

ועניתם את נפשותיכם בתשעה

תניא אמרו עליו על רבי עקיבא מימיו לא אמר הגיע עת לעמוד בבהמ"ד חוץ מערבי פסחים וערב יום הכפורים בע"פ בשביל תינוקות כדי שלא ישנו וערב יזה"כ כדי שיאכילו את בניהם. (פסחים קמ.)

תני חייא בר רב מדפתי ועניתם את נפשותיכם בתשעה לחדש וכי בתשעה מתענין והלא בעשירי מתענין אלא לומר לך כל האוכל ושותה בתשעה בו מעלה עליו הכתוב כאילו מתענה תשיעי ועשירי. (פסחים סח:)



הטעמים לזיוב האכילה בתשיעי

כדי שיוכל להתענות יפה ולא יבא לידי דחיית ענוי יום הכפורים. (ריטב"א ר"ה ט.)

התקן עצמך בתשעה כדי שתוכל להתענות בעשרה. (רש"י יומא פא: ד"ה כל)

כי הראה שמחתו בהגיע זמן כפרתו. ותהיה לו לעדה על דאגתו לאשמתו ויגונותיו לעוונותיו. (שערי תשובה שער ד אות ח)

כי בשאר ימים טובים אנחנו קובעים סעודה לשמחת המצוה, כי יגדל וישגא מאד שכר השמחה על המצות, כמו שנאמר (דה"א כט,יז) ועתה עמך הנמצאו פה ראיתי בשמחה להתנדב לך, ונאמר תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב. ומפני שהצום ביוה"כ, נתחייבו לקבוע הסעודה על שמחת המצוה בערב יוה"כ.
(שערי תשובה שער ד אות ט)

שהציווי כדי שיהא ניכר וגלוי ציווי הקדוש ברוך הוא שציונו להתענות ביום העשירי, ואם התענה גם כן בתשיעי אם כן לא יהא ניכר הציווי אלא יאמרו כל אחד מתענה אימת שירצה ולא ידעו בקדושת יום הכפורים.
(פרישה תר"ד)

מפני שעל ידי אכילה ושתייה יהיה שמח וטוב לב, ומיושב בדעתו... לפיכך ציותה התורה שיאכל וישתה בערב יום הכפורים כדי שיתפייס עם חבריו קודם יום הכפורים.
(יחזקאל דעת סימן נח בשם שפת אמת)

הצער הבא לאחר תענוג הוא מרובה על צער הבא בזמן ומצב ממוצע... תענית הבא לאחר רבוי אכילה ושתייה הוי ענוי התענית מרובה. א"כ הוי רבוי האכילה ושתייה בערב יוה"כ כעין הכנה לענוי יתירא בעשירי ולכן מעלה עליו הכתוב כאלו מתענה גם בתשיעי.
(תורה תמימה בראשית ז,ז)

כדי שירגיש בצער העינוי, לפי שהאדם קובע ווסתות לעצמו ואינו מרגיש בעינוי אם הרגיל עצמו וזה הרגיל עצמו להתענות בימים האלו.
(טעמי המנהגים ומקורי הדינים אות תשלג)

כי מעלות התענית הוא לפי שאדם מסגף את גופו ומשבר את תאוות נפשו שהוא מתאוה לאכול ולשתות והוא מבטל רצונו מפני רצון המקום ב"ה זה הדבר נחשב מאוד לפני השי"ת. אבל בעשרת ימי תשובה הוא להיפך שכל אדם מישראל מפשפש במעשיו ומתחרט מאוד על עונותיו עד אשר לא יערב לו אכול ושתות רק אדרבה חפצו ורצונו להתענות ולסגף את גופו שיהא לו כפרה על עוונותיו ובפרט בערב יוה"כ שהוא יום שלפני יום הגדול והנורא אז בודאי משתוקק ומתאוה מאוד להתענות. לכן... כל האוכל ושותה בתשיעי וישבר בזה את תאוותו שהוא מתאוה להתענות כאלו התענה תשיעי ועשירי כי מי שהוא מבטל רצונו מפני רצון הבורא יתברך ואוכל בתשיעי כדי לקיים דברי חז"ל זה נחשב לפניו יתברך כאלו התענה תשיעי ועשירי כי בשניהם כוונתו לשמים.
(טעמי המנהגים ומקורי הדינים אות תשלד)

משום דהטעם דמוסיפין מחול על הקודש היינו להעלות ולעשות מחול קודש. וכן המצוה דאכילה בתשיעי משום דאז ביוה"כ כל איש מישראל בתשובה מסתמא ועולה למדריגה גדולה וכאלו מקריב את עצמו לקרבן ולכך מצוה שיאכל וישתה בתשיעי כדי שניצוצי הקדושה אשר נשארו בקרבו יעלו עמו אז ובזה יהיה עליה.
(טעמי המנהגים ומקורי הדינים אות תשלח)