ליקוטי עצות — תענית

תַּעֲנִית[א]. צָרִיךְ כָּל אָדָם לְהַכְנִיעַ הַחֹמֶר, וְזֶה נַעֲשָׂה עַל־יְדֵי הַתַּעֲנִית. כִּי עַל־יְדֵי הַתַּעֲנִית מַחֲלִישִׁין הָאַרְבַּע יְסוֹדוֹת, שֶׁמֵּהֶם בָּאִים כָּל הַתַּאֲוֹות, וְנִכְנָע וְנִתְבַּטֵּל הַגּוּף וְהַחֹמֶר שֶׁהִיא בְּחִינַת סִכְלוּת וָחֹשֶׁךְ, בְּחִינַת בְּהֵמָה בְּחִינַת מִיתָה, וְנִתְגַּבֵּר וְנִתְעַלֶּה הַשֵּׂכֶל וְהַצּוּרָה שֶׁהוּא בְּחִינַת נֶפֶשׁ, בְּחִינַת אָדָם, בְּחִינַת חָכְמָה וְאוֹר וְחַיִּים, וְנִתְבַּטֵּל הַשִּׂכְחָה וְזוֹכֶה לְזִכָּרוֹן. וּמְבַטֵּל הַדִּין וְהַחֹשֶׁךְ וּמַמְשִׁיךְ חֲסָדִים בָּעוֹלָם. וְעִקַּר תִּקּוּן הַתַּעֲנִית הוּא עַל־יְדֵי צְדָקָה, גַּם מַכְנִיעַ חָכְמוֹת חִיצוֹנִיּוֹת כְּנֶגֶד חָכְמוֹת הַתּוֹרָה, גַּם זוֹכֶה לְפַרְנָסָה: (לק"א סי' ל"ז אות ג' ו')

[ב]. עַל כָּל צָרָה שֶׁלֹּא תָּבוֹא גּוֹזְרִין תַּעֲנִית, כִּי תַּעֲנִית הוּא בְּחִינַת הֶאָרַת וּנְשִׁיאַת פָּנִים, שֶׁהוּא בְּחִינַת הַמְתָּקַת וּבִטּוּל הַדִּינִים, שֶׁעַל־יְדֵי־זֶה נִתְבַּטְּלִין כָּל הַצָּרוֹת. גַּם נִצּוֹלִין מֵעֲנִיּוּת וּמֵחֶרְפּוֹת וּבוּשׁוֹת וְזוֹכִין לַעֲשִׁירוּת, גַּם זוֹכֶה שֶׁהַקָּדוֹשׁ־בָּרוּךְ־הוּא עוֹשֶׂה עַל יָדוֹ מוֹפְתִים: (לק"א סי' מ"ז)

[ג]. הַצַּדִּיק אֲכִילָתוֹ הוּא יְקָר הָעֶרֶךְ כִּי מַשְׁבִּיעַ אֶת נֶפֶשׁ דִּקְדֻשָּׁה, וְעַל־כֵּן אָסוּר לוֹ לְהִתְעַנּוֹת. אֲבָל מִי שֶׁצָּרִיךְ לְהִתְעַנּוֹת, בְּוַדַּאי צָרִיךְ לְהִתְעַנּוֹת וּמִצְוָה הוּא: (לק"א סי' נ')

[ד]. עַל־יְדֵי הַתַּעֲנִית מַכְנִיעַ אֶת הַכַּעַס, וְזֶה עִקַּר מַעֲלַת הַתַּעֲנִית. עַל־כֵּן בְּיוֹם הַתַּעֲנִית מִתְגָּרֶה הַבַּעַל דָּבָר בָּאָדָם יוֹתֵר, וּמַזְמִין לוֹ כַּעַס כְּדֵי לְקַלְקֵל אֶת הַתַּעֲנִית חַ"ו. עַל־כֵּן צָרִיךְ שְׁמִירָה יְתֵרָה לָזֶה,לִשְׁמֹר אֶת עַצְמוֹ מְאֹד מֵאֵשׁ שֶׁל הַכַּעַס בְּיוֹם הַתַּעֲנִית חַ"ו, כִּי עִקַּר הַתַּעֲנִית הוּא לְהַכְנִיעַ אֶת הַכַּעַס: (לק"א סי' נ"ז אות ו')

[ה]. עַל־יְדֵי הַתַּעֲנִית הוּא מְתַקֵּן אֶת פָּנָיו וּמַחֲזִיר לְעַצְמוֹ אֶת חָכְמָתוֹ, שֶׁהוּא צֶלֶם אֱלֹקִים הַמֵּאִיר בְּפָנָיו, וְאָז הַכֹּל יְרֵאִים מִמֶּנּוּ וְאוֹיְבָיו נוֹפְלִים לְפָנָיו. אֲבָל כְּדֵי לְהַרְבּוֹת הַשָּׁלוֹם צָרִיךְ גַּם לְהַרְבּוֹת בִּצְדָקָה: (שם)

