

## אגרת התשובה

אכן כל זה באדם חזק ובריא שאין ריבוי הצומות מזיק לו כלל לבריאות גופו וכמו בדורות הראשונים. אבל מי שריבוי הצומות מזיק לו שאפשר שיוכל לבא לידי חולי או מיחוש ח"ו כמו בדורותינו אלה. אסור לו להרבות בתעניות אפי' על כריתות ומיתות ב"ד ומכ"ש על מ"ע ומל"ת שאין בהן כרת. אלא כפי אשר ישער בנפשו שבודאי לא יזיק לו כלל. כי אפי' בדורות הראשונים בימי תנאים ואמוראים לא היו מתענין בכה"ג אלא הבראים דמצו לצעורי נפשיהו ודלא מצי לצעורי נפשיה ומתענה נקרא חוטא בגמ' פ"ק דתענית. ואפי' מתענה על עבירות שבידו כדפרש"י שם וכדאיתא בגמ' פ"ק דזבחים שאין לך אדם מישראל שאינו מחוייב עשה וכו'. ומכ"ש מי שהוא בעל תורה שחוטא ונענש בכפליים כי מחמת חלישות התענית לא יוכל לעסוק בה כראוי. אלא מאי תקנתי כדכתיב וחטאך בצדקה פרוק. וכמ"ש הפוסקים ליתן בעד כל יום תענית של תשובה ערך ח"י ג"פ וכו' והעשיר יוסיף לפי עשרו וכו' כמ"ש המ"א הלכות תענית: