

תָּמִים תִּהְיֶה עִם הַשֵּׁם אֱלֹהֶיךָ



עִם הַשֵּׁם

עבודת השם
לחיות כבני השם

ספר הדרכה מעשי לעליית כלל ישראל
חבולל את סדר התיקונים
מיועד לכל גיל: לגברים / נשים

וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם
לְאַהֲבָה אֶת הַשֵּׁם אֱלֹהֵיכֶם
יְהוָה כִּי

שמואל אליעזר שטרן
חבר בד"צ דמרון הגר"ש ואונר זצוק"ל
ראש ישיבת החם סופר
רב מערב בני ברק

בס"ד, כ"ח מר-חשוון תשפ"א

מכתב ברכה

יבואו על הברכה הני צנתרי דדהכא חבורת אברכים יקרים, העומדים
על משמרת הקודש, בארגון "זנשמרתם", העושים גדולות ונצורות
להציל נפשות יקרות מרדת שחת, ולפי הנשמע עוזרים ומסייעים מאוד
לכל אלו הזקוקים לסעד לתומכם, להלצם ממוצוקותיהם בעניני קדושה
ומהרה, כאשר שמעתי מקרוב.

יתן ה' ונזכה שיקויים במהרה ואת רוח המומאה אעביר מן הארץ
ומלאה הארץ דעה את ה' כמים לים מכסים, בעגלא ובזמן קריב.

דברי אברהם
אליעזר שטרן

היינו מלאים אהבה
אנחנו כל המעדיקים
בקרובת כל ישראל.

אמן ונאמן

הרב מסעוד בן שמעון

רב העיר בני ברק ראש ישיבת "אור אליצור"

הרב הגאון עמרם פריד

רב קהילות: "נצח ישראל" בני הישיבות
דומו"ץ עיה"ק בני ברק

דברך יחייב גיורתי דאין ידדי הוי

ישנו יחייב רבני שביעתי דגני אהיקוני
גורמי זכר זכאו גני אהרי ויהי אריאון
יאלהיז אלהים אה סוד היקון ויגעני
ריכס אהנו הנושא אה אלהי זעני
אה ידדי

אה ויהי יחייב אהיקוני אה יחשו אה
היקוני הנהיגו אה נה אהנו גני דיח
זו לינד דאיהר היימי יקוזה אה
היי היקון הנה דאון הנה עה
ויגי מלקיני אהנו רוד ויעציה ליט
זוי נהר

הו אהיק אה מאון הנושא
אה יגי נהי אהנו גני אהנו אהנו גני
נה גני ויגי קיני אהנו גני
אהנו אהנו אהנו

הרב עמרם פריד

חתי אהיק דא אהנו גני
אהנו אהנו גני אהנו גני
אהנו אהנו גני אהנו גני

הרב הצדיק
הרב ר' יהודה שיינפלד שליט"א

בעל מח"ס: "אוסרי לגפן"
ממקובלי ירושלים

עברת מרה ועירך

י' תר"ז

הנני מודיע לברוך ה' אלהיך כי שבעתי אתי בקולוסי נאלי ומעלי
א קימתי כותב נחמה, ומה הקבאו אמר מה שחזרו ק"ט שאל היתה
עם כותב קרה ומעלה אשר חלקו ואלו שבעה א- אעמנו לומר מעט הובין
יהי' ש"ל"ו כעצמם יריבו הקמטה כשהו עי' מה עזר
כעצמו יי' אלהיך

מזכה הרבים הרב יגאל כהן שליט"א
ראש ביהמ"ד יביע אומר

י"ז כסלו 1880 ה'תקל"ח

ס"ח

הנין אהמ"ל דארי האמין התקבל "אנלמח"ם"
שאלת בנובא ט"מ"ר הענין והקדושה ודייק התורה
התעלה בספ"ת אלו ומצנה רבה שיימ"ל בפניאל
הקדושה ויקאמו בא היתול שחזרה

י"ז כסלו 1880 ה'תקל"ח

יגאל כהן



וקטונו שנתתי - בואמי כגולוי על ימא
 גככי היקניו למסני יאוכר הען למקן איע
 שפועליי של אלז ונפטי לעכית את ימא לקדושי
 נראה לי ע"ה מה שראית בעיניי יאמיני כס
 וכיך אמרן כאורי בתעטב אפכודי אומקו
 געלז לכי כדור ברזל ערמאיה היא ברוב
 בהי היסטר הנכרז אלפניו "ע"ה"
 גב אהנך אומן ועימך כח אהנור מתעורב אית
 וכל מדעיו זכרתי כאלו יאמיני יאוכר
 קפית ע"ה יאמיני עונד ה' כפי רעיוני האבור

קדושת לילות

קדושת

עתה בעוונותינו פרץ והתרבה כוח הטומאה ע"י האינטרנט והטכנולוגיה במאד מאד ויש באוויר טומאה גדולה, שגורמת קלקול וחטא בכלל ישראל, והנה זכינו שקם: **"ארגון ונשמרתם"** למחות להדריך וללמד על עניני קדושה ובפרט בענייני שמירת הברית והעיניים, וחוק מלפרסם את מעלת הקדושה וחומר האיסור גם זכו להציל ולהדריך אלפים ורבבות מישראל, ובפרט לימוד עשרים דקות "באור החיים הקדוש ובזוהר הקדוש" שמועיל מאד לזה, ותיקונים שסידרו על דרך רבותינו הראשונים והאחרונים על פי האר"י הקדוש, ובזמן קצר מאד יוצאים מכל הטומאות והעוונות,

וכן הקימו מוקד ליעוץ והדרכה, ללא מטרת רווח, ליציאה מעוונות שעוזר לרבים מכל כלל ישראל

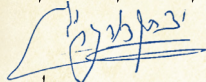
ובוודאי לבני התורה והישיבות.

וראוי לכאו"א לתמוך ולהפיץ דבר גדול זה, שהוא עיקר יסוד ושורש קיום התורה.

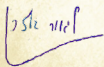
וע"ז באנו על החתום

רב קהילת תימן הרב יצחק רצאבי

רב קהילת תימן הרב יצחק רצאבי




הרב יצחק גרוסמן - מגדל העמק



הרב ליאור גלזר שליט"א

דוד צלחי

ראש ישיבת השלום - הרב דוד בצרי



הרב יחיאל אבוחצירא - רמלה



הרב יחזקאל בינג שליט"א

הרב ישראל אביחי שליט"א

ראש ישיבת המקובלים "בית אל" העיר העתיקה ירושלים

ג' יום ט' ב' אלול ה'תשנ"ז

המלצה

ראה ראיתי את ספרו של הרב
אלהות קין גברו וראיתי שמימי סמי (כ"א)
דבריו המטאור בדברי אל הוד הנקול סוף
הרב יונתן פתיה אללה צ"ע.
אלו הוסף גרסאות כיר ה' פ"ט פ"א
אכמה את הנכסם לקין ש"ה אלט"רם
ואמית'ם, אהיה כ"י כ"א אלט"ר פיה
איתקטט ואלט"רם ובה"ט קדוהני צה
הציקן אהיה צ"ה ויגמולו בני אללה
קדוהני ה"אלות בית אל.
יניצון ט"בה הוד החכה אינצ"ה
ספ"ה הרבה אכמה את הדין.
החיים אכפוזה של תורה
ישראל אביחי

הרב יצחק ירוחם בורודיאנסקי

משגיח ישיבת קול תורה

מח"ס: "הליכות יצחק" ישיבת יצחק

האנציקלופדיה התלמודית

ראש המולל "ישיבת הר"ן ברמות

על פי בקשתו המפורשת של מרן המשגיח
הננו מצטטים את דבריו, כדלהלן.

אני מכיר שזה ארגון טוב מאוד, כבר כמה וכמה בחורים
שהכרתי עשו את התהליך של ארגון ונשמרתם וזה
הועיל להם מאוד ויצאו, מהתאוות, ואני בעצמי שלחתי
בחור שהתייעץ איתי רבות בנושא זה, והיה לו קשה
בדבר זה תקופות ארוכות, ובהתפעלות גדולה חזר אלי
וסיפר לי שזה הוציא אותו ממש מכל התאוות לגמרי,
והועיל לו מאוד, ואני ממש שמח מהאפשרות הנפלאה
לעזור לבחורים בעניינים אלו, שזה דבר מיוחד מאוד
שממש יורדים על ידי זה הניסיונות,
וכאשר שאלו אותו על עניין התעניות, שאין זה
מקובל, הוסיף ואמר שקיבלנו מרבותינו שכל דבר
שמועיל על ידו לצאת מעוונות, לא צריך לשאול
אחריו, אלא להודרו ולעשותו, לא פחות מהטובע
בנהר, שחייב לאחוז בכל דבר.
ובדרך שתזכו להוסיף טהרה בישראל ושיהיה סייעתא
דשמיא והצלחה גדולה, וברכה מרובה.

תזכר העניינים

1 שער קירבת השם

מדוע בא האדם לעולם • את מי האדם הכי אוהב בעולם • מי הוא האדם • עבדו את השם בשמחה • אם השם מבין אותי, למה אני סובל • למה אצלי רע ואצל השני טוב • הכסף וההשתדלות • מדות טובות ומדות רעות • לחץ עצבות ודאגה • כפייתיות, 'נערווין' ולחצים

14 שער השורשים

מה הם תכונות הנשמה והגוף • מה יעוד ותכונות האיש והבחור • מה יעוד ותכונות האישה והנערה • רבים שואלים אם התאוה היא כל כך רעה ומביאה לכל העוונות מדוע הבורא מביא לי אותה? • שורש הרצון • שורש החולי והרפואה • שורש המיתה • ביטול שורש הכפירה • איך אדם יודע למה בעיקר נשלח לעולם • שורשים כללים

31 שער הדרכה לנערים והורים

ההצלחה הגדולה ביותר של הנער והילד • התקלות המצויות במשפחה בגיל הקטן • התמודדויות בגילאי הבחורות • איך מחנכים • הצער והזקק הגדול שנוצר, מכך שרוב ככל המוסדות לא נפתחו לשם שמים • האינטרנט על שלל פיתויו

47 שער הדרכה לבנות ישראל

מה תפקיד האישה • כללי הנשים • קדושה אצל נשים • ייסורים לנשים • בתי ספר וסמינרים של בנות • קינה מבחורים וגברים

61 שער העיניים והייחוד

העיניים • ממי צריך לשמור עיניים • איך שומרים עיניים • שמירת עיניים בתוך המשפחה • משפחות מודרניות אמריקאיות/

ח"ל או דתיות • איך מתגברים על ניסיונות בעיניים • ראה בשוגג - פטור אבל אסור • הלכות שמירת העיניים והקדושה • אסור מהתורה הסתכלות, ובזמנינו גם ראייה. • הלכות יחוד, שו"ע אהע"ז כ"א-כ"ד

73 שער בעלי תשובה

מיהו בעל תשובה • ייסורים מכפרים • הפסקת העלייה זו היא פסגת השימון • התמודדויות למתחזק: חילוני/דתי/מודרני • הדרך הברורה למי שנופל וקם • האם תשובתי התקבלה: הרוצה בתשובה

80 שער השמירה

מהו שובבי"ם • מהו קרי, ומהו פגם, מה אסור ומה מותר • השמחה מונעת קרי, ניסיונות, ודאגות • כללי התנהגות והדרכה לילדים, בחורים וגברים • ידיעת החטא • מעלת השמירה • דברי הרמב"ם: חומר החטא מבחינה גופנית • איך גורמים לשטן להזדעזע וליפול • חופש, בין הזמנים, בין הסדרים • עבודת השם גם בלבוש ובשער

96 שער התשובה

עוונות מהעבר גורמים משיכה לחטא • עזיבת החטא • ההתמודדות במקומות הנפילה • ההגנות • תיקוני עוונות • תשובה מיראה • איך עושים תשובה

120 שער הנישואין

מתי ראוי להתחתן • באיזה גיל חל החיוב להתחתן, ומתי כופים • דרך האר"י הקדוש יכולה לחסוך עיכובים • מה צריך לבדוק ולברר ומה לא • מדריכים שלא על פי התורה

129 שער הביטול והשלמות

שלמות האדם • השלמות • השלמת אחרים זו היא שלמות • איך מעוררים אדם לתשובה • סוד הבריאה "ביטול לרצון שמים" • הניסיונות של כ"א ע"פ אברהם אבינו • מהו שכר ומהו עונש למי שחי עם השם • איך מתבטלים להשם • כללים בעבודת הביטול

והדבקות • מדרגות הביטול להשם, ידיעה, הבנה, הרגשה, חיים.
 • השבירה של הצד השני • החיבור להשם • ההסתרה

163 **הקדמה לסדר התיקונים**

למי נועדו תיקונים אלו • מי גורם לך לחטוא וליפול בעל כרחך •
 על פי מה נסדרו התיקונים והאם גם ת"ח צריך • כמה תיקונים
 לעשות על כל סוג של עוון • כללים ברורים כיצד לעשות את
 התיקונים • פדיון התענית מי מביא קצת ומי הרבה • הלכות
 תענית יחיד לכל השיטות • מדוע התענית רק יום וא"צ גם לילה

173 **תקון פגם העינים**

סדר ויודי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר התיקון ביום
 התענית • סדר הפדיון

186 **תקון פגם הברית**

סדר ויודי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר התיקון ביום
 התענית • סדר הפדיון

202 **תקון פגם המחשבה**

סדר ויודי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר התיקון ביום
 התענית • סדר הפדיון

217 **תקון לחלול שבת**

סדר ויודי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר התיקון ביום
 התענית • סדר הפדיון לשוגג • סדר הפדיון למי שחטא במזיד

242 **תקון לעוון הנדה**

סדר ויודי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר התיקון ביום
 התענית • סדר הפדיון

262 **תקון לעוון הזכר**

סדר ויודי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר התיקון ביום
 התענית • סדר הפדיון

- 286 תקון לעוון הגזירה
 סדר ויודוי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר התיקון ביום
 התענית • סדר הפדיון
- 302 תקון למי שאכל טרפה
 סדר ויודוי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר התיקון ביום
 התענית • סדר הפדיון
- 313 תקון לעוון הנאווה
 סדר ויודוי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר הפדיון
- 323 תקון להפלה מלאכותית
 סדר ויודוי וקבלת תענית יום לפני התיקון • סדר התיקון ביום
 התענית • סדר הפדיון
- 332 תיקון כרת
 סדר הלימוד לרבינו החיד"א
- 336 הקדמה לקריאת שמע
 מה גורם לחוסר שפע, ממון, מזל והצלחה • מדוע לא מספיק
 התיקונים לפגם הברית • הלכות קריאת שמע שעל המיטה •
 סדר העולמות
- 343 קריאת שמע שעל המיטה
 ק"ש לאינו מכוון, ולנשים
- 355 הגנת רוחניות ומעשיות
 אם מגיע לו התקפה של תאוות • חרב פיפיות • מחיצות של ברזל
 • יחוד להחזיר רשע בתשובה • ניקוי של כל שורש האדם ונשמתו
 • אש קודש • כוונת המרכבה • יחוד לאלפים
- 361 טהרה במקום מקווה
 סדר ארבעים נטילות • כוונת ים של שלמה

הקדמה

ספר זה נכתב לאחר תהליך של שינוי שהתחיל בכלל ישראל, כבר חלקים גדולים מבני ישראל מתחילים להבין שהם 'עומדים לפני השם', ללא מתווכים, ללא קשרים וללא חברים. כיום, כשהעולם עומד בפני טלטלה שלא הייתה מאז היווסדו, כאשר בני אדם עומדים בשערי מוות וחיים, וטלטלה אחרי טלטלה מגיעה, פחד השם יורד לעולם, פחד יצחק מטלטל את העולם, ומתחיל התהליך שאליו ציפו כל הדורות כולם, בני אדם מתחילים להבין שהם בכל רגע צריכים לעמוד לפני בוראם, כמה שאדם יצליח להיות יותר בשלמות "עם השם" לחיות אותו מתוך שמחה בכל רגע, רק כך יוכל להגיע לשלמות ולהשתחרר מהפחד הנורא, אלא שישנם עוונות שמבדילים את האדם מהשם, לכן סידרנו כאן את סדר תיקון העוונות בכדי שכל יהודי יוכל להתקרב עד השם אלוהים.

כשהאדם מתחיל לעמוד לפני בוראו, הוא מבין שאין אפשרות לחיות בצורה אוטומטית. אין זה משנה כלל, אם נולדת חרדי דתי או חילוני, השאלה היחידה היא מי עם השם? האם אתה חושב עליו, האם אתה משתדל לעשות את רצונו, והאם אתה אוהב אותו. בשעה שהאדם מתבונן כך, זה לא משנה מי ההורים שלך, להיכן אתה משתייך ואיזה ייחוס יש לך, אלא מה עשית בעשר אצבעותיך לכבוד השם.

הפתרון לכל ההתמודדויות והקשיים בעולם, הוא להתחיל לעבוד אצל השם, להרגיש ממש שהוא המעסיק שלך, אתה רוצה לשמח אותו, הוא מפרנס אותך, הוא נותן לך חיים וילדים, ולכן תמיד אתה רוצה להצטיין ולהצליח יותר בעבודה, וזה לא סתם מעסיק שלך אלא זה אביך ואתה היורש, ממילא אתה עובד גם כשאף אחד לא רואה אותך כביכול, אתה משקיע ודואג שגם אחרים יעבדו טוב, אתה שמח כשעובדים נוספים מצליחים, ולא מעניין אותך אם תקבל קידום או לא, כי אתה עובד אצל אביך.

אך אין אפשרות לאהוב את אביך כשאתה מלא בחטאים, משום שהנשמה כביכול מכוסה בצוואה ולכלוך, לכן ליקטנו בסיעתא דשמיא בספר זה מגוון דברי הדרכה וחיזוק המעוררים לב כל אדם להיות עם השם בשמחה, קדושה וטהרה. וכן הובאו בספר זה תיקוני עוונות, המתאימים לכל אדם בכל מצב ובכל גיל, גם לגברים וגם לנשים, שיעזרו לאדם להיות נקי, אמיתי, קרוב ואהוב לבוראו.

שער קירבת השם

בידיעת האדם את הבורא, יכול הוא להגיע לאהבת השם, ואז זוכה לקירבת השם, ויש לו מטרה בעולם להיות עובר השם.

מדוע בא האדם לעולם

מה הוא סוד הבריאה וסוד האדם, כמעט ואין אפשרות להסביר זאת לאדם ברגע אחד, מכמה סיבות, **סיבה ראשונה:** משום שאין לאדם כלים להכיל את התובנה לעומק לבבו, וכשאין לאדם את הכלים הנדרשים, חסר הוא את היכולת לשקול בפלס ולהבין מה היא טובה ומה היא רעה.

סיבה שניה: האדם נמצא פעמים רבות בסביבה שלא חיה את בורא עולם, זה יכול להיות מקום טוב מקום מצוין, משפחה טובה, זה יכול להיות מקום שלומדים בו תורה, אבל עם כל זה, זה מקום שמשכיח מהאדם את בורא עולם, משום שלא מתבוננים בענייני קרבת השם ואהבת השם, ומצוי שם הרבה גאווה עצמית, וחשיבה שהיא פעמים רבות היפך גמור מרצון השם, ממילא האדם נגרר אחר חבריו ואהוביו, וקשה לאדם ברגע אחד ללכת בגפו אחר השם.

סיבה שלישית: רק כאשר אדם יתקן את עוונותיו אורחותיו, יצא מטומאת המחשבה הלופתת אותו, ויסגור את עוונותיו אחד לאחד, אז תהיה לו אפשרות לפתוח לבבו ושיכלו ולהאיר בליבו את אור השם, דבר דבור על אופניו, ורק כך כשלבבו

זך ונקי, ידע ויבין בעומק לבבו כי האמת חדה כתער מלובן, ומאירה את כל חיי האדם.

אך עם כל זה נעמיד את הנקודה באופן כללי, ואח"כ נבאר. כל חיי האדם ומהותו בעולם, וכל הסיבה שנמצא כאן כל כך הרבה שנים, הוא רק בשביל לבטל את רצונו לרצון שמים, התהליך המרכזי זה לבטל את עצמו, לבטל את ה"אני" שלו ולהתגעגע ולהשתוקק לעשות רצון שמים.

בורא עולם אינו צריך את המעשה של האדם, אלא בעיקר משתוקק להרגשה של האדם, שבני אדם ירגישו אותו ויכירו בו, וזהו שאמר הכתוב "בבית אלוקים נהלך ברגש", מכאן אנו רואים שהעיקר אינו רק להגיע לבית השם אלא "הרגש". בורא עולם רוצה שירגישו אותו, שתתן לו את "הקישקע" שלך את הרצון שלך, ואחרי שאדם מגיע לזה, הוא מגיע לאהבת השם אמיתית, ולקרבת השם מיוחדת, ויכול לרדוף אחרי השם (עי' הושע ו, ג).

את מי האדם הכי אוהב בעולם

הבה נתבונן, כמה זמן היום חשבת על עצמך וכמה על אחרים? התשובה האמתית לכך היא: שהאדם אוהב את עצמו ואת משפחתו הרבה יותר ממה שאוהב את האחרים. אם יש לאדם אפשרות להציל 50 חברים או רק את בני המשפחה שלו, על פי טבע האדם בוודאי ידאג להציל את המשפחה; ובשואה ראינו שאנשים סבלו 6 שנים סבל מוות בכדי להציל את חייהם; ובמצור בזמן הגלות, נאמר ש"ידי נשים רחמניות בישלו ילדיהן" כדי לא למות ברעב, מכאן שבדרך הטבע, ללא מידות נאצלות - האדם אוהב את עצמו, ואין אהבה גדולה מזו בעולם, והוא מוכן לעשות הכל מכל כל בכדי להציל את עצמו, ועכשיו ננסה להבין מי זה האדם.

ואהבת את השם אלוקיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך, השם יתברך דורש מהאדם למסור למענו את כל לבבו, את כל נפשו ואת כל ממונו. בואו ונבדוק למי האדם מסוגל לתת את כל ממונו, לדוגמא: אם יש לך מאה אלף שקל ביד, או שיש לך דירה, ואתה שומע על חולה קשה שחייב לעבור ניתוח מציל חיים, וצריך בדחיפות סכום גדול מאד, האם תתן לו את כל הממון שבידך? בוודאי שלא, רק יחידי סגולה מסוגלים לעשות זאת. ולעומת זאת אם אתה או הילד שלך צריכים לעבור את הניתוח הזה, כל אשר לאיש ייתן האדם בעד נפשו, עד כאן זה בנושא ממון.

ולגבי נפשות, אם עומדת בפניך האפשרות להציל אותך או את בןך ממוות, האם היית מוכן למסור נפש ממש בשבילו, פשוט שלא, וגם כך פסק ההלכה, ואילו בורא עולם דורש מאיתנו למסור נפש בעבורו, בעבור קיום מצוותיו. איך זה ייתכן בפועל.

ויותר גבוה מזה, "בכל לבבך" שדרשו מכך חז"ל שעליך לעבוד את השם בשני יצריך; והרי לפעמים בעבור התאוה אדם מסוגל לעשות דברים שלא בדעת, ואפילו לרצוח בשביל תאוה, והנה כאן הקב"ה שאיננו רואים אותו או שומעים אותו, ובאמת קשה בטבע האדם לאהוב מישהו שאיננו חש ורואה, ואעפ"כ הבורא דורש מאתנו, כביכול, להיות בדרגה של מלאכים גם כשאנו בתוקף התאוה, לעבוד אותו בכל הלב, וכן למסור את נפשנו ואת כל ממוננו בשבילו.

אין זה אלא שמוכרח הדבר שהאדם עצמו, הוא ממש חלק אלוק'ה, "כי חלק השם עמו", והאדם אוהב מאד את עצמו, ומסוגל לעשות הכל מכל כל בשביל עצמו, ונבאר זאת להלן.

מי הוא האדם

הזוהר הקדוש (יתרו עו, א) מלמד אותנו מי הוא האדם, זה הנשמה, "הָאָדָם, - דָּא נְשָׁמָתָא". הגוף הולך לעפר, שיין לצד השני, "הנחש עפר לחמו", אך האדם הוא נשמתו, והוא עולה למעלה.

בשעה שהאדם מבין שהוא זה הנשמה, חייב הוא לחשוב ולהתבונן מה זה 'נשמה'; איזה גודל היא, איזה צורה, איזה צבע, מה המשקל שלה, באיזה אופן היא מחייה אותו, מתי נכנסת ומתי הולכת. ומאחר שאין מציאות של תשובה לכל השאלות האלו, יודע האדם בוודאות מוחלטת שהנשמה שלו אינה מושגת אצלו, ובמושגים שלו היא אין סוף.

כתוב בתורה (דברים לב, א) "כי חלק השם עמו". בני ישראל הם כביכול חלק מהבורא, חלק אלוֹק'ה ממעל, אמנם חלק קטן מאד מאד, אך עדיין חלק **מהבורא יתברך**, ואם כן מי זו הנשמה שלנו? היא חלק מאור הבורא; כללות נשמות בני ישראל זה גילוי השם בפועל בעולם העשייה המוגבל, ואם הנשמה היא האדם ולא הגוף, הרי שאנו חלקים מאורו הגדול ית' כביכול.

כשהאדם עושה מצווה או עבירה, למי הוא גורם תועלת או נזק כביכול? לחלק של אור הבורא שנמצא בקרבו, ואחר אלף אלפי צמצומים, חלק זה של אור השם הוא האדם עצמו. ולכן תדמה במחשבתך: אם היית חותך לעצמך את הרגל לפני שנתיים, ועד עכשיו בגלל זה אתה בכיסא גלגלים, האם אתה מרוצה או מתוסכל ודופק את הראש בקיר, למה עשיתי זאת לעצמי. וכך הוא הדבר כשאדם חוטא, למי הוא גורם נזק? רק לעצמו, לחלק אלוֹק'ה שבקרבו, ומשום כך הוא יצטרך לעבור מגוון של דברים בכדי להשתחרר מייסורי ניקיון הנשמה.

כשהאדם יורד לעולם נשמתו כבגד נקי וחלק: כאשר יש עוון נוצר כתם על הנשמה, שכתם זה הינו כביכול מלאך שאחראי על ניקיון הנשמה, ועל זה נאמר שמהמכה עצמה נבראת

הרפואה, ואותו מלאך אחראי לנקות את הנשמה ע"י ייסורים בעולם הזה או בעולם הבא. לפעמים יש ייסורים של 5 דקות, ולפעמים ייסורים של 500 שנה, איננו יודעים חשבונות שמים, ומלאך זה לא יעזוב אותה עד שתתנקה לגמרי, ואין זה עונש אלא ניקוי.

אבל כשהאדם עצמו מנקה את עוונותיו ע"י תשובה, על זה אמרו חז"ל טובה שעה אחת של תשובה ומעשים טובים בעולם הזה מכל חיי העולם הבא, כי בזמן קל של תשובה אמיתית אדם יכול לחסוך לעצמו שנים על גבי שנים של ייסורים, משום שבאמת מגיע לו ייסורים כדי לנקותו, אך כשעושה תשובה נמחלים עוונותיו מחילה בחסד מחילה ברחמים, מחילה לפני משורת הדין.

עבדו את השם בשמחה

זה לא פתגם אלא דרך חיים, כשם שאדם העובד אצל מעסיק, כל רצונו הוא לגרום נחת לבעל הבית, להראות לו שהוא משתלב בעסק, ולהוכיח נאמנות וחריצות. הוא משתדל לעבוד יותר טוב עם כל הכישורים, כדי להוכיח עד כמה הוא מיוחד, בכדי שאולי יקבל קידום מבעל הבית. הוא מחייך ומתנהג בנימוס, ובוודאי שאם העסק הוא של אבא שלך ואתה עתיד לקבלו בירושה, ואתה אחראי על פועלים וכדומה, האם לא יהיה אכפת לך מהעבודה, מהתוצר, מבית העסק, מהבטלה של העובדים? פשוט שאתה תפעל ותדאג שהכול יהיה על הצד הטוב ביותר, ללא תקלות.

כך גם מי שעובד אצל השם, הוא לא יכול להיות משועמם, לקום מאוחר, להיות עצלן ולגרור רגלים; חייב שיהיה לכל אדם יעדים ברורים, כללים מסודרים, תוכנית עבודה מסודרת, לקום בבוקר ולחשוב מה אני יכול לעשות לכבוד השם; איזה קיום מצוות או לימוד תורה אני יכול להוסיף או לשמור ולקיים;

במה אני צריך להתחזק בחיים, הרי אני אוהב את השם, אולי בשמירת הלשון, בשמירת עיניים, בלימוד חלקי תורה נוספים שלא לומדים בישיבה, להתחבר להשם, לעורר יהודים נוספים לשוב בתשובה. כך צריך האדם לשבת ולחשוב מחשבות לעשות בזהב ובכסף, כאילו הוא עושה זהב וכסף, לתכנן את היום שלו, להציב יעדים בחיים שאליהם יחתור, ולהתקדם בכל הכוח בעבודתו להשם.

אך מי שלא עושה כך, אלא גורר רגלים ואין לו שום תוכניות, במקרה הגרוע עליו נאמר הבטלה מביאה לידי שעמום והשעמום לידי חטא, ובמקרה הטוב, כדאי שידמיין כאילו הוא לוקח אש ושורף את הבית שלו, שורף יערות שלמים, סתם כי בא לו, חשוב שידע שכך בדיוק הוא שורף את החיים שלו במו ידיו, הוא לוקח יום, שבוע חודש או שנה מהחיים, ופשוט שורף ומכלה אותם, הוא האויב הכי גדול של עצמו, כאילו הוא שם את עצמו בבית סוהר למשך חודש או שנה, אין התקדמות אין כלום, קמים כדי לאכול כדי לישון, כדי להיות כמו כולם, העיקר שבחיצוניות הכל זורם, ואם האדם לא מזדעזע מהאויב הגדול שנקרא בטלה, חשוב שיבין שהוא נקרא מתאבד לשבוע או לשנה.

אם השם מבין אותי, למה אני סובל

חשוב להסביר שהעולם מתנהל בשני שלבים: יש את המציאות שאליה בורא עולם הביא את האדם, לדוגמא, אדם שנולד לתוך בית חילוני קיצוני או מתבולל למחצה, שאין שם מושג של יהודי בכלל; ברור שאדם זה כאשר יסיים את חייו בגיל 15 או 75 בלא שהיתה לו כמעט אפשרות - במסלול שהלך בו - לשנות משהו מדרכו, אז בוודאי שכאשר יגיע לשמים יתחשבו במציאות הזאת ויזכו אותו ברמה כזאת או אחרת, אמנם ניקיון מסויים יצטרך לעבור, אבל בוודאי לא כמו

אדם המכיר את בוראו. וכמובן נכללים בכלל זה כל מי שנולד למציאות קשה, למשפחות עם סיבוכים ותקלות, ונמצא בעל כרחו במציאות שהובילה אותו למבוך ולנפילה, בחוסר ישע מוחלט, ופשוט וברור שכשאדם כזה יעלה לשמים לא ידונו אותו כמו כולם אלא יקלו מעליו את מה שהיה אמור לבוא עליו. כמובן שאין אנו יודעים חשבונות שמים, וייתכן שדווקא נולד כך מפני גלגולים קודמים וכדומה, אך לזה איננו נכנסים.

השלב השני הוא המציאות של כח הטומאה שקיים בעולם, ונסביר זאת עם מעשה שהיה מהשנה האחרונה: ילד בגיל 7 ממשפחה ידועה ונכבדה, זכה שנולד עם חשק גדול ללימוד התורה, שכמובן חלק לא מבוטל ממנו הכניסו בו הוריו, וילד זה זכה בגילו הצעיר לסיים את כל התנ"ך וששה סדרי משנה לפי הבנתו, אך הבנתו הייתה כשל בחור בן 16, וילד זה רק חוזר מהחיידר/תלמוד תורה, מיד היה שוקד על תלמודו ולא מוצא כמעט פנאי למשחקים. והנה ביום מן הימים, טימאו אותו בשעה שישן, והנה כשהקיץ משנתו נהיה יותר ויותר שובב, ומיום ליום זה הלך וגדל, פתאום נהפך לילד היפראקטיבי ברמה מאד גבוהה, איבד את החשק ללמוד והחל להשתולל כל הזמן, וכמו שאמא שלו הגדירה אותו כמעט קופץ עד לתקרה, והפך לילד שאינו פותח ספר; ביום אחד, ברגע אחד, השתנה מעילוי אדיר לנזק בלתי נתפס, כך נמשך הדבר כמעט חודש ימים, עד שבסייעתא דשמיא פנו לאחד הצדיקים שהתפלל עליו עד שסרה ממנו הטומאה, ושב אט אט להיות כמקודם וחזר לתלמודו ביתר שאת וביתר עוז.

והנה מסיפור זה אנו רואים בעינינו, שילד זה לא היה לו שום ידיעה מאותה טומאה, ואין להאשים אותו כלל, אלא שרוח הטומאה וכוח הטומאה שנתלבש בו מחמת אותו חטא, גרם לו בעל כורחו להתפס בידיים של הצד השני, ואת כל המרץ שלו לקדושה הפך להשתוללות חסרת רסן, ולאחר מכן בדקנו

זאת בקשר לנערים רבים שעברו מה שעברו, והתברר שכמעט כל ההרגשות והתחושות זה מחמת כח הטומאה שנדבק בהם בזמן מן הזמנים, ולאחר שעשו תיקון לעוונות חלף מהם הכל כלא היה.

למה אצלי רע ואצל השני טוב

לפעמים אדם נכנס לייאוש מחמת שחושב שרק אצלו לא הולך, רק אצלו יש צרות בעיות, תקלות ועוד ועוד, ואילו אצל אחרים הכל טוב, לכן חושב האדם לעצמו 'לפחות אני קצת ייחנה כי אני כל כך סובל', אך אין האדם מבין ומתבונן שבאמת אצל כולם המצב אותו דבר, אצל כל אחד יש צרות בעיות תקלות ואסונות. וראוי להתבונן, הרי כמה השכנים מהדלת ממול, או מהבניין הסמוך מעודכנים בבעיות שיש אצלך בבית? בדרך כלל כולם אומרים שלום בחדר מדרגות או במכולת ולא יודעים כלום, ותהיה בטוח שכמו שאצלך מבעד לדלת הסגורה הכל נראה טוב, ומבפנים רקוב ויש בעיות, כך הוא הדבר בדיוק אצל השכנים שלך, ולכן אסור להיות מתוסכל מהמצב שלך.

אלא שכאן עולה השאלה המרכזית: אם כן, מי כן טוב לו ונהנה בחיים? המיליונרים יש להם צרות של עשירים, בורסות שנופלות, גנבות ושוד; העניים אין להם איך לגמור את החודש. שמא תאמר שאנשים שיש להם תפקיד מכובד הם המאושרים, צריך לדעת שלכולם יש טרדות, לא משנה אם אתה ראש כולל או ראש ישיבה, בכדי לסגור את החודש אתה צריך לטוס לחו"ל ולספוג ביזיונות כאחרון הקבצנים.

אז מי כן טוב לו? התשובה היא מאד פשוטה וברורה, רק מי שעם השם, רק מי שמבוטל למה שהשם עושה איתו, הוא נמצא בשמחה תמידית, כי אין שמחה בלא ביטול ואין ביטול להשם בלא שמחה. הבורא ברא את העולם עם תוכנית וסיבה

מסודרת, ועם כללים ברורים, שמי שעושה אותם עם מחשבה ורצון, בוודאי שטוב לו ומצליח.

נמנה את הכללים הנצרכים: "לעבוד" אצל השם, לעשות רצונו, לחיות אותו, להבין שהוא יודע מי אתה, מה מחשבתך ומה מצבך, רואה אותך בכל רגע, יודע אם אתה יכול או לא, אוהב אותך מאד, ומצפה שגם אתה תאהב אותו ולא רק תפחד ממנו. להבין שהוא לעולם לא טועה ולא טעה; שהרע הוא יותר טוב מהטוב, וגם הטוב הוא טוב, (לדוגמא: אם אמא שלך שמאד אוהבת אותך, וביום אחד חתכה לך את היד, הדבר פשוט שעשתה זאת רק משום שיש לך נמק שיכול להתפשט לכל הגוף ולהרוג אותך, וכמה עשרות או מאות פעמים חשבה לפני שעשתה זאת, דאגה והצטערה בצערך. וכך גם עם אהבת הבורא אליך שהוא כאביך אוהבך).

חשוב לדעת, אחד מהכללים הוא שאין ייסורים בלא עוון, אתה לא מעוניין בייסורים אז בבקשה שגם לא יהיה עוון, ולכן אנשים שיש להם ייסורים, שיש להם טרדות, הם חייבים להבין שכל הייסורים והטרדות זה תוצאה של ריחוק מהשם; כמה שהאדם יותר רחוק מהשם כך יש לו יותר טרדות ובעיות, ולפעמים לא צריך להיות רשע גדול או חילוני, מספיק שיהיה גאווה גדולה בכדי להיות רחוק מהשם.

🌀 הכסף וההשתדלות

כסף כסף כסף. התאווה לכסף היא אבי אבות הטומאה, "לא תַעֲשֶׂוּן אֶתִּי אֱלֹהֵי כֶסֶף וְאֱלֹהֵי זָהָב לֹא תַעֲשֶׂוּ לָכֶם" (שמות כ, כ), אלא שכולם צריכים לכסף ודרך זה שולט השטן על האדם, כי הוא השליט על לבבות בני האדם לרדוף אחרי הכסף ולא אחרי הבורא. ובאמת היום כולם רודפים אחרי הכסף, וקשה למצוא אנשים שהכסף לא מעניין אותם, אפילו צדיקים וחסידים, אלא שאפשר לתפוס אדם בגיל 70 ולשאול אותו, האם עדיין כל כך מעניין אותך כסף, האם אחרי כל כך הרבה שנים לא הבנת

שבורא עולם הוא זה שמפרנס אותך, האם בכל אותם 70 שנה היה יום שלא אכלת, או שלא ישנת?

אדם שמתבטל לבורא, הוא לא תלוי בכסף אלא תלוי בבורא, ואז זוכה שגם הכסף שלו עובר לקודש, ועליו נאמר "לִי הַכֶּסֶף וְלִי הַזָּהָב וְאֵם הַשֵּׁם צְבָאוֹת", הוא מקבל הכל ישירות מהבורא יתברך, הכסף לא מסתיר ממנו את הבורא; לא רק כשיש כסף הוא מאמין וכשאינן כסף הוא לחוץ, לא, הוא תמיד עם הבורא. אדם כזה יכול להמשיך לעלות במעלות גדולות ועליונות.

'השתדלות' בדורנו היא מאבות הטומאה, אנשים עשו מההשתדלות קריירה עסקים, קניונים, בנינים ומשרדים. טיפשים, וכי לפני 200 שנה אנשים מתו מרעב בגלל שלא היה להם קריירה וקניונים, צריך לקחת את ההשתדלות בפרופורציה המתאימה, כל מי שידאג לסדר, להשתדל ולעשות, ולא להשאיר כלום לביטחון בהשם, אז הקב"ה ישליך אותו להסתדר לבד, לסדר את ההתמוטטות של העסקים, להסתדר עם החובות של הבנקים. לכן חשוב מאד שההשתדלות תהיה "כשמה", בדבר הקטן ביותר שאפשר, בכדי שיהיה לברכה על מה לחול בעולם העשייה, ולהשאיר את כל השאר לקב"ה.

מדות טובות ומדות רעות

כידוע מדברי האר"י הקדוש והזוהר, העוונות גורמות לאדם להתלבש במידות רעות, כגון כעס, גאווה, עצבות ודכאון. לעומת זה המצוות גורמות לאדם להתלבש במידות טובות, ענווה, שמחה, נתינה, אהבת הבריות, ולכן תמצית כל מצוות ומעשי הצדיק, זה המידות הטובות המאירות בו. ולעומת זאת, תמצית כל הטומאה ומעשי הרשע, הם המידות הרעות שלו (לכן ראוי וכדאי לקרוא סיפורי צדיקים, ולהתבונן במידותיהם, בכדי לשאוב משם את עיקר קדושתם), ואם רואים שיש ילד עם מדות טובות

או רעות, מזה ניכר אם היה צדיק או רשע בגילגוליו הקודמים, משום שזה הפועל היוצא מהמצוות או העבירות.

חשוב תמיד להתבונן שהמהלך בעניין זה הוא כמו מעגל, אם האדם חוטא, בזמן קצר הוא מגיע לדיכאון עצבות וייאוש, משום שעצם הטומאה וכוחותיה זה מציאות של עצבות, דכאון וייאוש. ולכן כמעט תמיד מוכרח גם שהעצבות והייאוש יגרמו לאדם לחטוא, משום שכל העולם כולו מלא טומאה ומזיקים, ובשעה שהאדם בעצבות ובדיכאון הם מוצאים מקום לשרות ולהיכנס בו, ואז הם גוררים אותו שוב ושוב לחטוא, וכך נוצר גלגל חוזר של חטא, ולכן מוטל על האדם גם לצאת מהעוונות וגם לצאת מהעצבות והדיכאון. ובאמת רוב רובם של בני אדם שמפסיקים לחטוא מרגישים שמחה וסיפוק גדול, מרגישים מאושרים ושמחים, משום שמציאות הקדושה זה שמחה, וזה מה שאמרו חז"ל (אבות ד') **שְׂמֵחָה גּוֹרֶרֶת מְצוּהָ, וְעִבְרָה גּוֹרֶרֶת עִבְרָה. שְׂשִׁיכָר מְצוּהָ, מְצוּהָ. וְשִׁיכָר עִבְרָה, עִבְרָה**, ובאמת לרבים מהם נפתחים גם שערי חכמה ותורה, ויכולים אז לעסוק בתורה מתוך שמחה.

אלא שיש כאלו שאמנם עושים תיקונים, אך נשארים בהרגלם הרע, של שעמום, עצבות, דכאון או כעס, ואז הם מושכים אליהם חזרה את כל כוחות הטומאה ששוב ושוב מפילים אותם. ולכן כלל חשוב הוא לכל אדם הרוצה לצאת מהעוונות: לדון את עצמו לכף זכות, שאם היה יודע מתחילה חומר האיסור לא היה מתחיל, ועכשיו קשה לו לפרוש משום שהורגל, ונחשב בשמים שוגג ולא מזיד, וישתדל להיות בשמחה, ואז יעשה כל אשר לאל ידו לעשות בכדי לצאת מהעוונות, ולתקן את החטאים, ולתכנן את מקומו, שלא להיות במקומות המביאים אותו לעצבות ולדיכאון, או לכעס וגאוה, ואז, כשאינו חוזר לאותו מעגל של עוונות ומידות רעות, יש באפשרותו לצאת מהעוונות בשלמות.

לחץ עצבות ודאגה

כתוב בתיקוני הזוהר הקדוש, תקון כא (מתורגם ומפורש): כל אלו שהולכים להיכלל בשכינה צריכים לשמוח בה. זהו שכתוב ושמחת בחגך, שהיא (השכינה) נקראת שמחת הקדוש ברוך הוא, ומי שהולך לראות אותה, צריך לשמור את עצמו: מעצב, שהיא לילי"ת חשוכה, מעצבון, שזה שאול, טחול- עצבות, שהיא מום, ועליה נאמר כל אשר בו מום לא יקרב.

וְגַם רְאִיתִי אֶת הַלַּחֲץ אֲשֶׁר מְצַרִּים לְחֻצִּים אֹתָם, לחץ זה עיקר עבודת כח הטומאה. גם אם אדם מתקדם רוחנית אבל יש לחצים ודאגות מה יהיה אם יקרה כך או כך, במקום שאדם יהיה רגוע, שמח, ושלם, בידיים של בורא עולם, ויהנה מכל רגע תחת כנפי השכינה, במקום זה צד הטומאה משבית אותו ע"י שדרך הדמיונות מכניס לו לחצים שונים ומשונים, ואז נכנס לדאגות, לטרדות, לחוסר יציבות. וכשאדם רוצה להסיר את הלחץ, העצבות והדאגה, הוא מוכרח להתבונן, שלחץ זה כפירה, דאגה זה כפירה, ועצבות זה כפירה וטיפשות.

מדוע זה כפירה, משום שאצל בורא עולם אין טעויות, כל אטום ואטום בעולם יש לו תפקיד, הכל מדויק הכי נפלא שאפשר, ואם כן כאשר אדם נכנס למצבי לחץ זה בגלל שהוא לא סומך על בורא עולם, הוא לא מאמין שהוא דואג לו, עוזר לו, מסדר לו הכל, וגם את כל המקרים שלו, הכל מכל כל.

לדוגמא: אם יש לך לחץ מהפרנסה, דאגה מהילדים או כל דבר אחר, מדוע אינך סומך על השם, במקום להיות לחוץ ודואג ולעכב לעצמך את כל השפע, אתה יכול להתפלל על פרנסה. אסור באיסור חמור להיות לחוץ, אסור באיסור חמור לדאוג, ובוודאי שאחרי שאדם נמשך לדאגות הוא מגיע לעצבות, לריחוק מהשם ולשליטת הטומאה עליו מאד.

ופעמים רבות מקפידים על האדם מאד משמים על הלחץ, כי אם לא היה בלחץ היה יכול ללמוד להתפלל ולהיות בקודש

הקודשים, ועכשיו שבחר להיות לחוץ ודואג ועצוב, מאבד עולם הזה ועולם הבא.

כפייתיות, 'נעדרוויץ' ולחצים

חשוב לדעת ולהתבונן שהבורא יתברך טוב ומטיב לכל, והדבר האחרון שהוא מוכן לסבול, הוא שבני אדם יכנסו ללחץ וסחרור מחמת מצוותיו. לכן חשוב מאד לא להיות בלחץ מדקדוק המילים בקריאת שמע או מדברים אחרים של דאורייתא, כי זה לא העיקר, אלא העיקר זה להיות עם השם, ואם יש לאדם לחץ אטומי של כפייתיות, וחששות חוזרים ונשנים על מצוות או עבירות, חשוב שיידע ויבין, שבמצב שלו אסור לו לקיים שום מצווה באופן שונה משאר חבריו, ואסור לו לחשוש לעברות שאין כולם חוששים להם, ומוטב שיקל על עצמו עכשיו בדי שיוכל להחמיר אח"כ, כי אם הוא מחמיר עכשיו לבסוף הוא יקל מאד כל החיים, כי הוא יכול להגיע מזה לבעיות נפשיות, שיפריעו לו מאד בעבודת השם.

בפרט חשוב לטפל בתופעה זאת בתחילתה, ולכן כאשר רואים אדם שנכנס לכפייתיות בין רוחנית בין גשמית, אפילו אם הוא מגדיר את זה כ'חומרות', הוא חייב לעצור את עצמו ואם לאו חייבים לעצור אותו, כי אם לא אז תוך תקופה קצרה עלול לחלות לחינם במחלות נפשיות, שיכולות להרוס לו את השידוכים וכדו' ואת כל החיים.

ולכן חשוב מאד לקיים בעצמך "עשה לך רב", ואפילו חבר שרוצה בטובתך, שכל מה שיגיד לך לעשות תעשה, ומה שלא אז לא, ולא לחשוש על שום עוון ועבירה כנ"ל, שמא, אולי, וכו' אלא אפילו יאמר לך על יום שהוא לילה ועל לילה שהוא יום.

וכך תוך תקופה קצרה אפשר להשתחרר מכל הלחצים, וכמובן שגם כדאי להשתדל לתקן את עוונותיו, שהדבר מועיל מאד לכל ענין הנערוויץ והלחצים השונים.

שער השורשים

בידיעת שורשי האדם, האיש והאישה והעולם, ומדוע יש תאוה, ישכיל ויבין האדם מהותו ותכונתו, וידע לבחור וללכת בדרך טובים.

מה הם תכונות הנשמה והגוף

כאשר נדע באופן ברור מה היעוד של האדם, להיכן נדרש ממנו להגיע, עם אלו כוחות נולד, ובמקביל, מה הן התכונות הפנימיות שיש לאדם שעוזרות לו להגיע לתכליתו, יהיה לנו יותר קל לנתב את דרכינו ואת כל מעשינו לדרך טובה.

היעוד של האדם בעולם זה הדביקות בהשם, ודביקות זה לתת לבורא עולם להוביל אותך בכל ה-24 שעות של היום, בכל ימות השבוע, ובכל שנות חיך, בלא שתנסה לעזור לו לעזור לך או לחשוב שיש דברים שאתה יודע, שאתה רוצה ושאתה מבין. אדם שרוצה לחיות "חלק" בלא ניסיונות ותקלות בלי סוף, מוכרח לעבוד על זה בכל הכח. תכונת הנשמה זה להתבטל ביטול מוחלט לבורא, תכונת הגוף והנפש הבהמית, זה לשלוט, להתגאות, לומר: 'אני עשיתי', 'אני יודע', 'אני חכם', 'אני חידשתי', 'אני כישרון', 'יש לי זיכרון' וכו'; הגוף מגדיל את האני, וכל העבודה בחיים זה להגיע להשתוות עם הנשמה, שהשורש שלה יותר גבוה משורש המלאכים שהם מבוטלים לגמרי לרצון שמים, כך גם הנשמה מבוטלת לגמרי.

ככל שהאדם מצליח לבטל את הגוף, את הגאווה ואת הרצונות שלו לרצון שמים, כך הוא חוסך לעצמו את כל המכות והייסורים והניסיונות, אולם אדם שמתגאה, או שמגדיל את הנפש הבהמית שלו מאד, גורם לנשמה שלו לעלות לשמים ולהתחנן שייתנו לו מכות בכדי שיבין ויכיר שהוא לא עושה כלום, והשם הוא שעושה הכול. ככל שהאדם מסודר יותר בפרנסה, בעבודה, וזה גורם לו ריחוק מהשם, כך הוא יסבול ייסורים אחרים, עד שיכיר את השם; ככל שהאדם כישרוני וחכם ומתגאה בזה ולא מבין שזה מתנת שמים, כך הוא יסבול סבל עצום וירגיש שמזלזלים בו, שדורכים עליו, או צרות אחרות, עד שישכיל ויבין שהשם עושה כל זאת. לפעמים הייסורים הם פנימיים ולא כל אחד יודע מה הייסורים של השני, אבל תמיד הייסורים מגיעים בגלל הריחוק מהשם.

ככל שאדם יותר רחוק מהשם, כך הוא יסבול יותר טרדות, ניסיונות וייסורים. ומצד שני, כמה שאדם יבין יותר ויותר שהבורא מנהל אותו, והוא עושה לכל המעשים, ואנחנו רק בובה בידו, והשפיץ של האדם בעולם הוא הביטול המוחלט לבראו, כך יהיה שמח ומאושר כל ימיו ללא חיסרון כלל. לא יחסר לו לא לחם, לא פרנסה, כל מה שהוא צריך, "טרם יקראו ואני אענה", לא יהיה לו 'ייסורים' כי כל מה שהשם עושה, זה עצמו הטובה הכי גדולה ועצומה שיכולה להיות. למשל, אדם שנשברה לו הרגל, במקום לכעוס עליו להבין ולהפנים שרגלו נשברה במקום מיתה וכדו', וישמח בהשם. אדם שמצערים אותו או שמבזים אותו, ישמח כמוצא שלל רב, משום שזה במקום דברים הרבה יותר גרועים, וכשאדם יסתכל כך על כל הדברים שבאים אליו, שזה הכי טוב שיכול להיות בעולם, מובטח לו שהוא בן העולם הבא.

מה יעוד ותכונות האיש והבחור

חלק מתכונות האיש, שיש בו רצונות גבוהים מאד, כי שורש נפשו מעולם גבוה, לכן יכול הוא לעסוק בלימוד תורה לאורך ולרוחב, וכן הוא כשיר לכל עבודה ולכל מלאכה, אין משהו שאינו יכול לעשות, כי הוא הבחינה ששולטת בעולם, לרדות בדגת הים ובעוף השמים ובכל עבודה בשדה, ותכונה זו היא מאד גבוהה, וכל המטרה שלה שבכך יגרום האדם לכל הבריאה להיות מחוברים לבורא. לדוגמא: על ידי אכילתו הוא יעלה ויתקן ניצוצות קדושה, מהדומם מהצומח ומהחי, ויקדש ויכין את כל העולם לעבוד את הבורא; אם הוא קדוש ועוסק בתורה ובמצוות, הוא מעלה ומקדש את כל הבחינות שעוסק בהם, וכל אדם שחושב לכבוד שמים, יכול להעלות כל אכילה וכל מעשה שעושה, עד העולמות העליונים ולהשפיע שפע עצום, "תנו עוז לאלוקים" לכל הספירות הקדושות וכו', והוא גורם הנאה בעליונים שיהודי נהנה ממעשי שמים ושמח באכילה טובה כשהוא אוכל וחושב על בוראו, או ששמח בעבודה שעובד בכדי לקיים רצון שמים, ולא משנה אם זו עבודה שהוא נהנה בה או לא, את הכל יעלה לבוראו, גם את ההנאה שלו, וגם את חוסר ההצלחה שלו, באופן זה כל העבודה והאכילה שלו עולה לרצון למזבח השם. אך אם לא, אם אין את המחשבה הזו ואין רצון השם, או שעושה זאת להנאת עצמו בלבד אז הוא מעלה אותם עד המדרגה שלו בלבד, ומשם צדיקים שבדור יעזרוהו בעבודתו להעלות זאת.

אלא שיש אנשים שלוקחים את התכונות שלהם הנ"ל, ומשתמשים בהם בשביל תאוות עצמיות. במקום לרתום את העולם כולו לבורא עולם, הוא עושה זאת לצורך עצמו בלי מחשבה על בוראו; במקום לגרום הנאה בעליונים, הוא חושב רק על עצמו ומהפך את העולמות, כי יש בכוחו להשפיע אך גם להפריע ולקלקל את כל צינורות הקדושה, וכיוון ששורשו

בקודש והיכולת שלו עד השמים, והוא תאב לעשות לצורך גופו, לצורך תאוותו, לצורך תאוות ממון, לצורך כבוד, לצורך גאווה, או שמשתרר על הציבור - מיד הוא משחית את כל כולו, והוא נותן כח ושליטה לצד הטומאה, ואדם מטמא עצמו מלמטה מטמאים אותו מלמעלה ח"ו, ולדאבוננו אפשר להישאר בחושך זה שנים על גבי שנים, ולהחשיך את העולם.

לכן יבין האדם את האחריות המוטלת עליו ואת הכוח העצום שניתן לו, בפרט כח המחשבה, שהרי ברגע שחושב על מקום מסויים באותו רגע ממש נשמתו הולכת לאותו מקום, אז אם חושב על מקומות קדושים וגבוהים, או על רצונות רוחניים, אז נשמתו עולה לשם ומקבלת תוספת קדושה, ופועלת ועושה דברים נשגבים, לעומת זה כשחושב על תאוות וסירחון הגאווה, הוא מכניס את נשמתו עמוק עמוק לתוך הביב והצואה, ומטמא אותה בכל מיני טומאות שבעולם. אדרבה, האדם צריך לרתום את כל הבריאה לבורא, זהו היעוד שלו וזו העוצמה שלו: לקדש עם המחשבה שלו את כל הבריאה כולה, ואם אדם לא עושה זאת, הוא כביכול גורם חוסר למעלה, וצריך לקדש את אכילתו, עבודתו, את תאוותו ואת כל מעשיו, שיעלה אותם לרצון ע"י מחשבתו ואז יהיו כל מעשיו לשם שמים.

והנה בוודאי שהבורא משתוקק להיטיב לאדם, ולא שיזיר את עצמו, כמו שראינו בנזיר שנקרא חוטא על שהזיר עצמו מהיין, ולכן בוודאי ראוי שהאדם יאכל עגלים מפוטמים וכל מיני מגדים, ויהלל את בוראו, ועל ידי מחשבתו יעלה את הכל, את כל ניצוצות הקדושה אל הבורא יתברך. וכן בעניין התאוה, אם לוקח את עניין תאוות הנשים לצורך בהמי ולא לכבוד שמים, במקום לקדש את עצמו בהיתר לכבוד שמים ולהרוויח לכל העולם, הוא נטמא בטומאות נוראות, ומוריד את בחיר הבריאה לשבות שבי בבית הבור ולעבוד אצל הטומאה, ולקחת את כל

כח הקדושה ולשעבד אותו בעבודת עבד לכל כוחות הטומאה, הרי הדבר נורא ואיום.

ויידע כל אדם שיש בכוחו עוצמה אדירה, או להקריב ילדים למולך ממש, ע"י הוצאת זרע לבטלה, או לקדש עצמו, ועם אותה בחינה להביא נשמות קדושות לעולם. ופשוט וברור לכל בר דעת החפץ בחיים היכן דרך המלך והיכן דרך החורבן.

חשוב להתבונן: מי החליט ששבת זה ביום השביעי ולא ביום השלישי? רק בורא עולם, הוא אוסר את שלו והוא מתיר את שלו, ועל כן כל התועים לבוא להתיר לעצמם את תאוותם משום שיש לו היתר בקדושה ובטהרה, ואומרים בליבם מה שונה כאן מכאן, מחשבה זו הינה טעות גמורה ונוראה, וצריך לדעת שדבר שיש לו מתירים אפילו באלף לא בטיל, וכיוון שכך האיסור בתקפו לא פחות מחילול שבת, **אומנם אדם שנגרר אחרי התאוה** אין שום סיבה בעולם שבגלל זה יפרוש מאחרי השם, כי בעקרון השורש של כל זה ממש קודש הקדשים, עד שאין כהן גדול יכול להיכנס לקודש הקדשים רק אם יש לו אישה, כיוון שכך צריך לכוון ולנווט את דרכו אל השם, וצריך לקבל הדרכה מסודרת ואז יחזור לקדושתו.

וכמו שהתאוה עיקרה היא המחשבה, מחשבה פסולה, לא משנה תאוות מאכל, תאוות ממון או תאוות אחרות, כל הפסול וכל הפגם הוא במחשבה, לכן יכול אדם לקדש את מחשבתו, ולהשתמש עם תכונת התאוה שיש לו להתאוות לבוראו, ולהעלות הכל אליו באהבה ויראה; את המאכל יעלה כמו קרבן להשם, עם ממונו יעשה צדקה וירבה כבוד שמים, ויכוון שכל מה שהולך מידי יום לעבודה זה בכדי שיהיה לו כסף לצרכי קדושה אלו, וכך בכל ענייניו, כשמקדש את מחשבתו ורצונותיו לבורא, אז תאוותו היא שלמות הקדושה, והיא אמצעי להתקרב ולעלות להשם.

מה יעוד ותכונות האישה והנערה

אמנם גם אישה עושה את אותם פעולות כאיש, אלא שעושה זאת דרך צינור נשמת בעלה, וגם כל השפע שמקבלת בחזרה, אינה מקבלת אלא דרך הצינור הרוחני של בעלה.

האישה שורשה בשכינה, בחינה שיותר קשורה לעולם הזה, ואין לה משלה כלום, וכל הקשר שלה לעולמות העליונים הוא אך ורק דרך בעלה, ועד גיל 12 זה דרך אביה, כי הם אלו שאמורים להשפיע לה, לכן חשוב מאד שיהיה קשר שלם בין האב לביתו ובין האישה לבעלה, כי אם לא, אז נסתם כל צינור השפע לנשמתה, והיא סובלת מאד ואינה יודעת ממה היא סובלת.

כיוון שכך, שורשה יותר בעבודות הבית, בלסייע תמיד לבעלה ולאחיה, כי רק כך תקבל את שלמות נפשה ונשמתה. אין טבע האישה לצאת לעבודות מחוץ לבית, ולא בשביל זה נוצרה ונולדה, לכן פעמים רבות כאשר פרנסת הבית מגיעה דרך האישה, זה מבלבל את כל השפע בבית וגורם פעמים רבות למריבות. אולם כל זה באישה שאינה מבוטלת לבעלה, אבל אישה שמבוטלת לבעלה ביטול גמור, יכולה לצאת לעבוד ואין בזה שום בעיה.

מתכונותיה העיקריות של האישה זה ה'רגש', כיוון שעיקר נשמתה זה בחינות ה'רוח והנפש', ומקום משכן הרוח הוא בלב, ומשום כך אמרו חכמים "נשים דעתן קלה", כי הדעת קשורה לחכמה הקשורה למוח, לכן נגררת האישה בקלות אחרי הלב, וקל לפתות אותן ולמשוך אותם במילים יפות וחמות בכדי לעבוד את השם, ובקלות יבואו להתלהבות, התרגשות ודמעות, ואפילו נשים רבות, כל כולם יסחפו בהתרגשות דקדושה. וכאן צריך להיזהר, משום שאותה תכונה בדיוק עלולה להיות לרועץ, כי מחמת מילים יפות וכדו' אפשר לפתות אותם ח"ו לכל התקלות שבעולם. לכן חשוב מאד, שהאב ייתן יחס חם

וטוב לבנותיו, ולא יקמץ בזה כלל, כי אדרבה זו עבודת השם שלו, ואין בכך ביטול תורה, אלא אדרבה העמדת הדת על תילה, כי אז בתו לא תסור מהדרך. וכך בדיוק האיש לאשתו, ראוי וחשוב להשקיע בזה הכנה ומחשבה, ולהדר בעשייה, וכבר הזהירה התורה "שארה כסותה וכו' לא ימנע", ומכבדה יותר מגופו (יבמות סב, ב), משום שהם הם הדברים המעמידים את הדת על תילה.

רבים שואלים אם התאוה היא כל כך רעה ומביאה לכל העוונות מדוע הבורא מביא לי אותה?

בכדי להשיב על שאלה זו חשוב מאד להבין, בלי תאוה אין אפשרות לעבוד את השם, ונסביר זאת: אדם שהוא מנוון ח"ו אין לו חשק לכלום, יושב בצד ולא אז, עליו נאמר הולך בטל כישן דמי, הוא נדמה כישן, אין בו שום תועלת. אולם אדם חי, יש לו מעלה אדירה, הוא יכול לפעול יכול לעשות, עליו אמר שלמה המלך "טוב הכלב החי מן האריה המת".

חשוב מאד להבין מה היא תאוה ולמה נועדה, התאוה היא דבר רוחני לגמרי, זה דבר שאינו מוסבר בשכל, לדוגמא, אדם שתאב לכסף, ויש לו תאוה לממון, זה לא משהו שאפשר להסביר בהגיון, יש לו מנה רוצה מאתיים, זהו משהו רוחני שהבורא יצר אותו, כמו כן גם התאוה שהיה בעבר לעבוד עבודה זרה, זו היתה תאוה אדירה שהיום לא מובנת לנו בכלל, אלא שהכל בגזרת עליון, אותו דבר גם התאוות בענייני קדושה, גם זה דבר לא מוסבר, הרי כבר ראית או ח"ו חטאת אתמול אז מדוע היום שוב, והחטא של אתמול גם הוא לא מובן בשכל, וכל המתבונן בדברים אלו יתפלא בנקל ולא יבין מה עניינם.

לפני שנסביר זאת לעומק, נחזור ונסביר מה הטעם שבעבר היה תאוה אדירה לעבוד עבודה זרה, משום שאותו שורש בדיוק מביא אותנו לאהבת השם, ולעבוד אותו במסירות נפש,

ובעוצמה של תאווה אדירה שבקושי קיימת היום. אפילו לפשוטי העם היה יכול להיות קרבת אלוקים ברמה גדולה מאד ששייכת אצל בודדים וגדולים בימינו.

וכך הוא בדיוק גם לגבי כל התאוות בענייני קדושה. שורש התאוה הזאת עצמה, הוא אותו כח שמושך אותך לקיום כל מצוות השם בהתלהבות ובשמחה; כח התאוה של האדם מושך אותו למצוא גם מה התיקון שלו בעולם, איזו מצווה חביבה עליו, במה יש לו יותר התרגשות ורצון בלתי פוסק לעשות זאת שוב ושוב, אצל אחד חסד בגופו, אצל השני חסד בממונו, אצל השלישי חינוך עם כל הנשמה, אצל הרביעי יתומים ואלמנות, אצל החמישי תוספת שבת, אצל השישי הידור סוכה או פסח, אצל השביעי תמיכה בכוללים, אצל השמיני פתיחת ישיבות וחיידרים, אצל התשיעי חלוקה לכבוד החגים אצל העשירי גמ"ח הלוואות וכו' וכו', כל אחד והחשק והתאוה שנותן בו הבורא בשביל לקיים את עולמו.

ובאמת זהו אותו חשק ואותה התלהבות ששייכת בעניין התאוה, כמו שהתורה כותבת לגבי חלק מהערייות "חסד עשו" דמיהם במ וכו', זה אותו שורש לטוב ולרע, לעשות חסד לא מוגבל, וללכת ולשכנע אנשים על הרעיונות שלך, אפילו שלא כל אחד מבין אותך, וכל אחד עם השיגעונות הטובים שלו מקיים את העולם, ואדם בלי תאוה לא יכול להתקדם באף תחום, אלא שצריך לקחת את התאוה לקדושה, אולי עם החשק העצום שיש לך אפשר לסיים את כל הש"ס או את השו"ע מאה פעמים, רק אל תגביל את עצמך ללמוד דף בחודש, כי אז חוסר המעש האמיתי שבשורש נשמתך יכול להוביל אותך לבטלה, והבטלה לשעמום והשעמום לידי חטא..

וכן מובא באחד המדרשים בקשר למשה רבנו, שם מובא שאחד ממלכי קדם צייר את מראה פניו, וחכמים היודעים בחכמת הפרצוף, אמרו שרואים בפנים אלו את כל תכונות

התאוות והמדות המושחתות ביותר, והנה אעפ"כ דווקא זה היה משה רבנו, משום שלקח את אותו שורש שאצל רוב העולם רע, והוא השתמש בשורש עמו, שזה קדושה נוראה וקרבה וביטול מוחלט להשם, עד שהגיע לרמה של ביטול "ונחנו מה" שהוא לא כלום, ובאמת דווקא אנשים שאין להם שורש וקשר לניסיונות או לייצרים כמעט ולא שייך שיהיו אנשים גדולים, וזה בדיוק מה שאמרו חז"ל "כל הגדול מחברו יצר גדול הימנו".

אסור להיות אוטומט, אסור להיות כמו כולם, לך תחפש ותבדוק איזה תאוה בקדושה יש לך, איך עם כח התאוה שלך אתה יכול למצוא את עצמך בעבודת השם. ויעידו כל העוסקים במצוות השם ובתורה בהתלהבות שיש להם תאוה לזה, זו היא תאוה שקיימת בשורש ואתה צריך להדליק את הרדאר של הנשמה שלך כדי למצוא איזה תאוה של קדושה יש לך, כי מה שמושך אותך בקדושה, זה הוא הדבר שבשבילו נשלחת לעולם, והיפוכו בטומאה, הדבר שקשה עליך בעבירות זה מה שבאת לתקן, והתיקון שלך זהו תיקון העולם.

וכתב בספר רזיאל המלאך: מהו שורש האהבה, שהנפש מלאה וקשורה בעבותות האהבה בשמחה רבה, ואותה שמחה מבריחה מליבו הנאת גופו ותענוגי העולם, ואהבה ושמחה עזה מתגברת על ליבו, ומחשב בכל עת איך אעשה רצון הקב"ה, ושעשועי ילדיו וטיולי אשתו הם כאין וכאפס נגד אהבת בוראו, וכל ההנאות הגדולות ביותר, הם כאין נגד עשיית רצון הבורא, ולזכות אחרים, ולקדש עצמו, ולמסור עצמו למיתה בעבור אהבתו, ואינו רוצה טיולים ודברים בטלים, ויטרח ויעמול לעשות רצון בוראו, וינעים וישיר זמירות למלאות שמחה לאהבת השם. ושורש האהבה הוא שורש היראה, כי יראת השם היא לעבדו מחמת אהבה, וזה מחמת יראה, "שירא פן לא יהיה תמים באהבת השם".

שורש הרצון

בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו. הגמרא במסכת מכות מביאה: מן התורה, דכתיב: לא תלך עמהם, וכתיב: קום לך אתם; מן הנביאים, דכתיב: אני ה' אלהיך מלמדך להועיל מדריךך בדרך זו תלך; מן הכתובים, דכתיב: אם ללצים הוא יליץ ולענוים יתן חן.

כאן אפשר להציץ מה רצון האדם גורם, מצד אחד השם אמר לבלעם לא ללכת, אבל הוא רצה ורצה, אז אמרו לו כן ללכת, ואז משמיים עיכבו אותו בדרך, לומר לו שזה לא טוב לו ללכת, אך הוא התעקש שכן רוצה, ונתנו לו להמשיך, ואז הוא התבזה שבמקום קללות יצאו לו ברכות, מכאן אנו רואים שהרצון של האדם יוצר מציאות חדשה גם למטה וגם למעלה.

לכן כשאדם רוצה משהו, ומתפלל על זה ומפציר עליו, הוא יקבל את זה, אבל זה לא אומר שזה טוב לו, אלא מה יעשה אדם, תמיד ישתדל שרצונו יהיה רצון שמים, ואם מתעורר לו איזה רצון יתפלל לפני השם, אם רצונך ואם לטובה הדבר לתת לי דבר פלוני, אשמח לקבל, ולא יטריח כלפי מעלה ברצונות עצמו, רק דבר אחד מותר להטריח כלפי מעלה, בשביל רצונות שמים, כגון בשביל להחזיר יהודים בתשובה, או בשביל לקיים מצוות הבורא, כגון אלו כשזה לא בשבילו ואין לו איזה כבוד וגאווה מזה, יש חביבות גדולה מתפילה כזו בשמים, והיא בוקעת את כל הרקיעים.

אדם שמזלו לא שפר עליו לא יכול לומר לא רוצים אותי משמיים לא עוזרים לי, משום שהוא צריך לרצות מעצמו, ובעולם העשייה הרצון הוא לא רק מחשבה אלא צריך לעשות מעשה בפועל, ואדם שעושה שמתחיל ללכת 'בדרך' רק אז זוכה שעוזרים ומסייעים לו.

אדם שמרגיש שאין לו מזל יבין שאפשר לשנות זאת, רק אם לא יבקש רק בשביל עצמו, אלא בשביל כלל ישראל, הוא

צריך להפוך לצינור לאחרים, אם הוא משפיע לאחרים אז הוא מקבל פי כמה וכמה, גם אם לא נגזר עליו בגלגול זה לקבל, ברגע שהרבה אנשים שואבים/מקבלים ממנו מוכרחים כביכול משמים להכניס לו עוד ועוד, לכן כל אחד ישתדל לעשות מה שיכול, כגון לסדר ספרים בביהמ"ד או להאיר פנים לכל אחד, לעזור לאחרים בחברותות או שיתבונן מה חסר לאחרים וישתדל לעזור להם, כך יחיה בשביל כלל ישראל ולא בשבילו, וכל חייו יכולים להשתנות מהקצה לקצה.

שורש החולי והרפואה

כיום אנשים לא מנסים לתקן את עוונותיהם אלא כל בעיה שיש להם מחפשים איזה רופא שירפא אותם או איזה צדיק שיברך אותם, אך לתקן את החטאים אינם מתקנים, זה נהפך כבר למוסדות של רפואה ובתי חולים, וישועה וברכה. צריך להבין, אדם שיש לו חולי או מחלה, מדוע זה בא לו, כמו שאומרת הגמרא אין מיתה בלא חטא ואין ייסורים בלא עוון, זאת אומרת, שכאשר האדם נחלה בין בגוף בין בנפש, הוא מוכרח, קודם כל לשוב בתשובה, על החטאים שחטא, ואז במקביל יכול לפנות לרופאים, אך כל עוד שלא מתקן את עוונותיו, ואת פשעיו, רוב הסיכויים שגם אם מרפא את החולי שלו, או שאיזה צדיק הושיע אותו, בלא להחזיר אותו בתשובה, אז מוכרח שתבוא לו בעיה אחרת, רפואית ממונית או נפשית או רוחנית. כי אין חפץ להשם לעשות רע לברואים אלא הוא מנסה להשיב אותם בתשובה אליו.

ומה שבדרך כלל הצדיקים יכולים לעשות ע"י הברכה, זה או לדחות את הגזרה, או לקחת את זה על עצמם, ולסבול בשבילו, אך מי שיכול לעזור יותר מכולם זה דווקא החולה עצמו ע"י שעושה תשובה, אז הצדיק יכול להיות לו לסנגור ולממליץ למעלה.

חשוב מאד להבין וכן אמרו מפורש צדיקים גדולי עולם מדורות עברו, שבעבר ביקשו לשנות כל מיני מהלכים שבזמננו עולם עשה, אך לבסוף ראו שזה המהלך הנכון והאמתי, ומה שהם עשו רק גרם נזק, לכן צדיק אמיתי שרואה מספיק רחוק, רק יאמר ברכה בעלמא, ואם רצון השם לשנות משהו שישנה, אך פשוט הדבר שהכול לטובה.

ומפורשים הדברים בגמרא ובזוהר, שכל העניין של ביקור חולים זה בכדי לעורר את האדם לחזור בתשובה, וזה לשון הזוהר (שמות רנ"ב): **כָּל אוֹתָם שְׁמִסְתַּפְּלִים עַל חוֹלָה כְּשֶׁהוּא בְּבֵית חָלִיו, וּמְשַׁגְּיחִים עָלָיו וּמוֹדִיעִים לוֹ שֶׁיִּתְּבוּנָן בְּחֻטְאָיו וּבְמַעֲשָׂיו וַיִּשׁוּב מֵהֶם לְרַבּוֹנוֹ. מִשּׁוּם טָכַל מִי שֶׁמְשַׁתַּדֵּל עִם אוֹתוֹ חוֹלָה, שֶׁיִּסְתַּפֵּל בְּמַעֲשָׂיו וַיִּשׁוּב בְּתִשׁוּבָה לְפָנֵי הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, הוּא גֵרִים לוֹ לְהַנְצִיל וּלְהַשִּׁיב לוֹ אֶת רוּחוֹ, וְעַל זֶה פָּתוּב, אֲשֶׁרִי מִשְׁכִּיל אֶל דָּל בְּיוֹם רָעָה יִמְלִטְהוּ הַשֵּׁם. ואם כן היום אנשים מתבישים לעשות זאת, לא מעיזים לבוא אל החולה ולנסות לעורר אותו לתשובה, זה לא נקרא חבר אלא אכזרי, שמחמתו יכול לבוא לו שוב חולי.**

וכן מובא בגמרא מסכת ברכות דף ה': על רב הונא שקרה לו נזק ועלו לפניו חכמים ואמרו ליה לעיין מר במיליה (תבדוק את המעשים שלך) אמר להו ומי חשידנא בעינייכו אמרו ליה מי חשיד קב"ה דעביד דינא בלא דינא, הרי מוכרח שיש דין עליך מחמת איזה עוון, וכשתיקן מה שאמרו לו אז התבטל הנזק שהיה לו.

וכן מביא הזוהר ויקרא כ"ג: **בְּשַׁעָה שֶׁאָדָם חוֹטֵא לְפָנֵי הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא וְלֹא מְשַׁגֵּיחַ עַל חֻטְאוֹ לְחֹזֵר בְּתִשׁוּבָה לְפָנֵי רַבּוֹנוֹ, וְזוֹרֵק אוֹתוֹ אַחֵר כְּתַפּוֹ, נִשְׁמָתוֹ מִמָּשׁ עוֹלָה וּמַעֲדָה לְפָנֵי הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, וְאֵז מְצוּהָ הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְכַנְסֵת יִשְׂרָאֵל וְאוֹמֵר: או הוֹדַע אֱלֹהֵי חֻטְאָתוֹ אֲשֶׁר חֻטְא, הוֹשִׁיטֵי אֶת הַדִּין עָלָיו וְהוֹדִיעֵי לוֹ אֶת חֻטְאוֹ, כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר הוֹדַע אֶת יְרוּשָׁלַם אֶת תּוֹעֲבֹתֶיהָ.**

אַחַר שְׁמַגִּיעַ עָלָיו הַדִּין, אָז מִתְעוֹרְרַת רִחוּוֹ לַחַזֵּר בְּתִשּׁוּבָה לְפָנָי רְבוּנוּ, וְנִכְנַע לְהַקְרִיב קָרְבָּן, שֶׁהָרִי מִי שְׁלָבוֹ גָּס בּוֹ, חוּטֵא, וְשׁוֹכַח חֻטָּא וְלֹא מִשְׁגִּיחַ עָלָיו, וְהַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא מְזַמֵּן כְּנֶגְדּוֹ, וּמְצַוֶּה לְהוֹדִיעַ לוֹ אֶת אוֹתוֹ הַחֻטָּא, כְּפִי שְׁלֹא יִשְׁתַּפַּח מִמֶּנּוּ.

ולכן חשוב להבין שלעשות עסק יותר מדי מרופאים ורפואות זה ממש לא דרך השם, וכמעט אפשר להגיד שלעשות בתי חולים גדולים, ולעשות עסק מרפואה, זה נגד רצון השם, נכון ניתנה רשות לרופא לרפאות, אך זה רק רשות, בדרך אגב, אסור לו להתגאות אלא להבין שהוא שליח של הבורא, וכמה שהרופא יהיה יותר מחובר לבורא, ועושה זאת בתור שליחות, כך המלאך רפאל יהיה יותר מצוי אצלו, וכן כמה שפחות להשתמש בחומרים מלאכותיים שיכולים לגרום נזקים לגוף האדם, כי הם לא באים מהקדושה, ולכן כל הצדיקים האמתיים בכל הדורות השתדלו כמה שיותר להתרחק מהרופאים הגאוותנים אלא ללכת לחובש, כמובן בימינו זה לא כל כך שייך אבל לפחות שיעשה תשובה, ואיך יידע האדם מחמת מה בא לו החולי, אז בדרך כלל האדם יודע, מפני מה הוא חולה או מפני מה בניו הקטנים חולים, אך אם אינו יודע יתבונן באיזה אבר לקה, וינסה להבין איזה חטאים עשה ע"י אותו אבר, ועליהם ישוב בתשובה, וכמובן אם אינו יודע, אז יתפלל לבורא שיאיר עיניו, וישתדל לתקן פגם הברית והכעס, שעליהם אמרו חז"ל שפוגמים בכל האדם כולו.

שורש המיתה

בעולמינו אנשים רבים מזדעזעים מהמוות, ועושים מזה עסק גדול, כמה שאדם יותר רחוק מהשם כך המוות בשבילו זה טרגדיה אנושה, משום שנפרדים מהאדם והוא סיים את תפקידו, אך כמה שבני אדם יותר רוחניים מצליחים להבין שרק אחרי המוות מתחילים לחיות באמת ובצורה נורמלית.

אדם הראשון נוצר ונולד בעולם היצירה, זהו עולם שבו נמצאים מלאכי השרת גן עדן ועוד, הבורא אמר לו לגבי עץ הדעת- "ביום אוכלך ממנו מות תמות" ותמוה הרי לא מת.

שבשעה שחטא הורידו הבורא, מעולם היצירה לעולם העשייה החשוך והשפל, וכתב רבנו האר"י שכל ירידה מעולם לעולם זה נקרא מוות גמור, ולכן בשעה שירד לעולם העשייה מת בפועל, הוא יצא מארץ החיים לארץ המיתה.

לכן יבין האדם שאנו נמצאים במקום שפל וחשוך, מקום צייה וצלמוות ובאמת מתחילים לחיות רק למעלה לא כאן, כי שם זה "צרור החיים" ארץ החיים.

אומנם כל המעלה הגדולה כאן בעולם העשייה זה שעל אף החושך והערפל, צריך לעבוד את הבורא בשמחה ובהתרגשות, ולהרגיש אותו בתוך החושך, ולהיות מוארים רק דרכו, ולא ללכת עם שום אור או פרוז'קטור של צד הטומאה, אלא רק דרך השם, וזה גורם הנאה וחדווה עצומה לבורא.

ביטול שורש הכפירה

ישנם יהודים יקרים שמחמת העוונות שלהם, או מחמת טומאה שסביבם, באות להם מחשבות כפירה, והם ממש נבהלים מזה. חשוב מאד לדעת: המחשבות האלו הם לא שלך, אין לך מה להיבהל כלל, זה מחשבות שמכניסים לך בעל כרחך "כוחות הטומאה" ולכן אין להתפעל מזה כלל.

ויש עצה נפלאה איך להשתחרר מזה, יתבונן האדם, שגם כשיש לו מחשבת כפירה, הוא לא באמת מאמין בע"ז ובצד השני באופן מוחלט וברור, וגם עליהם יש לו ספקות רבים והרבה יותר גדולים, ובוודאי פשוט לו שאין בכוחם לברוא את העולם ואת המלאכים וכו', וא"כ כיוון שיש לך ספק בכח שלהם, יש לך באחוזים מסויימים ביטחון מוחלט בקב"ה,

ביטחון שלא יעזוב אותך לעולם! וכיון שהקב"ה הוא אמת, תאחז באותם אחוזים שאתה כן מאמין, ואל תתפעל כלל מהבליבולים, ותמשיך לעבוד את השם בשמחה רבה, ולהבין ולהשכיל שהשם הוא האלוקים אין עוד מלבדו.

וזה מה שאמר אליהו הנביא לבני ישראל: וַיִּגַּשׁ אֵלָיוּ אֵל כָּל הָעָם וַיֹּאמְרוּ עַד מָתַי אַתֶּם פֹּסְחִים עַל שְׁתֵּי הַסַּעֲפִים אִם יְהוָה הָאֱלֹהִים לָכֵן אֶתְחַרְוּ וְאִם הַבַּעַל לָכֵן אֶתְחַרְוּ, אִיךְ אֵלֵיהוּ הַנְּבִיא נוֹתֵן לָהֶם אוֹפְצִיָּה לִלְכַת אַחֲרֵי הַבַּעַל, אֵלֵא שְׁבֵא לומר להם, אִם אַתְּ מֵאֲמִינִים שֶׁהַבַּעַל הוּא לְבַדּוֹ עֹשֶׂה עוֹשֶׂה וְיַעֲשֶׂה לְכָל הַמַּעֲשִׂים, וּבֵרָא אֶתְכֶם וְאֵת כָּל הָעוֹלָם, אִז תִּלְכוּ אַחֲרָיו, אִךְ כִּיוֹן שֶׁזֶה לֹא שִׁיךְ כִּי אַתֶּם לֹא מֵאֲמִינִים בְּזֶה, אִז תִּלְכוּ אַחֲרֵי הַשֵּׁם בְּשִׁלְמוֹת, בְּלִי אוֹפְצִיּוֹת נוֹסְפוֹת כִּי הֵם לֹא קִימוֹת.

ותמיד ראוי לזכור את דברי חז"ל שיודעים ישראל בעבודה זרה שאין בה ממש, ולא ביקשו ישראל לעבוד ע"ז אלא בכדי להתיר להם עריות בפרהסייה, ולכן כלל זה יהיה מסור בידו, עם כל הביבלולים שיש לו, לא יעשה שום מעשה כלל, וימתין עד שתחלוף הרגשתו וכפירתו, ולא יתפעל ולא יתרגש מזה כלל. כי כמה שחושש ונלחץ מזה זה רק מתגבר, אלא אדרבה יבין שאין זה אשמתו, אלא סתם רוח טומאה מבעתתו, יתחזק בכל עת, ויתפלל על כך לפני בורא עולם ויזכה לראות אור.

אִיךְ אָדָם יוֹדֵעַ לְמַה בַּעֲקֵיר נִשְׁלַח לְעוֹלָם

פעמים רבות אדם סובב סביב עצמו, מתוסכל מדוכדך, אם זה מחמת הסביבה, החברים, העניות או כל דבר אחר שגורם לו הרגשה רעה; חשוב מאד שיידע אדם שלפני ירידתו לעולם, הנשמה שלו הסכימה, ביקשה והתחננה, לרדת בדיוק במצב הזה לעולם, הרי אצל בורא עולם אין טעויות ואין תקלות, ואם עכשיו הוא ממורמר, זה סוג של כפירה נסתרת, לכן האדם חייב לעצור את מרוץ חיים, ולשמוח במה שכן נתנו לו, ולזכור

תמיד שאסור להשוות את עצמו לאחרים, אלא לתלות את עצמו בבורא לבד, והבורא לא דורש ממנו מה שהוא לא יכול, ואצל בורא עולם "מבחן הקבלה" הוא בדיוק הפוך מלמטה, כמו שאמרו חז"ל עליונים למטה ותחתונים למעלה, וכמו שמביא הזוהר הק': 'כל מי שהוא קטן למטה גדול למעלה, וכל מי שהוא גדול למעלה הוא קטן למטה', לכן יבין אדם שכל מי שהוא קטן או לא מוצלח - יש לו יותר סיכוי למעלה, אבל זה רק בתנאי שיקבל את המצב שלו בשמחה ובאמונה שלמה.

הבורא שם את האדם במקום המדויק והנכון ביותר, ואין מציאות לומר 'אם הייתי במקום אחר היה לי יותר טוב', והשם יתברך מעביר כל אחד בנפתולי החיים, שדרכם יגיע למקום הנצרך בדיוק בשבילו. לפעמים טוב לאדם להישאר במקומו, ולפעמים צריך הוא לשבור קירות או לעבור נהרות, בכדי להגיע למקום שבו נשמתו תהיה מאושרת ותרגיש יד ביד יחד עם בורא העולם, והמצפן היחידי שיכול לכוון את האדם לדעת את מקומו, זה ההתבוננות האם בורא עולם מרוצה ממני, האם אני חושב עליו, האם אני חי אותה, האם בדרכי והתנהגותי אני עושה רצון שמים, או שאני כמו כולם.

דבר זה אפשר לבדוק בצורה קלה ופשוטה: חז"ל אמרו 'אין אדם לומד אלא מה שליבו חפץ', זה נכון לגבי לימוד, וזה נכון לגבי דברים רבים נוספים; הנשמה של האדם משדרת לו מה גורם לה שמחה וסיפוק והנאה, ומה קשה ולא מתאים לה, ולכן כתב רבנו האר"י שלא צריך להילחם נגד הרצון הטבעי של האדם ברוחניות, על אף שהוא לא דומה בזה לכל מי שסביבו, כי בוודאי נשלח לתקן דברים אחרים בעולם.

ובאמת גם לגבי הנאה שאדם נהנה מהמאכל, כותב רבנו האר"י שבוודאי יש יותר ניצוצות קדושים באותו מאכל שקשור לשורש נשמתו של כל אחד, לכן יש אדם שאוהב דבר אחד והשני דבר אחר, וכמובן כל זה כשנעשים הדברים בקדושה

וטהרה, ובכללים שקבעה לנו התורה וחז"ל, ולכן האדם צריך לבחון באיזה דברים רוחניים הוא יותר מתעלה, גם אם זה לא מקובל במשפחה שלו או בקהילה שלו, רק כך יהיה באפשרותו להצליח ולתקן מה שצריך.

שורשים כללים

שורש האחיזה: מתי הצד השני אוחז באדם, רק בשעה שהוא מצליח לתפוס מחלק הקדושה של האדם, אז נגרם אחיזה ותקלה, ועיקר העבודה, לא לתת לצד הטומאה לעזור לך בקדושה, בשום מציאות כי לעולם אין בזה תועלת.

שורש הרוחות: כשיש באדם דיבוק או רוח, כמעט תמיד זה אותו אדם רק מגלגול קודם או משורש נשמתו, והוא נכנס באדם להשלים ולזרז תיקון שניהם, ובאמת זה טובה גדולה, ואצל הרבה בני אדם זה קיים בלי שירגישו כלל, אלא אדם שנפגם אצלו הצלם יש תקלות.

שורש ישראל: סמוכים ועומדים ליד הבורא אלא שיש מחיצה דקה המבדלת מחמת גשמיות האדם, אלא שהעוונות גורמים למחיצה להתעבות ולגבוה, והמצוות לכבוד השם, ומחשבה על הבורא, השתוקקות וקרבה הופכים את המחיצה להיות דקה מן הדקה, ונמוכה, ואפשר להרגיש את הבורא.

שער הדרכה לנערים והורים

משפחתו של האדם נוטלת חלק בעיצוב האישיות שלו, ודבר זה משליך על כל חייו. לפיכך אם אנו רוצים שהילד יצליח, צריך לדאוג לו לסביבה טובה ולחברים טובים, בכדי שלא אנחנו נעצור את גדילתו.

ההצלחה הגדולה ביותר של הנער והילד

כאשר הילד יודע איך לעבוד את השם, אין דבר טוב מזה, וצריך להיות באופן מסודר, קודם בסביבה הקרובה אליו, בסביבת משפחתו ובביתו יעבוד את השם ואחר כך בסביבה הרחוקה יוכל להצליח יותר. ואיך ילמד הילד כיצד לעבוד את השם? כמובן גם ספר זה יכול להדריך ילד בכל גיל שהוא, אך עדיף עשרת מונים שההורים ידריכו ויכינו את הילד, אך כיוון שרוב הפעמים דווקא בבתים הטובים ביותר לא שמים לב למכשלות הקטנים, ועלולים להיגרם מכך נזקים גדולים, לכן יש לתת את הדעת ולהתבונן גם בבתים טובים היכן שייכים מכשולות ח"ו, ולא לחשוב שאם הוא בנם של קדושים, או שאבא שלו נושא משרה בכירה, "כלי קודש" אז אין לו צורך בהדרכה, כי מחוסר ידיעה אפשר להגיע לכל התקלות כולם. ומי שאין מי שיחנך אותו או ידריך אותו עליו לחנך את עצמו על פי השם, גם אם זה לא מובן מאליו אצל הקרובים שלו.

אם ההורים אכפת להם לא רק מחיי שעה אלא מחיי עולם, עליהם להשתדל ולהכין לבניהם ובנותיהם את האפשרות לגדול ללא מכשול. לדאבוננו רבים הם הבתים וההורים

שלא נותנים את ליבם לזאת, ובכך מכניסים הם במו ידיהם או בתמימותם את הילד לתוך מלחמה אדירה, וגורמים לו להתמודדות גדולות כשעדיין אין לו שום כלים להצליח, וכך הוא נחבט ונופל, וההורים לא רואים זאת, כי לא יורד לו דם; כי הוא לא נזרק מהתלמוד תורה; כי עדיין הוא לא זרק את הכיפה, אך אם לא יתנו את דעתם מגיל מוקדם על הניסיונות שהילד חווה, פשוט הדבר שהם גורמים לו זאת בידיים, בין אם זה בתמימותם או בסכלותם, או בשרירות ליבם.

התקלות המצויות במשפחה בגיל הקטן

על פי ההלכה אסור לילדה מעל גיל 3 לשחק עם ילד מעל גיל 9, זהירות במשחק של שכנים ושכנות, זהירות ובדיקה מראש בקשר לבייביסיטר שתהיה נערה כשרה ושלא יהיה לה סמארטפון וכדו', ושלא יהיה בעיות של ייחוד עם ילדים גדולים יותר, או שמביאים בייביסיטר לאחים הקטנים ויש בבית ילדים ובחורים גדולים שזה גורם להם ניסיונות, וכמובן ההורים של נערת הבייביסיטר צריכים לברר, שהבעל לא אמור להיות בבית.

היחס לדודות או אחייניות: פעמים רבות זה כולל חיבוקים וקרבה וכדומה, ההורים צריכים להגביל זאת מגיל 9 אצל בנים ומגיל 7-3 אצל בנות, גם אם זה לא נעים, אבל הילד או הילדה שלכם בכלל לא מבינים בזה, וברגע שזה נוגד את ההלכה זה פשוט מזיק להם רוחנית על אף שעכשיו לא ניכר כלום לעין, (בפרט ששמענו על מכשלות רבים). לגבי הקרבה והמשחק בין אחיינים ובני ובנות דודות, יש נזקים רבים לכן חשוב להקפיד על הגילאים, וללמד באופן כללי שלא יהיה מגע גופני כלל.

חברים רעים הם עיקר הקלקול, ויש לשאול איך ילד קטן יידע מי מהחברים שלו טוב ומי לא, והכלל הוא לפי המילים הלא טובות או המלוכלכות שיוצאים מפיו, בזה ניכר אם זה ילד שיש לו גישה או ידע לדברים לא טובים.

בגיל הצעיר יש הורים רבים שמכניסים בחוסר מודעות מוחלט את הילדים שלהם לתוך מבול של יופי ומותגים, ביגוד על הקצה, על גבול הזרוק או הרחובי שכידוע יש בזה הרבה מאד טומאה. אך הבעיה הגדולה יותר, היא כשהילד גודל ומגיע לגיל 12 ואז זה כבר נהיה חלק ממנו, הוא רגיל שמסתכלים על המותגים ועל היופי שלו; אחרי כל כך הרבה שנים של מחמאות הוא פשוט מחפש את זה, ילד שכזה אחרי בר מצווה כששובש בגדי בחור ישיבה, הוא פשוט רגיל לכל המחמאות שקיבל על הבגדים מהעונה האחרונה, ולפתע כשהופך לשחור לבן זה חסר לו מאד והוא מחפש את אותו ייחס בדברים אחרים ויכול להגיע למכשלות בקלות גדולה, ולכן חשוב מאד מגיל הילדות שאמנם יהיה הביגוד מכובד ונאה אך לא לעשות מזה עסק ולהפסיד אחר כך את הילד.

ובאותו עניין רק בכיוון ההפוך, ילד שההורים שולחים אותו ללמוד בסביבה רגילה, אך הם יש להם, לדוגמא, פאות ארוכות או חליפות ארוכות, הם לא מתייחסים לרגשות של כל ילד שלא רוצה להיות שונה ומרגיש לא נעים בסביבתו, ואז הוא מקצץ ומקצץ, ומשתדל לעשות הכל על קצה הגבול, ולכן רבים מהם מתקלקלים לבסוף. לכן חשוב לשים לב לזאת, ואם הוא בסביבה שונה באופן קבוע, או לתת לו גאווה והסברה רחבה, למה הוא הולך דווקא ככה, או שישתדלו שיראה חיצונית כמו כולם, כי חבל מאד שמחמת דברים כאלו חיצוניים, יהרס כל העתיד הרוחני של הילדים.

להיזהר מאד לא לשלוח ילד גדול למורות לנגינה או לאנגלית וכדומה, כי יש בזה הרבה מאד קרבה ומתרגלים לקלות ראש. והרי אף הורה לא ישלח את הילד לתלמוד תורה/חיידר שמלמדים שם מורות..

רופאות: חשוב מאד לקראת גיל 9-10 להחליף לילד את הרופאת משפחה, לרופא משפחה, ולהיפך - אצל בנות, כי

בהמשך החיים יתכן מכך נזקים גדולים, והגיעו כבר מקרים רבים מספור שלדאבוננו עדיין בחורים בגיל 14-17 הולכים לרופאה באופן קבוע ונגרם להם נזק.

התמודדויות בגילאי הבחורות

בגיל היותר גדול יש מכשלות וניסיונות רבים מאד, נשתדל לפרט את חלקם, אבל אין כאן שום חומרה, אלא מניסיון עם רבבות של נערים, אלו הדברים שמצייקים ומפריעים להם לגדול בתורה ויראת שמים, לכן אנא תרחמו על עצמכם ובשרכם.

ראוי תמיד לתפוס את דרך האמצע, וגם אם אנו מתריעים על משהו אנו לא שוללים אותו, אלא מציבים בעניין זה תמרור ואזהרה לבדוק עד כמה שאפשר.

שמירת עיניים: חשוב לדעת שבמוסדות הלימודים היום לא מדברים כלל על שמירת עיניים, ויתכן שעד שהילד לומד זאת לבד כבר יגיע לגיל 17-20, ואין לילדים שלכם שום מושג אם אתם לא תלמדו אותם, בפרט שאצל רוב ככל הבחורים הניסיונות והעבירות בפועל, מתחילים מגיל 10-13 ואילך, ואוי לנו לחשוב שהוא קטן ולא מבין, כי היצר הרע בינתיים יעשה בו שמוות, ולכן חשוב ללמד או לתת לילד חוברת שמדברת על עניינים אלו.

אם אתם שולחים את הילד לקניות או לכל דבר אחר, חשוב מאד להסביר לו איך שומרים עיניים, וכדאי בצורה פרקטית, ברורה ונעימה.

מגנטים על המקרר: גם אם זה של בנות המשפחה, ראוי להסיר משום שפעמים רבות יש אורחים שנכשלים, ואם מופיעות שם דודות או חברות של אחיות, זה גם בעיה אצל הבחורים שבבית. ובאופן כללי מומלץ מאד לא להצטלם בשביל מגנטים כי זה גורם שהתמונה שלך תהיה תלויה

לעיני כולם ועלול להכשיל. ובאותו עניין, יש אלבומי תמונות בבית שפעמים רבות מכילים תמונות שאין בהם צניעות כלל, או תמונות מטיוולים של אחיות וחברותיהן, ולכן ראוי לגבי הצטלמות בשמחות משפחתיות קרובות ורחוקות, להתרחק מזה כמה שאפשר, בכדי שתמונה של אישה או בחורה לא יסתובבו בבתים של אחרים למשך עשרות שנים ולא יודעים מי מסתכל על זה, ומה זה גורם לו, וחשוב מאד לבדוק אם באלבום תמונות שלכם אין תמונות לא כל כך טובות, בפרט אצל בעלי תשובה, שייתכן שיש להם תמונות שיכולים לקלקל את הילדים שלהם, וראוי שירחמו עליהם ויזרקו את התמונות. וכן לגבי ספרים, ישנם פעמים רבות שיש ספרים לא טובים, או סיפורים בעייתיים, או ספרי רפואה וכדומה שיש בהם דברים לא צנועים, ראוי לחתוך או לחסות החלקים שצריך, כמו כן ייתכן שיש בבית של הסבא או הסבתא תמונות לא טובות או ספרים גרועים, ראוי מאד לבדוק ולסדר את כל מה שאפשר.

החופה: זהו מקום פרוץ ומעורב לגמרי, ולכן שומר נפשו ירחק מהם, ומי שאינו מוכרח להיות בחופה ישתדל להישאר במקומו באולם או לבוא לאחר מכן.

שבת שבע ברכות או שבת חתן, הינם מקומות המועדים לפורענות, והרבה קלקולים יצאו מזה, במשפחות מודרניות לצערנו נפוץ שלא לעשות הפרדה, והם לא מבינים שאילו היו מכניסים בצ'ולנט או בחמין חתיכות חזיר עסיסיות, זה היה הרבה פחות בעיה מאשר איסורים בלי סוף שנעשים שם מחמת ראייה והרהורים, ואוי לחתן ולכלה שיסודות ביתם נבנים בכזאת צורה.

להיזהר מאד מחברות של אחיות שמגיעות לבית שלא יהיה תקלות.

מכשירים: אם יש אח או אחות שיש להם מכשיר שעלול להכשיל, וזה המצב כרגע, ראוי להתנות איתם אם אפשר שלא

ידליקו זאת בבית, ואם לא אז לכל הפחות שיהיה נעילה על הטלפון, בפרט כשהוא בטעינה.

פעמים רבות לאימא יש מכשיר מהעבודה וזה נזק אדיר, חייב שיהיה גם מסונן, וגם נעול, כי הילד לא מבין למה לי אסור ולה מותר, וכן אם הילד רואה שהאבא לא שומר עיניים ברחוב, זה גורם לו להתיר לעצמו גם, והוא עדיין לא מבין שהוא עובד אצל בורא עולם בלי קשר להורים שלו.

איננו נכנסים עכשיו לעניין האם צריך מחשב בבית או לא, כמובן שלא, אך אם כבר יש מחשב ויש בו אינטרנט - על זה אנו מדברים. בבתים רבים יש מחשב עם סינון פשוט שאפשר לעקוף אותו בקלות, לכן חשוב לנעול את המחשב, או לשים סינון ברמה גבוהה כגון "נטפרי", ואם לא עושים כן זה נזק אדיר, כי הילד יושב על המחשב כל הלילה בבין הזמנים ובסופי שבוע או בזמן מחלה, ואחרי כל המראות האסורות שראה, אין לו בשביל מה לחזור לישיבה, זה כל היום מרצד לו במוח, והוא חוטא בגלל זה באופן קבוע, וכמובן גם מחשב בלי אינטרנט יכול להיות נזק.

ישנם נערים רבים שלוקחים מחברים שלהם סרטים וכדומה, ואין היום סרטים רגילים בלי פריצות וניאוף, לכן אין להקל בזה ראש, ובכל מחשב - חשוב לעשות נעילה שהילד לא יוכל להיכנס, וכמובן כאן ראוי להזהיר באלף אזהרות, שיותר מחמישים אחוז מהקלקולים מגיע מחברים, לכן להיזהר מאד שהילד לא יתחבר לילד שמנבל פיו, ובפרט שלא יהיה לו קשר עם ילד שיש בביתו אינטרנט, כי מספיק חודש אחד בכדי שהילד שלכם יגיע לכל השטויות, והדבר פשוט שאסור באיסור גמור לבקר בביתו של חבר כזה, וצריכים ההורים לברר היטב שאינם שולחים בניהם ובנותיהם למקום סכנה, וחשוב לזכור שבזמננו יש ישיבות רבות שהם מקום סכנה ממש, שבחורים באים מבתים טובים, וחבריהם מלמדים אותם שטויות בלי סוף,

ואין לו את הכוח לברו ממרכז החברה, לכן חשוב להיות עם יד על הדופק, שהישיבה היא לא מקום סכנה.

ישנם בחורים רבים שרגילים לקנות "מותגים" מהמודה האחרונה, והם מחפשים זאת בקניונים או במקומות בעייתיים; פשוט הדבר שצריך להתרחק מזה מאד, וראוי לכל בחור או בחורה להתבונן מדוע באמת הם מחפשים בגד מהסטייל האחרון, האם לא בשביל שיסתכלו עליהם? וכמובן שזה יכול לגרום נזק או לנשים או לגברים.

ואמנם יש רבים שעושים זאת רק בגלל "החברה" ורוצים להיות כמו כולם, אך ברגע שתופסים את הבעיה, אז מבינים שאמנם אפשר ללכת מכובד ונאה, אבל לא להיגרר לשטויות של יצרנים שנועדו לגרות יצרים ח"ו, ואכן כך ראוי להתרחק הן מעולם המותגים, והן מההליכה למקומות שמקדשים את היופי והמודה, אומנם אין בעיה ללכת באופן נאה אך לא להעריך או להעריך מותגים ושטויות.

טיולים משפחתיים עם המשפחה המורחבת, זה נזקק בל ישוער הן לבנים והן לבנות: אלפי אלפי ניסיונות נגרמים כתוצאה מכך, גם לנשואים וגם לצעירים. לכן ראוי להרגיל יום טיול לגברים מנער ועד זקן, ויום טיול לנשים מתינוקת ועד סבתא. ופשוט שאם בגיל בוגר רואים ההורים שיש לילד קשר יותר מדי עם הדודה וכדומה, צריכים להתקשר אליה ולהאיר/להעיר לה בצורה פשוטה וברורה, או להסביר לילד במידת האפשר, שאין לו להתקרב וכו' אל הדודה וכו'.

כשמתארחים אצל הסבא והסבתא בשבתות או בחגים וכדומה יחד עם משפחות נוספות: אם מדובר לכמה רגעים עוד אפשר להסתדר, אך אם מתארחים לשבת שלמה, זה פשוט התעללות בבחור שרוצה לשמור עיניים, או בבחורה שרוצה לשמור על צניעות. לכן חשוב מאד אם יש קצת אורחים, לחלק את השולחן לשניים, החלק הקדמי גברים והחלק האחורי

נשים, ולא ח"ו אלו מול אלו, ובמקרים שיש הרבה אנשים ראוי וכדאי לחלק לשני שולחנות או לשני חדרים, ובדברים אלו ראוי להחמיר יותר מחשש חמץ בפסח.

טיולים בקרבת מעיינות ונהרות, בדרך כלל הינם דבר בעייתי מחמת אנשים ונשים שאינם שומרים על ההלכה כהוגן, או שיש שם פורקי עול המופעים במקומות אלו ללא כל צניעות, בפרט בתקופת החופש של הציבור הכללי. לכן מומלץ לצאת לטיולים דווקא באמצע הזמן על חשבון הלימוד של יום אחד, כי אם לא כן יכול להיהרס כל הלימוד ע"י מראות ומחשבות של פריצות, לאורך כל השנה, וכידוע על אלפים רבים שסיפרו לנו שנכשלו בזה, ובפרט מצויה הבעיה כשיוצאים מטעם הישיבה או מטעם התלמוד תורה לטיול, כי נשארים שם ולא חוששים כלל על שמירת עיניים.

בתי מלון זהו נזק בל יתואר, כי כל המושג והבניין של בית מלון נועד לטומאה ולעבירה, ולא נבנה בשביל חופשות בפסח או בסוכות, וחזוק ביראת שמים.. ולכן יש שם טומאה מאד גדולה, וראוי להתרחק ממקומות אלו, ואם כבר נמצאים, כמובן להחביא את השֵׁלֶט של מכשיר הצפייה, או לנתק את החוטים, וכולי האי ואולי. ואגב שהזכרנו מעניין הטומאה שיש בבתי מלון, חשוב להודיע שכמו כן כדאי לשמור ולא להיכנס לבית קברות, בכל גיל, ובפרט אם יש לאדם חטאים, כי הרבה מאד בני אדם נגרם להם תקלות ובעיות נפשיות או היפראקטיביות מביקור תמים בבית קברות, ואינם יודעים מדוע זה קרה.

רדיו ברכב או בנגן: ישנם אנשים רבים שמקפידים שלא לשמוע רדיו בבית, אבל ברכב חושבים משום מה שהדבר מותר, ואפילו לכתחילה, וכך אט אט כל המשפחה מתרגלת לשמיעת רדיו חילוני או חצי חילוני ופסול, עד שלא מבינים מה הבעיה, וזה נותן עידוד לילדים לשמוע חופשי רדיו אל תוך הלילה עם כל השטויות והשירים האסורים שיש שם. כמו כן יש נגנים

עם רדיו, נגנים עם קליטת אינטרנט, נגנים עם צפייה בסרטים, ובכל הדברים האלו צריך לשים היטב לב, ואסור להיות תמים.

שירים חילוניים זהו אסון נורא. בחורים רבים אין להם קשר לזה, עד שפוגשים חברים בישיבה שמעבירים להם מגוון של שירים מלוכלכים. ראוי מאד להתרחק כמטחוי קשת מכל בחור שמזמזם שירים חילוניים, כי סופו מר כלענה, וכן להישמר מאד מחברים שמגיעים לניבולי פה או שלא מדברים בלשון נקיה, חזקה עליהם שיש להם גישה לעניינים של זימה וניאוף, ובדיוק על כגון זה אמרו חז"ל 'הרחק משכן רע ואל תתחבר לרשע'.

להישמר מאד מעיתונים חילוניים שמחולקים בכל פינה, ומטמאים כל מקום. אסור באיסור חמור אפילו להציץ על העיתון וראוי לשמור עיניים מהעיתון עצמו, או לברוח או לקרוע בעצימת עיניים.

הנשים והנערות בבית מחוייבות לשמור בהצנע בגדי נשים מאחים שלהם, ובפרט מאורחים, שלא יישאר במקלחת וכדו', ולא בחבלי כביסה לעין כל, או בבית באופן גלוי. כמו כן גם מוצרים אישיים לא צריכים להיות גלויים, גם בשירותים, ישנם רבים מאד שזה גורם להם תקלות.

'טומאה' ו'קדושה' זהו מושג שלא מספיק מוכר בעולם התורה של היום. מסוגלים לקחת בחורי חמד נפלאים, או ילדים צעירים, לקעמפים בכל מיני מקומות פסולים וטמאים עם שעות נפרדות, כאשר בשעות שלפני זה היה שם טומאה מאד גדולה, עבירות וחטאים הכי חמורים על ימין ועל שמאל, והטומאה עושה רושם על הבאים בגבולה.

איך חושבים לקחת ילדי חמד לבריכה שיש בה שעות מעורבות, הרי פשוט שהטומאה שיש שם עשויה לגרום לבעיות. פעמים רבים לוקחים בחורים לקעמפים בכל מיני קמפוסים וישיבות מעורבות של בני עקיבא למיניהם, שיש שם טומאה נוראה, או שנמצאים בבידוד בכל מיני מלוניות למיניהם,

והמחשבה נגררת מאיליה לחטאים ולטומאה, איך בחור יכול להיות במיטה טמאה? כמה חללים כבר נפלו וכמה עתידים ליפול מהטומאה השולטת במקומות כאלו. חשוב מאד ללכת למקום שלא נעשו בו עבירות, כי אנו מכירים מאות מקרים שבחורים נטמאו או חטאו משום שהיו במקומות של טומאה, וכידוע על פי הקבלה שבמקומות כאלו שולטת טומאה נוראה.

במקווה צריך לשמור את העיניים שיהיו כלפי מעלה או לצמצם עיניו וראייתו רק למה שצריך כדי ללכת. בבריכה ובים צריך זהירות ושמירה רבה מהרהורים, ואם אינו יכול - שלא ילך לשם. ובאופן כללי חשוב לדעת שיש גם איסור של "ולא תתורו אחרי עיניכם" גם בהסתכלות על חברים בישיבה שגורמים לו תאוה, דאין חילוק בזה בין איש לאשה, והכל תלוי האם מהרהר אחר מקומות שאינם צנועים, או שזה גורם לו קרי, או ח"ו במזיד, ואם כך ישתדל להתרחק ולהתנתק מאותם חברים או להסתכסך עימם.

✎ איך מחנכים

החינוך הוא מצוות עשה מהתורה שראוי להדר בה, ולעשות אותה כמו שצריך להיות, ולא לחשוב שמספיק להיות כמו כולם, וחשוב לא להיגרר אחרי כעס או לחצים אישיים ולהפסיד את המצווה הגדולה של חינוך הילדים.

חינוך שמגיע מתוך מתקפה אינו חינוך, לעולם אדם לא ישמע למישהו שתוקף אותו. אפילו אם מישהו ירצה לתת לך 1000 שקל ויבזה אותך וישפיל אותך ויצרח עליך לקחת את הכסף, רוב בני האדם לא יהיו מסוגלים לקחת; לכן כל צעקה או עונש, ואפילו פרס או ממתק אינם חינוך, זה נקרא 'הפעלה', שהאדם עושה זאת בצורה אוטומטית בכדי לרצות את ההורים שלו או מפני הפחד או עבור הממתק והפרס, אך מהצד יעשה אחרת כפי שיאמר לו יצרו הרע, אומנם חשוב מאד כן להשתמש

במושג שנקרא ממתקים ועונשים, כמו שהביא שלמה המלך "חושך שבטו שונא בנו" אלא שהעונשים יגיעו במידה, ולא יבאו בשעה שהוא בלחץ, אלא אחרי שעבר זמן ממה שהילד עשה, וכן לגבי הממתקים מותר אפשר ורצוי לתת לילד ממתק/משחק, אך לא להפוך אותו למפונק שרק מחמת זה יעשה מה שאומרים לו, כי אז יצא שכרו בהפסדו.

אמנם אצל תינוק שיש לו הרגלים לא צנועים או לא טובים, שם כן יועיל הפעלה ותרגול, ואפילו לתת ממתק קטן על כל פעם שלא חוזר על אותה בעיה, כי הבעיה שלו זה הרגל מגלגול קודם, ורק ע"י תרגול אפשר להשכיח זאת ממנו, אפילו שלפי שכלו עדיין אינו ראוי לחינוך, מפני שאינו יכול להבין בעניינים אלו.

ומהו חינוך אמיתי? חינוך פירושו לשבת עם הילד עם אהבה וחיבה, ולהדריך אותו. אפשר להסביר לו מדוע בא לעולם, ומה בורא העולם רוצה שיעשה; מה עליו לעשות, מדוע הוא צריך לעשות כך, ועד כמה זה יהיה לו טוב. וכמובן, עם ילד יותר בוגר אפשר לטייל איתו, להזמין לו פיצה או גלידה, ולמשוך אותו ולהדריך אותו בנועם, וכך אפשר להפוך אותו לרמטכ"ל בצבא השם, ולא רק לחייל פשוט, כך תהיה לו אחריות אישית ורצינית, בכל מקום ובכל מצב, כי כך יוצרים לו חיבור ישיר אל הקב"ה כמו אינפוזיה ישירה.

כמובן הורים שצועקים וכועסים על כל משהו קטן, הילד מתרגל לא להתרגש מדברים שמעירים לו, ונמצא שגם כשכועסים עליו בדברים חשובים אינו מתייחס. לכן חשוב להעיר רק על דברים חשובים רוחנית או גופנית, ולא על דברים צדדיים ואסתטיים.

הצער והנזק הגדול שנוצר, מכך שרוב ככל המוסדות לא נפתחו לשם שמים

אמנם קשה להכליל, ובוודאי שיש יוצאים מן הכלל, אבל רוב ככל המוסדות והישיבות שבנינו ובנותינו מתחנכים בהם, אין בהם שאיפה שילדים אלו יזכו לחיי עולם הבא, יזכו לאהבת השם ולעבוד את השם. ומה כן? שיהיו כמו כולם, שלא יפריעו בשיעורים, שיגיעו בזמן, שיצליחו במבחנים וכו'. אפשר לסכם זאת בשלוש מילים: אסון אסון אסון.

ילד או ילדה שקולטים שזה מה שרוצים מהם, הם לומדים לעשות הצגה טובה, אבל בתוך תוכם הם יכולים להגיע למקומות הגרועים ביותר. הבעיה הגדולה שזה לא נעצר רק בתלמידים, גם האחראים והמנהלים יעדיפו לקחת מלמדים או רמי"ם או מורות, שלא יפתחו חשיבה עצמאית, שלא יתעניינו מעבר לשעות הלימודים בתלמידים, שיי'למדו מה שהם צריכים וילכו לבית, שלא יחפשו מה לא טוב במערכת.

כמובן שכאלה מנהלים ומנהלות ישתדלו בכל כוחם לטאטאות הכל מתחת לשטיח, ואם יש הרבה לכולן אפשר להרים עוד את השטיח, יש מקום עד התקרה, ובאמת יש הרבה מאד מלמדים, רמי"ם, ובפרט מורות ומנהלי סמינרים שיראת השמים שלהם בעייתית ביותר, גם מבחינת לבוש וגם מבחינת שמירת עיניים ובהכל.. ולכן מלמד או מורה שהם "יותר מדי" יראי שמים, בשלב כזה או אחר מפריעים או מעירים להנהלה ומסולקים ממוסד הלימודים.

והאמת היא שכאן צריך לעצור ולבכות, כי זו הרוח הנושבת אצל רובם ככולם. שלא לדבר על המוסדות שיש בהם קצת יותר קידמה, וליב"ה למחצה לשליש ולרביע, שם כבר מעריכים עד כלות הנפש את כל אבירי הערב-רב, שם רשעים ירקב, ואם המורים כך אז על התלמידים אין כלל מה לדבר, ואמנם אצל

הבנים יש מקומות רבים שלא, אבל אצל הבנות, כולם בלימודי ליבה ושטויות עד צוואר.

והכלל בכל זה הוא, שכמו כל דבר שיהודי עושה בחייו, גם מקום הלימוד צריך שיהיה בגדר 'כלי-שרת' לעבודת הבורא. וכל לימוד, הנהגה או השקפה שאינה מסייעת לכך, הרי היא בבל יראה וצריך להרחיקה, ולזכור כל העת מדוע באנו לעולם, ולעשות כל מעשינו בהתאם למטרה העליונה הזו, להיות 'עובד אצל השם' בכדי לזכות להגיע ולהיות תמיד "עם השם".

האינטרנט על שלל פיתוי

האינטרנט על שלל אביזריו הינו אבי אבות הטומאה. לא צריך להכביר במילים, אלא שצריך להזהיר גדולים על קטנים.

עד לפני 10-20 שנה, ההתמודדות הזאת כמעט לא היתה קיימת, ולכן רבים מההורים ומהמלמדים מתייחסים לזה בסלחנות, ולא עושים מזה עסק. שמענו על כמה וכמה בחורים שמצאו אצלם מכשיר, ורק הודיעו להם מהישיבה לא להביא זאת שוב, או שלקחו להם את המכשיר ובזה סיימו את הסיפור, אך מה יהיה על כל הבחורים שהחטיא אותם והראו להם את כל הטינופת, מה יהיה על הבחור עצמו, וכי עם כזאת טומאה שייך ללמוד תורת השם, הרי ברור שבמוקדם או במאוחר יקנה הבחור מכשיר נוסף. ומה יהיה על פגמי הברית שממשיכים, לכן חשוב לכתוב על עניין זה דברים ברורים, ואין חילוק בין בחור או בחורה שיש להם מכשיר, לשניהם זו אותה בעיה.

רבים תמהים מדוע אדם שיש לו אינטרנט או סמארטפון פרוץ, הוא נשאב אליו ולא יכול לעזוב זאת? חשוב לדעת מה שמקובלנו מצדיקי אמת, שגם בלא קשר למה שרואה, יש כח טומאה גדול במיוחד שמושך ושואב את האדם לתוך הטומאה, ותופס את כל כולו, ולכן כמעט ואי אפשר להשתחרר מהנפילה במקומות אלו.

בחור קונה לעצמו מכשיר קטן, או שיש לו מצלמה, נגן או שעון, שיש לו קליטת וויי - פיי wifi, והוא רק רוצה לבדוק קצת מה יש שם. ואינו מבין, שכל כוחות העסקים והביזנס שמגלגלים מיליארדים, השקיעו את רוב אונם ומרצם, למשוך את האדם בכבלי האינטרנט, ולכן משתמשים בתאוות בסיסיות שיש לכל אדם בכדי לקדם את המוצרים שלהם ואת הרעיונות שלהם, ולכן כל שיטוט או כניסה תמימה לאינטרנט, יכולים לדרדר את האדם לתהומות, בפרט התמונות הקופצות והפרסומות שיש בכל אתר ובכל מקום.

עוד דבר חשוב, שנקרא "תת ספי": מאחורי כמעט כל אתר באינטרנט, אפילו אתרים בסיסיים שכולם משתמשים בהם, מוצג באופן אוטומטי מראות אסורות בצורה מאד פרוצה, רק שהעין לא יכולה לתפוס זאת, והמוח האחורי כן מצליח לתפוס את זה, ולכן זה מעורר אצלו את התאוות הבסיסיות, ובאופן אוטומטי הוא נמשך ולא מצליח להתנתק, ומתמכר אפילו לאתרים משעממים. פה בארץ אין חוק שאוסר זאת, לעומת מדינות רבות ששם זה אסור, משום שזה מכריח את האדם לעשות את מה שהוא מקבל בצורה של שדר אל המוח האחורי, והאדם נשבה גם בלא רצון מוקדם, ולא מצליח לשלוט על עצמו.

בעבר, כשאדם היה רוצה לחטוא היה צריך לעשות דברים שונים ומשונים, ואילו היום הכל ממש בלחיצת כפתור. כמעט כל האינטרנט המסונן הוא פסול, ויש בו פרצות בלא סוף. הדבר היחיד שאפשר להתיר לאנשים נשואים שצריכים זאת, זה מחשב עם סינון של "נטפרי" יחד עם תוכנה החוסמת חיבורים אחרים, ומותקנת על המחשב עצמו, רק כך אפשר להשתמש ולא להיכשל, אבל בחורים יכולים לחפש פרצות גם מתחת האדמה, לכן אצלם אין היתר כלל. ובוודאי שאין להתיר מכשיר סמארטפון, לא משנה באיזה סינון, 1: משום

מראית עין, 2: משום שאת רוב הסינונים אפשר להוריד או לפרוץ, וגם אלו שאי אפשר לפרוץ כגון "הדרך" עדיין יש שם את הוואצאפ שדרכו חברים לא טובים יכולים לשלוח את כל השטויות שבעולם.

כמובן שמי שהיה לו סמארטפון ושבר אותו, או שעזב אותו לצמיתות, אם רוצה לשוב, מוכרח לעשות את התיקונים, כי אם לא כן אזי גלים גלים של מחשבות ותאוות יכולים לשטוף אותו בלי סוף עד שיפול שנית ח"ו, וע"י התיקונים למחשבה יכול למחוק את אותם מחשבות ולשלוט עליהם..

בעניין האינטרנט, באופן כללי צריך להיזהר לא לשבת באוטובוס ליד אדם ששולף אינטרנט לנגד עיניך; להשתדל לעבור מקום. כמו כן להיזהר ממגוון פרסומות רחוב על גבי מסכים שיש בהם זוהמה, ובפרט היום שרוב הציבור החרדי גר באזורים מעורבים של אנשים הרחוקים מהשם, צריך גם להיזהר ממסכים בחנויות ועוד, שהכל מלא בטומאה.

כמו כן צריך להיזהר ממגוון דברים שנראים תמימים, כגון טבלאט בשביל "וויז", יש שם פירצה שאפשר להגיע לכל התועבות, או כגון גוגל מפות, שאפשר להגיע לכל הטומאות, או וויז בתוך הרכב, או כל מיני מכשירים ישנים, מצלמות, נגנים שעונים, שיש בהם ווי-פיי וכדומה.

זהירות יתרה בבתים של דודים ודודות או סבתות שיש שם אינטרנט או שאר תקלות, וכמובן בעלי תשובה אצל הוריהם. במקומות אלו יש להשתדל להיות כמה שפחות, להגיע בכניסת שבת ולצאת מיד בצאת שבת. המתארחים אצל הורים המתגוררים בסביבה לא כשרה, להשתדל להתרחק כמטחוי קשת משכנים שיש להם אינטרנט בבית או מכשירים פרוצים, מספיק ילד אחד שמבקר אצלם ונגרר אחריהם, ויכול להכניס את כל הבית למערבולת כשייגרר ויקנה גם סמארטפון.

יש להתבונן: אדם שיש לו סמארטפון, אף על פי שיש לו סמארטפון ישראל הוא, אך כל עוד שהוא לא עוזב זאת, הוא כביכול מוכר את עצמו לטומאה, וכאילו אינו חי עימנו, הוא כאילו מחוק, אין אל מי לדבר אין את מי לשכנע, טמא טמא יקרא, צריך להתרחק מהד' אמות של כמו ממצורע, אין עם מי להתווכח, הרי עוד כמה רגעים הוא גולש לאתרים מזוהמים, אפשר לנסות לדבר לשכנע ולעודד ויתכן שלא יעזור כלום.

ולכן חשוב מאד לתפוס את הבחור לפני שקונה את הסמארטפון, ולהרים אותו ולהציל אותו, וכן בחור שכבר שבר את מכשיר הסמארטפון יש אפשרות לדבר איתו, יש מה לקדם אותו, וכמובן לעזור לו להתנתק מהחברים שאינם טובים שעלולים להשיבו לבאר שחת, ולזרז אותו לעשות את התיקונים והתשובה בכדי שיוכל לחזור אל השם באמת וללא קושי.

אין הבדל בכל הנ"ל בין בחור לבחורה בין איש לאישה, גם אישה אסור שיהיה לה אינטרנט, וחייבת לשמור עיניים מגברים שגורמים לה תאוה, וכמובן סדר התיקונים הוא גם לנשים.

שער הדרכה לבנות ישראל

מה תפקיד האישה

הנה זכינו שכמעט כל בת ישראל יודעת בסתר ליבה את חובת הצניעות המפורשת במקומות רבים, "כל כבודה בת מלך פנימה, ממשבצות זהב לבושה", ועוד. אך למרות שהידיעה קיימת, למעשה הקושי גדול מאוד להקפיד על מצוות הצניעות מפני כמה וכמה סיבות, והדברים עומדים ברומו של עולם וצריך לזרז עליהם.

וכל הרוצה לדעת כמה חשובה הצניעות, צריכה רק להסתכל רק על גודל המאמצים שמשקיע הצד השני כדי לגרום לכמה שיותר נשים ובנות ללכת שלא על פי כללי הצניעות, ובטענות משונות גורם שכמעט לא ידברו בנושא חשוב זה לא בסמינרים ולא בהרצאות לנשים. וכך נוצרה מציאות שגם נשים צדיקות ושלמות, הבאות מבתי מלאים יראת שמים, חושבות לתומם שהנושא שייך רק לבעלות תשובה או לעדות מסוימות וכו', אבל האמת היא שזו חובה גמורה ללא יוצאת מן הכלל, וכל אישה חייבת ללמוד ולהבין היטב עניינים אלו ולקיימם לטוב לה בזה ובבא.

ההבדל בין צדיקה לבין האפשרות לסחוב שקים של עוונות, הוא דק מן הדק, כל בחורה או אישה יכולה להיות בקלות ממחטיאות הרבים, או ממצדקי הרבים, זה תלוי בעיקר בלבוש, אך באמת זה תלוי ברצון שלה, אם היא פחות חושבת על עצמה ועל רצונותיה האישיים, בקלות היא יכולה לנסוק

לפסגות שאין להם סוף, אך אם חושבת על עצמה ולהיות כמו כולם ולהתבלט וכדומה, היא ברגע אחד מכניסה את כל הנשמה שלה, לתוך "צואה רותחת", אך היא חושבת שזה בסדר כי כך נוהגות פלונית ואלמונית, מורה או חברה, או שרב פלוני התיר זאת, או מנהל סמינר מתעקש על זה, אם היא נשארת במצב הזה, כמעט ואין לה תקומה, מרוב הכמות האדירה של העוונות והחטאים שאוספת כל שעה.

בשמים מקפידים מאד על נשים שלקחו את העניין של היופי צעד אחד קדימה, ולפעמים אפילו עשר צעדים, ונסביר זאת: כתוב שלעתיד לבוא הקב"ה ישחט את השטן, והשאלה נשאלת, הרי את הכל עשה בשליחות הבורא, בגלל שאנשים חטאו, אלא כמו שאמרו חז"ל שהוא הידר להחטיא דווקא תלמידי חכמים, ורדף להחטיא צדיקים, הוא עשה את העבודה שלו יותר מדי טוב. גם הנשים היקרות שמטבע האישה לעסוק גם בחיצונית, אך מצד שני הן הנה היו מכשול שגורם לאלפים ורבבות לחטוא בכל יום, וכאן הטענה על האישה היא כפליים, הרי הקב"ה לא ביקש ממך שתחטיאי, ואעפ"כ לקחו את זה נשים רבות כמה צעדים קדימה, והקימו בראש כל חוצות, קורס יופי, קורס איפור, קורס להעצמת הנשיות. והולכים ברחובות על הקצה הכי דק, והמטרה של כל מעצבי הבגדים היא שתבלטי, שתמשכי, ולכן זה כל כך עצוב, שנשים שומרות מצוות שמצד אחד כל עתיד הדור על כתפיהן, אך מצד שני גם לקחו על שכמם את התפקיד של הנחש על שכמם, כאילו הם השליחות של הבורא להחטיא את האיש, כמו שחוה טעתה והתפתתה לשטן להחטיא את אדם הראשון.

אמרו חז"ל: בזכות נשים צדקניות עתידין להיגאל, מדוע דווקא על ידי נשים צדקניות? התשובה היא, שדווקא בגלל שעניין זה כל כך עמוק בהיסטוריה של כלל ישראל, שנשים עלולות להיות מחטיאות הרבים, לכן, דווקא כשאישה תגרום

לבעלה ולגברים להימנע מחטאים על ידי שתשמור על עצמה, אז היא משנה את כל הטבע, והיא יוצאת מהטומאה, היא כבר לא חלק ממחטיאות הרבים, והם פותחות את שער הגאולה, כי על ידי זה הן הראשונות לצאת מהידיים של השטן, ואז בזכות מסירות נפש זאת, נגד כל החברות, נגד כל דעת העולם, לא לבלוט, להצטנע, להתפלל שלא יחטאו בגללי, לא להתייחס לכל הרחוב שמושך עוד ועוד להחטיא, לוותר על קריירות ועוד כדלהן - זו היא מציאות הגאולה ממש.

כללי הנשים

האושר והשמחה הפנימית העוצמתית תלויים אך ורק בקשר שלך עם הבורא ועם מצוות התורה, ולא במה שאחרים אומרים או חושבים עלייך, לכן נכתוב מספר כללים באופן כללי, וכל אחת תעשה לפי האפשרות שלה. מי שתקיים זאת, ולא תתבלט ברחוב, תזכה בהבטחה להיות מהנשים שמקרבות את הגאולה, ולהיות עם אמותינו הקדושות, ופשוט שהם יזכו לילדים קדושים וטהורים, שומרי קדושה וברית.

הכלל החשוב ביותר הוא שלא לבלוט.

- להתפלל לפני שיוצאים לרחוב, שלא יכשלו בי בני אדם.
- לא ללבוש בגדים ותכשיטים מושכים גם אם יש מתירים.
- לא ללכת בצורה שמושכת גם אם זה לפי ההלכה.
- לא לחפש לקבל מחמאות מבגדים שלובשים ברחוב.
- להשתדל מאד שלא ישימו לב אלייך.
- לפנות את הדרך לגברים ובחורים.
- לא לעמוד במרכז הרחוב ובאמצע המדרכה.
- לא להרים קול ברחוב או במקום ציבורי.
- בחורות שמתגודדות ומתאספות ברבים גורמות לתקלות.

באוטובוסים להשתדל מאד לא להיות במקום צפוף.
 בכל מקום להשתדל לעמוד בין הנשים, ולהתרחק מגברים.
 אם רואים גבר או בחור שצופה בכם במזיד, כדאי ללכת,
 אך אם זה חוזר ונשנה חשוב לומר לכיוונו "ולא תתורו אחרי
 לבבכם ואחרי עיניכם".

אם את רואה אשה או בחורה שמשתדלת לא להתבלט
 תגשי אליה ותשבחי אותה, את קונה את עולמך.

ראוי להעיר בעדינות לנשים ובחורות שיש להם עדיין יראת
 שמים, ובטעות מתבלטות יותר מדי, ולהסביר להם בעדינות
 שהן מכשילות בין 10 ל: 100 גברים ובחורים בכל יום.

האישה תשתדל מאד לא להצטלם בחתונות תמונות
 משפחתיות או תמונות שיישארו למזכרת עוון, כי כמעט
 תמיד בתמונה זו יסתכלו גם גברים, לאורך כמה שנים, וראוי
 בזה להתגאות ולומר מראש 'אני לא מצטלמת'. וכן יש למחות
 על עוד מנהג גרוע שנתפשט, **שעושים צילום משפחתי של**
כל המשפחה יחד, גברים ונשים, ומציגים זאת בבית של החתן
 והכלה והסבתות, והמכשלה מאד גדולה, וכן התפשט מאד
מגנט תמונות של חתונות ונשים ובנות וחברות, על מקררים
 בבתיים, שמכשילים את האחים והאורחים.

כשעושים קניות: האישה תשתדל ללכת לקניות ולא תשלח
 את בעלה באופן קבוע, אלא שראוי להשתדל ללכת בשעה
 שהגברים בלימודים, או שהבעל ילך אפילו על חשבון הכולל,
 והעיקר בשעה שריק ואין תקלות.

להיזהר כשהולכים לטיולים ולשבתות קבוצות של בנות, לא
 לצעוק ולא לשיר במקום פתוח, גם עם הנהג עלול להיות בעיה.

הרצון לקבל מחמאות הוא הגורם לאשה לצאת לבחוץ
 ולהחטיא אחרים, ולהתקלקל, לכן חשוב מאד, שבחורה
 אחת תעודד ותפרגן לחברתה, בלי שיחפשו את זה דווקא

בחוץ. ובאופן כללי על האישה להתנאות ולקבל מחמאות רק בתוך ביתה.

גם בסמינרים הטובים ביותר מסתובבים לצערנו מכשירים ושטויות, לכן להתרחק מאד מחברות כגון אלו. **להתרחק מאד** מחברות שמבליטות את עצמם ומחטיאות את הרבים, כי יש עליהם טומאה גדולה מאד. **לא לשוחח עם גברים ועם רופאים** מעבר לדברים הנצרכים והמוכרחים ביותר, ולהשתדל לעשות זאת בלי חיוך בלי להתראות, ועם תודה יבשה ועם בושה, לכבוד הבורא.

לא צריך לעשות 'קידוש השם' ולהיות נחמדים לגברים חילונים, לפרופסורים ולאנשי מקצוע, למנהלים למעסיקים, לנהגים וכדומה, לכל אשה יש את הכללים של הבורא, ואף אחד לא יכול לקבוע כללים חדשים, מודרניים, ליברלים או מתקדמים.

אשה שעובדת יחד עם גברים, מאוס הדבר לפני הבורא, ועדיף לעבוד בזבל, מאשר לאסוף כל יום עוד עבירות, אלא שלא אסרו זאת כל החכמים, משום שלא כולם במדרגה להבין את הבעיה, וכמובן בכל מקרה ראוי לשאול לגופו, אבל מלכתחילה צריך ללמוד מקצוע שאין בו תערובת עם גברים.

בכל הנושא של לימודי אקדמיה ותארים, הכל שטויות, כי רובם לא מתפרנסים בסוף ממה שלומדים, ואם זה יגרום למכשול, הקב"ה לא ייתן תועלת לפרנס עם זה את הבעל, ולא זה מה שיגרום לו ללמוד יותר תורה אלא להיפך, כאשר מצד שני הוא שולח את אשתו למקום עם הרבה ניסיונות, והרבה גאווה, שבהמשך רק מפריע לשלום בית.

לאשה המפרנסת: עליה לזכור שהבורא לבדו רק הוא המפרנס, והפרנסה לא קשורה בהשתדלות אלא ברצון השם, הפרנסה היא לא רק כסף, זה גם שפע רוחני, נחת ושמחה, ולפעמים יש הרבה כסף עם הרבה צרות. אין צורך שבשביל

שהבעל ילמד, האישה תחטא או תחטיא אחרים, ולכן להשתדל לתכנן ולהתפלל שלא יהיו תקלות במקום העבודה.

אופן הישיבה של האמא או האחיות בספה: פעמים רבות כשהספה נמוכה, בפרט בבגדים של הדור האחרון הכול מתרומם, אם יש אורחים זה בכלל גורם לתקלות חמורות, אבל גם לאחים מהישיבה מגיל 13 ואילך זה מפריע להם, וקיבלנו על זה מאות תלונות! בדברים אלו הניסיון מוכיח שגם כשמעירים, קשה מאד לשנות הרגלים, לכן מומלץ כבר מגיל צעיר להרגיל את הבנות שבספה יושבים בתשומת לב רבה על עניין הצניעות, וראוי מאד שיהיה תמיד בספה כיסוי, או שמיכה וכדומה, בכדי לכסות את הרגליים.

חדר בנות ומצב הבנות בשעת השינה: צריך להבין אומנם חז"ל כחלו וסימאו את עיני היצר הרע, וזה הועיל שלא יהיה תאוה לקרובים, כגון אמא, אחיות, וסבתא, אך אם הם הולכים בצורה פרוצה בבית, פשוט וברור שאש התאוה יכולה להתעורר, לכן כמו שנועלים את המקלחת בשעה שמתרחצים, כך צריך להקפיד על צניעות גם בתוך הבית בקרבת הילדים או האחים, בפרט להשתדל מאד שיהיה חדר נפרד לאחים ולאחיות, והבנים יכולים לישון בסלון, ושחדר הבנות יהיה צדדי, ושהבנים לא יצטרכו לעבור שם, משום שבשעת השינה אפשרי שהבגדים מתרוממים, וכך אפשר למנוע תקלות ובעיות, בפרט שהגיעו לידינו תקלות רבות ודי למבין.

בנושא הסרטים לנשים בחופשה, וההקרנות לנשים, יש בכך הרבה דברים לא טובים, הרבה מאד מושגים של גויים שנכנסים מהדלת האחורית, הרבה שטויות וליצנות, רואים שם בדיוק איך בת ישראל לא צריכה להיראות, ולכן מומלץ במקום זה, לקנות גלידה טובה לכל הבנות בבית, ובמקום טיולים מסובכים מבחינת צניעות, לשכור מתנפחים או אטרקציות במקומות סגורים, ללא תקלות, ולגבי הנשים הבוגרות עדיף שתלך לטיול

עם חברות לקברות צדיקים, מקומות כשרים של נפלאות הבורא וכדומה או או חוג התעמלות/שירה.

בדיקה פשוטה לדעת אם הבורא מרוצה מההופעה שלי, תחשוב האישה: האם אני מסוגלת להתפלל להשם שבזכות בגד זה שאני לובשת, נעלים, תכשיטים, כיסוי, גרביים, וכו' ישלח השם רפואה שלמה, לבן שלי לבת שלי לאחותי, שחולים במחלה קשה, **אם כן, אז זה בגד כשר, אם לא....**

סך הכל כולנו פה בין 70-100 שנה בזמן הקצר הזה, במקום להשקיע בהתאוורות ובקריירה, עדיף להשקיע בילדים יראי שמים קדושים וטהורים, זכים ונקיים, להכין את הצידה לדרך לעולם האמיתי, להתפלל על כלל ישראל, שלא יהיו אסונות ומחלות, להתפלל על הגאולה השלמה, להשקיע בעיקר. ולכן חשוב מאד לשמוח במה שהשם שמח, ולעודד לחזק ולשבח כל בת שכן שומרת על עצמה וקדושתה, וליזום קבוצה של בנות ששומרות על גדרי ההלכה ללא פשרות, וכך יזכו שקנאת סופרים תרבה חכמה, ועוד בנות יזכו גם כן לזה.

קדושה אצל נשים

ישנם רבים שנוהגים לחשוב שלנשים מותר הכול, מותר להם להסתכל בסרטים פרוצים, מותר להם ללכת לקניונים, משום שאין אצלם פגם הברית וכדומה, אז חשוב מאד לומר במפורש שדבר זה הינו טעות גמורה!

בספר חסידים מובא האיסור של פגם עיניים באשה, שאסור לה להביט ולהרהר באיש שהיא מתאוה לו, מדין "ולא תתורו". ובאמת כידוע לרבים, לצערנו, על נשים שעזבו את משפחתן ועברו על איסורי תורה, ובוודאי שזה לא היה נגרם אילולי, היו שומרות עיניים מדברים שגרמו להם ניסיונות ומחשבות, ומהאינטרנט על שלל פגעיו, וממקומות עבודה שיש בהם קשר וקרבה עם גברים, ובוודאי ששמירת עיניים בשבילם

זה מדאורייתא, אלא שעל גברים סתם אין להן שום איסור להסתכל, וכל האיסור מתחיל כאשר יש רצון ליצור קשר עם פלוני או אלמוני, או שנוצרת איזו קרבה.

אסור מדאורייתא לנשים ובחורות, להסתכל על אנשים שגורמים תאוות. גם לא מעזרת הנשים בבית הכנסת. ובמקרים חריגים שיש תקלות, עדיף לא ללכת לעזרת נשים בבית הכנסת, ואין להיכנס בעניין זה לבלבול ולחץ או להחמיר מתי שלא צריך, אלא להבין, מה שאסרה תורה אסור, ומה שהתירה מותר בתכלית.

ובאמת גם אשה צריכה להיזהר ממקומות שבהם יש גברים פרוצים, ובעיקר לא להסתובב בשעות הלילה המאוחרות לבד בשום מציאות שבעולם, כי שם טמונות כל התקלות. להיזהר ולהישמר מלשוחח עם גברים, ואם יש איזה צורך אז אפשר בלשון קצרה, בצורה של כן-לא שחור-לבן, כמו שמביאה הגמרא בעירובין: על ברוריה אשתו של רבי מאיר, מעשה שהיה רבי יוסי הגלילי היה הולך בדרך, מצא את ברוריה, שאל אותה, באיזו דרך נלך ללוד, אמרה לו: גלילי שוטה, לא כך אמרו חכמים אל תרבה שיחה עם האישה, היה לך לומר "באיזה ללוד" - כלומר, לדבר בקצרה ורק מה שצריך. ומכאן יש ללמוד כמה ראוי לכל אשה למעט בשיחה עם גברים אחרים, בין נהג בין מוכר בחנות, בין רופא. ולגבי הליכה רופאים, יש להשתדל תמיד שתהיה רופאה ולא רופא.

למעשה, כאשר יש הכרח לדבר עם גברים, איך מדברים? יש לשוחח רק על מה שקורה עכשיו בפועל, איזה מוצר צריך, איזה טופס צריך, על מה לחתום, ולא מה היה אתמול או שלשום, איך מרגישים, או דברים אישיים אחרים, ובוודאי שאסור שתהיה איזה הרגשה או חיבה. נסביר זאת בצורה פשוטה: כשיש מוכר בחנות וגברים קונים, אז השיח הוא עניניי ופשוט, בלי רגשות כלל, אך כשנכנסת אישה לחנות, והמוכר אינו ירא שמים, מיד

הוא מתייחס בחביבות ובהארת פנים גדולה ללקוחה, תוך כדי תוספת שאלות אישיות פה ושם, וכמובן שזה אסור, ולכן לא צריך להשיב, ובוודאי שלא לשאלות של מה נשמע, איך את מרגישה, ואם נאלצת להשיב, אז רק בשפה רפה מאד, ולא להאריך כלל, ולהעדיף לקנות במקומות אחרים מאשר מקומות שמצויות שיחות כאלו.

ובעניין פגם הברית אצל נשים, חשוב לדעת שהאר"י הקדוש כותב מפורש בשער הכוונות (ד"ה ד"ז): שדבר זה שייך גם אצל נשים, ואין חילוק בין איש לאישה כלל. וזה לשונו: 'כמו שיוצאין המזיקין אלו מן האדם המוציא שכבת זרע לבטלה להיותו בלא אשה, כך האשה בוראה מזיקין בלא איש, וזה נרמז בפסוק: "לא תאונה אליך רעה" רצה לומר לא תאונה אליך, שאתה זכר, הרעה שהיא לילי"ת אשת זנונים, "ונגע לא יקרב" - רצה לומר 'נגע' שהוא סמא"ל דכורא, אל יקרב באהליך, שהיא אשתך כמו שכתוב שובו לכם לאוהליכם'.

קשר בין אישה לאישה שלא עפ"י כללי הצניעות, זהו איסור תורה מפורש, כמובא בשולחן ערוך (אבן העזר, סימן כ'): "נָשִׁים הַמְּסוּלָּלוֹת זו בְּזוֹ, אֲסוּר, מִמַּעֲשֵׂה אֶרֶץ מִצְרַיִם (ויקרא יח, ג) שְׂהֵזְהֵרְנוּ עָלֵינוּ. וְרֵאוּי לְהַפּוֹתֵן מִכַּת מְרֻדוֹת, הוֹאִיל וְעָשׂוּ אֲסוּר. וַיֵּשׁ לְאִישׁ לְהִקְפִּיד עַל אֶשְׁתּוֹ מְדַבֵּר זֶה, וּמֹנֵעַ הַנָּשִׁים הַיְדוּעוֹת בְּכַף מְלֶהֱנֶס לָהּ וּמְלַצָּאת הִיא אֲלֵיהֶן". וגם בזה צריך להישמר, ולא להקל ראש כלל.

ייסורים לנשים

נשים רבות סובלות מייסורים, ייסורי נפש וייסורי גוף, והן אומרות 'וכי מה עשינו הרי לא חטאנו', ואינם מבינות שעל כל הליכה פרוצה, או הבלטה שמבליטות עצמן ברחוב, הן מחטיאות בני אדם רבים, ואין יסורים בלא עוון.

אחד משורשי האישה זה להראות עצמה, ואמנם היא לא חושבת תמיד על דברים אסורים בעניין זה, אך גורמת בכך לרבים וטובים להיכשל במכשולות נוראות, ובאופן זה בוודאי ובוודאי שהיא נקראת מחטיאת הרבים, גם אם היא מעולם לא הרגה זבוב, אבל בגללה נהרגו באופן רוחני כמה מאות נפשות מישראל, בני אדם שחטאו בגללה, ואותם נשמות יצאו מהשכינה ונכנסו אל כוחות הטומאה, וגורמים נזקים בעולם, ובפרט הם גורמים לה נזקים משום שהיא היתה הגורם להיווצרותם בעולם. לכן מי שלא רוצה להזיק לעצמה ולכלל ישראל - ראוי שתתגבר על רצונה, שתהיה קצת נגד הזרם של כולם, ותבדוק באופן פשוט, האם האופן שבו היא הולכת אינו גורם תקלות לאחרים, ותשתדל לקנות דברים שלא יגרמו לאחרים להסתכל עליה ברחוב, וגם תרבה תפילה על עניין זה.

לא שמענו מעולם שאומרים על מישהי שנפטרה, 'כמה הנפטרת היתה יפה, נאה ומטופחת', 'איזה בגדים יפים היא לבשה ברחוב, הכל מהאופנה האחרונה...' אלא כל מה שמהללים אישה או נערה זה לא על היופי החיצוני שלה כי זה מתנת שמים, ולא על הבגדים היפים והמותגים שלה, אלא "אישה יראת השם היא תתהלל", כך בעולם הבא, אך גם בעולם הזה לעולם לא תשמעי על מישהי ממקום רחוק או מעיר אחרת רק בגלל היופי שלה, אלא רק מחמת מעשיה הצנועים, מידותיה והליכותיה, לא לפי מה שמלמדים בסמינרים אלא לפי מה שהשם רוצה.

כל כבודה בת מלך פנימה, זה הוא הכלל המרכזי שכל אישה או נערה צריכה להחדיר לראש, אין כבוד האישה כלל בחוץ אלא פנימה. והניסיון מוכיח שככל שאישה מפנה את תכונות היופי שלה פנימה, חייה הופכים למאושרים ושמחים בכל תחום, בריאות, שלום בית וחינוך הילדים, קשר קרוב עם בורא

העולם והצלחה בכל מעשי ידיה, וידועים דברי חז"ל שמידה טובה מרובה.

בתי ספר וסמינרים של בנות

חשוב מאד להבין שאנו נמצאים במקום ובמצב שיש מקומות שיש תקנון לבית הספר ותקנון לסמינר, שרובו ככולו נגד הלכות מפורשות, "אללי לנו שכה עלתה בימינו". נלחמים ומעירים נגד מי שתלך בחצאית ארוכה, ומעודדים או לא מעירים לבנות ומורות שהחצאית שלהם בקושי מגיעה לברך. על צבע הגרביים זה אפילו לא בדיחה, מעודדים ללבוש דווקא בצבע הרגל, כאילו אין זה מגרה ייצר הרע ביותר.

נחשוב לרגע מה היינו אומרים אילו היתה ח"ו החלטה שיש לעשות גם את שאר הבגדים מהבד שממנו עשויות הגרביים, והעיקר שיהיה בצבע הגוף ולא שונה, הלא וודאי היינו זועקים ואומרים לא יעלה על הדעת ללבוש בגדים העשויים כמו מפת ניילון שקופה. כי אם צריך ללבוש גרביים אז שתהיה הגרב אטומה, ואם לשיטה זו לא צריך גרביים אז שכולם ילכו בלא גרביים כמו כפות הידיים. ומאחר שדבר זה כל כך מובן, יש לשאול מדוע שונה כיסוי הרגל שהותרה בו הרצועה, הלא כבר אמרו חז"ל שהמסתכל באצבע קטנה של אישה כאילו הסתכל וכו'.

ובאמת אין כאן פתרון קסמים, לא יעזרו הדמעות בלבד על מצב הדור, כי כולם שולחים את ילדיהם לאותם מוסדות ומתחנכים באתו סגנון פחות או יותר, אלא לשם כך צריכה כל אחת לקום ולעשות מעשה. וכאן חשוב להבין: בשביל לעבוד את השם לא צריך "שאלים", בשביל לעבוד את השם אפשר להיראות מכובדים, אך בשביל להצליח להחדיר חינוך לפי רצון השם צריך לעבוד! כל אבא או אמא חייבים להבין שנדיר מאד שבנם, ובוודאי ביתם, יהיו עובדי השם אמיתיים ללא עבודה

רצינית. צריך להדריך את הילד ככל הדברים המובאים בחוברת זו ויותר מזה, להסביר להם מדוע באו לעולם, להדליק בהם את אהבת השם, שיבינו שהם חלק אלוק' ממעל, שהם לא עובדים את השם בגלל ההורים או החברים, אלא כי הם "חלק השם עמו", ולהבעיר בליבם את אש השם.

להדריך אותם במכשלות העומדים לפניהם, שלא להיגרר אחרי אחרים, ואדרבה שהם יובילו לכיוון חיובי, שיתרחקו מחברים רעים ומאנשים מקולקלים, להתרחק גם מקרובי משפחה שיכולים להכשיל אותם עם מכשירים וכו' וכו'. להפוך את הילד לחייל במלחמת השם, שיהיה חדור בשאיפה לניצחון בכל מצב ובכל חזית, בין כשהאויב נסתר ובין כשהוא נגלה. לא תמיד המלמד, המנהל, הראש ישיבה או המורה, הם המורי-דרך שצריך לחקות אותם, אלא אנחנו עובדי השם, עבדים להשם אלוקינו לבדו! מי שעובד אותו אנחנו איתו, מי שלא עובד אותו אנחנו עומדים כחומה בצורה, שלא להיות מושפעים מהם לרעה.

קנה מבחורים וגברים

קנה זו נכתבה בדם ליבם של אנרכים ובחורים הזועקים על המצב הקיים היום, שגורם להם ליפול ולחטוא. וכל זה לא נכתב אלא משום שחוברת זו מיועדת גם עבור נשים ובנות, כי הנשים הם חלק בלתי נפרד מאתנו, שהרי הם נשותינו אמותינו ובנותינו, הם יחנכו את הדור הבא, ובודאי שדבר זה לא נועד בשביל הגברים שיצדיקו את עוונותיהם ח"ו, ויאמרו שזו לא בעיה שלהם אלא של הנשים, וכשהאדם ישמור על עצמו ועל עיניו, יזכה שגם בני ביתו ילכו אחריו.

צרו צעדינו מלכת ברחובותינו, אללי לנו כי פשה הנגע בבתינו ולשמור עיניים אי אפשר מפני גיסותינו.

מתלבשות הם, על פי צו האופנה האחרונה
ואותנו מכניסים למלחמת חורמה.
מושבים אותנו מולם
ולנו לא נעים, וחוטאים בגללם.
כמעט אין הבדל בין רחובות בני ברק לתל אביב
כי נשות אברכים עושות קריירה ושופכות עלינו ביב.
כאשר מורות ומדריכות הם הדוגמא
מה הפלא שאצל בנותינו נפרצת כל חומה.
הבגדים הצמודים שמבליטים כל מקום
גורמים לנו לזעוק למרום.
עד מתי נהיה לטבח ולמשיסה
כי כשיש חצאיות קצרות, כבר לא צריך שסע.
כאשר האחיות והאימהות מתיישבות על הספות
הרי הם כאחרונות הפרוצות.
דור המבול קטן עלינו
כי כשרות ובד"ץ יש על בגדינו.
איך בת ישראל תמימה נהפכת לכלי משחית
ובהילוכה ברחוב גורמת לפגם הברית.
עם בגדים מושכים ופאה מהמהמת הולכת
וכאילו טרפות וחזירים בשבילינו מבשלת.
אפילו לנשותינו איננו מעיזים לומר כלום
כי תולות הם בנשים גדולות, והמלך ערום.
יהודים שזוכים מעט לשמור ומשפילים עיניים
נכשלים בגרב בצבע הרגל שנראה להם ללא גרביים.

אם אתן מחטיאות אלפים ורבבות
כשהילדים שלכם יתדרדרו אל תשמיעו תלונות.
בנותינו גיסותינו ונשותינו
עד מתי תהיו כאויבינו.
אם לא נקום ונזעק מרה
תבוא עלינו קללה ומארה.
אם לא נדריך אנו את בנותינו ונשותינו מה הדרך הטהורה
הם כבר ימצאו רב או מנהל שיבטל את התורה.
כי אם נחכה לאחרים שיקומו ויזעקו ברמה
אנו כבר נהיה אבודים ללא נשמה.

שער העיניים והיחוד

עיניים

אנו נמצאים בדור פרוץ שלא היה כמוהו לרוע מאז בריאת העולם; בכל פינה יש פריצות, מסכים, אינטרנט; יש פריצות בשלטי רחוב, עיתונים חילוניים בכל פינה, יש חוסר בושה וטומאה נוראה, בין אצל החילונים ובין אצלנו החרדים, ופעמים רבות אפילו בבית יש התמודדות בגלל בני המשפחה או האינטרנט, ועל כך אמר הפסוק: מְחוץ תִּשְׁכַּל חֶרֶב וּמְחַדְרִים אֵימָה.

ואף על פי כן השיטה השולטת בתוככי הציבור החרדי, שלא לדבר כלל על שמירת עיניים. אולי אפשר היה להבין זאת במודיעין עלית, ובני ברק, אבל היום שהציבור החרדי נמצא בהמוניו בערים מעורבות, ירושלים, נתיבות, חדרה, צפת, באר שבע, חריש, בית שמש, פתח תקווה, רמת גן, ועוד 200 ישובים - הדבר עצוב מאד שבחור יכול להגיע לגיל 18-20 ולא לשמוע אפילו שיעור אחד או דרשה אחת על שמירת עיניים, וגם אם יחפש ספרים על שמירת עיניים וקדושה, נדיר מאד שימצא, אולי רק בגניזה, כאילו אין אסור דאורייתא של "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם", והרי לכל אדם יש לו את שורש התאוה "שורש פורה ראש ולענה". אם לא תלמד ותדריך אותו, אזי מאחר ש"עיר פרא אדם ייולד", ומה יעשה הבן ולא יחטא? גם אם יודע שמהו אסור, אך אינו יודע כלל כמה זה

חשוב ומדוע. לכן נשתדל בשורות הבאות גם להביא את מעלת שמירת עיניים ואת דרך שמירתן.

ממי צריך לשמור עיניים

האדם צריך לשמור עצמו, מאשה נשואה, מבחורה, מילדה (מגיל שגורם תאוה 3-7), בין מרחוקות ובין מקרובות כגון דודות, אחייניות, חמותו וגיסות וכדו'. מלבד מה שהתירו חכמים אמו וביתו, אחותו או סבתא.

גם בחורה ואשה, צריכות מהתורה לשמור עיניהם, מאיש או בחור שגורם להם תאוה, (כאשר יש מחשבות לא צנועות).

אם יש חברים או אנשים שגורמים לו תאוה, כגון שמחשבתו עליהם בדברים לא צנועים, גם צריך לשמור מהם עיניים ויחוד, בין לגברים ובין לנשים.

איך שומרים עיניים

כתב הרמב"ם: המסתכל בעריות, מעלה על דעתו שאין בכך כלום, שהוא אומר וכי בעלתי או קרבתי אצלה. והוא אינו יודע שראיית העיניים עוון גדול, שהיא גורמת לגופן של עריות שנאמר "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם".

המהלך הרוחני לשמירת העיניים: כידוע מהספרים הקדושים, שעבירה גוררת עבירה, ומחמת ההסתכלויות הקודמות שלו, נוצרו קליפות טומאה שמושכים את עיניו להסתכל בדברים אסורים, ויש שמרגישים בחוש שאינם יכולים לנתק עיניהם מן העבירה, ולכן ראוי וכדאי להזדרז לעשות תיקונים על ראיות אסורות כפי שמובא בסוף חוברת זו, שמעידים אלפי אנשים שעשו סדר תשובה זה 3 פעמים בהתעוררות, והועיל להם מאד, להוריד את אותה משיכה, וכמעט לא מעניין אותם להסתכל על נשים ברחוב.

ואמנם, בין מי שעשה התיקונים ובין מי שעדיין לא זכה לעשותם, לעולם צריך לתת תמיד את הדעת ולעשות מלחמה בתחבולות, ולהתפלל, כדי שיינצל מהניסיונות העומדים לפתחו. ונפרט כדלהלן.

כאשר האדם הולך ברחוב, ישתדל ללכת ברחובות צדדיים שיש שם פחות בעיות, והחכמה הגדולה היא בעיקר לברוח מניסיונות, וזו היא המלחמה העיקרית, לא להיות גיבור ולהתמודד אלא לברוח, ולכן יתכנן מראש באלו דרכים כדאי שילך.

כשאדם בדרך: לפעמים יכול להבחין בזווית עיניו, שבמרחק 20-30 מטר ממנו יש נשים, וכבר אז יעקם דרכו לצדדים, או יתבונן ימינה או שמאלה באופן שלא יראה אותם, או שישפיל עיניו, או שכביכול יעשה כאלו הוא משתמש בטלפון שבידו ומתרכז בו או בכל חפץ אחר שיש לו, וכך יוכל בקלות לא להסתכל ברחוב. מי שמרגיש שהדבר קשה לו מאד, ישתדל ללכת ללא משקפיים ברחוב; פעמים רבות העיניים משוטטות לחינם, האדם מרגיש שהוא מוכרח לדעת מי הולך לידו ברחוב, אולי זה חבר, ואולי זה איש ולא אשה, וזה גורם לו לחטוא ולהסתכל בנשים. לכן חשוב לעשות כללים ולא להסתכל כלל ברחוב לא על איש, ולא על אשה, לא על חבר ולא על שום אדם ברחוב; תזכור תמיד שאתה במלחמה, במיוחד אם אתה נמצא במקום מרכזי וסואן. אפשרי גם שאדם ירכז עיניו או מחשבתי במשהו מסויים ברחוב, וכך לא יתבונן בעוברים ושבים.

כשאדם הולך בדרך ואשה הולכת לפניו, ישתדל להמתין עד שתחלוף ותתרחק מספר מטרים ממנו, כך עדיף מאשר לעשות איתה תחרות. ואל הנשים אנו פונים ומתחננים, אנא אל תכשילו גברים, תשתדלו תמיד לא לבלוט, לפנות להם דרך, לפנות ולצדד ימינה או שמאלה, ולא לתפוס את כל מרכז הדרך ולהוות מכשול, ובדבר הזה תאריכו ימים.

שמירת עיניים באוטובוס: חשוב מאד לפני שעולים, להתפלל שלא ישבו נשים מסביבך וכדומה, ואם כן יש נשים, יבדוק בעצמו האם יכול שלא להפנות את הראש כלל, ואם לא - אז שיעבור מקום, ואם לא שייך - **יעצום את עיניו וישים את עצמו כישן**, ויחשוב בשעה זו מחשבות של קרבת השם, שכל מה שעושה כן הוא לכבוד הבורא ומחמת שאוהב אותו וכו'. ואם הוא באוטובוס ויש שם שירים ורדיו - ישב מאחורה, וישתדל מאד שלא ישב סמוך או מאחורי אדם שצופה בסמארטפון בכדי שלא יהיה לו ניסיונות, וראוי לעבור מקום.

ישנם יהודים יקרים, שממש אינם יכולים לשלוט על עיניהם ברחוב, ומרגישים ממש מוכרחים להסתכל ח"ו, ואינם יכולים לעצור בעצמם. בדרך כלל הקב"ה הקדים להם רפואה למכה, ויש להם משקפיים, וטוב יעשו אם ישתמשו בפתרון זה שזימן להם בורא עולם, ויורידו את המשקפיים, ודבר זה מועיל מאד בפרט למי שהקב"ה סידר לו מספר גבוה. ואין מה להתבייש מאחרים, כי יתבונן, שבתוך לבבם החברים מעריכים את מי ששומר עיניים, רק שהם לא תמיד מסוגלים.

שמירת עיניים בתוך המשפחה

צריך אדם לשמור עיניו מקרובות משפחתו, דודות בנות דודות, גיסות, חמות, אחייניות. ההסתכלות בקרובות אסורה מדאורייתא ממש, ואינה חומרא בעלמא. ולדאבונו אנחנו בדור שגם אצל ציבור בני התורה, יש רגילים לדבר ולשוחח בחביבות עם גיסות, זוגות זוגות, בשחוק ובחביבות, ומדובר באברכים ובחורים תלמידי חכמים שמדקדקים בקלה כחמורה, בכל ההידורים וספק ספיקא, והנה בדבר זה שהוא איסור דאורייתא מקילים מאד מאד.

כאשר יושבים בסעודות, צריך להשתדל לחלק את השולחן לשניים, חצי הקדמי גברים, וחצי אחורי נשים, ויקפידו מאד

שלא ישבו בחורים מול גיסות או נשים, וישתדלו לא לשבת זוגות מעורבים בשולחן, בפרט מצוי דבר זה ובשבתות וחגים שיושבים יחדיו בערבוב מזעזע, גברים ונשים ומדברים על הא ועל דא, וצריך להתרחק מזה מאוד.

שמחות משפחתיות ובפרט שבתות חתן ושבע ברכות, חשוב מאד להשקיע ולהתבונן על מכלול התקלות שעוללות להיות, לכן תמיד ראוי לשלוח רק חלק מהמשפחה, בצורה שתהיה כמה שפחות תקלה, כי יש תקלות בסעודות, במקומות השינה ועוד ועוד. ואם אין יכולים לשלוח רק חלק מהמשפחה, ישתדלו בכל האופנים לשמור מתקלות ונסיונות.

בטיולים ראוי להשקיע ולהתאמץ מאד, כי רבו המכשולים יותר ממקומות אחרים בגלל אווירת השחרור והנופש, כי נהנים, יושבים וקופצים ביחד, וגורמים חטאים והרהורים נוראים. כל האפשרות להינצל מנפילות תקלות ובעיות, זה אך ורק בתכנון מוקדם, אסור לחשוב 'את הילדים שלי זה לא מעניין', הם "צדיקים", כי לכל אדם יש תאוה, השאלה היא האם מעוררים אותה או לא. לכן, כאשר יוצאים לטיולים, לא להשתטות ולהיכנס למרכזי קניות, וכמובן להיזהר מאד מיציאה תמימה של משפחה עם דודים ובני דודים, סבא וסבתא, לפארק עירוני או לטיולים משותפים, כי בפארקים יש פריצות נוראה, והמשפחה הרחבה, לפעמים מונה גם 100-30 נפש, ואז נפרצים כל הגדרים, ומותר לאלו לדבר עם אלו, ולשחק עם אלו, ומשם הדרך למדרון תלולה.

הטיולים בתקופת החופש הגדול של הציבור הכללי ובחגים, זהו זמן שהנזק מצוי, כי בכל נחל או מסלול, ובכל פינה ברחבי הארץ, מצויים נערים ונערות שאינם שומרים תורה ומצוות, והולכים בצורה פרוצה לגמרי, ולאחר שטורחים כל המשפחה להגיע לאפיק נחל במשך 5 שעות, לפתע מוצאים שם קבוצות קבוצות של נשים פרוצות וכדומה, ואפילו תלמודי תורה

שלמים, נכשלים ומכשילים בזהלכן רצוי לצאת באמצע הזמן לטיול על חשבון הלימוד, מאשר להפסיד את כל התורה והטהרה, או ללכת למקומות סגורים, או מקומות בדוקים שאין בהם תקלות.

משפחות מודרניות אמריקאיות/חו"ל או דתיות

אין זה משנה אם מדובר במשפחה מודרנית או דתית וכדומה, כל עוד הם יהודיים בני אברהם יצחק ויעקב, אין שום אפשרות ומציאות בעולם לעשות דברים נגד השם, במזיד ובעזות פנים, בגלל התירוץ שכולם כך עושים וזה נורמלי, כי לדאבוננו יש שמצוי אצלם שאומרים שלום אפילו לנשים ברחוב ומדברים בחביבות גדולה, כביכול מחמת אהבת ישראל או סיגנון.. וחוטאים ומחטיאים. ומי שעושה דברים כאלו במזיד כי בא לו, או בבחינת 'אומר מותר', עליו להבין שהוא נקרא מומר לכל התורה, להבין שהיה עדיף לפני שעושה זאת פשוט לקנות חזיר ולאכול, כי שניהם איסורי תורה.

ובאמת מי שנמצא במשפחות ובמקומות שלא מתייחסים להשם, ויש סמארטפונים או פריצות, וממש קשה להתמודד, חשוב שהאדם ידמיין מה עבר על יוסף הצדיק במצרים, באיזה ניסיון הוא עמד, ויבין שהפתרון הוא לברוח מכל דבר שהוא נגד השם, לא לנסות להיות נחמד וכדומה, כי אז אתה נגרר מהקל אל הכבד, עד שאתה נהפך לראש החוטאים. במקום זה עדיף קצת להתבייש קצת לא להיות כמו כולם, מותר שאימא שלך או חברים שלך ידעו שכן אכפת לך מקדושה ומבורא עולם, וגם אם זה לא מקובל, תהפוך את זה לעמדה שלך, ובזמן קצר כולם יעריכו אותך על עקשנותך.

במשפחות בסגנון חו"ל, שעדיין מייחסים את עצמם לסגנון פושר וליברלי, צריכים להתבונן שהכול מגיע מהשורש, באמריקה 75% מהיהודים מתבוללים, ולכן ממש נפוצה התופעה

גם בין היראים והשלמים, שלהורים לא כל כך אכפת מה הבנים שלהם עושים, נותנים להם בחופש ללכת לאיפה שרוצים, שיתחברו עם מי שבא להם, ואז כשמתחילים להתדרדר, אין כבר עם מי לדבר, וזה נהפך לדבר לגיטימי שכל המשפחה רצה אחריו. עליהם אמרו חז"ל חושך שבטו שונא בנו, כל המונע בנו מן המרדות, סוף יוצא לתרבות רעה ושונאהו, וכתב הרמב"ם: הרואה בנו יוצא לתרבות רעה ואינו ממחה בידו. הואיל ובנו ברשותו אילו מיחה בו היה פורש ונמצא כמחטיאו.

ולכן חשוב מאד להתאמץ ללכת עם השם, ואז אפשר לכוון גם את שאר בני הבית גם ללכת עם השם, אך אם לא נעבוד על עצמינו ונחפש את הפינוקים שלנו, הילדים יחפשו את הפינוקים שלהם.. חובה להבין שאין שום הכשר או צד להקל מחמת ש'זהו הסגנון' וכדומה, ואדרבה, במקום שאין אנשים השתדל להיות איש ולחזק את כל המשפחה בחכמה ובתבונה.

אֵיךְ מֵתְגַבְּרִים עַל נִיסוּנוֹת בְּעֵינַיִם

לגבי האינטרנט עיין בהמשך, אמנם בימי הבחרות וכן למי שיכול גם לאחר מכן, צריך לדעת שנקודת השמירה הכי טובה בכדי שלא יפול ויסתכל בדברים אסורים, הוא לקבל על עצמו שלא להסתכל על שום מסך שיש בו תקשורת אלחוטית של אינטרנט, בין מסונן ובין כשר, בין גדול בין קטן, וגדרים אלו יוכלו לעזור לך לשמור על העיניים היטב.

עיתונים ורחוב: המציאות הזולה שקיימת היום, שלא היתה בדור הקודם שעיתונים חילוניים מחולקים חינם בכל מקום בארץ בכל יום, והציבור ששומר תורה ומצוות, כבר לא מתבצר בתוך חומות ובמרכזי ערים חרדיות, אלא מתפשט בכל האזורים החילוניים, ושם ניתן למצוא על כל צעד ושעל עיתוני טינופת מלוכלכים.

חשוב מאד לשמור עיניים ומרחק מהעיתון עצמו ולא רק מהתמונות שבתוכו, ויתרחק ולא יעבור באותם מקומות שבהם יש עיתונים, וילך במדרכה ממול, ולא יתקרב לאותו מקום.

ראה בשוגג - פטור אבל אסור

כל עוד שאדם ראה מה שראה בטעות ולא במזיד, אין בזה בעיה ומשמים כבר יסייעו לו להתגבר הלאה, אך אם בכוונה הלך למקום כזה, או שהמשיך ליהנות ולהתבונן בדבר האסור, או שהלך למקום שיודע שבעבר נכשל בו, אז הוא כבר לא יקבל עזרה משמים, כי הוא הביא את עצמו במזיד לניסיון. ואם ח"ו אירע שנכשל במזיד, יתעורר בתשובה ובתפילה, ויבקש מהשם שיחזיר לו את השמירה ואת העזרה, כי כבר אמרו חז"ל שאלמלא הקב"ה עוזרו אין יכול לו.

אדם שרוצה לשמור על עיניו, צריך וראוי שישתדל להשיג שלטון על העיניים, שיתכנן לאיפה הוא הולך, יתכנן איך יתמודד, ולא ייתן ליצר הרע להפיל אותו בבת אחת בלי הכנה. יזכור איפה היו לו בעיקר ניסיונות ומכשלות בעבר, ויילחם בכל הכוח לא להגיע לדבר שיכול להביא אותו לזה, וישתדל להקים מחסומים פשוטים שירחיקו אותו מהעבירה, כל אחד לפי מה שמכיר בעצמו את הדברים שבגללם עלול להיכשל.

הַרְאִיָּה - היא דבר קל מאד אך גם כבד מאד מאד; מי ששולט על איבריו ולא מרים את עיניו על כל צעד ושעל הוא יכול לנצח, כי באמת הפיתוי הוא מאד קטן בתחילתו וניתן להתגבר עליו בקלות. כשהוא יודע שנמצאת לידו אישה, הוא יודע שזה אסור וזה חטא, רק שלפעמים הוא מוצא לעצמו כל מיני היתרים שונים ומשונים, ואז מסתכל רק הסתכלות אחת; הוא מרים רק לרגע אחד את העיניים ומסתכל במזיד, אך אז זה נמשך, והוא כבר לא מצליח לעצור.

הלכות שמירת העיניים והקדושה

פסק השו"ע אהע"ז סימן כא: צריך אדם להתרחק מהנשטים מאד מאד. ואסור לקרץ בידיו או ברגליו ולרמוז בעיניו לאחד מהעירות. ואסור לשחק עמה, להקל ראשו כנגדה או להביט בפייה. ואפלו להריח בבשמים שעליה אסור.

אסור להסתכל בנשים שעומדות על הכביסה. ואסור להסתכל בבגדי צבעונים של אשה שהוא מפירה, אפלו אינם עליה, שמה יבא להרהר בה.

פגע אשה בשוק, אסור להלך אחריה, אלא רץ ומסלקה לצדדין או לאחוריו.

המסתכל אפלו באצבע קטנה של אשה ונתפון להנות ממנה, פאלו נסתכל בבית התרף (ערוה) שלה.

אסור לשמע קול ערוה או לראות שערה. עכ"ל

רבינו יונה באגרת התשובה (אות יח) פוסק: 'ואסור לאדם להסתכל באשת איש מן התורה, שנאמר "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם", ואסור להסתכל אפילו באשה פנויה מדברי קבלה, שנאמר ברית כרתי לעיני ומה אתבונן על בתולה, וכן כתוב ברמב"ם.

הרמב"ם פסק (תשובה פ"ד ה"ד) "המסתכל בעריות מעלה על דעתו שאין בכך כלם, שהוא אומר וכי בעלתי או קרבתי אצלה, והוא אינו יודע שראיית העיניים עון גדול שהיא גורמת לגופן של עריות, שנאמר ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם".

הגמרא בע"ז (ע"ז דף כ, א-ב) אומרת: ונשמרת מפל דבר רע. שלא יסתכל אדם באשה נאה ואפילו פנויה, באשת איש ואפי' מכוערת... ת"ר, ונשמרת מכל דבר רע, שלא יהרהר אדם ביום ויבוא לידי טומאה בלילה".

אסור מהתורה הסתכלות, ובזמנינו גם ראייה.

במקומות המכוסים שבאישה חל איסור אפילו על ראייה בלבד; כך פסק בפרי מגדים (סי' עה, מש"ז ס"ק א), ומקורו ממה שאמרו חז"ל "שוק באשה ערוה", והרשב"א כתב ששוק נחשב "מקום המכוסה" באשה, ומוכח שיש איסור אפילו בראייה בלבד בלא הנאה, שהרי הסתכלות שיש בה הנאה אסורה גם במקום המגולה. וכן מוכח מכאן שהסתכלות במקומות המכוסים חמורה עוד יותר.

במשנה ברורה (שם, סוף ס"ק ז) מביא את דברי הפמ"ג לדינא, וזה לשונו: "וכתב הפרי מגדים דבמקומות שדרך להיות מכוסה (כגון זרועותיה וכה"ג שאר מקומות הגוף), אף ראייה בעלמא אסור". המשנה ברורה: "וראייה בעלמא לפי תומו בלא נהנה שרי, אם לא מצד המוסר, ולכן פוסק המשנ"ב ששמחת חילול השם שזהו דרך המוסר אסור. ומה היא ראייה בעלמא? לפי תומו, בטעות ובלי כוונה, רק באופן שלא גורם הרהור, וגם זה אסור מצד המוסר.

כאשר האדם הולך במקום שלא אמורות להיות בו נשים ולפתע קפצה ובאה בקרן זווית אשה, כמו המקרה עם רבי עקיבא שראה אשה בקרן זווית, שם אינו עובר איסור כי לא העלה על דעתו שיש אשה כלל, אך אם הולך ברחוב שיש בו גם נשים, ובפרט שרוב נשים בזמנינו אפילו הנקראות "חרדיות" (חרדי - חרד לדבר השם) הולכות עם בגדים צמודים, חצאית קצרה וגרביים שקופות, שלהלכה דינם כמו בלא בגדים כלל, לכן זה נקרא מקום שנשים עומדות על הכביסה, ואינו נחשב ראייה בטעות, וצריך לשמור היטב עיניו גם מזה. ואם איכא דרכא אחרינא שאין עוברות בו נשים, והוא הולך שם, נחשב רשע אף על פי שעוצם את עיניו.

והנה בימינו, במקומות רבים נחשב שאין דרכא אחרינא, וכל הרחובות מלאו שיקוף וטומאה, ומכל מקום אין להקל ולומר

ליכא דרכא אחרינא ואין מה לעשות, אלא לפני שיוצא לרחוב או לחנות, יתפלל ויבקש מהקב"ה עזרה כי הוא בדרך למקום סכנה, יוריד משקפיים, יוריד עיניים ברחוב או יביט לצדדים. ישתדל שלא תלך אשה לפניו, ואם הולכת לפניו אפשר או ללכת יותר זריז, או לעצור ולהמתין עד שתחלוף 10 מטר וכדומה, ואם ראה אשה בטעות יהרהר בשם גדשנא"ל, וירוק מעט בצינעה. אם עומד בפני פקידה בבנק יתבונן על הדפים או על הדלפק, וכן במוכרת שבחנות - יסתכל על המוצרים ולא עליה, ואין שום מצווה להסתכל עליה, בפרט במקומות שהולכות פרוץ שזהו איסור גמור מדינא.

וכיוון שזה המצב בימינו, ותפקיד הדור האחרון הוא לעמוד דווקא בנסיגות אלו - ישתדל מאד להתפלל על כלל ישראל שיחזרו בתשובה.

🌀 הלכות יחוד, שו"ע אהע"ז כ"א-כ"ד

אָסוּר לְהִתְיַחַד עִם עֲרוּהַ מְהַעֲרִיּוֹת, בֵּין זְמַנָּה בֵּין יְלָדָה, שְׂדִבְרַ זָה גּוֹרֵם לְגִלּוֹת עֲרוּהַ. חוּץ מֵהָאֵם עִם בְּנָה וְהָאָב עִם בֵּתוֹ וְהַבֶּעַל עִם אִשְׁתּוֹ.

כְּשֶׁאֲרַע מַעֲשֵׂה אַמְנוֹן וְתָמָר, גָּזַר דָּוִד וּבֵית דִּינּוֹ עַל יַחֲוֹד פְּנוּיָהּ (בחורה), וְאָף עַל פִּי שְׂאִינָה עֲרוּהַ, בְּכֻלָּל יַחֲוֹד עֲרִיּוֹת הִיא. וְשִׁמְאִי וְהִלֵּל גָּזְרוּ עַל יַחֲוֹד כּוֹתִיט (גויה). נִמְצָא, כָּל הַמְתִּיחַד עִם אִשָּׁה שְׂאִסוּר לְהִתְיַחַד עִמָּה, בֵּין יִשְׂרָאֵלִית בֵּין כּוֹתִיט, מִכֵּין אֶת שְׁנֵיהֶם מִכַּף מִרְדּוֹת, הָאִישׁ וְהָאִשָּׁה, וּמְכַרִּיזִין עֲלֵיהֶם.

לֹא תִתְיַחַד אִשָּׁה אַחַת, אֶפְלוּ עִם אֲנָשִׁים הֶרְבֵּה, עַד שֶׁתִּהְיֶה אִשְׁתּוֹ שֶׁל אֶחָד מֵהֶם שָׁם. וְכֵן לֹא יִתְיַחַד אִישׁ אֶחָד, אֶפְלוּ עִם נָשִׁים הֶרְבֵּה.

אִשָּׁה שֶׁבַעֲלָה בְּעִיר אֵין חוֹשְׁשִׁין לְהִתְיַחַד עִמָּה, מִפְּנֵי שְׂאִימַת בַּעֲלָה עֲלֶיהָ. וְאִם הָיָה זֶה גֵס בָּהּ, כְּגוֹן שֶׁגִּדְּלָה עִמּוֹ, אוֹ שֶׁהִיא

קְרוּבָתוֹ, אוֹ אִם קָנָא לָהּ בַעֲלָה עִם זֶה, לֹא יִתְיַחַד עִמָּה אַף עַל פִּי שְׂבַעֲלָה בְּעִיר:

בֵּית שְׂפָתָחוּ פָּתוּחַ לְרִשּׁוֹת הַרְבִּיּים, אִין חֲשָׁשׁ לְהִתְיַחַד שָׁם עִם עָרוֹה:

תִּינֻקַּת שְׂהִיא פְּחוּתָה מִבֵּית שְׁלֹשׁ וְתִינּוֹק פְּחוּת מִבֵּן תִּשְׁעֵי, מִתֵּר לְהִתְיַחַד עִמָּהּ, שְׁלֹא גָזְרוּ אֶלָּא עַל יְחִוּד אִשָּׁה הָרְאוּיָה לְבִיָּאָה וְאִישׁ הָרְאוּי לְבִיָּאָה:

לֹא נִחְשְׁדוּ יִשְׂרָאֵל עַל מִשְׁכַּב זָכָר וְעַל הַבְּהֻמָּה, לְפִיכָּךְ אִין אֲסוּר לְהִתְיַחַד עִמָּהּ, וְאִם נִתְרַחַק אֶפְלוּ מִיְחִוּד זָכָר וּבְהֻמָּה, הָרִי זֶה מִשְׁבָּת. וּגְדוּלֵי הַחֲכָמִים הָיוּ מְרַחֲקִין הַבְּהֻמָּה, כְּדִי שְׁלֹא יִתְיַחַדוּ

עִמָּהּ. וּבְדוֹרוֹת הַלְלוּ שְׂרַבּוּ הַפְּרִיצִים, יֵשׁ לְהִתְרַחַק מִלְּהִתְיַחַד עִם הַזָּכָר:

רְאוּי לְאָדָם לְהִרְגִיל עֲצֻמוֹ בְּקִדְשָׁה יִתְּרָה וּבְמַחְשָׁבָה טְהוֹרָה וּבְדַעַת נְכוֹנָה, כְּדִי לְהַנְצִיל מִלְּהַכְשֵׁל בְּדַבַּר עָרוֹה. וַיִּזְהַר מִהִיְחִוּד שְׂהוּא הַגּוֹרֵם הַגְּדוֹל. וְכֵן יִנְהוֹג לְהִתְרַחַק מִהַשְּׁחוּק וּמִהַשְּׁכָרוֹת וּמִדְּבָרֵי עֲגָבִים (פְּרוּשׁ, דְּבָרֵי שְׂחוּק וְחֲשֵׁק). וְלֹא יֵשֵׁב בְּלֹא אִשָּׁה, שְׂמִנְהֵג זֶה גּוֹרֵם לְטְהוּרָה גְּדוּלָּה. יִתְּרָה מְכַל זֹאת אָמְרוּ: יִפְנֶה עֲצֻמוֹ וּמַחְשָׁבָתוֹ לְדְבָרֵי תוֹרָה וַיִּרְחִיב דַּעְתוֹ בַּחֲכָמָה, שְׂאִין מַחְשָׁבַת עֲרִיּוֹת מִתְגַּבְּרַת אֶלָּא בְּלֵב פְּנוּי מִהַחֲכָמָה:

שער: בעלי תשובה

מהו בעל תשובה

"בעל תשובה", זו לא הגדרה שירדה לעולם בשלושים ארבעים שנים האחרונות, אלא זה דבר שכבר קיים קרוב לששת אלפים שנה, מזמן אדם הראשון וקין שחזרו בתשובה, דור המבול שלא חזרו בתשובה, ישראל במצריים עשו תשובה, ועוד יהודים רבים בכל מהלך הדורות.

כאשר אדם עושה הרע בעיני השם, ושב אליו בעזבו את דרכו הלא טובה - זהו בעל תשובה, והלכות בעלי תשובה נכתבו כבר בתורה בכל פרשיות הקרבנות שמקריבים לכפרה, וכן בגמרא וברמב"ם הל' תשובה, ולכן חשוב מאד להוציא ממה שנהוג לחשוב שהשם "בעל תשובה" שייך דווקא באנשים שהיו חילונים ושב בתשובה, כי זה קשור גם ובעיקר, ליהודי שומר תורה ומצוות שחטא באחת ממצוות השם וחזר בו ממעשיו וקיבל עליו שלא לחטוא - הוא נחשב בעל תשובה, וכמעט כל ישראל זוכים פה ושם להתעטר בכתר הנפלא הזה, שעליו אמרו חז"ל: במקום שבעלי תשובה עומדים, צדיקים גמורים אינם יכולים לעמוד.

ייסודים מכפרים

במרוצת עשרות השנים האחרונות קמו ארגוני תשובה מיוחדים ונפלאים שעושים עבודת קודש, אך עדיין העיקר חסר מן הספר, כי אין הם מלמדים את אותם יהודים יקרים לעשות

תשובה עזיבה וחרטה על עוונות שחטאו, אלא מלמדים אותם לשמור שבת, ללמוד תורה ולקיים מצוות, ללבוש כובע וחליפה, להיכנס לישיבה וכדומה, שכל אלו דברים נפלאים ומיוחדים בפני עצמם, ובכך זוכים להיכנס לקטגוריה של 'בעלי תשובה'.

ובאמת, כלפי חלק מעוונות העבר של אותם יהודים, תשובה ויום הכיפורים תולים וייסורים מכפרים, ולכן במו עינינו ראינו אלפים ורבבות של יהודים שעזבו שררה וכבוד, והגיעו לחסות בצל כנפי השכינה, ועוסקים בתורה הקדושה, ואעפ"כ סובלים ייסורים ומרורות קשים לאין שיעור, אם מבחינת שלום בית או צער גידול בנים, ורבים מהם מתגרשים או ילדיהם יוצאים לתרבות רעה, או חולים בחולאים, וזה מהדברים המפורסמים שישנם בעלי תשובה רבים שסובלים מרורות, כמובן שגם רבים המכונים "חרדים" מלידה אם חטאו ושבו, הם גם מוגדרים כבעלי תשובה בעיני הקב"ה ואין סיבה שלא יזכו לייסורים מכפרים.

ולתועלת כל אותם יהודים יקרים חשוב להגדיר זאת נכון: די להתעלמות הנוראה מהסבל של בעלי התשובה, ראוי ונכון שארגוני התשובה הפרטיים והמרכזיים שפועלים היום ישימו היטב על ליבם את ההתמודדויות שחוה אדם שבעברו היה שקוע בחטאים ותועבות, מה הסיכוי שיפסיק לפגום בברית או שיצליח לשמור מחשבה ועיניים בנקיות? הרי זה קשה כשאו! והרי לא מדברים על כך אלא מכסים זאת, וזו התמודדות עצמית קשה ואכזרית, בלי כלים, בלי כוחות, עם ידיים חשופות.

וכדי שיוכלו לנצח כראוי במלחמה קשה זו, חשוב מאד לאחר תקופה של התחזקות, להציע להם שיתחילו לעשות תיקונים, קודם כל על עוונות שרחוקים מהם כיום ב"ה, כגון עוונות נשג"ז, חילול שבת, ולאחר מכן עוונות נוספים, עד שתוך חודשיים שלושה ייתקנו את עוונותיהם, וישתחררו מרוב ככל הניסיונות והייסורים שסבלו עד עתה מחמת עוונות העבר.

הפסקת העלייה זו היא פסגת השימון

צריך להתבונן: בעל תשובה יש לו כוחות עצומים, בהרבה מקרים הוא עוזב הורים עוזב משפחה, עוזב ילדים, עוזב את אשתו, עוזב את כל הקרובים, עוזב את ההרגלים שלו, עוזב את הבגדים שלו, מתנתק מהסביבה שלו, מתנתק מהבית שלו, נרדף עד חורמה, ואף על פי כן הוא עם כוחות עצומים הולך אחרי בורא עולם ומשנה את כל כולו מהקצה אל הקצה; איזה כוחות צריכים בשביל כזה מהלך בחיים, הוא פשוט שובר קירות בטון כדי לעלות בהר השם, בולדוזר קטן עליו!

כאשר מסתכלים על פנינה כזאת יקרה, שיש לה כל כך כוחות עצומים, אסור לקבור אותה, אסור לעצור אותה; עם הכוחות האלו אפשר לרוץ עד השם, להגיע למעלות גבוהות מאד, עם עוצמות כאלו אפשר להיות בכל רגע עם השם, אסור לסגור אותו בנורמות של קבוצה מסוימת, כי זה נזק אדיר לו ולכלל ישראל.

עוד נקודה מאד חשובה, נהוג לומר בדיחה עצובה, מתי בעל תשובה נחשב חרדי, כשהוא כבר מתחיל לדבר באמצע התפילה. ובוודאי שחשוב להתבונן שישנם התמודדויות וניסיונות קשים בין לחרדים ובין לחילונים, הרי גם החרדים לא מלקקים דבש, יש להם עבודה קשה מאד לא להיות אוטומטי בעבודת השם, אבל אצל חילוני שחוזר בתשובה כל העבודה זה לא להיות חרדי אוטומט, כי להיות אוטומט זה לא קשור לעבודת השם. גם בציבור החרדי יש 1000 רמות של עבודת השם, וכל יהודי צריך לא לנסות להיות כמו פלוני או אלמוני, אלא להיות עובד השם כפי הכלים והכוחות שהבורא נתן לו.

ולכן גם כשבעל תשובה נכנס לציבור החרדי, אסור לו להיות שאנן, הוא חייב לעלות ולהתעלות כל הזמן, יש לו כוחות ועוצמות שאין לרוב החרדים, הוא יכול לשבור מוסכמות, לשבור קירות, ועם המרץ הגדול הזה שבכוחו עזב את החברים,

התגבר על תאוותיו בשביל להכיר את השם - איתו הוא צריך להמשיך לרוץ כל החיים, ואז יזכה להיות במקום שבעלי תשובה עומדים אין צדיקים גמורים יכולים לעמוד, כי להם אין כזה כח עלייה, להילחם בידיים חשופות נגד הזרם.

אדם שזכה לשוב בתשובה, אסור לו לשבת על זרי הדפנה, אסור לו לעצור; הוא שיודע עד כמה עמוקים הסיאוב והטומאה, צריך לעזור לעוד יהודים לעלות; חשוב מאד שיעבוד על קרבת השם, אהבת השם, ביטול להשם, דברים שיהיה לו קל להשיג רק אם יעבוד; אדם שאת כל חייו רכש ע"י עלייה אדירה, יציאת מצרים פרטית - אם הוא מפסיק את עלייתו הוא נמצא לא רק בעצירה אלא במקום של מוות, שיממון, ריקנות ונפילה שאין למטה הימנה. לכן אם רוצה להצליח, הדבר יעלה ויתקיים בידו רק אם ימשיך לשבור מוסכמות, ולדבוק בבורא.

וכפי שאמרנו, גם לחרדים יש ניסיונות, יש שחושבים שבחוץ העולם וורד, ושמי שמותר לו הכל - נהנה, ואז מנסים ללכת על הקצה, לעשות שטויות פה ושם, לפזול החוצה. ולמי שעומד בנסיונות מעין אלו, כאן הוא יכול להתבונן בכל אלו שחזרו בתשובה אפילו שהיה להם הכל מכל כל מהנאות העולם, אנשים אלו לא יכלו לסבול את הטומאה הזאת, ועזבו הכל, והפסידו עולם ומלאו כסף וזהב כדי להרגיש אושר ושמחה אמיתית, שקיים רק אצל מי שקרוב להשם

☞ התמודדויות למתחזק: חילוני/דתי/מודרני

הבית, שם עיקר ההתמודדות לבחור שמגיע מרקע ליברלי - פתוח, יש טלוויזיה, יש סמארטפונים, יש הכל. האפשרות להיות צדיק בתוך סדום קשה עד לא אפשרית, ולהיות נחמד ולזרום עם כולם, יגרום לו לטבוע יותר ויותר עמוק. לכן אדם שמתמודד עם משפחה/סביבה ליברלית וכדומה, אם הוא רוצה לחיות, הוא חייב לצעוק בשביל לא לטבוע, אסור לו להתבייש,

הוא חייב לבקש מפורש באופן שיתקבל על השומעים, שינעלו את הטלפונים והמחשבים שנמצאים לידו ואם לא הוא לא מגיע לבית וכדומה. ואפילו שזה לא נעים, תוך זמן קצר כולם מתרגלים ומכבדים.

כמובן מי שנמצא בישיבה, כדאי וראוי שיבוא בערב שבת כמה שיותר סמוך לשבת ולצאת במוצאי שבת, ולא להישאר בלילות בכדי שלא להיכנס לניסיונות. לגבי בין הזמנים וחופשות, יעשה כל מה שיכול לא להיות בבית, אלא להתארח ולטייל עם חברים. וכמובן שכדאי וראוי לקבל בכזה מצב הדרכה מדוייקת על כל צעד ושעל, עד שיוצאים מההתמודדות.

הדרך הברורה למי שנופל וקם

ישנם יהודים יקרים שליבם בוער להשם, ומשתדלים בכל כוחם ומאודם לשוב בתשובה לפני השם, אך עדיין יש מכשלות ונפילות, תקלות ובעיות. ישנם כאלו שעשו הכל מכל כל, כולל כל התיקונים כולם ועדיין נופלים.

צריך לדעת, להתבונן ולהבין, שאנשים אלו יש איתם מהלך מיוחד מן השמים, מי יכול לדעת מה שורש מחצבת נשמתם, מה עשו בגלגול קודם, אולי היו מחטאי הרבים, אולי נשלחו להתמודד דווקא בדרך זו. ולכן אסור להתייאש בשום אופן, כי הרי מי רוצה שתתייאש ותיפול, בורא עולם או צד הטומאה, אלא גם את הבעיה הזו שאתה לא מצליח לעלות כראוי תשליך על השם, ותאמר לפניו כך (ותפילה זו מועילה לכל אדם במצבי ירידה):

בורא עולם בוחן כליות ולב, הלוא אתה ידעת כליותי, ובחנת לבבי, ראה בעוני בן אמתך שרוצה לשוב אליך בלב שלם, והנה מחמת חמת המציק, הנחש הקדמוני, לא עלה בידי לשוב לפניך בתשובה, ואחר שעליתי והכרתי אותך, נפלתי בכפליים, ונשברו כל אברי. אנא אבי אהובי, קבל את עלייתי ונפילתי לפניך ככל הקורבנות כולם, זבחי אלוקים רוח נשברה, כי לב נשבר ונדכה

אלוקים לא תבזה. אנא תחוס ותרחם עלי, לתת בי כח ואומץ לשוב לפניך בלב שלם, ולא לצער אותך ולא להכעיסך לעולם, וזכני נא לשמח אותך במצוות ובמעשים טובים, ובזבחי תודה, ביציאתי מתהומות הטומאה הנוראה, חנני נא כי בידך אני, ואינני מאומה, והסר ממני כל מיני נגע וטומאה המסובבים אותי והמחטיאים אותי, ותן בי כח ודעת לצאת מעוונות אלו, ושלא לשוב אליהם לעולם. והריני משליך עצמי לפניך, ואינני מאומה כלל, ברוך אתה השם שומע תפילה.

לאחר תפילתו ישתדל לבדוק, בחורים ובסדקים מפני מה נגרר לחטא, וישתדל לחסום כל פרצה שהיא, ולא יבוש לשאול ולהתייעץ אפילו אלף פעמים, ויעשה תשובה פשוטה בכל יום, ויתודה על עוונותיו, ופשוט הדבר שהא-ל הגיבור הגדול והנורא לא יעזבהו, אלא יחבקהו ויכבדהו, ויוציאו לפדות ולרווחה.

האם תשובתי התקבלה: הרוצה בתשובה

פעמים רבות, גם לאחר שהאדם עשה תשובה מגיע היצר הרע לבלבל את האדם ולומר לו, 'שמא התשובה שעשית לא התקבלה או לא הועילה'.. חשוב מאד לדעת שזו טעות ושטות, משום כמו שהצלחת בכוחך הדל לחטוא ולהרשיע - כך גם יש בכוחך לשוב אל השם, וכמובן שצריך לשוב אל השם באמת ובלב תמים, אך אדם ששב בתשובה כראוי ועדיין היצר הרע נותן בליבו מחשבות אלו, זה נועד בכדי שהאדם יחשוב שהוא עדיין בטומאה, ואז מנסים להפיל אותו מטומאה לטומאה עד שיחטא במזיד, והכל מעצת היצר הרע. לכן צריך להתחזק גם במצבים אלו ולהבין שהבורא, אוהב, שֵׁשׁ ושמח מכל יהודי ששב אליו, ואין סיבה בעולם שאבא אוהב לא יקבל את תשובת בניו הרוצים להתקרב אליו.

על הקב"ה נאמר "הרוצה בתשובה", ומובא בחז"ל שתנאי התנה עם העולם לפני ברייתו לקבל את הרשעים בתשובה,

ואדרבה, דווקא השבים אל השם מעוונותיהם יכולים לעלות וליָאאות לפני השם, משום שלבבם נשבר, ולכן נאמר ושבתם עד השם אלוקיכם.

חשוב להדגיש בכל עניין תיקוני העוונות, כל התשובה זה בינך לבין השם, אתה צריך להסתדר עם הקב"ה, התשובה שלך צריכה להיות לפניו, הוא אמור להיות מרוצה ממך, ואז, כשבא אל עבודת התשובה בגישה זו, בדרך כלל לרוב בני האדם יורדים התאוות והניסיונות. **ולכן גם כאשר עושים תשובה ותיקוני עוונות**, ראוי מאד שהיום של התיקון יהיה יום של התעוררות ותשובה, יום של שינוי ומהפך לקבל על עצמו לעזוב את החטאים וכך הוא יהיה במצב של עץ החיים ולא במצב של עץ הדעת טוב ורע, ויזכה לשמירה ולעלייה.

שער השמירה

מהו שובבי"ם

כתב האר"י בשער הכוונות: אדם הראשון במשך ק"ל שנה חטא בקרי, ושורש נשמות ישראל מאותן טיפות באו, לכן נצרכו להתנקות בכמה צורות.

אותם נשמות באו בדור המבול, וחזרו וחסאו, ולכן נמחו מהעולם. בדור הפלגה באו שוב, ושוב נענשו וחלקם נמחו. בדור סדום שוב באו, ונהפכה הארץ בעבורם. לאחר מכן כל אותם נשמות נולדו אצל בני ישראל במצריים, ומחמת שחטאו בדור המבול לכן הושלכו 600,000 תינוקות ליאור, וכיוון שחטאו בדור הפלגה, 600,000 תינוקות שיקעו בבניין, והייסורים שסבלו כל כלל ישראל היה בעבור דור סדום, ואז נשלם תיקונם, וזה היה תהליך מקוצר וחסד עצום שבזמן כה קצר נתקנו אותם שלושה דורות.

וכיוון שקוראים בתורה פרשיות אלו, שמות וארא בא בשלח יתרו משפטים, ובשנת העיבור גם: תרומה תצווה - בכל אותם זמנים חוזרת אותה הארה שבקלות גדולה אפשר לברר ולהעלות את כל הניצוצות הללו, ובאמת זהו זמן נפלא לעשות תיקוני עוונות, אלא שאין חילוק ואין הבדל בין ימים אלו לשאר ימות השנה, אלא בדבר אחד, משום שבימים אלו יש את אותה הארה מיוחדת, ואז מתעורר את לב האדם לעשות תשובה, אך בוודאי שאם האדם התעורר גם באמצע השנה זהו זמנו, בפרט כשרוצה לצאת מהעוונות שלו ע"י התיקונים המצורפים

בספר זה, שהוכח למעלה מכל ספק שמסייעים ליציאה גמורה מהעוונות, ומורידים את התאוות.

מהו קרי, ומהו פגם, מה אסור ומה מותר

חשוב מאד לברר את הדבר בכתובים, על אף שכבוד השם הסתר דבר, אך כיוון שרבים וטובים שואלים ודורשים, נגלה טפח ונכסה טפחיים.

קרי זהו מקרה לילה, שהאדם מתעורר משנתו, ומוצא רטיבות קטנה באותו אזור, הדומה ללובן ביצה, אמנם אין לבדוק ואין לחפש, אלא אם ראה בלבד, כמו שאומרת המשנה, יד המרבה לבדוק באנשים תיקצץ.

יש כמה סוגים של מקרי לילה:

מחמת מחשבות והרהורים באותו יום יומיים, או קרי מחמת עוונות מהעבר, או קרי מחמת פחד חשש ודאגה, או קרי מחמת ריבוי מאכל, או מחמת טורח הדרך.

קרי מחמת מחשבות והרהורים באותו יום-יומיים: זהו הנקרא שוגג הקרוב למזיד ונבראים מזיקים. וכן קרי מחמת עוונות מהעבר, הרי זה בכלל שוגג, ונבראים מזיקים.

קרי המגיע לאחר זמן מחמת התעסקויות במזיד: על פי האר"י הרי הוא כמזיד.

קרי מחמת פחד חשש ודאגה, או מאכל וטורח: אין בזה עוון כלל, והוא אונס ורחמנא פטריה, ורק ישתדל לטבול במקווה. קרי הבא בידיים בשעת שינה, הרי הוא אונס ורחמנא פטריה, אם אין הרהורים ביום.

חשוב לדעת שטיפות היוצאים מחמת קישוי, ואינו יורה כחץ, אין זה קרי כלל, ואין בזה טומאה כלל, ורק אם יורה כחץ שגופו מזדעזע, הרי הוא קרי.

קישוי, אם קורה מאיליו, אין לייחס לזה משמעות כלל, ואדרבה זה לא צריך להטריד אותו יותר מהאצבע שביד שלו שקשה, אלא שישתדל שלא יהיה נראה לאחרים כלל, ומותר לסדר את המקום באופן שלא יהיה נראה.

קישוי שנגרם מחמת מחשבות קלות אין לו היתר ואין לו איסור גמור. האיסור הגמור זה מחמת מחשבות ממש חזקות, או מחמת נגיעות, שעל זה אמרו חז"ל הרי הוא מנודה משמים.

פגם הברית, זהו מחמת התעסקות במזיד בשעה שהוא ער, ופגם הברית אינו קישוי או הסתכלות, וכאשר אדם באופן כללי לא נזהר בקדושה - יכול להגיע לעוון זה במזיד גמור, שזהו דבר האסור באיסור גדול, וחמור יותר מכל איסורים שבתורה בשעה שמזדעזע גופו ויוצא ממנו כעין לובן של ביצה, אך פשוט שכל האיסור אינו אלא בשעה שמזדעזע, כפי שכתב הרמב"ם בהלכות "שאר אבות הטומאה" פרק ה'. ולא כשיוצאים טיפות בודדות מאיליהם, ולכן ישתדל להבין ולדעת מה מותר ומה אסור, כפי שנפרט בכללי התנהגות.

שמחה מונעת קרי, ניסיונות, ודאגות

השמחה היא מרפא הנפש, השמחה השלמה היא תוצר של הבנה עמוקה של תכלית הטוב. כשהאדם יודע ומבין שהוא ביד השם בתכלית, כשהוא משליך את עצמו על השם, את הטובות, ואת הרעות, הכל מהשם, בשמחה רבה, הרי הוא כתינוק שמחייך בידיים של הבורא, ומתוך השמחה יכול לצאת מכל עוון ולעלות בכל העליות.

הקרי שיש בו עוון, הוא זה הנגרם בעיקרו מחמת הרהורים או הסתכלויות במהלך היום יומיים שקדמו לקרי, אלא שלדאבוננו רבים מתבלבלים משום שיש סוג קרי אחר, שאינו נחשב כלל קרי, ואין בו שום עוון כלל, זהו כשהאדם קם ומתעורר ומוצא קרי בין ע"י חלום פסול ובין שלא ע"י חלום; אם הוא שומר

על עיניו ומחשבתו, אין בזה שום עוון ועבירה, ומכזה קרי לא נוצרים מזיקים כלל, משום שיש לזה דין של "ספנא דארעא" כמו תרנגולת שמתחממת מהקרקע שאין נולד מזה אפרוחים, כך גם כאן אין זה מוליד מזיקין כלל, ואמנם ראוי וכדאי ללכת למקווה, או תשעה קבין במקלחת (5-3 דקות תחת הזרם) או לכוון כפי המופיע בסוף הספר.

אלא שכאן קם הסטרא אחרא לרועץ, וגורם לאנשים להרגיש כאילו חטאו ויש בידם עוון, ואז נגררים לחטאים גם במזיד מחמת הייאוש והעצבות, או שגורם להם להיכנס לחשש ופחד שמא יראו קרי, ואז ממילא רואים קרי, כי עיקר מה שמביא את הקרי, זהו החשש והפחד מהקרי.

לכן כשאדם רואה קרי למרות ששמר עיניו ומחשבתו, אע"פ שראהו בחלום, יקום מתוך שמחה והתרגשות, ויקבל על עצמו זאת בתור ייסורים של אהבה, ואדרבה יישמח עצמו בכפלים, וילך לקנות לעצמו איזה מאכל מיוחד, או גלידה וכדו', בשביל לחקוק בליבו התרגשות ושמחה על עמידתו בנסיון, ועל כך "שעבד השם" לא נופל מנסיונות היצר להפילו ולהכניעו. אבל עצבות ודיכאון הם הגורמים לקרי וחטא ח"ו.

ודבר זה הוא בדוק ומנוסה באופן מיוחד, בפרט אצל אלו שכבר עשו תיקון לעוונותיהם, ועדיין רואים קרי, עניין זה של השמחה יביאם לשחרור מוחלט ומובטח.

כללי התנהגות והדרכה לילדים, בחורים וגברים

ראוי וכדאי לשמור עיניים שלא להסתכל על אותו מקום, עד כמה שאפשר, משום שאמרו חז"ל עין רואה ולב חומד וכלי מעשה גומרים, ורבי יהודה הנשיא התפאר שלא ראה מימיו את אותו מקום, לכן גם בשעה שמתפנה בעמידה ישתדל לא להסתכל על המקום עצמו אלא על מי הרגליים היוצאים, וכן להישמר שלא תהיה 'מראה' במקלחת שרואים בה את אותו

מקום, ואם יש ניתן לכסותה בבגד וכדומה, וכן לא להסתכל כלל על עצמן במקלחת, וראוי שהעיניים יהיו קצת כלפי מעלה באופן שלא רואים את אותו מקום, וכן בשירותים ראוי שלא יהיה אפשרות לראות את אותו מקום ולכן מומלץ לאחר שמתיישב להתכסות עם החלק הקדמי של הבגד, או עם טישו וכדומה.

אסור באיסור חמור לגעת שלא לצורך באותו מקום, משום שהיצר אומר לאדם בתחילה עשה כך ולמחרת עשה כך עד שאומר לו לך עבוד עבודה זרה והולך ועובד. לכן צריך להבין, שהאיסור עצמו זה על הנגיעה הראשונה, עליה אמרו חז"ל 'תבקע כרסו ולא יגע בו', וכן 'כל האוחז באמה כאילו מביא מבול לעולם', לכן ישתדל עד כמה שיוכל שלא להתעסק באותו מקום כלל, בפרט שמי שיתעסק באותו מקום יכול ח"ו לבוא לאיסורים שיותר חמורים מאכילת חזיר.

ולכן בשעה שמתפנה בעמידה יזהר לא לאחוז, ואם צריך, יעשה זאת עם המקום הנקרא עטרה שהיא החלק הקרוב ליציאת השתן, ואם גם זה אי אפשר יכול לכוון עם אצבע אחת, אך לא יאחז בידו.

לגבי קישוי מאיליו, אין בזה שום בעיה, כנזכר לעייל, אך חשוב ביותר לא להתייחס לזה, ורק ישתדל שלא יראה לאחרים.

כל הדברים הנ"ל אסור לעשותם בלחץ, בנערווין ובחשש, ומי שמחמת זה נכנס לספקות ולחצים, הוא חייב להתייעץ, כי אסור לאדם להזיק לעצמו ולחיות בלחץ, זהו אחד האיסורים הגדולים ביותר, כי בורא עולם אוהב את בני ישראל ורוצה בשמחתם ולא בבושתם ובעצבותם.

חשוב מאד בכל גיל, ובפרט בגיל הילדות, לא להיות תמים ולא להתפתות לחברים שמציעים לך ללכת איתם לכיוון השירותים או מקום צדדי וכדומה, כי מזה נגררים אחר כך לתקלות, לפעמים למשך שנים רבות. ובוודאי שלא לתת לחברים ולזרים

לגעת בגופך, לכן חשוב מאד לברוח ולהתנתק מחברים כאלה, וחשוב מאד תמיד להיות עם חברים טובים, בשלישיה, ולא בשנים, ובוודאי להתרחק מאד מחברים שמדברים על דברים לא צנועים, ומילים שאינם כשרות, כי מזה נגררים לזה. ועל הההורים והמחנכים להזהיר את הקטנים על כך כאמור לעיל.

ידיעת החטא

איננו יכולים לדעת את גודל החטא של פגם הברית, כי איננו נביאים ולא בני נביאים, ולא יודעים מה המשמעות של חטא זה בשמים, אך כיון שאנו רואים בזוהר הקדוש, בגמרות ובמדרשים, שמתייחסים לחטא זה בצורה כל כך חמורה, נבין שהחטא הזה חמור מאד, הרבה יותר מאכילת חזיר.

פסק השו"ע (אה"ע, סימן כג): 'ועוון זה חמור מכל העברות שבתורה', ואיננו באים ח"ו לצער אנשים בחומר העוון, אלא לתת להם את הכוח והכלים להילחם ולנצח את הטומאה, וכל שכן שלא להיכנס לנסיונות וכדומה, וחס ושלום אסור להתייאש, כי מי שרוצה לצאת מהעוונות יכול בקלות.

ציטוט מדברי חז"ל בש"ס במדרשים ובזוהר כפי שהובא ב"טהרת הקודש".

חייב מיתה וכאילו מביא מבול לעולם.

כאילו שופך דמים ועובד עבודה זרה.

כאילו משקר בתורה כולה, ונקרא מומר ומנודה משמים.

אין מכניסים אותו במחיצתו של הקדוש ברוך הוא, ומסלק כל מיני ברכות ממנו ומן העולם.

מטמאים אותו ואת נשמתו בכל מיני טומאות.

מושכים אותו מלאכי חבלה לגהינם.

אין לו חלק לעולם הבא, ובאלוקי ישראל.

אינו זוכה לראות פני שכינה.

הקדוש ברוך הוא נוקם על פגם הברית יותר מכל העוונות. גורם שהקדוש ברוך הוא יתפרש מישראל, וגורם שישלטו האומות בבני ישראל.

נוקמים ממנו בחרב נוקמת נקם ברית, ונעשה פגום בכל כללות גופו ונשמתו.

על ידי פגם זה אין קיום לשמים ולארץ, וגורם עצירת גשמים. ראוי למיתות משונות רחמנא ליצלן.

עוקר את נשמתו מרשות הקדושה לסיטרא אחרא. לא יזכה לגאולה ולתחיית המתים ולא לפי השביעי. גורם גלות לעצמו וגלות לשכינה.

נאבדת ממנו נשמתו הקדושה. ומוציאים אותו בשמים מכלל אדם.

נאבד ממנו צלם אלוקים, ומתחלף לצלם בהמות וחיות טמאות.

יוצא חס וחלילה מכלל ישראל, ואין לו חלק בבני השכינה, ונדון בצואה רותחת.

נסתמים ממנו מעינות חכמת התורה, ואין לו חשק ושמחה בלימוד התורה.

מוליד בנים רשעים, ותפלתו אינה מתקבלת.

מזה נבראים קליפות כלב וחזיר, שנוקמים ממנו לאחר מיתתו, ואחר מותו מתגלגל בכלב וחזיר.

כל הצרות (פיגועים מחלות ותאונות) באים לו ולעולם בגלל פגם הברית.

גורם להרבות את השפע והחוזק לסיטרא אחרא. נדבקות בו כל המידות הרעות, ובפרט גאווה וכעס.

פגם הברית קשה לפני הקדוש ברוך הוא יותר מכל העבירות. הזוהר הקדוש, מונה עוד דברים רבים ומזעזעים בחומרתם לגבי עוון זה, וחשוב שכל אחד יעיין בדברים אלו בכובד ראש, אך גם מה שכתוב כאן מספיק בשביל להבין את עומק החטא. וצריך האדם להתבונן וללמוד דברים אלו לעומקם בכדי לברוח מהחטא, ובפרט שחטא זה גורם לכל העיכובים בחיים, כגון רווקות, עוני, חוסר הצלחה בלימוד התורה, חוסר הצלחה עם החברים ובהרבה עניינים.

מה ההבדל בין מי שמתעורר לתשובה למי שלא? נסביר זאת, שניים עוברים עבירה, האחד שנאווי ומשוקץ והשני לא, משום שהאחד אומר למלך, אתה לא מעניין אותי, אין לי כח אליך, והשני אומר לא הצלחתי, אנא תעזור לי; הראשון נקרא מומר לדבר אחד מומר לכל התורה כולה, ונקרא רשע, אך השני שלא חוטא בשאט נפש ובמזיד, אלא כביכול נגד רצונו נופל, עדיין מרחמים עליו, רק שעליו לרוץ ולחפש איך להפסיק לחטוא.

מעלת השמירה

לא מצינו בכל המצוות שכל כך משבחים אותם חכמינו זיכרונם לברכה, כמו מצוות שמירת הברית. כשהאדם רואה את כל המעלות העליונות הללו הוא מתחיל לקבל מושג, למה הקב"ה כרת ברית עם אברהם אבינו דווקא על ברית קודש.

ציטוט מדברי חז"ל בש"ס במדרשים ובזוהר כפי שהובא ב"טהרת הקודש.

העולם קיים עליו, ואין כל אומה ולשון יכולים לשלוט בו. כאילו קיים את כל התורה כולה.

זוכה לעתיד לבוא לראות את הקב"ה, וזוכה להידבק בהשם. הקדוש ברוך הוא מרפא אותו, ונקרא גיבור.

הקדוש ברוך הוא שומרו, ואין שום דבר יכול להזיקו.

הקדוש ברוך הוא מתפאר בו בכל יום.
 הקדוש ברוך הוא זוכר אותו תמיד, ונקרא צדיק, שלם ותמים.
 כל השפע והטוב בא קודם אליו ואחר כך לכל העולם.
 זוכה לבנים צדיקים, וניצול מהדין למעלה ולמטה.
 שר הגיהינם וכל מלאכי החבלה אין להם רשות להתקרב אליו.
 ממשיך שפע לשכינה הקדושה, וזוכה להתענג בעבודת השם.
 זוכה לזכות אחרים ודבריו מתקבלים, וזוכה לאהבת חברים.
 מושגח בהשגחה פרטית יותר מכל העולם, וגורם המתקת
 הדינים מבני ישראל.

הקדוש ברוך הוא מעלה את כבודו בעיני כולם.
 זוכה להינצל מחבלי משיח, ולאחר התחיה ביום הדין הגדול
 יישאר בחיים, וניצול מחיבוט הקבר.
 נעשה שותף לקדוש ברוך הוא.
 הוא רשום וחקוק למעלה, וזוכה לצלם אלוקים.
 הקדוש ברוך הוא מסתיר אותו משונאיו.
 אין שום מקטרג יכול לגעת בנשמתו.
 כל החיצונים והסטרא אחרא מתרחקים ממנו.
 זוכה לכל המידות הטובות, וזוכה להרגיש קדושת השבת.
 מזדעזעים ממנו עילאין ותתאין, זוכה להכניע את ד'
 קליפות הטמאות.
 בזכותו ניצולים רבים מישראל מפגם הברית.
 זוכה להרגיש שמחה ויראת השם, ושמחה בתורה.
 זוכה להגיע למדרגות גדולות בעבודת השם, ולכל
 המידות הטובות.
 עיקר הגאולה, מלכות בית דוד ובנין ירושלים - תלויים בזה.

סיכום זה הינו קטן מאוד לעמת כל מגוון המעלות שמובאים בספרי רבותינו, ובוודאי כל מי שיוצא מחטאים אלו, ישנן היטב דברים אלו, כי עליו הם נאמרים, וזה יעזור לו במלחמתו לצאת מהטומאה.

דברי הרמב"ם: חומר החטא מבחינה גופנית

כתב הרמב"ם בהלכות דעות (פ"ד, הלכה יט): שְׁכַבְתָּ זָרַע הִיא כַּח הַגּוֹף וְחַיֵּיו וּמְאוֹר הָעֵינַיִם וְכָל שֶׁתִּצָּא בְיוֹתֵר, הַגּוֹף כָּלָה, וְכֹחוֹ כָּלָה, וְחַיֵּיו אוֹבְדִים. הוּא שֶׁאָמַר שְׁלֹמֹה בְּחֻמָּתוֹ 'אֵל תִּתֵּן לְנַשִּׁים חֵילָה'. כָּל הַשְּׁטוּף בְּזָרַע זְקֵנָה קוֹפְצַת עָלָיו וְכֹחוֹ תִשָּׁשׁ וְעֵינָיו פְּהוֹת, וְרִיחַ רַע נוֹדֵף מִפִּיו וּמִשְׁחִיו, וְשָׁעַר רֹאשׁוֹ וְגִבּוֹת עֵינָיו וְרִיסֵי עֵינָיו נוֹשְׂרוֹת. וְשָׁעַר זְקֵנּוֹ וְשְׁחִיו וְשָׁעַר רִגְלָיו רַבָּה. שְׁנָיו נוֹפְלוֹת, וְהִרְבָּה כְּאֲבִים חוּץ מֵאֵלוּ בָּאִים עָלָיו.

אָמְרוּ חַכְמֵי הַרֹּפְאִים אֶחָד מֵאֵלֶּף מֵת בְּשָׂאָר חֲלָאִים וְהָאֵלֶּף מִשְׁכַּבְתָּ זָרַע. לְפִיכֵן צָרִיךְ אָדָם לְהִזָּהֵר בְּדַבָּר זֶה אִם רָצָה לְחַיּוֹת בְּטוֹבָה. כָּל הַמְּנַהֵיג עֲצָמוֹ בְּדַרְכִּים אֵלוֹ שֶׁהוֹרִינוּ אֲנִי עָרַב לוֹ שְׂאִינוֹ בָּא לְיַדֵּי חַלֵּי כָּל יָמָיו עַד שֶׁיִּזְקִין הִרְבָּה וְיָמוּת וְאִינוֹ צָרִיךְ לְרֹפֵא. וְיִהְיֶה גוֹפּוֹ שָׁלֵם וְעוֹמֵד עַל בְּרִיו כָּל יָמָיו.

איך גורמים לשטן להזדעזע וליפול

מובא בילקוט שמעוני (פרשת ויחי): "מַעֲשֵׂה בְּרַבִּי מֵתִיא בֶן חֲרָשׁ שֶׁהָיָה יוֹשֵׁב בְּבֵית הַמְּדַרְשׁ וְעוֹסֵק בַּתּוֹרָה וְהָיָה זִיו פָּנָיו דּוֹמֶה לְחֻמָּה וְקִלְסֵתָּר פָּנָיו דּוֹמֶה לְמֵלֶאכִי הַשָּׂרָת, שֶׁמִּיָּמָיו לֹא נִשָּׂא עֵינָיו לְאִשָּׁה בְּעוֹלָם, פְּעַם אֶחָד עָבַר שָׁטָן וְנִתְקַנָּא בּוֹ. אָמַר, אֲפָשֶׁר אָדָם כְּמוֹ זֶה לֹא חָטָא, אָמַר לְפָנָי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, רַבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם, רַבִּי מֵתִיא בֶן חֲרָשׁ מֶה הוּא לְפָנָי. אָמַר לוֹ, צְדִיק גָּמוֹר הוּא. אָמַר לְפָנָיו תֵּן לִי רְשׁוּת וְאַסִּיתָנּוּ. אָמַר לוֹ, אֵין אַתָּה יָכוֹל לוֹ. (אמר לו) אַף עַל פִּי כֵן, אָמַר לוֹ, לָךְ. נִדְמָה לוֹ כְּאִשָּׁה יָפָה שֶׁלֹּא הִיָּתָה כְּדַמוּתָהּ מֵעוֹלָם מִיָּמוֹת נַעֲמָה אַחֲת

תובל קין שִׁטְעוּ בָּהּ מִלֵּאכֵי הַשָּׁרֵת, שֶׁנֶּאֱמַר "וַיֵּרְאוּ בְנֵי הָאֱלֹהִים אֶת בְּנוֹת הָאָדָם", עֵמֶד לִפְנֵי, כִּיּוֹן שֶׁרָאָה אוֹתוֹ הִפָּךְ פְּנָיו וְנָתַן לְאַחֲרָיו. שׁוֹב בָּא וְעֵמֶד לוֹ עַל צַד שְׂמֹאלוֹ, הִפָּךְ פְּנָיו לְצַד יְמִין. הִיָּה מִתְהַפֵּךְ לוֹ מִכָּל צֶדֶד. אָמַר, מִתְיָרָא אֲנִי שְׂמָא יִתְגַּבֵּר עָלַי יֵצֵר הָרַע וַיְחֻטִּיאֲנִי. מָה עָשָׂה אוֹתוֹ צַדִּיק, קָרָא לְאוֹתוֹ תַלְמִיד שֶׁהִיָּה מְשֻׁרֵת לִפְנָיו, אָמַר לוֹ לָךְ וְהִבֵּא לִי אִשׁ וּמִסְמֵר, הִבֵּיא לוֹ מִסְמֵרִין וְנִתְנָם בְּעֵינָיו. כִּיּוֹן שֶׁרָאָה הַשֵּׁטֶן כֶּף נִזְדַּעְזַע וְנִפְלַל לְאַחֲרָיו. בְּאוֹתָהּ שָׁעָה קָרָא הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְרַפְּאֵל אָמַר לוֹ, לָךְ לְרַפָּא אֶת רַבִּי מִתֵּיָא בֵּן חֲרָשׁ. בָּא וְעֵמֶד לִפְנָיו, אָמַר לוֹ, מִי אַתָּה, אָמַר לוֹ, אֲנִי הוּא רַפְּאֵל, שֶׁשְׁלַחְנִי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְרַפְּאוֹת אֶת עֵינֶיךָ. אָמַר לוֹ, הַנִּיחֵנִי, מָה שֶׁהִיָּה הִיָּה. חֲזַר לִפְנֵי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, אָמַר לִפְנָיו, רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, כֶּף וְכָף אָמַר לִי מִתֵּיָא. אָמַר לוֹ, לָךְ וְאָמַר לוֹ אֲנִי עָרֵב שְׂלֵא יִשְׁלַט בּוֹ יֵצֵר הָרַע. מִיָּד רַפָּא אוֹתוֹ. מִכָּאֵן אָמְרוּ חֲכָמִים, כָּל מִי שֶׁאִינוֹ מְסַתְּכֵל בְּנָשִׁים, עַל אַחַת כְּפָה וְכַפָּה בְּאַשְׁתַּת חֲבֵרוֹ, אֵין יֵצֵר הָרַע שׁוֹלֵט בּוֹ".

מכאן יש לנו ללמוד שכאשר מגיעים הרהורים רעים לאדם, זה לא סתם; השטן והמזיקים מנסים לפתות את האדם לחטוא, ומביאים לפניו כל מיני הרהורים ותמונות. ומה אנו צריכים לעשות? כמו רבי מתיא בן חרש, בשעה שמגיעים הרהורים וניסיונות, יאמר האדם לקב"ה "הריני מוסר נפש ממש, בכדי שלא להרהר לא להסתכל ולא לחטוא", ואז ישים ידו על גרונו וילחץ מעט בכוח, ויפסיק נשימתו למשך כמה שניות, ויאמר במחשבתו לקב"ה הריני מוסר נפש ממש שלא לחטוא ולהרהר בדברים האסורים, ובשעה שעושה זאת, השטן, וכל חבורתו, אין להם כח לעמוד בפני מסירות נפש של יהודי, ואז הם מזדעזעים מעוצמת הגבורה שלו ונופלים. (וכמוכן יעשה זאת בהירות ובעדינות, ואפשר גם באופן שאחרים לא רואים עם אצבע אחת, ויזהר שלא יבוא לידי סכנה, כי חמירא סכנתא מאיסורא).

חופש, בין הזמנים, בין הסדרים

סוף סוף יש חופש ושחרור מ'לעבוד על עצמינו', סוף סוף משתחררים מעול אחרים שרק בגללם עשינו חלק מהדברים, ורקעכשיו אנחנו עם השם והשם אתנו. עד עכשיו תלינו את חוסר עבודת השם שלנו, בישיבה, בצוות, בכולל, כולם אשמים אבל אנחנו לא, אבל באמת אנו יודעים הכי טוב בעולם מה היינו צריכים לעשות כדי לעלות.

לכן ברור ופשוט שדווקא ימי "בין הזמנים" הם הימים המתאימים ביותר לעבודת השם אמיתית, הנובעת מפנימיות הלב של יהודי.

אלא שצריך להבין: היצר הרע מקצועי בלרמות אנשים, ברגע שאפשר להשליך בעיה על מישהו אחר, הוא נותן לך תחושה של צדיק, אתה בסדר, כך נהוג גם בכל העולם; כיום, יש מנהג שבכל תקלה מקימים "וועדה" לבדוק מי אשם, ברגע שגילו את האשם, לוקחים אותו קרבן לעזאזל, והעיקר שאנחנו הכי טובים.

וכאן חייבים להבין שעל פי תורתנו הקדושה זה לא עובד ככה. האחים של יוסף, כשראו שיש בעיה אמרו, אבל אשמים אנחנו; כשיש רוצח בשוגג, לא אומרים שרק הוא אשם, אלא יש בעיה בתפילות של הכהן גדול, אנחנו אשמים אנחנו צריכים לתקן.

לכן חשוב מאד, שאדם שהוא אמיתי יתבונן ויבדוק קודם כל גם באמצע הזמן, שהוא עושה מצידו את המקסימום, לומד ומשלים מתי שאפשר, והעיקר, לעשות את כל מעשיו לשם השם יתברך ולא לשם הר"מ, הראש ישיבה, המעמד בשיעור וכדומה. והרוצה להגיע להרגשת אמת בדברים אלו, יחשוב בליבו: הרי דברים רבים אני עושה גם כשלא רואים ואף אחד לא יודע, ובוודאי שכאן מתגלה הרצון הטהור שלך לעשות רצון

השם ולעובדו בלבב לשם, ואם כן גם את הדברים האחרים, הנעשים כשאחרים רואים, יעשה בכוונה טהורה ונכונה זו.

ואז מגיע השלב שהאדם שרוצה להתקדם, ויוכל לעשות זאת על ידי שיקבע לו זמני לימוד נוספים גם במשך היום, אם ע"י לימוד בקיאות, ש"ס ירושלמי, משנית, תנ"ך מדרשים אגדות, זוהר ועוד ועוד, שיכולים לפתוח לו אפיקים בלי סוף.

השעמום והבטלה הם עצמם עבירה, והם גוררים לעבירות נוספות, כמו שאמרו חז"ל הבטלה מביאה לידי שעמום והשעמום לידי חטא, לכן ישתדל האדם להעסיק את עצמו. אין בעיה להתרענן, להנות, לקרוא, לטייל ולשחק, אלא שצריך בכל דבר להכניס את הקב"ה, לא בצורה מלחיצה אלא בשמחה.

חשוב מאד לקבוע לעצמו זמנים של לימוד ועבודה, בלי שההורים יחייבו אותו, ובלי קשר אם משלמים על זה או לא, העיקר, שהוא אחראי על עלייתו בזמנים אלו. ובאמת נדיר מאד שאדם יצליח לעשות זאת בבין הזמנים, או בחופש, אם בבין הסדרים הוא לא עושה קצת עבודה לכבוד השם, לכן חשוב כבר במהלך הזמן להכניס את השם יתברך כמה שיותר בכל מעשיו.

אלא שבבין הזמנים יש גם ניסיונות בלי סוף, עד עכשיו אדם היה סגור בחממה, במקום שיש לו פחות תאוות וניסיונות, עכשיו החכמה היא להראות שהוא לא יצור אוטומטי, שיש לו יעדים, שיש לו רצון להיות עם השם, שהוא מוכן להקריב בשביל זה טיולים, פארקים, ים, וכדומה. ובכל מקום לפני שיוצא אליו או לפני שמגיע אליו, יתכנן מראש ויבדוק עד כמה שידו מגעת, שאין ניסיונות ותקלות.

עבודת השם גם בלבוש ובשער

כיוון שכל עסקנו זה להבין מהו רצון השם, אנו נדרשים להתעסק גם בדבר זה, שכל אדם מבין שאין זה רצון השם, ואע"פ שביום יום הוא משקיע בזה את כל מרצו, אבל כל אחד יודע את האמת, שאחרי מותו אף אחד לא ישבח אותו כמה היה יפה, ואיזה בלורית היתה לו, ואיך שהשקיע הרבה כסף על מותגים, וסבל והתאמץ כל חייו ללכת עם מכנס צמוד הכי הכי, וחולצה צמודה כמו שנהגו, ואמנם מי שאין זה מעסיק אותו, אז אין בזה בעיה, אם לא גורם מכשול לאחרים, אך מי שזה תופס את ראשו ורובו, בשבילו נכתבו דברי חז"ל דלהלן, ויתבונן בדברים ויעשה מה שיכול בכדי לשנות זאת, וישתדל לכל הפחות להקפיד, שדבר אחד תמיד לא יהיה אצלו מושלם, לדוגמא משקפיים, או חגורה, חולצה, וכך אדרבה לא ייתן לייצר לשלוט עליו, ומשם ילך ויתחזק עד שיעניין אותו רק רצון שמים ויסיר מחשבתו מדברים אלו.

ידוע הסיפור על ר' שמואל רוזובסקי ראש ישיבת פוניבז' שאמר לאחד הבחורים שיוריד את הבלורית, התחצף הבחור ואמר אבל גם לרב יש, ענה לו הרב לי זה מעל הראש לך זה בתוך הראש.

המקור הקדום ביותר הוא ספר אדם הראשון, הנקרא ספר רזיאל המלאך (עמוד 21, שורש המצוות): וזה לשונו, הרשע ראשו נטויה בגהינם מפני שבראשו ציצית שערות גדולות ארוכות להתגאות בגאון שבראשי ציצית, עד כאן לשונו, כלומר ראשי השערות שבראשו גורמים לו להתגאות ולהיכנס לגיהנום.

ומובא מפורש בגמרא בברכות : אל יצא כשהוא מבושם לשוק א"ר אבא בריה דר' חייא בר אבא אמר רבי יוחנן במקום שחשודים על משכב זכור, אמר רב ששת לא אמרן אלא בבגדו אבל בגופו זיעה מעברא ליה, ולעניינינו גם אם לא מגיעים לכאלו עברות, אך רבים וטובים כיוון ששומרים עיניהם מנשים,

משחררים עיניהם על בחורים שנראים יפה וחוטאים בגללם, ובאמת זהו איסור של ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם מדאורייתא, כי בתורה לא כתוב נשים, אלא כל אחד מסוגי העריות, ובכללם הזכר.

כתב הזוהר הקדוש, כְּאֶשֶׁר יֵצֵר הָרַע שׁוֹלֵט עַל הָאָדָם, הוּא גֹרֵם לְאָדָם שְׂיֵהֶיָה מִתְקִין אוֹתוֹ וּמְקַשֵּׁט אֶת לְבוּשׁוֹ, וּמְסַלֵּס בְּשַׁעְרוֹ. זֶהוּ שְׁפָתוֹב וְתַתְּפֹשֶׁהוּ בְּבִגְדוֹ לְאֹמֵר שְׂכָבָה עִמִּי, הַדִּבֵּק עִמִּי. כְּלוֹמֵר בְּתַחִילָה גֹרֵם הַיֵּצֵר לְאָדָם לְהַתְנַאוֹת בְּלִבוֹ שֶׁוֹשֵׁעַ, וּלְבַסּוֹף מִפִּילוֹ בְּעִבְרוֹת חֲמוּרוֹת.

עוד כתב הזוהר הקדוש פרשת פקודי, דברים נוראים בעניין ההתקשטות, וזה לשונו: בהיכל השישי מהיכלות הסטרא אחרא, בהיכל הזה עומדים כל הקטגורים, וכל השליחים הרעים שנמצאים אצל האדם וגורמים לו שיתתקן בתקונו ויסלסל בשערו ויתרחץ ויתתקן כדי שיסתכלו בו. לפנים ההיכל הזה עומד ממנה אחר, שהממונה האחר הזה מעורר את האדם אחר כך לעוררם, שהרי הוא מתקין גופו ומסלסל בשערו, שיטול בידו מראה אחת להסתכל בה, ומחזיקה בידו ומסתכל בה, ורואה את דמותו באותו מראה. ואחר כך, כשאותם אנשים נמשכים באותו מראה אז כלם בגסות הרוח שלהם, והרוח הזו היא מעוררת לרוח אחת הממנה וזו היא לילי' אם השדים. אזי מתחברת עם אותו אדם, ונקשר עמה תמיד. עד כאן לשונו.

עוד כתב הזוהר הקדוש: שהדינים נאחזים בשערות ואין האדם נטהר עד שיגזזו ממנו את שערותיו, וע"י שגוזז שערותיו ממתיק את הדין. **וכתב רבינו האר"י הקדוש** (שער המצוות): שכיון ששערות הראש הם בחינת דין, לכן צריך לספר שערות הראש בסוד "ואיש כי ימרט ראשו טהור הוא", ועל פי הסוד יש קפידה גדולה אם האדם מגדל שיער ראשו, ולכן יש לזוהר לגלח השערות כדי להעביר את כוחות הדין.

הרמב"ם בספר המצוות: אסור לאיש להתנאות בתיקון וקישוט גופו כאשה, בכל דבר שדרך הנשים להתקשט בו, אם כוונתו לנוי וליופי, משום איסור "לא ילבש גבר שמלת אשה", שדבר זה מעורר הטבע לעבירה ח'ו. וכתב היערות דבש, לפ"ז אסור לאיש להתקשט ולהתנאות בגופו או בבגדיו או לסלסל בשערו משום איסור "לא ילבש", ולכן חוב גמור לא לעשות עסק מלבוש או משיער.

לפעמים אדם מתלבש מדי יפה, מכנסיים צמודים וגזרה נמוכה או חולצה צמודה וזה גורם להבליט אברים, הרי בשביל זה ייצרו את זה בפריז.. וכן בלוריות או צ'ופים, ואדם משקיע בזה וחושב על זה. אם אתה עושה כך הינך גורם שיתלבש בך רוח טומאה שגורם לחברים שלך לחטוא בגללך וזה כמו במעגל שזה גורם את זה וחוזר חלילה; הטומאה שנוצרה אצלם גורמת גם לך ליפול ולחטוא, ואתה אפילו לא מבין למה. אמנם ברור שאין עניין חס ושלום להראות מכוער, ויש להתלבש באופן סביר המכבד את בעליו, אך לא להשקיע בזה.

שער התשובה

בכדי לשוב בתשובה, ישנם שלושה שלבים, א: עזיבת החטא ואיך להתמודד ולא ליפול, ב: להגן על עצמך בכמה הגנות, ג: לעשות תיקוני עוונות באופן שיתכפרו לו עוונותיו, ואז זוכה גם שיורדים תאוותיו, ניסיונותיו ומחשבותיו. מי שכבר כמה חודשים או כמה שנים שומר על עצמו, ייגש ישר לשלב התיקונים המופיעים בסוף הספר.

עוונות מהעבר גורמים משיכה לחטא

במשנה באבות (פ"ד משנה ב) **מובא**: "הוי בורח מן העבירה, שעבירה גוררת עבירה, ושכר עבירה עבירה". התנא באבות מבאר כאן את המושג של "עבירה גוררת עבירה", זה לא הטבע של האדם אלא משהו רוחני. בטבע, האדם אומר לעצמו אני רק יחטא פעם אחת וזהו, אך כאן החידוש הוא שזה לא מה שהוא מתכנן, אלא שכר עבירה זה עוד עבירה.

הזוהר כותב במפורש: כאשר האדם חוטא ח"ו, מתלבש בו רוח הטומאה מצד הסט"א ומתגאה עליו ושולט בו שליטה גמורה, ואין אדם זה מתהלך כי אם לרצון אותו הרוח, לכן האדם ממשיך ליפול בעוונות ואינו יכול לצאת מהם אם לא בקושי רב.

ובאמת פעמים רבות אדם מנסה להפסיק לחטוא ואינו מצליח, על אף שמתאמץ ונלחם מאד מאד. מנסים את כל השיטות ואת כל הרעיונות, ולבסוף הוא מבין שאינו שולט

על עצמו, שיש משהו שתוקף אותו, והוא לא מצליח לשלוט אפילו על עצמו.

לכן חשוב להבין שיש כח טומאה שנוצר מחמת עוונות קודמים, ואותם כוחות טומא מתגברים על האדם, מטמאים אותו ומחטיאים אותו, ואם לא יעבוד לתקן את עוונותיו מהשורש, את העוונות שחטא ופשע בעבר לפני השם, כמעט שאין שום סיכוי שיצליח לשלוט כראוי על עצמו. ואף שידועים דברי רבותינו בכמה מקומות שלימוד התורה עוזר להינצל מעוונות, הנה בעינינו אנו רואים שאין הדבר כן, ויש לכך סיבה כדלהלן.

מסביר רבנו האור החיים הקדוש (פרשת בחוקות:), מדוע בימינו למוד התורה לא עוזר מספיק, וזה לשונו: "הלומד שלא לשמה אלא להתכבד אין רצון הבורא בלימוד כזה, שרצונו בלימוד התורה בשביל התכלית היוצא ממנה, דהיינו שיבא ללמוד לשמה, ותורה זו אין בסגולתה להציל מיצר הרע בבא עבירה לידו, ובזה יש לתרץ מה שהקשו שם בסוטה, לרבי יוסף שאמר 'תורה בין בעידנא דעסיק בה בין בעידנא דלא עסיק בה מגנא ומצלא', 'אלא מעתה דואג ואחיתפל מי לא עסקו בתורה אמאי לא אגינא עליהו', לדברינו אין קשיא, שהם היו לומדים מתחילתם שלא לשמה, ואין כח בתורה כזו להגן עליו מיצר הרע", עד כאן לשונו.

ובימינו פשוט וברור שקשה למצוא מישהו שלומד לשם שמים, ורובם ככולם לומדים לא לכבוד השם, אלא משום ששלחו אותם ללמוד בגיל 3 ומשם ממשיכים, ורוב הלימוד זה או מחמת מבחנים, או מחמת לחץ חברתי וכדומה. לכן חשוב להבין, שישנם בחורים רבים שיראת שמים שלהם כמעט כמו של ילד בן 3, ומשום כך אין תורתם מגינה עליהם מן החטא, וברור שעל כל אדם ללמוד ולהבין מדוע בא לעולם, ומה השם

רוצה ממנו כפי שמובא בשער השלמות, ואז יזכה שתורתו תהא מגן לו גם מן החטא.

ואם רוצה לשלוט על עוונותיו ועדיין אינו במדרגת לימוד תורה לשמה - אין כמעט שום אפשרות בלי שיתקן את עוונותיו מהעבר ועל ידי כך יסורו ממנו כוחות הסט"א הממשיכים אותו לחטא, ואז יכול לשלוט על עצמו, אבל כל זה בתנאי שיעיין איך מתמודדים כראוי בשעת הנפילה, בכדי שיוכל להפסיק לחטוא.

עזיבת החטא

הרצון להפסיק לחטוא צריך להיות חזק ומוחלט, וחייב לפרוש מהעבירות ומהחטאים במאה אחוז של רצון אמיתי, כי 99 אחוז, זה אומר שעדיין אתה מרשה לעצמך במשהו אחד להיות מומר, והרי זה מומר לכל התורה כולה. אם אדם ידמה שמישהו רוצה לרצוח אותו או אפילו לחתוך אצבעו אם יחטא - האם יהסס, האם יסתפק אם לחטוא? בוודאי שלא! וצריך לדעת שלחטוא זה כמו לחתוך לך אצבע, ולכן אסור להשאיר שום חלון או פתח לכיוון החטא. ומניסיון עם אלפי בחורים, מי שרצה באמת, וניתק קשר עם העבירות - תמיד הצליח.

ועוד יש רעה חולה, שהאדם אומר לעצמו 'כבר שבועיים אני לא חוטא', כבר חודש, כבר שלושה חודשים, אני כבר צדיק אז אני יכול לשחרר קצת...', או שאומר 'בוודאי הגוף שלי כבר לחוץ ואני חייב לחטוא, אני לא יכול להתגבר' וכדומה, כל אחד כפי המרחק והזמן ש"קבע" לעצמו. צריך להתבונן: לכל אדם יש לו רמה מסויימת קו אדום שהוא החליט 'את זה אני לא עושה', הרי אפילו גוי טמא ותאוותן, גם אם הוא לא שולט על עצמו, לעולם הוא לא יחטא באמצע הרחוב, כי גם לו יש גבולות, וכאן יתבונן האדם **שהשטן הוא שעזר לו לקבוע מה הגבול שלו, שבועיים או חודש, כי אצל הבורא יתברך אין גבול מתי מפסיקים לעשות רצונו.**

יחשוב אדם שאם היו רושמים לו צ'ק על סך מיליון שקל אם לא יחטא חודש, הלא וודאי שבחודש זה הוא לא יחטא בכל מחיר, הוא יקשור את עצמו עם אזיקונים, ואפילו יחתוך לעצמו אצבעות, אבל הוא לא יחטא. ולכן אדם צריך לשים את הגבול שלו אצל הבורא, כמו שכתוב "ושבתם עד השם אלוקיכם"; לא חצי דרך ולא רבע דרך, עד השם! ורק על פי רצונו יקבע אדם את התנהגותו ואת גבולותיו, ומי שכל שאיפתו תהיה לעבוד אצל השם, יזכה גם לסיעתא דשמיא ולתעצומות הנפש שצריך כדי לשמור עצמו בלי גבול. כמובן שאדם שנמצא בתוך העבירות יכול לעשות את הדרך לאט לאט, אבל יש לו יעד, מטרה, קו גמר: **עד השם אלוקיכם!**

אדם שנמצא בסביבה שגורמת לו לחטוא, כגון חברים רעים או כאלה עם מכשירים וסרטים, חייב להתנתק מסביבה זו, ואם אינו יכול להתנתק כדאי שיקבל יעוץ והדרכה איך לעשות זאת. והכלל בכל קשר עם החברים, הוא שלא להיות משפע או נגרר אלא להיות עצמאי ומחליט, וענין זה חשוב ביותר כפי שאומר הרמב"ם (הלכות דעות, פ"ו הלכה א): **"דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו, ונוהג כמנהג אנשי מדינתו"**.

ולכן אל יתבייש האדם מחבריו, כי כמעט תמיד כעבור מספר חדשים או שנים כבר לא יכיר את החברים שמחטיאים אותו, לכן בשביל מעט שנים אלו לא יהרוס את כל חייו, אלא ישתדל לעזוב אותם או לעבור ישיבה לחיזוק, או להסתכסך עם מי שמחטיא אותו.

ההתמודדות במקומות הנפילה

לכולם ברור שאדם שיש לו סמארטפון או אינטרנט פרוץ, כל התיקונים שיעשה לא יועילו לו, משום שהוא טובל ושרץ בידו, וברור שהוא ייפול בקלות שוב ושוב. לכן, כל אחד שנופל

צריך לשים לב, איפה ה"סמארטפון" שלו, כלומר, מה גורם לו להיכשל שוב ושוב וליפול, מה מביא אותו לעבירה, או מי מביא אותו לעבירה ח"ו, וצריך לשבור זאת ולעשות תחבולות לבטל ולהעביר את הדבר הגורם לו לחטוא.

וזהו מה שאמרו בגמ' (גיטין, דף מ"ה) 'לאו עכברא גנב אלא חורא גנב', כלומר, לא העכבר גנב אלא החור. צריך לסגור את החור שגורם לנפילה ואפילו במסירות נפש, ואם יצליח אדם להרחיק את מה שגורם לו לנפילה, הוא כבר בדרך לניצחון כי ידו על העליונה, ומכאן יכול רק לעלות ולעלות.

יתכן שיהיו כאלה שיצחקו על ההדרכות כמה הם פשוטות, או יאמרו שיורדות מדי לפרטים קטנים, אבל זהו מה שאמרו חז"ל (סוכה, דף נב) שלעתיד לבוא, היצר הרע נראה לרשעים כחוט השערה, ואז הם בוכים וזועקים למה לא התגברנו על כזה דבר קטן, אלא שכשהיינו חיים אף אחד לא הראה לנו שזה רק חוט השערה. אז פה אנו עוזרים לאנשים לקלוט מאחורי איזה חוט השערה מתחבא הייצר הרע שלהם, ע"י איזה הרגל רע קטן היצר הרע מצליח לתפוס אותם ולשבות אותם שוב ושוב, במשך שנים רבות כאילו הם ילדים קטנים, לכן "הַתְּנַעֲרֵי מֵעַפָּר, הַתְּפַתְּחוּ מוֹסְרֵי צְנָאֲרָךְ שְׁבִיָּה בֵּת צִיּוֹן".

ובפרט שיש לנו מזל שהשטן והטומאה הם כסילים, כמו שכתוב: "כְּכֹלֵב שָׁב עַל קְאוּ פֶסֶל שׁוֹנֶה בְּאַגְלָתוֹ", כך מסביר הזוהר הקדוש על כוחות הטומאה, שהם הולכים בדרך מסויימת כל הזמן, והאדם יכול לקלוט בקלות איפה הייצר הרע תוקף אותו ולסגור את אותם פינות, ולכן אפשר לנצח אותם עם תחבולות פשוטות, כמו שכתוב (משלי כ, יח) "וּבְתַחְבֻּלוֹת עֲשֵׂה מְלַחְמָה", ע"י כמה תחבולות פשוטות אפשר לנצח את היצר בקלות.

אם הנפילה שלך היא בשירותים או במקלחת, לפני שאתה נכנס לאותם מקומות שיש לך ניסיונות, תתפלל להשם במשך

5 שניות שיעזור לך שלא תיפול ח"ו, וכן בכל סוג של מקום שבו עלול האדם לבוא לידי ניסיון ולידי חטא יש להקדים תפילה למלחמה.

וחשוב להקפיד על הכללים דלהלן, ומובטח שאם שומר על כללים אלו ברצינות, יכול מכאן ואילך להיות שמור בקדושה בתמידות:

אסור באיסור חמור מדאורייתא להסתכל על אותו מקום בגופך, **בשעה שיושב ומתפנה**, צריך לכסותו עם החלק הקדמי של המכנסים התחתונות או עם הציצית או עם נייר וכדומה. **וכן במקלחת לא יביט כלל, ויכוון מעט ראשו כלפי מעלה, ואם צריך להתכופף בכדי להסתבן או להתלבש, יעצום עיניו. ובמקווה יעשה כל השתדלות שבעולם שלא יביט באחרים, ויהיו תמיד פניו כלפי הקיר.**

דבר נוסף חשוב מאד בין בשירותים בין במקלחת: למסור נפש על ענין הנגיעה, שלא לגעת אפילו קצת, גם אם לא נגיע לפגם. וחשוב להבין שגם הנגיעה הראשונה אסורה, ועליה אמרו חז"ל שאפילו אם יש לך קוץ באותו מקום תבקע כרסו ולא יגע בו, כלומר שהחמירו על חשש נגיעה שמא ייגרר, ועל זה אומרת הגמרא כל האוחז באמה כאילו מביא מבול לעולם. לכן גם כאן יעשה כל השתדלות שלא לגעת אפילו קצת, כי כך דרכו של יצר הרע, מתחלה אומר לו עשה כך, רק קצת, רק טיפה וכו', עד שמפילו בדברים חמורים. כי כל אדם אומר לעצמו אני לא יחטא, אך אם מתחיל להתעסק כבר אין זה בידו. ובמקלחת: תמיד עדיף להשתמש עם ספוג רחצה, וינקה באותו מקום לא יותר מ 1-2 שניות.

בענין הרהורים: חשוב מאד לא להתחיל את הרהורים, זהו איסור דאורייתא, ואם הם מגיעים אז מיד לסלק אותם. וחשוב מאד שכאשר מגיעה מחשבה אסורה, למסור נפש ולעצור את המחשבות האסורות, ולומר במחשבה לקב"ה שאתה מוכן

למסור נפש ולא לחטוא, וזה מועיל מאד ע"י שתניח ידך על הגרון בחוזקה עד שיפסיק את הנשימה לכמה שניות, כמובן באופן שאין בכך כל סכנה.

ומצינו בדברי חז"ל (סנהדרין, דף עה) עד כמה החמירו על התרחקות מהחטא, שאמרו חכמים לרופאים 'ימות ולא תדבר עמו מאחורי הגדר', רואים אנו את הגדרות שבנו חז"ל בכדי להרחיק את האדם מן העבירה, לכן כל אדם צריך לעצור בשלב שהבחירה בידו וקל לו לעצור, ולא כשהוא כבר מותקף בתאוות, וכמובן יזדרז מאד ולא ישתהה כלל באותם מקומות שלא לצורך.

במקלחת: אם יש "מראה" שרואה בה מקומות הצנועים, יכסה אותה מיד כשנכנס, או יסובב פניו לגמרי, ואם זה בידו ישתדל להסירה כי זה מזיק גמור. כמובן רצוי שההורים יסירו זאת, או ששימו טפט נאה בחלק התחתון, כמו כן בשירותים במקום הורדת המים והידית, אם יש ניקל כסוף כעין מראה עלול הדבר להביא תקלה, ולכן ירססו תרסיס צבע שקוף מט.

אם נסיונותיו במיטתו: לא יכנס למיטה אלא כשעיף מאד, ומומלץ לא לישון צהרים, כי אז יהיה עייף יותר בלילה, ובפרט שרבים נופלים דווקא בצהרים, ובפרט ביום שבת ישתדל מאד שלא לישון כלל, ולפני שנכנס למיטה יבדוק שאין מפריעים של רעש, או של דברים אחרים שלא יעכבו אותו מלהירדם מיד, וחשוב לדעת שהמיטה היא מקום סכנה ומלחמה, ולכן ראוי להתפלל כמה שניות לפני שנכנסים למיטה.

לקבל על עצמך, שבשעה שאתה שוכב אינך מוריד את הידיים מתחת המותניים בשום פנים ואופן, ואם צריך לגעת ברגליו/בגרביים, אז או שיתיישב או שיעמוד, וכן אם לא קר במיוחד, לא להכניס ידיים מתחת השמיכה בשום פנים ואופן.

מי שמתהפך על הבטן, לא יתיר זאת לעצמו כלל, אלא ילחם מאד מאד על הרגע הראשון שמתיר לעצמו להתהפך על

הבטן, ויבין שזה איסור גמור, שעל זה אמרו חז"ל תבקע כרסו ולא יגע, שלא יבוא לאיסורים של 'כאילו מביא מבול לעולם', ויתאמץ על הרגע הראשון בכל כוחו.

וחשוב מאד מאד שכאשר מגיעה מחשבה אסורה והוא במיטתו, למסור נפש ולעצור את המחשבות האסורות ע"י שתניח ידך על הגרון בחוזקה כנ"ל וזה מועיל מאד, ומומלץ מאד שהשמיכה לא תכסה ותחמם את אותו מקום.

כאשר יודע שיתכן שיבוא הלילה לידי ניסיון, ייקח משנה אחת או שתיים שיודע בעל פה, ומרגע שנכנס למיטה, ישנן משניות אלו במחשבה בלבד ולא בפיו, כך כל מחשבתו תפוסה בהשם, ותוך כדי כך להירדם. וראוי מאד, שישתדל בכל מאודו להרהר ולחשוב לפני שיירדם על השם יתברך, וינסה לדבק מחשבתו בבורא עד שיירדם.

וכן כתב רבי אלימלך מליזענסק: "כשהוא יושב בטל לבדו בחדר או שוכב על מיטתו ואינו יכול לישן, יהיה מהרהר במצות עשה זו של "ונקדשתי בתוך בני ישראל", וידמה בנפשו ויציייר במחשבתו כאילו אש גדול ונורא בוער לפניו עד לב השמים, והוא, בשביל קדושת השם יתברך, שובר את טבעו ומפיל את עצמו להאש על קידוש השם יתברך, ומחשבה טובה הקדוש ברוך מצרפה למעשה, ונמצא שאינו שוכב ויושב בטל, רק מקיים מצות עשה דאורייתא".

וכיוון שעיקר הפיתוי של הייצר הוא שהחטא יעזור לך להירדם, לכן יקבל על עצמו שאם יחטא ח"ו, יצא מהמיטה ובמשך שעה שלמה ילך ללמוד, ובכך יישבר פיתוי היצר.

ואם בשעה שמתעורר נופל, ירגיל את עצמו מיד בקומו מהמטה שלא להשתהות אפילו רגע אחד, אלא לזרוק את השמיכה ולקפוץ מהמיטה, ולא יתייחס כלל לכך שקם בבוקר והמקום בקישוי, משום שזה מחמת חמימות השמיכה וכדומה, וכל זה מהסטרא אחרא שמנסה להפילו, וישתדל לרכז את כל

הכוחות שלו הרוחניים בקימה מוקדם, וישתדל לא 'להשלים שינה', לא בצהריים ולא עוד שעה בבוקר, כי זה עיקר המלחמה שלו, וזה מה שהבורא דורש ממנו. לכן יעשה כל מה שיכול בשביל לישון לפחות 8 שעות בלילה, וכדאי מאד שיאמר לחבירו שקשה לו לקום בבוקר, וישתדל שמישהו יעיר אותו או שיתקשר אליו, ולא ינתק את הטלפון עד שנוטל ידיים וקם מהמיטה.

מי שחושב מחשבות אסורות עד שלא שולט בעצמו והולך בכוונה לחטוא, אדם כזה לא יועילו לו כל העצות הנ"ל, וגם לא יועילו לו התיקונים בשלב זה, אלא צריך לעבוד על עניינים אלו כדלהלן:

ובכללם ישנם כאלו שלא מעוניינים כלל לחטוא בשום פנים ואופן, אך אט אט הדבר מתרופף, והמחשבות מתגברות עד שהוא מרגיש אנוס. פעמים רבות מדובר דווקא בכישרוניים ובעלי מחשבה חזקה, בדרך כלל אדם כזה דוחה בתחילה ודוחה עד שבסוף הולך לחטוא כי לא מצליח לדחות זאת עוד, והולך ורץ ונופל.

בכדי לצאת מזה נסביר מעט בעניין זה:

אדם שיש לו בבית סכין, לעולם לא יחתוך לעצמו את הרגל, וגם אם תבוא לו כזאת תאווה, הוא לא יאמר לעצמו 'לא עכשיו אלא עוד חצי שעה, עשר דקות, או עוד יומיים', אלא ישלול זאת מכל וכל, כי אם יאמר שיעשה זאת עוד חצי שעה, משמע שעוד חצי שעה זה מותר ולכן כל דחיה של איסור, היא עצמה איסור, כי אתה בעצם אומר שעוד מעט מסתיימת הדחייה... חייבים לשלול את התאווה מהשורש, כל דחיה היא רק הופכת את התאווה מנמלה לפיל.

דבר נוסף, כח המחשבה והדמיון אצל אנשים אלו מאד חזק, ופעמים רבות כשיראו אשה ברחוב, מיד מדמיינים אותה בכל מצב, וכח הדמיון שלהם מוביל אותם לדמיון כאילו הם כבר

בחדר אחד במצב של איסור גמור, והם ממש מרגישים וחשים כאילו הם שם. וכיוון שכך, הם לא שולטים על עצמם כלל ולא מסוגלים להצליח ולנצח.

לכן דבר ראשון צריך לשלול את התאוה ולא להתיר אותה אפילו עוד מאה שנה. דבר שני, כיוון שיש כח מחשבה וכוח דמיון, יש באותו שורש של דמיון אפשרות לקחת את הציור אחורה, כביכול כמו סרט, אסור שאדם ידמיין את הסוף מיד, אלא צריך את הכל מהתחלה, וכשעושה כן יעצור את עצמו מדמיונות שלא שייכים כלל, ורק מה ששייך לעשות בפועל מותר לו לדמיין. וכעת ננסה להסביר כל מקרה לגופו.

אדם שהדמיון שלו זה על נשים, ידמיין שצריך לגשת ברחוב לאישה וכו' כשהוא הולך יחד עם אבא שלו או ראש הישיבה שלו, או האדמו"ר שלו, ואז לבקש ממנה וכו' כשהם לידו; בוודאי שאין אפילו סיכוי אחד בעולם שיעשה זאת, ואפילו מינוס מיליון אחוז שיעשה זאת, לכן יעצור כאן בעוצמה את המחשבה, וחוץ מזה שבאמת הוא הרי אינו מסוגל לעשות זאת בפועל, לכן תמיד כשמתחיל הדמיון להתעורר יעצור אותו בתחילה.

כאשר יש מחשבה על חברים כביכול ממש נמצא איתם במצב של איסור, וכתוצאה מכך לא שולט על עצמו וחוטא, יחשוב וידמיין כאילו עושה זאת גם כנ"ל דווקא ליד המשגיח שלו וכדו', וממש חוטא לפניו, וכיוון שזה לא שייך יעצור את התאוה שבאה מהמחשבה כבר בתחילתה, כי המחשבה מולידה תאוה ככתוב במסכת כלה רבתי (פ"ב הלכה ו), "הרהור מביא לידי תאוה".

וכן אדם שיש לו תאוה על עצמו לחטוא, אל יתיר לעצמו לדמיין זאת, אלא יחשוב שניגש לאמצע הבית מדרש, וליד כולם יעשה זאת, וכי הוא מסוגל לכך? לכן כאמור, תמיד יעצור את המחשבה בתחילתה.

וכן אדם שהולך לרחוב בשביל להסתכל ולפגום בעיניו, ידמיין שהולך יחד עם ההורים או הרבנים כנ"ל, ולא נעים לו שיראו מה רואה, לכן יעצור בדמיונו שהוא כלל לא יכול לצאת לרחוב בכזה מצב, וממילא לא יחטא.

תקלות יזימויות: רכבות ואוטובוסים, רחובות בעיר, קניונים, מוכרות בחנויות, רופאות, בחור בפגישות, כל אחד והתקלה שלו; בשביל בורא עולם על האדם להקריב הכל, אין צורך להסתכל על המוכרות, כי אף אחד לא קונה אותם, להקפיד להסתכל רק על המוצרים. לגבי קניונים: בן תורה, בן של בורא עולם, לא ראוי לו להסתובב במקומות שבהם מרימים את דגל הפריצות והטומאה, גם אם הוא חוסך 500 שקל בסוף עונה. ברחובות העיר: ישתדל לשמור עיניים, כנ"ל בעניין שמירת עיניים, וכן ברכבות ובאוטובוסים כל אחד יעשה חשבון ויבדוק מה גורם לו לתקלה ולמכשול, ולא יעלה על אוטובוס דחוס או על רכבת דחושה, כי רצון הבורא קודם לרצונך האישי, וגם אם תצטרך להמתין לאוטובוס הבא, או ללכת ברגל, ובגלל זה תאחר לתפילה או ללימוד תורה, לא נורא, כך השם רוצה, כי לא עושים מצווה הבאה בעבירה. וכמובן אין שום סיבה בעולם שבחור בגיל 12 ילך לרופאה כשיש רופאים.

אינטרנט וכל מיני מקומות פסולים: מי שיש לו משיכה ללכת למקומות שבהם הוא נתקל בדברים אסורים, ולא מצליח לעצור את עצמו, אין עצה ואין תבונה בדבר זה, אלא שיגביל את עצמו כמה רחובות לא להתקרב למקום הבעייתי, וכמו שמביא שלמה המלך במשלי: "עֵבֶר בְּשׁוּק אֶצֶל פְּנֵה וְדָרָךְ בֵּיתָהּ יִצְעָד, הוֹלֵךְ אַחֲרֶיהָ פֶּתָאם פְּשׁוּר אֶל טֶבֶח יָבֵא וּכְעֶכֶס אֶל מוֹסֵר אֲוִיל, עַד יִפְלַח חֵץ פְּבִדוֹ כְּמַהֵר צִפּוֹר אֶל פֶּח וְלֹא יָדַע פִּי בְּנַפְשׁוֹ הוּא, וְעֵתָהּ בָּנִים שָׁמְעוּ לִי וְהִקְשִׁיבוּ לְאִמְרֵי פִי, אֵל יִשָּׁט אֶל דַּרְכֶיהָ לִבָּהּ אֵל תִּתַּע בְּנִתִּיבוֹתֶיהָ, פִּי רַבִּים חָלְלִים הִפִּילָה וְעַצְמִים כָּל הַרְגִיָּה, דַּרְכֵי שְׂאוֹל בֵּיתָהּ יִרְדּוֹת אֶל חֲדָרֵי מוֹת".

כלומר, האפשרות היחידה זה לקבוע גבול וגדר שאותה הוא לא עובר, ואם בטעות עבר על הקו האדום שקבע לעצמו איפה אסור ללכת, ובאיזה אוטובוס לא לעלות, יקבל על עצמו מראש שעל כל פסיעה שעבר את הגבול וכדומה, צריך ללמוד פרק משניות אפילו שלא חטא.

מי שיש לו חברים עם מכשירים פרוצים, או אפילו נגנים עם רדיו או שירים חילוניים, וכן חברים שמביאים ספרים אסורים - ישתדל להתרחק מהם מאד, ואם רואה שהם מחטיאים את הרבים בספרים ובשירים, מותר לו לקחת את הספרים או את כרטיס הזיכרון לקרוע למחוק ולזרוק. ואדרבה, אם יידעו ממנו, אז יסתכסכו איתו וככה הוא לא יתקלקל מהם, וכדאי להתרחק מהם מאד, ואפילו לעבור ישיבה, ואפילו לשבת יחידי בבית כנסת שכונתי, העיקר שלא יחטיאו אותו, כמו שפסק הרמב"ם, בהלכות דעות (ה"ל): דַּרְךְ בְּרִיתוֹ שֶׁל אָדָם לְהִיּוֹת נִמְשָׁךְ בְּדַעוֹתָיו וּבִמְעַשָׂיו אַחַר רַעְיוֹ וְחֻבְרָיו וְנוֹהֵג כְּמִנְהַג אֲנָשֵׁי מְדִינָתוֹ. לְפִיכָךְ צָרִיךְ אָדָם לְהִתְחַבֵּר לְצַדִּיקִים וְלֵיִשֵׁב אֲצֵל הַחֲכָמִים תָּמִיד כְּדֵי שְׂיִלְמַד מִמְּעֻשֵׁיהֶם. וְיִתְרַחַק מִן הָרָשָׁעִים הַהוֹלְכִים בַּחֲשׂוֹךְ כְּדֵי שֶׁלֹּא יִלְמַד מִמְּעֻשֵׁיהֶם. הוּא שְׂשִׁלְמָה אוֹמֵר 'הוֹלֵךְ אֶת חֲכָמִים יַחְכֵּם וְרָעָה כְּסִילִים יִרְעֵ'. וְכֵן אִם הָיָה בְּמְדִינָה (ישיבה וכדומה) שֶׁמְנַהֲגוֹתֶיהָ רָעִים וְאִין אֲנָשֵׁי הוֹלְכִים בְּדַרְךְ יִשְׁרָה יִלְךְ לְמָקוֹם שֶׁאֲנָשֵׁי צַדִּיקִים וְנוֹהֲגִים בְּדַרְךְ טוֹבִים. וְאִם הָיָה כָּל הַמְּדִינוֹת שֶׁהוּא יוֹדֵעַם וְשׁוֹמֵעַ שְׂמוֹעֶתָן נוֹהֲגִים בְּדַרְךְ לֹא טוֹבָה כְּמוֹ זְמַנֵּנוּ. יֵשֵׁב לְבֵדוֹ יְחִידִי כְּעֵנֶן שְׂנֵאֲמַר 'יֵשֵׁב בְּדָד וַיִּדַּם'. וְאִם הָיָה רָעִים וְחֲטָאִים שָׂאִין מְנִיחִים אוֹתוֹ לֵיִשֵׁב בְּמְדִינָה אֲלֵא אִם כֵּן נִתְעַרְבַּ עִמָּהּ וְנוֹהֵג בְּמִנְהַגֵּם הָרַע - יֵצֵא לְמַעְרֹת וְלַחֲוֹחִים וְלַמְדָּבוֹרוֹת. וְאֵל יְנַהֵיג עֲצָמוֹ בְּדַרְךְ חֲטָאִים", עד כאן לשונו. ובזמננו, במקום מה שכתב הרמב"ם "מדינה", הדברים שייכים בביתו או בנמצא ליד חבריו או בפנימייה וכדומה.

במקווה: אם יש לו נפילות ח"ו ישתדל לא ללכת, ואם מוכרח, אז יהיה כל הזמן עם פניו כלפי מעלה או כלפי הקיר וכן יצמצם את עיניו שלא יראה לצדדים כראוי, בין בחדר ההלבשה בין במקלחות ובין בבור, ולא יביט באף אדם, ויתלה עיניו למעלה, ויזדרז מאד. ובאופן כללי ראוי ללכת בשעות שאין מכשלות. ישנם אנשים שבשביל להילחם ביצר הרע, טוב להם יותר בשעות שהמקווה ריק, ויש כאלה שצריכים דווקא מקווה מלא, וכל אחד מחוייב לנהוג כפי הראוי לפי טבעו. חשוב לא לדבר עם אף אדם במקווה מטוב ועד רע, **אם אדם יש לו ניסיונות במקווה**, ואין האפשרויות הנ"ל עוזרים לו, אסור לו באיסור חמור מדינא ללכת למקווה, ואם הוא הולך הרי הוא חוטא. ואם שמת לב שיש מכשלות במקווה, תצעק ותתריע, **מותר ומצווה** לבייש אדם שחוטא בשביל שלא יחטיא אחרים.

בים: צריך להיזהר מאד אם יש לו ניסיונות, ובאופן כללי לא ילך לשם, כי באמת כמעט אין ים שבאמת כשר, כמעט תמיד יש בעיות, או בדרך או שאין מחיצות בתוך הים.

ובבריכה: האדם צריך להכיר את עצמו; מי שיש לו תקלות, יזדרז להתרחק מאד ממי שגורם לו תאוות, והרבה פעמים רצוי שלא ללכת, אם לא למקום פרטי ללא אנשים, משום שאנשים מגיעים שם להתפרק ולא להתקדש, וממילא מצוי שיש עם חברים תקלות.

האיסור של "ולא תתגורו אַחֲרַי לְבַבְכֶם וְאַחֲרַי עֵינֵיכֶם אֲשׁוּר אַתֶּם זֵנִים אַחֲרֵיהֶם" הוא גם בהרהור על איש, ומי שיש לו משיכה לחברים וכדומה, אינו צריך להילחץ בנושא זה ולא להיכנס ל"נערווין" בזה, אלא יש בדבר זה כלל ברוו, אם חושב על מקומות שאינם צנועים אצל אותו בחור, או אם מחשבות אלו גורמים לקרי לילה, או אם חושב או מהרהר על אחרים ומחמת זה לחטוא במזיד, במקרה כזה אין עצה ואין תבונה

נגד השם, זהו איסור דאורייתא, וחייב להימנע מכל מכל דרך, אף שזה קצת קשה, כי כל היום הוא מסתובב מסיבי לבחורים.

אך חשוב לדעת שדבר זה אינו נדיר בכלל, ואין כאן בעיה מיוחדת, והדבר נובע משני סיבות, האחת: שכל אדם נברא עם חלק של זכר וחלק של נקבה (בנשמתו), ויש כאלה שיש להם יותר חלק של נקבה ואז מהרהרים בגברים, ואין בזה בעיה אמיתית ואפשר לחיות עם זה ולהישמר, ולעבוד את השם כראוי. והסיבה השנייה: כששומר אדם את עיניו מנשים, אז קרוב הוא לשחרר את עיניו על מי שדומה לנשים. ולמעשה, יתבונן שבאמת רק 2-3 בחורים גורמים לו קשיים, זה לא כל כך קשה להתרחק מבחורים ספורים אלו, וישתדל מאד להתרחק מהניסיונות, ולשבת במקום שלא יהיה לו תקלות, וכמובן אם יעשה את התיקונים הנצרכים, רוב תאוות אלו יסורו ממנו.

עיתונים פסולים וכדומה: כמו שכבר הסברנו, היום לדאבונו מחלקים עיתונים בחינם, עם כל הפריצות והטומאה, לכן ישתדל לשמור עיניו מהעיתון עצמו ולא רק מהתמונות שבתוכו. ואם מכיר את עצמו שיכול להתגבר ולא להציץ, מותר לו לגשת לעיתון ולקרוע אותו לשניים בשביל שאחרים לא יכשלו. ואם מכיר את עצמו שקשה לו מאד להתגבר, ישתדל להקיף את אותם מקומות שאמורים להיות שם עיתונים או מכשלות, ולעבור לצד השני של הכביש. והכי טוב שיקבל על עצמו לא לעבור שם לבד אלא יחד עם חבר, שלידו יתבייש בדבר זה.

חברים קרובים ותלות: ישנם בחורים רבים שהחברים זה בראש מעייניהם, אם משהו לא מסתדר או שמישהו קצת דיבר עליו או עשה לו פרצוף, כבר נשבר לבבו בקרבו, ונהפך עליו עולמו, ונכנסים לדיכאון ועצבות, ובפרט אם זה חבר טוב. בנושא זה חשוב להדגיש שתכונה זו של פגיעה ועלבון עד עמקי הנפש, היא לא בעייתית אבל היא תכונה של נשים, כמו שהסברנו שכל אדם 'זכר ונקבה בראם', וכנראה לבחורים אלו

יש יותר חלק של נקבה, ודבר זה אינו בעיה כלל, אלא שיש להם להיזהר שלא יהיה להם מחשבות על חברים מעין אלו באופן שגורם קרי, ובדברים אלו יש פעמים שצריך לשמור עיניים מחברים מסויימים, וגם הנושא של "תלות" קשור במציאות זאת, וכמובן, כמו שפוסק השו"ע אסור באופנים מעין אלו גם להתייחד יחד.

שינה מרובה: זהו תחילת תהליך של יניקה של הצד השני, ומי שממש לא מצליח להשתחרר מזה, מסתבר שהוא נשלט חזק מאד, ודבר זה גם גורר נפילות ותקלות. חשוב מאד להשקיע ולהתאמץ להימנע משינה מרובה, כי לפני שיוצאים מזה קשה מאד לצאת מהעוונות. מומלץ לשנות חדר שינה, או להתקדש יותר, לישון יותר מוקדם, ולהשקיע מאמצים ומעוררים בזמני קימה, כי זה חשוב מאד. גם אם אדם מאד עייף, יאמר לעצמו שהוא רק יקום, יתפלל, יאכל משהו ויחזור לישון, ובסופו של דבר בדרך כלל הוא כבר לא צריך לחזור לישון, ויבין שזה המלחמה המרכזית שלו, זה עיקר מה השם אלוקיך שואל מעימך, זה עיקר הניסיון שלך ושווה לך להשקיע בו הכל.

פחדים, חרדות, עצבות, קולות או מחשבות: כל אלו הם בעצם שלב 2-3 אחרי העוונות; כשאדם חוטא תקופה ארוכה בחטאים, אז נפגם הצלם הרוחני שמגן על נשמתו, ואז בורא עולם שולח לו רמזים שיבין שהוא בעל הבית בעולם, חרדות פחדים, ולפעמים זה מה שגורם לו לחטוא, שמרגיש או שומע כאילו מצווים אותו לחטוא, או שנלפת בחרדה פחד ועצבות שחולפים ברגע שחוטא. אך באמת אם חוטא זה רק מתגבר, ולדברים אלו שולחים בדרך כלל לרופאי נפש שלא מבינים כלל בנפש רוח ונשמה של יהודי, קוראים לזה סכיזופרניה, אך באמת אין זה אלא כוחות טומאה מסויימים, שנוצרו מחמת עוונותיו, וכאשר האדם מתקן את עוונותיו רוב ככל הבעיות חולפים, לפעמים מהר מאד, אך לפעמים הפגם הוא עמוק,

וצריך סבלנות של כמה חודשים, וישנם פעמים שזה כבר תורשה, של פגם בנפש אצל ההורים והם מורשיים לילדים רוח פגומה, שיש לה אחיזה, לכן צריך להרבות בלימוד בקדושה, בשמירת עיניים ובמשניות, ובכל דבר ניתן להתייעץ ולשאול.

ואמנם כלל חשוב בכל עניינים אלו, מסרים או דברים שגורמים לעצבות חרדה ודאגה זה אך ורק מהטומאה, שהם מאד מעוניינים שאדם יאמין להם, וע"י שאדם חושש מכל מיני שטויות, אז מזלו יורד ואפשר לגרום לו תקלות. לכן צריך להיות בשמחה גדולה ולא לחשוש מכל מיני דברים כגון אלו.

ואצל רבים אותו כח רוחני שהיה לו, ששמע או ראה דברים, מיד כששב ועושה התיקונים מתהפך מרע לטוב, ובמקום לשוחח עם שדים ורוחות הוא מתחיל לקבל הרגשה טובה ושמחה גדולה, ויכול לקבל דברים רוחניים מיוחדים. אמנם חשוב לדעת, שהכדורים הפסיכיאטרים מאיטים את ההתקדמות, משום שהם גורמים שהאדם לא שולט על עצמו, וזה כמו בשעה שהאדם ישן שאינו שולט על עצמו וכוח טומאה נמצא איתו.

כאבים ותאוות אכילה ועוד דברים מוזרים שמביאים לחטוא, בדרך כלל זה בעיות והרגלים שנשארו מגלגולים קודמים, ויש מגוון של כוחות טומאה שעלולים לגרום בעיות. לפעמים הטומאה גורמת לו לכאבים או למחوشים או ללחץ לא מוסבר, שכאילו חולף רק ברגע שחוטא; אדם זה, הטומאה כבר סובבת אותו, ולפעמים גם שולטת על גופו, פעמים רבות יש לו מיגרנות וכאבי ראש חזקים שאף רופא לא יכול להסביר, וכאבי הראש מגיעים בפרט כשמנסה ללמוד או להתפלל, או שנגרם לו כאבים או לחצים באזור מפתח הלב. על דבר זה כבר הרחיב רבינו האר"י וסידר 'יחוד לאלפים', ועוד תיקונים בכדי להרחיק רוח רעה, ונביאם בהמשך יחד עם שאר ההגנות בסוף פרק זה, וראוי לכל מי שיכול להאזין בשלוחה 96 בקו

"ונשמרתם", כמה צדיקים העושים כוונות נפלאות וייחודים לתיקון הרוחות, ואפשר לשמוע את זה פעמים רבות גם בלי להבין, ומועיל מאד.

ההגנות

כל המהלך שאנו מתעסקים בו, זה מלחמת הקדושה בטמאה, ובזה צריך ללכת עד הסוף, לעבור מהידיים של הסטרא אחרא לידיים של השכינה. ודע שהחוטאים נמצאים כביכול בתוך בור של טומאה, וכשרוצים להשתחרר חייבים להילחם ולא להיכנע. בתחילה יוצאים מתוך הבור ע"י שמחליטים באמת לשוב בתשובה, ואז עוברים לשדה הקרב שלא ליפול חזרה, ולכן יש התמודדות, אך בשלב הבא עוברים לידיים של השכינה הקדושה ואז כל התאוות סרות ונוצר חשק גדול לתורה ולקדושה.

מאחר שיש מלחמה אז צריך גם הגנה, וכיוון שהמלחמה היא בעיקר מלחמה רוחנית, לכן המעוניין לצאת מהעוונות ראוי שיתחיל מיידית בעזרה רוחנית. לכן מומלץ מאד: **לקרוא 20 דקות בכל יום זוהר הקדוש או אור החיים הקדוש, לא משנה איזה פרשה ולא משנה אם אתה מבין או לא, או 40 דקות משניות בהבנה**, זה עוזר מאד שיהיה ניתוק זמני משליטת הטומאה על האדם, וכדאי לבקש קודם הלימוד "יהי רצון שלימוד זה יעזור לי להתנתק מהחטאים".

ואם קרא זוה"ק או אוה"ח הקדוש ועזר לו ולאחר זמן זה הפסיק לעזור לו - יעשה תשובה על חטאיו, כי כנראה חטא על אף העזרה, ויבקש מחילה מרבי שמעון בר יוחאי או מרבי יהודה הנשיא או מהאור החיים הקדוש, וראוי להדליק נר לכבודם ולבקש זאת.

זוה לשון הזוהר הקדוש: "והמשכילים יזהירו כזוהר הרקיע, בהאי חבורא דילך, דאיהו ספר הזוהר, מן זוהרא דאימא עלאה תשובה, באלין לא צריך נסיון, תרגום: בחבור זה שלך, שהוא

ספר הזהר, מזהר האם העליונה שהיא התשובה, **באלה לא יצטרכו ניסיונות**. ודבר זה הוא פשוט פלא גדול, שבחמלת הבורא זה עוזר לרוב רובם של הבחורים והאברכים באופן מידי להרגיש שעכשיו הם יכולים בקלות להתמודד ולהתנתק מהחטא. הסיבה לכך היא כמו שהגמרא מביאה שהמזיקים סובבים אותנו "ככיסלא לאוגיא" והם מכניסים לאדם כל הזמן תאוות, וברגע שאתה קורא זוהר הק' או אור החיים הק', זה גורם לאותם כוחות טומאה להתנתק מהאדם, וגורם לך שחרור גדול ויכולת להצליח ולנצח בקלות.

ומי שזוכה להרגיש שלימוד זוהר הק' או אור החיים הק' עוזר לו - עליו להבין באמת שזו הדרך ולא לעצור ולהסתפק באקמול, אלא לרוץ ולהשתחרר באמת עד הסוף ולעשות תיקוני עוונות על חטאיו.

ראוי לטהר מקומות שחטאו בהם, משום שפעמים רבות שורה שם רוח טומאה הגורמת הרהורים רעים ועוונות, גם לאחרים הבאים למקומות אלו, לכן כדאי לקרוא שם פיטום הקטורת במקום החטא. רצוי וכדאי לקרוא פיטום הקטורת עם הכוונות, אבל למי שאין או שאינו יודע לכוון, שיקרא פיטום הקטורת רגיל, כסדר שאומרים בקורבנות. ניתן גם לשטוף את הבית עם מי ים מלוחים שידוע שזה עוזר, וכן אם שייך לסייד מחדש את אותו חדר, וכן כדאי גם לבדוק שם מזוזות.

ראוי מאד לקרוא בליל שבת את ספר התהילים, קריאת ספר התהילים עוזרת, מרוממת ומעלה, ומזמרת את כל הקוצים, והובא בשם רבינו האר"י שמועיל גם לתיקון הברית.

באופן כללי, כאשר אדם חושש מאחיזה וכדומה, ישנה אפשרות נפלאה לשחרר כל דבר, ע"י שמכוון להוריד מהאין סוף ברוך הוא אש קודש, שתקיף אותו ותגן עליו מכל אחיזה, ויכול לסמן זאת כביכול בכף ידו, ואז הקב"ה מושך עליו הארה

רוחנית שמגרשת את כל האחיזות והטומאה, רק חשוב מאד שלא יראו אחרים מה שאתה מכון או עושה.

וראוי לעיין בעוד הגנות וכוונות בסוף הספר, ולצרף תפילה לנצח במלחמת היצר.

🌀 תיקוני עונות

יש רבים שמחליטים לעצמם על סדר תשובה עצמי, בוכים מתחרטים וחושבים שהכל עבר, או שחושבים לעצמם 'הרי כבר עבר יום כיפור' וכדומה, ואינם יודעים שבעוון זה של פגם הברית, חייבים מיתה בידי שמים, ועליו נאמר תשובה ויום הכיפורים תולים וייסורים מכפרים, ואיננו יודעים כמה זמן ייסורים נקנס על כל אחד, אולי שנה ואולי 70 שנה, לכן יזדרז לתקן עוונותיו מהשורש ולהשתחרר.

ולשם כך צריך לעשות תשובה דווקא כסדר שסידר האר"י ז"ל, וכן פסק המשנ"ב (סימן תקע"א, ס"ק א) והחיי אדם (שם) וז"ל: "בעונות הידועים המבואר ברוקח ובכתבי האר"י כמה ימים צריך להתענות עליהם, צריך להתענות אפילו לא מצי לצעורי נפשיה (כלומר: אפילו שקשה לו מאד לצער את עצמו)". ועוד כתב (שם, ס"ק ג): "אבל ביש לו עונות ידועים שצריך להתענות עליהם, גם ת"ח צריך להתענות ואפילו היכי שקשה לו התענית". וכן פסקו וסידרו גדולי עולם זיע"א: החיד"א, הבן איש חי והרב יהודה פתייא, סדר תעניות ותפילה לעונות הידועים, ואין מה להתחמק מתעניות אלו.

וזה לשון האר"י הקדוש: תיקון המוציא שז"ל, הנה התיקון ההוא יועיל לנקות לו עוונו, שלא יכנס לגהינום ושימחלו לו עונותיו אלו, עכ"ל.

וראוי שיתבונן כל אדם, אם ח"ו היו מכריחים אותך או לאכול חזיר או לעשות תיקונים ועי"ז להימנע מאכילת איסור,

וודאי היית מוכן לצום ולהתענות העיקר לא לאכול חזיר. והוא הדין בענייננו, יש כאן אומדנא דמוכח מכמה רבבות שעשו תיקונים אלו ומעידים שניצלו מעשרות מאות ואלפי פעמים של חטאים, לכן חוב גמור לעשות זאת כדי להימנע מחטאים במשך כל שנותיו, וגם אם ח"ו יגרר בכוונה אחרי העוונות, מכל מקום הנה הוא נמנע מלחטוא שנה או שנתיים ויותר, ובוודאי שניצל ממאות פעמים של עוונות.

וטעם נוסף יש בדבר, שעיקר הסיבה של תיקוני האר"י הקדוש, היא משום שמחטאים אלו נבראו מזיקים שהם יונקים מנשמת האדם דרך פ"ד מקומות, לכן מי שפגם בבריתו מוכרח לעשות תיקון עם פדיון פ"ד תעניות בכדי לנתק ממנו מזיקים אלו.

יעשה אדם תיקון לפי סדר זה: אם חטא בעיקר קרי ולא חטא בפגם הברית במזיד, יעשה 3 תיקונים על העיניים ו-3 על המחשבה, ואחד על הברית, אך אם חוטא במזיד כבר תקופה ארוכה, יעשה 3 תיקונים על הברית ושלושה תיקונים על העיניים, ו-3 על המחשבה, ואם רוצה יעשה מדי שנה תיקון נוסף בתקופת השובבי"ם. אם חטא פעמים בודדות כגון פעם אחת או שתיים, יעשה כמספר חטאיו.

לגבי בעלי תשובה או מי שנולד בטומאה, נצטט את לשון הזוהר הקדוש: אותו זרע שיוליד באותה שעה, מושכים עליו רוח טומאה, וכל ימיו יהיה בטומאה, שהרי הבנין והיסוד שלו הוא בטומאה רבה ותקיפה מכל טומאה שבעולם. על כן חשוב ומוכרח לעשות לפחות פעם אחת תיקון לעוון הנדה, וכך יתנתק מטומאה.

על כל חטא שחטא פעמים רבות (יותר מג' פעמים), יעשה שלושה תיקונים ושב ורפא לו.

תשובה מידא

'יראה' זה השם של השכינה הקדושה, אבל יראת העונש וכדומה זה לא קשור אל הקדושה, ומדוע לא מחמת הגהינום וכף הקלע, משום שבאמת בני אדם בשעת הנסיון לא מפחדים מזה, ראייה לדבר שאין אדם מכל מי שאתם מכירים שחושש ומפחד שמחר בבוקר הוא לא יקום, ואם אדם לא חושש מהמוות הבא לאחר זמן, בודאי אינו חושש ממה שלאחר המוות. אלא שגם באהבה יש מדרגות רבות, עד כדי שתחושת הבושה והביזיון איך ציערתי את בוראי אהובי, אין כמוה, עמוק עמוק מי ימצאנו.

בהקדמת ספר הזוהר הקדוש מובא: "בְּכֹה רַבִּי שְׁמַעוֹן וְאָמַר, אוֹי אִם אָמַר, וְאוֹי אִם לֹא אָמַר. אִם אָמַר - יִדְעוּ הַרְשָׁעִים אֵיךְ יַעֲבְדוּ אֶת רַבּוֹנָם. אִם לֹא אָמַר - יִאֲבְדוּ הַחֲבָרִים אֶת הַדָּבָר הַזֶּה. בְּמָקוֹם שְׁשׁוּרָה יִרְאֶה קְדוּשָׁה, מְלַפְנֶיהָ יֵשׁ יִרְאֶה רָעָה שְׁמַלְקָה וּמִפְּנֵי וּמִקְטָרְגָתָה, וְהִיא הַרְצוּעָה לְהַלְקוֹת אֶת הַרְשָׁעִים, וּמִי שְׁפוּחַד בְּגִלְל עֲנֵשׁ הַמְּלָקוֹת וְהַקְטָרוֹג כְּמוֹ שְׁנִתְבָּאָר, לֹא שׁוּרָה עָלָיו אוֹתָהּ יִרְאֵת ה' שְׁנִקְרָאת יִרְאֵת ה' לְחַיִּים. אֲלֵא מִי שׁוּרָה עָלָיו הִיִּרְאֶה הַרְעָה הַהִיא. וְנִמְצָא שְׁשׁוּרָה עָלָיו הַרְצוּעָה הַהִיא, יִרְאֶה רָעָה וְלֹא יִרְאֵת הַשָּׁם".

כלומר, אין מציאות של תשובה מחמת עונשי הגהינם או מחמת עונשים אחרים שיש בעולם, משום שכאשר האדם עושה תשובה מחמת דברים אלו, אז שורה עליו מי שמפעיל את הגהינם והעונשים, הס"מ וחיילותיו. וצריך לדעת איך לעשות תשובה באופן שתשרה עליו על ידי כך השכינה שנקראת יראת ה'.

ומה באמת נקרא "יראת העונש" אלא שפעמים רבות בורא עולם רוצה לעורר את האדם, ואז שולח לו ייסורים, 'משל לאדם' שאיבד את ההכרה, אז צובטים אותו שיתעורר, שופכים עליו מים, נותנים לו מכה, אם הוא לא מתעורר אז נותנים לו מכות

חשמל, זה כואב מאד עפים באוויר, עכשיו, אם הוא התעורר וכבר התחיל לנשום בכוחות עצמו, אין צורך לצבוט אותו או להכות אותו מדי פעם, לכן אחרי שאדם כבר מבין מה השם רוצה ממנו, כבר החליט לתקן את עוונותיו, לעזוב את חטאיו, עכשיו כבר אין לו שום צורך בייסורים, רק בתשובה מאהבה, להכיר את השם להתקרב אליו, ולא לעזוב אותו שוב לעולם.

אֵיךְ עוֹשִׂים תְּשׁוּבָה

את התשובה בפועל יש אפשרות לעשות אך ורק מאהבה, לא מאהבת האדם את עצמו מפחד העונש והייסורים, אלא מאהבת בוראו, קודם כל על האדם להתבונן שהוא עצמו חלק אלוהי ממעל, כי "חלק השם עמו", ובמושגים שלנו ניתן לומר שהוא, כביכול, חלקיק קטן מאד מהבורא יתברך, ולכן אם הוא חוטא הוא אך ורק מזיק לעצמו. כמו אדם שלוקח סכין וחותר לעצמו את הרגל, וכבר כמה שנים הולך בלא רגל והוא דופק את הראש בקיר מחמת צער, איך עשיתי כך לעצמי. וכעת רוצה ומשתוקק לתקן מה שפגם את רגלו משום שזה הוא בעצמו, ולא בגלל פחד שיצעקו עליו אנשים או יגידו לו משוגע איך חתכת לעצמך את הרגל.

כך בדיוק כשהאדם מתבונן שהוא חלק מהבורא, וכשחוטא לפני השם, את מי מעניין העונש שיתנו לו הרי הוא חתך לעצמו כביכול את הרגל, אלא העיקר היא התשוקה הגדולה לשוב ולתקן את הפגם, ולהיות שלם לפני השם יתברך.

ויש להתבונן יותר לעומק: אנשים שחוו מוות קליני מספרים שעברו ייסורים שונים ומשונים, וקשים מאד מאד (שחתכו וקרעו אותם ושרפו אותם), אלא שמכל הייסורים כולם, הם מעידים שהיה משהו אחד שהיה יותר קשה יותר מהכל - הבושה.

כשאדם מגיע לשמים, יש שלב שהוא משחזר את החטאים שלו, לא כמו שחושבים שרק קוראים לפניו את העוונות

וכדומה, אלא יש כעין אולם ענק, שהבורא יתברך נמצא בו, וכל בית דין של מעלה יושבים שם, וכן נשמות כלל ישראל ובפרט כל נשמות קרוביו ומשפחתו, ומצד שני נמצאים כל מלאכי החבלה והמקטרגים. **והוא נמצא במרכז המעגל**, ועליו לשחזר את עוונותיו בפרוטרוט אחד לאחד, ואין לו שום אפשרות לעצור את עצמו וזה ממש דומה לשחזור לרצת, שצריך לשחזר כל פרט, וממש כולם רואים הוא הוא חוטא שלב אחרי שלב, ויש כביכול כעין רמקול שאמר בקולי קולות את כל המחשבות שחשב בשעת החטא, **והבושה נוראית**, ובורא עולם נמצא מולך ואתה רואה איך כביכול הוא מצטער מחמתך, ואיך באותו רגע שחטאת, מחמת עוונותיך נוצר פגם בעולמות העליונים, ואיך הבית דין של מעלה רוגשים וזועמים עליך, וזועקים 'רשע רשע', ואילו המלאכי חבלה עולצים ורוקדים על טיפשותך, ואתה עומד בתווך, כולך מתבייש בושה על בושה, עד שאי אפשר לתאר זאת וכל כולך נהפך לגוש של בושה, ואתה ממשיך לשחזר מעוון לעוון וכל פעם עם כל החיות ממש כמו בשעת החטא.

ושמענו עדות מפורשת מאנשים שהיו למעלה או שמכירים אישית סיפורים כאלו, שאין צער עצום מזה בעולם, ובאותם רגעים מרגישים שהיו מוכנים לסבול כל ייסורי שאול ולא לצער את בורא עולם בכזו עוצמה. רק אז האדם מבין כמה הדיוט הייתי, איך עשיתי זאת, והרי אני מצער את בוראי אהובי!!! וכמובן שהתבוננות זו מסייעת מאד להימנע מחטאים ומעוונות.

ומי שקשה לו לצייר זאת, יצייר כאילו חוטא באמצע הבית מדרש/הישיבה שלו, ועומד על הבימה לעיני כולם וחוטא, האם יהיה מסוגל להסתובב באותה ישיבה, הרי יברח מהעיר בבושה נוראה.. ויבין שכך באמת הוא חוטא לפני השם שענינו משוטטות בכל הארץ.

או שיצייר בדעתו איך שאביו נתן לו כסף לצרכיו, ועם כסף זה הלך והדפיס דפים שיש בהם לכלוך נורא ושקרים על ההורים שלו, והפיצם בכל העיר, איך הוא יכול להישיר פניו אליהם ולגור במחיצתם. וכן האדם שחוטא לוקח את החיות שהשם נתן לו ופועל בהם נגדו כביכול.

כך יתבונן האדם בחטאיו, ויפרט אותם, ויקבל על עצמו שלא יחטא עוד לעולם, ואמנם לא יפרט באופן שיביא אותו לתאוה ח"ו אלא באופן שיביא אותו לבושה, ואין צורך לפרט כל עוון אלא בכללות, כגון כמה פעמים בחודש וכדומה.

וכל זה, זה לא תשובה מחמת העונש אלא נחשב לתשובה מחמת אהבה, מחמת שאוהב את בוראו אהבה עזה ואינו מסוגל לחטוא לפניו אינו מסוגל לצער אותו, ויש הבטחה מפורשת מהזוהר הקדוש שמי שעושה את התשובה בשברון לב, יהיה בהבטחה שלא ישוב לידי הסטרא אחרא לעולם, וגם כל העוון נמחק ולא נשאר לו רושם כלל, וכן לא יצטרך לשחזר את זה בשמים, כי אין מזכירים עוונות ראשונים בפני בעל תשובה אמיתי.

שער הנישואין

מתי ראוי להתחתן

גיל הנישואין היום מושפע ממגוון סיבות, וכן לפי חוקי הגויים הקיימים בארץ ישראל יש איסור לבת להתחתן לפני גיל 18, אך לבחור, גם על פי דיני הגויים אין בעיה להקדים, לכן נביא את הגילאים על פי חז"ל, רק בכדי לתת כיוון מה רצון הבורא.

המשנה באבות אומרת 'בן שמונה עשרה לחופה'. ובגמרא **יבמות** (דף סב) נאמר שיש מעלה להשיא את הילדים סמוך לפרקן. וב**מסכת קידושין** (דף כט) מובאים דברי רב חסדא שהוא עדיף מחבריו בגלל שהתחתן בגיל שש עשרה, והייתה לו מעלה עוד יותר אם היה מתחתן בגיל ארבע עשרה.

רש"י ותוס': מותר להתחתן שנה או חצי שנה לפני גיל שלוש עשרה.

דרכי משה: מותר להתחתן מגיל שנים עשרה.

מגיד משנה, טור ובית יוסף: גיל שלוש עשרה, ואין להתחתן לפני כן.

שולחן ערוך: אין להתחתן לפני גיל שלוש עשרה, דהוי כזנות.

ב"ח: כשנושא אשה בעצמו מגיל שלושה עשרה, וכשאביו משיאו מגיל שנים עשרה.

דעת הרמב"ם: מסכים לרש"י ותוס'. הב"ח כתב שגם בדעת הטור נראה שמותר להתחתן מגיל שנים עשרה, כשאביו משיאו.

באיזה גיל חל החיוב להתחתן, ומתי כופים

רמב"ם: שש עשרה או שבע עשרה.

טור ומגיד משנה: שמונה עשרה.

וכך פסק השו"ע.

עד איזה גיל מותר לדחות את החתונה? הגמרא בקידושין (שם) מביאה את דברי רבי ישמעאל, שעד גיל עשרים הקב"ה ממתין לאדם שישא אשה, ואם הוא עובר את גיל עשרים אומר עליו 'תפחנה עצמותיו'. ובטור ושו"ע פסקו שבכל מקרה אין לעבור את גיל עשרים מבלי להתחתן, והרמב"ם כתב שמבטל עשה.

איחור הנישואין בגלל לימוד תורה: הגמרא בקידושין (דף כט) אומרת שאם אדם צריך ללמוד תורה ולישא אשה, שילמד קודם ואחר כך ישא אשה. ואם אי אפשר לו בלי אשה, יתחתן קודם. ולמסקנה תלוי האם מתאפשר ללמוד אחרי הנישואים, והדחייה מותרת רק אם יצרו לא מתגבר עליו. ואם בא לפגם הברית, הרי זה שיצרו מתגבר עליו ואסור להשתהות, וכן רק אם לא יוכל ללמוד אחרי החתונה יכול להתעכב בימי הבחורות.

כתב הטור: שהעוסק בתורה יכול לדחות את הנישואים גם אחרי גיל עשרים. אך זה רק אם אי אפשר ללמוד אחרי החתונה.

כפייה על נישואים: כתבו הרא"ש, והטור וכן השו"ע: רווק שעבר את גיל עשרים ואינו רוצה לשאת אשה, בי"ד כופים אותו להתחתן. וכתבו המרדכי, אגודה והרמ"א שבזמן הזה אין לכופו על כך, ואין לכופו את כל ענייני הנישואין כל עוד אין איסור מוחלט בדבר.

🌀 דרך האר"י הקדוש יכולה לחסוך עיכובים

נהוג בימינו מכמה סיבות לעכב את הנישואין, האחת: מחמת טענה שהנער איננו בוגר, עדיין לא בשל. וחשוב להבין שכמעט תמיד זה לא נכון, והכלל בזה פשוט, כל אדם שיש לו סדר יום והינו אחראי על מעשיו יכול להתחתן בקלות, ואדרבה, ככל שמתחתנים בגיל יותר צעיר חוסכים תקלות, כי בגיל מבוגר הבעיות רק גדלות ולא מתגמשים. סיבה שניה שמחמתה מתעכבים להתחתן: כדי ללמוד תורה, ודבר זה לא קיים בימינו כלל כמו שכתב ה"טור" מפורש, שכל זה רק אם לא יוכל ללמוד אחרי החתונה, אבל בימינו שיש כוללים אז חוב גמור להזדרז, ובפרט שהחכם עיניו בראשו, ואם בחור רואה שהוא כבר בגיל 17-18 ואין לו חשק גדול ללמוד, או שאינו מרגיש שלומד לשם שמים, ואין כל עסקו בתורה אלא מתבטל כמו רבים, אדרבה אין לעכב את השידוך כלל. **חשוב לדעת:** רק כשאדם מתחתן הוא מתחיל את החיים בפועל.

אפשר לחשב את השמות, כפי שנהגו בעלי הסוד והאר"י בכללם, ולמעלה בקודש משנים קדמוניות, עבר הדבר איש מפי איש, עד תקופת נח, ובמהלך הדורות הוסיפו גדולי החכמים לבאר ולפרש, והדברים היו עוברים בעיקר איש מפי איש, ונעתק חלקו בספר "נחש הנחושת" ועל ידי זה כל אחד ואחת יכולים לדעת מה מתאים לו/לה, ולזרז את זיווגם, ודבר זה נבדק אצל אלפי זוגות בשנים האחרונות והיה מדויק להפליא.

וראוי לשדכנים שלא להציע הצעות לפני שיבדקו באופן זה.

לשם כך צריך שם פרטי מלא של הבחור והבחורה, לספור את הגימטריה של שמותיהם ולחבר יחד, לאחר שיוצא המספר מוסיפים 7 ומחלקים הכל יחד ל-9. לדוגמא: אברהם (248) + שרה (505) = 7 + 9 = 84.44444444 - המספר שעל פיו בודקים הוא השארית שאחרי הנקודה, ובדוגמא הנ"ל השארית היא

4. ואם השארית היא 84.4444445 אז מחשבים לפי 4, ואם אין שארית נחשב ל-0.

חשוב להדגיש: אם אחד מבני הזוג מבוטלים ענוותנים ושמחים, ובפרט אם האישה/בחורה מבוטלת לבעלה/לחתן זה מצוין, ואין צורך בכל המספרים דלהלן, המספרים באים לומר מה עיקר טבע האדם.

ואלו תכונות הנישואין עפ"י המספרים:

0: שניהם עולם שונה האחד מהשני, מה שמעניין אותו לא מעניין אותה, **אלא שיכולים להסתדר טוב מאד ביחד.**

1: פעם כשהיה ביטול של האישה זה היה המספר הכי טוב, והיה הצלחה והיה להם טוב, שמחה, שלום, וחיבה, אלא שהיום אין ביטול של האישה לבעלה, לכן זה מלחמת עולם ומריבות, לא יכולים להסתדר יחד, יש רק משיכה פיזית, אבל חיים במלחמה.

2: הבעל שפוט של האישה, הוא יצטרך לסדר את כל עבודות הבית, להרגיע את התינוק, והיא תפקד עליו, **אך אם הוא מכיר את מקומו ועושה מה שאומרת לו זה מצוין**, בפרט לבעל שאוהב לסדר ולנקות, ולטפל בילדים, אך אם הוא לא מוכן ונלחם על זכויותיו, תחרות וקטטה לא תסור מהם לעולם.

3: בסדר, באמצע, **מאד בינוני**, מתאים מאד לזוג מבוגר, אבל לזוג צעיר זה לא טוב ותהיה ביניהם שנאה.

4: כמו כפפה ליד, מרגישים אחד את השני, מה הוא רוצה ומה היא רוצה, וכל אחד עושה את רצון השני, ותהיה ביניהם אהבה וחיבה, וגם פרנסתם תבוא אפילו מרחוק.

5: אם הוא מתבטל אליה, ונותן לה לטפל בבנקים, ובכל העניינים הגדולים, והוא רק כמו אורח ומכיר את מקומו, אז הוא יכול לחיות כמו מלך, משום שכאן האישה היא המלך, בכל עניני העולם הזה, היא יודעת ומבינה הכול, הוא בשבילה כלום,

כמו תינוק, אם הוא לא מתבטל, אין אפשרות לחיות ביחד, זה יהיה מלחמת שליטה, פעם הוא ינצח פעם היא, כשהיא תנצח יהיה להם טוב וכשהוא ינצח יהיה להם רע.

6: שנאה גדולה ורעה רבה תהיה ביניהם, כמעט ואי אפשר לחיות ביחד, זה מאד קשה (ומוכרח ביטול מוחלט של אחד מהם).

7: איזון של כל הבחינות הטובות, זה הזיווג שלהם, יחיו שנים רבות וימותו יחד, אך יתכן מאד שהאישה תציק לבעל אם הוא לא נמצא בעלייה, ואם יש לבעל עבודת השם אמיתית אז הכול מאוזן, אך אם לא, אין לה חמצן רוחני, ואפשר להאיר לה אפילו עם הלכה אחת או סיפורי צדיקים.

8: יצליחו בכול, האישה מעריצה של הבעל, הוא מלך, וזה הטוב ביותר, ונלחמת בשבילו, בתנאי שהוא מאיר בה בעבודת השם, והוא אמיתי ולא משקר לה בכלל, כי אם לא היא לא יכולה לסבול זאת, והיא שורטת ונלחמת נגדו, אך העיקר שהוא לא יעשה דברים שליליים.

9: שניהם עולם שונה האחד מהשני, מה שמעניין אותו לא מעניין אותה, אלא שיכולים להסתדר טוב מאד ביחד.

ואמנם חשוב לדעת שאין זה סדר מוכרח להצלחה או לחוסר הצלחה בנישואין, כי יש כאלו שלפי טבעם אוהבים שמישהו אחר שולט, ולכאלו אנשים דווקא 1-5-2 יכול להיות הטוב ביותר.

כל הנ"ל תקף רק אם אין חולי נפשי או בעיות גופניות, וכן עבירות שמשליכות על ייסורים ובעיות קשות בשלום בית, ולכן בוודאי שמומלץ למי שלא עשה תשובה על עוונותיו עד היום, שיעשה תשובה בזריזות, וכמו שהביא הזוהר וכן מובא בגמרא (סוטה): "אין מזווגין לו לאדם אלא על פי מעשיו", ולכן ישתדל לעשות כל אשר לאל ידו בכדי למחוק עוונותיו.

ובפרט כאשר האדם עדיין בעוונות ח"ו, פעמים רבות שיש כח בצד הטומאה למנוע ממנו להתחתן בכדי שימשיך לחטוא, או לגרום לו לחוסר שלום בית גדול בכדי שימשיך לחטוא.

כללים חשובים: כל אישה נועדה להעלות את הבעל, ולכן פעמים רבות היא תציק לו מאד אם הוא לא נמצא בעליה רוחנית. וכן כל אישה יודעת תמיד אם בעלה משקר לה או לא, וכשהיא מרגישה זאת אז מתחיל ביניהם חוסר שלום בית וכו'.

לגבי שינוי שם, פשוט שאפשר לשנות, אבל זה כבר כמו "טלאי" זה לא כל כך עוזר, ולא מספיק מוצלח.

מה צריך לבדוק ולברר ומה לא

היום נפוצה מאד הדרכה לפני פגישות, שגורמת הרבה בלבול והרבה תקלות. לפעמים הבחור או הבחורה מתקיפים אחד את השני בשאלות שאמרו להם לשאול, ועל שטויות כאלו מורידים אחד את השני, ואין זה דרך התורה.

ובאמת, כפי ששמענו מגדולי המומחים ואנשים המתעסקים בשלום בית, רוב הבחורים מתאימים לרוב הבחורות, ואנשים טועים לחשוב שהם צריכים לחפש משהו מיוחד שיתאים להם ככפפה ליד, ולכן מתעכבים שנים רבות, ולבסוף מתברר שלמרות הכל החיים שלהם בכלל לא מוצלחים.

ישנם שמחפשים להרגיש קשר חזק וכדומה עם מי שנפגשים עימו/עימה, ודבר זה הוא טעות גדולה, כי בנות ישראל הקדושות והצנועות, ובני ישראל השומרים על קדושתם ועיניהם - קשה להם בפגישת נישואין להרגיש משוחררים ופתוחים, ואדרבה כמה שיש יותר ריחוק הרגשתי בהתחלה, מתברר לבסוף ששני בני הזוג יש להם חיים נפלאים עם יראת שמים נפלאה. ואמנם כמובן שלצורך נישואין מותר להסתכל על אישה, אך הכל בעדינות וצניעות, ואדרבה בחורה שרואה

שהבחור מסתכל עליה מעט מחמת צניעותו, בפרט בפגישה הראשונה, שתשמח מאד, כי אז בוודאי ישמור את עיניו מנשים אחרות בעתיד, ומובטח לה חיים מאושרים עימו.

אלו שמחפשים להרגיש טוב וכאילו שיהיה מצב חברותי ונחמד - זו טעות, ובדרך כלל בחור או בחורה שאין בהם יראת שמים באופן מספק, ורגילים לשחרר עיניהם על נשים/גברים, הם יהיו משוחררים גם בפגישה יותר מדי, וכדאי וראוי לחוש לזה, כי אין זה דרך בני ישראל הקדושים.

ומה כן צריך לחפש? דבר ראשון: בחור/בחורה שיש להם אוזן, כלומר: "אֶזֶן שׁוֹמְעַת תּוֹכַחַת מוֹסֵר בְּקֶרֶב חֲכָמִים תִּלְוֶינָה". מי שיש לו אוזן שומעת, הוא 'מקבל', תמיד יכול להתקדם ולעלות עוד ועוד, וכן אם משהו לא מוצא חן וכדומה, אפשר לסדר זאת כשיש לאדם רצון להקשיב או להאזין. דבר שני: מידות טובות, לבדוק אם יש אהבת חסד, אם יש רצון לעשות חסד, איך היחס לעניים, איך היחס לתלמידי חכמים שהמגזר שלו חולק עליהם, שיהיה מכובד אך חושש. איך היחס לאנשים רשעים וערב רב - לשנוא אותם עד שאול. איך היחס לאנשים חוטאים או חילונים - לרחם ולהתפלל עליהם שישובו בתשובה.

כיוון שלא ראוי ולא נכון לשאול אדם 'מה תעשה אם עוד כמה שנים יקרה מקרה כזה וכזה, איך תתנהג אז' וכדומה; לכן מה שצריך זה למצוא סיפור מהחיים שלכם שדומה למקרה כזה, או סיפור ששמעתם על אחרים, ולראות איך מגיבים, לחיוב או לשלילה, שמחה לאיד או חמלה ורחמים.

הרגשת הרצון - זהו השלב החשוב. אם הנשמה שלכם מרגישה 'רצון', מרגישים נעים אחד בסביבה של השני, נוח לדבר וגם נוח לשתוק, ואין הרגשה לא נעימה או מבוכה כששותקים - כך אפשר להמשיך, אפשר לבנות בית

פעמים רבות אדם מתעכב בשידוכים מפני שרוצה לחפש משהו מיוחד, וסתם לא מתארסים. כמובן שזו טעות, צריך

להרגיש כמו בגיל 18 בלי דרישות מיוחדות ומדוקדקות, ולחטוף את מה שבורא עולם שולח לך לפני שיהיה מאוחר.

בחור/ בחורה שיש להם בעיה קטנה, אם בישיבות או בסמינרים, או בעיה גופנית או משהו אחר, כדאי להקדים כמה שיותר את הנישואין, כי עם הגיל גודלת הבעיה, כי אז כבר יש שתי בעיות, גם את זו וגם שהאדם נהיה רווק מבוגר, לכן ראוי וכדאי להזדרז בזמן שיש יותר הצעות ופחות תקלות.

מדריכים שלא על פי התורה

בימינו יש כמה וכמה תקלות בכל נושא ההדרכות, כמובן אין כוונתנו נגד אף אחד. אלא לעורר בכלליות בעניינים חשובים אלו:

אין התייחסות לנושא פגם הברית בשוגג הקרוב למזיד, ולא מנסים למנוע זאת; מדריכים לפי חומרות שגורמות לבוא לידי איסורים; לא לומדים מספיק על נושא שלום בית, ודורשים מחירים גבוהים לחינם.

ולכן, מלבד מה שעל כל אחד ללכת לכל מה שנהוג בביתו ובקהילתו ולשמוע כל מה שנהוג בקהילתו, חשוב וכדאי להוסיף דברים אלו:

א. ללמוד את כל הלכות הטהרה מתוך ספרים טובים, כל אחד לפי ההלכות שנוהג, או ע"י שמיעת שיעורים הנמסרים אפילו בקול הלשון מפי רב ירא שמים.

ב. לרכוש ספרים של הרב שמחה כהן וכדומה, המדריכים היטב איך להכיר את האיש/האישה ואיך לחיות נכון.

ג. לקבל הדרכה בעיקר על הלכה למעשה; לדרוש מראש הדרכה איך לא להגיע לפגם הברית גם בשוגג; הדרכה פרקטית ומקצועית לפרטי פרטים בעניין "ושמח את אשתו", ולדרוש שתהיה הדרכה בלי שום חומרות שאינן מעיקר הדין, כי רק אז

ניצל אדם מבעיות בשלום בית, בעיות של גירושין בעיות של פגם הברית ושאר מרעין בישין.

שער הביטול והשלמות

שלמות האדם

כשאדם שואף להשלים את עצמו, פעמים רבות זה יכול להיות על חשבון אחרים, על חשבון מידות שאינן מהוגנות. הוא יכול להתיר לעצמו הרבה עניינים של בין אדם לחברו וכדו' משום שהוא רוצה להיות שלם, עד כדי כך שלפעמים מרגיש שהחיסרון של השני זה היתרון שלי, וישנם הטורחים להדגיש את החסרונות של האחרים וכו', וזהו נזק שאין שני לו, הגורם לאנשים עם כוונות טובות להיות "נבל ברשות התורה".

ומקור התקלות מסוג זה, מפני שהוא חושב על עצמו, איך 'אני' יצליח יותר, איך 'אני' ישיג יותר, איך 'אני' יבין יותר איך 'אני' יחכים יותר, איך 'אני' יהיה גדול הדור, איך 'אני' יהיה ראש ישיבה, איך 'אני' יהיה פוסק גדול, או איך יהיה 'לי' גן עדן גדול יותר, איזה דברים אני צריך לעשות בכדי לזכות לעולם הבא מהודר. ואז חושב על כל מיני חומרות, על כל מיני רעיונות, שהצד השווה שבהם שהכל זה רק בשבילו, והוא טועה לחשוב שהוא עושה זאת לכבוד השם והוא צדיק גדול כי כבר טרח ויגע הרבה, וגם למד הרבה וכו' וכו'. קשה מאד לקלוט זאת ברגע הראשון, כי אין אדם רואה נגעי עצמו, אך בהתבוננות על אחרים שעושים זאת, יבין עד כמה זה עלוב, ואז יכוון את המראה אל עצמו, ויתבונן עד תוככי ליבו ונפשו ויראה את האמת.

לכן צריך לקבוע מסמרות ברורים מה היא השלמות, מה היא הדרך להשיג את השלמות, ומדוע בודדים מבקשים את השלמות האמתית, כפי שיבואר בהמשך.

השלמות

השלמות של האדם, זה רק כאשר בורא העולם משלים אותו, ואם הוא לא ירגיש חסר, ולא יבקש מהבורא שישלים לו את החוסר - לעולם לא יהיה שלם. והחיסרון של האדם נשלם אך ורק ע"י החיבור של האדם לבוראו השלמות האמתית לא מגיעה אלא ביום פטירת האדם, כמו שמובא על אברהם אבינו, שהקב"ה לא הזכיר שמו עליו כל עוד הוא בחיים, שמא יסור מאחרי השם

על ידי שאדם מתבטל להשם, ומחשיב את עצמו למאומה, אז נוצר אצלו חיסרון, והחיסרון הזה נשלם, ע"י "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם", על האדם ליצור את החיסרון, את הביטול, להבין שהוא לא כלום, שהוא אפס, ואז הבורא מעצמו, מיד שורה בקרבו.

השאיפה של האדם צריכה להיות, לא להשלים את עצמו ולדאוג לעצמו, אלא להשלים את העולם במלכות שמים. כאשר האדם נמצא במצב שחפצו ורצונו זה להגדיל כבוד שמים, לעשות רצון שמים, ממילא הוא לא מייחס לעצמו מאומה, הוא מבין שאיננו אפילו לא בורג במערכת, אלא שאם יזכה מגלגלין זכות ע"י זכאי, רצה הקב"ה לזכות את ישראל לפיכך הרבה להם תורה ומצוות.

לא עושים את התורה ואת מעשי המצוות בשביל השם, כמובא בזוהר הקדוש (ויקהל דף ר"ג): "בְּאֵינֵנוּ עוֹבְדִין וְבַהֵיא אֹרִיִּיתָא דְאֶשְׁתְּדַלַּת בָּהּ בִּימְמָא, וְנִטְלָא הוּוּא רְעוּ (רצון) דְהָאֵי עֲלִמָּא, וְבִיה אֶתְהֵי בְּחֻדָּה". מפורש בזוה"ק שכביכול כל ההנאה של הקב"ה זה רק מהרצון של האדם ולא מהמעשה, והבורא

נתן לנו את כל התורה והמצוות בשביל אמצעי להתקרב אליו, זה השעשוע שלו, לראות איך אנו אוהבים ועוסקים בתורה והמצוות ששלח לנו, מחמת שאנו אוהבים אותו, אך ח"ו אסור לעשות את האמצעי מטרה, ורק ללמוד את התורה ולקיים את המצוות, בלי מחשבה על השם, כי זו היא תורה שלא לשמה שמחריבה את העולם, וכמה מסכן האדם שלא משתמש במתנות הטובות האלו בשביל להתקרב על ידם אליו ולאהוב אותו.

🌀 השלמת אחרים זו היא שלמות

כאשר האדם רוצה להתקרב לבוראו באמת ולעובדו בלבב שלם, הוא צריך להתבונן ברצון בוראו ולהצטער בצערו. אם אדם יושב בפינתו ומשלים עצמו, ועולה ומתעלה בכל המעלות הקדושות, אך אינו דואג לכבוד בוראו, ולא ישעבד עצמו לכבוד יוצרו, אז הוא רק עובד על עצמו שהוא עובד את בורא עולם, אך באמת רצונו זה רק עצמו ובשרו.

מפורסמים דברי התנא דבי אליהו (פרשה ד): מפני מה זכה משה למאור פנים בעולם הזה וכו', מפני שעשה רצונו של הקדוש ברוך הוא ומתאנח על כבודו של הקדוש ברוך הוא ועל כבודו של ישראל כל ימיו, ומתחמד ומתאוה ומצפה מה אם יהיה שלום בין ישראל לאביהן שבשמים". ועיין שם עוד.

אדם שאכפת לו מהקב"ה, שמבין את צער הבורא על כל בן שעוזב אותו, על כל יהודי שלא מכיר אותו, ואפילו על לומדי תורה שלא עובדים אותו כראוי, צריך להשליך עצמו לכבשן האש בשביל כלל ישראל, צריך להוריד את עצמו בכדי להעלות אחרים. הגמרא בעירובין מביאה: 'ניחא ליה לחבר דלעביד הוא איסורא קלילא ולא ליעבד עם הארץ איסורא רבה', נוח לו לתלמיד חכם לעשות איסור קל בכדי שעם הארץ לא יעבור על איסור חמור. אם אדם דואג רק לעלייה שלו ולא לעליית

כלל ישראל, עליו נאמר 'אותי השלכת אחרי גויך' ודרשו חז"ל את תקרי גויך אלא גאיך, אכפת לך מהגאוה שלך והגדלות שלך ולא אכפת לך מַבְנִי, משמע שלא אכפת לך ממני.

לכן מוטל על כל אדם באשר הוא להשליך נפשו מנגד, וגם אם זה לא מקובל ולא נעים, עליו להתבונן באהבתו להשם יתברך, ולעשות ככל יכולתו, לא צריך מה שלא יכול, רק מה שיכול, אבל את כל מה שיכול, ולחפש עוד ועוד חבר לקרב אותם להשם, ישים ליבו אם יש בסביבתו הקרובה או הרחוקה אנשים אשר חוטאים להשם, אם בעיניים אם בפגמי הברית, אם במידות רעות או מושחתות, יחזק אותם, יקרב אותם, וידבר על ליבם.

ולא רק בעבירות ומצוות שייך ענין זה, כי הרבה בני אדם אינם מכירים את השם אע"פ שהם לומדי תורה, אינם עובדים אותו, ורחוקים מאהבת השם, אדרבה, שיסביר וידריך, יאיר את הדרך להיות עובד השם אמיתי.

גם מבחינת לימוד התורה, אם הוא בחור שקיבל הצלחה וכישרון משמים, שיכיר טובה לבורא שנתן לו הכל, ויחפש בחור שאין לו חשק בלימוד, ודווקא איתו ילמד, יִלְמַד אותו ללמוד, יִלְמַד אותו להתקדם, לפחות סדר אחד ייתן מתנה לקב"ה בכדי שחברו לא יהיה משועמם ובטלן, כי הבטלה מביאה לידי שעמום והשעמום לידי חטא, ואז מובטח לו כנגד זה שהקב"ה יפתח לו שערי חכמה, שערי בינה ודעת, וישכיל ויבין את כל התורה, והירידה שלו לעזור לאחרים תהיה לבסוף העלייה הגדולה ביותר שלו, וגם מזה מתברר שכל לימודו לשם שמים.

אֵיךְ מְעוֹרְרִים אֶדָם לְתִשׁוּבָה

אדם שמשתדל לקרב יהודים להשם אין מעלה גדולה מזה, עליו נאמר, מוציא יקר מזולל כפי תהיה, זה מראה שהאדם אוהב את השם אהבה עזה ולא רק את עצמו, לכן רוצה לשמח

את בורא עולם שעוד יהודים יעבדו אותו, ואדם זה יכול בקלות להגיע לדרגה של "ואהבת את השם אלוקיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך".

ואין מדובר רק בענייני תשובה, אלא בעיקר על קרבת השם, אהבת השם. ביטול להשם, כפי המובא כאן באריכות, משום שפעמים רבות אפשר לראות ישיבה או כולל עם 500 בחורים ש 90% מהם לא מעניין אותם קרבת השם, לא מכירים מה זה אהבת השם, לא חיים בשביל הקב"ה אלא רובם ככולם נשלחו ע"י הוריהם בגיל צעיר וממשיכים בלימודם, וכי לא כואב לך לראות כמה מאות יהודים שחיים מסביבך שהם כביכול כאבנים, לא זזים אל הקב"ה לא מכירים אותו באמת, לא עובדים בשבילו, לא חיים אצלו, ופשוט מפסידים את כל עולמם, מדוע לא תרוץ אחריהם ותגלה את אוזנם, מדוע באו לעולם, איך אפשר להידבק בהשם, עד שיגיעו לקרבת השם שמחת השם ואהבת השם.

אדם שרוצה לעזור לאחרים לשוב בתשובה או להתקרב להשם, הדבר אפשרי בכמה צורות: האפשרות הפשוטה כאשר אין הוא מתבייש מומלץ ע"י דיבור, לדבר איתו ולשכנע אותו, ולהביא בפניו את המעלות והחסרונות של הדרך אשר בה הולך. הדיבור עצמו, יש בו כח רוחני גדול שמאיר בו.

אמנם יש כאלו שיש בושה לדבר איתם פה אל פה, או שזה לא שייך, אז מומלץ לקחת דף ולכתוב לו, או לקחת עלונים וחוברות או דברים המחזקים, בפרט של ארגון 'ונשמרתם', ולהכניס לו בין חפציו.

כאשר גם אפשרות זו אינה קיימת, ומדובר באנשים שאינם רוצים לשמוע כלל, או אלו שאין להם השפעה ישירה עליהם או אפילו אשה לבעלה שאין יכולה להעיר לו בפירוש, או בכאלו שפרשו מדרך התורה: מה שאפשר לעשות זה להאיר להם ע"י כוונות מסוימות שמכוונים על המאכלים שאוכל, זה יכול

להאיר בהם, ולגרום להם להתקרב להשם ולשוב בתשובה, כגון ע"י הכוונה שסידר האר"י להחזיר רשע בתשובה, לכוון לשלב שם הוי"ה בניקוד, או לעשות כוונת 'ים של שלמה' מסביב לאותו אדם, כפי שמובא בסוף ספר זה.

כמובן להתפלל על אנשים ועל חברים מסויימים שיזכו לחזור בתשובה, יזכו לשמור עיניהם, מחשבתם ומעשיהם בקדושה.

כמובן שהמעלה העליונה, זה להדריך את האדם קודם שיחטא, ממה להתרחק וממה להיזהר, כפי שמובא בחוברת זו בשער השמירה, כי אז מצילו מאלפי חטאים ח"ו, ובפרט אם בחור או אברך יודע שאותו לא הדריכו ולכן נפל, חוב קדוש עליו, להדריך את האחים שלו או את בניו, שנה לפני הגיל שאצלו התחילה הנפילה, ומומלץ בסביבות גיל 12-13.

סוד הבריאה "ביטול לרצון שמים"

ישנם שלושה כללים בעניין הבריאה, רצונות האדם ותכלית הבריאה, ובעז"ה נבארם בהמשך.

כלל ראשון: כל העולם וכל רצונות בני האדם, הולכים לפי רצון השם בלבד, ובאמת אין שום רצון אחר בעולם כלל.

כלל שני: על האדם לבנות את הכלי שלו, שיהיה כלי שלם לרצון השם, ואת זה אפשר לעשות רק ע"י הביטול להשם. יש כאלו שמסיימים את בניית הכלי כאן בעולם הזה, ויש שמסיימים זאת בגלגולים אחרים, או בתהליכים שעוברים בשמים.

כלל שלישי: אין גן עדן ואין גיהנום, גהינם זהו הריחוק מהשם, וגן עדן זה להיות עם השם. אדם יכול עוד בחייו בעולם הזה, להיות עם השם, ואז הוא כבר בגן עדן, ויכול להיות רחוק מהשם ואז הוא בגיהינם.

כאשר יש לאדם תחושה של רצון מסויים, באמת זהו רצון השם ולא רצונו, אלא שרצון השם נכנס באדם אך ורק לפי

הכלים שהכין, אם הכלי של אדם זה 'אני רוצה שיהיה לי טוב', 'אני רוצה לגור בארמון', 'אני רוצה לעבוד בעבודה מסויימת', 'ללמוד בישיבה מיוחדת' - אז הכלי שלו לא בנוי עדיין, ולכן הרצון של הבורא בקשר אליו מאד מוגבל, כי יש לו כלי חסר קטן או פגום, וודאי שגם זה רצון השם אבל עוד הדרך ארוכה עד שיגיע לרצון השם השלם.

לדוגמא: לתינוק בן שנה אין כלים ללכת למכולת לקנות דברים, וגם לא לטייל ברחבי הארץ לבדו; כל הכלים והמושגים שלו זה רק לרצות שוקו/מטרנה, לכן כשהבורא ייתן לו שאיפות ורצונות זה יהיה רק לפי המושגים שלו, לפי הכלים שלו. ולדאבונו, יש אנשים בני 60-40 שכל עולם המושגים שלהם ממש כשל ילד בן שנה, הם רוצים בנינים, כסף וכבוד, תפקיד תורני מכובד, הם יודעים, הם חכמים, הם מבינים, ולכן בורא עולם עובד איתם לפי הכלים שלהם, ומקבלים את השוקו/מטרנה/בנינים/שטעלע שביקשו לעצמם, כמו ילד קטן שצועק 'שלי שלי שלי', 'אני אני אני' ומקבל זאת.

ואמנם זה רצון השם אצלם, שכיוון שאלו הכלים שלהם הוא נותן להם את הסייעתא דשמיא ואפילו ניסים מיוחדים שהם צריכים, בכדי לקבל את הבנינים או את התפקידים המיוחדים, אבל בגלל שאלו המושגים והרצונות שלהם, לפי הכלים הקטנים שעבדו עליהם - זה ממש בדיוק כמו שהקב"ה נותן לתינוק את המטרנה, כי הקב"ה מפרנס את כולם לפי הצרכים שלהם, מקרני ראמים ועד ביצי כינים.

הגמרא במסכת שבת (דף קד, א) אומרת: "הבא ליטהר מסייעין בידו והבא להיטמא פותחין לו"; בדרך שאדם רוצה לילך מוליכין אותו, בין רע בין טוב. ומי מוליך אותו? משמים מוליכים אותו. גם אם הוא רוצה להיות גנב או חוטא, יכול להיות לו הצלחה נפלאה, כי בדרך שהוא "רוצה" ללכת נותנים לו הצלחה. נותנים לו כסף נותנים לו כבוד, אלא שבכך הוא

גורם לעצמו סיבוב ארוך מאד עד שיצליח להגיע להיות מבוטל לרצון השם האמיתי, ולכן גם כשאדם רוצה לחטוא כביכול זה רצון השם, כי הבורא מתעסק עם האדם לפי איפה שהוא נמצא, אז בורא עולם נותן לו תפקידים מיוחדים לעשות למטה בגיא צלמוות, כגון עליית ניצוצות, הרהורי תשובה ועוד, אך כשיעלה, והוא חייב לעלות "כי לא ידח ממנו נידח", יהיה לו סיבוב ארוך מאד לעשות, ניסיונות גדולים לעבור.

אמנם, אם יהיה מי שיסביר לו את כל המובא כאן בצורה ברורה, ויעבוד כמו שצריך, ויתקן את עוונותיו, ויכוון את מחשבתו ורצונותיו לרצון שמים בלבד, והוא עצמו לא ירצה כלום, אז יהיה לו הרבה יותר קל. ועל זה אמרו חז"ל (אבות פ"ד) "טובה שעה אחת של תשובה ומעשים טובים מכל חיי העולם הבא", כי אפשר לחסוך לו 70 שנה או 500 שנה של דרכים מפותלות עד שיגיע לבורא עולם.

כתוב במשנה במסכת אבות (פ"ב), "עשה רצונו כרצונך כדי שיעשה רצונך כרצונו, בטל רצונך מפני רצונו כדי שיבטל רצון אחרים מפני רצונך". המהלך הוא מאד ברור: המעלה האמיתית היא שלאדם לא יהיה רצון אישי, משום כל רצון אישי זה הגבלה כיבכול לרצון השם, ולכן חז"ל ממליצים לנו איך נקצר את התהליך ע"י שנעשה את הרצון שלנו כרצונו ולא נעכב זאת עם רצוננו, והכי טוב שנבטל את רצוננו לגמרי, ואז נרוויח שהכול יהיה אחד, הרצון שלך מבוטל לרצון הבורא ונהיה אחד באחד, וכיוון שהרצון שלך נהפך לרצון שמים אז כולם מתבטלים מפני רצונך.

נסביר זאת, לדוגמא: אם, למשל, רצון הקב"ה השלם זה להגיע לדרגה 10 וכל אדם צריך להגיע ל-10, אלא שפעמים רבות יש לבני אדם רצונות משלהם, יש להם אני רוצה, אני מבין, אני יודע מה טוב לי, ואז האדם גורם לעצמו עיכובים, כי הרצון שלו מגיע רק ל-2, והוא בטוח שהוא בסדר גמור, כי

הוא מתפלל על זה ומפציר על זה, ומבקש ברכות מצדיקים בכדי לקיים את הרצון שלו, ולפעמים הקב"ה נותן לו זמן מה להמשיך עם הרצון שלו.

אבל לבסוף בורא עולם רוצה שהאדם יתקדם, ולכן הוא מוציא אותו מהכולל שלו, מהעבודה שלו, מהחברים שלו, בורא עולם עוזר לו קצת להשפיל את ה"אני" ולרצות את השם בלבד, ואז האדם עובר תהפוכות ותהליכים, ומתקדם לדרגה 3 או 4, וכך עוברים עשרות שנים וייתכן שיפטר מהעולם והוא עדיין בדרגה 3-4, ואז יש כמה אפשרויות; יש אפשרות להמשיך לעלות במדרגות לאחר המיתה ע"י מה שמוכר בשמים בתור גיהינם וכף הקלע, שבאמת זה רק חיסכון בכדי שהאדם לא ירשיע ויפסיד את מה שיש לו, כי תמיד לאדם יש את אותם תכונות גם לאחר המוות, ואז קשה לו להתקדם והבורא עוזר לו ע"י הניקיונות שיש למעלה, אך זה לוקח הרבה זמן, לכן אמרו חז"ל טובה שעה אחת של תשובה ומעשים טובים בעולם הזה מכל חיי העולם הבא, כי בתשובה אפשר לתקן ולשנות את התכונות שלו, ולהגיע במהירות לרצון השם האמיתי, ולחסוך זמנים ארוכים שעדיין אינו מתוקן.

וישנם כאלו שחוזרים בגלגול, משום שלפי עניינם יהיה להם יותר קל לתקן מה שצריכים, ותמיד מן השמים מניחים את האדם במקום שבו ישלים בצורה מדויקת את מה שצריך, ואז לפעמים האדם מתקדם מ-4 ל-5 או 10 וכדומה, וכמובן אדם עלול גם לחזור אחורה, בפרט אם יש לו גאווה וכדומה. לכן, בעוד האדם בעולם הזה עליו לעשות כל אשר בידו כדי לתת לבורא להוביל אותו, ולא לרצות רצון עצמי כלל.

נסביר זאת על פי משל: שני אחים, האחד עובד השם שחי בשמחה רוחנית ובצמצום גשמי, וסובל הרבה עניות ומרורות, לעומתו אחיו נסע לחו"ל ועשה ביזנס ונהיה עשיר גדול, ויושב בתפנוקי עולם. כשמגיעים לשמים אומרים למי שעשה עבודה

בשביל הקב"ה, נפלא ביותר עשית את העבודה כבר, כעת תלך ליהנות מזיו השכינה, לעומתו אחיו, אומרים לו עד עכשיו חיפשת את הדמיונות, את כל תפנוקי עולם, לא השלמת את העבודה שאתה צריך, עכשיו הגיע הזמן שתתחיל לעבוד, ולמעלה בשמים כל מה שנקרא כף הקלע, גיהינום וכדומה, זה רק נועד להביא את האדם שיהיה מבוטל להשם, שהרצון שלו יהיה רצון השם. לכן וודאי שכדאי לכל אחד להבין והשכיל, ולעשות את מלאכתו נאמנה כבר עתה.

העולם הזה שבו אנו נמצאים, הוא נקרא בי"ע דקליפה, וזו מציאות של ריחוק מהשם נורא מאד, לכן אין גיהינום יותר גדול מזה, כי אין ריחוק יותר גדול, אלא שאנו צריכים בתוך הזוהמה והטומאה שיש בעולם, לחיות עם בורא עולם כאילו אנו כבר למעלה, זו האפשרות היחידה להשתחרר מהסחי והמיאוס שיש בעולם הזה. וכיוון שבמקום שאדם חושב - שם הוא נמצא, על האדם לחשוב שהוא עם השם, וממילא הבורא יסדר לו את כל מה שצריך בכדי לחיות בנחת ובשמחה כמו שצריך לחיות אדם שחי יחד עם בורא עולם

לא אמור להיות חסר לו כלום; לא חובות, לא הלוואות, לא כאבים, לא דאגות, לא בעיות עם מוסדות חינוך, לא כוללים, לא רווקות, לא גירושין, לא בעיות עם ילדים, ועוד ועוד - את הכל בורא עולם מסדר בשלמות. ואם יש איזו תקלה או בעיה, זה רק משום שהבורא רוצה שישלים את עבודתו בשמחה גדולה, כמו אברהם אבינו, שאע"פ שהיה צדיק גמור נתן לו השם ניסיונות כדי להעלותו עוד. מהשמים נלחמים, כביכול, שאדם לא יצליח, אבל כשנלחם בכל הכוח זה מראה על אהבת השם עצומה, שבאמת מעניין את האדם רצון שמים, והוא לא רק מדבר על זה מבחוץ, ואז זוכים להיות אחד באחד.

איך ידע אדם מה רצון השם ממנו? כמובן, על פי התורה והמצוות. התורה מובילה את האדם לדעת מה רצון השם

ממנו, אלא שבדבר זה צריך כל אחד לעשות לעצמו רב, שידריך אותו איך להתקדם ולהתקרב להיות עם השם, ולא ללכת אחר רב שיש לו רק ידיעות מקיפות וחכמה רבה, אך אינו מקרב את תלמידיו לחיות עם השם, ומכיוון שאנו נמצאים בדור שעליו נאמר (ישעיה כט) "ואבדה חכמת חכמיו ובינת נבונים תסתתר", לכן אף על פי שאין חכמת השם, יש כלל פשוט לאיזה רבנים יש להתקרב: **אך ורק לצדיקים שיש להם שמחה, וענוותנות.** לא משנה היקף הידיעות, או הזקן, הדבר החשוב ביותר שהצדיק עצמו יהיה קרוב להשם, וליבו בוער בקרבו להעלות עוד יהודים ולקרב אותם להשם. ואם אדם לא מוצא רב כזה, ישען רק על השם, יהיה עם השם, ויסמוך על השם בעצמו שיוביל אותו בדרך אמת.

הניסיונות של כ"א ע"פ אברהם אבינו

אברהם אבינו, הקב"ה ניסה אותו בעשרה ניסיונות, אחד המיוחדים שבהם היה להקריב את יצחק בנו, ויש להתבונן קצת בקושי העצום שהיה לאברהם אבינו לעשות זאת: אם מחמת שהבורא בעצמו הבטיח לו "כי ביצחק יקרא לך זרע"; אם מחמת שזה בנו יחידו משרה אמנו; אם מחמת שזה חילול השם גדול, שאברהם שקירב אלפי ורבבות יהודים לבורא, עושה מעשה מגונה כל כך, שמתאים לעובדי עבודה זרה למוֹלך.

ואכן היו לו את כל הסיבות לא לרצות, אך הוא הזדרז מאד והשכים מוקדם בבוקר מרוב אהבתו להשם (רש"י וירא), ועדיין, הבורא רצה שזה יהיה בשיא השלימות, עם כל הלב, אז בדרך להר המוריה שלח הקב"ה את השטן שיעכב אותו, ונברא במיוחד בשביל זה נהר גדול שאי אפשר לעבור אותו מבלי שטובעים, ובמצב כזה, אם לאברהם אבינו לא היה רצון שלם לעשות רצון שמים, הוא היה אומר לקב"ה אינני יכול, זה בלתי אפשרי לעבור את הנהר, אבל אברהם ויצחק לא עשו

כן אלא נכנסו שניהם למים עד ש'באו מים עד נפש' ואז זעק אברהם לקב"ה שיושיע אותו, ובאותו רגע נעלמו המים (מדרש בראשית רבת').

כל זה מלמדנו על שלמותו העצומה של אברהם אבינו לעשות רצון בוראו, כי מצידו עשה כל מה שאפשר במסירות נפש, ולא היה לו רצון אחר מבלעדי השם, כלשון המדרש שם "באותה השעה תלה אברהם את עיניו לשמים ואמר: רבון העולמים בחרתיך והבחרתיך וכו', ועכשיו באו מים עד נפש, אם טובע יצחק בני או אני, מי יקיים מאמריך ומי ייחד שמך בעולם", ובהמשך הדרך ניסו אותו בעוד ניסיונות קשים, ועמד בכלם.

ומדוע הקב"ה ניסהו ניסיון על ניסיון? משום שאילו לא היה לבבו שלם עם השם, ברגע הראשון שאפשר לפרוש הוא היה פורש, לכן הקב"ה עשה לו את כל הניסיונות, לגרום לגילוי המסירות נפש והאהבה הגדולה ביותר להקב"ה. ומי שבפועל עשה לו את הניסיונות הללו, היה השטן בשליחות מפורשת מבורא עולם.

וכך כל אדם בשעה שיש לו ניסיון, נכון באמת שהניסיון הוא מהבורא, והוא שלח את התאוה וכו' אלא שכל זה בכדי לנסות את האדם לראות האם הוא שלם לפני השם, וזהו "לְמַעַן אֲנַסְנוּ הַיְלָלָהּ בְּתוֹרַתִי אִם-לֹא", והשם יתברך כותב מפורש בתורה: "הַעֲיֹדֹתִי בְּכֶם הַיּוֹם אֶת הַשְּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ, הַחַיִּים וְהַמּוֹת נִתְּתִי לְפָנֶיךָ, הַבְּרָכָה וְהַקְּלָלָהּ, וּבַחֲרֹתַי בְּחַיִּים לְמַעַן תִּחְיֶה אֶתָּה וְזָרְעֶךָ". אין אפשרות לבחור במוות ובקללה, זו לא אופציה, לכן אף על פי ששניהם לפניך תבחר בחיים, תתקן את נשמתך ותעלה.

אמנם אלו שבחרו לרדת ולחטוא, הם ירדו למקום נמוך מאד, הם בחרו במוות, הכניסו עצמם למקום הייסורים והשאול, אמנם הכל מן השמים כי גם שם יש עבודה לברר ניצוצות ולעלותם לקדושה, אך הם בחרו ללכת לשם, מגלגלים זכות על

ידי זכאי וחובה על ידי חייב, הוא הולך לעשות את העבודה המלוכלכת לעבוד בביוב, במכרות פחם, והוא מתלכלך כמו שכתוב.. ולכן לבסוף הקב"ה יעלה אותם וינקה אותם, אלא שהם יצטרכו לעשות סיבוב הרבה יותר ארוך עד שיגיעו לשורשם שבקדושה, ולביטול מוחלט לרצון שמים.

אלא שכפי שלמדנו מאברהם אבינו בדרכו לעקדה, על האדם שלא לחפש תירוצים, אני לא יכול, קשה לי, אלא להתאמץ ולגלות את אהבתו לבורא גם כשקשה, גם כשלא נת. ובוודאי שאין אדם יכול לומר אני רוצה לרדת למטה למקום שרחוק מהשם, אף על פי שיש אנשים שנולדים שם, כגון תינוקות שנשבו בין הגויים וכדומה, אבל לבד בוודאי אין לרדת לשם.

ולכן יש לזכור תמיד, שאין מציאות שירצה האדם להתרחק מהשם ולתלות את ירידתו בהשם, כי בזה הוא מראה שהוא מוותר בקלות על הדבקות והקדושה, ואף שיש לו ניסיונות להגיע למטה ולחטוא, הוא טיפש עם חותמת אם הוא נכנע ועושה זאת, כי בכך הוא מראה שבאיזה שהוא מקום זהו רצונו האישי להיות רחוק מהשם.

מהו שכר ומהו עונש למי שחי עם השם

רוב בני האדם רגילים לעבוד את השם מחמת שכר ועונש. הזוהר הקדוש כותב מפורש שמי שעובד את הקב"ה מחמת שפוחד לקבל ייסורים, או מחמת עונשי הגיהנום, אז הסטרא אחרא שולט עליו ואין לו אפשרות להתקרב אל השם. וכן הדבר פשוט שמי שעובד בשביל שכר, אז הוא לא עובד מספיק בשביל הקב"ה וגם אם נותנים לו שכר, זהו דבר מאד מוגבל מצומצם.

והנה יש לשאול, כיוון שאנו מאמינים שהשם יתברך עשה, עושה ויעשה לכל המעשים, אם כן איזה שכר או עונש שייך בכלל בעולם, מדוע צריך לעשות מצוות ואסור לעשות עוונות?

הדבר יובן עפ"י משל: אם הקב"ה ירצה להעניש ח"ו את **אברהם אבינו ע"ה**, איזה עונש יכול לגרום לו צער עצום וגדול, הרי גם אם יקבל מכות, גם אם ישרפו אותו או כל עונש שאפשר להעלות על הדעת, אינו נחשב בשבילו אפילו כקליפת השום לעומת מצב שהוא יהיה "רחוק מהשם", ובמקרה שהוא יהיה מוכרח להיות רחוק מהשם, אין עונש בשבילו יותר גדול מזה בעולם. ואם כן איזה שכר אפשר לתת לו, ארמונות? מלכות? הרים? בנינים? עבדים? הכל הבל וריק. השכר היחידי שמעניין אותו זה רק להיות עם השם, רק קרבת השם!!!

ולכן כתבו בכל הספרים הקדושים, שהשכר האמיתי לאדם הוא שנשמתו תזכה לתענוג של קרבת השם, ודביקות בו, וכל המצוות עוזרות לנו להתקרב אל השם, להיות עם השם, וכל העברות מרחיקות אותנו מהשם, שזהו העונש הגדול ביותר לנשמה, שמשתוקקת בכל מאודה להתקרב להשם ואינה יכולה כי יש מחיצות.

וכיוון שאתה בן של מלך, אם הלכת לחטוא בזבל ובביוב, אז העונש זה לא אם תקבל מכה או שתיים, אלא העונש הוא שאתה רחוק מהמלך, כי אי אפשר להתקרב אל המלך עם בגדים צואים, וכל הגלות של בני ישראל היא מפני שלא הבינו מה הם מפסידים, לכן כתוב (ישעיה ה, יג) "גלה עמי מבלי דעת", הם לא הבינו שהמקל או העונש זה כלום, והיו בוכים מחמת המקל, והולכים לחפש סגולות וישועות, ולא מבינים שעיקר הנזק הוא שהם התרחקו מהשם, ובאמת ברגע ובשעה שאנשים יבינו זאת, הם ירוצו אל השם, וזו היא גאולת הדעת.

חשוב לדעת דבר נוסף, בעיני השם כאשר לא עובדים אותו בשמחה, זה הנזק הכי גדול שיכול להיות. הרי כל עיקר עבודת השם וקיום המצוות הוא לקיים זאת לכבוד השם בשמחה גדולה, זו הסיבה שהאדם נשלח לעולם. לכן כאשר בני ישראל לא עבדו את השם בשמחה אלא אוטומטי, זו היתה הסיבה

שיצאו לגלות, וזו הסיבה שבגללה נשארנו כל כך הרבה שנים בגלות, ככתוב "תַּחַת אֲשׁוּר לֹא עֲבַדְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵבָב מֵרֵב כֹּל וְעַבַדְתָּ אֶת אוֹיְבֶיךָ".

ואמנם הקב"ה קבע לכל אחד את מקומו לפי שורש תיקונו, זה חרדי, זה דתי וזה חילוני, זה ממשפחה מיוחסת וזה לא וכו' וכו', אלא שהקב"ה נותן לכל אדם את האפשרות להיות קרוב אליו בכל מקום, כי "קרוב השם לכל קוראיו לכל אשר יקראוהו באמת", אין הבדל אם אתה גדול או קטן, חרדי או חילוני, יש "קריטריון" אחד: לכל אשר יקראוהו באמת

ובאמת מגלגלין זכות על ידי זכאי, רצה הקב"ה לזכות את ישראל לפיכך הרבה להם תורה ומצוות, וכל מי שהשאיפה האמתית שלו זה לרצות את השם, אז הוא שמח בהשם בכל דבר ששם השם נקרא עליו, והוא רץ אחריו, ומחפש במה עוד יוכל לשמח את בוראו, נרדפה לדעת את השם", ועצם קרבת השם זהו תכלית הטוב בעולם הזה ובעולם הבא.

אֵיךְ מֵתְבַטְּלִים לַהֲשֵׁם

רבים שואלים איך מתבטלים להשם כראוי? אם היינו זוכים לראות מה שראתה שפחה על הים, השאלה הייתה הפוכה, האם ישנה מציאות לא להתבטל להשם, כל המצב שבו אנו מצויים כיום הוא מחמת החיסרון שבנו, שאיננו יכולים לראות את השראת השכינה, את ביטול כל הבריאה לבורא, כי בשעה שהשם נגלה בבירור אין שאלות, ולא שייך שאלות.

אלא כיוון שאנו נמצאים במקום הרחוק והמגושם ביותר, בעולם העשייה הגשמי שנתפס בתוך הסיטרא אחרא, עולם שאין עוד כמהו לחושך, בדור שבני האדם חכמים בעיניהם, וסומכים רק על עצמם, וחוזרים על מעשה אבותיהם שרצו לבנות עיר ומגדל שראשו מגיע השמימה, ובפרט בשנים האחרונות ששער החמישים של הטומאה מרקד בינינו, עם כל

המסכים האינטרנט והסמארטפונים, תכלית הטומאה שיכולה להתגבר ולשטוף כל אדם, בין צדיק בין רשע, וסותמת מוחו של אדם, ומתעתעת בו, ומובילה אותו לאבדון - זו היא הסיבה שאנו לפעמים כה רחוקים.

אך כנגד התגברות הטומאה, הנה מתחיל לבצבץ ולהיפתח שער החמישים של הקדושה, חמישים שערי בינה, שזהו עולם הבא ממש, לא רק מעין עולם הבא, שכידוע הבינה נקראת עולם הבא, והעולם עומד ונחלק לשנים קדושה וטומאה, וכשהקדושה עולה - הטומאה יורדת ויורדת עד שמתבטלת (עי' פסחים מב, ב), כמה שיותר ויותר יורד אור השם מהשמים, כך הצד השני נמס ומתבטל ואיננו.

את הטומאה הגדולה וסתימת המוחין שיש לבני האדם, לא שייך לשנות בידי אדם, אלא אך ורק ע"י אור הבורא. לא יועילו לא דרשות לא מוסר, ולא כל השתדלות בני האדם, אלא רק אור הבורא מסוגל ויכול לשנות את המוחין של בני האדם מקצה לקצה.

ולכן כל מה שאדם יכול לעשות זה להכין את עצמו להיות כלי, ועדיף כלי ריק בכדי שאור השם יוכל להיכנס בקרבו, כי אם הוא כלי המלא בגאווה או בעוונות, אז הכלי שלו לא יוכל לקבל את אור השם, יהיו כלים שירחמו עליהם ויזדככו, אך יהיו כלים שיתבקעו.

כללים בעבודת הביטול והדבקות

כל מה שהאדם נשלח לעולם הזה, זה בכדי להידבק בבורא יתברך בשלימות, וכלל הדביקות הוא **לבטל את עצמו בעולם העשייה לבוראו**, לבטל את הרצון שלו ולחפש רק רצון שמים, וזה עיקר מלחמת היצר, להשכיח מהאדם את בוראו ולהביאו לגאווה ולריחוק מיוצרו.

אדם שחושב שמספיק תורה ומצוות ואין צורך בביטול להשם, פשוט שלא יהיה לו חיבור, קשר ודביקות עם השם, משום שהתפילה ולימוד התורה אינם אלא אמצעי להתחבר לבורא, ולפני מתן תורה נדרשו בני ישראל להתחבר להשם בלי אמצעים, וכן בזמן בית המקדש התחברו להשם גם ללא תפילות.

בלתי אפשרי שהאדם יגדיל את עצמו ויחשוב: 'אני יודע', 'אני חכם', 'אני מבין', כי אז הוא שנוא, מורחק ומובדל משמים, אלא ישקיע כל כולו בענווה, ויתרחק עד הקצה האחרון מלהחשיב את עצמו, ויזכור ש"חן וכבוד מאת השם" ולא יעזור שום השתדלות, לכן כמה שירחק מהם באמת ובתמים, הבורא ישיב לו כפליים.

אדם שיש לו חיסרון, חוסר הצלחה, חוסר כישרון, רווק מבוגר, חוסר יופי או כל חיסרון אחר, בשמים זה נחשב לפתיחה טובה, וליותר יכולת להתקרב להשם. ועל כל אחד לנצל את החיסרון הגופני או הנפשי שלו, לביטול להשם, לכן כל שפלות וחוסר הצלחה, או חוסר ביטחון, או גיל צעיר וחוסר ניסיון, נחשבת למתנה משמים.

על האדם להיות עם הבורא ולעשות רצונו תמיד, ולהיות במצב שמה שמעסיק אותו זה רצון שמים ולא רצון עצמו, ועליו לחוש ולהרגיש בכל דבר את הקב"ה. והדרך להגיע לזה, היא על ידי שירצה זאת, כי רצון האדם יוצר מציאות חדשה, ובכלל הרצון - תפילה, השתוקקות, והכנה במחשבה ובמעשה.

איך אדם יידע מה רצון השם? על האדם להתפלל תמיד שיזכה לדעת מה רצון השם, ולא יסמוך על עצמו כלל, אלא יסמוך וייסמך תמיד בפועל אך ורק על בורא העולם.

בכדי להצליח ולא לחשוש מכלום, על האדם להיות עם השם'. ומה זה 'להיות עם השם'? להבין שאין שום דבר נפרד ומובדל

ממנו, ואתה חלק אלוק' ממעל. כלומר אתה חלקיק מהבורא ואין לך רצון אחר ממנו כלל, וכל רצון שלך מתבטל בשורשו.

להיות עם השם, ניתן להמחיש ע"י שנחשוב על אדם שיודע ששעותיו ספורות ועומד למות, ומאז מחשבתו תקועה בבוראו, ומחשב את צעדיו אך ורק בהתאם לרצונו. ולעניינינו מצב זה של תקיעת מחשבתו בבורא אינו מתוך צער מיתה אלא מתוך שמחה גדולה.

אדם שרוצה להתבטל ולהתחבר להשם ומחפש תוצאות והצלחות, כמעט תמיד לא יקבל חכמת השם, אלא רק מי ששם מחשבתו בהשם, אינו חושב על עצמו ומשתדל בכל כוחו להיות עם השם, הוא יכול להצליח.

איך ישים אדם את מחשבתו בהשם? על האדם לרצות את רצון שמים, שיעניין אותו מה בורא עולם מעוניין, רוצה וחפץ, וישתדל לעשות מעשים לשם כך, כי ע"י מעשים בפועל, ניתן כח לבני ישראל למשוך עליהם את אור הבורא.

הבעש"ט הק' אומר: "במקום שמחשבת האדם נמצאת - שם הוא נמצא", ובאמת מיד אחר מיתת האדם, בכל מקום שהוא חושב עליו, מקצה העולם ועד קצהו, באותו רגע הוא כבר נמצא שם, והחידוש הוא שכך זה בדיוק גם בשעה שעדיין חי, לכן ידבק מחשבתו בבוראו, ויחשוב עליו, ומיד הוא נמצא סמוך אל הבורא, והמחשבה הי אהנשמה שהיא חלק אלוק', ואינה מוגבלת כלל במרחקים וכדו'.

הגאון מוילנא אומר: שכל מחשבה בהשם, מוסיפה לאדם חלקים חדשים בנשמה שלא היו לו מקודם, לכן בכל דבר שמתעסק בו, בין בלימוד, בין במצוות, תמיד יחשוב שעושה זאת בשביל מצוות בוראו, להתקרב אליו ולהוסיף בחיבור של נשמתו להשם, ולהמשיך לתוכה אור רוחני קדוש מאת השם. ואפילו בענייני העולם הזה, יתבונן בכל דבר לכבוד השם, כמובא במדרש (ויקרא רבה, פרשה לד) על הלל הזקן, שכשהיה

הולך לרחוץ עצמו חשב ואמר שהולך לרחוץ את דמות המלך, כי "בצלם אלוקים עשה את האדם", וכן בכל אכילה ושתייה, או כל עבודה או עסקים, תמיד יחשוב במה זה מקרבו אל בראו, וכך יקבל עוד ועוד חלקי נשמה שיסייעוהו מאד בעבודת השם.

כל העולם כולו אינו לא נפרד מהשם, אלא את הכל הוא עושה, מביצי כינים ועד קרני ראמים. כל חלקיק בעולם הקב"ה נותן לו הוראות מדויקות מה לעשות בכל רגע, אין טעות ואין בלבול, הכל מכוון, גם הרע - באמת הוא טוב, כי אין רע משמים, ובוודאי שכשאבינו שאוהב אותנו עושה מעשה שנראה כרעה, זה עצמו טובה. ויתבונן האדם בעצמו אם אמא שלו שאוהבת אותו חותכת לו אצבע, הרי פשוט שזה בגלל שיש לו נמק, וזה עצמו טובה אלא שאינו יודע.

אין בעולם דבר נפרד מהשם, הכל נאצל ממנו והכל שלו, אלא שהוא מסתיר את עצמו ורוצה לראות איך האדם לבדו מוצא אותו בכל דבר, אפילו בהסתר הכי גדול. אין שום מציאות נפרדת מהשם, אין האדם כח בפני עצמו, מחשבה בפני עצמו, יכולת בפני עצמה, ומי שיש לו כח ממשלה, כישרון, וזיכרון, ואיננו מייחס זאת לבוראו אלא לעצמו, הרי זה בכלל עבודה זרה.

השמחה והאושר שורשם מהבורא, ככתוב "עוז וחדוה במקומו". השמחה היא גילוי השם בפועל אצל בני האדם, שגורמת לנשמה להרגיש שמחה. לכן יהיה האדם בשמחה גדולה, וזה מעיד ומראה שהוא נמצא עם השם, ואז השכינה שורה אצלו, וזוכה לחיבור שלם. השמחה בהשם מבטלת את הגאוה, ואת האני, כי האדם השמח הוא בשווה עם כולם, ללא פנים של חשיבות.

ללמוד מרבי עקיבא מה זה שמחה, גם כשמתים 24,000 תלמידים ממשיכים ללמד, וגם כשמת בנו שמח, וגם כשאיבד כל אשר לו, וגם כשסרקו בשרו במסרקות של ברזל חי את המציאות שהכל מאת השם, וזה עצמו טובה בפועל.

הבורא נתן לנבראים, כח לפעול ולהעלות ניצוצות לעולמות עליונים, "תנו עוז לאלוקים", ויתבונן אדם, שאם ניתן לנו כזה כוח, פשוט שהבורא ובני ישראל אחד אחד באחד.

מי שמחשב כל דבר בשכלו, זה מפריע מאד לקבל את החכמה, ועוצר ומפריע לחכמת השם לבוא בתוכו. אלא אחרי שאדם מקבל דבר חכמה מהשם, צריך להשתמש בשכל שהוא הבינה, בכדי להבין את דבר ה', ולהכניס את החכמה לכלים.

את החכמה אי אפשר לקבל ע"י עבודה, יגיעה או השתדלות, אלא ע"י ביטול להשם. וכשהאדם משתדל ומתפלל שיזכה להיות מבוטל, אז מקבלים חכמה במתנה.

"הבורא עשה ועושה לכל המעשים", והמתבונן יבין שאינו בעל בחירה, יש רק זכות שנקראת ובחרת בחיים, ואחרי שאדם בוחר ומאמין בהשם לא שייך שום בחירה אחרת, כי הכל בידו הכל מאתו, והוא עושה הכל ועלינו להזדרז ולעשות רצונו בשלמות ובשמחה.

האדם הוא רק כלי לאור הבורא, השם עושה הכל, אלא שרוצה כלים ריקנים שישמשו לפניו, וע"י שמשעבד האדם את רצונו לבוראו, נמשכת מציאות חדשה לעולם, וכשאדם רוצה את השם הוא מושך אור חדש לעולם, אלא שבאמת גם הכלי וגם רצון האדם - הינם אור הבורא.

מה שעולה לריח ניחוח אל הבורא מכל מעשי האדם, אומר הזוהר הקדוש: זה רק רצון האדם לעשות רצונו יתברך, ואם אדם לומד ומתפלל ומקיים מצוות מחמת הרגל אוטומטי, אין לקב"ה חפץ והנאה מזה כלל.

העצבות הדיכאון, החרדה והפחד, מקורם בצד השני, הסטרא אחרא, שמנסה על ידי זה לשבות את האדם בשבי אצלו. וכנגד זה על האדם להיות כל כולו ביד השם, ואז לא יחוש שום עצבות ופחד.

הריחוק מהשם, כאשר האדם לא עם הבורא, והוא כביכול בריחוק ממנו, זהו הדבר שגורם לטרדות, מחלות, צרות, אסונות ותקלות בעולם הזה, שמרחיקים את האדם עוד מהשם. לכן ברור שחיים עם השם - הוא הפתרון לכל דבר רע.

כח הדמיון של הסטר"א גורם לבני אדם לחשוב שמתפרנסים מהממון, ונשענים על העבודה, ורגועים כשיש כסף בכיס. אך באמת זהו שקר גמור, והאדם מתפרנס רק מהשפע של הבורא, כי ישנם אנשים שיש להם ממון רב והם רווקים ועירייים, וחשובים כמתים, או חולים או בעלי כעס כבוד או קנאה שיוצאים מן העולם.

מי שיש אצלו גאווה, גדלות ואנוכיות, ומחשיב את עצמו שהוא יודע חכם ומבין, הרי זה כאילו השווה עצמו לבוראו שהוא אלוך' רח"ל, ואדם החפץ בחיים חייב להשפיל עצמו מאד. בכדי שהאדם יוכל להנמיך את עצמו עליו להתבונן כדלהלן: על מי שגדול או חכם ממנו, יאמר: "בוודאי הוא למד יותר תורה ממני", ועל מי שיותר צעיר או פחות חכם יאמר: "בוודאי פחות חטא ממני".

כל העניין של הביטול והדבקות בהשם מובא בדברי הרמב"ם (מורה הנבוכים), בדברי המהרח"ו (שערי קדושה), וכן בבעש"ט הקדוש (פרשת עקב) באריכות רבה, אך כיוון שבכל שנות הגלות לא הגיע העת והזמן, לא עלה בידי רוב בני האדם לעשות כדבריהם ולעלות במעלות החכמה, בפרט שקשה מאד להגיע לדבקות וחיבור בהשם בחוצה לארץ ששם היו רוב מניין ובניין של בני ישראל, ומי שאינו חכם ובקיא גדול יכול לינוק ולקבל דרך הטומאה ח"ו, ועתה שזכינו שהערה השם רוח ממרום, וכבר אלפים רבים מקרב בני ישראל, זוכים לעלות במעלות דרך הביטול, שזו הדרך הפשוטה ביותר לדבקות אמיתית בהשם, ואין צריך לחפש השגות וכדו', אלא להתבטל להשם ביטול מוחלט, ואז הבורא בעצמו "יהב חכמה לחכימין".

שורש נשמתך הוא חלק אלוק' ממעל, שזה בעצם אומר שכל אדם הוא חלק מהבורא והוא ממש בן שלו, והוא מחובר אליו בין אם רוצה ובין אם לא. וחשוב לדעת שקדושת נשמתך נובעת מהמקום הכי קדוש שקיים וקדושה זו קיימת בכל מצב, גם במצבים הכי שפלים שקיים. ולכן אל לו לאדם לומר וכי מי אני שאתחבר לבורא מחמת הריחוק שלי ממנו, אלא אדרבה, אם תבין שבשורש אתה זה כביכול הוא, ואתם מחוברים בחיבור הכי חזק שקיים ברמה שאי אפשר לדמיין, לכן מה טוב שבן המלך יתקרב לאביו ויחיה איתו באהבה ובשמחת עולם כל רגע.

בזמן בית המקדש בני ישראל חיו במציאות שאור הבורא היה עימם בצורה ממשית, אך בגלות נשכח הדבר מאד, וזה מה שמביא אותנו למצב של ריחוק מהשם והרגשה כאילו הבורא זה משהו רחוק שלא שייך לחוש ולהרגיש את מציאותו. אך האמת היא, שאם אדם מתבונן בכך שבכל פעולה שהוא עושה, הבורא בפועל ממש מפעיל את זה, לדוגמא: הרמת יד, לא אתה מרים כי אם הבורא בפועל ממש מחיה ומקיים אותך ואת כל מה שצריך כדי שתזיז אותה. וכן מחשבות, לא אתה חושב כי אם הבורא. ואם כן נשאלת מאליה השאלה: וכי שייך שלא לחיות איתו ולהרגיש אותו? וגם לגבי עניין החיבור, מאיליו אדם אמור להתחבר אל הבורא שנמצא פה ממש לידו ומדבר איתו.

כל הדברים האלו, אינם מתאימים למי שפגום ח"ו באות ברית קודש, או שפגם בעבר בעוונות חמורים ולא תיקן עוונותיו, כי אז הקליפה מתגברת כנגדו, ועל זה נאמר "והזר הקרב יומת", אלא חשוב ביותר לנקות ולתקן עוונותיו מהשורש, כפי שמובא בספר זה.

מדרגות הביטול להשם, ידיעה, הבנה, הרגשה, חיים.

יש ארבעה שלבים בדרך הביטול להשם: ידיעה, הבנה, הרגשה, חיים. ונבארם אחד לאחד בעז"ה.

השלב הראשון - לדעת את השם: לדעת שיש כזה מושג לבטל את ה"אני" של האדם לבורא, ויש רק את השם יתברך שהוא עשה עושה ויעשה לכל המעשים. מי שבטוח בעצמו, בכוחו, בתבונתו, בחכמתו ובידיעתו, אז הוא מפספס את העיקר, כי מי אתה ומה אתה לעומת בורא העולם, ואם האדם מתגאה, הוא מפסיד כל קשר אל הבורא אין אני והוא יכולים לדור בכפיפה אחת. ואמנם, זה לא סותר את מה שקרוי בלשון בני אדם "ביטחון עצמי" כי הביטחון עצמי הכי גדול הוא כשהאדם נמצא עם השם, עם הרגשה שהוא בן של מלך, יד ביד, עם השם.

אדם שמעוניין להצליח לבטל את ה'אני' שלו צריך לעבוד קשה, אלא שיש כמה פטנטים: הרעיון הפשוט והקל, זה כמה שפחות לומר את המילה 'אני' במהלך היום יום שלך, זה אמנם קצת קשה אבל זה שווה, משום שמי שאומר 'אני' 'אני' יש במילה זו גאווה גדולה, שמושכת בחינות לא טובות על האדם, לכן כל מילה אחרת שאפשר לומר כגון, הלכתי, הייתי, באתי, ראיתי, רציתי וכדומה - עדיף, וכך אפשר לדלג על מילת 'אני', ויש כאלה שנוהגים כמו רבי זושא מאנפולי שהיה מזכיר את השם "זושא" במקום אני.

וכמובן שעיקר איננו המילה 'אני', אלא ההרגשה, התחושה, להוריד את הגאווה של עצמו. וכמו כן כאשר האדם עולה שליח ציבור בבית הכנסת או לקריאת התורה, אם רואה שנופל בגאווה, יעשה איזה שהיא טעות במילה אחת או שתיים, ויחזור תוך כדי דיבור, וכך הוא יפנצ'ר לעצמו את כל הגאווה.

פתרון נפלא איך להתרחק מגאווה ולהגיע לענווה כאשר האדם נמצא במצב שהוא בפני ציבור, או שנאלץ לדבר על

עצמו, או כל מצב שמביאו לגאווה, כדאי מאד שבאותו רגע ישפיל מעט את ראשו, ויחשוב שהוא איננו כלום והשם שורה עליו, באותו רגע מתבטלת הגאווה לגמרי, **עוד פתרון נפלא** שידמיין בהרגשה שלו שהוא עצמו נכנס לתוך גרגר חול הנמצא תחת רגלי חברו, וחברו דורך עליו בכל רגע, כך מנפצים את הגאווה בשורשה.

(ומי שקשה לו לבטל את ה"אני" שלו, יכול ללכת למקום שלא מכירים אותו ויאסוף צדקה עבור עניים, אבל שייתן לאנשים להבין שהוא עצמו כביכול העני, אך אין זה מתאים לרוב האנשים).

השלב השני - שלב ההבנה: לאחר שיש לאדם ידיעה, כעת צריך להתחיל להפנים ולהבין זאת, משום שבדרך כלל כל הסביבה חיה באופן אחר, מחפשים את ה'עילוי', מעריכים את ה'כישרון', חיים בשביל כבוד ושררה. רבים מאד מנסים להחשיב עצמם על אחרים, הפרצוף של הגאווה הוא בדרך כלל פנים חמורות עם הרגשת עליונות, הקטנים מחקים את הגדולים בכל צורות הגאווה, עד כדי כך שכאשר יש לאדם קושיא או חידוש, הוא מסוגל לחשוב שהוא חידש זאת, שהוא חכם ונבון, והרי מאיפה באה לו אותה ידיעה אם לא מהבורא יתברך?

לכן כאשר האדם מתחיל להבין שהוא לא כלום והוא רק בידיים של השם, עליו לעכל את זה בכל מהלך החיים, בין בישיבה בין בכולל, בין בסמינר, בין במטבח ובין בעבודה, כל אחד איפה שהוא נמצא. זהו תהליך שלוקח זמן, לקחת את כל החיים ואת כל המושגים, ולהסתכל עליהם דרך המשקפיים של בורא עולם.

השלב השלישי - שלב ההרגשה: אם על הידיעה וההבנה אפשר להתווכח עם האדם ולשכנע אותו לחשוב אחרת, אבל ההרגשה היא כבר שלב שהאדם מרגיש בפועל את השם יתברך, ולא שייך אפילו אלף אנשים שישכנעו אותו הפוך. **לדוגמא:** אדם שחווה הארה רוחנית בשבת, וכל המציאות שלו

השתנתה מחמת אותה הרגשה; גם אם יבואו כל קרוביו ואוהביו, וישכנעו אותו שאין זה נכון, אולי הוא יסכים למראית העין, אבל בתוך תוכו הוא יודע את האמת ואי אפשר לעבוד עליו.

ולכן, בכדי להגיע לאהבת השם על האדם להתאמץ ולהגיע להרגשה, אמנם יש שלושים אחוז מבני האדם שיש להם הרגשה טבעית, ובפרט מצוי הדבר אצל נשים (וזו הסיבה שלא הסכימו להביא את העגילים והנוזמים שלהם כשעשו את העגל במדבר), אבל כל יהודי יכול וצריך להגיע לזה.

כתיב "בבית אלוקים נהלך ברגש" (תהלים נה), משמע מכתוב זה שכל אדם יכול להגיע לרגש, ועליו להתחיל לא רק להכיר ולהבין את השם, אלא להרגיש במציאות איך שהבורא מלווה אותו בכל רגע, להתבונן על דברים רבים שאירעו לו בחיים, סייעתא דשמיא מיוחדת ופרטית שנעשתה משמים בשבילו, ולהיכנס עמוק עמוק לתוך אותו מקרה שאירע לו, ולא לצאת משם אלא להישאר עם אותו רגש של התפעלות על הנס וכדו' שעשה לך הבורא, המלך הגדול והנורא, שפנה מכל עיסוקיו כביכול ועסק בך על אף שאינך ראוי לכלום.

וכן יכול להתפעל מניסים שקראו לאחרים באותו אופן, ולהחיות אחרים באותם נקודות ורעיונות, וכאשר אדם מסביר זאת לאחרים, אז הוא עצמו נעשה צינור לאור השם, ויותר קל לו להרגיש את השם.

