



סיפורים



תוכן העניינים

3.....	הקדמה קצרה
4.....	סיפור קדום מהרב יהודה פתייא
5.....	סיפור מדהים איך נפתרים כל הבעיות
9.....	על גבול הפרחחות
13.....	יציאה מתהומות האינטרנט
17.....	ילד טוב ירושלים
19.....	שחרור מהשבי
22.....	איך יוצאים מנערווין
24.....	אלף דפי גמרא
27.....	צעד אחד מעל הכל
30.....	טומאה בקירות
34.....	לרקוד בשמחת התורה
36.....	פגוע לתמיד
38.....	תלות
40.....	מקצוע ששמו חטא
43.....	מחטיא הרבים
47.....	יציאה מסרטים ואינטרנט
50.....	מעבד של הטומאה להיות עבד של הקב"ה
53.....	חצי שנה מנוחה

למגוון סיפורים ניתן להאזין
בשלוחה 56

קובי לוי - הקול השפוי
שלוחה: 91

הקדמה קצרה

להלן נביא מספר סיפורים חשובים, לעורר לבבות ולפתוח דלתות בפני הרוצה להתחזק ולשוב, נקדים ונזכיר שישנם תחת ידינו סיפורים רבים מספור, על מקרים רגילים וכואבים או מקרים מזעזעים ונדירים, סיפורים רבים איננו יכולים לכתוב, משום שהשתיקה יפה להם, ואלפי סיפורים שגם אותם לא נזכה לעלות, משום שכל אחד דומה לחברו, והם כל המקרים הנפלאים החוזרים על עצמם בשיחות טלפון ובהודעות מדי יום ביומו, קראתי אור החיים ואין לי תאוות, או קראתי זוהר וכל החיים שלי השתנו, עשיתי תיקונים ופשוט נולדתי מחדש, עשיתי תיקונים ולפתע נפתח לי בלימוד, או הצלחתי בעסקי, או מגוון סיפורי הצלחה לאלפים ולרבבות, אמת בוודאי ישנם כאלה שמתקשרים ואומרים עשיתי ולא הצלחתי, אבל אז תמיד מתברר, או שיש להם קופת שרצים של עוונות נוספים שהיא זאת שמפריעה להם, וכשמתקנים זאת גם הם משתחררים, או שפשוט הם לא עשו תשובה, ולא התנתקו מהחטא, ועל כן ברוך השם זרם המתחזקים בעניינים אלו גובר ועולה, וגם אנשים שחטאו לפני שנים רבות זוכים היום לתקן את חטאיהם, ליקטנו כאן מספר סיפורים מיוחדים, שאמורים לעזור לעודד להדריך ולחזק, סיפורים אלו סוננו ועובדו באופן שלא יגרם ח"ו איזה הרהור, או עברה, אך בכל מקרה מי שנגרם לו איזה הרהור, פשוט הדבר, שהראש שלו חושב כל הזמן בדברים טמאים, ולכן גם כשיקרא בתורה על חייבי מיתות ב"ד עריות ועונשם, גם תבוא לו תאוה, השתדלנו ללקט מקרים ממגוון הבעיות והצרות החולפות על עם ישראל, בכדי לתת תמונה וסקירה כללית על דרכי ההתמודדות העלייה וההצלחה, הוספנו גם מספר סיפורים ששמם הוא "בקצרה" עם התמודדויות נוספות, ויהי רצון שלא תצא תקלה מתחת ידינו, אמן.

סיפור קדום מהרב יהודה פתייא

הרב ר' יהודה פתייא זצ"ל בספרו "מנחת יהודה" (אות פ"ו) וזה לשונו: בשנת התרפ"ג מעשה שבא אלי זקן אחד ואמר לי שהוא חטא עם כלתו בחיי בנו, ורוצה לשוב ולתקן מעשיו, ואינו יכול לעשות תעניות וסגופים. אמרתי לו, האם אינך יכול להתענות לפחות יום אחד, לילה ויום כיום הכפורים, אמר לי הן. אמרתי לו, לך וטבול שבע טבילות וקבל עליך להתענות תענית של עשרים וארבע שעות על עוון הנזכר, רק שאתה מותר בכל עשית מלאכה, וביום התענית בוא אצלי עם מעות פדיון שלש מאות ועשרים וחמש תעניות, הנצרכים לתקן עוון הבא על אשת איש, ואעשה לך תיקון, וכן עשה. וכאשר בא אלי, נכנסנו לחדר, והלך ארבע אמות יחף, ועמד והתודה את הודוי הנזכר לעיל, ואחר גמר הודוי מסר בידי את כסף הפדיון ואמר לי, הא לך אלו המעות פדיון שלש מאות עשרים וחמש התעניות, ואתה מורשה לחלקם לצדקה. וכאשר קבלתי המעות מידו, אמרתי, הריני מקבל את אלו המעות מיד פלוני בן פלוני שנתנם לצדקה בעד פדיון התעניות שנתחייב להתענות מפני שחטא עם כלתו, וכו' כי אתה שומע תפלת כל פה, ברוך שומע תפלה. ולפי שהבנתי, שהזקן ההוא הוא איש עני ולווה המעות מאחרים, לכן החזרתי לו את כל המעות בתורת צדקה, ולא נטלתי מהם כי אם שתי פרוטות בלבד. והנה אחר שתי שנים נפטר אותו זקן, וראיתי אותו בחלום שעומד בבית דין של מעלה, ונסתכלו בו וראו אותו שהוא בעל תשובה, רק שלא עשה תשובה כי אם על איסור אשת איש לבד, ולא גם על איסור כלתו, ולא דיברו עמו דבר, והוא מעצמו נכנס בחדר שבצד הבית דין וישב לו על ברכיו, והבית דין הגביהו עיניהם למעלה, ותכף ומיד ירדו שלשה מלאכים מהרקיע שלמעלה מהבית דין ועשו לו ניתוח בגיד שלו והסירו את החלודה והפגם של אסור כלתו, וריפאו אותו לגמרי ויצאו. עד כאן ראיתי בחלום. ומזה ידע האדם את יקר תפארת התשובה כמה היא גדולה, כי הצילה לאותו זקן מכמה מאות שנים שהיה ראוי להיות נדון בכף הקלע ובגלגולים שונים ובגהינם. ולכן אמרו חז"ל שיפה שעה אחת בתשובה ובמעשים טובים בעולם הזה מכל חיי העולם הבא (עד כאן לשונו).

סיפור מדהים איך נפתרים כל הבעיות

שלום וברכה קוראים לי דוד אני מתגורר היום בבית שמש אברך צעיר בן 21, עוד כשהייתי בגיל 14 כשעדיין לא ידעתי בין ימיני לשמאלי התחלתי להתעסק בעצמי, באותם עוונות, אך לא ידעתי כלל מה אני עושה, ומה אני גורם לעצמי ולעם ישראל, הייתי כל כך תמים, ובאמת לא ידעתי שיש בזה בעיה, ושיש בזה איזה שהוא איסור, והנה אט אט ההרגל נעשה קבע, וכבר לא יכולתי לעצור את עצמי, הפלא הגדול שגם כשלא ידעתי שזה אסור הייתה לי הרגשה קשה מאד בכל פעם אחרי שהתעסקתי בזה, לקראת גיל 18 נכנסתי לתקופת השידוכים ורק אז התברר לי שמה שאני עושה זהו העוון החמור ביותר, ניסתי והשתדלתי להילחם עם כל מה שהכרתי אבל שום דבר לא השתנה, התחלתי לקרוא תיקון הכללי עשרות פעמים בכל יום, בכיתי צעקתי אבל שום דבר השתנה, אט אט שקעתי בתוך הטומאה יותר ויותר עמוק, והתחלתי לקום בשעות מאוחרות, לא ראיתי במשך שנים את השעה תשע בבוקר בשעון, וזה עוד במצבים הטובים, כי עוד היו זמנים שהייתי צריך לרדוף אחרי השמש בכדי להניח תפילין, כך חלפה שנה ועוד שנה, ולדבר אחד ציפיתי וייחלתי לחתונה... היה לי איזה חלום שאחרי החתונה הכל יפסק, ועוד יהיה לי חיים נורמליים ורגילים, לאחר כל הצרות שהיו לי בתור בחור, ובאמת ברוך השם זכיתי להתחתן עם בחורה טובה ממשפחה טובה, החיים התחילו עם ציפיות גבוהות לשינוי גדול, אך לאחר שבוע הכל התנפץ לי בפנים, חשבתי שהחתונה תהיה הנס שלי, אבל הוא ברח ממני, לא רק שלא הפסיקו העבירות אלא שהתגברו, גם השלום בית היה רעוע מאד ממש חיים תקועים, ללא שום קרן של אור, גם מבחינת לימוד התורה לא היה כל שינוי, אף כולל לא הסכים לקבל אותי, משום שגם אחרי החתונה לא הצלחתי לקום בזמן, ואני כל היום יושב בטל וחוטא, הבטלה מביאה לידי שיעממום והשעממום, לידי חטא, אבל את מה שמצפה לי גם אני לא חלמתי, הגרוע מכל היה עוד לפני, לא האמנתי שאני יגיע לכאלה תהומות, והנה יום אחד אני מוצא את עצמי מתחיל להחטיא אחרים, הבנתי שאני כבר חולה, אבל לא היה לי שום רופא התביישתי, חשוב שלא תחשבו שאני

איזה אדם אגרסיבי אני אדם טוב בעל מידות נפלאות נחמד וחייכן, אלא שתקוע בתוך ביצה שמשאירה אותי להסתובב סביב עצמי, וכך המשכתי והמשכתי, עד שיום אחד ששוב לא הצלחתי להתגבר על עצמי להחטיא אחרים, אני מוצא את עצמי אזוק בתוך ניידת משטרה, חשבתי שזה משהו קל אך כשהגעתי לתחנת המשטרה, התחילו לחקור אותי על שלושה תיקים שונים, כאשר כל אחד חמור מחברו, ואני אלא אני בא, אברך חסידי ממשפחה טובה אב לתינוקת קטנטנה הולך לשרוף את החיים שלו, עד היום הצלחתי להסתיר זאת, והנה עוד מעט כל העסק מתפרסם, אשתי תדע, כולם ידעו, ואינני יודע איך לצאת מהקבר שבמו ידיי כריתי לעצמי, כל החיים החלו מסתובבים סביבי כמו סחרחורת אחת גדולה כשאני חסר אונים לחלוטין.

בנס, לאחר כמה שעות טובות של חקירה, שיחררו אותי עם הרחקות מגבילות מאד, אך רק יצאתי מהתחנה ושני בחורים שמכירים אותי וראו את המעצר שלי, התחילו לרדוף אחרי ברחובות עם ביזיונות נוראים רציתי שפשוט האדמה תבלע אותי, ברחתי וברחתי כמו חתול רחוב נרדף, "אללי לי" לבסוף הצלחתי להתחמק מהם, התחבאתי בפניה נסתרת חצי שעה עד שהם נעלמו מהאזור.

הבנתי שאם אין אני לי מי לי, אני חייב עזרה, הדבר הראשון שעשיתי זה לפנות באופן נואש לכל מי שיכול לעזור לי, פניתי לארגון מסוים שמפרסם את עצמו בקשר לגמילה ממגוון של דברים, אך זה היה כולל סידרה של פגישות ועל כל פגישה הם ביקשו 500 שקל, ולי לא היה מאיפה להתחיל, הרי לאשתי כמעט לא היה עבודה, רק כמה מלווי מקום ואני בלי כולל, ככה שאין לי שקל. חיפשתי וחיפשתי מאין יבוא עזרי, עד שראיתי מדבקה תלויה ברחוב שלי, של ארגון ונשמרתם, החלטתי להתקשר, זה לא היה כזה מפחיד היו שם הקלטות של שיעורים מאד מעניינים שהסבירו לי את המצב שלי, החלטתי לפנות למענה אנושי, וברוך השם היה מענה די זריז, שמחתי לשמוע שלא צריך להיפגש, וגם הם מתגוררים בצפת ככה שנחסכו לי הבושות, קיבלתי יעוץ מהיר זריז ומעשי כבר בשיחת טלפון הראשונה, כשסיימתי את השיחה הייתי כבר אדם אחר הבנתי שיש לי סיכוי גדול, לא האמנתי

שבמשך עשרים דקות אפשר לשנות חיים, הצליחו לטעת בי תקווה שהמצב כלל לא אבוד משום שגם אני סך הכל הייתי קורבן של חוסר ידיעה, סוג של תינוק שנשבה...

החלטתי לא לוותר לא לפספס את הזדמנות חיי, מיד התחלתי ליישם את העצות הפשוטות שאמרו לי, התחלתי ללמוד אור החיים על התורה 20 דקות בכל יום והפלא הגדול התחיל, עובר יום ועוד יום וכמעט נעלמו לי כל התאוות, פשוט לא הכרתי את עצמי, הייתי שיכור משמחה, על שאני מתחיל לצאת מהמבוך, במקביל התחלתי לעשות תיקונים על פגם העיניים, כל תיקון שיחרר אותי מעוד כבלים של טומאה, מלרדוף אחרי דברים לא טובים, לאחר שלושה תיקונים שעשיתי בהתרגשות גדולה, ובתשובה אמתית, נקראתי שוב לתחנה ושם הודיעו לי באורח פלא שהחליטו לסגור נגדי את התיקים, זה היה בשבילי הלם של שמחה, אבל אני יגלה לכם את האמת בשבילי זה היה דבר קטן, כי הדבר הגדול ביותר היה דווקא הפלא הגדול בהרגשת השחרור מהתאוה, לפתע פתאום ירדו לי התאוות לא עניין אותי כלל להתעסק בשטויות, או לפזול למקומות אחרים, זה היה שחרור אמיתי אחרי שבע שנים של נפילות התחלתי לפתע לחיות, חוץ מיום אחד ששכחתי לקרוא אור החיים לא ידעתי מה זה נפילה.

התחלתי לראות סייעתא דשמיא על כל צעד ושעל, הבחורים שהיו רודפים אחרי מדי פעם ומבזים אותי ברחובות קריה, הפסיקו לחלוטין, ולא רק זה אלא ברוך השם גם מבחינה תורנית החיים החלו להשתנות, הצלחתי להתקבל לכולל שמתחיל בשעה 4 לפנות בוקר, ולאחר שבועיים הצלחתי להתקבל גם לכולל רגיל מהבוקר עד הערב, ועוד היד נטויה לא ויתרתי גם על כולל ערב, מה שקרה איתי זה מעבר לכל דמיון אני שהייתי קם בשעות הצהריים, לפתע לומד מ-4 לפנות בוקר עד כמעט 10 בלילה, גם אני לא מאמין שזה מה שקורה לי, הסיבה האמתית שאני לומד בכזה הרבה כוללים משום שכבר שבע שנים לא היה לי טעם וחשק בלימוד הכל היה יבש וריק, אז למה ללמוד, למה לקום, והנה לפתע מצאתי את עצמי נהנה לצלול לתוך הגמרא נהנה ללמוד עם סיפוק והנאה.

יום אחד מתקשרים אלי מארגון ונשמרתם ושאלו אותי אם אני מעוניין לעלות לשידור עם הרב קובי לוי, עליתי לשידור פעם ראשונה בחיים סיפרתי את הסיפור הזה, וזה נתן לי עוד כוח ואומץ להמשיך בכל הכוח. המשכתי לעשות את התיקונים על פגם הברית והשחרור היה מוחלט, בשלב זה גם אשתי לפתע קיבלה עבודה קבועה במשרה מלאה, וגם השלום בית נהיה ממש מצוין כאילו אנו כבר לא חיים 3 שנים במריבות קטנוניות ושטותיות.

אך עדיין היו לי מחשבות לא טובות מדי פעם, לא וויתרתי המשכתי לעשות תיקונים על פגם המחשבה ופשוט המוח שלי עבר פירמוט מדהים, מחיקה של כל המראות האסורים שראיתי בשנים האחרונות, אחרי התיקון הראשון לא הצלחתי לזכור שום מראה אסור מהשנתיים האחרונות, אחרי התיקון השני גם חמש שנים אחורה לא הצלחתי, והתיקון השלישי אפילו תמונות לא טובות מהילדות ממש מגיל אפס מחק לי, אני לא יודע איך זה אצל כל אחד אבל אצלי זה עבד. בשלב זה כבר הפכתי למפיץ נלהב בעיר שבה אני מתגורר, בכדי שבחורים צעירים לא יעברו את מה שאני עברתי.

והסייעתא דשמיא לא נגמרה היא כל הזמן מלווה אותי, עכשיו אנו מגיעים לדובדבן שבקצפת עוד איזה חיבוק אוהב מהשם, להראות לי כמה הוא שמח מהדרך שלי, דירת ארבעה חדרים בקרית ספר עולה מיליון שלוש מאות שקלים והנה בחמלת הבורא אחד מקרובי משפחתי מחליט להציע לי את דירתו למכירה במחיר שקנה אותה לפני 15 שנה ב- 600 אלף שקל, אני לא חלמתי מעולם שיהיה לי דירה הייתי בטוח שכל החיים אני יהיה תקוע עם שכירויות בשבילי זה עוד נס.

השלב הבא הוא מעבר לכל דמיון ממש בשלושת השבעות האחרונים זכיתי למה שכתוב בספרים הקדושים שמי שזוכה לחזור בתשובה באמת, זוכה לראות שם הוי"ה מול העיניים אני לא מצליח להכיל את התודה הגדולה שאני חב לבורא עולם, על החסד הגדול שעשה איתי והוציאני מאפילה לאורה, פשוט נולדתי מחדש.

על גבול הפרחחות

שלום וברכה שמי מוישי אני בן 14 וחצי, המשפחה שלי היא רגילה לגמרי, האבא אברך למד בישיבות חשובות, אני הייתי ידוע בקרב חבריי, ורבותי כאחד הילדים הטובים ביותר, ולכן אולי לא יאמינו לי, אבל כבר בגיל 12 כשהייתי בתלמוד תורה התחלתי ליפול ולעשות שטויות בענייני קדושה, זה ממש לא התאים למצב שלי אני הייתי ממש מלך הכיתה למדתי והשקעתי יפה בשיעורים ובחברים, לא היינו כיתה גדולה סך הכול 18 תלמידים, אבל חברה'מנים וטובים, וממשפחות מצוינות, אחרי שהתחלתי בנפילות הללו, חוויתי כל פעם צער רוחני עצום הרגשה קשה, שהורידה אותי לתהומות נוספים, הייתי בתוך מעגל קסמים, לא ידעתי איך להתקדם ואיך לצאת, אף אחד לא חשב ולא חלם לדבר איתי בגיל כזה צעיר, על עניני צניעות וקדושה, ידעתי שמה שאני עושה אינו דבר מתאים, דבר שצריך להסתירו, אך יותר מזה כלום. היו ילדים נוספים בכיתה שהחלו לחטוא כמוני, ופחות או יותר היינו יחד קבוצה, שמדי פעם מתחילים לזרוק מילים לא יפות, אפילו שזה כלל לא התאים לרמה הרוחנית של התלמוד תורה.

ההורים שלי שמו לב שהתחלתי להתדרדר, הם לא הבינו מה קורה לי אני שהייתי עתיד המשפחה, הקטר המוביל בכל דבר, התחלתי להוביל לכיוונים שלילים, התרסתי נגד ההורים ואמרתי להם שתוך חודשיים אני מוריד את הכיפה, לא בא לי להיות חרדי, ההורים שלי קיבלו שוק, אמא שלי בכתה לי, אבא שלי היה אובד עצות, אבל אני, הטומאה כבר שלטה בי, פעפעה כמו ארס באברי, זה לא הייתי אני מוישי הילד התמים והטוב, ההופעה שלי התחילה כבר לפרוץ החוצה הבלורית גדלה, הבגדים נצמדו, חולצה בחוץ כשאפשר, כיפה קטנטנה ומשקפיים עגולות, מחפש את שיא האופנה, כך המשכתי והמשכתי...

עד שיום אחד בהיותי בן 13 ושלושה חודשים, ניגש אלי אחד מהמתפללים בבית הכנסת השכונתי, ואומר לי כך תשמע אני רוצה את טובתך, אני עוקב אחריך תקופה של שנה ואני רואה איך אתה נופל נהיה יותר ויותר מודרני, מפסיק ללמוד, מסתובב בחוץ בשעת התפילה, אני יודע מה הסיבה, הסיבה היא פגם הברית, הוא אמר לי, בוא תהיה גבר

אמיתי, הוא הוציא לי מהחליפה שלו עלון קטן של ארגון ונשמרתם, הביא לי את זה, והבטיח לי שזה מה שיעזור לי, אמרתי לו תודה והודיתי לו מקרב לב על האומץ שלו לעזור לי להבין את עצמי.

לקחתי את הדף הכנסתי אותו לכיס, חיפשתי פינה שקטה, קראתי וקראתי והזלתי דמעות על עצמי, איך אני בחור כה צעיר ותמים נפל ברשת הטומאה של השטן, די, אני חייב לצאת, הבנתי שאם אני רציני אסור לי להתבייש, התקשרתי לארגון ונשמרתם, ושם קיבלתי הדרכה מסודרת, כל כך התלהבתי מתהליך התשובה, שפשוט עצרתי את כל החיים והתחלתי לעשות זאת, אבל בעיה אחת הייתה לי אני ילד בן 13 מאיפה יהיה לי כסף לתיקונים, איך יירדו לי התאוות, פניתי לארגון ונשמרתם שם גם עזרו לי בתקציב התיקונים, לא האמנתי שעד כדי כך יש מישהו שמסוגל לעזור ליהודי אחר, ואני חילקתי זאת צדקה לעניים בכדי לכפר על העוונות.

והשינוי לא להאמין נהייתי בחור אחר, תוך ימים ספורים התחלתי לעלות על המסילה, מה שלא עזרו לי שיחות מוסר מהמנהל מההורים מהרבה, עזר לי יום אחד של תענית ותשובה, ממש בבת אחת ירדו לי התאוות, התחלתי להיות בחור שפוי, המשכתי ככה בכל הכוח וסיימתי את התיקונים, אפילו שאני ילד קטן לא וויתרתי על קריאת שמע עם כוונות, הבנתי שזה הדבר היחידי שיכול להשמיד את כוח הטומאה שבראתי, לא היה אכפת לי מכל העולם, הרי אם הייתי נהיה חילוני, את אף אחד לא היה מעניין מה אני עושה ומה אני לומד, לכן היום מה שמעניין אותי זה מה בורא עולם רוצה ממני, ולא שום בריה בעולם, מאד כאב לי על הרבנים שלי שכמו שהבנתי ידעו מה עובר עלי ועל חברי אך לא דיברו אתנו בנושא שבו נכשלנו, הם דיברו מסביב אך לא נגעו בנקודה הכואבת, דיברו על תורה ויראת השם, כאשר אנו בשאול תחתית בלא שום רצון לקדושה, במקום להסביר לנו מה שורש הבעיה. אני באתי עם הידע שיש לי לחברים והתחלתי לשכנע אותם להתחזק, בדיוק באותו שבוע ראיתי סייעתא דשמיא מופלאה, בא לכיתתנו אחד מגדולי האדמו"רים בירושלים, הידוע בקדושתו ובפרישותו, הוא נכנס לכיתה הסתכל עלינו, וביקש מהרב של הכיתה שהוא רוצה לדבר עם

חלק מהתלמידים על עניני קדושה והוא מבקש מכל השאר שיצאו, הוא סימן לתשע ילדים ואני בתוכם להישאר, והרב יחד עם שאר התלמידים יצאו, הוא קרא ילד ילד והתחיל להוכיח אותו על החטאים, בכינו ממש כמו תינוקות, כשהוא הגיע אלי החברים לא האמינו למה שהוא אומר לי, אני שהייתי אחד מהמובילים לטומאה ולנבלות פה, הוא התחיל לשבח אותי על שהתחזקתי, הוא נתן לי הרבה כוח ועוצמה, הוא אמר לי רואים את ההתקדמות הגדולה שלך תמשיך עם מה שאתה עושה, פשוט פרצתי בבכי מרוב שמחה ואושר, על שמשמיים הראו לי שנמחלו עוונותיי, ולשאר החברים שלי הוא פנה ואמר שילכו לדבר על זה עם תלמיד חכם שיעזור להם, בעניינים אלו, ראינו אצלו פשוט רוח הקודש ממש.

כאן נכנסתי אני לפעילות מסודרת תפסתי את כל החברים ישבתי איתם סיפרתי להם על עצמי איך נפלתי ואיך יצאתי, הבאתי להם עלונים וחבורות מארגון ונשמרתם, התקשרתי מהטלפון ציבורי אל הארגון והם חזרו אלי לטלפון ציבורי, וכך שוחחו עם כל מהבחורים ברמה האישית מה כל אחד צריך לעשות בכדי להשתחרר ולהצליח, רוב החברים היו חזקים התמידו והצליחו, ברוך השם הצלחתי להיות קטר גם לכיוון הטוב ולחזק עוד בחורים.

אני לא עצרתי, התקדמתי מבחינה לימודית והלכתי לישיבה טובה ביותר, ההורים שלי ראו ממני סוף סוף נחת מלא חופניים, לאחר שהשבתי אותם מרורות, אמא שלי שחקרה ושאלה אותי מי עזר לי, נתתי לה את המספר של ארגון ונשמרתם, והיא התקשרה ובמשך חצי שעה אמרה להם תודה על כל מה שעשו.

אני החלטתי ללמוד ולהשקיע באמת בחיים ובהדרכה מסודרת מימשתי את השאיפות שלי והתקדמתי רבות בלימוד הש"ס, במקביל יש לי שעות וזמנים מסודרים, ללימוד כל מקצועות התורה, זה לא קל אבל זה אפשרי, יש לי רצון עצום להתקדם ואני מממש אותו בכל החזיתות, כבר הספקתי להשלים שלישי מלימוד הש"ס בהספק עם הבנה, וכמה מסכתות בעיון.

כאשר הגעתי לישיבה קטנה כמובן התנגדו לתהליך ולסגנון הלימוד שלי, אז ביקשתי מארגון ונשמרתם שידברו עם רבני הישיבה ויסדרו זאת, ובאמת הם פנו ודיברו עם רבני הישיבה ואמרו להם הרי אם אחד מגדולי ישראל היה היום לומד בישיבה, גם הוא לא היה יכול להתקדם, לא הרב אלישיב ולא הרב עובדיה, למדו סדרי עיון באיטיות כל היום, לכן סוכם שכל יום אני נבחן על כל החומר הלימודי של אותו יום, ואז ממשיך לעיסוקיי וללימודיי הפרטיים בין בסדרים בין בשיעורים, הבחורים בישיבה התפלאו מאד לראות אותי מוציא 100 בכל המבחנים על אף שלא השתתפתי כמעט בנלמד בשיעורים, אני היום בן 14 וזוכה בחמלת הבורא ללמוד כ- 15 שעות כל יום ללא בטלה, חוץ מזמן החלפת הספר, ושלא תחשבו שאני מרגיש מדוכא ו"צול" אני גם היום סוחף את החברים בישיבה אחרי, אני שמח מאד ומלמד בחורים נוספים איך לגדול ולצמוח, אבל כמובן קודם סור מרע ורק אח"כ עשה טוב.

באחד הימים ניגשתי אל האברך מבית הכנסת השכונתי שנתן לי את העלון הראשון, פניתי אליו והודיתי לו בחום גדול, אמרתי לו אם עוד כמה אברכים לא היו מתביישים ועוזרים לבחורים, כמו שאתה עזרת לי, לא היו היום בחורים נושרים, אני מכיר את התהליך וכמעט הייתי אחד כזה אין בחור שנשר או שהתקלקל ולא עבר דרך בעיות של פגם הברית. היום אני יושב ולומד בשיא ההתמדה והשקיעות, אבל הימים שבהם אני מרגיש התעלות גדולה ואמתית זה כשאני לא מתבייש, ולוקח כמות של עלונים והולך לשטיבלאך באזור שאני לא מכיר ומחלק לאנשים ולבחורים בידיים, אחד אחד, גם זכיתי בשנה האחרונה להגיע למירון ולחלק קרב ל: 5000 עלונים ולשבור 2 סמארטפאונים של אנשים ששכנעתי אותם להתחזק, אני מרגיש ממש בעננים, תודה לבורא עולם שעזר לי להתקדם ולהתעלות לזכות ולזכות.

בקצרה

היו לי כאבי עניים קשים מאד, הרגשתי ממש שהעיניים יוצאות מרוב כאבים, לקחתי תרופה חזקה מאד שנקראת אסטרואידיים, לאחר 3 שנים של כאבים, עשיתי תיקונים על פגם העיניים וחלפו הכאבים.

יציאה מתהומות האינטרנט

שלום וברכה שמי חיים, אני אברך חרדי כבן 40, תקופה לא קצרה נאלצתי להתמודד עם המדיה, כבר בשנות בחרותי הכרתי סרטים ושטויות, הייתי בחור מאד כריזמטי ומקובל בחברה, ומטבע הדברים כל דבר שהיה מקובל בחברה הייתי מחובר אליו, ולכן אתם מבינים כבר לבד איפה שוטטתי... כשהתחנתי נהייתי ברשות עצמי ומיד רכשתי לעצמי סמארטפון, אך כיוון שכל הרבנים יצאו נגד זה, לכן קניתי מכשיר מוגן עם חותמת גדולה, אומנם לקח לי כמה שעות בכדי לפרוץ אותו, אבל העיקר שיש חותמת... עמדתי לי על מדרון חלקלק, ופשוט לא שלטתי על עצמי, לדאבון כל לב עשיתי שטויות ועברות שאני מעדיף לא לפרטם.

חשוב לי מאד שלא תחשבו שאני סתם בטלן ומשועמם, אני אברך רציני שנחשב לאישיות תורנית די מוכרת, אני כבר סיימתי את כל המבחנים לדיינות יש לי כבר הסמכה, אבל אתם מבינים טוב איפה אני נמצא, אני גם מסייע רבות ועוזר בפעילויות לנוער נושר, אך כמו שכולם יודעים זה יותר מקום שבו שומרים על הנערים שלא יזיקו לסביבה, מאשר לקרב אותם לבורא עולם, אני מתעסק המון בנושאים אלו, ובעזרה לציבור. בשלב מסוים החלטתי לעשות הכל בכדי לצאת מהמצב שלי, ניסיתי את כל השיטות המוכרות "רטורנו" 12 צעדים, השקעתי בזה הרבה עמל יגע ויזע דאגות וחששות, אך לבסוף התברר לי שהם אומנם דברים נחמדים אבל לא עוזרים מספיק, אני נמצא שנים בתוך הקבוצות האלו ויודע איפה הם אוחזים, ומה הם נקודות התורפה, הבעיה העיקרית היא שכול אחד קובע לעצמו את מה שהוא רוצה בכדי להרגיש "נקי" כל אחד רוצה להימנע מדברים מסוימים אבל שאר הדברים לא מפריעים לו, נכון שכל התקדמות וכל עברה פחות, זה מעלה גדולה, אבל הבעיה הגדולה שכל אלה שמוגדרים בתור נקיים, זה רק בדברים מסוימים שהם החליטו עליהם אך שאר כל הדברים עדיין קופה של שרצים נמצאת מאחוריהם, וכמובן עיקר העניין שלהם זה שאתה חייב להבין שאתה חולה ומכור, ולעולם לא תתפא לגמרי, אולי תהיה נקי זמנית אבל תמיד תישאר דפוק, וזה כמובן לא דרך התורה, אני מכיר גם שיטות

פסיכולוגיות רבות, אבל זה לא זה, זה נחמד זה טוב אבל זה מדי איטי ולא מתקדם, אך זה מה שהיה לא היה משהו אחר, לכן הייתי מחובר לקבוצה שנקראת "שמור עינייך" זה משהו נפלא עם אוסף של רעיונות מיוחדים שרציתי להנגיש אותם לציבור החרדי, חשבתי אולי זה יעזור, התחלתי במלאכה אבל לפתע נתקלתי בעלון של ארגון ונשמרתם, זה הפתיע אותי, הבנתי שאפשר לוותר על רוב הרעיונות הריקים שיש בכל הארגונים והקבוצות הנ"ל וללכת ישר למקור, המקור לא היה רחוק ולא מסובך זו היא תורתנו הקדושה, כוח רוחני עצום שמסוגל לכל הפיתויים ולכל התאוות, זה אומנם היה מאד מפתיע שהפתרון כזה קל וכזה מהיר, אבל זה היה מציאות בשטח, אני לא אדם תמים, הרי ניסיתי והתעסקתי בהכל אבל באמת בהכל, לכן בדקתי את זה על עצמי ועל עוד שלושה נערים שאני איתם בקשר, וברוך השם פלאי פלאות, זה עבד, פחות תאוות פחות ניסיונות, ואט אט עוברים למצב של חיים חדשים, אין התמכרויות אין נפילות, זה כל כך קל להיות בלי תאוות ושטויות. התקשרתי לארגון ונשמרתם, ואמרתי להם מאד אכפת וחשוב לי לעזור לכם להפיץ זאת בכל הארץ ובכל העולם, חשבתי שזה הולך אוטומט ששמים כסף על השולחן והעסק רץ אבל זה לא ככה, זה ממש מלחמה עם כוחות הטומאה יש ניסיונות יש התמודדויות, בהתחלה חשבתי שיהיה לי כל כך קל לפרסם את המספר אחר כך הבנתי שצריך מסירות נפש ממש, ובאמת בארגון ונשמרתם סיפרו לי כמה תפילות וקשיים יש לפני כל הדפסה של עלון או חוברת, ממש מלחמה למעלה ולמטה, בנוסף להכל, אני קצת קשור לדפוס מפורסם בשם "צבעים אמיתיים" שכנעתי את "ארגון ונשמרתם" לעשות שם את ההדפסות, והצלחתי להשיג להם מחיר זול במיוחד, ברוך השם זכיתי ללוות את הדפסת החוברות הקטנות 20,000 חוברות וזכיתי גם לתרום חלק מהדפסתם, כאן אני רוצה לספר על אחת המלחמות שהייתי עד לה, קרה שם דבר מדהים ומיוחד, אני עצמי דיברתי עם מנהל הדפוס בחור בשם שלומי, וכך הוא סיפר לי: ברגע שהחוברות ירדו לדפוס המכונה המרכזית והחדשה של הדפוס שבתה, לפתע פתאום הפסיקה לעבוד, הטכנאים בדפוס ניסו לסדר זאת, הזמינו טכנאים מקצועיים של החברה, אבל לא

מצליחים לאתר את התקלה, ככה במשך שבוע העסק תקוע, המפעל צבר הפסדים של למעלה ממאה אלף שקלים, חלק מההדפסות עברו לדפוסים אחרים בכדי לעמוד בזמנים, גם החוברות הודפסו במכונה קטנה יותר, וכאן קרה דבר פלא, ברגע שהעמיסו את החוברות של ארגון ונשמרתם על הרכב, ועזבו את המפעל, מיד שלומי הבעלים מקבל שיחת טלפון נרגשת, המכונה החדשה חזרה לפעול ללא שום תיקון, כאילו לא היה בעיה בכלל, כאן ראינו ממש איך צד הטומאה ניסה למנוע זאת בכל דרך, כנראה שבאמת יש לו ממה לחשוש.

ועכשיו אני מגיע הסיפור המופלא שקרה איתי, לפני ל"ג בעומר תשע"ח התקשרתי לארגון ונשמרתם ושם אמרו לי שהם מעוניינים להדפיס 230,000 עלונים, אלא שחסר להם כרגע כסף, השתתפתי בצערם הסברתי שאני יכול לעזור רק בהנחות אצל הדפוס אך אפילו שאני מאד מעוניין לתרום בעצמי אינני יכול, סיימתי את השיחה עם תחושה של החמצה, אני חייב לעזור לפעילות הנדירה הזאת של חזרה בתשובה בתוככי עולם התורה, לאחר מכן חשבתי לעצמי, הרי יש לי כסף ששמור בצד עבור ספרייה שאני חייב לקנות, אני התחנתתי לפני 18 שנים ועדיין חלק גדול מהספרים שלי נמצא בארגזים או בעמודונים עלובים, החלטתי לוותר על הספרייה ולתרום, התקשרתי לארגון ונשמרתם, ואמרתי להם כל סכום שתשיגו אני משלים את מה שחסר, אני לא מוותר אני חייב שיהיה לכל יהודי את העלון הזה.

ברוך השם העלונים הודפסו, הסכום שהם השיגו היה 6500 ואני הייתי צריך להשלים עוד 4000, היה לי שמחה גדולה מאד שזכיתי להיות שותף, ובאמת ברוך השם הייתה הפצה טובה ומיוחדת במירון. הבעיה הגדולה התחילה כאשר הגיע זמן התשלום, המדפיס התקשר אלי, וסיכמנו להיפגש באותו יום, אך לצערי בדיוק באותה תקופה עשיתי טעות וכל הכסף שחסכתי עבור הספרייה נעלם, החלטתי ללכת לבנק בכדי לקחת הלוואה, אבל כשהגעתי לשם התפלאתי מאד בדיוק באותו יום נכנסה הפקדה של 6000 ₪ ביררתי מי הפקיד זאת ולא האמנתי, פשוט מדהים, לפני שנתיים הגשתי תביעה לחברת ביטוח בסך 2000 ₪ וכמעט לא היה לי סיכוי לקבל זאת, והנה אני מקבל 4000

יותר, ממש הסכום המדויק שהשקעתי בהדפסת העלונים, הייתה לי כזאת שמחה, על ההשגחה הפרטית שזכיתי לה משמיים, משכתי את הכסף ושילמתי זאת למדפיס.

אך כנראה הבורא החליט לצ'פר אותי יותר, וכבר למחרת חיכתה לי הפתעה נוספת. אני אברך, ועל אף לימודי הדיינות עדיין לא קיבלתי לא משרה ולא תפקיד. ולכן בשעות הערב אני סופר סת"ם, והנה מתקשר אלי יהודי שרוצה ספר תורה, הכנתי כמה דוגמאות להראות לו, כי עד שסוגרים על דבר כזה יש תהליך שלם כמה שבועות, והנה הוא מגיע נכנס מתיישב שותה כוס מים וכבר מוציא מתיקו ערמה של 70000 ₪ שאלתי אותו, אתה רוצה לראות דוגמאות או תאריכים או משהו, אך הוא עונה, לא, הכל בסדר אני סומך עליך, והלך, הייתי המום אני לא מכיר אותו וככה הוא סומך עלי זה כבר סייעתא דשמיא מופלאה, לא הספקתי להתאושש ולמחרת קיבלתי הפתעה עוד הפקדה של 5000 ₪ ממקור עלום, לא היו אצלי כאלו דברים מעולם, הבנתי דבר אחד ראיתי במו עיני איך קיבלתי תוך פחות משבוע סכום למעלה מ 80000 ₪ על תרומה של 4000 ₪ פשוט פי 20 מסכום התרומה, אני הייתי כולי המום לגמרי, ולכן התקשרתי לארגון ונשמרתם ובקשתי לפרסם זאת, ובאמת העלו אותי לשידור עם הרב קובי לוי, שם סיפרתי לכל עם ישראל עד כמה השם יתברך אוהב את שמירת הקדושה בעם ישראל, והראה לי ממש עין בעין כמה שהוא שמח בתרומה שתרמתי.

בקצרה

שלום וברכה שמי אליהו, אני בן 17 ההתמודדות שלי הייתה קצת משונה זה התחיל כבר בגיל 12, הייתה לי משיכה גדולה לעבור על האיסור של לא תלבש, וכאשר הייתי בבית לבד הייתי מחפש כל מיני בגדים, ונופל וחוטא, זה היה יותר חזק ממני, לא ידעתי איך להתגבר, אם יש כאלה שההתמודדות שלהם זה מחוץ לבית דווקא אצלי זה היה בתוכי.

התקשרתי לארגון שם אמרו לי שזה בעיה מוכרת אבל לא נפוצה, אבל אין את האפשרות לומר לאמא שלי לנעול את הארון שלה, בכל מקרה עשיתי את התיקונים ועוד כמה תרגולים פסיכולוגיים שהציעו לי ללא תשלום, והם ממש נתנו לי לשלוט על עצמי בצורה מוחלטת, והשתחררתי מבעיה זאת.

ילד טוב ירושלים

שלום וברכה בוודאי אתם מכירים את הצ'למרס ממאה שערים אז אני אחד מהם, קוראים לי אליהו, היום אני בן 20 קצת נמוך אני ממשפחה מיוחסת לגדולי ישראל, אני ילד כמו כל הילדים עם כיפת ירמולקה לבנה פאות על הלחיים, אוהב לעשות הרבה אקשן, אבל כשהגעתי לגיל 12 נעצרו לי החיים לפתע מצאתי את עצמי נופל פעמים רבות מספור לא ידעתי אפילו מה אני עושה, הייתי צדיק גדול אפילו מברך על זה אשר יצר... אבל ההרגשה הרעה אחרי החטא, עצרה לי את החיים גרמה לי להרגיש רע עם עצמי, ממש הרגשה של ירידה גדולה וממש דפוק בחיים, מילד חברה'מן רציני הפכתי לכעסן ורגזני, לא ידעתי מה קרה לי, כך עברו הימים נהייתי בגיל בר מצווה אך אף אחד לא דבר איתי על קדושה, אפילו שלמדתי והשתייכתי לציבור של "טהרת הקודש" לא היה לי גישה או ידיעה שיש כזה ספר, ועל מה הוא מדבר, כך המשיכו להם החיים עם נפילות שאף אחד לא חלם שהם קשורים אלי, בישיבה קטנה הייתי קם מאוחר לא היה לי בשביל מה לקום כל החיים שלי נהפכו לגוש שחור, אין חשק להתפלל לא מעניין ללמוד, ולא שאני הייתי פושטק חס ושלום כשילדים היו מדברים שטויות או מנבלים את הפה אני הייתי מראשי המוחים אני הייתי מצטרף לכל מיני מלחמות והפגנות והדברים שהשתיקה יפה להם, להילחם בטומאה ובציונים, אבל לא ידעתי איך לצאת מהמצב שלי, אני שהייתי בתוך זה ידעתי והכרתי רבים רבים מהחברים שלי שנופלים בעניינים אלו, ואין פוצה פה ומצפצף.

לפני שנה זכיתי להינצל, יום אחד הזדמן לידי עלון אחד, בהתחלה חשבתי שזה לא קשור אלי, אחרי שהסתכלתי הבנתי שהדף הזה יכול להציל לי את החיים, לקחתי ושיננתי אותו, וחשבתי שעצם הקריאה בו תספיק לי בשביל לא לחטוא, אומנם הצלחתי קצת יותר להתגבר אבל זה לא זה הנפילות המשיכו, וככה הייתי מתחזק נופל וקורא את העלון ושוב נופל, הבנתי שאני חייב לקיים את מה שכתוב בעלון לא רק לקרוא את זה, הלכתי ולקחתי מהעמדה הקרובה חוברת תיקונים, והתחלתי את התהליך כבר אחרי התיקון הראשון הרגשתי בעננים, מה שלא

הצלחתי להרגיש אפילו ביום כיפור, אפילו בנעילה כשצעקתי השם הוא האלוקים ידעתי שבטוח תוך שבוע אני נופל מקסימום שבועיים, והנה אני עושה את התיקונים ולא האמנתי איך אני מרגיש, פתאום מתחיל לחיות, התחיל לעניין אותי תורה ותפילה, ופשוט לא עניין אותי החטאים האלה, הרגשתי שמכאן ואילך אני יכול להבטיח לעצמי שאני לא חוטא יותר, באמת עשיתי עוד 4 תיקונים על שמירת עיניים וברית וברוך השם השתחררתי לגמרי, לא עניין אותי להסתכל במה שלא צריך, הרגשתי ממש שנהפכתי ממת לחי, אין לי הגדרה אחרת זה באמת ככה, להתחזק ולשוב בתשובה זה נחמד אבל כמו שלימדו אותי בארגון ונשמרתם הכי חשוב זה לחזק עוד בחורים, עברתי בחור ועוד בחור שידעתי שמתמודדים בדברים האלו, אצלנו בישיבה גדולה ובישיבה קטנה והסברתי להם איך יוצאים מזה, אם תשאלו איך ידעתי גם אני לא יודע, אך אי אפשר להסתיר את זה במיוחד ממי שהיה בתוך זה.

וככה ברוך השם אני ממשיך עם הפעילות הברוכה אומנם זה כולל קצת פעילות שאינה כל כך רשמית כגון טיפול בכל מיני מחטיאי הרבים למיניהם שמסתובבים באזור מאה שערים, כשאני מקבל מידע על אדם בעיתי יש לנו קבוצה של כמה צדיקים שעושים לו טיפול מיוחד... שכשהוא יתפא הוא יחשוב כמה פעמים אם כדאי לו להסתובב בשכונה, במיוחד שעוקבים אחריו לוודא שהוא לא עושה שטויות, וכך בסייעתא דשמיא אני משתדל לזכות ולזכות לשמור ולעשות, קצת צריך להתמודד עם כל מיני כאלה שהם חושבים שהם מנהלים את העולם ושאסור לדבר על זה, אבל אחרי שבגלל כאלה אנשים אני הייתי אפס גדול, אני לא ייתן לאחרים להיות כמוני.

בקצרה

שלום וברכה שמי עקיבא, אני בן 14 ומתגורר באלעד, אנו משפחה רגילה וסבירה אלא שיש אצלנו בעיה קשה, האחיות כשהם בבית הולכות באופן לא צנוע, החצאית מעל הברך וכשמתיישבים זה בכלל לא מתאים, שרוולים קצרים כי חם, הם לא מקולקלות אבל ככה הם לובשים עוד מגיל קטן בבית, הם חושבים ששמה הם לא מחטיאים, אבל אני נופל רק בגלל זה כבר 3 שנים, עשיתי את התיקונים של ארגון ונשמרתם וברוך השם זכיתי לצאת מזה.

שחרור מהשבי

שלום וברכה קוראים לי דודי אני בן 19 וחצי מתגורר באלעד ולומד ומשתייך לאחת החסידויות הידועות בבני ברק.

אני בחור חסידי רגיל למשפחה ידועה, כבר בגיל צעיר מאד, החברים בחיידר היו מדברים ועושים שטויות, אך לא היה שום תגובה או התעניינות מצד המלמדים, ככל שגדלתי התברר לי שיש לי בעיה קשה מאד בעניין שמירת העיניים, זה היה ממש משונה, לא משהו רגיל, כבר מגיל 10-11 פעם בכמה ימים הייתי נתפס למחשבות לא טובות על פגם העיניים, בתחילה הייתי מסתובב ברחובות ומחפש להסתכל על כל מיני דברים לא טובים ומאחר לכיתה, היה לי חוסר שליטה מוחלט על עצמי, לא יכולתי לנתק מבט, זה היה הרבה יותר חזק ממני.

המשכתי לישיבה קטנה והייתי אחד הבחורים הטובים ביותר, אך כשגדלתי, גם היצר הרע גדל והיה נכנס בי כזה ייצר הרע חזק שלא הייתי יכול לעמוד בו הייתי סוגר בטריקה את הגמרא ורץ כאחוז תזזית בלי לשאול לא את המשגיח ולא את הראש ישיבה, פשוט יוצא מבית המדרש, ורץ ברחובות בני ברק הלוך ושוב להסתכל על נשים חרדיות, זה היה יכול להגיע אפילו לארבע שעות רצופות, פשוט הרגשתי איך כוח טומאה חזק תופס אותי, ומושך אותי אחריו ואין לי שום יכולת להתנתק, הפסדתי בגלל זה סדרים וחברותות, בשלב מסוים כשזה לא סיפק אותי ואני עדיין אחוז טירוף הייתי עולה על אוטובוס לתל אביב, או לכל מקום חילוני אחר והולך למקומות גרועים, לא תאמינו אפילו לחופים לא מופרדים, בכדי להשביע את עיני מעוד מראה פריצות, הייתי כל כך שקוע שלא יכולתי להסיר את עיני עד שהייתי חוטא עם עצמי ונופל, וכאשר הייתי רואה נשים לא יכולתי לעצור כאילו איזה חבל קשור לי על הצוואר ואני מוכרח לעשות גם מה שאינני רוצה, זה היה כמו איזה כישוף, לא יודע למה אבל לא מצליח להתנתק, ולאחר החטא הייתי נכנס לדיכאון ולייאוש ללא תקומה, במיוחד כשחזרתי לישיבה ולא ידעתי מה להסביר למשגיח לאיפה נעלמתי.

זה היה ממש טירוף, הייתי נכנס לחנויות ומבזבז כסף לקנות מוצרים שאין לי צורך בהם רק בגלל שהיה שם מוכרת.

ניסתי לצאת מזה בכל הכוח קראתי פעמים רבות את התפילות בטהרת הקודש, קראתי מכריכה לכריכה את כל ספר טהרת הקודש ושום דבר לא עזר לי, קראתי עשרות ומאות פעמים את התיקון הכללי, אבל שום דבר לא אז.

חשוב לי להדגיש אני בחור רציני עם שם מצוין, בחור טוב וצדיק, ובאמת הייתי כזה, לא הייתי מקולקל ולא רציתי להתקלקל, בחור משקיע ומתמיד, עם כל השמונה בגדים, וגם בתוך תוכי לא הייתי קל דעת לא חיפשתי שטויות, ובאמת אף בחור לא חשד בי, אך כשהיו מגיעים לי התאוות זה היה חזק ממני אלף מונים, ובשביל התאוות שלי הייתי מסוגל לעשות הכל אפילו להפסיד תפילות.

כך זה היה כבר כמה וכמה שנים ולא ידעתי איך לצאת מזה, הייתי כבר מיואש ועצבני מהמצב שלי,

כנראה בורא עולם החליט לפתוח לי חלון הזדמנויות, ומטעם הישיבה עשו שבת בצפון, בליל שישי היינו במירון, ולאחר מכן בשבת היינו ב"שוב" באמצע סעודת שבת מצאתי על אחד השולחנות עלון של ארגון ונשמרתם, הכנסתי בזריזות את העלון לכיסי, והייתי קורא בו יום יום, הבנתי שיש לי סיכוי, החלטתי לנסות זאת, לקחתי את מספר הטלפון, התקשרתי ושאלתי אותם האם יש איזה פסיכולוגים או משהו מיוחד שיעזור לי כי לי יש בעיה הרבה יותר קשה מאחרים.

התפלאתי מאד, הם הציעו לי דרך פשוטה מאד ליציאה מהעוונות על פי האר"י הקדוש, הבנתי שהגעתי אל המנוחה ואל הנחלה, שפכתי את כל אשר עם לבבי פעם ראשונה בחיים, כל כך עשה לי טוב שפרקתי סוף סוף את הבעיה שלי, כך שכבר הרגשתי שחרור ושמחה גדולה.

לא וויתרתי קפצתי ישר למים התחלתי עם התיקונים של פגם העיניים ופגם הברית לאחר שסיימתי 3 תיקונים על העיניים עם תשובה טובה, בשבילי זה היה כמו פצצת אטום אני יוצא לרחוב ופתאום אני משוחרר, אין התקפות של תאוות אין כלום קיבלתי את המושכות לידיים, לא מעניין אותי כמעט להסתכל על נשים, כמובן התחלתי לשמור את העיניים ופשוט התפלאתי לראות איך אין לי כמעט שום הבדל בין נשים לעצים ברחוב.

אני כבר לא מכיר את עצמי, אני הולך ברחוב רבי עקיבא ופשוט צובט את הרגל לא מאמין שזה דודי, איך בכלל לא מעניין אותי להסתכל ברחוב, אני שלא הייתי שולט בעצמי וכל אשה ברחוב הייתה גורמת לי להיכשל, בלי יכולת לנתק עיניים, לפתע הולך חופשי ואפילו לא מעניין אותי להסתכל, אני עדיין המום לא מבין איך 3 תעניות הפכו אותי למלאך זה נראה לי נס.

עוד דבר, בכל השנים האלו הייתי גם מאד לחוץ מכל דבר כל החיים שלי היו סיר לחץ ועכשיו אחרי התיקונים אני משוחרר שמח ורגוע, ממש מעין עולם הבא.

בכל מקרה אני המלצתי על זה לעוד שני חברים והתפעלתי מזה שהנס עובד אצל כולם, אני ממליץ על זה בכל פה, תנסו ואחרי שתנסו שום כוח שבעולם לא ימנע ממכם להצליח.

בקצרה

שלום וברכה אני בן 15 שמי אברהם יצחק, ברוך השם אין לי עסק עם עוונות אלו, אך לאחרונה קרה לי מקרה מצער, אני לומד בישיבה אקסטרנית כלומר שישנים רק בצהריים, יום אחד ניגש אלי חבר שלי, ולפני שהבנתי מה קורה הוא כבר החטיא אותי בעוון החמור ביותר, כיוון שידעתי על החומרה הגדולה מארגון ונשמרתם, מיד התקשרתי להתייעץ מה לעשות, הסבירו לי שעשיתי בשכל שהתקשרתי כי כזה דבר יכול להתפתח ולהכניס אותי למערבולת של חטאים, לכן הם הציעו לי מספר הצעות, לגשת לבחור ולאיים עליו שאני ניגש למשגיח לספר לו על מה שקרה, או לכתוב לו מכתב, או לגשת למשגיח שהוא ייגש לבחור, או לכתוב מכתב למשגיח, או לתת לארגון ונשמרתם את מספר הטלפון של הישיבה ואת שם הבחור, ואז כבר הם ידאגו שהוא גם יחזור בתשובה. אני בחרתי בהצעה השנייה והתיישבתי לכתוב מיידית מכתב, אך נתקלתי בבעיה כיוון שאני מכיר את המשגיח הבנתי שרוב הסיכויים שהוא לא יעשה מזה עסק ויעדיף לא להתייחס, לכן הציעו לי בארגון להוסיף במכתב: ולרשום למשגיח שיעדכן אותך עד מחר אם זה טופל כי אם לא אז אני יהיה חייב לספר זאת להורי שהם יטפלו בזה...

הגשתי למשגיח את המכתב, וברוך השם הוא טיפל בזה מיידית, והבחור נשלח לישון בשעות הצהריים בביתו, עד שאולי יתקן את חטאיו, וגם הוא ישתחרר. ברוך השם זכיתי לעשות תיקון אחד ולהשתחרר מנפילות ועוונות.

איך יוצאים מנערווין

אני בחור רגיל ככל הבחורים בסביבות גיל 13 היו לי כל מיני שינויים בגוף, אני לא ידעתי מה זה הדבר הזה, ומאד נלחצתי, זה היה מאד מפריע לי, ומבלבל אותי בלימוד, לא ידעתי אולי זה עברה, אולי זה חטא, הייתי בלחץ גדול מזה, לא היה לי את מי לשאול התביישתי, יום אחד ראיתי את הגמרא שכתוב בה: כל המקשה עצמו לדעת יהיה בנידוי, ונלחצתי כפליים, לא ידעתי איך להשתחרר מזה, כשזה היה קורה הייתי מנסה ללמוד ולהתפלל לומר תהילים, נכנסתי ללחץ אטומי.

כך חלפו להם חודשיים שלושה, בכדי לנסות להוריד את זה הייתי חוזר על החומר הנלמד 40 פעמיים חשבתי שזה יעזור לי, התאמצתי והתאמצתי אבל מדי פעם זה היה קורה, והייתי נלחץ, כך הגעתי למצב בעייתי שנקרא נערווין כפי שאני יפרט בהמשך הלחץ הגדול הביא אותי מדי פעם לראיית קרי ואז כמעט השתגעתי מהמצב שלי, בגיל 15 מרוב עצבים נגרם לי פגם הברית במזיד פעם אחת, וזה כבר שיגע אותי לגמרי, לא ידעתי מה לעשות עם עצמי, התבשלתי בתוך עצמי התביישתי לדבר עם מישהו, הייתי במצב של הרגשה נוראה ואיומה כאשר, אני מחפש בספרים ידע על הדברים האלו ורק מסתבך, כי יש ספרים רבים שקוראים לקרי פגם הברית וכו' ולהיפך כך שיצאתי מבולבל, לא ידעתי מה לעשות והנערווין קנה אצלי שביתה, "נערווין" למי שלא יודע סוג של צידקות לא ברורה וחשש שמתבטא בהרבה דברים, היום אני יודע שזה גם חולי נפש מסוים, זה יותר היה ניכר אצלי בפסוק ראשון של קריאת שמע, ובברכה ראשונה בשמונה עשרה, הדקדוק בכל מילה עד הדק שבדק גרם לי שפסוק ראשון של קריאת שמע לקח לי קרוב לעשר דקות עם חזרות חוזרות ונשנות של מילים וחלקי מילים, ובשמונה עשרה ברכה ראשונה לקחה לי למעלה מחצי שעה, כשאני מרגיש כפוי ומוכרח לחזור שוב ושוב בלי שליטה ברורה, גם כשכל החברים שלי היו צוחקים ולועגים לא יכולתי ולא הצלחתי להפסיק, וברכת המזון שלא תדעו מצרות, זה היה פשוט למעלה מכוחותיי, מה שגרם לי להפסיק לאכול לחם כל השבוע, חוץ משבת שהייתי מוכרח ליטול ידיים ואז זה כבר סיפור בפני עצמו כל הנטילת ידיים, פשוט תורה שלמה שלא יהיה שום רטיבות והכי גרוע שלא יהיה נדמה לי שיש איזה רטיבות... וכך זה המשיך והמשיך בכל נדנד של מצווה האם אני עושה מה שצריך או לא.

