunset; it is preferable to do so at least fifteen minutes before sunset.)

It is a Mitzvah to light candles in honor of Yom Kippur. Before lighting, one should recite the blessing of, "Baruch Ata Hashem Elokeinu Melech Ha'Olam Asher Kideshanu Bemitzvotav Vetzivanu Le'Hadlik Ner Shel Yom Ha'Kippurim." A woman should not recite the Shehecheyanu blessing along with the blessing on the candles until she has removed her leather shoes; only after doing so can one recite this blessing, for by reciting this blessing, she accepts upon herself the sanctity of Yom Kippur and becomes obligated to abstain from the five prohibitions immediately.

It is customary to wrap one's self in his Tallit before sunset (so that one will be able to recite the blessing); all of the Yom Kippur prayers are recited while wearing a Tallit so that one can pray with concentration while it is on one's self.