להרגיש את השם אפשר גם על ידי התבוננות, כפי שמובא בשער זה. וראוי וכדאי לכל אדם כל שעה שעתיים בערך, להוריד את הראש למשך 10 דקות ועל כל פנים לעצור מכל עסקיו - ולהיות עם השם. לחשוב על השם, להתבונן בדבר כפי אשר יפתחו לו משמים, ודבר זה שהוא פלא, אינו נפתח בפני כל מי שרוצה, אלא האדם צריך לדפוק על דלתי שמים, לא בגלל רצונו לגדול ולהכיר את השם, אלא בכדי להגדיל כבוד שמים, ורק לפי רצון שמים, ולא לפי מה שהוא רוצה.

ויש אנשים שיפתח להם ההרגשה מעצם לידתם ושורשם, ויש כאלה שיפתח להם מחמת מאורעות החיים, ויש כאלה שרק על ידי עבודה יכלו להשיג זאת.

אמנם חשוב לדעת, שכל מי שהשיג זאת מאיליו מחמת שורשו או מאורעות החיים, אין בזה מעלה, אלא גם את זה קיבל במתנה מהשם, פעמים רבות זה בגלל עבודה שעשה בגלגול קודם. ובדרך כלל אנשים אלו לא יצליחו להתרומם בעבודתם, אם לא ע"י עבודה קשה בכפליים, לכן בכל מצב חשוב לעבוד על ביטול מוחלט להשם.

השלב הרביעי - חיים: לחיות עם השם; להשליך עליו הכל ולהיות איתו בלי שאלות. חשוב מאד ללמוד מחזקיהו מלך יהודה, איך חיים עם השם, ואיך השליך עליו הכול, ולכן כשהגיע סנחריב עם מיליוני החיילים שלו לאחר שכבש את כל העולם והעבירו מקצה לקצה, ולא היה שום סיכוי ותקומה לירושלים וליהודה, ועל פי השכל הישר היה מוכרח חזקיהו להיכנע לסנחריב, עם כל זה הוא ידע איך לעשות את העבודה הכי טוב, ולאחר שהתפלל פשוט הלך לישון במיטתו, ברוגע בנחת בשלווה, בידיעה גמורה שהבורא מנהל את כל העולם ומה לו להתערב, ובאמת הבורא בעצמו טיפל בכל החייל הגדול כידוע (ניתן לעיין בספר מלכים ב, פרק יט ובמדרשים שם).

יש שחושבים שקשה מאד להגיע למציאות של ביטול להשם, אך במציאות יש כיום בבני ישראל, למעלה ממיליון יהודים שבוטחים ביטחון מוחלט בהשם, הם זכו להגיע לדרגה שכל מה שהם מבקשים מיד הם מקבלים, לא דואגים לאוכל ולא לשתיה, זה מגיע אליהם על ידי משרתים באופן קבוע, יש להם ביגוד והנעלה ללא שום השתדלות מצידם, אינם צריכים לחפש עבודה, אין להם דאגות של שכירות או קניית דירה, ולא מעניין אותם המינוס בבנק, אין להם דאגות כלל, לא מעניין

אותם אם מדברים נגדם או בעדם, ומקבלים את הכל בסבר פנים יפות, הם תמיד מחייכים שמחים וצוהלים ללא גבול.

בוודאי כולם מתפלאים מי הם? בוודאי הם צדיקי הדור הגדולים.. לא ולא, הם התינוקות והילדים עד גיל 3 בביתו של כל אחד ואחד. לא חסר להם כלום, לא מעניין אותם חשבון הבנק, יש מכולת, יש בוקר, השמש זורחת, יש אוכל, יש שתיה והכל מוכן, ובוודאי התינוקות היונקים שלא יודעים אפילו לדבר, אצלם הביטחון הוא שבמיליון אחוז אין מציאות שיחסר להם משהו.

וכן, גם אנחנו יכולים וצריכים לבטוח על השם בצורה מוחלטת כזו, להידבק בו, לסמוך ולהיסמך עליו באמת ובלב שלם בדיוק כמו התינוקות. אם אותם הוא מסדר, למה לנו הוא לא יסדר את החיים ואת הפרנסה? לכן צריך להפסיק לדאוג, ולבטוח בו באופן מוחלט, "וְהַבּוֹטֵחַ בַּיהוָה יִסְוְבְּבֹנּוֹ". זו היא מציאות מוכרחת לכל מי שרוצה לחיות עם השם.

ובאמת כך כולם צריכים לחיות כמו חזקיהו המלך, הוא מצידו עשה מה שיכל, לימד את כל ישראל תורה מדן ועד באר שבע ע"י חיבור להשם, וממילא למה לו להתערב במהלכי שמים, כך האדם יעשה את מה שמוטל עליו כמה שיכול, וגם זה כמובן כמה שהשם נותן לו, ואת הכל ישליך על בורא עולם.

אדם שרוצה להשתלם בביטול וחיבור להשם, מקובלנו שכדאי ליסוע לציון של ר' אבדימי דמן חיפה, שיש אצלו סייעתא דשמיא גדולה בעניין זה, ושם יוכל להתחבר, ומי שאינו יכול ידליק נר לע"נ, ואפשר שהקב"ה ישפיע עליו בדרך זו.

השבירה של הצד השני

לפני הגאולה יבואו צירים וחבלי לידה קשים מאד, ורק מי שיהיה מבוטל לקב"ה בשלמות יוכל לשרוד, זה יהיה בעיקר

ניסיון גדול באמונה, ולא בתורה ובמצוות, לכן מי שירגיל את עצמו כבר היום לפחד, לשמות, ולחיות את הקב"ה ולדעת להרגיש ולחוש שהכל בידו ומאיתו, להיסמך ולהישען עליו באופן מוחלט, בביטול גמור - הוא מובטח שיהיה שאנן ובטוח מחבלי משית.

באותו זמן שישחט הצד השני (סוכה נב), כל מי שיהיה תפוס בצד השני, בין בכסף, בין בשררה ובכבוד, בין בתאוות ועוונות, כמה שזה יותר טובע בתוך נפשו כך הוא יצטרך להיקרע ולהיחתך לחתיכות, וייהפך לשבר כלי ממש עד שתתבטל מציאות הצד השני מקרבו. כל מי שמרגיש שהוא תלוי במשכורת או בתפקיד, בכסף או בדירה, לפתע הכל לא יהיה שווה כלום, זה יהיה ניירות חסרי ערך, יהיה פחד עצום שלא יהיה שייך ללכת ד' אמות, ואם הוא לא ירגיל את עצמו כבר עכשיו להיות שאנן ובטוח במיליון אחוז שהוא חי מהבורא ושהוא בידי הבורא, לא יהיה לו שום אפשרות לשנות הרגלים לא טובים, והוא יישבר וספק אם יהיה לו תקומה.

ולכן כמה שהאדם יותר יתבונן ויחיה את הביטול לבורא - כך לא תהיה לו שום התפעלות כלל מכל מה שעתיד לבוא, ואין שום תועלת לאגור מזון ואוכל, כי זה מראה שאתה לא סומך על הבורא, (אמנם מותר שיהיה אוכל אך לא לבטוח בזה כלל), ועליך לסמוך על הבורא באופן מוחלט, כי השפע הגשמי, גם אז, יבוא באופן רוחני בלבד למי שסמוך על השם, כמו ה"מן" שהגיע לבני ישראל במדבר.

במה יתפוס האדם בזמן שהעולם בערבוביה: ידוע ממעתיקי השמועה, שמתוך כל התורה המצויה עתה בידינו, ישנם שני ספרים בלבד שיישארו כמתכונתם גם לעתיד לבוא, והם חלק מתורת משית, האחד: "ספר תיקוני הזוהר" והשני: "ספר תהילים" לכן ראוי ורצוי לשנן וללמוד בהם תמיד באופן

קבוע דבר יום ביומו, כך אדם מכין ובונה לעצמו כלי קיבול לתורת משיח.

וחשוב להתבונן, עיקר עבודת השם הכוללת את הכל זהו הביטול להשם, לעומת החיבור המובא להלן, שהוא כבר סוג של מתנה. לכן לא צריך להתפעל אם הצלחת להתחבר או לא, כי זה לא משנה את המצב הרוחני של האדם, עיקר השינוי והמעלה, זה דווקא הביטול עצמו.

❧ החיבור להשם

דרך החיבור, כבר הביא הבעל שם טוב באריכות בפרשת עקב, וכן רבי חיים ויטאל בשער הקדושה פרק ד', והדברים מבוארים שם באר היטב, ומי שמעוניין יכול לראות שם ולהתעלות, ואנו נביא בזה כמה דברים בבהירות ובפשיטות, באופן שיתאים לכל יהודי בכל גיל, לזכות לעלות ולהיראות לפני השם.

לאחר שהאדם התבטל להשם, באמת הוא כבר מחובר להשם, אלא ששאון הכרך וכח ההרגל מתעתע בו לחשוב שהוא עדיין רחוק מהשם, הסביבה שבה הוא חי אחוזה תזזית, החברים כולם ממשיכים בדרכם ובמעשיהם, וקשה להרגיש ולחוש את השם. מן הראוי היה לעשות כמעשה רבי שמעון בר יוחאי ולהיכנס למערה, ולהתנתק מהעולם הסואן, אך כיוון שלא שייך לרוב בני האדם לעשות כך, לכן נתפוס דרך אמצע, שתתאים לכולם.

הידיעה וההרגשה שהכל אחד והכל זה הבורא, צריכה להיות מהלך חשיבה תמידי בכל דבר באשר הוא, בין גשמי ובין רוחני. צריך להגיע למצב שהתמורות, התנוודות ומצבי רוח המשתנים של האדם, לא יזיזו אותו כמלוא נימה מהבנה זו שאת הכל הבורא עושה, ואין לאדם כלל אפשרות לשנות כלום בעולם, האדם הוא רק כלי לאור השם, שאז מגלגלים זכות ע"י זכאי. וכל אדם, עם הכוחות והתכונות שהבורא נתן לו, צריך לא

להיות עצלן אלא להזדרז ולעשות משעה, ואז יכול לזכות לקבל חלקי נשמה נוספים, ואפשרויות גדולות, והזריז נשכר.

אמרו חז"ל (ברכות יז): "לעתיד לבוא צדיקים יושבים ועטרותיהם בראשיהם ונהנים מזיו השכינה", כל זה שייך רק אצל מי שעבד על זה, מי שלא עבד על זה לא יקבל מזה תענוג כלל, וזה לא יהיה שייך אליו, כמו שכתב האריז"ל על לומדי הפשט שלא עוסקים גם בלימוד קבלה, שלא יהיה להם חלק בזה כלל עד שיחזרו בגלגול, לכן מהלך החיבור התמידי להשם, הוא הכרח הארת הנשמה בכדי לזכות ולעלות במעלות השם.

ישנם יהודים שמחפשים השגות - זה לא המקום. השגות בדרך כלל משמשות את האדם בתור מטרה, ברגע שהוא משיג את זה הוא מרגיש שיש לו, שהוא יודע, שהוא מבין, שהוא חכם, וחבל מאד, כי זה מביאו לגאווה נסתרת.

וחשוב לדעת שכל ההשגות כולן, אפילו ידיעת הנעשה בחדרי חדרים ועתידות, אינו דבר גבוה, זהו דבר שיש אותו לכל נשמה בשנייה שהיא נפטרת מהעולם, נשמה יכולה לדעת הכל ולהשיג הכל ולהכיר הכול, מחשבות ומעשי בני אדם. ולכן, גם אם יש בני אדם המקבלים זאת כבר בחייהם אין בכך התפעלות מיוחדת, אלא רק הבורא מנסה לכוון אותם אליו, ועבודת הבורא היא לעבוד אותו **בלבד**, לא להגיע לכלום, לא להשיג כלום, אלא למשוך את אור הבורא לעולם העשייה ע"י הביטול והחיבור להשם, לחיות עם השם בכל רגע ובכל שניה, לעשות מה שהשם שואל מעמך, ולחיות בביטול מוחלט לרצון שמים.

נשמת האדם בהיותה למעלה הרגישה את אור השם, וכל עבודת האדם, על אף שהוא בתוך החומר והגוף, היא להכיר ולהשיג שיש בורא, עד שגם המוח, הלב, הנפש ואפילו הגוף, ירגישו ויחשו את אור השם ויצעקו יש בורא לעולם, וזו היא דביקות.

הרצון של האדם צריך להיות עם השם בפועל, ולכן עליו להבין שהכל זה אחד גמור, ולא רק בשכל אלא גם בלב, וניתן להגיע לכך ע"י תאוה והשתוקקות להיות עם השם, ועל ידי הרצון שגם הלב יבין זאת, ולהתפלל על זה, ואז אפשר שהבורא יפתח לו, ויזכה ל"ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם", וע"י כל זה, כביכול אור הבורא נמשך לעולם העשייה ושורה בתוכו, וזו היא מציאות הגאולה.

בכדי להבין איך הכל מבוטל להשם נקדים: חכמי אומות העולם פרסמו את עניין האטום, שכל עצם דומם או חי, אפילו בניין, בנוי מחלקיקי אטומים, כשבמרכז כל אטום יש פרוטונים ונייטרונים, ומסביב מסתובבים סביבם במהירות עצומה, אלקטרונים, ובאמצע יש 99% חלל ריק, ושינוי ההרכב בין המוצרים, או שינוי החומר נקבע לפי הכמות של הפרוטונים, ומחישובים שעשו עלה, שאם אותם אטומים מפסיקים לעבוד, אפילו בניין בן מאה קומות, אפשר להכניס את כל הבניין בקופסת גפרורים..

ויתרה מזו נתגלה בשנים האחרונות, שאם ניקח את החומר של כל העולם, הכוכבים הגלקסיות וכל אשר בהם, ונפסיק לרגע את האנרגיה המסובבת את האלקטרונים סביב האטומים, יעלם העולם כליל, ולא תהיה לו מציאות כלל. כיוון שמציאות האטומים היא בעלת מימד אחד, וכל מה שאנו רואים אותם בהתגבשם יחד, בעלי שלושה מימדים, מראה זה ותחושה זו, נעשים רק מכח האנרגיה שסובבים האלקטרונים סביב האטומים, אך בהפסק הסיבוב, יעלם העולם.

חכמי ישראל כבר אמרו זאת בלשונם, שהבורא מחיה את כל הבריאה בכל רגע, ואילו יפסיק ייהפך העולם לתהו ובהו ולאין. מכאן מובן לנו שכל העולם הזה הוא רק דמיון, ולא מציאות, והמציאות היחידה זה הבורא, וכל העולם אינו אלא דמיון לאנשים בגזירת עליון (וניתן לעיין בזה גם בתניא שער היחודה"א

פ"ג). לכן ישתדל האדם להתבונן כמה פעמים ביום במשך כמה דקות, שכל הבריאה שמולו, זה כמו ענן, ודמיון, וכולם מבוטלים לאור הבורא ונכללים בו. וידמיין את עצמו נשאב ומתבטל לעומת מציאות אור הבורא בעולם.

וכיוון שמשיג האדם שהאמת היחידה זה הבורא, וכל העולם הוא דמיון, ייכנס כביכול לתוך "בועה" יחד עם אור הבורא, וירגיש כאילו הוא איתו, מנותק מהעולם, ולא מעניין אותו בעולם אלא רק רצון שמים, זה הוא המקום והקומה שאליו כל אדם יכול וצריך לעלות, והמקום הזה הינו סולם שאין לו סוף, עליה על גבי עליה, וזו היא עבודת השם, לעמוד ולשרת לפני השם.

מכאן ואילך נסביר את מהלך החיבור עצמו: כל התהליך כולו צריך להיות בשמחה גדולה של נשמת האדם, ויהיה ללא לחץ כלל. ירפה וישחרר את עצמו, וישליך את כולו על הבורא, אפילו בלי הכנה אלא בביטול גמור, וצריך לא לתכנן מה אומר, או על איזה עניין ידבר, וכאשר מוציא מילה אחת, לא אמור לדעת מה תהיה המילה השנייה או המשפט הבא. הדברים יכולים להיות גם בלא קשר, אלא ישליך עצמו בלי בושה על השם יתברך, וידבק האדם עצמו בשורש נשמתו העליון שמחובר לבורא, ואז יעמוד לפני בוראו ויפתח פיו, ויוציא מפיו ויאמר שלום עליך הבורא, וידבק בו מחשבתו, ואיזה דיבור או פסוק שנופל לתוך פיו - ימשיך ויאמר, ימשיך וידבר, וכך יזכה להיות מחובר ודבוק בבוראו.

ואמנם לא כולם שווים בזה, אך בדברים הללו, אין מי שראוי יותר מהשני, וייתכן שיזכה אט אט שיפתחו לו וילמדוהו משמים דברים נעלמים, ויוכל לשאול כל שאלה, עד שיפתח אצלו צינור החיבור ללא חשש, ואין לדבר זה דרגות או סוף, אלא תמיד יוכל לקבל ולעלות כפי שורש נשמתו. וראוי לפני כן לאכול

איזה מאכל לכבוד הבורא והשכינה, ואז יש יותר עליה לאדם יחד עם ניצוצות הקדושה שבמאכלים המתבררים באכילתו.

דבר זה צריך לעשות בהצנע, אפשר גם בחברותא, אבל ללא פרסום כלל, כי כל פרסום הוא היפך מרצון שמים, וגורם לגאווה ואחיזה, ואין לדבר בדבר זה עם כל מי שאין לו כלים לכך.

כמובן שמהלך זה הוא דבר נפלא, ומי שמגיע לכך יכול גם כן ללמוד כל דבר שרוצה, ובאופן הנ"ל יזכה שיבארו לו את הדברים באופן נפלא גם בלי ידיעה מוקדמת, בין קושיות חמורות ובין קלות, וכמובן שאדם שדבוק בבוראו, כל הספיקות והלבטים שלו בחיים ברורים, וללא תקלות.

ההסתרה

עבודת ההסתרה ובריחה מהפרסום היא עיקר העבודה, בלי הסתרה מגיעים לגאווה בלי הסתרה מגיעים לתקלות, במקרה שיש פרסום זה בקלות גדולה מביא לאחיזה של הצד השני, ואחיזה של הצד השני אם לא עובדים קשה יום יום להסיר את זאת, אז זה מתפשט עוד ועוד עד שיכול לשלוט על האדם, לכן האדם צריך להתאמץ יום יום, לנקות את עצמו ע"י הניקויים שיש כאן בסוף החוברת, או ניקוי רוחני אחר, ולהסתיר את מה שלא צריך להיות גלוי, כי אם יש משהו גלוי, מחמת טומאת עולם העשייה מיד יש בו אחיזה, וכיוון שכאן צריך נקיות על נקיות זהירות על זהירות וזריזות על זריזות, עיקר העניין להטמין עצמך, משום שרוב בני האדם אין להם כלים לדברים אלו כלל, אומנם עבודת החיבור נראית עבודה קלה, אך באמת אין זה כך כלל, כי עיקר העבודה זה ביטול גמור להשם על כל צעד ושעל במשך כל החיים, 99 אחוז מהעבודה זה ביטול מוחלט להשם, עם כל הרמ"ח והשס"ה ואז יש אחוז אחד של חיבור שאט אט גודל ומתפשט, ומי שהכין את עצמו בעבודת הביטול ברמה שהוא בטוח בעצמו בתוככי לבבו שאינו כלום

ואין בו מאום ואינו יכול לעשות כלום, הוא יכול להגיע למצב שהוא בחיבור להשם ב 100 אחוז לא לעשות צעד בלי מחשבת שמים, כל אכילתו קודש לא בגלל סיגופים, אלא שאת אכילתו הוא מעלה לכבוד השם, וכביכול על כל אכילה ואכילה מקבל רשות משמיים, על כל צעד וצעד, ומומלץ להתחיל לעשות זאת כביכול הוא בתענית למשך 40 יום אם לא חושב קודם על אכילתו שהוא מעלה אותה לכבוד שמיים, וכן לגבי תפילה או לימוד יקבל לזמן מסוים שאסור לו להתחיל לפני שמתבונן בגדלות השם, ומכוון להתחבר להשם דרך הלימוד או התפילה. עד שיגיע למצב ומעמד שכל כול רק להשם לבדו.

הקדמה לסדר התיקונים

למי נועדו תיקונים אלו

תיקונים אלו נסדרו בין לגברים ובין לנשים, וגם אם נמצא כתוב בלשון זכר בוודאי הכוונה גם לאישה. וכשם שגם עליהן נאמר 'תשובה ויום הכיפורים תולים וייסורים מכפרים', כך גם ניתנה להם הזכות לתקן עוונותיהם מהשורש, ולא יתייסרו לחינם.

ובוודאי שתיקונים אלו גם נועדו לאנשים יראים ושלמים שבעבר חטאו וכיום אינם חוטאים, או שכיום שומרים על עצמם בקדושה אך בעיניים יש תקלה, משום שבעוונות אלו נאמר: פוקד עוון אבות על בנים, ואם לא יתקן בעצמו עוונותיו גורם במו ידיו לזרעו אחריו לעבור זאת גם, (דרשות הר"ן ד"ה)

מי גורם לך לחטוא וליפול בעל כרחך

כתב הזוהר הקדוש (פנחס דף רמ, א): "כאשר האדם חוטא ח"ו, מתלבש בו רוח הטומאה מצד הסטרא אחרא ומתגאה עליו ושולט בו שליטה גמורה, ואינו מתהלך האדם כי אם לרצון אותו, הרוח",

זו הסיבה שהאדם ממשיך ליפול בעוונות ואינו יכול להשתחרר, מכאן מפורש שאדם שחטא בעבר, ממשיך להיות נשלט ע"י כוח הטומאה, וזהו מה שאמרו חז"ל באבות (פ"ד משנה ב), "עבירה גוררת עבירה", ומסיימת המשנה "ששכר

עבירה עבירה", כלומר, לא רק שעבירה גוררת עבירה אלא שזהו השכר והגמול על מעשיו, ולכן אדם שחטא במזיד בדבר אחד, בעל כורחו הוא ממשיך לחטוא ח"ו.

ואיך משתחררים? ע"י שהאדם מתקן את עוונותיו זוכה לשחרור מושלם מעוונות העבר, ואינם יושבים על צווארו וממילא משתחרר מהנסיגונות. וזה מה שכתב האר"י הקדוש (שער הכוונות, דרושי הלילה): "הנה התיקון ההוא יועיל לנקות לו עוונותיו שלא יכנס לגהינם, ושימחלו לו עוונותיו אלו".

והנה לאחר שהאדם משתחרר מעוונותיו, כבר מעידים עשרות אלפי אנשים בדורנו שעשו כסדר המובא כאן, והועיל להם מאד להשתחרר מניסיונות, תקלות ועוונות, ונתברר לעין כל שיש כח בתיקונים אלו ובדרך התשובה המבוארת כאן, לשחרר את האדם ולפדותו ממוות לחיים, ולשלוט על עצמו כראוי, ובוודאי שלא מדובר שאין לאדם תאוות כלל, אלא שחוסר השליטה שהיה לו נעלם, וכן המחשבות שאינם טובות כבר לא קופצות, וגם אם באות הוא מצליח לסלק אותם בלי רושם כלל, וכמעט ולא מעניין אותו להסתכל על דברים אסורים, ואם בטעות ראה מהרהר בשם גדשנאל ודי לו.

ולאחר שנתברר היטב דבר זה, והעידו על כך עשרות בחורים ואברכים בפני כמה בתי דינים כאן בארץ ישראל, הסכימו גם "הפשטנים והמעיינים" עם דברי האר"י הקדוש, שראוי, כדאי ומומלץ לתקן העוונות באופן זה, אפילו בחורים ואפילו אנשים שעדיין נמצאים בעוונות, בתנאי שיקבלו הדרכה איך לשמור עצמם מהחטאים, כפי שהובא בחלקו הראשון של הספר.

על פי מה נסדרו התיקונים והאם גם ת"ח צריך

סדר תיקונים אלו נתקנו וסודרו מיוחד לבני דורנו, מתוך ספרי ה"בן איש חי", רבנו החיד"א והרב יהודה פתייא זיע"א, ומיוסדים על פי דברי רבנו האר"י. והסכימו גדולי הפוסקים

שצריך ומוכרח לתקן עוונות אלו, עי' במשנ"ב (סימן תקע"א) שפסק להלכה את דברי הט"ז והמג"א שכתבו שאפילו תלמיד חכם צריך להתענות, אפילו שקשה לו התענית. ובפרט שכבר הסכימו כל פוסקי זמננו, שאדם שחוטא בפועל מחוייב לעשות תיקונים אלו על אף שיפריעו לו בלימוד התורה, ניתן להאזין לכל פוסקי דורינו בשלוחה 84 בקו, מכיוון שהוכח שעשיית התיקונים יחד עם הדרכה מועילים להפסקת החטאים, לכן פשוט וברור שחייבים לעשות תיקונים אלו, על אף שיפריעו לו בלימוד התורה, אומנם מי שכבר אינו חוטא כלל, לא בעיניים ולא במחשבה אלא שצריך לתקן את עוונות העבר, יכול לדחות את עשיית התיקונים לימי שישי או בין הזמנים וכדומה, אך אל ימנע מהם לגמרי, משום שע"י תיקונים אלו חוסך לעצמו הרבה ייסורים, תקלות וקשיים.

האר"י הקדוש תיקן תעניות רבות על כל עוון ועוון, אך כבר הסכימו ראשונים ואחרונים שניתן לכתחילה לפדות התעניות בכסף, כפי שהביאו המקובל האלקי בעל חסד לאברהם ז"ל ("מעייין רביעי") והרמ"א ביו"ד (סימן קפה סעיף ד) בשם הגאון מהרא"י ז"ל. וכן מצינו להרב נאמן שמואל (סוף סי' ח), הגאון חיד"א ז"ל בספרו יוסף בסדר (סימן ג), וכן הביא רבנו הבן איש חי בכל ספריו, ודקדק זאת מדברי האריז"ל עצמו, אלא שהסכימו שבשביל שיועיל הפדיון מוכרחים לעשות יום אחד של תענית, וכשעושה הפדיון, הרי זה מכפיל את אותו יום של תענית ותשובה כמספר הימים שפדה.

כמה תיקונים לעשות על כל סוג של עוון

גדולי עולם ישבו על המדוכה, ודנו במי שחטא פעמים רבות ורוצה לעשות את התיקון עם פדיון, כמה כמה פעמים עליו לעשות אותו תיקון?

החיד"א זיע"א עמד בחקירה זו והסכימה דעתו שבשלש פעמים מספיק, ראה בספרו שמחת הרגל (פסח, רמז ב) וברית עולם (סי' שצד), ואמנם הבא"ח מביא שאפשר להקל ולעשות תיקון אחד, אלא ששם נקט שבאופן זה צריך תנאים נוספים וחומרות נוספות לקיום התענית, וכתבו הבא"ח והמנחת יהודה שבחילול שבת צריך שלוש תיקונים, ובפגם הברית הצריכו ארבע, ואפשר שאם היו רבותינו הקדושים הרי"ח והמנחת יהודה זיע"א רואים דברי החיד"א היו מסכימים לדבריו. ובאמת בעל התניא (אגרת התשובה פ"ג) כתב בהדיא שיש לעשות דווקא ג' פעמים על כל סוג של עוון, וכן הכריע מהר"ח פלאג"י בספרו לב חיים, אמנם הנודע ביהודה (או"ח סי' לח) והרב יהודה פתייא נטו להחמיר יותר.

מסקנה דמילתא: לאחר שנדון הדבר לאורך ולרוחב, הסכימו גדולי המקובלים בדורנו שמספיק להתענות שלושה תיקונים על כל סוג של עוון, ומי שאנוס או חולה יכול לסמוך לעשות פעם אחת אבל אז צריך פדיון גדול יותר. ושורש הדברים על פי הזוהר (בראשית עג, ב): "פִּיּוֹן שְׁחָטָא אָדָם לְפִנֵּי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא פְּעַם אַחַת - עוֹשֶׂה רָשָׁם. וְכִשְׁחָטָא בּוּ פְּעַם שְׁנַיִה - מְתַחֲזֵק יוֹתֵר אוֹתוֹ הָרָשָׁם. חָטָא בּוּ פְּעַם שְׁלִישִׁית - מְתַפְּשֵׁט אוֹתוֹ הַכֶּפֶתָם מֵצַד זֶה לְצַד זֶה, וְאֵז פְּתוּב בְּכַתָּם עוֹנָךְ לְפָנַי, ולכן גם כששב בתשובה, צריך לעשות את סדר התשובה שלוש פעמים בכדי להסיר את הכתם מהנשמה בשלמות.

כללים ברורים כיצד לעשות את התיקונים

כדי להצליח בתיקונים ללא תקלות וללא בעיות, חשוב מאד להשתדל לקרוא כל יום, 20 דקות "אור החיים" על התורה או "זוהר הקדוש", שקריאתם מועילה מאד להוריד את התאוות והניסיונות מאד מאד. ויש להקפיד על כך בפרט בתקופה שעושים תיקונים, משום שכאשר אדם מתחיל לתקן עוונותיו,

יש מלחמה מצד הטומאה להשאירו בעוונותיו, ומנסים להפריע לו, ולפעמים אף מתגברים התאוות הניסיונות וההפרעות, בפרט יש הפרעות לפני התיקון השלישי, לא משנה מאיזה סוג. אם בשעה שהתפלל מנחה חשב להתענות אך לא הזכיר זאת בפיו, נחשב לו כקבלת תענית.

לגבי הליכה למקווה, אפשר יום לפני התענית ואפשר בבוקר התענית. ומי שאינו יכול לטבול, יוכל לרחוץ עצמו בתשעה קבין, כ-3 דקות תחת זרם המקלחת, או לעשות את כוונות המקווה כפי שמובא בסוף ספר זה.

ניתן לשלם מכספי מעשרות עד 49 אחוז מכספי הפדיון. וכמובן שאם אין לו ממון גם לפדיון וגם להפרשת מעשרות, אינו מחויב בכספי מעשרות, כל עוד יש לו חוב לפרוע כלפי שמיא.

אפשר לעשות את התעניות גם בימי שישי, שהוא מזמני התשובה הידועים (עי' של"ה הק', מסכת חולין תורה אור אות קמ), ואם לא הספיק את התיקון והוידוי לפני חצות היום יכול להמשיך גם סמוך לשבת, משום שזהו ויודי של יחיד ולא של רבים. וכמו כן אפשר לעשות את התיקונים בכל הימים שאין אומרים בהם תחנון, חוץ מראשי חודשים ומועדים, משום שהוא ויודי של יחיד כנ"ל. אמנם אין אפשרות לקיים תעניות אלו בימים הקבועים לתענית ציבור.

בצאת הצום אין צורך להמתין לתפילת ערבית, וגם אלו שמחמירים במוצ"ש כשיטת ר"ת - כאן אין צורך להמתין, ואפשר לפתוח את הצום 20 דקות לאחר השקיעה, שזהו זמן צאת הכוכבים.

אפשר לעשות את סדר התיקון במשך כל היום, מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ואם הוא עדיין בתענית יכול להמשיך את סדר התיקון גם לאחר צאת הכוכבים.

חלק חשוב מהתיקון זה לעשותו מתוך שברון לב ופירוט החטאים. להרגיש "אוי לי שציערתי את בוראי", ובושה עצומה תכסה פניו, ולא מחמת פחד מהעונש, אלא מתוך שמחה והתרגשות על שזוכה לשוב ולהיראות לפני המלך, וכך זוכה למדרגת 'תשובה מאהבה'.

העושה את סדר תשובה על פגם הברית, חשוב מאוד שיעשה גם את סדר התשובה על העיניים והמחשבה, כי רק אז יוכל להשתחרר באמת מהדברים המביאים אותו לידי חטא, שאם מחמת העיניים או המחשבה חטא - סדרי תשובה אלו יעזרו לו מאד מאד בשמירת העיניים והמחשבה, ותשובת הברית ישרים הכל.

ראוי לקרב את התעניות אחד לשני, ולהשתדל לעשותם לפחות פעם בשבוע-שבועיים. ניתן לעשות את התעניות אפילו יום אחרי יום, בתנאי שמצליח לבוא להתעוררות תשובה בצורה טובה, ובתנאי שאין בזה שום חשש לבריאות גופו.

אדם שראה קרי שלא מחמת הרהורים, ישמח על הניסיון שנשלח לו, שאלו יסורים של אהבה, ולא ידאג כלל, וימשיך בכל עוז.

כל שמות הקודש שאינם השמות הרגילים, אשר מופיעים בדרך כלל בסוגריים או בצבע שונה, אין להוציאם בפה אלא לכוונם במחשבה בלבד.

קריאת שמע שעל המיטה עם הכוונות אינה קשורה לסדר התיקון, אלא היא תיקון בפני עצמו שצריך לעשותו, כמספר הפעמים שחטא.

עיקר התיקון נועד לכפרה על העוון, אלא שיש בו סגולות נפלאות שמועיל מאד להורדת התאוות, לקרב את האדם להשם, ולתת הרגשה של שחרור מצד הטומאה, הנאה בלימוד התורה, הבנת התורה, כוונה בתפילה ועוד, אלא שדבר זה אינו

שווה אצל כולם, ואין לעשות את התיקונים בשביל הסגולות בדווקא, אלא בכדי לתקן את העוונות. ובאמת רוב בני האדם מרגישים שינו גדול, אלא שישנם כאלו שעזבו את החטאים כבר לפני זמן רב, לכן עתה כשעושים התיקונים אינם מרגישים שינוי, וכן ישנם מגוון מקרים שאדם קשור בצורה כזו או אחרת לטומאה, או שלא תיקן עוונות נוספים בענייני קדושה שחטא בהם, או שיש לו גאווה וכדומה.

פדיון התענית מי מביא קצת ומי הרבה

נברר בעזרת השם בעניין הפדיון, מה מקור הדין, מי נקרא אינו יכול, ומי נקרא עני:

לפי עיקר הדין צריך לתת שווי של 240 גרם לחם עם לפתן, כגון גבינה או חומוס וכדו', ואת זה להכפיל לפי מספר הימים שצריך להתענות, כפי שמופיע בתחילת כל תיקון.

וכאן יש 3 דרגות, נביא לדוגמא לגבי פגם הברית שתיקנו לפדות 84 ימים, כיום בחנות רגילה ניתן להשיג 240 גרם לחם עם לפתן גם ב-3 ₪ ליום כפול $84 = 252$, אלא שמי שאין לו יכול לסמוך על כך שבסיטונאות אפשר להשיג כמות לחם זו גם בשקל ליום, סה"כ = $84 = 84$ עבור 84 ימי התענית, ומי שממש עני ואין לו, יכול לסמוך לפי פרוטה 10 אגורות, משום שישנם מקומות בהודו שאפשר לקנות לחם ולפתן גם בכזה סכום.

הסיבה שיש כאן חילוק בין עני לעשיר, משום שהדבר דומה למהלך שקיים בקורבן עולה ויורד, שיש המביאים כבש ויש המביאים תורים ויש המביאים סולת, כל אדם לפי ממונו, וכפי שכתב הרמ"א (יו"ד קפה, סעיף ד) לגבי פדיון התעניות: "ואם לא יוכל להתענות, יפדה כל יום בממון שיתן לצדקה כפי ערך ממון שיש לו, כי עשיר יתן קצת יותר מעני". ואמנם עשיר שהביא רק סולת אינו מתכפר בכך, לכן ישתדל האדם להיות אמיתי כלפי שמיא, אך אם אינו יכול, אז זה לכתחילה, ובוודאי שראוי

להשתדל להרבות בתשובה ובחרטה בשברון לב שזה העיקר, כי את כל לבבות דורש השם. וכמובן שמי שמעוניין לעשות כפי אשר חנן אותו בוראו, יכול לתת בשפע 5-10 ש"ע על כל יום, אלא שלא יתגאה משום זה, ואדרבה ישפיל את עצמו מאד מאד.

ומעלה גדולה אם זוכה האדם שעם כספי הפדיון שלו ממש משתמשים בכדי לזכות עוד יהודים, שלא יחטאו באותם עוונות שחטא בהם, כפי שנפסק שאין הבדל בין עניים בדעת לעניים בממון, (כתובות ס"ח.) ולכן הכל נחשב צדקה לעניים. ומי שזוכה לתרום לארגון "ונשמרתם", נעשה שותף בכל זיכוי הרבים שזכו עשרות אלפים מבני ישראל לצאת לגמרי מהחטאים, ועוד יהודים רבים אשר לא ייספרו מרוב, שנמנעו מלחטוא פעמים רבות, ובצירוף כולם נמנעו כמה מליוני פעמים, העוון המר הזה ועוונות אחרים מבני ישראל.

הלכות תענית יחיד לכל השיטות

כל תענית שלא קבלו עליו היחיד מבעוד יום, אינו תענית. וצריך לקבל עליו ביום שלפניו מזמן המנחה עד שקיעת החמה, ואפשר עד 7 דקות לאחר השקיעה.

אם לא קיבל עליו את התענית בפיו, אלא בהרהור בלבד, וחשב בדעתו להתענות למחר, לפי מנהג אשכנז- אפילו שלא בשעת תפילת מנחה, אלא קודם תפילת מנחה או אחר כך בעוד שהוא יום, הוי קבלה וחייב להתענות, אך לפי מנהג הספרדים- דווקא אם חשב בשעת המנחה, אך מכל מקום אם התחיל תענית בוודאי שאפשר להמשיך בתענית.

אם רוצה לקבל מראש לדוגמא על שבוע שלם, יכול לקבל בפעם אחת על הכל, וכן גם בשני חמישי ושני, אלא שיגיד מראש איזה סוג תיקון עתיד לעשות ביום פלוני, אבל לספרדים בשני וחמישי ושני צריך כל יום לקבל בנפרד.

בליל התענית יכול לאכול ולשתות עד שיעלה עמוד השחר, ואם ישן שינת קבע, יתנה מראש שאם ירצה יאכל לפני עלות השחר, אך גם אם לא התנה יכול לשתות.

בעשרת ימי תשובה, או ביום א' דסליחות וערב ראש השנה ופסח, וכן בתענית בה"ב שלאחר פסח וסוכות או בימים שנהגו לעשותם תענית: אם היה בדעתו להתענות אין צריך לקבל מראש. אך בימי תעניות שקבעו חז"ל אין לעשות גם תענית יחיד.

בתענית יחיד, מותר לרחוץ את פיו במים בשחרית, וכן לצחצח שיניים, ואם חושש שידעו שהוא בתענית, יכול לטעום משהו קטן פחות מכזית, ופחות ממלא לוגמיו, וכן מותר לכתחילה להתקלח או לעשן, או כל תענוגי מצווה.

אם קבל עליו סתם להתענות, חייב להשלים עד צאת הכוכבים, אפילו בערב שבת.

המתענה ומפרסם את עצמו להתפאר, הוא נענש על כך. אך אם מספר זאת בשביל לעודד יהודים נוספים להתענות ולשוב אל השם, מותר, וכן אם מפצירים בו לאכול, מותר לגלות שהוא מתענה.

כל הימים שאין אומרים בהם תחנון כגון חודש ניסן, וערב שבת מחצות - אפשר להתענות בהם. ומאחר שמתענה מותר להתוודות בהם ווידוי יחיד, כי שמחה היא לו שמקבלים אותו בתשובה, חוץ מחנוכה ופורים, ושבתות וימים טובים ואסרו חג וראשי חדשים.

אם שתה בטעות יותר מרביעית, או אכל יותר מתאנה מיובשת, הרי זה מבטל את התענית, ואם עשה כבר את סדר הפדיון והתשובה, אין צריך לעשות שוב, אלא יקבל על עצמו יום נוסף להתענות, בלא פדיון, ויהרהר בתשובה באותו היום.

מדוע התענית רק יום וא"צ גם לילה

משך זמן התענית נתקן שיהיה רק ביום ולא בלילה, וכן נהגו כל ישיבות המקובלים בארץ ישראל בכל תיקוני השובבי"ם על פי מה שסידר רבנו השד"ה, וכן כתב רבנו רבינו האר"ז ז"ל (שער רוח"ק דף ז' ע"ב) וז"ל, "אבל אנחנו אין בנו כח לתקן את המלכות הנקראת לילה, לפי שהיא למטה ורגליה יורדות מות כנודע", וכן אמר המגיד משרים למרן הב"י ז"ל (הקדמה, אזהרות וסייגים) וז"ל, "וסוד התענית ביום הוא, לפי שמדת יום הוא יותר רוחני, וכשהאדם מתענה בו עושה אותו רוחני לגמרי אבל הלילה רומז למלכות והיא ממונה על אכילה ושתייה וראוי לתת לה חלקה בסוד לא תחסום שור בדישו". הבן איש חי מסביר וז"ל, "וידוע דאין עבודה של קרבנות בלילה אלא רק ביום, ולכן התענית כיון שהוא במקום קרבן צריך להיות ביום. אלא שמי שמעוניין ע"י שצם גם בלילה יש איכות יותר גדולה מחמת הרעבון, וזה גורם לעילוי גדול". היוצא מהדברים שעיקר התענית ביום ואין צריך יותר מזה, וכן נהגו.

תקון פגם העינים

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים כראוי: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גיהינום. ואם עושה את התשובה בשברון לב, ומקבל עליו שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא ישוב לידי הטומאה לעולם, ויורדים לו התאוות והניסיונות, המשיכה וההסתכלויות, ויכול בקלות גדולה לשמור עיניים, כמעט ללא ניסיונות.

על פי גדולי המקובלים צריך לתיקון עוון זה 18 תעניות, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

יתן פדיון 18 ₪ ואם יכול כדאי 54 ₪, ועני שאין ידו משגת יתן 2 ₪.

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית. התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ראוי לא להיות טמא, לכן אם יכול ילך בתחילת התענית או יום קודם למקווה, או 9 קבין, כ-3 דקות בזרם המקלחת, או שיעשה כוונות במקום מקווה, כמובא בסוף ספר זה.

מי שהעוונות שלו זה בהסתכלות על גברים באופן של תאוה, יתוודה ויעשה תשובה על עניין זה.

סדר ווידוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח, או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר בתענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון פגם העינים, ואם לא ארצה להתענות, אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אָנָּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבַא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלְּפָנֶינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עוֹי פָּנִים וְקָשִׁי עֶרְף לֹמֵר לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָמָאנוּ. אָבֵל חָמָאנוּ. עוֹיֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאִנְשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גִּזְלָנוּ. דִּבְרַנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הָעוֹיֵנוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זְדוּנוּ. חֲמִסְנוּ. מִפְּלָנוּ שֶׁקָּר וּמְרָמָה. יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כּוֹזְבוּנוּ. כְּעִסְנוּ. לִצְנוּ. מְרַדְנוּ. מְרִינוּ דְּבַרְיָךְ. נֹאצְנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְבְנוּ. עוֹיֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְבְנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קָשִׁינוּ עֶרְף. רִשְׁעֵנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמְשַׁפְּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מָה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמָה נִסְפֵּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנְּגַלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רֵוִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה תִּפְשׁ כָּל חֲדָרֵי בְטָן. רֹאֵה כְּלוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם מְקוּדָּה וְאִין נִסְתָּר מִנְּגַד עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַמְאֵתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ:

וזה נוסח קבלת התענית:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם הִרְיֵנוּ מִקִּבֵּל עָלֵי לְהִתְעַנוֹת, לְמַחֵר מַעֲלוֹת הַשַּׁחַר וְעַד לְצֵאת הַכּוֹכָבִים, בְּדִי לְתַקֵּן מָה שֶׁפָּגַמְתִּי בְּעוֹון אֲשֶׁר הִסְתַּכַּלְתִּי בְּנִשְׁיָם, וְנִהְיֵיתִי מְרֵאִיתִי, בֵּין בְּגִלְגוּל זֶה, וּבֵין בְּגִלְגוּלִים אֲחֵרִים מֵעוֹדִי וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה, וְהִנְנִי מְנַלָּה דַעְתִּי שְׂאוּכַל לֵאכֹל וְלִשְׁתּוֹת עַד עֲלוֹת הַשַּׁחַר אַף אַחַר שְׂאִישׁוֹ. וְהִרְיֵנוּ מִתְּנָה שְׂאֵם לֹא אוֹכַל לְהִתְעַנוֹת, כְּשֶׁאֶפְרִישׁ פְּרוּטָה לְצַדָּקָה וְאֶכּוֹן לְכַבֵּל הַתְּעִנִית, אוֹכַל לֵאכֹל וְלִשְׁתּוֹת לֹלָא שׁוּם עוֹן כְּלָל, וְאִם בְּטַעוֹת אֶכְלַתִּי אוֹ שְׁתִיתִי בְּאִפְּן הַמְּכַבֵּל אֶת הַתְּעִנִית, הֲרִי הַתְּעִנִית בְּטַלָּה לְמַפְרַע וְאִין בִּי עוֹון. וְהִרְיֵנוּ מִתְּכּוֹן בְּתַעֲנִית זֶה לְהִקְרִיב

חֲלָבִי וְדָמִי לִפְנֵי הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּמִקוֹם הַקְּרָבָן הַנִּקְרָב עַל גְּבֵי הַמִּזְבֵּחַ, לְכַפֵּר עַל חַטָּאתֵי, וּבִכְפָּרֵת בְּהִסְתַּכְּלוֹת בְּנָשִׁים. וַיְהִי רִצּוֹן מִלִּפְנֵי יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁיְהִי חָשׁוּב וּמִקְבָּל וּמְרוֹצֵה לִפְנֵי מַעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי שְׂמַת־מַעַט בְּתַעֲנִיתִי, כְּאֵלוֹ הַקְּרַבְתִּיו עַל מִזְבֵּחַ הַקָּדוֹשׁ, לְתַקֵּן פְּגָם עוֹן הַהִסְתַּכְּלוֹת אֲשֶׁר הִסְתַּכְּלַתִּי בְּנָשִׁים וּבִשְׂאָר רְאוּת אִסּוּרוֹת, וְתַצִּילֵנִי בְּרַחֲמֶיךָ וּחֲסֶדֶיךָ שְׁלֵא אֶתְגַּלְגַּל בְּעוֹף הַנִּקְרָא רָאֵה, וְתַנְחִילֵנִי חֶלֶק טוֹב לְעוֹלָם הַבָּא, וַיַּעֲלֵה לִפְנֵיךָ כְּאֵלוֹ בּוֹנֵתִי בְּכָל הַבּוֹנֹת הָרְאוּיֹת לְכוּן בּוֹה הַתַּעֲנִית. וַיְהִי נוֹעַם אֲדָנִי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵנוּ כּוֹנֵנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָהוּ.

יש שנהגו להדר ולהוסיף סדר לימוד לליל הצום:

בְּלִיל הַצּוֹם יִקְרָא לְאוֹר הַלְּבָנָה (גַּם אִם יֵשׁ תְּאוּרַת חֲשַׁמֶּל סָבִיבוּ יִקְרָא מוֹל אוֹר הַלְּבָנָה) פֶּרֶק רֵאשׁוֹן שֶׁל מְשֻׁנְיֹת מִמַּסְכַּת שִׁבְתָּ. וַיִּשְׁתַּדֵּל לְהַבִּין לְפָחוֹת פְּרוּשׁ הַמְּלִים וְאִם יָכוֹל יֹאמֶר גַּם "פֶּתַח אֲלֵיהֶו" (מוֹפֵיעַ בְּסִידוּרִים נוֹסַח סִפְרָד לִפְנֵי תְּפִילַת שַׁחֲרִית) וְאִם אֵין לְבָנָה זֹרַחַת בְּלִיל הַצּוֹם, אִזּוּ בְּלִילָה אַחֵר כְּשֶׁהַלְּבָנָה תִּזְרַח, יִלְמַד לְאוֹרָה אֶת כָּל זֶה.

סדר התיקון ביום התענית

הַרְיֵנִי מוֹכֵן וּמְזַמֵּן לְקוֹם בְּעִזְרַת הָאֵל יִתְבַּרַךְ מִצּוֹת עֲשֵׂה שֶׁל הַתְּשׁוּבָה, כְּפִתּוּב בַּתּוֹרָה: וּשְׁבַת עַד יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וּשְׂמַעְתָּ בְּקוֹלוֹ. וְהַרְיֵנִי מִתְחַרֵּט עַל כָּל מוֹה שֶׁחַטָּאתִי, עֲוִיתִי וּפְשַׁעֲתִי, בֵּין בְּגִלְגוּל זֶה וּבֵין בְּגִלְגוּלִים אַחֵרִים, חֲרָטָה גְּמוּרָה וּשְׁלֵמָה, וּמִקְבָּל עָלַי שְׁלֵא לְחוֹר וּלְחַטָּא עוֹד. וְהַשֵּׁם יִתְבַּרַךְ בְּרַחֲמָיו יַעֲזָרֵנִי עַל דְּבַר כְּבוֹד שָׂמוּ מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם, אָמֵן כֵּן יְהִי רִצּוֹן.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום. בכל מקום שרוצה, מתי שיש זמן, ומותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אָנָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לִפְנֵיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְּתֵנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עוֹי פָּנִים וּקְשֵׁי עַרְף לֹאמַר לִפְנֵיךָ

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאנוּ. אָבֵל חַטָּאנוּ.
עֵוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאִנְשֵׁי בֵיתֵינוּ:

אֲשַׁמְנוּ. פָּגַדְנוּ. פָּגַדְתִּי בְּאֲחֵרוֹתַי וְנִתְתִּי מוֹם בְּקִדְשֵׁי שְׁמוֹם, וּפְגַמְתִּי
בְּמִדּוֹת הָעֲלִיּוֹנִים וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרֵי הַקִּדְשָׁה, וּמִנְעַתִּי הַטּוֹב
וְהַשֹּׁפֵעַ הָרְאוּי לָבֵא עַל יְדֵיהֶם. גִּזְלָנוּ. דִּבְרָנוּ דּוֹפֵי וְלִשׁוֹן הָרַע. הָעֵוִינוּ.
וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. חָמְסְנוּ. מִפְּלָנוּ שִׁקָּר וּמִרְמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רָעוֹת. כִּזְבְּנוּ.
כַּעֲסְנוּ. לָצַנוּ. מִרְדְּנוּ. מָרִינוּ דְּבָרִיד. נֹאצְנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְדְנוּ. עֵוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ.
פָּגַמְנוּ. צָרְדְנוּ. צִעְרָנוּ אֵב וְאִם. קִשִּׁינוּ עֵרְף. רִשְׁעֵנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיִנוּ
וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתַיָּךְ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק
עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפֵר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא
הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנְּגַלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת
סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חָפֵץ כָּל חֲדָרֵי כְּמֶן. רֹאה כְּלִיּוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם
מִמֶּךָ וְאִין נִסְתֵּר מִנְּךָ עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֵת כָּל
חַטֹּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֵת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ:

מִי אֵל כְּמוֹךָ נִשְׂא עוֹן וְעִבֵר עַל פִּשַׁע לְשֹׂאֲרֵי נַחֲלָתוֹ, לֹא הֶחְזִיק לְעַד
אִפּוֹ כִּי חִפֵּץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב וְרַחֲמֵנוּ וְיִכְבַּשׁ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלִיךְ
בְּמִצְלוֹת יָם כָּל חַטֹּאתֶם: תִּתֵּן אָמַת לְיַעֲקֹב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ
לְאַבְתֵּינוּ מִיְּמֵי קֶדֶם:

יֹאמֵר פְּסוּק זֶה, וְאִם יֹאמֵר עֲשָׂרִים וָאַרְבַּע פְּעָמִים:

וְנַח מִצָּא חַן בְּעֵינֵי יְהוָה.

יֹאמֵר פְּסוּק זֶה, וְאִם יֹאמֵר עֲשָׂר פְּעָמִים:

פְּקוּדֵי יְהוָה יִשְׂרָיִם מְשֻׁמְחֵי לֵב, מִצְוֹת יְהוָה בְּרָא מְאִירַת עֵינָיִם.

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שתיים עשרה פעמים:

עֵינַי תָּמוּד אֶל יְהוָה כִּי הוּא יוֹצִיא מִרְשַׁת רַגְלִי.

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שלש פעמים:

גַּל עֵינַי וְאִבִּיטָהּ נִפְלְאוֹת מִתּוֹרַתְךָ.

פרקים אלו יאמר פעמיים:

שִׁיר לַמַּעֲלוֹת אֲשָׁא עֵינַי אֶל הַהָרִים מֵאֵין יָבֵא עֲזָרִי: עֲזָרִי מֵעַם יְהוָה עָשָׂה שְׂמוֹם וְאָרֶץ: אֵל יִתֵּן לְמוֹט רַגְלֶךָ אֵל יְנוּם שְׁמֹרֶךָ: הִנֵּה לֹא יְנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: יְהוָה שְׁמֹרֶךָ יְהוָה צִלְּךָ עַל יַד יְמִינֶךָ: יוֹמֵם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא יִכְפֹּה וְיָרַח בַּלַּיְלָה: יְהוָה יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל רָע יִשְׁמַר אֶת נַפְשֶׁךָ: יְהוָה יִשְׁמַר צֵאתְךָ וּבֹאֶךָ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם:

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת אֲלֶיךָ נִשְׂאתִי אֶת עֵינַי הַיֹּשְׁבֵי בַשָּׁמַיִם: הִנֵּה כְּעֵינַי עֹבְרִים אֶל יַד אֲדוֹנֵיהֶם: כְּעֵינַי שִׁפְחָה אֵל יַד גְּבֻרָתָהּ כִּן עֵינַיִנו אֶל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ עַד שִׁיחַנְנוּ: חֲנַנּוּ יְהוָה חֲנַנּוּ כִּי רַב שָׁבַעְנוּ בּוֹ: רַבַּת שָׁבַעְתָּ לָּהּ נִפְשָׁנוּ הִלְעַג הַשְּׂאֲנָנִים הִבּוֹ לָנְאִי יוֹנִים:

כל אחד מפסוקים אלו יאמר פעמיים:

אוֹזֵן שׁוֹמַעַת וְעֵין רוֹאֶה, יְהוָה עָשָׂה גַם שְׁנֵיהֶם.

וּמִתּוֹךְ הָאוֹר וְטוֹב לְעֵינַיִם לִרְאוֹת אֶת הַשֶּׁמֶשׁ.

אחר כך יאמר זה:

עֵינַי דְּרִישָׁא חוֹרָא מִשְׁתַּנְיִין מִשְׁאָר עֵינַי, לִית כְּסוּתָא עַל עֵינָא וְלִית גְּבִינַי עַל עֵינָא, מֵאִי טַעְמָא דְכֻתִּיב הִנֵּה לֹא יְנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל, יִשְׂרָאֵל דְּלַעֲלֵא. וְכֻתִּיב אֲשֶׁר עֵינֶיךָ פְּקוּחוֹת. וְתֹאנָא כָּל מוֹה דְאַתִּי בְּרַחְמֵי לִית כְּסוּתָא עַל עֵינָא וְלִית גְּבִינַי עַל עֵינָא, כָּל שְׂכַן רִישָׁא חוֹרָא דְלֵא בְּעֵי מוֹדִי. אֲמַר רַבִּי שְׁמַעוֹן לְרַבִּי אֲבָא לְמֵאִי הִיא רְמוּזָא, אֲמַר לִיה לְנוּנֵי יְמָא דְלִית כְּסוּתָא עַל עֵינָא וְלִית גְּבִינַי עַל עֵינָא וְלֹא נִימִין וְלֹא בְּעֵין נְטוּרָא עַל עֵינָא, כָּל שְׂכַן עֲתִיקָא דְעֲתִיקֵי דְלֵא בְּעֵי נְטוּרָא, וְכָל שְׂכַן

דאיהו משגח לכלא וכלא מתון ביה, ולא נאים. תדא הוא דכתיב הנה לא יגום ולא יישן שומר ישראל, ישראל דלעילא. כתיב הנה עין יהוה אל יראוי, וכתיב עיני יהוה המה משוטטים בכל הארץ, לא קשיא הא כועיר אנפין הא בארץ אנפין, ועם כל דא תרי עיינין אינון ואתחזרו לחד, עינא דאיהי חור בגו חור, וחור דכליל כל חור. חורא קדמא נהיר וסליק ונחית לאסתכלא דצריך בצורא. תאנא בטש האי חורא ואדליק תלת בוצינין דאקרון חור וחדר וחדוה, ולהטין בחדוהא בשלמותא.

חורא תניינא נהיר וסליק ונחית ובטש ואדליק תלת בוצינין אחרנין דאקרון נצח וחסד ותפארת ולהטין בשלמותא בחדוהא. חורא תליתאה להיט ונהיר ונחית וסליק, ונפיק מסתימותא דמוחא. ובטש בבוצינא אמצעייתא שביעאה. ואפיק ארחא למוחא תמאה, ומתלהטין בלהו בוצינין דלתמא. אמר רבי שמעון יאות הוא, ועתיק יומין יפקח עינא דא עלך בשעתא דתצטריך ליה.

תאנא חור בגו חור וחור דכליל כל חור. חורא קדמא נהיר וסליק ונחית לתלת בוציני דלסטור שמאלא, ולהטין ואסתון בהאי חורא כמאן דאסחי גופיה בבוסמין טבין ובריחין על מה דהוו עלוי בקדמיתא: חורא תניינא נחית וסליק ונהיר לתלת בוציני דלסטור ימינא, ולהטין ואסתון בהאי חורא כמאן דאסחי בבוסמין טבין ובריחין על מה דהוו עלוי בקדמיתא: חורא תליתאה נהיר וסליק ונחית ונפיק נהירו דחורא, דלגו לגו מן מוחא, ובטש בשערא אכמא, כד אצטריך, וברישא ובמוחא דרישא. ונהיר לתלת כתרין דאשתארו כמה דאצטריך לגלאה אי ניחא קמי עתיק סתימא דכלא. ותאנא לא סתים האי עינא. ואנון תרין ואתחזרו לחד, כלא הוא ימינא, לית ביה שמאלא, לא נאים ולא אדמך ולא כעי נטירותא. לית מאן דאגין עליה, הוא אגין על כלא, והוא אשגח על כלא, ומאשגחותא דהאי עינא מתוונן בלהו. תאנא אי עינא דא אסתים רגעא חדא, לא יכלין לקימא בלהו, בגין כך אקרי עינא פקיחא. עינא עלאה. עינא קדישא. עינא דאשגחותא. עינא דלא אדמך ולא נאים,

עֵינָא דְהוּא נְטוּרָא דְכֻלָּא. עֵינָא דְהוּא קְיוּמָא דְכֻלָּא. וְעַל תַּאי כְּתִיב טוֹב עֵין הוּא יְבָרְךָ. אַל תִּקְרֵי יְבָרְךָ אֶלָּא יְבָרְךָ, דְהָא אַתְקְרֵי טוֹב עֵין, וּמְנִיָּה מְבָרְךָ לְכֻלָּא. וְתַאנָּא לִית נְהִירוֹ לְעֵינָא תַתְּאָה לְאַתְסַחָאָה מְאֲדַמְיוּתָא מְאֲכַמְיוּתָא, בַּר כַּד אַתְסַחֵי מֵהָא נְהוּרָא חוּרָא דְעֵינָא עֲלָאָה דְאַקְרֵי טוֹב עֵין, וְלִית דִּידַע כַּד נְהִיר עֵינָא עֲלָאָה דָּא קְדִישָׁא וְאַסְחֵי לְעֵינָא תַתְּאָה דָּא, בַּר אִיהוּ. וּזְמִינִי צְדִיקָא זְכָאֵי עֲלִיזִינִי לְמַחְמֵי דָּא בְרוּחָא דְחֻכְמַתָּא הֲדָא הוּא דְכְּתִיב כִּי עֵין בְּעֵין יִרְאוּ, אִימְתִי בְּשׁוּב יְהוָה צִיּוֹן. וּכְתִיב אֲשֶׁר עֵין בְּעֵין נִרְאָה אֶתָּה יְהוָה. וְאַלְמֵלֵא עֵינָא טְבָא עֲלָאָה דְאַשְׁנַח וְאַסְחֵי לְעֵינָא תַתְּאָה. לֹא יִכִּיל עֲלֵמָא לְמִיקַם רַגְעָא חֲדָא:

תַּאנָּא בְּצַנִיעוּתָא דְסַפְרָא. אֲשַׁנְחוּתָא דְעֵינָא תַתְּאָה כַּד אֲשַׁנַּח נְהִירוֹ עֲלָאָה בֵּיהּ. וְעִיִּל הֵוּא נְהִירוֹ דְעֲלָאָה בְּתַתְּאָה דְמִינִיָּה נְהִיר כֻּלָּא, הֲדָא הוּא דְכְּתִיב אֲשֶׁר עֵין בְּעֵין נִרְאָה אֶתָּה יְהוָה. כְּתִיב הִנֵּה עֵין יְהוָה אֵל יִרְאוּ, וּכְתִיב עֵינֵי יְהוָה הִמָּה מְשׁוּטְטִים בְּכָל הָאָרֶץ, זְכוּ עֵין יְהוָה אֵל יִרְאוּ עֵינָא דְלְעִילָא. לֹא זְכוּ, עֵינֵי יְהוָה הִמָּה מְשׁוּטְטִים עֵינָא דְלְתַתָּא. דְתַנְיָא מִפְּנֵי מַה זְכָה יוֹסֵף דְלֹא שְׁלֵטָא בֵּיהּ עֵינָא בִישָׂא, מִפְּנֵי שְׂזָכָה לְאַשְׁתַּנְחָא בְּעֵינָא טְבָא עֲלָאָה, הֲדָא הוּא דְכְּתִיב בֶּן פֶּרֶת יוֹסֵף בֶּן פֶּרֶת עָלֵי עֵין. אֲמַאי הוּא בֶּן פֶּרֶת, עָלֵי עֵין, כְּלוּמַר עַל סַבְת עֵין דְאַשְׁתַּנַּח בֵּיהּ. וּכְתִיב טוֹב עֵין הוּא יְבָרְךָ, מַאי טַעְמָא כִּי נִתֵּן מִלְחָמוֹ לְדָל. מַאי טַעְמָא אֲקַרֵּי חַד. תָּא חֲזִי בְּעֵינִין דְתַתְּאָה אִית עֵינָא יְמִינָא וְאִית עֵינָא דְשְׂמָאלָא. וְאַנּוּן תְּרִי בְתֵרֵי גּוּנֵי. אֲבָל הֵכָּא לִית עֵינָא שְׂמָאלָא. וְתַרְוֵיהוּ בְּדַרְגָּא חַד סְלָקֵי, וְכֻלָּא יְמִינָא. וּבְגִינֵי כַּד עֵינָא חַד וְלֹא תְרִין. וְתַאנָּא עֵינָא דָּא דְהוּא עֵינָא דְאַשְׁנְחוּתָא, פְּקִיחָא תְדִיר, תְּיִיכָא תְדִיר. וְחֲדָא תְדִיר. דְלֹא הָוֵי הִכִּי לְתַתְּאָה, דְכְּלִילֵן בְּסוּמְקָא וּבְאַכְמָא וּבִירוּקָא בְתַלְת גּוּנֵי. וְלֹא הָוֵי תְדִיר פְּקִיחָא. דְלִיהּ גְבַהֲנָא סוּטְרָא עַל עֵינָא. וְעַל דָּא כְּתִיב עוֹרָה לְמַה תִּישֶׁן אֲדִנִּי. פִּקַּח יְהוָה עֵינֶיךָ, כַּד אַתְּפַקַח, אִית לְמַאן דְאַתְּפַקַח לְטַב. וְלְמַאן דְלֹא אַתְּפַקַח לְטַב, וְי לְמַאן דְאַתְּפַקַח וְעֵינָא אַתְּעַרְב בְּסוּמְקָא, וְסוּמְקָא אַתְּחִזֵּי לְקַבְלִיָּהּ וּמְכַסְיָא עֵינָא. מָאן יִשְׁתּוּיב מְנִיָּה. אֲבָל עַתִּיק

יומין טבא דעינא. חור כגו חור. וחור דכליל כל חורי. זבאה חולקיה למאן
 דישגח עלויה חד חור מנייהו. ועל דא ודאי כתיב טוב עין הוא יברך.
 וכתיב בית יעקב לכו וגלכה באור יהוה.

סדר הפדיון

יתן פדיון 18 ש' ואם יכול כדאי 54 ש', ועני שאין ידו משגת יתן 2 ש'.

יקח את פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה
 בנקאית. ואת כסף הפדיון, יתן סמוך לפדיון, או בימים שאחריו,
 ומי שאין בידו כסף, שירשום שטר חוב לתאריך שאפשר לפרוע.

ויעמוד ויאמר:

עֲנֵנו אֲבִינו עֲנֵנו בְּיוֹם צוֹם הַתְּעִנִּית הַזֶּה, כִּי בְּצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי
 עוֹנוֹתַי עָבְרוּ רֵאשִׁי וּכְמִשְׁאָא כְּבֵד כְּבָדוֹ מִמֶּנִּי. טִבְעֵתִי בִּינוֹן מְצוּלָה
 וְאִין מַעְמָד. בְּאִתִּי כְּמַעְמָקֵי מוֹם וְשִׁבּוּלֵת שְׁטָפְתָנִי. יִרְאֵה וְרַעַד יָבוֹא
 בִּי בַעַת עֲמָדִי לְהַתְּפַלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי אִשְׁרַע עֲשִׂיתִי. בּוֹשְׁתִי וְגַם
 נִכְלַמְתִּי לְהָרִים אֱלֹהֵי פָנֵי אֱלֹהֶיךָ. כִּי עוֹנוֹתַי רַבּוּ לְמַעַלָּה רֵאשׁ וְאִשְׁמוֹתַי
 גָּדְלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לֵךְ יְהוָה הַצְּדָקָה וְלֵנוּ בִשְׁתַּת הַפָּנִים. מַה אַעֲנֶה וּמַה אֶמַּר
 מַה אֲדַבֵּר וּמַה אֶצְטַדֵּק. כִּבְּן סוֹרֵר וּמוֹרָה הֵייתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שְׁמַעְתִּי אֶל
 מְצוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשׁוֹת. לְדַבְּרֶיךָ לֹא הִפְטִיתִי אָזְנִי. וְעַבְרַתִּי עַל מְצוֹת עֲשֵׂה וְעַל
 מְצוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עַבְרַתִּי עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עַבְרַתִּי עַל דְּבָרֵי
 קִבְלָה וְדְבָרֵי סוֹפְרִים וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת וּקְלַקְלַתִּי צְנוּרוֹת הַשֶּׁפַע.
 וּגְרַמְתִּי בְּעוֹנוֹתַי לְהַפִּיל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה כְּמַעְמָקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנָתַתִּי בַח
 בְּקָלְפוֹת לְהַתְּחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעַלָּה וּלְהַתְּאַחֵז וּלְיִנֵּק מִן הַקְּדוּשָׁה. וּגְרַמְתִּי
 בְּעוֹנוֹתַי לְעַקֵּר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשֵׁי הַקְּדוּשָׁה מִמְּקוֹרָה הָעֲלִיוֹן מֵאַרְצֵן
 הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יִרְכַּתִּי בּוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבָּרִים אֲשֶׁר לֹא יִכִּילוּ הַמַּיִם.
 אוֹי וְאֲבוֹי עָלִי. אֵהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אָנוּם לְעוֹרָה וְאֵנָה אֶפְנֶה לִישׁוּעָה.
 בּוֹשְׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי חֲרַפְתִּי נְעוּרֵי. אָבֵל גְּלוֹי וְיִדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוָה
 אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְּמַרְדִּי וּבְמַעַל עֲשִׂיתִי, וְלֹא לְהַכְעִיסְךָ נִתְּבוֹנְתִי,

רק יצרי גבר עלי ומעשה שמן הצליח, כי הוא מאש ואני מבשר ודם, והוא אשר הסיתני ופתני לעבר על מצותיך, ונסבלתי ועשיתי עון זה אשר הבטתי והסתבלתי בגשים ובשאר ראיות אסורות, ועתה אני בוש ממעשי ומכלם אני מעונותי, ומתנחם ומתחרט אני על כל מה שחטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי עד היום הזה. עזבתי את דרכי הרעים ואת ארחותי המקלקלים, כדכתיב: יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישוב אל יהוה וירחמהו ואל אלהינו כי ירבה לסלח. ובאתי בלב נשבר ונדכה להתנפל לפני כסא כבודך ולדפק על שערי רחמיך ולבקש ממך מחילה וסליחה וכפרה, כי אל מלך חנון ורחום אתה וימינך פשוטה לקבל שבים.

אנא יהוה, סלח נא לחטאים ולעונות ולפשעים אשר חטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי על האדמה ועד היום הזה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון), וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיזדעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנזק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

וימשיך ויאמר:

ואל תבוא במשפט את עבדך כי לא יצדק לפניך כל חי. כי אתה יהוה טוב וסלח ורב חסד לכל קוראיך. ואל נא תבוה ענות עני אשר עניתו בצום נפשי, ברפי כשלו מצום ובשרי כחש משמן. ויהיה חשוב ומקבל ומרצה לפניך מעוט חלבי ודמו אשר מתמעט היום בתעניתו כחלב ודם הנקרב על גבי מזבחך הקדוש. וכרב רחמיך וחסדיך

הודעתנו על ידי עבדיך לתקן את פגם נפשנו במספר ובמפקד שמות הקדושים אשר פגמנו בהם. וגלוי וידוע לפניך כי חפץ הייתי לעשות תקון זה בכל לב, אך אין בי כח, וכשל כחי להתענות כל כך ימים רצופים זה אחר זה, ולכן אני מפריש צדקה [ואם אינו עושה במזומן, יאמר: ולכן אני מתחייב להפריש צדקה] לפדיון תעניות אלו [ובעושה שטר חוב יאמר: כפתוב בשטר]. ותהיה חשוכה ומקבלת הצדקה שאני נותן [וכשאינו עושה במזומן יאמר: שאני מתחייב לתן] בעבור התעניות כאלו התעניותי, וכל התקונים וברור ניצוצות הקדשה הראוים להתברר ולצאת על ידי התעניות, יהיו מתבררים ויוצאים על ידי הצדקה של פדיון התעניות. ואתה ברחמיך הרבים תטהר את הפגמים ואת הפתמים אשר נעשו בגופי ונפשי, רוחי ונשמתי. וכל ניצוצות הקדשה שגפלו בקלפות על ידי חטאתי ונבראו מהם משחיתים מתבלים כרמים, יהי רצון מלפניך שימותו כל אותם קלפות, ויחזרו כל ניצוצות הקדשה במקום שרשם בעולמות העליונים למען שמך הקדוש (הב"י) הרמוז בראשי תבות ח"ל ב"לע ו'יקיאנו מבטנו יורישנו אל, ומפסוק ח'לקם ב'חיים ו'צפונך תמלא בטנם, ולמען שמך הגדול (ב"ט) הרמוז בראשי תבות ב'זרועו ו'קבץ ט'לאים. ותשמע את תפילתי ועתירתי למען שמך הקדוש (אראית"א) הרמוז בראשי תבות א'נא ר'חמיך א'ת ר'גוך ו'כבשו ת'מחול א'שמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי.

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתעשה למען רחמיך וחסדיך, ולמען פסוקים וסמרי תורה שקריתי לפניך, ולמען מצות הפרשת צדקה שאני מפריש מעות אלו שבדי לצדקה, שתחוס ותחמל ותרחם עלי לתקן הפגם אשר פגמתי בהסתפלותי בנשים, ובשאר ראיות אסורות, והריני מתחרט על אשר חטאתי בעון זה, ועוזב חטא זה עזיבה גמורה, וברב חסדיך הגדולים תרחם עלי שלא אתגלגל בעוף הנקרא ראה, ותנחילני חלק טוב לעולם הבא, ויעלה לפניך כאלו כוננתי בכל

הַפְּגוּמֹת הָרְאוּי לְכַוֵּן בְּתַקוּן עוֹן זֶה, וְיִהְיֶה נֶעֱמַ אֲדָנִי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָה.

מכאן יכול לשבת, וימשיך ויאמר:

עֵינַי תָּמִיד אֶל יְהוָה, כִּי הוּא יוֹצֵיא מִרְשַׁת רַגְלִי.

ובעת שאומר פסוק זה יכון שעניו יהיו מרכבה לעשר שמות

ההוי"ה, חמש לכל עין בצורה זו:

(מכוונים ע"י הסתכלות מהירה בכל מילה)

חמש פעמים הַוַי"ה עולים בגמ' עי"ן.

ואחר כך ימשיך לומר:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שִׁיְהֶא מְעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי
שְׁמַתְמַעַט הַיּוֹם לְפָנֶיךָ בְּתַעֲנִיתִי, חֲשׂוֹב וּמִקְבֵּל לְפָנַי כְּסֵא כְבוֹדְךָ
כְּאֵלוֹ הַקְּרַבְתִּיו עַל גְּבִי מִזְבִּיחְךָ הַקְּדוֹשׁ, וּבְכַח חֲלָב וְדָם שְׁמַתְמַעַט מִמֶּנִּי,
יִתְעוֹרֵר סוֹד ב' זְוֹגֵי מ"ב דְּחִיד וְגֵרוֹן. וּבְכֵן יִמְתְּקוּ מִסְפֵּר אוֹתֵיזת דְּמֵלוּי
דְּרַבּוּעַ דְּאֱלֹהִים דְּהַי"ן הַעוֹלָה שְׁמוֹנֶה מֵאוֹת, וְעַם מִסְפֵּר מֵאָה וּשְׁלֹשִׁים
אוֹתֵיזת דְּעֶשֶׂר פְּעָמִים אֱלֹהִים בְּמֵלוּיִם, יַעֲלוּ לְמִסְפֵּר תַעֲנִית.

עין שמאל

יְהוָה יְהוָה יְהוָה

יְהוָה יְהוָה

יְהוָה יְהוָה יְהוָה

עין ימין

יְהוָה יְהוָה יְהוָה

יְהוָה יְהוָה

יְהוָה יְהוָה יְהוָה

שמות אלו לא יוציאם מפיו אלא ירהר בליבו

אלף למד הה יוד מם

אלף למד הה יוד מם

אלף למד הה יוד מם

אלף למד הה יוד מם

אלף למד הה יוד מס

אלף למד הה יוד מס

וימשיך לומר:

וַיַּעַל לְפָנָי מִדְרַגָּה לְמַעַלָּה מִמְדְרַגָּתָהּ, מַעֲשֵׂיהָ לִיצִירָה וּמִיצִירָה לְבְרִיאָה
 וּמִבְרִיאָה לְאַצִּילוֹת, עַד מוֹחָא סְתִימָאָה מִחֻשְׁבָּה הַעֲלִיּוֹנָה, דְּבוֹרֵר
 אֶכֶל וְזֵרִיק פְּסֻלָּת, וּמִכַּחַה יִשְׁתַּלְשַׁל וְיֵרֵד שְׁפַע גְּדוֹל וְרַב עַל כָּל הָעוֹלָמוֹת,
 מִדְרַגָּה אַחֵר מִדְרַגָּה, מְאַצִּילוֹת לְבְרִיאָה וּמִבְרִיאָה לִיצִירָה וּמִיצִירָה
 לַעֲשֵׂיָהּ, וּמוֹשֵׁם יִגִּיעַ וְיִחּוּל עָלַי, לְטַהַר לְבִי לְעַבְדְּךָ לִירְאָה וּלְאַהֲבָה אֶת
 שְׁמֶךָ, וְלִתֵּת כַּח בְּמַחֲשַׁבְתִּי וּבְמַחְוֵי לְבָרִךְ וּלְתַקֵּן וּלְהַעֲלוֹת כָּל גִּיצוּצֵי
 הַקִּדְשָׁה וְהַנְּפֻשׁוֹת וְהַרוּחֹת וְהַנְּשָׁמוֹת דְּקִדְשָׁה, וּלְהַגְבִּיר חֵלֶק הַטּוֹב שְׂיִישׁ
 בִּי עַל הַחֵלֶק הָרַע שְׂיִישׁ בִּי, וְהִיָּה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵנוּ. טָרַם נִקְרָא אֱלֹהִים
 וְאַתָּה תַעֲנֶנּוּ, נְדַבֵּר וְאַתָּה תִשְׁמַע, כְּדַבֵּר שְׁנֵאמַר: וְהִיָּה טָרַם יִקְרָאוּ וְאֲנִי
 אֶעֱנֶה עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאֲנִי אֲשַׁמְעֵם, כִּי אַתָּה ה' פּוֹדֶה וּמוֹצִיל וְעוֹנֶה
 וּמְרַחֵם בְּכָל עַת צָרָה וְצוּקָה, וְשׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.

אֲנֵא יְהוָה אוֹי נָא לְנוּ כִּי חֲטֵאנוּ אֲנֵא נוֹלִיד אֶת חֲרַפְתֵּנוּ, בְּן כְּסִיל תּוֹגַת
 אִמוּ, וְאִם תִּפְנֶה לְחַטָּאתֵינוּ אֶבֶד שְׁכַרְנוּ וְתִקְוֵנוּ, וְאִם תִּשְׁמַר
 עוֹנֵינוּ מִי יַעֲמֵד לְפָנָי מֵאֵז אֶפְיָה, וּבְטוֹבְךָ הַגְּדוֹל תַּעֲזוֹר רַחֲמֶיךָ וְרֵאֵה
 בְּעֵין חַמְלָתֶיךָ צִרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמָתֵינוּ וְקַבֵּל בְּרַב רַחֲמֶיךָ תְּשׁוּבָתֵנוּ וְקוֹרְאִים
 בְּשִׁמְךָ יְהוָה הוֹשִׁיעָה, הַמְלִיךְ אֵל תַּעֲזֹבֵנוּ, וּבְיַד זַעֲמֶךָ אֵל תִּשְׁשֵׁנוּ, וְלֹא
 לְאַרְךְ אֶפְדֵּ תִקְחֵנוּ, כִּי גִלּוּי וְיָדוּעַ לְפָנָי כִּי לֹא עָלְתָה עַל לַבְנוּ לְהַמְרוֹת
 חַס וְשְׁלוֹם נֶגֶד כְּבוֹדְךָ וְלַעֲשׂוֹת נֶגֶד כְּבוֹדְךָ, אֶפְסֵם כִּי עוֹ יִצְרָנוּ הָרַע וְעַל
 כְּרַחֲנוּ נָטָה אַרְחָנוּ, וּמִנַּע הַטּוֹב מִמֶּנּוּ, דְּמִיּוֹנוּ בְּאַרְיָה יְכִסּוּף לְטָרְף וּכְכַפִּיר
 יוֹשֵׁב בְּמִסְתָּרִים, וּפְתַע פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעוֹנוּ וְאַתָּה בְּטוֹבְךָ יְהוָה בְּצַדִּיקְתְּךָ
 תּוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלָה אֶרְוִכָה וּמִרְפָּא לַעוֹנֵינוּ,
 וְיִהְיֶה לְמֵאוֹרוֹת כָּל הַשְּׁמוֹת אֲשֶׁר הִחֲשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ,
 וְטַהַר לַבְנוּ לְעַבְדְּךָ בְּאַמֶּת וּבְלִבָּב שְׁלָם בִּירְאָה וּבְאַהֲבָה, אָמֵן, בֶּן יְהִי רְצוֹן.
 יְהִי לְרְצוֹן אִמְרֵי-פִי וְהִגִּיזוּ לְבִי לְפָנָי יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, וייתן שיר ושבח, על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה. ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא היה יכול לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בורא עולם אוהב אותו ומחבק אותו ומנשק אותו על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים המחטיאים אותו.

יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים, או לזיכוי הרבים בענייני שמירת הברית והעיניים, ומי שמעונין לזכות עוד יהודים לשוב בתשובה, וכן תרומה עבור צדיקים, ראוי שיתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565, ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל תשובתו ברצון.

תִּקּוּן פְּגַם הַבְּרִית

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים כראוי: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גיהינום. ואם עושה את התשובה בשברון לב, ומקבל עליו שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא ישוב לידי הטומאה לעולם, ויורדים לו התאוות והניסיונות, ההתמודדות והכישלונות, ומקבל שלטון על עצמו, ובקלות מתגבר על החטאים.

על פי גדולי המקובלים צריך להתענות לעוון זה 84 תעניות, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

יתן פדיון 84 ₪ ואם יכול יתן 252 ₪, ועני שאין ידו משגת יתן 10 ₪.

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ראוי לא להיות טמא, לכן אם יכול ילך בתחילת התענית או יום לפני למקווה, או 9 קבין- 3 דקות בזרם המקלחת, או שיעשה כוונות במקום מקווה, כפי המובא בסוף ספר זה.

סדר ווידוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח, או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר בתענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון פגם העיניים, ואם לא ארצה להתענות, אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אָנָא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלְּפָנֶינוּ מִתְחַנְּנֵנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עוֹי פָּנִים וְקָשִׁי עֶרְף לֹמֵר לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָמְאָנוּ. אָבֵל חָמְאָנוּ. עוֹיֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשִׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גִּזְלָנוּ. דִּבְרַנּוּ דְפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הָעוֹיֵנוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זְדוּנוּ. חֲמִסְנוּ. מִפְּלָנוּ שְׁקָר וּמְרָמָה. יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רְעוּת. פְּזוּבְנוּ. כַּעֲסָנוּ. לִצְנוּ. מְרֻדְנוּ. מְרִינוּ דְבָרֶיךָ. נֹאצָנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְרָנוּ. עוֹיֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אָב וְאִם. קָשִׁינוּ עֶרְף. רִשְׁעֵנוּ. שַׁחַתְנוּ. שַׁחַתְנוּ זֶרַע קֹדֶשׁ לְבַטְלָה וּבְרָאנוּ מִשְׁחִיתִים לְחֶבֶל, גַּם בְּכַנְפֵינוּ נִמְצָאוּ דָם נִפְשׁוֹת אֲבִיוֹנִים וְקָיִים וְהִנֵּה דְמַעַת הָעֲשׂוּקִים וְאִין לָהֶם מִנְחָם, לְבִי לְבִי עַל חֲלָלֵיהֶם מְעִי מְעִי עַל הַרוּגֵיהֶם, אוֹי לְרִשָּׁע רַע, כִּי גָמוּל יִדְּיוּ יַעֲשֶׂה לוֹ. תַעֲבָנוּ. תַעֲיִנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּוּה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אֵמֶת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפֵר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנְּסִתָּרוֹת וְהַנְּגַלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חִפְּשׂ כָּל חֲדָרֵי כְּסֵן. רֹאֵה כְּלוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם מִפֶּיךָ וְאִין נִסְתֵּר מִנְּגַד עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטֹּאתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ:

וַיֹּאמֶר:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם הִרְיֵנוּ מִקַּבֵּל עָלֵי לְהִתְעַנּוֹת, לְמַחֵר מַעֲלוֹת הַשְּׁחֹר וְעַד לְצֵאת הַבּוֹכָבִים. עַל אֲשֶׁר חָטָאתִי בְּכָל פְּגַמֵי הַכְּרִית וּבִפְרַט בְּעוֹן זֶרַע לְבַטְלָה בֵּין בְּגִלְגוּל זֶה וּבֵין בְּגִלְגוּלִים אֲחֵרִים, וְאִם לֹא אוֹכַל לְהִתְעַנּוֹת בְּשֵׂאֲפָרִישׁ פְּרוּטָה לְצִדְקָה וְאֲכוּן לְכַפֵּל הַתְּעַנִּית אוֹכַל לְאָכַל וְלִשְׁתּוֹת לְלֹא שׁוּם עוֹן כְּלָל, וְאִם בְּטַעוֹת אֲכַלְתִּי אוֹ שְׁתִּיתִי בְּאִפֵּן הַמְּכַבֵּל

את התענית, הרי התענית בטלה למפרע ואין בי עוון. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתתן לי כח ובריאות להתענות לפניך ותקבל תשובתי ותעניתי ותרצני.

והריני לפניך בתענית למחר מעלות השחר עד צאת הכוכבים, כדי לתקן מה שפגמתי באות ברית קדש חותמא דמלכא, אשר הטאתי עויתי ופשעתי בהשחתת זרע לבטלה, אשר משמשתי בידים על ידי רק וחפוד והוצאתי זרע לבטלה כמה פעמים. וגם אשר הטאתי עויתי ופשעתי בהוצאת זרע לבטלה על ידי מחשבתי שהרהרתי בעברה. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתזכני ותתן לי כח ויכלת ועזר והכנה להתענות פראוי לפניך. ויהיה תעניתי חשוב ומקבל ומרצה לפניך לתקן מה שפגמתי באות ברית קדש חותמא דמלכא, כמה שחטאתי עויתי ופשעתי והרהרתי בנאופים, ושחתי זרע קדש במעשה בידים כמה פעמים, ופגמתי ברמ"ח אברים ושם"ה גידים שביסוד, וגרמתי פגם וירידה בשמות הקדושים בכללות ופרטות בגלגול זה ובגלגולים שעברו, אנכי ואנשי ביתי, וכל הפאים משרשי נפשי ורוחי ונשמותי, ומלבושיהם והקרובים להם שמכללות אצילות בריאה יצירה עשיה, ומכל פרטי אצילות בריאה יצירה עשיה. ויעלה לפניך באלו פונתי בכל הפונות הראויות לכון בתענית זה שאתענה בעזרתך, בעבור תקון הפגם שפגמתי בהשחתת זרע לבטלה, ויפעל תענית זה שאתענה בעזרתך, פעלת הקרבן אשר יפעל אחר עלית ריח הניחוח למעלה, שאז יורד שפע גדול מלמעלה למטה, בן על ידי תענית זה ירד שפע גדול מלמעלה למטה, עד סוף המדרגות שבקדשה. ויהא רעוא שיתקנו ויתעלו מיון דכורין ומיון גקבין, שהם סוד שני מ"ב, ויתעלו במקומם העליון למעלה פראוי להם. ויהא רעוא שיתקנו ויתעלו ארבע אותיות אחה"ע, שהם מספר פ"ד. ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו:

יש שנהגו להדר ולהוסיף סדר לימוד לליל הצום:

אם אין זה טרחה גדולה בשבילו ישתדל לקרא אדרא רבא (נמצא בזוהר פ' נשא).

סדר התיקון ביום התענית

הריני מוכן ומזומן לקום בעזרת האל יתברך מצות עשה של התשובה, כפתיב בתורה: ושבת עד יהוה אלהיך ושמעת בקלו. והריני מתחרט על כל מה שחטאתי, עויתי ופשעתי, בין בגלגול זה ובין בגלגולים אחרים, חרטה גמורה ושלמה, ומקבל עלי שלא לחזור ולחטא עוד. והישם יתברך ברחמיו יעזרני על דבר כבוד שמו מעתה ועד עולם, אמן כן יהי רצון.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום. בכל מקום שרוצה, מתי שיש זמן, ומותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אנא יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, תבא לפניך תפלתנו ואל תתעלם מלבנו מתחנונתנו, שאין אנחנו עוי פנים וקשי ערף לומר לפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא חטאנו. אכל חטאנו. עוינו. פשענו. אנחנו ואבותינו ואנשי ביתינו:

אשמונו. בגדנו. גולנו. דברנו דפי ולשון הרע. העוינו. והרשענו. זדנו. חמסנו. טפלנו שקר ומרמה. יעצנו עצות רעות. כזבנו. כעסנו. לצנו. מרדנו. מרינו דבריה. נאצנו. נאפנו. סררנו. עוינו. פשענו. פגמנו. צרנו. צערנו אב ואם. קשינו ערף. רשענו. שחנתנו. שחנתנו זרע קדש לבטלה ובראנו משחיתים לחבל, גם בכנפינו נמצאו דם נפשות אביונים נקיים והנה דמעת העשוקים ואין להם מנחם, לפי לפי על חלליהם מעי מעי על הרוגיהם, אוי לרשע רע, פי גמול ידיו יעשה לו. תעבנו. תעינו ותעתענו. וסרנו ממצותיך וממשפטיך הטובים ולא שוה לנו. ואתה צדיק על כל הבא עלינו. כי אמת עשית ואנחנו הרשענו:

מה נאמר לפְּנֵיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וְיֵמָּה נִסְפָּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנְּסַתְרוֹת וְהַנְּגַלּוֹת אֶתָּה יוֹדֵעַ. אֶתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אֶתָּה חָפֵשׁ כָּל חֲדָרֵי כְּמֶן. רֵאֵה כְּלוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם מִמֶּךָ וְאִין נִסְתָּר מִנְּגֵד עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטֹּאתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פְּשָׁעֵינוּ:

מִי אֵל כְּמוֹךָ נִשְׂא עוֹן וְעֵבֵר עַל פְּשַׁע לְשֹׂאֲרֵית נִחַלְתּוּ, לֹא הִחְזִיק לְעַד אִפּוּ כִּי חָפֵץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ וְיִכְבַּשׁ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלַח בְּמַצְלוֹת יָם כָּל חַטֹּאתֶם: תִּתֵּן אֱמֶת לִיעֲקֹב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתֵּינוּ מִיְּמֵי קְדָם:

אחר כך יאמר:

קָחוּ עִמָּכֶם דְּבָרִים וְשׁוּבוּ אֵל יְהוָה, אִמְרוּ אֵלָיו כָּל תְּשׂא עוֹן וְקַח טוֹב וְנִשְׁלַמְהָ פָּרִים שְׁפָתֵינוּ לְאָדָם מַעֲרֵכֵי לֵב, וּמִיְהוָה מַעֲנֶה לְשׁוֹן אֲדָנֵי שְׁפָתֵי תִפְתַּח, וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתְךָ

וימשיך ויאמר, אך לא יוציא בפיו את מה שכתוב בסוגריים: (יהוה) יְחִיד, הַאֲצִיל וְיִבְרָא הַבֵּל. (אהיה) אִין הַמְּחַשְׁבָּה יְכוּלָה הַשִּׁינּוּ. (יאהיהיה) יֵאִיר אֶת הַסְּפִירוֹת הָעֲלִיּוֹנוֹת, וְאִין יְכוּלִים הַסֵּתֶבֶל הָאֲרָתוֹ. (יהוה) יִחְיֶה הַבֵּל וּמְכַלְכַּל הַבֵּל. (אדני) אִין דְּבַר נִגְדוֹ יִתְחַשֵּׁב. (יאהדונה) יְהוָה אֱמֶת הַמְּקִים דְּבָרָיו, וְכָל נִשְׁמוֹת הַבְּרוּאִים יִתְלַוְהוּ. (יאהדונה) יְהוָה אֱלֹהֵינוּ הַעוֹזֵר דְּלִים וּמְקַבֵּץ נְדָחִים, הַבֵּל יוֹדוּהוּ. (יאהדונה) יִתְבָּרַךְ אֱלֹהֵינוּ הַקּוֹרָא דְרוּר וּמְתִיר נַאֲסָרִים, הַמְּנִיחַ יַגְעִים. (יאהדונה) יְהוָה אֶתָּה הַעוֹנֶה דוֹרְשֵׁיךָ וְשׁוֹמֵעַ נַאֲקָתָם, הַצְּמִיחַ יְשׁוּעָתָם. (יאהדונה) יִשְׂרָאֵל אֲבִיוֹנֶךָ הוֹגִים דְּבָרֶיךָ, וְדִבְרֵי נִפְלְאוֹתֶיךָ הַעֲצוּמִים יִגִּידוּ. (יאהדונה) יִסְדֵּי אִרְיָאֵל, הַקֵּם דְּבִירְךָ וְהִרְם נִסְךָ, הַבֵּל יִשְׁבַּחְךָ. (יאהדונה) יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר הוֹגֵי דַת וְתוֹרָה, נְהַלֵּם, הוֹשִׁיעֵם, יִשְׂרָם. (יאהדונה) יְהוָה אֲרוֹמְמֶךָ הַחַיִּיתֵנִי, דְּלִיתֵנִי וּגְדַלְתֵּנִי נִשְׂאֵתֵנִי הֲרֵאֵנִי יִשְׁעָךָ.

ויאמר בקשה זו שראשי תיבות שלה הוא שם חב"ו:

חַי בּוֹרָא וְיוֹצֵר. חֲנֻנִי בְּרַחֲמֶיךָ וְחֶסְדֶיךָ. חֲכָמָה בִּינָה וְדַעַת. חֲכָמְנִי בְּתוֹרָתְךָ
וְהַבִּינֵנִי. חֲזָקִי בְּמִצְוֹתֶיךָ וְשֹׁנְבֵנִי. חֲזָקִי בְּצַדִּיקְתְּךָ וְזַכְּנִי. חֲזָקִי בְּנַפְשׁ
וּבְגוּפִי. חֲפָקִנִי בְּיַמִּינְךָ וְשִׁמְחֵנִי. חֲנֻנִי בְּטוֹבְךָ וּרְצוֹנְךָ. חַיִּים בָּנִים וְמוֹזוֹנוֹת.
(ראשי תבות יהוה) יְהוָה הַגְּדוֹל הַגְּבוּר וְהַנּוֹרָא. חֲזַק בְּרִית וְנִשְׂאָהוּ. חַיָּה בְּרִית
וְנִשְׂאָהוּ. חֲזַקְהוּ בְּאוֹרוֹתָיו וְעִטְרָהוּ. חֲבְרוּ בְּבֵיתוֹ וְנוּהוּ. חִילוּ בְּרַךְ וְאַמִּץ.
חוֹן בְּנִיצוּצוֹתָיו וְלִקְטֵם. חֲלָצֵם בְּרָרִם וְנִקֵּם. חֲזַקֵם בְּרַכֵּם וְהַעֲלֵם. חֲפַכֵּם
בְּנֵם וְיִסְדֵם. (ראשי תבות יהוה) יְחִיד הַנִּסְתָּר וְנִעְלָם הַמְּיֻחָד. חַיִּינוּ בְּחֶסְדֶיךָ
וְיִמְלָאוּ, חֲדָרִים בְּדַעַת וְיִתְרַבּוּ, חֲסָדִים בְּיִסוּד וּמַלְכוּת. חַיִּינוּ בְּחֲכָמָה
וְיִמְשִׁכוּ, חַיִּים בְּיִשְׂרָאֵל וְיַעֲקֹב. חַיִּינוּ בְּחֲכָמָה וְיִמְשִׁכוּ, חַיִּים בְּלֵאָה וְרַחֵל.
חֲזַקֵם בְּאוֹרוֹת וּכְלָיִם. חֲזַקֵם בְּפְנִימִיּוֹת וּבְחֻצוֹנִיּוֹת. חֲזַקֵם בְּפְנִימֵי וּמְקִיף,
חֲזַקֵם בְּיִשָּׁר וְעִגּוּלִים. חֲזַקֵם בְּכִלְלוֹת וּפְרָטוֹת, חֲזַקֵם בְּמַעֲמִים וּנְקֻדוֹת.
חֲזַקֵם בְּתַנּוּן וְאוֹתִיּוֹת. חֲזַקֵם בְּע"ב וּס"ג. חֲזַקֵם בְּמ"ה וּב"ן. חֲזַק בְּנִמְיִן
וְיוֹסֵף. חַיָּה בְּנִמְיִן וְיוֹסֵף. חָנֵם בְּפֶתֶר וּכְלָלוֹתוֹ. חָנֵם בְּחֲכָמָה וּבִינָה. חָנֵם
בְּדַעַת וּכְלָלוֹתוֹ. חָנֵם בְּחֶסֶד וּגְבוּרָה. חָנֵם בְּתַפְאֲרַת וּכְלָלוֹתוֹ. חָנֵם בְּנִצּוּחַ
וְהוֹד. חָנֵם בְּיִסוּד וּמַלְכוּת.

- אורות בינה גלויים יאירו תוך צנורותינו: (אב"ג ית"ץ)
קדשת רישא עילאה שהוא טמיר, נשיג: (קר"ע שט"ז)
נשיג גדלות דעת, יהיה בלו שלם: (נג"ד יכ"ש)
ברוכה טובה רחל, צדיקים תקנו גבורותיה: (בט"ר צת"ג)
חלינו קוינו ברכת מעמים נקודות עלינו: (חק"ב מנ"ע)
יהיה גדלות לאור פרוץ זעיר קדוש: (יג"ל פז"ק)
שועתנו קבל ויתייחדו צדקה יסוד תפארת: (שק"ו צי"ת)
ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:
אנא בכח גדולת ימינך. תתיר צרורה: (אב"ג ית"ץ)

קבל רנת. עמך שגבנו. מהרנו נזרא: (קר"ע שט"ז)
 נא גבור. דורשי יחודך. כבכת שמרם: (נג"ד יכ"ש)
 ברכם מהרם. רחמי צדקתך. תמיד גמלם: (במ"ר צת"ג)
 חסין קדוש. ברוב טובך. נהל עדתך: (חק"ב מנ"ע)
 יחיד גאה. לעמך פנה. זוכרי קדושתך: (יג"ל פז"ק)
 שועתנו קבל. ושמע צעקתנו. יודע תעלומות: (שק"ו צי"ת)
 ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:
 אנא בחסדים גדולים יאיר תפארת צדיק: (אב"ג ית"ז)
 קוינו רצון עליון של מעמים נקודות: (קר"ע שט"ז)
 נקנה גדלות דודים, יושלם כתר שלהם: (נג"ד יכ"ש)
 ברוכה טובה רחל, צדיקים תקנו גבורותיה: (במ"ר צת"ג)
 חלינו קוינו ברכת טוב נעם עליון:
 יתמתקו גבורות, לעורר פעולת זוג קדוש: (חק"ב מנ"ע)
 שביל קדש ויסוד צדיק, יהיו תמימים: (יג"ל פז"ק)
 ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד: (שק"ו צי"ת)

סדר הפדיון

יתן פדיון 84 ש"ח ואם יכול יתן 252 ש"ח, ועני שאין ידו משגת יתן 10 ש"ח.
 יקח את פדיון תעניתו, וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה
 בנקאית. ואת כסף הפדיון, יתן סמוך לפדיון, או בימים שאחריו,
 ומי שאין בידו כסף, שירשום שטר חוב לתאריך שאפשר לפרוע.

ויעמוד ויאמר:

עננו אבינו עננו ביום צום התענית הזה, כי בצרה גדולה אני על פי
 עונותי עברו ראשי וכמשא כבוד כבודי ממני. טבעתי בין מזולה

ואין מעמד. באתי במעמקי מים ושבולת שטפתני. יראה ורעד יבוא
 בי בעת עמדי להתפלל לפניך על רע מעשי אשר עשיתי. בושתי וגם
 נכלמתי להרים אליה פני אליך. כי עונותי רבו למעלה ראש ואשמותי
 גדלו עד השמים. לך יהוה הצדקה ואלי בשת הפנים. מה אענה ומה אמר
 מה אדבר ומה אצטדק. כבן סורר ומורה הייתי לפניך ולא שמעתי אל
 מצותיך הקדושות. לדברייך לא הפייתי אזני. ועברתי על מצות עשה ועל
 מצות לא תעשה. עברתי על כריתות ומיתות בית דין. עברתי על דברי
 קבלה ודברי סופרים ופגמתי במדות העליונות וקלקלתי צנורות השפע.
 וגרמתי בעונותי להפיל ניצוצות הקדשה במעמקי הקלפות. ונתתי פח
 בקלפות להתחזק ולעלות למעלה ולהתאחוז ולינק מן הקדשה. וגרמתי
 בעונותי לעקר ולהכרית את נפשי הקדושה ממקורה העליון מארץ
 החיים ולהורידה אל ירפתי בור. בורות נשברים אשר לא יכילו המים.
 אוי ואבוי עלי. אהה על נפשי. על מי אנוס לעזרה ואנה אפנה לישועה.
 בושתי וגם נכלמתי כי נשאתי חרפת נעורי. אבל גלוי וידוע לפניך יהוה
 אלהי ואלהי אבותי, כי לא במרד ובמעל עשיתי ולא להכעיסך נתכוננתי,
 רק יצרי גבר עלי ומעשה שטן הצלית, כי הוא מאש ואני מבשר ודם.
 והוא אשר הסיתני ופתני לעבר על מצותיך. ונספלתי ועשיתי עון זה
 אשר הוצאתי ורעי לבטלה, ועתה אני בוש ממעשי ומכלם אני מעונותי.
 ומתנחם ומתחרט אני על כל מה שחטאתי ועויתי ופשעתי לפניך
 מעודי עד היום הזה. עזבתי את דרכי הרעים ואת אורחותי המקלקלים,
 כדכתיב: יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישוב אל יהוה וירחמהו
 ואל אלהינו כי ירבה לסלות. ובאתי בלב נשבר ונדבה להתנפל לפני כסא
 כבודך ולדפק על שערי רחמיך ולבקש ממך מחילה וסליחה וכפרה, כי
 אל מלך חנון ורחום אתה וימינך פשוטה לקבל שבים.

אנא יהוה, סלח נא לחטאים ולעונות ולפשעים אשר חטאתי ועויתי
 ופשעתי לפניך מעודי על האדמה ועד היום הזה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון), וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיזדעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנזק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

וימשיך ויאמר:

וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עֲבֹדְךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לְפָנֶיךָ כָּל חַי. כִּי אַתָּה יְהוָה טוֹב וְסֹלֵחַ וְרַב חֶסֶד לְכָל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תִבְוֶה עֲנֹת עֲנֵי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בְּצוּם נַפְשִׁי, בְּרִבִּי כְּשָׁלוֹ מִצוּם וּבִשְׂרֵי כַחַשׁ מִשְׁמֹן. וְיִהְיֶה חֲשׁוֹב וּמְקַבֵּל וּמְרַצֶּה לְפָנֶיךָ מְעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי אֲשֶׁר מִתְמַעֵט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כְּחֶלֶב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גְּבִי מִזִּבְחֶךָ הַקְּדוֹשׁ. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶּיךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עֲבֹדְיֶךָ לְתַקֵּן אֶת פְּגָם נַפְשֵׁנוּ בְּמִסְפָּר וּבְמִפְקָד שְׁמוֹת הַקְּדוּשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ בָּהֶם. וְגִלּוֹי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי חֲפִץ הָיִיתִי לַעֲשׂוֹת תְּקוּן זֶה בְּכָל לֵב, אֵךְ אֵין בִּי כַחַ, וְכִשְׁל פָּחִי לְהַתְעַנּוֹת כָּל כָּךְ יָמִים רְצוּפִים זֶה אַחֵר זֶה, וְלָכֵן אֲנִי מִפְּרִישׁ צְדָקָה [ואם אינו עושה במזומן, יאמר: וְלָכֵן אֲנִי מִתְחַיֵּב לְהַפְרִישׁ צְדָקָה] לְפָדְיוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֵלֹה [ובעושה שטר חוב, ויוסיף: כְּפִתּוֹב בְּשֵׁטֶר]. וְתִהְיֶה חֲשׁוֹבָה וּמְקַבֵּלַת הַצְּדָקָה שְׂאֲנִי נוֹתֵן [וכשאינו עושה במזומן יאמר: שְׂאֲנִי מִתְחַיֵּב לָתֵן] בְּעֵבֹר הַתַּעֲנִיּוֹת כְּאֵלֹה הַתַּעֲנִיתִי, וְכָל הַתְּקוּנִים וּבְרוּר נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה הָרְאוּיִם לְהַתְּבַרֵּר וּלְצִאֵת עַל יְדֵי הַתַּעֲנִיּוֹת, וְהָיוּ מִתְּבַרְרִים וְיוֹצְאִים עַל יְדֵי הַצְּדָקָה שֶׁל פְּדִיּוֹן הַתַּעֲנִיּוֹת. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תִּטְהַר אֶת הַפְּגָמִים וְאֶת הַכְּתָמִים אֲשֶׁר נַעֲשׂוּ בְּגוּפִי וּנְפִשִׁי, רוּחִי וְנַשְׁמָתִי. וְכָל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה שֶׁנִּפְּלוּ בְּקַלְפוֹת עַל יְדֵי חַטָּאתִי וּנְכָרָאוּ מֵהֶם מִשְׁחִיתִים מִחֲבָלִים כְּרָמִים, יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שְׂמִימֹתוֹ כָּל אוֹתָם קַלְפוֹת, וְיִחְזְרוּ כָּל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה בְּמִקּוֹם שְׂרָשְׁם

בעולמות העליונים למען שמך הקדוש (חב"ו) הרמוז בראשי תבות ח'יל ב'לע ו'יקיאנו מבטנו יורישנו אל, ומפסוק ח'לקם ב'חיים ו'צפונך תמלא במנם, ולמען שמך הגדול (כ"ט) הרמוז בראשי תבות ב'זרועו ו'קבץ מ'לאים. ותשמע את תפלתי ועתירתי למען שמך הקדוש (ארארית"א) הרמוז בראשי תבות א'נא ר'חמיק א'ת ר'גנך ו'כבשו ת'מחול א'שמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי.

לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה ברחלו ורחמו, ורחמו ורחלו, ליחדא שם י"ה בו"ה ביחודא שלים (יהו"ה) בשם כל ישראל, הריני מפריש מעות אלו שבירי לצדקה תמורת ארבעה ושמזנים יום של תענית שחייב אני להתענות, ויהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי שתהיה חשוכה ומקבלת ורצויה לפניך הפרשת מעות אלו שבירי לצדקה כאלו התענית ארבעה ושמזנים יום רצופים לתקן מה שפגמתי בשמותיך הקדושים בעבור עון הוצאת שכבת זרע לבטלה, ולתקן מה שפגמתי באות ברית קדש חותמא דמלכא, ולתקן מה שפגמתי במאתים וארבעים ושמנה אברים ושלוש מאות וששים וחמשה גידים שפוסוד, כי כן יסדו לנו עבדיך חכמי ישראל לפדות בכסף כל תענית, ויעלה לפניך כאלו בונתי בכל הפונות הראויות לבוין בתקון זה. ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו פוננה עלינו ומעשה ידינו פוננהו: ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו פוננה עלינו ומעשה ידינו פוננהו:

ויהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שתרחם עלי ברב רחמיק וברב חסדיך וקיים בי הדבר אשר הבטחתנו על ידי ישעיה חוזה כאמור: אל תירא כי עמך אני, אל תשתע כי אני אלהיך אמצתיך אף עזרתך אף תמכתך בימין צדקי: ואתה תגיל ביהוה בקדוש ישראל תתהלל.

מכאן יכול לשבת וימשיך ויאמר:

מְזִמּוֹר לְדוֹר הִבּוּ לַיהוָה בְּנֵי אֱלִים הִבּוּ לַיהוָה כְּבוֹד וְעֹז: הִבּוּ לַיהוָה
כְּבוֹד שְׁמוֹ הַשְׁתַּחֲוּוּ לַיהוָה בְּהִרְרַת קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה עַל הַמַּיִם אֵל
הַכְּבוֹד הַרְעִים יְהוָה עַל מַיִם רַבִּים: קוֹל יְהוָה בַּכַּח קוֹל יְהוָה בְּהַרְרִי: קוֹל
יְהוָה שִׁבַר אַרְזִים וַיִּשְׁבַּר יְהוָה אֶת אַרְזֵי הַלְּבָנוֹן: וַיִּרְקִדֵם כְּמוֹ עֵגֶל לְבָנוֹן
וַיִּשְׂרֹזֵן כְּמוֹ בֵן רְאֵמִים: קוֹל יְהוָה חִצַּב לְהַבּוֹת אִישׁ: קוֹל יְהוָה יַחִיל מִדְּבַר
יַחִיל יְהוָה מִדְּבַר קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה יַחֲלֵל אֵילוֹת וַיַּחֲשֹׁף יַעֲרוֹת וַבְּהִיכְלוֹ
בָּלוּ אִמֹר כְּבוֹד: יְהוָה לַמְּבוּל יֵשֵׁב וַיֵּשֶׁב יְהוָה מֶלֶךְ לְעוֹלָם: יְהוָה עֹז לְעַמּוֹ
יִתֵּן יְהוָה יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

אָנָּה בְּכַח. גְּדוּלַת יְמוּנָה. תַּתִּיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ץ)
קַבֵּל רֵנַת. עֵמֶד שֶׁגִּבְנוּ. טַהֲרֵנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ץ)
נָא גְבוּר. דוֹרְשֵׁי יַחֲוּדָה. כְּפַכַּת שְׁמַרְם: (נג"ד יכ"ש)
בְּרַכְּם טַהֲרֵם. רַחֲמֵי צְדָקָתְךָ. תָּמִיד גְּמֹלָם: (כט"ר צת"ג)
חֲסִין קְדוּשׁ. בְּרוּב טוֹבְךָ. נַהֵל עֲדַתְךָ: (חק"ב מנ"ע)
יַחִיד גְּאֹה. לְעֵמֶד פְּנֵה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ: (יג"ל פו"ק)
שׁוֹעֲתֵנוּ קַבֵּל. וּשְׁמַע צַעֲקָתֵנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

אם רוצה יכול להדליק נר לכבוד יוסף הצדיק, כנגד נפש רוח
נשמה חיה יחידה של יוסף, ויקרא קצת פרקי תהילים, ואם רוצה
יכול לסיים את כל ספר התהילים, וכן מי שמעוניין יכול לקרוא
כמה דקות ב"אדרא זוטא" (נמצא בסוף ספר דברים בזוהר) ואם
רוצה יכול ללמוד את כולו.

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם גְּלוּי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבֹתֵי שְׁהִקְרַבְתִּי
לְפָנֶיךָ חֲלָבִי וְדָמִי בְּתַעֲנִיתִי וְהִרְתַּחְתִּי אוֹתָם בְּחַמִּימוֹת חוּלִישַׁת
גּוּפִי, וַיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבֹתֵי שִׁיחָא חָשׁוּב וּמְקַבֵּל
וּמְרַצָּה לְפָנֶיךָ חֲלָבִי וְדָמִי שְׁמַתְמַעֵט בְּתַעֲנִיתִי, לְתַקֵּן מַה שְּׁפָגַמְתִּי בְּמִין

דוֹכְרִין וּבְמִין נֹקְבִין שֶׁהֵם סוּד שְׁנֵי מִסְפְּר מ"ב, וַיִּתְעַלּוּ לְמַעַלָּה בְּמִקּוֹם הָרְאוּי לָהֶם כִּי כֵן חַל"ב ד"ם עוֹלָה מִסְפֵּר שְׁנֵי מ"ב. וַיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שִׁמְשֵׁךְ בְּשֵׁם הוֹי"ה דְּמַלּוּי הַהוֹי"ן הָעוֹלָה מִסְפֵּר כ"ן אֲשֶׁר בְּמַלְכוּת, אַרְבַּעַה וּשְׁמוֹנִים אוֹתוֹת שִׁישׁ בַּהוֹי"ה דְּמַלּוּי הָעוֹלָה ע"ב, וּבַהוֹי"ה דְּמַלּוּי הָעוֹלָה ס"ג, וּבַהוֹי"ה דְּמַלּוּי הָעוֹלָה מ"ה, וּבְמַלּוּי דְּמַלּוּי שְׁלֹהֶם, וְכֹל אֵלּוּ הָאֲרַבְעָה וּשְׁמוֹנִים אוֹתוֹת יִמְשְׁכוּ אֶל הַמַּלְכוּת עֲקֶרֶת הַבַּיִת שֶׁהִיא אוֹת ה"ה אַחֲרוֹנָה שֶׁבְּשֵׁם הוֹי"ה, וְגַם יִתְקַנּוּ וַיִּתְעַלּוּ אַרְבַּע אוֹתוֹת אַחַה"ע שֶׁהֵם עוֹלִים פ"ד, וַיִּתְקַנּוּ וַיִּתְעַלּוּ חֲמִשָּׁה חֲסִדִים וְחֲמִשָּׁה גְבוּרוֹת שֶׁהֵם מִן דְּכוּרִין וּמִן נֹקְבִין:

אֲנִי יְהוָה, עֲשֵׂה לְמַעַן שְׂמֵךְ הַגְּדוֹל וּלְמַעַן תּוֹרְתֶךָ הַקְּדוּשָׁה וּלְמַעַן רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶיךָ, וְתִמְחֹל וְתִסְלַח וְתִכַּפֵּר לְכָל חַטָּאתִי וְעוֹנוֹתַי וּפְשָׁעַי שֶׁחַטָּאתִי עוֹתִי וּפְשָׁעַתִי לְפָנֶיךָ, וְתִתְקַן אֶת כָּל אֲשֶׁר עוֹתִי, וְהָאֵר כָּל שְׁמוֹת הַקְּדוֹשׁ שֶׁפָּגַמְתִּי בָהֶם וְתִלְקַט כָּל נִצּוּצֵי הַקְּדוּשָׁה אֲשֶׁר פָּזַרְתִּי וַיֵּשׁוּב הַכֹּל לְאִיתְנּוּ הָרְאשׁוֹן וְלֹא יִדַּח מִמֶּנּוּ נִדְחָ. אוֹר זְרוּעַ לְצַדִּיק וְלִישְׂרֵי לֵב שְׂמֵחָה, קַבֵּל רֵנַת עַמְּךָ, שֶׁגִּבְנוּ טַהֲרָנוּ נוֹרָא (ק"ע ש"ן). אֲנִי כִבְחָ שֵׁם (ק"ע) הַחֲתוּם בְּסוֹף אוֹר זְרוּעַ לְצַדִּיק, קֶרַע מַמְלַכַת הַרְשָׁעָה בְּלָה, וְכֹל הַטּוֹפוֹת שֶׁיֵּצְאוּ מִמֶּנִּי לְבַטְלָה בֵּין בְּאוֹנִם וּבֵין בְּרָצוֹן, בֵּין בְּשׁוֹגֵג וּבֵין בְּמַזִּיד שְׁלֹא בְּמִקּוֹם מִצְוָה, כִּבְחָ שֵׁם (ק"ע) יְהִי עַק"ר, לְעַקֵּר נְטֵעַ נִצּוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה אֲשֶׁר בַּתּוֹךְ עַמְּקֵי הַקְּלָפוֹת, חֵיל בְּלַע וַיִּקְיָאנוּ (ר"ת חב"י) מִבְּמִנּוּ יוֹרְשָׁנוּ אֵל, וְהַנִּצּוּצוֹת הַקְּדוּשִׁים הֵמָּה יַעֲשׂוּ עַר"ק לְבְרוּחַ מַתּוֹךְ הַקְּלָפָה וְלַעֲלוֹת עַד צַדִּיק יְסוּד עוֹלָם כִּי הוּא רַק"ע נְשָׁמָה, יִקְבַּל ש"ע אוֹרוֹת וְאֶדְרַת פְּנִים הַעֲלִיזִים, וְהַנֶּפֶשׁ הַקְּדוּשָׁה הִיא מוֹצֵאת וְנִטְהַרֶת מִכָּל דְּבַר רָע וְתַעֲשֶׂה טוֹב, וְלִישְׂרֵי לֵב שְׂמֵחָה צַדִּיק וְטוֹב לוֹ, גַּם יְהוָה יִתֵּן הַטּוֹב וְאַרְצָנוּ תִתֵּן יְבוּלָה, נָא גְבוּר הוֹרְשֵׁי יְחוּדֶךָ כִּכְבַּת שְׁמֵרָם (ג"ד יכ"ש), יְהִי לְרָצוֹן אֲמַרִי כִּי וְהִגִּיז לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שמונים וארבע פעמים:

וְגַח מִצָּא חַן בְּעֵינֵי יְהוָה.

יאמר תיבות אלו, ואם יכול יאמר שמונים וארבע פעמים:

וְאֶעֱדָךְ עֲדִי.

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שמונים וארבע פעמים:

אוֹר זְרוּעַ לְצִדִּיק וְלִישְׂרֵי לֵב שְׂמֹחָה.

יאמר בקשה זו שראשי תיבות שלה הוא שם חב"ו:

**חִי בּוֹרָא וְיוֹצֵר. חֲזַק בְּרִית וְנִשְׂאָהוּ. חֲזַקְנוּ בְּאוֹרוֹתָיו וְעִמְרָהוּ. חִבְרוּ בְּבֵיתוֹ
וְנִוְהוּ. חִילוּ בְּרַךְ וְאִמְץ. חֵן בְּנִצּוֹצוֹתַיִן וְלִקְטָם. חֲטָפֶם בְּרַכְּם וְנִקֶּם.
חֲלֹצֶם בְּרַכְּם וְהִעֲלֶם. חֲכִבֶם בְּנֶם וְיִסְדֶּם:**

קום גאל הקדוש וגאל את הבנים השוכבים. פי לך משפט הגאולה לקנות. קום קרא לשבויים דרור ולאסורים פקח קח. אמר לאסורים צאו ולאשר בחשך הגלו. פי כה אמר יהוה גם שבי גבור יקח ומלקוח עריץ ומלט. את יריבך אנכי אריב ואת בניך אנכי אושיע. שאי סביב עיניך וראי כלם נקבצו באו לך חי אני נאם יהוה פי כלם בעדי תלבשי ותקשרים כפלה.

קום גואל הקדוש והצל גזול מיד עושק, פי כה אמר יהוה צבאות עשוקים בני ישראל ובני יהודה יחדיו, וכל שוביהם החזיקו בם מאנו שלחם. גאלם חזק, יהוה צבאות שמו, ריב יריב את ריבם, וכא לציון גואל ו'לשבי פ'שע (ר"ת ג"ף) ביעקב, ושבו בנים לגבולם ויסירו הפגדים הצואים מעליהם והלבש אותם מחלצות. ויקים בנו מקרא שכתוב, שוש אשיש ביהוה תגל נפשי באלהי פי הלבישני בגדי ישע, מעיל צדקה יעטני, כחתן יכהן פאר וכפלה תעדה כליה. גואל גואל גואל, אתה הגואל ולך הגאולה, קנה לך, ובני אדם בצל כנפיך יחסיון, פי כה אמר יהוה שובו בנים שוכבים ארפא משובותיכם:

ויהא רעוא שיתקן פגם חטא המחשבה ויתקנו מין דכורין דחכמה, ומין נוקבין דבינה, שהם מ"ב זווגין ויעלו למקומם העליון. ויהא

רעוא שיתקן פגם חטא המעשה ויתוקנו חמשה חסדים וחמשה גבורות שהם מין דבורין ומין נוקבין שהם סוד ארבעה ושמונים אותיות שיש בהו"ה במלוי העולה ע"ב, ובהו"ה במלוי העולה ס"ג ובהו"ה במלוי העולה מ"ה, ויעלו למקומם הקדוש, וגם הם ימשכו בהו"ה דמלוי העולה ב"ן אשר במלכות. וגם יתוקנו עוד ארבעה ושמונים אותיות שיש באחד ועשרים אה"ה שהם מספר אמת מן זעיר אנפין הנקרא אמת אל הפלה המלכות, ואז יהיה בלו זרע אמת. וגם יתקן זווג עליון שבפה שהם חיד וגרון, ויתוקנו ארבע אותיות אחה"ע שהם מספר ארבעה ושמונים, והם סוד מין נוקבין שבגרון, ויעלו למקומם העליון הקדוש.

יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שיהא מעוט חלבי ודמי שמתמעט היום לפניך בתענית, חשוב ומקבל לפני כסא כבודך כאלו הקרבתי על גבי מזבחתך הקדוש, ובכח חלב ודם שמתמעט ממני, יתעורר סוד ב' זוגי מ"ב דחיד וגרון. ובכך יתקו מספר אותיות דמלוי דרבע דאלהים דהה"ן העולה שמונה מאות, ועם מספר מאה ושלושים אותיות דעשר פעמים אלהים במלויים, יעלו למספר תענית.

שמות אלו לא יוציאם מפיו אלא יהרהר בליבו

אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם

וימשיך לומר:

ויעלו לפניך מדרגה למעלה ממדרגה, מעשיה ליצירה ומיצירה לבריאה ומבריאה לאצילות, עד מוחא סתימאה מחשבה העליונה, דבורר

אֶכֶל וְזָרִיק פֶּסֶלֶת, וּמִכַּחֲהָ יִשְׁתַּלְּשֵׁל וְיִרְדַּךְ שִׁפְעֵה גְדוֹל וְרַב עַל כָּל הָעוֹלָמוֹת, מִדְּרַגָּה אַחֵר מִדְּרַגָּה, מֵאַצִּילוֹת לְבְרִיאוֹת וּמִבְרִיאוֹת לְיִצִּירָה וּמִיִּצִּירָה לְעִשְׂיָה, וּמִשָּׁם יִגִּיעַ וְיִחּוּל עָלַי, לְטַהֵר לְבִי לְעִבְדֶּךָ וְלִרְאוֹת וְלֵאמֹר אֵת שְׁמֶךָ, וְלִתֵּת כַּח בְּמַחְשַׁבְתִּי וּבְמַחְוֵי לְבַרְר וְלִתְקַן וְלִהְיֶלֶת כָּל נִיצוּצֵי הַקִּדְשָׁה וְהַנְּפֻשׁוֹת וְהַרוּחֹת וְהַנְּשֻׁמוֹת דְּקִדְשָׁה, וְלִהְגַּבִּיר חֵלֶק הַטּוֹב שֵׁישׁ בִּי עַל הַחֵלֶק הָרַע שֵׁישׁ בִּי, וְהִיָּה נֶא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵנוּ. טָרַם נִקְרָא אֱלֹהִים וְאַתָּה תַעֲנֶנּוּ, נִדְבַר וְאַתָּה תִשְׁמַע, כְּדָבָר שֶׁנֶּאֱמַר "וְהָיָה טָרַם יִקְרָאוּ וְאֲנִי אֶעֱנֶה עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאֲנִי אֲשָׁמַע", כִּי אַתָּה ה' פּוֹדֶה וּמְצִיל וְעוֹנֶה וּמְרַחֵם בְּכָל עַת צָרָה וְצוּקָה וְשׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.