הייתי לומד מרוב לחץ שעות על גבי שעות, ומשך שנתיים למדתי בין 16-13 שעות, המשגיח שלי חשש שאני ישתגע מזה ואסר עלי ללמוד, כך יצא שנהפכתי לבחור מבולבל שלומד בקושי שעתיים ביום, מלווה בלחץ אטומי. בשלב הזה הכרתי את ארגון ונשמרתם, בפעם הראשונה התקשרתי מחסוי, סוף סוף היה לי מישהו אנונימי שלא התביישתי לשאול ולהתייעץ איתו, שם הסבירו לי את כל הנושא של קישוי לדעת שמדובר דווקא באדם שעושה זאת על מנת לחטוא, ואם זה קורה, מאילוי אין בזה שום עוון ועברה, וכך גם בנושא הקרי, אם זה לא מגיע מחמת ההרהורים אלא מחמת לחץ אין בזה בעיה, וזה ממש כמו מישהו שזה נגרם לו מחמת טורח הדרך וכדומה.

אין להם מושג שם בארגון כמה מים קרים שפכו על נפשי הסוערת, זה לא רק התוכן שדיברו איתי, גם הנעימות והחברות שגילתי מעבר לקו והירידה לתוך נבכי הנפש היממה אותי לגמרי, הרגשתי איך כבר בשיחה אחת הפצעים שלי מתחילים להגלד.

התחלתי לעשות את התיקונים הנצרכים, בעיקר על העיניים ופעם אחת על הברית והנה פלא פלאות אני היום בגיל 17 וכבר ארבעה חודשים מאז שעשיתי זאת אין לי לא קישוי לא הרהור ולא תאוות וניסיונות, אני ממש לא מאמין לעצמי מימי לא חלמתי שאפשר לפתור בעיה שכזאת מהשורש.

בקשר לנערווין ישבתי עם רבני הארגון פירטתי להם את המקרים שבהם יש לי נערווין לדוגמא בברכת המזון, שלא להוציא את העיניים מתוך הסיפור, וזה גורם לחששות שמא הוצאתי שמא לא, וכך נאלצתי לחזור כמה פעמים מתוך לחץ במשך שלושת רבעי שעה, הם הסבירו לי שעל פי האר"י הקדוש דווקא יש עניין לברך בעצימת עיניים ולשים יד ימינו על שמאלו, כששמעתי את זה ממש התפעלתי ולא תאמינו מאז ברכת המזון שלי אורכת לא יותר מארבע חמש דקות.

כך ישבתי איתם על כל נקודות הנערווין והלחצים שיש לי, גם בנושא הלימוד ודרך הלימוד קבעו וסידרו לי ללימוד באופן רגוע בצורה של שחרור כך שאני יכול ללמוד בנחת 8 שעות ביום, הדריכו אותי איך כמה ומה ללמוד וברוך השם יש לי סיפוק עצום, אני כרגע ממש בתהליך של שינוי אדיר. מי שלא היה במצב שלי יצחק עלי ויגיד שלא היה לי שום בעיה אמיתית, אבל אני יודע שהייתי כבר בפני מצב לא פשוט, ולחץ נפשי שהיה יכול להוביל אותי לתהומות.

ברוך השם היום אני כבר זוכה להפיץ את הדרך הזאת ולחזק בחורים רבים.

אלף דפי גמרא

שלום וברכה קוראים לי יוסף, אני היום אברך באחד הכוללים הטובים בירושלים, אני עצמי כבר סיימתי את כל הש"ס עם בחינות מקיפות על כל הסוגיות, היום אני נכנסתי לכולל הלכה אני משקיע בבחינות לדיינות.

אני מטבעי אוהב ללמוד, משקיע המון חוזר ומשנן, זה החיים שלי, אלא שיש לי סוד אפל ומעצבן, משהו שקורע אותי לגזרים כל פעם מחדש, לבעיה שלי קוראים פגם הברית, זה התחיל בסביבות גיל 14 המשיך והמשיך אך לא הצלחתי לעצור, בשנים הראשונות זה היה ממש קטסטרופה, אפילו לא ניסיתי להילחם בזה לא היה לי מושגים איך להצליח בכזאת מלחמה, התביישתי, לא פניתי לאף אחד וכך התבשלתי בבעיה שלי, במיוחד שידעתי והכרתי את דברי הגמרא החמורים על עניין זה, בשלב מסוים הבנתי, שזה החיים שלי ואם אני לא נלחם בזה אז מי שהכי נדפק פה זה אני בלבד, ואז ניסיתי שיטות שונות ומשונות החלטתי לא להתבייש, זה היה קשה אבל ניסיתי את מזלי ניגשתי לאחד הרבנים אבל הוא התבייש לדבר איתי או שלא ידע מה לעשות איתי אז הפנה אותי לרב אחר, וכך ניסיתי אחד אחרי השני, דיברתי עם רבנים רבים אמרו לי שמקובלנו מרבותינו לשקוע בלימוד, ואני יאמר את האמת ניסיתי עם כל העמל והיגיעה יש לציין שאני כישרון לא קטן, ניסיתי קצות ניסיתי שיעורי ר' שמואל, תקצר היריעה מה שניסיתי וכמובן גמרא בעמל ויגיעה, עם כל הראשונים והאחרונים אבל נפלתי ונפלתי, הייתי מיואש הייתי בטוח שעתיד לי לכישלון שאני מוצר דפוק אולי נולדתי עם בעיה, לא יודע.

בגלל העוונות כל חיי בישיבה גדולה חיפיתי לחתונה, הייתי בטוח שאז הכל יסתיים, היה לי חלום גדול בניתי על זה הרבה, השתדלתי להתחתן מוקדם אפילו שזה לא מקובל אצלנו בישיבה, הבנתי שזה לא משחק ילדים אני חייב לעשות גם דברים קצת משונים העיקר לצאת מזה.

אבל שבוע אחרי החתונה חיכתה לי הפתעה שוב נפלתי, ואפילו הנפילות החלו להיות יותר קשות, אתם לא תבינו איזה משבר זה עשה

לי הרי כל חיי הבחרות בניתי על זה שדווקא החתונה תעזור לי, להשתחרר מהעוון הכי חמור.

החלטתי להציב לעצמי יעד חזק, אמרתי לעצמי בוודאי שאם אני עושה את זה אני ייצא מזה לגמרי, החלטתי ללמוד אלף דף גמרא רש"י תוספות בעל פה ולהיבחן על זה.

זה היה עבודה קשה זה לקח לי 6 שנים של עמל יגע ויזע אדיר, אומנם אני כישירוני אבל אלף דפי גמרא זה לא משחק ילדים, זה היה עבודה של שורה ועוד שורה דף ועוד דף, ולא מדובר פה בסתם בקיאות מדובר בידיעה מקיפה של כל סוגיות הש"ס המרכזיות בעל פה, וכל זה עשיתי השקעתי וטרחתי, בכדי לצאת מהנפילות, הייתי בטוח במאמר חכמים של משכחו לבית המדרש, אפשר לומר שהניסיונות ירדו, כי גם אני כבר לא הייתי ילד הגעתי לגיל 28.

סיימתי את האלף דף מתוך שמחה גילה ודיצה שאני עכשיו יזכה סוף סוף לצאת מהבעיה שלי, אך לדאבוני כשסיימתי את האלף דף נכנסתי למשבר עמוק, לא שהתחרטתי על הלימוד הגדול ח"ו אבל הייאוש אכל בי בכל פה, מה יהיה איתי עוד פעם נפלתי, פשוט התחלתי לבכות לקב"ה ראיתי שאין לי פתרון אחר, כל תפילה הייתי בוכה הייתי מתחנן, התחלתי לקרוע שערי שמים בבכיות מעומק הלב, ברוך השם בשלב הזה בסייעתא דשמיא נתקלתי במדבקות של ארגון ונשמרתם, זה היה מדבקה שממש דיברה על ליבי היה כתוב שם בגדול באדום אלול, ראש השנה ויום הכיפורים בפתח ויש עברות שאתה לא מצליח להתגבר עליהם, וכו' הבנתי שזה בשבילי, מיידית התקשרתי לקו והתחלתי להקשיב לשיעורים, סוף סוף הבנתי מאיפה מגיעים הנפילות שלי, כנראה המצב של עברה גוררת עברה היה יותר חזק ממני, פעם בשבוע הייתי חייב לספק את כוחות הטומאה, הרי זה האוכל המרכזי שלהם, רק עכשיו הבנתי מדוע השולחן ערוך מתייחס לזה בתור העוון החמור ביותר משום שזה העוון היחיד שבזמן ממש בפועל, שגורמים צרות אסונות וניסיונות לי ולכל כלל ישראל, הטעות הגדולה שלי שהם כל פעם מחדש הצליחו לשכנע אותי שאני רוצה את זה שאני חייב את

זה. עכשיו גם הבנתי מדוע הצלחתי בלימוד, משום שיש אחיזה ויניקה בכל הלימוד תורה שלי ואדרבה בשבילם זה אפשרות לינוק מהתורה. החלטתי לצאת למלחמה הבנתי שכנראה הקב"ה שמע לתפילתי וסידר לי דרך לצאת מהעוונות.

מידית הלכתי לעמדה בירושלים לקחתי חוברת והתחלתי לעשות תיקוני עוונות, בשילוב לימוד אור החיים הקדוש.

אני לא מאמין לעצמי כשאני כותב שורות אלו אבל לפתע הבנתי שנולדתי מחדש, לפתע בגיל 30 אחרי 15 שנה של מרדף אחרי הרוח, פתאום אין תאוות אין מלחמות ואין נפילות, מטון של תאוות שהיה יושב עלי נשאר לי אולי 10 גרם, זה לא הייתי אני, פשוט נולדתי מחדש. המשפט הזה כתוב בשלוש שורות אבל חשוב לי להסביר, יצאתי לרחוב והייתי בהלם כאילו הגעתי לגן עדן אין תאוות אין ניסיונות, מי שלא חווה את זה לא מבין מה זה, שלא תבינו לא נכון אני לא יודע מה זה אינטרנט אני נראה אברך תלמיד חכם, וברוך השם אחרי כמעט 15 שנה התחלתי להרגיש משוחרר, כל הזמן הרגשתי כאילו יש בי איזה דפקט כמו איזה עול שיושב עלייך ולפתע להרגיש שחרור רוחני עצום, זה היה בשבילי עולם הבא פשוטו, ככה דמיינתי את העולם הבא בלי תאוות. יום אחד ביקשו ממני גם להתראיין יחד עם הרב קובי לוי, והסכמתי אפילו שאני אין לי רדיו ואני נגד לשמוע רדיו, אבל להפיץ את הבשורה הזאת לעם ישראל צריך, לעשות הכל.

אני זוכה גם להפיץ באזור מגורי ולהשתדל כמה שיותר בכדי לחסוך לאנשים את החוויה הארוכה והקשה שאני חוויתי.

בקצרה

שלום וברכה קוראים לי שלמה, אצלנו בישיבה מתמודדים עם בעיה, עוד לפני עשרות שנים כאשר קמה ישיבתנו, סידרו שהמקלחות יהיו כולם יחד ללא אפשרות של צניעות פרטית, לדאבוני ראיתי מספר פעמים שזה גורם לבחורים לחטוא, וגם לי הציע אחד הבחורים לחטוא איתו, כמובן התנגדתי, התקשרתי לארגון ונשמרתם, שם אמרו לי שכדאי להקדים ולתקן את חטאיי הפרטיים ככה משמייים ישמרו עליך שלא יחטואו אותך, דבר שני תשתדל להתקלח דווקא בשעות הערב המוקדמות או בשעות הבוקר, וב"ה זה עזר לי.

צעד אחד מעל הכל

שלום וברכה שמי יונתן אני מלמד בתלמוד תורה אני היום כבן 33 שמח ומשמח אלוקים ואדם, כולם מכירים אותי בתור יהודי פעיל ונמרץ, איש של עשיה ומעוף, אינני מהאנשים הנתפסים לסגולות ולמיסטיקה, אני אדם מאד ענייני ומחושב, זכיתי ברוך השם כבר שבע שנים ללמד בחיידר רציני, בכיתות הגבוהות אני מוערץ על המנהל ועל ההורים. לפני 4 שנים התחילו אצלי נפילות עמוקות וקשות נפילות אשר לא שיערתי בעצמי שאני יכול להגיע לכאלה תהומות ולכאלה מעמקים, זה לא שעד היום הייתי צדיק נשגב, אני הייתי בחור קלאסי זורם ונמרץ וגם בתור אברך המשכתי ככה, מטבע הדברים הייתי בראש החברה, ולכן יש פה ושם ניסיונות, אבל ברוך השם הייתי רציני ולא היו לי נפילות קשות.

אבל עכשיו לפתע פתאום מצאתי את עצמי בשאול תחתית, היה לי מחשב בבית קניתי נטסטיק חיבור לאינטרנט, כמובן פרוץ לגמרי, לאחר השעה 12 בלילה כאשר אשתי וכל הילדים היו נרדמים, הייתי מסתגר באחד מחדרי הבית, גולש וגולש, גולש וגולש, ולא מצליח לעצור עד שהייתי נופל בחטאים חמורים, לא צריך לספר לאלו מקומות הגעת, אבל באמת לא דברים שנפש של יהודי סובלתם, למחרת הייתי מנסה להתחזק ושוב נופל עד שאחת לחודש חודשיים הייתי שובר את הסטיק עם האינטרנט מנפץ אותו ואת הייצר הרע שלי לגזרים ממש עד דק לבלתי השאיר לו שריד, ממש כמו שעשו לעגל, מרוב עצבים על מה שזה גרם לי.

אלא שהנה לאחר שבועיים שלוש אני מוצא את עצמי שוב באמצע נפילה, התאוות שלי היו קשים מנשוא, לא שלטתי על עצמי, לאורך כל שלושת השבועות הללו תמונות של טומאה חולפות לנגד עיני ברוב שעות היום לא מסוגל לשכוח, וזה תופס אותי זה מושך אותי שוב לחנות עושה קניה של עוד נטסטיק ועוד סים, וגולש ונופל ומתדרדר וגולש עד תחתית זוהמת התהום, בבוקר קם צועק להשם ורץ למקווה ובלילה חוטא וגולש הלאה והלאה, ושלא תחשבו שכולם ראו את נפילתי, המשכתי חיצינית להיות בשיא, עשיתי סיומי מסכתות שמעת

שיעורים של דרשנים ומגידי נפלאים, ובלילה סוגר את הדלת בשקט שם אוזניות שאף אחד לא ישמע, וגולש עמוק אל זרועות מחבקות מלאות דם ואש ותימרות עשן של הס"מ וחילותיו, ושוב שובר את הסטיק כך, עשרה ניסיונות נתנסה יונתן, נפילה וקימה, התדרדרות ויציאה, ושוב נפילה עמוקה ושוב מוציאים את הראש מתחת המים הזדונים, אבל אז בשצף קצף נבלעתי בתוך התהומות.

בשנת תשע"ז בל"ג בעומר הייתי במירון נתקלתי בדוכן של ארגון ונשמרתם לקחתי עלון וחוברת, הבנתי שאני צריך את זה, אבל טמנתי את זה עמוק עמוק בארון שאף אחד לא יראה וגם אני לא ראיתי, היצר הרע כנראה היה חכמולוג לא קטן, הוא המשיך להשתולל.

לאחר חצי שנה ששוב שברתי את הנטסטיק והשמדתי אותו עד דק הבטחתי לעצמי לעיין בעלון, פתחתי ועיינתי, הבנתי שיש פה איזה כוח רוחני גדול שמעולם לא ניסיתי, אולי זה מה שיעזור לי להשתחרר, הלכתי על זה, התחלתי לעשות תיקונים כמו שצריך, עשיתי שלושה ארבעה תיקונים, ואז לפתע פתאום בהפתעה גמורה בא לי משהו משונה מאד, פחדים ומחשבות הזויות ומשונות, מחשבות כאילו אני רוצה להזיק לילדים שלי, לא הבנתי מאיפה זה בא לי, הייתי המום, התקשרתי מידיית לארגון ונשמרתם וסיפרתי להם על מה שעובר איתי, התגובה הייתה מאד פשוטה וברורה, פשוט שיש לך נשמה מאד רגישה וכנראה הצלם שלך נפגם מחמת התאוות והעוונות, ולכן הטומאה והמזיקים שלך מתחילים להשתולל מחמת התיקונים שהתחלת לעשות, משום שאתה פשוט מנתק אותם ממקור חיותם, ולכן הם מכניסים לך מחשבות שאם תתבונן בהם הכל שקר ורעות רוח כי זה דרכם, שקר ושקר, הרי במציאות בחיים לא תזרוק את ילדיך מהחלון, זה סתם שיגעונות שמכניסים לך, בכדי שתפחד ותפסיק לעשות את התיקונים, אתה צריך להקפיד יותר על קריאת זוהר כל יום 20 דקות, או אור החיים כי זה נועד בדיוק בכדי להגן גם מדברים כאלו.

במקביל נשתדל לסדר לך פגישה עם צדיק אחד שיעזור לך לסלק ממך את הטומאה הזאת, כבר למחרת נסעתי לעמוקה שם צדיק מסוים עשה מה שעשה וכמעט כל הבעיה נעלמה כלא הייתה, אך הבעיה עדיין

נשארה קצת, וזה הפריע לי מאד מה הקשר אלי פחדים ודיכאונות אני ייצור שמח ומשמח, המשכתי לעשות עוד תיקונים ובמקביל הייתי בקשר עם ארגון ונשמרתם, שם קישרו אותי עם אחד מהצדיקים הגדולים, שאמר לי מיידית שאם התלבש עלי לפתע החששות הללו שקשורים לרציחה, זה כמעט תמיד בעיה קשה במזוזות, צריך בדחיפות להחליף, אבל אם אתה כבר מחליף אז הפנו אותי, ליהודי יקר ותלמיד חכם עצום מהעיר כרמיאל העוסק בחכמת הנסתר שירשום לי מזוזות על פי כוונות האר"י והרש"ש, וכן יוסיף תגים מיוחדים, שכל זה מוסיף ומסייע מאד לשמירה, וכן להקפיד שיהיה נראה השם ש-ד-י מבחוץ כגון עם בית מזוזה שקוף.

שלחתי את המזוזות לבדיקה, כנראה לא תתפלאו אבל בחדר שבו הייתי גולש ונופל, המזוזה הייתה פסולה, אפילו שלפני 6 שנים קניתי זאת מסופר תלמיד חכם גדול בעלות מכובדת, גם שני מזוזות נוספות היו כשרות בדיעבד, החלטתי להחליף את כל המזוזות אם עושים אז עד הסוף, וכן הוספתי ועשיתי על פי הוראת אותו צדיק חנוכת הבית מחדש, ובכדי להשלים את העניינים בשלמות, הביאו לי מארגון ונשמרתם לעשות יחוד מיוחד פשוט וקצר שנקרא " יחוד לאלפים" שתיקן האר"י הקדוש במיוחד למי שמתקן את עוונותיו והמזיקים מתגרים בו, או מפריעים לו ללמוד ולהתפלל, ועל ידי יחוד זה משליכים אותם למצולות ים, וברוך השם מאז ועד היום ובא לציון גואל פלאי פלאות אין שום בעיה אין שום תקלה, על מי מנוחות ינהלני.

כשהגיע בין הזמנים של אב קצת חששתי, החשש היה מאד מוצדק משום שבכל השנים האחרונות אנו רגילים לצאת לנופש ולשכור צימר בצפון, ולדאבון כל לב אצלי הנופש הוא פשוט כמו בור ביוב, אני מחכה שאשתי תלך לישון, ואז אני נדלק אחוז טרוף, ומתחיל לצפות בערוצי טלוויזיה, לא מצליח להתגבר ולשלוט על עצמי, וכשמסתימת החופשה אני מרגיש דפוק ומרוגז, השנה כמו בכל שנה שכרנו צימר לארבעה ימים, כאן אני פשוט לא האמנתי שזה אני, אפילו לא עניין אותי לפזול לעבר ה"שלט" לא חשבתי על הטלוויזיה כלל, ממש משוחרר סוף סוף חזרתי מרוצה מהחופשה, כי פשוט קיבלתי חיים במתנה.

טומאה בקירות

שלום וברכה קוראים לי מנחם אני בחור בן 15 ולומד בישיבה קטנה בירושלים, אני מטבעי בחור שקט וביישן, אנו במשפחה משתייכים למשפחה ידועה וחשובה, אבא שלי הוא מגדולי הת"ח בישיבת מיר. לפני שאני יספר על עצמי אני מוכרח לספר על האחים שלי, יש לי חמישה אחים שגדולים ממני אף אחד מהם עדיין אינו נשוי, שניים מתוכם מיד כשהגיעו לגיל 13 התחילו להתקלקל, עד שלקראת גיל 15 ירדו מדרך הישר כמעט לגמרי, ישנם עוד שלושה אחים נוספים, שהם בעצם בחורי ישיבות רגילות, אך במחילה מכבודם, גם בלא שידברו, הם מספרים לכולם על החטאים שלהם, איך הם מספרים, בבין הזמנים הם קמים בשעה מאד מאוחרת, משהו כמו 12-11 בצהריים, וכמו שאני יודע מעצמי זה אחד הסימנים המובהקים לחטאים, גם העיתונים או המכשירים שהם מחביאים בכל מיני חורים מראים איפה הם נמצאים. עכשיו נתחיל לספר על עצמי עד גיל 13 הייתי ילד ככל הילדים רק דבר אחד מוזר היה אצלי, מחוץ לבית הייתי ילד שקט מאד וביישן גדול, ובבית הייתי משתולל ומכאיב, לאחים ולאחיות, לא הבנתי מעולם מאיפה נובעים שני הניגודים הללו.

כשהגעתי לגיל 13 לא ידעתי כלום על ענייני קדושה היה לי חוסר ידיעה מוחלט, וכך לדאבוני התחלתי לחטוא כמעט כל יום, אני אומר לכם זה לא היה משהו נורמלי.

אט אט התחלתי להתדרדר, במקביל גם הלימוד ב"חידר" פשוט לא עניין אותי, מחשבותיי היו דבוקים בחטאים, בדמיונות ובשטויות, ככה החיים המשיכו והמשיכו ולא ידעתי כלל איך להצליח לצאת מהחטאים, לדבר איתי ענייני קדושה, אף אחד לא דיבר, ואני כמובן ביישן לא קטן אז אני בוודאי שלא ידבר, יום אחד יחד עם העיתון שלנו היה מצורף לעיתון עלון של שמירת הברית, זה נשאר מיותר על השולחן, אני כשראית זאת, קפצתי על המציאה כמוצא שלל רב, מיידית לקחתי זאת קיפלתי באין רואים והכנסתי לכיס, עליתי לגג והתחלתי לקרוא בשקיקה, היה זה העלון הראשון של הארגון, לא היה בו הרבה פרטים אבל מה שהיה בו החיה את נשמת.

אני חששתי מאוד להתקשר מהטלפון של הבית, ולכן חיכיתי למחרת היום, והתקשרתי מטלפון ציבורי בישיבה, היה חשוב לי מאוד לצאת מהבעיה שלי זה הטריד אותי הפריע לי והנה סוף סוף אפשר אולי להשתחרר מזה, ואכן בסופו של דבר עשיתי זאת, פרקתי את ליבי בטלפון היה לי קצת קשה עם בחורים שעברו בסמוך אלי והטו אוזן, אבל שם מהצד השני הבינו אותי מיד, וברוך השם נתנו לי הדרכה ברורה ומסודרת איך להתמודד ואיך לצאת, התחלתי את התהליך, קיבלתי חוברת מאחד הנציגים והתחלתי אט אט בסדר תיקון העוונות, לא מיהרתי לעשות זאת, כי לא האמנתי שאני יצליח, אבל לפחות הקפדתי על קשר אמיץ וחזק עם הארגון, סוף סוף מישהו שמבין אותי, ואינני מתבייש לספר לו הכול, עבר שבוע ונפלתי זה היה לי קשה שבעתיים התקשרתי קצת עצוב וביקשתי עוד עזרה, בארגון הסבירו לי שכל מה שנאמר שבע יפול צדיק וקם זה אם הוא בודק מחמת מה הוא נפל, ומשתדל שבפעם הבאה לא יכשל ולא יפול, כך סוגרים אט אט את האפשרות ליפול, במקביל התחלתי את התיקונים, והרגשתי מעין עולם הבא כמעט ללא ניסיונות, אבל כשיום אחד נפלתי ועוד במקווה, הייתי ממש על סף בכי, לא רציתי את זה לא רציתי לחטוא יותר, התקשרתי ושוב קיבלתי חיזוק ותמיכה, המשכתי עם התיקונים, וכך הצלחתי לצאת מזה, הגעתי ברוך השם למצב מדהים אין ניסיונות אין נפילות ואין בעיות.

הייתה לי רק בעיה אחת שהפריעה לי מאוד, בבית הייתה לי הרגשה מאוד רעה, אינני יודע מדוע, אבל בתוך הבית הרגשתי תמיד הרגשה של טומאה, גם לקום בבוקר היה קשה לי, הייתי קם בשעה מאוחרת, ובתור בחור בשיעור א' ישיבה קטנה זה היה יותר מדי, פניתי לארגון ושם סידרו לי באופן קבוע במשך כמעט שנה שיתקשרו אלי במיוחד כל בוקר בכדי להעיר אותי, זה היה בשבילי ממש התחלה טובה להצלחה גדולה, ובקשר להרגשה של הטומאה שהיה לי בבית, עשו מטעם הארגון בדיקה מיוחדת, והסבירו לי שבבית שלי מסיבה לא ברורה יש שם שליטה חזקה ואחיזה גדולה, של כוח הטומאה, בגלל מריבות ועברות קשות, שהיו שם עוד לפני שבאנו לגור שם, ובעיות כאלה

מצויות בהרבה בתים ישנים, ולכן כדאי מאד לארגן שם בבית פיטום הקטורת בכוונות יחד עם עשרה אנשים, משום שהטומאה החזקה שיש שם, גורמת לכל ילד מילדי הבית כשמגיע לגיל 13 להתחיל ליפול בחטאים, הבנתי שזה האמת, משום שממש לאחרונה היו כמה פעמיים שאח שלי הקטן בן שבע, היה מתכדרר על מקומו מפחד וצורח שרואה דמויות שחורות בבית.

כאן כבר הייתי צריך לערב את אמא שלי, כי היה צריך לשלם שכר טרחה עבור האברכים שיאמרו פיטום הקטורת, עשיתי זאת דיברתי עם אימי ונתתי לה לדבר עם הארגון, שם היא הבינה מדוע אחים שלי כמעט כולם נפלו והחליטה שהיא חייבת לעשות הכל בכדי לעזור לי ולהם, ברוך השם שלחו לנו עשרה אברכים משיבת נהר השלום שיעשו סדר פיטום הקטורת עם כוונות במשך שלושה פעמיים, לאחר שעשינו זאת ניכרה בבית אווירה הרבה יותר רגועה.

2 אחים שלי שלומדים בישיבות גדולות, התחילו להתחזק ולהשתנות, לפתע קמו מוקדם והתחילו ללכת לבתי כנסיות וישיבות בין הזמנים, את אחד האחים שלי תפסתי שלומד בקביעות ספר "אור החיים" נהניתי שגם הוא עלה על המסלול.

לאח שלי הקטן הסבירו לו שכל פעם שיש בעיה הכי קטנה, במקום לצעוק ולצרוח שיגיד יושב בסתר עליון, ובאמת הוא מדווח שזה עוזר לו מאד.

אני עם כל זה שאני בחור שקט התעקשתי להיות מפיץ באזור ירושלים, לא רציתי לוותר על הזכות הזאת.

ברוך השם באמת זכיתי להפיץ לא קצת, עבדתי די קשה במהלך השנה האחרונה, אולי זה ישמע לא אמיתי אבל עברו אצלי יותר מ- 50,000 עלונים שאת רובם חילקתי במו ידי, ולפחות עוד 20,000 מדבקות שהדבקתי, או שארגנתי בחורים שהדביקו בכל רחבי ירושלים והסביבה, לפעמים היינו עושים מבצעי חלוקה היינו יוצאים קבוצה של 4-5 בחורים מכל רחבי הארץ, ופושטים על אזורים רבים בתי כנסיות בתי מדרשות ישיבות וכוללים, שטיבלאך ועוד, גם בכותל לא וויתרנו עשינו עבודת נמלים וטיפלנו ב 5000 סידורים ותהילים, לא רצינו שיהיה

יהודי אחד שלא יידע שיש דרך לצאת מהעוונות, גם אח שלי הצטרף לפעילות באזור הישיבה שלו בבני ברק והפיץ כמה אלפי עלונים. כל המהלך הזה שינה לי את החיים מקצה לקצה, אני שהייתי חי עם עצמי סוג של בחור קצת שקט או צול, לפתע פתאום מתחיל להרחיב אפיקים לצאת מהטומאה ולהוציא עוד יהודים רבים, אומנם לא זה הדבר היחידי שתפס לי את היום, משום שכשהייתי בתקופת החטאים לא עניין אותי כלל ללמוד, ואילו היום, אפילו בבין הזמנים אני כמעט לא נמצא בבית, אני כל הזמן בבית מדרש, לומד ומפזם בלי הפסקה. בגלל החטאים שלי מהעבר במכינה לישיבה הייתי נחשב ללא יוצלת, לכן הלכתי לישיבה קצת בינונית שמתקדמים שם מאד לאט ומסבירים כל דבר כאילו אננו ילדים קטנים, וכעת שהתקדמתי לא הייתי מסוגל ללמוד ככה, מה הייתי עושה הייתי לומד את כל מה שלומדים בישיבה, אבל הייתי קונה גמרא מסכת אחרת, עם פירוש בכריכה רכה חותך אותה ומגניב דפים לתוך הגמרא בכדי לא להשתעמם בשיעור, וככה ברוך השם סיימתי מסכת אחרי מסכת.

נכון הר"מ שלי בישיבה לא כל כך אוהב את זה או אפילו מאד לא אוהב, אבל כששאלתי אותו האם הוא מעדיף שאני יתבטל ויהיה חולם גולם כמו כולם או שאני ילמד יותר מכולם, הוא התעקש על זה שאני יהיה סליחה על המילה "טמבל" כמו כולם, וזה אני לא מוכן. לכן ביקשתי מאבי שיודיע שאני צריך עזרה בלימוד, ואני צריך ללמוד איתו חברותא, וכך הייתי קצת לומד איתו ורוב הזמן מתקדם הרבה בלימוד, בכל מקצועות התורה בבית כנסת סמוך.

בשלב מסוים כבר העדפתי להתקדם הלאה ולעבור לישיבה אחרת ישיבה שבה אני יוכל למצות את מקסימום הכישורים שלי בלא שיגבילו אותי.

בקצרה

שלום וברכה שמי יעקב היו לי הרבה מאד נפילות במכשירים של ההורים שלי לא היה נעים לי לומר להם לחסום את זה כי הרי הם בטוחים שאסור לי להסתכל בזה, כבר במשך 4 שנים אני נופל, כשהם הולכים לישון אני מוציא את זה מהשקע שמטעינים, וגולש. אחרי שעשיתי את התיקונים לפתע קרה נס, ההורים שלי החליטו להחליף לטלפון כשר וכך אני מצליח להישמר.

לרקוד בשמחת התורה

שלום וברכה אני היום בגיל 18 אבל מה שהספקתי לעבור במסגרת ימי חיי הקצרים אני חושב שזה יותר מדי, אני מטבעי בחור קר ולא מתחבר לעניינים רוחניים יותר מדי, בגילאי 15-14 הייתי נופל בעוון הידוע כמובן שהנפילה שלי הייתה מחוסר ידיעה מוחלט, אבל הטומאה גררה אותי בצורה מאד חזקה, אני בתלמוד תורה הייתי נחשב לבחור הטוב ביותר היה לי תענוג אמיתי בלימוד התורה חשק ושמחה גדולה, והנה מאז שהתחלתי ליפול כאילו נסתם לי המוח כל הלימוד כמעט ולא עניין אותי, הכול היה יבש ובלי חיות אמיתית, כאשר נודע לי על חומר האיסור החלטתי לחתוך עם זה בצורה מוחלטת, זה היה קשה, אבל לי יש עצבי ברזל וכוחות מספיק חזקים להתגבר על כאלה תאוות, וזה מה שעשיתי, תפסתי את עצמי בשיניים נלחמתי עד שהתאוות התחילו לרדת, אבל עדיין לא הצלחתי ללמוד מספיק טוב השכל נשאר קצת סתום, וכך חלפה לה שנה.

והנה לקראת תחילת שיעור ג' בישיבה קטנה כשאני עדיין ממשיך בישיבתי שהיא אחת הישיבות הטובות ביותר בירושלים, נתקלתי לפתע במצב שלא חלמתי עליו התחלתי לחטוא במשך שנה שלמה בחטא חמור במיוחד שעליו אומר הזוהר לית מסאבו תקיף בעלמא בר מסאבו דנדא. אני כותב את זה בשורה אחת אבל קיפלתי פה 365 ימים של התמודדות בין שאל לאבדון, לא רציתי את זה אבל הייתי כמו סומא, קניתי סמארטפון ונכשלתי המון באינטרנט בדברים שעדיף לא לפרט, הצלחתי להסתיר חלקית את מצבי הרוחני מהסובבים אותי והמשכתי כרגיל בישיבה.

לקראת סוף שנה כבר רציתי להיות חילוני, לא היה לי שום טעם עם המצב שלי, אבל אז כשראיתי את כל החברים שלי מתאמצים לקראת המבחנים לישיבה גדולה, החלטתי שאני חייב ישיבה גדולה טובה ובשביל זה קצת השקעתי, כמעט בטעות התקבלתי ממש לישיבה מצוינת, אמרתי לעצמי אם ככה נגמרו המשחקים החלטתי לחתוך גם עם אותה טומאה, ולא האמנתי לעצמי אבל הצלחתי באופן מוחלט,

ישבתי והשקעתי בלימוד אבל עדיין זה עבד על ריק בלי חשק אמיתי בשלב הזה זרקתי גם את הסמארטפון והחלטתי להתקדם. התחלתי ללמוד בישיבה, והנה לפתע לאחר חצי שנה, החלו אצלי תאוות משונות מאד על חברים, לא האמנתי מה זה קשור אלי אבל זה היה חזק ממני, ממש בזמן, הצלחתי להתקשר לארגון ונשמרתם, שם הסבירו לי את הטעות הגדולה שלי, כיוון שבעצם לא עשיתי תשובה על העוונות הקודמים, אלא ניסתי להסתפק בלימוד בלבד, ולדאבון כל לב, כנראה אני נמצא בשליטת הסיטרא אחרא לכן הוא שולט עלי, וכל פעם צוחק עלי, ומחליף לי את סוגי התאוות, וזה משום שהעוונות שלי מהעבר מחטיאים אותי היום.

החלטתי מידיית לעשות שלושה תיקונים על פגם הברית, שלחו לי את החוברות דרך הארגון עד לקומה שלי בישיבה, ולאחר תיקון אחד ירדו לי כל התאוות מהחברים וממש הרגשתי משוחרר, אבל כיוון שהחלטתי על 3 תיקונים אז המשכתי, ולאחר התיקון השלישי לא האמנתי לעצמי מצאתי את עצמי רוקד מול הגמרא אפילו שאני יצור קר ממוצא גרמני פשוט רקדתי, לא האמנתי איך נפתח לי כל המוח לתורה, פתאום הכל זורם איזה שטייגען, איזה יגיעה, לא האמנתי לעצמי, שמחת התורה מלפני 3-4 שנים חזרה אלי ובגדול, היום שכבר חלפה שנה אחרי התיקונים לא תאמינו, החשק לא ירד הוא נשאר בשיא, שמחה אמיתית והרגשת התעלות גדולה, ועיקר העיקרים בלי שמץ של תאוות, אני ממליץ על זה בכל פה.

בקצרה

שלום וברכה קוראים לי יהודה, עברתי חיים מאד סוערים, הנושא של עניני קדושה קיבל אצלי תמיד עדיפות ראשונה, ההתמודדויות שלי לא היו קלות, הנפילות היו לי מאד כואבות, החלטתי לעשות כמו רבי מתיא בן חרש, ללכת על זה עד הסוף, במסירות נפש, החזקתי בכיס מחט, וכל פעם שהיה התמודדות נעצתי זאת ברגל, זה באמת עזר וגם כאב, היצר הרע הבין שאיתי לא מתעסקים, אבל כנראה בגלל עוונותיי קיבלתי מתנה פצעים בכל הגוף ונאלצתי להתאשפז, בשלב הזה נוצר קשר ביני לבין ארגון ונשמרתם, שם נתנו לי את סדר התיקונים, עשיתי זאת, והשתחררתי לגמרי מכל התאוות והבעיות, היום אני זוכה לחזק בחורים ואברכים נוספים.

פגוע לתמיד

שלום וברכה קוראים לי יצחק אני עדיין לומד בתלמוד תורה, בחור סביר וקלאסי בחור ככל הבחורים יום אחד בהיותי בגיל 11 התחיל אדם בן 30 מהשכונה שלי לשוחח איתי יותר ויותר עד שבשלב מסוים הייתי מבקר אצלו בבית וכך התיידדנו מאד הוא היה מראה לי סרטים לא כל כך טובים, ומשם עבר למעשים, כמובן אי אפשר לפרט הכל, אבל עברתי טראומה לא קטנה, בתחילה זה אפילו לא היה טראומה לא שמתי לב מה אנחנו עושים, עד שבשלב מסוים אחרי שחטאנו כמה עשרות פעמיים ההורים שלי עלו על זה, הם עקבו לאיפה אני נעלם, ואז נשברתי וסיפרתי להם הכל, הם היו המומים לא ידעו מה לעשות עם כזאת בעיה קשה וצרה שפתאום נחתה עליהם, הם פנו לרבנים לפסיכולוגים ועזרו לי לצאת מהקשר אליו.

אך כאשר הגעתי לגיל 12 גיליתי שיש לי בעיה, התחלתי ליפול באופן קבוע עם עצמי, שם לא היה מי שיעקוב אחרי וגם לא מי שיעצור אותי, זה התחיל קצת קצת אך זה הגיע לשלב שלא יכולתי לעצור, הבנתי שהפגיעה שעברתי עדיין ממשיכה ללוות אותי, הטומאה הזאת רדפה אותי, והייתי בטוח שאני פגוע לתמיד, לא האמנתי שאפשר לצאת מזה, יום אחד גיליתי את המספר עם ה- 22222 אך לא הבנתי שמדובר על העניינים הללו, רק כשראיתי מדבקה שכתוב שם ממש מפורש על פגם הברית, הבנתי שזה מה שאני צריך.

התקשרתי לארגון ושם סיפרתי שאני היום בגיל 14 וכבר יותר משנתיים אני נמצא בנפילות קבועות ולא יודע איך לצאת מזה, שאלו אותי כמה שאלות, ואז נפתחתי וסיפרתי את כל מה שעבר עלי בגיל 11, הרב שדיבר איתי הסביר לי שכבר הגיעו עשרות מקרים עם סיפור דומה פחות או יותר, אבל הצד השווה אצל כולם שכל מי שעבר כזה דבר אפילו בגיל 6 או 9 מתלבש בו כוח טומאה חזק מאד ולכן בסופו של דבר כשהוא גדל הוא מתחיל לחטוא בעצמו, וכדאי וראוי שכל מי שעבר כזה דבר במקום להשקיע בפסיכולוגים יועצים ומדריכים, פשוט יעשה תיקונים על עוונות אלו, ויתנתק מהם, כי כל הבעיות שמגיעות לאדם זה אך ורק על העוונות, וגם כל ההרגשות הרעות והרגשה של פגיעה אינה אלא מחמת כוח הטומאה שמתלבש על האדם, אני שעברתי את זה יכולתי לחתום על כל מילה, באמת אחרי מה שקרה לי בגיל צעיר שלחו אות לסוללת פסיכולוגים ואנשי מקצוע, אבל דבר אחד לא חשבו לעזור לי בו להוריד את התאוה לחטא ולמחוק מהעניינים את הסרטים שראיתי, ברוך השם שכאן יש מי שעוזר לנקות זאת מהשורש.

אני החלטתי ללכת על זה עד הסוף, התחלתי לקרוא כל יום עשרים דקות בזוהר הקדוש, בכדי לזכות לתקן את עוונותיי מהשורש. ברוך השם עשיתי את התיקונים, אבל דבר אחד גרם לי להתרגשות ושמחה גדולה כאשר טבלתי במקווה הרגשתי שמחה עצומה ואושר ממש גדול וחזק, החלטתי שעל מקווה אני לא מוותר.

יש לי חבר בכיתה שהיה מודע לעבר ולהווה שעמו אני מתמודד, וגם אני ידעתי עליו שהוא נופל בקביעות, הצעתי לו גם לעשות את התיקונים אבל לא היה לו יותר משלושים שקל, הוא התקשר לארגון ושם אמרו לו העשיר לפי עושרו והעני לפי עוניו גם התורה הקדושה קבעה שהעשיר יביא פר והעני סולת או בני יונה, ולכן הוא נתן פדיון לפי פרוטה משהו כמו עשר שקל על פגם הברית, והדריכו אותו שהעיקר זה התשובה ולפרט את החטאים והחרטה הגדולה על שציערת את בורא עולם, וכנגד חוסר הממון תעשה כמו שכתוב בעני, כי נפש הוא מקריב תקריב את נפשך לבורא עולם בתשובה, וברוך השם גם זה עזר לו מאד ויצא מהחטאים.

גם אני אחרי כל תיקון הרגשתי אדם אחר עד שיצאתי כליל מהטומאה ומהמחשבות האסורות.

בקצרה

קוראים לי שלום אני היום בחור בן 18 כבר בגיל צעיר מאד הייתי מוגדר בתור בחור קשה מבחינה לימודית, היו לי קוצים בכיסא לא יכולתי לשבת במקום, גם להבין לא הבנתי מספיק את הנלמד, לדאבוני מגיל 12 התחלתי ליפול, והנפילות היו בלי הרבה מחשבה פשוט "בום" ונופלים, לא ידעתי איך להשתחרר, הכרתי את ארגון ונשמרתם דרך המדבקות והתחלתי את התיקונים, עשיתי זאת אך עדיין השחרור לא היה מושלם, החלטתי להיפגש איתם, הם עזרו לי מאד, סיפרתי להם שאינני מסוגל ללמוד יותר משעה שתיים כל יום, אז הם פשוט הציעו לי לעזור להם להפיץ באחת מהערים הגדולות, באמת השקעתי בזה את כל הנשמה כמה שעות כל יום, וברוך השם יצאתי לגמרי מכל התאוות והניסיונות, בתחילת זמן אלול תשע"ח החלטתי לנסות ללמוד רציני, והנה לפתע יש לי הצלחה גדולה הכל ברור הכל מובן, פשוט כיף, אני פשוט שקוע בגמרא שואל ומבין, הרבנים שלי לא מבינים מה עבר עלי, אני אומנם מבין שבארגון הפסידו את אחד המפיצים הטובים אבל הם לא מרשים לי להפיץ כי הם רוצים שאני ילמד, אני מאמין שהשם ישלח להם עוד מפיצים רציניים, מה שכן אני חייב להם את החיים שלי.

תלות

שלום וברכה קוראים לי יוסף אני משתייך לחסידות לא גדולה אבל מאד ידועה, אצלנו לרבה יש קשר חזק עם הבחורים, והוא ממנה אברך צעיר שהוא ידריך את הבחורים בענייני קדושה וכדומה.

לדאבון כל לב אע"פ שאני בחור איכותי ומיוחד הפלתי ברשתי את אחד הבחורים היותר חשובים בישיבה נכד של אחד האדמורי"ם, הייתי קשור אליו ברמה לא מוסברת, לא הייתי מסוגל לזוז בלי לדעת מה קורה איתו, הייתי מעודכן און ליין מה הוא עושה מה הוא אוכל מה הוא שותה, זה היה יותר חזק ממני, לא ראיתי את עצמי מצליח לחיות בלעדיו תכננתי ודמיינתי את כל משך חיי רק כשאני קשור אליו, אם זה היה עוצר רק בעניינים אלו נו מילא, אך זה הגיע לבעיות קשות ביותר, למגוון של עוונות לא קלים, כאשר כל פעם אני מפיל אותו, בתחילה הוא היה מנסה להתנגד, אך מהר מאד הכנסתי אותו למצב של תאוות, ואני כמו שוטה חושב שהוא רוצה את זה ולא מבין שלכל בן תמותה יש תאוות אלא שנועד לשמור עליהם ולהילחם בזה שלא לחטוא.

המשגיח של הישיבה ואפילו "הרבה" ישבו אתנו וניסו להוציא אותנו מזה, כולם עבדו והשקיעו הרבה מאד וגם אנחנו בעצמינו ניסינו הכל, אבל באמת הכל, ולא הצלחנו, ישבתי עם האדמו"ר יחד בחדר וקיבלתי דברי כיבושין, ואני פרצתי בבכי חסר אונים אך לא ידעתי איך יוצאים מזה ואני באמת הייתי מוכן למסור נפש על זה, אך לא ידעתי איך.

הייתי כל הזמן בקשר עם הממונה מטעם האדמו"ר על ענייני קדושה, כל רעיון או עצה מיד יישמתי אבל שום דבר לא זז.

יום אחד פנה אלי "הממונה" וסיפר לי על הקו של ארגון ונשמרתם, הוא אמר שהוא בדק את זה אצל שלושה בחורים וזה עובד מצוין, אמרתי לעצמי טוב ננסה זאת, כשהתקשרתי לארגון ונשמרתם זה היה יותר בשביל לנסות אותם הייתי בטוח שהם לא יוכלו לעזור לי, אך שם דווקא הפתיעו אותי, הדריכו אותי בשלב הראשון שאני חייב להסתכסך עם אותו בחור ואדרבה מצווה גדולה יש לי לשנוא אותו הם ניסו להציע לי לעבור ישיבה אבל אני התנגדתי בכל תוקף, פחדתי מביזיונות וכדומה, טוב, שלחו אותי לקחת את החוברת הנצרכת של התיקונים והתחלתי

לעשות תיקונים אלו, אך עדיין המשיכו הנפילות, כי לא הצלחתי להתנתק ממנו הייתי קשור אליו בעבותות לא יכולתי שלא לדבר איתו. כשהתקשרתי שוב ודיברתי עם אחד מרבני הקו הוא נתן לי כזה "שמוסען" שהשאיר אותי המום לא הייתי מסוגל לחטוא, עשיתי כפי שהדריכו אותי, פשוט צעד אחרי צעד, בלי הרבה התחכמויות, קיבלתי על עצמי לעשות עם בחור זה תענית דיבור, ופשוט לגשת אליו ולהסתכסך איתו בצורה ברורה, זה היה לי מאד קשה, אבל חשקתי שיניים ועשיתי זאת.

עשיתי מה שצריך עשיתי תיקונים, אך עדיין הרגשתי תקוע עם התאוות, לכן שוב התקשרתי לארגון, ואמרתי להם שאומנם זה עזר לי מאד והפסקתי לחטוא אבל מה אני עושה עם כל המחשבות וההרהורים, הרב שאל אותי כמה שאלות מתוכם הבנתי שמעולם לא התוודיתי ולא תיקנתי את העוונות שקשורים לחטאים נוספים שחייבים עליהם סקילה, ולכן מיידית התחלתי לעשות תיקונים אלו אפילו שהפדיון עליהם לא זול בכלל, את הכסף של התיקונים האלו נתתי לאברך מאד נזקק, ואני מוכרח לומר אפילו שזה היה לי קשה כברזל עשיתי זאת, ובאמת לאט לאט התחלתי להרגיש את כוח הקדושה המיוחד שהושפע עלי, ובאמת הצלחתי להתרחק מאותו חבר בהדרגה עד שזה קרה באופן מוחלט, אפילו "הרבה" לא האמין שהצלחתי, הבאתי לרבה את החוברת של התיקונים והקריאת שמע ואמרתי לו דרך זה יצאתי מכל השטויות שלי, הרבה עבר על החוברת מכריכה לכריכה ונהנה מאד הוא גם הורה לאברך שאחראי על עניני קדושה שיציע זאת לעוד בחורים בישיבה ובאמת למעלה מעשרה בחורים יצאו מהבעיות שלהם מאד בקלות, הרבה יותר מהר ממני אולי הם לא היו שקועים בזה כזה עמוק אינני יודע, ובסייעתא דשמיא התקדמתי מאד ניתקתי קשר מוחלט עם כל מה שהיה קשור לעוונות שלי, וברוך השם אני רואה סייעתא דשמיא מיוחדת זכיתי להתארס עם בחורה ממשפחה מאד מיוחסת שלא חלמתי שאני יזכה לזה, וגם בכל מה שקורה סביבי אני רואה סייעתא דשמיא מופלאה, וברוך השם אצלנו בחסידות כבר יודעים בענייני קדושה פונים לארגון ונשמרתם.

מקצוע ששמו חטא

שלום וברכה שמי אשר אני לומד בישיבה ידועה אני בחור כישרוני חשוב ואפילו קצת מבוגר, כשנתקלתי בארגון ונשמרתם הייתי בן 25 הייתי בחור מבוגר ומתוסכל, אני בעיקרון בחור כשרוני ומוצלח אך לא מצליח למצוא את עצמי, הביזיונות היו הגדולים בכל הפגישות אמרתי רציתי להמשיך, אך כמעט תמיד הצד השני מוריד אותי, ושלא תחשבו שאני בחור לא יוצלח משונה או מכוער, אני בחור מוצלח חברמן ונחמד וכמובן בן תורה ממשפחה מובחרת.

למה נתקעתי, למה לא הצלחתי? אני במעמקי ליבי ידעתי מדוע ולמה, עוד מגיל 13 הייתי בנפילות אין צורך לפרט את הכמויות, אני חטאתי והחטאתי כשאפילו לא ידעתי מה אני עושה, בשלב מסוים כבר כשהייתי בישיבה קטנה, ובפרט בישיבה גדולה, נהייתי מקצועי בלזהות בחורים בעייתיים ולהפיל אותם בפח, זה היה בשבילי פשוט מאד כי כיוון שאני התעסקתי בזה, בקלות זיהיתי את החוטאים למיניהם, אומנם לדאבוני היו גם כאלה שבאמת היו צדיקים ורק אני הכשלתי אותם, בקיצור הייתי מחטיא הרבים בצורה מיוחדת, אף אחד לא ידע עלי הייתי מקצועי בלהסתיר זאת.

הבנתי שכנראה בורא עולם החליט ששעת הפירעון הגיעה ע"י הרווקות, הייתי הולך בטל, מדוכא מהמצב שלי כל הבחורות דוחים אותי. יום אחד ראיתי דף בודד של ארגון ונשמרתם שם היה מוסבר בצורה ברורה על חומר העוון ומעלת שמירתו, ועד כמה זה הורס ומפריע בחיים, היססתי מאד אם להתקשר או לא, לבסוף החלטתי אין לי מה להפסיד, אני הולך על זה, התקשרתי, סיפרתי על מה שעובר עלי היום ובעיקר מה שעשיתי בעבר, שם בארגון הסבירו לי מידיית איך זה עובד, הטומאה שנוצרה מעוונותיי מקיפה אותי ושולטת עלי ולכן אני חוטא בין אם אני רוצה ובין אם אני לא רוצה, וכיוון שאותם מזיקים שולטים עליך הם מחליטים מתי תחטא מתי לא תחטא, ולכן כשאתה נפגש הם חוששים שזה יגרום לך לחטוא פחות, ולכן הם נותנים הרגשה רעה לסובבים אותך או לבחורה שאיתה אתה נפגש, ולכן הם מודיעים כל פעם על סירוב להמשיך את הפגישות.

הייתי בהלם, רק עכשיו ירד לי האסימון, שאלתי מה אני יכול לעשות בכדי לשנות את המצב, כאן נתנו לי הדרכה מרוכזת ומסודרת, לימדו אותי איך להתרחק מבחורים בעיתיים, איך לחזור בתשובה ואיך להשתנות.

התחלתי עם התיקונים, חלק מהתיקונים היו לי ממש בקלות, וחלקם במסירות נפש ממש, פעם אחת באמצע הצום התחיל הראש שלי לכאוב והיה לי חום גבוה, התקשרתי לארגון, שם אמרו לי שעקרונית אני יכול לפתוח את הצום בכזה מצב, אבל תהיה בטוח שכל הכאבי ראש זה בגלל שיש רשות למזיקים שנבראו מהעוונות שלך להפריע לך ולייאש אותך ואתה עוד תראה איך בסוף הצום אתה מרגיש טוב מאד, ואני כמו שבעבר הייתי עקשן כפרד בעברות עכשיו נהייתי עקשן במצוות, שכבתי במיטה ובכיתי על חטאי, וחצי שעה אחרי הצום כבר הרגשתי ככל האדם ללא חום וללא כאבים, כלום ממש.

אני קופץ חודשיים קדימה, מתקשרים אלי מארגון ונשמרתם ואומרים לי שהרב קובי לוי מחפש להעלות לשידור, מישהו שהצליח לצאת מהעוונות ולספר על ארגון ונשמרתם, מיידית הסכמתי, התרגשתי מאד זו הפעם הראשונה שבה אני מתראיין, וכך סיפרתי על התקופות הקשות שלי עד שפגשתי בארגון ונשמרתם, סיפרתי איך הדריכו אותי שלב אחרי שלב, איך באמת כל המלחמה הזו היא בעצם מלחמה רוחנית, והסברתי בעצמי את התהליך, מיד ברגע הראשון כשמגיעים התאוות הייתי אומר יושב בסתר או מכוון במגן דוד כמו שהסבירו לי, ומיידית נעלמה לה התאוה, לאחר מכן התחלתי לקרוא באופן קבוע באור החיים הקדוש, והרגשתי ממש שמירה מיוחדת, השלמתי את המהלך יחד עם התיקונים, המיוחדים וכך זכיתי לאחר כל כך הרבה שנים להשתחרר מהעוונות, הרב קובי לוי שאל אותי בשידור כמה שאלות, וסיפרתי עד כמה אני רואה לעצמי זכות לספר זאת לפני קהל ועדה, בכדי שעוד אנשים ייצאו מהעברות.

כך המשכתי עם התיקונים שהייתי צריך לעשות, ולפתע התחלתי לקבל הצעות מצוינות שלא הציעו לי כלל בשלושת השנים האחרונות, התקשרתי לארגון בהתפעלות, שם הסבירו לי שכתוב בזוהר שאין

מזווגים לו לאדם אלא לפי מעשיו וכיוון שמעשיך היו פסולים ואסורים, הרחיקו אותך מבחורות טובות וקיבלת רק זיבורית דזיבורית, ובאמת ברוך השם תוך שבועיים זכיתי לסגור וורט עם עידית דעידית, וכל התאוות פשוט חלפו והלכו כלא היו.

כיוון שאני החטאתי את הרבים לא טמנתי ידי בצלחת, ואף על פי שבישיבה אני נקרא בחור חשוב מאד, הכנסתי לכל הגמרות עלונים של ארגון ונשמרתם, עברתי שיעור אחרי שיעור והפצתי שם, ובהדרגת הארגון גם לכל אלו שאני החטאתי אותם בעבר, שלחתי להם מכתב עם החוברת בכדי שיהיה להם את האפשרות לחזור בתשובה.

בקצרה

שלום וברכה קוראים לי אהרן אני בחור בן 16 ומתגורר במאה שערים, מעולם לא ידעתי ולא לימדו אותי בעניינים אלו מה אסור ומה מותר, כשניגש אלי מישהו והתעסק איתי לא חשבתי בכלל להתנגד לא הבנתי מה מדובר כלל, הבנתי שלא נעים לדבר על זה אבל לא חלמתי שיש בזה איסור כה גדול. לדאבוני כבר שנתיים שאני נופל במגוון נפילות, והם דווקא מتركזים במקומות שלא הייתי חולם, זה יכול להיות בכל מיני שטיבלאכים באזור, אומנם אינני מצדיק את עצמי, אך ברגע, שבנפילות אלו, מעורב מישהו נוסף, הניסיון גדול פי כמה, ברגע שהוא רוצה אתה ממש נהיה משועבד ולא מצליח להשתחרר, התקשרתי לארגון ונשמרתם, ושם הסבירו לי שאם זה מישהו שאני מכיר, חייבים להסתכסך איתו אבל כיוון שרוב המקרים שלי זה היה עם מישהו שאינני מכיר, אני חייב לתרגל חוסר קירבה לבני אדם באופן מוחלט, בריחה ממקומות שיתכנו בהם ניסיונות, ובפרט לא להתקרב למקומות מסוימים בשעות הבעייתיות.

כיוון שגם במקווה היה לי הרבה נפילות, הסבירו לי שכל הבעיה היא שאני לא מזדרז, כי חוטאים ופושעים יש בכל מקום, והרי דווקא על מקווה נאמר, זריזות מביאה לידי טהרה, כי אף אחד לא היה ניגש אלי אם לא הייתי מתעכב. התחלתי ברוך השם לעשות את התיקונים והתחלתי להשתחרר מהתאוות ומהניסיונות, התקשרתי לארגון וביקשתי מדבקות להפיץ, וכיוון שאני מכיר את כל המקומות הבעייתיים אצלי בשכונה רציתי להדביק דווקא שם, אך לדאבוני בדיוק באותו יום היו לי ניסיונות, אבל אחרי מה שלימדו אותי הצלחתי להשתחרר ולברוח בקלות.