[ו]. עַל־יְדֵי הַתַּעֲנִית מְתַקֵּן אֶת הַדִּבּוּר, וַאֲזַי יָכוֹל לְדַבֵּר לִפְנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ וּלְהִתְפַּלֵּל בְּכַוָּנָה. וְעַל־יְדֵי תִּקּוּן הַדִּבּוּר מְקָרְבִין אֶת הָרְחוֹקִים לְהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, וְעַל יְדֵי זֶה הוּא מַשְׁלִים אֶת הָאֱמוּנָה וְזוֹכֶה לֶאֱמוּנָה שְׁלֵמָה. וְעַל־יְדֵי זֶה זוֹכֶה לְבָרֵר אֶת הַמַּאֲכָלִים, וְאָז נַעֲשָׂה עַל־יְדֵי אֲכִילָתוֹ יִחוּד קֻדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתֵּהּ אַפִּין בְּאַפִּין: (לק"א סי' ס"ב אות ה' ו')

[ז]. תַּעֲנִית מְבַטֵּל הַמַּחֲלֹקֶת, הֵן מַחֲלוֹקֶת בְּגַשְׁמִיּוּת וְהֵן בְּרוּחָנִיּוּת, דְּהַיְנוּ שֶׁאֵינוֹ יָכוֹל לְהִתְפַּלֵּל אוֹ לַעֲשׂוֹת מַה שֶּׁצָּרִיךְ בַּעֲבוֹדַת ה', שֶׁזֶּה גַּם כֵּן בִּכְלַל מַחְלֹקֶת. וְהַתַּעֲנִית מוֹעִיל לָזֶה, לְהַכְנִיעַ הַלֵּב לְדַבֵּק הָרָצוֹן בְּהַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא וְלַעֲשׂוֹת שָׁלוֹם: (לק"א סי' קע"ט)

[ח]. הַתַּעֲנִית מְחַיֶּה מֵתִים, הַיְנוּ שֶׁמְּחַיֶּה הַיָּמִים שֶׁעָבְרוּ בַּחֹשֶׁךְ וְאֵין לָהֶם שׁוּם חִיּוּת. כִּי מִי שֶׁפּוֹגֵם אֵיזֶה יוֹם, שֶׁאֵינוֹ עוֹשֶׂה בּוֹ מִצְוֹות וּמַעֲשִׂים טוֹבִים, מִכָּל שֶׁכֵּן כְּשֶׁחַ"ו עוֹשֶׂה בּוֹ רַע חַ"ו, אֲזַי אֵין לְאוֹתוֹ

הַיּוֹם חִיּוּת, וְהוּא מֵמִית אוֹתוֹ הַיּוֹם (וְעַיֵּן בִּפְנִים), וְהַתַּעֲנִית מְחַיֶּה הַיָּמִים הַמֵּתִים הַלָּלוּ. וְהַכֹּל לְפִי הַתַּעֲנִית, וְכָל מַה שֶּׁמִּתְעַנֶּה בְּיוֹתֵר, כָּךְ הוּא מְחַיֶּה יוֹתֵר יָמִים הַמֵּתִים שֶׁעָבְרוּ בַּחֹשֶׁךְ: (שם)

[ט]. עַל־יְדֵי הַתַּעֲנִית זוֹכֶה לְשִׂמְחָה, וּכְפִי יְמֵי הַתַּעֲנִית כֵּן זוֹכֶה לְשִׂמְחָה: (שם)

[י]. מַה שֶּׁמִּתְעַנִּין עַל חֲלוֹם לֹא טוֹב, הוּא כְּדֵי לְהַמְשִׁיךְ שִׂמְחָה עַל־יְדֵי הַתַּעֲנִית כַּנַּ"ל, שֶׁזֶּה עִקַּר תִּקּוּן הַחֲלוֹם. עַל־כֵּן מִי שֶׁאֵינוֹ רוֹצֶה לְהִתְעַנּוֹת עַל הַחֲלוֹם, אוֹמְרִים לוֹ הַמֵּיטִיבִים: "לֵךְ אֱכֹל בְּשִׂמְחָה לַחְמֶךָ". כִּי עִקַּר הַתִּקּוּן עַל־יְדֵי הַשִּׂמְחָה: (לק"ת סי' ה' אות י')

[יא]. בְּיוֹם הַתַּעֲנִית טוֹב לוֹמַר פָּרָשִׁיוֹת כָּל הַקָּרְבָּנוֹת שֶׁל סֵפֶר וַיִּקְרָא, כְּמוֹ שֶׁהֵם מְסֻדָּרִים כְּבָר בַּמַּעֲמָדוֹת: (חיי מוהר"ן סימן תקכ"ט)