אֲנֵא יְהוָה, אוֹי נֶא לָנוּ כִּי חֲטֵאוּנוּ אֲנֵא נוֹלִיד אֵת חֲרַפְתָּנוּ, בֶּן כִּסִּיל תּוֹנֵת אִמּוֹ, וְאִם תִּפְנֶה לְחַטָּאוֹתֵינוּ אֶבֶד שְׁבָרְנוּ וְתִקְוֹתֵינוּ, וְאִם תִּשְׁמַר עֲוֹנוֹנוּ מִי יַעֲמֵד לְפָנֶיךָ מֵאֵז אִפְיָךָ, וּבְטוֹבֶךָ הַגְּדוֹל תַּעֲוֹרֵר רַחֲמֶיךָ וְרֹאֵה בְּעֵין חַמְלָתֶיךָ צָרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמָתֵינוּ וְקַבֵּל בְּרַב רַחֲמֶיךָ תְּשׁוּבָתֵנוּ וְקוֹרְאִים בְּשִׁמְךָ יְהוָה הוֹשִׁיעָה, הַמְּלִיךְ אֶל תַּעֲזוּבָנוּ, וּבְיַד זַעֲמָךְ אֶל תְּפֹשְׁנוּ, וְלֹא לְאַרְךְ אִפְךָ תִּקְחֵנוּ, כִּי גִלּוֹי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ בִּי לֹא עָלְתָה עַל לִבֵּנוּ לְהַמְרוֹת חַס וְשְׁלוֹם נֶגֶד כְּבוֹדֶךָ וְלַעֲשׂוֹת נֶגֶד כְּבוֹנָתְךָ, אָפֶס כִּי עוֹ יִצְרָנוּ הָרַע וְעַל כְּרַחֲמֵינוּ נָטָה אֶרְחֵנוּ, וּמִנַּע הַטּוֹב מִמֶּנּוּ, דְּמִיוֹנוֹ כְּאַרְיֵה יִכְסוֹף לְטָרֵף וּכְכַפִּיר יוֹשֵׁב בְּמִסְתָּרִים, וּפְתַע פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעֲוֵנוּ וְאַתָּה כְּטוֹבֶךָ יְהוָה בְּצַדִּיקְתְּךָ תּוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלֵה אֶרְוִיכָה וּמִרְפֵּא לְעֲוֹנוֹנוּ, וְיִהְיֶה לְמֵאוֹרוֹת כָּל הַשְּׁמוֹת אֲשֶׁר הִחֲשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאוֹתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ, וְטַהֵר לִבֵּנוּ לְעִבְדֶּךָ בְּאַמֶּת וּבְלִבָּב שְׁלָם בִּירְאוֹת וּבְאַהֲבָה, אָמֵן, כִּן יְהִי רְצוֹן. יְהִי לְרְצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגְיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, וייתן שיר ושבח, על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה. ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא היה יכול לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בורא עולם אוהב אותו

ומחבק אותו ומנשק אותו על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים המחטיאים אותו.

יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים, או לזיכוי הרבים בענייני שמירת הברית והעיניים, ומי שמעונין לזכות עוד יהודים לשוב בתשובה, וכן תרומה עבור צדיקים, ראוי שיתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565, ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל תשובתו ברצון.

תקון פגם המחשבה

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים כראוי: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גהינום. ואם עושה את התשובה בשברון לב, ומקבל עליו שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא ישוב לידי הטומאה לעולם, ויורדים לו התאוות והניסיונות, ההרהורים והמחשבות ויכול בקלות גדולה לשמור מחשבה, כמעט ללא ניסיונות.

על פי גדולי המקובלים צריך להתענות לעוון זה 87 תעניות, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

יתן פדיון 87 ₪ ואם יכול יתן 261 ₪, ועני שאין ידו משגת יתן 10 ₪

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ראוי לא להיות טמא, לכן אם יכול ילך בתחילת התענית או יום לפני למקווה, או 9 קבין- 3 דקות בזרם המקלחת, או שיעשה כוונות במקום מקווה, כפי המובא בסוף ספר זה.

סדר וידיוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח, או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר בתענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון פגם המחשבה, ואם לא ארצה להתענות אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אָנָא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אָנַחְנוּ עַיִן פָּנִים וְקִשֵׁי עַרְף לֹמֵר לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אָנַחְנוּ וְלֹא חָטָאנוּ. אָבֵל חָטָאנוּ. עֹיִנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אָנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גִּזְלָנוּ. דִּבְרַנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הִרְעוּ. הֶעֵיִנוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. חֲמָסְנוּ. מִפְּלָנוּ שָׁקֵר וּמְרֻמָּה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוֹת. כּוֹזְבֵנוּ. כְּעִסְנוּ. לִצְנוּ. מְרֻדְנוּ. מְרִינוּ דְבָרֶיךָ. נֹאצְנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְרָנוּ. עֹיִנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ בְּמַחֲשָׁבָה בְּדַבּוּר וּבְמַעֲשֵׂה. צָרְרָנוּ. צִעְרָנוּ אֵב וְאֵם. קִשִּׁינוּ עַרְף. רִשַׁעְנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיֵנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאָנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ: מִה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמִה נִסְפָּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הִנְסַתְרוֹת וְהִנְגַּלְתָּ אֶתָּה יוֹדֵעַ. אֶתָּה יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָּל חַי. אֶתָּה חֹפֵשׂ כָּל חֲדָרֵי כְּטָן. רֹאֵה כְּלִיזוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם מִמְּךָ וְאִין נִסְתָּר מִמְּנֵךְ עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטֹּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ:

וַיֹּאמֶר:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, הִרִינִי מִקְבֵּל עָלִי לְהִתְעַנּוֹת לְמַחֵר מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר וְעַד לְצֵאת הַכּוֹכָבִים. עַל אֲשֶׁר חָטָאתִי, עֵוִיתִי וּפִשַׁעְתִּי, וּפְגַמְתִּי בְּמַחֲשָׁבָה בְּדַבּוּר וּבְמַעֲשֵׂה. בְּגִלְגוּל זֶה וּבְגִלְגוּלִים אֲחֵרִים מֵעוֹדִי וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה. וְהִנְנִי מְגַלֶּה דַעְתִּי שְׂאוּכַל לֶאֱכֹל וְלִשְׁתּוֹת עַד עֲלוֹת הַשַּׁחַר אַף אַחֵר שְׂאִישֵׁן. וְהִרִינִי מִתְּנָה שְׂאֵם לֹא אוֹכַל לְהִתְעַנּוֹת, כְּשֹׂאפְרִישׁ פְּרוּטָה לְצִדְקָה וְאֲכוֹן לְכַפֵּל הַתְּעִינִית, אוֹכַל לֶאֱכֹל וְלִשְׁתּוֹת לֹלָא שׁוּם עוֹן כְּלָל. וְאֵם בְּטַעוֹת אֲכַלְתִּי אוֹ שִׁתִּיתִי בְּאִפְן הַמְּכַבֵּל אֶת הַתְּעִינִית, הִרִי הַתְּעִינִית בְּטַלָּה לְמַפְרַע וְאִין בִּי עוֹון. וְהִרִינִי מִתְּכּוֹן בְּתַעֲנִית זֶה לְהִקְרִיב

חֲלָבֵי וְדָמֵי לִפְנֵי הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּמָקוֹם הַקָּרֵב הַנִּקְרָב עַל גְּבֵי הַמִּזְבֵּחַ, לְכַפֵּר עַל חַטָּאתַי. וְיְהִי רְצוֹן מִלִּפְנֵיךְ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתֵּן לִי כַח לְהַתְעַנּוֹת לִפְנֵיךְ, וְתִקְבַּל תְּשׁוּבָתִי וְתַעֲנִיתִי וְתִרְצֵנִי בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים.

סדר התיקון ביום התענית

הַרְיֵנִי מוֹכֵן וּמְזַמֵּן לְקִים בְּעִזְרַת הָאֵל יִתְבַּרַךְ מִצּוֹת עֲשֵׂה שֶׁל הַתְּשׁוּבָה, כִּפְתּוּב בַּתּוֹרָה: וְשָׁבַת עַד יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וְשָׁמַעְתָּ בְּקוֹלוֹ. וְהַרְיֵנִי מִתְחַרֵּט עַל כָּל מַה שֶׁחָטָאתִי, עֲוִיתִי וּפְשַׁעְתִּי, בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה וּבֵין בְּגִלְגּוּלִים אֲחֵרִים, חֲרָטָה גְּמוּרָה וְשִׁלְמָה, וּמִקְבַּל עָלַי שְׂלֵא לְחֹזֵר וּלְחָטָא עוֹד. וְהַשֵּׁם יִתְבַּרַךְ בְּרַחֲמָיו יַעֲזָרֵנִי עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׁמוֹ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם, אָמֵן כֵּן יְהִי רְצוֹן.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום. בכל מקום שרוצה, מתי שיש זמן, ומוותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אֲנֵא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֵא לִפְנֵיךְ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עוֹי פָּנִים וְקָשֵׁי עֵרֶף לֹמֵר לִפְנֵיךְ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטָאנוּ. אָבֵל חָטָאנוּ. עֲוִינוּ. פְּשַׁעְנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ: אֲשַׁמְנוּ. בְּגִדְנוּ. גּוֹלְנוּ. דִּבְרָנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הֲרַע. הָעֲוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. חָמְסְנוּ. טָפְלָנוּ שָׁקַר וּמְרָמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כּוֹבְנוּ. כְּעִסְנוּ. לָצְנוּ. מְרַדְנוּ. מְרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נֹאצְנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְדְנוּ. עֲוִינוּ. פְּשַׁעְנוּ. פָּגַמְנוּ בְּמַחְשְׁבָה כְּדָבוּר וּבְמַעֲשֵׂה. צָרְדְנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאָם. קָשִׁינוּ עֵרֶף. רִשַׁעְנוּ. שַׁחְתְּנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲנִינוּ וְתַשַּׁעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ: מַה נֹּאמֵר לִפְנֵיךְ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמַה נִּסְפֵר לִפְנֵיךְ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הִנְסַתְרוּת וְהִנְגַּלּוֹת אִתָּה יוֹדַע. אִתָּה יוֹדַע רְוֵי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אִתָּה חִפְשׁ כָּל חַדְרֵי כְּסֵן. רֹאֵה כְּלוֹיֹת וְלֵב. אֵין דְּבַר נַעֲלָם מִפֶּיךָ וְאֵין נִסְתָּר מִנְּגַד עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׁתַּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטָּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פְּשָׁעֵינוּ:

יאמר פסוקים אלו שלש פעמים:

מִי אֵל כְּמוֹךָ נִשְׂא עוֹן וְעִבֵר עַל פְּשַׁע לְשֹׂאֲרֵית נַחֲלָתוֹ, לֹא הִחְזִיק לְעַד אָפוּ כִּי חִפֵּץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ וּיְכַבֵּשׁ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלֹךְ בְּמַצְלוֹת יָם כָּל חַטָּאתָם: תִּתֵּן אֲמַת לִיעֶקֶב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתֵּינוּ מִיַּמֵּי קֶדֶם:

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שמונים ושבע פעמים:

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יוֹסֵף, אֶל-תִּירָאוּ כִּי הִתַּחַת אֱלֹהִים אָנִי. וְאַתֶּם חֲשַׁבְתֶּם עָלַי רָעָה, אֱלֹהִים חֲשַׁבָה לְטָבָה, לְמַעַן עֲשֶׂה בַּיּוֹם הַזֶּה, לְהַחֲיִית עַם-רַב.

יאמר יהי רצון זה, ויכון בשמות אלו ולא יוציאם מפיו:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שְׁתַּחֲוִים וְתִרְחַם עָלֵינוּ שְׁחַטָּאנוּ עֲוִינוּ פְּשַׁעֵנוּ, וְהִרְהַרְנוּ וְחִשְׁבְנוּ וּפְגַמְנוּ וְהוֹרְדְנוּ וְשַׁחַתְנוּ בְּשִׁמּוֹת אֱלֹהֵי שְׁמִסְפָּרָם פ"ז, וְעַתָּה עַל יְדֵי הַתְּשׁוּבָה, הַתְּעִיִת וּפְדִיוֹן פ"ז תְּעִיִית, יַעֲלוּ וַיֵּאֱרֹו הַשְּׁמֹת הַקְּדוּשִׁים הָאֵלֹו כְּבִתְחִלָּה כְּמִשְׁפָּטָם הַרְאִשׁוֹן.

יאמר פסוקים אלו, ויכוון שהם ר"ת של השמות הנ"ל:

י"ד

יְהִי חֶסֶדְךָ יְהוָה עָלֵינוּ, כְּאֲשֶׁר יִחַלְנוּ לְךָ: וְאַנִּי בְּחֶסֶדְךָ כְּמַחְתִּי יַגֵּל לְבִי בִישׁוּעַתְךָ אֲשִׁירָה לִיהוָה כִּי גָמַל עָלַי: דְּלַפָּה נִפְשִׁי מִתּוֹגָה, קִיַּמְנִי בְּדַבְּרְךָ: ה"א הַסֵּתֵר פְּנִיךָ מִחַטָּאֵי וְכָל עֲוֹנוֹתֵי מַחָה: אָנָּה יְהוָה הוֹשִׁיעָה נָּא, אָנָּה יְהוָה הַצְּלִיחָה נָּא:

וא"ו

ואני עני וכואב, ישועתך אלהים תשגבני: אור זרע לצדיק ולישרי לב שמחה: ותתן לי מגן ישעך וימינך תסעדני, וענותך תרבני:

ה"א

הנה כעיני עבדים אל יד אדוניהם כעיני שפחה אל יד גברתה כן עיננו אל יהוה אלהינו עד שיחננו: או ימלא שחוק פינו ולשונינו רנה, או יאמרו בגוים הגדיל יהוה לעשות עם אלה:

יהו"ה.

ישב בסתר עליון בצל שדי ותלונן: הסתר פניך מחטאי וכל עונתי מכה: ותתם כראם קרני בלתי בשמן רענן: הרב כבסני מעוני ומחטאתי טהרני:

יו"ד

יחל ישראל אל יהוה כי עם יהוה החסד, והרבה עמו פדות: והוא יפדה את ישראל מכל עונותיו: דרשתי את יהוה וענני, ומכל מגורותי הצילני:

ה"א

הצילה מחרב נפשי, מיד כלב יחידתי: אם תשיב משבת רגלך עשות חפצך ביום קדשי:

וא"ו

ואני עני וכואב, ישועתך אלהים תשגבני. את חקיך אשמר אל תעובני עד מאד: ותתן לי מגן ישעך וימינך תסעדני, וענותך תרבני:

ה"א

הנשיבה לי ששון ישעך, ורוח נדיבה תסמכני: אור זרע לצדיק ולישרי לב שמחה:

י"ד.

יְהוָה בְּחֶכְמָה יָסַד אֶרֶץ כּוֹנֵן שָׁמַיִם בְּתַבּוּנָה: וְאַתְּפַלְלָה לַיהוָה אֱלֹהֵי
וְאַתְּוַדָּה וְאִמְרָה אָנָּה אֲדֹנָי הָאֵל הַגָּדוֹל הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא שְׁמֵר הַבְּרִית
וְהַחֶסֶד לְאַהֲבָיו וּלְשֹׁמְרֵי מִצְוֹתָיו: דְּרַשְׁתִּי אֶת יְהוָה וְעֲנֵנִי וּמְכַל מְגוּרוֹתֵי
הַצִּילֵנִי:

וא"ו

וּבְשֵׁם יְהוָה אֶקְרָא אָנָּה יְהוָה מַלְטָה נַפְשִׁי: אֲדֹנָי יִתֵּן אִמְרַת הַמְּבֹשְׂרוֹת
צָבָא רַב: וְעוֹ מֶלֶךְ מִשְׁפָּט אֲהַב אֶתָּה כּוֹנֵנָת מִיִּשְׂרָאֵל מִשְׁפָּט
וְצַדִּיקָה בְּיַעֲקֹב אֶתָּה עֲשִׂית:

דל"ת

דְּרַכִּיקָה יְהוָה הוֹדִיעֵנִי אֲרַחֲוִיתִיךָ לְמַדְנִי: לֹא הִבִּיט אֵינִי בְּיַעֲקֹב וְלֹא רָאָה
עָמַל בְּיִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהָיו עָמוֹ וְתִרְוַעַת מֶלֶךְ בּוֹ: תּוֹרָה צִוָּה לָנוּ מִשָּׁה
מוֹרְשָׁה קְהֵלֶת יַעֲקֹב:

ה"א

הָאִירָה פְּנִיךָ עַל עַבְדֶּךָ, הוֹשִׁיעֵנִי בְּחַסְדֶּךָ: אֵל תּוֹכַר לָנוּ עֲוֹנוֹת רֵאשִׁימִים
כִּי רָלוֹנוּ מְאֹד:

אל"ף

אֲדֹנָי שְׁמַעָה אֲדֹנָי סִלְחָה אֲדֹנָי הַקְּשִׁיבָה וְעֲשֵׂה אֵל תֵּאֲחֹר לְמַעַנְךָ אֱלֹהֵי
כִּי שְׁמוֹךְ נִקְרָא עַל עֵירֶךָ וְעַל עַמֶּךָ: לֹאֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ הִרְחַמִּים וְהַסְּלַחֲתוֹ כִּי
מִרְדְּנוּ בּוֹ: פּוֹתַח אֶת יָדְךָ וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי רְצוֹן:

וא"ו

וּבְשֵׁם יְהוָה אֶקְרָא אָנָּה יְהוָה מַלְטָה נַפְשִׁי: אֲדֹנָי יִתֵּן אִמְרַת הַמְּבֹשְׂרוֹת
צָבָא רַב: וְעוֹ מֶלֶךְ מִשְׁפָּט אֲהַב אֶתָּה כּוֹנֵנָת מִיִּשְׂרָאֵל מִשְׁפָּט וְצַדִּיקָה בְּיַעֲקֹב
אֶתָּה עֲשִׂית:

אל"ף

אָנָא יְהוָה הוֹשִׁיעָה נָא, אָנָא יְהוָה הַצְּלִיחָה נָא: לֹא לָנוּ לֹא לָנוּ כִּי
לְשִׁמְךָ תֵּן כְּבוֹד, עַל חַסְדְּךָ עַל אֲמִתְּךָ: פְּנֵה אֵלַי וְחַנּוּנִי, תִּנְהַ עֲוֹן
לְעַבְדְּךָ, וְהוֹשִׁיעָה לְבֶן אֲמִתְּךָ:

וא"ו

וַיָּשָׁב אַבְרָהָם אֶל נַעֲרָיו וַיִּקְמוּ וַיֵּלְכוּ יַחְדָּו אֶל בְּאֵר שֶׁבַע וַיֵּשֶׁב אַבְרָהָם
בְּבְאֵר שֶׁבַע: אֲשֶׁרֵי הָעַם שִׁכְכָה לוֹ אֲשֶׁרֵי הָעַם שִׁיְהוּהוּ אֱלֹהָיו: וְאֲנִי
בְּחַסְדְּךָ בְּמַחְתִּי יִגַּל לְבִי בִישׁוּעַתְךָ אֲשִׁירָה לַיהוָה כִּי גָמַל עָלַי:

ה"א

הִדְרִיכֵנִי בְּאֲמִתְךָ וּלְמַדְנִי כִּי אַתָּה אֱלֹהֵי יִשְׁעֵי אוֹתְךָ קוֹיִתִּי כָּל הַיּוֹם:
אַחַת שְׂאֵלְתִּי מֵאַת יְהוָה אוֹתָהּ אֲבַקֵּשׁ שִׁבְתִּי בְּבֵית יְהוָה כָּל
יְמֵי חַיֵּי לַחַיּוֹת בְּנַעַם יְהוָה וּלְבַקֵּר בְּהִיכָלוֹ:

אל"ף

אוֹר זָרַע לְצַדִּיק, וְלִישְׁרֵי לֵב שִׁמְחָה: לַעֲשֵׂה הַשָּׁמַיִם בְּתַבּוּנָה, כִּי לְעוֹלָם
חֲסִדּוֹ: פְּדֵה אֱלֹהִים אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל צָרוֹתָיו:

סדר הפדיון

יתן פדיון 87 ש"ח ואם יכול יתן 261 ש"ח, ועני שאין ידו משגת יתן
10 ש"ח.

יקח את פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה
בנקאית. ואת כסף הפדיון, יתן סמוך לפדיון, או בימים שאחרי, ו
ומי שאין בידו כסף, שירשום שטר חוב לתאריך שאפשר לפרוע.

ויעמוד ויאמר:

עֲנֵנוּ אֲבִינוּ עֲנֵנוּ בַיּוֹם צוֹם הַתַּעֲנִית הַזֶּה, כִּי בְּצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי
עוֹנֹתִי עָבְרוּ רֵאשִׁי וְכַמְשָׂא כְּבֹד כְּבָרוּ מִמֶּנִּי. טִבַּעְתִּי בִּינוֹן מְצוּלָה
וְאִין מַעְמָד. בְּאַתִּי בְּמַעֲמָקֵי מַיִם וְשִׁבּוֹלֶת שְׁטַפְתָּנִי. יִרְאֵה וְרַעַד יְבוֹא

כי בעת עמדי להתפלל לפניך על רע מעשי אשר עשיתי בושתי וגם
 נכלמתי להרים אליה פני אליך. כי עונותי רבו למעלה ראש ואשמתי
 גדלו עד השמים. לך יהוה הצדקה ואלי בשת הפנים. מה אענה ומה אמר
 מה אדבר ומה אצטדק. כבן סורר ומורה הייתי לפניך ולא שמעתי אל
 מצותיך הקדושות. לדברך לא הפייתי אזני. ועברתי על מצות עשה ועל
 מצות לא תעשה. עברתי על כריתות ומיתות בית דין. עברתי על דברי
 קבלה ודברי סופרים ופגמתי במדות העליונות וקלקלתי צנורות השפע.
 וגרמתי בעונותי להפיל ניצוצות הקדשה במעמקי הקלפות. ונתתי בח
 בקלפות להתחזק ולעלות למעלה ולהתאחוז ולינק מן הקדשה. וגרמתי
 בעונותי לעקר ולהכרית את נפשי הקדושה ממקורה העליון מארץ
 החיים ולהורידה אל ירכתי בור. בורות נשברים אשר לא יכילו המים.
 אוי ואבוי עלי. אהה על נפשי. על מי אנום לעזרה ואנה אפנה לישועה.
 בושתי וגם נכלמתי כי נשאתי חרפת געורי. אבל גלוי וידוע לפניך יהוה
 אלהי ואלהי אבותי, כי לא במרד ובמעל עשיתי ולא להכעיסך נתכוננתי,
 רק יצרי גבר עלי ומעשה שטן הצליח, כי הוא מאש ואני מבשר ודם.
 והוא אשר הסיתני ופתני לעבר על מצותיך. ונספלתי ופגמתי במחשבה
 בדבור ובמעשה. ועתה אני בוש ממעשי ומכלם אני מעונותי. ומתנחם
 ומתחרט אני על כל מה שחטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי עד היום
 הזה. עזבתי את דרכי הרעים ואת אורחותי המקלקלים, כדכתיב: יעזב
 רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישוב אל יהוה וירחמנו ואל אלהינו כי
 ירבה לסלות. ובאתי בלב נשבר ונדכה להתנפל לפני כסא כבודך ולדפק
 על שערי רחמיך ולבקש ממך מחילה וסליחה וכפרה, כי אל מלך חנון
 ורחום אתה וימייך פשוטה לקבל שבים.

אָנָּא יְהוָה, סְלַח נָא לַחַטָּאִים וְלַעֲוֹנוֹת וּלְפִשְׁעֵים אֲשֶׁר חָטָאתִי וְעוֹתִיתִי
 וּפִשְׁעֵתִי לִפְנֵיךָ מֵעוֹדִי עַל הָאֲדָמָה וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון),
 וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי

מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיזדעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנוק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

וימשיך ויאמר:

וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לְפָנֶיךָ כֹּל חַי. כִּי אַתָּה יְהוָה טוֹב וְסֹלַח וְרַב חֶסֶד לְכֹל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תְּבוֹה עֲנוֹת עֲנִי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בְּצוּם נַפְשִׁי, בְּרַבִּי כְּשִׁלּוֹ מִצוּם וּבִשְׂרֵי כַחַשׁ מִשְׁמֹן. וַיְהִי חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרָצָה לְפָנֶיךָ מַעוֹט חֲלָבִי וְדַמִּי אֲשֶׁר מִתְמַעֵט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כַחֲלָב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גְּבִי מִזִּבְחֶךָ הַקְּדוֹשׁ. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶּיךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עַבְדְּךָ לְתַקֵּן אֶת פְּגָם נַפְשׁוֹ בְּמִסְפָּר וּבְמִפְקַד שְׁמוֹת הַקְּדוּשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ בָּהֶם. וְגִלּוֹי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי חִפְץ הָיִיתִי לַעֲשׂוֹת תְּקוּן זֶה בְּכֹל לֵב, אֵךְ אֵין בִּי כַחַ, וְכִשְׁל כַחִי לְהַתְעַנּוֹת כָּל כֶּךָ יָמִים רְצוּפִים זֶה אַחַר זֶה, וְלִכֵּן אֲנִי מִפְּרִישׁ צְדָקָה [ואם אינו עושה במזומן, יאמר: וְלִכֵּן אֲנִי מִתְחַיֵּב לְהַפְרִישׁ צְדָקָה] לְפָדְיוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֱלֹהִים [ובעושה שטר חוב, ויוסיף: כְּפָתוּב בְּשֵׁטֶר]. וְתַהֲיֶה חֲשׁוּבָה וּמְקַבֵּלַת הַצְּדָקָה שְׂאֲנִי נוֹתֵן [וכשאינו עושה במזומן יאמר: שְׂאֲנִי מִתְחַיֵּב לְתַן] בְּעִבּוֹר הַתַּעֲנִיּוֹת כְּאֵלֹהִים הַתַּעֲנִיּוֹתִי, וְכֹל הַתְּקוּנִים וּבְרֹר נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה הַרְאוּנִים לְהַתְבַּרֵּר וּלְצִאֵת עַל יְדֵי הַתַּעֲנִיּוֹת, יִהְיוּ מִתְבַּרְרִים וַיּוֹצֵאִים עַל יְדֵי הַצְּדָקָה שֶׁל פְּדִיּוֹן הַתַּעֲנִיּוֹת. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תִּטְהַר אֶת הַפְּגָמִים וְאֶת הַכְּתָמִים אֲשֶׁר נַעֲשׂוּ בְּגוּפִי וּבְנַפְשִׁי, רוּחִי וּנְשָׁמְתִי. וְכֹל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה שֶׁנִּפְּלוּ בְּקַלְפוֹת עַל יְדֵי חַטָּאתִי וּנְכָרָאוּ מֵהֶם מִשְׁחִיתִים מִחֲבָלִים בְּרָמִים, יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שְׂיִמּוּתוֹ כֹּל אוֹתָם קַלְפוֹת, וַיַּחְזְרוּ כֹּל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה בְּמִקּוֹם שְׂרָשָׁם בְּעוֹלָמוֹת הָעֲלִיּוֹנִים לְמַעַן שִׂמְךָ הַקְּדוֹשׁ (הַבְּיָו) הָרְמוֹז בְּרָאשֵׁי תְבוֹת חַיִּל בְּלַע וְיִקְיָאנוּ מִבְּטָנוּ יוֹרִישֵׁנוּ אֵל, וּמִפְּסוּק חַלְקִים בְּחַיִּים וְצִפּוֹנֶךָ תִּמְלֵא

בטָנָם, וּלְמַעַן שְׁמַךְ הַגָּדוֹל (ב"ט) הִרְמוֹז בְּרָאשֵׁי תְבוֹת בְּזִרְעוֹ יִקְבֵּץ מְלָאִים. וְתִשְׁמַע אֶת תְּפִלָּתִי וְעִתִּירָתִי לְמַעַן שְׁמַךְ הַקְּדוֹשׁ (ארארית"א) הִרְמוֹז בְּרָאשֵׁי תְבוֹת אָנָּא ר'חֲמִידָא ר'גִּיָּד ר'כְּבִישׁוֹ ת'מְחול א'שְׁמוֹתֵינוּ. כִּי אֵל שׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת וְתַחֲנוּנִים אֹתָהּ, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה. יִהְיוּ לְרִצּוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי.

מכאן יכול לשבת, וימשיך ויאמר:

יאמר פסוקים אלו, ואם יכול יאמר כל פסוק שלש פעמים:

יְהוָה צְבָאוֹת עִמָּנוּ מִשְׁנֵב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה:

יְהוָה צְבָאוֹת אֲשֶׁרֵי אָדָם בְּמַח בְּךָ:

יְהוָה הוֹשִׁיעָה. הַמְלִיךְ יַעֲנֵנוּ כְּיוֹם קְרָאנוּ:

וְאֲנִי תְּפִלָּתִי לְךָ יְהוָה עַת רִצּוֹן, אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ עֲנֵנִי בְּאֵמֶת יִשְׁעֶךָ:

יִהְיוּ לְרִצּוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

יאמר פסוקים אלו, ויכוון ש'אבנט' (חגורה) שהכהן היה לובש, מכפר על הרהור הלב:

וְאֹתָהּ הִקְרַב אֱלִיךָ אֶת אֶהְרֹן אַחִיךָ וְאֶת בְּנָיו אִתּוֹ מִתּוֹךְ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לְכַהֵנוּ לִי אֶהְרֹן נָדָב וְאַבִּיהוּא אֶלְעָזָר וְאִיתָמָר בְּנֵי אֶהְרֹן: וְעִשִׂיתָ בְּגָדֵי קֹדֶשׁ לְאֶהְרֹן אַחִיךָ לְכָבוֹד וּלְתַפָּאֶרֶת: וְאֹתָהּ תִּדְבֹר אֵל כָּל חַכְמֵי לֵב אֲשֶׁר מִלֵּאֲתוֹ רֹחַ חֻקְמָה וְעָשׂוּ אֶת בְּגָדֵי אֶהְרֹן לְקַדְּשׁוֹ לְכַהֵנוּ לִי: וְאֵלֶּה הַבְּגָדִים אֲשֶׁר יַעֲשׂוּ חֹשֶׁן וְאַפּוֹדֵי וּמַעִיל וְכֹתֶנֶת תְּשֻׁבֵן מִצְנַפֶּת וְאַבְנֵט וְעָשׂוּ בְּגָדֵי קֹדֶשׁ לְאֶהְרֹן אַחִיךָ וּלְבָנָיו לְכַהֵנוּ לִי: וְהֵם יִקְחוּ אֶת הַזָּהָב וְאֶת הַתְּכֵלֶת וְאֶת הָאַרְגָּמָן וְאֶת תּוֹלַעַת הַשָּׁנִי וְאֶת הַשֵּׁשׁ: וְעִשִׂיתָ צִיץ זָהָב טָהוֹר וּפְתִיחַתָּ עָלָיו פְּתוּחֵי חֹתֶם קֹדֶשׁ לַיהוָה: וְשִׁמַּתָּ אֹתוֹ עַל פְּתִיל תְּכֵלֶת וְהָיָה עַל הַמִּצְנַפֶּת אֵל מוֹל פְּנֵי הַמִּצְנַפֶּת יְהוָה: וְהָיָה עַל מִצַּח אֶהְרֹן וְנִשָּׂא אֶהְרֹן אֶת עוֹן הַקְּדָשִׁים אֲשֶׁר יִקְדִּישׁוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לְכָל מִתְּנַת קֹדְשֵׁיהֶם וְהָיָה עַל מִצְחוֹ תָּמִיד לְרִצּוֹן לָהֶם לְפָנֵי יְהוָה: וְשִׁבְצָתָּ הַכֹּתֶנֶת שֵׁשׁ וְעִשִׂיתָ

מִצְנַפֶּת שֵׁשׁ וְאֲבִנֵט תַעֲשֶׂה מַעֲשֵׂה רָקִים: וְלִבְנֵי אֶהְרֹן תַעֲשֶׂה כְתֻנֹת וְעִשִׂיתָ
 לָהֶם אֲבִנֵיטִים וּמִגְבְּעוֹת תַעֲשֶׂה לָהֶם לְכַבּוֹד וּלְתַפְאֳרָתָהּ:

וַיַּעֲשׂוּ אֶת הַכְתֻנֹת שֵׁשׁ מַעֲשֵׂה אֲרָג לְאֶהְרֹן וּלְבָנָיו: וְאֵת הַמִּצְנַפֶּת שֵׁשׁ
 וְאֵת פְּאָרֵי הַמִּגְבְּעוֹת שֵׁשׁ וְאֵת מִכְנְסֵי הַבָּד שֵׁשׁ מִשְׁזֹר: וְאֵת
 הָאֲבִנֵט שֵׁשׁ מִשְׁזֹר וְתַכְלֵת וְאַרְגָּמָן וְתוֹלַעַת שָׁנִי מַעֲשֵׂה רָקִים כַּאֲשֶׁר צִוָּה
 יְהוָה אֶת מֹשֶׁה:

יאמרו פסוקים אלו, ויכוון ש'קרבן עולה', מכפר על פגם המחשבה:
 וַיִּקְרָא אֶל מֹשֶׁה וַיְדַבֵּר יְהוָה אֵלָיו מֵאֵהֶל מוֹעֵד לֵאמֹר: דַּבֵּר אֶל בְּנֵי
 יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם אָדָם כִּי יִקְרִיב מִכֶּם קִרְבָּן לַיהוָה מִן הַבְּהֵמָה
 מִן הַבֶּקֶר וּמִן הַצֹּאן תִּקְרִיבוּ אֶת קִרְבְּנֵכֶם: אִם עֵלָה קִרְבְּנוֹ מִן הַבֶּקֶר זָכָר
 תָּמִים יִקְרִיבוּ אֶל פֶּתַח אֵהֶל מוֹעֵד יִקְרִיב אֹתוֹ לִרְצֹנֹו לִפְנֵי יְהוָה: וְסִמְדָּ
 יָדוֹ עַל רֹאשׁ הָעֵלָה וְנִרְצָה לוֹ לְכַפֵּר עָלָיו: וְשַׁחַט אֶת בֶּן הַבֶּקֶר לִפְנֵי
 יְהוָה וְהִקְרִיבוּ בְנֵי אֶהְרֹן הַכֹּהֲנִים אֶת הַדָּם וְזָרְקוּ אֶת הַדָּם עַל הַמִּזְבֵּחַ
 סָבִיב אֲשֶׁר פֶּתַח אֵהֶל מוֹעֵד: וְהִפְשִׁיט אֶת הָעֵלָה וְנִתַּח אֹתָהּ לְנִתְחֶיהָ:
 וְנִתְנוּ בְנֵי אֶהְרֹן הַכֹּהֵן אֵשׁ עַל הַמִּזְבֵּחַ וְעָרְכוּ עֲצִים עַל הָאֵשׁ: וְעָרְכוּ בְנֵי
 אֶהְרֹן הַכֹּהֲנִים אֶת הַנֶּתְחִים אֶת הָרֹאשׁ וְאֵת הַפָּדֵר עַל הָעֲצִים אֲשֶׁר עַל
 הָאֵשׁ אֲשֶׁר עַל הַמִּזְבֵּחַ: וְקָרְבוּ וּכְרַעְיוּ יָרֵחַ בָּמִים וְהִקְטִיר הַכֹּהֵן אֶת הַכֹּל
 הַמִּזְבֵּחַהּ עֵלָה אִשָּׁה רֵיחַ נִיחֹחַ לַיהוָה:

וְאִם מִן הַצֹּאן קִרְבְּנוֹ מִן הַבְּשָׂבִים אוֹ מִן הָעִזִּים לְעֵלָה זָכָר תָּמִים
 יִקְרִיבוּ: וְשַׁחַט אֹתוֹ עַל יַרְדֵּי הַמִּזְבֵּחַ צִפְנָה לִפְנֵי יְהוָה וְזָרְקוּ
 בְנֵי אֶהְרֹן הַכֹּהֲנִים אֶת דָּמֹו עַל הַמִּזְבֵּחַ סָבִיב: וְנִתַּח אֹתוֹ לְנִתְחָיו וְאֵת
 רֹאשׁוֹ וְאֵת פָּדְרוֹ וְעֶרְדֵּי הַכֹּהֵן אֹתָם עַל הָעֲצִים אֲשֶׁר עַל הָאֵשׁ אֲשֶׁר עַל
 הַמִּזְבֵּחַ: וְהִקְרִיב וְהִכְרַעִים יָרֵחַ בָּמִים וְהִקְרִיב הַכֹּהֵן אֶת הַכֹּל וְהִקְטִיר
 הַמִּזְבֵּחַהּ עֵלָה הוּא אִשָּׁה רֵיחַ נִיחֹחַ לַיהוָה:

וְאִם מִן הָעוֹף עֵלָה קִרְבְּנוֹ לַיהוָה וְהִקְרִיב מִן הַתֵּרִים אוֹ מִן בְּנֵי הַיּוֹנָה
 אֶת קִרְבְּנוֹ: וְהִקְרִיבוּ הַכֹּהֵן אֶל הַמִּזְבֵּחַ וּמָלַק אֶת רֹאשׁוֹ וְהִקְטִיר

הַמְזוּבָּחָה וְנִמְצָה דָמוֹ עַל קִיר הַמְזוּבָּחַ: וְהִסִּיר אֶת מִרְאָתוֹ בְּנִצְתָהּ וְהִשְׁלִיךְ אֹתָהּ אֶצֶל הַמְזוּבָּחַ קְדָמָה אֶל מְקוֹם הַדָּשָׁן: וְשָׁפַע אֹתוֹ בְּכַנְפָיו לֹא יִבְדִּיל וְהִקְטִיר אֹתוֹ הַכֹּהֵן הַמְזוּבָּחָה עַל הָעֵצִים אֲשֶׁר עַל הָאֵשׁ עֲלָה הוּא אִשָּׁה רִיחַ נִיחַח לַיהוָה:

ויאמר בקשה זו:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שִׁיְהִיָּה חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרוּצָה לְפָנֶיךָ הַלְמוּד שְׁלֹמֹדְתִי בְּתוֹרַתְךָ הַקְדוּשָׁה, לְתַקֵּן מֵה שִׁפְגַמְתִּי בַעֲוֹנוֹתַי, וְיַעֲלֶה לְפָנֶיךָ הַכֹּל קְרִיאָתִי בְּתוֹרַתְךָ הַקְדוּשָׁה, לְתַקֵּן אוֹתוֹת שְׁמוֹתֶיךָ הַקְדוּשִׁים שִׁפְגַמְתִּי בָהֶם אָנִי וּבִיתִי, וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחֶסְדֶיךָ יִתְקַן כֹּל אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ, וְיִמְשַׁךְ שִׁפְעַ רַב בְּכֹל הָעוֹלָמוֹת הַקְדוּשִׁים, וּמִשֵּׁם יִמְשַׁךְ שִׁפְעַ רַב לְנַפְשֵׁנוּ רוּחֵנוּ וְנִשְׁמַתֵּנוּ. עֲנֵנוּ אֲבִינוּ עֲנֵנוּ בְיוֹם צוּם הַתַּעֲנִית הַזֶּה, וְיִהְיֶה הַיּוֹם הַזֶּה יוֹם רְצוֹן לְפָנֶיךָ, לְתַקֵּן אֶת כֹּל פְּגַמֵּינוּ וּפְגַמֵי אָדָם הָרָאוּשׁוֹן שִׁפְגַמְנוּ בְּכֻלּוֹת אֲצִילוֹת בְּרִיאָה יְצִירַת עֲשִׂיָּה, וְכֹל פְּרָטֵי אֲצִילוֹת בְּרִיאָה יְצִירַת עֲשִׂיָּה, וּלְבַרֵּר חֻלְקֵי הַנֶּפֶשׁ שִׁנְפַּגְמוּ וְנִפְלוּ בְּגַגְהַ דְאֲצִילוֹת בְּרִיאָה יְצִירַת עֲשִׂיָּה, וְנִגְהַ כְּאוֹר תְּהִיָּה אֶל מְקוֹם הַקְדָּשׁ:

יאמר פסוקים אלו, ואם יכול יאמר שבע פעמים:

אָנָּה יְהוָה הוֹשִׁיעָה נָא אָנָּה יְהוָה הַצְּלִיחָה נָא:

אָנָּה אֵל נָא הוֹשִׁיעָה נָא וְהַצְּלִיחָה נָא:

אָנָּה אֵל נָא הוֹשִׁיעָה נָא וְהַרְוִיחָה נָא:

אָנָּה אֵל נָא, רַפָּא נָא, סִלַּח נָא, הוֹשַׁעְנָא וְהוֹשִׁיעָה נָא:

יאמר פסוקים אלו, ואם יכול יאמר חמש פעמים:

וְאֵת אֲשֶׁר חָטָא מִן הַקְדָּשׁ יִשְׁלַם, וְאֵת חֲמִישִׁתּוֹ יוֹסֵף עָלָיו וְנָתַן אוֹתוֹ לְכֹהֵן. וְהַכֹּהֵן יְכַפֵּר עָלָיו בְּאֵיל הָאֲשֵׁם וְנִסְלַח לוֹ:

ואם גאל יגאל איש מומעשרו, חמישיתו יוסף עליו:

לכתחילה יאמר כאן כמה פרקי תהילים, ומי שרוצה להדר וזמנו בידו, יכול לקרוא את כל ספר התהילים, ואחר כך יאמר:

יְהוָה צְבָאוֹת עִמָּנוּ מִשֹּׁבֵב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה: יְהוָה צְבָאוֹת אֲשֶׁר־י
אָדָם בּוֹטֵחַ בְּדָ: יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בַיּוֹם קְרָאֵנוּ: וְאֲנִי
תַּפְּלִיתִי לָךְ יְהוָה עַת רְצוֹן, אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ עֲנֵנִי בְּאֵמֶת יִשְׁעֶךָ: יְהוִי
לְרְצוֹן אֲמָרֵי פִי וְהַגִּיזוֹן לִבִּי לִפְנֵיךָ יְהוָה צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שִׁיְהֵא מַעֲוֵט חֲלָבִי וְדָמִי
שְׂמַתְמַעַט הַיּוֹם לִפְנֵיךָ בַּתְּעֲנִיתִי, חָשׁוּב וּמְקַבֵּל לִפְנֵי כֶּסֶף כְּבוֹדְךָ
כְּאֵלוֹ הַקְּרַבְתִּיו עַל גְּבִי מִזְבִּיחַ הַקְּדוֹשׁ, וּבִכַח חֲלֵב וְדָם שְׂמַתְמַעַט מִמֶּנִּי,
יִתְעוֹרֵר סוֹד ב' וּזְגִי מ"ב דְּחִיד וְגֵרוֹן, וּבִכֵּן יִמְתְּקוּ מִסֵּפֶר אוֹתוֹת דְּמִלּוֹי
דְּרַבּוּעַ דְּאֱלֹהִים דְּהֵי"ן הַעוֹלָה שְׂמוֹנֶה מְאוֹת, וְעַם מִסֵּפֶר מְאֹה וּשְׁלֹשִׁים
אוֹתוֹת דְּעֶשֶׂר פְּעָמִים אֱלֹהִים בְּמִלּוֹיִם, יַעֲלוּ לְמִסְפֵּר תְּעֲנִית. וְיַעֲלוּ לִפְנֵיךָ
מִדְּרָגָה לְמַעְלָה מִמְּדֻרְגָה, מַעֲשִׂיָה לִיצִירָה וּמִיצִירָה לְבְרִיאָה וּמִבְרִיאָה
לְאֲצִילוֹת, עַד מוֹחָא סְתִימָאָה מִחֲשֶׁבֶה הַעֲלִיזָה, דְּבוֹרֵר אַכֵּל וְזִרִיק
פְּסֻלָּת, וּמִבְּחָה יִשְׁתַּלְּשֵׁל וְיֵרֵד שְׁפַע גְּדוֹל וְרַב עַל כָּל הַעוֹלָמוֹת, מִדְּרָגָה
אֲחֵר מִדְּרָגָה, מְאֲצִילוֹת לְבְרִיאָה וּמִבְרִיאָה לִיצִירָה וּמִיצִירָה לַעֲשִׂיָה,
וּמִשֵּׁם יִגִּיעַ וְיִחוּל עָלֵי, לְטַהֵר לִבִּי לְעִבְדֶּךָ לְיִרְאָה וּלְאַהֲבָה אֶת שְׁמֶךָ,
וְלַתַּת פִּי בְּמִחְשַׁבְתִּי וּבְמַחֲוֵי לְבַרְר וְלִתְקוֹן וְלַהֲעֵלוֹת כָּל נִיצוּצֵי הַקְּדוּשָׁה
וְהַנְּפֻשׁוֹת וְהַרוּחוֹת וְהַנְּשָׁמוֹת דְּקְדוּשָׁה, וְלַהֲגַבִּיר חֵלֶק הַטּוֹב שֵׁישׁ בִּי עַל
הַחֶלֶק הָרַע שֵׁישׁ בִּי, וְהִיָּה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵנוּ. טָרַם נִקְרָא אֱלֹהִי וְאַתָּה
תַּעֲנֵה, נְדַבֵּר וְאַתָּה תִּשְׁמַע, כְּדָבָר שְׁנֵאמַר "וְהִיָּה טָרַם יִקְרָאוּ וְאֲנִי אֶעֱנֶה
עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאֲנִי אֲשַׁמְעַ", בִּי אַתָּה ה' פּוֹדֶה וּמְצִיל וְעוֹנֶה וּמְרַחֵם
בְּכָל עַת צָרָה וְצוּקָה וְשׁוֹמֵעַ תַּפְּלַת כָּל פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תַּפְּלָה.

אָנָּה יְהוָה, אוֹי נָא לָנוּ כִּי חֲטָאֵנוּ אָנָּה נוֹלִיד אֶת חֲרַפְתָּנוּ, בֶּן כֶּסֶל תּוֹנֵת
אֲמוֹ, וְאִם תִּפְנֶה לְחַפְּאֵתֵינוּ אֲכַד שִׁבְרֵנוּ וְתִקְוֵתֵינוּ, וְאִם תִּשְׁמֹר
עוֹנֵינוּ מִי יַעֲמֵד לִפְנֵיךָ מִאֵז אִפְיָךְ, וּבְטוֹבְךָ הַגְּדוֹל תַּעֲוֹרֵר רַחֲמֶיךָ וְרִאָה
בְּעֵין חַמְלָתֶיךָ צָרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמַתֵּינוּ וּקְבַל בְּרַב רַחֲמֶיךָ תְּשׁוּבַתֵּינוּ וְקוֹדָאִים

בְּשִׁמְךָ יְהוָה הוֹשִׁיעָה, הַמְלִיךְ אֶל תַּעֲזֹבֵנוּ, וּבִיד וְעִמָּךְ אֶל תַּטְשֵׁנוּ, וְלֹא לְאֹרֶךְ אַפָּךְ תִּקְחֵנוּ, כִּי גִלּוּי וִידוּעַ לַפְּנֵיךָ כִּי לֹא עֲלִיתָה עַל לַבְנוֹ לְהַמְרוֹת חֵם וְשָׁלוֹם נִגְדַּר כְּבוֹדְךָ וְלַעֲשׂוֹת נִגְדַּר כּוֹנֵתְךָ, אָפֶס כִּי עָז יִצְרָנוּ הָרַע וְעַל כְּרַחֲמֵינוּ נִטָּה אֲרַחְנוּ, וּמִנֵּעַ הַטּוֹב מִמֶּנּוּ, דְּמִיּוֹנוֹ כְּאִרְיָה יִכְסֹף לְטָרֶף וּכְכַפִּיר יוֹשֵׁב בְּמִסְתָּרִים, וּפְתַע פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעֲוֵנוּ וְאַתָּה בְּטוֹבְךָ יְהוָה בְּצַדִּיקְתְּךָ תוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלָה אֲרוּכָה וּמִרְפָּא לַעֲוִינֵנוּ, וַיְהִי לְמֵאֹרוֹת כָּל הַשְּׂמֹת אֲשֶׁר הִחֲשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאוֹתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ, וְטָהַר לַבְנוֹ לְעִבְדְּךָ בְּאַמֶּת וּבְלִבָּב שְׁלֵם בִּירְאָה וּבְאֵהֳבָה, אָמֵן, כֵּן יְהִי רָצוֹן. יְהִי לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לַפְּנֵיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

מִזְמוֹר לְדָוִד הַבּוֹ לַיהוָה בְּנֵי אֱלֹהִים הַבּוֹ לַיהוָה כְּבוֹד וְעֹז: הַבּוֹ לַיהוָה כְּבוֹד שְׁמוֹ הַשְּׂתַחֲוּוּ לַיהוָה בְּהַדְרַת קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה עַל הַמַּיִם אֶל הַכְּבוֹד הַרְעִים יְהוָה עַל מַיִם רַבִּים: קוֹל יְהוָה בְּכַח קוֹל יְהוָה בְּהַרְרֵי: קוֹל יְהוָה שֹׁבֵר אֲרָזִים וַיִּשְׁבֵּר יְהוָה אֶת אֲרָזֵי הַלְּבָנוֹן: וַיִּרְקִידֵם כְּמוֹ עֵגֶל לַבְּנוֹן וַשְׂרִיזוּן כְּמוֹ בֵן רְאֵמִים: קוֹל יְהוָה הִצִּב לְהַבּוֹת אֵשׁ: קוֹל יְהוָה יַחִיל מִדְּבַר יַחִיל יְהוָה מִדְּבַר קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה יַחֲלֵל אֵילוֹת וַיַּחֲשֹׁף יַעֲרוֹת וַיְבַהֲיֵכְלוּ כֻלָּם: קוֹל יְהוָה לַמַּבּוּל יֵשֵׁב וַיִּשָׁב יְהוָה מִלֶּךְ לַעֲוִלָם: יְהוָה עֹז לַעֲמּוֹ יִתֵּן יְהוָה יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

- אָנָּה בְּכַח. גְּדוּלַת יְמִינְךָ. תְּתִיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ז)
 קַבֵּל רַחֲמֵי. עִמָּךְ שְׂגָבֵנוּ. טַהֲרָנוּ נוֹרָא: (קר"ע שמ"ן)
 נָא גְבוּר. דוֹרְשֵׁי יַחֲוֹדְךָ. כְּבָבַת שְׁמַרְם: (נג"ד יכ"ש)
 בְּרַחֲמֵי טַהֲרָם. רַחֲמֵי צַדִּיקְתְּךָ. תָּמִיד גְּמִלָם: (בט"ר צת"ג)
 חֲסִין קְדוּשָׁה. בְּרוּךְ טוֹבְךָ. נַחַל עֲדֻתְךָ: (חק"ב טג"ע)
 יַחִיד גְּאֻה. לַעֲמָךְ פְּנֵה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ: (יג"ל פז"ק)
 שְׁוֹעֲתֵנוּ קַבֵּל. וְשִׁמְעַ עֲצָתֵנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, וייתן שיר ושבח, על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה. ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא היה יכול לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בורא עולם אוהב אותו ומחבק אותו ומנשק אותו על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים המחטיאים אותו. יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים, או לזיכוי הרבים בענייני שמירת הברית והעיניים, ומי שמעונין לזכות עוד יהודים לשוב בתשובה, וכן תרומה עבור צדיקים, ראוי שיתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565, ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל תשובתו ברצון.

תקון לחילול שבת

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים כראוי: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גהינום. ואם עושה את התשובה בשברון לב, ומקבל עליו שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא ישוב לידי הטומאה לעולם, ויזכה לשמירת שבת מעולה.

על פי גדולי המקובלים צריך להתענות לעוון זה 40 תעניות לשוגג ו-97 למזיד, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

לחילול שבת בשוגג יתן פדיון 40 ₪ ואם אפשר 120 ₪, ועני שאין ידו משגת יתן 5 ₪.

ולחילול שבת במזיד יתן פדיון 97 ₪ ואם יכול כדאי 291 ₪, ועני שאין ידו משגת יתן 10 ₪.

על חילול שבת באונס או "מתעסק" א"צ לעשות תיקון

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ראוי לא להיות טמא, לכן אם יכול ילך בתחילת התענית או יום לפני למקווה, או 9 קבין- 3 דקות בזרם המקלחת, או שיעשה כוונות במקום מקווה, כפי המובא בסוף ספר זה.

סדר וידיוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח, או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר

בתענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון חילול שבת בשוגג/במזיד, ואם לא ארצה להתענות אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אָנָּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלְּפָנֶינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עוֹי פָּנִים וְקָשִׁי עֲרַף לֹמֵר לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטְאנוּ. אָבֵל חָטְאנוּ. עוֹיֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאִנְשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גּוֹלְנוּ. דִּבְרַנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הָעוֹיֵנוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. וְזַדְנוּ. חָלַלְנוּ שְׁבֻתוֹת וּמוֹעֲדֵי קִדְשֶׁךָ. טָפְלָנוּ שֶׁקֶר וּמְרָמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כּוֹבְנוּ. כְּעַסְנוּ. לָצֵנוּ. מֵרְדְּנוּ. מְרִינוּ דְּכִרְיָךָ. נֹאצְנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְרְנוּ. עוֹיֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרְנוּ. צַעֲרְנוּ אֵב וְאִם. קָשִׁינוּ עֲרַף. רִשְׁעֵנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבֵנוּ. תַּעֲתֵנוּ וְתַעֲתֵנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּהָ לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפֵר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנְּגֹלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חָפֵשׁ כָּל חַדְרֵי בָטָן. רֹאֵה כְלִיּוֹת וְלֵב. אֵין דְּבַר נֶעְלָם מִמֶּךָ וְאֵין נִסְתָּר מִמֶּנֶּךָ עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטֹּאתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ:

ויאמר:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, הֲרִינִי מִקֶּבֶל עָלִי לְהַתְעַנּוֹת לְמַחֵר לְיִלְהָה וְיוֹם עַל אֲשֶׁר חָטָאתִי, עוֹיֵתִי וּפִשְׁעוֹתֵי וְחַלְלֵתִי שְׁבֻתוֹת קִדְשֶׁךָ בְּגִלְגוּל זֶה וּבְגִלְגוּלִים אֲחֵרִים מֵעוֹדֵי וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה. וְהִנְנִי מְגַלֶּה דַעְתִּי שְׂאוּכַל לֵאכֹל וְלִשְׁתּוֹת עַד עֲלוֹת הַשַּׁחַר אֶף אַחַר שְׂאִישׁן. וְהֲרִינִי מִתְּנֶה שְׂאֵם לֹא אוֹכַל לְהַתְעַנּוֹת, כִּשְׂאִפְרִישׁ פְּרוּטָה לְצַדָּקָה וְאֶכּוֹן לְכַטֵּל הַתְעַנּוּת, אוֹכַל לֵאכֹל

ולשבות ללא שום עון כלל. ואם בטעות אכלתי או שתיתי באפן המבטל את התענית, הרי התענית בטלה למפרע ואין בי עוון. והריני מתכוון בתענית זה להקריב חלבי ודמי לפני הקדוש ברוך הוא במקום הקרפן הנקרב על גבי המזבח, לכפר על חטאתי החמורים בחלול שבתות קדש. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתתן לי כח ובריאות להתענות לפניך, ותקבל תשובתי ותעניתי ותרצני ברחמיך הרבים.

סדר התיקון ביום התענית

ביום התענית ישתדל, אם אפשר, ללכת למקוה.

הריני מוכן ומזומן לקים בעזרת האל יתברך מצות עשה של התשובה, כפתוב בתורה: ושבת עד יהוה אלהיך ושמעת בקלו. והריני מתחרט על כל מה שחטאתי, עויתי ופשעתי, בין בגלגול זה ובין בגלגולים אחרים, חרטה גמורה ושלמה, ומקבל עלי שלא לחזור ולחטא עוד. והשם יתברך ברחמי יעזרני על דבר כבוד שמו מעתה ועד עולם, אמן כן יהי רצון.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום. בכל מקום שרוצה, מתי שיש זמן, ומותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אנא יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, תבא לפניך תפלתנו ואל תתעלם מלפנו מתחנתנו, שאין אנחנו עוי פנים וקשי ערף לומר לפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא חטאנו. אבל חטאנו. עוינו. פשענו. אנחנו ואבותינו ואנשי ביתינו:

אשמנו. בגדנו. גולנו. דברנו רפי ולשון הרע. העוינו. והרשענו. ודנו. חללנו שבתות ומועדי קדשך. טפלנו שקר ומרמה. יעצנו עצות רעות. כובנו. כעסנו. לצנו. מרדנו. מרינו דכריה. נאצנו. נאפנו. סרדנו. עוינו. פשענו. פגמנו. צרדנו. צערנו אב ואם. קשינו ערף. רשענו. שחתנו.

תעבנו. תעינו ותעתענו. וסרנו ממצותיך וממשפטיך הטובים ולא שוה לנו. ואתה צדיק על כל הבא עלינו כי אמת עשית ואנחנו הרשענו:

מה נאמר לפנך ישב מרום, ומה נספר לפנך שוכן שחקים. הלא הנסתרות והנגלות אתה יודע. אתה יודע רזי עולם ותעלומות סתרי כל חי. אתה תפש כל חדרי בטן. ראה כליות ולב. אין דבר נעלם ממך ואין נסתר מנגד עיניך:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתמחל לנו את כל חטאתינו ותכפר לנו את כל עונותינו ותמחל ותסלח לכל פשעינו:

מי אל כמורך נשא עון ועבר על פשע לשארית נחלתו, לא החזיק לעד אפו כי חפץ חסד הוא: ישוב ורחמנו יכבש עונותינו, ותשליך במצלות ים כל חטאתם: תתן אמת ליעקב חסד לאברהם, אשר נשבעת לאבותינו מימי קדם:

"ויאמר אליו אני יהוה אשר הוצאתיך מאור כשדים לתת לך את הארץ"
הזאת לרשתה:

אלהינו ואלהי אבותינו, וזכרנו בזכרון טוב מלפניך ופקדנו בפקדת ישועה ורחמים משמי שמי קדם, וזכר לנו יהוה אלהינו אהבת הקדמונים, אברהם יצחק וישראל עבדיך, את הברית ואת החסד ואת השבועה שנשבעת לאברהם אבינו בהר המוריה, ואת העקדה שעקד את יצחק בנו על גבי המזבח ככתוב בתורתך:

ויהי אחר הדברים האלה והאלהים נסה את אברהם ויאמר אליו אברהם ויאמר הנני: ויאמר קח נא את בנך את יחידך אשר אהבת את יצחק ולך לך אל ארץ המוריה והעלהו שם לעלה על אחד ההרים אשר אמר אליך: וישכם אברהם בבקר ויחבש את חמרו ויקח את שני נעריו אתו ואת יצחק בנו ויבקע עצי עלה ויקם וילך אל המקום אשר אמר לו האלהים: ביום השלישי וישא אברהם את עינו וירא את המקום

מִרְחֵק: וַיֹּאמֶר אַבְרָהָם אֶל נַעֲרָיו שְׁבוּ לָכֶם פֹּה עִם הַחֲמוֹר וְאֲנִי וְהַנֶּעֱרָר
 גִּלְכָּה עַד כֹּה וְנִשְׁתַּחֲוֶה וְנִשְׁוֹכָה אֵלֵיכֶם: וַיִּקַּח אַבְרָהָם אֶת עֵצֵי הָעֵלֶה
 וַיִּשֶׂם עַל יִצְחָק בְּנֵו וַיִּקַּח בְּיָדוֹ אֶת הָאֵשׁ וְאֶת הַמַּאֲכָלֶת וַיִּלְכוּ שְׁנֵיהֶם
 יַחְדָּו: וַיֹּאמֶר יִצְחָק אֶל אַבְרָהָם אָבִיו וַיֹּאמֶר אָבִי וַיֹּאמֶר הֲנִנִּי בְנִי וַיֹּאמֶר
 הִנֵּה הָאֵשׁ וְהָעֵצִים וְאִיִּה הִשָּׂה לְעֵלֶה: וַיֹּאמֶר אַבְרָהָם אֱלֹהִים יִרְאֵה לֹו
 הִשָּׂה לְעֵלֶה בְּנִי וַיִּלְכוּ שְׁנֵיהֶם יַחְדָּו: וַיָּבֹאוּ אֶל הַמְּקוֹם אֲשֶׁר אָמַר לֹו
 הָאֱלֹהִים וַיִּבֶן שָׁם אַבְרָהָם אֶת הַמִּזְבֵּחַ וַיַּעֲרֹךְ אֶת הָעֵצִים וַיַּעֲקֹד אֶת
 יִצְחָק בְּנֵו וַיִּשֶׂם אֹתוֹ עַל הַמִּזְבֵּחַ מִמַּעַל לְעֵצִים: וַיִּשְׁלַח אַבְרָהָם אֶת יָדוֹ
 וַיִּקַּח אֶת הַמַּאֲכָלֶת לִשְׁחַט אֶת בְּנֵו: וַיִּקְרָא אֵלָיו מִלֵּאדָּה יְהוָה מִן הַשָּׁמַיִם
 וַיֹּאמֶר אַבְרָהָם | אַבְרָהָם וַיֹּאמֶר הֲנִנִּי: וַיֹּאמֶר אֵל תִּשְׁלַח יָדְךָ אֶל הַנֶּעֱרָר
 וְאֵל תֵּעַשׂ לֹו מֵאוֹמֶה כִּי עֵתָה יִדְעֵתִי כִּי יִרְאֵה אֱלֹהִים אֵתָה וְלֹא חֲשַׁכְתָּ
 אֶת בְּנֵךְ אֶת יַחֲדָד מִמֶּנִּי: וַיִּשָּׂא אַבְרָהָם אֶת עֵינָיו וַיִּרְאֵה וְהִנֵּה אֵיל אַחֵר
 נֹאחֵז בִּסְכָף בְּקֶרְנָיו וַיִּלָּךְ אַבְרָהָם וַיִּקַּח אֶת הָאֵיל וַיַּעֲלֵהוּ לְעֵלֶה תַּחַת
 בְּנֵו: וַיִּקְרָא אַבְרָהָם שֵׁם הַמְּקוֹם הַהוּא יְהוָה יִרְאֵה אֲשֶׁר יֹאמֶר הַיּוֹם בְּהַר
 יְהוָה יִרְאֵה: וַיִּקְרָא מִלֵּאדָּה יְהוָה אֶל אַבְרָהָם שְׁנֵית מִן הַשָּׁמַיִם: וַיֹּאמֶר כִּי
 נִשְׁבַּעְתִּי נְאֻם יְהוָה כִּי יַעַן אֲשֶׁר עָשִׂיתָ אֶת הַדְּבָר הַזֶּה וְלֹא חֲשַׁכְתָּ אֶת
 בְּנֵךְ אֶת יַחֲדָד: כִּי כִרְךָ אֶבְרָכְךָ וְהִרְבָּה אֲרַבָּה אֶת זְרַעְךָ כְּכּוֹכְבֵי הַשָּׁמַיִם
 וְכֹחֹל אֲשֶׁר עַל שְׁפַת הַיָּם וַיִּרְשׁ זְרַעְךָ אֶת שְׁעַר אֵיבָיו: וְהִתְפַּרְכּוּ בּוֹרְעֵךָ
 כָּל גּוֹיֵי הָאָרֶץ עֹקֵב אֲשֶׁר שָׁמַעְתָּ בְּקִלִּי: וַיֵּשֶׁב אַבְרָהָם אֶל נַעֲרָיו וַיִּקְמוּ
 וַיִּלְכוּ יַחְדָּו אֶל בְּאֵר שֶׁבַע וַיֵּשֶׁב אַבְרָהָם בְּבֵאֵר שֶׁבַע:

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים לְיִשְׂרָאֵל בְּמִרְאֵת הַלֵּילָה וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב | יַעֲקֹב וַיֹּאמֶר הֲנִנִּי:
 וַיֹּאמֶר אָנֹכִי הָאֵל אֱלֹהֵי אָבִיךָ אֵל תִּירָא מִרְדָּה מִצְרִימָה כִּי לְגוֹי
 גְּדוֹל אֲשִׁימְךָ שֵׁם: אָנֹכִי אֲרַד עִמָּךְ מִצְרִימָה וְאָנֹכִי אֶעֱלֶךָ גַּם עֵלֶה וַיּוֹסֶף
 יִשִּׁית יָדוֹ עַל עֵינָיֶךָ.

ויאמר בקשה זו:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתַּעֲשֶׂה לְמַעַן רַחֲמֶיךָ
 וְחַסְדֶיךָ וְתַרְחַם עָלַי, וְתִמְחַל לִי עַל כָּל חַטָּאתִי, עוֹנוֹתַי וּפְשָׁעַי,

שְׁחַטְמָתִי וְשַׁעוֹתַי וְשִׁפְשַׁפְתִּי לְפָנֶיךָ מֵעוֹדֵי יוֹם הַיּוֹם הַזֶּה. וּבִזְכוֹת אַבְרָהָם אַבְיֵנו, עָלֵינוּ הַשְּׁלוֹם, שֶׁהִפִּיל עֲצָמוֹ לְכַבֵּשׁ הָאֵשׁ עַל יְחִוּד קְדֻשַׁת שְׁמֶךָ, תְּצִילֵנוּ מִשְׁרָפָה שֶׁהִיא כְּנֶגֶד אוֹת ה' רֵאשׁוֹנָה שֶׁל שְׁמֶךָ הַגָּדוֹל וְהַקְדוּשׁ הַיּוֹי"ה. וּבִזְכוֹת יִצְחָק אַבְיֵנו, עָלֵינוּ הַשְּׁלוֹם, שֶׁנִּעַקַד עַל גְּבֵי הַמִּזְבֵּחַ לְעִשׂוֹת רְצוֹנְךָ בְּלִבְךָ שָׁלֵם, תְּצִילֵנוּ מִהֲרֹג שֶׁהוּא כְּנֶגֶד אוֹת ו' שְׁבִינִים קְדוֹשֵׁי הַיּוֹי"ה. וּבִזְכוֹת יַעֲקֹב אַבְיֵנו, עָלֵינוּ הַשְּׁלוֹם, שֶׁגָּלָה בְּגָלוּת, תְּצִילֵנוּ מִחֶנֶק הַדּוֹמָה לְגָלוּת, שֶׁחֶנֶק הוּא כְּנֶגֶד אוֹת ה' אַחֲרוֹנָה שֶׁל שֵׁם קְדוֹשְׁךָ הַיּוֹי"ה. וּבִזְכוֹת שְׁלֹשֶׁתֶם בְּיַחַד תְּצִילֵנוּ מִסְּקִילָה שֶׁהִיא כְּנֶגֶד אוֹת י' שֶׁל שְׁמֶךָ הַגָּדוֹל וְהַקְדוּשׁ הַיּוֹי"ה, וְיִתְיַחֲדוּ אַרְבַּע אוֹתִיּוֹת הַיּוֹי"ה בְּיַחַד שְׁלֵם (יהוה). וְהַרִינִי מִקַּבֵּל עָלַי מִצוֹת עֲשֵׂה שֶׁל הַתְּשׁוּבָה וְשֵׁב אֵלַיךְ בְּכָל לַב וּמִתְחַרְט חֲרָמָה גְּמוּרָה וְשִׁלְמָה עַל כָּל אֲשֶׁר חֲטָאתִי, עוֹיְתִי וּפְשַׁעֹתַי לְפָנֶיךָ מֵעוֹדֵי יוֹם הַיּוֹם הַזֶּה. וְהַרִינִי מִקַּבֵּל עָלַי עַל מַלְכוּתְךָ בְּלִבְ שָׁלֵם וּבְנִפְשׁ חֲפָצָה, וְאוֹמֵר בְּאַהֲבָה שְׁלָמָה "שִׁמְעֵ יִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֶחָד", וּמוֹכֵן אֲנִי לְמִסֵּר עֲצָמִי עַל יְחִוּד קְדֻשַׁת שְׁמֶךָ. תִּתְבַּרְךָ לְנִצְחָה צִוְרֵנוּ מִלְּכֵנוּ וּגְאֻלָּנוּ בּוֹרָא קְדוֹשִׁים. יִשְׁתַּבַּח שְׁמֶךָ לְעַד מִלְּכֵנוּ הָאֵל הַמְלִיךְ הַגָּדוֹל וְהַקְדוּשׁ בְּשָׁמַיִם וּבָאָרֶץ. וּמִקַּבֵּל עַל עֲצָמֵי בְּוָה אַרְבַּע מִיּוֹת בֵּית דִּין, סְקִילָה, שְׁרָפָה, חֲרָג, וְחֶנֶק, לְמַעַן שְׁמֶךָ בְּאַהֲבָה. וְאַנְחֵנוּ מִבְּרָכִים וּמִשְׁבָּחִים וּמִפְאָרִים וּמִקְדֻשִׁים וּמִעֲרִיצִים וּמִמְלִיכִים אֶת שְׁמֶךָ מִלְּכֵנוּ הָאֵל הַמְלִיךְ הַגָּדוֹל הַגְּבוּר וְהַנּוֹרָא, קְדוּשׁ אֶתָּה וְנוֹרָא שְׁמֶךָ וְאִין אֱלוֹהֵי מִבְּלַעֲדֶיךָ.

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, מְלִיךְ עַל כָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ בְּכַבּוּדְךָ, וְהַנְּשֵׂא עַל כָּל הָאָרֶץ בִּיקְרָךְ, וְהוֹפֵעַ בְּהַדָּר גְּאוֹן עֶזְךָ עַל כָּל יוֹשְׁבֵי תְּבֵל אֶרֶץ. וְיַדַּע כָּל פְּעוּל כִּי אֶתָּה פְּעַלְתָּ, וְיִכֵּן כָּל יְצוּר כִּי אֶתָּה יְצַרְתָּ, וְיֹאמֵר כָּל אֲשֶׁר נִשְׁמָה בְּאִפּוֹ יְהוָה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מְלִיךְ, וּמַלְכוּתוֹ כְּכָל (ג')

ב"ן, יו"ד ה"ה ו"ו ה"ה) מוֹשְׁלָה (אפי' בקליפות להכניעם)

קְדוּשָׁנוּ (מכתר) בְּמִצּוֹתֶיךָ, תֵּן חֶלְקֵנוּ בְּתוֹרָתְךָ (מתפארת) שְׁבַעֲנוּ מִטּוֹבְךָ (מיסוד) שְׂמֹחַ נִפְשָׁנוּ בִּישׁוּעָתְךָ, וְטוֹהַר לְבָנוּ לְעִבְדֶּךָ בְּאֵמֶת, וְהָאֵר

עינינו בתורתך ודבק לבנו במצותיך, ויחד לכבנו לאהבה וליראה את שמיך.

ואלה המלכים אשר מלכו בארץ אדום לפני מלך מלך לבני ישראל: וימלך באדום בלע בן בעור ושם עירו דנהבה: וימת בלע וימלך תחתיו יוכב בן זרח מבצרה: וימת יוכב וימלך תחתיו חשם מארץ התימני: וימת חשם וימלך תחתיו הדר בן ברד המפה את מדין בשדה מואב ושם עירו עוית: וימת הדר וימלך תחתיו שמלה ממשרקה: וימת שמלה וימלך תחתיו שאול מרחבות הנחר: וימת שאול וימלך תחתיו בעל חנן בן עכבור: וימת בעל חנן בן עכבור וימלך תחתיו הדר ושם עירו פעו ושם אשתו מהיטבאל בת מטורד בת מי זהב:

ויכלו השמים והארץ וכל צבאם: ויכל אלהים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה וישבת ביום השביעי מכל מלאכתו אשר עשה: ויברך אלהים את יום השביעי ויקדש אתו כי בו שבת מכל מלאכתו אשר ברא אלהים לעשות:

ויסע משה את ישראל מים סוף ויצאו אל מדבר שור וילכו שלשת ימים במדבר ולא מצאו מים: ויבאו מרתה ולא יכלו לשתת מים ממרה כי מרים הם על בן קרא שמה מרה: וילגו העם על משה לאמר מה נשתה: ויצעק אל יהוה ויזרהו יהוה עין וישלך אל המים וימתקו המים שם שם לו חק ומשפט ושם נסהו: ויאמר אם שמוע תשמע לקול יהוה אלהיך והישר בעיניו תעשה והאונת למצותיו ושמרת כל חקיו כל המחלה אשר שמתי במצרים לא אשים עליך כי אני יהוה רפאך:

ויבאו אילמה ושם שתים עשרה עינת מים ושבעים תמרים ויחנו שם על המים: ויהי ביום הששי לקטו לחם משנה שני העמר לאחד ויבאו כל נשיאי העדה ויגידו למשה: ויאמר אלהם הוא אשר דבר יהוה שבתן שבת קדש ליהוה מחר את אשר תאפו אפו ואת אשר תבשלו בשלו ואת כל העדף הניחו לכם למשמרת עד הבקר: ויניחו אתו עד

הבקר כַּאֲשֶׁר צִוָּה מֹשֶׁה וְלֹא הִבְאִישׁ וְרָמָה לֹא הִיְתָה בּוֹ: וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֲכַלְהוּ הַיּוֹם כִּי שַׁבַּת הַיּוֹם לַיהוָה הַיּוֹם לֹא תִמְצָאוּהוּ בַשָּׂדֶה: שֵׁשֶׁת יָמִים תִּלְקְטְמוּהוּ וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבַּת לֹא יִהְיֶה בּוֹ: וַיְהִי בַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי יֵצְאוּ מִן הָעַם לִלְקֹט וְלֹא מִצְאוּ: וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה עַד אָנֹכִי מֵאַנְתֶּם לְשֹׁמֵר מִצְוֹתַי וְתוֹרָתִי: רֹאוּ כִּי יְהוָה נָתַן לָכֶם הַשַּׁבָּת עַל כֵּן הוּא נָתַן לָכֶם בַּיּוֹם הַשְּׁשִׁי לֶחֶם וַיִּמְּוִם שָׁבוּ אִישׁ תַּחֲתָיו אֶל יֵצֵא אִישׁ מִמְּקוֹמוֹ בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי: וַיִּשְׁבְּתוּ הָעָם בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי: זָכוֹר אֵת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ: שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲבֹד וְעָשִׂיתָ כָּל מְלָאכָתְךָ: וַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבַּת לַיהוָה אֱלֹהֶיךָ לֹא תַעֲשֶׂה כָּל מְלָאכָה אֹתָהּ וּבִגְדְךָ וּבִתְךָ עֹבֵדְךָ וְאַמְתְךָ וּבְהִמְתְךָ וְגֵרְךָ אֲשֶׁר בְּשַׁעֲרֶיךָ: כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה יְהוָה אֵת הַשָּׁמַיִם וְאֵת הָאָרֶץ אֵת הַיָּם וְאֵת כָּל אֲשֶׁר בָּם וַיִּנַּח בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי עַל כֵּן בִּרְךָ יְהוָה אֵת יוֹם הַשַּׁבָּת וַיְקַדְּשֵׁהוּ: וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: וְאֹתָהּ דִּבֶּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לֵאמֹר אֵת שַׁבַּתִּי תִשְׁמְרוּ כִּי אוֹת הוּא בֵּינִי וּבֵינֵיכֶם לְדַרְתֵּיכֶם לְדַעַת כִּי אֲנִי יְהוָה מְקַדְּשְׁכֶם: וְשִׁמְרַתֶם אֵת הַשַּׁבָּת כִּי קֹדֶשׁ הוּא לָכֶם מִחֻלְלֶיהָ מוֹת יוֹמֵת כִּי כָּל הַעֲשָׂה בָּהּ מְלָאכָה וְנִכְרַתָּה הַנֶּפֶשׁ הַהוּא מִקְרֵב עִמָּי: שֵׁשֶׁת יָמִים יַעֲשֶׂה מְלָאכָה וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבַּת שַׁבְּתוֹן קֹדֶשׁ לַיהוָה כָּל הַעֲשָׂה מְלָאכָה בַּיּוֹם הַשַּׁבָּת מוֹת יוֹמֵת: וְשִׁמְרוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֵת הַשַּׁבָּת לַעֲשׂוֹת אֵת הַשַּׁבָּת לְדַרְתֶּם בְּרִית עוֹלָם: בֵּינִי וּבֵין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הוּא לְעֹלָם כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה יְהוָה אֵת הַשָּׁמַיִם וְאֵת הָאָרֶץ וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבַּת וַיִּנַּפֵּשׁ: וַיְקַהֵל מֹשֶׁה אֵת כָּל עַדְת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם אֱלֹהִים הַדְּבָרִים אֲשֶׁר צִוָּה יְהוָה לַעֲשׂוֹת אֹתָם: שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲשֶׂה מְלָאכָה וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי יְהִי לָכֶם קֹדֶשׁ שַׁבַּת שַׁבְּתוֹן לַיהוָה כָּל הַעֲשָׂה בּוֹ מְלָאכָה יוֹמֵת: לֹא תִבְעְרוּ אִשׁ בְּכָל מִשְׁבְּתֵיכֶם בַּיּוֹם הַשַּׁבָּת: וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם מוֹעֲדֵי יְהוָה אֲשֶׁר תִּקְרְאוּ אֹתָם מִקְרָא קֹדֶשׁ אֵלֶּה הֵם מוֹעֲדָי: שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲשֶׂה מְלָאכָה וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבַּת שַׁבְּתוֹן מִקְרָא קֹדֶשׁ כָּל מְלָאכָה לֹא תַעֲשׂוּ שַׁבַּת הוּא לַיהוָה בְּכָל מוֹשְׁבֹתֵיכֶם: וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה בְּהַר סִינַי לֵאמֹר: דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם כִּי תִבְאוּ אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר אֲנִי נָתַן לָכֶם וְשַׁבְּתָה הָאָרֶץ

שבת ליהוה: שש שנים תזרע שדך ושש שנים תזמר פרמך ואספת את תבואתה: ובשנה השביעת שבת שבתון יהיה לארץ שבת ליהוה שדך לא תזרע ופרמך לא תזמר: את ספוח קצירך לא תקצור ואת ענבי גזירך לא תבצר שנת שבתון יהיה לארץ: והיתה שבת הארץ לכם לאכלה לך ולעבדך ולאמתך ולשכירך ולתושבך הגרים עמך: ולכהמתך ולחיה אשר בארצך תהיה כל תבואתה לאכל: וספרת לך שבע שבתות שנים שבע שנים שבע פעמים והיו לך ימי שבע שבתות השנים תשע וארבעים שנה: והעברת שופר תרועה בחדש השביעי בעשור לחדש ביום הכפרים תעבירו שופר בכל ארצכם: וקדשתם את שנת החמשים שנה וקראתם דרור בארץ לכל ישביה ויבל הוא תהיה לכם ושבתם איש אל אחוזתו ואיש אל משפחתו תשבו: ויבל הוא שנת החמשים שנה תהיה לכם לא תזרעו ולא תקצרו את ספוחיה ולא תבצרו את גזריה: כי יוכל הוא קדש תהיה לכם מן השדה תאכלו את תבואתה: בשנת היובל הזאת תשבו איש אל אחוזתו: לא תעשו לכם אלים ופסל ומצבה לא תקימו לכם ואבן משכית לא תתנו בארצכם להשתחות עליה כי אני יהוה אלהיכם: את שבתתי תשמרו ומקדשי תיראו אני יהוה:

שמור את יום השבת לקדשו כאשר צוה יהוה אלהיך: ששת ימים תעבד ועשית כל מלאכתך: ויום השביעי שבת ליהוה אלהיך לא תעשה כל מלאכה אתה | ובנד ובתך ועבדך ואמתך ושורך וחמך וכל בהמתך וגר אשר בשעריך למען ינוח עבדך ואמתך כמוך: וזכרת כי עבד ה'יית בארץ מצרים ויצאך יהוה אלהיך משם ביד חזקה ובזרע נטויה על פני צוה יהוה אלהיך לעשות את יום השבת: שמע ישראל יהוה אלהינו יהוה | אחד: ואהבת את יהוה אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך: והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוה היום על לבבך: ושוננתם לכבוד ודברת בם בשבתך בביתך ובכלתך בדרך ובשכבך ובקומך: וקשרתם לאות על ירך והיו למטפת בין עיניך: וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך:

כה אמר יהוה אלי הלך ועמדת בשער בני העם אשר יבאו בו מלכי
 יהודה ואשר יצאו בו ובכל שערי ירושלים: ואמרת אליהם שמעו
 דבר יהוה מלכי יהודה וכל יהודה וכל יושבי ירושלים הבאים בשערים
 האלה: כה אמר יהוה השמרו בנפשותיכם ואל תשאו משא ביום השבת
 והבאתם בשערי ירושלים: ולא תוציאו משא מבתיכם ביום השבת וכל
 מלאכה לא תעשו וקדשתם את יום השבת כאשר צויתי את אבותיכם:
 ולא שמעו ולא הפו את אונם ויקשו את ערפם לבלתי שמוע ולבלתי
 קחת מוסר: והיה אם שמע תשמעון אלי נאם יהוה לבלתי הביא משא
 בשערי העיר הזאת ביום השבת ולקדש את יום השבת לבלתי עשות בה
 כל מלאכה: ובאו בשערי העיר הזאת מלכים ושרים יושבים על פסא דוד
 רכבים ברכב ובסוסים המה ושריהם איש יהודה וישבי ירושלים וישבה
 העיר הזאת לעולם: ובאו מערי יהודה ומסביבות ירושלים ומארץ בנימן
 ומן השפלה ומן ההר ומן הנגב מבאים עולה וזכח ומנחה ולבונה ומבאי
 תודה בית יהוה:

אחר כך יאמר פסוקים אלו בכונה גדולה, ויכון לגרש הקליפה
 מנפשו, רוחו ונשמתו, ולזרוק הקלפה לנוקבא דתהומא רבא:

ותרא שרה את בן הגר המצרית אשר ילדה לאברהם מצחק: ותאמר
 לאברהם גרש האמה הזאת ואת בנה כי לא יירש בן האמה
 הזאת עם בני עם יצחק: מענה אלהי קדם ומתחת זרעת עולם ויגרש
 מפניו אויב ויאמר השמד: וישכן ישראל בטח בדר עין יעקב אל ארץ דגן
 ותירוש אף שמיו יערפו מל: אשריד ישראל מי כמוד עם נושע ביהוה
 מגן עזרד ואשר חרב גאותד ויפחשו איביד לך ואתה על במותימו תדרד:

יאמר פסוקים אלו שלש פעמים בכונה גדולה:

ועתה יגדל נא פח אדני כאשר דברת לאמר: יהוה ארך אפים ורב חסד
 נשא עון ופשע ונקה לא ינקה פקד עון אבות על בנים על שלשים

ועל רבעים: סלח נא לעון העם הזה כגדל חסדך וכאשר נשאתה לעם הזה ממצרים ועד הנה: ויאמר יהוה סלחתי כדברך:

סדר הפדיון לשוגג

לחוטא בשוגג יתן פדיון 40 ש"ח ואם אפשר 120 ש"ח, ועני שאין ידו משגת יתן 5 ש"ח.

יקח את פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה בנקאית. ואת כסף הפדיון, יתן סמוך לפדיון, או בימים שאחריו, ומי שאין בידו כסף, שירשום שטר חוב לתאריך שאפשר לפרוע.

סדר הפדיון לחוטא בשוגג, (ולחוטא במזיד עיין בעמוד הבא)

יאמר פסוקים אלו:

וְאִם נֶפֶשׁ אַחַת תִּחְטָא בְשׁוֹגְגָה מֵעַם הָאָרֶץ בְּעִשְׂתָּהּ אַחַת מִמִּצְוֹת יְהוָה אֲשֶׁר לֹא תַעֲשֶׂינָהּ וְאִשָּׁם: או הוֹדַע אֵלָיו חַטָּאתוֹ אֲשֶׁר חָטָא וְהֵבִיא קָרְבָּנוֹ שְׁעִירַת עִזִּים תְּמִימָה נִקְבָּה עַל חַטָּאתוֹ אֲשֶׁר חָטָא: וְסָמַךְ אֶת יָדוֹ עַל רֹאשׁ הַחַטָּאת וְשָׁחַט אֶת הַחַטָּאת בְּמִקְוֵם הָעֵלָה: וְלָקַח הַכֹּהֵן מִדְּמָהּ בְּאֶצְבָּעוֹ וְנָתַן עַל קַרְנֵת מִזְבֵּחַ הָעֵלָה וְאֵת כָּל דְּמָהּ יִשְׁפֹךְ אֶל יְסוֹד הַמִּזְבֵּחַ: וְאֵת כָּל חֲלֵבָהּ יִסֹּר בְּאֲשֶׁר הוּסַר חֲלֵב מֵעַל זֶבַח הַשְּׁלָמִים וְהִקְטִיר הַכֹּהֵן הַמִּזְבֵּחַהּ לְרִיחַ נִיחַח לַיהוָה וְכִפֹּר עָלָיו הַכֹּהֵן וְנִסְלַח לוֹ: וְאִם כֹּבֵשׁ יָבִיא קָרְבָּנוֹ לַחַטָּאת נִקְבָּה תְּמִימָה יְבִיאנָהּ: וְסָמַךְ אֶת יָדוֹ עַל רֹאשׁ הַחַטָּאת וְשָׁחַט אֶת הַחַטָּאת בְּמִקְוֵם אֲשֶׁר יִשָּׁחַט אֶת הָעֵלָה: וְלָקַח הַכֹּהֵן מִדָּם הַחַטָּאת בְּאֶצְבָּעוֹ וְנָתַן עַל קַרְנֵת מִזְבֵּחַ הָעֵלָה וְאֵת כָּל דְּמָהּ יִשְׁפֹךְ אֶל יְסוֹד הַמִּזְבֵּחַ: וְאֵת כָּל חֲלֵבָהּ יִסֹּר בְּאֲשֶׁר יוּסַר חֲלֵב הַכֹּשֵׁב מִזֶּבַח הַשְּׁלָמִים וְהִקְטִיר הַכֹּהֵן אֹתָם הַמִּזְבֵּחַהּ עַל אִשֵּׁי יְהוָה וְכִפֹּר עָלָיו הַכֹּהֵן עַל חַטָּאתוֹ אֲשֶׁר חָטָא וְנִסְלַח לוֹ:

ואחר כך יאמר:

הריני מִפְרִישׁ כֶּסֶף זֶה שְׁבִינְדִי לְצַדִּיקָה [וכשאינו עושה במזומן, יאמר: הריני מתחייב להפריש צדקה] לְפִדְיוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֱלֹהֵי, כִּי אֵין לָנוּ

בית המקדש ולא מזבח ולא כהן שיכפר בעדנו. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתהא צדקה זו ולמוד הקרבנות שקראתי לפניך, חשוב ומקבל כאלו הקרבתי לפניך קרבן חטאת בבית המקדש שבירושלים על עונות חלול שבת שחטאתי לפניך מעודי ועד היום הזה, ונשלמה פרים שפתינו. עד כאן למי שחטא בשוגג, ואין צריך להמשיך את סדר התיקון.

סדר הפדיון למי שחטא במזיד

יתן פדיון 97 ש"ח ואם יכול יתן 291 ש"ח, ועני שאין ידו משגת יתן 10 ש"ח.

ויעמוד ויאמר:

עֲנֵנו אֲבִינו עֲנֵנו בְּיָוֵם צוֹם הַתְּעֵנִית הוּא, כִּי בְצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי עוֹנוֹתַי עָבְרוּ רֵאשִׁי וּכְמִשָּׂא כְבֹד כָּבְדוּ מִמֶּנִּי. טִבְעֵתִי בֵּינוֹן מְצוּלָה וְאִין מַעְמָד. בָּאתִי כְּמַעֲמָקֵי מַיִם וְשִׁבּוֹלֶת שְׁטַפְתָּנִי. יִרְאֵה וְרַעַד יָבֹוא בִּי בַעַת עַמְדִּי לְהַתְּפַלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי אֲשֶׁר עֲשִׂיתִי. בּוֹשְׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי לְהָרִים אֱלֹהִים פָּנָי אֵלֶיךָ. כִּי עוֹנוֹתַי רַבּוּ לְמַעַלְהָ רֵאשׁ וְאֲשִׁמוֹתַי גָּדְלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לָךְ יְהוּה הַצְדָקָה וְלָנוּ בִשְׁתַּת הַפְּנִים. מַה אַעֲנֶה וּמָה אֶמַר מַה אֲדַבֵּר וּמָה אֶצְטַדֵּק. כִּבֵּן סוֹרֵר וּמוֹרָה הָיִיתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל מְצוֹתֶיךָ הַקְדוֹשׁוֹת. לְדַבְרֶיךָ לֹא הִטִּיתִי אוֹזְנִי. וְעִבְרַתִּי עַל מְצוֹת עֲשֵׂה וְעַל מְצוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עִבְרַתִּי עַל פְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עִבְרַתִּי עַל דְּבָרַי קִבְלָה וְדְבָרַי סוֹפְרִים וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשֶּׁפַע. וְגַרְמַתִּי בְּעוֹנוֹתַי לְהַפִּיל נִיצוֹצוֹת הַקְּדוּשָׁה בְּמַעֲמָקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנַתַּתִּי כַח בְּקָלְפוֹת לְהַתְּחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעַלְהָ וּלְהַתְּאַחֵז וְלִינֹק מִן הַקְּדוּשָׁה. וְגַרְמַתִּי בְּעוֹנוֹתַי לְעַקֵּר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשִׁי הַקְּדוּשָׁה מִמְּקוֹרְהָ הָעֲלִיוֹן מֵאַרְצֵן הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יַרְפְּתֵי בּוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבָּרִים אֲשֶׁר לֹא יִכִּילוּ הַמַּיִם. אוֹי וְאָבוֹי עָלַי. אָהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אָנוּס לְעוֹרָה וְאָנָה אֶפְנֶה לִישׁוּעָה. בּוֹשְׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי חֲרַפְתָּ נְעוּרַי. אֲבָל גְּלוֹי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוּה אֱלֹהִי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְמַרְדֵּךְ וּבְמַעַל עֲשִׂיתִי, וְלֹא לְהַכְעִיסְךָ נִתְּבוֹנְתִּי, רַק יִצְרִי גִבֵּר עָלַי וּמַעֲשֶׂה שְׁטָן הַצְּלִיחַ, כִּי הוּא מֵאִשׁ וְאִנִּי מִבֶּשֶׂר וְדָם,

והוא אשר הסיתני ופתני לעבר על מצותיך, ונספלתי וחללתי שבתות קדשך, ועתה אני בוש ממעשי ומכלם אני מעונותי, ומתנחם ומתחרט אני על כל מה שחטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי עד היום הזה. עזבתי את דרכי הרעים ואת ארחותי המקלקלים, כדכתיב: יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישוב אל יהוה וירחמהו ואל אלהינו כי ירפה לסלח. ובאתי בלב נשבר ונדרפה להתנפל לפני כסא כבודך ולדפק על שערי רחמיך ולבקש מורך מחילה וסליחה וכפרה, כי אל מלך חנון ורחום אתה וימנך פשוטה לקבל שבים. אנא יהוה, סלח נא לחטאים ולעונות ולפשעים אשר חטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי על האדמה, ועד היום הזה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון), וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיזדעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנזק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונותיו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

וימשיך ויאמר:

ואל תבוא במשפט את עבדך כי לא יצדק לפניך כל חי. כי אתה יהוה טוב וסלח ורב חסד לכל קוראיך. ואל נא תבנה ענות עני אשר עניתי בצום נפשי, ברפי בשלוי מצום ובשרי כחש משמן. ויהיה חשוב ומקבל ומרצה לפניך מעוט חלפי ודמי אשר מתמעט היום בתעניתי כחלב ודם הנקרב על גבי מזבחה הקדוש. וגלוי וידוע לפניך כי חפץ הייתי לעשות תקון זה בכל לב, אך אין בי כח, וכשל כחי להתענות כל כך ימים רצופים זה אחר זה, ולכן אני מפריש צדקה [ואם אינו עושה במזומן, יאמר: ולכן אני מתחייב להפריש צדקה] לפדיון תעניות

אלו [ובעושה שטר חוב, יוסיף: ככתוב בשטר]. ותהיה חשובה ומקבלת הצדקה שאני נותן [וכשאינו עושה במזומן יאמר: שאני מתחייב לתן] בעבור התעניות באלו התעניות, וכל התקונים וברור ניצוצות הקדושה הראוים להתברר ולצאת על ידי התעניות, יהיו מתבררים ויוצאים על ידי הצדקה של פדיון התעניות. ואתה ברחמיך הרבים תטהר את הפגמים ואת הפתמים אשר נעשו בגופי ונפשי, רוחי ונשמת. וכל ניצוצות הקדושה שנפלו בקלפות על ידי חטאתי ונבראו מהם משחיתים מחבלים ברמים, יהי רצון מלפניך שישמחתו כל אותם קלפות, ויחזרו כל ניצוצות הקדושה במקום שרשם בעולמות העליונים למען שמך הקדוש (ח"ו) הרמוז בראשי תבות ח'יל ב'לע ו'קיאנו מבטנו יורי'שנו אל, ומפסוק ח'לקם ב'חיים ו'צפונך תמלא בטנם, ולמען שמך הגדול (כ"ט) הרמוז בראשי תבות ב'זרעו ו'קבץ מ'לאים. ותשמע את תפילתי ועתירתתי למען שמך הקדוש (אראית"א) הרמוז בראשי תבות א'נא ר'חמיך א'ת ר'גנד ו'כבשו ת'מחול א'שמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגואלי.

מפאן יכול לנעול מנעליו, ולהמשיך רגיל.

דע, כי שבת הוא אותיות ש' בת, ויכון לתקן מה שפגם על ידי שהפריד אות ש' של שבת מן השבת, ויכון לחבר אותיות שבת יחד.

ויאמר שבע פעמים:

"שבת היא לה' בכל מושבותיכם".

ואחר כך יאמר:

בנות מלכים ביקרותיך, נצבה' שגל' לימינך' (יכון סופי תבות כל"ה) בכתם אופיר: שמעי בת וראי והטי אונך ושכחי עמך ובית אביך: ויתאו המלך יפוך כי הוא אדניך והשתחוי לו: ובת צר במנחה פניך יחלו עשירי עם: כל כבודה בת מלך פנימה ממושבות וזה לבושה: לרקמות

תוכל למלך בתולות אחריה רעותיה מובאות לך: תוכלנה בשמחת וגיל
תבאינה בהיכל מלך:

יאמר פסוקים אלו שראשי תבות שלהם הוא: א"ל, אל"ף, דל"ת,
נו"ן, יו"ד - העולה כמנין שבת, ויכון לתקן מה שפגם בשמות אלו:

א"ל

אור זרע לצדיק ולישרי לב שמחה: למען שמך יהוה וסלחת לעוני פי
רב הוא:

אל"ף

אדני שמעה אדני סלחה אדני הקשיבה ועשה אל תאחר למענה אלהי
כי שמך נקרא על עירך ועל עמך: לאדני אלהינו הרחמים
והסלחות כי מרדנו בו: פותח את ידך ומשביע לכל חי רצון:

דל"ת

דרכיך יהוה הודיעני ארחותיך למדני: לא הביט און בעיני ולא ראה
עמל בישראל יהוה אלהיו עמו ותרועת מלך בו: תורה צוה לנו
משה מורשה קהלת יעקב:

נו"ן

נר לרגלי דברך ואור לנתיבותי: ואני תפלתי לך יהוה עת רצון אלהים
ברב חסדך ענני באמת ישעך: נדבות פי רצה נא יהוה ומשפטיו למדני:

יו"ד

יהוה בחכמה יסד ארץ פנין שמים בתבונה: ואתפללה ליהוה אלהי
ואתודה ואמרה אנא אדני האל הגדול הגבור והנורא שמר
הברית והחסד לאהבו ולשמרי מצותיו: דרשתי את יהוה וענני ומכל
מגורותי הצילני:

אחר כך יאמר פסוקים אלו שראשי תבות שלהם הם שמות הקודש
 (הוי"ה, י, יה, יהו, יהו"ה. יוד, יוד הא, יוד הא ואו, יוד הא ואו הא) -
 העולים בגימטריא ברוך, ועם שבת יעלו בגימטריא תענית:

הוי"ה

יחל ישראל אל יהוה פי עם יהוה חסד, ותרבה עמו פדות: השיבה לי
 ששון ישעך, ורוח נדיבה תסמכני: ואל תבא במשפט את עבדך,
 כי לא יצדק לפניך כל חיי: הקשיבה לקול שועי מלכי ואלהי, כי אליך
 אתפלל:

,

יהוה יגמר בעדי יהוה חסדך לעולם, מעשי ידך אל תרף:

י"ה

יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי: הנה לא יגום
 ולא יישן שומר ישראל:

יה"ו

יהוה שמרך יהוה צלך על יד מינך: הוא יהוה אלהינו בכל הארץ
 משפטיו: ואתה מרום לעולם יהוה:

הוי"ה

ירושלים הרים סביב לה ויהוה סביב לעמו מעתה ועד עולם: הביני
 ואצרה תורתך ואשמרנה בכל לבי: ויבאני חסדך יהוה
 תשועתך באמרתך: הוד והדר לפניו עז ותפארת במקדשו:

יו"ד

יהי חסדך יהוה עלינו כאשר יחלנו לך: ואני בחסדך במחתי יגל לבי
 בישועתך אשירה ליהוה פי גמל עלי: דבקתי בעדותיך יהוה אל
 תבישני:

י"ד

יֵשֵׁב בְּסֵתֶר עֲלִיּוֹן בְּצַל שָׁדַי יִתְלוֹנֵן; וְתָרַם כְּרָאִים קִרְנֵי פִלְתֵי בְּשֶׁמֶן רַעֲנָן:
דְּרַךְ מִצְוֹתֶיךָ אֲרוּץ כִּי תִרְחִיב לְבָבִי:

ה"א

הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשִׁי, מִיַּד כָּלֵב יַחֲדָתִי: אִם תָּשִׁיב מִשְׁבֶּת רִגְלֶךָ עֲשׂוֹת
חֲפָצֶךָ בְּיוֹם קִדְשִׁי:

י"ד

יְהוָה בִּקְרָתְשָׁמַע קוֹלִי, בִּקְרָת אֶעֱרֹךְ לָךְ וְאֶצְפֶּה: וְאֲנִי בְּרַב חֲסָדֶיךָ אֲבֹא
בֵּיתְךָ אֲשֶׁתְחַוֶּה אֶל הַיִּכָּל קִדְשֶׁךָ בְּיִרְאַתְךָ: דְּבַקָּה נַפְשִׁי אֶחְרִיד,
כִּי תִמְכָּה יְמִינֶךָ:

ה"א

הָאֵירָה פְּנִיךָ עַל עַבְדְּךָ, הוֹשִׁיעֵנִי בְּחֲסָדֶיךָ: אֵל תִּזְכֹּר לָנוּ עֲוֹנוֹת רֵאשֻׁנִים
כִּי דָלוּנוּ מְאֹד:

וא"ו

וּבְשֵׁם יְהוָה אֶקְרָא אָנָּה יְהוָה מִלְּטָה נַפְשִׁי: אֲדַנִּי יִתֵּן אִמְרַת הַמְּבֹשְׂרוֹת
צָבָא רַב: וְעַז מִלֶּךְ מִשְׁפָּט אֶהֱב אֶתָּה כּוֹנֵנַת מִיִּשְׂרָאֵל מִשְׁפָּט
וְצַדִּיקָה בְּיַעֲקֹב אֶתָּה עֲשִׂית:

י"ד

יְבֹאוּנִי רַחֲמֶיךָ וְאַחֲיָה כִּי תוֹרְתֶךָ שַׁעֲשַׁעֵי: וְאֲשִׁמְרָה תּוֹרְתֶךָ תָּמִיד לְעוֹלָם
וְעַד: דְּרַךְ אֱמוּנָה בְּחֶרְתִּי מִשְׁפָּטֶיךָ שׁוֹיִתִּי:

ה"א

הַעֲבֵר עֵינֵי מִרְאוֹת שְׁוֹא בְּדַרְכְּךָ חֲיִנִּי: אֵת חֲקִיךָ אֲשִׁמֹּר אֵל תַּעֲזֹבֵנִי
עַד מְאֹד:

וא"ו

וְאַתָּה מְרוֹם לְעוֹלָם יְהוָה : אִמְר לַיהוָה מַחְסֵי וּמְצוּדוֹתַי אֱלֹהֵי אֲבֹתַי בּוֹ :
וּתְרַם כְּרָאִים קִרְנֵי בְלַתִּי בְשֶׁמֶן רַעְנָן :

ה"א

הִדְרִיכֵנִי בְּאִמְתָּךְ וְלִמְדֵנִי כִּי אַתָּה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל אוֹתָךְ קוֹיֵתִי כָּל הַיּוֹם :
אֶחַת שְׂאֵלְתִי מֵאֵת יְהוָה אוֹתָהּ אֲבַקֵּשׁ שְׁבִתִּי בְּבֵית יְהוָה כָּל
יְמֵי חַיֵּי לַחַזוֹת בְּנַעַם יְהוָה וּלְבַקֵּר בְּהִיכָלוֹ :

יכוון במחשבתו בשם: ת ר כ ו ס י ה

אחר כך יאמר פסוקים אלו שראשי תבות שלהם הם שמות הקודש
(יוד הי ויו הי, יוד הי ואו הי, יוד הא ואו הא, יוד הה וו הה. אלף הי יוד
הי, אלף הא יוד הא, אלף הה יוד הה, יה.) העולים בגימטריא שבת:

יו"ד

יִחַל יִשְׂרָאֵל אֵל יְהוָה כִּי עַם יְהוָה הִתְקַדַּד, וְהִרְבָּה עִמּוֹ פְדוּת: וְהוּא יִפְדֶּה
אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עוֹנוֹתָיו: דְּרַשְׁתִּי אֶת יְהוָה וְעֲנֵנִי, וּמִכָּל מְגוּרוֹתַי הַצִּלֵּנִי:

ה"י

הַשִּׁיבָה לִּי שְׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ, וְרוּחַ נְדִיבָה תִּסְמְכֵנִי: יְהוָה יִגְמַר בְּעָדִי, יְהוָה
חֲסִדְךָ לְעוֹלָם, מַעֲשֵׂי יְדִיךָ אֵל תִּרְפֵּ:

וי"ו

וְאַל תִּבֹא בְּמִשְׁפַּט אֶת עַבְדְּךָ, כִּי לֹא יִצְדַק לְפָנֶיךָ כָּל חַי: יְהִי לְרִצּוֹן
אִמְרֵי פִי וְהִגִּיזוּן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרֵי וְגֹאֲלִי: וּבָשֶׁם יְהוָה אֶקְרָא,
אָנָּה יְהוָה מְלֻמָּה נִפְשִׁי:

ה"י

הַנְּה לא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: יְהוָה שֹׁמֵרְךָ יְהוָה צִלְּךָ עַל יַד
מִיָּנֶה:

י"ד

יְהוָה צְבָאוֹת, אֲשֶׁר־יְאֹדֵם בּוֹטַח בְּךָ: וְאֲנִי תָמִיד אֵיחָל, וְהוֹסַפְתִּי עַל כָּל
תְּהַלְתֶּךָ: דְּרַכֶּיךָ יְהוָה הוֹדִיעֵנִי, אֲרַחֲוֶתֶיךָ לְמִדְּנִי:

ה"י

הָאֵירָה פְּנֵיךָ עַל עַבְדְּךָ, הוֹשִׁיעֵנִי בְּחַסְדְּךָ: יְהוָה הוֹשִׁיעָה, תְּמַלֵּךְ יַעֲנֵנו
בְּיוֹם קְרָאֵנו:

וא"ו

וְאֲנִי עָנִי וְכוֹאֵב, יִשְׁעֶתְךָ אֱלֹהִים תִּשְׁגָּבֵנִי: אֹרֶע זָרַע לְצַדִּיק וּלְיֹשְׁרֵי לֵב
שִׁמְחָה: וְתַתֵּן לִי מִגֵּן יִשְׁעֶךָ וַיְמִינְךָ תִּסְעָדֵנִי, וְעִנְיֹתְךָ תִּרְבֵּנִי:

ה"י

הַקְּשִׁיבָה לְקוֹל שְׁוֹעֵי מַלְכֵי וְאֱלֹהֵי, כִּי אֶלֶיךָ אֶתְפַּלֵּל: יְהוָה צְבָאוֹת עֲמָנוּ,
מִשְׁגָּב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה:

י"ד

יֵשֶׁב בְּסֶתֶר עֲלִיוֹן, בְּצֹל שָׁדַי יִתְלוֹנֵן: וְתָרַם פְּרָאֵם קָרְנִי, בְּלַתִּי בְּשִׁמֹן רַעֲנָן:
דְּרֹךְ מִצְוֹתֶיךָ אֲרוֹץ, כִּי תִרְחִיב לְבָבִי:

ה"א

הִנֵּה כְעֵינֵי עֲבָדִים אֶל יַד אֲדוֹנֵיהֶם כְּעֵינֵי שִׁפְחָה אֶל יַד גְּבֻרָתָהּ, כִּן
עֵינֵינוּ אֶל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ עַד שִׁחְתָּנֵנוּ: אֲדַנִּי שִׁפְתֵי תִפְתָּח, וּפִי יִגִּיד
תְּהַלְתֶּךָ:

וא"ו

וַיֵּשֶׁב אַבְרָהָם אֶל נַעֲרָיו וַיִּקְמוּ וַיֵּלְכוּ יַחְדָּו אֶל בְּאֵר שֶׁבַע וַיֵּשֶׁב אַבְרָהָם
בְּבְאֵר שֶׁבַע: אֲשֶׁר־יְהֵם שֶׁכְּבָה לוֹ אֲשֶׁר־יְהֵם שִׁיְהוּהוּ אֱלֹהָיו: וְאֲנִי
בְּחַסְדְּךָ בְּטַחְתִּי יָגֵל לְבִי בִישׁוּעֶתְךָ אֲשִׁירָה לַיהוָה כִּי גָמַל עָלַי:

ה"א

הָלוֹא זֶה צוּם אֲבָתֵרְהוּ פֶתַח תְּרַצְבוֹת רִשְׁעֵי, הַתֵּר אֲנִידוֹת מוֹטָה, וְשִׁלַּח
רְצוּצִים חֲפָשִׁים, וְכָל מוֹטָה תִּנְתְּקוּ: אִזּוּ יִפְקַע כִּשְׁחַר אוֹרֶךְ,
וְאַרְכָּתְךָ מֵהֵרָה תִצְמַח, וְהִלֵּךְ לִפְנֵיךָ צְדָקָה, כְּבוֹד יְהוָה יִאֲסָפֶךָ:

י"ד

יְהִי חֶסֶדְךָ יְהוָה עָלֵינוּ כַּאֲשֶׁר יִחַלְנוּ לָךְ: וְאֲנִי בְּחֶסֶדְךָ בְּמַחְתִּי יִגַּל לְבִי
בִישׁוּעָתְךָ אֲשִׁירָה לַיהוָה כִּי גָמַל עָלַי: דְּבַקְתִּי בְעִדּוֹתֶיךָ יְהוָה אֵל
תְּבִישֵׁנִי:

ה"ה

הַשִּׁיבָה לִי שִׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ, וְרוּחַ נְדִיבָה תִסְמְכֵנִי: הִנֵּה כְעֵינִי עֲבָדִים אֵל
יְד אֲדוֹנֵיהֶם כְּעֵינִי שִׁפְחָה אֵל יְד גְּבַרְתָּהּ, כִּן עֵינֵינוּ אֵל יְהוָה
אֱלֹהֵינוּ עַד שִׁיחַנְנוּ:

ו"ו

וְאֲנִי בְּחֶסֶדְךָ בְּמַחְתִּי יִגַּל לְבִי בִישׁוּעָתְךָ אֲשִׁירָה לַיהוָה כִּי גָמַל עָלַי: וְאֲנִי
תִפְלָתִי לָךְ יְהוָה עַת רְצוֹן אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ. עֲנֵנִי בְּאַמֶּת יִשְׁעֶךָ:

ה"ה

הַסִּתֵּר פְּנֵיךָ מִחֲטָאֵי וְכָל עוֹנֹתֵי מַחֵה: הֲרַב כִּפְסֵנִי מֵעוֹנֵי וּמִחֲטָאֵתִי
מִתְהַרְנֵי:

אל"ף

אֲנָא יְהוָה הוֹשִׁיעָה נָא, אֲנָא יְהוָה הַצְּלִיחָה נָא: לֹא לָנוּ לֹא לָנוּ כִּי
לְשִׁמְךָ תֵּן כְּבוֹד, עַל חֶסֶדְךָ עַל אֲמַתְךָ: פְּנֵה אֵלַי וְחַנּוּנִי, תִּנֵּה עֲזֶךָ
לְעַבְדְּךָ, וְהוֹשִׁיעָה לְבִן אֲמַתְךָ:

ה"י

הַסִּתֵּר פְּנֵיךָ מִחֲטָאֵי, וְכָל עוֹנֹתֵי מַחֵה: יְהוָה אֵל בְּאַפְךָ תוֹכִיחֵנִי, וְאֵל
בְּחַמְדְּךָ תִּסְרְנֵנִי:

י"ד

יהוה בקר תשמע קולי, בקר אעֶרְךָ לךְ וּאֶצְפֶּה: ואני פרב חסדךָ אבוא
ביתך אשתחווה אל היכל קדשך ביראתך: דבקה נפשי אחריך,
בי תמכה ימינך:

ה"י

הצילה מחרב נפשי, מיד בלב יחידתי: יהוה מנת חלקי וכוסי, אתה
תומיך גורלי:

אל"ף

אמרי האזינה יהוה בינה הגיגי: למען שמך יהוה, וסלחת לעוני כי רב
הוא: פניך האר בעבדך, ולמדני את חקיך:

ה"א

הקם לעבדך אמרתך, אשר ליראתך: אלהים יחננו ויברכנו, יאר פניו
אתנו סלה:

י"ד

יהוה עזי ומגני בו כמח לבי ונעזרתי ויעלוז לבי, ומשירי אהודנו: ויוציאני
למרחב, יחלצני כי חפץ בי: דלפה נפשי מתוגה, קימני כדבדך:

ה"א

הנה כעיני עבדים אל יד אדוניהם כעיני שפחה אל יד גברתה, כן עינינו
אל יהוה אלהינו עד שייחננו: אתה יהוה לא תכלא רחמיך ממני
חסדך ואמתך תמיד יצרוני:

אל"ף

אור זרע לצדיק, ולישרי לב שמחה: לעשה השמים בתבונה, כי לעולם
חסדו: פדה אלהים את ישראל מכל צרותיו:

ה"ה

הַסֵּתֶר פְּנִיךָ מִחֲטָאֵי וְכָל עֲוֹנֹתַי מִחָה: הָרַב כִּפְּסֵנִי מֵעֲוֹנֵי וּמִחֲטָאֹתַי
מִתְרַנֵּי:

י"ד

יָמִין יְהוָה רֹמְמָה, יָמִין יְהוָה עֲשֵׂה חֵיל: וְאֲנִי בְּתַמִּי אֵלֶּךָ, פְּדֵנִי וְחַנּוּנִי:
דְּרָךְ שִׁקְרַת הַסֵּר מִמֶּנִּי, וְתוֹרַתְךָ חַנּוּנִי:

ה"ה

הָעַם הַהֲלֹכִים בַּחֲשָׁךְ רָאוּ אֹרֶךְ יָמֵיךָ, יִשְׁכְּבוּ בְּאֶרֶץ צִלְמֹת אֹרֶךְ יָמֵיךָ
עֲלֵיהֶם: הַקָּמֶן יִהְיֶה לְאֵלֶיךָ וְהַצֵּעִיר לְגוֹי עֲצוּם, אֲנִי יְהוָה בְּעַתָּה
אֲחִישָׁנָה:

י"ה

יְהוָה הַעֲלִיתָ מִן שָׂאוֹל נַפְשִׁי, חַיִּיתֵנִי מִיַּד בּוֹר: הוֹדוּ לַיהוָה כִּי טוֹב,
כִּי לְעוֹלָם חֲסִדוֹ.

ויאמר בקשה זו:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שִׁיְהֶא מְעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי
שְׂמַתְמַעַט הַיּוֹם לְפָנֶיךָ בְּתַעֲנִיתִי, חָשׁוּב וּמְקַבֵּל לְפָנֶי כִּסֵּא כְבוֹדְךָ
כְּאֵלֹהֵי הַקְּרִבְתִּיו עַל גְּבִי מִזְבֵּחַךְ הַקְּדוֹשׁ, וּבְכַח חֲלָב וְדָם שְׂמַתְמַעַט מִמֶּנִּי,
יִתְעוֹרֵר סוֹד ב' זְוִיגֵי מ"ב דְּחִיד וְגֵרוֹן. וּבְכֵן יִתְקַוּוּ מִסְפֵּר אוֹתִיּוֹת דְּמִלּוֹי
דְּרַבְעֵי דְאֵלֹהִים דְּהַי"ן הַעוֹלָה שְׂמוֹנֶה מֵאוֹת, וְעַם מִסְפֵּר מֵאָה וּשְׁלֹשִׁים
אוֹתִיּוֹת דְּעֶשֶׂר פְּעָמִים אֱלֹהִים בְּמִלּוּיָם, יַעֲלוּ לְמִסְפֵּר תַּעֲנִית.

וַיַּעֲלוּ לְפָנֶיךָ מִדְּרָגָה לְמַעְלָה מִמְּדְרָגָה, מֵעֲשִׂיָה לְיַצִּירָה וּמִיַּצִּירָה לְבְרִיאָה
וּמִבְרִיאָה לְאַצִּילוֹת, עַד מוֹחָא סְתִימָאָה מִחֲשֵׁבָה הַעֲלִיּוֹנָה, דְּבוֹרֵר
אֲכַל וְזָרִיק פְּסֻלָּת, וּמְכַחָה יִשְׁתַּלְשֵׁל וַיִּרַד שְׁפַע גְּדוֹל וְרַב עַל כָּל הַעוֹלָמוֹת,
מִדְּרָגָה אַחֵר מִדְּרָגָה, מֵאַצִּילוֹת לְבְרִיאָה וּמִבְרִיאָה לְיַצִּירָה וּמִיַּצִּירָה
לְעֲשִׂיָה, וּמִשָּׁם יִגַּע וַיְחוּל עָלָי, לְמַהֵר לְבִי לְעַבְדְּךָ לְיִרְאָה וּלְאַהֲבָה אֶת

שָׁמַד, וְלַתּוֹת כַּח בְּמַחֲשַׁבְתִּי וּבְמַחֲוֵי לְבָרֵךְ וּלְתַקֵּן וּלְהַעֲלוֹת כָּל נִיצוּצֵי
הַקִּדְשָׁה וְהַנְּפֻשׁוֹת וְהַרוּחֹת וְהַנְּשָׁמוֹת וְהַקִּדְשָׁה, וְלְהַגְבִּיר חֵלֶק הַטּוֹב שֵׁישׁ
בִּי עַל הַחֵלֶק הָרַע שֵׁישׁ בִּי, וְהִיָּה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵנוּ. מָרַם נִקְרָא אֱלֹהִים
וְאַתָּה תַעֲנֶה, נְדַבֵּר וְאַתָּה תִשְׁמַע, כְּדָבָר שֶׁנֶּאֱמַר "וְהִיָּה מָרַם יִקְרָאוּ וְאֲנִי
אֶעֱנֶה עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאֲנִי אֲשָׁמַע", כִּי אַתָּה ה' פּוֹדֶה וּמַצִּיל וְעוֹנֶה
וּמְרַחֵם בְּכָל עַת צָרָה וְצוּקָה וְשׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.

אָנָּה יְהוָה אוֹי נָא לָנוּ כִּי חֲטָאנוּ אָנָּה נוֹלִיד אֶת חֲרַפְתָּנוּ, בֶּן כֶּסֶל תּוֹנֵת
אִמּוֹ, וְאִם תִּפְגֶּה לְחַטָּאתֵינוּ אָבֵד שְׁבָרֵנוּ וְתִקְוַתֵּנוּ, וְאִם תִּשְׁמֹר
עוֹנֵינוּ מִי יַעֲמֵד לְפָנֶיךָ מֵאֵז אַפִּיךָ, וּבְטוֹבֶךָ הַגְּדוֹל תַּעֲוֹרֵר רַחֲמֶיךָ וְרֵאֵה
בְּעֵינַי חֲמִלְתִּיד צַרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמַתֵּינוּ וְקַבֵּל בְּרַב רַחֲמֶיךָ תְּשׁוּבַתֵּנוּ וְקוֹרְאִים
בְּשִׁמְךָ יְהוָה הוֹשִׁיעָה, הַמְּלִיךְ אֵל תַּעֲזֹבֵנוּ, וּבֵיד וְעִמָּךְ אֵל תִּשְׁנֶנּוּ, וְלֹא
לְאַרְךְ אַפֶּךָ תִּתְחַנֵּן, כִּי גִלּוּי וִידוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי לֹא עֲלִיתָה עַל לִבְנוֹ לְהַמְרוֹת
חַס וְשְׁלוֹם נֶגֶד כְּבוֹדֶךָ וְלַעֲשׂוֹת נֶגֶד כְּבוֹדֶךָ, אָפֶס כִּי עוֹ יִצְרָנוּ הָרַע וְעַל
כְּרַחֲמֵינוּ נִמְּהָ אֲרַחֲנוּ, וּמִנַּע הַטּוֹב מִמֶּנּוּ, דְּמִיוֹנוֹ כְּאַרְיֵה יִכְסֹף לְמַרְףּ וּכְכַפִּיר
יֹשֵׁב בְּמִסְתָּרִים, וּפְתַע פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעֲוֵנוּ וְאַתָּה בְּטוֹבֶךָ יְהוָה בְּצַדִּיקְתֶּךָ
תּוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלֵה אֲרוּכָה וּמִרְפָּא לַעֲוִיֵּנוּ,
וְהִיוּ לְמֵאוֹרוֹת כָּל הַשְּׁמוֹת אֲשֶׁר הִחֲשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ,
וְטַהַר לִבְנוֹ לְעַבְדְּךָ בְּאַמֶּת וּבְלִבָּב שְׁלֵם בִּירְאָה וּבְאַהֲבָה, אָמֵן, בֶּן יְהִי רְצוֹן.
יְהִיו לְרְצוֹן אִמְרֵי-פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

אם רוצה ויש באפשרותו, יאמר אחר כך ספר תהלים, ואדרא זוטא,
וימשיך ויאמר:

מִזְמוֹר לְדָוִד הִבּוֹ לַיהוָה בְּנֵי אֱלֹהִים הִבּוֹ לַיהוָה כְּבוֹד וְעוֹ: הִבּוֹ לַיהוָה
כְּבוֹד שְׁמוֹ הַשְׁתַּחֲוִי לַיהוָה בְּהִדְרַת קִדְשׁ: קוֹל יְהוָה עַל הַמַּיִם אֵל
הַכְּבוֹד הָרַעִים יְהוָה עַל מַיִם רַבִּים: קוֹל יְהוָה בְּכַח קוֹל יְהוָה בְּהָרִי: קוֹל
יְהוָה שֹׁבֵר אֲרָזִים וְיֹשֵׁבֵר יְהוָה אֶת אֲרָזֵי הַלְּבָנוֹן: וִירְקִידֵם כְּמוֹ עֵגֶל לְבָנוֹן
וְשִׁרְיוֹן כְּמוֹ בֶן רְאֵמִים: קוֹל יְהוָה הַצֵּב לְהַבּוֹת אֵשׁ: קוֹל יְהוָה יַחִיל מִדְּבַר
יַחִיל יְהוָה מִדְּבַר קִדְשׁ: קוֹל יְהוָה יַחֲלֵל אֵילוֹת וַיַּחֲשֵׁף יַעֲרוֹת וּבְהִיכֹל:

בלו אמר כבוד: יהוה למבול ישב וישב יהוה מלך לעולם: יהוה עז לעמו
 יתן יהוה יברך את עמו בשלום:

אָנָּא בְּכַח. גְּדוּלַת יְמִינֶךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ן)
 קַבֵּל רַנַּת. עַמְּךָ שֶׁגִּבְנוּ. טַהֲרֵנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ן)
 נָא גְבוּר. דּוֹרְשֵׁי יַחֲדָךְ. כְּכַבַּת שְׁמֵרִם: (נג"ד יכ"ש)
 בְּרַכְּם טַהֲרֵם. רַחֲמֵי צְדָקָתְךָ. תְּמִיד גְּמֵלִם: (בט"ד צת"ג)
 חֲסִין קְדוּשָׁה. בְּרוּב טוֹבְךָ. נַהַל עֲדַתְךָ: (חק"ב מנ"ע)
 יַחֲדֵי גְּאֵה. לְעַמְּךָ פְּנֵה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ: (יג"ל פו"ק)
 שׁוֹעֲתֵנוּ קַבֵּל. וּשְׁמַע צַעֲקָתֵנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)
 בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

מְעַנֶּה אֱלֹהֵי קֶדֶם וּמַתַּחַת זֵרַעַת עוֹלָם וַיִּגְרַשׁ מִפְּנֵיךָ אוֹיֵב וַיֹּאמֶר הַשְׁמַד:
 וַיֵּשְׁבֵן יִשְׂרָאֵל בְּמַח בְּרַד עֵין יַעֲקֹב אֵל אֶרֶץ דְּגָן וְתִירוֹשׁ אַף שְׁמִי
 יַעֲרֹפוּ טָל: אֲשֶׁרִיךְ יִשְׂרָאֵל מִי כְמוֹךָ עִם נוֹשַׁע בִּיהוָה מִגֵּן עוֹדֶךָ וְאֲשֶׁר חָרַב
 גְּאוֹתְךָ וַיִּכְחָשׁוּ אֲבִיכָךָ לָךְ וְאַתָּה עַל בְּמוֹתֵימוֹ תִּדְרָךְ:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, וייתן שיר
 ושבת, על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה
 נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה.
 ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על
 ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא
 היה יכול לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בורא עולם אוהב אותו
 ומחבק אותו ומנשק אותו על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל
 באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא
 יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים המחטיאים אותו.

יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים, או לזיכוי הרבים בענייני
 שמירת הברית והעיניים, ומי שמעונין לזכות עוד יהודים לשוב
 בתשובה, וכן תרומה עבור צדיקים, ראוי שיתרום זאת לארגון
 ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק
 דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565,

ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל
תשובתו ברצון.

תקון לעיון הנדה

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים כראוי: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גהינום. ואם עושה את התשובה בשברון לב, ומקבל עליו שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא ישוב לידי הטומאה לעולם, ויורדים לו התאוות והניסיונות, המשיכה והטומאה, ויוכל לשמור עצמו בקלות מחטאים.

על פי גדולי המקובלים צריך להתענות לעוון זה 82 תעניות, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

יתן פדיון 82 ₪ ואם יכול יתן 246 ₪, ועני שאין ידו משגת יתן 10 ₪.

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ראוי לא להיות טמא, לכן אם יכול ילך בתחילת התענית או יום לפני למקווה, או 9 קבין- 3 דקות בזרם המקלחת, או שיעשה כוונות במקום מקווה, כפי המובא בסוף ספר זה.

סדר ווידוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח, או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר בתענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון פגם הנדה, ואם לא ארצה להתענות אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אָנָא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תְּתַעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עוֹי פָּנִים וְקָשִׁי עָרְף לֹמֵר לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָמָאנוּ. אָבֵל חָמָאנוּ. עוֹיֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשִׁי בֵיתֵינוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גִּזְלָנוּ. דִּבְרָנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הָעוֹיֵנוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זְדוּנוּ. חֲמִסְנוּ. מִפְּלָנוּ שֶׁקָּר וּמְרָמָה. יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כְּזוּבְנוּ. כְּעִסְנוּ. לְצַנוּ. מִרְדְּנוּ. מְרִינוּ דְּכָרִיד. נֶאֱצָנוּ. נֶאֱפָנוּ. נִכְשַׁלְתִּי אֲנִי וּבֵיתִי בְּעוֹן גְּדָה, וּפְגַמְנוּ בְּשִׁמּוֹת הַקֹּדֶשׁ, וְגִרְמָנוּ לְהַחְרִיב וּלְהוֹכִיֵשׁ שְׁבָעָה נְחָלֵי הַמְּלָכוֹת בְּעוֹנָנוּ. סָרְרָנוּ. עוֹיֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קָשִׁינוּ עָרְף. רִשְׁעֵנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמּוֹשְׁפָטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עָלֵינוּ כִּי אֵמֶת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפֵר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנִּגְלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חָפֵץ כָּל חֲדָרֵי כְּמֶן. רֵאָה כְּלִיּוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם מִמֶּךָ וְאִין נִסְתֵּר מִנְּךָ עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַמְאֵתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ:

וַיֹּאמֶר:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, הֲרִינִי מִקְבֵּל עָלַי לְהִתְעַנּוֹת לְמַחֵר מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר וְעַד לְצֵאת הַכּוֹכָבִים. עַל אֲשֶׁר חָמָאתִי, עוֹיֵתִי וּפִשְׁעֵתִי בְּעוֹן הַגְּדָה, וְשָׂאֵר פְּגַמֵי הַבְּרִית בְּגִלְגוּל זֶה וּבְגִלְגוּלִים אֲחֵרִים מֵעוֹדִי וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה. וְהִנְנִי מְגַלֶּה דַעְתִּי שְׂאוּכַל לֶאֱכַל וְלִשְׁתּוֹת עַד עֲלוֹת הַשַּׁחַר אִף אַחֵר שְׂאִישׁוֹ. וְהֲרִינִי מִתְּנֶה שְׂאֵם לֹא אוֹכַל לְהִתְעַנּוֹת, כְּשֶׁאֲפָרִישׁ פְּרוּטָה לְצַדָּקָה וְאֲכֹן לְכַפֵּל הַתַּעֲנִית, אוֹכַל לֶאֱכַל וְלִשְׁתּוֹת לֹא שׁוּם עוֹן כְּלָל.

ואם בטעות אכלתי או שתיתי באפן המבטל את התענית, הרי התענית
 בטלה למפרע ואין בי עוון. והריני מתכוון בתענית זה להקריב חלבי ודמי
 לפני הקדוש ברוך הוא במקום הקרבן הנקרב על גבי המזבח, לכפר על
 חטאתי. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתתן לי כח
 להתענות לפניך, ותקבל תשובתי ותעניתי ותרצני ברחמיך הרבים.

אם יכול ילמד בליל התענית משניות מסכת נדה, וישתדל להבין
 לפחות פרוש המלים.

סדר התיקון ביום התענית

הריני מוכן ומזומן לקיים בעזרת האל יתברך מצות עשה של התשובה,
 כפתוב בתורה: ושבת עד יהוה אלהיך ושמעת בקלו. והריני
 מתחרט על כל מה שחטאתי, עויתי ופשעתי, בין בגלגול זה ובין
 בגלגולים אחרים, חרטה גמורה ושלמה, ומקבל עלי שלא לחזור ולחטא
 עוד. והשם יתברך ברחמי יעזרני על דבר כבוד שמו מעתה ועד עולם,
 אמן כן יהי רצון.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום. בכל מקום שרוצה, מתי
 שיש זמן, ומותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אנא יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, תבא לפניך תפלתנו ואל תתעלם
 מלפנינו מתחנתנו, שאין אנחנו עזי פנים וקשי ערף לומר לפניך
 יהוה אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא חטאנו. אבל חטאנו.
 עוינו. פשענו. אנחנו ואבותינו ואנשי ביתנו:

אשמונו. בגדנו. גולנו. דברנו דפי ולשון הרע. העוינו. והרשענו. זדנו.
 חמסנו. טפלנו שקר ומרמה. יעצנו עצות רעות. כזבנו. כעסנו.
 לצנו. מרדנו. מרינו דברך. נאצנו. נאפנו. נכשלתי אני וביתי בעון הגדה
 ופגמנו בשמות הקדש וגרמנו להקריב ולהוכיח שבקה נחלי המלכות
 בעוננו. סררנו. עוינו. פשענו. פגמנו. צררנו. צערנו אב ואם. קשינו ערף.

רְשַׁעְנוּ. שְׁחַתְנוּ. תַּעֲבֹנוּ. תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתְעֵנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צָדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אֵמֶת עֲשִׂיתָ וְאַנְחֵנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפָּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנְּסִתְרוֹת וְהַנְּגִלוֹת אֶתָּה יוֹדֵעַ. אֶתָּה יוֹדֵעַ רֵוִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אֶתָּה חָפֵשׂ כָּל חֲדָרֵי כְּמֶן. רֵאֵה כְּלִיּוֹת וְלֹב. אִין דְּבַר נַעֲלָם מִמֶּךָ וְאִין נִסְתָּר מִנְּגַד עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַמְאֵתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פְּשָׁעֵינוּ:

יאמר פסוקים אלו שלש פעמים:

מִי אֵל כְּמוֹךָ נִשְׂא עוֹן וְעֹבֵר עַל פְּשַׁע לְשֹׂאֲרֵית נִחַלְתּוּ, לֹא הִחִיֵּיק לְעַד אִפּוּ כִּי חָפֵץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב וְרַחֲמֵנוּ יִכְבֹּשׂ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלִיךְ בְּמַצְלוֹת יָם כָּל חַמְאֵתָם: תַּתֵּן אֵמֶת לְיַעֲקֹב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתֵּינוּ מִיְמֵי קֶדֶם:

יטבול במקוה מים קרים שבע טבילות כנגד שבעה נחלי המלכות. ניתן לטבול גם לפני התיקון, ואפילו בבוקרו של יום. ומי שאינו יכול יעשה כן במקלחת - יפתח ויסגור את ברז המקלחת 7 פעמים במהירות.

(סדר הטבילות ניתן לעשותו לפני התיקון, ואפילו בבוקרו של יום)

אחר סדר הטבילה/הרחיצה ירחץ ידיו ויאמר בקשה זו:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם. גְּלוֹי וְיִדְוַע לְפָנֶיךָ אֲשֶׁר חָמְאָתִי עוֹיְתִי וּפְשַׁעְתִּי אָנִי וּבֵיתִי בְּעוֹן נְדָה, וְגִרְמָנוּ לְהַחְרִיב וְלְהוֹכִיֵשׁ שְׁבַעַה נְחָלֵי הַמַּלְכוּת. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הוֹדַעְתָּ עַל יְדֵי עֲבָדֶיךָ חֲכָמֵי יִשְׂרָאֵל, לְתַקֵּן הַפְּגָם לְהַתְגַּלְגַּל שְׁבַע פְּעָמִים בְּשִׁלְג, וְגְלוֹי וְיִדְוַע לְפָנֶיךָ שְׂאִין אֲנַחְנוּ יְכוּלִים לַעֲשׂוֹת תַּקּוּן הַזֶּה שֶׁל גְּלִגּוּל הַשִּׁלְג כְּהַלְכָתוֹ. לָכֵן יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׁיִהְיוּ חֲשׁוּבִים וּמְקַבְּלִים וְרַצוּיִים לְפָנֶיךָ שְׁבַע טְבִילוֹת (רְחִיצוֹת)

שְׁטַבְלָתִי (שְׂרַחֲצִי) בְּמִים קָרִים, כָּאלוֹ נִתְגַּלְגַּלְתִּי כֹּל גּוֹפִי בְּשִׁלְגַּי שֶׁבַע
פְּעָמִים, וּבְרוּב רַחֲמֶיךָ וְחֶסֶדְךָ יַחֲזִירוּ שִׁבְעָה נַחְלֵי הַמַּלְכוּת לְהִיּוֹת מְאִירִים
וְנִשְׁפָּעִים וּמְלֵאִים וְנִמְשָׁכִים כְּבַתְחִלָּה. יִהְיוּ לְרִצּוֹן אֲמָרֵי פִי וְהַגִּינוּן לְפִי
לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרֵי וְגֵאלֵי:

אחר כך יאמר פסוקים אלו:

וּבִנְיָהוּ בֶן יְהוּדָע בֶּן אִישׁ חֵיל רַב פְּעָלִים מְקַבְּצָאֵל, הוּא הִפָּה אֶת
שְׁנֵי אֲרָאֵל מוֹאֵב, וְהוּא יָרַד וְהִפָּה אֶת הָאָרֶץ בְּתוֹךְ הַבָּאָר בְּיוֹם
הַשִּׁלְגַּי: וְהוּא הִפָּה אֶת אִישׁ מִצְרֵי אִישׁ מְרֹאָה, וּבְיַד הַמִּצְרֵי חֲנִית, וַיֵּרַד
אֵלָיו בְּשִׁבְטוֹ וַיַּגִּיל אֶת הַחֲנִית מִיַּד הַמִּצְרֵי וַיַּהֲרִיגֵהוּ בַּחֲנִיתוֹ: אֱלֹהֵי עֵשָׂה
בְּנִיָּהוּ בֶן יְהוּדָע, וְלוֹ שֵׁם בְּשִׁלְשָׁה הַגְּבָרִים: מִן הַשְּׁלֹשִׁים נִכְבָּד וְאֵל
הַשְּׁלֹשָׁה לֹא בָּא, וַיִּשְׁמָהוּ דוֹד אֵל מִשְׁמַעְתּוֹ: לָכוּ נָא וְנִגְכַּחְהָ יֹאמֶר יְהוָה
אִם יִהְיוּ חֲטָאִיכֶם כְּשָׁנִים כְּשִׁלְגַי לְבִינוּ, אִם יֹאדִימוּ כְּתוֹלַע כְּצִמְרָה יִהְיוּ:
כִּי כֹאשֶׁר יָרַד הַגֶּשֶׁם וְהַשִּׁלְגַּי מִן הַשָּׁמַיִם וְשָׁמָּה לֹא יֵשׁוּב כִּי אִם הַרְוֵה
אֶת הָאָרֶץ וְהוֹלִידָהּ וְהִצְמִיחָהּ וְנָתַן זֶרַע לִזְרַע וְלֶחֶם לֶאֱכֹל: בֶּן יִהְיֶה דְבָרֵי
אֲשֶׁר יֵצֵא מִפִּי לֹא יֵשׁוּב אֵלַי רִיקָם, כִּי אִם עֵשָׂה אֶת אֲשֶׁר חִפְצָתִי וְהִצְלִיחַ
אֲשֶׁר שְׁלַחְתִּיו: אִם הִתְרַחֲצָתִי כְּמִי שִׁלְגַי וְהוֹכֹחְתִי בְּבוֹר כְּפִי: כִּי לְשִׁלְגַי
יֹאמֶר הוּא אֲרֵץ, וְגֶשֶׁם מְטָר וְגֶשֶׁם מְטָרוֹת עוֹז: תַּחֲטָאֵנִי כְּאוֹזֵב וְאֲמָהָר,
תִּכְבַּסְנִי וּמוֹשְׁלֵג אֲלֵבִיךָ: בְּפָרֵשׁ שְׂדֵי מְלָכִים בַּהּ תִּשְׁלַג בְּצִלְמוֹן: הִנָּתַן שִׁלְגַי
כְּצִמְרָה כְּפוֹר כְּאֶפְרָיִם: לֹא תִירָא לְבֵיתָהּ מִשִּׁלְגַי כִּי כֹל בֵּיתָהּ לְבֶשׂ שָׁנִים:

וַיֵּשֶׁב אַבְרָהָם אֶל נַעֲרָיו וַיִּקְמוּ וַיֵּלְכוּ יַחְדָּו אֶל בְּאֵר שֶׁבַע וַיֵּשֶׁב אַבְרָהָם
בְּבָאָר שֶׁבַע: וַיֵּשֶׁב יִצְחָק וַיַּחְפֹּר אֶת בְּאֵרֵת הַמַּיִם אֲשֶׁר חָפְרוּ בְּיַמֵּי
אַבְרָהָם אָבִיו וַיִּסְתַּמּוּם פְּלִשְׁתִּים אַחֲרֵי מוֹת אַבְרָהָם וַיִּקְרָא לָהֶן שְׁמוֹת
כְּשִׁמְתֵן אֲשֶׁר קָרָא לָהֶן אָבִיו: וַיַּחְפְּרוּ עִבְדֵי יִצְחָק בְּנַחַל וַיִּמְצְאוּ שָׁם בְּאֵר
מַיִם חַיִּים: וַיְרִיבוּ רַעֲיֵי גֵרָר עִם רַעֲיֵי יִצְחָק לֵאמֹר לָנוּ הַמַּיִם וַיִּקְרָא שֵׁם
הַבְּאֵר עֵשֶׂק כִּי הִתְעַשְׂקוּ עִמּוֹ: וַיַּחְפְּרוּ בְּאֵר אַחֲרַת וַיְרִיבוּ גַם עָלֶיהָ וַיִּקְרָא
שְׁמָהּ שִׁטְנָה: וַעֲתַק מִשָּׁם וַיַּחְפֹּר בְּאֵר אַחֲרַת וְלֹא רָבוּ עָלֶיהָ וַיִּקְרָא שְׁמָהּ
רַחֲבוֹת וַיֹּאמֶר כִּי עָתָה הִרְחִיב יְהוָה לָנוּ וּפְרִינוּ כְּאֲרֵץ: וַיַּעַל מִשָּׁם בְּאֵר

שָׁבַע: וַיְהִי בַיּוֹם הַהוּא וַיָּבֹאוּ עַבְדֵי יִצְחָק וַיַּגִּדוּ לוֹ עַל אֲדוֹת הַבָּאָר אֲשֶׁר חָפְרוּ וַיֹּאמְרוּ לוֹ מִצְאָנוּ מַיִם: וַיִּקְרָא אֹתָהּ שְׁבַעָה עַל כֵּן שֵׁם הָעֵיר בָּאָר שְׁבַע עַד הַיּוֹם הַזֶּה:

וְעִשִׂיתְ אֶת גְּרִתֶיךָ שְׁבַעָה וְהֵעֵלָה אֶת גְּרִתֶיךָ וְהֵאִיר עַל עַבְר פְּנֵיהָ: כִּי הִנֵּה הָאָבֶן אֲשֶׁר נָתַתִּי לַפְּנֵי יְהוֹשֻׁעַ, עַל אֲבֶן אַחַת שְׁבַעָה עֵינַיִם, הִנְנִי מִפְתַּח פֶּתַחָה נָאִם יְהוָה צְבָאוֹת, וּמִשְׁתִּי אֶת עוֹן הָאָרֶץ הֵיאֵב בַּיּוֹם אַחֵד: בַּיּוֹם הַהוּא נָאִם יְהוָה צְבָאוֹת תִּקְרָאוּ אִישׁ לְרֵעֵהוּ אֶל תַּחַת גִּפְנוֹ וְאֶל תַּחַת תְּאֵנָה: וַיֵּשֶׁב הַמֶּלֶאֶךָ הַדְּבַר בִּי וַיַּעֲיִרֵנִי כְּאִישׁ אֲשֶׁר יַעֲזוֹר מִשְׁנַתּוֹ: וַיֹּאמֶר אֵלַי מָה אַתָּה רֹאֶה, וְאָמַר רְאִיתִי וְהִנֵּה מְנוֹרַת זָהָב בְּלֶה, וְגִלְהָה עַל רֵאשָׁה, וְשְׁבַעָה גְרִתֶיךָ עֲלֶיהָ, שְׁבַעָה וְשְׁבַעָה מוֹצְקוֹת לְנֹרוֹת אֲשֶׁר עַל רֵאשָׁה: אֲמֵרוֹת יְהוָה אֲמֵרוֹת טְהוֹרוֹת, כְּסָף צְרוּף בְּעֵלִיל לְאָרֶץ, מוֹצֵק שְׁבַעָתַיִם: חֲכָמוֹת בְּנֵתָה בֵּיתָה, חֲצֵבָה עֲמוּדֶיהָ שְׁבַעָה:

וַיְבַרְךְ דָּוִד אֶת יְהוָה לְעֵינָי כֹּל הַקְּהָל, וַיֹּאמֶר דָּוִד בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל אֲבִינּוּ מְעוֹלָם וְעַד עוֹלָם: לָךְ יְהוָה הַגְּדֹלָה וְהַגְּבוּרָה וְהַתְּפָאֶרֶת וְהַנִּצָּח וְהַהוֹד כִּי כֹל בְּשָׁמַיִם וּבָאָרֶץ. לָךְ יְהוָה הַמְּמַלְכָה וְהַמְתַּנְשֵׂא לְכָל לְרֵאשׁ: וְהָעֵשָׂר וְהַכְּבוֹד מִלְּפָנֶיךָ וְאַתָּה מוֹשֵׁל בְּכָל וּבִידָךְ כַּח וּגְבוּרָה, וּבִידָךְ לְגַדֵּל וּלְחַזֵּק לְכָל: וְעַתָּה אֱלֹהֵינוּ מוֹדִים אֲנַחְנוּ לָךְ, וּמְהַלְלִים לְשֵׁם תְּפָאֶרְתֶּךָ: וַיְבָרְכוּ שֵׁם כְּבוֹדֶךָ וּמְרוֹמָם עַל כָּל בְּרָכָה וְתִהְיֶה:

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת מִמַּעַמְקִים קְרָאתֶיךָ יְהוָה: אֲדָנִי שָׁמְעָה בְּקוֹלִי תִהְיֶינָה אֲזִינָה קְשׁוּבוֹת לְקוֹל תַּחֲנוּנָי: אִם עֹנוֹת תִּשְׁמֹר יְהִי אֲדָנִי מִי יַעֲמֹד: כִּי עַמְּךָ הִסְלִיחָה לְמַעַן תִּגְוֹרָא: קוֹיִתִי יְהוָה קוֹתָה נַפְשִׁי וְלִדְבָרוֹ הוֹחֵלְתִּי: נַפְשִׁי לְאֲדָנִי מוֹשְׁמָרִים לְבַקֵּר שְׁמָרִים לְבַקֵּר: יַחַל יִשְׂרָאֵל אֶל יְהוָה כִּי עִם יְהוָה הַחֶסֶד וְהִרְבָּה עִמוֹ פְדוּת: וְהוּא יַפְדֶּה אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֹנֵתָיו:

יאמר פסוק זה שלש פעמים:

וְאֲנִי תַפְלִיתִי לָךְ יְהוָה עַת רְצוֹן, אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ עֲנֵנִי בְּאַמַּת יִשְׁעֶךָ:

יחב בידו מעות לפדיון שֶׁל"ג, וכך יעשה: יכוון על 333 פרוטות מתוך הפדיון של התיקון, ומי שיכול יוסיף 333 פרוטות שהם 33.30 ש, ויכוון שהם כנגד גימטריא אל"ף אל"ף אל"ף, ויאמר בקשה זו:

לְשֵׁם יְחִיד קֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וְשְׂכִינְתִּיה, בְּדַחְלו וְרַחְמו וְרַחְמו וְדַחְלו, לְיַחְדָּא שְׁם י"ה בּו"ה בְּיַחְדָּא שְׁלִים (יהו"ה) בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, הַרְיֵנִי מִפְּרִישׁ שֶׁל"ג פְּרוּטוֹת שְׁבִינְדִי לְצַדִּיקָה. וְיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שְׁתַּעֲשֶׂה לְמַעַן רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶיךָ, וְלְמַעַן הַפְּרִשֵׁת שֶׁל"ג פְּרוּטוֹת אֵלֶּיךָ שֶׁהַפְּרִשֵׁתִים לְצַדִּיקָה, וְלְמַעַן מִקְרָאֵי קִדְשׁ אֲשֶׁר קָרִיתִי לְפָנֶיךָ, וְלְמַעַן סוּדוֹתֵיהֶם, וְלְמַעַן שְׁמוֹתֶיךָ הַקְּדוּשִׁים הַרְמוּזִים בָּהֶם, יְהִי חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרַצֶּה לְפָנֶיךָ כְּאֵלֶּיךָ עֲשִׂיתִי תִקּוּן הַשְּׁלֵג, כְּרָאוּי לְתִקּוּן הַפְּנִים שֶׁל עוֹן הַגְּדָה, וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶיךָ יִחְזְרוּ שְׁבָעָה נְחָלֵי הַמַּלְכוּת לְהִיּוֹת מְלֵאִים וְשְׁלֵמִים, מְאִירִים וּמְזַהְרִים וְנִשְׁפָּעִים בְּרַצוֹנָךְ. יְהִי לְרַצוֹן אִמְרֵי פִי וְהַגְיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

ישתדל להשיג חתיכת שלג, או יקפיא מים עד שיהפכו לגוש קרח, ויעבירו על זרעותיו מסוף אצבעותיו עד בית השחי, על הצד הפנימי של היד ועל הצד החיצוני של היד, שבע פעמים לכל צד, וקודם שיגלגל יאמר:

לְשֵׁם יְחִיד קֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וְשְׂכִינְתִּיה, בְּדַחְלֵי וְרַחְמו וְרַחְמו וְדַחְלֵי, לְיַחְדָּא שְׁם י"ה בּו"ה בְּיַחְדָּא שְׁלִים (יהו"ה) בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, הַרְיֵנִי מוּכָן לְגַלְגֵּל זְרוּעֵי וְכַפֵּי וְאַצְבְּעוֹתַי יְמִין וְשְׂמָאל עַל הַשְּׁלֵג שְׁבַע פְּעָמִים. וְיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׁתַּהַא חֲשׁוּבָה וּמְקַבֵּלֵת וְרַצוּיָה גִלְגוּל יְדֵי בְּשֶׁלֶג שְׁבַע פְּעָמִים, כְּאֵלֶּיךָ גִלְגַּלְתִּי כָּל גּוּפֵי פָנִים וְאַחֲזֵר בְּשֶׁלֶג שְׁבַע פְּעָמִים, וְיִחְזְרוּ עַל יְדֵי שְׁבָעָה נְחָלֵי הַמַּלְכוּת לְהִיּוֹת נְמֻשְׁכִים וְנִתְקַנִּים כְּבִתְחִלָּה בְּרַצוֹנָךְ. יְהִי לְרַצוֹן אִמְרֵי פִי וְהַגְיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

אם אי אפשר לו בשום אופן להשיג קרח או שלג באותו יום -
בדיעבד יעשה דבר זה ביום אחר.

אחר כך יאמר פסוקים אלו שראשי תיבות שלהם הם, יו"ד ה"י
ה"א, ה"ה. ה"י, ה"א, ה"ה:

יו"ד

יִחַל יִשְׂרָאֵל אֶל יְהוָה כִּי עִם יְהוָה הַחֶסֶד, וְהִרְבָּה עִמּוֹ פְדוּת: וְהוּא יַפְדֶּה
אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנוֹתָיו: דְּרַשְׁתִּי אֶת יְהוָה וְעֲנֵנִי, וּמְכַל מְגוּרוֹתַי
הִצִּילֵנִי:

ה"י

הַיְשִׁיבָה לִי שִׁשׁוֹן יִשְׁעָךְ, וְרוּחַ נְדִיבָה תִּסְמְכֵנִי: יְהוָה יֹאמֶר בְּעַדִּי, יְהוָה
חֶסֶדְךָ לְעוֹלָם, מַעֲשֵׂי יְדִידְךָ אֵל תִּרְפֵּ:

ה"א

הִנֵּה כַעֲשֵׂי עֲבָדִים אֵל יְד אֲדוֹנֵיהֶם כַּעֲשֵׂי שַׁפְחָה אֵל יְד גְּבֻרָתָהּ, כֵּן
עֲשִׂינוּ אֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ עַד שִׁחְנַנּוּ: אֲדָנִי שִׁפְתֵי תִפְתַּח, וּפִי יַגִּיד
תְּהִלָּתְךָ:

ה"ה

הַסִּתֵּר פְּנֵיךָ מִחַטָּאֵי וְכָל עֲוֹנֹתַי מִחָה: הֶרֶב כַּפְסֵנִי מַעֲוֵי וּמַחְטָאֵי
טַהֲרֵנִי:

ה"י

הִנֵּה אֵל יִשְׁעֹתַי אֲכַטַּח וְלֹא אֶפְחָד, כִּי עֲזִי וְזַמְרַת יְהוָה, יְהוָה וַיְהִי לִי
לִישׁוּעָה: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ וּיְכַבּוּשׁ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלַךְ בְּמַצְלוֹת יָם כָּל
חַטָּאתָם:

ה"א

הָלוֹא זֶה צוֹם אֲבֹתֵינוּ, פֶּתַח חֲרֻצוֹת רְשָׁעִים, הַתֵּר אֲגָדוֹת מוֹטֵה, וְשִׁלַּח
רְצוּצִים חֲפָשִׁים, וְכָל מוֹטֵה תִּנְתְּקוּ: אִי יִבְקַע כִּשְׁחַר אוֹרֵךְ,
וְאַרְכָתָךְ מֵהֵרָה תִצְמַח, וְהִלֵּךְ לִפְנֵיךְ צִדְקָה, כְּבוֹד יְהוָה יִאֲסַפֶּךָ:

ה"ה

הָעַם הַהֹלְכִים בַּחֹשֶׁךְ רָאוּ אֹרֶךְ גָּדוֹל, יִשְׁבִּי בְּאַרְץ צִלְמוֹת אֹרֶךְ נְגִהָה
עֲלֵיהֶם: הַקָּמֹן יִהְיֶה לְאַלְף וְהַצָּעִיר לְגוֹי עֲצוּם, אֲנִי יְהוָה בְּעַתָּה
אֲחִישְׁנָה:

לְמַנְצֵחַ מְזוֹמֵר לְדוֹד: הַעֲנֵךְ יְהוָה בְּיוֹם צִרְהָ (ר"ת גי' יב"ק יאהלוהים)
יִשְׁגָּבְךָ שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב: יִשְׁלַח עוֹרֶךְ מִקֵּדֶשׁ. וּמִצִּיּוֹן יִסְעָדְךָ:
זוֹכֵר כָּל מִנְחָתְךָ. וְעוֹלָתְךָ יִדְשְׁנָה סֵלָה: יִתֵּן לְךָ כִּלְבָבְךָ. וְכָל עֲצָתְךָ יִמְלֵא:
נִרְנְנָה בִישׁוּעָתְךָ וּבִשְׁם אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל. יִמְלֵא יְהוָה כָּל מִשְׁאֲלוֹתֶיךָ: עֲתָה
יִדְעֵתִי כִי הוֹשִׁיעַ יְהוָה מִשִּׁיחִי. יַעֲנֵהוּ מִשְׁמֵי קִדְשׁוֹ. בְּגַבְרוֹת יִשַׁע יִמְיָנוּ:
אֱלֹהֵי כָרֶכֶב וְאֱלֹהֵי כְּסוּסִים. וְאַנְחֵנוּ בְּשֵׁם יְהוָה אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר: הַמָּה כָּרְעוּ
וּנְפְלוּ וְאַנְחֵנוּ קִמְנוּ וְנִתְעוֹדְדוּ: יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמְלִיךְ יַעֲנֵנוּ בְיוֹם קְרָאֵנוּ:

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שמונים ושתיים פעמים:

יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמְלִיךְ (יה"ה), יַעֲנֵנוּ בְיוֹם קְרָאֵנוּ (יב"ק יאהלוהים).

סדר הפדיון

יתן פדיון 82 ש"ח ואם יכול יתן 246 ש"ח, ועני שאין ידו משגת יתן 10 ש"ח.
יקח את פדיון תעניתו, וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה
בנקאית. ואת כסף הפדיון, יתן סמוך לפדיון, או בימים שאחריו,
ומי שאין בידו כסף, שירשום שטר חוב לתאריך שאפשר לפרוע.

ויעמוד ויאמר:

עֲנֵנוּ אֲבֵינוּ עֲנֵנוּ בְיוֹם צוֹם הַתַּעֲנִית הַזֶּה, כִּי בְצָרָה גְדוֹלָה אֲנִי עַל כִּי
עוֹנְתִי עָבְרוּ רֵאשֵׁי וְכַמְשָׂא כְּבֹד כְּבָדוֹ מִמֶּנִּי. טֹבַעְתִּי בִּינוֹן מְצוּלָה

ואין מעמד. באתי במעמקי מים ושבולת שטפתני. יראה ורעד יבוא
 כי בעת עמדי להתפלל לפניך על רע מעשי אשר עשיתי. בושתי וגם
 נכלמתי להרים אליה פני אליך. כי עונותי רבו למעלה ראש ואשמותי
 גדלו עד השמים. לך יהוה הצדקה ולנו בשת הפנים. מה אענה ומה אמר
 מה אדבר ומה אצטדק. כבן סורר ומורה הייתי לפניך ולא שמעתי אל
 מצותיך הקדושות. לדברייך לא הפייתו אזני. ועברתי על מצות עשה ועל
 מצות לא תעשה. עברתי על כריתות ומיתות בית דין. עברתי על דברי
 קבלה ודברי סופרים ופגמתי במדות העליונות וקלקלתי צנורות השפע.
 וגרמתי בעונותי להפיל ניצוצות הקדשה במעמקי הקלפות. ונתתי פח
 בקלפות להתחזק ולעלות למעלה ולהתאחוז ולניגן מן הקדשה. וגרמתי
 בעונותי לעקר ולהכרית את נפשי הקדושה ממקורה העליון מארץ
 החיים ולהורידה אל ירדתי בור. בורות נשברים אשר לא יכילו המים.
 אוי ואבוי עלי. אהה על נפשי. על מי אנוס לעזרה ואנה אפנה לישועה.
 בושתי וגם נכלמתי כי נשאתי חרפת נעורי. אבל גלוי וידוע לפניך יהוה
 אלהי ואלהי אבותי, כי לא במרד ובמעל עשיתי, ולא להכעיסך נתפוננתי,
 רק יצרי גבר עלי ומעשה שטן הצליח, כי הוא מאש ואני מבשר ודם,
 והוא אשר הסיטני ופתני לעבר על מצותיך, ונספלתי ועשיתי עון זה
 אשר באתי על הנדה [ואשה תאמר: חטאתי באיסור הנדה וכן בהמשך
 תחליף מלשון זכר ללשון נקבה היכן שצריך], ועתה אני בוש ממעשי
 ומכלם אני מעונותי, ומתנחם ומתחרט אני על כל מה שחטאתי ועויתי
 ופשעתי לפניך מעודי עד היום הזה. עזבתי את דרכי הרעים ואת ארחותי
 המקלקלים, בדכתיב: יעוב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישוב אל
 יהוה וירחמנו ואל אלהינו כי ירבה לסלח. ובאתי בלב נשבר ונדכה
 להתנפל לפני כסא כבודך ולדפק על שערי רחמיך ולבקש ממך מחילה
 וסליחה וכפרה, כי אל מלך חנון ורחום אתה וימינה פשוטה לקבל שבים.

אנא יהוה, סלח נא לחטאים ולעונות ולפשעים אשר חטאתי ועויתי
 ופשעתי לפניך מעודי על האדמה ועד היום הזה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון), וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיזדעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנזק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

וימשיך ויאמר:

וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לְפָנֶיךָ כֹּל חַי. כִּי אַתָּה יְהוָה טוֹב וְסֹלֵחַ וְרַב חַסְדִּים לְכָל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תִבְוֶה עֲנֹת עֲנֵי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בְּצוּם נַפְשִׁי, בְּרִבִּי כְּשִׁלּוֹ מִצוּם וּבִשְׂרֵי כַחַשׁ מִשְׁמוֹן. וְיִהְיֶה חֲשׂוֹב וּמְקַבֵּל וּמְרַצֶּה לְפָנֶיךָ מַעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי אֲשֶׁר מִתְמַעֵט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כְּחֶלֶב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גְּבִי מִזִּבְחֶךָ הַקְּדוֹשׁ. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶּיךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עַבְדְּךָ לְתַקֵּן אֶת פְּגָם נַפְשֵׁנוּ בְּמִסְפָּר וּבְמִמְקָד שְׁמוֹת הַקְּדוֹשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ בָּהֶם. וְגִלּוֹי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי חִפְזֵי הַיְיִתִי לַעֲשׂוֹת תִּקְוֶן זֶה בְּכָל לַב, אֵךְ אֵין בִּי כֹחַ, וְכִשְׁל פָּחִי לְהַתְעַנּוֹת כָּל כָּךְ יָמִים רְצוּפִים זֶה אַחַר זֶה, וְלִכֵּן אֲנִי מִפְּרִישׁ צְדָקָה [וְאִם אֵינוֹ עוֹשֶׂה בְּמוֹמֵן, יֹאמֵר: וְלִכֵּן אֲנִי מִתְחַיֵּב לְהַפְרִישׁ צְדָקָה] לְפָדְיוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֵלֹי [וּבַעֲוֹשֶׂה שֹׁטֵר חוֹב יוֹסִיף: כְּפָתוּב בְּשֹׁטֵר]. וְתִתֶּיךָ חֲשׂוֹבָה וּמְקַבֵּלַת הַצְּדָקָה שְׂאֲנִי נוֹתֵן [וּכְשֵׁאֵינוֹ עוֹשֶׂה בְּמוֹמֵן יֹאמֵר: שְׂאֲנִי מִתְחַיֵּב לְתַן] בְּעִבּוֹר הַתַּעֲנִיּוֹת כְּאֵלֹי הַתַּעֲנִיּוֹתִי, וְכֹל הַתַּקְוָנִים וּבְרוּר נִיצוּצוֹת הַקְּדוֹשָׁה הָרְאוּיִם לְהַתְבַּרֵּר וּלְצִאֵת עַל יְדֵי הַתַּעֲנִיּוֹת, וְהָיוּ מִתְבַּרְרִים וְיוֹצְאִים עַל יְדֵי הַצְּדָקָה שֶׁל פְּדִיּוֹן הַתַּעֲנִיּוֹת. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תִּטְהַר אֶת הַפְּגָמִים וְאֶת הַכְּתָמִים אֲשֶׁר נַעֲשׂוּ בְּגוּפִי וּנְפִשִׁי, רוּחִי וְנִשְׁמָתִי. וְכֹל נִיצוּצוֹת הַקְּדוֹשָׁה שֶׁנִּפְּלוּ בְּקַלְפוֹת עַל יְדֵי חַטָּאתִי וּנְכַרְאוּ מֵהֶם מִשְׁחִיתִים מִחֲבָלִים כְּרָמִים, יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שְׂיִמּוֹתוֹ כָּל אוֹתָם קַלְפוֹת, וְיִחְזְרוּ כָּל נִיצוּצוֹת הַקְּדוֹשָׁה בְּמִקּוֹם שְׂרָשְׁם

בעולמות העליונים למען שמך הקדוש (חב"ו) הרמוז בראשי תבות ח'ל ב'לע ו'קיאנו מבטנו יורישנו אל, ומפסוק ח'לקם ב'חיים ו'צפונך תמלא במנם, ולמען שמך הגדול (כ"ט) הרמוז בראשי תבות ב'זרועו ו'קבץ מ'לאים. ותשמע את תפילתי ועתירתי למען שמך הקדוש (ארארית"א) הרמוז בראשי תבות א'נא ר'חמיק א'ת ר'גוד ו'כבשו ת'מחול א'שמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי.

רבונו של עולם מודה אני לפניך על אשר חטאתי עויתי ופשעתי אני וביתי, ופגמנו בשמות הקדש ובספירות העליונות בעון אסור הגדה, וברב רחמך הודעת על ידי עבדיך חכמי ישראל, לתקן נפשנו בתענית לצום שנים ושמונים יום רצופים, ולכן הנני מפריש מעות אלו שבדי לצדקה, לפדות ימי התענית שצריך להתענות אני וביתי, כי כן יסדו עבדיך לפדות בכסף כל תענית, וככן יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתעלה עלי כאלו התענית אני וביתי שנים ושמונים יום רצופים ותהיה חשובה ומקבלת ורצויה לפניך הצדקה הזאת אשר אני נותן בעבור התענית, כאלו התענית אני וביתי שנים ושמונים יום רצופים גמורים ושלמים, וכאלו פונתי בכל הפונות שצריך לכון בהם. ואתה בטובך תמלא כל השמות שפגמנו בהם, ותמחול ותסלח ותכפר לחטאתינו ועונותינו ופשעינו, כי חנון ורחום אתה ומרבה לסלוח, עשה למען שמך עשה למען ימינך עשה למען תורתך עשה למען קדשך, למען יחלצון ידיך הושיעה ימינך וענני, חננו ועננו ושמע תפלתנו כי אתה שומע תפלת כל פה ברוך שומע תפלה.

מכאן יכול לשבת, וימשיך ויאמר פסוקים אלו, כל פסוק שלש פעמים:

יהוה צבאות עמנו משגב לנו אלהי יעקב סלה:

יהוה צבאות אשרי אדם במח בך:

יהוה הושיעה. המלך יעננו ביום קראנו:

ואני תפלתי לך יהוה עת רצון אלהים בך חסדך. ענני באמת ישעך:

יהי לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי:

מספיק לקרוא מעט מזמורי תהילים ומי שמעוניין יקרא ספר ראשון של תהלים שיש בו מ"א מזמורים. ואחר כך יקרא ממזמור ק"י עד הסוף שהם מ"א מזמורים, נעשו פ"ב מזמורים כנגד פדיון פ"ב ימי הצום. אחר כך מי שמעוניין ילמד "אדרא זוטא", ואחר הלימוד יאמר בקשה זו:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שיהיה חשוב ומקבל ומרוצה לפניך הלמוד שלמדתי בתורתך הקדושה, לתקן מה שפגמתי אני וביתי בעון הגדה, ויעלה לפניך הבל קריאתי בתורתך הקדושה, לתקן אותיות שמוותך הקדושים שפגמתי בהם אני וביתי, וברב רחמים וחסדיך יתקן כל אשר פגמנו, וימשך שפע רב בכל העולמות הקדושים, ומשם ימשך שפע רב לנפשנו רוחנו ונשמתנו. עננו אבינו עננו ביום צום התענית הזה ויהיה היום הזה יום רצון לפניך, לתקן את כל פגמינו ופגמי אדם הראשון שפגמנו בכללות אצילות בריאה יצירה עשייה, וכל פרטי אצילות בריאה יצירה עשייה, ולברר חלקי הנפש שפגמו ונפלו בנגה דאצילות בריאה יצירה עשייה, ונגה פאור תהיה אל מקום הקדש:

אנא יהוה בזכות אברהם אהבך האחוה במדת החסד, ובזכות יצחק עבדך האחוה במדת הגבורה, ובזכות יעקב תמיך האחוה במדת התפארת, ובזכות משה נביאך האחוה במדת הנצח, ובזכות אהרן כהןך האחוה במדת ההוד, ובזכות יוסף צדיקך האחוה במדת היסוד, ובזכות דוד עבדך משיחך האחוה במדת המלכות, יתקנו שבועה נחלי המלכות תקון גמור ושלם, ויחזרו להיות מלאים ומאירים ונמשכים בשפע רב בראונך:

עֲשֵׂה לְמַעַן שִׁבְעָה שְׁמוֹתַיִךְ הַקְדוֹשִׁים: עֲשֵׂה לְמַעַן שִׁבְעָה קוֹלוֹת הַקְדוֹשִׁים: עֲשֵׂה לְמַעַן שִׁבְעָה הַיְכָלוֹת הַקְדוֹשִׁים: עֲשֵׂה לְמַעַן שִׁבְעָה חֲפוֹת שֶׁל הַצְּדִיקִים: עֲשֵׂה לְמַעַן שִׁבְעָה רוּעִים שְׁעֵתֵי־דִין לְעַמּוֹד: עֲשֵׂה לְמַעַן שִׁבְעָה שְׁמֹטוֹת שְׁבִיבָל: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעָה הַזְּאוֹת שֶׁל כֹּהֵן גָּדוֹל בְּיוֹם הַכַּפּוּרִים: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעַת קְנֵי הַמְּנוּרָה: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעַת יְמֵי חוּג הַסּוּפוֹת: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעַת יְמֵי חוּג הַמִּצְוֹת: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעָה יְמֵי נְקִיִּים שֶׁל סְפִירַת הַנְּדָה: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעַת יְמֵי חֶפְזָה: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעַת בְּרָכוֹת שֶׁל חֶתָן וְכֹלָה: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעַת בְּרִיכוֹת שֶׁל תְּפִלִּין: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעַת בְּרָכוֹת שֶׁל קְרִיאַת שְׁמַע: עֲשֵׂה לְמַעַן מִצְוֹת שִׁבְעַת עֲלִיּוֹת שֶׁל סֵפֶר תּוֹרָה בְּשַׁבָּת:

יאמר פסוקים אלו שבע פעמים:

אָנָּה יְהוָה הוֹשִׁיעָה נָּא אָנָּה יְהוָה הַצְּלִיחָה נָּא:

אָנָּה אֵל נָּא הוֹשִׁיעָה נָּא וְהַצְּלִיחָה נָּא:

אָנָּה אֵל נָּא הוֹשִׁיעָה נָּא וְהַרְוִיחָה נָּא:

אָנָּה אֵל נָּא, רַפָּא נָּא, סֶלַח נָּא, הוֹשַׁעְנָא וְהוֹשִׁיעָה נָּא:

אחר כך יאמר:

אָנָּה הַמְּנַחֵלְנוּ דַת סִפְרִים חֲמִשָּׁה, הַמְּשַׁמְיַעְנוּ דְּבִרּוֹתָיו בְּקוֹלוֹת חֲמִשָּׁה, הַפְּתוּכִים עַל הַלּוּחוֹת חֲמִשָּׁה חֲמִשָּׁה, תִּתֵּן וְתֹאִיר אוֹת ה"י שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה עֶשֶׂר וְחֲמִשָּׁה. וְתִבְנֶה וְתִכּוֹן אוֹת ה"א שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה אֶחָד וְחֲמִשָּׁה. וְתִתְבַּרַר וְתִתְיַשֵּׁב אוֹת ה"ה שְׁמִסְפָּרָה חֲמִשָּׁה וְחֲמִשָּׁה:

אָנָּה הַבוֹרֵא עוֹלָם הַזֶּה בְּאוֹת ה' שְׁמִסְפָּרָה חֲמִשָּׁה, וְיִצַר בְּאֶדָם חוֹשִׁים חֲמִשָּׁה, וְתִתֵּן בְּפִהּ מוֹצְאוֹת חֲמִשָּׁה, וְהַמְּכַמִּיתְנוּ לְיָמִים אֶלֶף וּשְׁלֹשׁ מֵאוֹת וּשְׁלֹשִׁים וְחֲמִשָּׁה, תִּתֵּן וְתֹאִיר אוֹת ה"י שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה עֶשֶׂר

וּחְמוּשָׁה. וְתִבְנֶה וְתִכּוֹנֵן אוֹת ה"א שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה אֶחָד וּחְמוּשָׁה.
וְתִתְחַבֵּר וְתִתְיַשֵּׁב אוֹת ה"ה שְׁמִסְפָּרָה חֲמִשָּׁה וּחְמוּשָׁה:

אֲנֵי בִזְכוֹת הַגּוֹתֵן לְאַחֵיו חֲלִיפוֹת שְׁמֵלוֹת חֲמִשָּׁה, וּבִזְכוֹת אֲשֶׁר רָבָה
מִשְׁאֵתוֹ יְדוֹת חֲמִשָּׁה, וּבִזְכוֹת אֲשֶׁר הֵמִית מְלָכִים חֲמִשָּׁה, וַיִּתְלַם
עַל עֲצִים חֲמִשָּׁה, וּבִזְכוֹת אֲשֶׁר לָבַשׁ לְבוּשׁ מְלָכוֹת מִיָּנִים חֲמִשָּׁה, תִּתְקַן
וְתֵאִיר אוֹת ה"י שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה עֶשֶׂר וּחְמוּשָׁה. וְתִבְנֶה וְתִכּוֹנֵן אוֹת
ה"א שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה אֶחָד וּחְמוּשָׁה. וְתִתְחַבֵּר וְתִתְיַשֵּׁב אוֹת ה"ה
שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה חֲמִשָּׁה וּחְמוּשָׁה:

אֲנֵי בִזְכוֹת אֲשֶׁר בָּחַר לוֹ חֲלוּקֵי אֲבָנִים חֲמִשָּׁה, וְהוּכָא לוֹ מְנַחָה צֵאן
עֲשׂוּיֹת חֲמִשָּׁה, וְקָלֵי סָאִים חֲמִשָּׁה, תִּתְקַן וְתֵאִיר אוֹת ה"י
שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה עֶשֶׂר וּחְמוּשָׁה. וְתִבְנֶה וְתִכּוֹנֵן אוֹת ה"א שְׁמִסְפָּרָה
בְּמִלּוּאָה אֶחָד וּחְמוּשָׁה, וְתִתְחַבֵּר וְתִתְיַשֵּׁב אוֹת ה"ה שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה
חֲמִשָּׁה וּחְמוּשָׁה:

אֲנֵי בִזְכוֹת אֲשֶׁר הָיָה שִׁירוֹ אֶלֶף וּחְמוּשָׁה, וְעָשָׂה כְּנִפּוֹת הַפְּרֻכַת אֲמוֹת
חֲמִשָּׁה, וּבְנָה קוֹמַת הַיְצִיעַ עַל כָּל הַבֵּית אֲמוֹת חֲמִשָּׁה, וְקוֹמַת
הַכּוֹתֶרֶת שֶׁל רְאֵשֵׁי הָעַמּוּדִים אֲמוֹת חֲמִשָּׁה, וְקוֹמַת הַיָּם אֲמוֹת חֲמִשָּׁה,
תִּתְקַן וְתֵאִיר אוֹת ה"י שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה עֶשֶׂר וּחְמוּשָׁה. וְתִבְנֶה וְתִכּוֹנֵן
אוֹת ה"א שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה אֶחָד וּחְמוּשָׁה. וְתִתְחַבֵּר וְתִתְיַשֵּׁב אוֹת ה"ה
שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה חֲמִשָּׁה וּחְמוּשָׁה:

אֲנֵי בִזְכוֹת אֲשֶׁר מָלַךְ בִּירוּשָׁלַיִם בְּהִיוֹתוֹ בֶּן שָׁנַיִם עָשָׂרִים וּחְמוּשָׁה,
וְהִרְגָת אֶת אוֹיְבָיו מֵאָה אֶלֶף וּשְׁמוֹנִים וּחְמוּשָׁה, וְהוֹסִפָתָ עַל יָמָיו
שְׁנוֹת חַיִּים עֶשְׂרֵה וּחְמוּשָׁה, תִּתְקַן וְתֵאִיר אוֹת ה"י שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה
עֶשֶׂר וּחְמוּשָׁה. וְתִבְנֶה וְתִכּוֹנֵן אוֹת ה"א שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה אֶחָד וּחְמוּשָׁה.
וְתִתְחַבֵּר וְתִתְיַשֵּׁב אוֹת ה"ה שְׁמִסְפָּרָה בְּמִלּוּאָה חֲמִשָּׁה וּחְמוּשָׁה:

יאמר פסוקים אלו, ואם יכול יאמר חמש פעמים:

וְאֵת אֲשֶׁר חָטָא מִן הַקִּדְּשׁ יִשְׁלַם, וְאֵת חַמִּישִׁיתוֹ יוֹסֵף עָלָיו וְנָתַן אוֹתוֹ לַכֹּהֵן. וְהִכְהֵן יִכְפַּר עָלָיו בְּאֵיל הָאָשָׁם וְנִסְלַח לוֹ:

ואם גָּאֵל יִגָּאֵל אִישׁ מִמַּעֲשָׂרוֹ, חַמִּישִׁיתוֹ יוֹסֵף עָלָיו:

יאמר פסוק זה שבע פעמים:

אָנָּה יְהוָה הוֹשִׁיעָה נָא. אָנָּה יְהוָה הַצְּלִיחָה נָא:

יעמוד ויאמר בקשה זו:

הוֹשַׁעֲנָא הוֹשַׁעֲנָא.

אָנָּה הַמְקַדִּים לְעוֹלָם דְּבָרִים שְׁבַעָה, הַסּוֹדֵר בְּרֵאשִׁית לְיָמִים שְׁבַעָה, הַנוֹמֵה שָׁמַיִם שְׁבַעָה, וְרוֹקַע אֲרָצוֹת שְׁבַעָה, תִּתְקַן וְתֵאִיר בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה, וְיִהְיוּ שְׁלָמִים וּמְלָאִים בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה:

אָנָּה הַמְנַחִילֵנוּ שְׁבַת לְיָמִים שְׁבַעָה, וְשֵׁנַת הַשְּׁמַמָּה לְשָׁנִים שְׁבַעָה, וְשֵׁנַת הַיּוֹבֵל לְקֵץ שְׁבוּעִים שְׁבַעָה, תִּתְקַן וְתֵאִיר בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה, וְיִהְיוּ שְׁלָמִים וּמְלָאִים בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה:

אָנָּה הַחוֹקֵק זְמַן חֲרוּתְנוֹ יָמִים שְׁבַעָה, וְחַג הַבְּפוּרִים לְשְׁבוּעִים שְׁבַעָה, וְלוֹלֵב וְחַג וְסֶפֶה וְנִסּוּד הַיָּמִים שְׁבַעָה, תִּתְקַן וְתֵאִיר בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה, וְיִהְיוּ שְׁלָמִים וּמְלָאִים בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה:

אָנָּה בּוֹכּוֹת אִישׁ תָּם אֲשֶׁר יָצָא מִבְּאֵר שְׁבַעָה, וְעַבֵּד בְּנִשְׂוֵי שָׁנִים שְׁבַעָה וְשְׁבַעָה, וְהָיוּ שְׁנוֹתָיו מֵאָה וְאַרְבָּעִים וְשְׁבַעָה, תִּתְקַן וְתֵאִיר בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה, וְיִהְיוּ שְׁלָמִים וּמְלָאִים בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה:

אָנָּה בּוֹכּוֹת אִישׁ צָדִיק אֲשֶׁר פָּתַר חַלּוּם הַפְּרוֹת שְׁבַעָה, וְחַלּוּם הַשְּׁבָלִים שְׁבַעָה, וְצַבֵּר כֶּרֶם בְּשָׁנֵי הַשְּׁבַע שְׁבַעָה, וְיִכְלָפֵל עִם רֶב בְּשָׁנֵי הָרֶעִב שְׁבַעָה, תִּתְקַן וְתֵאִיר בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה, וְיִהְיוּ שְׁלָמִים וּמְלָאִים בְּמַלְכוּת נְחָלִים שְׁבַעָה:

אָנָּא בּוֹכוֹת אִישׁ מִבֵּית לְוִי אֲשֶׁר הָיוּ שְׁנוֹתָיו מֵאָה וּשְׁלֹשִׁים וְשִׁבְעָה,
וְהוֹלִיד בֶּן אֲשֶׁר הָיוּ לוֹ יָמָיו מֵלֹאִים שִׁבְעָה, וְהֶעֱלָה גְרוֹת הַמְּנוּרָה
שִׁבְעָה, תִּתְקַן וְתֵאִיר בְּמַלְכוֹת נְחָלִים שִׁבְעָה, וְיִהְיוּ שְׁלָמִים וּמִלְאִים
בְּמַלְכוֹת נְחָלִים שִׁבְעָה:

אָנָּא בּוֹכוֹת אִישׁ חֵיל אֲשֶׁר נִבְחַר מֵאַחִים שִׁבְעָה, וּמִלֶּךְ בְּחֶבְרוֹן שָׁנִים
שִׁבְעָה, וְהָיוּ לוֹ גְבוּרִים שְׁלֹשִׁים וְשִׁבְעָה, תִּתְקַן וְתֵאִיר בְּמַלְכוֹת
נְחָלִים שִׁבְעָה, וְיִהְיוּ שְׁלָמִים וּמִלְאִים בְּמַלְכוֹת נְחָלִים שִׁבְעָה:

אָנָּא בּוֹכוֹת אִישׁ יָדִיד אֲשֶׁר בָּנָה בֵּית הַמִּקְדָּשׁ בְּשָׁנִים שִׁבְעָה, וַיִּקְהֵלוּ
אֵלָיו כָּל אִישׁ יִשְׂרָאֵל בְּחֹדֶשׁ הַשִּׁבְעָה, וַיַּעַשׂ אֶת הַחֹג שִׁבְעָה
וְשִׁבְעָה, תִּתְקַן וְתֵאִיר בְּמַלְכוֹת נְחָלִים שִׁבְעָה, וְיִהְיוּ שְׁלָמִים וּמִלְאִים
בְּמַלְכוֹת נְחָלִים שִׁבְעָה:

אָנָּא בּוֹכוֹת אִישׁ קְדוֹשׁ אֲשֶׁר גָּהַר עַל הַנֶּעַר וַיִּזְרַר פְּעָמִים שִׁבְעָה, וַיִּטְהַר
הַמִּצְרַע בְּמֵי הַיַּרְדֵּן בְּמִבְּיֹלוֹת שִׁבְעָה, תִּתְקַן וְתֵאִיר בְּמַלְכוֹת נְחָלִים
שִׁבְעָה, וְיִהְיוּ שְׁלָמִים וּמִלְאִים בְּמַלְכוֹת נְחָלִים שִׁבְעָה:

הוֹשַׁעְנָא הוֹשַׁעְנָא:

יְהוָה צְבָאוֹת עִמָּנוּ מִשְׁנֵב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה: יְהוָה צְבָאוֹת אֲשֶׁר־
אָדָם בּוֹטַח בָּךְ: יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בַיּוֹם קְרָאֵנוּ: וְאָנֹכִי
תַפְלְתִּי לָךְ יְהוָה עַת רְצוֹן, אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ עֲנֵנִי בְּאַמַּת יִשְׂרָאֵל: יְהוִי
לְרְצוֹן אֲמָרֵי פִי וְהִגִּיזֵן לִבִּי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

אַחַר כֵּךְ יֹאמַר.

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שִׁיְהֵא מַעֲוַט חֲלָבִי וְדָמִי
שְׁמַתְמַעַט הַיּוֹם לְפָנֶיךָ בְּתַעֲנִיתִי, חָשׁוּב וּמְקַבֵּל לְפָנֶי כִּסָּא כְבוֹדְךָ
כְּאֵלֹהֵי הַקְּרִבְתִּי עַל גְּבִי מִזְבִּיחַ הַקְּדוֹשׁ, וּבִכַח חֲלָב וְדָם שְׁמַתְמַעַט מִמִּנִּי,
יִתְעוֹרֵר סוֹד ב' וּזְנִי מ"ב דְּחִיד וְגֵרוֹן, וּבְכֵן יִמְתְּקוּ מִסְפַּר אוֹתֵיזוֹת דְּמִלּוּי

דְּרַבְנוּ דְּאַלְהִים דְּהַי"ן הַעֹלָה שְׁמוֹנָה מֵאוֹת, וְעַם מִסְפַּר מֵאָה וּשְׁלֹשִׁים
אוֹתוֹת דְּעֵשֶׂר פְּעָמִים אֱלֹהִים בְּמַלּוּיָם, יַעֲלוּ לְמִסְפַּר תַּעֲנִית.

שמות אלו לא יוציאם מפיו אלא יהרהר בליבו

אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם

וַיַּעֲלוּ לְפָנֶיךָ מִדְּרָגָה לְמַעְלָה מִמְדְּרָגָה, מַעֲשִׂיָה לִיצִירָה וּמִיצִירָה לְבְרִיאָה
וּמִבְרִיאָה לְאַצִּילוֹת, עַד מוֹחָא סְתִימָאָה מִחֻשְׁבָּה הַעֲלִיּוֹנָה, דְּבוֹרֵר
אֶכֶל וְזוּרִיק פְּסֻלָּת, וּמְכַחֵה יִשְׁתַּלְשַׁל וַיִּרְדַּ שְׁפַע גְּדוּל וְרַב עַל כָּל הַעֹלָמוֹת,
מִדְּרָגָה אַחַר מִדְּרָגָה, מֵאַצִּילוֹת לְבְרִיאָה וּמִבְרִיאָה לִיצִירָה וּמִיצִירָה
לַעֲשִׂיָה, וּמִשָּׁם יֵגִיעַ וַיְחוּל עָלַי, לְמַהֵר לְבִי לְעַבְדְּךָ לְיִרְאָה וּלְאַהֲבָה אֶת
שְׁמִיךָ, וְלִתֵּת כַּח בְּמַחֲשַׁבְתִּי וּבְמַחֲוֵי לְבַרְר וּלְתַקֵּן וּלְהַעֲלוֹת כָּל יִצְוִצִי
הַקִּדְשָׁה וְהַנְּפֹשׁוֹת וְהַרוּחֹת וְהַנְּשָׁמוֹת דְּקִרְשָׁה, וְלְהַגְבִּיר חֵלֶק הַטּוֹב שְׂוִיש
בִּי עַל הַחֵלֶק הָרַע שְׂוִישׁ בִּי, וְהִיָּה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵנוּ. מָרַם נִקְרָא אֱלִיךְ
וְאַתָּה תַעֲנֵנָה, נְדַבֵּר וְאַתָּה תִשְׁמַע, כְּדָבַר שְׁנֵאמַר "וְהָיָה מָרַם יִקְרָאוּ וְאֲנִי
אֶעֱנֶה עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאֲנִי אֲשָׁמַע", כִּי אַתָּה ה' פֹּדֶה וּמִצִּיל וְעוֹנֶה
וּמְרַחֵם בְּכָל עַת צָרָה וְצוּקָה וְשׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.

אָנָּה יְהוָה אוֹי נָא לָנוּ כִּי חָטְאנוּ אָנָּה נוֹלִיךְ אֶת חַרְפְּתֵנוּ, בְּן כָּסִיל תּוֹנֵת
אֲמוֹ, וְאִם תִּפְנֶה לְחַטָּאתֵינוּ אָבֵד שְׁבָרֵנוּ וְתַקּוּתֵינוּ, וְאִם תִּשְׁמֹר
עֲוִינֵנוּ מִי יַעֲמֵד לְפָנֶיךָ מֵאֵז אֶפְיֵךְ, וּבְמַסְבֵּךְ הַגְּדוּל תַּעֲוֹרֵר רַחֲמֶיךָ וְרֵאָה
בְּעֵין חַמְלָתֶיךָ צָרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמַתֵּינוּ וְקַבֵּל בְּרַב רַחֲמֶיךָ תִּשְׁוֹבְתֵנוּ וְקוֹרְאִים
בְּשִׁמְךָ יְהוָה הוֹשִׁיעָה, הַמְלִיךְ אֶל תַּעֲזֹבֵנוּ, וּבִיד וְעִמָּךְ אֶל תִּפְשָׁנוּ, וְלֹא

לְאֶרֶךְ אַפְּךָ תִּקְחֵנּוּ, כִּי גִלּוּי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי לֹא עָלְתָה עַל לִבְנוֹ לְהַמְרוֹת
 חֵם וְשָׁלוֹם נִגְדַּךְ כְּבוֹדְךָ וְלַעֲשׂוֹת נִגְדַּךְ כְּבוֹנְתְּךָ, אַפֶּס כִּי עוֹ יִצְרָנוּ הִרְעַ וְעַל
 כְּרַחֲמֵינוּ נָמָה אֲרַחֲנוּ, וּמִנַּע הַטּוֹב מִמֶּנּוּ, דְּמִיּוֹנוֹ כְּאִרְיָה יִכְסֹף לְטָרֶף וּכְכַפִּיר
 יוֹשֵׁב בְּמִסְתָּרִים, וּפְתַע פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעוֹנוֹ וְאִתָּהּ בְּמוֹכְךָ יְהוָה בְּצַדִּיקְתְּךָ
 תּוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלָה אֲרוּכָה וּמִרְפָּא לַעוֹנֵינוּ,
 וַיְהִי לְמֵאוֹרוֹת כָּל הַשְּׁמוֹת אֲשֶׁר הִחֲשַׁכְנוּ בַּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ,
 וְטַהַר לִבְנוֹ לְעִבְדְּךָ בְּאַמֶּת וּבְלִבָּב שְׁלֵם בִּירְאָה וּבְאַהֲבָה, אָמֵן, כֵּן יְהִי רְצוֹן.
 יְהִי לְרְצוֹן אִמְרֵי פִי וְהַגִּיזוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

מִזְמוֹר לְדוֹד הִבּוֹ לַיהוָה בְּנֵי אֱלִים הִבּוֹ לַיהוָה כְּבוֹד וְעוֹ: הִבּוֹ לַיהוָה
 כְּבוֹד שְׁמוֹ הַשְׁתַּחֲוּוּ לַיהוָה בְּהַדְרַת קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה עַל הַמַּיִם אֵל
 הַכְּבוֹד הִרְעִים יְהוָה עַל מַיִם רַבִּים: קוֹל יְהוָה בַּכַּחֲסוּת קוֹל יְהוָה בְּהַרְדּוּ: קוֹל
 יְהוָה שֹׁבֵר אֲרָזִים וַיִּשְׁבֵּר יְהוָה אֶת אֲרָזֵי הַלְּבָנוֹן: וַיִּרְקִיעֶם כְּמוֹ עֵגֶל לְבָנוֹן
 וַיִּשְׁרִיזוּן כְּמוֹ בֵן רְאֵמִים: קוֹל יְהוָה חֲצֹב לְהַבּוֹת אֵשׁ: קוֹל יְהוָה יַחֲלֵל מִדְּבַר
 יַחֲלֵל יְהוָה מִדְּבַר קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה יַחֲלֵל אֵילוֹת וַיַּחֲשֹׁף יַעֲרֹת וּבְהִיכְלוֹ
 כָּלוּ אִמּוֹר כְּבוֹד: יְהוָה לְמַבּוּל יֹשֵׁב וַיִּשָּׁב יְהוָה מִלְּךָ לְעוֹלָם: יְהוָה עוֹ לַעֲמוֹ
 יִתֵּן יְהוָה יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

- אָנָּה בְּכַחַ. גְּדוּלַת יְמִינְךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ץ)
 קִבַּל רַנַּת. עַמְּךָ שֶׁנִּבְנוּ. טַהַרְנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ז)
 נָא גְבוּר. דוֹרְשֵׁי יְהוּדָה. כְּכַבַּת שְׁמֵרִם: (נג"ד יכ"ש)
 בְּרַכְּם טַהַרֶם. רַחֲמֵי צַדִּיקְתְּךָ. תְּמִיד גְּמֵלִם: (בט"ר צת"ג)
 חֲסִין קְדוּשָׁה. בְּרוּב טוֹבְךָ. נִהַל עֲדַתְךָ: (חק"ב מנ"ע)
 יַחֲדֵי גְּאֵה. לְעַמְּךָ פְּנֵה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְּךָ: (יג"ל פו"ק)
 שְׁוֹעַתֵנוּ קִבַּל. וְשָׁמַע צַעֲקֵתֵנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, וייתן שיר ושבח, על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה. ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא היה יכול לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בורא עולם אוהב אותו ומחבק אותו ומנשק אותו על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים המחטיאים אותו.

יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים, או לזיכוי הרבים בענייני שמירת הברית והעיניים, ומי שמעונין לזכות עוד יהודים לשוב בתשובה, וכן תרומה עבור צדיקים, ראוי שיתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565, ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל תשובתו ברצון.

תקון לעון הזכר

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים כראוי: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גהינום. ואם עושה את התשובה בשברון לב, ומקבל עליו שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא ישוב לידי הטומאה לעולם, ויורדים לו התאוות והניסיונות, ויכול בקלות גדולה לעצור עצמו מחטאים, בתנאי שישתדל להרחיק עצמו, ולהתנתק ולהסתכסך ולא להסתכל על מי שגורם לו ניסיונות ותאוות.

על פי גדולי המקובלים צריך להתענות לעוון זה 233 תעניות, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

יתן פדיון 233 ₪ ואם יכול יתן 699 ₪, ועני שאין ידו משגת יתן 35 ₪.

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ראוי לא להיות טמא, לכן אם יכול ילך בתחילת התענית או יום לפני למקווה, או 9 קבין- 3 דקות בזרם המקלחת, או שיעשה כוונות במקום מקווה, כפי המובא בסוף ספר זה.

סדר ווידוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח, או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר בתענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון משכב הזכר, ואם לא ארצה להתענות אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אָנָּא אָנָּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לִפְנֵיךְ תִּפְלְתָנוּ וְאֵל תִּתְעַלֶּם
מִלְּכֵנוּ מִתְחַנְתָּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עַיִ פְּנִים וְקָשִׁי עָרְף לֹאמֹר לִפְנֵיךְ יְהוָה
אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאנוּ. אֲבָל חַטָּאנוּ. עֵוִינוּ.
פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאִנְשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. בְּאִתִּי עַל הַזְכוּר וְעַבְרַתִּי עַל הַכְּתוּב וְאֵת זָכַר לֹא
תִשְׁכַּב מִשְׁכְּבֵי אִשָּׁה, וּפְגַמְתִּי בַהַיְוִ"ה וְאֵהִי"ה דְּמַלּוֹי יוֹדִי"ן,
וְגַם בְּשִׁמוֹת אַחֲזַרְיִים, וְהִוָּה אוֹר יִשְׂרָאֵל לְחֹשֶׁךְ. בְּגַדְתִּי בְּאַחֲדוּתְךָ וְנִתְתִּי
מוֹם בְּקִדְשֵׁי שָׁמַיִם, וּפְגַמְתִּי בְּמִדּוֹת הָעֲלִיוֹנִים וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרֵי הַקִּדְשָׁה,
וּמְנַעְתִּי הַטּוֹב וְהַשְּׁפַע הָרְאוּי לְבֵא עַל יְדֵיהֶם. גִּזְלָנוּ. דִּבְרָנוּ דּוֹפִי וְלִשׁוֹן
הָרַע. הָעֵוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. וְדַגְנוּ. חִמְסָנוּ. מִפְּלָנוּ שָׁקֵר וּמְרֻמָּה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת
רְעוֹת. כּוֹזְבֵנוּ. כְּעַסָּנוּ. לְצַנוּ. מְרֻדְנוּ. מְרִינוּ דְּכַרְיָד. נֹאצְנוּ. נֹאפְנוּ. נִבְעַלְתִּי
אֵל הַזְכוּר וּפְגַמְתִּי בְּאֵל"ף אֵל"ף אֵל"ף שְׁבַשְׁלֵשָׁה שְׁמוֹת אֵהִי"ה שְׁבַבְיָנָה.
סְרַדְנוּ. עֵוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אָב וְאָם. קִשְׁיָנוּ עָרְף. רִשְׁעֵנוּ.
שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא
שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לִפְנֵיךְ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפֵר לִפְנֵיךְ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא
הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנִּגְלוֹת אַתָּה יוֹדַע. אַתָּה יוֹדַע רֵזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת
סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חִפְשׁ כָּל חֲדָרֵי כְּטָן. רֵאָה כְּלִיּוֹת וְלֵב. אֵין דְּבַר נֶעְלָם
מִמֶּךָ וְאֵין נִסְתָר מִנֶּגֶד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי
אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֵת כָּל חַטָּאוֹתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֵת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ
וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

ויאמר:

רְבוּזוֹ שֶׁל עוֹלָם, הֲרִינִי מִקַּבֵּל עָלַי לְהִתְעַנּוֹת לְמַחֵר מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר וְעַד
לְצֵאת הַכּוֹכָבִים. עַל אֲשֶׁר חַטָּאתִי, עֲוִיּוֹתִי וּפִשְׁעֵי וְחַלְלֵתִי בְּרִית
קִדְשְׁךָ, וּבְאִתִּי עַל הַזְכוּר שְׁכַבְתִּי, וְנִשְׁכַּבְתִּי. בְּגִלְגוּל זֶה וּבְגִלְגוּלִים אֲחֵרִים

מעוּדֵי וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה. וְהִנְנִי מִגְּלָה דַעְתִּי שְׂאוּכַל לֶאֱכַל וְלִשְׁתּוֹת עַד
עֲלוֹת הַשָּׁחַר אַף אַחַר שְׂאִישׁוֹ. וְהִרִינִי מִתְּנֶה שְׂאֵם לֹא אוֹכַל לְהִתְעַנּוֹת,
כְּשֶׁאֶפְרִישׁ פְּרוּטָה לְצַדִּיקָה וְאֶכּוֹן לְכַפֵּל הַתְּעֵנִית, אוֹכַל לֶאֱכַל וְלִשְׁתּוֹת
לְלֹא שׂוּם עוֹן כְּלָל. וְהִרִינִי מִתְּכּוֹן בְּתַעֲנִית זֶה לְהִקְרִיב חֲלָבִי וְדָמִי לִפְנֵי
הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּמִקּוֹם הַקָּרְבָן הַנִּקְרָב עַל גְּבֵי הַמִּזְבֵּחַ, לְכַפֵּר עַל
חַטָּאתֵי. וְיְהִי רְצוֹן מִלִּפְנֵיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּתֵּן לִי כַח
וּבְרִיאוֹת לְהִתְעַנּוֹת לִפְנֵיךָ, וְתִקְבַּל תְּשׁוּבָתִי וְתַעֲנִיתִי וְתִרְצַנִּי בְּרַחֲמֶיךָ
הַרְבִּיבִים.

יש שנהגו להדר ולהוסיף סדר לימוד לליל הצום:

טוב ללמוד בליל התענית משניות מסכת שבת וישתדל להבין
לפחות פרוש המלים.

המשך סדר התיקון, ביום הצום:

אמירת הנוסח דלהלן. סדר פדיון. ותשובה. (סדר לימוד למי שיכול)

סדר התיקון ביום התענית

הִרִינִי מוֹכֵן וּמְזַמֵּן לְקוּם בְּעֹזֶרֶת הָאֵל יִתְבָּרַךְ מִצּוֹת עֵשֶׂה שֶׁל הַתְּשׁוּבָה,
כְּפָתוּב בַּתּוֹרָה: וְשִׁבְתָּ עַד יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וְשָׁמַעְתָּ בְּקוֹל. וְהִרִינִי
מִתְחַרֵּט עַל כָּל מַה שֶּׁחַטָּאתִי, עֲוִיֹתִי וּפְשָׁעֵתִי, בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה וּבֵין
בְּגִלְגּוּלִים אֲחֵרִים, חֲרָטָה גְּמוּרָה וּשְׁלֵמָה, וּמְקַבֵּל עָלַי שְׂלֵא לְחֹזֵר וּלְחַטָּא
עוֹד. וְהִשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּרַחֲמָיו יַעֲזֹרֵנִי עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׁמוֹ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם,
אָמֵן כֵּן יְהִי רְצוֹן.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום. בכל מקום שרוצה, מתי
שיש זמן, ומותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אֲנֵא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לִפְנֵיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם
מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֲזִי פָּנִים וְקָשִׁי עֲרָף לֹמֵר לִפְנֵיךָ
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאנוּ. אָבֵל חַטָּאנוּ.
עֲוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. בְּאֵתִי עַל הַזְכוּר וְעִבְרָתִי עַל הַפְּתוּב וְאֵת זָכֵר לֹא תִשָּׁכַח
 מִשִּׁפְּכֵי אִשָּׁה, וּפְגַמְתִּי בַהֲוִיָּה וְאֵהִי"ה דְמַלּוּי יוֹדִי"ן, וְגַם
 בְּשִׁמּוֹת אַחֲרָיִים וְהָיָה אִוֵּר יִשְׂרָאֵל לַחֲשֵׁךְ. בְּגַדְתִּי בְּאַחֲדוּתְךָ וְנִתְתִּי מוֹם
 בְּקִדְשֵׁי שָׁמַיִם, וּפְגַמְתִּי בְּמִדּוֹת הָעֲלִיּוֹנִים וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרֵי הַקִּדְשָׁה, וּמְנַעַתִּי
 הַטּוֹב וְהַשֹּׁפֵעַ הִרְאִוִי לְבֹא עַל יְדֵיהֶם. גִּזְלָנוּ. דִּבְרָנוּ דוֹפִי וְלִשׁוֹן הָרַע.
 הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. וְזָדְנוּ. חֲמַסְנוּ. מִפְּלָנוּ שִׁקְר וּמִרְמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רָעוֹת.
 כּוֹזְבֵנוּ. כְּעִסְנוּ. לְצַנוּ. מִרְדְּנוּ. מְרִינוּ דְבָרֶיךָ. נֹאֲצֵנוּ. נִבְעַלְתִּי אֶל הַזְכוּר
 וּפְגַמְתִּי בְּאֵל"ף אֵל"ף אֵל"ף שְׁבִשְׁלֵשָׁה שְׁמוֹת אֵהִי"ה שְׁבִבְיָנָה. סָרְדְנוּ.
 עִוְינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְדְנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קִשְׁיָנוּ עֶרְף. רִשְׁעֵנוּ. שַׁחַתְנוּ.
 תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיָנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה
 לָנוּ. וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אִמַּת עֲשִׂיתָ וְאַנְחָנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מָרוֹם, וּמֵה נִסְפֵר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא
 הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנְּגַלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת
 סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חָפֵשׂ כָּל חֲדָרֵי כְּטָן. רֹאֵה כְּלִיּוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם
 מִמְּךָ וְאִין נִסְתָר מִנְּגֵד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאַלֹהֵי
 אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטֹּאתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ
 וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

יאמר פסוק זה שלש פעמים:

וְאֲנִי אִמַּרְתִּי בְּחַפְזִי נִגְרוֹתַי מִנְּגֵד עֵינֶיךָ אֲכֹן שָׁמַעְתָּ קוֹל תַּחֲנוּנָי בְּשׁוּעֵי אֱלֹהִים:

אחר כך יאמר:

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים תּוֹצֵא הָאָרֶץ גִּפְשׁ חַיָּה לְמִינָהּ בְּהֵמָה וְרִמָּשׁ וְחַיְתוֹ אֶרֶץ
 לְמִינָהּ וַיְהִי כֵן: וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים אֶת חַיַּת הָאָרֶץ לְמִינָהּ וְאֶת הַבְּהֵמָה
 לְמִינָהּ וְאֶת כָּל רִמָּשׁ הָאֲדָמָה לְמִינָהּ וַיִּרְא אֱלֹהִים כִּי טוֹב: וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים
 נַעֲשֵׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדְמוּתֵנוּ וַיִּרְדּוּ בְּדַגַּת הַיָּם וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם וּבַבְּהֵמָה
 וּבְכָל הָאָרֶץ וּבְכָל הַרְמֵשׁ הַרְמֵשׁ עַל הָאָרֶץ: וַיִּבְרָא אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם
 בְּצַלְמוֹ בְּצֶלֶם אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ זָכָר וּנְקֵבָה בָּרָא אֹתָם: וַיְבָרֶךְ אֹתָם אֱלֹהִים

וַיֹּאמֶר לָהֶם אֱלֹהִים פָּרוּ וּרְבוּ וּמְלֵאוּ אֶת הָאָרֶץ וּכְבֹשְׁהָ וּרְדוּ בְּדִגְתַּי הַיָּם
 וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם וּבְכָל חַיַּה הַרְמוּשָׁת עַל הָאָרֶץ: וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים הִנֵּה נָתַתִּי
 לָכֶם אֶת כָּל עֵשֶׂב זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר עַל פְּנֵי כָּל הָאָרֶץ וְאֵת כָּל הָעֵץ אֲשֶׁר בּוֹ
 פֵּרוֹ עֵץ זֶרַע זֶרַע לָכֶם יִהְיֶה לְאֹכְלָהּ: וְלִכְלַל חַיַּת הָאָרֶץ וְלִכְלַל עוֹף הַשָּׁמַיִם
 וְלִכְלַל רוֹמֵשׁ עַל הָאָרֶץ אֲשֶׁר בּוֹ נֶפֶשׁ חַיָּה אֵת כָּל יֶרֶק עֵשֶׂב לְאֹכְלָהּ וַיְהִי
 כֵּן: וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה טוֹב מְאֹד וַיְהִי עֶרֶב וַיְהִי בֹקֶר
 יוֹם הַשְּׁשִׁי:

וַיִּכְלְוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם: וַיְכַל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ
 אֲשֶׁר עָשָׂה וַיִּשְׁבַּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה: וַיְבָרֶךְ
 אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ כִּי בּוֹ שָׁבַת מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר בְּרָא
 אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת:

סדר הטבילות ניתן לעשותו גם לפני התיקון, ואפילו בבוקרו של יום, לטבול 9 פעמים במיים קרים. ומי שאינו יכול, אפשר במקלחת, וראוי וכדאי לעשות זאת במים קרים 9 פעמים לצאת ולהיכנס תחת זרם המים.

וקודם שיטבול יאמר נוסח זה, אך אפשר לומר זאת גם אם כבר טבל:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם גְּלוּי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ אֲשֶׁר חָטָאתִי עִוְתִי וּפְשַׁעְתִּי בְּעוֹן
 מִשְׁכָּב זָכוּר וּפְגָמָתִי בִשְׁלֵשָׁה אֲלָפִין שְׁבַשְׁלֵשָׁה שְׁמוֹת אֱהִי"ה
 שְׁבַבְיָנָה דְּמַלּוּי יוֹדִי"ן, וּמַלּוּי אֲלָפִין, וּמַלּוּי הַהִי"ן. וְאִתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הוֹדַעְתָּ
 עַל יְדֵי עֲבָדֶיךָ חֲכָמֵי יִשְׂרָאֵל, לְחַקוֹן הַפָּנִים לְהַתְגַּלְגַּל תִּשַׁע פְּעָמִים בְּשֵׁלֶג,
 וְגְלוּי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ שְׂאֵנִי יָכוֹל לַעֲשׂוֹת הַתְּקוּן הַזֶּה שֶׁל גְּלוּל הַשֵּׁלֶג
 כְּרָאוּי. לָכֵן יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֵלֹהֵי אֲבוֹתַי, שִׁיְהִיו חֲשׂוּבִים
 וּמְקַבְּלִים וּרְצוּיִים תִּשַׁע טַבִּילוֹת שְׂאֵנִי מוּכָן לְטַבּוֹל (לְרַחוּץ) בְּמִים קָרִים,
 כְּאֵלּוּ נִתְגַּלְגַּלְתִּי כָּל גּוּפִי בְּשֵׁלֶג תִּשַׁע פְּעָמִים, כְּתַקְנַת חֲכָמִים זְכוּרֹנָם
 לְבִרְכָה, וּבִרְבַּח רַחֲמֶיךָ וּבִרְבַּח חֲסִדֶיךָ יַחְזְרוּ הַשְׁלֵשָׁה אֲלָפִין שֶׁהֵם אֱל"ף
 אֱל"ף אֱל"ף לְמִקּוּמָם הַעֲלִיּוֹן, וַיִּשְׁלְמוּ שְׁלֵשָׁה שְׁמוֹת אֱהִי"ה שְׁבַבְיָנָה (שֶׁהֵם

אל"ף ה"י יו"ד ה"י, אל"ף ה"א יו"ד ה"א, אל"ף ה"ה יו"ד ה"ה), ויהיו שלמים ומלאים
 ומאירים במקום העליון כרצונך. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך
 יהוה צורי וגאלי:

אחר כך יאמר:

ובניהו בן יהוידע בן איש חיל רב פעלים מקבצאל הוא הכה את שני
 אראל מואב והוא ירד והכה את הארי בתוך הבאר ביום השלג:
 והוא הכה את איש מצרי איש מראה וביד המצרי חנית וירד אליו
 בשבט ויגול את החנית מיד המצרי ויהרגהו בחניתו: אלה עשה בניהו
 בן יהוידע ולו שם בשלשה הגברים: מן השלשים נכבד ואל השלשה
 לא בא וישמהו דוד אל משמעתו: לכו נא ונזכחה יאמר יהוה אם יהיו
 חטאיכם בשנים בשלג ילבינו אם יאדימו כתולע בצמר יהיו: כי כאשר
 ירד הגשם והשלג מן השמים ושמה לא ישוב כי אם הרוה את הארץ
 והולידה והצמיחה ונתן זרע לזרע ולחם לאכל: בן יהוה דברי אשר יצא
 מפי לא ישוב אלי ריקם כי אם עשה את אשר חפצתי והצליח אשר
 שלחתי: אם התרחצתי במי שלג והזכותי כבוד כפי: כי לשלג יאמר
 הוא ארץ, וגשם מטר וגשם מטרות עזו: תחטאני באזוב ואמחר תכבסני
 ומשלג אלבין: בפרש שדי מלכים בה תשלג בצלמון: הנתן שלג בצמר
 כפור כאפר יפור: לא תירא לביתה משלג כי כל ביתה לבש שנים:

ויאמר כי אהיה עמך וזה לך האות כי אנכי שלחתיך, בהוציאך את
 העם ממצרים תעבדון את האלהים על ההר הזה: ויאמר
 אלהים אל משה אהיה אשר אהיה. ויאמר בה תאמר אל בני ישראל
 אהיה שלחני אליכם: אהיה כפול לישראל יפרח בשושנה, ויד שרשיו
 כלבנון: ואני אהיה לה נאם יהוה חומת אש סביב ולכבוד אהיה בתוכה:

כאן ישתדל לטבול או להתקלח 9 פעמים כנ"ל, ובכל טבילה יכוין באות אחת מאותיות אל"ף אל"ף אל"ף כסדרן.

לאחר הטבילה או הרחיצה ירחץ ידיו, ויעשה סדר התשליך על שפת ים או נהר, או מעיין או בור מים (ואם אי אפשר יעשהו בדיעבד על דלי מלא מים, וביום אחר כשימצא מקור מים, יעשהו שנית). וקודם התשליך יאמר שלש פעמים פסוקים אלו:

מִי אֵל כְּמוֹד נִשְׂא עֹן וְעָבַר עַל פְּשַׁע לְשֹׂאֲרֵי נַחְלָתוֹ, לֹא הַחֲזִיק לְעַד אָפוּ כִּי חָפַץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ יִכְבֹּשׁ עֲוֹנֹתֵינוּ, וְתִשְׁלַח בְּמַצְלוֹת יָם כָּל חַמָּאֹתֶם: תַּתֵּן אֲמַת לְיַעֲקֹב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתָּינוּ מִימֵי קֶדֶם:

יקח בידו פדיון שלג: ויכוון על 333 פרוטות מתוך הפדיון של התיקון, או מי שיכול יוסיף 333 פרוטות שהם 33.3 ש"ח, ויכוון שהם כנגד גמטריא: אל"ף אל"ף אל"ף, ויאמר בקשה זו:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתַּעֲשֶׂה לְמַעַן רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶּיךָ, וְלִמְעַן מַצּוֹת הַפְּרִשְׁת שְׁלֹ"ג פְּרוּטוֹת אֱלוֹ שֶׁבִּידֵי שְׁאֵנֵי מִפְּרִיָשִׁים לְצַדִּיקָה, וְלִמְעַן מִקְרָאֵי קֹדֶשׁ אֲשֶׁר קָרִיתִי לְפָנֶיךָ, וְלִמְעַן סוּדוֹת הָרַמְזוּיִם בְּהֵם, יְהִי חֲשׁוֹב וּמְקַבֵּל וּמְרוּצֵה לְפָנֶיךָ כְּאֱלוֹ עֵשִׂיתִי תִקּוּן הַשְׁלֹ"ג, לְגַלְגַּל גּוֹפֵי בְּשֵׁלֶג תִּשַׁע פְּעָמִים, לְתַקֵּן הַפָּגַם שֶׁפָּגַמְתִּי בְּשִׁלְשָׁה אוֹתוּתוֹת אֱלֹ"ף אֱלֹ"ף אֱלֹ"ף שֶׁבִשְׁם אֱהִי"ה שֶׁבִּבְנִינָה, וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶּיךָ יִחְזְרוּ שְׁלִשָּׁה אֱלֹ"ף אֱלֹ"ף אֱלֹ"ף לְמִקּוּמָם הַעֲלִיזוּ, וְיִתְחַבְּרוּ בְּאוֹתוּתוֹת הִ"ה וְיִשְׁלְמוּ שְׁלִשָּׁה שְׁמוֹת אֱהִי"ה שֶׁבִּבְנִינָה (אל"ף ה"י יו"ד ה"י, אל"ף ה"א יו"ד ה"א, אל"ף ה"ה יו"ד ה"ה), וְיִהְיוּ שְׁלֵמִים וּמְלֵאִים וּמְאִירִים בְּמִקּוּמָם הַעֲלִיזוּ בְּרִצּוֹנְךָ:

וְאֲנִי אֲמַרְתִּי בְּחַפְזִי נִגְרַחְתִּי מִנֶּגֶד עֵינֶיךָ אֲכֵן שָׁמַעְתָּ קוֹל תַּחֲנוּנֵי בְּשׁוּעֵי אֱלֹהִי: וְעָשִׂה חֶסֶד לְאַלְפִים לְאַהֲבִיו וּלְשִׁמְרֵי מַצּוֹתָיו: וְיִדְעַתָּ כִּי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ הוּא הָאֱלֹהִים הָאֵל הַנְּאֻמָּן שֶׁמֵּר הַבְּרִית וְהַחֶסֶד לְאַהֲבִיו וּלְשִׁמְרֵי מַצּוֹתוֹ לְאֵלֶּךָ דוֹר: הַקָּטָן יְהִי לְאֵלֶּךָ וְהַצֶּעִיר לְגוֹי עַצוֹם אֲנִי יְהוָה בְּעַתָּה אַחִישְׁנָה: כְּמַגִּדֵל דָּוִד צְוֹאֲרָךְ בְּנוֹי לְתַלְפִּיּוֹת אֵלֶּךָ הַמְּגוֹן תְּלוּי

עָלוּ כָל שְׁלֹמֵי הַגְּבוּרִים: כָּרַם הָיָה לְשִׁלְמוֹה בְּכַעַל הַמוֹן נָתַן אֶת הַכָּרַם לְנַטְרִים אִישׁ יָבֵא בְּפָרְיוֹ אֶלְף כֶּסֶף: כָּרְמִי שְׁלִי לְפָנָי הָאֶלְף לָךְ שְׁלֹמוֹה וּמֵאֲתָיִם לְנַטְרִים אֶת פְּרָיו:

ישתדל להשיג חתיכת קרח, ויעביר זאת על זרעותיו מסוף אצבעותיו עד הבית שחי שלו, על הצד הפנימי של היד ועל הצד החיצונית של היד, שבע פעמים לכל צד, וקודם שיגלגל עצמו יאמר:

לְשֵׁם יְחִוּד קִדְשָׁא בְּרִיד הוּא וְשְׂכִינְתָּיהּ, בְּדַחֲלוֹ וְדַחֲמֵוֹ וְדַחֲלֵוֹ, לְיַחְדָּא י"ה בּו"ה בְּיַחְדָּא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, הָרִינִי מוֹכֵן לְגַלְגַּל אֶצְבְּעוֹתַי וְכַפֵּי וְזִרְעֵי הַיָּמִין וְהַשְּׂמֹאל בְּשִׁלְג תִּשַׁע פְּעָמִים. וְיִהְיֶה רְצוֹן מִלְּפָנָיךְ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאַלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שִׁיְהֵא חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרַצֶּה וְגִלְגּוּל יְדֵי בְּשִׁלְג תִּשַׁע פְּעָמִים, לְתַקֵּן מַה שֶּׁפָּגַמְתִּי בְּשִׁלְשׁ אוֹתִיּוֹת אֶל"ף אֶל"ף אֶל"ף, שְׁגָרְמַתִּי לְסַלְקָם מִן שְׁלִשָּׁה שְׁמוֹת אֱהִי"ה שְׂבַבְיָנָה, וְנִשְׂאָר כָּל אֶחָד מֵהֶם בְּסוּד הִי"ה בְּלִבְדָּ. וְעַתָּה בְּגִלְגּוּל יְדֵי תִשַׁע פְּעָמִים בְּשִׁלְג שְׁעוֹלָה מִסְפַּר אֶל"ף אֶל"ף אֶל"ף, וְחִזְרוּ שְׁלֹשׁ אוֹתִיּוֹת אֶל"ף אֶל"ף אֶל"ף לְמִקּוֹמָם, וְיִשְׁלְמוּ שְׁלִשָּׁה שְׁמוֹת אֱהִי"ה שְׂבַבְיָנָה. וְיִהְיֶה נֵעַם אֲדַנִּי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָהוּ:

יְגַלְגַּל בְּשִׁלְג אוֹ בְּקִרְח אֶת אֶצְבְּעוֹתַי וְכַפּוֹת וְזִרְעוֹתַי יְדֵי יָמִין וְשְׂמֹאל.

סדר הפדיון

יתן פדיון 233 ש"ח ואם יכול יתן 699 ש"ח, עני שאין ידו משגת יתן 35 ש"ח.

יקח את פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה בנקאית. ואת כסף הפדיון, יתן סמוך לפדיון, או בימים שאחריו, ומי שאין בידו כסף, שירשום שטר חוב לתאריך שאפשר לפרוע.

יקחאת פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיסאשראי, או העברה
בנקאית. ומי שאינבדו כסף,שירשום שטר חוב וא"צ להחזיקו
בידו,ויתן זאת סמוך לפדיון,או בימים שאחריו.

ויעמוד ויאמר:

עֲנֵנו אֲבִינו עֲנֵנו בְּיוֹם צוֹם הַתְּעִינִית הַזֶּה, כִּי בְּצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי
עוֹנוֹתַי עָבְרוּ רֵאשִׁי וּכְמִשְׁאָ כְּבֹד כְּבָרוּ מִמֶּנִּי. מִבְּעַתִּי בִּינוֹן מִצוּלָה
וְאִין מַעֲמָד. בְּאִתִּי כְּמַעֲמָקֵי מוֹם וְשִׁבּוֹלֶת שְׁטָפְתָנִי. יִרְאֶה וְרַעַד יָבֹוא
כִּי בַעַת עַמְדִּי לְהַתְּפַלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי אֲשֶׁר עָשִׂיתִי. בּוֹשְׁתִי וְגַם
נִכְלַמְתִּי לְהַרִים אֱלֹהֵי פָנֵי אֱלֹהֶיךָ. כִּי עוֹנוֹתַי רַבּוּ לְמַעַלָּה רֵאשׁ וְאֲשַׁמּוֹתִי
גָדְלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לָךְ יְהוָה הִצְדָּקָה וְלָנוּ בִשְׁתַּת הַפָּנִים. מַה אֶעֱנֶה וּמַה אֶמַר
מַה אֲדַבֵּר וּמַה אֶצְמַדֵּק. כִּכֵּן סוֹרֵר וּמוֹרָה הֵייתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל
מִצְוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשׁוֹת. לְדַבְרֶיךָ לֹא הִפִּיתִי אָזְנִי. וְעַבְרַתִּי עַל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעַל
מִצְוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עַבְרַתִּי עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עַבְרַתִּי עַל דְּבָרֵי
קְבֻלָּה וְדְבָרֵי סוֹפְרִים וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת וְקַלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשְּׁפַע.
וּגְרַמְתִּי בְּעוֹנוֹתַי לְהַפִּיל נִיצוּצוֹת הַקְּדֻשָּׁה כְּמַעֲמָקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנַתַּתִּי כַחַ
בְּקָלְפוֹת לְהַתְּחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעַלָּה וּלְהַתְּאַחֵז וְלִיגַע מִן הַקְּדֻשָּׁה. וּגְרַמְתִּי
בְּעוֹנוֹתַי לַעֲקוֹר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשִׁי הַקְּדוֹשָׁה מִמְּקוֹרָהּ הָעֲלִיוֹן מֵאַרְצֵן
הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יַרְכְּתֵי בוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבָּרִים אֲשֶׁר לֹא יָכִילוּ הַמַּיִם.
אוֹי וְאָבֹוֹ עָלַי. אֵהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אֶנּוֹם לַעֲזוֹרָה וְאֵנָה אֶפְנֶה לִישׁוּעָה.
בוֹשְׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי חֲרַפְתִּי נְעוּרַי. אָבֵל גְּלוֹי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוָה
אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְּמַרְדִּי וּבְמַעַל עָשִׂיתִי, וְלֹא לְהַכְעִיֵּסְךָ נִתְּבַנְנִתִּי,
רַק יִצְרִי גֵבֵר עָלַי וּמַעֲשֶׂה שְׁטָן הִצְלִית, כִּי הוּא מֵאֵשׁ וְאִנִּי מִבֶּשֶׂר וְדָם,
וְהוּא אֲשֶׁר הִסִּיתָנִי וּפְתַנִּי לַעֲבֹר עַל מִצְוֹתֶיךָ, וְנִסְכַּלְתִּי וְעָשִׂיתִי עוֹן זֶה
אֲשֶׁר בְּאִתִּי עַל הַזְכוּר שְׁכַבְתִּי וְנִשְׁכַּבְתִּי, וְעַתָּה אָנִי בּוֹשׁ מִמַּעֲשֵׂי וּמִכְלָם
אֲנִי מַעֲוֹנוֹתַי, וּמִתְנַחֵם וּמִתְחַרֵּט אָנִי עַל כָּל מַה שְׁחָטַאתִי וְעוֹתִי וּפְשַׁעְתִּי
לְפָנֶיךָ מַעוּדֵי עַד הַיּוֹם הַזֶּה. עֲזֹבְתִי אֶת דְּרָכֵי הָרָעִים וְאֶת אֲרָחוֹתֵי
הַמְּקַלְקְלִים, כְּדַכְתִּיב: יַעֲזֹב רָשָׁע דְּרָכָו וְאִישׁ אֶן מַחְשְׁבוֹתָיו וְיָשׁוּב אֶל
יְהוָה וִירַחֲמֵהוּ וְאֶל אֱלֹהֵינוּ כִּי יִרְבֶּה לְסֻלַּח. וּבְאִתִּי בְּלֵב נִשְׁבֵּר וְנִדְבָה

לְהַתְנַפֵּל לִפְנֵי כֹסֵא כְבוֹדָךָ וְלִדְפֹק עַל שַׁעְרֵי רַחֲמֶיךָ וּלְבַקֵּשׁ מִמֶּךָ מַחִילָה וּסְלִיחָה וּכְפָרָה, כִּי אֵל מְלֹךְ חַנוּן וְרַחוּם אַתָּה וַיְמַיְנֶךָ פְּשׁוּטָה לְקַבֵּל שְׁבִים.

אָנָּה יְהוָה, סֵלַח נָא לַחַטָּאִים וְלַעֲוֹנוֹת וּלְפִשְׁעֵים אֲשֶׁר חָטָאתִי וְעֹוֹתֵי וּפִשְׁעֹתַי לִפְנֶיךָ מַעֲוָדֵי עַל הָאָדָמָה וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון), וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיזדעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנזק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

וימשיך ויאמר:

וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עֲבֹדְךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לִפְנֶיךָ כֹּל חַי. כִּי אַתָּה יְהוָה טוֹב וְסֵלַח וְרַב חֶסֶד לְכֹל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תְבוֹה עֲנוֹת עֲנִי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בְצוּם נַפְשִׁי, בְּרַפִּי כְּשָׁלוֹ מְצוּם וּבִשְׂרֵי כְּחַשׁ מִשְׁמָן. וַיְהִי חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרָצָה לִפְנֶיךָ מַעֲוִט חֲלָבִי וְדָמִי אֲשֶׁר מִתְמַעֵט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כְּחֵלֶב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גְּבִי מִזִּבְחֶךָ הַקָּדוֹשׁ. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחֶסְדֶּיךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עֲבֹדֶיךָ לְתַקֵּן אֶת פָּגַם נַפְשׁוֹ בְּמִסְפָּר וּבְמִמְקָד שְׁמוֹת הַקָּדוֹשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ בָהֶם. וְגִלּוֹי וַיְדוּעַ לִפְנֶיךָ כִּי חִפְץ הָיִיתִי לַעֲשׂוֹת תְּקוּן זֶה בְּכֹל לֵב, אֵךְ אֵין בִּי כֹחַ, וְכִשְׁל כַּחַי לְהַתְעַנּוֹת כֹּל כֶּךָ יָמִים רְצוּפִים זֶה אַחַר זֶה, וְלִכֵּן אָנִי מְפָרִישׁ צְדָקָה [ואם אינו עושה במזומן, יאמר: וְלִכֵּן אָנִי מִתְחַיֵּב לְהַפְרִישׁ צְדָקָה] לִפְדִּיּוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֵלֹו [ובעושה שטר חוב, יוסיף: כְּפָתוּב בְּשֹׁטֵר]. וְתַהֲיֶה חֲשׁוּבָה וּמְקַבֵּלַת הַצְּדָקָה שְׁאֲנִי נוֹתֵן [וכשאינו עושה במזומן יאמר: שְׁאֲנִי מִתְחַיֵּב לָתֵן] בְּעִבּוֹר הַתַּעֲנִיּוֹת כְּאֵלֹו הַתַּעֲנִיּוֹתִי, וְכֹל הַתְּקוּנִים וּבְרוּר נִיצוּצוֹת הַקָּדְשָׁה הָרְאוּיִם לְהַתְבַּרֵּר

וְלָצֵאת עַל יְדֵי הַתַּעֲנִיּוֹת, יִהְיוּ מִתְבַּרְרִים וְיוֹצֵאִים עַל יְדֵי הַצְּדָקָה שֶׁל פְּדִיּוֹן הַתַּעֲנִיּוֹת. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תִּטְהַר אֶת הַפְּגָמִים וְאֶת הַכְּתָמִים אֲשֶׁר נַעֲשׂוּ בְּגוּפִי וּבְנַפְשִׁי, רוּחִי וּנְשָׁמָתִי. וְכָל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה שֶׁנִּפְּלוּ בְּקַלְפוֹת עַל יְדֵי חַטָּאתִי וּנִבְרְאוּ מֵהֶם מִשְׁחִיתִים מִחֻבְלִים בְּרָמִים, יִהְיוּ רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שְׂמֹחוֹתוֹ כָּל אוֹתָם קַלְפוֹת, וְיִחְזְרוּ כָּל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה בְּמָקוֹם שְׂרָשָׁם בְּעוֹלְמוֹת הָעֲלִיּוֹנִים לְמַעַן שִׂמְךָ הַקְּדוֹשׁ (הַבְּיָו) הָרְמוֹז בְּרֵאשֵׁי תְבוֹת חַיִּל בְּלַע וְיִקְיָאֵנוּ מִבְּטָנוּ יוֹרִישָׁנוּ אֵל, וּמִפְּסוּק ח' לְקַם ב' חַיִּים וְצְפוּנָה תְּמַלֵּא בְּטָנָם, וְלְמַעַן שִׂמְךָ הַגָּדוֹל (בִּי"ט) הָרְמוֹז בְּרֵאשֵׁי תְבוֹת ב' זְרוּעוֹ וְיִקְבֵּץ ט' לָאִים. וְתִשְׁמַע אֶת תְּפִלָּתִי וְעֵתִירָתִי לְמַעַן שִׂמְךָ הַקְּדוֹשׁ (אֶרְאֵרִית"א) הָרְמוֹז בְּרֵאשֵׁי תְבוֹת א' צֵא ר' חֲמִיד א' ת' ר' גֹּדֵד י' כְּבִשׁוֹ ת' מְחוּל א' שְׂמוֹתֵינוּ. כִּי אֵל שׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת וְתַחֲנוּגִים אֹתָהּ, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה. יִהְיוּ לְרְצוֹן אֲמָרֵי פִי וְהִגִּיזוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרֵי וְגֹאֲלֵי.

יאמור פסוקים אלו שראשי תיבות שלהם (יו"ד ה"י וי"ו ה"י. אל"ף ה"י יו"ד ה"י. יו"ד, יו"ד ה"י, יו"ד ה"י וי"ו, יו"ד ה"י וי"ו ה"י, אל"ף, אל"ף ה"י, אל"ף ה"י יו"ד, אל"ף ה"י יו"ד ה"י) שהם כנגד שמות וכוונות שתיקן האר"י לתקן שורש העוון:

יו"ד

יְחַל יִשְׂרָאֵל אֵל יְהוָה כִּי עִם יְהוָה הַחֶסֶד, וְהַרְבֵּה עִמּוֹ פְדוּת: וְהוּא יִפְדֶּה אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנוֹתָיו: דְּרַשְׁתִּי אֶת יְהוָה וְעֲנֵנִי, וּמִכָּל מְגוּרוֹתַי הַצִּלָּנִי:

ה"י

הַנְּשִׁיבָה לִי שְׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ, וְרוּחַ נְדִיבָה תִּסְמְכֵנִי: יְהוָה יִגְמַר בְּעַדִּי, יְהוָה חֲסִדְךָ לְעוֹלָם, מַעֲשֵׂי יְדִידְךָ אֵל תִּרְפֵּ:

וי"ו

וְאֵל תִּבְאָה בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ, כִּי לֹא יִצְדַּק לִפְנֵיךָ כָּל חַי: יְהוּי לְרִצּוֹן
אִמְרֵי כִּי וְהִגִּיוֹן לִבִּי לִפְנֵיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי: וּבִשְׁם יְהוָה אֶקְרָא,
אֲנִי יְהוָה מִלְטָה נַפְשִׁי:

ה"י

הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: יְהוָה שֹׁמְרֵךְ יְהוָה צִלְּךָ עַל יַד
יְמִינֶךָ:

אל"ף

אֲנִי יְהוָה הוֹשִׁיעָה נָא, אֲנִי יְהוָה הַצְּלִיחָה נָא: לֹא לָנוּ לֹא לָנוּ כִּי
לְשִׁמְךָ תֵּן כְּבוֹד, עַל חֲסֶדְךָ עַל אֲמֹתֶךָ: פִּנֵּה אֵלַי וְחַנּוּנִי, תִּנֵּה עֲוֹן
לְעַבְדְּךָ, וְהוֹשִׁיעָה לִבִּי אֲמֹתֶךָ:

ה"י

הַקְּשִׁיבָה לְקוֹל שׁוֹעֵי מַלְכֵי וְאֱלֹהֵי, כִּי אֵלֶיךָ אֶתְפַּלֵּל: יְהוָה צְבָאוֹת עִמּוֹ,
מִשְׁנֵב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה:

יו"ד

יְהוָה צְבָאוֹת, אֲשֶׁר־י אָדָם בּוֹטֵחַ בְּךָ: וְאֲנִי תָמִיד אֵיחָל, וְהוֹסַפְתִּי עַל כָּל
תְּהִלָּתֶךָ: דְּרַכִּיךָ יְהוָה הוֹדִיעֵנִי, אֲרַחֲמֶיךָ לְפָדְנִי:

ה"י

הָאֵיירָה פְּנִיךָ עַל עַבְדְּךָ, הוֹשִׁיעֵנִי בְּחֲסֶדְךָ: יְהוָה הוֹשִׁיעָה, הַמְּלֹךְ יַעֲנֵנִי
בְּיוֹם קְרָאוֹנִי:

יו"ד

יֵשֵׁב בְּסֶתֶר עֲלִיוֹן, בְּצֵל שֹׁדֵי יִתְלוֹנֵן: וְתָרַם כְּרָאִם קִרְנֵי, בְּלַתִּי בְּשִׁמּוֹן רַעֲנֹן:
דְּרֹךְ מִצּוֹתֶיךָ אֲרוּץ, כִּי תִרְחִיב לִבִּי:

יו"ד

יְהוָה בְּקֶרֶת תִּשְׁמַע קוֹלִי, בְּקֶרֶת אֶעֱרֹךְ לָךְ וְאֶצְפֶּה: וְאֲנִי בְּרַב חֲסָדֶיךָ אָבוֹא
בֵּיתְךָ אֲשַׁתְחֹוה אֵל הַיִּכָּל קִדְשֶׁךָ בְּיְרֵאתְךָ: דְּבַקָּה נַפְשִׁי אַחֲרֶיךָ,
כִּי תִמְכָּה יְמֵינֶיךָ:

ה"י

הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשִׁי, מִיַּד כָּלֵב יַחֲדִיתִי: יְהוָה מִנֵּת חֶלְקִי וְכוֹסִי, אִתָּה
תּוֹמִיד גּוֹרְלִי:

יו"ד

יְהִי חֲסָדֶיךָ יְהוָה עָלֵינוּ כַּאֲשֶׁר יַחֲלֵנוּ לָךְ: וְאֲנִי בְּחֲסָדֶיךָ בְּמַחְתִּי יִגַּל לְבִי
בִישׁוּעַתְךָ אֲשִׁירָה לַיהוָה כִּי גָמַל עָלַי: דְּבַקְתִּי בְּעֲדוּתֶיךָ יְהוָה אֵל
תְּבִישָׁנִי:

ה"י

הִסְתַּר פְּנֵיךָ מִחֲטָאִי, וְכָל עֲוֹנוֹתַי מָחָה: יְהוָה אֵל בְּאִפֶּךָ תּוֹכִיחֵנִי, וְאֵל
בְּחַמְדְּךָ תִּסְרְנֵנִי:

וי"ו

וְאִתָּה יְהוָה אֵל תִּרְחַק, אֵילוּתִי לְעֹזְרֹתִי חֹושֶׁה: יְהוָה אֱלֹהִים צְבָאוֹת
הַשִּׁיבֵנוּ, הָאֵר פְּנֵיךָ וְנִוְשָׁעָה: וְאֲנִי עֲלִיד בְּמַחְתִּי יְהוָה, אֲמַרְתִּי
אֱלֹהֵי אִתָּה:

יו"ד

יְהוָה עֲזֵי וּמִגְנֵי בּוֹ כָּמַח לְבִי וְנִעְזַרְתִּי וַיַּעֲלוּז לְבִי, וּמִשִּׁירֵי אֶהְדַּנּוּ: וַיִּזְצִיאֵנִי
לְמַרְחָב, וַיַּחֲלֵצֵנִי כִּי חָפֵץ בִּי: דָּלְפָה נַפְשִׁי מִתּוֹנָה, קִיַּמְנִי כְּדַבְּרֶיךָ:

ה"י

הוֹדוּ לַיהוָה כִּי טוֹב, כִּי לְעוֹלָם חֲסֵדוֹ: יְהוָה הַעֲלִיתָ מִן שָׁאוֹל נַפְשִׁי,
חַיִּיתֵנִי מִיַּרְדֵּי בּוֹר:

וי"ו

וְאָנִי עָנִי וְכוּאֵב, יִשׁוּעָתְךָ אֱלֹהִים תִּשְׁגָּבְנִי: יִבְשׁוּ וַיַּחֲפְרוּ יַחַד מִבְּקִשֵׁי
נַפְשִׁי לְסַפְתָּהּ, יִסְגּוּ אַחֲזֹר וַיִּכְלְמוּ חִפְצֵי רַעְתִּי: וַתִּתֵּן לִי מִגֵּן יִשְׁעֶךָ
וַיְמַיְנֶךָ תִּסְעָדְנִי, וְעִנְיֹתְךָ תִּרְבְּנִי:

ה"י

הָקָם לְעִבְדְּךָ אִמְרָתְךָ, אֲשֶׁר לִירְאָתְךָ: יְרוּשָׁלַיִם הָרִים סָבִיב לָהּ וַיְהִי
סָבִיב לְעַמּוֹ, מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם:

אל"ף

אֲמַרְי הַאֲזִינָה יְהוָה, בִּינָה הַגִּינִי: לְמַעַן שִׁמְךָ יְהוָה, וְסִלַּחְתָּ לְעוֹנֵי כִּי רַב
הוא: פְּנִיךָ הָאֵר בְּעִבְדְּךָ, וְלַמְדֵּנִי אֶת חֻקֶּיךָ:

אל"ף

אֵל תִּזְכֹּר לָנוּ עֲוֹנוֹת רֵאשִׁינִים מִהֵר יִקְדְּמוּנֵנוּ רַחֲמֶיךָ, כִּי דָלוּנוּ מְאֹד: לְמַעַן
שִׁמְךָ יְהוָה תַּחֲיִינִי, בְּצַדִּיקְתְּךָ תּוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשִׁי: פַּעְמֵי הֶכֶן בְּאִמְרָתְךָ,
וְאֵל תִּשְׁלַט בִּי כָּל אֵוֶן:

ה"י

הִנֵּה אֵל יִשׁוּעָתִי אֶבְטַח וְלֹא אֶפְחַד, כִּי עָזִי וְזִמְרַת יְהוָה יְהוָה, וַיְהִי לִי
לְיִשׁוּעָה: יִשְׂמַח יִשְׂרָאֵל בְּעוֹשָׁיו, בְּנֵי צִיּוֹן יִגִּילוּ בְּמִלְכָּם:

אל"ף

אֱלֹהִים יַחַנְנוּ וַיְבָרְכֵנוּ, יָאֵר פְּנֵיו אֶתְנוּ סֵלָה: לֵב מְהוֹר בָּרָא לִי אֱלֹהִים,
וְרוּחַ נְכוֹן חִדֵּשׁ בְּקִרְבִּי: פּוֹתַח אֶת יַדְּךָ, וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל-חַי רְצוֹן:

ה"י

הִנֵּה כְעֵינִי עֹבְדִים אֵל יָד אֲדוֹנֵיהֶם כְּעֵינִי שִׁפְחָה אֵל יָד גְּבֻרָתָהּ, כֵּן עֵינַי
אֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ עַד שִׁיחַנְנוּ: יְהִי שֵׁם יְהוָה מְבוֹרָךְ, מַעֲתָה וְעַד
עוֹלָם:

י"ד

יְמִין יְהוָה רֹמְמָה, יְמִין יְהוָה עֲשֵׂה חֵיל: וְאֲנִי בְתַמִּי אֵלֶּךָ, פְּדֵנִי וְחַנּוּנִי:
דְּרֹךְ שֹׁקֵר הָסַר מִמֶּנִּי, וְתוֹרַתְךָ חַנּוּנִי:

אל"ף

אוֹר זָרַע לְצַדִּיק, וּלְיֹשְׁרֵי לֵב שִׁמְחָה: לַעֲשֵׂה הַשָּׁמַיִם בְּתַבּוּנָה, כִּי לְעוֹלָם
חֲסִדוֹ: פְּדֵה אֱלֹהִים אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל צָרוֹתָיו:

ה"י

הַעֲבֵר חֲרַפְתִּי אֲשֶׁר יָגַרְתִּי, כִּי מִשְׁפָּטֶיךָ טוֹבִים: יִרְאֶיךָ יִרְאוּנִי וַיִּשְׁמְחוּ,
כִּי לְדַבְּרֶךָ יִחַלְתִּי:

י"ד

יְבֹאוּנִי רַחֲמֶיךָ וְאַחֲנֶה, כִּי תוֹרַתְךָ שִׁעֲשֵׂעִי: וַיְהִי נָעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ
וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ בּוֹנֵנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ בּוֹנֵנָה: דְּרֹךְ פְּקוּדֶיךָ
הִכִּינִי, וְאַשִּׁיחָה בְּנַפְלְאוֹתֶיךָ:

ה"י

הוֹצִיָּאָה מִמִּסְגַּר נַפְשִׁי לְהוֹדוֹת אֶת שִׁמְךָ, כִּי יִכְתִּירוּ צַדִּיקִים כִּי תִגְמַל
עָלַי: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ וַיְכַבּוּשׁ עוֹנוֹתֵינוּ וְתִשְׁלַיֵךְ בְּמִצְלוֹת יָם כָּל חַטָּאתָם:

רְבוּז הָעוֹלָמוֹם וְאֲדֹנָי הָאֲדוֹנִים, הַמַּאֲצִיל הַבוֹרָא וְהַיּוֹצֵר וְהַעוֹשֶׂה, אֲשֶׁר
בְּרָאת וַיְצַרְתָּ אֶת הָאָדָם לְהִיטִיב עִמּוֹ בְּרַב רַחֲמֶיךָ וְחֲסִדֶיךָ, וְלֹא
תַחֲפִץ בְּמוֹת הַמָּוֶת, כִּי אִם בְּשׁוּבוֹ מִדְּרָכּוֹ וְחַיָּה. וְאַתָּה הַפּוֹתַח יָד בְּתִשׁוּבָה
וַיִּמְנָךְ פְּשׁוּטָה לְקַבֵּל שָׂבִים, וְעַתָּה הִנֵּה בָאתִי לִפְנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי
אֲבוֹתַי, כִּי יִדְעֵתִי עוֹנוֹתֵי עֲצָמוֹ מִסִּפֵּר, וְאַשְׁמוֹתֵי עֲצָמוֹ מִלְּהַזְכִּיר, בּוֹשֵׁתִי
בְּמַעֲשֵׂי וּנְכַלְמַתִּי מִעוֹנוֹתֵי, כִּי חָטָאתִי בְּתוֹרַתְךָ, וּבְגִדְתִּי בְּאַחַד וְיִתְךָ, וְנִתְתִּי
מוֹם בְּקִדְשֵׁי שָׁמַיִם, וּפְגַמְתִּי בְּמִדּוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת וּקְלַקְלַתִּי צַנּוּרֵי הַקִּדְשָׁה,
וּמְנַעְתִּי הַטּוֹב וְהַשֶּׁפַע הָרְאוּי לָבֵא אֵלֵיהֶם, וּפְגַמְתִּי בְּאוֹת בְּרִית קִדְשׁ
חוֹתָמָא דְּמַלְכָּא, וּמִלֵּאתִי הָאָרֶץ זָמָה, כִּי אֵין מִסִּפֵּר לִילְדֵי זְנוּנִים אֲשֶׁר

גדלתי ורוממתי בתעלולים וגלולים, ובהכנים הקדש במקום המנופת,
וגתן מזבח יהוה ונשחתו המקורות ונרפשו המענינות:

אנא יהוה, מה אדבר ומה אצמדק בהעלותי על לבבי כל אשר
הכעסתיך, והרביתי ימים ושנים בארחות מקולקלים ונתיבות לא
סלולות, לדבא תחת רגלי את הנפש היקרה, ובטלתי מצות התשובה,
ועתה אחרי שוכי נחמתי, בושתי וגם נבלמתי כי נשאתי חרפת געורי.
והנני שב אלך בתשובה שלמה, והריני מודה לפנך על אשר חטאתי
עויתי ופשעתי בהשחתת זרע לבטלה, ובאתי על הזכור, ועברתי על
הכתוב ואת זכר לא תשכב משכבי אשה (וגם נבעלתי לזכר) ופגמתי בהו"ה
ואה"ה במלוי יודין (כל השמות שבסוגריים יכוון בלבד, ולא יוציא מפיו יו"ד ה"י
וי"ו ה"י. אל"ף ה"י יו"ד ה"י). גם פגמתי בשמות אחרים דחכמה ובינה (יו"ד,
יו"ד ה"י, יו"ד ה"י ויו"י, יו"ד ה"י ויו"ו ה"י. אל"ף, אל"ף ה"י, אל"ף ה"י יו"ד
ה"י). והורדתי אותם למקום התפארת, ונתכספו החסדים שלו והיה אור
ישראל לחשך. וגם פגמתי בדעת עליון ותחתון וקלקלתי צנורות השפע,
ופגמתי בכל הספירות העליונות, והורדתי אותם למדרגה שלמטה מהם,
וגרמתי פרוד בארבע אותיות שמך הגדול, וגם פגמתי בשלשה אל"ף
אל"ף אל"ף אשר בשמות אה"ה שבבינה. ועתה הנני מתחרט חרטה
גמורה על כל מה שחטאתי עויתי ופשעתי לפנך, ועזב אותם עזיבה
גמורה ולא אשוב עוד לעשותם:

ואתה יהוה אבינו אב הרחמן, ברב רחמך הודעת על ידי עבדיך
חכמי ישראל, לתקן נפשנו בתענית לצום מאתים ושלשים
ושלשה ימים רצופים, כדי לתקן פגם עון משכב זכור, כמספר שמות
הקדש אשר פגמנו בהם. וגלוי וידוע לפנך שאין אני יכול להתענות
מאתים ושלשים ושלשה ימים רצופים בתקנת חכמים. ולכן אני מפריש
מעות אלו שבדי לצדקה, כי כן יסדו עבדיך לפדות בכסף כל תענית.
ובכן יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתעלה עלי באלו
התעניות מאתים ושלשים ושלשה ימים רצופים, ותהיה חשובה ומקבלת

ורצויה הצדקה הזאת אשר הפרשתי, כנגד מאתים ושלשים ושלשה תעניות, כאלו התעניתי מאתים ושלשים ושלשה ימים רצופים ממש, ונתמעט חלבי ודמי בהם והקרבתיו על מזבחה הקדוש, וכאלו פונתי בכל הפונות הראויות לכיון בתעניות אלו, ובכל התקון הזה. ואתה במוקד המחול לנו את כל חמאתינו, ותכפר לנו את כל עונותינו, ותמחול ותסלח לכל פשעינו, אשר שנינו ושלשנו בהם כמה פעמים בגלגול זה ובגלגולים אחרים שעברו. ותאיר לכל השמות שפגמנו בהם, ותלקט נצוצי הקדשה אשר פזרנו, ותיחד כל דבר שבקדשה אשר פזרנו, ותיחדו כל הדברים שבקדשה אשר הפרדנו, ויעלו עליה גמורה ושלמה כל אורות שבקדשה אשר הורדנו, ותמלא כל דבר שבקדשה אשר חסרנו, וישוב הכל לאיתנו הראשון בשלמות כרצונך, ובכך יתיחדו ארבע אותיות שמך הגדול, ונפש, רוח, נשמה, חיה, יחידה דכללות ופרטות אצילות, בריאה, יצירה, עשיה, ביחודא שלים (יהו"ה) בשם כל ישראל. ויהיה כפא שלם אשר בהם יתפשט שפע אין סוף.