מחטיא הרבים

שלום וברכה שמי ארלה אני היום סך הכל בן 19 אבל מה שאני עברתי בימי חודלי תסמרנה שערות ראשיכם, הסיפור שלי מעיד כאלף עדים שהבעיה טמונה בשורש,

אני מתגורר בעיר מרכזית מאד במעוז חרדי מסודר, כבר בגיל שבע נפלתי בחטאים מסובכים של חייבי מיתות בית דין, עם שכנים חברים שלי בני גילי, ולא תאמינו גם עם בעיות נוספות שעוד יותר מסובך לפרט, בסך הכל היינו ילדים, והסיפור נודע להורים בשכונה, וכך ברוך השם נאלצנו להפסיק זאת, אך לדאבון כל לב אני לא עצרתי, בגיל 11 כבר נפלתי בחטאים נדירים ביותר ומסובכים פי שמונה, של חייבי מיתות בית דין שונים ומשונים, ואת זה הצלחתי להסתיר, ואני עדיין נער ולא איש, וכך התקדמתי הלאה גדלתי עשיתי בר מצווה, והנפילות המשיכו והמשיכו.

לדאבון כל לב גם גרמתי להרבה בחורים לחטוא בחטאים קשים ביותר, הכוללים חייבי מיתות, בשלב מסוים ניסו לעזור לי, והפנו אותי בגיל 14 לפסיכולוגית... שאחרי שתי פגישות החליטה שכל הבעיות שלי הסתיימו.

ברוך השם בזכות הפסיכולוגית, זכיתי לעלות לישיבה עם פלומבה של אחד שאין לו שום בעיה והכל בסדר, אך מה שלא ידעו ולא הבינו שמהטומאה אי אפשר להתחמק היא ממתינה בסיבוב, ובאמת מה שקרה אצלי במהלך השנים הבאות היה מעבר לכל דמיון, פשוט הפכתי לחוטא ומחטיא מקצועי יותר מדי, תוך זמן קצר ממתתי שרציתי להחטיא מישהו כבר הייתי מפיל אותו לכזה מקום שממנו כמעט לא יכל לצאת, לדאבון כל לב היום אני יושב וממרר בבכי על זאת אבל בעבר זה היה לחם חוקי, הרי הורגלתי לחטאים קשים מגיל שילד בקושי יודע א"ב.

וכך לדאבון כל לב אולי דווקא בגלל שלמדתי בישיבה חשובה, נוצר מצב שהסביבה העלימה עין מהנפילות שלי, לא היה מתאים להם להתעסק עם זה, ואם היו מגלים איזו בעיה שלא מצליחים להתמודד איתה, אז היה פתרון מאד פשוט, היו מטאטים אותה מתחת השטיח, פעם זה היה המשגיח שלא התייחס לתלונות של בחורים, או אחד

הרמי"ם הם אמרו זה יעבור הוא "כישרון", אף אחד לא עשה מזה עסק או משהו רציני במקרה חרום הרימו יותר גבוה את השטיח אבל הבעיה המרכזית, שנכנסו לשם הרבה נשמות אומללות שלא חשבו ולא ידעו איך לעזור להם.

בשלב מסוים הבנתי שאני בבעיה ואם אני לא ינסה לקבל עזרה בסופו של דבר הטומאה הזאת כבר תשתלט עלי, הייתי עסוק בזה 24 שעות ביממה והחלטתי לעצור זאת, אם אין אני לי מי לי, פניתי לכל הארגונים שמופיעים בסוף העיתון ובספרי טלפונים, יעצי חינוך בכירים וידועים בציבור החרדי.

אני כמובן לא זילזלתי באף אחד נאחזתי בכל אחד כזה, כטובע הנאחז בקש, ישבתי ובלי בוש ספרתי את הבעיות שלי, זעקתי לעזרה רציתי לצאת מהבעיות הללו לא רציתי להיות חלק מתוך התהום הנוראה הזאת. התוצאה הייתה שהעבירו אותי מאיש מקצוע לאיש חינוך ומשם ליועצים פסיכולוגיים ורגשיים, שמצאו שאני בסדר גמור אבל תקוע, מה עושים איך ממשיכים גם אני לא ידעתי.

המשכתי לישיבה גדולה וגם שם היו התמודדויות יותר חזקות ממני, ברוך השם אחרי מלחמה עקובה מדם הצלחתי לעצור חלק משמעותי מהחטאים, אך עדיין הייתי להוט אחריהם כמו ארי בסוגר.

אחד הרבנים מהישיבה שהתיידדתי איתו וסיפרתי לו על העוונות שלי, נתן לי מספר טלפון של ארגון ונשמרתם הוא אמר לי שהוא אולי לא נוהג כמו שאר הרבנים בישיבה אבל הוא כבר הפנה שמונה בחורים בישיבה שיצאו ממגוון בעיות על ידם, החלטתי לנסות.

לקחתי מאחד האברכים בישיבה פלאפון והתקשרתי השיחה הראשונה הפתיעה אותי לטובה זו הייתה שיחת עומק שנמשכה למעלה משעה, שם הסבירו לי איך אפשר לצאת ממכלול הבעיות שלי ומה נדרש ממני, כיוון שהיה לי יותר מדי בעיות עם חברים נשאלתי איך אני נראה, בקשר ללבוש ולתסרוקות, הסברתי להם שאני נוהג מדי שלושה חודשים ללטף קצת את השער עם מספריים אצל ספרי צמרת ועל אורך השער והדירוג עדיף שלא לדבר, כששמעו זאת הסבירו לי שאינני יכול להיות מכשול ברשות הרבים לגרות ולהחטיא בחורים ולחשוב שזה לא נורא,

משום שבמציאות אני גורם לבחורים רבים לחטוא כשרואים אובייקט בעייתי כמוני, קיבלתי על עצמי להסיר חלק ממחלפות ראשי ולתפוס מרחק מכל חבר בעיתי, עשיתי זאת גזזתי מה שלא עשיתי מימי כמובן השארתי דרוג וכדומה אבל ברמה נסבלת, גם בקשר לטבילה במקווה עודדו אותי תוך כדי הדרכה איך לעשות זאת בקדושה, בפעם הראשונה שטבלתי הרגשתי שירד ממני טומאה בכמות עצומה פתאום התחלתי להרגיש משוחרר ושמחה גדולה, החלטתי לא לוותר על מקווה, התקדמתי יפה הפסקתי לחטוא חטאים גדולים, אבל את הבעיות הרגילות לא הפסקתי הייתי מדי תלתי, אומנם עשיתי תיקונים אבל הם החזיקו רק שבועיים, כי הייתי טובל ושרץ בידו, לא הסכמתי לעזוב את החברים שלי הפלתי ונפלתי, היו כמעט פעמיים שנפלתי בחטאים חמורים וברגע האחרון התקשרתי לארגון ונשמרתם וקיבלתי הדרכה מקצועית ובס"ד הצלחתי לחמוק מאיסור של חייבי מיתות ב"ד.

אני הייתי עצלן התקדמתי לפי הקצב שבא לי, לא קראתי אור החיים לא עשיתי מה שצריך, ובמיוחד החברים שהקיפו אותי גרמו לי לחטאים. התקשרתי להתלונן על חוסר התקדמות, אך שם בארגון הסבירו לי שבמצב שאני לא עושה מה שאומרים לי אין אפשרות להתקדם. ניתקו איתי קצת קשר והרגשתי בודד במערכה, הנפילות המשיכו ואני הייתי באין אונים מוחלט.

לקראת הילולת האור החיים הקדוש, החלטתי להתקשר שוב לארגון שם הזמינו אותי לבוא להילולא, החלטתי לבוא היו שם המונים גם השלטים של ארגון ונשמרתם צבטו לי בלב הנה אלפים מצליחים ואני סתם צולע, סתם עצלן, שם קיבלתי הדרכה מרוכזת ישר ללב לא יכולתי לעמוד בפני האמת, הסבירו לי את תכלית האדם בעולם ואיך אני מעכב לעצמי את כל ההצלחה בחיים, התבטלתי לגמרי, והחלטתי אני הולך על זה ניגשתי לציון האור החיים התפללתי והתחייבתי להפסיק לחטוא. החלטתי להוריד עוד קצת מהרעמה שיש לי על הראש, להראות רצינות לבורא עולם, ובאמת כשאני רציני זה עד הסוף, עכשיו שסוף סוף קלטתי את האמת שום דבר לא יעצור אותי, התחלתי סידרה ארוכה של

תיקונים במשך שבועיים שלמים הייתי בתענית כל יום, זה לא היה לי כל כך קשה, כי הייתי אוכל יותר משתי ארוחות בלילה וישן טוב ביום. עזבתי את כל החברים הבעייתיים, ונשארתי רק עם הבחורים הרציניים. עשיתי את זה, כן הצלחתי, הרגשתי שחרור ענק אחרי שעשיתי שבועיים של תיקונים ברצף, אומנם היו עוד קצת תאוות ונסיונות, לכן החלטתי שאני נוסע לצפון לסדר את מהלך התשובה שלי יותר טוב, על הדרך רציתי לסייע לארגון והחלטתי לשנע עשרים אלף מדבקות מירושלים לצפון שם נפגשתי עם מספר רבנים, כאשר אחד הרבנים בצפת הדריך אותי באופן ברור וקולע הישר לתוך חדרי ליבי, להפסיק לגמרי למשוך עיניים ועל ידי זה להחטיא אחרים.

בשעות הלילה המאוחרות נסעתי לחצור שם נפגשתי עם עוד רבנים כאשר אחד מהם פשוט זעק עלי בחרדת אלוקים וסיפר לי ממש במוחש איזה טומאה מקיפה אותי, סוף סוף הצלחתי לפרוץ בבכי לאחר יותר מעשר שנים שאני יבש כעץ ואפילו לבכות על עצמי אינני יודע.

הסבירו לי דבר פשוט שהרי על עוון אחד מהעוונות שעברתי אומר הרב יהודה פתייא שאני אמור להיות כמה מאות שנים נדון בכף הקלע ובגלגולים שונים ובגהינם, ואני חוגג ומתלונן ומרגיש טוב כאילו כל העולם שייך לי, קצת ענווה קצת בושה, אתה צריך לבוא לבורא עולם בהכנעה גמורה, בכדי שיחוס עליך ויכפר לך על החטאים.

הגעתי לביתי ביום שישי ואמרתי לעצמי אני יגזוז קצת שערות עם המספריים לכבוד השם, לפתע תפסה אותי רוח טהרה והחלטתי לכבוד השם אז עד הסוף, העברתי מכונה על כל הראש מתחילתו עד סופו בלי בלוריות או דרוגים, תבינו אני מגיל 3 הולך לספר וקוצר מחמאות על כל תספורת, בשבילי זה היה קריאת ים סוף, גם על עשרה מכנסיים שהמתינו להצרה צמודה החלטתי לוותר ולא לגשת לחייט, התקשרתי במוצאי שבת לארגון ונשמרתם והודעתי להם בשמחה עצומה על הצעד שעשיתי ואמרתי להם שהחלטתי להיות משועבד לקב"ה על ידי שאני לוקח על עצמי את אחריות ההפצה בכמה ערים מרכזיות במרכז, וברוך השם בימים האחרונים התחלתי לפעול במלוא הקיטור, והצלחתי לגייס כמה פעילים שיפיצו קדושה לקראת חודש אלול.

יציאה מסרטים ואינטרנט

שלום וברכה קוראים לי יוסף אני לומד בישיבה מצוינת שיש בה למעלה מ: 600 בחורים.

עברו עלי שנים רבות שבהם חטאתי עויתי ופשעתי בעוון החמור ביותר, יש לנו בישיבה אנשי צוות מנוסים, וגם ת"ח המבינים בנפש האדם, אני שהייתי עמוק בתוך העוונות עם כל הבושה הגדולה שלי הגיע שלב שאמרתי לעצמי אני לא הולך להתחתן עם הבעיות האלה אני חייב להשתחרר מזה, הלכתי וישבתי עם הרבנים, ופתחתי איתם שעות של דיונים עמוקים אל פנים הנפש, תכניות פסיכולוגיות, וכל מיני קומבינות שניסו על ידם לעזור לי, תקצר היריעה מלפרט את הניסיונות העליות הירידות והנפילות.

אני מתגורר בבני ברק יום אחד אני רואה את הרחוב שלי מותקף במדבקות של ארגון ונשמרתם, הם טענו שם שהם מוציאים מנפילות, זה היה אחרי ל"ג בעומר כנראה הם עשו במירון הפצה מיוחדת, טוב הם עשו עבודה טובה, כל שני מטר היה מדבקה כנראה איזה בחור היפראקטיבי הדביק שם, בכל מקרה רק בשביל להבין לאיזה נפילות הם מתכוונים התקשרתי אליהם ופשוט נדהמתי לא האמנתי מישהו פה מדבר על פגם הברית ועוד בלי להתבייש, טוב הבנתי שאולי הם באו לעולם בשבילי אמרתי נראה מה יש להם להציע, עברתי על כל הקו הלוך ושוב והבנתי שזה אמיתי יש פה כוח חדש שאני חייב לנסות, החלטתי שאני חייב לדבר איתם אבל כמובן התביישתי קצת ועשיתי זאת קצת בהתרסה, מיד כשענו לי אמרתי להם שבטח הם לא יכלו לעזור לי כי אני בעוון הזה כבר הרבה מאד שנים ניסיתי את כל מה שאפשר, ואני לא מצליח לצאת מזה, הם ענו לי מיד, באמת אי אפשר להוציא אותך, מי שיכול להוציא אותך זה רק אתה בעצמך, יחד עם הקב"ה, אבל אם תתחיל עוד היום לקרוא 20 דקות "אור החיים" על התורה אז יהיה לך באמת את הכוח להצליח, בשיחה הראשונה קצת חששתי לפרט את מגוון עברותיי, אבל בשעה שסיימתי את השיחה קיבלתי הלם מהרצון האדיר לעזור לי, התקשרתי שוב לאחר כעשר דקות לספר על עוונות נוספים שהתביישתי מקודם להגיד, סיפרתי על

כמויות הסרטים שראיתי על הגלישות באינטרנט, על כל הזוהמה שהפכתי בה והפכתי בה עד שנהייתי לחלק ממנה, ממש בכיתי כשסיפרתי זאת לא האמנתי שאני פותח את סגור לבבי לתוך האפרכסת, ממש הבינו אותי שם בארגון, הבנתי שיש להם ניסיון עצום, סיפרתי להם על זה שיש במשפחתי אח שירד מהדרך, ובאין רואים מגניב לי מחשבים וסרטים, שם ישבו להדריך אותי איך להימנע מזה איך לא להתקרב אליו, איך להתנתק ממנו בצורה מוצלחת, וביקשו ממני שבמשך בין הזמנים הקרוב אני יהיה עם הארגון בקשר רציף בכדי שיכלו לעזור לי בהתמודדות.

לבסוף הסבירו לי איפה ישנם חוברות של תיקוני עוונות, במקום הכי סמוך אלי בעיר בני ברק, אני כבר נדלקתי על זה הבנתי שיש פה משהו אמיתי החלטתי ללכת על זה בכל הכוח, אומנם הישיבה שלי זה לא בבני ברק, מרחק נסיעה לא קטן אבל החלטתי ללכת על זה, אמרתי לעצמי אני מוכרח לצאת מהבעיה שלי, נסעתי לבני ברק לקחתי ממקום העמדה את החוברות, וחזרתי לישיבה, בשלב הזה התחלתי ליישם, התחלתי לקרוא את "האור החיים הקדוש" ישבתי וקראתי 20 דקות, והנה אפילו אני לא האמנתי עוברים שעתיים שלוש עוברים עשר שעות ושום תאוה לא נכנסת למוח, לא האמנתי לעצמי, קמתי בבוקר ושוב קראתי 20 דקות אור החיים וגם היום הזה חולף עלי כמו מתוך חלום, אין אפילו בדל של תאוה גם לא מלחמה כלום פשוט כלום, לא האמנתי לעצמי לא האמנתי שיש כזה כוח בעולם ואנשים לא יודעים, אחרי 3 ימים עשיתי תיקון אחד, אך לא הרגשתי הבדל משמעותי כי בין כך הייתי בעננים אחרי מה שהאור החיים עשה לי...

אבל על דבר אחד אני לא מוותר את כסף הפדיונות אני מעביר בשלימות לארגון ונשמרתם אני חייב שעם הכסף שלי יעזרו לעוד יהודים יפיצו עוד ועוד את המושג החדש, אפשר לצאת מזה בקלות... טוב אני לא קמצן הבנתי שיש פה כוח עצום החלטתי לשתף שישה חברים קרובים שאני יודע שגם הם מתמודדים בזה, ורוצים לצאת מזה, וכך התחיל להיות תור בישיבה על ספרי אור החיים, ותבינו מדובר בישיבה ליטאית קלאסית, אצל אחד החברים זה לא עבד טוב אז הצעתי

לו להתקשר לארגון, שם אמרו לו שיקפיד לומר בתחילת הלימוד "אנא בורא עולם אני מבקש ממך שלימוד זה יעזור לי להתגבר על עוון פגם הברית", אחרי שהוא עשה את זה אז גם אצלו זה התחיל לעבוד, אני נהייתי ספק חוברות של תיקוני עוונות לבחורי הישיבה.

לקראת התיקון השלישי היה לי קשה במיוחד אני לא יודע מדוע חששתי כל כך, התקשרתי לארגון ונשמרתם וסיפרתי עד כמה אני רזה ונמוך הבטן שלי פשוט דבוקה לגב אני חושב שאם אני עושה, עוד תענית אני מתמוטט.

מיד אמרו לי לא לעשות יותר מתענית אחת בשבוע שאז אין שום בעיה רפואית אבל אני מאד חששתי, הציעו לי מטעם הארגון להודיע להם לפני התענית הבאה על התענית שלי, ושם יפנו את הבקשה לצדיק מסוים שיתפלל עלי שזה יהיה קל, באמת כך עשיתי וגם אני התפלאתי איך התענית עברה בקלות ובמהירות, הרגשתי כאילו נמצאים איתי ועוזרים לי, לא היה לי לא סחרחורת ולא חולשה, ודווקא הצלחתי ללמוד מאד טוב באותו יום.

טוב להודות להשם אני היום סיימתי את כל התהליך, ירדו לי ממש התאוות והניסיונות, הכל רץ ברך השם, רק נראה לי שאסור להשאיר את זה ככה חייבים להעביר את הבשורה הזאת לכל כלל ישראל.

בקצרה

קוראים לי אברימי כבר בהיותי בגיל 12 נפלתי בעוונות חמורים מאד עם בן דוד שלי, לא ידעתי איך לעצור או להפסיק זאת, במשך ארבע שנים פשוט ירדתי וירדתי היה לי קשה ללמוד והיו לי הרגשות רעות, כשהגעתי לש"ב ישיבה קטנה נתקלתי במדבקה, התקשרתי והתחלתי להתחזק, עשיתי את התיקונים ופשוט השתחררתי מהנפילות הללו שהיו ממש לחם חוקי, לא נשארתי לבד בהצלחה, וצירפתי אלי עוד שלושה בחורים שהכרתי שגם הם מתמודדים, במהלך כל התיקונים וההתמודדויות הקטנות, התקשרנו לארגון שוב ושוב מהטלפון ציבורי, דרך שיחת גוביינא, בשלב מסוים עשו במיוחד בשבילי ובשביל חברים שלי כרטיס בזקרט על חשבון הארגון לייעוץ והדרכה, בכדי שנוכל להתיעץ בקלות, בסייעתא דשמיא ארבעתנו ניצחנו את הטומאה.

מעבד של הטומאה להיות עבד של הקב"ה

קוראים לי יהודה אני אברך בן 23 באחד מערי המרכז, אני למדתי בתור בחור באחת הישיבות המפורסמות בבני ברק את האיסור של החטא הידוע ידעתי אבל לא כ"כ היה ברור לי חומרתו ומה גם שמעולם לא שמעתי על כך מרב או ממשגיח רק בתור ילד מאבא שלי שמעתי את ה"דין היבש".

עד שיום אחד נכשלתי זה קרה קצת אחרי גיל 18 את אותו יום אני לא ישכח כמה שהרגשתי דפוק ורע אח"כ, אבל מאז התחלתי להיכשל יום אחר יום ואולי רק לפעמים זה קרה "רק" אחת ליומיים ולאט לאט הרגשתי שהדבר לא בשליטה כלל והקושי היה עצום

בתקופה זו מה לא עבר עלי, תפילות, קבלות, קנסות אבל כלום לא זז, אולי זה עזר ליום או יומיים אבל בד"כ לא יותר, בתקופת ר"ה ויו"כ בשיא ההשקעה, הצלחתי להישמר למקסימום שלושה שבועות אבל בהושענא רבא כבר נפלתי עמוק ר"ל, את מה שעברתי בתקופה זו של 50 שנים אין מילים לתאר איזה צער שכל פעם אני מוצא את עצמי פרוע לשמצה תחת יצרי ואני אנא אני בא.

היום אני נזכר באותם הזמנים שלחמתי בכל כוחי אבל לשווא, לא פעם דפקתי את ראשי בקיר ושאלתי את עצמי למה זה קורה לי ולמה ה' כביכול לא עוזר לי נחרדתי עמוק בתוך ליבי לאן אני יגיע הרי אני שואף לגדולות וכי מזה יצא משהו הרי אני משוקץ בטומאה המטמאה את כל הגוף יום יום, מי שלא יודע לעולם לא יבין ואשריו כי הוא לא טעם מהו המרירות הנוראה של החטא.

פעם בבין הזמנים התחזקתי מאוד וראיתי בספרים שרק ע"י עמל התורה אפשר להינצל ובאמת בזמן הזה הרגשתי התעלות עצומה והצלחתי להתגבר והייתי שקוע בלימוד שעות רבות ובאמת הרגשתי פעם ראשונה שאני משתחרר מהמועקה הזו אבל לצערי לאחר כחודש וחצי נחלשתי בלימוד אבל חשבתי שכ"כ הרבה זמן מסתבר שזה כבר מאחורי אבל לאחר כשבועיים בוקר אחד בלי הרבה מחשבות, אני מוצא את עצמי נכשל, ועד היום אני לא מבין איך אבל מאז התורה כבר לא

השפיעה עלי כמו בזמן החזק שלמדתי. תמיד ניסיתי לחזור ללמוד טוב כאותם הימים אבל כבר לא הצלחתי לצערי והחשק ממני והלאה. לאחר החתונה חשבתי שסוף סוף יש סיכוי אבל בדיוק להפך כי משביעו רעב, ולפעמים דווקא אחרי המצווה התעורר לי מיד שוב תאוה דווקא לחטא ואפ' התאוה לזה הייתה הרבה יותר מ"למצווה" לאחר הרבה תפילות יום אחד הלכתי בבני ברק וראיתי מדבקה של פגם הברית מיד הסתכלתי לכל עבר ראיתי שאף אחד לא רואה רשמתי את המספר והסתלקתי, במרץ רב התחלתי להאזין לקו אבל שמעתי שם דברים מאוד רחוקים ממני כל מיני תיקונים שמעולם לא שמעתי עליהם ואפ' קצת זלזלתי אבל מה יש להפסיד ואז אמרתי שאפשר לנסות ללמוד קצת אור החיים זה וודאי דבר טוב, אבל צחקתי על עצמי, אחרי יום יומיים שאני מאזין לקו הזה הייתי בטוח שזה קשור לברסלביים או לננחים ומה פתאום שאני יעשה את מה שהוא אומר שם, ולכן לא השקעתי בזה ברצינות,

אבל יד ההשגחה סיבבה שאני יידע מי העומד מאחורי הקו, יום אחד עליתי לטרמפ ושם נפגשתי איתו וגם נודע לי שהוא בוגר ישיבת פונוביז' וזה נתן לי יותר סיבה לנסות, הבנתי שזה אנשים משלנו, התחלתי במרץ רב והקפדתי יום יום ללמוד לפחות 20 דק' אור החיים, והנה פלא עובר שבוע ואני לא נופל ואני כבר לא צריך להילחם כמעט. אומנם פעם אחת היה לי ניסיון קצת רציני אבל ברגע שעשיתי כמו ההדרכה בקו ואמרתי יושב בסתר עליון זה פשוט נעלם.

לאחר כשבוע נוסף החלטתי לראות את המופת הבא שנגמרים על ידו התאוות, לאחר הצום הראשון נעלמו לי כל התאוות האסורים לגמרי ועד היום שנה אח"כ אני לא רוצה כלל לחטוא, וזה מופת גמור שאני עדיין חי אותו יום יום.

קשה לי להבין איך זה עובד, אבל עם הצלחה לא מתווכחים, הרי גם בזמני רפיון גדול אני לא מרגיש שום רצון הכי קטן לחטוא, המשכתי את התעניות והתענית השלישית הייתה ביום שישי, ואין בפי מילים לתאר את שמחת השבת שהיה לי לאחר התענית, איך הרגשתי

בליל שבת, ממש זך וטהור כבמוצאי יוה"כ מדי פעם פצחתי בזמזומי שירה של אושר.

אח"כ התחלתי לקרא קר"ש עם כוונות היה לי קשה לקבל את הכוונות הללו אבל אני שראיתי את המופת בעיניים לא צריך שום שכנוע היה קשה להבין את זה אבל איכשהו אני עושה את זה אני מקווה שזה בצורה נכונה.

כשזכיתי לכל זאת הבנתי שאינני יכול לעצור אני חייב גם לעזור לעוד יהודים, אם עד היום הייתי משועבד לטומאה עכשיו אני יהיה עבד של הקב"ה, החלטתי לקחת את אחת הערים החרדיות שאין בהם הפצה טובה, כפרויקט אישי שלי, אני לא וויתרתי פתחתי שם תחנות חלוקה לחבורות פרסמתי מדבקות והשקעתי המון, פעם בשבוע שבועיים, אני יוצא לעיר זאת, ועושה ומשקיע בהפצה מיוחדת, במשך כמעט יומה שלמה, למעלה מעשרת אלפים עלונים חילקתי בתוך חומשים וגמרות, אני לא מוותר, אני לא מוכן לעצור, החלטתי להצטרף לארגון ונשמרתם וכבר זכיתי לעזור אישית לכמה עשרות בחורים לצאת מהטומאה, אני רק יכול להגיד לכם כלל אחד, מי שעושה בדיוק מה שאומרים לו בלא לשנות כלום יש לו סיכוי ענק להצליח, אני עוקב מקרוב אחרי כמה בחורים מי שלא שואל יותר מדי שאלות ופשוט עושה, יוצא במהירות גדולה מאד.

בקצרה

שלום וברכה שמי דוד, אני תמיד חשבתי שאני צדיק כיוון שאינני מתעסק בידיים, הייתי חושב שטויות ותוך כדי זה היה קורה, בשלב מסוים קרה לי אירוע מפחיד התחלתי ממש לראות דמויות ענק רודפות אחרי, אני פשוט ברחתי הרגשתי כאילו רוצים לבלוע אותי, בשלב מסוים התמוטטתי לקחו אותי לבית החולים ומאז אני לוקח תרופות וכדורים, כשהתקשרתי לארגון הסבירו לי שהפגם הזה הוא חמור ביותר, פי כמה מפגם הברית רגיל, והדמויות שראיתי זה כיוון שפגמתי במקום מאד גבוה, אז גם נתתי כוח למזיקים מאד גדולים עד שפשוט ניסו לאחוז בי, התחלתי לעשות את התיקונים ואת הקריאת שמע, וממש המראות האלו נעלמו מעיני גם כששכחתי לקחת כדורים. ברוך השם זכיתי להוריד את הכדורים ולהתחתן כבחור רגיל.

חצי שנה מנוחה

שלום וברכה שמי איתמר אני לומד בישיבה ידועה בדרום הארץ, אני נחשב מהבחורים הטובים ביותר בשיעור, לקראת אמצע שיעור ב' התחילו אצלי מגוון של בעיות לא קלות, התחילו לי הרגשות כאילו אני לא מצליח ללמוד כאילו אני טוחן על ריק, קשה לי קצת להסביר את זה הרגשה של חלל ריק של כאילו אני קורא ולא מבין מה קורא, לא הכרתי את עצמי, הרגשתי כאילו המוח שלי הפסיק לעבוד, זה היה כבר יותר מזי בשבילי, פניתי למשגיח שהפנה אותי לגורמים מקצועיים ופסיכולוגים ידועים בבני ברק והסביבה ולאישי חינוך מהשורה הראשונה, הצד השווה אצל כולם היה, שאני צריך מנוחה, וכנראה נשרף לי המוח מרוב התאמצות או משהו כזה, הם טענו שלפחות חצי שנה אני חייב להתאווור ואולי אפילו ללכת קצת לעבוד עד שמוחי ישוב לתפקוד נורמלי, הורי היו מיואשים לא הבינו מאיפה זה נופל עליהם מדובר במשפחה חשובה וידועה, טוב אמרתי לעצמי לפחות נלך קצת להתפלל במירון אצל רשב"י הבנתי שאני חייב את זה, אולי תפילות יעזרו, שכרתי אופניים חשמליים ליומיים שמתי בתא המטען ועליתי למירון שם קצת הסתובבתי ולמדתי, אך גם שם לא הצלחתי אז קצת הסתובבתי, לפתע ניגש אלי אברך אחד שם במירון, ופתח איתי שיחה על עבודת השם והתקרבות להשם, בשביל מה נברא העולם ומה אני עושה פה נהניתי מאד מהמושגים שלא הכרתי, אבל מהר מאד אותו אברך גלש לענייני קדושה, ושם הוא תפס אותי על חם, גילתי לו את ליבי וסיפרתי לו על התמודדויות אומנם לא של מזיד אבל של מקרה לילה כמעט כל לילה, ועל הבעיה שיש לי שאני לא יכול ללמוד, הוא מיד קישר את זה לזה והסביר לי מה שורש הבעיה, וכך התחלתי את התהליך של ארגון ונשמרתם, החלטתי ללמוד אור החיים בצורה מסודרת, וכיוון שהייתי בחופש החלטתי לעשות את התיקונים יום אחרי יום, להיות ער לבילות ולאכול טוב, ואת התיקון לעשות בימים, וגם לנוח ככה שבקושי הרגשתי את הטרחה של התענית, אבל השתדלתי מאד לעשות תשובה אמיתית ופירוט חטאים אמיתי, לאחר שלושה ימים הרגשתי רגיל לגמרי, פתחתי גמרא והצלחתי לצלול

לתוכה, הרגשתי שחרור עצום, ההורים שלי היו בהלם מהשינוי שחל בי, החלטתי להתעלם מכל אנשי המקצוע, שעל פי שיטתם אני צריך לשכב בבית, החלטתי לחזור לישיבה, רבני הישיבה שהיו בטוחים שיראו אותי רק עוד חצי שנה, לפתע פתאום מצאו אותי בישיבה סדר א' סדר ב' סדר ג' הכל כרגיל, גם אני לא האמנתי אבל זה היה אמיתי.

המשכתי להיות בקשר עם ארגון ונשמרתם, מדי פעם עדיין היו לי קשיים פה ושם, שכמו שהסבירו לי נובעים מרגישות מיוחדת שיש לי לענייני קדושה, התברר לי שיש כזה מושג שנקרא רגישות רוחנית, וזה גם לטוב וגם למוטב, לדוגמא בשבת יש לי הרגשות שמחה גדולות מאד שאין להם הסבר טבעי, ומיד במוצאי שבת הרגשה של חלל ריק, אך כשאני נמצא ליד אדם שחוטא או במקום שעשו חטאים יש לי הרגשות לא טובות או הרגשה כאילו הרגליים שלי תפוסות, ובאמת הוצרכתי להחליף חברותא שגרם לי הרגשות רעות כל פעם שלמדתי איתו.

בהזדמנות שאלתי את אותו אברך שפנה אלי במירון, מה ראה לנכון לפנות אלי מתוך עשרות בחורים שהיו שם, הוא אמר לי שראה אותי משתעמם קצת בחדר קפה ואמר לבורא, אם הבחור הזה יישאר כאן באופן משונה עוד שני דקות זה סימן משמיים שצריך לדבר איתו על ענייני קדושה, וזה מה שעשה.

לאחר תקופה לא קצרה הציעו לי מטעם ארגון ונשמרתם לנסוע לחצור לציונו של התנא חוני המעגל, ולהיפגש שם עם שני צדיקים שישתדלו לעזור לי, נסעתי לשם, ושם פגשתי שני יהודים מעניינים, הם התפללו עלי נתנו לי ללמוד כמה דברים מסוימים אחד הצדיקים שם פשוט הגדיל לעשות וישב ובכה בשבילי על ציונו של חוני המעגל קרוב לרבע שעה, קיבלתי שם כוחות מיוחדים ושמירה מאד חזקה, וברוך השם המצב שלי השתנה לאין שיעור, ואם עד היום הרגשתי שינוי לטובה מכאן ואילך זה היה פשוט מקפצה לשלמות.

הסיפורים הסתיימו, וכאן מתחיל הסיפור שלך, אין בן אדם עלי אדמות שאין לו איזו התמודדות בקדושה, מה שמוטל עליך שאם שמת לב לחבר או ילד או שכן, שאתה יכול לעזור לו, לתת לו מידע, ולהוציא אותו מעוונות, הדבר מוטל עליך, ואם אתה מתבייש, עדיין אתה חייב להביא לו עלונים וחוברות שיעזרו לו לנצח את הניסיונות. מי להשם אלי בוא ותהיה שותף בקדושת עם ישראל.



דרך התשובה



תוכן

82.....	רק אתה יכול וצריך לעשות	57.....	גדולי ישראל מתריעים וזועקים
83.....	לימוד התורה לשמה מבטל הרהורים	57.....	הזעקה על חוסר הידיעה
85.....	הכוח הגדול בקריאת שמע שעל המיטה	57.....	הזעקה נגד אלו שמסתירים דבר זה
87.....	ניסיונות	58.....	מי נכשל בזה
88.....	הלבוש והשער מוביל לעברה	58.....	איך ננצח
90.....	לחשוב קדימה	58.....	כללים שקבעו גדולי ישראל הנ"ל
91.....	עצלנים ומפונקים	59.....	שני דברים הצריכים חיזוק
92.....	עצבות וייאוש	59.....	גיל צעיר וללא פתרון
93.....	פחדים ודיכאונות	60.....	סיפור קדום לפני כאלפיים שנה
94.....	שיטות פסיכולוגיות של ארגון ונשמרתם	60.....	מה תפקיד הסנהדרין
96.....	לברוח מהחטא ופעולות מעשיות	60.....	מה השתנה בדורנו שחייבים לדבר על זה
97.....	הרבה הצלחות קטנות	62.....	ארגון ונשמרתם
98.....	מי יוצא מהעוונות	63.....	שמירת עיניים
98.....	ירידת התאוות עמוה וכניעה	64.....	איך להדריך ילדים ואחים
99.....	אחטא ואשוב	64.....	ידיעת האיסור
100.....	ברית הלשון הגאוה וניוול פה גורם לקרי	66.....	ידיעת החטא
101.....	הסכמות	68.....	מעלת השמירה
102.....	בשביל מה בא האדם לעולם	69.....	התייעצות
103.....	מה באנו לתקן	70.....	עזיבת החטא
103.....	קשר ישיר לבורא עולם	71.....	מיאוס העברות
104.....	התבטלות להשם	71.....	ההתמודדות במקומות הנפילה
105.....	גלה עמי מבלי דעת	72.....	איפה הבחירה
105.....	הלכות בית הכיסא	73.....	שלושת השלבים ליציאה מהחטא
106.....	מעלת המקווה	73.....	שלב א' עברה גורת עברה
107.....	הלכות המקווה	75.....	שלב ב' ההגנות
108.....	פגיעה בענייני קדושה	76.....	שלב ג' סדר התשובה והבטחת האר"י
108.....	איזה צדיקים יכולים לעזור	78.....	מה גורם החטא
109.....	תיקון כרת	78.....	איך מנקים את החטא
110.....	נקודות חשובות	79.....	מי צריך לתקן חטאים אלו
110.....	המכשולים בדרך למטרה	79.....	איך מתחרטים באמת
112.....	עצות נוספות מצדיקים	81.....	דווקא מתוך אהבה
		82.....	חלק אלוקה ממעל

דרך התשובה: נועד להסביר לכל אחד את הדרך המתאימה עבורו למנוע עוונות או ניסיונות אין אדם שלא ימצא בו את הפתרון והדרך להתמודד ולנצח, וכן איך להסתדר עם חברים או סביבה בעייתית. דרך התשובה זה המקום היחידי שנחקר ונאסף מגוון מידע מקיף על נושאים אלו, כל הורה רב ר"מ משגיח או מי שמתעסק עם ילדים ונוער מגיל 9-8 חייב לקרוא דברים אלו בתשומת לב יתירה, ובה ימצא איך להתמודד ולהדריך. ליעוץ והדרכה ניתן להתקשר לשלוחה 72

גדולי ישראל מתריעים וזועקים

רבי מאיר אבוחצירא. הרב יעקב לנדא. הרב שמואל הלוי ואזנר, ושיבלחט"א הרב ניסים קרליץ שליט"א מתריעים בקול גדול על עניין זה שצריך ללמדו בחורים צעירים. וכן הרב מרדכי אליהו, הרב שלום משאש, והרב מ"מ שניארסון זעקו על כך שהמצב מאד פרוע והאחריות על רבני הישיבות, ההורים, והאחים. וכן פוסק הדור הרב. משה פיינשטיין ומרנן ורבנן הרב יעקב קמיניצקי האדמו"ר מסאטמר ר' משה טיטאלבוים והאדמו"ר מסקולען, כשהתאספו יחד עם כלל ראשי הישיבות והרבנים והזהירו מאד כדלהלן:

הזעקה על חוסר הידיעה

בעונותינו הרבים יש מלחמה על הדת ובפרט בענייני שמירת הברית, שהיום מפיצים התאוות והעברות בגלוי, ובה נתרעל האוויר בטומאה נוראה, המגיע גם לבני הישיבות, ובפרט שמפיצים את טומאתם בעיתונים ובראש כל חוצות, ובחורים רבים נופלים בעונות חמורים מחמת שלא ידעו חומר האיסור הנורא, וכיוון שזה קורה אצל בחורי ישיבות אסור לנו לחשות כי האחריות מוטל עלינו, ושורש הדבר הוא מחמת חוסר ידיעה מחומר העוון הזה.

הזעקה נגד אלו שמסתירים דבר זה

ואלו שטוענים שאין ללמד את הבחורים, שמגרים יצה"ר אנפשיהו, ח"ו לומר כן כי עי"ז נותנים מקום ליצה"ר שהוא יהיה המגיד שיעור של הבחורים, ועל זה מחכה היצה"ר שהיראים יאמרו כן, ועי"ז יסית וידיח את הבחורים בלי מפריע, ואינו מחכה עד שילמדו הבחורים את חומר הדברים, אלא כבר בקטנותם מסיתם, והשי"ת ימחול לאותן שהחזיקו שאין ללמד דברים הללו, שבזה נתנו מקום ליצר הרע להסית בלי מפריע. ובוודאי אין חשודים בחורי ישראל שהם מומרים להכעיס ח"ו שבגלל ידיעת האיסור יבאו לחטוא במזיד.

מי נכשל בזה

ובעונותינו הרבים נכשלים בזה אפילו בחורים שהיו מוחזקים לבעלי ראת שמים ולמדנים וא"א להעלות על הדעת כלל עליהם שנכשלים בטומאות נוראות כאלו, ועל כן צריך לדבר עם כל אחד ולא רק עם מי שנראה חשוד.

איך ננצח

וצריכים לכל זה כוח מאורגן להשריש בלב התלמידים להיזהר מהרהורי עבירה ומעבירות שהם מעיקרי הדת בכלל יהרג ואל יעבור, וכשיהיה כוח מאורגן נזכה לשובור כוח הרע.

כללים שקבעו גדולי ישראל הנ"ל

מגיל 4-5 עד גיל 8 להזהיר הילד מילדותו לקדושה וטהרה ושלא ליגע ולהסתכל באותו מקום, כמו שמזהירים מלגוע במוקצה, וחובה זאת מוטלת על המלמד על האב ועל האחים הגדולים, ולבאר להם, שיש איסור חמור בנגיעה וכו' וכן להזהיר ולהשגיח בעניין צניעות בבית הכיסא.

מגיל 8: עד גיל 12-11 ללמד ברבים בכיתה הלכות בית הכיסא עם שאר הלכות, ולהסביר על התנהגות בקדושה ובצניעות בכל עת ובכל מקום, ולדבר ביחידות עם ילד שיש עליו חשש כל שהוא, או שבא לשאול מאליו, או שמדבר עם חבריו בעניינים אלו.

מגיל 12 ומעלה, לדבר על גודל חיוב שמירת קדושת המחשבה, והעיקר לדבר בענייני שמירת עיניים, עין רואה לב חומד וכו' ולהסבירם שאין זה מדת חסידות אלא מדאורייתא, ולעורר בפרטיות בכל העניינים הנוגעים לשמירת קדושת הברית, וישתדלו לדבר על זה פעם בשבוע.

להקים מגידים שילכו משיבה לשיבה ומת"ת לת"ת לדבר ולעורר בעניינים אלו הנוגעים לשמירת קדושת הברית שהוא יסוד לכל התורה.

ללמדם שעל עוון זה עונשים גם לילדים קטנים שאינם בר עונשים ועונש מיתה בא על עונש זה.

וכדאי לנסח כללים למלמדים איך ילמדו עניינים אלו ולהכין חומר ללמד בכדי לעורר לב התלמידים.

הת

שני דברים הצריכים חיזוק

חכמינו זיכרונם לברכה מעידים שאין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא כיוון שכך אין אדם שאינו צריך חיזוק, וכמו שמובא שכל אדם יש לו שני עוונות חמורים שמקטרגים עליו והם ביטול תורה וקרי (שז"ל), וכיוון שבסייעתא דשמיא זכינו שאכשר דרא, ורוב ככל הספרים מחזקים בעניין עסק התורה ומניעה מביטולה, על כן אנו תופסים במקום שאין איש, לעורר על עניין הקרי והמסתעף, שכמעט אין מי שמדבר ומסייע לבחורי ישראל, ללמדם איך לא ליפול בזה ובעיקר איך לצאת מהעוון המר הזה.

גיל צעיר וללא פתרון

ההכרח לעסוק בעניינים אלו נובע מכך שכמעט כל מי שנופל בחטאים אלו במזיד, נופל בגילאי 15-11, גיל שבו גם אם ילד יחפש וינסה להשיג יידע איך לצאת מזה, כמעט אין לו סיכוי למצוא, והסיבה האמתית משום שההתייחסות לבעיה הנ"ל היא מאד מעורפלת, ואם כן מצינו עיסוק בזה, זה בעיקר חומר האיסור וגדלותו של העוון, אך לא מסבירים איך לצאת מזה, לדוגמא השו"ע פוסק שעוון זה יותר חמור מכל העברות שבתורה! דברים אלו שווים את משקלם בזהב כי יש רבים שזה עוזר להם להפסיק לחטוא, עצם ידיעת האיסור אך זה לא תמיד יעזור כי של אלו שנופלים בזה במזיד, מרגישים מצד אחד כאילו משהו מכריח אותם לחטוא, והם אינם שולטים על עצמם, ומצד שני יש להם צער איום ונורא לאחר החטא, צער שקשה להגדירו במילים, במצב כזה היה כמובן ראוי שכל ילד יפנה לאביו או לרבו, אך המציאות מוכיחה שרוב ככל הילדים והבחורים מתביישים לעשות זאת, וכשכן עושים זאת, רוב הפעמיים נתקלים ברבנים שמתביישים לעזור או שלא יודעים איך לעזור, לכן בדיוק בשביל נקודה זו נכתב עלון זה וכן ההדרכות בקו: 077-222-2221 בשלוחות 1-2-3 בכדי לתת את האפשרות לצאת מהעוונות, בכדי שיכלו ללמוד תורה ללא הפרעות.

¹ אבן העזר סימן כ"ג סעיף א'

סיפור קדום לפני כאלפיים שנה

תנא דבי אליהו: פעם אחת הייתי מהלך בתוך הגולה שבבבל, ונכנסתי לעיר גדולה של ישראל, ואין שם גוים כלל, ומצאתי שם מלמד תינוקות אחד, וישבו לפניו מאתים נערים שרובן בני שמונה עשרה ובני עשרין שנה, ולשנה האחרת חזרתי לשם, ומצאתי את התלמידים ואין רבם ביניהם אלא בן אחד בלבד שהוא היה בן בן בנו, שבשביל מעשיהן המקולקלים של אותן נערים מת רבן ומתה אשתו ומת בנו ומת בן בנו, ומתו כל הנערים שרובן בני שמונה עשרה ורובן בני עשרים שנה, ולא נשתיירו רק הקטנים, והייתי בוכה ומתאנח עליהן, עד שבא אלי מלאך מן השמים, ואמר לי, מפני מה אתה בוכה ומתאנח, אמרתי לו, וכי לא אבכה ולא אתאנח על אלו שבאו לידי מקרא ומשנה ועכשיו הלכו להם והיו כלא היו, אמר לי, לא יפה עשית שאתה בוכה ומתאבל ומתאנח עליהם, אמרתי לו מפני מה, ואמר לי שהן היו עושין דברים מכוערים ודברים שאינן ראויים ומקלקלין בעצמן, והיו מוציאים שכבת זרע חנם, והן לא היו יודעים בעצמן שמיתה משיגתן, וכאן רואים בבירור שעונש מיתה כללי נגזר, גם על הרבנים שיש בידם למחות.

מה תפקיד הסנהדרין

חוב קדוש לדבר ולהתריע על נושאים אלו, כדאיתא בתנא דבי אליהו: אותן שבעים אלף שנהרגו בגבעת בני בנימין (על עניני קדושה) מפני מה נהרגו, היה להן לסנהדרין גדולה שהניח משה. יהושע ופינחס בן אלעזר עמיהם, שיקשרו חבלים של ברזל במתניהם, ויגביהו בגדיהם למעלה מארכובותיהם, ויחזרו בכל עירות ישראל, יום אחד בבית אל, יום אחד לחברון, יום אחד לירושלים, וילמדו את ישראל דרך ארץ, בשנה בשתיים בשלש, עד שיתיישבו ישראל בארצם, והן לא עשו כן, אלא כשנכנסו לארצם כל אחד ואחד נכנס לכרמו וליינו, ואמר, שלום עליך נפשי.

מה השתנה בדורנו שחייבים לדבר על זה

בימינו חייבים בחוב גמור לדבר עם הילדים ומי שלא מדבר הרי הוא כמעט בידיים גורם לבנו לחטוא, וזאת משום שהתחדש בזמנינו שלושה כיווני ניסיון לילדים צעירים שלא היה בעבר.

הבעיה הראשונה: היא כמובן הגישה של האנשים לפלאפונים למסכים ולסרטים גם אם לך לא יהיה קשר, ואתה לומד בישיבה המובחרת ביותר, תמיד יהיה בחור שאבא שלו או דוד שלו עובד בזק"א או בהצלה או שאמא שלו או דודה שלו עובדים במקום שיש בו אינטרנט פרוץ וכו' ולכן הטומאה הזאת מחלחלת, מילים לא יפות נזרקים פה ושם, וסרטים עוברים מיד ליד בכל מיני צורות וכמובן הטומאה הנוראה של האינטרנט וכל כוחות הרשע ממלאים את כל הסביבה באוויר מורעל של טומאה. שבמציאות, הטומאה הזאת גורמת לאנשים שנמצאים באותה סביבה ליפול ולחטוא. כידוע מהתורה הקדושה שמה שנפלו העם ב"שיטים" זה בגלל המקום, שהיה בו השראה של טומאה.

הבעיה השנייה: הם העברות מהעבר, של האבא אפילו אם הוא בן של קדושים אבל בגיל צעיר נפל מחוסר ידיעה מוחלט והיום הוא קדוש וטהור, אך לא ניקה ולא תיקן את עוונותיו מהעבר משום שלא מדברים על זה כבר כמה דורות ויש הצטברות של טומאה ועוד טומאה, ואז הבנים או הבנות מקבלים זאת בירושה כמו שכתוב בתורה **פוקד עוון אבות על בנים** זה פשוט מתלבש להם על הנשמה, ומובא במדרש תנחומא²: **בְּשַׁעָה שֶׁבִקֵּשׁ הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְתַן אֶת הַתּוֹרָה לְיִשְׂרָאֵל, אָמַר לָהֶם: תִּקְבְּלוּ תוֹרָתִי. אָמְרוּ לוֹ: הֵן. אָמַר לָהֶם תָּנוּ לִי עֶרֶב שֶׁתִּקְיָמוּ אוֹתָהּ. אָמְרוּ לוֹ: בְּנִינוּ יֵהִיוּ עֶרְבִים שְׁלָנוּ. מִיָּד קִבְּלָן הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא וְנָתַן אֶת הַתּוֹרָה לְיִשְׂרָאֵל, לְפִיכָּה הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא פּוֹרֵעַ מִן הָעֶרְבִין, וְכֵן מֵבִיא הַזּוּהָר: וּמֵאֵן דְּפָגִים אוֹלִיד פֶּל מִיָּנִי עֶרְבוּבִיא בִּישָׂא, נְשִׁמוֹת דְּעֶרֶב רַב סָדוּם וְעִמּוּזָה וְלֹכְן אֵין לְהַתְּפֵלָא לְמָה יֵשׁ יִלְדִים קִטְנִים עִם בַּעֲיוֹת כֹּל כֶּךָ מִסּוּבְכִים, וְכֵן כּוֹתֵב רִש"י בַּחֻקוֹתַי, וְזִרְעֵתֶם לְרִיק זֶרְעֵכֶם, כִּנְגַד הַבְּנִים וְהַבְּנוֹת הַכְּתוּב מְדַבֵּר, שֶׁאַתָּה עֹמֵל בָּהֶם וּמַגְדִּלָן, וְהַחֲטָא בָּא וּמְכַלָּה אוֹתָם, וּבוֹדָאִי לֹא תִרְצָה שְׁבִינֶךָ יִסְבְּלוּ בְּגַלְל הַטּוֹמָאָה שֶׁלָּךְ שֶׁמֵתְלַבֶּשֶׁת עַל נִשְׁמָתֶךָ, וְלֹכְן יִמְהַר הָאָדָם לְשׁוּב בְּתִשׁוּבָה שֶׁלֹּא יַחֲטֵא זֶרְעוֹ אַחֲרָיו, וְאִם כֵּבֵר נּוֹלֵד לוֹ יִלְדִים, עַל יְדֵי תִשׁוּבָה זֹאת יִכּוֹל לְהַסִּיר מֵהֶם אֶת הָרוּחַ טּוֹמָאָה שֶׁמִּסְבַּבֶּת אֶת נִשְׁמָתָם.**

² מדרש תנחומא פרשת ויגש ב'

הבעיה השלישית: שיש בימינו, שזכינו ברוך השם שיש דבר נפלא ועצום שנקרא בעלי תשובה, אלא שאין כמעט שום מקום, או רב שמחזירים בתשובה ומלמדים אותם לתקן את עוונותיהם, הרי כמעט כולם שהיו שם, עברו בין בשוגג בין במזיד על חייבי מיתות בית דין וכריתות, והטומאה הזאת סובבת אותם כחומה, (כמובן תמיד יש יוצאים מן הכלל, ויש גם חרדים שבעייתיים עשרת מונים מבעלי תשובה) וכיוון שעובר כמה שנים ואינם מתקנים זאת אז הקב"ה מביא עליהם ייסורים וכן מובא בזוהר הקדוש³, ולכן קשה למצוא בעל תשובה אחרי עשר שנים ללא ייסורים, אבל הבעיה הגדולה שהטומאה הזאת עוברת לילדים, והיום זכינו שכמעט ארבעים אחוז מהציבור החרדי מכל המגזרים זה בעלי תשובה, ובין אם נרצה או לא הטומאה עוברת לילדים ככה הקב"ה החליט לתיקון העולם, וגם אם הילד שלך קדוש וטהור שבעים דורות אחורה, ויושב יחד עם חברותא שמכניס לו תאוות ומקלקל אותו אז בוודאי שיתקלקל, והדברים מוכחים ממאות מקרים, ולכן חייבים להדריך מאד ברור על עניינים אלו, וכך הבן שלך יוכל להתחמק, להתמודד, ולא ליפול, ואם לא תעשה כן, אז הדבר טעות ושטות, ופשוט חטא חמור בימינו.

ארגון ונשמרתם

זכינו בשנתיים האחרונות ללמד ולהדריך למעלה ממאה אלף בחורים ואברכים, איך לא ליפול בעוונות, וכמובן גם היאך לצאת מהעוונות, התהליך הוא מאד פשוט וכל אחד יכול לעשות ללמד ולהדריך, הבעיה הגדולה של כלל ישראל היא, הגיל הצעיר שבהם בחורים נופלים, אם עד היום חשבנו שרק בגיל מאוחר נופלים, היום התברר לדאבונו, שהטומאה כל כך התרבתה, עד כדי כך שמאד נדיר שבחור מתחיל ליפול בגיל 18-20 או אברך בגילאים מאוחרים יותר, אלא כבר בגילאי 11-15 נופלים מחוסר ידיעה מוחלט, זהו גיל שאף אדם לא חושב להדריך ילד או להזהיר אותו על עניינים אלו, גם אחוזי הנופלים מתרבים והולכים כפי שיבואר להלן, ואנו פושעים בזה שלא הסברנו להם.

³ תיקוני הזוהר תקונא עשרין ותריין דף ס"ו ע"ב

שמירת עיניים

לגבי שמירת עיניים חשוב מאד להדריך מה מותר ומה אסור, כי זה נועד גם לילדים בני תשע וגם למבוגרים בני תשעים ותשע, מותר להסתכל באמא בסבתא ובאחות אבל אסור מדאורייתא להסתכל בדודה באחייניות מגיל שלוש או שבע, באחות חורגת, בשכנות במוכרות, אסור להסתכל לא בחרדיות ולא בחילוניות. לא בצנועות ולא בפרוצות, הכלל הוא שאסור להסתכל בכל דבר שגורם לך תאוה וזה כולל גם אם יש בחור שגורם לך תאוה, אסור מדאורייתא להסתכל עליו ולהרהר בו, וגם לא להתייחד עמו, זה הלכה מפורשת בשו"ע וזה לשונו: **וּבְדוֹרוֹת הַלְלוּ שְׂרָבוּ הַפְּרִיצִים, יֵשׁ לְהִתְרַחֵק מִלְּהִתְיַחַד עִם הַזָּכֵר. אָדָם שְׁחוּטָא** בגלל משהו או מישהו מסוים בוודאי אסור להרהר בזה מדאורייתא, גם אסור להסתכל להביט או להרהר באות ברית קודש של עצמו, מי שנגרם לו פעמים רבות קרי מחמת מחשבות או הסתכלויות במזיד זה בעיה לא קלה, וצריך תשובה, מי שמתיר לעצמו להסתכל בנשים בגלל שאביו או רבו מסתכלים, יידע שיש לכולם מקום בגיהנום, גם אם כל מי שמסביבך לא שומרים ולא נזהרים, הם נחשבים כמו מסורתיים כי הם מחליטים מה הם רוצים ומה הם שומרים.

איך שומרים על העיניים לא נותנים להם להסתובב בחופשיות, מורידים משקפיים, לא הולכים מלכתחילה במקום בעיתי, בודקים תמיד אם יש דרך אחרת אפילו אם היא יותר ארוכה, ומחשבים איך תצליח יותר טוב לשמור את עינך, ברגל, באוטובוס, ברכבת, או במונית, תמיד יהיו עיניך למטה או בצדדים באופן שלא תראה אשה, אם יש לפניך אשה, תחכה עד שתעבור ואל תלך מאחוריה, או שתזדרז ללכת לפניה, מי שיש לו קשיים בשמירת עיניים מוכרח לעשות תיקונים כדלהלן על שמירת עיניים, זה יוריד לו את התאוות אלף מונים. אם רואה אשה תמיד ישתדל לירוק בצנעה ולהרהר בשם גדשנאל, ויזכה שימחק אותו מראה מנגד עיניו.

⁴ שלחן ערוך אבן העזר סימן כ"ד אין ישראל חשודים על הרביעה ועל הזכר

איך להדריך ילדים ואחים

המלחמה נגד האינטרנט אין מי שלא נחשף אליה, גדולים כקטנים בלוחות מודעות ובספרי קומיקס לילדים מעל גיל 3, ובוודאי כל ילד יודע שהמלחמה באינטרנט זה על עוונות חמורים ביותר, וכל אחד יודע מה ואיזה סגנון של עוונות פחות או יותר מדובר, כשהסבר הברור שמדובר בדברים לא צנועים שבגללם האמא או האבא הלכו להתחתן עם גוי או גויה וכדומה, ואין היום ילד בגיל 9 בכל ארץ ישראל שלא יודע דברים אלו.

ולעניינינו מה שהילדים צריכים לדעת ולהבין שבשבילם האינטרנט שלהם, זה "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם" שמירת העיניים המחשבה והברית, אסור להתחמק מזה, כי הרי גם האינטרנט לא היה בו שום אסון אם לא שנצטוונו על פגם העיניים והברית, ולכן חוב גמור להדריך את הילדים או את האחים, בדברים פשוטים דבר ראשון זה את דברי השולחן ערוך, שלא לישון על הגב או על הבטן אלא על הצדדין, שלב שני חשוב מאד להדריך כבר מגיל צעיר לא לגעת ולא להסתכל באותו מקום משום שאפשר לבוא לעוונות שחמורים יותר מאכילת חזיר, וכן לגבי חברים רעים: להדריך את הילדים, שכל מי שאומר מילים לא יפות לברוח ממנו, או לדווח להורים על מה מדברים, ובוודאי שאף אחד לא יתעסק איתם בענייני קדושה ובנגיעות, ועל ההורים לא לקחת אותם לטיולים למקומות מפוקפקים או לקרובי משפחה עם אינטרנט או פריצות, ובוודאי שלא ישחק עם קרובות משפחה או עם שכנות.

