

רבינו מנחם המאירי זי"ע

אמר המאירי ר' נחוניא בן הקנה וכו', הורה בזה, שאדם מצריך לחדש תפילה על כל דבר שהוא רואה בעצמו שהוא צריך בו לעזר אלקים, ואז יתמיד מחשבתו בעבודת השם באין פירוד. ואמר ע"ז החכם, שהי' מתפלל בכניסתו לבית המדרש שלא תארע לו תקלה על ידי הוראתו, וביציאתו הי' נותן הודאה למי ששם חלקו בגורלן של תלמידי חכמים.

(חידושי המאירי ברכות דף כח:)

רבינו צבי הירש קאיידנאווער זי"ע בעל "קב הישר"

על כן צריך האדם להתבודד בהתבודדות בבית הכנסת, וידבר בכל לבו לפני יודע מחשבות ברוך הוא, ויבכה בדמעות ויתאנח בכל לבו בשברון לב בזכרו את הטאיו וחטאת נעוריו, אשר לב האדם יודע מרת נפשו מה שחטא וקלקל בימי נעוריו, והכל רשום וחקוק למשמרת וכו'.

(קב הישר פרק כ"ג)