אנא בכח גדלת ימינך תתיר צרורה (אב"ג ית"ן). קבל רנת עמך שגבנו טהרנו נורא (קר"ע שט"ן). אור זרוע לצדיק ולישרי לב שמחה. אנא בכח שם (קר"ע) החתום בסופי תיבות אור זרוע לצדיק, קרע ממלכת הרשעה בלה, וכל נצוצי הקדשה של הטפות שיצאו ממני לכטלה שלא במקום מצוה. יתבררו ויעלו עד צדיק יסוד עולם, ויקבל ש"ע אורות והארת פנים העליונים, והנפש הקדושה היא מוצאת מכל דבר רע, ותעשה טוב ולישרי לב שמחה. צדיק וטוב לו. גם ה' יתן הטוב וארצנו תתן יבולה, נא גבור דורשי יחודך ככבת שמרם (נג"ד יכ"ש).

מכאן יכול לשבת, וימשיך ויאמר:

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שבע עשרה פעמים:

אור זרוע לצדיק ולישרי לב שמחה:

אחר כך יאמר:

עֲשֵׂה לְמַעַן אֲמַתְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן בְּרִיתְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן גְּדֻלְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן יְמִינְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן תּוֹרַתְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן צְדָקַתְךָ. (אב"ג ית"ץ):

עֲשֵׂה לְמַעַן קְדֻשַׁתְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן רַחֲמֵינוּתְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן עֲזָרְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן שְׁמֵךְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן טוֹבְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן נֶצְחֶךָ. (קר"ע שט"ז):

עֲשֵׂה לְמַעַן נְעִימוּתְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן גְּאוּתְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן דְּתָךְ. עֲשֵׂה לְמַעַן יִשְׂרָאֵל. עֲשֵׂה לְמַעַן כְּבוֹדְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן שְׁמֵךְךָ. (גג"ד יב"ש) לְמַעַן יַחְלִצוּן יְדִידְךָ (ראשי תיבות. שם יל"י) הוֹשִׁיעָה יְמִינְךָ וְעַנְנֵי. חַנּוּנֵי וְעַנְנֵי וְיִשְׁמַע תַּפְלָתִי, כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תַּפְלַת כָּל פֶּה. בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תַּפְלָה. יְהִי לְרִצּוֹן אֲמַרְי כִּי וְהִגִּיז לְפִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

פְּדוּת שְׁלַח לְעַמּוֹ צְנוּה לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ, קְדוּשׁ וְגוֹרָא שְׁמוֹ: יַחַל יִשְׂרָאֵל אֵל יְהוָה כִּי עַם יְהוָה הַחֶסֶד, וְהַרְבֵּה עַמּוֹ פְּדוּת: וְהוּא יַפְדֶּה אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנוֹתָיו: צִיּוֹן בְּמִשְׁפַּט תִּפְדֶּה וְשִׁבְיָהּ בְּצִדְקָה: וּפְדוּנֵי יְהוָה יִשׁוּבוּן וּבָאוּ צִיּוֹן בְּרִנָּה וְשִׂמְחַת עוֹלָם עַל רֵאשִׁים, שְׁשׁוֹן וְשִׂמְחָה יִשְׁגּוּ וְנָסוּ יְגוֹן וְאַנְחָה: כִּי יִקְרָא קוֹן צְפוּר לְפָנֶיךָ בְּדֶרֶךְ בְּכָל עֵץ אוֹ עַל הָאָרֶץ אֲפָרָחִים אוֹ בִיצִים וְהָאֵם רִבְצַת עַל הָאֲפָרָחִים אוֹ עַל הַבִּיצִים, לֹא תִקַּח הָאֵם עַל הַבְּנִים: שְׁלַח תִּשְׁלַח אֶת הָאֵם וְאֶת הַבְּנִים תִּקַּח לָךְ לְמַעַן יִיטֵב לָךְ וְהִאֲרַכְתָּ יָמִים: אֲבָנִים שְׁלֵמוֹת תִּבְנֶה אֶת מִזְבֵּחַ יְהוָה אֱלֹהֶיךָ, וְהַעֲלִיתְ עָלָיו עוֹלֹת לַיהוָה אֱלֹהֶיךָ: וְנִתְנָה יְהוָה לְרֵאשִׁי וְלֹא לְזָנֵב וְהָיִיתָ רַק לְמַעַלָּה וְלֹא תִהְיֶה לְמַטָּה. כִּי תִשְׁמַע אֵל מִצּוֹת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ אֲשֶׁר אֲנֹכִי מִצְוֶה הַיּוֹם לְשָׁמֵר וְלַעֲשׂוֹת: וְהָיוּ הַפְּרָכִים פְּרָשֵׁי כְּנָפִים לְמַעַלָּה סִכְכִים בְּכַנְפֵיהֶם עַל הַכַּפְּרֹת וּפְנִיָהֶם אִישׁ אֶל אַחִיו, אֵל הַכַּפְּרֹת יְהִי פְנֵי הַפְּרָכִים: לַעֲשׂוֹת הַשְּׂמִים בְּתַבּוּנָה כִּי לְעוֹלָם חֲסִדוֹ: כִּי אִם לְפִינָה תִקְרָא, לְתַבּוּנָה תִתֵּן קוֹלְךָ: אֲשֶׁר־י אָדָם מִצָּא חֲכָמָה, וְאָדָם יִפְיֵק תַּבּוּנָה: יְהוָה בְּחֲכָמָה יִסֵּד אֶרֶץ, בּוֹנֵן שְׂמִים בְּתַבּוּנָה: אוֹלֵת שְׂמִיחָה לְחֶסֶד לֵב, וְאִישׁ תַּבּוּנָה יִישֵׁר לְכַת: קָנָה לֵב אֶהָב נִפְשׁוֹ, שְׂמַר תַּבּוּנָה לְמִצָּא טוֹב:

מים עמקים עצה כלב איש, ואיש תבונה ידלגה: בחכמה יבנה בית,
ובתבונה יתכונן:

פסוקים אלו, ראשי תיבות שלהם תבונה:

תחת כל השמים ישרהו, ואורו על כנפות הארץ: באור פני מלך חיים
ורצונו קעב מלקוש: וארח צדיקים כאור נגה הולך ואור עד נכון
היום: נר לרגלי דברך ואור לנתיבותי: העם ההולכים בחשך ראו אור
גדול, יושבי בארץ צלמות אור נגה עליהם:

אחר כך יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר 45 פעמים, ובכל פעם
יכוין בשם יוגביהיה:

כי גבה מעל גבה שמר וגבהים עליהם (יוגביהיה):

יאמר פסוק זה שלש פעמים:

יהוה זכרנו יברך, יברך את בית ישראל, יברך את בית אהרן:

יאמר פעמיים כל פסוק מפסוקים אלו:

אכן מאסו הבונים, היתה לראש פנה:

מאת יהוה היתה זאת היא נפלאת בעינינו:

זה היום עשה יהוה נגילה ונשמחה בו:

אנא יהוה הושיעה נא, אנא יהוה הצליחה נא:

אח"כ יכוון על תשכ"ח (728) פרוטות, מתוך הפדיון, ויאמר:
לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה, ברחילו ורחימו ורחימו ורחילו,
ליחדא י"ה בו"ה ביחודא שלים (יהו"ה) בשם כל ישראל, הריני
מפריש פרוטות אלו שבנדי לצדקה לתקן מה שפגמתי בשמות הקדש
של ריבוע הנו"ה במילו וידין, (י"ד. י"ד ה"י. י"ד ה"י וי"ו. י"ד ה"י וי"ו ה"י.)
ורביבוע אהיה במילוי וידין, (אל"ף. אל"ף ה"י. אל"ף ה"י וי"ד. אל"ף ה"י וי"ד ה"י.)
וברב רחמיך וברב חסדיך יתקנו כל הפגמים שפגמתי בשמות הקדש

ובמדות העליונות, ותצַרף זכות מצות הצדקה אשר הפרשתי, עם זכות כל מקראי קדש אשר קריתי לפניך והתפלה אשר התפללתי, שיעלה לרצון לפניך לתקן כל העווות אשר עותתי, ותחזר עמרה לישנה:

כי צדיק יהוה צדקות אהב, ישר יחזו פנימו: והיה מעשה הצדקה שלום, ועבדת הצדקה השקט וקטח עד עולם: שובה ישראל עד יהוה אלהיך, כי כשלת בעונך: קחו עמכם דברים ושובו אל יהוה, אמרו אליו כל תשא עון וקח טוב, וגשלתם פרים שפתינו: יעוב רשע דרכו ואיש און מחשבתיו, וישב אל יהוה וירחמהו, ואל אלהינו כי ירבה לסלוח:

מי אל כמוד נשא עון ועבר על פשע לשארית נחלתו, לא החזיק לעד אפו כי חפץ חסד הוא: ישוב ירחמנו יכבול עונותינו, ותשליך במצלות ים כל חמאתם: תתן אמת ליעקב חסד לאברהם, אשר נשבעת לאבותינו מימי קדם:

אחר כך יאמר בקשה זו:

הושענא, הושענא.

אנא למען שם הקדוש שדי שהוא אותיות שלשה, יתקנו ויאירו ויתעלו שם הוי"ה במלוי יודי"ן, ושם אהיה במלוי יודי"ן, שעולים מספר מאתים ושלשים ושלשה. וגם יתקנו ויתעלו וישלמו שלשה אלפין של אהי"ה, שעולים שלש מאות ושלשים ושלשה:

אנא למען זכות אברהם יצחק ויעקב, משה ואהרן ומרים, דוד עבדך משיחך, ושלמה בנו, בגיהו בן יהודע, אליהו הנביא זכור לטוב, נח הצדיק שהוליד בנים שלשה, פגחם וכלב, ותורה נביאים וכתובים, סוד מן ענני כבוד ובאר, סעודת שבת קדש, שלש רגלים, שבכלם יש בכינת שלשה בעבורם יתקנו ויאירו ויתעלו שם הוי"ה דמלוי יודי"ן, ושם אהי"ה דמלוי יודי"ן, שעולים מספר מאתים ושלשים ושלשה. וגם יתקנו

וַיִּתְעַלּוּ וַיִּשְׁלְמוּ שְׁלֹשָׁה אֲלָפִין שָׁל שְׁמוֹת אֶהֱיָה, שֶׁהֵם מִסְפַּר שְׁלֹשׁ
מֵאוֹת וּשְׁלֹשִׁים וּשְׁלֹשָׁה:

מְזֻמָּר לְדוֹד הָבו לַיהוָה בְּנֵי אֱלִים הָבו לַיהוָה כְּבוֹד וְעֹז: הָבו לַיהוָה
כְּבוֹד שְׁמוֹ הַשְׁתַּחֲוֶי לַיהוָה בְּהַדְרַת קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה עַל הַמַּיִם אֵל
הַכְּבוֹד הַרְעִים יְהוָה עַל מַיִם רַפִּים: קוֹל יְהוָה בְּכַח קוֹל יְהוָה בְּהַדְרָה: קוֹל
יְהוָה שֹׁכֵר אַרְזִים וַיִּשְׁבֵּר יְהוָה אֶת אַרְזֵי הַלְּבָנוֹן: וַיִּרְקִידֵם כְּמוֹ עֵגֶל לְבִנְיָן
וַיִּשְׁרִיזֵן כְּמוֹ בֵן רְאֵמִים: קוֹל יְהוָה חִצֵּב לְהַבּוֹת אִישׁ: קוֹל יְהוָה יַחִיל מִדְּבַר
יַחִיל יְהוָה מִדְּבַר קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה יַחֲלַל אֵילוֹת וַיַּחֲשֵׁף יַעֲרוֹת וַבְּהִיכְלוֹ
בָּלוּ אֲמֹר כְּבוֹד: יְהוָה לְמַבּוּל יֹשֵׁב וַיִּשָּׁב יְהוָה מִלֶּךְ לְעוֹלָם: יְהוָה עֹז לְעַמּוֹ
יִתֵּן יְהוָה יִכְרֹךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

- אָנָּה בְּכַח. גְּדוּלַת יְמִינֶךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ן)
- קֶבֶל רֵנַת. עַמּוּךְ שֶׁנִּבְנֶה. טַהֲרָנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ן)
- נָא גְבוּרָה. דוֹרְשֵׁי יְהוּדָה. כְּבַבְתָּ שְׁמַרְם: (ננ"ד יכ"ש)
- בְּרַכְּם טַהֲרֵם. רַחֲמֵי צְדָקָתְךָ. תְּמִיד גְּמִלְם: (בט"ר צת"ג)
- חֲסִין קְדוּשָׁה. בְּרוּב טוֹבְךָ. נִהַל עֲדַתְךָ: (חק"ב טנ"ע)
- יַחִיד גְּאֹהָה. לְעַמּוּךְ פְּנֵה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ: (יג"ל פו"ק)
- שׁוֹעֲתָנוּ קֶבֶל. וַשְׁמַע צַעֲקָתָנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

אחר כך יאמר:

אִם יֵשׁ עָלָיו מִלְאָךְ אַחַד מִנֵּי אֶלֶף, לְהַגִּיד לְאָדָם יִשְׂרָאֵל: וַיֹּאמֶר פְּדֵעָהוּ
מִרְדַּת שַׁחַת מִצְּאֵתִי כִפָּר: וַיֹּאמֶר פְּדֵעָהוּ מִרְדַּת שַׁחַת מִצְּאֵתִי כִפָּר:
וַיֹּאמֶר פְּדֵעָהוּ מִרְדַּת שַׁחַת מִצְּאֵתִי כִפָּר:

יאמר שלש פעמים:

יְהוָה צְבָאוֹת עִמָּנוּ מִשְׁנֵב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה: יְהוָה צְבָאוֹת אֲשֶׁרִי אָדָם
בוֹטַח בְּךָ: יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמְּלִיךְ יַעֲנֵנוּ בְיוֹם קְרָאֵנוּ:

גם פסוק זה יאמר שלש פעמים:

וְאֲנִי תַפְלְתִי לְךָ יְהוָה עֵת רְצוֹן, אֱלֹהִים בְּרַב חַסְדֶּךָ עֲנֵנִי בְאֵמַת יִשְׁעֶךָ:
אם יכול יאמר מזמור קי"ט שבתהילים, וכן אם יכול יאמר 15 שיר המעלות:
ק"כ עד סוף קל"ד.

יאמר פרק זה, ואם יכול יאמר שבע פעמים:

וַיְהִי נֶעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ
כּוֹנֵנָה: יֵשֶׁב בְּסֵתֶר עֲלִינוּ בְּצֵל שְׂדֵי יִתְלוּנָן: אָמֵר לַיהוָה מַחְסֵי
וּמְצוּדוֹתַי אֱלֹהֵי אֲבֹתָ בּוֹ: כִּי הוּא יִצְיִלְךָ מִפַּח יְקוֹשׁ מוֹדֵבֵר הַחוּת: בְּאֲבָרְתוֹ
יִסָּד לְךָ וְתַחַת כְּנָפָיו תִּחְסֶה צִנָּה וְסִחְרָה אֲמַתּוֹ: לֹא תִירָא מִפַּחַד לְיָלֵה
מִחֵץ יַעֲוֹף יוֹמָם: מוֹדֵבֵר בְּאֶפֶל יִהְיֶךָ מִקְטֵב יִשׁוּד צְהָרִים: יַפֵּל מִצִּדְךָ אֶלֶף
וּרְבָבָה מִימִינְךָ אֶלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ תִּבְטֵא וּשְׁלַמַת רַשְׁעִים תִּרְאֶה:
כִּי אַתָּה יְהוָה מַחְסֵי עֲלִינוּ שְׁמַת מְעוֹנֶךָ: לֹא תֵאָנֶה אֶלֶיךָ רָעָה וְנִגַע לֹא
יִקְרַב בְּאֶהְלֶךָ: כִּי מִלְאֲכָיו יִצְוֶה לְךָ לְשִׁמְרֶךָ בְּכָל דְרָכֶיךָ: עַל פְּסָיִם יִשְׂאוּנֶךָ
פֶּן תִּגַּף בְּאֶבֶן רִגְלֶךָ: עַל שַׁחַל וּפְתָן תִּדְרֹךְ תִּרְמָם כְּפִיר וְתַנִּין: כִּי בִי חֵשֶׁק
וְאֶפְלָטוּהוּ אֲשֻׁנְבְּהוּ כִּי יִדַע שְׁמִי: יִקְרָאֵנִי וְאֶעֱנֶהוּ עִמּוֹ אֲנֹכִי בְצָרָה אֲחַלְצֶהוּ
וְאֲכַבְּדֶהוּ: אֲרֹךְ יָמִים אֲשִׁבִיעֶהוּ וְאֶרְאֶהוּ בִישׁוּעָתִי:

אחר כך יאמר:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שִׁיְהֵא מְעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי
שְׁמַתְמַעַט הַיּוֹם לְפָנֶיךָ בְּתַעֲנִיתִי, חָשׁוּב וּמְקַבֵּל לִפְנֵי כֶּסֶף כְּבוֹדְךָ
כְּאֵלוּ הַקְּרִבְתִּיו עַל גְּבִי מוֹבְחָד הַקְּדוֹשׁ, וּבְכַח חֲלָב וְדָם שְׁמַתְמַעַט מִמֶּנִּי,
יִתְעוֹרֵר סוֹד ב' זְוֹנֵי מ"ב דְּחִיד וְגִרּוֹן. וּבְכֵן יִמְתְּקוּ מִסְפֵּר אוֹתוֹת דְּמַלּוּי
דְּרַבְעֵי דְאֱלֹהִים דְּהֵי"ן הַעוֹלָה שְׁמוֹנֶה מֵאוֹת, וְעַם מִסְפֵּר מֵאָה וּשְׁלֹשִׁים
אוֹתוֹת דְּעֶשֶׂר פְּעָמִים אֱלֹהִים בְּמַלּוּיָם, יַעֲלוּ לְמִסְפֵּר תַעֲנִית.

שמות אלו לא יוציאים מפיו אלא יהרהר בליבו

אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם

ויעלו לפניך מדרגה למעלה ממדרגה, מעשייה ליצירה ומיצירה לבריאה ומבריאה לאצילות, עד מוחא סתימאה מחשבה העליונה, דבורר אכל וזיק פסלת, ומכחה ישתלשל וירר שפע גדול ורב על כל העולמות, מדרגה אחר מדרגה, מאצילות לבריאה ומבריאה ליצירה ומיצירה לעשייה, ומשם יגיע ויחול עלי, לטהר לבי לעבדך ליראה ולאהבה את שמך, ולתת כח במחשבותי ובמחוי לבךר ולתקן ולהעלות כל ניצוצי הקדשה והנפשות והרוחות והנשמות דקדשה, ולהגביר חלק הטוב שיש בי על החלק הרע שיש בי, והיה נא קרוב לשועתנו. מרם נקרא אליך ואתה תענה, נדבר ואתה תשמע, כדבר שנאמר "והיה מרם יקראו ואני אענה עוד הם מדברים ואני אשמע", כי אתה ה' פודה ומציל ועונה ומרחם בכל עת צרה וצוקה ושומע תפלת כל פה, ברוך שומע תפלה. אנא יהוה אוי נא לנו כי חטאנו אנא נוליד את חרפתנו, בן כסיל תונת אמו, ואם תפנה לחטאתינו אבד שברנו ותקותינו, ואם תשמר עונינו מי יעמד לפניך מאז אפך, ובטובך הגדול תעורר רחמך וראה בעין חמלתיך צרת גופינו ונשמתינו וקבל ברכ רחמך תשובתינו וקוראים בשמך יהוה הושיעה, המלך אל תעזבנו, וכיד זעמך אל תפושנו, ולא לארך אפך תקחנו, כי גלוי וידוע לפניך כי לא עלתה על לבנו להמרות חס ושלום נגד כבודך ולעשות נגד כונתך, אפס כי עז יצרנו הרע ועל כרחינו נטה ארחנו, ומנע הטוב ממנו, דמיונו כאריה וכסוף לטרף וככפיר יושב במסתרים, ופתע פתאום חיים בלעונו ואתה בטובך יהוה בצדקתך

תוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשִׁינוּ, הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלָה אֲרוּכָה וּמִרְפָּא לְעוֹנֵינוּ,
וַיְהִי לְמֵאֹרוֹת כָּל הַשְּׂמוֹת אֲשֶׁר הִחֲשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאוֹתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ,
וַיִּטְהַר לְבָנוּ לְעִבְדְּךָ בְּאֵמֶת וּבְלִבְבִי שְׁלֵם בִּירְאָה וּבְאֵהָבָה, אָמֵן, כֵּן יְהִי רְצוֹן.
יְהִי לְרְצוֹן אִמְרֵי-פִי וְהִגִּיז לְכִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְנֶאֱלִי:

יש שנהגו להדר ולהוסיף סדר לימוד ליום הצום:

אַחַר כֶּךָ אִם יִכּוֹל וְרוּצָה יֹאמַר "אֲדָרָא זֹמְא" וַיַּעֲשֶׂה כַּפָּרָה בְּתַרְנַגּוֹל אוֹ
כַּסֵּף, כְּמוֹ בְּעָרֵב כַּפּוּר.

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, וייתן שיר
ושבח, על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה
נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה.
ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על
ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא
היה יכול לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בורא עולם אוהב אותו
ומחבק אותו ומנשק אותו על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל
באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא
יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים המחטיאים אותו.

יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים, או לזיכוי הרבים בענייני
שמירת הברית והעיניים, ומי שמעונין לזכות עוד יהודים לשוב
בתשובה, וכן תרומה עבור צדיקים, ראוי שיתרום זאת לארגון
ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק
דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565,
ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל
תשובתו ברצון.

תקון לעיון הגזירה

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים כראוי: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גהינום. ואם עושה את התשובה בשברון לב, ומקבל עליו שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא ישוב לידי הטומאה לעולם, ויורדים לו התאוות והניסיונות, התפיסה והבילבול, ויכול בקלות גדולה לעצור עצמו מחטאים.

על פי גדולי המקובלים צריך להתענות לעיון זה 216 תעניות, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

יתן פדיון 216 ₪ ואם יכול יתן 648 ₪, ועני שאין ידו משגת יתן 35 ₪

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ראוי לא להיות טמא, לכן אם יכול ילך בתחילת התענית או יום לפני למקווה, או 9 קבין- 3 דקות בזרם המקלחת, או שיעשה כוונות במקום מקווה, כפי המובא בסוף ספר זה.

לתיקון זה צריך שלושה דברים: כבל/חוט חשמל לקשור את רגליו, בכדי לנתק את טומאה זו שקשורה בו ככלב, וראוי לקשור 3 שעות אם יכול, ואפשר לישון עם זה, חתיכת קרח/חפץ קפוא, להעביר על ידיו. וכן מקלחת/מקווה קר, במקום 9 גלגולי שלג.

סדר ויודוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח,

או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר בתענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון הגוי/הגויה, ואם לא ארצה להתענות אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אָנָּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לִפְנֵיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֵזי פָּנִים וְקִשִׁי עֶרְף לֹמֵר לִפְנֵיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטָאנוּ. אָבֵל חָטָאנוּ. עֹיִנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאִנְשֵׁי בֵיתֵינוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גִּזְלָנוּ. דִּבְרַנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. חָמְסָנוּ. מִפְּלָנוּ שִׁקְר וּמְרָמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כּוֹזְבֵנוּ. כְּעִסָנוּ. לִצְנוּ. מִרְדְּנוּ. מְרִינוּ דְּכַרְיָךְ. נֹאצְנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְרָנוּ. עֹיִנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קִשִׁינוּ עֶרְף. רִשְׁעֵנוּ. שִׁחַתְנוּ. (הַזְכֵּר יֹאמֵר, שִׁכְבְּתִי עִם גוֹיָה נְדָה שִׁפְחָה זוֹנָה,) (הַנִּקְבָּה תֹאמֵר, שִׁכְבְּתִי עִם גוֹי מָמָא.) וּפְגַמְתִּי בְשֵׁם הַיְיִ"ה בְּמַלְוֵי הַהִי"ן אֲשֶׁר הוּא בְּמַלְכוּת דְּקִדְשָׁה וְהוּא הַמַּעֲלָה מִיֵּן נוֹקְבִין שְׁבָה. אוֹי לִי אוֹיָה עָלַי כִּי גִרְמַתִּי רַע לַעֲצָמַי, לְהִיּוֹת נִקְשֵׁר בְּכֶלֶב הַמַּעֲלָה מִיֵּן נוֹקְבִין שֶׁל הַקְּלָפָה. תַּעֲבֹנוּ. תַּעֲוִינוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּוּה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עָלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לִפְנֵיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפֵּר לִפְנֵיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנִּגְלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חִפְשׁ כָּל חֲדָרֵי כְּסֵן. רֹאֵה כְּלִיּוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם מִמֶּךָ וְאִין נִסְתֵּר מִנֶּגֶד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלִּפְנֵיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתְּמַחֵל לָנוּ אֶת כָּל חַטֹּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

וזה נוסח קבלת התענית:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, הִרְיֵנוּ מִקְבֵּל עָלַי לְהִתְעַנּוֹת לְמַחֵר מַעֲלוֹת הַשַּׁחַר וְעַד לְצֵאת הַכּוֹכָבִים מִחָר. עַל אֲשֶׁר חָטָאתִי, עֹוִיתִי וּפִשְׁעֵתִי וְחַלְלֵתִי

בְּרִית קֹדֶשׁ וּבְאֵתִי עַל בֵּית אֵל נִכְרַ בְּגִלְגּוּל זֶה וּבְגִלְגּוּלִים אֲחֵרִים מֵעוֹדֵי
 וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה. וְהֵנִי מְגַלֶּה דַעְתִּי שְׂאוּכַל לֶאֱכַל וְלִשְׁתּוֹת עַד עֲלוֹת הַשַּׁחַר
 אַף אַחֵר שְׂאִישׁוֹ. וְהֵרִינִי מִתְּנֵה שְׂאֵם לֹא אוֹכַל לְהַתְעַנּוֹת, כְּשֶׂאֶפְרִישׁ
 פְּרוּטָה לְצִדְקָה וְאֶכּוֹן לְכַטֵּל הַתְעַנִּית, אוֹכַל לֶאֱכַל וְלִשְׁתּוֹת לְלֹא שׁוֹם
 עוֹן כָּלֵל. וְאֵם בְּמַעֲוֹת אֶכְלֵתִי אוֹ שְׂתִיתִי בְּאַפֵּן הַמְכַבֵּל אֶת הַתְעַנִּית, הֵרִי
 הַתְעַנִּית בְּטִלָּה לְמַפְרַע וְאִין בִּי עוֹן. וְהֵרִינִי מִתְּכּוֹן בְּתַעֲנִית זֶה לְהַקְרִיב
 חֲלָבִי וְדָמִי לְפָנָי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּמִקּוֹם הַקְּרָבָן הַנִּקְרָב עַל גְּבֵי הַמִּזְבֵּחַ,
 לְכַפֵּר עַל חַטָּאתַי. וְיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּתֵּן
 לִי כַח וּבְרִיאוֹת לְהַתְעַנּוֹת לְפָנֶיךָ, וְתִקְבַּל תְּשׁוּבָתִי וְתַעֲנִיתִי וְתִרְצַנִּי
 בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים.

יש שנהגו להדר ולהוסיף סדר לימוד לליל הצום:
 אם יוכל ילמד בליל התענית משניות מסכת שבת.

סדר התיקון ביום התענית

הֵרִינִי מוֹכֵן וּמְזוֹמֵן לְקִים בְּעֵזְרַת הָאֵל יִתְבָּרַךְ מִצּוֹת עֲשֵׂה שֶׁל הַתְּשׁוּבָה,
 כְּפָתוּב בַּתּוֹרָה: וְשִׁבְתָּ עַד יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וְשָׁמַעְתָּ בְּקוֹל. וְהֵרִינִי
 מִתְחַרֵּט עַל כָּל מַה שְׂחָטָאתִי, עֲוִיתִי וּפְשַׁעְתִּי, בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה וּבֵין
 בְּגִלְגּוּלִים אֲחֵרִים, חֲרָטָה גְּמוּרָה וְשִׁלְמָה, וּמְקַבֵּל עָלַי שְׂלֵא לְחֹזֵר וּלְחַטָּא
 עוֹד. וְהֵשֵׁם יִתְבָּרַךְ בְּרַחֲמָיו יַעֲזֹרְנִי עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׁמוֹ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם,
 אָמֵן כֵּן יְהִי רְצוֹן.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום. בכל מקום שרוצה, מתי
 שיש זמן, ומותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אָנָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם
 מִלְּפָנֵינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֲזִי פָּנִים וְקָשִׁי עֲרָף לֹאמַר לְפָנֶיךָ
 יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאנוּ. אָבֵל חַטָּאנוּ.
 עֲוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשִׁי בֵיתֵינוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גִּזְלָנוּ. דִּבְרָנוּ דָּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֵינֵנוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. וְדַבְּנוּ.
 חֲמִסְנוּ. מִפְּלָנוּ שֶׁקָּר וּמְרָמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רָעוֹת. כּוֹזְבֵנוּ. כְּעִסְנוּ.
 לָצֵנוּ. מִרְדְּנוּ. מְרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נֹאצֵנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְרָנוּ. עֵוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ.
 צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קִשְׁיֵנוּ עָרְף. רִשְׁעֵנוּ. שִׁחַתְנוּ. (הִזְכֵּר יֹאמֶר, שְׁכַבְתִּי עִם
 גֹּיָה נְדָה שִׁפְחָה זֹנָה,) (הַנִּקְבָּה תֹאמֶר, שְׁכַבְתִּי עִם גֹּי טָמֵא.) וּפְגַמְתִּי בְּשֵׁם הַיְוָ"ה
 בְּמַלְוֵי הַהֵי"ן אֲשֶׁר הוּא בְּמַלְכוּת דְּקִדְשָׁה וְהוּא הַמַּעֲלָה מִיֵּן נוֹקְבִין שְׁבָה.
 אוֹי לִי אוֹיָה עָלַי כִּי גִרְמַתִּי רַע לַעֲצָמִי, לַהֲיֹוֹת נִקְשֵׁר בְּכֶלֶב הַמַּעֲלָה מִיֵּן
 נוֹקְבִין שֶׁל הַקְּלָפָה. תַּעֲבֹנוּ. תַּעֲיֵנוּ וְתַעֲתְעֵנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ
 הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוֶה לָנוּ. וְאַתָּה צָדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ
 וְאַנְחָנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מִה נֹאמֶר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמִה נִסְפָּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא
 הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנִּגְלוֹת אֵתָּה יוֹדֵעַ. אֵתָּה יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת
 סִתְרֵי כָל חַי. אֵתָּה חִפְּשׂ כָּל חֲדָרֵי כְּטָן. רֹאֵה כְּלִיּוֹת וְלֵב. אִיֵּן דְּבַר נִעְלָם
 מִמֶּךָ וְאִיֵּן נִסְתָּר מִנֶּגֶד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאַלֹהֵי
 אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטֹּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ
 וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

כֹּל סֵדֵר הַטְּבִילוֹת נִיתֵן לַעֲשׂוֹתוֹ גַּם לַפְּנֵי הַתִּיקוּן, וְאִפְּלוּ בְּבוֹקְרוֹ שֶׁל
 יוֹם, וּמִי שֶׁאֵינוֹ יִכּוֹל, יַעֲשֶׂה תִשְׁעָה קַבִּין.

וְיִטְבּוֹל תִּשְׁעַת טְבִילוֹת בְּמִקְוֵה בְּמֵיִם קְרִיִם, אוֹ בַּיָּם בְּמִקְוֵה צְנוּעַ. וּמִי
 שֶׁאֵינוֹ וְאִי אֲפֻשֶׁר לוֹ לְטְבּוֹל בְּמֵיִם קְרִיִם, כִּדְעִיבֵד לְפָחוֹת יִרְחֵץ
 גּוֹפוֹ בְּמֵיִם קְרִיִם תִּשְׁעַת פְּעָמִים.

לַפְּנֵי הַרְחִיצָה אוֹ הַטְּבִילָה יֹאמֶר:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם גְּלוֹי וְיִדְוֵעַ לְפָנֶיךָ אֲשֶׁר חָטָאתִי עִוְיָה וּפִשְׁעֵתִי בַּעֲוֹן (הִזְכֵּר
 יֹאמֶר, אֲשֶׁר שְׁכַבְתִּי עִם גֹּיָה נְדָה שִׁפְחָה זֹנָה, וּפְגַמְתִּי בְּשֵׁם
 הַיְוָ"ה בְּמַלְוֵי הַהֵי"ן (י"ד ה"ה ו"ו ה"ה), אֲשֶׁר הוּא בְּמַלְכוּת דְּקִדְשָׁה וְהוּא
 הַמַּעֲלָה מִיֵּן נוֹקְבִין שְׁבָה.) (וְהַנִּקְבָּה תֹאמֶר, אֲשֶׁר שְׁכַבְתִּי עִם גֹּי עֵרֵל לֵב, וְעֵרֵל בָּשָׂר,

וממא). וגרמתי רע לעצמי להיות נקשר בכלב המעלה מין נוקבין של
 הקלפה. ואתה ברחמיה הודעת על ידי עבדיך חכמי ישראל לתקן הפגם
 הזה למבל תשע פעמים בשלג, ועל ידי מבילה בשלג יתקן הפגם ויסר
 קשירת השגל שהוא הכלב החיצון שבקלפה, וגלוי וידוע לפניך שאין
 אני יכול לעשות התקון הזה של מבילה בשלג בראוי: לכן יהי רצון
 מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שיהיו חשובים ומקבלים ורצויים
 לפניך תשע מבילות (רחיצות) אלו שאני טובל (רוחץ) במים, כאלו מבלתי
 תשע פעמים בשלג, ובכרב רחמיה ובכרב חסדיך יתקן הפגם שפגמתי
 בשמך הקדוש, ויסר ממני קשירת הכלב שבקלפה, ויעלה לפניך כאלו
 בוננתי בכל הפגנות הראויות לכוון, ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה
 ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו:

ובנייהו בן יהודע בן איש חיל רב פעלים מקבצאל הוא הפה את שני
 אראל מואב והוא ירד והכה את הארי בתוך הבאר ביום השלג:
 והוא הפה את איש מצרי איש מראה ובד המצרי חנית וירד אליו
 בשבט ויגול את החנית מיד המצרי ויהרגהו בחניתו: אלה עשה בניהו
 בן יהודע ולו שם בשלשה הגברים: מן השלשים נכבד ואל השלשה
 לא בא וישמהו דוד אל משמעתו: לכו נא ונזכחה יאמר יהוה אם יהיו
 חטאיכם בשנים בשלג ילבינו אם יאדימו כתולע בצמר יהיו: כי כאשר
 ירד הגשם והשלג מן השמים ושמה לא ישוב כי אם הרוה את הארץ
 והולידה והצמיחה ונתן זרע לזרע ולחם לאכל: בן יהוה דברי אשר יצא
 מפי לא ישוב אלי ריקם כי אם עשה את אשר חפצתי והצליח אשר
 שלחתי: אם התרחצתי במי שלג והזכותי כבור כפי: כי לשלג יאמר
 הוא ארץ, וגשם מטר וגשם מטרות עזו: תחטאני באזוב ואמחר תכבסני
 ומשלג אלבין: בפרש שדי מלכים בה תשלג בצלמון: הנתן שלג בצמר
 כפור כאפר יפוז: לא תירא לכיתה משלג כי כל ביתה לבש שנים:

ואחר כך יאמר פסוקים אלו שלש פעמים:

מי אל כמוך נשא עון ועבר על פשע לשארית נחלתו, לא החזיק לעד אפו כי חפץ חסד הוא: ישוב ורחמנו יכבש עונותינו, ותשליך במצלות ים כל חמאתם: תתן אמת לעיניך חסד לאברהם, אשר נשבעת לאבותינו מימי קדם:

קח בידו פדיון שלג: יכוון על 333 פרוטות מתוך הפדיון של התיקון, או מי שיכול יוסיף 333 פרוטות שהם 33.3 ש"ח, ויכוון שהם כנגד גימטריא: אל"ף אל"ף אל"ף, ויאמר בקשה זו:

לְשֵׁם יְחִוּד קוֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וְשִׁכְנֵתִיה בְּדַחְלוֹ וְרַחְמוֹ וְדַחְלוֹ, לְיַחְדָּא שְׁם י"ה בּו"ה בְּיַחְדָּא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, הָרִינִי מִפְּרִישׁ שְׁלֵשׁ מְאוֹת וּשְׁלֹשִׁים וְשֵׁשׁ פְּרוּמֹת אֱלוֹ שְׁבִינֵי לְצַדִּיקָה. וְיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתַּעֲשֶׂה לְמַעַן רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶּיךָ, וְלְמַעַן פְּסוּקֵי תוֹרָה נְבִיאִים וּכְתוּבִים שְׁקִירֵי לְפָנֶיךָ, וְלְמַעַן סוּדוֹתֵיהֶם, וְלְמַעַן הַפְּרִשֵׁת שְׁלֵשׁ מְאוֹת וּשְׁלֹשִׁים וְשֵׁשׁ פְּרוּמֹת אֱלוֹ אֲשֶׁר הַפְּרִשְׁתִּי לְצַדִּיקָה, שְׁיֵהָא חֲשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרוּצָה לְפָנֶיךָ בְּאֱלוֹ עֲשִׂיתִי תְקוּן הַשְּׁלֵג בְּרֵאוּי כָּכָל הַפְּנוּת הָרְאוּיִים לְכוּן, לְתַקֵּן הַפְּגָם שֶׁפְּגַמְתִּי בְּשִׁמְךָ הַגָּדוֹל בְּמַלְוֵי הַחַי"ן (ו"ד ה"ה ו"ו ה"ה) בְּשִׁכְבִּי עִם הַגּוֹיָה נְדָה שֶׁפָּתַח זוּנָה (הָאִשָּׁה תֹאמֵר, בְּשִׁכְבִּי עִם גּוֹי עָרַל לֹב וְעָרַל בָּשָׂר, וְטָמֵא). וְיוֹסֵר מִמֶּנִּי קִשְׁיֵר הַכֶּלֶב שֶׁבִקְלָפָה. וְיְהִי לְרְצוֹן אֲמַרִּי פִי וְהִגְיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ, יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

יאמר פסוק זה שלש פעמים:

וְאֲנִי תַפְלְתִי לְךָ יְהוָה עַת רְצוֹן אֱלֹהִים בְּרַב חַסְדֶּךָ, עֲנֵנִי בְּאֵמֶת יִשְׁעֶךָ.

יאמר מזמור זה, ואם יכול יאמר עשר פעמים:

שִׁיר הַמַּעֲלֹת מִמַּעַמְקִים קְרָאתֶיךָ יְהוָה: אֲדַנִּי שִׁמְעָה בְּקוֹלִי תִהְיֶינָה אֲזַנֶּיךָ קְשׁוּבוֹת לְקוֹל תַּחֲנוּנָי: אִם עוֹנוֹת תִּשְׁמֹר יְהִי אֲדַנִּי מִי יַעֲמֹד: כִּי עַמְּךָ הִסְלִיחָה לְמַעַן תִּגְוֶא: קוִיִּתִּי יְהוָה קוֹתֵה נַפְשִׁי וְלִדְבָרוֹ הוֹחֵלְתִּי:

נִפְּשֵׁי לְאֲדָנָי מִשְׁמָרִים לְבַקֵּר שְׁמָרִים לְבַקֵּר: יַחַל יִשְׂרָאֵל אֶל יְהוָה כִּי עִם
 יְהוָה הַחֶסֶד וְהִרְבָּה עִמּוֹ פְדוּת: וְהוּא יַפְדֶּה אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנֹתָיו:

יאמר פסוקים אלו שראשי תיבות שלהם יו"ד ה"ה ו"ו ה"ה:

יו"ד

יַחַל יִשְׂרָאֵל אֶל יְהוָה כִּי עִם יְהוָה הַחֶסֶד, וְהִרְבָּה עִמּוֹ פְדוּת: וְהוּא יַפְדֶּה
 אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנֹתָיו: דְּרִשְׁתִּי אֶת יְהוָה וְעֲנֵנִי, וּמִכָּל מְגוּרֹתַי
 הִצִּילֵנִי:

ה"ה

הַשִּׁיבָה לִי שִׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ, וְרוּחַ נְדִיבָה תִּסְמְכֵנִי: הִנֵּה כַּעֲיִנֵי עֲבָדִים אֶל
 יָד אֲדוֹנֵיהֶם כַּעֲיִנֵי שֹׁפֵחַ אֶל יָד גְּבֻרָתָהּ, כֵּן עֲיִינֵנוּ אֶל יְהוָה
 אֱלֹהֵינוּ עַד שְׁיִחְנֵנּוּ:

ו"ו

וְאֲנִי בַחֲסֶדְךָ כְּמַחְתִּי יִגַּל לְבִי בִישׁוּעַתְךָ אֲשִׁירָה לִיהוָה כִּי גָמַל עָלַי: וְאֲנִי
 תַּפְלְתִּי לְךָ יְהוָה עַת רְצוֹן אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ. עֲנֵנִי בְּאֵמֶת יִשְׁעֶךָ:

ה"ה

הַסְתַּר פְּנֶיךָ מִחַטָּאֵי וְכָל עֲוֹנֹתַי מָחָה: הֲרַב כַּבֵּסֵנִי מִעֲוֹנֵי וּמִחַטָּאתַי
 מִתְּהַרְנֵי:

יאמר פסוק זה שלש פעמים:

וְלִכְלָל | בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לֹא יַחְרִץ כְּלָב לְשֹׁנוּ לְמַאִישׁ וְעַד בְּהֵמָה לְמַעַן תִּדְרִיעוּן
 אֲשֶׁר יַפְלֶה יְהוָה בֵּין מִצְרַיִם וּבֵין יִשְׂרָאֵל:

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר חמשים ושנים פעמים:

הִצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשִׁי מִיַּד כָּלָב יַחֲדֵתַי:

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר חמשים ושנים פעמים:

עֲיִנֵי תָמוּד אֶל יְהוָה, (יו"ד ה"ה ו"ו ה"ה). כִּי הוּא יוֹצִיא מִרְשַׁת רְגְלָי:

יאמר מזמור זה שתי פעמים:

לְמַנְצַח מְזֻמֹּר לְדָוִד: יַעֲבֹד יְהוָה בְּיוֹם צָרָה יִשְׁגָּבֶה שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב:
 יִשְׁלַח עֲוֹרָה מִקִּדְשׁוֹ. וּמִצִּיּוֹן יִסְעֲדֶהָ: יִזְכֹּר כָּל מִנְחֹתֶיהָ. וְעוֹלֹתֶיהָ
 יִדְשָׁנָה סֵלָה: יִתֵּן לָהּ כְּלִכְבָּהּ. וְכָל עֲצָתָה יִמְלֵא: גִּרְנָה בִישׁוּעָתָהּ וּבִשְׁם
 אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל. יִמְלֵא יְהוָה כָּל מִשְׁאָלוֹתֶיהָ: עֲתָה יִדְעָתִי כִי הוֹשִׁיעַ יְהוָה
 מִשִּׁיחוֹ. יַעֲנֵהוּ מִשְׁמֵי קִדְשׁוֹ. בְּנִבְרֹת יֵשַׁע יְמִינוֹ: אֱלֹהֵי בְרֶכֶב וְאֱלֹהֵי
 בַּסּוּסִים. וְאַנְחֵנוּ בְּשֵׁם יְהוָה אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר: הִמָּה פָּרְעוּ וְנִפְלוּ וְאַנְחֵנוּ קָמְנוּ
 וְנִתְעוֹדֵד: יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קִרְאֵנוּ:

אחר כך, אם רוצה ואם אין זה טרחה עבורו כלל, ידליק שבעה נרות, כנגד שבע ספירות חסד גבורה תפארת נצח הוד יסוד מלכות. וידליק עוד שני נרות, אחד לכבוד יוסף הצדיק, ואחד לכבוד בניהו בן יהוידע, עליהם השלום.

ישתדל להשיג חתיכת קרח, ויעביר זאת על זרעותיו מסוף אצבעותיו עד הבית שחי שלו, על הצד הפנימי של היד ועל הצד החיצונית של היד, שבע פעמים לכל צד.

וקדם שיגלגל עצמו, יאמר:

לְיֵשֶׁם יְחֹד קוֹדֶשָׁא בְּרִיךְ הוּא וְשִׁכְנִיתִיהּ בְּדַחְלוֹ וְרַחֲמוּ וּדְחִלוּ,
 לְיַחְדָּא שֵׁם י"ה בּו"ה בְּיַחְוָדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, הָרִינִי מוֹכֵן
 וּמְזַמֵּן לְגַלְגַּל אֲצַבְעוֹתַי וְכַפֵּי וְזְרוּעֵי הַיְּמִין וְהַשְּׂמָאל בְּשֵׁלֵג תִּשַׁע פְּעָמִים,
 וְיֵהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיהָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שְׁתֵּהָא חֲשׂוּבָה וּמְקַבֶּלַת
 וְרַצוּיָהּ לְפָנֶיהָ גְּלָגוּל יְדֵי בְּשֵׁלֵג תִּשַׁע פְּעָמִים, כְּאִלּוּ גְּלָגַלְתִּי כָּל גּוּפִי כְּלוּ
 בְּשֵׁלֵג תִּשַׁע פְּעָמִים, לְתַקֵּן מַה שֶּׁפָּגַמְתִּי בְּשֵׁם הו"ה בְּמַלְוֵי הַיַּיִן (ו"ד
 ה"ה ו"ו ה"ה) אֲשֶׁר הוּא בְּמַלְכוּת דְּקִדְשָׁה, וְהוּא הַמַּעֲלָה מִן נוֹקְבִין קְדִישִׁין
 שְׁבָה, וְעַל יְדֵי גְּלָגוּל יְדֵי בְּשֵׁלֵג תִּשַׁע פְּעָמִים, יִתְקַן הַפָּגַם אֲשֶׁר פָּגַמְתִּי,
 וְיִוָּסַר מִמֶּנִּי קִשְׁיֵית הַשְּׁגָל שֶׁהוּא הַכֶּלֶב הַחִיצוֹן שֶׁבְּקַלְפָּה. וְיֵהִי נַעַם אֲדָנִי
 אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ בּוֹנֵה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ בּוֹנֵהוּ:

סדר הפדיון

יתן פדיון 216 ₪ ואם יכול יתן 648 ₪, עני שאין ידו משגת יתן 35 ₪. יקח את פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה בנקאית. ואת כסף הפדיון, יתן סמוך לפדיון, או בימים שאחריו, ומי שאין בידו כסף, שירשום שטר חוב לתאריך שאפשר לפרוע.

יקחאת פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיסאשראי, או העברה בנקאית. ומי שאיןבידו כסף,שירשום שטר חוב וא"צ להחזיקו בידו,ויתן זאת סמוך לפדיון,או בימים שאחריו.

ויעמוד ויאמר:

עֲנֵנו אֲבִינו עֲנֵנו בְּיוֹם צוֹם הַתְּעֵנִית הוֹה, כִּי בְּצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי עוֹנוֹתַי עָבְרוּ רֵאשִׁי וּכְמִשָּׂא כְבֹד כְּבָדוּ מִמֶּנִּי. מִכְּעַתָּה בֵּינון מְצוּלָה וְאִין מַעְמָד. בְּאִתִּי בְּמַעֲמָקֵי מַיִם וְשִׁבּוֹלֶת שְׁטַפְתָּנִי. יִרְאֶה וְרַעַד יָבוֹא כִּי בַעַת עֲמָדִי לְהַתְּפַלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי אֲשֶׁר עֲשִׂיתִי. בּוֹשְׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי לְהָרִים אֱלֹהֵי פָנֵי אֱלֹהֶיךָ. כִּי עוֹנוֹתַי רַבּוּ לְמַעַלָּה רֵאשׁ וְאֲשַׁמּוֹתִי גְדָלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לָךְ יְהוָה הַצְדָקָה וְלָנוּ בִשְׁתַּת הַפְּנִים. מַה אֶעֱנֶה וְמַה אֹמַר מַה אֲדַבֵּר וְמַה אֶצְטַדֵּק. כִּבֵּן סוֹרֵר וּמוֹרֵה הָיִיתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שְׁמַעְתִּי אֶל מְצוֹתֶיךָ הַקְדוֹשׁוֹת. לְדַבְרֶיךָ לֹא הִפְיִיתִי אֹזְנִי. וְעַבְרַתִּי עַל מְצוֹת עֲשֵׂה וְעַל מְצוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עַבְרַתִּי עַל פְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עַבְרַתִּי עַל דְּבָרֵי קִבְלָה וְדְבָרֵי סוֹפְרִים וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת וְקַלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשְּׁפַע. וְגַרְמַתִּי בְּעוֹנוֹתַי לְהַפִּיל נִיצוּצוֹת הַקִּדְשָׁה בְּמַעֲמָקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנַתַּתִּי בַח בְּקַלְפוֹת לְהַתְחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעַלָּה וּלְהַתְאַחֵז וּלְיִגַּן מִן הַקִּדְשָׁה. וְגַרְמַתִּי בְּעוֹנוֹתַי לְעַקֵּר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשִׁי הַקְדוֹשָׁה מִמְּקוֹרָהּ הָעֲלִיּוֹן מֵאַרְץ הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יַרְכְתֵי כּוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבְּרִים אֲשֶׁר לֹא יָכִילוּ הַמַּיִם. אוֹי וְאָבוֹי עָלַי. אָהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אֲנוּם לְעוֹרָה וְאָנָּה אָפְנָה לִישׁוּעָה. בּוֹשְׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי חֲרַפְתָּ נְעוּרַי. אֲבָל גְּלוֹי וְיִדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְמַרְדּ וּבְכַמְעַל עֲשִׂיתִי, וְלֹא לְהַכְעִיסְךָ נִתְכַּוְּנַתִּי, רַק יִצְרִי גִבֵּר עָלַי וּמַעֲשֵׂה שְׁטָן הַצְּלִיחַ, כִּי הוּא מֵאֵשׁ וְאֲנִי מִבֶּשֶׂר וְדָם, וְהוּא אֲשֶׁר הִסִּיתָנִי וּפְתָנִי לְעֵבֵר עַל מְצוֹתֶיךָ, וְנִסְכַּלְתִּי וְעֲשִׂיתִי עִוֹן זֶה (הַזְכֵּר

יאמר, אֲשֶׁר שִׁכַּבְתִּי עִם גִּיָּה נְדָה שִׁפְחָה זֹנְהָ. (הַנִּקְבָּה תֹּאמַר, אֲשֶׁר שִׁכַּבְתִּי עִם גִּי, טָמֵא, עָרַל לֵב, וְעָרַל בֶּשֶׂה.) וְעַתָּה אֲנִי בּוֹשׁ מִמַּעֲשֵׂי וּמִכָּלֵם אֲנִי מֵעֲוֹנוֹתַי, וּמִתְנַחֵם וּמִתְחַרֵּט אֲנִי עַל כָּל מַה שִּׁחָטָאתִי וְעֵוִיתִי וּפְשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ מֵעוֹדִי עַד הַיּוֹם הַזֶּה. עֲזֹבְתִי אֶת דַּרְכֵי הָרָעִים וְאֶת אַרְחוֹתַי הַמְקַלְקְלִים, כְּדַכְתִּיב: יַעֲזֹב רִשָּׁע דַּרְכּוֹ וְאִישׁ אֲוֵן מִחֲשָׁבוֹתָיו וְיָשׁוּב אֶל יְהוָה וִירַחֲמֵהוּ וְאֶל אֱלֹהֵינוּ כִּי יִרְבֶּה לְסִלַּח. וּבִאֲתִי בְּלֵב נִשְׁבֵּר וּנְדַבָּה לְהִתְנַפֵּל לִפְנֵי כַּסָּא כְבוֹדְךָ וְלִדְפַק עַל שַׁעְרֵי רַחֲמֶיךָ וּלְבַקֵּשׁ מִמֶּךָ מַחִילָה וּסְלִיחָה וּכְפָרָה, כִּי אֵל מְלֹךְ חַנוּן וְרוּחוֹם אֶתָּה וַיִּמְיֶנְךָ פְּשׁוּטָה לְקַבֵּל שָׁבִים.

אֲנֵא יְהוָה, סִלַּח נָא לַחַטָּאִים וְלַעֲוֹנוֹת וּלְפִשְׁעִים אֲשֶׁר חָטָאתִי וְעֵוִיתִי וּפְשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ מֵעוֹדִי עַל הָאֲדָמָה וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון), וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיזדעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנזק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

וימשיך ויאמר:

וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לְפָנֶיךָ כָּל חַי. כִּי אֶתָּה יְהוָה טוֹב וְסִלַּח וְרַב חֶסֶד לְכָל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תְּבוֹה עֲנוֹת עֲנִי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בְּצוּם נַפְשִׁי, בְּרַבִּי כְּשִׁלּוֹ מִצוּם וּבִשְׂרֵי כָּחַשׁ מִשְׁמֵן. וַיְהִי חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרַצָּה לְפָנֶיךָ מַעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי אֲשֶׁר מִתְמַעֵט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כְּחֵלֶב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גְּבִי מִזִּבְחֶךָ הַקְּדוֹשׁ. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶּיךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עַבְדְּךָ לְתַקֵּן אֶת פָּגַם נַפְשֵׁנוּ בְּמִסְפָּר וּבְמִפְקַד שְׁמוֹת הַקְּדוֹשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ בָּהֶם. וְגַלּוּי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי חָפֵץ הָיִיתִי לַעֲשׂוֹת

תקון זה בכל לב, אך אין בי כח, וכשל כחי להתענות כל כך ימים רצופים זה אחר זה, ולכן אני מפריש צדקה [ואם אינו עושה במזומן, יאמר: ולכן אני מתחייב להפריש צדקה] לפדיון תעניות אלו [ובעושה שטר חוב, ויוסיף: כפתוב בשטר]. ותהיה חשוכה ומקבלת הצדקה שאני נותן [וכשאינו עושה במזומן יאמר: שאני מתחייב לתן] בעבור התעניות באלו התעניות, וכל התקונים וברור ניצוצות הקדשה הראויים להתברר ולצאת על ידי התעניות, יהיו מתבררים ויוצאים על ידי הצדקה של פדיון התעניות. ואתה ברחמיך הרבים תטהר את הפגמים ואת הכתמים אשר נעשו בגופי ונפשי, רוחי ונשמתי. וכל ניצוצות הקדשה שנגלו בקלפות על ידי חטאתי ונבראו מהם משחיתים מחבלים פגמים, יהי רצון מלפניך שימותו כל אותם קלפות, ויחזרו כל ניצוצות הקדשה במקום שרשם בעולמות העליונים למען שמך הקדוש (בי"ו) הרמוז בראשי תבות ח"ל ב'לע ו'יקיאנו מבטנו יורישנו אל, ומפסוק ח'לקם ב'חיים ו'צפונך תמלא בטנם, ולמען שמך הגדול (בי"ט) הרמוז בראשי תבות ב'זרעו ו'קבץ ט'לאים. ותשמע את תפילתי ועתירתתי למען שמך הקדוש (ארארית"א) הרמוז בראשי תבות א'צא ר'חמיך א'ת ר'גוך ו'כבשו ת'מחול א'שמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי.

לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכנתיה, בדחלו ורחמו, ורחמו ודחלו, ליחדא שם י"ה בו"ה ביחודא שלים (יהו"ה) בשם כל ישראל, הריני מפריש מעות אלו שבירי לצדקה. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי שתהיה חשוכה לפניך מצות הפרשת הצדקה, באלו התעניות לפניך מאתים וששה עשר יום רצופים, בעבור תקון הפגם שפגמתי בשמותיך הקדושים, בעון ששכבתי עם גויה נדה שפחה זונה, (האשה תאמר, גוי ערל לב וערל בשר וטמא.) כי בן יסדו עבדיך חכמי ישראל לפדות בכסף כל תענית, ועלה לפניך באלו התעניות וכונתי בכל הכונות הראויות לבון בתקון עון זה. ויהי נעם אדני אלהינו ומעשה ידינו כוננה

עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדִינוּ בּוֹנְנָהּ: וַיְהִי נָעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדִינוּ בּוֹנְנָהּ
עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדִינוּ בּוֹנְנָהּ:

מכאן יכול לשבת, וימשיך ויאמר:

וַיִּסַּע מִלֶּאדָּף הָאֱלֹהִים הַהַלְךְ לִפְנֵי מַחְנֵה יִשְׂרָאֵל וַיִּלְךְ מֵאַחֲרֵיהֶם וַיִּסַּע
עֲמוּד הָעָנָן מִפְּנֵיהֶם וַיַּעֲמֵד מֵאַחֲרֵיהֶם: וַיָּבֵא בֵּין מַחְנֵה מִצְרַיִם וּבֵין
מַחְנֵה יִשְׂרָאֵל וַיְהִי הָעָנָן וְהַחֲשָׁךְ וַיֹּאָר אֶת הַלַּיְלָה וְלֹא קָרַב זֶה אֶל זֶה כָּל
הַלַּיְלָה: וַיֵּט מֹשֶׁה אֶת יָדוֹ עַל הַיָּם וַיִּוֹלֶךְ יְהוָה אֶת הַיָּם בְּרוּחַ קְדִים עֶזְרָה
כָּל הַלַּיְלָה וַיִּשָּׁם אֶת הַיָּם לַחֲרֻבָּה וַיִּבְקְעוּ הַמַּיִם:

וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: קַח אֶת הַלְוִיִּם תַּחַת כָּל בְּכוֹר בְּבִנֵי יִשְׂרָאֵל
וְאֵת בְּהֵמַת הַלְוִיִּם תַּחַת בְּהֵמַתָּם וְהָיוּ לִי הַלְוִיִּם אֲנִי יְהוָה: וְאֵת
פְּדוּיֵי הַשְּׁלֵשָׁה וְהַשְּׁבַעִים וְהַמֵּאֹתִים הָעֶדְפִים עַל הַלְוִיִּם מִבְּכוֹר בְּנֵי
יִשְׂרָאֵל: וְלִקְחַתְּ חֲמִשָּׁתַּת חֲמִשָּׁתַּת שְׁקָלִים לְגִלְגָּלַת בְּשֶׁקֶל הַקֹּדֶשׁ תִּקַּח,
עֶשְׂרִים גֵּרָה הַשְּׁקָל: וְנָתַתָּה הַכֶּסֶף לְאַהֲרֹן וּלְבָנָיו פְּדוּיֵי הָעֶדְפִים בָּהֶם:
וַיִּקַּח מֹשֶׁה אֶת כֶּסֶף הַפְּדוּיִם מֵאֵת הָעֶדְפִים עַל פְּדוּיֵי הַלְוִיִּם: מֵאֵת בְּכוֹר
בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לָקַח אֶת הַכֶּסֶף, חֲמִשָּׁה וְשִׁשִּׁים וְשָׁלֹשׁ מֵאוֹת וְאַלְף בְּשֶׁקֶל
הַקֹּדֶשׁ: וַיִּתֵּן מֹשֶׁה אֶת כֶּסֶף הַפְּדוּיִם לְאַהֲרֹן וּלְבָנָיו עַל פִּי יְהוָה, כַּאֲשֶׁר
צִוָּה יְהוָה אֶת מֹשֶׁה:

אחר כך יביא כבלי ברזל (כגון חוט חשמל שיש בתוכו ברזל) ויתן
שני רגליו בהם, וקודם שיתנם ברגליו יאמר בקשה זו:

הַרְיֵנִי מוֹכֵן לְקַבֵּל בְּלִבְּךָ שְׁלָם וּבִנְפֹשׁ חַפְצָה צַעַר וְעֲנוּי שֶׁל כְּבִלֵי בְרִזָּל,
לְכַפֵּר עוֹן שְׁחִמְאֹתִי בְּבִיאָתִי עַל גּוֹיָה נְכַרְיָה וְשִׁכְבְּתִי אוֹתָהּ, וַיְהִי
רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שְׁיִהְיֶה חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרוּצָה
לְפָנֶיךָ צַעַר כְּבִלֵי בְרִזָּל שְׂאֵנִי מִצְמַעַר בּוֹ בַּיּוֹם הַזֶּה, שֶׁתְּצִילֵנִי בְּרַחֲמֶיךָ
מִן גְּלִגּוֹל הַכְּלָב שֶׁהוּא אוֹתִיוֹת כַּ"ל, וַיְהִי צַעְרִי בְּכָבֵל הַזֶּה תְּמוּרַת
גְּלִגּוֹל הַכְּלָב, וְתִצְלֵנִי בְּרַחֲמֶיךָ וּחֲסִדֶיךָ לְמַעַן שִׁמְךָ הַגְּדוֹל (י"ד ה"ה ר"ו
ה"ה) וּלְמַעַן זְכוֹת אֲבֹרְהֶם אִישׁ הַחֶסֶד שֶׁנֶּאֱמַר בּוֹ וְאַבְרָהָם זָקֵן בָּא בַּיָּמִים

ויהוה ברך את אברהם בכ"ל, ולמען זכות יוסף צדיקך שנאמר בו ענו בכב"ל רגלו ברזל באה נפשו, עד עת בא דברו אמרת יהוה צרפתהו: שלח מלך ויתירה מושל עמים ויפתחהו. ולמען זכות עבדך כלב בן יפונה, שנאמר בו ועבדי כלב עקב היתה רוח אחרת עמו וימלא אחרי. ולמען זכות עבדך בניהו בן יהוידע, שנאמר בו ובניהו בן יהוידע בן איש חיל רב פעלים מקבצאל, הוא הבה את שני אריאל מואב והוא ירד והכה את הארי בתוך הבור ביום השלג. ולמען זכות עבדך אליהו הנביא זכור לטוב, שכתוב בו ויעל אליהו בסערה השמים, ומספר שמו עולה ב"ן, יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי. ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו:

ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו:

ישים בכבל שתי רגליו, וישארו רגליו בכבל אם יוכל שלש שעות, ואם יהיו יותר, עדיף אבל אינו חייב. ובעת שרגליו בכבל ישתדל ויאמר פרק קי"ט שבתהלים. ואח"כ יאמר ט"ו שיר המעלות: ק"כ עד סוף קל"ד.

לאחר מכן יאמר פסוק זה, ואז יתיר הכבל ויוציא רגליו ממנו:

ויחננו ויאמר פדעו מרדת שחת, מצאתי כפר, מצאתי כפר, מצאתי כפר, ויחננו ויאמר פדעו מרדת שחת, מצאתי כפר, מצאתי כפר, מצאתי כפר:

לאחר שהוציא רגליו מן הכבל, יעמד ויאמר בקשה זו:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שיהא חשוב ומקבל ומרוצה לפניך הצער והענוי שהיה לי בכבל ברזל, שתצילני מן גלגול הכלב, ותעזורני על דבר כבוד שמך. תודיעני ארח חיים שבע שמחות את פניך נעימות בימינך נצח: פי עמך מקור חיים באורך נראה אור: יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי:

אָחַר כֵּן יֹאמַר:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֵלֵהֶי אֲבוֹתַי, שְׂיֵהָא מְעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי
שְׂמַתְמַעַט הַיּוֹם לְפָנֶיךָ בְּתַעֲנִיתִי, חָשׁוּב וּמִקְבָּל לִפְנֵי כֶּסֶף כְּבוֹדְךָ
כְּאֵלוֹ הַקְּרַבְתִּיו עַל גְּבִי מִזְבֵּחַךְ הַקָּדוֹשׁ, וּבִכַח חֲלָב וְדָם שְׂמַתְמַעַט מִמֶּנִּי,
יִתְעוֹרֵר סוֹד ב' זְוֹנֵי מ"ב דְּחִיד וְגֵרוֹן. וּבְכֵן יִמְתְּקוּ מִסְפֵּר אוֹתִיּוֹת דְּמִלּוֹי
דְּרַבּוּעַ דְּאֱלֹהִים דְּהַחִי"ן הַעוֹלָה שְׂמוֹנֶה מֵאוֹת, וְעַם מִסְפֵּר מֵאָה וּשְׁלֹשִׁים
אוֹתִיּוֹת דְּעֵשֶׂר פְּעָמִים אֱלֹהִים בְּמִלּוּיָם, יַעֲלוּ לְמִסְפֵּר תַּעֲנִית.

שמות אלו לא יוציאים מפיו אלא יהרהר בליבו

אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם

וַיַּעֲלוּ לְפָנֶיךָ מִדְּרָגָה לְמַעְלָה מִמְּדְרָגָה, מַעֲשֵׂיָה לִיצִירָה וּמִיצִירָה לְכַרְיָאָה
וּמִכַּרְיָאָה לְאַצִּילוֹת, עַד מוֹחָא סְתִימָאָה מִחֻשְׁבָּה הַעֲלִיּוֹנָה, דְּבוֹרֵר
אֶכֶל וְזָרִיק פְּסֻלָּת, וּמִכַּחֲהָ יִשְׁתַּלְשֵׁל וַיִּרְדַּ שְׁפַע גְּדוֹל וְרַב עַל כָּל הַעוֹלָמוֹת,
מִדְּרָגָה אַחַר מִדְּרָגָה, מֵאַצִּילוֹת לְכַרְיָאָה וּמִכַּרְיָאָה לִיצִירָה וּמִיצִירָה
לַעֲשֵׂיָה, וּמִשָּׁם יִגִּיעַ וַיְחוּל עָלָי, לְטַהֵר לְבִי לְעַבְדְּךָ לְיִרְאָה וּלְאַהֲבָה אֶת
שְׁמֶךָ, וְלַתַּת כַּח בְּמִחְשַׁבְתִּי וּבְמַחֲוֵי לְכַרֵּר וּלְתַקֵּן וּלְהַעֲלוֹת כָּל נִיצוּצֵי
הַקָּדְשָׁה וְהַנְּפֻשׁוֹת וְהַרוּחוֹת וְהַנְּשָׁמוֹת דְּקִדְשָׁה, וּלְהַגְבִּיר חֵלֶק הַטּוֹב שְׂיֵישׁ
בִּי עַל הַחֵלֶק הָרַע שְׂיֵישׁ בִּי, וְהִיָּה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵנוּ. טָרַם נִקְרָא אֱלִיד
וְאַתָּה תַּעֲנֶנּוּ, נְדַבֵּר וְאַתָּה תִּשְׁמַע, כְּדָבָר שְׁנֵאמַר "וְהָיָה טָרַם יִקְרָאוּ וְאָנִי
אֶעֱנֶנּוּ עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאָנִי אֲשָׁמַע", כִּי אַתָּה ה' פּוֹדֶה וּמְצִיל וְעוֹנֶה
וּמְרַחֵם בְּכָל עַת צָרָה וְצוּקָה וְשׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, כְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.

אָנָּא יְהוָה אוי נָא לָנוּ כִּי חָטְאנוּ אָנָּא נוֹלִיד אֶת חֲרַפְתָּנוּ, בְּן כָּסִיל תּוֹנֵת אִמוּ, וְאִם תִּפְנֶה לְחַטָּאתֵינוּ אַכְד שְׁבַרְנוּ וְתִקְוֵתֵינוּ, וְאִם תִּשְׁמַר עֲוֹנוֹנוּ מִי יַעֲמֹד לְפָנֶיךָ מֵאֵז אַפְיֶךָ, וּבְטוֹבֶךָ הַגְּדוֹל תַּעֲוֹרֵר רַחֲמֶיךָ וְרֵאֵה בְּעֵין חַמְלַתְךָ צָרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמַתֵּינוּ וְקַבֵּל בְּרַב רַחֲמֶיךָ תִּשׁוּבַתֵּינוּ וְקוֹרְאִים בְּשִׁמְךָ יְהוָה הוֹשִׁיעָה, הַמְלִיךְ אֶל תַּעֲזֹבֵנוּ, וּבְיַד זַעֲמֶךָ אֶל תִּטְשֵׁנוּ, וְלֹא לְאַרְךְ אַפְךָ תִּקְחֵנוּ, כִּי גִלּוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי לֹא עָלְתָה עַל לִבְנוּ לְהַמְרוֹת חַס וְשָׁלוֹם נֶגְדַּ כְּבוֹדְךָ וְלַעֲשׂוֹת נֶגְדַּ כְּבוֹנְתְךָ, אַפְסִי כִּי עַז יִצְרָנוּ הִרַע וְעַל כְּרַחֲמֵינוּ נִטָּה אַרְחֵנוּ, וּמִנַּע הַטּוֹב מִמֶּנּוּ, דְּמִיוֹנוּ כְּאַרְיֵה יִכְסֹף לְטָרֶף וּכְכַפִּיר וַיֹּשֶׁב בְּמִסְתָּרִים, וּפְתַע פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעֲוֵנוּ וְאַתָּה בְּטוֹבֶךָ יְהוָה בְּצַדִּיקְתְּךָ תוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלֵה אֲרוּכָה וּמִרְפָּא לַעֲוֹנוֹנוּ, וְיִהְיֶה לְמֵאוֹרוֹת כָּל הַשְּׂמוֹת אֲשֶׁר הִחֲשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ, וְטַהַר לִבְנוּ לְעִבְדְּךָ בְּאַמֶּת וּבְלִבָּב שְׁלֵם בִּירְאָה וּבְאֵהֳבָה, אָמֵן, בְּן יְהִי רְצוֹן. יְהִיו לְרְצוֹן אִמְרֵי-פִי וְהַגִּיזוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

מִזְמוֹר לְדוֹד הִבּוּ לַיהוָה בְּנֵי אֱלִים הִבּוּ לַיהוָה כְּבוֹד וְעֹז: הִבּוּ לַיהוָה כְּבוֹד שְׁמוֹ הַשְׁתַּחֲוּוּ לַיהוָה בְּהַדְרַת קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה עַל הַמַּיִם אֶל הַכְּבוֹד הַרְעִים יְהוָה עַל מַיִם רַבִּים: קוֹל יְהוָה בַּכַּח קוֹל יְהוָה בְּהַרְרֵי: קוֹל יְהוָה שֹׁבֵר אַרְזִים וַיִּשְׁפֹּר יְהוָה אֶת אַרְצוֹ הַלְבָּנוֹן: וַיִּרְקִדֶם כְּמוֹ עֵגֶל לְבָנוֹן וַיִּשְׁרִיזוּ כְּמוֹ בֵּן רְאֵמִים: קוֹל יְהוָה חֲצַב לְהַבּוֹת אֵשׁ: קוֹל יְהוָה יַחִיל מִדְּבַר יַחִיל יְהוָה מִדְּבַר קֹדֶשׁ: קוֹל יְהוָה יַחֲלֵל אֵילוֹת וַיַּחֲשֹׁף יַעֲרוֹת וּבְהִיכָלוֹ כָּלֹ אִמֹר כְּבוֹד: יְהוָה לְמִבּוֹל יֵשֵׁב וַיֵּשֶׁב יְהוָה מִלֶּךְ לְעוֹלָם: יְהוָה עַז לְעַמּוֹ יִתֵּן יְהוָה יִכְרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

אָנָּא בְּכַח גְּדוּלַת יְמִינֶךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ץ)
 קַבֵּל רַחֲמֵיךָ שְׂגָבֵנוּ. טַהַרְנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ז)
 נָא גְבוּר. דוֹרְשֵׁי יַחֲוֹדֶךָ. כְּכַבַּת שְׁמֵרֶם: (נג"ד יכ"ש)
 בְּרַכְּם טַהַרֶם. רַחֲמֵי צַדִּיקְתְּךָ. תְּמִיד גְּמַלְּם: (בט"ר צת"ג)
 חֲסִין קְדוּשָׁתְךָ. בְּרוּב טוֹבֶךָ. נַהַל עֲדַתְךָ: (חק"ב טג"ע)

(יג"ל פו"ק)

יְחִיד גְּאָה. לְעַמְךָ פְּנֵה. זֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ:

(שק"ו צי"ת)

שְׁוֹעַתְנוּ קָבַל. וְשִׁמְעַ צַעֲקוֹתֵנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת:

בְּרֹדֶף שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, וייתן שיר ושבח, על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה. ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא היה יכול לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בורא עולם אוהב אותו ומחבק אותו ומנשק אותו על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים המחטיאים אותו.

יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים, או לזיכוי הרבים בענייני שמירת הברית והעיניים, ומי שמעונין לזכות עוד יהודים לשוב בתשובה, וכן תרומה עבור צדיקים, ראוי שיתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/גדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565, ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל תשובתו ברצון.

תְּקוּן לְמִי שְׁאֵכַל טְרֵפָה

מי שאכל שאר מאכלות אסורות מלבד טרפה, ישנה בנוסח התיקון, ובמקום "בשר טרפה", יזכיר אותו מאכל או משקה האסור ששתה.

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים כראוי, או כמספר הפעמים שאכל: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גהינום. ואם עושה את התשובה בשרון לב ומקבל עליו שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא ישוב לידי הטומאה לעולם, ותסור ממנו רוח הטומאה וטימטום הלב שגרמו לו לסור מאחרי השם.

על פי גדולי המקובלים צריך להתענות לעוון זה 88 תעניות, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

יתן פדיון 289 ₪ ואם יכול יתן 867 ₪ ועני שאין ידו משגת יתן 30 ₪.

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ראוי לא להיות טמא, לכן אם יכול ילך בתחילת התענית, או יום לפני למקווה, או 9 קבין, כ-3 דקות בזרם המקלחת, או שיעשה כוונות במקום מקווה, כמובא בסוף ספר זה.

סדר וידיוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח, או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר בתענית

מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון מאכלות אסורות,
ואם לא ארצה להתענות, אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אֲנִי אֵינִי יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם
מִלִּכְנֹס מִתְחַנַּנְתּוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עַיִן פָּנִים וְקָשִׁי עַרְף לֹאמֵר לְפָנֶיךָ יְהוָה
אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאנוּ. אֲכַל חַטָּאנוּ. עֲוִינוּ.
פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. אֲכַלְתִּי בֶשֶׂר טְרֵיפָה וְעִבַרְתִּי עַל הַכְּתוּב וּבֶשֶׂר טְרֵיפָה לֹא
תֹאכְלוּ, וְנִכְשַׁלְתִּי וּפְגַמְתִּי בְּרַע שֶׁבְרַפ"ח נְצוּצִין דְּקָלִיפַת נוּגָה
שֶׁנִּטְרָפָה מִהַפְּלֵב הַרַע שֶׁבְקָלִיפָה. שֶׁהוּא סוּד בֶּן, וְגַם פְּגַמְתִּי בְרַפ"ח
נְצוּצִין דְּקָדְשָׁה. שֶׁנִּטְרָפוּ וַיֵּצְאוּ לַחוּץ עִם הַכֹּהֲלִים שֶׁל הַמְּלָכִים. שֶׁנִּתְקַנּוּ
בְּסוּד כִּי הוּא טָרֵף וַיִּרְפְּאוּ, וּבְסוּד טָרֵף נִתֵּן לִירְאִיו. בְּגִדְנוּ. גְּזוּלְנוּ. דִּבְרַנּוּ
דְּפִי וְלִשׁוֹן הַרַע. הָעֲוִינוּ. הִכְשַׁלְתִּי לְיִשְׂרָאֵל בְּאִסוּר בֶּשֶׂר טְרֵיפָה. הִרְשַׁעְנוּ.
זְדוּנוּ. חִמְסֵנוּ. טְפַלְנוּ שֶׁקֶר וּמְרָמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כּוֹבְנוּ. כְּעִסְנוּ בְּחוּל
וּבִשְׁבַת וּטְרָפָה נִפְשָׁנוּ בְּאִפְנוּ. לְצַנוּ. מְרַדְנוּ. מְרִינוּ דְּבִרְיָךְ. נֹאצְנוּ. נֹאפְנוּ.
סָרְדְנוּ. עֲוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרְנוּ. צַעֲרְנוּ אֵב וְאָם. קִשְׁיֵנוּ עַרְף. רִשְׁעֵנוּ.
שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמְצוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא
שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מִה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֶׁב מְרוֹם, וּמִה נִסְפֵר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא
הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנִּגְלוֹת אֵתָּה יוֹדֵעַ. אֵתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת
סִתְרֵי כָל חַי. אֵתָּה הַפֶּשֶׁל כָּל חֲדָרֵי כְּטוֹן. רֹאֵה כְּלוֹת וְלֵב. אֵין דְּבַר נֶעְלָם
מִמֶּךָ וְאֵין נִסְתָּר מִנֶּגֶד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי
אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטָּאתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ
וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

זוה נוסח קבלת התענית:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם הֲרִינִי בְּתַעֲנִית לְפָנֶיךָ לְמַחַר מַעֲלוֹת הַשָּׁחַר, וְעַד צֵאת
הַבּוֹכָבִים מִחֹר כְּרִי שֶׁתִּכְפַּר לִי עַל כָּל חַטָּאתֵי עֲוֹנוֹתֵי וּפְשָׁעֵי
שֶׁחַטַּאתִי וְשָׁעֵוִיתִי וְשִׁפְשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ מֵעוֹדֵי וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה וּבִפְרָט
בְּחַטָּאִים וְעוֹזוֹנוֹת וּפְשָׁעִים (הַעוֹשָׂה תְקוּן לְמִי שֶׁאֵכַל טְרֵפּוֹת יֹאמֶר, שֶׁאֵכַלְתִּי טְרֵפּוֹת).
(הַעוֹשָׂה תְקוּן לְמִי שֶׁהֵאֱכִיל טְרֵפּוֹת לְיִשְׂרָאֵל יֹאמֶר, שֶׁהֵאֱכַלְתִּי טְרֵפּוֹת לְעַמְּךָ יִשְׂרָאֵל). וְאִם
לֹא אוֹכֵל לְהַתְעַנּוֹת כְּשֶׁאַתָּן פְּרוּטָה לְצַדִּיקָה לְכַטּוֹל הַתַּעֲנִית אוֹכֵל לְאָכּוֹל
לְלֹא שׂוּם עֵוֹן כָּלָל. וְאִם בְּמַעוֹת אֵכַלְתִּי אוֹ שִׁתִּיתִי בְּאַפֵּן הַמְכַבֵּל אֶת
הַתַּעֲנִית, הֲרִי הַתַּעֲנִית בְּטֵלָה לְמַפְרַע וְאִין בִּי עוֹוֹן. וְיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ
ה' אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שֶׁתִּתֵּן לִי כַּח וּבְרִיאוֹת לְהַתְעַנּוֹת לְפָנֶיךָ וּתְקַבֵּל
תַּעֲנִיתִי וּתְשׁוּבָתִי בְּרְצוֹן.

יש שנהגו להדר ולהוסיף סדר לימוד לליל הצום:

מְשַׁנְיֹוֹת מְסַכֵּת חוּלִין.

וּתְרַגְ"ג מְצוּוֹת

וְזֵהר שְׁמוֹת (סְבָא דְמִשְׁפָּטִים). מִדָּף צ"ד עֲמוּד ב', עַד דָּף קי"ד.

סדר התיקון ביום התענית

הֲרִינִי מוֹכֵן וּמְזוֹמֵן לְקִיָּם בְּעִזְרַת הָאֵל יִתְבַּרְךָ מְצוֹת עֲשֵׂה שֶׁל הַתְּשׁוּבָה,
כְּפָתוּב בַּתּוֹרָה: וְשִׁבְתָּ עַד יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וְשָׁמַעְתָּ בְּקוֹלוֹ. וְהֲרִינִי
מִתְחַרֵּט עַל כָּל מַה שֶׁחַטַּאתִי, עֲוִיתִי וּפְשַׁעְתִּי, בֵּין בְּגִלְגוּל זֶה וּבֵין
בְּגִלְגוּלִים אֲחֵרִים, חֲרָטָה גְמוּרָה וְשִׁלְמָה, וּמְקַבֵּל עָלַי שְׁלֵא לְחוֹר וּלְחַטָּא
עוֹד. וְהַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ בְּרַחֲמָיו יַעֲזֹרֵנִי עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׁמוֹ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם,
אָמֵן כֵּן יְהִי רְצוֹן.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום, בכל מקום שרוצה, מתי
שיש זמן, ומותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אֲנֵא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם
מִלְּכַנּוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֵז פָּנִים וּקְשֵׁי עַרְף לֹמֵר לְפָנֶיךָ

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ ואלהי אבותינו צדיקים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאנוּ. אֲבָל חַטָּאנוּ.
עוֹיְנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאִנְשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. אֲכַלְתִּי בֶשֶׂר טְרִיפָה וְעִבְרָתִי עַל הַכְּתוּב וּבִשְׂר טְרִיפָה לֹא
תֹאכְלוּ, וּנְכַשְׁלֵתִי וּפְגַמְתִּי בְרַע שֶׁבְרַפְ"ח נְצוּצִין דְּקָלִיפַת גּוֹגְה
שֶׁנְּטַרְפָּה מֵהַכֶּלֶב הָרַע שֶׁבְקָלִיפָה. שֶׁהוּא סוּד בֶּן, וְגַם פְּגַמְתִּי בְרַפְ"ח
נְצוּצִין דְּקָדְשָׁה. שֶׁנְּטַרְפוּ וַיֵּצְאוּ לַחוּץ עִם הַכֶּלִים שֶׁל הַמְּלָכִים. שֶׁנִּתְקְנוּ
בְּסוּד פִּי הוּא מַרְף וּוּרְפָאנוּ, וּבְסוּד מַרְף נִתֵּן לִירְאִיו. בְּגִדְנוּ. גּוֹלְנוּ. דִּבְרָנוּ
דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הָעוֹיְנוּ. הַכְּשָׁלְתִי לְיִשְׂרָאֵל בְּאִסּוּר בֶּשֶׂר טְרִיפָה. הִרְשַׁעְנוּ.
זִדְנוּ. חִמְסְנוּ. טַפְלָנוּ שָׁקֵר וּמְרֻמָּה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כּוֹבְנוּ. כַּעֲסְנוּ בַּחֹל
וּבְשֵׁבֶת וּמְרַפָּה נִפְשָׁנוּ בְּאִפְנוּ. לְצָנוּ. מְרַדְנוּ. מְרִינוּ דְּבָרִיד. נֹאֲצָנוּ. נֹאֲפָנוּ.
סָרְדְנוּ. עוֹיְנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרְנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קִשְׁיָנוּ עֵרְף. רִשְׁעֵנוּ.
שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיָנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא
שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צָדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נֹסֵפֵר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא
הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנִּגְלוֹת אֵתָּה יוֹדֵעַ. אֵתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת
סִתְרֵי כָל חַי. אֵתָּה חִפְשׁ כָּל חֲדָרֵי כְּמֶן. רֹאֵה כְּלוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם
מִמֶּךָ וְאִין נִסְתָּר מִנֶּגֶד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי
אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטָּאתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ
וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

סדר הפדיון

יתן פדיון 289 ש"ח ואם יכול יתן 867 ש"ח, עני שאין ידו משגת יתן
30 ש"ח. יקח את פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיס אשכנזי, או
העברה בנקאית. ואת כסף הפדיון, יתן סמוך לפדיון, או בימים
שאחריו, ומי שאין בידו כסף, שירשום שטר חוב לתאריך שאפשר
לפרוע.

יִקְחָתָּהּ פְּדִיּוֹן תַּעֲנִיּוֹתָיו, וְכֵן אִפְשָׁר גַּם כְּרִטִּיסֵי־אִשְׂרָאֵל, אוֹ הַעֲבֵרָה בְּנִקְאִית. וְמִי שֶׁאֵינּוּ בִּידוֹ כֶּסֶף, שִׁירְשׁוּם שֶׁטֶר חוֹב וְאִ"צ לְהַחֲזִיקוֹ בִּידוֹ, וְיִתֵּן זֹאת סְמוּךְ לְפִדְיוֹן, אוֹ בִּימֵים שֶׁאֲחֵרָיו.

ויעמוד ויאמר:

עֲנֵנוּ אֲבִינוּ עֲנֵנוּ בְּיָוֵם צוֹם הַתַּעֲנִית הַזֶּה, כִּי בְּצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי עוֹנוֹתַי עָבְרוּ רֵאשִׁי וְכַמְשָׂא כְבֹד כְּבָרוּ מִמֶּנִּי. מִבְּעַתִּי בֵּינוֹן מִצוּלָה וְאִין מַעֲמָד. בְּאִתִּי בְּמַעֲמָקֵי מַיִם וְשִׁבּוֹלֶת שְׁטַפְתָּנִי. יִרְאֶה וְרַעַד יָבֹא כִּי בַעַת עֲמָדִי לְהַתְּפַלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי אֲשֶׁר עָשִׂיתִי. בּוֹשְׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי לְהַרִּים אֱלֹהֵי פָנֵי אֱלֹהֶיךָ. כִּי עוֹנוֹתַי רַבּוּ לְמַעַלָּה רֵאשׁ וְאֲשִׁמּוֹתַי גָּדְלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לֵךְ יְהוָה הַצְּדָקָה וְלֵנוּ בִּשְׁתַּת הַפָּנִים. מַה אֶעֱנֶה וְמַה אֶמַּר מַה אֲדַבֵּר וְמַה אֶצְטַדֵּק. כִּכֵּן סוֹרֵר וּמוֹרָה הֵייתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל מִצְוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשׁוֹת. לְדַבְּרֶיךָ לֹא הִפְיֵיתִי אָזְנִי. וְעַבְרָתִי עַל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעַל מִצְוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עַבְרָתִי עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עַבְרָתִי עַל דְּבָרֵי קִבְלָה וְדְבָרֵי סוֹפְרִים וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשְּׁפַע. וְגַרְמְתִי בְּעוֹנוֹתַי לְהַפִּיל נִיצוּצוֹת הַקְּדֻשָּׁה בְּמַעֲמָקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנָתַתִּי בַח בְּקִלְפוֹת לְהַתְּחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעַלָּה וּלְהַתְּאַחֵז וְלִיגַן מִן הַקְּדֻשָּׁה. וְגַרְמְתִי בְּעוֹנוֹתַי לְעַקֵּר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשֵׁי הַקְּדוֹשָׁה מִמְּקוֹרָהּ הָעֲלִיוֹן מֵאַרְצֵי הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יַרְכְּתֵי כּוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבָּרִים אֲשֶׁר לֹא יָכִילוּ הַמַּיִם. אוֹי וְאָבוֹי עָלַי. אָהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אָנוּס לְעוֹרָה וְאָנָּה אֶפְנֶה לִישׁוּעָה. בּוֹשְׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי חֲרַפְתָּ נְעוּרַי. אָבָל גְּלוֹי וְיִדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְמַרְדֵּךְ וּבְכַמְעַל עָשִׂיתִי, וְלֹא לְהַכְעִיסֶךָ נִתְכַּנַּנְתִּי, רַק יִצְרִי גִבֵּר עָלַי וּמַעֲשֶׂה שְׁטָן הִצְלִיחַ, כִּי הוּא מֵאֵשׁ וְאִנִּי מִבֶּשֶׂר וְדָם, וְהוּא אֲשֶׁר הִסִּיתָנִי וּפְתַנִּי לְעֵבֵר עַל מִצְוֹתֶיךָ, וְנִסְכַּלְתִּי וְעָשִׂיתִי עוֹן זֶה אֲשֶׁר וְעָשִׂיתִי עוֹן זֶה אֲשֶׁר אֶכְלַתִּי וְהִכְשַׁלְתִּי אַחֲרָיִם מֵעַמְּךָ יִשְׂרָאֵל בְּאֶכִּילַת טְרִיפָה. וְעַתָּה אָנִי בּוֹשׁ מִמַּעֲשֵׂי וּמִכְלָם אָנִי מֵעוֹנוֹתַי, וּמִתְנַחֵם וּמִתְחַרַט אָנִי עַל כָּל מַה שְּׁחַמַּאתִי וְעוֹתִי וּפְשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ מֵעוּדֵי עַד הַיּוֹם הַזֶּה. עֲזַבְתִּי אֶת דְּרָכֵי הַרְעִים וְאֶת אַרְחוֹתֵי הַמְּקַלְקְלִים, כִּדְכַתִּיב: יַעֲזֹב רָשָׁע דְּרָכּוֹ וְאִישׁ אֶן מִחֲשָׁבוֹתָיו וַיָּשׁוּב אֶל יְהוָה וִירַחֲמֵהוּ וְאֵל אֱלֹהֵינוּ כִּי יִרְבֶּה

לְסַלַח. וּבֵאתִי בְלֵב נִשְׁבֵּר וְנִדְרָה לְהִתְנַפֵּל לְפָנַי כִּסּא כְבוֹדְךָ וְלִדְפֹק עַל שַׁעְרֵי רַחֲמֶיךָ וְלִבְקֶשׁ מִמֶּךָ מַחִילָה וְסְלִיחָה וּכְפָרָה, כִּי אֵל מְלֹךְ חַנוּן וְרַחוּם אַתָּה וַיִּמְיֶנְךָ פְּשׁוּטָה לְקַבֵּל שָׂבִים.

אֲנִי יְהוָה, סֵלַח נָא לַחַטָּאִים וְלַעֲוֹנוֹת וּלְפִשְׁעֵים אֲשֶׁר חָטָאתִי וְעֹוִיתִי וּפִשְׁעֵתִי לְפָנֶיךָ מַעֲוִדִי עַל הָאֲדָמָה וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון), וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיזדעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנזק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

וימשיך ויאמר:

וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לְפָנֶיךָ כָּל חַי. כִּי אַתָּה יְהוָה טוֹב וְסֵלַח וְרַב חֶסֶד לְכָל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תְבוֹה עֲנוֹת עֲנֵי אֲשֶׁר עֲנִיתִי כְצוּם נִפְשִׁי, בְּרַפִּי פִשְׁלוֹ מְצוּם וּבִשְׂרֵי פֶחַשׁ מִשְׁמֹן. וַיְהִי חֲשׁוֹב וּמְקַבֵּל וּמְרַצֶּה לְפָנֶיךָ מַעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי אֲשֶׁר מִתְמַעֵט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כְחֲלָב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גְּבִי מִזְבִּיחַ הַקְדוֹשׁ. וּבִרְבַּח רַחֲמֶיךָ וְחֶסְדֶּיךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עַבְדֶּיךָ לְתַקֵּן אֶת פְּגָם נַפְשָׁנוּ בְּמִסְפָּר וּבְמִסְפָּר שְׁמוֹת הַקְדוֹשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ בָהֶם. וְגִלּוֹי וְדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי חִפְצֵי הַיִּתִּי לַעֲשׂוֹת תִּקּוֹן זֶה בְּכָל לֵב, אֵךְ אֵין בִּי כֹחַ, וְכִשָּׁל כְּחִי לְהִתְעַנּוֹת כָּל כֶּךָ יָמִים רְצוּפִים זֶה אַחֵר זֶה, וְלָכֵן אֲנִי מִפְרִישׁ צְדָקָה [וְאִם אֵינוֹ עוֹשֶׂה בְּמוֹמֵן, יֹאמֵר: וְלָכֵן אֲנִי מִתְחַיֵּב לְהַפְרִישׁ צְדָקָה] לְפִדְיוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֵלֹו [וּבַעוֹשֶׂה שְׂמֵר חוֹב, טוֹב שִׂיֵּאחֲזוּ הַשְׂמֵר בִּידוֹ ו יוֹסִיף: כִּפְתּוֹב בְּשִׁטְרֵשְׁבִידִי]. וְתִהְיֶה חֲשׁוֹבָה וּמְקַבֵּלֶת הַצְּדָקָה שְׂאֵנִי נוֹתֵן [וּכְשֵׁאֵינוֹ עוֹשֶׂה בְּמוֹמֵן יֹאמֵר: שְׂאֵנִי מִתְחַיֵּב

לתן] בעבור התעניות כאלו התענית, וכל התקונים וברור ניצוצות הקדשה הראוים להתברר ולצאת על ידי התעניות, יהיו מתבררים ויוצאים על ידי הצדקה של פדיון התעניות. ואתה ברחמיך הרבים תטהר את הפגמים ואת הפתמים אשר נעשו בגופי ונפשי, רוחי ונשמת. וכל ניצוצות הקדשה שנפלו בקלפות על ידי חטאתי ונבראו מהם משחיתים מחבלים פגמים, יהי רצון מלפניך שימותו כל אותם קלפות, ויחזרו כל ניצוצות הקדשה במקום שרשם בעולמות העליונים למען שמך הקדוש (הכ"ו) הרמוז בראשי תבות ח'ל ב'לע ו'יקאנו מבטנו יורי'שנו אל, ומפסוק ח'לקם ב'חיים ו'צפונך תמלא בטנם, ולמען שמך הגדול (כ"ט) הרמוז בראשי תבות ב'זרועו ו'קבץ ט'לאים. ותשמע את תפילתי ועתירתי למען שמך הקדוש (אראית"א) הרמוז בראשי תבות א'נא ר'חמיך א'ת ר'גנך ו'כבשו ת'מחול א'שמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי.

רבוננו של עולם, מודה אני לפניך אשר חטאתי עויתי ופשעתי לפניך, שאכלתי בשר טרפה, ועברתי על מה שכתוב בתורה ובשם בשדה טרפה לא תאכלו לכלב תשליכון אותו, ונכשלתי ופגמתי ברע שברפ"ח שהוא סוד ב"ן, ופגמתי ברפ"ח נצוצין דקדשה, שנטרפו ויצאו לחוץ עם הכלים של המלכים, שנתקנו בסוד כי הוא טרף וירפאנו, ובסוד טרף נתן ליראיו, וגלוי וידוע לפניך שאיני יכול להתענות רפ"ט ימים רצופים, ועברתי חכמי ישראל תקנו לפדות בכסף כל תענית, לכן יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתהיה חשוכה ומקבלת ורצויה לפניך הפרשת ממון זה שבדי לצדקה, כאלו התענית רפ"ט ימים רצופים, וכאלו פונתי בכל הפגנות הראויות לכוון בתקון זה. ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו, ומעשה ידינו כוננהו. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי.

יאמר פרק זה שלש פעמים:

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדָוִד לְאֵלֵי יְהוָה שְׁהֵיהָ לָנוּ יִמְרוּ נָא יִשְׂרָאֵל: לְאֵלֵי יְהוָה שְׁהֵיהָ לָנוּ בְּקוֹם עֲלֵינוּ אָדָם: אֲזִי חַיִּים בְּלַעֲוֵנוּ בְּחִרּוֹת אָפֶם בְּנוֹ: אֲזִי הַמַּיִם שֶׁמָּפוּנוּ נִחְלָה עָבַר עַל נַפְשֵׁנוּ: אֲזִי עָבַר עַל נַפְשֵׁנוּ הַמַּיִם הַיּוֹדוּנִים: בְּרוּךְ יְהוָה שְׁלֹא נִתְּנָנוּ טְרֵף לְשִׁנְיָהֶם: נַפְשֵׁנוּ כְּצִפּוֹר נִמְלֶטָה מִפֶּחַ יוֹקְשִׁים הַפֶּחַ נִשְׁבֵּר וְאִנְחָנוּ נִמְלֶטְנוּ: עֲזָרוּנוּ בְּשֵׁם יְהוָה עֲשֵׂה שְׁמִים וְאַרְצֵי: עַד כֵּאֵן.

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ, אֲשֶׁר חָטָאתִי בְּעוֹן שֶׁהִכְשַׁלְתִּי אֶת יִשְׂרָאֵל בְּאִסּוּר בֶּשֶׂר טְרֵפָה, וְגִרְמָתִי בִּזְוָה פָּנָם בְּמִקּוֹם הַקִּדְּשׁ, וְלָכֵן הִנְנִי מִפְּרִישׁ מֵאֲחֵים וּשְׂמוּנִים וְתִשַׁע פְּרוּמֹת אֵלֶּה שְׁבִדֵי לְצַדִּיקָה שֶׁהֵם כְּמִנְיַן טְרֵף, לְתַקֵּן טְרֵף נְצוּצֵי הַקִּדְּשָׁה שֶׁנִּטְרַפוּ וַיִּצְאוּ לַחוּץ, וְעַתָּה יִתְקַנּוּ וְיִחְזְרוּ וַיַּעֲלוּ אֶל מְקוֹם הַקִּדְּשׁ בְּמִקּוֹם עֲלִיּוֹן, בְּסוּד הַכְּתוּב כִּי הוּא טְרֵף וּוְרָפְאֵנוּ, יְךָ וַיִּחַבְּשֵׁנוּ, וְכִבְתוּב טְרֵף נָתַן לִירֵאָיו יוֹכֵר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ. וְלִמְעַן הַשֵּׁם הַקְּדוֹשׁ מִטְּמֵפִיָּה, שְׁעוֹלָה מִסְפְּרוֹ עִם נִקְדוּתָיו. שֶׁהֵם חִיר"ק וּשְׁב"א וְקבו"ץ וְחִיר"ק וְחִיר"ק וְקמו"ץ, מִסְפֵּר רפ"ט וּמִסְפֵּר אָפְרָח, וַיִּתְבַּרְרוּ נְצוּצֵי הַקִּדְּשָׁה וַיְהִיו פּוֹרְחִים וְעוֹלִים לְמִקּוֹם עֲלִיּוֹן בְּמִקּוֹם הַקִּדְּשׁ, וַיַּעֲלֶה לְפָנֶיךָ כָּאלוֹ פּוֹנְתֵי בְּכָל הַפּוֹנוֹת הָרְאוּיוֹת. לָכֵן בְּתַקּוֹן זֶה, וּבִרְבַּח רַחֲמֶיךָ וּבִרְבַּח חֲסִדֶיךָ, תְּצִילֵנוּ מִטְּרֵף הַגִּלְגּוּל, וְתִשְׁמְרֵנוּ שְׁלֹא אֶתְגַּלְגַּל בְּעֵלָה אֵילָן בְּסוּד וְהַעֲלֶה נֶבֶל, וְתִפְטְרֵנוּ לְשָׁלוֹם, וְאַהֲרֵה פְטוּר מִן הַטְּרֵף לְמַעַן הַיְסוּד הַקְּדוֹשׁ הַנִּקְרָא פְּרֵט, וְלִמְעַן נִשְׁמַת עַבְדְּךָ רַבִּי מִרְפוּן עֲלִיו הַשְּׁלוֹם. מְגִנִּי עַל אֱלֹהִים (יְכוּיֵן גַ' רפ"ט) מוֹשִׁיעַ יִשְׂרָאֵל לֵב. יְהִיו לְרַצּוֹן אֲמָרֵי פִי וְהִגִּיּוֹן לְפִי לְפָנֶיךָ, יְהוָה צוּרֵי וְגוֹאֲלֵי.

ביום התענית, באיזה שעה שיוכל, אם ירצה טוב שילקה ל"ט מלקויות כמו שנוהגים בערב כפור.

מי שמעוניין להדר ולהוסיף, יאמר פעמיים כל התהלימי שהם בגימטריא כמנין כפ"ר וכמנין פרוטה, ובוזה הלימוד יתקן עוון אכילת טריפה, כי חשבונם שוה.

מזמור לדוד הבו ליהוה בני אלים הבו ליהוה כבוד ועוז: הבו ליהוה כבוד שמו השתחוו ליהוה בהדרת קדש: קול יהוה על המים אל הכבוד הרעים יהוה על מים רבים: קול יהוה בפח קול יהוה בהדר: קול יהוה שבר ארזים וישפר יהוה את ארזי הלכנון: וירקידם כמו עגל לכנון ושריון כמו בן ראמים: קול יהוה חצב להבות אש: קול יהוה יחיל מדבר יחיל יהוה מדבר קדש: קול יהוה יחולל אילות ויחשף יערות ובהיכלו פלו אמר כבוד: יהוה למבול ישב וישב יהוה מלך לעולם: יהוה עז לעמו יתן יהוה יברך את עמו בשלום:

אנא בכח גדולת ימנך. תתיר צרורה: (אב"ג ית"ץ)
 קבל רנת. עמך שגבנו. טהרנו נורא: (קר"ע שט"ן)
 נא גבור. דורשי יחודך. כבבת שמרם: (נג"ד יכ"ש)
 ברכם טהרם. רחמי צדקתך. תמיד גמלם: (במ"ד צת"ג)
 חסין קדוש. ברוב טובך. נהל עדתך: (חק"ב מנ"ע)
 יחיד גאה. לעמך פנה. זוכרי קדושתך: (יג"ל פו"ק)
 שועתנו קבל. ושמע צעקתנו. יודע תעלומות: (שק"ו צי"ת)
 ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:

אחר כך יאמר:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שיהא מעוט חלבי ודמי שמתמעט היום לפניך בתענית, חשוב ומקבל לפני כסא כבודך כאלו הקרבתי על גבי מזבחתך הקדוש, ובכח חלב ודם שמתמעט ממני, יתעורר סוד ב' זויגי מ"ב דחיד וגרון. ובכך ימתקו מספר אותיות דמלוי דרבע דאלהים דההי"ן העולה שמונה מאות, ועם מספר מאה ושלישים אותיות דעשר פעמים אלהים במלויים, יעלו למספר תענית. ויעלו לפניך מדרגה למעלה ממדרגה, מעשיה ליצירה ומיצירה לבריאה ומבריאה לאצילות, עד מוחא סתימאה מחשבה העליונה, דבורר אכל וזריק

פְּסֻלָּתוֹ, וּמִכַּחֲזָה יִשְׁתַּלְּשַׁל וְיֵרֵד שְׁפַע גְּדוֹל וְרַב עַל כָּל הָעוֹלָמוֹת, מִדְּרָגָה אַחֵר מִדְּרָגָה, מֵאֲצִילוֹת לְבְרִיאוֹת וּמִבְרִיאוֹת לְיִצְרָה וּמִיִּצְרָה לְעִשְׂיָה, וּמִשָּׁם יִגִּיעַ וְיִחֹל עָלַי, לְטַהֵר לְבִי לְעִבְדֶּךָ לְיִרְאָה וּלְאַהֲבָה אֶת שְׁמֶךָ, וְלִתַּת פֶּחַ בְּמַחְשַׁבְתִּי וּבְמַחֲזֵי לְבָרִי וּלְתַקֵּן וּלְהַעֲלוֹת כָּל גִּיצוּצֵי הַקְּדוּשָׁה וְהַנְּפֻשׁוֹת וְהַרוּחֹת וְהַנְּשָׁמוֹת דְּקְדוּשָׁה, וּלְהַגְבִּיר חֶלֶק הַטּוֹב שֵׁישׁ בִּי עַל הַחֶלֶק הָרַע שֵׁישׁ בִּי, וְהִיָּה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵנוּ. טָרֵם נִקְרָא אֵלֶיךָ וְאַתָּה תַּעֲנֵה, נִדְבַר וְאַתָּה תִּשְׁמַע, כִּדְבַר שְׁנֵאָמַר "וְהִיָּה טָרֵם יִקְרָאוּ וְאֲנִי אֶעֱנֶה עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאֲנִי אֲשַׁמְעֵם", כִּי אַתָּה ה' פּוֹדֶה וּמַצִּיל וְעוֹנֶה וּמְרַחֵם בְּכָל עַת צָרָה וְצוּקָה וְשׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה. אָנָּה יְהוָה אוֹי נָא לָנוּ כִּי חָטָאנוּ אָנָּה נוֹלִיד אֶת חַרְפְּתֵנוּ, בֶּן כֶּסֶל תּוֹנֵת אָמוֹ, וְאִם תִּפְנֶה לְחַטָּאתֵינוּ אֲכֹד שִׁבְרֵנוּ וְתִקְוֵתֵינוּ, וְאִם תִּשְׁמַר עֲוֹנוֹנוּ מִי יַעֲמֹד לְפָנֶיךָ מֵאִז אֶפְיֶךָ, וּבְטוֹבֶךָ הַגְּדוֹל תַּעֲוִיר רַחֲמֶיךָ וְרָאה בְּעֵינַי חֲמֻלְתֶּיךָ צָרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמַתֵּינוּ וְקַבַּל בְּרַב רַחֲמֶיךָ תִּשׁוּבְתֵינוּ וְקוֹרְאִים בְּשִׁמְךָ יְהוָה הוֹשִׁיעָה, הַמְּלִיךְ אֵל תַּעֲזוּבֵנוּ, וּבְיַד זַעֲמֶךָ אֵל תִּשְׁשֵׁנוּ, וְלֹא לְאַרְךָ אֶפְדָּה תִּתְקַנְנוּ, כִּי גְלוֹי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי לֹא עָלְתָה עַל לְבָנוּ לְהַמְרוֹת חֵם וְשָׁלוֹם נֶגֶד כְּבוֹדֶךָ וְלַעֲשׂוֹת נֶגֶד כְּבוֹדֶךָ, אָפֶס כִּי עַז יִצְרֵנוּ הָרַע וְעַל פְּרַחֲנוּ נָטָה אֲרַחְנוּ, וּמִנֵּעַ הַטּוֹב מִמֶּנּוּ, דְּמִיּוֹנוֹ כְּאִרְיָה יִכְסוֹף לְטָרְף וּכְכַפִּיר יוֹשֵׁב בְּמִסְתָּרִים, וּפְתַע פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעֲוֵנוּ וְאַתָּה בְּטוֹבֶךָ יְהוָה בְּצַדִּיקְתֶּךָ תּוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלָה אֲרוּכָה וּמְרַפָּא לְעוֹנֵינוּ, וְהִיוּ לְמֵאוֹרוֹת כָּל הַשָּׁמַיִם אֲשֶׁר הִחְשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ, וְטַהֵר לְבָנוּ לְעִבְדֶּךָ בְּאֵמֶת וּבְלִבָּב שְׁלֵם בְּיִרְאָה וּבְאַהֲבָה, אָמֵן, כֵּן יְהִי רָצוֹן. יְהִי רָצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיזוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, וייתן שיר ושבת, על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה. ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא היה יכול לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בורא עולם אוהב אותו

ומחבק אותו ומנשק אותו על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים המחטיאים אותו.

יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים, או לזיכוי הרבים בענייני שמירת הברית והעיניים, ומי שמעונין לזכות עוד יהודים לשוב בתשובה, וכן תרומה עבור צדיקים, ראוי שיתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565, ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל תשובתו ברצון.

תקון לעון הגאווה

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים כראוי: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גהינום. ואם עושה את התשובה בשברון לב, ומקבל עליו שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא ישוב לידי הטומאה לעולם.

על פי גדולי המקובלים צריך להתענות לעוון זה 55 תעניות, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

יתן פדיון 55 ₪ ואם יכול כדאי 165 ₪, עני שאין ידו משגת יתן 6 ₪.

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ראוי לא להיות טמא, לכן אם יכול ילך בתחילת התענית או יום לפני למקווה, או 9 קבין- 3 דקות בזרם המקלחת, או שיעשה כוונות במקום מקווה, כפי המובא בסוף ספר זה.

סדר ווידוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח, או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר בתענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון הגאווה, ואם לא ארצה להתענות אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אָנָּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלְּפָנֵינוּ מִתְחַנְּתֵנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֵז פָּנִים וְקִשֵּׁי עֶרְךָ לֹמֵר לְפָנֶיךָ

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטְאנוּ. אָבֵל חָטְאנוּ.
עֲוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵינוּ:

אֲשַׁמְנוּ. פָּגַדְנוּ. גָּזַלְנוּ. גָּאִינוּ בְּמַחְשָׁבָה בְּדַבּוּר וּבְמַעֲשֵׂה וְגִרְמָנוּ עֲפוּב
הַגָּאֱלָה. שְׂאִין בֶּן דָּוִד בָּא עַד שִׁיכְלוּ גִפְי הַרוּחַ מִיִּשְׂרָאֵל. דִּבְרָנוּ
דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. וְדָנוּ. חָמְסָנוּ. טָפְלָנוּ שֶׁקֶר וּמְרֻמָּה.
יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רָעוֹת. כּוֹזְבוּנוּ. כְּעִסְנוּ. לָצָנוּ. מְרַדְנוּ. מְרִינוּ דְבָרֶיךָ. נֹאצָנוּ.
נֹאפְנוּ. סָרְדְנוּ. עֲוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קִשִּׁינוּ עֵרֶף.
רִשְׁעֵנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבֹנוּ. תַּעֲנִינוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ
הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּהָ לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ
וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מִה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמִה נִסְפֵר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא
הַנְּסִתְרוֹת וְהַנְּגַלוֹת אֶתָּה יוֹדֵעַ. אֶתָּה יוֹדֵעַ רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת
סִתְרֵי כָל חַי. אֶתָּה חִפְּשׂ כָּל חֲדָרֵי כְּמֶן. רָאָה כְּלוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם
מִמֶּךָ וְאִין נִסְתֵּר מִנְּגֵד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי
אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטֹּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ
וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

וזה נוסח קבלת התענית:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, הֲרִינִי מִקְבַּל עָלַי לְהִתְעַנּוֹת מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר וְעַד לְצֵאת
הַכּוֹכָבִים מִחָר. עַל אֲשֶׁר חָטָאתִי, עֲוִיתִי וּפִשְׁעֵתִי בְּעוֹן הַגְּאוּוה
בְּגִלְגוּל זֶה וּבְגִלְגוּלִים אֲחֵרִים מֵעוֹדֵי וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה. וְהִנְנִי מְגַלֶּה דַעְתִּי
שְׂאוּכַל לְאָכַל וְלִשְׁתּוֹת עַד עֲלוֹת הַשַּׁחַר אֶף אַחַר שְׂאִישׁוֹ. וְהֲרִינִי מִתְּנֶה
שְׂאִם לֹא אוֹכַל לְהִתְעַנּוֹת, כְּשֹׂאֲפְרִישׁ פְּרוּטָה לְצִדְקָה וְאֶכּוֹן לְכַטֹּל
הַתְּעִינִית, אוֹכַל לְאָכַל וְלִשְׁתּוֹת לֹאא שׁוּם עוֹן כְּלָל. וְאִם בְּטַעוֹת אֶכְלֵתִי
אוּ שְׁתִּיתִי בְּאֶפֶן הַמְּכַטֵּל אֶת הַתְּעִינִית, הֲרִי הַתְּעִינִית בְּמַלְּה לְמַפְרַע וְאִין
בִּי עוֹן. וְהֲרִינִי מִתְּפוֹן בְּתַעֲנִית זֶה לְהַקְרִיב חֲלָבִי וְדָמִי לְפָנֶי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ
הוּא בְּמִקּוֹם הַקָּרְבָן הַנִּקְרָב עַל גִּבֵּי הַמִּזְבֵּחַ, לְכַפֵּר עַל חַטֹּאתַי. וְיְהִי רְצוֹן

מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׁתַּתֵּן לִי כֹחַ לְהִתְעַנּוֹת לְפָנֶיךָ,
וּתְקַבֵּל תְּשׁוּבָתִי וְתַעֲנִיתִי וְתִרְצֵנִי בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים.

🌀 ביום הצום יאמר:

הֲרִינִי מִיּוֹן וּמִזֶּמֶן לְקִים בְּעִזְרַת הָאֵל יִתְבַּרְךָ מִצּוֹת עֲשֵׂה שֶׁל הַתְּשׁוּבָה,
כַּפְתּוֹב בַּתּוֹרָה: וְשִׁבְתָּ עַד יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וְשָׁמַעַתְּ בְּקוֹלִי. וְהֲרִינִי
מִתְחַרֵּט עַל כָּל מָה שֶׁחָטָאתִי, עֲוִיתִי וּפְשַׁעִתִּי, בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה וּבֵין
בְּגִלְגּוּלִים אֲחֵרִים, חֲרָטָה גְמוּרָה וְשִׁלְמוֹהָ, וּמְקַבֵּל עָלַי שְׁלֵא לַחֲזוֹר וְלַחְטֹא
עוֹד. וְהֵשֵׁם יִתְבַּרְךָ בְּרַחֲמָיו יַעֲזָרֵנִי עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׁמוֹ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם,
אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום. בכל מקום שרוצה, מתי
שיש זמן, ומותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אֲנֵא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם
מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְּתֵנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עוֹי פָּנִים וְקִשֵׁי עֵרֶף לֹמֵר לְפָנֶיךָ
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטָאנוּ. אֲבָל חָטָאנוּ.
עוֹיֵנוּ. פְּשַׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גּוֹלְנוּ. גָּאִינוּ בְּמַחְשְׁבָה בְּדַבּוּר וּבְמַעֲשֵׂה וּגְרַמְנוּ עֲכוּב
הַגְּאֵלָה. שְׂאִין בֶּן דָּוִד בָּא עַד שִׁיכְלוּ גְסֵי הַרוּחַ מִיִּשְׂרָאֵל. דִּבְרָנוּ
רְפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הַעֲוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זִדְנוּ. חָמְסְנוּ. טָפְלָנוּ שָׁקֵר וּמְרָמָה.
יַעֲזָנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כּוֹזְבוּ. פְּעַסְנוּ. לְצַנוּ. מְרִדְנוּ. מְרִינוּ דְבָרֶיךָ. נֹאצְנוּ.
נֹאפְנוּ. סָרְדְנוּ. עוֹיֵנוּ. פְּשַׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְדְנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קִשִּׁינוּ עֵרֶף.
רְשַׁעְנוּ. שִׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲוִינוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ
הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עָלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ
וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מה נאמר לפניך ישב מרום, ומה נספר לפניך שוכן שחקים. הלא
הנסתרות והנגלות אתה יודע. אתה יודע רזי עולם ותעלומות

סַתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חֲפֵשׁ כָּל חַדְרֵי בְטָן. רֵאָה כְּלִיּוֹת וְלֵב. אֵין דְּבַר נֶעְלָם מִמֶּךָ וְאֵין נֶסְתֵּר מִנְּגַד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטָּאתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פְּשָׁעֵינוּ.

יאמר פסוקים אלו שלש פעמים:

מִי אֵל כְּמוֹךָ נִשְׂא עֹן וְעֵבֵר עַל פְּשַׁע לְשֹׂאֲרֵית נִחַלְתּוּ, לֹא הֶחְזִיק לְעַד אַפּוֹ כִּי חִפֵּץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ יִכְבֹּשׁ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלַח בְּמַצְלוֹת יָם כָּל חַטָּאתֶם: תִּתֵּן אֲמַת לִיעֶקֶב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתֵּינוּ מִיְמֵי קָדָם:

יאמר פסוק זה חמישים וחמש פעמים, ויכוון לתקן מה שהפריד אותיות יה משם אלהים, ועתה על ידי אמירת "לשכן יה אלהים" יחזרו לשכון אותיות יה בשם אלהים:

עֲלִיתָ לְמָרוֹם שְׁבִית שְׁבִי, לְקַחַת מִתְּנוֹת בְּאָדָם, וְאֵף סוֹרְרִים לְשֶׁכֶן יְהוָה אֱלֹהִים

סדר הפדיון

יתן פדיון 55 ש"ח ואם יכול כדאי 165 ש"ח, עני שאין ידו משגת יתן 6 ש"ח. יקח את פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה בנקאית. ואת כסף הפדיון, יתן סמוך לפדיון, או בימים שאחריו, ומי שאין בידו כסף, שירשום שטר חוב לתאריך שאפשר לפרוע. יקחאת פדיון תעניותיו, וכן אפשר גם כרטיסאשראי, או העברה בנקאית. ומי שאיןבידו כסף,שירשום שטר חוב וא"צ להחזיקו בידו,ויתן זאת סמוך לפדיון,או בימים שאחריו.

ויעמוד ויאמר:

עֲנַנו אֲכִינוּ עֲנָנו בְּיוֹם צוֹם הַתְּעִנִּית הַזֶּה, כִּי בְּצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי עֲוֹנוֹתַי עִבְרוּ רֵאשִׁי וְכַמְשָׂא כְבֹד כְּבָרוּ מִמֶּנִּי. טִבַּעְתִּי בִּינוֹן מְצוּלָה וְאֵין מַעְמָד. בְּאֵתִי כְּמַעֲמָקֵי מַיִם וְשִׁבּוֹלֶת שְׁטַפְתָּנִי. יִרְאָה וְרַעַד יָבוֹא

כי בעת עמדי להתפלל לפניך על רע מעשי אשר עשיתי. בושתי וגם
 נכלמתי להרים אליה פני אליך. כי עונותי רבו למעלה ראש ואשמותי
 גדלו עד השמים. לך יהוה הצדקה ואלי בשת הפנים. מה אענה ומה אמר
 מה אדבר ומה אצטדק. כבן סורר ומורה הייתי לפניך ולא שמעתי אל
 מצותיך הקדושות. לדברייך לא הפייתי אזני. ועברתי על מצות עשה ועל
 מצות לא תעשה. עברתי על פריחות ומיתות בית דין. עברתי על דברי
 קבלה ודברי סופרים ופגמתי במדות העליונות וקלקלתי צנורות השפע.
 וגרמתי בעונותי להפיל ניצוצות הקדשה במעמקי הקלפות. ונתתי פח
 בקלפות להתחזק ולעלות למעלה ולהתאחוז ולינק מן הקדשה. וגרמתי
 בעונותי לעקר ולהכרית את נפשי הקדושה ממקורה העליון מארץ
 החיים ולהורידה אל ירדתי בור. בורות נשברים אשר לא יכולו המים.
 אוי ואבוי עלי. אהה על נפשי. על מי אנוס לעזרה ואנה אפנה לישועה.
 בושתי וגם נכלמתי כי נשאתי חרפת נעורי. אבל גלוי וידוע לפניך יהוה
 אלהי ואלהי אבותי, כי לא במרד ובמעל עשיתי ולא להכעיסך נתבוננתי,
 רק יצרי גבר עלי ומעשה שטן הצלית, כי הוא מאש ואני מבשר ודם.
 והוא אשר הסייתי ופתני לעבר על מצותיך. ונסבלתי וגאיתי במחשבה
 בדבור ובמעשה. ועתה אני בוש ממעשי ומכלם אני מעונותי. ומתנחם
 ומתחרט אני על כל מה שחטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי עד היום
 הזה. עזבתי את דרכי הרעים ואת אורחותי המקלקלים, כדכתוב: יעזב
 רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישוב אל יהוה וירחמהו ואל אלהינו כי
 ירבה לסלות. ובאתי בלב נשבר ונדכה להתנפל לפני כסא כבודך ולדפק
 על שערי רחמך ולבקש ממך מחילה וסליחה וכפרה, כי אל מלך חנון
 ורחום אתה וימינך פשוטה לקבל שבים.

אָנָּא יְהוָה, סֶלַח נָא לְחַטָּאִים וְלַעֲוֹנוֹת וּלְפִשְׁעִים אֲשֶׁר חָטָאתִי וְעוֹתִי
 וּפִשְׁעֵתִי לְפָנֶיךָ מַעֲוִדִי עַל הָאָדָמָה וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון),
 וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי

מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיזדעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנוק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

וימשיך ויאמר:

וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לְפָנֶיךָ כָּל הָי. כִּי אַתָּה יְהוָה טוֹב וְסֹלֵחַ וְרַב חֶסֶד לְכָל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תְּבוֹה עֲנוֹת עֲנִי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בְּצוּם נַפְשִׁי, בְּרַבִּי כְּשִׁלּוֹ מִצּוּם וּבִשְׂרֵי כַּחַשׁ מִשְׁמֹן. וַיְהִי חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרַצֶּה לְפָנֶיךָ מַעֲוֵט חֲלָבִי וְדָמִי אֲשֶׁר מִתְמַעֵט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כַּחֲלָב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גְּבִי מִזֹּבַחַךְ הַקְדוֹשׁ. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶיךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עַבְדֶיךָ לְתַקֵּן אֶת פָּגַם נַפְשׁוֹ בְּמִסְפָּר וּבְמִפְקַד שְׁמוֹת הַקְדוֹשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ בָּהֶם. וְגִלּוֹי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי חַפֵּץ הָיִיתִי לַעֲשׂוֹת תְּקוּן זֶה בְּכָל לֵב, אֲךָ אֵין בִּי כַּחַ, וְכִשְׁל כַּחֵי לְהַתְעַנּוֹת כָּל כֶּךָ יָמִים רְצוּפִים זֶה אַחַר זֶה, וְלִכֵּן אֲנִי מִפְרִישׁ צְדָקָה [ואם אינו עושה במזומן, יאמר: וְלִכֵּן אֲנִי מִתְחַיֵּב לְהַפְרִישׁ צְדָקָה] לְפָדְיוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֱלֹהִים [ובעושה שטר חוב, יוסיף: כְּפָתוּב בְּשֹׁטֵר]. וְתַהֲיֶה חֲשׁוּבָה וּמְקַבֵּלַת הַצְּדָקָה שְׂאֲנִי נוֹתֵן [וכשאינו עושה במזומן יאמר: שְׂאֲנִי מִתְחַיֵּב לְתַן] בְּעִבּוֹר הַתַּעֲנִיּוֹת כְּאֵלֹהֵי הַתַּעֲנִיּוֹת, וְכָל הַתְּקוּנִים וּבִרְרוֹ נִיצוּצוֹת הַקְדָּשָׁה הַרְאוּיִם לְהַתְבַּרֵּר וּלְצִאֵת עַל יְדֵי הַתַּעֲנִיּוֹת, יְהִיו מִתְבַּרְרִים וַיּוֹצֵאִים עַל יְדֵי הַצְּדָקָה שֶׁל פְּדִיוֹן הַתַּעֲנִיּוֹת. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תִּטְהַר אֶת הַפְּגָמִים וְאֶת הַכְּתָמִים אֲשֶׁר נַעֲשׂוּ בְּגוּפִי וּבְנַפְשִׁי, רוּחִי וְנַשְׁמָתִי. וְכָל נִיצוּצוֹת הַקְדָּשָׁה שֶׁנִּפְּלוּ בְּקַלְפוֹת עַל יְדֵי חַטָּאתִי וּנְכָרָאוּ מֵהֶם מִשְׁחִיתִים מִחֲבָלִים כְּרָמִים, יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שְׂיִמּוּתוֹ כָּל אוֹתָם קַלְפוֹת, וַיַּחְזְרוּ כָּל נִיצוּצוֹת הַקְדָּשָׁה בְּמִקּוֹם שְׂרָשָׁם בְּעוֹלָמוֹת הָעֲלִיּוֹנִים לְמַעַן שְׂמֵךְ הַקְדוֹשׁ (הַבַּיִת) הַרְמוֹז בְּרָאשֵׁי תְבוֹת חַיִּל בְּלַע וְיִקְיָאנוּ מִכְּבָטְנוּ יוֹרִישֵׁנוּ אֵל, וּמִפְּסוּק ח' לָקָם ב' חַיִּים וְצְפוּנָה תְּמִלָּא

בטנם, ולמען שמך הגדול (בי"ט) הרמוז בראשי תבות ב'רועו ו'קבץ מ'לאים. ותשמע את תפילתי ועתירתי למען שמך הקדוש (ארארית"א) הרמוז בראשי תבות א'נא ר'חמיה א'ת ר'גוד ו'כבשו ת'מחול א'שמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי.