בדברים אלו הדוגמא האישית זה השלב החשוב ביותר, כי מוכח שילדים לא מתקלקלים בגלל צעקות או מכות אלא בגלל צביעות, ופשוט שמוכרח שיהיה הסכמה מלאה בין הבעל לאשה בענייני קדושה כי אם לאבא יש דרך אחת ולאמא דרך אחרת הילד מוצא דרך שלישית...

ידיעת האיסור

בתוך איסור זה, יש מגוון של דברים שחוסר הידיעה בהם מבלבל או מתסכל, או שגורם לבחורים קדושים וטהורים, לחצים ובעיות שמא יש להם בעיה רוחנית או גופנית או שהם עוברים עברות, כיוון שכך אנו

מוכרחים מצד אחד שלא לפרט מה שאי אפשר לפרט, אך מצד שני אנו מוכרחים וחייבים לפרט מה שכן אפשר לפרט, ודברים אלו כבר מובאים בכל ספרי הפוסקים.

אומרת הגמרא וכן נפסק המקשה עצמו לדעת יהא בנדוי⁵ ודבר זה חייבים להבין בכדי שלא יהיה טעויות, כל האיסור, זה מי, שחושב ומהרהר במזיד על מנת לחטוא, אך מי שקרה לו קישוי מאיליו, אפילו בלא הרהור אין בזה שום איסור ושום בעיה, מי שזה מופיע אצלו יחד עם הרהורים זה בעיה, הוא צריך להסיר מיד את הרהורים מדעתו, ולהסיח דעתו לדברי תורה, הכי קל והכי מהר זה להרהר בשם גשנאל, או לומר יושב בסתר עליון או למנצח בצורת מנורה או פיטום הקטורת, וצריך לעשות דברים אלו מכיוון שיש כאן מלחמה רוחנית ולא גשמית, כמו שיבואר בהמשך.

יש שחושבים שאם חס ושלום נפלו קצת, בהרהור או במחשבה, והגיעו לקישוי או לתאוות, בטעות הם חושבים שהפסידו במערכה והם רשעים וכו', ולכן הם נופלים וחוטאים במזיד, חייבים הם לדעת ולשנן שההבדל בין הרהור למעשה הוא כשמיים וארץ, ואדרבה כשמתגבר, אע"פ שחם ליבו לחטוא, הוא עושה שעשועים ושמחה גדולה למעלה ומבטל את כוח הסיטרא אחרא מאד מאד.

יש פעמים שמחמת הרהורים או מחמת הסתכלויות ייתכן מאד שאדם יראה קרי בלילה, וכשיקום בבוקר ימצא שם רטיבות, כמובן אז הוא מחויב לטבול מחמת הטומאה, ואם זה קורה אצלו יותר מפעמיים בחודש וזה מחמת תאוות הוא בבעיה גדולה, משום שהוא בשליטת הטומאה, אמת שגם פעם אחת בחיים מחמת תאוה זה בעיה אבל ידוע שרק יעקב אבינו הצליח בזה.

כמובן כמו שמובא בגמרא שזה יכול לבוא מחמת טרחה או דרך, או מחמת מאכלים שומניים, יש כאלה שזה מחמת אכילת דגים או ביצים, כל אחד לפי ענינו, ובזה אין עוון רק טומאה. אומנם מי שנגרם לו קרי באופן בלתי נשלט מדי יום חשוב מאד שיפנה ליעוץ והדרכה, כנראה ראוי להוסיף כמה דברים על פי האר"י הקדוש,

⁵ תלמוד בבלי נדה י"ג עמוד ב'

שעוזרים לזה מאד. כמובן לא מדובר על כמה טיפות שהם אינם בכלל טומאה כלל, אלא הם מגיעים בגלל הקישוי בלבד, אלא מדובר על כמות יותר גדולה ומורגשת (ומה שדיבר האר"י הקדוש⁶ לא דיבר אלא על מה שיוצא על בסיס "יורה כחץ" בין לפני בין אחרי, אך אותם טיפות אינם כלום אפילו לא טומאה) וכן פסק הרמב"ם⁷: וְכָל שְׁכֶבֶת זָרַע שְׂאִין גּוֹפּוֹ שֶׁל אָדָם מְרַגֵּשׁ בָּהּ אֵינָהּ מְטֻמָּאָה. לְפִיכָךְ אִם רָאָה בְּלֹא קִשּׁוּי וּבְלֹא תַאֲוָה אֵינָהּ מְטֻמָּאָה מִשּׁוּם שְׁכֶבֶת זָרַע, וּכְפִי שֶׁמְבוּאָר שֶׁם, רַק בְּיִוְרָה כַּחַץ יֵשׁ בְּעִיָּה.

אם אדם הרגה או חשב או התעסק ולאחר זמן יצא כשמתפנה יש לזה דין קרי, וכתב האר"י בזה שאם היה קישוי לדעת וכדומה נעקר ממקומו, ואפשר שייצא במי רגליים, ונפסק כן ברמב"ם⁸.
הבעיה החמורה שבה בעיקר אנו עוסקים זה כאשר אדם מתעסק ממש במזיד, וחוטא ממש בידיעה, זהו החטא החמור.
יש עוד הרבה מקרים והרבה אפשרויות ומי שיש לו בעיה מיוחדת שיפנה לארגון ונשמרתם.

ידיעת החטא

איננו יכולים לדעת את גודל החטא כי איננו נביאים ולא בני נביאים ולא יודעים מה המשמעות של זה בשמיים, אך כיוון שאנו רואים בזוהר בגמרות ובמדרשים, שמתייחסים לזה כל כך בצורה חמורה, נבין שהחטא הזה⁹ חמור מאד, הרבה יותר מאכילת חזיר, נצטט את חלקם בכדי לקבל מושגים.

- א. חייב מיתה וכאילו מביא מבול לעולם.
- ב. כאילו שופך דמים ועובד עבודה זרה.
- ג. כאילו משקר בתורה כולה, ונקרא מומר ומנודה משמיים.
- ד. אין מכניסים אותו במחיצתו של הקדוש ברוך הוא. ומסלק כל מיני ברכות מן העולם,
- ה. מטמאים אותו ואת נשמתו בכל מיני טומאות.

⁶ שער הבונוה-דרושי הלילה דרוש ו'

⁷ רמב"ם טהרה הלכות שאר אבות הטומאות פרק ה' הלכה ד'

⁸ לעיל הלכה ו'

⁹ חומר החטא אם נתחיל ללקט מקורות לעולם לא נסיים הכל מובא בספר טהרת הקודש מאמר מעלות נוטרי היסוד

- ו. מושכים אותו מלאכי חבלה לגהינום.
 - ז. אין לו חלק לעולם הבא, ובאלוקי ישראל.
 - ח. אינו זוכה לראות פני שכינה.
 - ט. הקדוש ברוך הוא נוקם על פגם הברית יותר מכל העוונות.
 - י. גורם שהקדוש ברוך הוא יתפרש מישראל, וגורם שישלטו האומות בעם ישראל.
 - יא. נוקמים ממנו בחרב נוקמת נקם ברית, ונעשה פגום בכל כללות גופו ונשמתו.
 - יב. על ידי פגם זה אין קיום לשמים ולארץ. וגורם עצירת גשמים.
 - יג. ראוי למיתות משונות רחמנא ליצלן.
 - יד. עוקר את נשמתו מרשות הקדושה לסטרא אחרא.
 - טו. לא יזכה לגאולה ולתחיית המתים ולאלף השביעי.
 - טז. גורם גלות לעצמו וגלות לשכינה.
 - יז. נאבדת ממנו נשמתו הקדושה. ומוציאים אותו בשמים מכלל אדם.
 - יח. נאבד ממנו צלם אלוקים ומתחלף לצלם בהמות וחיות טמאות.
 - יט. יוצא ח"ו מכלל ישראל, ואין לו חלק בבני השכינה, ונידון בצואה רותחת.
 - כ. נסתמים ממנו מעינות חכמת התורה, ואין לו חשק ושמחה בלימוד התורה
 - כא. מוליד בנים רשעים, ותפלתו אינה מתקבלת.
 - כב. מזה נבראים קליפות כלב וחזיר, שנוקמים ממנו לאחר מיתתו, ואחר מותו מתגלגל בכלב וחזיר.
 - כג. כל הצרות (פיגועים מחלות ותאונות) באים לו ולעולם בגלל פגם הברית.
 - כד. גורם להרבות את השפע והחוזק לסיטרא אחרא.
 - כה. נדבקות בו כל המידות הרעות ובפרט גאווה וכעס.
 - כו. פגם הברית קשה לפני הקדוש ברוך הוא יותר מכל העברות.
- הזהר הקדוש מונה עוד דברים רבים ומזעזעים בחומרם, 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.

מעלת השמירה

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

- א. העולם קיים עליו. ואין כל אומה ולשון יכולים לשלוט בו.
- ב. כאילו קיים את כל התורה כולה.
- ג. זוכה לעתיד לבוא לראות את הקב"ה, וזוכה להידבק בהשם.
- ד. הקדוש ברוך הוא מרפא אותו, ונקרא גיבור.
- ה. הקדוש ברוך הוא שומרו ואין שום דבר יכול להזיקו.
- ו. הקדוש ברוך הוא מתפאר בו בכל יום.
- ז. הקדוש ברוך הוא זוכר אותו תמיד, ונקרא צדיק שלם ותמים.
- ח. כל השפע והטוב בא קודם אליו ואח"כ לכל העולם.
- ט. זוכה לבנים צדיקים, וניצול מהדין למעלה ולמטה.
- י. שר הגיהנום וכל מלאכי החבלה אין להם רשות להתקרב אליו.
- יא. ממשיך שפע לשכינה הקדוש. וזוכה להתענג בעבודת השם.
- יב. זוכה לזכות אחרים ודבריו מתקבלים, וזוכה לאהבת חברים.
- יג. מושגח בהשגחה פרטית יותר מכל העולם, וגורם המתקת הדינים מעם ישראל.
- יד. הקדוש ברוך הוא מעלה את כבודו בעיני כולם.
- טו. זוכה להינצל מחבלי משיח, ולאחר התחיה ביום הדין הגדול יישאר בחיים, וניצול מחיבוט הקבר.
- טז. נעשה שותף לקדוש ברוך הוא.
- יז. הוא רשום וחקוק למעלה, וזוכה לצלם אלוקים.
- יח. הקדוש ברוך הוא מסתיר אותו משונאיו.
- יט. אין שום מקטרג יכול לגעת בנשמתו.
- כ. כל החיצונים והסטרא אחרא מתרחקים ממנו.

כא. זוכה לכל המיידות הטובות, וזוכה להרגיש קדושת השבת.
כב. מזדעזעים ממנו עילאין ותתאין, זוכה להכניע את ד' קליפות הטמאות.

כג. בזכותו ניצלים רבים מישראל מפגם הברית.
כד. זוכה להרגיש שמחה ויראת השם, ושמחה בתורה.
כה. זוכה להגיע למדרגות גדולות בעבודת השם, ולכל המיידות הטובות.

כו. עיקר הגאולה מלכות בית דוד ובניין ירושלים תלויים בזה. סיכום זה הינו קטן מאד לעומת כל מגוון המעלות שמובאים בספרי רבותינו, בפרט ליקט אותם האי גברא רבא ראש וראשון לכל דבר שבקדושה רבינו אהרן ראטה בספרו "טהרת הקודש", ובוודאי כל מי שיוצא מחטאים אלו ישנן היטב דברים אלו, כי עליו הם נאמרים, וזה יעזור לו במלחמתו לצאת מהטומאה.

התייעצות

ישנם כאלה שיעדיפו לעשות הכל לבד כי הם מתביישים, וזה מובן, ובשביל זה בעצם נוסד העלון הזה, שכל אחד יוכל לקבל בו הדרכה עצמית גם הקו דלהלן נועד לאותה מטרה, אבל במקרה שיש איזה תקלה או שרואים שמשהו לא עובד כשורה, ראוי וכדאי להתייעץ בטלפון 077-222-2221 בשלוחה 72 אולי יחד נגיע לפתרון. גם הורים או רבנים שרוצים הדרכה פרטנית בקשר לבעיות מסוימות שמתעוררות אצל ילדים כדאי שייצרו קשר.

ישנם כאלה שחייבים תמיכה וקשר מיוחד, בכדי שיהיה להם את הכוח להפסיק לחטוא, משום שחלק מדרך היציאה נצרך שהם יתביישו מלחטוא, וכיוון שדבר זה מתביישים מאד לדבר עם מישהו שמכירים, לכן חשוב מאד לפחות להיות בקשר עם אחד מרבני הארגון, ויהיה לו לפחות בפני מי להתבייש.

כאשר אדם נלחם בכל הכוח ולא מצליח, זה לא דבר נורמלי הוא חייב עזרה, ברוך השם יש קרוב למאה טלפונים של התייעצות כל יום, ואין שום איסור לספר את חטאיו בכדי להתחזק ולשוב בתשובה, וכל האיסור לא נאמר אלא במקום שכביכול זה נשמע זלזול וחוסר בושה

מהשם, אך כאן כאשר רוצה לצאת מהעברות, אז זה מצווה, גדולה ובמיוחד שאפשרי להתקשר גם ממספר לא מזוהה. מי שלא הבין איך בדיוק עושים זאת, או מי שניסה ולא הצליח, או בחור צעיר שצריך עצה או הדרכה איך לעשות או איך להסתדר עם הסביבה שלו בתהליך הזה ראוי שיתיעץ.

עזיבת החטא

כתב הרמב"ם¹⁰ ומה היא התשובה. הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד עכ"ל, כלומר להתנתק מהחטאים זה השלב ההכרחי ביותר. אדם שנמצא בסביבה שגורמת לו לחטוא, כגון חברים רעים או חברים עם מכשירים וסרטים, חייב להתנתק ממנה, אם אינו יכול להתנתק כדאי שיקבל יעוץ והדרכה איך לעשות זאת, והכלל בכל הקשר עם החברים, זה לא להיות מושפע או נגרר, אלא להיות עצמאי ומחליט, אתה יכול פה ושם לשחק איתם וכדומה אך להילחם לא להיות מושפע מדעתם אך זה קשה מאד לאורך זמן, והשלב הזה הינו חשוב ביותר כפי שאומר הרמב"ם¹¹ דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו ונוהג כמנהגם. ולכן אל יתבייש האדם מחבריו, כי כמעט תמיד כעבור מספר חודשים או שנים כבר לא יכיר את החברים שמחטיאים אותו, לכן בשביל מעט שנים אלו לא יהרוס את כל חייו, ולכן ישתדל לעזוב אותם או לעבור ישיבה לחיזוק, או לומר לבחור שמחטיא אותו, שההורים גילו שיש לו בעיה פלוגנית, והבינו שמישהו מחטיא אותו ולחצו עליו שיגלה מי זה אך הוא שומר סוד, והבטיח להם שבפעם הבאה הוא אומר להם מי זה. וכדומה, וחוב גמור ומצווה עליו להסתכסך עמו, מי שהוא בעצמו מחזיק מכשיר שאינו כשר אין עצה ואין תבונה אלא קודם לעזוב זאת שלא יהיה טובל ושרץ בידו, כי הדבר המשוקץ והמתועב ביותר אצל הקב"ה זה האומר אחטא ואשוב שהרי אין מספיקים בידו לעשות תשובה. לסיכום חייב להיות אצלך באופן מוחלט הרצון להפסיק ולפרוש מהעברות ומהחטאים זה חייב להיות מאה אחוז של רצון מוחלט כי 99

¹⁰ רמב"ם דעות הלכות תשובה פרק ב' הלכה ב'
¹¹ רמב"ם הלכות דעות פרק ששי הלכה א'

אחוז זה עדיין שאתה מרשה לעצמך במשהו אחד להיות מומר והרי זה מומר לכל התורה כולה, אם אדם ידמה שמישהו רוצה לרצוח אותו, או שהדבר הזה זה מוות, האם יהסס האם יסתפק, בוודאי שלא, ולכן אסור להשאיר שום חלון או פתח לכיוון החטא ומניסיון עם אלפי בחורים, מי שרצה באמת וניתק קשר עם העברות תמיד הצליח.

מיאוס העברות

פעמים רבות אדם עושה תשובה והוא כבר רחוק שלושים שנה מהעברות הללו אך עדיין בסתרי לבבו יש לו הנאה מאותם חטאים שהוא עשה, הוא מרגיש בליבו איזה יופי אני היום חוזר בתשובה ואני צדיק גדול, ופעם גם נהייתי מהעברות, הוא עדיין מתרפק ומתאוה ומשחזר את עברותיו, ולפעמים הוא מהפך בדעתו אם כבר חטאתי אז למה כבר לא עשיתי את החטא יותר מוצלח, או שחושב אני יעשה עוד פעם אחת וזהו, הרי בין כך אני עושה תשובה, אדם כזה הטומאה עדיין נלחמת לאחוז בו, הוא עדיין לא מבין שהוא ציער את בורא עולם, והרי אתה עצמך חלק אלוה ממעל ואיך אתה לא מרגיש זאת, איך אתה לא שונא את החטא, ברגע שהאדם יתבונן במשל זה יהיה לו יותר קל, לדוגמא בחור שבטעות שפך על אחותו הקטנה דוד של מים חמים ונכוו רגליה, ואשפזו אותה במשך חצי שנה ולקח לזה להתרפאות יותר משנתיים, הרי זה גורם לו צער גדול וכאב גדול, כל פעם שהוא נזכר במה שעשה, ולעולם הוא לא יחשוב אם כבר שפכתי עליה מים אז למה כבר לא הכנסתי אותה בשלמות לתוך הדוד מים בכדי לבשל אותה בישול עמוק... כך גם נבין לא לומר ככה לקב"ה אפילו לא במחשבה, וצריך להגיע למצב שלא נשחזר ונתרפק לעולם על התאוות.

ההתמודדות במקומות הנפילה

אם הנפילה שלך זה בשירותים או במקלחת, אסור לך באיסור חמור מדאורייתא להסתכל על אותו מקום בגופך, וצריך לכסותו בשעה שאתה מתפנה, עם הציצית או עם המכנס, וכן במקלחת יזהר מאד להזדרז, ואם יש מראה שרואה בה את גופו יכסה אותה מיד כשנכנס, כמובן במקווה ישמור על עצמו מאד כמו שאמרו חז"ל כל המסתכל בערוותו של חברו אינו רואה פני שכינה. וישמור עצמו מאד.

כדאי לקרוא 3 פעמים פיטום הקטורת מחוץ לדלת השירותים או המקלחת.

אם מגיע לו התקפה של תאוות במקום טמא יהרהר בצורת מגן דוד שבכל אחת מ:6 פינותיו בתוכם רשום א"ל ובאמצע שמו ושם אימו, יכוון שזה מגן ומקיף אותו, ועוזר מאד להרחיק את התאוות והטומאה. אם נופל במיטה, הוא חייב לשלב את השיטות הפסיכולוגיות דלהלן, וכדאי שבמשך היום יקרא שם כמה פעמים פיטום הקטורת, וכן שיחזיק בידו ספר של מדרשי חז"ל או תנא דבי אליהו, ולא יחוס על הספר אם יתקמט, ויאחז זאת בידו עד שיירדם ממש.

אם הולך למקום בעייתי ושם חוטא, ינדור שלא להתקרב שלושה רחובות מאותו מקום וכך יעשה גדר לערווה ויוכל לתפוס עצמו מלחטוא.

ישתדל להרחיק מכל דבר שאמרו חז"ל שמוסיף טומאה כגון גזיזת ציפורניים מעל הבשר, או נטילת ידיים בבוקר סמוך למיטה, ועוד.

איפה הבחירה

תחילת הנפילה כשאדם אומר לעצמו אני יגע רק קצת, אני רק יסתכל באותו מקום, עליו לדעת שאסור באיסור חמור לעשות זאת ויסתיר את אותו מקום מאד, על פי חז"ל צריך למסור את הנפש על העניין של נגיעה קלה, כמו שמובא במסכת נדה¹² שאם יש לו קוץ באותו מקום תבקע כריסו-ימות ולא יגע. וישתדל שתהיה מחשבתו נקיה משטויות, ותמיד יסיח דעתו, לדבר אחר, בפרט כשנכנס להתפנות יקפיד מאד להרהר בדברים אחרים ויחשוב בחוזקה על משהו אחר עד שיסור הניסיון. וכן מצינו בדברי חז"ל¹³ עד כמה החמירו לדוגמא על מקרה כגון דיבור בטלפון עם אישה: ימות ולא תדבר עימו מאחורי הגדר, רואים אנו את הגדרות שבנו חז"ל בכדי להרחיק את האדם מן העברה, לכן כל אדם צריך לעצור בשלב שקל עליו הבחירה ולא כשהוא כבר מותקף בתאוות.

¹² נדה דף י"ג ע"ב אמרו לו לרבי טרפון ישב לו קוץ בכריסו לא יטלנו אמר לון לא וחלא כריסו נבקעת אמר לון מוטב תבקע כריסו ואל ירד לבאר שחת:

אין אדם שאין לו בחירה לכל אדם חי יש בחירה ויכולת להתגבר על ניסיונות, כמו שכתוב: מה יתאוונן אדם חי גבר על חטאיו, ותמיד צריך לבדוק מה גורם לו לבוא לידי חטא, באיזה שלב היה לו בחירה שכן היה יכול להתגבר, ולעקור את הנפילות מהשורש.

שלושת השלבים ליציאה מהחטא

שלב א' עברה גוררת עברה

התנא באבות כבר מבאר לנו את המושג של עברה גוררת עברה, זה משהו רוחני זה לא הטבע של האדם בטבע האדם אומר לעצמו אני רק יחטא פעם אחת וזהו, אך כאן זה לא משהו מתוכנן, ולכן השלב החשוב ביותר זה להבין שאתה לא נלחם נגד עצמך, זה לא רצון שלך לחטוא, הרי כמה פעמים אתה נלחם ומנסה, ולבסוף נופל שדוד, כל הרצון לחטוא הוא של כוחות הטומאה, המזיקים שנבראו על ידך, שנתת להם כוח לגרום לך לחטוא וליפול שוב ושוב, הרי אף אדם לא אוהב להילחם נגד עצמו, ותמיד כשתרצה משהו תשיג אותו, והיצר מנסה לתת לך הרגשה כאילו אתה צריך זאת וכך הוא מפיל אותך, בדרך כלל "כוח הטומאה" שולט על האדם מחמת חטאיו הקודמים, ולכן יש להם רשות להחטיא אותו.

כאן נזכיר שיש בעיקר שלושה סוגי שליטה לכוח הטומאה על האדם, הרצון העיקרי של הטומאה שהאדם יהיה נשלט מובל ומוכרח ורצון האדם עצמו יתבטל.

דבר ראשון זה כנ"ל על ידי עברה גוררת עברה, שהרי כל אדם מרגיש איך לפעמים הוא נלחם ומנסה ולא מצליח, ומרגיש כאילו מכריחים אותו לחטוא, וכן כידוע שהאדם מרגיש לאחר החטא הרגשה רעה וקשה מאד, וזה משום שבאותה שעה מכניסים את נשמתו בשמיים לתוך בריכה של צואה רותחת.

דבר שני זה בעיקר על ידי ייאוש עצבות דיכאון שינה ומשבר, שזה כולל את העניין שבטלה מביאה לידי שעמום והשעמום לידי חטא, כפי שיבואר להלן, כאן צריך שהאדם יהיה בעה"ב על עצמו הוא יחליט, הוא יקבע, כמה זמן לומד כמה זמן ישן כדלהלן.

דבר שלישי זה על ידי כדורים פסיכיאטרים שיש בהם סמים, שאז האדם הוא לא אדם אלא נשלט ע"י הטומאה, כי משהו אחר מנהל אותו, כמו כל אדם שישן, כפי שיבואר להלן.

וזה שאמרו חז"ל אל תביאיני לידי עברה שלא לבוא לידיים של הטומאה, כמו שאמרו חז"ל¹³: שכך אומנתו של יצה"ר היום אומר לו עשה כך ולמחר אומר לו עשה כך עד שאומר לו עבוד ע"ז והולך ועובד, הכניעה לייצר נהיית כבר חלק מהטבע שלו ואז הוא כבר נכנע ומשועבד בהכל ועושה אפילו דברים חמורים מאד. ואדם חייב להבין שהוא יכול להילחם נגד כוחות הטומאה שמנסים להחטיא אותו, ואת זה אפשר לעשות כמעט אך ורק ע"י כוח רוחני נגדי, שכולל בתוכו גם שיטות פסיכולוגיות שהינם גם כן מהלך רוחני שעובד על נפש האדם, אך מוכרחים אנו גם למהלך הרוחני להרים את האדם ללמעלה ולשחרר אותו ממלחמה קשה.

כל המהלך שאנו מתעסקים בו זה מלחמת הקדושה בטומאה, לא שייך לשחרר קצת, ולהקל בכל מיני עניינים, כגון להמשיך לבקר בקניונים, או לעשות עברות במזיד, אין כזה דבר, צריך ללכת עד הסוף, לעבור מהידיים של הסטרא אחרא לידיים של השכינה.

ודע שהחוטאים הרי 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, ולכן יש התמודדות, אך בשלב הבא עוברים לידיים של השכינה הקדושה ואז כל התאוות סרים ונוצר חשק גדול לתורה ולקדושה.

¹³ מסכת שבת דף ק"ה ע"ב

שלב ב' ההגנות

השלב הבא זה שלב ההגנות, כיוון שהמלחמה היא בעיקר מלחמה רוחנית לכן חייבים להתחיל מיידית לקרוא 20 דקות זוהר הקדוש¹⁴ או אור החיים הקדוש, זה עוזר מאד שיהיה ניתוק זמני משליטת הטומאה על האדם, ולא משנה איזה פרשה ולא משנה אם אתה מבין או לא, רק כדאי לבקש קודם הלימוד יהי רצון שלימוד זה יעזור לי להתנתק מהחטאים, וזה לשון הזוהר הקדוש: **והמשפילים יזהירו פזוהר הרקיע בהאי חבורא דילך דאיהו ספר הזהר, מן זוהרא דאימא עלאה תשובה. באלין לא צריף נסיון, תרגום: בחבור זה שלך, שהוא ספר הזהר, מזהר האם העליונה שהיא התשובה. אלה לא יצטרכו נסיונות, 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 היא שכמו שהגמרא מביאה שהמזיקים סובבים אותנו כפיסלא לאוגיא¹⁵ והם מכניסים לך כל הזמן תאוות, ברגע שאתה קורא את זוהר או אור החיים זה גורם לאותם כוחות טומאה להתנתק ממך, וזה גורם לך שחרור גדול ויכולת להצליח ולנצח, ומי שזוכה להרגיש שלימוד "אור החיים או זוהר" עוזר לו, הוא חייב להבין באמת שזה הדרך ולא לעצור ולהסתפק באקמול, אלא לרוץ ולהשתחרר באמת עד הסוף.**

בכדי לטהר מקום שחטאו בו, כדאי לקרוא פיטום הקטורת במקום החטא, רצוי וכדאי לקרוא פיטום הקטורת עם הכוונות, אבל למי שאין שיקרא פיטום הקטורת רגיל, כסדר שאומרים בקורבנות, ניתן גם לשטוף את הבית עם מי ים מלוחים שידוע שזה עוזר, וכן אם זה שייך לסייד מחדש את אותו חדר, כמובן פעמים רבות כדאי

¹⁴ זוהר הקדוש ספר במדבר פרשת נשא דף קכ"ו ע"א

¹⁵ תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ר' ע"א: תניא אבא בנימין אומר אלמלי נתנה רשות לעין לראות אין כל בריה יכולה לעמוד מפני המזיקין אמר אבוי אינו נפשי מין וקיימי עלן כי כסלא לאוגיא אמר רב הונא כל חד וחד מינן אלפא משמאליה ורבתא מימיניה, פירש רש"י כי כסלא לאוגיא. כשורת חפירה המקפת האוגיא שעושים תחת הגפנים.

גם לבדוק שם מזוזות. מקווה עוזר מאד להתנתק מכוחות הטומאה שסובבים אותך, וכפי שיבואר להלן מי שיצא לו קרי וכדומה, חייב לטבול, וכמובן להתפלל על זה שוב ושוב כפי שנפרט להלן.

שלב ג' סדר התשובה והבטחת האר"י

יש רבים שמחליטים לעצמם על סדר תשובה עצמי, בוכים מתחרטים וחושבים שהכל עבר, אך הם חייבים לדעת שאם הזוהר אומר שכמעט אין לזה תשובה, וכמובן מה שפסק השו"ע שעוון זה חמור יותר מכל העברות שבתורה,

אז חייבים להבין שזה לא משחק ילדים. צריך לעשות דווקא כמו שסידר האר"י ז"ל וכן פסק המשנ"ב¹⁶ והחיי אדם, וזה לשונו: בעונות הידועים המבואר ברוקה ובכתבי האר"י כמה ימים צריך להתענות עליהם דבזה צריך להתענות אפילו לא מצוי לצעורי נפשיה (כלומר אפילו שקשה לו מאד לצער את עצמו) ועוד כתב: אבל ביש לו עונות ידועים שצריך להתענות עליהם גם ת"ח צריך להתענות ואפילו היכי שקשה לו התענית. וכן פסקו וסידרו: החיד"א הבן איש חי והרב יהודה פתייא, ואין מה להתחמק מתעניות אלו.

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

וראו שתתבונן אם ח"ו היו מכריחים אותך או לאכול חזיר או לעשות תיקונים, היית מוכן לצום ולהתענות העיקר לא לאכול חזיר, ופה שזה עומדנא דמוכח שכמה אלפים שעשו תיקונים אלו מעידים שניצלו מעשרות ומאות פעמים של חטאים, חוב גמור הוא לעשות זאת, במיוחד שעיקר הסיבה של תיקוני האר"י

¹⁶ משנ"ב תקע"א

הקדוש זה כיוון שמחטאים אלו נבראו מזיקים שהם יונקים מנשמתך דרך פ"ד מקומות לכן אתה מוכרח לעשות תיקון עם פדיון פ"ד בכדי לנתק אותם ממך.

ועוד כתב האר"י וזה לשונו¹⁷: **ודע כי כמו שיוצאין המזיקין אלו מן האדם המוציא שז"ל להיותו בלא אשה כך האשה בוראה מזיקין בלא איש**, ובספר חסידים מובא האסור של פגם עיניים באשה, שאסור לה להביט ולהרהר מדין ולא תתורו, באיש שהיא מתאוה לו, כמו שמצינו מפורש שזה מוביל לעריות ממש.

וברוך השם זכינו בחוברת זו ללקט חלק מסדר תיקוני העוונות מי שצריך תיקונים על עוונות נוספים יתקשר לשלוחה 35.

יעשה אדם תיקון לפי סדר זה, אם החטא שלו זה בעיקר קרי ולא חטא בפגם הברית במזיד, יעשה 3 תיקונים על העיניים ואחד על הברית, אם חוטא במזיד כבר תקופה ארוכה, יעשה 3 תיקונים על הברית ושלושה תיקונים על העיניים, וישתדל מדי שנה לעשות תיקון נוסף בתקופת השובבי"ם, אם חטא פעמים בודדות כגון פעם אחת או שתיים, יעשה כמספר חטאיו.

אם צפה בעבר בסרטים ובאינטרנט, יוסיף תיקונים לפגם המחשבה, אם צפה הרבה לא יפחות משלושה, תיקונים על המחשבה שהם עוזרים מאד למחיקת מחשבות לא טובות, ועזרה גדולה לילדים שפרשו מהדרך.

לגבי בעלי תשובה או מי שנולד בטומאה נצטט את לשון הזוהר הקדוש¹⁸: **אותו זרע שיוֹלֵד בְּאוֹתָהּ שְׁעָה, מוֹשְׁכִים עָלָיו רוּחַ טְמֵאָה, וְכָל יָמָיו יִהְיֶה בְּטְמֵאָה, שְׁהָרֵי הַבְּנִין וְהַיְסוּד שְׁלוֹ הוּא בְּטְמֵאָה רַבָּה וְתַקִּיפָה מְפֹל טְמֵאָה שְׁבַע עוֹלָם.** על כן חשוב ומוכרח לעשות לפחות פעם אחת תיקון לעוון הנדה, וכך ינתק מטומאה.

¹⁷ שער הכוונות דרושי הלילה ד"ו,

¹⁸ זוהר ספר שמות-פרשת שמות-דף ג' ע"ב

העיקר בתענית: זה סדר התשובה, ופירוט החטאים, להגיע לתוככי הגידים והעצמות ולהצטער על שהכעסתי לבוראי, לקלוט טוב שאתה חלק מבורא עולם וכמו שלא תפגע באצבע שלך כי זה אתה כך תבין שכשאתה חוטא אתה פוגע ומורד בבורא עולם. את הנקודה הזאת כדאי להאזין בשלוחה 612. ראוי מאד לקרוא בליל שבת את ספר התהילים זה עוזר מרומם מעלה ומזמר את כל הקוצים והובא בשם רבינו האר"י שמועיל לתיקון הברית.

מה גורם החטא

הקב"ה שלח את הנשמה שלך לעולם זכה ונקיה, אין גן עדן אין גיהנום, הכל טוב, ברגע שאתה חוטא נוצר מלאך רע כמו כתם על הנשמה, עד שהוא לא מתבטל הוא גורם לך סבל עד שהנשמה תהיה נקיה, הוא עובד בדיוק כמו במכונת כביסה, קצת מכה אותך קצת מחמם אותך קצת מכאיב לך עד שהוא מתבטל ומתנקה יחד עם אותו כתם, לפעמים זה עברה קלה אז קצת ייסורים יכולים להיות חלק מתהליך הכפרה, אך לפעמים יש מלאכים או יותר נכון מזיקים שנבראים מעוונות קשים והם יש להם כוח אפילו ליטול את נשמתך, במיוחד בחייבי כריתות, רק בוראך חס עליך ונותן להם לקחת ממך קצת קצת כל יום, קצת כאב קצת ייסורים קצת חברים רעים קצת ייאוש קצת דיכאון קצת עניות, הרי ככל שהם מתרבים ככה הם צריכים להתפרנס מכל הכוחות שאמורים להיות לך בין רוחניים ובין גשמיים, והם נוטלים את כל השפע שלך, ולכן לא תצליח בשום דבר לא בתורה ולא בפרנסה, ולא יהיה לך ברכה במעשה ידיך, ואם כן תצליח אז זה בוודאי בלי אושר ומלא צער, ולפעמים זה יכול להיות עשרות או מאות שנים עד שהם מתבטלים, כי הם הם היסורים שלך, הם כף הקלע שלך הם הגיהנום שלך, אתה בורא אותם במו ידיך.

איך מנקים את החטא

אלא שגילה רבינו האר"י הקדוש שאם אנו רוצים לנתק את האחיזה של אותם מזיקים בנשמותינו ולטהר אותה, עלינו לקצוץ את הענף שממנו

הם יונקים, וכיוון שהם יונקים מחלק מאד גבוה מנשמתנו אנו צריכים להתענות ולכוון באותם שמות ואז לבטל כוח אחיזתם, אך לדאבוננו מדובר בעשרות ומאות תעניות שבדור חלוש זה, זה קשה מאד, ובחמלת הבורא באו רבותינו הנ"ל וסידרו דרך מיוחדת לקצר את התהליך לבטל את אותם מזיקים ואיך לנקות את הנשמה, תוך יום אחד של תענית, עם פדיון של שאר הימים, ומשמים הסכימו איתם, ובאמת אנשים רבים מספור זכו לתקן את העוונות בדרך כל כך קצרה ומהירה, וזכו שגם ירדו להם התאוות, וכאן אף אחד לא מתקן אותך אתה מתקן את עצמך, את מה שפגמת וזה דרך האמת.

מי צריך לתקן חטאים אלו

כל אדם חייב וצריך לתקן עוונותיו אפילו מלפני עשר עשרים שנה, ואם הוא לא יתקן את העוונות שלו זה יעבור בצורה אוטומטית לילדים שלו, כמו שכתוב פוקד עוון אבות על בנים כדלהלן, ואם לא בשבילך אז לפחות תשתדל בשביל הילדים שלך.

לדאבון כל לב רבים נופלים בגילאים צעירים מאד, ואסור להמתין, כי תהליך זה גורם לדרדור רוחני גדול שאין לשער את אחריתו. כמובן אין לאף אדם רשות להאשים מישהו אחר שבגללו הוא חוטא, כי בוודאי בורא עולם זימן זאת בדיוק בשבילך, משום שיתכן שבגלגול הקודם כנראה חטאת בחטאים אלו ממש, וזו גם הסיבה האמתית מדוע ילד חילוני נולד בבית חילוני.

ישנם פעמים שמקום שבחורים ואנשים חטאו בו בעבר, יכול לגרום לך לחטוא, ובפרט מקום שבו אתה חטאת, כמו שכתוב בחז"ל שהמקום גורם, לכן יכול להיות לך יותר תאוות באותו מקום וזה יגרום לך לחטוא, לכן כדאי ומוכרח לחבל תחבולות כמה שיותר להתרחק מכאלה מקומות.

איך מתחרטים באמת

לא צריך להגיע לתאוות בשעת פרוט החטאים, אלא יפרט באופן כללי על כמות העוונות שחטא ואת מי החטיא, כמה פעמים בשנה או בחודש, ויקבל על עצמו שלא יחטא עוד, גם אם זה עוונות שחטאת עליהם לפני כמה שנים אסור שתרגיש יותר מדי צדיק, כי אז לא יתכפרו חטאיך,

אתה צריך לחשוב כאילו חטאת אתמול ולהצטער על זה מאד, החרטה האמתית זה כאשר אתה מגיע לבושה על החטאים כמו שכתוב בגמרא¹⁹: העושה דבר עבירה ומתבייש בו מוחלין לו על כל עונותיו. אתה חייב להבין ולהתבונן שלעתיד אתה תעמוד באופן מוחשי לפני ב"ד של מעלה לפני מלאכי השרת, לפני הקב"ה, ולפני כל נשמות ישראל, ואתה נמצא בתוך באמצע, ופשוט משחזר את כל פעולות החטא שעשית, כמו שיחזור לרצח ממש, וכולם רואים אותך, ואתה רואה בפועל איך אתה מצער את הקב"ה, וכל מלאכי החבלה ששים ושמחים, ואתה לא יכול לעצור את עצמך בשחזור החטא, אפילו שיש לך בושה עצומה ונוראה, אתה פשוט נהפך לגוש של בושה כי אין שכחה לפני כיסא כבודך, ותמיד זוכרים לך את זה, וכל האפשרות שלך למחוק זאת זה רק עכשיו, אם תתבייש ותגיע עד דכדוכה של נפש, ותאמר בבכי או לפחות בקול בוכים, איך חטאתי איך ציערתי את בוראי.

נביא על כך מעשה מהמדרש מתקופת היוונים לבאר את הרעיון המרכזי איך עיקר החרטה זה להצטער על מה שהכעסת את הבורא את הקב"ה, כותב המדרש²⁰: בשעה שבקשו שונאים להיכנס להר הבית אמרו יכנס מישהו מעם ישראל תחילה אמרו למתייוון בשם יוסף משיתא, תכנס אתה ובשכר זה, מה שאתה מוציא זה שלך, נכנס והוציא את המנורה של הזהב, אמרו לו אין דרכו של הדיוט להשתמש בזו, זה נצרך למלך, אלא כנס פעם שניה ומה שאתה מוציא יהיה שלך, אך הוא לא הסכים בשום אופן, אמר רבי פנחס נתנו לו מכס שלש שנים, זה סכום של מיליארדים, ולא קבל עליו, אמר לא דיי שהכעסתי לאלוקי פעם אחת אלא שהכעיסנו פעם שניה. מה עשו לו נתנו אותו בחמור של חרשים, והיו מנסרים בו, שמו אותו על שולחן נגרים והתחילו לחתוך אותו כמו פסטרמה חתיכה חתיכה, והוא היה מצווח ואומר ווי אוי אוי שהכעסתי לבוראי, כל מה שציער אותו זה שהכעיס לבוראו, ואיך הגיע לכזאת מעלה, משום שנכנס לבהמ"ק ושם שרויה השכינה ובמקום שהיא נמצאת אין אחיזת החיצונים, ואז הוא הכיר בעוצמה אדירה שהשם הוא

¹⁹ תלמוד בבלי - ברכות-דף י"ב ע"ב

²⁰ מדרש רבה חומש בראשית סדר תולדת פרשה ס"ה

האלוקים, לא היה מה שיפריע לו בזה, ולכן כל מה שהפריע לו זה מה שציער את הבורא.

דווקא מתוך אהבה

כל זה אפשר לעשות דווקא מתוך "אהבה" גמורה לבורא עולם, כי בלי אהבת השם אי אפשר לשוב בתשובה, זה טעות לחשוב שרק בגלל "יראה" אדם יחזור בתשובה, מאד נדיר שאדם רק מחמת פחד ישוב בתשובה, זה כמו שאדם יחזור בתשובה בגלל שיהיה לו אקדח מוצמד לרכה זה לא אמיתי, וזה לא משמח כל כך את השם וגם לא נותן לאדם את היכולת האמתית להתחרט על החטאים, לא שאין כאלה שחוזרים בתשובה בגלל 'יראה, אלא שאם הם לא ממשיכים ובאים אח"כ לאהבה אז הם בבעיה גדולה, משל לאדם שאביו מתגעגע ואוהב אותו וכשבא לבית אביו נצמד לקירות ובורח מהחלונות כאילו אביו רודף אחריו עם אקדחים ורימונים, איזה צער ובושה גדולה הוא גורם לאביו, כך גם אנחנו אם אנו עובדים רק מתוך יראה.

על זה בכה רבי שמעון ואמר: שמי שחושש מהרצועה מהעונש או מהגיהינום בלבד אז אינו ירא אלא מהס"א והטומאה שהם אחראים להביא מכות אלו על בני האדם, והשטן מפעיל את הגיהינום, אזי הם שורים עליו ואינו יכול להצליח בחיים.

אבל מי שירא מהבורא, באופן שמפחד לחטוא בכדי שלא לצער את הבורא, הוא יכול להצליח, משום שהשכינה שורה עליו, ונקרא כאילו שומר את כל התורה. אך בכדי להגיע לזה, האדם צריך לחיות את הבורא באמת ובתמים, על אף שילעגו עליו, לכן לחזור בתשובה זה כמעט אך ורק מאהבת השם, תתבונן בו, תחשוב עליו, תבין שאתה חלק ממנו, הרי כדאי שתבין, אם תקבל מכה או שתמות זה אפילו לא מעניין את נשיא ארצות הברית, ואפילו לא את המנקה רחובות ברחוב שלך, כי הם לא קשורים אליך הם לא חלק ממך, לעומת זאת כל עברה או מצווה שתעשה, זה או תנו עוז לאלוקים או פוגע ומזיק לספירות העליונות וגורם לפירוד וצער לשכינת עוזנו, כמו שאומרת המשנה²¹: בשעה

²¹ סנהדרין פרק ו' משנה ה'

שאדם מצטער או חוטא שכינה מה לשון אומרת קלני מראשי קלני מזרועי כלומר, כביכול זה גורם לה כאב ראש, אם אתה מצטער, הקב"ה הוא היחיד שאכפת לו ממך, אתה בן שלו ממש. אין לך לא אבא לא אמא כי גם הם לא יהיו איתך לעולם, הם גם להם לא תמיד אכפת ממך עד הסוף.

נקודה חשובה חשוב להדגיש, בעניין חום ואהבה, ישנם שבטוחים שאם לא קיבלו חום ואהבה בבית אז מותר להם לחטוא כי הם צריכים מישהו שיספק להם חום, ודבר זה יש בו טעות יסודית, כי אדם כזה רק מחפש "התר" לחטוא והוא צריך להבין שכמו שהוא מבין שלא היה לו חום ואהבה אעפ"כ הוא לא יאכל בשר חזיר רך וחם, וכל הקשקושים האלו מתאימים למאמר חז"ל יודעים ישראל בע"ז שאין בו ממש ולא עבדו אלא בכדי להתיר להם עריות בפרהסיא.

חלק אלוקה ממעל

אם תתבונן באצבעות ירך כאשר לדוגמא: אחת מהאצבעות תתעקם או תשבר, הרי לא תחתוך אותה, מדוע, משום שהיא חלק ממך ממש כי זה אתה, לכן חשוב שתבין שאתה חלק אלוה ממש, וכביכול הוא צריך אותך, והוא שלח אותך, ואתה שליח שלו לעשות פעולה מסוימת בעולם הזה שהוא עולם העשייה, שרק אדם בעל בחירה בעל גוף גשמי יכול לעשות זאת, ועל ידי עשיית המצוות וההתגברות על העברות, אפשר לברר ולהוציא את הטוב מתוך הרע ולהעלות את חלקי הקדושה ששייכים לבורא, ששבויים בתוך הטומאה, וכאשר נעשה זאת בשלמות יכלו נשמות שבגוף, שהם אותם ניצוצות קדושה, מי שרוצה להבין זאת טוב שיקשיב בשלוחה 612.

רק אתה יכול וצריך לעשות

וחייבים לדעת שדבר זה הוא אמת לאמיתה, ורק אתה יכול לעשות זאת ולא מישהו אחר, משום שישנם חלקים ששייכים רק לך, לכן לא ידח ממנו נדח, כמו שאמר רבינו הרש"ש וזה לשונו: אמנם תיקון כולם עליונים ותחתונים תלוי בתיקון הקב"ה והשכינה, ותיקונם תלוי ביד כלל ישראל שנקראים בנים וע"י התפלות של ישראל מתבררים מבירורי הניצוצות ומבחינת הנשמות שיעור קצוב בכל תפלה ותפלה וכפי גודל

כוונתם וזכותם ומעשיהם וזכות הזמן שבו נאמרה התפלה ההיא כך גודל תיקונם להעלות ניצוצות רבים אם בכמות אם באיכות ובכל יום מעלים ניצוצות חדשות מחדש ואין יום דומה לחברו ואין בריה דומה לחבירתה ואין צדיק דומה לחבירו. וזהו גודל חיוב מצות התפלות והמצות וכל אחד מתקן ומעלה כפי בחי' הראויה אליו ולכן הכל צריכים זו לזה ולא יוכל שום אחד מישראל לעשות מה שיעשה חברו. ועוד הוסיף על דברים אלו וכתב שכל אדם חייב לתקן ענייניו ולברר את הניצוצות השייכים לו וזה מוכרח להיות: **או על ידי תשובה ומעשים טובים, או על ידי ייסורים וחולאים**, עד כאן לשונו, ולכן כל עצלות מלשוב בתשובה או לעשות את רצון השם, מי שבסופו של דבר, יצטרך לשלם על זה, זה לא אח שלך ולא אמא שלך זה רק אתה ואם אכפת לך מעצמך אז אל תצבור חובות ואל תגרום לעצמך ייסורים, וזהו סוד הבריאה והסיבה שבה הבורא מאריך אף, אך לפעמים פורע ומעניש, משום שיש הצטברות עצומה של ניצוצות שלא התבררו או של חטאים שלא תוקנו, כמו שהיה בשואה שהצטברו כמויות עצומות של בירורים שהמתינו זמן רב עד שהתבררו על ידי מוות וייסורים של מיליונים בעם ישראל.

לימוד התורה לשמה מבטל הרהורים

כתב הזוהר הקדוש²² אָמַר רַבִּי יוֹסִי, כְּשֶׁאָדָם רוֹאֵה שְׂבָאִים אֵלָיו הֲרֵהוּרִים רָעִים, יִתְעַסֵּק בַּתּוֹרָה, וְאִזּוֹ יַעֲבְרוּ מִמֶּנּוּ. אָמַר רַבִּי אֶלְעָזָר, כְּשֶׁאוֹתוֹ הֵצֵד הָרַע בָּא לִפְתוֹת אֶת הָאָדָם, יִמְשֵׁךְ אוֹתוֹ לַתּוֹרָה, וְיִפְרֹד מִמֶּנּוּ.

ומובא בגמרא:²³ תנא דבי רבי ישמעאל אם פגע בכך מנוול זה משכהו לבית המדרש אם אבן הוא נימוח אם ברזל הוא מתפוצץ.

וכן נפסק בשו"ע²⁴: אָסוּר לְאָדָם שְׂבִיבֵי עַצְמוֹ לִידֵי הֲרֵהוּר, אֶלָּא אִם יָבֵא לוֹ הֲרֵהוּר יִסֵּעַ לְבוֹ מִדְּבָרֵי הַבָּאִי לְדְבָרֵי תּוֹרָה שֶׁהִיא "אֵילַת אֶהָבִים וְעֵלַת חַן"

²² זוהר בראשית פרשת וישב דף ק"ץ ע"א

²³ מסכת בבא בתרא דף ט"ז ע"א

²⁴ שלחן ערוך אבן העזר סימן כ"ג

ומסביר רבינו האור החיים הקדוש²⁵: מדוע בימינו לימוד התורה לא עוזר מספיק, וזה לשונו: הלומד שלא לשמה אלא להתכבד, הטעם לא שיש רצון הבורא בלימוד זה אלא לתכלית היוצא ממנו 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 ואחיתופל מי לא עסקו בתורה אמאי לא אגינא עליהו, לדברינו אין קושיא שהם היו לומדים מתחלתם שלא לשמה ואין כוח בתורה כזו להגין עליו מיצר הרע: עד כאן לשונו.

ולכן ראוי לכל אדם להיות שייך משהו בלשמה ע"י שישתדל ללמוד יותר ביגיעה, ולהבין באמת, ושלא ירמה את עצמו שהעניין מובן רק בערך, וימשיך הלאה, לפעמים צריך לשנן כמה פעמים בלי חשק וידוע שזה מוריד את התאוות, וכמו שכתב החזון איש וזה לשונו: שכל סגולת לימוד התורה נאמר עמלה, וזה הדרך הטובה להגיע ללשמה שכאשר אדם מתייגע להבין באמיתה של תורה, כדי לדעת את אשר לומד בבהירות ובהבנה טובה, ולמי שלא חטא זה השיטה הטובה ביותר להישמר מן החטא, אך מי שחטא כתב מרן הסטיפלר וידוע מגדולי רבותינו, שצריך לעמול בכל כוחו, ולעולם לא לעזוב את הגמרא, ולפחות 10 שעות לעשות כך בכל יום, וידוע שבדורת ראשונים דבר זה עזר לרבים וטובים.

אבל היום שהטומאה התרבתה בעולם נדיר למצוא בחורים שמוצאים כוחות לעמול בכזאת התמדה, ולעיתים אדם שעמל בתורה ולאחר תקופה הוא נכנס למצב של "רפיון" וחולשה רוחנית זמנית, הייצר הרע תוקף אותו להחזיר אליו את כל התאוות, ואשרי הזוכה לעמול בתורה עד כדי ניקיון מושלם של נשמתו, ואנו אין לנו אלא את דברי המשנ"ב שכתב שאפילו תלמיד חכם צריך להתענות, ומניסיון לאחר אותם תיקונים אדם נטהר מאד ומקבל חשק גדול בעמל התורה.

²⁵ ויקרא פרק כ"ו

והכלל בכל דרכי הלימוד שכל התורה זה אמצעי להתחבר לקב"ה להכיר אותו, ולדעת דרכיו, ואם כל פעם שפותח ספר או גמרא ינסה להתחבר לקב"ה, להכיר ולאהוב את הקב"ה שהרי קודשא בריך הוא ישראל ואורייתא חד הוא, הקב"ה למעלה אנחנו למטה, מה שמחבר בינינו זה התורה, וצריך להבין שהתורה זה לא רק מה שכתוב או מה שמובן, אלא התורה זה הקב"ה כמו שמובא בזהר שכל התורה היא שמותיו של הקב"ה, ובדרך כלל זה אפשרי כשלומד בדרך של מה שליבו חפץ.

ישנם רבים שמביאים את דברי חז"ל בתור מצב קיים שגורם להם לדשדש בחטא, כְּתִיב²⁶: וְאֹתִי עֲזְבוּ וְאֶת תּוֹרַתִי לֹא שָׁמְרוּ, אומר על זה המדרש²⁷: הֲלוֹא אוֹתִי עֲזְבוּ וְתוֹרַתִי שָׁמְרוּ, שֶׁהַמְאֹר שְׁבָה הָיָה מְחַזְקֵן לְמוֹטָב.

וטעות גדולה יש בידם לא כתוב ותורתי למדו, כתוב ותורתי שמרו, אם אדם רק לומד את התורה בגלל שכולם לומדים, בגלל החברים או ההורים או הרבנים, זה לא יעזור לו, הוא חייב קודם לשמור את התורה, ובפרט שמביא הזהר²⁸: אוֹתִי עֲזְבוּ דָא הוּא מָאן דְמְשַׁקֵּר בְּאֵת רְשִׁימָא קְדִישָׁא.

הכוח הגדול בקריאת שמע שעל המיטה

אם ישאל השואל מדוע הרעישו חכמינו זכרונום לברכה, על זה העוון יותר מכל עוון אחר, עד כדי שהשו"ע פסק להלכה שעוון זה חמור יותר מכל העברות שבתורה, מסביר רבינו האר"י הקדוש וזה לשונו, שז"ל הנה התיקון ההוא (סדר התעניות שמובאים להלן) יועיל לנקות לו עונו שלא יכנס לגהינם ושימחלו לו עונותיו אלו אבל עדיין צריך תיקון אחר גדול וחזק ממנו כמשי"ת עתה בכונת ק"ש זו והוא לתקן ולהחיות אותם הטיפות בעצמם שיצאו לבטלה ונכנסו בקלי' ולהחזירם אל הקדושה. דע שבכל עבירות שבתורה אפי' החמורות, אין בהם מי שמוליד מזיקין ממש כמו המוציא שז"ל כי אפי' הבא על כל העריות שבתורה נולדים משם ממזרים גופניים בעולם הזה והאמת הוא שמי שעובר שאר עבירות מתלבשין בו המזיקין ונעשים קטגורים עליו אבל המוציא שז"ל

²⁶ ירמיה טז, יא

²⁷ מדרש רבה איכה רבתי פתיחתא דחכמי

²⁸ זוהר ואתחנן דף רס"ו ע"א.

עונשו גדול לאין קץ. הלא תראה מה שהפליגו בזו' במקומות רבים ובפרט בפרשת ויחי שאמרו שכל העבירות תליין בתיובתא לבד ממוציא שז"ל דלית ליה תיובתא בר בטורח סגי ויתיר ולא חזי אפי מלכא לעלמין וכו' וע"ש. וזה ענינה דע כי המוציא שז"ל פוגם במחשבה כי אינו משתמש בשום כלי ובשום ערווה ועונשו גדול שפוגם בדעת עליון דאו"א ויוצא לחוץ אל הקלי' הנקראת אשת זנונים דס"א פתי לחוה באמצעו' קליפ' נוגה ונמשכת אותה הנשמה אליה ואז מתחבר בה כח מזיק אחד הנמשך מאותה אשת זנונים ונעשי בחינת גוף אחד אל אותה הנשמה. נמצא שהמוציא שז"ל גורם שאותם טיפות של הנשמות שעתידות לצאת ממנו בבחי' בנים שיתערבו בס"א ושם יתלבשו בגופו' הנעשות מסטרא דנחש אשת זנונים ונמצא שהפך והחזיר הקדושה אל הטומאה והטוב אל הרע. והנה כדי לתקן עוון זה צריך שימית אותם הגופות הטמאות המלבישים לאותם הנשמות ועי"כ אותם הנשמות יברחו משם ויחזרו אל שרשם שבקדושה עכ"ל.

ועוד כתב האר"י: וזה ענינו הנה אחר אשר נתבאר כי עוון זה פוגם עד אבא ואמא אם כן צריכין אנו להוריד שפע מזולא קדישא עלאה דאבא ואמא הנקרא דעת עליון החופף על אבא ואמא כנודע דבמזולא אתכלילן ומרוב האור הגדול ההוא הנשפע משם אין יכולת אל הקלי' להתגבר ולקבל הארה ההיא כלל ועיקר ואז הם מתים.

ועל כן השלב הבא שמוכרח זה קריאת שמע, שעל ידם הורג ומשמיד את המזיקים מכל וכל, כי אומנם התיקונים רק מנתקים בינך לבינם והקריאת שמע הורג אותם, וכיוון שהם יונקים ממקום מאד גבוה צריך להוריד הארה מאד גדולה בכדי להורגם. ובזה לא שייך שום דבר אחר גם אם תבכה 90 שנה זה לא הורג מזיקים הם עדיין נמצאים בעולם וגורמים בגללך אסונות תאונות פיגועים ומחלות. והאר"י הקדוש כתב שבעוון זה של פגם הברית קריאת שמע מעלתה גדולה מאד וזה מוכרח, משום שהמזיקים שנבראו בעוונותיך עדיין קיימים בעולם, גם אם עשית את כל סדר התשובה את קריאת שמע, ראוי לכל אחד לקרוא ולכוון גם מי שאינו נשוי או שהוא צעיר מאד משום שאם יש לו ביטוח חיים שהוא יחיה עד גיל ארבעים או אפילו עד מחר אז הוא יכול לדחות

זאת, אך כיוון שאף אדם אין לו ביטוח כל אשר לאיש ייתן בעד נפשו, ולכן כתב האר"י שיעשה זאת לפחות בעבור כל לילה שבו חטא, ובאמת כל זה בכוונות השלמות אך כאן שזה כוונות חלקיות ראוי להוסיף, ולהתרגל לומר זאת, ואפילו לדעת זאת בע"פ לפחות את הכוונות של פסוק ראשון ושני.

זמן קריאת שמע ראוי וכדאי לקרוא מצאת הכוכבים אפילו זמן רב לפני השינה, וכל הלילה כשר, אך ראוי רק עד חצות משום שהפעולה בעולמות העליונים של הריגת המזיקים, נעשית בשעת חצות.

ניסיונות

צריך לדעת שגם לאברהם אבינו היה ניסיונות, ואין אדם שעולה בדרגה שלא מזמנים לו ניסיונות, ורק אם הוא אדם ששקוע בתורה או דבוק בקב"ה אז הניסיונות שלו יותר קלים, המקבל ע"ע עול תורה מעבירים ממנו עול מלכות ועול דרך ארץ, והניסיונות שלו רבים וקטנים ומתגבר. צריך לדעת כשאדם נופל הרי הוא כבר איש מקצוע יש לו ניסיון ביד, והמכשלות האלו בסוף יעזרו לו להוציא עוד יהודים מהעוונות.

יש כאלה שהתחילו לתקן ומרגישים ניסיונות פה ושם, וזה משום שמתחיל לתקן את העוונות ומוציא בולעם מפייהם של כוחות הטומאה, לכן הם מנסים לייאש אותו ע"י תאוות וניסיונות, ויכול להיות שיהיו לו ניסיונות לפתע פיתאום בכדי שלא ימשיך להילחם, חייב לדעת שהכל זמני, לכן גם אם היה נפילה קטנה או קרי לא להתרגש להמשיך במלחמה עד הניצחון.

מי שיש לו עדיין ניסיונות או תקלות חייב לבדוק מחמת מה זה קורה ולעצור זאת מידי.

אם אדם נופל פעם או פעמיים אחרי התיקון אין זה הורס את תיקונו, אבל מעכב את הצלחתו, וחובה עליו לבדוק מפני מה נפל ולעשות כל מה שאפשר בכדי לא ליפול שוב, ועל זה נאמר שבע ייפול צדיק וקם כלומר אם ע"י זה הוא יודע איך לקום אז הוא עדיין צדיק, אבל אם הוא לא סוגר את מה שגרם לא ליפול אינו אלא רשע, כי בעצם הוא יודע מה גורם לו ליפול ונכנע לטומאה ולא נלחם, ובאמת אין כזה דבר לצאת מהעוונות ב 99 אחוז אלא רק במאה אחוז.

על האדם לדעת ולשנן את חומר האיסור וללמוד זאת בספרים בגמרות ובמדרשים, לחקור וללבן לעומק, כמו שאומר המשנ"ב²⁹ שתבלין היצר הרע היא תוכחת מאמרי חז"ל וצריך להבין בפשיטות שזה יותר חמור מאכילת חזיר, ולזכור את דברי השו"ע שעוון זה חמור מכל העברות שבתורה.

ראוי להקשיב לכל השלוחות בקו לא להיות עצלן, כך תוכל לצאת מהחטאים בקלות ובמהירות.

כמובן שכדאי מאד במקרים של תקלות להתקשר ולקבל יעוץ והדרכה.

הלבוש והשער מוביל לעברה

כיוון שמצינו מקרים רבים מאד אצל בחורי ישיבות שיש ביניהם התעסקות גדולה בעניין הלבוש והשער, ודבר זה גורם ומוביל לתאוות בין אחד לשני לכן נצטט את דברי חז"ל.

המקור הקדום ביותר הוא ספר אדם הראשון הנקרא ספר רזיאל המלאך³⁰: 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 לגהינם. ומובא מפורש בגמרא בברכות³¹: 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 מעפרא 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 פְּאָשֶׁר יֵצֵר הָרַע שׁוֹלֵט עַל הָאָדָם, (הוא גורם לאדם שיהיה) מְתַקֵּן אוֹתוֹ וּמְקַשֵּׁט לוֹ אֶת לְבוּשׁוֹ, מְסַלֵּסל בְּשַׁעְרוֹ. זֶהוּ שְׁכַתּוֹב וְתַתְּפִשֶׁהוּ בְּבִגְדוֹ לְאִמּוֹר שְׁכַבָּה עִמִּי, הַדְּבִק עִמִּי. כלומר בתחילה גורם לו להתנאות בלבושו ושערו ולבסוף מפילו בעברות חמורות.

²⁹ אורח חיים סימן א'

³⁰ ספר רזיאל המלאך עמוד 21 שורש המצוות

³¹ ברכות דף מ"ג ע"א

וכתב הזוהר הקדוש³² דברים נוראים: בהיכל השישי מהיכלות הסטרא אחרא, בהיכל הזה עומדים כל הקטגורים, וכל השליחים הרעים שנמצאים אצל האדם וגורמים לו שיתתקן בתקוניו ויסלסל בשערו ויתרחץ ויתתקן כדי שישתכלו בו. לפנים ההיכל הזה עומד מִמְנָה אחר, שהמִמְנָה האחר הזה מעורר את האדם אחר כך לעוררם, שהרי הוא מתקין גופו ומסלסל בשערו, שיטל בידו מראה אחת להסתפל בה, ומחזיקה בידו ומסתפל 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 זוהי לילי"ת³³, אם השדים.

אזי מתחברת עם אותו אדם, ונקשר עמה תמיד. עד כאן לשונו וכתב הזוהר הקדוש³⁴ שהדינים נאחזים בשערות ואין האדם נטהר עד שיגזזו ממנו את שערותיו, וע"י שגוזז שערותיו ממתיק את הדין. וכתב רבינו האר"י הקדוש³⁵: שכיון ששערות הראש הם בחינת דין לכן צריך לספר שערות הראש בסוד "ואיש כי ימרט ראשו טהור הוא", וע"פ הסוד יש קפידא גדולה אם האדם מגדל שיער ראשו, וע"כ יש ליהרר לגלח השערות כדי להעביר את כוחות הדין³⁶.

אסור לאיש להתנאות בתיקון וקישוט גופו כאשר בכל דבר שדרך הנשים להתקשט בו אם כוונתו לנוי וליופי, משום איסור "לא ילבש גבר שמלת אשה", שדבר זה מעורר הטבע לעבירה ח"ו³⁷ ולפ"ז אסור לאיש להתקשט ולהתנאות בגופו או בבגדיו או לסלסל בשערו משום איסור "לא ילבש"³⁸ מצאנו במדרש³⁹: "ג' מדות טובות היו בידן של ישראל במצרים ובזכותן נגאלו שלא שינו את שמם ולא שינו את לשונם ושגדרו עצמם מן הערוה".

ולכן חוב גמור לא לעשות עסק מלבוש או משער, אתה לפעמים מתלבש מדי יפה, מכנסיים צמודים וגזרה נמוכה או חולצה צמודה וזה

³² פירוש פקודי היכלות דסטרא אחרא דף רס"ז ע"א

³³ האר"י הקדוש אמר שאסור לחזיר שם זה ולהוציא מפיו

³⁴ זוה"ק ויקרא דף מו:

³⁵ שער המצוות פירוש קדושים על הפסוק "לא תקיפו"

³⁶ רבינו יוסף חיים זצ"ל בספרו בנינו על תיקוני הזוהר דף פט, וש"ת תורה לשמה סימן שפח

³⁷ הרמב"ם בספר המצוות, מצוות לא תעשה מצוה מ, והחינוך מצוה תקמ"ב-תקמ"ג. וכן מתבאר מדברי הפוסקים ביו"ד סימן שפב,

³⁸ עירוב דבש ח"א דרשב"ד"ה אחשה, והפלא יועץ ערך יופי, וש"ת פאת שדך ח"ג

³⁹ סימן ס"ג, וש"ת אגרות משה יו"ד ח"ב סימן ס"א.

³⁹ במ"ר י"ג, י"ט. מדרש תהילים, קי"ד

גורם להבליט אברים, הרי בשביל זה ייצרו את זה בפריז... וכן בלוריות או צ'ופים ואתה משקיע בזה וחושב על זה, אז מתלבש בך רוח טומאה שגורם לחברים שלך לחטוא בגללך וזה כמו במעגל סגור, הטומאה שנוצרה אצלם גורמת גם לך ליפול ולחטוא, ואתה אפילו לא מבין למה, אין עניין חס ושלום להראות מכוער, יש להתלבש באופן סביר המכבד את בעליו, אך לא להשקיע בזה, 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.

לחשוב קדימה

אחד התכסיסים שהיצר מפיל בהם את האדם זה המהירות והפיזיות, נקודת הבעיה היא: עכשיו לא טוב לי אז עכשיו אני יחטא, הרעיון הזה גם משולב עם המהלך הכללי שאדם לא חושב קדימה, נסביר זאת קצת הרי אם מישהו נתן לך מכה כואבת ברגל האם תזכור זאת בעוד 5 שנים לא, ובוודאי גם לא בעוד שנה ולא בעוד חודש, ואפילו לא בעוד 3 שעות, ועכשיו, בשביל מה שהוא הכאיב לך אתה מסוגל להפוך עולמות להפסיד חברות של שנים, להגיע לחטאים גדולים, הרעיון המרכזי זה תמיד לחשוב קדימה, הרי גם המקרה המצער ביותר ששמו מוות, חולף במשך שנה, לא צריך לעשות עסק מכלום יש רק דבר אחד שהוא נצח, זה הקב"ה לא לפגוע בו לא לצער אותו.

כך גם לגבי כל תאוה אם תחשוב ותתכנן מה אתה עתיד לעשות ואיך תצטער או אפילו איך תסבול, כמה שנים על כמה שניות של הנאה, אז יהיה לך את הכוח לדחות סיפוקים והנאות מיידיות, וזהו שאמרו ח"זל באו ונחשב חשבוננו של עולם⁴⁰ וְהוּי מְחַשֵּׁב הַפֶּסֶד מִצָּוָה כְּנֶגֶד שְׂכָרָהּ, וְשִׁכָר עֵבֶרָה כְּנֶגֶד הַפְּסָדָהּ, ולכן האדם יתבונן ותמיד יתכנן את צעדיו, ולדוגמא לפני שנכנס למקום שיש לו תאוות כגון בין בשירותים בין במקלחת בין במיטה, בין בריכה או בים, בין ברחוב בין במפגש חברים בין במפגש אצל בני משפחה, תמיד יחשוב על ההתמודדות שיכולה

⁴⁰ משניות מסכת אבות פרק ב' משנה א'

להיות לו, יתפלל שלא יבוא לידי ניסיון ושאם יבוא אז שיהיה לו את הכוח להצליח להתגבר או לברוח.

עצלנים ומפונקים

יש חבורה של אנשים ובחורים שנקראת עצלנים ומפונקים, או אפילו פחדנים, זה נובע ממצב שאדם לא מסוגל להתגבר על רצונות קטנים וכל דבר שהוא רוצה הוא חייב לקבל, אם הם באמת רוצים להשתחרר הם חייבים לעשות זאת ברציפות ובמהירות, בלי להשתעמם הרי הם באמצע מלחמה והרי מלחמה זה מלחמה.

אם אתה מחפש מישהו שיעשה במקומך את העבודה, אין מישהו כזה, אתה חטאת אתה תנקה, אתה חייב להשתחרר מהפינוק שכל מה שבא לך אתה צריך לקבל, זה יגרום לך לנפילות גדולות, הרי כולם יודעים שגם אם אתה מפונק מאד וכל מה שאתה רוצה אתה חייב לקבל, זה באמת שקר גדול, משום שכשאתה רוצה אתה מתגבר, משום שלא מצינו מישהו שהיה לו תאוות ניגש באמצע הרחוב למי שגורם לו תאוות ועושה בו מה שליבו חפץ, הרי אפילו הגוי המאוס והמשוקץ ביותר מתגבר על עצמו בזה, ולכן מה מתברר שיש לך כוח איפוק, רק פשוט החלטת שעל זה אתה נלחם ומתאפק ועל זה לא, אתה חייב לבצע שינוי בחשיבה, ולהחליט שאתה עושה רק את רצון השם, וכמובן זה על ידי תרגול ולימוד מוסר. חלק מהתרגול יכול להתבצע שאתה תילחם לשנות טבעיים שלך, תתחיל להיכנס למים קרים אפילו שאתה לא סובל, תתחיל לאכול דברים חריפים או חמוצים שאתה לא אוהב, ככה תתחיל לשנות את טבעך המפונק.

חלק מאותה עצלות משליך על השינה והשעמום, חוסר מוטיבציה לכלום, שזה חלק מהשליטה של כוח הטומאה על האדם, שהוא מוצא את עצמו בסופו של יום שהוא כמעט לא לומד ולא עושה כלום, ואז הוא נמצא בשליטה של כוחות הטומאה שעושים בו כרצונם, וחלק חשוב בכדי להתמודד זה לתכנן את היום לקחת עט ודף ולסדר זמני שינה זמני קימה, זמני לימוד וזמני הפסקה, ולא לשכוח לבדוק אם אתה עומד ביעד, ולעשות חשבון נפש מדי פעם.

ובכדי לצאת משליטת השעמום של הטומאה, חייבים להילחם בכל מצב, חייבים זמנים קבועים, לפחות להשקיע בשעות הבוקר לקום מוקדם להתפלל, אח"כ לאכול ללמוד שעה שעתיים, וכך להכריח את עצמך להיכנס לדפוס מסודר, כל היכולת שלך להצליח זה שתהיה בעל הבית על עצמך, וזה חשוב לכל אחד בכל מצב, כי לכל אחד יש עצלות מסוימת, לדוגמא אתה תחליט לכמה זמן אתה יוצא מהסדר, אף אדם בעולם לא יזיז אותך מהחלטה של 5 דקות לחצי שעה שיחה במסדרון, אתה מחליט כמה זמן אתה לומד עכשיו, וכמה זמן הפסקה או משחק, ככה כל החיים אתה מחליט כמה זמן אתה יוצא לסיבוב עם חברים, אל תיגרר כי אם נגררים בסוף נופלים תהיה מוביל, אם החלטת על חצי שעה טיול אז תעמוד על הזמנים שלך, אל תוותר, אך כמובן אם החלטת שאתה צריך זמן ארוך יותר אז תחליט מראש על חמש שעות או יומיים, כך גם בתפילה החלטת על חמש דקות תפילה, על שעה תפילה, גם אם שמונה חברים קוראים לך אתה לא אז, אתה תהיה גבר אתה תהיה מוביל.

עצבות וייאוש

דרך ידועה ומקצועית יש לו לשטן, צריך להכיר אותה, ואסור לטעות בה, הוא מכניס לבני אדם עצבות וייאוש, מה שנקרא בלשון העולם "משבר" נותן לאדם להרגיש אבוד, כאילו בין כה וכה אין לך סיכוי, נותן לאדם להרגיש דפוק בלי חברים ללא עתיד ואז נותן מחשבה בלב האדם טוב אם אין לך כלום אז תפגום שתהנה קצת, כל אחד זה מגיע אליו באותו רעיון או דומה לו, צריך לדעת אסור להיות עצוב אסור לילל השם של אשת השטן זה לילי"ת משום שהם גורמים ייללה בעולם ועל ידי זה מחטיאים בני אדם, כל עצבות, זה רוח רעה, רוח טומאה חייבים לסלק אותה, כל אדם צריך לעשות כל מה שיכול לצאת מזה לפעמים מספיק אפילו לצאת לרחוב ולהתרענן, לפעמים לפגוש חברים טובים, או לומר יושב בסתר עליון או פיטום הקטורת, ובמו עינך תראה שהטומאה שהיא העצבות עוזבת אותך.

הלא גם האדם המיואש ביותר בטוח שעוד עשר או עשרים שנה המצב ישתנה והוא כן יצליח, הוא חייב להבין שאפשר לקצר את הזמן הזה

לחודש, אם יתבטל להשם כדלהלן, ויעשה את מה שאומרים לו אבל בדיוק, וללא התחמקויות.

פעמים רבות בגלל ייאוש או קימה בשעה מאוחרת, וכן חוסר לימוד של כמה ימים, האדם נופל לחטאים גדולים, ולא מבין שדבר זה משולל הגיון כי אם הפסדת אלף שקל למה להיכנס לחובות ענקיים של מאה אלף שקל, ולכן יתגבר וישמח גם בזה שמחזיק את עצמו בשיניים.

פחדים ודיכאונות

יש כאלה שמרגישים לפתע איזה פחד רוחני ומתחילים לחשוש וצועדים צעד אחורה, הם חייבים להבין שסך הכל כוחות הטומאה שנבראו מעוונותיהם מנסים להפחיד אותם בכדי שלא יתקדמו, והם חייבים להפסיק להתייחס לזה אלא ירוצו קדימה וישתחררו.

נפרט קצת, יש לכל אדם צלם שמקיף אותו כשהוא חוטא שוב ושוב הוא נהיה רגיש מאד ולכוחות הטומאה יש יכולת לצחוק עליו או להתעלל בו ובפרט להחטיא אותו, אז יש כאלה שמתחילים לשמוע כל מיני קולות יש כאלה שמרגישים כל מיני דברים משונים, ויש כאלה שאפילו רואים דמויות, להתעלם מזה ולצחוק על זה מאד מקובל אך זה טיפשות כי גם האדם עצמו זה לא גוף זה הנשמה ורוח, כמו שכתוב באיוב: **עֹזר וּבֹשֵׁר תִּלְבְּשֵׁנִי וּבַעֲצָמוֹת וְגִידִים תִּסְכְּכֵנִי**: והכל בעולמינו זה בעצם הסתר הרוח בתוך הגוף, ובזוהר: מאן איהו אדם דא איהו נשמתא. לדאבוננו יש היום כמה מאות אלפי מסכנים שנגרמו להם פחד וחרדות מחמת ריבוי העברות שלהם או של הדורות הקודמים להם, והם נולדו כבר עם בעיה מסוימת, או של הסביבה והדירה שבה הם מצויים וגרים, וזה גורם להם למגוון של דברים שלרפואה אין פתרון בשבילה, ובפרט שיש הרבה מאד אנשים שזה עוזר להם בפרנסה אז דחפו להם כדורים כי זה מסובסד בסל התרופות, והרבה מאד מרוויחים על הגב של האנשים המסכנים ולכן היום הם חולי נפש מקצועיים, כי בכל הכדורים האלו יש סמים הגורמים להם להמשיך לקחת את הכדורים עד הקבר, וכשיו הם נשלטים על ידי כוח אחר, כמו בשעה שאדם ישן נכנס בו רוח של טומאה ולכן נוטלים ידיים כשקמים בבוקר בכדי להעביר את הרוח טומאה, לכן גם מי שלוקח כדורים הוא כמו בת יענה מכניס את הראש

לתוך החול הוא במצב חצי מנוטרל זה כוח רוחני מסוים שמנהל אותו, כמובן לא מדובר על משהו טבעי פשוט שאינו מנהל אותך, ופשוט שהיה עדיף להם לסבול תקופה קצרה, ממחשבות ומדיכאונות, ולעשות תשובה אמיתית, לדאבוננו הרבה יותר קשה לעזור לאדם שכבר לוקח כדורים כי בשמיים הוא נחשב לחולה, אבל עם עבודה טובה זה אפשרי. כמובן מי שמסכן את עצמו או את האחרים זה כבר בעיה אחרת.

אחת מסוגי השמירות החזקות שתיקן האר"י במיוחד לדברים כגון אלו, ולאנשים שעושים תיקונים והמזיקים מפריעים להם ללמוד תורה או להתפלל, זה נקרא ייחוד "לאלפים" שראוי ללמוד אותו ולעשותו, מובא בהמשך ספר זה, וזה עוזר במיוחד למי שכוחות הטומאה מתגרים בו. השמירה הכי טובה שידועה לכל סוגי הבעיות למיניהם זה לימוד תורה בקביעות להשקיע בלימוד תורה בעמל ויגיעה זה משחרר הרבה, ומונע מכוחות הטומאה להידבק באדם.

שיטות פסיכולוגיות של ארגון ונשמרתם

מומלץ מאד למי שמרגיש קושי מיוחד, לשלב שיטות פסיכולוגיות מסוימות, כמובן אפשר להיפגש עם אנשי מקצוע אבל חבל על הכסף, אפשר לעשות זאת לבד. נחלק זאת בעזרת השם לשלושה נקודות.

א. לפעמים אדם מתרגל למצב שלו, הוא ניסה פעמים רבות ולא הצליח, חסר לו האמונה שהוא יכול לצאת מזה, ובאמת על פי דרך הטבע אי אפשר לצאת מזה, וזה מה שאמרו חז"ל שאי אפשר להצליח, ⁴¹ יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש להמיתו שנאמר צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו, ולכן אדם חייב להאמין שיש כוח גדול שיכול להוציא אותו מזה, וזה המשך דברי חז"ל ואלמלא הקב"ה שעוזר לו אינו יכול לו שנאמר השם לא יעזבנו בידו, ולכן אתה חייב עזרה של הבורא, והבורא קרוב השם לכל קראיו לכל אשר יקראהו באמת, אתה חייב להיות אמיתי בקריאה ובזעקה שלך לבורא עולם כי אין משהו אחר.

ב. יש גם שיטה חשובה ומרכזית שנקראת "תת מדוע", שחייבים אותה, בכדי להתנתק מהחטא, מדוע? משום שגם השטן עובד נגדנו בשיטות

⁴¹ מסכת סוכה דף נ"ב – ע"ב

פסיכולוגיות, הוא עובד על "התת מודע" של האדם, אתה הרי יודע שזה רע ואסור, והוא משגע אותך שזה יהיה לך טוב, הוא מטפטף לך את זה יום עם מחשבות והרהורים ששוטפים אותך בגלים גלים, עד שמגיע הרגע שאתה לא יכול לעצור, הוא השתלט לך על הידיעה ועל הרצון, עד שהניע אותך באופן בלתי נשלט לחטוא, ככה עושים בעצם כל חברות הפרסומת והשיווק, ולכן כמו בכל מלחמה אסור לשבת בשקט אנחנו חייבים לעשות ויגזול את התנית מיד המצרי ויהרגהו בחניתו, ולעשות זאת גם באופן של "תת מודע" לשנן לעצמינו שוב ושוב מה רצון הבורא, כגון העבר עיני מראות שוא וכו' או כל אחד בלשונו וכן אפשר לעשות זאת באופן של תפילה כמה פעמים ביום, ללא קשר אם יש לו תאוות או לא, ולומר: השם תעזור לי לא לפגום ולחטוא, או לא ללכת למקום פלוני, השם תעזור לי לשנוא את האינטרנט, השם תעזור לי להילחם. ולהתפלל על זה פעמים רבות, אפילו 500-200 פעמים ביום, כך לאט לאט ישטוף לעצמו את המוח, עד שזה ישנה משהו בנפש שלו, נסביר זאת באופן ברור: גם אם יש לך תאוה לסיגריות ולכסף אם יפגישו אותך אם אדם אחד שחולה בגלל סיגריות זה לא ישפיע עליך, אבל אם תראה עשרה אנשים שעישנו סיגריות ומתו מידידת מיד יעלם לך הניסיון, לכן הרעיון המרכזי שכל בוקר תטפטף לעצמך שזה הורג, ככה גם בתאוות של ברית עיניים ואינטרנט, אתה חייב להגיד לעצמך כמו בדקלום זה אסור אני לא רוצה את זה וכדומה, והכי טוב זה לעשות את זה בצורה של תפילה לבורא, או לשנן את חומר האיסור, בכל רגע שיש לך תאוה תדמיין שבורא עולם לפניך ותבקש ממנו שיעזור לך להתגבר ותפרט למה זה לא טוב למה אתה לא רוצה את זה.

ועל תהליך לימוד הדבר הזה אצל פסיכולוגים משלמים בין 5000 ₪ ל: 20000 ₪ ויותר, וזה עוזר גם במצבים קשים ביותר, אלא שצריך להתמיד בזה, ולשלב יחד עם זה את התיקונים ואז זה עוזר פי 100.

ג. רעיון נוסף וחשוב שמשלמים עליו גם כן הרבה כסף, זה שוב ושוב לדמיין את מש שאתה מתאוה לו כדבר מגעיל ומסריח, כמו צואה, כאילו זה מכסה צואה, או שנדמיין כביכול ששמו תמונה של אשה פרוצה על תכריכים של מת האם נתאוה לאותו מת, נצטט את לשון הזוהר

הקדוש: תָּא חַזִּי, הַאי סְטְרָא מְסַבָּא, מְנוּלָא אִיהוּ, לְכֻלֹּכָא אִיהוּ. צוּאָה מְמֵשׁ. תּרְגוּם: בא וראה, צד הטמאה הזה הוא מנוול, הוא מלוכלך, צואה ממש, לכן אם כשאתה חוטא אתה מהרהר ומתאוה למשהו מסוים או למישהו מסוים תדמיין אותו כמו צואה, אט אט זה יחדור לתודעה ויהיה יותר אפשרות לשנוא את זה, נפרט איך עושים זאת כשאדם הולך ליער והוצרך להתפנות שם וניגב את עצמו במפית יוקרתית עם ציורים מיוחדים וכיסה בזה את הצואה, האם כשמתבונן במפית הוא מתפעל ממנה או נגעל ממנה בגלל שמכסה על צואה, ולדוגמא גם אדם או אשה הכי יפה בעולם, שיש סמוך לאפו גוש של נזלת גדול, אף אחד לא מסוגל להסתכל עליהם אפילו שהם יפים מאד, ובאמת כך ידמיין וישנא זאת. כמובן מי שיש לו בעיה הפוכה, יש שיטות מיוחדות שעולות עשרות אלפי שקלים אך אפשר לעזור לו לעשות זאת בעצמו בחינם, וראוי שיתיעץ, ויעשה את כל מה שאומרים לו בלי להתחכם.

לברוח מהחטא ופעולות מעשיות

מלמדנו הזוהר הקדוש⁴²: מי שהוּא צָדִיק, מְתַגַּבֵּר פְּנֵגְדוֹ וְנִלְחֵם בּוֹ קָרֵב. מַה כְּתוּב? וַיַּעֲזֵב בְּגָדוֹ בְּיָדָהּ וַיִּנְסֵם וַיֵּצֵא הַחוּצָה. יַעֲזֵב אוֹתוֹ וַיִּתְגַּבֵּר כְּנִגְדּוֹ וַיִּבְרַח מִמֶּנּוּ כְּדִי לְהִנְצֵל מִמֶּנּוּ, וְלֹא יִשְׁלַט עָלָיו. זה הקרב וזה המלחמה האמתית והעוצמתית לברוח מהחטא, ואם כן הכלל החשוב ביותר זה נקרא להילחם בשטן, פשוט לברוח מהחטא, לא לחכות להתמודדות, לא לתת לעצמך את האופציה ליפול.

אנו נמצאים בעולם העשייה ומוכרחים לעשות ולא לדחות את היציאה מהחטא כי זו היא עצת היצר מחר נפסיק עוד שבוע עוד חודש, באלול, בשבב"ם, ואדם שרק מדבר ולא עושה הוא כמת לכל דבר פשוט צריך לקום ולעשות צעד קטן, רק מה שאפשר, צעד ועוד צעד וככה תנצח. לא לישא וליתן ולפלפל עם הייצר הרע אלא לסלק אותו מיד, לברוח ממחשבת התאוה, כגון להסתכל מיד על אור חזק. או ישטוף פניו. יכאיב לעצמו ויצבוט את עצמו עד שתחלוף לו התאוה.

יקבל על עצמו מסירות נפש ולהיות מוכן למות העיקר לא לחטוא וממש לחנוק את עצמך עם שני ידיים עד שיחלפו התאוות, עוזר מאד.

⁴² זוהר בראשית וישב דף ק"ז ע"ב

כשיש לו תאוה ינעוץ את אגודליו בקרקע, לפחות של הרגליים ואם יכול אז גם של הידיים וישען עליהם בכל גופו והתאוה תבטל, ובוודאי ראוי להרהר בשם הוי"ה שזה מצוות עשה של שיווית השם לנגדי תמיד שעוזר מאד לקדש את האדם ומרחיקו מהטומאה.

ישנם רבים שהיצר משכנע אותם לעשות תשובת המשקל באופן שהם יבאו לאותו מעשה עברה ויתגברו עליו, ועושים זאת על בסיס דברי הרמב"ם⁴³: **אִי זֶה הַיָּמִין הַתְּשׁוּבָה גְּמוּלָהּ. זֶה שֶׁבָּא לְיָדוֹ דְּבַר שֶׁעֲבַר בּוֹ וְאֶפְשָׁר בְּיָדוֹ לַעֲשׂוֹתוֹ וּפְרָשׁ וְלֹא עָשָׂה מִפְּנֵי הַתְּשׁוּבָה.** דבר זה הוא טעות ושטות אחת גדולה, ובאמת ברוב הפעמים הוא נופל שוב וחוטא, כי כל מה שהרמב"ם דיבר כשזה בא מאיליו וגם בתנאי שעשה תשובה לפני זה, אך כאן זה תוכנית של היצר של השטן להחטיא אותך, משום שכשאדם מביא את עצמו לניסיון ולעברה אין לו סייעתא דשמיא וכמעט בטוח שהוא יחטא וזה עצת היצר בכדי להפסידו שני עולמות.

הרבה הצלחות קטנות

בורא עולם נהנה מכל התגברות של האדם וכל התגברות אפילו הקטנה ביותר היא נחשבת בשמים הרבה מאד, והעיקר הוא שכמה שאדם פחות נהנה מהעברה אז נברא מלאך רע פגום וחיגר, ובוודאי אם חס ושלום האדם נכשל ימעט הנאתו ככל האפשר, ועל ידי כך מבטל מעליו דינים קשים, ודע שאין עברה מכבה מצווה, וחלק מהעניין זה לומר לעצמך לדחות את התאוות חמש דקות אני כן יכול, ועוד חמש דקות, ואחר כך שעה ועוד שעה עד שאתה מצליח לדחות זאת לגמרי, אבל צריך לדעת שאנחנו חייבים לנצח במכלול המלחמה, זה ממש כמו מלחמה עם האויבים, למשל אתה נמצא בשבי, הרי בוודאי שכל פעם שאתה משגע את הסוהר שלך, או שאתה לא נכנע לאויבים ושומר בגאון את העמדה של המדינה שלך, זה דבר נפלא זה כבוד לאומה, אבל תכלס סוף סוף אתה עדיין בשבי, כאשר תצא מהשבי אתה תהיה מנצח אמיתי לא תצטרך את העידודים הקטנים, החיים שלך לא יהיו תלויים בחיך שמישהו יחייך לך, או שיגידו לך "אשריך" וכדומה אתה כבר תגיד

⁴³ דעות הלכות תשובה פרק שני הלכה א'

לאחרים "אשריך" אתה כבר תהיה מחוץ לטומאה ותוכל להוציא אחרים מהבור.

מי יוצא מהעונות

אין לא היה ולא יהיה מי שהיה רציני ולא יצא מזה. במקרה חרום שלא מצליחים או שנתקעים תמיד ניתן לפנות לעזרה וליעוץ, מי שמשקיע והוא עקבי ורציני ממש מוסרים נפש לעזור לו.

ומי שחשוב לו לא להיות עכשיו בגהינום כי הרי הטומאה הזאת גורמת לאדם להרגיש ריק דפוק כלום, חלל ריק, מלווה בצער עצום, ודבר זה קשה מאד לנפש או לנשמה, לכן אם הוא רוצה כבר עכשיו לא עוד 100 שנה לצאת מהגהינום באופן מוחשי כאן ועכשיו, שיתחיל לעבוד.

ללמוד מוסר ולהתעורר לתשובה זה עניין מאד מאד חשוב, כי זה עניין קבוע של התעוררות כל יום, כמו שמובא דברי תורה צריכים חזוק, הבעיה בעניין זה שהיום הורגלו לספרי מוסר צבעוניים עטופים בסיפורי מעשיות, בהמשך כנראה ילמדו מוסר רק בסיפור עלילתי משולב בקומיקס, זה כבר שיגעון מסוים, חייבים ללמוד ספרי מוסר של רבותינו הראשונים, גם אם לשונם טיפה קשה ופחות מלטיף, האם בגלל שקשה לך ללמוד גמרא ומשנה רגילים אז תלמד משניות או גמרא בקומיקס, הרי לא ראינו בשום ישיבה שלומדים רשמית עם "שוטנשטיין" אז למה בספרי מוסר לא מתאמצים ללכת על האיכותי והטוב ביותר, כגון: "שערי תשובה" "אורחות צדיקים" "מסילת ישרים" "חובת הלבבות" "ראשית חכמה" "שבט מוסר". מי שלומד ספרים אלו בצורה טובה ורצינית יהיה לו יכולת גדולה מאד לעלות בדרך הישר.

ירידת התאוות ענווה וכניעה

תהליך ירידת התאוות וההצלחה לצאת מהחטא זה לא אחד ועוד אחד, זה לא חישוב בנקאי עשיתי שלושה תיקונים אז צריך להיות לי כבר טוב, אין כזה דבר, זה תלוי ב"את כל לבבות דורש השם", תעשה תשובה טובה ורצינית בכל פעם, עד שתיכנס לך לגידים ולעצמות. להתחרט באמת איך ציערתי את בורא עולם, איך פגמתי בשכינת עוזינו. עד שתמרר בבכי או לפחות בקול בכי מרוב צער על עוונותיך.

חשוב מאד להתבונן עד כמה החטאים פגמו, לדוגמא על חטא אחד חמור של חייבי מיתות ב"ד כתב הרב יהודה פתייא שחייב כמה מאות שנים שהיה ראוי להיות נדון בכף הקלע ובגלגולים שונים ובגהינם, ואדם שעושה תשובה חייב לבוא בענווה גמורה, בכניעה ובשפלות קומה ולחשוב עד כמה, לא מגיע לו כלום ופשוט להתפלש בתחנונים ולבקש מהבורא מחילה באימה רעדה רתת וחלחלה, ואם לא התקבלה תשובתו שיקום כארי ויעשה זאת שוב ושוב בלא להתלונן עד שיצליח. לא לעשות עסק מהתענית בלבד, לא להתענות יומיים שלוש רצוף בכדי לשבור את הגוף, אלא לעשות עסק מתשובה אמתית, עד שיהיה חם ליבי בקרבי בהגיגי תבער אש, ככה לזעוק לבורא עולם, אפילו אם אתה יצור יבש, הרי כשתגיע ללמעלה ותראה במו עינך איך ציערת את הקב"ה שם תצעק זעקה שאין לה תקומה כאשר תגיע לשם, תצעק לנצח תמרוט שערות ראשך, אבל כבר לא יהיה לזה תועלת.

אומר הזוהר פ' פנחס: זְבַחֵי אֱלֹהִים רוּחַ נְשִׁבְרָה וְגו'. רִצּוֹן הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ רוּחַ נְשִׁבְרָה. כָּל פְּפָרָה שָׁלוּ תְלוּיָהּ עָלָיו, עַד שֶׁהִתְחַרֵּט וְשִׁבַּר לְרוּחַ גְּאוֹתוֹ וְהִשְׁפִּיל אוֹתָהּ. וְזוּהֵי הַשְּׁבִירָה שֶׁל הַטְּמֵאָה. וְאִם לֹא נִשְׁבַּרְתָּ אוֹתָהּ רוּחַ, אֵין קָרְבָנוּ כָּלוּם, וְעַל זֶה מִי שִׁישְׁבַר אוֹתָהּ כְּמוֹ שְׁצָרֶיהָ, יִהְיֶה אוֹתוֹ אָדָם בְּהַבְּטָחָה שְׁלֵא יָשׁוּב (החטא והטומאה) אֲצִלוּ לְעוֹלָמִים.

אדם שעושה תיקונים ולא מרגיש שינוי יתכן שזה מחמת שכבר תקופה ארוכה אינו חוטא, ובוודאי האר"י לא דיבר על הרגשות אלא על מחילת חטאים, וישתדל לעשות קריאת שמע עם כוונות ברצינות ובהבנה.

אחטא ואשוב

מי שאומר אחטא ואשוב הוא מפסיד, כי אז בורח ממנו הסייעתא דשמיא ההצלחה והסיכוי לשוב בתשובה, אנשים לא מבינים מה זה סייעתא דשמיא, אבל מניסיון, ההבדל הוא שמים וארץ, בלי סייעתא דשמיא זה קשה מאד, זה כמו להילחם בקיר, ובכדי להחזיר את הסייעתא דשמיא צריך מסירות נפש מצדך שבועיים שלושה, ואז גם אתה מקבל סייעתא דשמיא כל אחד ברמה שלו, הייצר לפעמים תופס את האדם בכל מיני כיוונים וגורם לו להתנגד, לפלפל ולהיתקע במושגים שלו, או ליפול בחטאים יותר גדולים, ולהגיע למצב שהוא

פשוט מדומיין שהוא לא יכול להשתחרר, זו הייתה הבעיה של "אחר" שלא היה לו סייעתא דשמיא, ולכן נשאר עם חטאיו. היו כאלה שחשבו שאפשר לעשות תיקונים בשביל שהם יכלו להמשיך לחטוא, מסכנים הם חטפו מכות, נסביר מדוע, משום שכאשר אדם שקוע בעוונותיו מאריכים לו אף ממתנים לו, אך ברגע שהוא מתחיל עם תהליך תשובה אמיתי שגורם לתזוזה בכל המערכת הרוחנית שלו, והרי כשעושים זאת אז תוך שני תיקונים כבר מתייחסים לאדם אחרת לגמרי בשמים, ואז הנשמה שלו מתעוררת לבקש שישלים זאת, ומתחילה לזרז אותו, אם זה על ידי שמחה גדולה. והצלחה בכל תחום, או להציק לו במקרה שהוא לא רציני, במיוחד כשממשיך לכתחילה ליפול במזיד אז בכלל זה לא נחמד. אנחנו לא רצים אחרי מי שלא רוצה, רק כל בני האדם צריכים לדעת שיש פתרון לצאת מהטומאה.

ברית הלשון הגאוזה וניוול פה גורם לקרי

כתב בספר חרדים : אם תרצה להיות צדיק טוב, מרפבה ליסוד שקלקלת צריך לומר תמיד גם זו לטובה ולדון לכף זכות. ולדבר טוב ולשתוק מדבר רע פלל, ואם חס ושלום שחת זרע בברית קודש לא תוסיף להשחית ישראל בברית הלשון בקללה בר מינו, אדרבה ברוך ולמד סניגוריא לכפר, ולמד ילדי ישראל תורה ויראת ה' ברחמים, וכן בהחטיא נפשו בכל ישראל עושה רושם, לכן תעורר נפשך בכונה גדולה לשוב בתשובה ולכוין שעמך ישובו כל זרע ישראל.

ועוד כתב בספר חרדים : דע לך כי פיה אבי אבות הטומאה ומטמא רמ"ח אבריה ונפשך ומיד שכינה מסתלקת מעליך ולא תדע ולא תרגיש הרי אמרו בזוהר כי על ידי הפעס נטמאת כאמור וכן על ידי לשון הרע ושתיהן עיקרן בפה. גם אמרו כי בהוצאת זרע לבטלה נטמא נמי ונראה שהוא הדין כמו שבברית קודש זרע לבטלה מטמא פן בברית הלשון הדברים בטלים מטמאין ונבלות הפה מטמא כמו הזנות ובהדיא כתיב (דברים כ"ג) ולא יראה בך ערות דבר ושב מאחריך הרי ארבע טומאות ונראה דהוא הדין שאר התועבות התלויות בפה נמי מטמאות כגון דבר

שָׁקַר מִרְמָה חֲנוּפָה גָּאוֹה לִיצְנֹת שְׁתִּיקָה לְצוּרָה מְצוּה כְּדַכְתִּיב (תהלים ל"ט) נְאֻלְמָתִי דוּמְיָה. הַשֵּׁם יְצִילֵנוּ מִדֶּרֶךְ חַטָּאִים וַיִּקְרַבְנוּ לְעִבּוּדָתוֹ: ועוד כתב: בְּרִית הַלְשׁוֹן וּבְרִית קוֹדֶשׁ הֵם מְכוּוֹנִים וְאִם יִדְבֵּר דְּבָרִים הָאֲסוּרִים כְּמוֹ לְשׁוֹן הָרַע וְשָׁקַר וּנְבִלּוֹת הַפֶּה וְלִיצְנֹת מְלִבַּד עוֹנְשׁוֹ הָרְאוּי עַל כָּל דְּבוּר וְדְבוּר. עוֹד זֹאת יִתִּירָה שְׁמִטְמָאִין אוֹתוֹ בְּלִילָה וּפּוֹגֵם גַּם בְּבְרִית קוֹדֶשׁ וְהוּא לֹא יָדַע וְאָשֵׁם. וְאוּי לוֹ אָהָה עַל נַפְשׁוֹ כִּי מִרְעָה אֶל רְעָה יֵצֵא עַד שִׁישְׁתַּרְשׁ בְּחַטָּא וַיּוֹסֵר הַקְּדוּשָׁה מִתּוֹכּוֹ וְשֵׁם יְנוּחַ הַסְּטָרָא אַחְרָא. לְכֵן יִתְעוֹרֵר מְאֹד וַיִּתְגַּבֵּר כְּאֲרִי לְשׁוּב אֶל ה' וְאָף שֶׁהִרְבָּה לְחַטּוֹא. אִם יֵשׁוּב אֶל ה' יִמְיֵנוּ פְּשׁוּטָה לְקַבֵּל שְׂבִים אֵלָיו בְּכָל לַב. וַיִּדַע כִּי הַדְּבָר תְּלִוי בּוֹ וְהִבָּא לִיטְהַר מְסִיעֵין אוֹתוֹ וּכְמוֹ שֶׁאָמַר הַפְּתוּב (יחזקאל י"ח) כִּי לֹא אַחַפּוּץ בְּמוֹת הַמֵּת נְאֻם ה' אֱלֹהִים וְהִשִּׁיבוּ וְחִיו:

הסכמות

אנשים רבים שואלים האם יש הסכמות, באמת יש הסכמות אבל אנחנו לא מתעסקים לרדוף אחרי רבנים, בעניינים כאלו שהם גופי תורה זה כמו שמישהו יחפש הסכמות על שמירת שבת.

וההסכמה האמתית זה של האדם בעצמו שתוך כמה שעות כשמתחיל לקרוא אור החיים או זוהר, כבר מרגיש שינוי רוחני לטובה, הוא כבר מרגיש ירידת התאוות, מה שנותר לו זה להמשיך במסלול ולרוץ עד שייצא מהטומאה, כשהוא כבר יהיה בצד של השכינה הקדושה הוא כבר ירגיש את זה, בתהליך התיקונים אדם מרגיש היטהרות והתקדמות גדולה, כמובן בתנאי שחוזר בתשובה כנ"ל

ניתן לשמוע עשרות סיפורים בשלוחה 56.

אם אדם התייעץ עם איזה רב והרב אמר לו שלא להתענות בוודאי ראוי לו לעשות כמו רבו, בתנאי שייקח דף ועט ויבקש מרבו לחתום לו שהוא לוקח אחריות על כל העוונות שאתה עתיד לעבור, וכמובן שיהיה בעל סמכא פוסק הלכה לקחת זאת על כתפיו.

ובאמת אנחנו לא פותחים פה לא חסידות ולא תנועה, כל אחד ימשיך איפה שהוא נמצא. אנחנו רק מציעים לכל אדם חרדים כחילונים, לצאת מהעוונות, לעזוב את התאוות, ולהכריע את כלל ישראל לכף זכות, ואנו

רק מלמדים את הדרך הברורה על פי חז"ל ועל פי רבותינו גדולי הדורות בדורות שעברו, להתנתק מכוחות הטומאה.

בשביל מה בא האדם לעולם

בורא עולם ברא את העולם למטרה פשוטה וברורה, אף על פי שהיה לו מלאכים בלא סוף מכל מקום הם אין להם בחירה, ומלך על עבדים אינו מלך, וגם מלך שיש לו מיליארדי רובוטים שעושים את רצונו אין לו בזה שום הנאה, כי מה החכמה שכולם מרימים או מורידים את היד, זה קורה בלחיצת כפתור, ולכן רצון הבורא לברוא אדם שיעשה את רצונו מתוך בחירה מוחלטת, וכאן אנו מגעים לשורש כל הבריאה, בכדי ליצור שיהיה מציאות של בחירה אמיתית, מה עשה הבורא נבאר את זה בצורה פשטנית קצת, וכל זה בעצם כתוב בזוהר ובקבלה בצורה ברורה, הוא טמן חלקים קדושים וגדולים ששייכים לקדושה, לבורא עצמו, בתוך הטומאה, ממש, וכיוון שכך אז האדם מתפתה לחשוב שבתוך הטומאה והתאוות יש גם משהו טוב, גם משהו שיספק אותו, אבל האמת היא שהכל דמיונות, למשל אם יתנו לאדם לשתות בעד 10000 שח כוס אקונומיקה, אני לא מכיר אדם שיסכים לשתות, כי יש לו ידיעה מוחשית וברורה שזה רעל, ואפילו אם ירביצו לו ויכו אותו אין סיכוי שיסכים. אבל אם יבוא מישהו ויפתח בקבוק ספרינג קר בטעם תות בננה ככה עם כל הקצף, ובאמת הוא שם שם אקונומיקה, רק הצליח לשים גם חומרי טעם וריח מוצלחים, רוב הסיכויים שאתה תשתה, רוב הסיכויים שתתבלבל, וזה התפקיד של השטן לבלבל אותנו שאקונומיקה זה טעים ושפריצות זה כיף, ועבירות זה לא נורא, וכך אנו בטעות נרוץ אחריו, וזה בעצם מה שקורה לרוב בני האדם, הבורא נתן לו רשות לגרום לנו לדמיונות, לשכנע אותנו שהאמת זה שקר והשקר זה אמת, שהאקונומיקה זה תות בננה, ובחסידות קוראים לזה כוח המדמה, ובאמת הכל דמיונות, כל אחד ינסה לשחזר את הסיבות שהביאו אותו לחטאים האחרונים שלו כולם לא עשו את זה במזיד נגד השם אלא היה נדמה להם שכך אפשר שזה מותר שאת זה לא אסרו, ואולי זה רק חומרא, בקיצור בלבלו אותם עד שהתרסקו.

מה באנו לתקן

אנו כולנו, צאצאי אדם הראשון, ואדם הראשון עצמו נשלח לתקן ולהעלות ניצוצות קדושה מעולמות עשיה יצירה ובריאה לעולם האצילות, אך לא זכה לעשות זאת, ולא רק זה, אלא גם פגם וחטא, והפריד בין הקב"ה לבין השכינה, וגרם נזק גדול בכל העולמות, ואנו נשלחנו לעולם בכדי לתקן דברים אלו, ומי שעובר את חייו בלא לדעת זאת יכול להפסיד את העיקר. איך מתקנים זאת: כל העולמות המלאכים והספירות, נועדו בכדי שיהיה אדם בעל בחירה בעולם, אך בכדי ליצור מצב של בחירה בין טוב לרע ושבני אדם לא ימאסו ברע, טמן "הבורא" בתוך הרע חלקים קדושים וטמירים ששייכים לעולמות העליונים, וע"י שהאדם לא מתפתה לרע ועושה מצוות, הוא מוציא את אותם חלקים קדושים, ומעלה אותם בכל העולמות ועל זה נאמר "ואתה יגדל נא כוח השם" כביכול ניתן כוח באדם לתת ולהוסיף כוח לבורא ע"י מעשיו, ואדם מוכרח לכוון ולחשוב על זה כי אז התועלת מתרבה מאד, וכאשר נזכה להעלות ולברר את כל ניצוצות הקדושה מהרע, נזכה להתגלות מלכות השם בכל העולמות, ולביעור הרע מהעולם.

קשר ישיר לבורא עולם

בני אדם רבים חיים בסביבה שלא כל כך עובדת את השם באמת, אולי הלבוש שלהם כן שחור לבן, ואולי אפילו שטריימלים ופראקים, אך לא זה מה שהשם דורש, אלא את כל לבבות דורש השם, שהלב שלך יהיה אתו.

ולכן בכדי להצליח בכל סביבה לנצח גם אם להורים שלך יש אינטרנט, וגם אם הם חילונים, אתה חייב להיות במקום יותר טוב בכדי לא להיכשל, וליצור חיבור ישיר בינך לבין הקב"ה שלא קשור להורים או לרבנים, תפתח את השולחן ערוך ותנהג כמו שכתוב שם, תפתח ספר טהרת הקודש או כל ספר בענייני קדושה וכך תתקדם. תתחיל לעבוד את הקב"ה ישירות, כמה שתהיה יותר מחובר, לא יהיה שייך אצלך ירידת הדורות, אתה צריך אינפוזיה של אמונה של אהבת השם, לפתוח

ספרים על אמונה ובטחון להבין למה באת לעולם, כדאי מאד להאזין בשלוחה 612 וכן לקבל יעוץ ליווי והדרכה בשלוחה 72.

האדם צריך להגיע למצב של קרבה להשם על ידי התבוננות תמידית האם מה שהוא עושה זה רצון השם או לא, בתחילת ענייניו הוא צריך לבדוק כמה שעות מתוך העשרים וארבע שעות אינם נגד רצון השם, וכמה מתוך העשרים וארבע שעות שבהם כן עושה את רצון השם, אט אט האדם צריך לצמצם טווח, ולהגיע למצב שכל היום כולו לא עושה הפך רצון השם, גם אם הוא מטייל

אוכל ושותה, אם זה בכדי לחזק את עצמו, שבשאר הזמן יצליח לעשות בקלות את רצון השם, אזי כל העשרים וארבע שעות שלו זה רצון השם.

התבטלות להשם

ההתבטלות להשם זה דבר פשוט אך גם ענק, אם אדם זוכה לזה מתבטלים כל תאוותיו ובעיותיו, וזה מגיע תמיד יחד עם ענווה, ועיקר הביטול להשם זה להיות סמוך ובטוח שהכל לטובתו הכל בשבילו, בין מקרה מצער או משמח, בהכל להתבטל לרצון השם,

עיקר העיקרים של יהודי שרוצה להתחיל עבודת השם אמיתית, זה להתבטל לבורא באופן מוחלט, לבטל את הגאווה ואפילו כשאדם שואל אותך שאלה, אל תענה לו בגלל שלמדת ואתה יודע, כי אז אתה מגביל מאוד את השפע האלוקי לשכל המוגבל שלך, אך כאשר אתה מתבטל לבורא ואומר לבורא במחשבה אמיתית, אינני יודע כלום תעזור לי לענות לו כי הכל מאיתך, מיד האדם נהפך לצינור להעביר את השפע האלוקי, ויכול לענות אפילו דברים שאיננו יודע, וסוד ההתבטלות וההתקשרות לבורא משום שכשאדם מתחבר לבורא ומתבטל אליו הוא לא נעשה מחסום לשפע האלוקי אלא צינור להעביר שפע זה לנבראים. וכן כשאדם מתפלל להשם לא יאמר אני רוצה כך וכך, כי יתכן שזה דבר רע בשבילו, לכן יתפלל אם רצונך בורא עולם לתת לי דבר זה, או אם זה לטובה עבורי וכו', אמת שלוקח זמן מסוים עד שאדם משנה מחשבתו להתבטל לבורא, אך לבסוף הוא מצליח ונהפך לעבד השם אמיתי.

ובכדי לזכות לזה צריך לחיות את הבורא בכל רגע, לראות בכל דבר שקיים את ההוויה שמהווה אותו את הבורא שמקיים אותו, פשוט

לראות אלוקות בכל דבר, בכל מקרה רע או טוב, ואפילו הס"מ עצמו לא היה קיים לולי רצון הבורא, ומה שמקיים אותו זה חלק טוב שנמצא בו בכדי שיוכל לפתות בני אדם, ודווקא ע"י חלק טוב שנמצא ברע אדם יכול להתרומם, כאשר מסתכל מתהומות הטומאה איך לעלות, ועולה דרך עצם הטומאה, שיש בה מחילות, שהם רצון הבורא, ודרך מחילות אלו הוא חותר חתירה עד שמגיע תחת כיסא הכבוד עם חלק טוב שגאל מהרע. ואדם שזוכה לדברים אלו כבר עכשיו הוא נמצא בעולם הבא.

גלה עמי מבלי דעת

לדאבוננו רבים וטובים מהצעירים אינם יודעים ואינם מכירים את בוראם, באמת ובלב שלם, הם נולדו עם כובע וחליפה הם מתפללים שלוש תפילות, אך הוא לא חי את הקב"ה הוא לא אכפת לו ממנו, לדוגמא קשה לו באופן חופשי לשמוח בהשם בלב שלם, וזה משום שהלב ריק מתוכן של אהבת השם, נסביר זאת אין הבדל בין ילד חרדי בן 3 לבין ילד חילוני בן 3 שניהם אותו דבר, הבעיה הגדולה שפעמים רבות בחור מגיע לגיל 20 ועדיין אין לו ידע ותוכן אמיתי מדוע בא לעולם ולמה, ולדוגמא להיות חרדי זה להיות חרד מהשם ולעשות את רצונו בשלמות, וקשה למצוא מתוך מאה בחורים עשרה כאלה וזה בעיה בעיקר בצורת החינוך על בסיס סרט נע, אתה בגיל 3 נכנס לתלמוד תורה הגעת לגיל 20 מצוין תתחתן, הכל מונוטוני ויבש בלי נשמה, לכן חייבם לרכוש דעת, לעיין בספרי אמונה להבין מדוע באת לעולם, הרעיון המרכזי שכאשר תדע למה נבראת ולמה באת לעולם ומה אתה אמור לעשות פה, יהיה לך הרבה יותר קל ותוכל להצליח, ניתן להאזין בשלוחה 612 הסברים על עניינים אלו.

הלכות בית הכיסא

ארבעה דברים השכינה הקדושה נותנת לכוח הטומאה בכדי לחיות, כי גם הם נצרכים לצורך הבחירה, אך יותר מזה אין לנו רשות לתת להם, דבר אחד עור העורלה של הנימול, שהרי הנחש עפר לחמו, דבר שני זה מים אחרונים שהוא מקבל מעט מהזוהמה, ואז אינו מקבל חלק מהסעודה או הברכה, דבר שלישי זהו היציאות של האדם בבית הכיסא,

ולכן עבודה זרה פעור זה היה עבודתה, דבר רביעי גוף האדם ששב אל העפר, כי משלו נלקח ואליו חוזר.

כיוון שכך המקום שנקרא בימינו שירותים יש בו טומאה גדולה, נצטט כמה הלכות מהשו"ע⁴⁴:

יְהֵא צְנוּע בְּבֵית הַכֶּסֶא וְלֹא יִגְלֶה עֲצָמוֹ עַד שְׂיָשֵׁב: וְלֹא יִלְכוּ שְׁנֵי אֲנָשִׁים בְּיַחַד, גַּם לֹא יִדְבֵר שָׁם, וְיִסְגֹר הַדֶּלֶת בְּעֵדוֹ מְשׁוּם צְנִיעוּת. לֹא יִגְלֶה עֲצָמוֹ כִּי אִם מְלֶאכְרֵיו טָפַח, וּמְלֶפְנָיו טָפְחִים. יִזְהַר שְׁלֹא יֵאָחֵז⁴⁵ בְּאִמָּה וְיִשְׁתִּין, אִם לֹא מְעַטְרָה וּלְמִטָּה⁴⁶, מִפְּנֵי שְׂמוּצִיא שְׁכָבֶת זָרַע לְבִטְלָה, אֲפֹלוּ מִי שְׂאִינוּ נִשְׂוֵי מִתֵּר לְסִיעַ בְּבִיצִים⁴⁷.

הַמְּשָׁהָה נִקְבְּיו עוֹבֵר מְשׁוּם בַּל תִּשְׁקָצוּ:

וְאִסּוּר לְעֵסֶק בְּדַבְרֵי תוֹרָה בְּמִקּוּמוֹת הַמְּטַנְפִים, וְלִכֵּן אָמְרוּ שְׂאִסּוּר לְתַלְמִיד חָכָם לְעַמֹּד בְּמִקּוּמוֹת הַמְּטַנְפִים, מִפְּנֵי שְׁלֹא יִהְרַחֵר בְּדַבְרֵי תוֹרָה.

מעלת המקווה

כתוב בתורה⁴⁸: וְאִישׁ כִּי תִצָּא מִמֶּנּוּ שְׁכָבֶת זָרַע וְרַחֵץ בַּמַּיִם אֶת כָּל בְּשָׂרוֹ וְטָמֵא עַד הָעֶרְב. אומנם דברי תורתנו הקדושה נאמרו לאוכלי תרומה, וגם נטילת ידיים שנוטלים לפני הסעודה על כל הלכותיה, זה מאותו טעם בדיוק, לאוכלי תרומה, ואף על פי שאין בימינו תרומה, מכל מקום לא מצינו מי שמקל בנטילת ידיים לפני הסעודה, ועל כן מי שיצא ממנו שכבת זרע או קרי בשוגג, בזה אין אף חולק שמכל מקום מצווה יש פה, לא נכנס למחלוקת אם זה מדאורייתא או מדרבנן, והנה בא עזרא הסופר להוסיף על דברי תורה, ותיקן שגם בני אדם נשואים צריכים טבילה, משום הטעם הידוע, ואסר ללמוד תורה ולהתפלל וכו', ומה שלא התפשטה תקנת עזרא זה רק בנושא הזה שהוא חידש, אך לא בא לחלוק ולשנות את דברי תורה, ובזה לא מצינו שום חולק, ועל כן אלו

⁴⁴ שלחן ערוך אורח חיים סימן ג'

⁴⁵ האיסור הוא שלא לאחוז ממש, לכן מי שיכול יגע שם על ידי הנגדים שלו, אך אינו מצליח יכול עם אצבע אחת להוריד כלפי מטה, וכל זה רק למי שצריך להוריד כלפי מטה, ויהיה שלא יאחוז בכל ידו כלל.