מכאן יכול לנעול מנעליו, ולהמשיך רגיל.

יאמר פסוקים אלו, כל פסוק שלש פעמים:

יהוה צבאות עמנו משגב לנו אלהי יעקב סלה:

יהוה צבאות אשרי אדם במח בך:

יהוה הושיעה. המלך יעננו כיום קראנו:

ואני תפילתי לך יהוה עת רצון אלהים ברכ חסדך. ענני באמת ישעך:

יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי:

אם רוצה יקרא "אדרא זוטא", או יקרא מעט פרקי תהלים, ואחר הלימוד יאמר בקשה זו:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שיהיה חשוב ומקבל ומרוצה לפניך הלמוד שלמדתי בתורתך הקדושה, לתקן מה שפגמתי בעוונותי, ויעלה לפניך הכל קריאתי בתורתך הקדושה, לתקן אותיות שמותיך הקדושים שפגמתי בהם אני וביתי, וכרב רחמיך וחסדיך יתקן כל אשר פגמנו, וימשך שפע רב בכל העולמות הקדושים, ומשם ימשך שפע רב לנפשנו רוחנו ונשמתנו. עננו אבינו עננו כיום צום התענית הזה ויהיה היום הזה יום רצון לפניך, לתקן את כל פגמינו ופגמי אדם הראשון שפגמנו בכללות אצילות בריאה יצירה עשייה, וכל פרטי אצילות בריאה יצירה עשייה, ולכבר חלקי הנפש שנפגמו ונפלו בגנה דאצילות בריאה יצירה עשייה, ונגה באור תהיה אל מקום הקדש:

יאמר פסוקים אלו, ואם יכול יאמר שבע פעמים:

אָנָּא יְהוָה הוֹשִׁיעָה נָּא, אָנָּא יְהוָה הַצְּלִיחָה נָּא:

אָנָּא אֵל נָּא הוֹשִׁיעָה נָּא וְהַצְּלִיחָה נָּא:

אָנָּא אֵל נָּא הוֹשִׁיעָה נָּא וְהַרְוִיחָה נָּא:

אָנָּא אֵל נָּא, רַפָּא נָּא, סְלַח נָּא, הוֹשַׁעְנָא וְהוֹשִׁיעָה נָּא:

יאמר פסוקים אלו, ואם יכול יאמר חמש פעמים:

וַיֵּאת אֲשֶׁר חָטָא מִן הַקִּדְּשׁ יִשְׁלַם, וְאֵת חַמִּישִׁתּוֹ יוֹסֵף עָלָיו וְנָתַן אוֹתוֹ לַכֹּהֵן. וְהִפְהִין יַכְפֹּר עָלָיו בְּאֵיל הָאָשֶׁם וְגִסְלַח לוֹ:

ואם גאל יגאל איש ממעשרו, חמישיתו יוסף עליו:

אחר כך יאמר:

יְהוָה צְבָאוֹת עִמָּנוּ מִשְׁנֵב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה: יְהוָה צְבָאוֹת אֲשֶׁר־י אָדָם בּוֹטַח בְּךָ: יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בַיּוֹם קְרָאֵנוּ: וְאֲנִי תַפְלְתִי לְךָ יְהוָה עַת רְצוֹן, אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ עֲנֵנִי בְּאֵמֶת יִשְׁעֶךָ: יְהוִי לְרְצוֹן אֲמַרִי פִי וְהִגִּיזֵן לִבִּי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שיהא מעוט חלבי ודמי שמתמעט היום לפניך בתענית, חשוב ומקבל לפני כסא כבודך באלו הקרבתי על גבי מזבחך הקדוש, ובכח חלב ודם שמתמעט ממני, יתעורר סוד ב' זויגי מ"ב דחיד וגרין. ובכן יתקו מספר אותיות דמלוי דרבויע דאלהים דההי"ן העולה שמונה מאות, ועם מספר מאה ושלושים אותיות דעשר פעמים אלהים במלויים, יעלו למספר תענית.

ויעלו לפניך מדרגה למעלה ממדרגה, מעשיה ליצירה ומיצירה לבריאה ומבריאה לאצילות, עד מוחא סתימאה מחשבה העליונה, דבורר אכל וזריק פסלת, ומבחה ישתלשל וירד שפע גדול ורב על כל העולמות, מדרגה אחר מדרגה, מאצילות לבריאה ומבריאה ליצירה ומיצירה

לעשייה, ומשם יגיע ויחול עלי, למהר לפי לעבדך ליראה ולאהבה את שמך, ולתת פה במחשבתי ובמחוי לברר ולתקן ולהעלות כל ניצוצי הקדשה והנפשיות והרוחות והנשמות דקדשה, ולהגביר חלק הטוב שיש בי על החלק הרע שיש בי, והיה נא קרוב לשועתנו. מרם נקרא אליך ואתה תענה, נדבר ואתה תשמע, פדבר שנאמר "והיה מרם יקראו ואני אענה עוד הם מדברים ואני אשמע", כי אתה ה' פודה ומציל ועונה ומרחם בכל עת צרה וצוקה ושומע תפלת כל פה, ברוך שומע תפלה.

אנא יהוה אוי נא לנו כי חטאנו אנא נוליד את חרפתנו, בן כסיל תונת אמו, ואם תפנה לחטאתינו אבד שברנו ותקוניתנו, ואם תשמר עונינו מי יעמד לפניך מאז אפיד, ובטובך הגדול תעורר רחמיק וראה בעיני חמלתיך צרת גופינו ונשמתינו וקבל ברכ רחמיק תשובתינו וקוראים בשמך יהוה הושיעה, המלך אל תעזבנו, ובך זעמך אל תמשנו, ולא לארך אפך תקחנו, כי גלוי וידוע לפניך כי לא עלתה על לבנו להמרות חס ושלוש נגד כבודך ולעשות נגד כונתך, אפס כי עז יצרנו הרע ועל ברחינו נטה ארחנו, ומנע הטוב ממנו, דמיונו באריה יכסוף למרף וככפיר יושב במסתרים, ופתע פתאום חיים בלעונו ואתה בטובך יהוה בצדקתך תוציא מצרה נפשינו, הצילה מחרב נפשנו והעלה ארוכה ומרפא לעונינו, ויהיו למאורות כל השמות אשר החשכנו בעונותינו וחטאתינו ופשעינו, וטהר לבנו לעבדך באמת ובלבב שלם ביראה ובאהבה, אמן, בן יהי רצון. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי:

מזמור לדוד הבו ליהוה בני אלים הבו ליהוה כבוד ועז: הבו ליהוה כבוד שמו השתחוו ליהוה בהדרת קדש: קול יהוה על המים אל הכבוד הרעים יהוה על מים רבים: קול יהוה בכח קול יהוה בהדר: קול יהוה שבר ארזים וישבר יהוה את ארזי הלבנון: וירקדם כמו עגל לבנון ושריון כמו בן ראמים: קול יהוה הצב להבות אש: קול יהוה יחיל מדבר יחיל יהוה מדבר קדש: קול יהוה יחולל אילות ויחשף יערות ובהיכלו

בלו אמר כבוד: יהוה למבול ישב וישב יהוה מלך לעולם: יהוה עז לעמו
יתן יהוה יברך את עמו בשלום:

אָנָּא כְּכַח. גְּדוּלַת יְמוּנָךְ. תְּתִיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ן)
קַבֵּל רַנַּת. עַמְּךָ שֶׁגִּבְנוּ. מִתְּהַרְנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ן)
נָא גְבוּר. דּוֹרְשֵׁי יַחֲוּדָךְ. כְּכַבַּת שְׁמֵרֵם: (נג"ד יכ"ש)
בְּרַכְּם מִתְּהַרֵם. רַחֲמֵי צְדָקָתְךָ. תְּמִיד גְּמֻלָּם: (במ"ר צת"ג)
חֲסִין קְדוּשָׁה. בְּרוּב טוֹבְךָ. נִהַל עֲדָתְךָ: (חק"ב מנ"ע)
יַחֲדֵי גְּאָה. לְעַמְּךָ פְּנֵה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ: (יג"ל פו"ק)
שׁוֹעֲתָנוּ קַבֵּל. וּשְׁמַע צַעֲקָתָנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, וייתן שיר
ושבח, על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה
נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה.
ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על
ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא
היה יכול לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בורא עולם אוהב אותו
ומחבק אותו ומנשק אותו על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל
באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא
יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים המחטיאים אותו.

יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים, או לזיכוי הרבים בענייני
שמירת הברית והעניינים, ומי שמעונין לזכות עוד יהודים לשוב
בתשובה, וכן תרומה עבור צדיקים, ראוי שיתרום זאת לארגון
ונשמרתם, בעמדות קהילות/גדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק
דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565,
ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל
תשובתו ברצון.

תיקון להפלה מלאכותית

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלוש פעמים: זוכה להבטחת האר"י שנמחלים עוונותיה, ואינה רואה פני גהינום. ואם עושה את התשובה בשברון לב, ומקבלת שלא לחטוא: זוכה להבטחת הזוהר שלא תשוב לידי הטומאה לעולם. ואם אינה יכולה לעשותו שלוש פעמים, תעשה כפי הפעמים שהפילה.

על פי גדולי המקובלים צריך להתענות לעוון זה 88 תעניות, אלא כיוון שאין אפשרות לעשות כך תיקנו לפדותו כדלהלן:

תתן פדיון 88 ₪ ואם יכולה תתן 264 ₪ ועני שאין ידו משגת יתן 10 ₪.

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית תקבל את התענית, התענית היא מעלות השחר עד צאת הכוכבים, ובכדי להיות טהורה אפשר לשפוף: 9 קבין- 3 דקות תחת זרם המקלחת, או לעשות כוונות במקום מקווה, כפי המובא בסוף ספר זה.

סדר ווידוי וקבלת תענית יום לפני התיקון

יום לפני התענית יש לומר את 'נוסח קבלת התענית' דלהלן. אפשר לומר זאת מחצות היום עד 7 דקות אחר השקיעה, ומי שמעוניין יכול להזכיר זאת בסוף תפילת מנחה, ואם אינו יכול לומר את כל הנוסח, או בשבת שאינו יכול להתוודות, יאמר כך: הריני למחר בתענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים לתקן עוון הפלה, ואם לא ארצה להתענות אתן פרוטה לצדקה ואוכל לאכול.

וזה סדר הווידוי וקבלת התענית הרגיל:

אָנָּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבַא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם
מִלְּפָנֶינוּ מִתְחַנְּנֵנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֵז פָּנִים וְקָשִׁי עֶרְף לֹמֵר לְפָנֶיךָ
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטָאנוּ. אָבֵל חָטָאנוּ.
עֵינֵינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאִנְשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגָדֵנוּ. גִּזְלוֹנוּ. דִּבְרָנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הָעֵינֵינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זְדוּנוּ.
חֲמִסָּנוּ. מִפְּלָנוּ שֶׁקָּר וּמְרָמָה. יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רָעוֹת. כּוֹזְבֵנוּ. כְּעִסָּנוּ.
לְצָנוּ. מְרִדְנוּ. מְרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נֹאצָּנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְדָנוּ. עֵינֵינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגָמֵנוּ.
צָרְדָנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קָשִׁינוּ עֶרְף. רִשְׁעֵנוּ. שְׁחַתְתִּי זֶרַע קוֹדֵשׁ לְבַטְלָה
וְהַפְּלִיתִי פְּרִי בְטֵנִי. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וּסְרָנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמּוֹשְׁפָטֶיךָ
הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמַת עֲשִׂיתִי
וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מֵה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפֵּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא
הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנְּגַלוֹת אֵתָּה יוֹדַע. אֵתָּה יוֹדַע רְצוֹן עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת
סִתְּרֵי כָל חַי. אֵתָּה הַפֶּשֶׁת כָּל חֲדָרֵי בְטָן. רֹאֵה כְלִיּוֹת וּלְבַב. אִין דְּבַר נַעֲלָם
מִפֶּה וְאִין נִסְתֵּר מִנְּגַד עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֵת כָּל
חַטֹּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֵת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ:

ותאמר:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם הֲרִינִי לְפָנֶיךָ לְמַחֵר בְּתַעֲנִית מִשְׁקִיעַת הַחֲמָה הַיּוֹם וְעַד
צֵאת הַכּוֹכָבִים מִחֹר לְכַפֵּר עַל כָּל חַטֹּאתַי שְׁחַטְאֵתַי וְשַׁעוֹתַי
וְשִׁפְשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ מַעֲוִדִי וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה, וּבִכְפָּרְט בְּכָד שֶׁהַפְּלִיתִי פְּרִי בְטֵנִי
וְהַשְׁחַתְתִּי אֶרְצָה. וְאִם לֹא אוֹכַל לְהַתְעַנּוֹת אוֹ לֹא אֶרְצָה, כִּשְׂאֵתָן פְּרוּטָה
לְצַדָּקָה כְּדִי לְבַטֵּל הַתַּעֲנִית אוֹכַל לְאַכּוֹל לְלֹא שׁוּם אִיסוּר כָּלֵל. וְיְהִי רְצוֹן
מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתִּתֵּן לִי כֹחַ וּבְרִיאוֹת לְהַתְעַנּוֹת
לְפָנֶיךָ וְתִקְבַּל תְּשׁוּבָתִי וְתִרְצָנִי:

אם שכחה לומר זאת בתפילת המנחה, אבל פשהתפללה מנחה חשבה להתענות, הרי זה נחשב כקבלת תענית וצריכה להתענות.

סדר התיקון ביום התענית

הריני מוכנה ומזמנת לקיים בעזרת האל יתברך מצות עשה של התשובה, ככתוב בתורה: ושבת עד יהוה אלהיך ושמעת בקלו. והריני מתחרטת על כל מה שחטאתי, עויתי ופשעתי, בין בגלגול זה ובין בגלגולים אחרים, חרטה גמורה ושלמה, ומקבלת עלי שלא לחזור ולחטא עוד. והשם יתברך ברחמי יעזרני על דבר כבוד שמו מעתה ועד עולם, אמן בן יהי רצון.

מכאן והלאה אפשר לומר בהמשך היום. בכל מקום שרוצה, מתי שיש זמן, ומותר לעצור באמצע ולהמשיך אחר כך.

אנא יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, תבא לפניך תפלתנו ואל תתעלם מלפנו מתחנתנו, שאין אנחנו עוי פנים וקשי ערף לומר לפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא חטאנו. אבל חטאנו. עוינו, פשענו. אנחנו ואבותינו ואנשי ביתינו:

אשמונו. בגדנו. גולנו. דברנו דפי ולשון הרע. העוינו. והרשענו. זדנו. חמסנו. טפלנו שקר ומרמה. יעצנו עצות רעות. בזבנו. כעסנו. לצנו. מרדנו. מרינו דבריד. נאצנו. נאפנו. סררנו. עוינו. פגמנו. צרנו. צערנו אב ואם. קשינו ערף. רשענו. שחתתי זרע קודש לבטלה והפלתי פרי במני. תעבנו. תעינו ותעתענו. וסרנו ממצותיך וממושפטיך הטובים ולא שוה לנו. ואתה צדיק על כל הבא עלינו. כי אמת עשית ואנחנו הרשענו:

מה נאמר לפניך ישב מרום, ומה נספר לפניך שוכן שחקים. הלא הנסתרות והנגלות אתה יודע. אתה יודע רזי עולם ותעלומות

סתרי כל חי. אתה חפש כל חדרי בטן. ראה כליות ולב. אין דבר נעלם ממך ואין נסתר מנגד עיניך:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתמחל לנו את כל חטאתינו ותכפר לנו את כל עונותינו ותמחל ותסלח לכל פשעינו:

ותאמר פסוקים אלו:

וישב אברהם אל נערו ויקמו וילכו יחדו אל באר שבע וישב אברהם בבאר שבע: וישב יצחק ויחפר את בארת המים אשר חפרו בימי אברהם אביו ויסתמום פלשתים אחרי מות אברהם ויקרא להן שמות בשמות אשר קרא להן אביו: ויחפרו עבדי יצחק בנחל וימצאו שם באר מים חיים: ויריבו רעי גרר עם רעי יצחק לאמר לנו המים ויקרא שם הבאר עשק כי התעשקו עמו: ויחפרו באר אחרת ויריבו גם עליה ויקרא שמה שמתה: ויעתק משם ויחפר באר אחרת ולא רבו עליה ויקרא שמה רחובת ויאמר כי עתה הרחיב יהוה לנו ופרינו בארץ: ויעל משם באר שבע: ויהי ביום ההוא ויבאו עבדי יצחק ויגדו לו על אדות הבאר אשר חפרו ויאמרו לו מצאנו מים: ויקרא אתה שבעה על פן שם העיר באר שבע עד היום הזה:

ועשית את גרתיך שבעה והעלה את גרתיך והאיר על עבר פניה: כי הנה האבן אשר נתתי לפני יהושע על אבן אחת שבעה עינים, הנני מפתח פתחה נאם יהוה צבאות ומשתי את עון הארץ ההיא ביום אחד: ביום ההוא נאם יהוה צבאות תקראו איש לרעהו אל תחת גפן ואל תחת תאנה: וישב המלאך הדובר בי ויעירני באיש אשר יעור משנתו: ויאמר אלי מה אתה ראה ואמר ראיתי והנה מגורת זהב בלה וגלה על ראשה ושבעה גרתיך עליה שבעה ושבעה מוצקות לגרות אשר על ראשה: אמרות יהוה אמרות טהרות בסף צרוף בעליל לארץ מזקק שבעתים: חכמות בנתה ביתה חצבה עמודיה שבעה:

תתן פדיון 88 ש"ח ואם יכולה תתן 264 ש"ח, מי שאין ידה משגת
תתן 10 ש"ח.

תאמר פסוק זה שלש פעמים:

שׁוֹפֵךְ דָּם הָאָדָם בְּאָדָם דָּמוֹ יִשְׁפָּךְ.

ותמשיך ותאמר:

עֲנֵנוּ אֱבִינוּ עֲנֵנוּ בְיוֹם צוֹם הַתְּעֵנִית הַזֶּה, כִּי בְצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי
עוֹנוֹתַי עָבְרוּ רֵאשִׁי וּבְמִשְׁאֵל כְּבֹד כְּבָדוֹ מִמֶּנִּי. מִבְּעֵתַי בֵּינוֹן מִצוּלָה
וְאִין מַעֲמָד. בָּאתִי בְּמַעֲמְקֵי מַיִם וְשִׁבּוֹלֶת שְׁמַפְתָּנִי. יִרְאֶה וְרַעַד יָבוֹא
כִּי בַעַת עֲמֹדִי לְהַתְּפַלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי אֲשֶׁר עָשִׂיתִי. בּוֹשְׁתִי וְגַם
נִכְלַמְתִּי לְהָרִים אֱלֹהִים פָּנֵי אֱלֹהֶיךָ. כִּי עוֹנוֹתַי רַבּוּ לְמַעַלְהָ רֵאשׁ וְאִשְׁמוֹתַי
גָּדְלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לָךְ יְהוָה הִצְדָּקָה וְלָנוּ בִשְׁתַּת הַפָּנִים. מַה אַעֲנֶה וּמַה אֹמַר
מַה אֲדַבֵּר וּמַה אֲצַטְדֵּק. כִּבַּת סוֹרֶרֶת וּמוֹרָה הֵייתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל
מִצְוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשׁוֹת. לִדְבָרֶיךָ לֹא הִטִּיתִי אָזְנִי. וְעַבְרַתִּי עַל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעַל
מִצְוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עַבְרַתִּי עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עַבְרַתִּי עַל דְּבָרֵי
קַבְלָה וְדְבָרֵי סוֹפְרִים וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיּוֹנוֹת וְקַלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשֶּׁפַע.
וּגְרַמְתִּי בְּעוֹנוֹתַי לְהַפִּיל נִיּוֹצוֹת הַקְּדוּשָׁה בְּמַעֲמְקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנַתַּתִּי כַחַ
בְּקַלְפוֹת לְהַתְּחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעַלְהָ וּלְהַתְּאַחֵז וּלְיַנִּיק מִן הַקְּדוּשָׁה. וּגְרַמְתִּי
בְּעוֹנוֹתַי לַעֲקֹר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשֵׁי הַקְּדוּשָׁה מִמְּקוֹרְהָ הָעֲלִיּוֹן מֵאַרְצֵן
הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יַרְכְּתֵי בוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבְּרִים אֲשֶׁר לֹא יָכִילוּ הַמַּיִם.
אוֹי וְאָבוֹי עָלַי. אָהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אֶגּוֹס לְעֹזְרָה וְאָנָּה אֶפְנֶה לִישׁוּעָה.
בוֹשְׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי חֶרְפַּת נְעוּרַי. אֲבָל גְּלוֹי וְיֹדוּעַ לְפָנֶיךָ
יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְּמֶרֶד וּבְמַעַל עָשִׂיתִי, וְלֹא לְהַכְעִיֶּסְךָ
נִתְכַּנַּנְתִּי, רַק יִצְרִי גָבַר עָלַי וּמַעֲשֵׂה שְׁמֹן הַצְּלִיחַ, כִּי הוּא מֵאֵשׁ וְאֲנִי מִבִּשְׂרָה
וְדָם, וְהוּא אֲשֶׁר הִסִּיתָנִי וּפְתַנִּי לְעֵבֵר עַל מִצְוֹתֶיךָ, וְנִסְכַּלְתִּי וְעָשִׂיתִי עוֹן
זֶה אֲשֶׁר הִפְלִיתִי פְרִי בִטְנִי וְשַׁחַתְתִּיו אֶרְצָה, וְעַתָּה אֲנִי בּוֹשָׁה מִמַּעֲשֵׂי
וּמִכְלַמַּת אֲנִי מְעוֹנוֹתַי, וּמִתְנַחֲמַת וּמִתְחַרְמַת אֲנִי עַל כָּל מַה שְׁחָטַמְתִּי

ועויתי ופשעתי לפניך מעודי עד היום הזה. עזבתי את דרכי הרעים ואת ארחותי המקלקלים, בדתתיב: יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישוב אל יהוה וירחמהו ואל אלהינו כי ירבה לסלח. ובאתי בלב נשבר ונדרכה להתנפל לפני כסא כבודך ולדפק על שערי רחמיך ולבקש ממך מחילה וסליחה וכפרה, כי אל מלך חנון ורחום אתה וימינך פשוטה לקבל שבים.

אנא יהוה, סלח נא לחטאים ולעוונות ולפשעים אשר חטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי על הארמה ועד היום הזה,

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו ממה שזוכר (בכל לשון), וישבר לבבו הערל לפני הבורא. ומכל מקום אל יזכר בכל פרטי מעשיו ממש אלא רק יפרט בכלליות, כגון כמה חטא היכן ומתי, והעיקר שיודעזע מעוונותיו, וידמה במחשבתו כאילו חטא היום ממש בחטאים אלו, "כי אין שכחה לפני כסא כבודך", ויתבונן בצער הגדול שעשה לקב"ה ולנשמתו, ובנזק ובחורבן שהמיט על נפשו ועל כל העולמות, ויהיה בוש ונכלם, וישתדל להיאנח בשברון לב על חטאיו, ולשוב בתשובה בחרטה גדולה ככל האפשר, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ויהיה בשמחה גדולה שזוכה לזה כי מובטח לו שלא ישוב לחטוא לעולם.

ותמשיך ותאמר:

ואל תבוא במשפט את עבדך כי לא יצדק לפניך כל חי. כי אתה יהוה טוב וסלח ורב חסד לכל קוראיך. ואל נא תבוז ענות עני אשר עניתי בצום נפשי, ברפי בשלוי מצום ובשרי כחש משמן. ויהיה חשוב ומקבל ומרצה לפניך מעוט חלבי ודמי אשר מתמעט היום בתעניתי כחלב ודם הנקרב על גבי מזבחך הקדוש. וגלוי וידוע לפניך כי חפצה הייתי לעשות תקון זה בכל לב, אך אין בי כח, וכשל בחי להתענות כל כך ימים רצופים זה אחר זה, ולכן אני מפרישה צדקה לפדיון תעניות אלו. ותהיה חשובה ומקבלת הצדקה שאני נותנת בעבור התעניות כאלו התענית, וכל התקונים וברור ניצוצות הקדשה הראוים להתברר

וְלָצֵאת עַל יְדֵי הַתַּעֲנִיּוֹת, יִהְיוּ מִתְבַּרְרִים וְיוֹצֵאִים עַל יְדֵי הַצְּדָקָה שֶׁל פְּדִיּוֹן הַתַּעֲנִיּוֹת. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תִּטְהַר אֶת הַפְּגָמִים וְאֶת הַכְּתָמִים אֲשֶׁר נַעֲשׂוּ בְּגוּפֵי וּבְנַפְשֵׁי, רוּחִי וּנְשָׁמְתִי. וְכָל נִיצוּצוֹת הַקִּדְשָׁה שֶׁנִּפְּלוּ בַּקְּלָפוֹת עַל יְדֵי חַטָּאתִי וּנְבָרְאוּ מֵהֶם מִשְׁחִיתִים מִחֲבָלִים כְּרָמִים, יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שְׂמֹחוֹתוֹ כָּל אוֹתָם קְלָפוֹת, וְיִחְזְרוּ כָּל נִיצוּצוֹת הַקִּדְשָׁה בְּמִקּוֹם שְׂרָשָׁם בְּעוֹלְמוֹת הָעֲלִיּוֹנִים לְמַעַן שִׂמְךָ הַקְּדוֹשׁ (הַבְּיָו) הָרְמוֹז בְּרֵאשֵׁי תְבוֹת חַיִּל בְּלַע וְיִקְיָאנוּ מִבְּטָנוּ יוֹרֵישֵׁנוּ אֵל, וּמִפְּסוּק ח' לְקַם ב' חַיִּים וְצְפוּנָה תְּמִלָּא בְּטָנָם, וְלְמַעַן שִׂמְךָ הַגְּדוֹל (ב"ט) הָרְמוֹז בְּרֵאשֵׁי תְבוֹת ב' זְרוּעוֹ וְקַבֵּץ ט' לָאִים. וְתִשְׁמַע אֶת תְּפִלְתִּי וְעֵתִירְתִּי לְמַעַן שִׂמְךָ הַקְּדוֹשׁ (אֲרֵאֲרִית"א) הָרְמוֹז בְּרֵאשֵׁי תְבוֹת א' צָא ר' חֲמִידָה א' ת' ר' גִּוֶּךְ וְכַבְּשׁוּ ת' מְחֹל א' שְׂמֹחוֹתֵינוּ. כִּי אֵל שׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת וְתַחֲנוּגִים אִתָּהּ, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה. יִהְיוּ לְרְצוֹן אֲמָרֵי פִי וְהִגִּיזוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי.

מכאן יכולה לשבת ולהמשיך רגיל:

- אָנָּה בְּכַח. גְּדוּלַת יְמִינֶךָ. תְּתִיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ץ)
 קַבֵּל רְנַת. עֲמֻךְ שֶׁנִּבְנוּ. טַהֲרֵנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ץ)
 נָא גְבוּרָה. דוֹרְשֵׁי יְחֻדְךָ. כְּכַבַּת שְׁמֵרָם: (נג"ד יכ"ש)
 בְּרַכְּם טַהֲרָם. רַחֲמֵי צְדָקְתְּךָ. תְּמִיד גְּמִלָּם: (בט"ר צת"ג)
 חֲסִין קְדוֹשׁ. בְּרוּב טוֹבְךָ. נַחַל עֲדֻתְךָ: (חק"ב מג"ע)
 יְחִיד גֹּאֵה. לְעַמְּךָ פְּנָה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְּךָ: (יג"ל פז"ק)
 שׁוֹעֲתָנוּ קַבֵּל. וְשִׁמְעַתְּנוּ. יוֹדַע תְּעִלּוֹמוֹת: (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שְׂיֵהָא מַעוֹט חֲלָבִי וְדָמֵי שְׂמַתְמַעַט הַיּוֹם לְפָנֶיךָ בְּתַעֲנִיתִי, חָשׁוּב וּמְקַבֵּל לְפָנֵי כֶּסֶף כְּבוֹדְךָ כְּאֵלֹהֵי הַקְּרִבְתִּי עַל גְּבִי מוֹבַחְךָ הַקְּדוֹשׁ, וּבְכַח חֲלָב וְדָם שְׂמַתְמַעַט מִמּוֹנֵי, יִתְעוֹרֵר סוֹד ב' זוּגְנֵי מ"ב דְּחִיד וְגֵרוֹן, וּבְכֵן יִמְתְּקוּ מִסְפַּר אוֹתֵיזוֹת דְּמִלּוּי

דְּרַבּוּעַ דְּאֱלֹהִים דְּהֵי"ן הַעוֹלָה שְׂמוֹנָה מֵאוֹת, וְעַם מְסַפֵּר מֵאָה וּשְׁלֹשִׁים
אוֹתוֹת דְּעֵשֶׂר פְּעָמִים אֱלֹהִים בְּמַלּוּיָם, יַעֲלוּ לְמְסַפֵּר תַּעֲנִית.

שמות אלו לא תוציאם בפה אלא בהרהור הלב

אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם

ותמשיך לומר:

וַיַּעֲלוּ לְפָנֶיךָ מִדְּרָגָה לְמַעְלָה מִמְּדְרָגָה, מֵעֲשִׂיָּה לְיִצְרָה וּמִיִּצְרָה לְבְרִיאָה
וּמִבְרִיאָה לְאַצִּילוֹת, עַד מוֹחָא סְתִימָאָה מִחֻשְׁבָּה הַעֲלִיּוֹנָה, דְּבוֹרֵר
אֶכְל וְזָרִיק פְּסֻלָּת, וּמִכֻּחָה יִשְׁתַּלְשַׁל וַיִּרַד שְׁפַע גְּדוֹל וְרַב עַל כָּל הָעוֹלָמוֹת,
מִדְּרָגָה אַחַר מִדְּרָגָה, מֵאַצִּילוֹת לְבְרִיאָה וּמִבְרִיאָה לְיִצְרָה וּמִיִּצְרָה
לְעֲשִׂיָּה, וּמִשָּׁם יִגִּיעַ וַיְחוּל עָלַי, לְמַהֵר לְבִי לְעַבְדְּךָ לְיִרְאָה וּלְאַהֲבָה אֶת
שְׁמֶךָ, וְלַתַּת כַּח בְּמַחֲשַׁבְתִּי וּבְמַחֲוֵי לְבָרֵךְ וּלְתַקֵּן וּלְהַעֲלוֹת כָּל גִּיצוּצֵי
הַקִּדְשָׁה וְהַנְּפָשׁוֹת וְהַרוּחוֹת וְהַנְּשָׁמוֹת דְּקִדְשָׁה, וּלְהַגְבִּיר חֵלֶק הַטּוֹב שְׂיִישׁ
בִּי עַל הַחֵלֶק הָרַע שְׂיִישׁ בִּי, וְהִיָּה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵנוּ. טָרַם נִקְרָא אֱלֹהֶיךָ
וְאַתָּה תַּעֲנֵה, נְדַבֵּר וְאַתָּה תִּשְׁמַע, כְּדָבָר שְׁנֵאמַר "וְהִיָּה טָרַם יִקְרָאוּ וְאֲנִי
אֶעֱנֶה עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאֲנִי אֲשָׁמַע", כִּי אַתָּה ה' פּוֹדֶה וּמִצִּיל וְעוֹנֶה
וּמַרְחֵם בְּכָל עַת צָרָה וְצוּקָה וְשׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.

אָנָּה יְהוָה, אוֹי נָא לָנוּ כִּי חֲטָאנוּ אָנָּה נוֹלִיךְ אֶת חֲרַפְתָּנוּ, בַּת כְּסִילָה
תּוֹנֶת אֲמָה, וְאִם תִּפְנֶה לְחַטָּאתֵינוּ אֲכַד שְׁכַרְנוּ וְתַקְוֵתֵינוּ, וְאִם
תִּשְׁמַר עֲוֹנוֹנוּ מִי יַעֲמֹד לְפָנֶיךָ מֵאֵז אִפְיָךָ, וּבְטוֹבְךָ הַגְּדוֹל תַּעוֹרֵר רַחֲמֶיךָ
וְרָאה בְּעֵין חַמְלָתְךָ צָרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמַתֵּינוּ וְקַבֵּל בְּרַב רַחֲמֶיךָ תִּשְׁוֹכְתֵנוּ

וקוראים בשמך יהוה הושיעה, המלך אל תענבנו, וכיד ועמך אל תפושנו, ולא לארץ אפך תקחנו, כי גלוי וידוע לפניך כי לא עלתה על לבנו להמרות חס ושלום נגד כבודך ולעשות נגד פונתך, אפס כי עז יצרנו הרע ועל פרחינו נטה ארחנו, ומנע הטוב ממנו, דמיונו פאריה יכסוף לטרף וכפיר יושב במסתריו, ופתע פתאום חיים בלעונו ואתה במוקד יהוה בצדקתך תוציא מצרה נפשינו, הצילה מחרב נפשנו והעלה ארוכה ומרפא לעונינו, ויהיו למאורות כל השמות אשר החשכנו בעונותינו וחמאתינו ופשעינו, וטהר לבנו לעבדך באמת ובלבב שלם ביראה ובאהבה, אמן בן יהי רצון. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי:

תקרא מעט פרקי התהילים, ומי שרוצה להדר זמנה בידה: תאמר את כל ספר התהלים. ותתן כסף הפדיון לעניים שומרי מצוות.

בצאתה מן הקודש, חשוב שתהיה בשמחה עצומה, ותתן שיר ושבה, על שזכתה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשית אהובה למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה. ולא תתן שום עצבות על ליבה, בפרט אם הגיעה לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היתה אנוסה ושוגגת, עד שכבר לא יכלה לפרוש מהחטא, ותתבונן כמה בורא עולם אוהב אותה ומחבק אותה ומנשק אותה על שחזרה אליו, ומכאן ואילך תשתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא תבוא לידי ניסיונות, ותתרחק מדברים המחטיאים אותה.

תתן הפסך לצדקה לעניים יראי שמים או לזיכוי הרבים בענייני שמירת הברית והעינים, ומי שמעוניינת לזכות עוד יהודים לשוב בתשובה, ראוי שתתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק דיסקונט: 11. סניף: 98. חשבון: 113534. או בטלפון: 0527126565, ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. יהי רצון ש' יקבל תשובתה ברצון.

תיקון כרת

תיקון כרת הינו אחד התיקונים החשובים והקלים להסרת הקטרוג משמיים על האדם, תהליך זה נצרך ומוכרח מאד, בשילוב התיקונים הרגילים, בפרט בעוונות שיש בהם חייבי מיתות ב"ד או כרת, זה ממש חובה, משום שגזירת כרת מקטרגת עליו, ואין צריך לעשות זאת ביום התיקון והתענית. וכל מי שיכול יעשה כסדר הנתקן על ידי מרן החיד"א בספרו עבודת הקודש (קונטרס יוסף בסדר, סימן ב), ונהוג לעשותו סה"כ 3 פעמים על כלל העוונות, אך בהמשך כדאי לעשות על כל סוג של עוון שיש בו חיוב כרת 3 תיקונים, כגון 3 על נדה 3 על גויה 3 על זכר, כמובן רק מי שחטא בזה. וכן ראוי לעשות תיקון זה אפילו פעם אחת לתקן עוון פגם הברית משום שחייב עליו מיתה בידי שמים, וקל לעשות זאת בזמן הקיץ.

כתב האריז"ל (שער רוח הקודש ח:) וזה לשונו: "כי הנה מי שנעור כל הלילה ולא יישן כלל ועוסק בתורה כל אותה הלילה. יהיה נפטר מעונש כרת אחד אם נתחייב ח"ו. וכל לילה אחת פוטר כרת אחד". ע"כ. והוסיף בספר משנת חסידים: "ובלבד שילמוד בלילה ההוא בעניני העבירה שעבר שחייב עליה כרת". ע"כ

כתב הבן איש חי בשו"ת רב פעלים (ח"ג, חלק או"ח, סימן לו) וז"ל: "ומה שאמר לו חכם אחד שיועיל לתיקון כרת שיהיה ניעור כל הלילה בעסק התורה, כן הוא שיועיל נידוד שינה כל הלילה בעסק התורה להצילו מעונש הכרת אבל לא יועיל לתקן פגם האיסור, אלא צריך לעשות תעניות לתקן פגם האיסור

כאשר יושת עליו מדברי רבינו האר"י ז"ל, וגם בעבור הצלתו מעונש כרת צריך לכל ביאה לילה אחת." ע"כ.

סדר תיקון כרת המקורי הוא דברי האר"י הנ"ל, ואע"פ שכתוב לעסוק בתורה כל הלילה (משקיעת החמה ועד עלות השחר), עיקר הכוונה שלא יעסוק בעסק אחר, ושיהיה רוב עסקו באותו לילה בלימוד התורה, וגם אם צריך לסדר צרכי ביתו, מכל מקום מחשבתו תהיה בתשובה על העוון או יהרהר בלימוד. והחיד"א הוסיף שראוי למעט באכילה או לא לאכול כלל, אך אפשר לשתות, ואין זה הכרח.

יאמר וידוי ולאחר מכן יאמר תפילה זו מהחיד"א קודם הלימוד:

לְשֵׁם יְחִיד קוֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וְשְׂכִינְתִּיהָ (יאהרונה), הִנֵּה אֲנַחְנוּ בָּאִים
הַלֵּילָה הַזֹּאת לְלַמֵּד תּוֹרַתְךָ הַקְּדוֹשָׁה בְּלֵב נְשֹׁבֵר, כִּי יִדְעֵנוּ אֲשֶׁר
חָטֵאנוּ עֵוִינוּ וּפָשַׁעְנוּ וְעִבְרָנוּ עַל מִצְוֹתֶיךָ וְנָמַס לִבְנוּ בְּקַרְבָּנוּ וַיְהִי לְמִים.
אֲמַנֵּם יִדְעֵנוּ כִּי אֵל רַחוּם אַתָּה וְחַפְּזָן בְּתִשׁוּבַת הַשְּׂבִיבִים, זֹאת הֵייתָ לָנוּ
לְבוֹא בְּשֹׁפֵל רוּחַ וְחִלְשׁוֹת חַיִּל וְנִמְכַחַת קוֹמָה, לְעַתּוֹר וּלְרָצוֹת לִפְנֵי
כִּסֵּא כְבוֹדְךָ. וַיְהִי רָצוֹן מִלִּפְנֵיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שֶׁתִּתְמַלֵּא
רַחֲמִים עָלַי (פלוני בן פלוני) וְעַל כָּל קְרוֹבֵי, וְעַל כָּל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל,
בְּגִדְל צְדָקָתְךָ וּכְרוֹב רַחֲמֶיךָ, וְתִמְחֹזֵל וְתִסְלַח וְתִכַּפֵּר אֶת כָּל חַטָּאוֹתֵינוּ
עוֹנֹתֵינוּ וּפָשָׁעֵינוּ, וַיְהִי רָצוֹן שִׁיתִּיהָ לְמוֹדֵינוּ זֶה נַחַת רוּחַ לִפְנֵי כִּסֵּא
כְבוֹדְךָ, וּבִכְרַמְט מַה שְּׂאֵנוּ לּוֹמְדִים בְּסִפֵּר הַקְּרִבְנוֹת דִּינֵי כְרִיתוֹת, יְהִמוּ נָא
רַחֲמֶיךָ וְתַעֲלֶה עָלֵינוּ כְּאֵלוּ הַקְּרִבְנוּ קְרִבְנוֹת אִם נִתְחַיִּיבֵנוּ בָהֶם, וְהַצִּילֵנוּ
מִכָּל מִינֵי כְרַת וְתִזְכְּנוּ לְהַשְׁלִים תְּקוּן נַפְשׁ רוּחַ וּנְשָׁמָה בְּגִלְגּוּל זֶה, וּמַה
שְּׂאֵנוּ לּוֹמְדִים קְרִיאָה נְאֻמָּנָה בְּסוּד הַיְסוּד צְדִיק חַי, יְהִי לְמוֹדֵינוּ לְנַחַת
רוּחַ לִפְנֵיךָ וַיִּתְקַן מַה שֶּׁפָּגַמְנוּ בַּיְסוּד, וְהִרַע בְּעֵינֶיךָ עֲשִׂינוּ, וּכְרַב רַחֲמֶיךָ
תִּתְמַלֵּא כָּל הַשְּׂמוֹת שֶׁפָּגַמְנוּ בָהֶם בְּהִיּוֹתֵנוּ מְרֻשְׁעֵי בְרִית קוֹדֶשׁ, (ובכרמט
בחמט פלוני) וְתִזְכְּנוּ לְשׁוּב אֵלֶיךָ בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה, אָנוּ וְכָל קְרוֹבֵנוּ וְכָל בֵּית
יִשְׂרָאֵל, תִּכַּפֵּר לָנוּ וְתַצִּילֵנוּ מִשְׁמַד וּמִשְׁבִּי וּמִבְּזָה וּמִמְצוֹר, אֵב הַרְחַמֵּן אֵל
נָא תִבְזֶה בְּקִשְׁתְּנוּ, תֵּן שְׁלוֹם בְּאַרְצְךָ, תֵּן שְׁלוֹם בְּמַלְכוּת, וְנִהְיֶה שְׂקִטִים
לְעַבְדֹתֶיךָ וְלִיְרֵאָתֶיךָ אָמֵן.

סדר הלימוד לדבינו החיד"א

1. משניות מסכת כריתות, יקרא כל המשניות בנחת.
2. יקרא מסכתות ר"ת חיים: חולין יומא ידיים מקואות (לפחות פרק ראשון).
3. יקרא ברמב"ם הלכות שגגות, כל י"א פרקים ראשונים.
4. יאמר תיקון חצות.
5. וישתדל ללמוד בפרט בענייני העוון שבו חטא.

אם רוצה ימשיך כסדר דלהלן, ואם לאו יעסוק בלימוד מה שליבו חפץ: ספר תהילים, אדרא רבא וזוטא, הלכות תשובה להרמב"ם, ראשית חכמה שער הקדושה. ייתן צדקה לפדיון נפשו, כל איש כאשר ידבנו ליבו.

ובעלות השחר יאמר תפילה זו:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ אֵב הַרְחֵמֵן אֲדוֹן הַסְּלִיחוֹת,
 שְׁתַּמְלֵא רַחֲמִים עָלֵינוּ, וְאִם נִגְזַר עַל שׁוֹם אֶחָד מִמּוֹנוֹ אוֹ מִבְּנֵי
 בְּתֵינוּ בְּבֵית דִּינֶךָ הַצֶּדֶק לְהַפְרֵת כְּהַפְרֵת רְשָׁעִים, בְּכַרְתְּ הַנְּמֻשֶׁךְ מִכְּתָר
 דְּקִלְיָפָה (יכוון: כרתיא"ל סמנח"ש שט"ן עם האותיות וג' כוללים גימטריא כרת ע"ה),
 אֲנִי יִכְבְּשׁוּ רַחֲמֶיךָ אֶת כַּעֲסֶךָ וְיִגְלוּ רַחֲמֶיךָ עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְעַל
 אֲשֶׁר בְּעִיר הַזֶּה, וְיִהְיֶה חֲשׁוֹב צַעֲרֵנוּ שְׁנִצְטַעֲרֵנוּ בְּלִילָה הַזֶּה בְּמַעוֹט אֲכִילָה,
 וְקִימְטֵנוּ שִׁינָה מֵעֵינֵינוּ לְקְרוֹעַ רַע גִּזַּר דִּינֵנוּ, וְנִהְרַר יוֹצֵק יִסְדְּנוּ, אֲנִי בְּצֶדֶק
 אֲחֻזָּה פְּנִיךָ אֲשׁוּבָה בְּהַקִּין תְּמוּנָתְךָ, וְאֵל תִּכְרִיתֵנוּ לֹא כַּרְתְּ דִּימִי וְלֹא
 כַּרְתְּ דִּשְׁנֵי וְלֹא תִכְרֵת נַפְשֵׁנוּ מִלְּהַעֲלוֹת מִיּוֹן נֹקֵבִין לְלַמְעָלָה, וְלֹא תִכְרֵת
 נַפְשֵׁנוּ מִלְּהַזְדוּוג בְּבַת זִוְגָה בְּעוֹלָם הַנְּשֻׁמּוֹת כְּהַפְרֵת רְשָׁעִים ח"ו. וְתִשְׁפִּיעַ
 עָלֵינוּ וְעַל כָּל כָּלל יִשְׂרָאֵל וְעַל אֲשֶׁר בְּעִיר הַזֶּה, אוֹר יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים
 מִכְּתָר עָלְיוֹן לְהַצִּיל מִמּוֹת נַפְשֵׁנוּ, וְתִכְרִית כָּל אוֹיְבֵינוּ הַקָּמִים עָלֵינוּ,
 וְתַפֵּר עֲצָתָם וְתַקַּלְקַל מַחְשְׁבוֹתָם, וְלֹא יִבְאוּ לְמַלְחָמָה עַל כָּלל יִשְׂרָאֵל וְעַל
 הָעִיר הַזֶּה, וְלֹא יִקְדְּמוּ מִגֵּן וְלֹא יִשְׁפְּכוּ עָלֶיהָ סוּלְלָה, וְתִשְׁקַט הָאָרֶץ וְנִזְכָּה
 לְמָקוֹם שֶׁהַרוּחֹת נִחְצְבוֹת מִשָּׁם, וְתִזְכְּנוּ לְהִיוֹת מַהֲעוֹלָיִם וְהַזְכִּים לְחַיֵּי
 הָעוֹלָם הַבָּא וְלִמְעַן שִׁמְךָ הַגָּדוֹל (יכוון: אאהלד"ה) תִּבְטַל מֵעָלֵינוּ וּמֵעַל כָּל

וְיִשְׂרָאֵל וְעַל אֲשֶׁר בְּעִיר הַזֹּאת וְכָל גְּבוּלָהּ כָּל גְּזֵרוֹת קָשׁוֹת וְרָעוֹת, וְתִשְׁגִּיחַ
 עָלֵינוּ לְטוֹבָה בְּעֵין חַמְלַתְךָ, שֶׁנֶּאֱמַר בּו הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִשָּׁן שׁוֹמֵר
 יִשְׂרָאֵל, וְיִהְיֶה הַצַּעַר שֶׁנִּדְדָנוּ שִׁינָה מֵעֵינֵינוּ בְּלִילָה הַזֹּאת, לְתַקֵּן מִה שֶׁפָּגַמְנוּ
 בְּעֵינֵינוּ עַל־אֵין וְהָרַע בְּעֵינֶיךָ עֲשִׂינוּ, וְנִיפְטָר מִהַתְגַּלְגַּל נַפְשֵׁנוּ בְּעוֹף הַנִּקְרָא
 רָא"ה בְּעוֹזֵן פָּנִים הָרְאוֹת, וּפְצָנוּ וְהִצִּילָנוּ מֵעֲנַשׁ חֲבוּט הַקֶּבֶר, מִהַמְלֵאָד
 הָאֲכֹזְרֵי הַמְשַׁבֵּר עֵינֵי הַרְשָׁעִים בַּקֶּבֶר, וּבַצַּעַר שֶׁנִּדְדָנוּ שִׁינָה מֵעֵינֵינוּ נִפְטָר
 מֵאוֹתוֹ צַעַר, וְתִנּוּחַ נַפְשֵׁנוּ בְּמִשְׁכְּנוֹת מִכְּטָחִים, וְכָל שְׁמוֹתֶיךָ הַקְּדוּשִׁים
 הַיּוֹצֵאִים מִכָּל אֲשֶׁר קָרִינוּ בְּלִילָה הַזֹּאת וְהַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה שֶׁלְּמַדְנוּ בְּלִילָה
 הַזֹּאת, הַמֵּה יְמַלִּיצוּ טוֹב בְּעֵדֵינוּ לְקַבְּלָנוּ בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה וְתִקְרַע רַע גֹּזֵר
 דֵּינֵנוּ וְגֹזֵר דִּין כָּל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וְתִגַּן וְתִשְׁמֹר בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּכָל מְקוֹמוֹת
 מוֹשְׁבוֹתֵיהֶם, וְתוֹשִׁיעֵנו מִכָּל מָרָה (יְכוּן: קר"ע שט"ו) וְכָל הַמְקַטְרְגִים אֲשֶׁר
 נִבְרָאוּ בְּעוֹזְנוֹתֵינוּ יִמְחוּ עַל קְדֻשַׁת לְמוֹד תּוֹרַתְךָ הַקְּדוּשָׁה, אֲנֵי הַבַּט
 בְּעַמְלָנוּ וְאֵל תְּבִיט בְּמַעַלְלָנוּ וְתִבּוֹא לְפָנֶיךָ שׁוֹעֵתֵנוּ, וְיֵצְאוּ מִזֵּם חַיִּים
 מִלְכָּן הַעֲלִיזוּ הַרְדֵּךְ רְחוּבוֹת הַנְּהַר, לְקוֹ הָאֲמָצְעֵי נְהַר פְּלָגֵינוּ יִשְׁמְחוּ עִיר
 אֱלֻקִּים לְטַהֲרָנוּ מִכָּל חַטָּאתֵינוּ עוֹזְנוֹתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ, וְאַתָּה בְּטוֹבְךָ תַּעֲוֹרֵר
 רַחֲמֶיךָ, וְיִפֵּן מִצָּחַא דְּאַרְיָא אֲנַפִּין רַעוּוּא דְּכָל רַעוּוִין בְּמִצַּח דְּזַעִיר אֲנַפִּין
 וְעֵינָא דְּאַרְיָא בְּעֵינָא דְּזַעִיר אֲנַפִּין וּבְכֵן יִתְבַּמְּלוּ הַדֵּינִים וְהָיוּ כְּלֵא הָיוּ. כִּי
 אַתָּה חֲפִץ בְּתִשׁוּבָה וּמְלַךְ רַחוּם אַתָּה חֲנֻנֵנוּ וְעַנְנוּ, ר"חום ח"נון ש"ומר
 ת"רומך מ"ציל י"שר פ"ודה (יְכוּן: רח"ש תמ"ה), חוּם וְרַחֵם עָלֵינוּ וְשִׁמְעֵ
 תְּפִלָּתֵנוּ עֲשֵׂה לְמַעַן שְׂמֹךְ עֲשֵׂה לְמַעַן יִמְוֶךְ עֲשֵׂה לְמַעַן תּוֹרַתְךָ עֲשֵׂה
 לְמַעַן קְדֻשַׁתְךָ, וְיִהְיֶה לְרִצּוֹן אֲמָרֵי פִי וְהִגִּיזוּן לְבִי לְפָנֶיךָ אֲדֵנִי צוּרֵי וְגוֹאֲלֵי.

הקדמה לקריאת שמע

מה גורם לחוסר שפע, ממון, מזל והצלחה

כתב הזוהר הקדוש בפרשת ויחי (דף ריט:), שכל העבירות תלויים בתשובה חוץ ממוציא זרע לבטלה, שאין לו תשובה, אלא רק בטורח גדול יותר מהרגיל, ואם לא יעשה כן לא יראה את פני השכינה לעולם.

מסביר רבנו האר"י בשער הכוונות (דרושי הלילה, דרוש ז) מדוע מחמיר כ"כ הזוהר בעוון זה, וזה לשונו: "דע, כי המוציא שכבת זרע לבטלה, פוגם במחשבה, כי אינו משתמש בשום כלי ובשום ערווה ולכן עונשו גדול משום שפוגם בדעת עליון דאבא ואמא, וכמו שמעשיו הם עם עצמו, זכר בלי נקבה, כך כביכול גורם למעלה שממשיך אותה הטיפה של אותה נשמה מן הזכר העליון ואינה נשפעת במלכות, ומוציא אתה לבחוץ אל הקליפה הנקראת קליפת נוגה דעשיקת נשמתין, והנה אשת זנונים דסטרא אחרא פתי לחוה באמצעות קליפת נוגה, ונמשכת אותה הנשמה אליה, ואז מתחבר בה כח מזיק אחד הנמשך מאותה אשת זנונים ונעשים בחינת גוף אחד אל אותה הנשמה. נמצא שהמוציא שז"ל גורם שאותם טיפות של הנשמות שעתידות לצאת ממנו בבחינת בנים, יתערבו בס"א ושם יתלבשו בגופות הנעשות מסטרא דנחש אשת זנונים ונמצא שהפך והחזיר הקדושה אל הטומאה והטוב אל הרע".

ובתיקון עוון זה כתב רבנו האר"י ז"ל (שם) בהמשך דבריו: "והנה כדי לתקן עוון זה צריך שימית אותם הגופות הטמאות

המלבישים לאותם הנשמות, ועל ידי כן אותם הנשמות יברחו משם ויחזרו אל שרשם שבקדושה, ונמצא שצריך שני כוונות: א', להמית הגופות ההם. ב', להחזיר הנשמות ההם אל מקום הנוקבא העליונה דקדושה, שיתוקנו שם ויצויירו כשאר כל הנשמות, ואח"כ יבואו בעוה"ז כשאר כל הנשמות", עכ"ל.

מדוע לא מספיק התיקונים לפגם הברית

כותב האר"י הקדוש (שם), שאמנם תיקון עוון המוציא שז"ל שסידר בשער רוח הקדש, "הנה התיקון ההוא יועיל לנקות לו עוונו שלא יכנס לגהינם ושימחלו לו עונותיו אלו, אבל עדיין צריך תיקון אחר גדול וחזק ממנו, כמו שיתבאר עתה בכוונת ק"ש זו, והוא לתקן ולהחיות אותם הטיפות בעצמם שיצאו לבטלה ונכנסו בקלי', ולהחזירם אל הקדושה. ועיקר כוונה זו של קריאת שמע היא כדי לתקן ולכפר על עון אחד חמור מאד, אשר הוא המונע עליית הנשמה בלילה לאדוניה, וע"י כוונה זו נתקן האדם מאד מאד ממה שחטא, וזה עניינו: דע, שבכל עבירות שבתורה אפי' החמורות אין בהם מי שמוליד מזיקין ממש כמו המוציא שכבת זרע לבטלה כמו שיתבאר, כי אפילו הבא על כל העריות שבתורה נולדים משם ממזרים גופניים בעוה"ז, והאמת הוא שמי שעובר שאר עבירות מתלבשין בו המזיקין ונעשים קטגורים עליו, אבל המוציא שז"ל עונשו גדול לאין קץ".

נסביר זאת בלשונונו: שאר העבירות יש מזיקים שרק מקטרגים עליו, אבל בפגם הברית, המזיקים הם הילדים שלו ממש, והם לא רק מקטרגים עליו אלא יונקים מכל כולו, את כל השפע הרוחני של האדם, את כל ההצלחה ואת הפרנסה וכו', וזו הסיבה שאנשים רבים לא חיים ברווחה ונמצאים בחובות, משום שאם אדם חטא 100 פעמים נוצרו לפחות 100 מזיקים, ויש אומרים פי כמה וכמה, וא"כ כאילו יש לו 100 ילדים לפרנס.

ואם חטא 1000 פעמים אז הוא צריך לפרנס כל כך הרבה, שגם אם ילך כל ימיו לאסוף צדקה בכל העולם כמעט ולא יצליח לפרנס אותם, בפרט שהם לא ילדים גשמיים שיעזרו לו בעבודה, אלא רק יכבידו עליו ובסוף ייקחו את כל מה שיש לו בין ברוח בין בגשם, וכל חוסר ההצלחה והמזל בחיים נובע רק מזה.

ולפיכך ראוי ונכון לכל איש ישראל הרוצה בטובת עצמו ברוח ובגשם, להזדרז ולהשלים תיקון עוונותיו ובפרט עוון פגם הברית החמור מכל העוונות, וזאת על ידי שלאחר ששב בתשובה כראוי ועשה התיקונים, יעשה ג"כ סדר קריאת שמע שעל המיטה עם הכוונות.

הלכות קריאת שמע שעל המיטה

אפשר לקרוא קריאת שמע שעל המיטה מיד לאחר צאת הכוכבים, אף על פי שהולך לישון יותר מאוחר.

ניתן לקרוא קריאת שמע שעל המיטה עד עלות השחר, אלא שיש הידור מסויים שיהיה קודם חצות הלילה, רק אין הכרח. ודומה הדבר למי שמתפלל 'שחרית' לאחר נץ החמה, משום שהעלייה בעולמות עליונים נעשית בנץ אלא שמכלילים גם את מי שעתיד להתפלל לאחר מכן - כך בקר"ש שעל המיטה, הפעולה נעשית בחצות, ומכלילים מראש את כל מי שעתיד לכוון ולהתפלל.

ברכת המפיל יכול לומר בנפרד סמוך לשינה. וראוי לסמוך על שיטת האר"י והרש"ש, לקרוא 'המפיל' בשעה מוקדמת בלי שם ומלכות, ואפשר לאכול ולשתות ולדבר לאחריה.

כמעט ולא שייך להבין ולעשות קריאת שמע שעל המיטה עם הכוונות לפני שמתקן עוונותיו, לכן יזדרז לתקנם, ולאחר שלושה תיקונים כבר יכול להתקדם ולעשות.

כנגד כל פעם שאדם חטא בפגם הברית, צריך לעשות קריאת שמע עם כוונות פעם אחת, אלא שאם האדם יודע לעשות

מלחמה לכבוד השם, ראוי שימשיך לעשות עוד פעמים לזכות כלל ישראל, ולשורשי נשמות הקשורים אליו.

מותר לקרוא קריאת שמע שעל המיטה קודם תפילת ערבית, אלא שיעשה תנאי שלא בא לפטור עצמו מקר"ש של ערבית.

כולם יכולים לקרוא קר"ש עם הכוונות, ואין בזה תנאים או הגבלה, משום שכל אשר לאיש יתן בעד נפשו, אך אישה לא נהוג שתקרא, ויכולה לומר את הנוסח ללא כוונות, המובא להלן.

לא קוראים קריאת שמע עם הכוונות בכל תקופת החגים, מראש השנה עד סוף איסרו חג של סוכות, ומתחילת פסח עד יום לאחר חג השבועות, וא"צ לכוון כלל והכל נעשה מאיליו, מי שמעוניין יכול לומר גם בזמנים אלו את הנוסח ללא הכוונה כפי שמצורף כאן.

בקשר לכוונה על אחרים, מי שרגיש רוחנית, לא כדאי שיכוון על אחרים, ומי שלא רגיש, אין בעיה שיכוון לְאַחַר שידוע היטב.

ומה הפירוש "לכוון"? פשוט מאד להסתכל על האותיות, כמו שמסתכלים על שם הוי"ה בשעה שאומרים אדנות, וההסתכלות היא בזריזות ובהבטה כללית, ובפועל עושים זאת ע"י שמכוון מאיזה כתובת, פרצוף, או ספירה מושך את ההארה ולאיזה כתובת זה מגיע, ואת איזו הארה הוא מעביר.

הרוצה לכוון כוונות אלו צריך לטבול אם ראה קרי, ובוודאי אם ח"ו חטא במזיד, ואם אין לו אפשרות אזי יעשה תשעה קבין, או כפי שאר כוונות המקווה המובאים בסוף הספר.

סדר העולמות

מִתְחַלָּה הָיָה אֹרֶךְ הָאֵין סוּף מִתְפַּשֵּׁט בְּכָל הַחֲלָל וּמִבְטֵיל כָּל מְצִיאוֹת מְגַבְּלָת, לְדַגְמָא: גְּרַגְר חוֹל אֵין סוּף יְכוֹל לְמַלְאוֹת אֶת כָּל הַחֲלָל וְלִשְׁבֹר אֶת כָּל הַבְּרִיאָה, וְלִכֵּן בְּרָצוֹת הַמְאַצִּיל לְהַאֲצִיל נְאֻצְלִים וְלִבְרָא נְבְרָאִים, צְמֻצִם אֹרֹז, וְנוֹצֵר חֲלָל בְּצוֹרֵת עֵגוּל, פְּנוּי מֵהַתְּפַשְׁטוֹת הָאֹרֶךְ אֵין סוּף, וּבְכַדִּי לִיצוֹר עוֹלָם מְגַבֵּל שְׁיֵשׁ

בו בְּנֵי אָדָם, הָאִיר הָאָרֶה מְגַבֵּלֶת לְתוֹךְ אוֹתוֹ עֲגוּל ע"י קו יֵשֶׁר, שֵׁיֶשׁ לוֹ הַתְּחַלָּה וְסוֹף, וְיֵשׁ לוֹ מְגַבְלוֹת, וְכִיּוֹן שֶׁעֲדוֹן הָאוֹר הָיָה חֶזֶק מְאֹד, הַלְבִּישׁ עָלָיו כְּמָה פְּרָצוּפִים, שֶׁהֵם סְפִירוֹת עֲלִיוֹנוֹת לְצַמְצָם צְמֻצִים אַחַר צְמֻצוֹם אֶת הָאוֹר שֶׁל הַבּוֹרָא. לְבוּשׁ רֵאשׁוֹן זֶהוּ הָעוֹלָם הַנִּקְרָא א"ק שֶׁהוּא אָדָם קְדָמוֹן, בְּחִינַה אֱלֻקִּית, וְלְצַמְצָם אֶת אוֹר א"ק הַלְבִּישׁ עָלָיו פְּרָצוּף הַנִּקְרָא עֵתִיק, וּבְכַדִּי לְצַמְצָם אֶת אוֹר עֵתִיק הַלְבִּישׁ עָלָיו פְּרָצוּף אַרְיֵה הַנִּקְרָא גַם כֶּתֶר, וּבְשִׁבִיל לְצַמְצָם פְּרָצוּף אַרְיֵה הַלְבִּישׁ עָלָיו עֲשָׂרָה סְפִירוֹת, וְאֵלוֹ הֵן: סְפִירַת חֻכְמָה הַנִּקְרָאת אַבָּא, וּמִתְחַתָּיו בִּינָה שֶׁנִּקְרָאת אֵימָא, וְהַדְעַת תְּחַתֵּיהֶם, וְהוּא נִקְרָא חִיצוֹנִיּוֹת הַכֶּתֶר, מְשׁוּם שֶׁאֵי אֶפְשָׁר לְהַתְעַסֵּק בְּכֶתֶר עֲצָמוֹ. עַד כַּאֲן זֶה נִקְרָא ג"ר - ג' רֵאשׁוֹנוֹת - שֶׁזֶּהוּ כְּבִיכּוֹל הָרֵאשׁ, וּמִתְחַתָּם הַגּוֹף שֶׁזֶּה כְּבֵר בְּחִינַה שֶׁל עוֹלָמוֹת הַפְּרָצוּפִים הַתְּחַתּוּנִים יוֹתֵר, שֶׁעַל יָדָם מִתְנַהֵל וְנִבְרָא קִיּוֹם הָעוֹלָם, וְהֵם חֲסֵד גְּבוּרָה תְּפָאֶרֶת נִצְחַת הוּד יְסוּד הַנִּקְרָאִים יְחַד ז"א, שֶׁהוּא זְעִיר אֲנַפִּין לְעִמַּת אַרְיֵה שֶׁגְּדוּל מְמוֹנוֹ מְאֹד, וְסְפִירוֹת אֵלוֹ גַם נִקְרָאִים ו"ק - שֶׁשָּׁה קְצָוֹת, שֶׁנִּקְרָא בְּלִשׁוֹן הַזֶּהֱרֵר הַקְּדוּשׁ: הַקַּב"ה, וּמִתְחַתָּם הַסְּפִירָה הַנִּקְרָאת מְלָכוֹת, שֶׁהִיא הַשְּׂכִינָה, וְנִקְרָאת גַם רְחֵל, וְהֵם אֵלוֹ שְׂמוּלָכִים וּמִתְעַסְקִים עִם עוֹלָם הָעֲשִׂיָּה, אֶךְ לְעוֹלָמוֹת הָעֲלִיוֹנִים כְּמַעַט אֵין שְׂיָכוֹת אֲלֵינוּ, אֶךְ בְּאַמַּת בְּכוֹלָם מְאִיר אוֹר הָאֵין סוֹף שֶׁהוּא פּוֹעֵל וְעוֹשֶׂה אֶת כָּל הַפְּעֻלוֹת, רַק מְצַמְצָם אֶת עֲצָמוֹ בְּלְבוּשִׁים אֵלוֹ. וּמְלַבֵּד עֲשׂוֹר הַסְּפִירוֹת הַכְּלָלִיּוֹת הַנ"ל, גַּם בְּכָל פְּרָצוּף מֵהַפְּרָצוּפִים הַנ"ל יֵשׁ אֶת הַסְּפִירוֹת כֶּתֶר חֻכְמָה בִּינָה (דַּעַת) חֲסֵד גְּבוּרָה תְּפָאֶרֶת נִצְחַת הוּד יְסוּד מְלָכוֹת.

מתחת עולם האצילות הנ"ל נמצאים העולמות התחתונים יותר, הנקראים: עולם הבריאה, שבו שולטת השכינה ובו נמצא פסא הכבוד, ומתחתיו עולם היצירה שבו מצויים כל המלאכים, גן עדן וגיהנום, ומתחתם עולם העשייה, שבחלקו הגשמי אנו נמצאים, והוא בלוע בתוך בטן הנחש, והוא שולט על עולם העשייה, ולכן נקרא עולם השקר, כי הוא שולט על כולם,

וּתְפַקִּדְנוּ לְהִשְׁתַּחֲרַר מִשְׁלִיטָתוֹ עוֹד בְּהִיוֹתְנוּ בְּעוֹלָם הָעֲשִׂיָּה וּלְהִדְבֵק בְּשִׂכְיֵנָה, וְע"י זֶה מוֹשְׁכִים אֶת אֹר הַבּוֹרָא לְעוֹלָם, וּמְסַלְקִים אַחֲזִיזַת הַקְּלָפוֹת וְטִמְאַתָּם, וְדַבֵּר זֶה הוּא הַמְזַרְז וְהַמְקַרֵב אֶת הַגְּאוּלָּה בְּפִעֵל.

וְכִיּוֹן שָׂאֵנוּ צְאָצְאֵי אָדָם הָרֵאשׁוֹן שֶׁהוּא פָּגָם וְהַפְרִיד בֵּין הַקָּב"ה לְשִׂכְיֵנָה, לְכֵן עָלִינוּ תָּמִיד לְחַבְרָם, ע"י מַעֲשֵׂה הַמִּצְוֹת וְהִרְחָקָה מֵהַטְּמָאָה.

וּבְעֵינֵינוּ לְמוֹד הַקְּבֵלָה צְרִיף לְעֶצֶר וּלְהִבִּין שְׁנֵי דְבָרִים, שְׂבַעבוֹרָם הֵיוּ הָרֵאשׁוֹנִים מְרַעֲשִׂים עוֹלְמוֹת, וּמִי שָׂאֵינוּ מְצַלִּיחַ לְהִבִּין זֹאת, לֹא יִכְנַס לְפָנֶיךָ בֵּית הַשָּׁם.

הָאֶחָד: שָׂאֵין לְמַעְלָה לֹא רֹאשׁ וְלֹא גוֹף וְלֹא שׁוֹם צוּרָה, וְלֹא שׁוֹם פְּעֵלָה שֶׁל חֲסָדִים אוֹ רַחֲמִים אוֹ מִדּוֹת בְּנֵי הָאָדָם, וְכָל הַלְשׁוֹנוֹת שֶׁמְצִינּוּ בְּדַבְרֵי הַמְקַבְּלִים, אֵינָם אֶלָּא לְשִׁפּוֹ אֶת הָאָזֶן מֵה שֶׁהִיא יְכוֹלָה לְשִׁמּוֹעַ. וְהַשְּׁנִי: שָׂאֵין לְמַעְלָה לֹא זִיווּגִים וְלֹא תַאֲוֹת חֵס וְשְׁלוֹם, וְאֵין זֶה אֶלָּא דְגָמָא בְּלִבְד לְהַעֲבֵרַת הַשִּׁפְע הַרוּחָנִי, כְּשֶׁם שֶׁכָּאֲשֶׁר הִירַח מְקַבֵּל שִׁפְע הָאָרָה מִן הַשִּׁמְשׁ, זֶה יִקְרָא שֶׁהֵם מְזוֹדוּגִים וּמִתְחַבְּרִים, כִּן גְּבוּהַ וְזוֹ אֶלְף מוֹנִים מְזָה, אוֹתָהּ הַעֲבֵרַת שִׁפְע אוֹ חִבּוּר בֵּין הָעוֹלְמוֹת הָעֲלִיוֹנִים.

וְלָכֵן, כָּל הַנְּגֵשׁ לְעִבּוּדַת קו"ש שֶׁעַל הַמְטָה עִם הַפְּנוּנוֹת, יֵשִׁים הַיֵּטֵב אֶל לְבוֹ אֶת הַנ"ל, וְיִדַע לְפָנָיו מִי הוּא עוֹמֵד וְלֹא יִקַּל רֵאשׁוֹ ח"ו. וּמְכַל מְקוֹם, בְּקִשׁוֹר לְגִיל הַנִּצְרָף לְקו"ש, כִּאֵן זֶה עֵינֵינוּ אַחַר שֶׁל תִּקְוֵנוּ עוֹנוֹנוֹת, שֶׁל "כָּל אֲשֶׁר לֹאִישׁ יִתֵּן בְּעַד נַפְשׁוֹ" כִּי אֶף אָדָם אֵין לוֹ בְּטוֹחַ כְּמָה שְׁנִים יַחִיָּה.

עוֹד נִקְוָה חֲשׁוּבָה, יִתְבוּנָן הָאָדָם שְׂבִשְׂבִילוֹ נְבָרָא הָעוֹלָם, וְכִבְיָכוֹל כָּל הַסְּפִירוֹת הַקְּדוֹשׁוֹת וְהָעֲלִיוֹנוֹת, נֶאֱצְלוּ בְּשִׁבִיל שְׂיֻכַל לְהִתְקַיֵּם, וְכִיּוֹן שֶׁהוּא חֶלֶק אֱלוֹק' מִמַּעַל, גַּם בְּנִשְׁמַתוֹ יֵשׁ דְּגָמִיּוֹת שֶׁל כָּל אוֹתָם פְּרָצוּפִים וְסְפִירוֹת, וְכָל הַסְּפִירוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת מִמְתִּינּוֹת לְפַעְלוֹת שֶׁל הַתְּחַתּוֹנִים, כִּי רַק מִי שְׂבַעוֹלָם הָעֲשִׂיָּה יְכוֹל לְהַפְעִיל אֶת הַמַּעֲרֻכַת הָאֲדִירָה הַזֹּאת, לְהַשְׁפִּיעַ

שִׁפַּע ע"י הַמְצוּוֹת, או הַתְּגַבְרוֹת עַל תְּאוֹת, או ח"ו לְהַפְרִיד
וְלִגְרֹם נֶזֶק ע"י הָעֲבֵרוֹת (ראה באריכות בתחילת ספר 'נפש החיים').
וַיֵּאָהֵר הָאָדָם שְׁלֵא לַעֲשׂוֹת לַיְצָנוֹת בְּדַבָּרִים אֱלוֹ כִּי מְלוֹא כָּל
הָאָרֶץ כְּבוֹדוֹ.

קריאת שמע שעל המיטה

פְּתַב הָאֵרִי הַקְּדוֹשׁ (שם): כְּאִשֶּׁר הָאָדָם חוֹטֵא הָרִי הוּא בּוֹרֵא מִזִּיקִים וּמִשְׁחִיתִים שֶׁהֵם נִקְרָאִים הַיְלָדִים שְׁלוֹ, וְהֵם יוֹנְקִים אֶת כָּל הַשְּׂפַע הַבָּא אֶל נִשְׁמָתוֹ, וְשִׂרְשָׁם אַחוּז בְּמָקוֹם גְּבוּהָ מְאֹד הַנִּקְרָא חֻכְמָה וּבִינָה שֶׁל נִשְׁמַת אוֹתוֹ אָדָם, וְאִין שׁוּם אִפְשָׁרוֹת בְּעוֹלָם לְהַרוֹג אוֹתָם, לֹא ע"י לְמוֹד הַתַּנּוּךְ מִשׁוּם שֶׁשִּׁרְשׁוֹ בַּעֲשִׂיָּה, וְלֹא ע"י לְמוֹד הַמְּשַׁנָּה שֶׁשִּׁרְשָׁהּ בַּיִצִּירָה, וְלֹא ע"י לְמוֹד הַש"ס שֶׁשִּׁרְשׁוֹ בַּבְּרִיאָה. וְהָאִפְשָׁרוֹת הַיְחִידָה אֲךָ וְרַק ע"י הָאָרֶת אוֹר גְּבוּהָ מְעַתִּיק וְאַרְיָה, וְאִזּוֹ אֵינֶם יְכוּלִים לְקַבֵּל אוֹתָהּ הָאָרֶה וְהֵם מְתַבְטְלִים וּמִתִּים, וְהָאָרֶה זֹאת אִפְשָׁר לְהוֹרִיד רַק בְּקִרְיַאת שְׁמַע שְׁעַל הַמִּיטָה (נִיתָן לַעֲיִין בַּשַּׁעַר הַכוּוֹנוֹת, דְּרוּשֵׁי הַלֵּילָה דְּרוּשׁ ז).

בֵּינן שֶׁהַטְּפוֹת הַקְּדוֹשׁוֹת נַעֲשָׂקוּ ע"י הַקְּלָפָה, וּמֵהֶם נִבְרָאוּ מִזִּיקִים וּמִשְׁחִיתִים שֶׁמְחַבְּלִים בְּכָל הָעוֹלָם, וַיֵּשׁ לָהֶם שְׁמִירָה וְהַגְּנָה מֵהַחֶרֶב הָעֲלִיּוֹן שֶׁל הַקְּלִי' שֶׁהִיא הַפְּלוֹנִיָּה, וּמֵהַקְּלָב שֶׁל הַקְּלִי' - לְכֵן אָנוּ צְרִיכִים לְהוֹרִיד שְׁנֵי חֲרָבוֹת, הָאֶחָת עֲלִיוֹנָה וְהָאֶחָת תַּחְתּוֹנָה בְּכַדִּי לְהַרוֹג אוֹתָם, כְּדִלְהֶלֶן.

אוֹמְרִים "שְׁמַע יִשְׂרָאֵל הַשֵּׁם אֱלֹהֵינוּ הַשֵּׁם" (בְּעֵינַיִם פְּקוּחוֹת) וּמְכַוְּנִים בְּעֵינַיִם וּבַמְּחֻשְׁבָּה לְהוֹרִיד הָאָרֶה שֶׁל ג' שְׁמוֹת ע"ב שֶׁהֵם הַחֶרֶב הָעֲלִיּוֹנָה, גִּמְטְרִיאַ חֶרֶב ו' גִּמְטְרִיאַ רִי"ו יַחַד עִם חֲמִשָּׁה גְּבוּרוֹת (שֶׁהֵם בַּחֲנִינוֹת רוּחַנִיּוֹת), אֶל גְּבוּרָה דְּעַתִּיק שֶׁנִּמְצָאָת בַּתּוֹךְ אַרְיָה, וּמִשָּׁם מִמְּשִׁיכִים זֹאת לְמַזְלוֹת שֶׁל אַרְיָה שֶׁמוֹפְיעִים בַּתּוֹר שְׁמוֹת ע"ב (יוד הִי וִיו הִי) וְקס"א (אלף הִי יוד הִי) מְשֻׁלְּבִים יַחַד (כְּמוֹפֵיעַ בְּכוּוֹנוֹת), וּמֵאַרְיָה, מְכַוְּנִים לְהַמְשִׁיךְ הַשְּׂפַע לְכַתֵּר חֻכְמָה בִּינָה וְדַעַת שֶׁל אָבִא.

כָּאן מִמְשִׁיכִים וְאוֹמְרִים מִילַת אֶחָד, וּמְכַוְּנִים מְסִירוֹת נֶפֶשׁ מִשׁוּם שְׁעוֹנוֹתֵינוּ גֵרְמוּ לְהַפְרִיד בֵּין הַקַּב"ה שְׁזָה יְהו"ה (זעיר אנפיו) לְשִׁכְיֵנָה שְׁזָה אֲדנ"י (ספירת המלכות), וּבִגְרָע שְׁהָאָדָם מוֹסֵר נֶפֶשׁוֹ אֲז אֵין מַה שְׁיַפְרִיד בֵּינֵיהֶם, וְהֵם מִתְחַבְּרִים ע"י הָאָרָה שְׁמַקְבְּלִים מִשָּׁם אַהי"ה שְׁזָה אֲמָא, וּמְשָׁמוֹת ע"ב ס"ג מ"ה ב"ן שְׁזָה אֲבָא.

וּמִמְשִׁיכִים לְהוֹרִיד אֶת הָאָרֶת הַחֲרֵב הָעֲלִינָה ע"י שְׁמִדּוּגִים אֲבָא וְאֲמָא, וּמִמְשִׁיכִים הֵאָרָה מִחַב"ד דְּאֲבָא לִיסוּדוֹ, וּמִיסוּדוֹ לִיסוּד אֲמָא, שָׁם זֶה מִמְתִּין עַד שְׁנִמְשִׁיךְ אֶת הַפְּעֵלָה לְאַחַר מִפְּנֵי.

כִּיּוֹן לְמִסְפָּר רומ"ח (254) [הַמְצַטְרֵף לְבִסּוּף לְחֲרֵב הַתְּחַתּוֹנָה], שְׁעוּלָה כְּמִנְיָן 3 פְּעָמִים ע"ב (216), שָׁם ע"ב הַרְגִיל, לֵאחֲמ"כ שָׁם ס"ג עִם עֶשֶׂר אוֹתִיּוֹת - הָעוּלָה ע"ג, יַחַד עִם שָׁם מ"ה וְהוּי"ה (26) שְׁעוּלִים יַחַד ס"א, וּבִסְף הַכֹּל יוֹצֵא ג' פְּעָמִים ע"ב, יַחַד עִם קְטָנוֹת דְּאֲבָא וְאֲמָא, שָׁהֵם הַדִּינִים שֶׁל אֲבָא וְאֲמָא, פְּעָמִים "יְהָא" - הָעוּלָה 32, וְעוֹד שְׁשֵׁה תְּבוּת אֱלֻקִּים, סָה"כ רומ"ח.

כַּעַת יֵאמֹר בְּלַחַשׁ: "בְּרוּךְ שָׁם כְּבוֹד", וַיְכַוֵּן לְהַתְּחִיל לְמִשׁוֹךְ אֶת הַחֲרֵב הַתְּחַתּוֹנָה שְׁהִיא רְבוּעַ הוּי"ה וְרְבוּעַ ב"ן, וּפְרוּשׁ מִילַת "רְבוּעַ", שְׁכָל פְּעַם מוֹסִיפִים אוֹת נוֹסְפַת אוֹ מִיֵּלָה נוֹסְפַת (כְּמוֹפִיעַ בְּכוּוֹנוֹת), וְסָף הַכֹּל זֶה יוֹצֵא גִימְטְרִיא שֶׁל חֲרֵב"ו שְׁהוּא רי"ו. וְהָאָרָה זֹאת מוֹשְׁכִים מִג"ר דז"א לִג"ר דְּנוֹק', מִשׁוּם שְׁהָרְאשִׁים שְׁלָהֶם הֵם כְּבִיכּוֹל מְגַלִּים וְאֶפְשָׁר לְהַעֲבִיר מִרֹאשׁ הָאָחָד לְרֹאשׁ הַשֵּׁנִי.

וַיִּמְשִׁיךְ וַיֵּאמֶר: "מְלָכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד", וּמִפְּנֵי שְׁאֵת שְׁאָר הַשְּׁפַע אֵי אֶפְשָׁר לְהַעֲבִיר מִשׁוּם שז"א וְנוֹק' עוֹמְדִים אַחֲרָיו בְּאֲחֹר, כְּדִי שְׁלֵא יִנְקוּ הַחִיצוֹנִים מֵהַשְּׁכִינָה, לְעַמַּת צַד הַפְּנִים שְׁזָה אוֹר מְדֵי חֶזֶק עֲבוּרָם וְאֵינֵם יְכוּלִים לִינוֹק - לְכֵן אָנוּ צְרִיכִים לְהַפְרִיד וּלְנַסֵּר בֵּין ז"א וְנוֹק', וְתוֹךְ כְּדִי זֶה לְהַעֲלוֹתָם לְמִקּוֹם אֲבָא וְאֲמָא שְׁשָׁם אֵין אַחִיזַת הַחִיצוֹנִים, וְהֵם מִתְחַבְּרִים פְּנִים בְּפְנִים, בְּשִׁלּוּשָׁה שְׁלֵבִים, בְּכַתְרִים שְׁזָה שָׁם הוּי"ה וְשָׁם אַהי"ה

מְשַׁלְבִים, וְכֵן בְּרֹאשׁ שְׁזָה שֵׁם הוֹי"ה וְשֵׁם אֱלֹקֵי"ם מְשַׁלְבִים, וְכֵן בְּגוֹפֶם שְׁזָה שֵׁם הוֹי"ה וְשֵׁם אֱדנ"י מְשַׁלְבִים (הכל כמופיע בכוונות), וְאִזּוּ יִכּוֹן לְמִשׁוֹף וּלְהַעֲבִיר אֶת אוֹתוֹ שֶׁפָּע שֶׁהוּא הַחֶרֶב הַתַּחְתּוֹנָה, מִיִּסוּד דז"א לִיִּסוּד דנוק', וְאִזּוּ נַעֲשֶׂה לָהּ בִּיִּסוּד דְנוֹק' מ"ם סְתוּמָה בִּיִּסוּדָהּ, שְׁזָה כְּבִיכּוֹל רַחֵם וּמְקוֹם, לְהַעֲלוֹת לְבִסוֹף אֶת הַנִּיצוּצוֹת הַקְּדוּשִׁים.

כָּאן מִתְחִילָה הַמְלַחְמָה:

מוֹשְׁכִים הָאָרֶה מִהַחֶרֶב הָעֲלִיוֹנָה שֶׁהִיא ג' פְּעָמִים ע"ב, מִיִּסוּד דְאָמָא לַחב"ד דְנוֹק', וּמִשֵּׁם לִיִּסוּד דְנוֹק' [מִשׁוֹם שֶׁכָּל הַתְּהִלָּה הָעֲלִיוֹן חָיֵב לְהַשְׁתַּלְשֵׁל מִלְמַעְלָה לְלַמְטָה, דָּרוֹךְ כָּל הַסְּפִירוֹת], וְעַל יְדֵי זֶה יִכּוֹן לַעֲקוֹר וּלְשִׁבֵר אֶת הַחֶרֶב הָעֲלִיוֹן דְקַלְפָּה הַקּוֹצֵץ וְהַחוֹתֵךְ אֶת הַנְּשֻׁמוֹת הַקְּדוּשׁוֹת. וְלֵאחֶר מִכֵּן יִכּוֹן לְהוֹרִיד גַּם הָאָרֶה מִהַחֶרֶב הַתַּחְתּוֹנָה שֶׁהוּא רְבוּעַ הַנּוֹי"ה וְרְבוּעַ ב"ן, לְהַרֵג אֶת הַכָּלָב דְקַלְפָּה שֶׁתְּמִיד נִמְצָא כְּנֶגֶד הִיִּסוּד דְנוֹק' דז"א.

כְּעֵת, לְאַחֵר שֶׁבִטְלָנוּ אֶת שְׁנֵי הַמַּגִּינִים הָאֵלוּ שֶׁמַּגִּינִים עַל הַגּוֹפִים הַטְּמְאִים, שׁוֹב צָרִיךְ לְכוֹן, וְהַפְּעַם לְמִשׁוֹף הָאָרֶה מִשְׁתֵּי הַחֶרְבוֹת גַּם יַחַד, עֲלִיוֹן וְתַחְתּוֹן, וַיִּכּוֹן לְהַשְׁמִיד לְהַרֵג וּלְאַבֵּד אֶת כָּל הַגּוֹפִים הַטְּמְאִים שֶׁל הַקְּלָפוֹת, שֶׁהֵם נַעֲשׂוּ לְבוּשִׁים אֶל הַנְּשֻׁמוֹת דְקַדְשָׁה, שֶׁהֵם הַשְּׂכֵבֶת זָרַע שֶׁלוֹ וְשֶׁל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְלְהַעֲלוֹת הַטְּפוֹת הָאֵלוּ יַחַד עִם שְׁרָשֵׁי נַפְשׁוֹ וְרוּחוֹ וְנִשְׁמָתוֹ, אֶל תּוֹךְ אוֹת מ"ם שֶׁל תַּבַּת "לְעוֹלָם" שֶׁהוּא הַכְּלִי שֶׁבְּתוֹךְ הִיִּסוּד דְנוֹק', וְשֵׁם בִּיִּסוּד שֶׁל הַנּוֹק' נִמְצָא גַּם שֵׁם ב"ן, וְאֶת כָּל זֶה יַחַד צָרִיךְ לְהַמְשִׁיכֶם לְכָלִי הִיִּסוּד דָּרַחֵל, שֶׁשֵּׁם יִצְטִירוֹ וַיִּמְתִּינוּ בְּאַרְבָּעִים יוֹם שֶׁל יִצְרִית הַגֹּלֶד כְּמִסְפַּר אוֹת מ' שֶׁל "לְעוֹלָם", וְאִזּוּ יַחְזְרוּ ז"א וְנוֹק' לְמְקוֹמָם אַחֹר בְּאַחֹר שֶׁלֹא יוֹכְלוּ הַחִיצוֹנִים לִינוֹק מִהַשְּׂכִינָה.

ק"ש לאינו מכוון, ולנשים

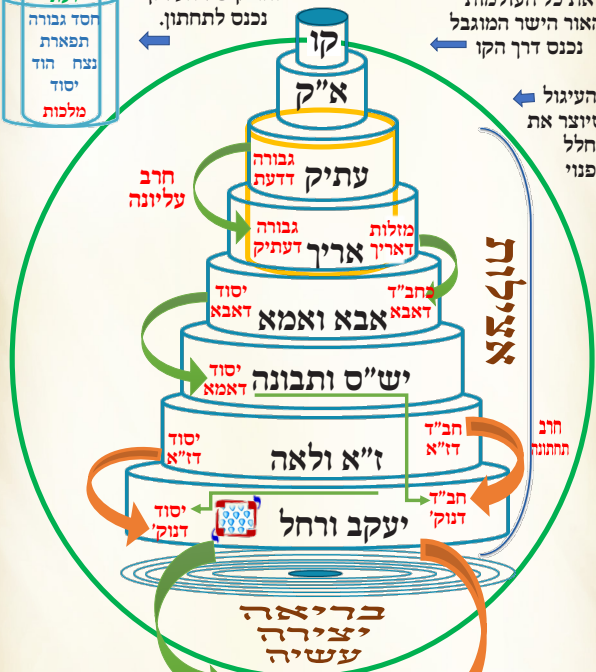
יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שבכח סגלת קריאת שמע ישראל, ופרוד שם כבוד מלכותו לעולם ועד שאקראם, שירד שפע גדול לכל שמות וספירות ופרצופי הקדש הנעשים על ידי כונות פסוקים אלה, ויתחדו קדשא בריך הוא ושכינתיה ביחודא שלים (יאהדונה), וימשך מיסוד דקדשא בריך הוא ושכינתיה רבוע הוי"ה פשוטה ורבוע ב"ן לכונן ולתקן את הכלי דמין נוקבין שלה. וימשך שפע והארה גדולה מהרי"ו העליון שהוא שלש הוי"ת דיודי"ן שהם בגמטריא "וחרב", לעקר ולשבר ולהשמיד את החרב העליון של הקלפה החותך וקוצץ את הנשמות הקדושות, וירד הארה מהרי"ו התחתון שהוא רבוע הוי"ה פשוט ורבוע ב"ן, לחרג את הפלב שהוא בגמטריא ב"ן שפנגד יסוד דשכינתא קדישא, ולהוריד הארה גדולה מהרי"ו העליון והתחתון, להשמיד ולהרג ולאבד את כל הגופים הפמאים של הקלפות והמשחיתים, ילדי פשע, זרע שקר, אשר בחמאתינו בנים גדלנו ורוממנו גבול הרשעה, שנעשו גופים לניצוצות הקדש, הן בהשחית זרענו ארצה, הן באשר לא שהינו. אנא יהוה, חגר חרבך וכאריה תשאג לעמתם ותוציא בלעם מפיהם, והשג תשיג והצל תציל, ואל ידח ממנו נדח, והגופות ההם תזרם ורוח תשאם והיו כלא היו. "יהיו כמוץ לפני רוח, ומלאך יהוה דוחה". וכל הטפות והנשמות וניצוצי הקדשה שבהם, יעלו עם נפשי ורוחי ונשמתי בתוך יסוד דשכינתא קדישא, להעלות שם מין נוקבין ולהתעבר מהם ולהביאם אל העולם הזה. ובסגלת רמ"ח תבות שבקריאת שמע, יתקנו רמ"ח אברי זעיר אנפין ונוקבה, ויתקנו ויעשו רמ"ח אברים לכל הנשמות דכל נשמה ונשמה מנשמות הקרי והשכבת זרע לבטלה שיצאו ממני ומפל עמך בית ישראל, שיעלו לתוך אות ס' ד"לעולם" שבתוך יסוד דשכינתא. ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננה.



הג"ר נשאר למעלה והו"ק של העליון נכנס לתחתון.

האור אין סוף מקיף את כל העולמות והאור הישר המוגבל נכנס דרך הקו

העיגול שיוצר את החלל הפנוי



חרב עליונה

חרב תחתונה

חרב דקלי'

כלב דקלי'

הגופים הטמאים

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל

יְהוָה יְהוָה אֶלֹהֵינוּ יְהוָה יְהוָה

יכוון להמשיך חרב עליון (שהם הארת ג' שמות ע"ב יחד עם ה' גבורות) מגבורות דדעת דעתיק

יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	חרב עליון
יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	
יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	

לגבורה דעתיק שבתוך אריך

ומשם למזלות דאריך (מזלות ח' ו"ג) ע"ב וקס"א ולחברם

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה וְיֵשׁוּב יְהוָה הֵי

וימשיך החרב עליון (הג' ע"ב עם ה' גבורות)

יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה
יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה
יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה

לכחב"ד דאבא

אֱוֹזֵךְ

ימסור נפשו רוחו ונשמתו על קידוש השם ויקבל על עצמו ד' מיתות ב"ד

סקילה **י א** ולייחדם ע"י **א** ע"ב **יוד הי ויו הי**
 שריפה **ה ד** ולייחדם ע"י **ה** ס"ג **יוד הי ואו הי**
 הרג **ו נ** ולייחדם ע"י **י** מ"ה **יוד הא ואו הא**
 חנק **ה י** ולייחדם ע"י **ה** ב"ן **יוד הה וו הה**
 ונידון: מארבע אותיות הו"ה ומארבע אותיות אדנות שהפרידם, ועתה
 מייחדם ע"י ארבע אותיות אה"ה ועל ידי שמות ע"ב ס"ג מ"ה ב"ן.



וממשיך להוריד חרב עליון הנ"ל ונעשה זיווג **אבא ואמא**

אֵלֵהֵינוּ

להמשיך (ג' ע"ב וה' גבורות) מכחב"ד דאבא ליסודו ומשם

יוד הי ויו הי **יהוה** **יהוה**

יוד הי ויו הי **יהוה**

יוד הי ויו הי **יהוה** **יהוה**

ליסוד דאמא



יכווין למספר רומ"ח

שם = ע"ב

שם = ס"ג

י' אותיות

שם = כ"ו

שם = מ"ה

גמטריא = 32

6 תיבות אלוקים

סה"כ = 254

יוד הי ויו הי

יוד הי ואו הי

יוד הי ואו הי

יהוה

יוד הא ואו הא

יהא **יהא**

אלהים אלהים אלהים

אלהים אלהים אלהים

גמטריא רומ"ח

ע"ב דע"ב

ע"ב דס"ג

ע"ב דמ"ה

ואומר בלחש:

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד

לְהַמְשִׁיף מַחֲבֵ"ד דז"א אֶת הַחֶרֶב הַתַּחְתּוֹן (הַרִי"ו
הַתַּחְתּוֹן שֶׁהוּא רְבוּעַ הַיּוֹ"ה וְרְבוּעַ בָּ"ן)

י. יה. יהו. יהוה.

חרב תחתון

יוד. יוד. ה. יוד. ה. ו. יוד. ה. ו. ה.

לחב"ד דנוקבא

מְלָכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

יִנְסְרוּ זו"ן ויעלו לחיק אבא ואמא
ויחזרו פנים בפנים ויזדווגו

יאהויהה בכתר **יאהלוההים** בחב"ד **יאהדונהי** בז"ת

וימשך מיסוד דז"א החרב התחתון

י. יה. יהו. יהוה.

יוד. יוד. ה. יוד. ה. ו. יוד. ה. ו. ה.

ליסוד דנוק' הרי"ו התחתון

ונעשה לה מזה אות מס  סתומה ביסודה:



ויכנון להמשיף הארה גדולה מן החרב העליון (הרי"ו
העליון שהוא ג' ע"ב שביסוד דאמא) שהם בגי' חרב"ו.

יוד. ה. ו. יוד. ה.

יוד. ה. ו. יוד. ה.

יוד. ה. ו. יוד. ה.

להמשיף: לחב"ד דנוקבא ומשם: ליסוד דנוקבא.

ועל ידי זה יכּוּן לעקר ולשבר את החרב העליון דקלפה
הקוצץ והחותך את הנשמות הקדושות.



גם יכּוּן להוריד הארה: מהחרב התחתון (שהוא רבוע
הוי"ה ורבוע ב"ן) שביסוד דנוקבא (יחד עם הרומ"ח)

י. יה. יהו. יהוה.

יוד. יוד הה. יוד הה וו. יוד הה וו הה.

להרג את הפלב דקלפה שפנגד יסוד דנוקבא דו"א.



גם יכּוּן להוריד הארה משתי חרבות עליון ותחתון.

יוד הי ויו הי

חרב עליון

יוד הי ויו הי

יוד הי ויו הי

י. יה. יהו. יהוה.

חרב תחתון

יוד. יוד הה. יוד הה וו. יוד הה וו הה.

להשמיד להרג ולאבד את כל הגופים הטמאים של
הקלפות שנעשו לבושים אל הנשמות דקדשה של
השכבת זרע שלו ושל כל ישראל,

(כאן יכול להזכיר במחשבתו אדם שמשתדל בתשובה ופלוני בן פלוני)

ולהעלות הטפות האלו עם שרשי נפשו ורוחו ונשמתו

אל תוף אות



מם של תיבת "לעולם" שהוא הפלי שבתוך היסוד דנוק'

וכן לכוון על שם ב"ן שנמצא שם ביסוד דנוק'

יוד ה'ה וו ה'ה

ולהמשיך את האות מ' יחד עם שם ב"ן לקלי היסוד
דךחל (שהוא יותר תחתון מיסוד דנוקבא)

שין דלת יוד

שדי

ש, שד, שדי

שם יצטירו בארבעים יום דיצירת הולד מנין ס של "לעולם".
ויחזרו ז"א ונוק' אחור באחור כבתחלה.



ואהבת את יהוה **יאהדונהי** אלהיך בכל > לבבך
ובכל נפשך ובכל מאדך: והיו הדברים האלה
אשר אנכי מצוה היום על > לבבך: ושוננתם
לבניך ודברת בם, בשבתך בביתך ובלקחתך
בדרך ובשכבך ובקומך: וקשרתם לאות על ירך
והיו לטטפות בין עיניך: וכתבתם על מזוזות ביתך
ובשעריך:

והיה אם שמוע תשמעו אל מצותי אשר אנכי
מצוה אתכם היום לאהבה את יהוה **יאהדונהי**
אלהיכם ולעבדו בכל > לבבכם ובכל נפשכם.
ונתתי מטר ארצכם בעתו יורה ומלקוש ואספת
דגנה ותירשף ויצהרה. ונתתי עשב בשדה
לבהמותך ואכלת ושבעת. השמרו לכם פן יפתה
לבבכם וסרתם ועבדתם אלהים אחרים

והשתוויתם להם. וזורה אף יהוה **יאהדונהי** בכם ועצר את השמים ולא יהיה מטר והאדמה לא תתן את יבולה ואבדתם > מהרה מעל הארץ הטבה אשר יהוה **יאהדונהי** נתן לכם. ושמעתם את דברי אלה על > לבבכם ועל נפשכם וקשרתם אתם לאות על ידכם והיו לטוטפות בין עיניכם. ולמדתם אתם את בניכם לדבר עם בשבתך בביתך ובכרכתך בדרךך ובשכבך ובקומך. וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך. למען ירבו ימיכם וימי בניכם על האדמה אשר נשבע יהוה **יאהדונהי** לאבותיכם לתת להם כימי השמים על הארץ:

ויאמר יהוה **יאהדונהי** אל משה לאמר. דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם ועשו להם ציצת על כנפי בגדיהם לדרתם ונתנו על ציצת הכנף פתיל תכלת. והיה לכם לציצת וראיתם אתו וזכרתם את כל מצות יהוה **יאהדונהי** ועשיתם אתם ולא תתרו אזורי לבבכם ואזורי עיניכם אשר אתם זנים אזוריהם. למען תזכרו ועשיתם את כל מצותי והייתם קדשים לאלהיכם. אני יהוה **יאהדונהי** אלהיכם אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים להיות לכם לאלהים אני יהוה **יאהדונהי** אלהיכם: (וזוזר ואומר) יהוה **יאהדונהי** אלהיכם אמת.

הנה מטתו של שלמה (מה"ש) ששים גברים סביב לה

מגברי ישראל: כלם אחזי חרב מלמדי מלחמה איש
 חרבו על ירכו מפחד בלילות: (יאמר 3 פעמים, והוא 60
 תיבות כנגד 60 גיבורים)

יְבָרְכֶךָ יְהוָה יֵאֱהֹדוּנְהוּ וְיִשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יְהוָה יֵאֱהֹדוּנְהוּ פָּנָיו
אֵלֶיךָ וַיַּחַנֶּךָ: יִשָּׂא יְהוָה יֵאֱהֹדוּנְהוּ פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׂם לְךָ
שְׁלוֹם:

וַיְהִי רָצוֹן מִלְפָּנָיִךָ יְהוָה יֵאֱהֹדוּנְהוּ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,
 שְׁכַל הַנְּשֻׁמוֹת וְנִצּוּצֵי הַקְּדוּשָׁה שֶׁבְּאֵילָן הַטָּמֵא, יִפְרְדוּ
 מִמֶּנּוּ וַיַּעֲלוּ לִיסוּד דְּזַעִיר אֲנָפִין, וּמִשֶׁם יִנְתְּנוּ לִיסוּד
 דְּשִׁכְנֵינָתָא קְדִישָׁא, וְהָאֵילָן הַטָּמֵא הוּא תַּעֲקֹר וְתִשָּׁבֵר,
 גּוֹדוּ אֵילָנָא וְקִצְצוּ עֲנַפוּהֵי, וְכֹל הַגּוֹפִים הַטָּמְאִים שֶׁל
 הַקְּלָפוֹת, שֶׁנִּהְיָוּ בְּקִרְיַאת שְׁמַע הַזֶּה, לֹא תִהְיֶה לָהֶם עוֹד
 תְּקוּמָה. וְכֹלֶם כְּרָגַע יֵאָבְדוּ וַיְהִי כֹלֶם פְּגָרִים מֵתִים לְבַל
 יִגְשׂוּ עוֹד אֶל אוֹתָן הַנְּשֻׁמוֹת הַקְּדוּשׁוֹת שֶׁיֵּצְאוּ מֵהֶם, וְלֹא
 יִתְאַחֲזוּ עוֹד בָּהֶם. וַיִּנְחֹם לַעֲלוֹת אֶל הַקְּדוּשָׁה כַּמְשַׁפֵּט
 הָרֵאשׁוֹן מִנְקוּת מִכָּל רָע.

יֵשֵׁב בְּסִתְרָא עֲלִיּוֹן בְּצֵל שְׁדֵי יִתְלוּנָן: אָמַר לַיהוָה **יֵאֱהֹדוּנְהוּ** מַחְסֵי
 וּמִצּוֹדְתֵי אֱלֹהֵי אֲבֹטָח בּוּ: כִּי הוּא יֵצִילְךָ מִפֶּחַ יְקוּשׁ מִדְּבַר
 הַזֶּה: בְּאַבְרָתוֹ | יִסֶּךְ לְךָ וְתַחַת כְּנַפְיוֹ תַּחְסֶה צְנֵה וְסַחֲרָה
 אֲמָתוֹ: לֹא תִירָא מִפֶּחַד לִילָה מִחֵץ יְעוּף יוֹמָם: מִדְּבַר בְּאִפְל
 יְהִלְךָ מִקְטֵב יִשׁוּד צְהָרִים: יִפֹּל מִצְדָּךְ | אֶלְךָ וְרַבְבָּה מִיִּמִּינְךָ
 אֵלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ תִּבְיֵט וְשִׁלְמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי
 אַתָּה יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנְהוּ** מַחְסֵי.

אַתָּה תִּקּוּם תִּרְחַם צִיּוֹן. כִּי עַתְּ לַחֲנֹנָה כִּי בָא מוֹעֵד:

בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחִי פְּדִיתָה אוֹתִי יְהוָה יֵאֱהֹדוּנְהוּ אֵל אֲמָת:

נַפְשִׁי אוֹיְתֶךָ בְּלִילָה אֶף רוּחִי בְּקֶרְבִי אֲשַׁחֲרֶךָ:

ראוי לקרוא שוב פסוק ראשון "שמע ישראל" ללא כוונות, כדי להסיר כל אחיזה.

הגנות רוחניות ומעשיות

אם באה לו ח"ו מחשבה רעה, יאמר כמה פעמים "ונשמרת מכל דבר רע", ויהרהר אז במה שדרשו חז"ל (עבודה זרה כ, ב) על כתוב זה, שלא יהרהר אדם ביום ויבא לידי קרי בלילה, ולא ימשיך ח"ו להשהות את המחשבה הרעה במוחו, שלא לטמאות שכל העליון ח"ו:

כשיבא ח"ו לידו בהזדמנות כנגדו הסתכלות רעה ח"ו, כגון כל דבר שגורם לו הרהור אסור, בין באיש בין באשה, או טפח מגולה באשה, יאמר תיכף ומיד הפסוק "ולא תתורו אחרי לבבכם", ולא יטמא את שכלו ח"ו, ויכוון בשם דלהלן, ואפשר ללחוש זאת בפיו בלא להוציא מפיו.

גְּדִשְׁנָאֵל

מי שמרגיש שאינו מצליח לשלוט בעצמו והתאוות מתגברות, ראוי להרהר בשם זה 40 פעמים בכל יום (עדיף תחת מי המקווה בעל פה), וירשום את שמו בין האותיות בדילוג ויכול לרשום שני אותיות יחד, או להשאיר חלק ריק אם צריך. ויכוון: הוי"ה בלבן. גדשנא"ל באדום, ושמו בחום צבע אדמה.

י _____ גְּדִי _____ הַי _____ עֵשֶׂי _____ וְ _____ אֶל _____ הַי

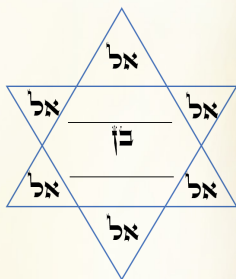
אחרי כל כוונה יכוון: אלוקים פעמיים יחד עם מספר האותיות זה גמטריא יעקב 182 ועוד הנקודות שכל נקודה זה י' ופתח זה ו' שווה יעקב 182 סה"כ 364 שזה בגמטריא השטן. ויעקבני זה פְּעַמַּיִם, ע"י פעמיים יעקב מתבטל כח השטן. ויכוון: מסביב לאדם נגד כיוון השעון, כזה:

אֵאלֵלֵהֵיִם



אם מגיע לו התקפה של תאוות

יהרהר בצורת מגן דוד שבכל אחת מ- 6 פינותיו, רשום שם א"ל ובאמצע שמו ושם אמו. יכוון שזה מגן ומקיף אותו, והדבר עוזר מאד להרחיק את התאוות והטומאה. וכן עוזר מאד להגנה רוחנית, לומר "למנצח" בצורת מנורה, שמובטח למי שאומר זאת שלא ייזוק כל אותו היום.



חרב פיפיות

הַרְיֵנִי מִכּוֹן לְמִשׁוֹף מִהַאֲיִן סוֹף בְּרוּךְ הוּא חֶרֶב הַשֵּׁם, יַחַד עִם חֶרֶב פִּיפִיּוֹת, יַחַד עִם חֶרֶב רַבִּי יִשְׁמְעָאֵל כֶּהֵן גָּדוֹל, שִׁיחַתְּכוּ וַיִּגְנוּ מֵאַרְבַּע רוּחוֹת שְׁלִי, לְמַעְלָה וּלְמַטָּה, וְלֹא יִהְיֶה שׁוֹם יְכַלֵּת לְהִתְקַרֵּב אֵלַי אוֹ לְהִזְיֵק לִי, וְכָל מִי שִׁיקְרַב אֵלַי עַל מְנַת לְהִזְיֵק יִפּוֹל מֵאֵימַת הַשֵּׁם.

מחיצות של ברזל

הַרְיֵנִי מִכּוֹן לְמִשׁוֹף מְהַאֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא מְחִיצוֹת שֶׁל בְּרָזֶל, מְחִיצוֹת שֶׁל אֵשׁ, מְהַשְׁמִים עַד הָאָרֶץ, וּמְהַאֲרֵץ עַד הַשָּׁמַיִם, מִכָּל אַרְבָּעָה רוּחוֹת שֶׁלִּי לְמַעַלָּה וּלְמַטָּה, וּבָהֶם חָקוּק שֵׁם הַשֵּׁם הַמְּפָרָשׁ, לְחִצּוֹץ בֵּינִי לְבֵין כָּל הַמְּפָרְיָעִים וְהַמְּזַיְקִים לִי, וְהַרְיֵנִי נִמְצָא אִךְ וְרַק יָחַד עִם הַבוֹרָא לְבַדּוֹ.

יחוד להחזיר רשע בתשובה

כתב רבינו חיים ויטאל: מעשה בבנו של רבינו משה אלשיך שעזב דת ישראל ונשתמד, וביקש מרבינו האר"י תיקון איך להשיב בנו בתשובה, ונתן לו רבינו האר"י היחוד דלהלן, והועיל לו ושב לדת ישראל.

וחשוב ביותר לכוון זאת על כל מאכל או משקה שנותנים לאדם חוטא, או למי שרוצים לעוררו לתשובה, וכיוון שהנפש זה הדם, והדם נוצר ע"י המאכל, תתעורר נפשו לשוב.

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתַּחַתּוֹר חֲתִיקָה מִתַּחַת פֶּסֶא כְּבוֹדְךָ, וְתִקַּבַּל בְּתִשׁוּבָה אֶת עֲבָדְךָ בְּן אִמְתֶּךָ פְּלוֹנִי בֶן פְּלוֹנִי כִּי יִמְנָה פִּשְׁוֹטָה לְקַבֵּל שְׁבִים.

חסד דבינה בינה דבינה

יְהוָה

יְהוָה

חיבור חסד עם בינה

יְהוָה

פשיטת יד ימין לקבלו בתשובה

וכך יכוון: לקשור החסד שהוא הוי"ה דסגול הנקרא יד ימין, עם הבינה שהיא הוי"ה דצירי הנקרא תשובה, ותפשוט הבינה את יד ימינה שהיא הוי"ה דסגול לקבלו בתשובה הנקרא בינה שהוא הוי"ה בצירי.

יְהוָה

יְהוָה

ניקוי של כל שורש האדם ונשמתו

יש עוד דרכים שמוכרחים לעשות בכדי להרחיק את הצד השני, שעברו מדור לדור אצל מקובלים גדולי עולם, עד האר"י הקדוש ולמעלה בקודש.

ניקיון האדם ובניית מקיפים, חשוב מאד לכל מי שמתעסק בקדושה ומזכה הרבים וצריך הגנה מהצד השני, ובפרט למי שזוכה להפיץ זאת, בכדי שלא יהיה אחיזה, וכן למי שכבר ניזוק קצת ח"ו מחמת עונותיו וכדומה.

לפני הניקיון יכוון בשם: **אלוה** בכדי להלביש לבוש לנשמה.

וכך יאמר:

הריני מושף הארה מהאין סוף ברוך הוא, כדור של אש מכסא הכבוד, לנקות את כל הא"ק והאבי"ע של פלוני בן פלונית, את כל העשור ספירות שלו, את כל הצנרת של הנשמה שלו, וכל הנקודות והחלקים השחורים של הנשמה יהפכו להיות לבנים ומאירים, ולמשך מקיפים מסביבו, 70 מקיפים מרבי עקיבא בן יוסף.



בריאה יצירה עשייה

אש קודש

זו היא כוונה נפלאה, וכך יאמר: הריני מכון למשוף אש קודש אש השם מהאין סוף ברוך הוא שתתד ותקיף מסביבי. ויכול לכוון עם אצבעו משמאל לימין, ויכול לכוון זאת גם עבור עצמו או עבור אחרים, ומועיל מאד לכל אחיזה, לדוגמא אם לפתע יש כאבים ברגלים ואף כאבים אחרים בגוף, או אם לא רוצה שאחרים יבחינו בו, ולעניינים רבים.

הריני מכוון לעשות עצמי פסא

ומרכבה לשכינה

ראשי כתר

יְהוָה

מוחי שמאל בינה

יְהוָה

מוחי ימין חכמה

יְהוָה

דעת

גבורת

חסדים

יְהוָה

יְהוָה

אזני שמאל גמ' און

אזני ימין גמ' און

יוד הי ואו הוה

יוד הי ואו הוה

חוטמי

נקב שמאל גמ' חוטם

נקב ימין גמ' חוטם

יוד הי ואו הי

יוד הי ואו הי

עין שמאל גמ' עין

יהוה יהוה

יהוה

יהוה יהוה

עיני ימין גמ' עין

יהוה יהוה

יהוה

יהוה יהוה

פי גמ' ס"ג ועוד כ"ב = פה

יוד הי ואו הי

אזוה"ע זכ"ק דטלג'ת וסשר"ן בומ"ף

זרוע שמאל גבורה

יְהוָה

גופי תפארת

יְהוָה

זרועי ימין חסד

יְהוָה

ירך שמאל הוד

יְהוָה

ברית קודש יסוד

יו הו וו הו

עטרה מלכות

יְהוָה

ירך ימין נצח

יְהוָה

מי שיש לו אחיזה, כגון כאבים במפתח הלב, או כאבי ראש חזקים יכוון כוונה זאת פעמים רבות, וכן מומלץ להאזין לשלוחה 96 בקו. ומועיל מאד גם למי שיש דיכאונות חרדות ופחדים.

ויכוון את צורת המרכבה המופיע בסידורים עם צלם שלם בכדי להגן ולהקיף את נשמתו, משום שהצלם שלו נפגע. וראוי לעשות זאת פעמים רבות ולעשות עצמו מרכבה לשכינה ויאמר:

יְהי רְצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שְׁתִּשְׁלִים אֶת הַצְּלָמִים שְׁלִי אִם נִפְגַּמְנוּ וְלֹא יִהְיֶה אַחִיזָה לְטִמְאָה לְהִדְבֵּק בִּי, אֲלֵא אִף וְרַק לְשִׁכְנָה הַקְּדוּשָׁה.

✻ יחוד לאלפים

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו שימשך שפע רב ואור מהוי"ה דמילוי יודין שבתיקון השמיני נוצר חסד דדיקנא דאריך אנפין,

יוד דלי וין דלי

אלף הה יוד הה

אלף הה יוד הה

אלהים אדני

אלהים אדני

להמתיק מספר אהיה דההין וי' אותיותיו שהוא גימ' אלפים שהוא תיקון התשיעי

וגם להמתיק מס' ב' שמות אלהים ואדני וט' אותיותיהם שהם גימ' אלפים

אלף למד הא יוד מם

מ נ צ פ ך

דין דין דין דין דין

וגם להמתיק אלהים דאלפין, גמטריא אר"ץ לתקן מה שפגם קין בשכינה שנק' ארץ.

וגם להמתיק ש"ך ופ"ר דינים דזו"ן, שהם שורש הגבורות שבקדושה.

ותשליך במצולות ים דס"מ ונחש את כל חטאתינו, וכל המשחיתים אשר נבראו על ידינו, ותמנע אור יניקתם משמות הקודש אלוקים אדנות של נשמותינו

אלהים אדני

אלף הי יוד הי

ובכח תיקון השלושה עשר דדיקנא ונקה העולה קס"א,

אלהים אדני

אלהים אדני

אשר תיקון זה הוא כמספר אלפים, וכמספר אלוקים אדנות עם ט' אותיותיהם והכולל - יעלו כל הנשמות וכל הניצוצות הקדושה

שנתפזרו על ידינו בין הקליפות, חיל בלע ויקיאנו מבטנו יורישנו אל, ויחזרו אל הקדושה כמשפט הראשון מנוקות מכל רע, ואת נפשותינו תטהר מכל החיצונים, לבל יגשו אלינו ולבל יתאחזו בתפילתנו ובלימוד תורתנו.

טהרה במקום מקווה

במקום לטבול במקווה יש כמה אופנים המועילים גם כן: תשעה קבין, כוונת ים של שלמה, או סדר נטילות שהביא רבנו האר"י, וסידרו זאת הבן איש חי והבעש"ט.

תשעה קבין: נתינת ט' קבין מים על גופו. אפשר לעשות זאת גם תחת זרם המקלחת, במשך כ- 3 דקות, סה"כ צריך 12.5 ליטר וצריך שירד מראשו על שאר הגוף, ואין צורך שהמים יגיעו לכל המקומות שבגופו, בפרט אם הם כבר רטובים שאז יש חיבור, ואם ידו האחת מחזיקה את הברז אין בזה בעיה אלא שאחר 3 דקות יחזיק את הברז בידו השנייה עוד 3 דקות, בזרם היורד בקו ישר מעל ראשו לעבר גופו.

כוונת ים של שלמה

'ים של שלמה' נועד לניקיון יסודי של האדם ומועיל כמקווה, וכן מועיל למקום שבו חטאו בעבר בכדי לסלק את הטומאה.

יכוון אותיות אלו: ממולו אל"ף, ושחלק מהאלף עולה קצת

למעלה למעל

ראשו. בצד ימין

ה"ה, יו"ד מאחוריו

ויורד גם כלפי מטה.

ובצד שמאל ה"ה.

ואז יכוון שכל

המקום שנמצא בו

מתמלא במי: ים של

שלמה, ובאמצע

יהי"ה בצבע זהב.



סדר ארבעים נטילות

אפשר ליטול ללא סדר התפילה שכאן אלא רק לכוון במקום מקווה.

לשם יחוד קודשא ברין הוא ושכינתיה (יאהדונה), בדחילו ורחימו ורחימו ודחילו, ליחדא שם י"ה בו"ה ביחדא שלים (יהוה) בשם כל ישראל, ארחץ בנקיון פפי ואסובבה את מזבחך יהוה. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתהא רחיצת ידי אלה נחשבת לי כאלו טבלתי במקוה טהרה של ארבעים סאה, ואהיה זכה להיות מושף מים מן הלבן העליון החתום ביו"ד רבתי ד"ועתה יגדל נא כח אדני", חוץ מן (לא יזכיר שמות אלו: עז"א ועזא"ל בני אגרת ולילי"ת). ויהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שבכח סגלת זאת הרחיצה, אהיה מהפך עלי מדת הדין והגבורה העולה רי"ו כמספר נקיו"ן, למדת הרחמים העולה רצ"ט עם הכולל כמספר ארח"ן, ארחץ בנקיון פפי ואסובבה את מזבחך השם. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שבכח סגלת רחיצה זו יאיר שם אהי"ה עלי במלוי ההי"ן שהוא כמנין מקו"ה, ויעלה לפניך כאלו טבלתי במקוה טהרה של מ' סאה: ובכן יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שכשם שאני מטהר את עצמי מלמטה, כן תטהר נשמתי למעלה בנהר דנור בשם ה' צור עולמים ויהי נעם וגו':

ויטול ב' נטילות לסירוגין, ביד ימין ושמאל בזה אחר זה בכוננת שם ע"ב:

יד שמאל										יד ימין									
20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
י	ו	ד	ה	ו	ה	ו	ד	ה	ו	י	ו	ד	ה	ו	ד	ה	ו	ד	ה

ואח"כ נטילות רצופות ביד ימין, ואח"כ נטילות ביד שמאל בכוננת שם ע"ב:

יד שמאל										יד ימין									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
י	ו	ד	ה	ו	ד	ה	ו	ד	ה	י	ו	ד	ה	ו	ד	ה	ו	ד	ה

ויכוון כנ"ל, ובסך הכל נעשו ארבעים נטילות כנגד ארבעים טבילות.



לעילוי נשמת

כל נשמות בני ישראל הזקוקים לזכויות אלו



חכם אדמון בן מזל	ג'מיל בן שרה
יונה חממה בת דברה	שרה בת שפרה
ישראל בן שמה וחיים	תמר בת רבקה
בהירה בתיה בת שושנה	יוסף בן סלחה
בנימין אשמת בן בתן	פלילה בת גרסונה
שמעון בן איראן עדנה	יחיא בן שמחה
מרדכי בן איראן עדנה	חיים צבי בן שרה
שמחה בת רחל	מושה בן רחל חיה
זלמן ברוך בן אהרן	יצחק בן מסעודה
חנה בת שבע שרה בת מתיתיהו	מושה בן יסמינה
יוסף משה בן יצחק יהודה	רחל בת מסעודה
שמואל בן יחזקאל	צופיה בת אליסה
זעליג בן שמואל	צפורה בת מזל
אהרן יוסף בן שמואל	אליהו בן חנה
יעקב אשר בן אברהם	איראן עדנה בת מרים
מרגלא בת שמואל	רינה בת איראן עדנה
שושנה בת בהירה בתיה	שרינה בת אסתר

לזכות התורמים

שיזכו לראות באור השם ולהיות תמיד עם השם
ויזכו לשמירת הקדושה הם ובניהם וכל זרעם



שלמה חי בן בהרה בתיה,
ורחל בת איראן עדנה ולכל
יוצ"ח

אליהו בן מיכל וחנה בת מוול
אסתר שיזכו להיות בהיכל
המלך בחייהם, אהר באהר

ישראל יהודה לייב בן פנינה
פיליפס ורות בתיה בת רחל
לברכה הצלחה ישועה חזרה
בתשובה, ובניין בית עדי עד.

א.ש.ב.ב. ורעיתו ח.צ. בת ד.
לזרע קודשויזכו להעלות את
כל כלל ישראל אל הבורא

לזכות דוד ויעל בני מוול להזרה
בתשובה וזיווג הגון בקרוב

יאיר ורוד בני אסתר לשמירת
הקדושה

ברכה הצלחה וישועת השם,
אליהו יוסף חי בן רפאל
יצחק ובתיה בת תרצה שושנה
וילדיהם, ויזכו לראות באור
השם.

יעקב בן לורה לאה לברכה
והצלחה ויזכה לראות פני משיח

מוול בת צביה ויוצ"ח שיזכו
לתשובה שלמה.

הצלחה ושלמות רוחנית ונפנית
להורה ורפאל חיים בני רחל
דבורה

גרשון חיים בן שרה, לשפע
הצלחה וברכה, ככל אשר יפנה

שפע ליצחק צה בן עליזה,
ומשפחתו לקדושה וטהרה
לדורי דורות

יצחק ויעקב בני מוול אסתר
לרוח טהרה וקדושה ועלייה
אמתית להצלחה ככל מעשה
ידיהם מתוך שמחה ונחת יהודית
אמיתית

רפואה ברכה הצלחה וזש"ק
לנעמי בת רחל בעלה וילדיה