⁴⁶ כלומר בסופו בחלק הבולט איפה שיוצא המי רגלים.

⁴⁷ כל זה רק מי שצריך כי עדיף לסייע עם הנגדים, ובפרט זה, רק למי שצריך להרים כלפי מעלה.

⁴⁸ הלכה זו נפסקה ונבדקה לאחר התייעצות עם מורי הוראה בני דורינו.

שחוטאים במזיד או שקמים בבוקר ומצאו קרי, בוודאי שצריכים לטבול, גם אם מותר להם ללמוד או להתפלל.

המקווה מרחיק מהאדם את כוחות הטומאה לזמן מה, ובזמן זה יכול להתקדש ולשוב בתשובה, כשאדם נמצא בתוך המקווה ממש, זהו הזמן שאז בוודאי כוחות הטומאה מתרחקים ממנו, ואז ראוי ואפשר לכוון בכל הכוונות הנצרכות, ולהתפלל על עצמן ועל אחרים לחזרה בתשובה, ויעשה את הכוונות מתחת המים. יש רבים שמרגישים בעצמם את הטומאה הגדולה שיורדת להם בהליכה למקווה, והם כדאי שילכו לשם כמה שיותר.

מי שנוהג ללכת למקווה ויש לו שם תאוות קשות, יזהר מאד להזדרז כדלהלן, ויותר כמה שיותר על המקווה כגון יום כן יום לא, או שילך למקווה פרטי.

כתב בספר טהרת הקודש: מְצוֹת סוּפָה חֲשׂוּבָה שְׁנִכְנָסִים בּוֹ לְגִמְרֵי עִם כָּל הַגּוֹף, וְכֵן מְקוּהָ נִכְנָסִים בּוֹ לְגִמְרֵי בְּתוֹךְ הַמְצָוָה, וּבְשַׁעַת טְבִילָה בְּמְקוּהָ מִתְכַּסֶּה בְּאֵימָא עֵילָא, שֶׁהוּא מְקוּר הַתְּשׁוּבָה וּבְכַח אֵימָא לְבִטֵּל הַחֲצוֹנִים.

הלכות המקווה

יזרז עצמו מאד וישתדל לא להשתהות כלל, אלא תמיד יהיה עסוק וזריז, ויתלבש כמה שיותר סמוך למקווה.

לא ידבר עם אף אדם במקווה בין אם מכירו בין אם לא מכירו, גם לא ישאל מה השעה ולא יבקש מגבת או שמפו, במקרה חרום ניתן לרמוז בלבד בלא ליצור קשר ישיר.

לא יסתכל באף אדם גם לא על פניו ועל ידיו, ובוודאי שלא במקומות הצנועים כפי שאמרו חז"ל המסתכל בערוותו של חברו אינו רואה פני שכינה, וראוי להטות ראשו כלפי מעלה.

אין לדבר גם מחוץ למקווה עם אדם שאינך מכיר. לא ירחוץ ופניו כלפי הקהל ובפרט במקווה עצמו יהיו פניו כלפי הקיר, ויתרחקו אחד מהשני.

לא יגע במקומות הצנועים גם לא בשעה שמסתבן. נהגו הצנועים: לכסות עצמם במגבת, וראוי לכל.

ראוי להוכיח להעיר ולהתריע, למחות ולהזהיר, באדם שמסתכל על אחרים במקווה, או שטובל ופניו כלפי הקהל, או שמדבר דברי שחוק ח"ו.

אָסוּר⁴⁹ לְרַחוּץ עִם אָבִיו וְחָמֵיו וּבְעַל אָמוֹ וּבְעַל אָחוֹתָיו. וּבְמָקוֹם שְׁנוֹהֶגֶן לְכִסּוֹת עֵרוֹתָן בְּבֵית הַמְּרֻחָץ, מֵתֵר. וְכֵן הַתְּלַמִּיד לֹא יִרְחֹץ עִם רֵבּוֹ.

פגיעה בענייני קדושה

חשוב לדעת שכמעט כל מי שנפגע בענייני קדושה, אפילו בגיל צעיר מאד ממישהו שהתעסק בו, כמעט תמיד הוא מגיע בהמשך לעוונות אלו, וזה בדרך כלל מחמת הטומאה שבאה אליו מחמת אותו אחד, ומכיוון שהתרבו התלונות הללו חשוב מאד שיהיה ריחוק מסוים בין אחד לשני, זה לא רק בין צעיר למבוגר אלא גם בין חברים באותו גיל, לא אמור להיות קשר חברי גופני בשום צורה, ובוודאי לא עם יותר מבוגרים לא מלמדים לא מדריכים ולא רמ"ם, בישיבות רבות וחשובות ביטלו לאחרונה את סדר הלימוד בין בחורים מבוגרים לבחורים צעירים הנקרא "אילן" דווקא משום דברים כגון אלו.

חשיבות מיוחדת צריך לשים למהלך החברות בפנימייה, מי החברי חדר, ואם אין קשר יותר מדי, ובוודאי לנהוג בצניעות במקלחות וכדומה, גם צורת הלימוד בחברותא לא חייבת להיות צמודה, וראוי שאם מתעוררת איזה בעיה להחליף בזריזות חברותא או להתעקש מאד להחליף חדר, ואפילו מקום בחדר אוכל.

לא להתבייש לעשות את רצון השם, גם אם הר"מ או המשגיח לא יבינו אותך, חוב גמור בזה להסתכסך עם מי שגורם לך תאוות או שאתה גורם לו.

כמובן בדברים אלו יש הרבה מאד כללים והרבה מאד פרטים רק ממקרה אחד אפשר ללמוד על השני וניתן להתייעץ בשלוחה 72.

איזה צדיקים יכולים לעזור

נהוג בימינו ללכת לצדיקים לקבל ברכה ולהתנער מהבעיה חשוב לדעת שיש צדיקים שאולי יכולים לעזור לך להמליץ עליך טוב, לקצר לך את התהליך אבל שום דבר לא בחינם, זה יהיה נהמא דכיסופא, יהיה לך

⁴⁹ קיצור שולחן ערוך סימן עב סעיף י"ג

בושה גדולה מזה וגם הם לא יכולים לעשות כלום במקומך, רק לעזור לך, ויש כאלה שיכולים לעזור רק לזמן מוגבל, לכן אחרי שסידרו רבותינו דרך תשובה כל כך קלה ופשוטה, זה פשוט שטות לסמוך על אחרים, אפשר לבקש עזרה, הגנה, ושמירה, מצדיקים, ואת זה יותר קל לקבל בכותל בקברי האבות, קברי התנאים והאמוראים, שם אין לך משבקי"ם או שעות קבלה, ומי שרוצה לשוב בתשובה הם עוזרים לו לקצר את התהליך מאד מאד, בפרט ראינו שהיה עזרה וסיוע מאד בעניינים אלו, דווקא בציון הלל הזקן שהלכה כב"ה ובוודאי אם יבקש בשבילך יפסקו בשמים כמותו, או בציון רבי שמעון בר יוחאי ששם מקום ישיבה של מעלה ללומדי הסוד, רבי יוחנן הסנדלר, רבי יונתן בן עוזיאל, בציון חוני המעגל, או בטבריה בציון רבי עקיבא ששם מושב ישיבה של מעלה ללומדי הפשט, רבי מאיר בעל הנס, רבי יוחנן בן זכאי ומי שגר באזור ירושלים אפשר ללכת לקבר רחל, לשמעון הצדיק, לשמואל הנביא ועוד, כמה שפחות ללכת לבתי קברות יותר טוב כי האר"י מזהיר בזה הרבה בפרט למי שחטא, לכן כדאי רק ציוני צדיקים מבודדים, ושם ראוי מאד לשוב בתשובה ולהתעלות כי כשהצדיק רואה שאתה מתעלה הוא רוצה לעזור לך ושולח ניצוץ מנשמתו שיעזור לך, כמובן הדברים הנ"ל יסודם בהררי קודש מדברי רבינו האר"י ז"ל, אומנם יתכן שיש כאלה שילעגו לזה, אך גם בתורתנו הקדושה מובא: שכלב בן יפנה הלך במיוחד לחברון לבקש בקברי אבות מהקב"ה שיעזור לו להינצל מעצת מרגלים, וכבר ידוע מה שכתב הגאון מוילנא הגר"א שלאחר חורבן בית המקדש מקום השראת השכינה נמצא בקברי צדיקים.

הכלל החשוב הוא מי שלכלך וחטא, שיחליט ויגמור בדעתו לעזוב את החטא, ושיעשה את התיקונים, זה הרבה יותר מהר הרבה יותר חזק והרבה יותר טוב, זה הדרך היחידה שמורידה לך את התאוות, כי התאוות נגרמים על ידי אותם מזיקים שעכשיו ביטלת אותם.

תיקון כרת

תיקון כרת הינו אחד התיקונים החשובים והקלים להסרת הקטרוג משמיים על האדם, תהליך זה נצרך מאד בשילוב התיקונים הרגילים,

בפרט בעוונות שיש בהם חייבי מיתות ב"ד או כרת, זה ממש חובה, ובעוון פגם הברית שחייב מיתה בידי שמים וודאי ישתדל לעשות זאת. הביא הבן איש חי בשו"ת רב פעלים (ח"ג חאו"ח סימן ל"ז) 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 יושט עליו מדברי רבינו האר"י ז"ל, וגם בעבור הצלתו מעונש כרת צריך לכל ביאה לילה אחת". עכ"ל.

סדר תיקון כרת מובא להלן

נקודות חשובות

מי שהוא בעל תשובה טרי, לא יעמיס על עצמו יותר מדי, אלא יעשה כל שנה פעם אחת מכל אחד מסוגי התיקונים שצריך, ככה לא ייבהל ממכמות התיקונים שצריך, וכך יוכל להרוויח שהחזרה בתשובה שלו לא תהיה מלווה בייסורים או בקשיים ונפילות.

פעמים רבות אדם מרגיש כאילו התיקונים לא מועילים וזה כי לפתע מתברר לו לאדם שעבר על חייבי מיתות ב"ד ועליהם עדיין לא עשה תיקון.

קריאת שמע שעל המיטה יכול להתחיל מיד אך ראוי להתחיל אחרי תיקון או שתיים.

למי שיש סיבוך מיוחד של בעיה הפוכה, חייב ליצור קשר, ויתחיל בזריזות, אור החיים, ואפילו אם לא חטא, יעשה כמה וכמה תיקונים של "משכב" ויעבוד לפי השיטה הפסיכולוגית, כנ"ל.

יש תיקונים לעוונות נוספים חמורים, ניתן להאזין לקו בשלוחה 35, אנו מתעסקים רק בתיקונים על ענייני קדושה.

המכשולים בדרך למטרה

שלושה בעיות יש בדרך כלל לעשיית התיקון, בעיה אחת זה התענית, בעיה שניה זה הכסף, ובעיה נוספת זה איך להסתיר זאת מהסובבים, בקשר לתענית זה נשמע משהו גדול וקשה, אך באמת זה לא כך, אפשר

להיות ער כל הלילה ולאכול טוב, לישון חלק מהיום ולעשות תשובה כשאתה ערני, ולזכור שעם תענית של יום אחד אתה יכול לחסוך סבל גדול, ואם אתה לא מתענה גם ביום כיפור בגלל בעיה רפואית אמתית, אז תנסה לעשות זאת לפחות עד חצות.

בקשר לכסף זה כמו בקורבנות של ביהמ"ק, העשיר צריך לתת פר והעני סולת או בני יונה, לכן הכלל הוא שמי שבאמת אין לו ייתן לפי פרוטה אבל מי שיש לו ומתקמצן אז זה לא עובד, והסיבה היא שמי שמוחל לך ומי שמוריד את התאוות, זה בורא עולם ועליו אי אפשר לעבוד, לכן מי שיש לו ישתדל מאד לתת או אפילו לקחת הלוואה על העיניים 54 שקל ועל הברית 252 שקל, על מחשבה 261, אך בחור צעיר שאין לו כלום ממש אז יעשה על פגם העיניים 5 שקל ועל פגם הברית 10 אבל כמובן שעדיף לפחות 84.

לגבי איך להסתיר זאת, לפעמים יותר קל לעשות זאת דווקא ביום שישי, להישאר ער בליל שישי ודרך אגב לעשות תיקון כרת, ובשעות הבוקר ראוי לעשות את כל התיקון ברצינות שעתיים שלוש ואח"כ אפשר לישון עד כמעט כניסת שבת.

או בחור צעיר שיאמר שהוא צריך ללמוד בבית הכנסת וכך יישאר אחרי התלמוד תורה, לבחור בישיבה שלא רוצה שחברים שלו יידעו אז יכנס לחדר אוכל וימלא צלחת ויעשה כאילו אוכל, לא לעשות דברים מוזרים. כיוון שבדרך כלל אדם גם לא מרגיש כל כך טוב בתענית, אפשר לפנות לרב ולומר לו שאתה לא מרגיש טוב ואז ישחררו אותך לחדר לישון, שם תוכל לעשות תיקון או שישחררו אותך לבית ואז תוכל לקפוץ דרך איזה בית הכנסת, ולעשות את התיקון, או שתאמר לרב שיש לך רופא ואתה צריך לצאת וכמובן כוונתך רופא כל בשר.

לגבי אברכים שיבקשו מהאישה שתכין להם ארוחת צהרים כי יש תפילה מיוחדת היום בכלל ואתה לא יכול לחזור, מי שחושש ממש שהאישה תקלוט אז יכול לספר לה שיש תיקונים לפגם העיניים שעוזרים מאד, ואף אשה לא תזלזל בבעלה בגלל שרוצה יותר לשמור עיניים מנשים אחרות. ויש הרבה פתרונות כל אחד לפי עינינו.

עצות נוספות מצדיקים

עוד עצה גדולה ונוראה מצדיקי קדמאי, על הכתוב לדוד בשנותו את טעמו לפני אבימלך, אז עשה עצמו כמשוגע, והוציא לשונו ורירו מפיו, עד שאמרו עבדי המלך שאין זה דוד רק איזה משוגע וגרשוהו משם, ודע כי יש בזה סוד, כי אבימלך נקרא היצר מלך זקן וכסיל, והוא עומד רק על אדם שהוא בר דעת, אבל כשמתלבשים בלבוש של שטות, בעל פרחו מוכרח לסור מן האדם, לכן כשעומד אדם בסכנה של התגברות היצר וקישוי ח"ו, תיכף ומיד **יוצא לשונו ויריד רירו**, ויעשה איזה תנועה של שטות בהצנע, ואז תיכף יסור ממנו כח ההתגברות של היצר, וזה הדבר מקובל מצדיקים שבדוק ומנוסה.

אמר רב יהודה אמר רב האי מאן דעייל לקרתא וחקמי נשי שפירו, ירכין עיניו וימא הכי, **ספאן איגור איגזנא קרדינא תקיל פוק פוק דאבוי קדישא דשבתא הוא**. (זוהר פרשת וירא - דף קיא ע"א)

ושמעתי משם אנשי אמת (קב הישר פ"ב) כי **דיוקן האב תגביר כח הקדושה בבו** ותמנעהו מבוא אל התיעוב והוא אומרו סמוך למצות העריות אביו ואמו תיראו, ולזה מי שתקפו יצרו **יצייר בין עיניו יולדיו** ויהיה לו למשיב נפש: (אור החיים ויקרא י"ט ג')

אם נתעורר אצל האדם איזה מידה מגונה או תאוה יאמר בכל כוחו זה הפסוק: **כי החרם תחרימם החתי והאמרי הפנעני והפריזי החוי והיבوسی כאשר צוה יהוה אלהיך**: כי זה מקור כל המדות הרעות. (צעטיל קטן ר' אלימלך מילזעינסק בשם הבעש"ט)

וכד תחזי דהרהורין רדפין אבתרך **אדכר קר"ע שט"ן בכוונה**, או תאמר: **יהוה צבאות עמנו משגב לנו אלהי יעקב סלה**: יהוה צבאות אשרי אדם בטח בה: יהוה הושיעה המלך **יעננו ביום קראנו**: הני ג' קראי ג' זימנא ובכך יערקון מינך. (המגיד לבית יוסף פרשת בראשית)

מסמאל ונחש ויצה"ר דרדפין אבתרך **ושרוף יתהון בקש דק"ש** ויחד לבבך לעבודתי, **ולך בהשכמה לבית הכנסת**.

(המגיד לבית יוסף פרשת שמות)

סגולה לסילוק הרהורים אסורים לומר את הפסוק **"ולא תתורו"** (במדבר טו, לט) בכוונה, וכן את הפסוק **"שויתי ה' לנגדי תמיד"** (תהלים טז, ח), וכן את הפסוק **אש תמיד תוקד על המזבח לא תכבה"** (ויקרא ו, ו), כידוע ומפורסם.



תשובת המשקל



תוכן

115	הקדמה לסדר התיקונים.....
119	תיקון פגם העינים
120	וזה נסח קבלת התענית.....
122	ביום הצום, יאמר:.....
126	סדר הפדיון:.....
131	תיקון פגם הברית
132	וזה נסח קבלת התענית:.....
133	ביום התענית יאמר:.....
138	סדר הפדיון:.....
145	עננו לשובבי"ם.....
147	אם תוך כדי מחשבה יצא לו שז"ל ממש.....
148	פגם הרוק.....
149	תיקון למי שחשב בזכר.....
150	פגם מחשבה לחושב בעורלתו.....
151	תיקון פגם המחשבה
152	וזה נסח קבלת התענית:.....
153	ביום הצום יאמר:.....
156	סדר הפדיון.....
164	יחוד לפגם המחשבה.....

הבטחת האר"י הקדוש:

הנה התיקון ההוא יועיל לנקות לו עונו שלא
יכנס לגהינם ושימחלו לו עונותיו אלו,
וכל מי שעושה זאת כהוגן 3 פעמים כל תיקון.
עם צום פדיון תשובה. חולפים ממנו התאוות והניסיונות.

עשרה מיני נגינה לתיקון השכינה, תיקון י"ג בזוהר
שתיקן דוד המלך בספר תהילים

כתר דמלכות: פרק א'	תפארת דמלכות: פרק ק"נ
חכמה דמלכות: פרק קכ"א	נצח דמלכות: פרק כ"ב
בינה דמלכות: פרק ק"ד	הוד דמלכות: פרק ק"ה
חסד דמלכות: פרק צ"ח	יסוד דמלכות: פרק ל"ג
גבורה דמלכות: פרק ס"ז	מלכות דמלכות: פרק פ"ו

הקדמה לסדר התיקונים

יש בתיקונים שלושה שלבים עיקריים שאין לוותר עליהם כלל, ואלו הם: **צום פדיון ותשובה**. אין לוותר על התענית עצמה שעניינה גדול מאד לתקן חטאים אלו, וכבר הסכימו בזה כל הראשונים והאחרונים, ומה שהיו שאמרו שלא יתענו לא מדובר אלא על תעניות ארוכות של פ"ד ימים ממש, אך כאן שפודה את התעניות ורק מתענה יום אחד לא דיברו כלל, ודבר זה מועיל יותר מהכל.

ניתן לעשות את התיקון כולו על הבוקר ואם אינו מרגיש טוב ינוח, אך יקפיד לעשות יום זה ליום של תשובה, ומדי פעם יתאנח על עוונותיו, ובוודאי על זה נאמר, עת לעשות להשם הפרו תורתך, וביטולה זו היא קיומה, כי על ידי תעניות אלו מפסיק לעשות עוונות, ויוצא מיד הסטרא אחרא, וכבר פסקו בזה כל הפוסקים שתעניות אלו חייב להתענות אפילו ת"ח שמתבטל מתורה, עיין משנ"ב תקע"א.

הפדיון לפחות פעם אחת בשלמות 3 שנים ליום, כלומר שביום התיקון על פגם העיניים יחזיק בידו 54 ש"ח, ועל פגם המחשבה 261 ש"ח, ובפגם הברית 252 ש"ח שקלים, ואם יש בידו ממון ימשיך לתת כך גם בשני התיקונים הנוספים, כי סוף סוף רוצה לנקות חטאותיו באמת. אך אם אין לו, אז בשאר התעניות ייתן סכום משמעותי 100-50 ש"ח, בחור שאין לו מאומה ממש, יעשה לפי פרוטה ביום 10 א"ג', אבל בתנאי שבאמת אין לו וזה כמו עני שמביא סולת או בני יונה, אבל מי שיש לו ולא נותן אין זה עוזר, וכנגד זה יגביר את התשובה בחזקה, כי את כל לבבות דורש השם.

עיקר העיקרים לפרט את החטא, שהרי כתב הזוהר שאם אין מפרט את חטאו אין עוונותיו נמחלים, אומנם לא שייך לפרט הכל ועל זה כתב הזוהר כיוון שפירט חלק מעוונותיו שאר העוונות נגררים אחרי זה, וכל עניין הפירוט שיהיה לבבו נשבר ויקבל על עצמו שלא יחזור לחטוא עוד, ואז כותב הזוהר הוא מקבל הבטחה מהבורא שלא

ישוב לידי חטא לעולם. וגם עם חלף עשרות שנים מעברותיו עדיין הטומאה עוטפת את נשמתו וגורמת לו צרות רעות ורבות, לכן צריך האדם לדמות בנפשו כאילו עכשיו חטא.

במקור: התעניות הם משקיעת החמה עד צאת הכוכבים, אך כיוון שזה צום דרבנן נמנו וגמרו החכמים שדי בקבלת תענית מעלות השחר עד צאת הכוכבים, וכן הנהיג ראש המקובלים השד"ה.

כמה תעניות צריך לעשות: חכמינו ובראשם החיד"א הבן איש חי והרב יהודה פתייא, שראו שאין דורינו יכול לסבול את עוצם התעניות וריבויים, נמנו וגמרו שהאדם יעשה 3 תעניות על כל סוג של עוון, שחטא, בו אפילו פעמים רבות מאד. אומנם ניתן להקל לבחור צעיר מאד שחטא פעמים ספורות שיעשה פעם או פעמיים, אך בשביל שלא ימשיך לחטוא כדאי מאד שיעשה 3, ובוודאי שכאשר יגדל ישתדל להשלים הנצרך, אומנם כדאי לבחורים שחטאו רבות, לאחר שהשלימו את סדר התיקון, לעשות כל שנה בשובבי"ם עוד תיקון או שתיים.

כאשר עושים את התיקונים כדאי מאד לעשות פעם אחת תיקון על העיניים, פעם על הברית, או על מה שצריך, ולחזור עוד פעם בצורה כזאת, פעם עיניים פעם ברית וכו' שלושה פעמים כל סוג של עוון שחטאו בו פעמים רבות.

חשוב מאד לעשות תנאי בשעת קבלת התענית, בכדי שאם אתה לא מרגיש טוב או מכל סיבה אחרת תוכל לבטל את התענית, וכן אם בטעות שכחת ואכלת יותר מכזית או שתית יותר מרביעית מים, תוכל לבטל את התענית ע"י שתיתן פרוטה לצדקה כמו שמתנים בזמן קבלת התענית, אך זה היה פחות מהכמות הנ"ל אפשר להמשיך בתענית.

עניין המקווה בתעניות חשוב מאד, אבל אם לא שייך אצלו, זה לא מעכב, וכשיזדמן לו יטבול בשביל התענית אפילו לאחר זמן מרובה, ואין לו זמן או שעה קבועה אלא כדאי בערב התענית, **אם הוא אחרי חטא או קרי אזי חייב לטבול**. בכל טבילותיו יטבול 7 פעמים ויכוון כמו שאמור אלישע לנעמן לטבול 7 פעמים בכדי להיטהר מצרעתו

כן אני טובל 7 פעמים בכדי להיטהר מטומאת צרעת עוונותיי.
אדם שראה קרי או שהיה לו נפילה קטנה ירוץ למקווה, ובמיוחד אם זה היה בשלב התיקונים, משום שהטומאה מנסה לייאש אותו ולהחטיא אותו, ואם זה בא לו ללא הרהורים אין בזה עוון, ואסור לבוא לידי דיכאון או עצבות כי זה שורש תחילת החטא, וחייב לשמוח ולהתחזק.

אין להסתבר בנושא קבלת התענית וסדרי הלימוד, ואם אין בשעת קבלת התענית חוברת, הכלל החשוב זה בעיקר לקבל תענית לפני השקיעה ולומר על איזה עוון אתה מקבל ולפרט שזה מעלות השחר עד צאת הכוכבים, לא צריך בכדי לקבל תענית דווקא עשרה אנשים או דווקא במנחה אפשר גם ביחיד וגם במשך היום.

בתעניות עצמם יש סדרי לימוד חשובים שכדאי וראוי לעשותם לפחות פעם אחת בשלימות, וניתן להשלים עד שבת שבסוף אותו שבוע, ואם לא עשה ומרגיש שלא הועיל לו תעניותיו ישלים את סדרי הלימוד.

ישתדל ללמוד מסדר התיקונים מה שכתוב, ומסדר הלימוד הנצרך ללמד מה שיוכל אך בעיקר ישתדל לקרוא את כל ספר תהילים, ואדרא זוטא או הלכות תשובה ברמב"ם, ניתן להשלים גם אח"כ.
מי שיכול להוסיף ייחודים שמתאימים לאותו סדר תיקון שעושה, כדאי אך לא מוכרח כלל.

לגבי אבן תחת מראשותיו לא חייב ומספיק אפילו אבן בגודל חצץ, לגבי שק של עיזים גם רק מי שיש בידו, נרות כדאי להדליק אך לא חייבים.

ניתן לקרוא את כל סדר התיקון על הבוקר לא צריך לחכות אחרי מנחה, הכי חשוב לקרוא זאת כשאתה ערני וחזק בכדי שתוכל לעשות תשובה טובה. לגבי כיוון התפילה, או עם מנעלים או בלי או בקשר לסדר ההקפות אם יכול יעשה, אם אינו יכול לא נורא, ויקפיד על שלושה דברים ללא וויתור ואלו הם צום פדיון תשובה.

ראוי לקרב את התעניות אחד לשני ולהשתדל לעשות לפחות פעם בשבוע או בשבועיים. אפשר לעשות את התיקונים אפילו יום אחד

אחרי השני בתנאי שאתה מצליח להתעורר לחזרה בתשובה בצורה טובה, בכדי להתעורר טוב ניתן להאזין בשלוחה 26.

ראוי שמי שרוצה להתעורר לפנות בוקר לאכול שיעשה תנאי, אפשר לעשות את התנאי מיד אחרי השקיעה.

מי שעושה תענית ביום א' יקבל זאת בשבת ללא ווידוי, ומי שעושה תענית ביום ו' ישלים את התענית כרגיל עד צאת הכוכבים.

לא עושים את התעניות בימים טובים במועדים ובתעניות ציבור, ניתן לעשות בימים שאין אומרים בהם תחנון, ומותר להגיד ווידוי ותחנון פרטי.

כל שמות הקודש שמופעים בתיקונים ובקר"ש רק יהרהר אותם בליבו.

ראוי וכדאי מאד בכל תקופת התיקונים לקרוא מינימום 20 דקות זוהר או אור החיים זה שומר שיהיה הצלחה בתיקון ולא יהיה תקלות או שיכחה או קרי או התקפות מהמזיקים, או נפילות ח"ו.

חשוב מאד לא לדחות את התעניות כי הייצר מומחה בלומר מחר מחרתיים, ויזהר לא להיות בכלל אין מספיקים בידו לעשות תשובה.

מי שחולה כגון חולי סוכר, יתענה לפחות עד חצות, או כמו בכיפור. **מי שנאמר** עליו "אין מספיקין בידו לעשות תשובה" חייב לעצור את כל המחשבות, ולעשות את התיקונים כמה שיותר קרובים אחד לשני, ויעשה מסירות נפש על התיקונים. ועל קריאת **הזוהר או אור החיים**.

בכל מהלך סדר התיקונים והתפילות, תמיד כאשר נמצא שם הוי"ה מכוונים בשם: **יאהדונה** והפירוש הוא, משום שאדם הראשון פגם והפריד בין הקב"ה לשכינה, עלינו לחברם, ולכן אע"פ שכתוב שם הוי"ה אנו אומרים אדנות בכדי לחברם, וחשוב לראות זאת מול העיניים בכדי לעשות יחוד קודשא בריך הוא, ושכינתה, בצורה ברורה יותר, ולכן גם אמרו חז"ל גדול העונה יותר מן המברך, משום שכשעונה אמן זה גימטריא צ"א שזה גימטריא (אלה"ם יהו"ה) ובמילה אחת בלבד הוא מתחברים שניהם.

תְּקוּן פְּגַם הָעֵינַיִם

צוּם יוֹם אֶחָד מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר וְעַד צֵאת הַכּוֹכָבִים. יוֹם לַפְּנֵי הַצּוּם אִם יְכוּל יֹאמֶר וְדוּי זֶה אֶךְ בּוֹדָאֵי יְכוּל לְקַבֵּל הַתְּעֵנִית גַּם בְּעַל פֶּה וְלִהְזַפִּיר עַל מַה עוֹשֶׂה אֶת הַתְּעֵנִית וְלוֹמַר וְדוּי קֶטָן, וְשִׁזָּה מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר עַד צֵאת הַכּוֹכָבִים, וְכֵן רְאוּי שְׁיַעֲשֶׂה תְּנַאי:
אָנָּה יְהוָה יֵאֱהַדוֹנָה: אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֹא לַפְּנֵיךָ תִּפְלָתָנוּ וְאַל תִּתְעַלֵּם מִלְּכָנוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֲזֵי פָנִים וְקִשֵּׁי עֶרֶף לֹמַר לַפְּנֵיךָ יְהוָה יֵאֱהַדוֹנָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חֲטָאנוּ. אֲבָל חֲטָאנוּ עֲוִינוּ פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנִשֵּׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגָדָנוּ. גִּזְלָנוּ. דְּבַרְנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדָנוּ. חֲמִסָּנוּ. טְפַלְנוּ שָׁקַר וּמְרָמָה. יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רָעוֹת. כְּזָבָנוּ. כְּעִסָּנוּ. לִצְנוּ. מִרְדָּנוּ. מָרִינוּ דְּבָרִיךָ. נֹאצָּנוּ. נֹאפָנוּ. סָרְרָנוּ. עֲוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגָמָנוּ. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אָב וְאִם. קִשֵּׁינוּ עֶרֶף. רִשְׁעֵנוּ. שַׁחַתָּנוּ. תַּעֲבָנוּ. תְּעִינוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מַה נֹּאמֶר לַפְּנֵיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמַה נִּסְפַּר לַפְּנֵיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנְּסֻתָרוֹת וְהַנְּגֻלוֹת אֶתָּה יוֹדֵעַ. אֶתָּה יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חֵי. אֶתָּה חֹפֵשׁ כָּל חֲדָרֵי בָטָן. רְאֵה כְלִיּוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם מִמֶּךָ וְאִין נִסְתָּר מִנְּגַד עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה יֵאֱהַדוֹנָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתְּמַחֵל לָנוּ אֶת כָּל חֲטָאֵתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

לך למקוה ויטבל שבע טבילות לטהר נפשו, רוחו ונשמתו, מהקלפה שנדבקה בהם. ויכון שטובל שבע טבילות אלו על דעת אלישע הנביא שאמר לנעמן לטבל מצרעתו, ושכן יטהרו נפשו, רוחו ונשמתו מטמאת צרעת חטאתיו. וטבילה שמניית יכון לקבל עליו ארבע מיתות בית דין, סקילה, שרפה, הרג וחנוק, על קדוש ה', ושעל ידי זה יתיחדו ארבע אותיות יהו"ה ביחוד שלם וגמור.

תפלל מנחה מבעוד יום, ויקבל תענית בתפלת המנחה בברכת "שומע תפלה", או בסוף העמידה לפני "עושה שלום". (ניתן גם לקבל את התענית במשך כל היום, ביחיד, וללא מנחה עד השקיעה)



וזה נסוז קבלת התענית

רבנו של עולם, הריני לפניך בתענית, למחר מעלות השחר עד צאת הכוכבים, כדי לתקן מה שפגמתי בעוון אשר הסתפלת בנישים, (או בגברים, או בעצמי באפן שנגרם על ידי זה חטא) בכל מקום מגופו, וראיתי וחשבת בהם ונהנתי מראייתי, בין בגלגול זה, ובין בגלגולים אחרים מעודי ועד היום הזה, והריני מתנה שאם לא אוכל להתענות, כשאפריש פרוטה לצדקה ואכנו לבטל התענית, אוכל לאכל ולשתות ללא שום עון כלל. והריני מתפון בתענית זה להקריב חלבי ודמי לפני הקדוש ברוך הוא במקום הקרבן הנקרב על גבי המזבח, לכפר על חטאתי, ובפרט בהסתכלות בנישים, ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שיהא חשוב ומקבל ומרוצה לפניך מעוט חלבי ודמי שמתמעט בתענית, כאלו הקרבתיו על מזבחך הקדוש, לתקן פגם עון הסתכלות והמחשבה אשר הסתכלתי וחשבת בנישים ובשאר ראיות אסורות, ותצילני ברחמיך וחסדיך, שלא

אֶתְגַּלְגַּל בְּעוֹף הַנִּקְרָא רָאָה, וְתִנְחִילֵנִי חֶלֶק טוֹב לְעוֹלָם הַבָּא,
וַיַּעֲלֵה לְפָנַיָּךְ כָּאֱלוֹ כוֹנְנָתִי בְּכָל הַכּוֹנְנוֹת הָרְאוּיֹת לְכוּוֹן בְּזָה
הַתְּעַנִּית. וַיְהִי נֹעֵם אֲדָנִי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדָיו כּוֹנְנָה עָלֵינוּ
וּמַעֲשֵׂה יָדָיו כּוֹנְנָהוּ.

(פְּרוּסָה הָאֲחֵרוֹנָה יִטְבְּלָנָה בְּמַעַט אָפֶר וַיֵּאֱכֹלָנָה, מִלְבַּד אִם הוּא שַׁבָּת)



בְּלִיל הַצּוּם יִקְרָא לְאוֹר הַלְּבָנָה גַם אִם יֵשׁ תְּאוּרֵת חֲשֵׁמֶל פָּרָק
רֵאשׁוֹן שֶׁל מִשְׁנֵיּוֹת מִסְכַּת שַׁבָּת. וַיִּשְׁתַּדֵּל לְהַבִּין לְפָחוֹת פְּרוּשׁ
הַמְּלִים וַיֹּאמֶר גַּם "פֶּתַח אֱלֹהֵינוּ" וְאִם אֵין הַלְּבָנָה זֹרַחַת בְּלִיל
הַצּוּם, אָז בְּלִילָה אַחֵר כִּשֶׁהַלְּבָנָה תִּזְרַח, יִלְמַד לְאוֹרָה כָּל זֶה,
וַיִּכּוֹן לְתַקּוֹן הַמְּרֵאוֹת הָאֲסוּרוֹת.

עֵינַי תִּמְיֵד אֶל יְהוָה **יֵאֱהוֹנָה**, כִּי הוּא יוֹצִיא מִרְשַׁת רַגְלִי.

וַיִּכּוֹן שְׁעֵינָיו יְהִי מִרְכָּבָה לְעֶשֶׂר שְׁמוֹת הַהוֹי"ה, חֲמֵשׁ לְכָל עֵין
בְּצוּרָה זוֹ, וַיִּזְהַר שְׁלֹא לְהוֹצִיא הַשְּׁמוֹת בְּפִיו, חֶסֶד וְשָׁלוֹם.

עֵין שְׁמַאל

עֵין יְמִין

יְהוָה יְהוָה

יְהוָה יְהוָה

יְהוָה

יְהוָה

יְהוָה יְהוָה

יְהוָה יְהוָה

חֲמֵשׁ פַּעֲמִים הוֹי"ה עוֹלִים בְּגַמ' עֵין.

בְּלִיל הַצּוּם, כִּשֶׁיִּשְׁכַּב עַל מִטָּתוֹ, יִנִּיחַ אֶבֶן קִטְנָה (חֲצִץ) תַּחַת
רֵאשׁוֹ בֵּין הַמַּצְעַע וְהַפֶּר, וַיִּכּוֹן בְּשֵׁם יו"ד ה"ה וּא"ו ה"ה, הָעוֹלָה
בְּגִימְטְרִיא כְּמִנְיֵן אֶבֶן.

טוֹב וְרְצוּי לְקוֹם אַחֵר חֲצוֹת לִילָה וְלוֹמַר תַּקּוּן חֲצוֹת בְּכוּנָה.



בְּיוֹם הַצֹּמ, יֹאמַר:

הַרְיֵנִי מוֹכֵן וּמִזְמֹן לְקִים בְּעִזְרַת הָאֵל יִתְבַּרַךְ מִצְוֹת עֲשֵׂה שֶׁל
הַתְּשׁוּבָה, כְּפִתּוּב בַּתּוֹרָה: וְשַׁבַּת עַד יְהוָה יֵאֱהַדְוֶנָּה יֵאֱלֹהֶיךָ
וְשִׁמְעֵתָ בְּקִלּוֹ. וְהַרְיֵנִי מִתַּחֲרִט עַל כָּל מַה שֶּׁחֲטָאתִי, עֲוִיתִי
וּפְשַׁעְתִּי, בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה וּבֵין בְּגִלְגּוּלִים אַחֲרָיִם, חֲרָטָה גְמוּרָה
וּשְׁלֵמָה, וּמִקְבֵּל עָלַי שְׁלֵא לַחֲזוֹר וּלְחַטֵּא עוֹד. וְהֵשֵׁם יִתְבַּרַךְ
בְּרַחֲמָיו יַעֲזָרְנִי עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׁמוֹ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם, אָמֵן כֵּן יְהִי
רְצוֹן.

אָנָּה יְהוָה יֵאֱהַדְוֶנָּה יֵאֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֵא לְפָנֶיךָ תִּפְלֵתְנוּ
וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלְּפָנֶינוּ מִתַּחֲנֻנָּתְנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֲזֵי פָנִים וּקְשֵׁי עַרְף
לוֹמַר לְפָנֶיךָ יְהוָה יֵאֱהַדְוֶנָּה יֵאֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ
וְלֹא חֲטָאנוּ. אֲבָל חֲטָאנוּ. עֲוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי
בֵיתֵינוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגִדְנוּ. בְּגִדְתִי בְּאַחַדְוֹתֶיךָ וְנִתְתִּי מוּם בְּקִדְשֵׁי שָׁמַיִם,
וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיוֹנִים וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרֵי הַקִּדְשָׁה, וּמִנְעַתִּי
הַטּוֹב וְהַשֶּׁפַע הָרְאוּי לְבֵא עַל יְדֵיהֶם. גִּזְלָנוּ. דִּבְרָנוּ דּוֹפֵי וְלִשׁוֹן
הָרַע. הָעֲוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. חֲמַסְנוּ. טַפְלָנוּ שֶׁקָּר וּמְרָמָה. יַעֲצָנוּ
עֲצוֹת רָעוֹת. כָּזְבָנוּ. כְּעַסְנוּ. לִצְנוּ. מִרְדְּנוּ. מְרִינוּ דְבָרֶיךָ. נֶאֱצָנוּ.
נֶאֱפָנוּ. סָרְרָנוּ. עֲוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם.
קִשְׁיָנוּ עַרְף. רִשְׁעָנוּ. שִׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ
מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל
הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂית וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מַה נֹּאמַר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמַה נְּסַפֵּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים.
הֲלֹא הַנְּסִתְרוֹת וְהַנְּגִלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רְזֵי עוֹלָם
וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חֹפֵשׁ כָּל חַדְרֵי בֵטָן. רֹאה כְּלִיּוֹת
וְלֵב. אֵין דְּבַר נֶעְלָם מִמֶּךָ וְאֵין נְסִתֵּר מִנְּגַד עֵינֶיךָ:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה יֵאֱהַדְוֶנָּה יֵאֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל

לָנוּ אֵת כָּל חַטָּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֵת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פְּשָׁעֵינוּ.

מִי אֵל כָּמוֹךָ נְשֵׂא עוֹן וְעֵבֶר עַל פֶּשַׁע לְשֹׂאֲרֵי תְּנַחֲלֶתוֹ, לֹא הִחְזִיק לְעַד אָפוּ כִּי חָפֵץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ יִכַּבֵּשׁ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלִיךְ בְּמַצְלוֹת יָם כָּל חַטָּאתֶם: תִּתֵּן אֶמֶת לְיַעֲקֹב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתָּינוּ מִימֵי קֶדֶם:
יֹאמֶר פְּסוּק זֶה עֲשָׂרִים וָאַרְבַּע פְּעָמִים.

וְנַח מָצָא חַן בְּעֵינֵי יְהוָה **יֵאֱהוּנָה**.

וּפְסוּק זֶה יֹאמֶר עֶשֶׂר פְּעָמִים.

פְּקוּדֵי יְהוָה יִשְׂרָיִם מִשְׁמַחֵי לֵב, מִצְוֹת יְהוָה בְּרָה מְאִירַת עֵינָיִם.

וּפְסוּק זֶה יֹאמֶר שְׁתִּים עֶשְׂרֵה פְּעָמִים.

עֵינֵי תִמְיֵד אֵל יְהוָה **יֵאֱהוּנָה** כִּי הוּא יוֹצֵא מִרְשַׁת רַגְלֵי.

וּפְסוּק זֶה יֹאמֶר שְׁלֹשׁ פְּעָמִים.

גֹּל עֵינֵי וְאַבִּיטָה נִפְלְאוֹת מִתּוֹרַתְךָ.

פְּרָקִים אֱלוֹ יֹאמֶר פְּעָמִים

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת מִמַּעַמְמִיקִים קָרְאתִיךָ יְהוָה: אֲדַנִּי שְׁמָעָה בְּקוֹלֵי תְּהִינָה אֲזַנִּיךָ קִשְׁבוֹת לְקוֹל תַּחֲנוּנָי: אִם עֲוֹנוֹת תִּשְׁמַר יְהוָה אֲדַנִּי מִי יַעֲמֵד: כִּי עַמְּךָ הִסְלִיחָה לְמַעַן תִּתְּרָא: קוֹיֵתִי יְהוָה קוֹתָה נִפְשִׁי וְלִדְבָרוֹ הוֹחֵלְתִי: נִפְשִׁי לְאֲדֹנָי מִשְׁמָרִים לְבַקֵּר שְׁמָרִים לְבַקֵּר: יַחַל יִשְׂרָאֵל אֵל יְהוָה כִּי עִם יְהוָה הַחֶסֶד וְהִרְבָּה עֲמוֹ פְּדוֹת: וְהוּא יִפְדֶּה אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנוֹתָיו:

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת אֵלֶיךָ נִשְׂאתִי אֶת עֵינֵי הַיֹּשֵׁבִי בַשָּׁמַיִם: הִנֵּה כְּעֵינֵי עֲבָדִים אֵל יְד אֲדוֹנֵיהֶם: כְּעֵינֵי שִׁפְחָה אֵל יְד גְּבֻרָתָה כֵּן עֵינֵינוּ אֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ עַד שִׁיחַנְנוּ: חֲנַנּוּ יְהוָה חֲנַנּוּ כִּי רַב שִׁבְעָנוּ בְּזוֹ: רַבַּת שִׁבְעָה לָהּ נִפְשָׁנוּ הִלְעַג הַשְּׂאֲנָנִים הַבּוֹז לְגַאֵי יוֹנִים:

כָּל אֶחָד מִפְּסוּקִים אֱלוֹ יֹאמֶר פְּעָמִים.

אוֹזֵן שׁוֹמַעַת וְעֵינַי רוֹאֶה, יְהוָה **יֵאֱהוּנָה** עֲשֵׂה גַם שְׁנֵיהֶם.

וּמִתּוֹק הָאוֹר וְטוֹב לְעֵינַיִם לְרֹאוֹת אֶת הַשֶּׁמֶשׁ.

אַחַר כֵּן יֹאמַר זֶה:

עֵינַי דְּרִישָׁא חוּרָא מִשְׁתַּנְּיין מִשְׁאָר עֵינַי, לִית כְּסוּתָא עַל עֵינָא וְלִית גְּבִינִין עַל עֵינָא, מָאי טַעְמָא דְּכְתִיב הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל, יִשְׂרָאֵל דְּלַעְלָא. וְכְתִיב אֲשֶׁר עֵינֶיהָ פְּקוּחוֹת. וְתֹאנָא כָּל מַה דְּאִתִּי בְּרַחֲמֵי לִית כְּסוּתָא עַל עֵינָא וְלִית גְּבִינִין עַל עֵינָא, כָּל שְׂכָן רִישָׁא חוּרָא דְּלֹא בְּעֵי מַדִּי. אָמַר רַבִּי שְׁמַעוֹן לְרַבִּי אַבָּא לְמָאי הִיא רַמְיָזָא, אָמַר לִיה לְנוּנֵי יָמָא דְּלִית כְּסוּתָא עַל עֵינָא וְלִית גְּבִינִין עַל עֵינָא וְלֹא נִימִין וְלֹא בְּעִין נְטוּרָא עַל עֵינָא, כָּל שְׂכָן עֵתִיקָא דְּעֵתִיקֵי דְּלֹא בְּעֵי נְטוּרָא, וְכָל שְׂכָן דְּאִיהוּ מְשַׁגַּח לְכֻלָּא וְכֻלָּא מִתְּזָן בֵּיהּ, וְלֹא נָאִים. הֵדָּא הוּא דְּכְתִיב הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל, יִשְׂרָאֵל דְּלַעְלָא. כְּתִיב הִנֵּה עֵין יְהוָה אֵל יִרְאִיו, וְכְתִיב עֵינֵי יְהוָה הִמָּה מְשׁוּטָטִים בְּכָל הָאָרֶץ, לֹא קִשְׂיָא הָא בְּזַעִיר אֲנִפִּין הָא בְּאִרְיָא אֲנִפִּין, וְעַם כָּל דָּא תְּרֵי עֵינִין אֵינוֹן וְאִתְחַזְּרוּ לְחַד, עֵינָא דְּאִיהִי חוּר בְּגוּ חוּר, וְחוּר דְּכֻלִּיל כָּל חוּר. חוּרָא קְדַמְאָה נְהִיר וְסְלִיק וְנַחֲתִית לְאַסְתְּפֻלָּא דְּצָרִיר בְּצֻרוּרָא. תֹּאנָא בְּטַשׁ הָאי חוּרָא וְאִדְלִיק תְּלַת בּוּצִינִין דְּאִקְרוּן הוּד וְהָדָר וְחֻדְדָּה, וְלֵהֲטִין בְּחֻדְדוֹתָא בְּשְׁלֵמוֹתָא.

חוּרָא תְּנִינָא נְהִיר וְסְלִיק וְנַחֲתִית וּבְטַשׁ וְאִדְלִיק תְּלַת בּוּצִינִין אַחֲרָנִין דְּאִקְרוּן נְצַח וְחֻסְדָּא וְתַפְאֲרַת וְלֵהֲטִין בְּשְׁלֵמוֹתָא בְּחֻדְדוֹתָא. חוּרָא תְּלִיתָאָה לְהִיט וְנְהִיר וְנַחֲתִית וְסְלִיק, וְנַפִּיק מִסְתִּימוֹתָא דְּמוֹחָא. וּבְטַשׁ בְּבוּצִינָא אֲמַצְעֵיתָא שְׁבִיעָאָה. וְאַפִּיק אֲרַחָא לְמוֹחָא תְּתָאָה, וּמִתְלַהֲטִין כְּלָהוּ בּוּצִינִין דְּלִתְתָא. אָמַר רַבִּי שְׁמַעוֹן יְאֹתָ הוּא, וְעֵתִיק יוֹמִין יִפְקַח עֵינָא דָּא עֲלָהּ בְּשַׁעֲתָא דְּתַצְטְרִיָּה לִיה.

תֹּאנָא חוּר בְּגוּ חוּר וְחוּר דְּכֻלִּיל כָּל חוּר. חוּרָא קְדַמְאָה נְהִיר וְסְלִיק וְנַחֲתִית לְתַלְתַּת בּוּצִינֵי דְּלִסְטֵר שְׁמַאֲלָא, וְלֵהֲטִין וְאַסְחִין בְּהָאי חוּרָא כְּמָאן דְּאַסְחֵי גּוֹפִיָּה בְּבוֹסְמִין טְבִין וּבְרִיחִין עַל מַה דְּהוּוּ עֲלוּי בְּקְדַמִּיתָא: חוּרָא תְּנִינָא נַחֲתִית וְסְלִיק וְנְהִיר לְתַלְתַּת בּוּצִינֵי דְּלִסְטֵר יְמִנָא, וְלֵהֲטִין וְאַסְחִין בְּהָאי חוּרָא כְּמָאן דְּאַסְחֵי בְּבוֹסְמִין טְבִין וּבְרִיחִין עַל מַה דְּהוּוּ עֲלוּי בְּקְדַמִּיתָא: חוּרָא תְּלִיתָאָה נְהִיר וְסְלִיק וְנַחֲתִית וְנַפִּיק נְהִירוֹ דְּחוּרָא דְּלָגוּ, לְגוּ מִן מוֹחָא, וּבְטַשׁ בְּשַׁעֲרָא אַכְמָא, כַּד אֲצְטְרִיָּה, וּבְרִישָׁא וּבְמוֹחָא דְּרִישָׁא. וְנְהִיר לְתַלְתַּת כְּתָרִין דְּאַשְׁתְּאָרוּ

כְּמֹה דְאַצְטְרִיךְ לְגַלְאָה אִי נִיחָא קָמִי עֲתִיק סְתִימָא דְכֻלָּא. וְתֵאנָא לָא
 סְתִים הָאִי עֵינָא. וְאַנּוּן תְּרִין וְאַתְחַזְרוּ לְחֵד, כְּלָא הוּא יְמִינָא, לִית בֵּיה
 שְׂמָאלָא, לָא נְאִים וְלָא אֲדַמְיָךְ וְלָא בְעֵי נְטִירוּתָא. לִית מָאן דְאַגִּין
 עֲלֵיהּ, הוּא אָגִין עַל כְּלָא, וְהוּא אֲשַׁגַּח עַל כְּלָא, וּמֵאֲשַׁגְחוּתָא דְהָאִי
 עֵינָא מִתְזַנֵּן כְּלָהוּ. תֵּאנָא אִי עֵינָא דָא אֲסְתִים רְגַעַת חֵדָא, לָא יְכַלִּין
 לְקַיְמָא כְּלָהוּ, בְּגִין כֶּף אַקְרִי עֵינָא פְּקִיחָא. עֵינָא עֲלָאָה. עֵינָא קַדִּישָׁא.
 עֵינָא דְאֲשַׁגְחוּתָא. עֵינָא דְלָא אֲדַמְיָךְ וְלָא נְאִים, עֵינָא דְהוּא נְטוּרָא
 דְכֻלָּא. עֵינָא דְהוּא קַיְמָא דְכֻלָּא. וְעַל הָאִי כְּתִיב טוֹב עֵין הוּא יְבוּרָה.
 אַל תִּקְרִי יְבוּרָה אֲלָא יְבוּרָה, דְהָאִי אֲתִקְרִי טוֹב עֵין, וּמִנִּיָּה מְבֻרָה לְכֻלָּא.
 וְתֵאנָא לִית נְהֵרוּ לְעֵינָא תַתְּאָה לְאֲסְתַּחְאָה מֵאֲדַמְיֻמוּתָא מֵאֲכַמְוּתָא,
 בַּר כַּד אֲתַסְחִי מֵהָאִי נְהוּרָא חוּרָא דְעֵינָא עֲלָאָה דְאַקְרִי טוֹב עֵין, וְלִית
 דִּידַע כַּד נְהִיר עֵינָא עֲלָאָה דָא קַדִּישָׁא וְאַסְחִי לְעֵינָא תַתְּאָה דָא, בַּר
 אִיהוּ. וּזְמִינִין צְדִיקָא זְכָאִי עֲלִיוּנִין לְמַחְמִי דָא בְרוּחָא דְחֻכְמָתָא הָדָא
 הוּא דְכְּתִיב כִּי עֵין בְּעֵין יִרְאוּ, אִימְתִי בְּשׁוּב יְהוָה צִיּוֹן. וְכְּתִיב אֲשֶׁר
 עֵין בְּעֵין נִרְאָה אֶתְהּ יְהוָה. וְאַלְמָלָא עֵינָא טְבָא עֲלָאָה דְאֲשַׁגַּח וְאַסְחִי
 לְעֵינָא תַתְּאָה. לָא יְכִיל עֲלֻמָּא לְמִיקָם רְגַעַת חֵדָא:

תֵּאנָא בְּצַנִיעוּתָא דְסַפְרָא. אֲשַׁגְחוּתָא דְעֵינָא תַתְּאָה כַּד אֲשַׁגַּח נְהֵרוּ
 עֲלָאָה בֵּיה. וְעֵייל הוּא נְהֵרוּ דְעֲלָאָה בְּתַתְּאָה דְמִינִיָּה נְהִיר כְּלָא, הָדָא
 הוּא דְכְּתִיב אֲשֶׁר עֵין בְּעֵין נִרְאָה אֶתְהּ יְהוָה. כְּתִיב הִנֵּה עֵין יְהוָה אֵל
 יִרְאִיו וְכְּתִיב עֵינֵי יְהוָה הִמָּה מְשׁוּטְטִים בְּכָל הָאָרֶץ, זְכוּ עֵינֵי יְהוָה אֵל
 יִרְאִיו עֵינָא דְלַעֲיִלָא. לָא זְכוּ, עֵינֵי יְהוָה הִמָּה מְשׁוּטְטוֹת עֵינָא
 דְלַתְתָּא. דְתִנְיָא מִפְּנֵי מַה זְכָה יוֹסֵף דְלָא שְׁלֹטָא בֵּיה עֵינָא בִישָׁא,
 מִפְּנֵי שְׁזָכָה לְאֲשַׁתְּגַחָא בְּעֵינָא טְבָא עֲלָאָה, הָדָא הוּא דְכְּתִיב בֶּן פּוֹרֶת
 יוֹסֵף בֶּן פּוֹרֶת עָלַי עֵין. אֲמָאִי הוּא בֶּן פּוֹרֶת עָלַי עֵין, כְּלוּמַר עַל סִבַּת
 עֵין דְאֲשַׁתְּגַח בֵּיה. וְכְּתִיב טוֹב עֵין הוּא יְבוּרָה, מָאִי טַעְמָא כִּי נִתַּן
 מְלַחְמוּ לְדָל. מָאִי טַעְמָא אַקְרִי חֵד. תָּא חֲזִי בְּעֵינִין דְתַתְּאָה אִית עֵינָא
 יְמִינָא וְאִית עֵינָא דְשְׂמָאלָא. וְאַנּוּן תְּרִי בְּתִרֵי גּוּוּנֵי. אֲבָל הֵכָא לִית
 עֵינָא שְׂמָאלָא. וְתֵרוּוִיָּהוּ בְּדַרְגָּא חֵד סַלְקִי, וְכֻלָּא יְמִינָא. וּבְגִינֵי כֶּף
 עֵינָא חֵד וְלָא תְּרִין. וְתֵאנָא עֵינָא דָא דְהוּא עֵינָא דְאֲשַׁגְחוּתָא, פְּקִיחָא
 תְּדִיר, חִיכָא תְּדִיר. וְחֵדָא תְּדִיר. דְלָא הוּי הֵכִי לְתַתְּאָה, דְכֻלְלִין

בְּסוּמְקָא וּבְאַכְמָא וּבְחַוּוּרָא בְּתַלְתַּת גּוּנְיָה. וְלֹא הוּי תְדִיר פְּקִיחָא. דְּלִיָּה
גְּבַהֵנָּא סוּטְרָא עַל עֵינָא. וְעַל דָּא כְּתִיב עוֹרָה לְמָה תִּישָׁן יְהוָה. פְּקַח
יְהוָה עֵינֶיךָ, כִּד אֲתַפְקַח, אֵית לְמָאן דְּאֲתַפְקַח לְטָב. וְלְמָאן דְּלֹא
אֲתַפְקַח לְטָב, וּוִי לְמָאן דְּאֲתַפְקַח וְעֵינָא אֲתַעַרְב בְּסוּמְקָא, וּסוּמְקָא
אֲתַחְזִי לְקַבְלִיָּה וּמְכַסְיָא עֵינָא. מָאן יִשְׁתַּזִּיב מְנִיָּה. אֲבָל עֲתִיק יוֹמִין
טְבָא דְעֵינָא. חַוּוּר בְּגוּ חַוּוּר. וְחַוּוּר דְכָלִּיל כָּל חַוּוּרֵי. זְכָאָה חוּלְקִיָּה
לְמָאן דִּישְׁגַח עֲלוּיָה חֵד חַוּוּר מְנִיָּהוּ. וְעַל דָּא וְדָאֵי כְּתִיב טוֹב עֵין הוּא
יְבוּרָה. וְכְתִיב בֵּית יַעֲקֹב לְכוּ וְנִלְכָה בְּאוּר יְהוָה.



סדר הפדיון:

**יִקַּח בִּידוֹ פְּדִיוֹן לְתַעֲנִיּוֹתָיו כַּמָּה שִׂיכּוֹל, וְלֹא יִפְחוֹת מִפְּדִיוֹן
שְׁמוֹנֶה עָשָׂר תַּעֲנִיּוֹת, וַיַּעֲמֵד וַיֹּאמֶר:**

עֲנֵנו אֲבִינוּ עַנְנוּ בַּיּוֹם צוֹם הַתַּעֲנִית הַזֶּה, כִּי בְצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי
עוֹנוֹתַי עָבְרוּ רֵאשִׁי וּכְמִשָּׂא כֶבֶד כְּבָדוֹ מִמֶּנִּי. טְבַעְתִּי בֵּין מְצוּלָה וְאִין
מַעֲמֵד. בְּאֵתִי בְּמַעֲמְקֵי מַיִם וּשְׁבוּלַת שְׁטַפְתָּנִי. יִרְאֶה וְרַעַד יְבוֹא בִי
בַּעַת עֲמָדִי לְהַתְפַּלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי אֲשֶׁר עָשִׂיתִי. בּוֹשָׁתִי וְגַם
נִכְלַמְתִּי לְהַרִים אֱלֹהֵי פָנָי אֵלֶיךָ. כִּי עוֹנוֹתַי רַבּוּ לְמַעַלָּה רֵאשׁ
וְאֲשָׁמוֹתַי גְּדֹלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לָךְ יְהוָה יֵאֱהַדְנָהּ הַצְדָּקָה וְלָנוּ בְּשֵׁת
הַפְּנִים. מָה אַעֲנֶה וּמָה אֲמַר מָה אֲדַבֵּר וּמָה אֲצַטְדֵּק. כִּבָּן סוֹרֵר וּמוֹרֵה
הַיִּיתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל מְצוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשׁוֹת. לְדַבְרֶיךָ לֹא הִטִּיתִי
אָזְנִי. וְעַבְרַתִּי עַל מְצוֹת עֲשֵׂה וְעַל מְצוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עַבְרַתִּי עַל
כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עַבְרַתִּי עַל דְּבָרֵי קִבְלָה וְדַבְרֵי סוֹפְרִים
וּפְגַמְתִּי בְּמִדּוֹת הָעֲלִיּוֹנוֹת וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשֶּׁפַע. וְגִרְמַתִּי בְּעוֹנוֹתִי
לְהַפִּיל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה בְּמַעֲמְקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנִתַּתִּי כַח בְּקַלְפוֹת
לְהַתְחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעַלָּה וְלְהַתְאַחַז וְלִינֵק מִן הַקְּדוּשָׁה. וְגִרְמַתִּי
בְּעוֹנוֹתַי לְעַקֵּר וְלְהַכְרִית אֶת נַפְשִׁי הַקְּדוּשָׁה מִמְּקוֹרָהּ הָעֲלִיּוֹן מֵאֶרֶץ
הַחַיִּים וְלְהוֹרִידָהּ אֶל יַרְכְּתֵי בוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבָּרִים אֲשֶׁר לֹא יִכִּילוּ הַמַּיִם.
אוֹי וְאֲבוֹי עָלַי. אָהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אָנוֹס לְעֲזָרָה וְאָנָּה אֲפָנָה
לִישׁוּעָה. בּוֹשָׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאֲתִי חֶרְפַּת נְעוּרַי. אֲבָל גְּלוּי וַיְדוּעַ

לפְּנֵיךָ יְהוָה **יאהדונהי** אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְמֶרֶד וּבְמַעַל עָשִׂיתִי, וְלֹא לְהַכְעִיֶּסְךָ נִתְכַּוְּנֵתִי, רַק יִצְרִי גִבּוֹר עָלַי וּמַעֲשֵׂה שְׁטָן הַצְּלִיחַ, כִּי הוּא מֵאֵשׁ וְאֲנִי מִבֶּשֶׂר וְדָם, וְהוּא אֲשֶׁר הִסִּיתָנִי וּפְתָנִי לָעֵבֶר עַל מִצְוֹתֶיךָ, וְנִסְכַּלְתִּי וְעָשִׂיתִי עֹוֹן זֶה אֲשֶׁר הִבְטַחְתָּ וְהִסַּתְכַּלְתִּי בְּנָשִׁים וּבִשְׂאֵר רְאיוֹת אֲסוּרוֹת, וְעַתָּה אֲנִי בּוֹשׁ מִמַּעֲשֵׂי וּמִכָּלֵם אֲנִי מַעֲוֹנוֹתִי, וּמִתְנַחֵם וּמִתְחַרֵּט אֲנִי עַל כָּל מַה שִּׁחָטַאתִי וְעוֹיֹתִי וּפְשָׁעֵתִי לְפָנֶיךָ מֵעוֹדִי עַד הַיּוֹם הַזֶּה. עֲזַבְתִּי אֶת דְּרָכֵי הָרַעִים וְאֶת אַרְחוֹתֵי הַמְּקַלְקָלִים, דְּכַתִּיב: יַעֲזֹב רִשְׁעֵי דְרָכָיו וְאִישׁ אֶוֹן מִחֲשָׁבוֹתָיו וַיָּשׁוּב אֶל יְהוָה וַיִּרְחַמְהוּ וְאֶל אֱלֹהֵינוּ כִּי יִרְבֶּה לְסַלַּח. וּבְאֵתִי בְּלֵב נִשְׁבֵּר וְנִדְכָּה לְהִתְנַפֵּל לְפָנֶיךָ כִּסֵּא כְבוֹדְךָ וְלְדַפֵּק עַל שַׁעֲרֵי רַחֲמֶיךָ וּלְבַקֵּשׁ מִמֶּךָ מַחִילָה וְסְלִיחָה וְכַפָּרָה, כִּי אֵל מְלֹךְ חַנוּן וְרַחוּם אַתָּה וַיִּמְיֶנֶךָ פְּשׁוּטָה לְקַבֵּל שְׂבִיִּם.

אָנָּה יְהוָה **יאהדונהי**, סַלַּח נָא לַחַטָּאִים וְלַעֲוֹנוֹת וּלְפְשָׁעִים אֲשֶׁר חָטַאתִי וְעוֹיֹתִי וּפְשָׁעֵתִי לְפָנֶיךָ מֵעוֹדִי עַל הָאֲדָמָה וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה, **כֹּאֵן יִפְרֵט הָאָדָם אֶת חַטָּאוֹתָיו וּפְשָׁעָיו, מַה שְׂזוֹכֵר, וַיִּשְׁבֵּר לִבּוֹ הָעֵרֶל לְפָנֶיךָ הַבּוֹרָא.** וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לְפָנֶיךָ כָּל חַי. כִּי אַתָּה יְהוָה **יאהדונהי** טוֹב וְסַלַּח וְרַב חֶסֶד לְכָל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תְּבַזֶּה עֲוֹנוֹת עֲנִי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בַצּוּם נִפְשִׁי, בְּרַפִּי כְּשֶׁלּוֹ מִצּוּם וּבִשְׂרִי כַּחַשׁ מִשְׁמָן. וַיְהִיָּה חֲשׁוֹב וּמְקַבֵּל וּמְרַצֶּה לְפָנֶיךָ מֵעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי אֲשֶׁר נִתְמַעַט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כַּחֲלָב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גִּבִּי מִזְבַּחֶךָ הַקְּדוֹשׁ. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחֶסֶדְךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עַבְדְּךָ לְתַקֵּן אֶת פְּגָם נַפְשָׁנוּ בְּמִסְפָּר וּבְמִפְקָד שְׁמוֹת הַקְּדוֹשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ בָּהֶם. וְגִלּוֹי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי חִפְץ־הַיִּתִּי לַעֲשׂוֹת תִּקּוּן זֶה בְּכָל לֵב, אַף אֵין בִּי כַחַ, וְכָשֶׁל כַּחַי לְהִתְעַנּוֹת כָּל כֶּף יָמַיִם רְצוּפִים זֶה אַחַר זֶה, וְלִכֵּן אֲנִי מִפְרִישׁ צְדָקָה לְפִדְיוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֵלוֹ. וְתִהְיֶה חֲשׁוּבָה וּמְקַבֵּלֶת הַצְּדָקָה שֶׁאֲנִי נוֹתֵן בְּעֵבוֹר הַתַּעֲנִיּוֹת כְּאֵלוֹ הַתַּעֲנִיּוֹת, וְכָל הַתְּקוּנִים וּבְרוּר נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה הָרְאוּיִם לְהִתְבָּרַר וּלְצַאת עַל יְדֵי הַתַּעֲנִיּוֹת,

יהיו מתבררים ויוצאים על ידי הצדקה של פדיון התעניות. ואתה ברחמיה הרבים תטהר את הפגמים ואת הכתמים אשר נעשו בגופי ונפשי, רוחי ונשמת. וכל ניצוצות הקדשה שנפלו בקלפות על ידי חטאתי ונבראו מהם משחיתים מחבלים כרמים, יהי רצון מלפניך ששימותו כל אותם קלפות, ויחזרו כל ניצוצות הקדשה במקום שרשם בעולמות העליונים למען שמך הקדוש (חב"ו) הרמוז בראשי תבות חיל בלע ויקיאנו מבטנו יורישנו אל, ומפסוק חלקם בחיים וצפונה תמלא בטנם, ולמען שמך הגדול (בי"ט) הרמוז בראשי תבות בזרועו יקבץ טלאים. ותשמע את תפלתי ועתירתי למען שמך הקדוש (ארארית"א) הרמוז בראשי תבות אנא רחמיה את רגזה יכבשו תמחול אשמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה **אהדונה** צורי וגאלי.

יהי רצון מלפניך יהוה אהדונה אלהינו ואלהי אבותינו, שתעשה למען רחמיה וחסדיך, ולמען פסוקים וסתרי תורה שקריתי לפניך, ולמען מצות הפרשת צדקה שאני מפריש מעות אלו שבדי לצדקה, תחוס ותחמל ותרחם עלי לתקן הפגם אשר פגמתי בהסתכלותי 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 הפונות הראוי לכוון בתקון עון זה, ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו.



מכאן יכול לשבת וימשיך כרגיל.

עיני תמיד אל יהוה **יאהדונהי**, כי הוא יוציא מרשת רגלי.
ויכון שעניו יהיו מרַכְבָּה לְעֶשֶׂר שְׁמוֹת הַהוֹי"ה, חֲמֵשׁ לְכָל עֵין
בְּצוּרָה זו, וַיִּזְהַר שְׁלֵא לְהוֹצִיא הַשְּׁמוֹת בְּפִיו, חָס וְשָׁלוֹם.

עין ימין	עין שמאל
יהוה יהוה	יהוה יהוה
יהוה	יהוה
יהוה יהוה	יהוה יהוה

חמש פעמים הוי"ה עולים בגמ' עין.

יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שיהא מעוט חלבי
ודמי שנתמעט היום לפניך בתעניתי חשוב ומקבל לפני כסא
כבודך כאלו הקרבתיו על גבי מזבחה הקדוש, ובכח חלב ודם
שנתמעט ממני, יתעורר סוד ב' זווגי מ"ב דחיק וגרון. ובכן
ימתקו מספר אותיות דמלוי דרבוע דאלהים דההי"ן העולה
שמונה מאות, ועם מספר מאה ושלושים אותיות דעשר
פעמים אלהים במלויים, יעלו למספר תענית.

שמות אלו לא יוציאם בפיו אלא ירהר בלבו

אלף למד הה יוד מס	אלף למד הה יוד מס
אלף למד הה יוד מס	אלף למד הה יוד מס
אלף למד הה יוד מס	אלף למד הה יוד מס
אלף למד הה יוד מס	אלף למד הה יוד מס
אלף למד הה יוד מס	אלף למד הה יוד מס

ויַעֲלֶה לְפָנֶיךָ מִדְרָגָה לְמַעְלָה מִמְדְרָגָה, מְעַשֶּׂיהָ לִיצִירָה וּמִיצִירָה
לְבְרִיָּאָה וּמִבְרִיָּאָה לְאַצִּילוֹת, עַד מוֹחָא סְתִימָאָה מִחֻשְׁבָּה הַעֲלִיּוֹנָה,
דְּבוֹרָר אֶכְל וְזָרִיק פְּסֻלָּת, וּמִכַּחַה יִשְׁתַּלְּשֵׁל וַיִּרְדַּ שְׁפַע גְּדוֹל וְרַב עַל
כָּל הָעוֹלָמוֹת, מִדְרָגָה אַחַר מִדְרָגָה, מְאַצִּילוֹת לְבְרִיָּאָה וּמִבְרִיָּאָה
לִיצִירָה וּמִיצִירָה לְעֶשְׂיָה, וּמִשָּׁם יִגִּיעַ וַיַּחוֹל עָלַי, לְטַהַר לְבַי לְעִבְדְּךָ
לִירָאָה וּלְאַהֲבָה אֶת שְׁמֹךְ, וְלִתְתַּ כַּח בְּמַחֲשַׁבְתִּי וּבְמַחֲוֵי לְבַרְר וּלְתַקֵּן

וְלַהֲעֹלוֹת כָּל נִיצוּצֵי הַקִּדְשָׁה וְהַנִּפְשׁוֹת וְהַרוּחוֹת וְהַנְּשָׁמוֹת דְּקִדְשָׁה,
וְלַהֲגִבִיר חֶלֶק הַטּוֹב שֵׁישׁ בִּי עַל הַחֶלֶק הָרַע שֵׁישׁ בִּי, וְהִיָּה נָא קְרוֹב
לְשׁוֹעֲתֵנוּ. טָרַם נִקְרָא אֱלֹהֶיךָ וְאַתָּה תַעֲנֶנּוּ, נְדַבֵּר וְאַתָּה תִשְׁמַע, כַּדְבָּר
שֶׁנֶּאֱמַר "וְהִיָּה טָרַם יִקְרָאוּ וְאֲנִי אֶעֱנֶה עִוֵּד הֵם מִדְּבָרִים וְאֲנִי אֲשַׁמְעֵ",
כִּי אַתָּה ה' פּוֹדֶה וּמַצִּיל וְעוֹנֶה וּמְרַחֵם בְּכָל עֵת צָרָה וְצוּקָה וְשׁוֹמֵעַ
תַּפְּלַת כָּל פֶּה, בְּרוּף שׁוֹמְעַ תַּפְּלָה.

אָנָּה יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** אוֹי נָא לָנוּ כִּי חֲטָאנוּ אָנָּה נוֹלִיךְ אֶת חֲרַפְתָּנוּ, בֶּן
כֶּסֶל תּוֹגַת אָמוֹ, וְאִם תִּפְנֶה לְחַטָּאתֵינוּ אֲבָד שְׁבָרֵנוּ וְתִקְוֹתֵינוּ, וְאִם
תִּשְׁמַר עֲוֹנֵינוּ מִי יַעֲמֵד לְפָנֶיךָ מֵאֵז אִפְיָה, וּבִטּוּבְךָ הַגְּדוֹל תַּעֲוֹרֵר
רַחֲמֶיךָ וְרָאה בְּעֵין חַמְלָתֶיךָ צָרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמַתֵּינוּ וְקַבֵּל בְּרַב רַחֲמֶיךָ
תִּשׁוּבַתֵּינוּ וְקוֹרְאִים בְּשִׁמְךָ יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ, אֵל
תַּעֲזִבֵנוּ, וּבִיד זַעֲמֶךָ אֵל תִּטְשֵׁנוּ, וְלֹא לְאַרְךָ אִפְךָ תִּקְחֵנוּ, כִּי גְלוֹי וִידוּעַ
לְפָנֶיךָ כִּי לֹא עֲלִיתָה עַל לִבֵּנוּ לְהַמְרוֹת חֵס וְשְׁלוֹם נֶגֶד כְּבוֹדְךָ וְלַעֲשׂוֹת
נֶגֶד כְּבוֹדֶךָ, אֶפְסֵ כִּי עַז יִצְרֵנוּ הָרַע וְעַל כְּרַחֲמֵינוּ נָטָה אֶרְחֵנוּ, וּמִנַּע הַטּוֹב
מִמֶּנּוּ, דְּמִיוֹנוֹ כְּאַרְיֵה יִכְסוֹף לְטָרֶף וְכַכְפִּיר יוֹשֵׁב בְּמִסְתָּרִים וּפְתַע
פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעֲוֹנוֹ וְאַתָּה בְּטוּבְךָ יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** בְּצַדִּיקְתָּהּ תּוֹצִיא
מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלָה אֶרְוֶכָה וּמִרְפָּא לְעוֹנֵינוּ
וְיִהְיוּ לְמְאוּרוֹת כָּל הַשָּׁמוֹת אֲשֶׁר הִחֲשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאתֵינוּ
וּפְשָׁעֵינוּ, וְטַהַר לִבֵּנוּ לְעַבְדְּךָ בְּאֵמֶת וּבְלִבָּב שְׁלֵם בְּיַרְאָה וּבְאַהֲבָה,
אָמֵן, כֵּן יְהִי רְצוֹן. יְהִי לְרְצוֹן אֲמִרֵי-כִּי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה**
צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

ישתדל ללמוד כל התהלים.

יתן הפסוף לצדקה לעניים יראי שמים או לזכוי הרבים בעניני שמירת
הברית והעינים ויהי רצון שה' יקבל תשובתו ברצון.



תִּקְוֹן פְּגָם הַבְּרִית

יצום יום אָחַד מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר וְעַד צֵאת הַכּוֹכָבִים. יוֹם לִפְנֵי הַצּוּם אִם יָכוֹל יֵאמָר וְדוּי זֶה אֶךְ בְּוודָאֵי יָכוֹל לִקְבֹּל הַתַּעֲנִית גַּם בְּעַל פֶּה וּלְהַזְכִּיר עַל מַה עוֹשֶׂה אֶת הַתַּעֲנִית וְלוֹמַר וְדוּי קֶטֶן, וְשׂוּהָ מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר עַד צֵאת הַכּוֹכָבִים, וְכֵן רֵאוּי שְׂעֵשֶׂה תְּנֵאוּ:

אָנָּא יְהוָה יֵאֱהוּדוּנְהִי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לִפְנֵיךָ תִּפְלַתְנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְּנָנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֲזִי פְּנִים וְקִשֵׁי עֶרְף לֹמַר לִפְנֵיךָ יְהוָה **יֵאֱהוּדוּנְהִי** אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חֲטָאוּנוּ. אָבֵל חֲטָאוּנוּ. עֲוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ: **אֲשִׁמְנוּ**. בְּגָדְנוּ. גִּזְלָנוּ. דְּבַרְנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. חֲמַסְנוּ. טַפְלָנוּ שִׁקְר וּמְרָמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כִּזְבָּנוּ. כַּעֲסָנוּ. לִצְנוּ. מִרְדְּנוּ. מְרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נֶאֱצָנוּ. נֶאֱפָנוּ. סָרְרָנוּ. עֲוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגָמָנוּ. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאָם. קִשְׁיֵנוּ עֶרְף. רִשְׁעֵנוּ. שְׁחַתְנוּ. שְׁחַתְנוּ זֶרַע קֶדֶשׁ לְבַטְלָה וּבְרָאוּנוּ מִשְׁחִיתִים לְחַבֵּל, גַּם בְּכַנְפֵינוּ נִמְצָאוּ דָם נַפְשׁוֹת אֲבִיוֹנִים נְקִיִּים וְהִנֵּה דְמַעַת הַעֲשׂוֹקִים וְאִין לְהֵם מִנְחָם, לְבִי לְבִי עַל חֲלָלֵיהֶם מְעִי מְעִי עַל הַרוּגֵיהֶם, אוּי לְרִשָּׁע רַע, כִּי גִמּוּל יִדְּיוּ יַעֲשֶׂה לוֹ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׂוּהָ לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אֲמַת עֲשִׂיתָ. וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מַה נֹּאמַר לִפְנֵיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמַה נִּסְפָּר לִפְנֵיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנְּסִתְרוֹת וְהַנְּגָלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חֵי. אַתָּה חִפְשׁ כָּל חֲדָרֵי בָטָן. רֵאָה כְּלוּיֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נֶעְלָם מִמְּךָ וְאִין נִסְתָּר מִנְּגִד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלִּפְנֵיךָ יְהוָה **יֵאֱהוּדוּנְהִי** אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׂתַמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חֲטָאוֹתֵינוּ וְתַכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתַמְחַל וְתַסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

זְלוּ לְמִקְוֵה וְיִטְבּוּל שְׁבַע טְבִילוֹת, וְיִכְוֹן שְׁטוּבֵל שְׁבַע טְבִילוֹת אֱלוּ עַל

דעת אלישע הנביא שאמר לנעמן לטבל מצרעתו, ושכן יטהרו
נפשו, רוחו ונשמתו מטמאת צרעת חטאתיו.
וטבילה שמינית יכון לקבל עליו ארבע מיתות בית דין, סקילה,
שרפה, הרג וחנוק, על קדוש ה', ושעל ידי זה יתחדו ארבע אותיות
יהוה ביחוד שלם וגמור.



וזה נסוזה קבלת התענית

רבונו של עולם הרניי מקבל עלי להתענות, למחר מעלות השחר ועד
לצאת הכוכבים. על אשר חטאתי בכל פגמי הברית ובפרט בעון זרע
לבטלה בין בגלגול זה ובין בגלגולים אחרים, ואם לא אוכל להתענות
כשאפריש פרוטה לצדקה ואכון לבטל התענית אוכל לאכל
ולשתות ללא שום עון כלל, ויהי רצון מלפניך יהוה **יאהדונה** אלהינו
ואלהי אבותינו שתתן לי כח ובריאות להתענות לפניך ותקבל
תשובתי ותעניתי ותרצני".

והרניי לפניך בתענית למחר מעלות השחר עד צאת הכוכבים, כדי
לתקן מה שפגמתי באות ברית קדש חותמא דמלכא, אשר חטאתי
עויתי ופשעתי בהשחתת זרע לבטלה, אשר משמשתי בידיים על ידי
רק וחנוק והוצאתי זרע לבטלה כמה פעמים. וגם אשר חטאתי
עויתי ופשעתי בהוצאת זרע לבטלה על ידי מחשבתי שהרהרתי
בעברה. ויהי רצון מלפניך יהוה **יאהדונה** 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, במה שחטאתי עויתי ופשעתי והרהרתי
בנאופים, ושחתי זרע קדש במעשה בידיים כמה פעמים, ופגמתי
ברמ"ח אברים ושס"ה גידים שבסוד, וגרמתי פגם וירידה בשמות
הקדושים בכללות ופרטות בגלגול זה ובגלגולים שעברו, אנכי
ואנשי ביתי, וכל הבאים משרשי נפשי ורוחי ונשמתי, ומלבושיהם
והקרובים להם שמכללות אצילות בריאה יצירה עשיה, ומכל פרטי

אצילות בריאה יצירה עשיה. ויעלה לפניך כאלו כוננתי 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, כן על ידי תענית זה ירד שפע גדול מלמעלה למטה, עד סוף המדרגות שבקדשה. ויהא רעוא שיתקנו ויתעלו מיין דכורין ומיין נקבין, 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:

בליל התענית אם אין זה טרחה גדולה בשבילו ישתדל ללמוד משניות לחג השבועות וישתדל להבין לפחות פרוש המלים. **ואדרא רבא.** (נמצא בזהר פ' נשא, ובסדר קריאי מועד לחג השבועות). וכשישכב על מטתו, יניח אבן קטנה (חצי) תחת ראשו בין המצע והכר, ויכונן בשם יו"ד ה"ה ו"ו ה"ה, העולה בגימטריא כמנין אבן. ויזהר לומר "קריאת שמע שעל המטה" מילה במילה. (אם יכול, יחגר חגורת שק העשויה משער עזים בכל זמן התענית.)



ביום התענית יאמר:

הריני מוכן ומזמן לקים בעזרת האל יתברך מצות עשה של התשובה, כפתיב בתורה: ושבת עד יהוה **יאהדונה** 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.

אנא יהוה **יאהדונה** אלהינו ואלהי אבותינו, תבא לפניך תפלתנו ואל תתעלם מלפנינו מתחנתנו, שאין אנחנו עזי פנים וקשי ערף לומר לפניך יהוה **יאהדונה** אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא חטאנו. אבל חטאנו. עוינו. פשענו. אנחנו ואבותינו ואנשי ביתנו:

אֲשָׁמְנוּ. בְּגָדָנוּ. גִּזְלָנוּ. דִּבְרָנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדָנוּ. חֲמִסָּנוּ. טָפְלָנוּ שָׁקֵר וּמְרֻמָּה. יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רָעוֹת. כָּזַבְנוּ. כְּעִסְנוּ. לִצְנוּ. מְרִידָנוּ. מְרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נֶאֱצָנוּ. נֶאֱפָנוּ. סָרְרָנוּ. עֹוִינוּ. פִּשְׁעָנוּ. פְּגָמָנוּ. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אָב וָאָם. קִשְׁיָנוּ עֲרֵף. רִשְׁעָנוּ. שְׁחַתְנוּ. שְׁחַתְנוּ זָרַע קִדָּשׁ לְבִטּוּלָה וּבְרָאנוּ מִשְׁחִיתִים לְחַבֵּל, גַּם בְּכַנְפֵינוּ נִמְצְאוּ דָם נִפְשׁוֹת אֲבִיוֹנִים נְקִיִּים וְהִנֵּה דִמְעַת הָעֲשׂוּקִים וְאִין לָהֶם מִנְחָם, לְבִי לְבִי עַל חֲלָלֵיהֶם מְעִי מְעִי עַל הַרְוִיגָהֶם, אוֹי לְרִשְׁעָ רַע, כִּי גָמוּל יִדְּיוּ יַעֲשֶׂה לוֹ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה לָנוּ. וְאַתָּה צָדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ. וְאַנְחָנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מה נאמר לַפְּנֵיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפָּר לַפְּנֵיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנְּסֻתָרוֹת וְהַנְּגָלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ. אַתָּה יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אַתָּה חִפְשׁ כָּל חֲדָרֵי בֵּטָן. רֵאָה כְּלִיּוֹת וּלְבַב. אִין דְּבַר נְעֻלָּם מִמֶּךָ וְאִין נִסְתָּר מִנְּגֵד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** אֱלֹהֵינוּ וְאַלֵּהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטָּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

מִי אֵל כְּמוֹךָ נִשְׂא עוֹן וְעִבֵר עַל פִּשְׁעֵי לְשָׁאֲרִית נַחֲלָתוֹ, לֹא הִחֲזִיק לְעַד אָפוּ כִּי חִפֵּץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ: יְכַבֵּשׁ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלִיךְ בְּמִצְלוֹת יָם כָּל חַטָּאתֶם: תַּתֵּן אָמַת לִיעֶקֶב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתֵּינוּ מִיְמֵי קֶדֶם:

קַחוּ עִמָּכֶם דְּבָרִים וְשׁוּבוּ אֵל יְהוָה, אִמְרוּ אֵלָיו כָּל תְּשׂוּאָ עוֹן וְקַח טוֹב וְנִשְׁלַמָּה פְּרִים שְׁפָתֵינוּ: לְאַדָּם מְעַרְכֵי לֵב, וּמִיְהוָה מְעַנָּה לִשׁוֹן: אֲדַנִּי שְׁפָתַי תִּפְתָּח, וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתֶךָ:



(מי שמעוניין יכול לעצור כאן ולכוון את כוונות האר"י המובאים בסוף תיקון זה, עמוד 146 עננו לשובבים ואח"כ להמשיך כרגיל, או לעשות את הכוונות בעמידה, בשמונה עשרה, בשומע תפילה)
(יהוה) יחיד האציל וברא הכל. (אהיה) אין המחשבה יכולה השיגו. (יאהויה) יאיר את הספירות העליונים ואין יכולים

הסתכל הארתו. (יהוה) יחיה הכל ומכלכל הכל. (אדני) אין דבר נגדו יתחשב. (יאהדונהי) יהוה יאהדונהי אמת המקיים דבריו, וכל נשמות הברואים יהללוהו. (יאהדונהי) יהוה יאהדונהי אלהינו העוזר דלים ומקבץ נדחים הכל יודוהו. (יאהדונהי) יתברך אלהינו הקורא דרור ומתיר נאסרים המניח יגיעים. (יאהדונהי) יהוה יאהדונהי אתה העונה דורשיך ושומע נאקתם הצמיח ישועתם. (יאהדונהי) ישראל אביונך הוגים דבריך, ודברי נפלאותך העצומים יגידו. (יאהדונהי) יסד אריאל הקם דבירך והרם ניסך הכל ישבחוך. (יאהדונהי) ישראל אשר הוגי דת ותורה נהלם הושיעם ישרם. (יאהדונהי) יהוה ארומימך החייתני, דיליתני וגדלתני נשאתני הראני ישעך.

ויאמר בקשה זו שראשי תיבות שלה הוא שם חב"ד.

חי בורא ויוצר. חנני ברחמיך וחסדיך. חכמה בינה ודעת. חכמוני בתותך והבינני. חזקני במצוותיך ושגבני. חייני בצדקתך וזכני. חזקני בנפש ובגוף. חבקני בימינך ושמחני. חנני בטובך ורצונך. חיים בנים ומזונות. (ראשי תיבות יהוה) יהוה יאהדונהי הגדול הגבור והנורא. חזק ברית ונשאהו. חיה ברית ונשאהו. חזקהו באורותיו ועטרהו. חברו בביתו ונוהו. חילו ברך ואמץ. חון בניצוצותיו ולקטם. חלצם בררם ונקם. חזקם ברכם והעלם. חבבם בנם ויסדם. (ראשי תיבות יהוה) יחיד הנסתר ונעלם המיוחד. חיינו בחסדיך וימלאו, חדרים בדעת ויתרבו, חסדים ביסוד ומלכות. חיינו בחכמה וימשכו, חיים בישראל ויעקב. חיינו בחכמה וימשכו, חיים בלאה ורחל. חזקם באורות וכלים. חזקם בפנימיות ובחצוניות. חזקם בפנימי ומקיף, חזקם ביושר ועגולים. חזקם בכללות ופרטות, חזקם בטעמים ונקודות. חזקם בתגין ואותיות. חזקם בע"ב וס"ג. חזקם במ"ה וב"ן. חזק בנימין ויוסף. חיה בנימין ויוסף. חנם בכתר וכללותו. חנם

בחכמה ובינה. חנם בדעת וכללותו. חנם בחסד וגבורה. חנם בתפארת וכללותו. חנם בנצח והוד. חנם ביסוד ומלכות.

אָנָא בְּכַח. גְּדוּלַת יְמִינָה. תְּתִיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ץ)
קִבַּל רִנַּת. עֲמָה שְׁגָבְנוּ. טְהַרְנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ן)
נָא גְבוּר. דּוֹרְשֵׁי יְחוּדָה. כְּבַבַּת שְׁמֵרִם: (נג"ד יכ"ש)
בְּרַכְס טְהַרִם. רַחֲמֵי צְדִיקְתָּהּ. תְּמִיד גְּמִלִם: (בט"ר צת"ג)
חֲסִין קְדוּשׁ. בְּרוּב טוּבָהּ. נִהַל עֲדַתָּהּ: (חק"ב טנ"ע)
יְחִיד גְּאָתָה. לְעֲמָה פְּנָה. זּוֹכְרֵי קְדוּשְׁתָּהּ: (יג"ל פז"ק)
שׁוּעַתְנוּ קִבַּל. וְשִׁמְעַ עֲעֻקְתְּנוּ. יוֹדַעַ תְּעֵלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֵד:

אורות בינה גלויים יאירו תוך צנורותינו.
קדושת רישא עילאה שהוא טמיר נשיג.
נשיג גדלות דעת יהיה כולו שלם.
ברוכה טובה רחל צדיקים תקנו גבורותיה:
חלינו קוינו ברכת טעמים נקודות עלינו.
יהיה גדלות לאור פרצוף זעיר קדוש:
שועתנו קבל. ויתייחדו צדקה יסוד תפארת.

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֵד:

אָנָא בְּחֲסָדִים גְּדוּלִים יְאִיר תְּפָאֶרֶת צְדִיק: (אב"ג ית"ץ)
קוֹיְנוּ רְצוֹן עֲלִיוֹן שֶׁל טַעֲמִים נְקוּדוֹת: (קר"ע שט"ן)
נִקְוָה גְדֻלוֹת דּוֹדִים יוֹשְׁלִם כְּתָר שְׁלָהֵם: (נג"ד יכ"ש)
בְּרוּכָה טוּבָה רַחֲל צְדִיקִים תְּקַנּוּ גְבוּרוֹתֶיהָ: (בט"ר צת"ג)
חֲלִינוּ קוֹיְנוּ בְּרַכַּת טוֹב נַעֲם עֲלִיוֹן: (חק"ב טנ"ע)
יְתַמְתְּקוּ גְבוּרוֹת לְעוֹרֵר פְּעוּלַת זְוִיג קְדוּשׁ: (יג"ל פז"ק)
שְׁבִיל קִדְשׁ וְיִסוּד צְדִיק יְהִיו תְּמִימִים: (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֵד:

אחר כך אם זה אפשרי יעשה שבועה הקפות מסביב לתבה
הבימה של הס"ת ובכל הקפה יאמר מזמור לדוד ופסוק אחד
מאנא בכח, ואם לא, יאמר זאת ללא הקפות.

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 בפח קול
יהוה בהדר: קול יהוה שבר ארזים וישבר יהוה את ארזי הלבנון:
וירקידם כמו עגל לבנון 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 מינה. תתיר צרורה: (אב"ג ית"ץ)
קבל רנת. עמה שגבנו. טהרנו נורא: (קר"ע שט"ן)
נא גבור. דורשי יחודה. כבבת שמרם: (נג"ד יכ"ש)
ברכם טהרם. רחמי צדקתה. תמיד גמלם: (בט"ר צת"ג)
חסין קדוש. ברוב טובה. נהל עדתה: (חק"ב טנ"ע)
יחיד גאה. לעמה פנה. זוכרי קדושתה: (יג"ל פז"ק)
שועתנו קבל. ושמע צעקתנו. יודע תעלומות: (שק"ו צי"ת)

ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:

אחר כך אם יכול ידליק חמשה נרות לכבוד נשמת יוסף הצדיק
זיע"א

למד במשך היום התהלים פלו, ואדרא זוטא. (אם לא מספיק
לקרא, ישלים בימים הבאים) ואם יכול להוסיף עוד, יקרא
פסוקי התנ"ך הנדפס בקריאי מועד לחג השבועות.



סדר הפדיון:

יקח בידו פדיון שמונים וארבע תעניות ויעמוד ויאמר:

עֲנֵנו אֲבִינו עֲנֵנו בְּיוֹם צוּם הַתְּעִנִּית זֶה, כִּי בְצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל
כִּי עֲוֹנוֹתַי עָבְרוּ רֵאשִׁי וּכְמִשָּׂא כָבֵד כָּבְדוּ מִמֶּנִּי. טִבַּעְתִּי בִּיּוֹן
מִצוּלָה וְאִין מַעֲמָד. בְּאִתִּי בְּמַעֲמָקֵי מַיִם וּשְׁבוּלַת שְׁטַפְתָּנִי.
יִרְאֶה וְרַעַד יְבוֹא בִּי בַעַת עַמְדִּי לְהִתְפַּלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי
אֲשֶׁר עָשִׂיתִי. בּוֹשָׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי לְהַרִים אֱלֹהֵי פָנָי אֵלֶיךָ. כִּי
עֲוֹנוֹתַי רַבּוּ לְמַעַלָּה רֵאשׁ וְאֲשָׁמוֹתַי גָּדְלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לֵךְ יְהוָה
הַצְדָּקָה וְאֵלֵי בִשְׁתַּת הַפָּנִים. מָה אַעֲנֶה וּמָה אֶמַר מָה אֲדַבֵּר וּמָה
אֶצְטַדֵּק. כִּבֵּן סוֹרֵר וּמוֹרָה חֵייתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל מִצְוֹתֶיךָ
הַקְּדוֹשׁוֹת. לְדַבְרֶיךָ לֹא הִטִּיתִי אָזְנִי. וְעַבְרַתִּי עַל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעַל
מִצְוֹת לֹא תַעֲשֵׂה. עַבְרַתִּי עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עַבְרַתִּי
עַל דְּבָרֵי קִבְלָה וְדְבָרֵי סוֹפְרִים וּפְגָמַתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת
וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשֶּׁפַע. וְגִרְמַתִּי בַּעֲוֹנוֹתַי לְהַפִּיל נִיצוּצוֹת
הַקְּדוּשָׁה בְּמַעֲמָקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנִתַּתִּי כַח בְּקִלְפוֹת לְהִתְחַזֵּק
וְלַעֲלוֹת לְמַעַלָּה וּלְהִתְאַחַז וְלִינֵק מִן הַקְּדוּשָׁה. וְגִרְמַתִּי בַּעֲוֹנוֹתַי
לְעַקֵּר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשִׁי הַקְּדוּשָׁה מִמְּקוֹרָה הָעֲלִיוֹן מֵאַרְץ
הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יְרֵכְתִי בּוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבָּרִים אֲשֶׁר לֹא יָכִילוּ
הַמַּיִם. אוֹי וְאָבוֹי עָלִי. אָהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אָנוֹס לְעֲזָרָה וְאָנָּה
אֶפְנֶה לִישׁוּעָה. בּוֹשָׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי חֶרֶפַת נְעוּרַי.
אֲבָל גְּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְּמֶרֶד
וּבְמַעַל עָשִׂיתִי וְלֹא לְהַכְעִיֵּסָה נִתְּכַוְנַתִּי, רַק יִצְרִי גִבֵּר עָלִי
וּמַעֲשֵׂה שְׁטָן הַצְּלִיחַ, כִּי הוּא מֵאֵשׁ וְאָנִי מִבֶּשֶׂר וְדָם. וְהוּא אֲשֶׁר
הִסִּיתֵנִי וּפְתַנִּי לְעַבֵּר עַל מִצְוֹתֶיךָ. וְנִסְכַּלְתִּי וְעָשִׂיתִי עוֹן זֶה אֲשֶׁר
הוֹצֵאתִי זְרַעִי לְבִטְלָה, וְעַתָּה אָנִי בּוֹשׁ מִמַּעֲשֵׂי וּמִכֹּלֵם אָנִי
מִעֲוֹנוֹתַי. וּמִתְנַחֵם וּמִתְחַרֵּט אָנִי עַל כָּל מַה שְׁחָטַאתִי וְעוֹיֹתִי
וּפִשְׁעֵתִי לְפָנֶיךָ מֵעוֹדִי עַד הַיּוֹם הַזֶּה. עֲזַבְתִּי אֶת דְּרֹכֵי הָרָעִים
וְאֶת אוֹרְחוֹתַי הַמְּקַלְקָלִים, דְּכַתִּיב: יַעֲזֹב רָשָׁע דְּרֹכּוֹ וְאִישׁ אֶון

מחשבותיו וישוב אל יהוה וירחמיהו ואל אלהינו כי ירבה
לסלוח. 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 שבבים.
אנא יהוה יאהדונה, סלח נא לחטאים ולעונות ולפשעים אשר
חטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי על האדמה ועד היום
הזה, **כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו, מה שזוכר,**
ויישר לבבו הערל לפני הבורא. ואל תבוא במשפט את עבדך
כי לא יצדק לפניך כל חי. כי אתה יהוה יאהדונה טוב וסלח ורב
חסד לכל קוראיו. ואל נא תבזה ענות עני אשר עיניו בצום
נפשי, ברפי כשלו מצום ובשרי כחש משמן. ויהיה חשוב
ומקבל ומרצה לפניך מעוט חלבי ודמי אשר נתמעט היום
בתעניתי כחלב ודם הנקרב על גבי מזבחך הקדוש. וברב 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 לפדיון תעניות אלו. ותהיה חשובה ומקבלת הצדקה
שאני נותן בעבור התעניות כאילו התעניתי, 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
כרמים, יהי רצון מלפניך שימותו כל אותם קלפות, ויחזרו כל
ניצוצות הקדשה במקום שרשם בעולמות העליונים למען
שמו הקדוש (חב"ו) הרמוז בראשי תבות חיל בלע ויקיאנו

מבטנו יורישנו אל, ומפסוק חלקם בחיים וצפונה תמלא בטנם, ולמען שמך הגדול (בי"ט) הרמוז בראשי תבות בזרועו יקבץ טלאים. ותשמע את תפילתי ועתירתי למען שמך הקדוש (ארארית"א) הרמוז בראשי תבות אנא רחמיה את רגזה יכבשו תמחול אשמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה **אהדונה** צורי וגאלי.

לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה בדחלו ורחמו, ורחמו ודחלו, ליחדא שם י"ה בו"ה ביחדא שלים (יהו"ה) בשם כל ישראל, הריני מפריש מעות אלו שבידי לצדקה תמורת ארבעה ושמונים יום של תענית שחייב אני להתענות, ויהי רצון מלפניך יהוה **אהדונה** אלהי ואלהי אבותי שתהיה חשובה ומקבלת ורצויה לפניך הפרשת מעות אלו שבידי לצדקה כאלו התעניתי ארבעה ושמונים יום רצופים לתקן מה שפגמתי בשמותיה 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 שביסוד, כי כן יסדו לנו עבדי חכמי ישראל לפדות בכסף כל תענית, ויעלה לפניך כאלו כוננתי בכל הפונות הראויות לכון בתקון זה. ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו **אהדונה** אלהי ואלהי אבותי, שתרחם עלי ברב רחמיה וברב חסדיה וקיים בי הדבר אשר הבטחתנו על ידי ישעיה חוזה כאמור: אל תירא כי עמך אני, אל תשתע כי אני אלהיך אמצתיך אף עזרתיך אף תמכתך בימין צדקי: ואתה תגיל ביהוה **אהדונה** בקדוש ישראל תתהלל.



מפאן יכול לשבת ולהמשיך פרגיל.

רבנו של עולם גלוי וידוע לפניה יהוה **יאהדונה** אלהי ואלהי אבתי שהקרבתי לפניך חלבי ודמי בתעניתי והרתחתי אותם בחמימות חולשת גופי, ויהי רצון מלפניה יהוה **יאהדונה** אלהי ואלהי אבתי שיהא חשוב ומקבל ומרצה לפניך חלבי ודמי שנתמעט בתעניתי בלילה וביום, לתקן מה שפגמתי במין דוכרין ובמין נוקבין שהם סוד שני מספר מ"ב, ויתעלו למעלה במקום הראוי להם כי כן חל"ב ד"ם עולה מספר שני מ"ב. ויהי רצון מלפניה יהוה **יאהדונה** אלהינו ואלהי אבותינו שימשך בשם הוי"ה דמלוי ההי"ן העולה מספר ב"ן אשר במלכות, ארבעה ושמזנים אותיות שיש בהוי"ה דמלוי העולה ע"ב, ובהוי"ה דמלוי העולה ס"ג, ובהוי"ה דמלוי העולה מ"ה, ובמלוי דמלוי שלהם, וכל אלו הארבעה ושמזנים אותיות ימשכו אל המלכות עקרת הבית שהיא אות ה"ה אחרונה שבשם הוי"ה, וגם יתוקנו ויתעלו ארבע אותיות אחה"ע שהם עולים פ"ד, ויתוקנו ויתעלו חמשה חסדים וחמשה גבורות שהם מין דכורין ומין נוקבין:

אנא יהוה עשה למען שמך הגדול ולמען תורתך הקדושה ולמען רחמיה וחסדיך ותמחול ותסלח ותכפר לכל חטאתי ועוונותי ופשעי שחטאתי עויתי ופשעתי לפניך ותתקן את כל אשר עויתי והאר כל שמות הקדש שפגמתי בהם ותלקט כל נצוצי הקדשה אשר פזרתי וישוב הכל לאיתנו הראשון ולא ידח ממנו נדח. אור זרוע לצדיק ולישרי לב שמחה, קבל רנת עמך, שגבנו טהרנו נורא (קר"ע שט"ן). אנא בכח שם (קר"ע) החתום בסוף אור זרוע לצדיק, קרע ממלכת הרשעה כלה, וכל הטפות שיצאו ממני לבטלה בין באונס ובין ברצון, בין בשוגג ובין במזיד שלא במקום מצוה, בכח שם (קר"ע) יהיה עקר

לְעַקֵּר נֹטֶע נְצוּצוֹת הַקִּדְשָׁה אֲשֶׁר בְּתוֹךְ עַמְּקֵי הַקְּלָפוֹת חֵיל בְּלַע וַיִּקְיָאנוּ (חב"ו) מִבֶּטְנוֹ יוֹרְשָׁנוּ אֵל, וְהַנְּצוּצוֹת הַקְּדוּשִׁים הֵמָּה יַעֲשׂוּ עֵרֶ"ק לְבְרוּחַ מִתּוֹךְ הַקְּלָפָה וְלַעֲלוֹת עַד צְדִיק יְסוֹד עוֹלָם כִּי הוּא רַק"ע נִשְׁמָה יְקַבֵּל ש"ע אִוְרוֹת וְאִדְרַת פְּנִים הַעֲלִיּוֹנִים, וְהַנֶּפֶשׁ הַקְּדוּשָׁה הִיא מוֹצֵאת וְנִטְהַרֶת מִכָּל דְּבַר רָע וְתַעֲשֶׂה טוֹב, וְלִישְׂרֵי לֵב שְׂמָחָה צְדִיק וְטוֹב לוֹ, גַּם יְהוָה יִתֵּן הַטּוֹב וְאַרְצֵנוּ תִתֵּן יְבוּלָה, נָא גְבוּר דּוֹרְשֵׁי יְחוּדָה כְּבַבַּת שְׂמֵרָם (נג"ד יכ"ש) יְהִיו לְרִצּוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיזוּן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

יֹאמְרוּ פְּסוּקִים אֱלוֹ שְׂמוֹנִים וְאַרְבַּע פְּעָמִים, כָּל פְּסוּק בְּפָנֵי עַצְמוֹ:

וְנַח מִצָּא חֵן בְּעֵינֵי יְהוָה יֵאֱהוֹנָה.

וְאַעֲדָה עֲדִי.

אִוֵּר זְרוּע לְצְדִיק וְלִישְׂרֵי לֵב שְׂמָחָה.

יֹאמְרוּ בְּקִשָּׁה זוֹ שְׂרָאשִׁי תִיבּוֹת שְׁלָה הוּא שֵׁם חֲב"ו

חֵי בּוֹרָא וַיִּצַר. חֲזַק בְּרִית וְנִשְׂאָהוּ. חֲזַקְנוּ בְּאוֹרוֹתָיו וְעִטְרָהוּ. חֲבְרוּ בְּבֵיתוֹ וְנִוְהוּ. חֵילוֹ בְּרַף וְאַמֶּץ. חֵן בְּנְצוּצוֹתָיו וְלִקְטָם. חֲטָפִם בְּרַכָּם וְנִקָּם. חֲלָצִם בְּרַכָּם וְהַעֲלִם. חֲבִבָם בְּנִם וְיִסְדָּם.

קוּם גֹּאֵל הַקְּדוֹשׁ וְגֹאֵל אֶת הַבָּנִים הַשׁוֹבְבִים. כִּי לָךְ מִשְׁפָּט הַגֹּאֲלָה לְקִנּוֹת. קוּם קְרָא לְשָׁבוּיִם דְּרוּר וְלְאַסוּרִים פְּקַח קַח. אִמְרוּ לְאַסוּרִים צֵאוּ וְלֹאֲשֶׁר בַּחֲשֶׁךְ הִגְלוּ. כִּי כֹה אָמַר יְהוָה

יֵאֱהוֹנָה גַם שְׁבִי גְבוּר יְקַח וּמְלִקוּחַ עֵרִיץ יְמַלֵּט. אֶת יְרִיבָה אֲנֹכִי אָרִיב וְאֶת בְּנֵיהָ אֲנֹכִי אוֹשִׁיעַ. שְׂאֵי סָבִיב עֵינֶיךָ וְרֵאֵי כָלֵם נִקְבְּצוּ בְּאוֹר לָךְ חֵי אֲנִי נֹאֵם יְהוָה יֵאֱהוֹנָה כִּי כָלֵם פְּעֵדֵי תִלְבָּשִׁי

וְתִקְשְׂרִים כְּפִלָּה. קוּם גּוֹאֵל הַקְּדוֹשׁ וְהַצֵּל גְּזוּל מִיַּד עוֹשֶׁק, כִּי כֹה אָמַר יְהוָה יֵאֱהוֹנָה צְבָאוֹת עֹשׂוֹקִים בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וּבְנֵי יְהוּדָה יַחֲדָיו, וְכָל שׁוֹבֵיהֶם הַחֲזִיקוּ בָם מֵאֲנוּ שְׁלָחַם. גֹּאֲלֵם חֲזַק, יְהוָה

יֵאֱהוֹנָה צְבָאוֹת שְׂמוֹ, רִיב יְרִיב אֶת רִיבָם וּבֹא לְצִיּוֹן גּוֹאֵל וְלִשְׁבִי פִשְׁעַ (גו"ף) בִּיעֶקֶב, וְשָׁבוּ בָנִים לְגְבוּלָם וַיִּסְרוּ הַבְּגָדִים הַצּוֹאִים מֵעֲלֵיהֶם וְהִלְבִּשׂ אוֹתָם מַחֲלָצוֹת. וַיִּקָּם בָּנוּ מִקְרָא שְׂכָתוֹב,

שׁוֹשׁ אֲשִׁישׁ בִּיהוָה **יֵאֱהֹוֶה** יֵאֱהֹוֶה תִּגַּל נִפְשִׁי בְּאֱלֹהֵי כִי הִלְבִּישְׁנִי בְּגָדֵי
 יֵשַׁע מְעִיל צְדָקָה יַעֲטֵנִי כַּחַתָּן יִכְהֵן פָּאֵר וְכִפְלָה תַעֲדָה כְּלִיָּה.
 גּוֹאֵל גּוֹאֵל גּוֹאֵל אֶתְּהָה הַגּוֹאֵל וְלִךְ הַגְּאֹלָה קָנָה לָךְ, וּבְנֵי אָדָם בְּצֵל
 כְּנַפְיָךְ יַחֲסִיּוֹן כִּי כֹה אָמַר יְהוָה **יֵאֱהֹוֶה** שׁוּבוּ בָנִים שׁוֹבְבִים
 אֲרַפֵּא מְשׁוּבוֹתֵיכֶם: וְיֵהָא רַעוּא שְׂיִתְקַן פְּגָם חֲטָא הַמְּחַשְׁבָּה
 וַיִּתּוֹקְנוּ מִיַּן דְּכוּרִין דְּחֻכְמָה, וּמִיַּן נוֹקְבֵין דְּבִינָה, שְׁהֵם מ"ב זְווגִין
 וַיַּעֲלוּ לְמִקּוּמָם הָעֲלִיּוֹן. וְיֵהָא רַעוּא שְׂיִתְקַן פְּגָם חֲטָא הַמַּעֲשָׂה
 וַיִּתּוֹקְנוּ חֲמִשָּׁה חֲסָדִים וְחֲמִשָּׁה גְבוּרוֹת שְׁהֵם מִיַּן דְּכוּרִין וּמִיַּן
 נוֹקְבֵין שְׁהֵם סוּד אַרְבַּעָה וּשְׁמוֹנִים אוֹתִיּוֹת שְׂיֵשׁ בַּהוּי"ה בְּמַלּוּי
 הָעוֹלָה ע"ב, וּבַהוּי"ה בְּמַלּוּי הָעוֹלָה ס"ג וּבַהוּי"ה בְּמַלּוּי הָעוֹלָה
 מ"ה, וַיַּעֲלוּ לְמִקּוּמָם הַקָּדוֹשׁ, וְגַם הֵם יִמְשְׁכוּ בַּהוּי"ה דְּמַלּוּי
 הָעוֹלָה ב"ן אֲשֶׁר בְּמַלְכוּת. וְגַם יִתּוֹקְנוּ עוֹד אַרְבַּעָה וּשְׁמוֹנִים
 אוֹתִיּוֹת שְׂיֵשׁ בְּאַחַד וְעֶשְׂרִים אֱהִי"ה שְׁהֵם מְסַפְּר אַמ"ת מִן זְעִיר
 אֲנַפִּין הַנִּקְרָא אַמְתַּא אֵל הַכְּלָה הַמְּלֻכּוֹת, וְאִזּוּ יְהִיָּה כְּלוּ זְרַע אַמְתַּא.
 וְגַם יִתְקַן זְווג עֲלִיּוֹן שְׁבַפָּה שְׁהֵם חִיף וְגֵרוֹן, וַיִּתּוֹקְנוּ אַרְבַּע
 אוֹתִיּוֹת אַחַה"ע שְׁהֵם מְסַפְּר אַרְבַּעָה וּשְׁמוֹנִים, וְהֵם סוּד מִיַּן
 נוֹקְבֵין שְׁבַגְרוֹן, וַיַּעֲלוּ לְמִקּוּמָם הָעֲלִיּוֹן הַקָּדוֹשׁ.



יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שְׂיֵהָא מַעוּט חֻלְבֵי
 וְדָמֵי שְׁנַתְּמַעֲט הַיּוֹם לְפָנֶיךָ בְּתַעֲנִיתִי חָשׁוּב וּמִקְבָּל לְפָנֵי כְּסֵא
 כְּבוֹדְךָ כְּאֵלוּ הַקְּרַבְתִּיו עַל גְּבִי מְזַבְּחָךְ הַקָּדוֹשׁ, וּבִכַח חֻלֵב וְדָם
 שְׁנַתְּמַעֲט מִמֶּנִּי, יִתַּעוֹרֵר סוּד ב' זְווגֵי מ"ב דְּחִיף וְגֵרוֹן. וּבְכֵן
 יִמְתְּקוּ מְסַפְּר אוֹתִיּוֹת דְּמַלּוּי דְּרַבּוּעַ דְּאֱלֹהִים דְּהַי"ן הָעוֹלָה
 שְׁמוֹנֶה מֵאוֹת, וְעִם מְסַפְּר מֵאָה וּשְׁלֹשִׁים אוֹתִיּוֹת דְּעֶשֶׂר
 פְּעָמִים אֱלֹהִים בְּמַלּוּיִם, יַעֲלוּ לְמִסְפַּר תַּעֲנִית.

שמות אלו לא יוציאים בפיו אלא יהרהר בלב

אלף למד הה יוד מס	אלף למד הה יוד מס
אלף למד הה יוד מס	אלף למד הה יוד מס
אלף למד הה יוד מס	אלף למד הה יוד מס
אלף למד הה יוד מס	אלף למד הה יוד מס

ויעלה לפניך מדרגה למעלה ממדרגה, מעשיה ליצירה ומיצירה לבריאה ומבריאה לאצילות, עד מוחא סתימאה מחשבה העליונה, דבור אכל וזריק פסלת, ומכחה ישתלשל וירד שפע גדול ורב על כל העולמות, מדרגה אחר מדרגה, מאצילות לבריאה ומבריאה ליצירה ומיצירה לעשיה, ומשם יגיע ויחול עלי, לטהר לבי לעבדך ליראה ולאהבה את שמה, ולתת כח במחשבותי ובמחי לברר ולתקן ולהעלות כל ניצוצי הקדשה והנפשות והרוחות והנשמות דקדשה, ולהגביר חלק הטוב שיש בי על החלק הרע שיש בי, והיה נא קרוב לשועתנו. טרם נקרא אליך ואתה תענה, נדבר ואתה תשמע, כדבר כי אתה ה' פודה ומציל ועונה ומרחם בכל עת צרה וצוקה ושומע תפלת כל פה, ברוך שומע תפלה.

אנא יהוה **יאהדונה**! אוי נא לנו כי חטאנו אנא נוליק את חרפתנו, בן כסיל תוגת אמו, ואם תפנה לחטאתינו אבד שברנו ותקנותינו, ואם תשמר עונינו מי יעמד לפניך מאז אפיה, ובטובה הגדול תעורר רחמיה וראה בעין חמלתיה צרת גופינו ונשמתינו וקבל ברב רחמיה תשובתינו וקוראים בשמך יהוה **יאהדונה**! הושיעה המלך, אל תעזבנו, וביד זעמה אל תטשנו, ולא לארך אפך תקחנו, כי גלוי וידוע לפניך כי לא עלתה על לבנו להמרות חס ושלום נגד כבודך ולעשות נגד כוננתך, אפס כי עז יצרנו הרע ועל כרחינו נטה ארחנו, ומנע הטוב ממנו, דמיונו כאריה יכסוף לטרף וככפיר יושב במסתרים ופתע פתאום חיים בלעגו ואתה בטובה יהוה **יאהדונה**! 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, כן יהי רצון. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה **יאהדונה**! צורי וגאלי.

יתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים או לזכוי הרבים בעיני שמירת הברית והעניים יהי רצון שה' יקבל תשובתו ברצון.

תוספת כוונות לפגם הברית, כפי שסידר האר"י הקדוש, כוונות אלו אין חייבים לכוון רק מי שרוצה להדר, ולמי שמבין את הכוונות, ניתן להוסיף תפילה זאת בשומע תפילה, או בנפרד וזהו החלק החשוב מתוך עננו הגדול לרש"ש.

ראוי ללמוד כוונות אלו בקצרה לפני התפילה

עֲנֵנוּ אֲבִינוּ בְּצוּם תַּעֲנִיתֵנוּ זֶה, כִּי בְּצָרָה גְדוֹלָה אֲנַחְנוּ, עַל כִּי חָטְאנוּ וְעוֹיְנוּ וּפָשַׁעְנוּ לְפָנֶיךָ, וּפְגַמְנוּ בְּאוֹת בְּרִית קֹדֶשׁ חוֹתְמָא דְּמִלְכָּא, וְקִלְקְלָנוּ צְנוּרוֹת הַקֹּדֶשׁה וּמְלֵאנוּ אֶת הָאָרֶץ זִמָּה, כִּי אִין מְסַפֵּר לִילְדֵי זְנוּנִים אֲשֶׁר גָּדְלָנוּ וְרוֹמְמָנוּ בְּתַעֲלוּלִים וְגִילּוּלִים, בְּהַכְנִיס הַקֹּדֶשׁ לְמָקוֹם הַטְּנוּפֹת, וְנִתַּץ מִזְבֵּחַ יְהוָה וְנִשְׁחַתוּ כָּל מְקוֹרוֹת וְנִרְפְּשוּ כָּל מַעֲיָנוֹת.

אָנָּא יְהוָה מַה נִּדְבַר וְיִמָּה נִצְטַדֵּק, כִּי בְּהַעֲלוֹתֵינוּ עַל לִבְבֵנוּ כָּל אֲשֶׁר הִכְעִסְנוּךָ דָּוָה לִבְבֵנוּ בְּחַטָּאֵינוּ וְחָרַד לִבְנוּ וַיִּתֵּר מִמְּקוֹמוֹ, נִפְלוּ פְּגִינָנוּ וַתִּצְלַנָּה אֲזִינָנוּ וַיִּמַּס לִבְבֵינוּ וַיְהִי לְמִים, כִּי הִרְבִּינוּ יָמִים וְשָׁנִים בְּאוֹרוֹחוֹת עַקְלָקְלוֹת נְתִיבוֹת לֹא סְלוּלוֹת לְדַכָּא תַּחַת רַגְלֵינוּ אֶת הַנֶּפֶשׁ הַיְקָרָה, וּבִטְלָנוּ מִצְּוֹת הַתְּשׁוּבָה, וְעַתָּה אַחֲרֵי שׁוּבֵינוּ נַחֲמָנוּ, וְאַחֲרֵי הַיּוֹדְעָנוּ סְפָקָנוּ עַל יְרֵךְ, בִּשְׁנוּ וְנִכְלָמָנוּ כִּי נִשְׁאָנוּ חֶרְפַּת נְעוּרֵינוּ. וְעַתָּה הִנְנוּ שְׁבִים אֵלֶיךָ בְּתְשׁוּבָה שְׁלִימָה, לְקַיִים מִצְּוֹת עֲשֵׂה שְׁנֵאֵמַר אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יַעֲשׂוּ מִכָּל חַטָּאת הָאֵדָם לְמַעַל מִעַל בִּיהוּהוּ וְאִשְׁמָה הַנֶּפֶשׁ הַהִיא וְהַתּוֹדוֹ אֶת חַטָּאתָם, אֲשֶׁר עָשׂוּ, וְהִנְנוּ מִתּוֹדִים עֲלֵיהֶם, חָטְאנוּ עוֹיְנוּ פָּשַׁעְנוּ וְעִבְרָנוּ עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין וְעַל עֲשֵׂה וְעַל לֹא תַעֲשֵׂה וְעַל עֲנִפֵּיהֶם מִדְּבָרֵי קִבְלָה וּמִדְּבָרֵי סוֹפְרִים.

(אפשר למנות את כל חמשת סוגי העברות דלהלן,

ויכול תוך כדי תפילתו להוסיף את ה"יהי רצון" שנמצא בכל התיקונים דלהלן, ויכול לכוון רק מה ששייך אליו בלבד, אך נהגו המקובלים לומר הכל.)

לְתַקַּן אֲשֶׁר שִׁיחַתְנוּ זָרַעְנוּ בְּמַחְשַׁבַת נְאוּף וּפְגָמָנוּ בַּמִּוֶּבֶה
דִּיהָ וּמִבְּדַח דְּאֵהִיָּה שְׁמִסְפָּרָם פ"ד.

נֶאֱפָנוּ בְּרִק וּפְגָמָנוּ בְּאוֹתִיּוֹת אַחַע"ה שְׁמִסְפָּרָם פ"ד.
נֶאֱפָנוּ בְּיַד בְּחוֹשְׁבֵינוּ בְּזָכַר וּפְגָמָנוּ בַּכֹּחַ דַּע"ב ס"ג מ"ה מִיַּיִן
דְּוִכְרִין חֲמֻשָּׁה חֲסָדִים דְּזַעִיר אֲנִפִין שְׁמִסְפָּרָם פ"ד.
נֶאֱפָנוּ בְּחֻשְׁבָנוּ בְּאִשָּׁה וּפְגָמָנוּ בְּאֵהִיָּה פְעָמִים אֵהִיָּה אֲשֶׁר
בָּהֶם פ"ד אוֹתִיּוֹת.

נֶאֱפָנוּ וּמִשְׁכָּנוּ בְּעַרְלָתֵינוּ וּפְגָמָנוּ בְּמִסְפָּר פ"ד אוֹתִיּוֹת
דְּאֵהִיָּה פְעָמִים אֵהִיָּה.

וְהִנֵּנוּ מִתְחַרְטִים חֲרָטָה גְמוּרָה עַל כָּל מֵה שֶׁחֲטָאנוּ וְעוֹיְנוּ
וּפְשָׁעָנוּ לְפָנֶיהָ וְעוֹזְבִים אוֹתָם עֲזִיבָה גְמוּרָה וְלֹא נָשׁוּב לַעֲשׂוֹתָם
עוֹד עַד עוֹלָם אֲנַחְנוּ, וְאֲבוֹתֵינוּ, וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ, וְכָל הַבָּאִים
מִשְׁרָשֵׁי נַפְשֵׁינוּ רוּחֵינוּ נְשַׁמְתֵינוּ וּמְלַבּוֹשֵׁיהֶם וְהַקְרוּבִים לָהֶם
שְׁמִכְלָלוֹת אֲצִילוֹת בְּרִיאָה יְצִירָה עֲשִׂיָה, בְּגִלְגּוֹל זֶה וּבְגִלְגּוֹלִים
שְׁעֵבְרוּ מִיּוֹם שֶׁנִּבְרָא הָעוֹלָם וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה, וְשִׁנֵּינוּ וְשִׁלְשָׁנוּ
עֲלֵיהֶם כַּמָּה פְעָמִים

יְהִי רַצוֹן מִלְּפָנֶיהָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת
כָּל חֲטָאֵתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל
פְשָׁעֵינוּ וְסַלַּחַת לְעוֹנָנוּ וְלִחֲטָאֵתֵינוּ וּנְחַלְתָּנוּ, תִּתְקַן כָּל אֲשֶׁר
עִוְיָנוּ, וְהַעֲלֵה וְהַאֲרֵךְ כָּל הַשְּׁמוֹת שֶׁפְּגָמָנוּ בָּהֶם וְתִלְקַט כָּל אֲשֶׁר
פָּזַרְנוּ וְיָשׁוּב הַכֹּל לְאֵיתָנוּ הָרִאשׁוֹן וְלֹא יִדַּח מִמֶּנּוּ נִדַּח. וְעֵתָה
בְּכַח תְּשׁוּבָתֵינוּ וּבְכַח פְּדִיּוֹן פ"ד תַּעֲנִיּוֹתֵנוּ: אֵל תִּפְּן אֶל רִשְׁעֵנוּ
וְאֵל תִּסְתַּר פָּנֶיהָ מִמֶּנּוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִתְחַנְתָּנוּ הִיָּה נָא קְרוֹב
לְשׁוֹעֵתֵינוּ יְהִי נָא חֲסָדָךָ לְנַחֲמָנוּ טָרָם נִקְרָא אֵלֶיךָ עֲנֵנוּ כְּדָבָר
שֶׁנֶּאֱמַר וְהָיָה טָרָם יִקְרָאוּ וְאֲנִי אֶעֱנֶה עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאֲנִי
אֲשָׁמַע כִּי אַתָּה יְהוָה הָעוֹנָה בְּעַת צָרָה פּוֹדָה וּמַצִּיל וּמְרַחֵם בְּכָל
עַת צָרָה וְצוּקָה. (ויסיים ברוך אתה השם שומע תפילה)

אם תוך כדי מחשבה יצא לו שד"ל ממש

הי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתחוס ותרחם עלינו שחטאנו עוינו פשענו, והרהרנו וחשבנו בנאופים ושחטנו זרע קדש ופגמנו בייסודות חכמה ובינה דאריק, ופגמנו והורדנו ושחטנו בשמות אלו שמספרם פעמיים מ"ב, ועתה על ידי התשובה התענית ופדיון פ"ד תעניות יעלו שני מ"ב ויתחדו ויתחברו ויזדווגו יסודות חכמה ובינה דאריק.

וזה כוונתו: כיוון שפגם ביסוד של חכמה ובינה דאריק, לכן מעלה מאה"ה של יסוד דבינה: ב' טיפות מים נוקבין שהם ב' פעמים, פשוט ומלא ומלא דמלא, של אהי"ה דההין ויתלבשו באהי"ה דאלפין, ויתלבשו באהי"ה דידוין, שהוא מ"ב אותיות עם הכולל, ועולה מלמטה למעלה. ונפגש עם היסוד של החכמה שיורד מלמעלה למטה: שזה יה"ו דידוין שיורד ליה"ו דאלפין וליה"ו דההין, שהוא גמטריא מ"ב, וכך יעשה שלושה פעמים 3: א' ב' ג' בכתרים של היסודות ובחב"ד של היסודות ובז"ת של היסודות.

ג'3 בז"ת

ב'3 בחכ"ד

א'3 ככתר

יאהויהה יאהלהים יאהרונה

ירידת השפע
מלמעלה

יורד הי ויו.

2



מ"ב
אותיות
עם הכולל

אהיה. אכף הי יורד הי.
אכף למד פא. הי יורד. יורד ויו דלת. הי יורד.

אהיה. אכף הי יורד הי.

אכף למד פא. הי יורד. יורד ויו דלת. הי יורד.

אהיה. אכף הא יורד הא.

אכף למד פא. הא אכף. יורד ואו דלת. הא אכף

אהיה. אכף הא יורד הא.

אכף למד פא. הא אכף. יורד ואו דלת. הא אכף

אהיה. אכף הה יורד הה.

אכף למד פא. הה הה. יורד וו דלת. הה הה.

אהיה. אכף הה יורד הה.

אכף למד פא. הה הה. יורד וו דלת. הה הה.

יורד הא ואו.

מ"ב

יורד הה וו.



1
הפגמים
עולים
ומתלכשים
אחד בשני

והיו כסא שלם אשר בהם יתפשט שפע האין סוף ברוך הוא

פגם הרוק

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתחוס ותרחם עלינו שתטאנו עוינו פשענו, ונאפנו ברוך ושחתנו זרע קדש ופגמנו יסודות דזעיר אנפין ונקבא, דחכמה ובינה דאריף אנפין, ופגמנו והורדנו ושחתנו ושחתנו חמש גבורות דחיה וגרון דאריף אנפין אותיות אחה"ע שמספרם פ"ד, ועתה על ידי התשובה התענית ופדיון פ"ד יתיחדו ויתחברו ויזדווגו זעיר אנפין ונקבא דחכמה ובינה דאריף ביחדא שלים ויתחברו אותיות אחה"ע עם גיכ"ק ויזדווגו בזיווגא שלים:

הסבר: הפגם הגיע לז"א ונוק' של חכמה ובינה דאריף, וכך תיקונו, תחילה הנוק' מעלה מ"ן והוא ה"ג שם אחה"ע, ואח"כ הזכר שהוא החכמה משפיע את הטיפה שלו והיא ה"ח שהם גיכ"ק, ואח"כ הם מתייחדים אחע"ה גיכ"ק בשילוב, וכן ב' שמות הוי"ה ואלוקים שגם הם הה"ח וה"ג בשילוב. ומחברים אותם פעם אחת בכתר פעם שניה בחב"ד ופעם שלישית בז"ת שהם חסד גבורה תפארת נצח הוד יסוד מלכות.



אילהויהם אילהויהם
אילהויהם
אילהויהם אילהויהם

והיו כסא שלם אשר בהם יתפשט שפע האין סוף ברוך הוא

תיקון למי שחשב בזכר

הי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתחוס ותרחם עלינו שחטאנו עוינו פשענו, ונאפנו בנאוף יד במחשבה בזכר, ושחנתנו זרע קדש ופגמנו ביסודות דבינות, דחקמה ובינה וזעיר אנפין, דזעיר אנפין, ופגמנו והורדנו ושחנתנו ושחנתנו כ"ח אותיות דמלא דמלא דג' שמות ע"ב ס"ג מ"ה שבהם פ"ד אותיות, ועתה על ידי התשובה התענית ופדיון פ"ד תיחדו ויתחברו ויזדווגו זעיר אנפין ונקבא ביחודא שלים ביסודות דבינות דחקמה ובינה וזעיר אנפין, דזעיר אנפין.

גם זה הוא בשלושה ספירות והם יסודות של 1, יסוד של בינה דחכמה דז"א 2, ויסוד של בינה דבינה דז"א 3, ויסוד של בינה דז"א דז"א.

על ידי התענית התשובה והפדיון יורדת טיפת מ"ד של ז"א משלושה כל יסוד שלו עם חמשה חסדים שהם פ"ד אותיות דע"ב ס"ג מ"ה לשלושת כלי היסוד של השכינה, והשכינה מעלה מ"ן שזהו שם ב"ן ויחד כל העסמ"ב מצטרפים ואז מתחברים בזיווג שלם ז"א ונוקביה בכתרם, וחוזרים על ענין ירדת הפ"ד אותיות וכו' וחיבור העסמ"ב פעם ב' וג'.

בכתר **יאהויהה** בחב"ד **יאהלהים** בז"ת **יאהדונהי**

חכמה

יוד ויו דלת. הי יוד.
ויו יוד ויו. הי יוד.

בינה

יוד ויו דלת. הי יוד.
ואו אלף ואו. הי יוד.

זעיר אנפין

יוד ואו דלת. הא אלף.
ואו אלף ואו. הא אלף.

טיפות מ"ד כ"ח אותיות דעס"מ
שהם גמטריא פ"ד

יאהדונהי

שין, שין דלת, שין דלת יוד
שין דלת יוד

יוד הי ויו הי

יוד הי ואו הי

יוד הא ואו הא

יוד הה וו הה

2

מג' כלי יסוד דז"א ה' חסדים שהם פ"ד לג' כלי יסוד

והיו כסא שלם אשר בהם יתפשט שפע האין סוף ברוך הוא

שבזעיר
אנפין

טיפת מ"ן לג' כלי יסוד דנוק',
והיא תעלה מ"ן, ה"ג שהוא שם ב"ן
יוד הה וו הה טיפת המ"ן

שין דלת יוד

שין דלת י

שין דלת יוד

ט"ו

פגם מחשבה לחושב באשה ומושך בעורלתו

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתחוס ותרחם עלינו שחטאנו עוינו פשענו, זרעינו בנאופי יד במחשבה באשה, וגם חטאנו עוינו ופשענו ומשכנו בערלתינו, ופגמנו היסוד דנוקבא קדישא דזעיר אנפין, ופגמנו והורדנו ושתתנו פ"ד אותיות דכ"א שמות אהי"ה, ועתה על ידי התשובה התענית ופדיון פ"ד יתיחדו ויתחברו ויזדווגו יעקב ורחל דנוקבא קדישא דזעיר אנפין ע"י חמשה חסדים וחמשה גבורות ביחודא שלים.

הסבר: הפגם זה הוא בכ"א שמות אהי"ה שהם פ"ד אותיות ולמושך בערלתו ע"י פגם הברית נמשך על העטרה עורלה רוחנית וע"י כך הוא ברשות הסטרא אחרא ויחוד זה מסיר את עורלת הפגם, זה כ"א פעמים אהי"ה גמטריא אמ"ת והפגם הוא ביעקב ורחל נוקבא דזעיר אנפין, וכך הסדר: יעקב משפיע מ"ד שהוא חמשה חסדים שמות יהו"ה שבאים מ: 21 שמות אהיה, לג' כלי יסוד דרחל והיא מעלה מ"ן **חמש אלוהים** ויתיחדו החסדים עם הגבורות ביחודא שלים ויתוקן הפירוד שהיה בין יעקב לרחל פעם אחת עושים זאת בכתר, אח"כ בחב"ד ואח"כ בז"ת.

בכתר בחב"ד בז"ת

אהיהיה **יהוהיה** **יהוהיה**

כ"א אהי"ה הם פ"ד אותיות ובגמטריא אמת

אהי"ה אהי"ה אהי"ה אהי"ה אהי"ה אהי"ה
 אהי"ה אהי"ה אהי"ה אהי"ה אהי"ה אהי"ה
 אהי"ה אהי"ה אהי"ה אהי"ה אהי"ה אהי"ה

טיפת מ"ן
מיסוד דרחל

אלהים אלהים
אלהים אלהים

שין דלת יוד
ש, שד, שדי

אילהויהם אילהויהם
אילהויהם אילהויהם

אילהויהם אילהויהם

2

טיפת מ"ד
מיסוד יעקב

שין דלת יוד
ש, שד, שדי
יהוה יהוה
יהוה יהוה

ה' חסדים מפ"ד אותיות אהי"ה מג' כלי יסוד דז"א לג' כלי יסוד דרחל

והיו כסא שלם אשר בהם יתפשט שפע האין סוף ברוך הוא

תְּקוּן פְּגַם הַמוֹזְשֵׁבָה

ומי שבניו יצאו לתרבות רעה.

כתב רבנו הארי" ז"ל בספר "שער רוח הקדש", שְׁלֵתְקוּן עוֹוֹן זֶה צָרִיךְ לְהִתְעַנּוֹת לְצוּם 87 יָמִים, וּלְפִי רְבוּתֵינוּ הַמְּקוּבָּלִים מִתְבָּאָר שְׁגָם לְחֹטָא זֶה יֵשׁ פְּדִיּוֹן. וְלִכֵּן מִי שֶׁקָּשָׁה לוֹ הַדְּבָר, יִתְעַנֶּה לְפָחוֹת יוֹם אֶחָד תְּעֵנִית שֶׁל לַיְלָה וַיּוֹם וַיִּתֵּן פְּדִיּוֹן שֶׁל שְׁמוֹנִים וְשִׁבְעַת תְּעֵנִיּוֹת.

וְהַיּוֹת וּבְדָרְךָ כָּלֵל בְּנֵיוֹ שֶׁל אָדָם נִשְׁמָתָם בָּאָה לְפִי קִדְשַׁת הַמִּחְשָׁבָה בְּעַת הַמְצוּהָ, וּבִרְבַּ הַמְּקָרִים הַבְּנִים יוֹצֵאִים מִדְּרָךְ ה' בְּגִלּוֹל פְּנוֹת פְּגוּמוֹת וְאַסוּרוֹת שֶׁהֵיוּ לְהוֹרִים בְּשַׁעַת הַמְצוּהָ, יַעֲשׂוּ הַהוֹרִים תְּקוּן לְמִחְשַׁבְתָּם שֶׁהֵיְתָה בְּעַת הַמְצוּהָ וְאֶפְשָׁר שֶׁיִּתְקַיֵּם בָּהֶם הַפְּסוּק וּמָל יְהוָה אֱלֹהֶיךָ אֶת-לִבְבְּךָ, וְאֶת-לִבְבִּי זָרְעָה.

וְזֶה סֵדֵר הַתְּקוּן:

יְצוּם יוֹם אֶחָד מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר וְעַד צֵאת הַכּוֹכָבִים. יוֹם לְפָנֵי הַצּוּם אִם יְכוֹל יֵאמָר וְדוּי זֶה אֶף בּוֹדָאֵי יְכוֹל לְקַבֵּל הַתְּעֵנִית גַּם בְּעַל פֶּה וְלְהַזְכִּיר עַל מָה עוֹשֶׂה אֶת הַתְּעֵנִית וְלוֹמַר וְדוּי קֶטָן, וְשִׁזָּה מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר עַד צֵאת הַכּוֹכָבִים, וְכֵן רָאוּי שֶׁיַּעֲשֶׂה תְּנַאֲי:

אָנָּה יְהוָה יֵאָהֳדוּנָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפַלְתֵּנוּ וְאַל תִּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְּנֵתֵנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עַיִי פָּנִים וְקָשִׁי עֶרְף לּוֹמַר לְפָנֶיךָ יְהוָה יֵאָהֳדוּנָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטָאנוּ. אֲבָל חָטָאנוּ. עוֹיְנוּ. פָּשַׁעְנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵינוּ: אֲשַׁמְנוּ. בְּגָדְנוּ. גָּזְלָנוּ. דְּבַרְנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדָנוּ. חָמְסָנוּ. טָפְלָנוּ שֶׁקָר וּמְרָמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כָּזָבְנוּ. כָּעֲסָנוּ. לְצָנוּ. מְרַדְּנוּ. מְרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נֶאֱצָנוּ. נֶאֱפָנוּ. סָרְרָנוּ. עוֹיְנוּ. פָּשַׁעְנוּ. פָּגְמָנוּ בְּמִחְשָׁבָה בְּדַבּוּר וּבְמַעֲשֶׂה. צָרְרָנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם. קָשִׁינוּ עֶרְף. רָשַׁעְנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲנִינוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמְצוֹתֶיךָ

וממשפטיה 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 מפניך ואין נסתר מנגד עיניך: יהי רצון
 מלפניך יהוה **יאהדונה** אלהינו ואלהי אבותינו, שתמחל לנו את כל
 חטאתינו ותכפר לנו את כל עונותינו ותמחל ותסלח לכל פשעינו.
 ילך למקוה ויטבל שבע טבילות לטהר נפשו, רוחו ונשמתו,
 מהקלפה שנדבקה בהם בגלל עון הגאווה, ויכון שטובל שבע
 טבילות אלו על דעת אלישע הנביא שאמר לנעמן לטבל מצרעתו,
 ושכן יטהרו נפשו, רוחו ונשמתו מטמאת צרעת עונותיה.
 יתפלל מנחה מבעוד יום, ויקבל תענית בתפלת המנחה בברכת
 "שומע תפלה", או בסוף העמידה לפני שיאמר "עושה שלום".
 (ניתן גם לקבל את התענית במשך כל היום ביחיד ללא מנחה, עד שקיעת
 החמה)



וזה נסוז קבלת התענית

רבונו של עולם, הריני מקבל עלי להתענות למחר מעלות השחר
 ועד לצאת הכוכבים. על אשר חטאתי, עויתי ופשעתי, ופגמתי
 במחשבה בדבור ובמעשה. בגלגול זה ובגלגולים אחרים מעודי ועד
 היום הזה, והריני מתנה שאם לא אוכל להתענות, כשאפריש פרוטה
 לצדקה ואכון לבטל התענית, אוכל לאכל ולשתות ללא שום עון
 כלל. והריני מתפונ בתענית זה להקריב חלבי ודמי לפני הקדוש
 ברוך הוא במקום הקרבן הנקרב על גבי המזבח, לכפר על חטאתי.
 יהי רצון מלפניך יהוה **יאהדונה** אלהינו ואלהי אבותינו, שתתן לי כח
 להתענות לפניך, ותקבל תשובתי ותעניתי ותרצני ברחמיך הרבים.

פְּרוּסָה הָאֲחֵרוֹנָה יִטְבְּלָנָה בְּמַעַט אֶפֶר וַיֹּאכְלָנָה, מִלֵּבֶד אִם הוּא
שְׁבֵת)

בְּלֵיל הַתְּעֵנִית, כְּשִׁישְׁכָב עַל מִטָּתוֹ, יִנִּיחַ אָבֹן קִטְנָה (חֲצִיץ) תַּחַת
רֵאשׁוֹ בֵּין הַמַּצָּע וְהַכֶּר, וַיִּכְנֹן בְּשֵׁם יו"ד ה"ה וּ"ו ה"ה, הָעוֹלָה כְּמִנְיָן
אָבֹן.

טוֹב לָקוּם אַחַר חֲצוֹת לַיְלָה וְלוֹמַר בְּרִכּוֹת הַשָּׁחַר וְתַקּוּן חֲצוֹת (נִמְצָא
בְּסִידוּרִים) בְּכֻנָּה גְדוּלָה. אֲשֶׁה לֹא תֹאמַר "תַּקּוּן חֲצוֹת".



בְּיָוֵם הַצֹּמִים יֹאמַר:

הֲרִינִי מוֹכֵן וּמִזְמָן לָקִים בְּעֶזְרַת הָאֵל יִתְבָּרַךְ מִצּוֹת עֲשֵׂה שֶׁל
הַתְּשׁוּבָה, כְּפָתוּב בַּתּוֹרָה: וְשִׁבְתָּ עַד יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** אֱלֹהֶיךָ וְשִׁמְעֵתָ
בְּקִלּוֹ. וְהֲרִינִי מִתְחַרֵּט עַל כָּל מָה שֶׁחֲטָאתִי, עֲוִיתִי וּפְשַׁעֲתִי, בֵּין
בְּגִלְגּוּל זֶה וּבֵין בְּגִלְגּוּלִים אֲחֵרִים, חֲרָטָה גְמוּרָה וְשִׁלְמָה, וּמִקְבֵּל עָלַי
שֶׁלֹּא לַחֲזוֹר וְלַחֲטֹא עוֹד. וְהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּרַחֲמָיו יַעֲזְרֵנִי עַל דְּבַר כְּבוֹד
שְׁמוֹ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם, אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן.

אֲנֵי יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל
תִּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֲזֵי פָנִים וְקָשִׁי עֲרָף לֹמַר
לְפָנֶיךָ יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא
חֲטָאנוּ. אָבֵל חֲטָאנוּ. עֲוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ:
אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גִּזְלָנוּ. דִּבְרָנוּ דָּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. לִזְדוּנוּ.
חֲמָסָנוּ. טָפְלָנוּ שֶׁקָּר וּמְרָמָה. יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כְּזָבְנוּ. כָּעֲסָנוּ. לִצְנוּ.
מְרַדְדָנוּ. מְרִינוּ דְבָרֶיךָ. נֹאצָנוּ. נֹאפְנוּ. סָרְרָנוּ. עֲוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. פָּגַמְנוּ
בְּמַחְשְׁבָה בְּדַבּוּר וּבְמַעֲשֵׂה. צָרְרָנוּ. צָעֲרָנוּ אָב וְאִם. קָשִׁינוּ עֲרָף.
רָשַׁעְנוּ. שִׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲוִינוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ
וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עָלֵינוּ כִּי
אֲמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ: מָה נֹאמַר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמָה נִסְפָּר

לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הִנְסַתְרוֹת וְהִנְגְלוֹת אֶתָּה יוֹדֵעַ. אֶתָּה יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעְלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אֶתָּה חִפְשׁ כָּל חֲדָרֵי בְטָן. רֵאֵה כְלִיּוֹת וְלֵב. אֵין דְּבַר נֶעְלָם מִמּוֹךְ וְאֵין נִסְתָּר מִנְגַד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה **יֵאֱהוּדְנָה** אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חֲטָאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פְּשָׁעֵינוּ.

יֵאֱמַר פְּסוּקִים אֱלוֹ שְׁלֹשׁ פְּעָמִים

מִי אֵל כְּמוֹךָ נִשְׂא עֵוֹן וְעִבֵר עַל פְּשָׁע לְשֹׂאֲרֵית נַחֲלָתוֹ, לֹא הִחְזִיק לְעַד אִפּוֹ כִּי חִפֵּץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ יִכְבֹּשׂ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלַח בְּמִצְלוֹת יָם כָּל חֲטָאתָם: תִּתֵּן אֶמֶת לִיעֶקֶב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתֵּינוּ מִיַּמֵּי קֶדֶם:

יֵאֱמַר פְּסוּקֵי זֶה שְׂמוּנִים וְשִׁבְעַת פְּעָמִים.

וַיֵּאמֶר אֱלֹהִים יוֹסֵף, אֶל-תִּירְאוּ כִּי הִתַּחַת אֱלֹהִים, אָנִי. וְאַתֶּם חֲשַׁבְתֶּם עָלַי רָעָה, אֱלֹהִים, חֲשַׁבְתֶּה לְטֹבָה, לְמַעַן עֲשֶׂה כִּי־וָיֵשׁ, הַזֶּה, לְהַחֲיִית עִם-רַב.



(מִי שֶׁמְעוֹנִיִּין יִכּוֹל לַעֲצוֹר כַּאֲן וּלְכוּוֹן אֶת כּוּוֹנוֹת הָאֵר"י הַמּוּבָאִים בְּסוּף תִּיקוּן זֶה וְאֲח"כּ לְהַמְשִׁיךְ כְּרַגִּיל)

יֵאֱמַר פְּסוּקִים אֱלוֹ וִיכוּוֹן שֶׁהֵם רֵאשֵׁי תִיבוֹת

יֹד הָא וְאוּ ה"א. יְהוּה. יו"ד. ה"א. וְאוּ. ה"א.

יו"ד, וְאוּ, דל"ת, ה"א, אל"ף. וְאוּ, אל"ף, וְאוּ, ה"א, אל"ף. יו"ד יְהִי חֶסֶדְךָ יְהוָה **יֵאֱהוּדְנָה** עָלֵינוּ, כַּאֲשֶׁר יַחֲלָנוּ לָךְ: וְאַנִּי בְּחֶסֶדְךָ בְּטַחְתִּי יָגַל לְבִי בִישׁוּעַתְךָ אֲשִׁירָה לַיהוָה **יֵאֱהוּדְנָה** כִּי גָמַל עָלַי: דְּלַפָּה נִפְשִׁי מִתּוֹגָה, קִיַּמְנִי כְּדַבְּרְךָ:

ה"א הִסְתַּר פְּנֵיךָ מִחֲטָאֵי וְכָל עֲוֹנֹתֵי מַחְה: אָנָּה יְהוָה **יֵאֱהוּדְנָה** הוֹשִׁיעָה נָא, אָנָּה יְהוָה **יֵאֱהוּדְנָה** הַצְּלִיחָה נָא: וְאוּ וְאוּ עֵנִי וְכוּאֵב, יִשׁוּעַתְךָ אֱלֹהִים תִּשְׁגַּבְנִי: אֹרֶע זָרַע לְצַדִּיק וּלְיִשְׂרָי לֵב שִׁמְחָה: וְתִתֵּן

לִי מִגֵּן יִשְׁעָךָ וַיְמַיְנֶךָ תִּסְעָדֵנִי, וְעֲנוּתֶךָ תִּרְבֵּנִי: ה"א הִנֵּה כְּעֵינֵי עֲבָדִים
אֶל יַד אֲדוֹנֵיהֶם כְּעֵינֵי שֹׁפְחָה אֶל יַד גְּבֵרֶתָהּ כֵּן עֵינָנו אֶל יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה**
אֱלֹהֵינוּ עַד שְׁיַחַנְנוּ: אֲזִי יִמְלֵא שְׁחוֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה, אֲזִי יֹאמְרוּ
בְּגוֹיִם הַגְּדִיל יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי: יְהו"ה. יֵשֶׁב בְּסֹתֵר עֲלִיּוֹן
בְּצֶל שְׂדֵי יִתְלוֹנֵן: הַסֹּתֵר פָּנֶיךָ מִחֻטָּאֵי וְכָל עֲוֹנֹתַי מַחֵה: וְתָרֵם כְּרָאִם
קִרְנֵי בִלְתֵי בְשָׁמֹן רַעְנָן: הָרֵב כְּבִסְנֵי מַעֲוֵנֵי וּמִחֻטָּאֵי טְהַרְנֵי:

י"ד יַחַל יִשְׂרָאֵל אֶל יְהוָה כִּי עִם יְהוָה הַחֶסֶד, וְהִרְבָּה עִמּוֹ פְדוּת: וְהוּא
יִפְדֶּה אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנוֹתָיו: דְּרִשְׁתִּי אֶת יְהוָה וְעֲנֵנִי, וּמִכָּל
מַגּוּרוֹתַי הַצִּילְנִי: ה"א הַצִּילָה מִחֻרֵב נַפְשִׁי, מִיַּד כָּלֵב יַחֲדֹתַי: אִם
תָּשִׁיב מִשְׁבֶּת רַגְלֶךָ עֲשׂוֹת חֲפָצֶךָ בְּיוֹם קִדְשִׁי:

וּא"ו וְאֲנִי עֲנִי וְכוּאֵב, יִשׁוּעָתָךְ אֱלֹהִים תִּשְׁגָּבֵנִי. אֶת חֻקֶּיךָ אֲשָׁמֵר אֶל
תַּעֲזֹבֵנִי עַד מָאֵד: וְתַתֵּן לִי מִגֵּן יִשְׁעָךָ וַיְמַיְנֶךָ תִּסְעָדֵנִי, וְעֲנוּתֶךָ תִּרְבֵּנִי:
ה"א הַשִּׁיבָה לִי שְׁשׁוֹן יִשְׁעָךָ, וְרוּחַ נְדִיבָה תִּסְמְכֵנִי: אִוֵּר זָרַע לַצַּדִּיק
וְלִישְׂרֵי לֵב שְׂמֵחָה:

י"ד. יְהוָה בְּחֻכְמָה יִסַּד אֶרֶץ כּוֹנֵן שָׁמַיִם בְּתַבּוּנָה: וְאֶתְפַּלְלָה לַיהוָה
יֵאֱהֹדוּנָה אֱלֹהֵי וְאֶתְוַדָּה וְאֶמְרָה אֲנָא אֲדָנִי הָאֵל הַגָּדוֹל הַגְּבוּר וְהַנּוֹרָא
שֹׁמֵר הַבְּרִית וְהַחֶסֶד לְאַהֲבָיו וּלְשֹׁמְרֵי מִצְוֹתָיו: דְּרִשְׁתִּי אֶת יְהוָה
יֵאֱהֹדוּנָה וְעֲנֵנִי וּמִכָּל מַגּוּרוֹתַי הַצִּילְנִי: וּא"ו וּבְשֵׁם יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** אֶקְרָא
אָנָּה יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** מִלְטָה נַפְשִׁי: אֲדָנִי יִתֵּן אִמְרֵי הַמְּבַשְׂרוֹת צְבָא רֵב:
וְעַז מֶלֶךְ מִשְׁפָּט אָהֵב אֶתְּהָ כּוֹנֵנֵת מִיִּשְׂרָאֵל מִשְׁפָּט וּצְדָקָה בְּיַעֲקֹב
אֶתְּהָ עֲשִׂית: דל"ת דְּרַכִּיךָ יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** הוֹדִיעֵנִי אֲרוּחוֹתֶיךָ לְמַדְנִי:
לֹא הִבִּיט אֶוֹן בְּיַעֲקֹב וְלֹא רָאָה עֵמֶל בְּיִשְׂרָאֵל יְהוָה **יֵאֱהֹדוּנָה** אֱלֹהֵיו
עִמּוֹ וְתִרְוַעַת מֶלֶךְ בּוֹ: תוֹרָה צִוָּה לָנוּ מִשָּׁה מוֹרְשָׁה קַהֲלַת יַעֲקֹב:

ה"א הָאִירָה פָּנֶיךָ עַל עֲבָדֶךָ, הוֹשִׁיעֵנִי בְּחִסְדֶּךָ: אֵל תִּזְכֹּר לָנוּ עֲוֹנוֹת
רֵאשֻׁנִים כִּי דָלוּנוּ מָאֵד: אֵל"ף אֲדָנִי שְׁמַעְהָ אֲדָנִי סִלְחָה אֲדָנִי
הַקְּשִׁיבָה וְעֲשֵׂה אֵל תִּאֲחַר לְמַעַנְךָ אֱלֹהֵי כִי שְׁמָךְ נִקְרָא עַל עִירֶךָ וְעַל

עמך: לאדני אלהינו הרחמים והסלחות כי מרדנו בו: פותח את ידך ומשביע לכל חי רצון:

וא"ו ובשם יהוה יאהדונה אקרא אנה יהוה יאהדונה מלטה נפשי: אדני יתן אמר המבשרות צבא רב: ועז מלך משפט אהב אתה כוננת מישרים משפט וצדקה ביעקב אתה עשית: אל"ף אנה יהוה יאהדונה הושיעה נא, אנה יהוה יאהדונה הצליחה נא: לא לנו לא לנו כי לשמך תן כבוד, על חסדך על אמתך: פנה אלי וחנוני, תנה עזך לעבדך, והושיעה לבן אמתך: וא"ו וישב אברהם אל נעריו ויקמו וילכו יחדו אל באר שבע וישב אברהם בבאר שבע: אשרי העם שפכה לו אשרי העם שיהוה אלהיו: ואני בחסדך בטחתי יגל לבי בישועתך אשריה ליהוה כי גמל עלי: ה"א הדריכני באמתך ולמדני כי אתה אלהי ישעי אותך קויתי כל היום: אחת שאלתי מאת יהוה יאהדונה אותה אבקש שבתך בבית יהוה יאהדונה כל ימי חיי לחזות בנעם יהוה יאהדונה ולבקר בהיכלו: אל"ף אור זרע לצדיק, ולישרי לב שמחה: לעשה השמים בתבונה, כי לעולם חסדו: פדה אלהים את ישראל מכל צרותיו:



סדר הפדיון

יקח בידו פדיון 87 תעניות ויעמד ויאמר:

עננו אבינו עננו ביום צום התענית הזה, כי בצרה גדולה אני על פי עונותי עברו ראשי וכמשא כבד כבדו ממני. טבעתי בין מצולה ואין מעמד. באתי במעמקי מים ושבולת שטפתני. יראה ורעד יבוא בי בעת עמדי להתפלל לפניך על רע מעשי אשר עשיתי. בושתי וגם נכלמתי להרים אלהי 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 סוחר ומורה הייתי

לִפְנֵיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל מִצְוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשׁוֹת. לְדַבְּרֶיךָ לֹא הִטִּיתִי אָזְנִי. וְעִבְרָתִי עַל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעַל מִצְוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עִבְרָתִי עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עִבְרָתִי עַל דְּבָרֵי קִבְלָה וְדְבָרֵי סוֹפְרִים וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיּוֹנוֹת וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשָּׁפַע. וְגִרְמָתִי בַּעֲוֹנוֹתִי לְהַפִּיל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה בְּמַעֲמָקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנָתַתִּי כַח בְּקִלְפוֹת לְהִתְחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעְלָה וּלְהִתְאַחַז וְלִינֵק מִן הַקְּדוּשָׁה. וְגִרְמָתִי בַּעֲוֹנוֹתִי לַעֲקוֹר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשִׁי הַקְּדוּשָׁה מִמְּקוֹרָהּ הָעֲלִיּוֹן מֵאַרְץ הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יַרְכְּתֵי בּוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבָּרִים אֲשֶׁר לֹא יָכִילוּ הַמַּיִם. אוֹי וְאֲבוֹי עָלַי. אָהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אָנוּס לַעֲזֹרָה וְאָנָּה אֲפָנָה לִישׁוּעָה. בּוֹשָׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי חֲרַפְתָּ נְעוּרַי. אָבֵל גְּלוּי וְיָדוּעַ לִפְנֵיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְּמֶרֶד וּבְמַעַל עֲשִׂיתִי וְלֹא לְהַכְעִיסֶךָ נִתְכַּוְּנָתִי, רַק יִצְרִי גָבַר עָלַי וּמַעֲשֵׂה שָׁטָן הִצְלִיחַ, כִּי הוּא מֵאֵשׁ וְאֲנִי מִבֶּשֶׂר וְדָם. וְהוּא אֲשֶׁר הִסִּיתֵנִי וּפָתַנִּי לַעֲבֹר עַל מִצְוֹתֶיךָ. וְנִסְכַּלְתִּי וּפְגַמְתִּי בְּמַחְשְׁבָה בְּדַבּוֹר וּבְמַעֲשֵׂה. וְעַתָּה אֲנִי בּוֹשׁ מִמַּעֲשֵׂי וּמִכָּלֵם אֲנִי מַעֲוֹנוֹתִי. וּמִתְנַחֵם וּמִתְחַרֵּט אֲנִי עַל כָּל מַה שֶּׁחָטָאתִי וְעוֹיֵתִי וּפְשָׁעֵתִי לִפְנֵיךָ מֵעוֹדִי עַד הַיּוֹם הַזֶּה. עֲזַבְתִּי אֶת דְּרָכֵי הָרָעִים וְאֶת אוֹרְחוֹתֵי הַמְּקַלְקָלִים, דְּכַתִּיב: יַעֲזֹב רָשָׁע דְּרָכָו וְאִישׁ אֶן מַחְשְׁבוֹתָיו וַיָּשׁוּב אֶל יְהוָה וִירַחֲמֵהוּ וְאֵל אֱלֹהֵינוּ כִּי יִרְבֶּה לְסִלּוּחַ. וּבְאֵתִי בְּלֵב נִשְׁבָּר וְנִדְכָּה לְהִתְנַפֵּל לִפְנֵי כִסֵּא כְבוֹדְךָ וּלְדַפֵּק עַל שַׁעֲרֵי רַחֲמֶיךָ וּלְבַקֵּשׁ מִמֶּךָ מַחִילָה וְסִלִּיחָה וּכְפָרָה, כִּי אֵל מוֹלֵךְ חַנוּן וְרַחוּם אַתָּה יְמִינֶךָ פְּשׁוּטָה לְקַבֵּל שָׁבִים.

אָנָּה יְהוָה **יֵאֱהוֹנָה**, סֵלַח נָא לְחַטָּאִים וְלַעֲוֹנוֹת וּלְפִשְׁעִים אֲשֶׁר חָטָאתִי וְעוֹיֵתִי וּפְשָׁעֵתִי לִפְנֵיךָ מֵעוֹדִי עַל הָאֲדָמָה וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה, וְאֵל תָּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לִפְנֵיךָ כָּל חַי. כִּי אַתָּה יְהוָה **יֵאֱהוֹנָה** טוֹב וְסֵלַח וְרַב חַסֵּד לְכָל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תִבְּזֶה עֲנוֹת עֲנִי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בְּצוּם נַפְשִׁי, בְּרַכִּי כְּשֶׁלּוּ מִצוּם וּבִשְׂרֵי כַחַשׁ מִשְׁמֹן. וַיְהִיָּה חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרַצָּה לִפְנֵיךָ מַעוֹט חֲלָבִי וְדָמִי אֲשֶׁר נִתְמַעַט הַיּוֹם

בתעניתי כחלב ודם הנקרב על גבי מזבחך הקדוש. וברב רחמיה
 וחסדיה 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
 לפדיון תעניות אלו. ותהיה חשובה ומקבלת הצדקה שאני נותן
 בעבור התעניות כאלו התעניתי, וכל התקונים וברור ניצוצות
 הקדשה הראוים להתברר ולצאת על ידי התעניות, יהיו מתבררים
 ויוצאים על ידי הצדקה של פדיון התעניות. ואתה ברחמיה הרבים
 תטהר את הפגמים ואת הכתמים אשר נעשו בגופי ונפשי, רוחי
 ונשמת. וכל ניצוצות הקדשה שנפלו בקלפות על ידי חטאתי
 ונבראו מהם משחיתים מחבלים כרמים, יהי רצון מלפניך שימותו
 כל אותם קלפות, ויחזרו כל ניצוצות הקדשה במקום שרשם
 בעולמות העליונים למען שמך הקדוש (חב"ו) הרמוז בראשי תבות
 ח"ל ב"לע ו"יקיאנו מבטנו יורישנו אל, ומפסוק ח'לקם ב'חיים
 ו'צפונה תמלא בטנם, ולמען שמך הגדול (בי"ט) הרמוז בראשי
 תבות ב'זרועו י'קבץ ט'לאים. ותשמע את תפילתי ועתירתי למען
 שמך הקדוש (ארארית"א) הרמוז בראשי תבות א'נא ר'חמיה א'ת
 ר'גזך י'כבשו ת'מחול א'שמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים
 אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה
יאהדונה צורי וגאלי.



מפאן יכול לשבת וימשיה כרגיל.

יאמר פסוקים אלו, כל פסוק שלש פעמים:
 יהוה **יאהדונה** צבאות עמנו משגב לנו אלהי יעקב סלה:
 יהוה צבאות אשרי אדם בטח בה:

יְהוָה הוֹשִׁיעָה. הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְיוֹם קְרָאֵנוּ:
וְאֵנִי תַפְלְתִּי לָךְ יְהוָה עַת רְצוֹן אֱלֹהִים בְּרַב חַסְדֶּךָ. עֲנֵנִי בְאַמֶּת יִשְׁעֶךָ:
יְהִי לְרְצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיזוּן לִבִּי לִפְנֵיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:
יֹאמֶר פְּסוּקִים אֵלָיו, וִיכוּון שֶׁאֲבִנֵּט מִכֹּפֶר עַל הַרְהוּר הַלֵּב.

וְאַתָּה הִקְרַב אֵלַיךְ אֶת-אַהֲרֹן אַחִיךָ וְאֶת-בְּנָיו אִתּוֹ, מִתּוֹךְ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל-
לְכַהֲנוֹ-לִי: אַהֲרֹן--נָדָב וָאִבִּיהוּא אֲלֶעָזֶר וְאִיתָמָר, בְּנֵי אַהֲרֹן. וְעִשִׂיתָ
בְּגֵדֵי-קֹדֶשׁ, לְאַהֲרֹן אַחִיךָ, לְכַבּוֹד, וּלְתַפְאֶרֶת. וְאַתָּה, תִּדְבַר אֶל-כָּל-
חַכְמֵי-לֵב, אֲשֶׁר מִלְּאֲתִיו, רוּחַ חֲכָמָה; וְעִשׂוּ אֶת-בְּגֵדֵי אַהֲרֹן, לְקֹדֶשׁוֹ-
לְכַהֲנוֹ-לִי. וְאַלֶּה הַבְּגָדִים אֲשֶׁר יַעֲשׂוּ, חֹשֶׁן וְאַפּוֹד וּמַעִיל, וְכַתְּנֹת
תְּשֻׁבֵץ, מִצְּנִפֹת וְאַבְנֵט; וְעִשׂוּ בְּגֵדֵי-קֹדֶשׁ לְאַהֲרֹן אַחִיךָ, וּלְבָנָיו--
לְכַהֲנוֹ-לִי. וְהֵם יִקְחוּ אֶת-הַזָּהָב, וְאֶת-הַתְּכֵלֶת וְאֶת-הָאַרְגָּמָן, וְאֶת-
תּוֹלַעַת הַשָּׁנִי, וְאֶת-הַשֵּׁשׁ. וְעִשִׂיתָ צִיץ, זָהָב טָהוֹר; וּפְתַחַת עֲלָיו
פְּתוּחֵי חֹתֶם, קֹדֶשׁ לַיהוָה. וְשָׂמַתָּ אֹתוֹ עַל-פְּתִיל תְּכֵלֶת, וְהָיָה עַל-
הַמִּצְנֶפֶת; אֶל-מוֹל פְּנֵי-הַמִּצְנֶפֶת, יְהִיָּה. וְהָיָה, עַל-מִצַּח אַהֲרֹן, וְנִשָּׂא
אַהֲרֹן אֶת-עֹוֹן הַקֹּדְשִׁים אֲשֶׁר יִקְדִּישׁוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, לְכָל-מִתְנַת
קֹדְשֵׁיהֶם; וְהָיָה עַל-מִצְחוֹ תָמִיד, לְרְצוֹן לָהֶם לִפְנֵי יְהוָה. וְשִׁבְצָתָ
הַכְּתָנֹת שֵׁשׁ, וְעִשִׂיתָ מִצְנֶפֶת שֵׁשׁ; וְאַבְנֵט תַעֲשֶׂה, מֵעֵשֶׂה רִקָּם.
וּלְבָנֵי אַהֲרֹן תַעֲשֶׂה כְּתָנֹת, וְעִשִׂיתָ לָהֶם אֲבִנֵּטִים; וּמִגְבְּעוֹת תַעֲשֶׂה
לָהֶם, לְכַבּוֹד וּלְתַפְאֶרֶת.

וַיַּעֲשׂוּ אֶת-הַכְּתָנֹת שֵׁשׁ, מֵעֵשֶׂה אֶרְגָּ, לְאַהֲרֹן, וּלְבָנָיו. וְאֵת הַמִּצְנֶפֶת
שֵׁשׁ, וְאֶת-פְּאָרֵי הַמִּגְבְּעוֹת שֵׁשׁ, וְאֶת-מִכְנְסֵי הַבָּד, שֵׁשׁ מְשֻׁזָּר. וְאֶת-
הָאַבְנֵט שֵׁשׁ מְשֻׁזָּר, וְתַכְלֶת וְאַרְגָּמָן וְתוֹלַעַת שָׁנִי--מֵעֵשֶׂה רִקָּם:
כַּאֲשֶׁר צִוָּה יְהוָה, אֶת-מֹשֶׁה.

יֹאמֶר פְּסוּקִים אֵלָיו, וִיכוּון שֶׁקָּרְבַן עוֹלָה מִכֹּפֶר עַל פֶּגַם הַמַּחֲשָׁבָה.

וַיִּקְרָא, אֶל-מֹשֶׁה; וַיְדַבֵּר יְהוָה אֵלָיו, מֵאַהֲל מוֹעֵד לֵאמֹר. דַּבֵּר אֶל-
בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם, אָדָם כִּי-יִקְרִיב מִכֶּם קָרְבָן, לַיהוָה--מִן-

הִבְהִמָּה, מִן-הַבָּקָר וּמִן-הַצֹּאן, תִּקְרִיבוּ, אֶת-קֶרְבָּנְכֶם. אִם-עֲלֶה קֶרְבָּנוּ מִן-הַבָּקָר, זָכַר תָּמִים יִקְרִיבוּ; אֶל-פֶּתַח אֹהֶל מוֹעֵד, יִקְרִיב אֹתוֹ, לְרֹצְנוֹ, לִפְנֵי יְהוָה. וְסֹמֵךְ יָדוֹ, עַל רֹאשׁ הָעֶלְהָ; וְנִרְצָה לוֹ, לְכַפֵּר עָלָיו. וְשָׁחַט אֶת-בֶּן-הַבָּקָר, לִפְנֵי יְהוָה; וְהִקְרִיבוּ בְּנֵי אֶהֱרֹן הַכֹּהֲנִים, אֶת-הַדָּם, וְזָרְקוּ אֶת-הַדָּם עַל-הַמִּזְבֵּחַ סָבִיב, אֲשֶׁר-פֶּתַח אֹהֶל מוֹעֵד. וְהִפְשִׁיט, אֶת-הָעֶלְהָ; וְנִתַּח אֹתָהּ, לְנִתְחֶיהָ. וְנִתְּנוּ בְּנֵי אֶהֱרֹן הַכֹּהֵן, אֶשׁ--עַל-הַמִּזְבֵּחַ; וְעָרְכוּ עֵצִים, עַל-הָאֵשׁ. וְעָרְכוּ, בְּנֵי אֶהֱרֹן הַכֹּהֲנִים, אֶת הַנִּתְחִים, אֶת-הָרֹאשׁ וְאֶת-הַפְּדָר--עַל-הָעֵצִים אֲשֶׁר עַל-הָאֵשׁ, אֲשֶׁר עַל-הַמִּזְבֵּחַ. וְקָרְבוּ וּכְרַעְיוּ, יָרַח בְּמַיִם; וְהִקְטִיר הַכֹּהֵן אֶת-הַכֹּל הַמִּזְבְּחָהּ, עֲלֶה אִשָּׁה רִיח-נִיחֹחַ לַיהוָה. וְאִם-מִן-הַצֹּאן קֶרְבָּנוּ מִן-הַכֹּשְׁבִים אוֹ מִן-הָעִזִּים, לְעֶלְה--זָכַר תָּמִים, יִקְרִיבוּ. וְשָׁחַט אֹתוֹ עַל יָרֵךְ הַמִּזְבֵּחַ, צִפְנָה--לִפְנֵי יְהוָה; וְזָרְקוּ בְּנֵי אֶהֱרֹן הַכֹּהֲנִים אֶת-דָּמוֹ, עַל-הַמִּזְבֵּחַ--סָבִיב. וְנִתַּח אֹתוֹ לְנִתְחָיו, וְאֶת-רֹאשׁוֹ וְאֶת-פְּדָרוֹ; וְעָרַף הַכֹּהֵן, אֹתָם, עַל-הָעֵצִים אֲשֶׁר עַל-הָאֵשׁ, אֲשֶׁר עַל-הַמִּזְבֵּחַ. וְהִקְרַב וְהִכְרַעְעִים, יָרַח בְּמַיִם; וְהִקְרִיב הַכֹּהֵן אֶת-הַכֹּל, וְהִקְטִיר הַמִּזְבְּחָה--עֲלֶה הוּא אִשָּׁה רִיח נִיחֹחַ, לַיהוָה. וְאִם מִן-הָעוֹף עֲלֶה קֶרְבָּנוּ, לַיהוָה: וְהִקְרִיב מִן-הַתְּרִים, אוֹ מִן-בְּנֵי הַיּוֹנָה--אֶת-קֶרְבָּנוֹ. וְהִקְרִיבוּ הַכֹּהֵן, אֶל-הַמִּזְבֵּחַ, וּמָלַק אֶת-רֹאשׁוֹ, וְהִקְטִיר הַמִּזְבְּחָהּ; וְנִמְצָה דָּמוֹ, עַל קִיר הַמִּזְבֵּחַ. וְהִסִּיר אֶת-מְרֹאתוֹ, בְּנִצְתָהּ; וְהִשְׁלִיךְ אֹתָהּ אֶצֶל הַמִּזְבֵּחַ, קִדְמָה--אֶל-מְקוֹם, הַדָּשָׁן. וְשִׁסַּע אֹתוֹ בְּכַנְפָיו, לֹא יִבְדִּיל, וְהִקְטִיר אֹתוֹ הַכֹּהֵן הַמִּזְבְּחָהּ, עַל-הָעֵצִים אֲשֶׁר עַל-הָאֵשׁ: עֲלֶה הוּא, אִשָּׁה רִיח נִיחֹחַ--לַיהוָה.

אחר כך ילמד "אֲדָרָא זוטא". וְהָאִשָּׁה תִּקְרָא תִּהְיִילִים



אחר הלמוד יאמר בקשה זו:

יהי רצון מלפניך יהוה יאהדונה יאלהינו ואלהי אבותינו, שיהיה חשוב ומקבל ומרופצה לפניך הלמוד שלמדת בתורתך הקדושה, לתקן מה

שפגמתי בעוונותי, ויעלה לפניך הבל קריאתי בתורתך הקדושה, לתקן אותיות שמותיך הקדושים שפגמתי בהם אני וביתי, וברב רחמיה וחסדיך יתקן כל אשר פגמנו, וימשך שפע רב בכל העולמות הקדושים, ומשם ימשך שפע רב לנפשנו ורוחנו 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 שנפגמו ונפלו בנגה דאצילות בריאה יצירה עשייה, ונגה כאור תהיה אל מקום הקדש:

יאמר פסוקים אלו שבע פעמים.

אנא יהוה **אהדונה** הושיעה נא אנא יהוה **אהדונה** הצליחה נא:

אנא אל נא הושיעה נא והצליחה נא:

אנא אל נא הושיעה נא והרויחה נא:

אנא אל נא, רפא נא, סלח נא, הושענא והושיעה נא:

יאמר פסוקים אלו חמש פעמים:

ואת אשר חטא מן הקדש ישלם, ואת חמישתו יוסף עליו ונתן אותו

לכהן. והכהן יכפר עליו באיל האשם ונסלח לו:

ואם גאל גאל איש ממעשרו, חמישיתו יוסף עליו:

ישתדל ללמוד כל התהלים. ואחר כך יאמר.

יהוה **אהדונה** צבאות עמנו משגב לנו אלהי יעקב סלה: יהוה צבאות

אשרי אדם בוטח בך: יהוה הושיעה המלך יעננו ביום קראנו: ואני

תפלתי לך יהוה עת רצון, אלהים ברב חסדך ענני באמת ישעה: יהיו

לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שיהא מעוט חלבי ודמי

שנתמעט היום לפניך בתעניתי חשוב ומקבל לפני כסא כבודך פאלו

הקרבתיו על גבי מזבחך הקדוש, ובכח חלב ודם שנתמעט ממני,

יתעורר סוד ב' זוגי מ"ב דחיה וגרון. ובכן ימתקו מספר אותיות

דמלוי דרבוּע דאָלהים דההי"ן העולה שמונה מאות, ועם מספר מאה ושלושים אותיות דעשר פעמים אלהים במלויים, יעלו למספר תענית. ויעלה לפניה מדרגה למעלה ממדרגה, מעשיה ליצירה ומיצירה לבריאה ומבריאה לאצילות, עד מוחא סתימאה מחשבה העליונה, דבורר אכל וזריק פסלת, ומכחה ישתלשל וירד שפע גדול ורב על כל העולמות, מדרגה אחר מדרגה, מאצילות לבריאה ומבריאה ליצירה ומיצירה לעשיה, ומשם יגיע ויחול עלי, לטהר לפי לעבדה ליראה ולאהבה את שמה, ולתת פח במחשבתו ובמחיו לברר ולתקן ולהעלות כל ניצוצי הקדשה והנפשות והרוחות והנשמות דקדשה, ולהגביר חלק הטוב שיש בו על החלק הרע שיש בו, והיה נא קרוב לשועתנו. טרם נקרא אליך ואתה תענה, נדבר ואתה תשמע, כדבר שנאמר "והיה טרם יקראו ואני אענה עוד הם מדברים ואני אשמע", כי אתה ה' פודה ומציל ועונה ומרחם בכל ית צרה וצוקה ושומע תפלת כל פה, ברוך שומע תפלה.

אנא יהוה **יאהדונה** אוי נא לנו כי חטאנו אנא נוליה את חרפתנו, בן כסיל תוגת אמו, ואם תפנה לחטאתינו אבד שברנו ותקנותינו, ואם תשמר עונינו מי יעמד לפניה מאז אפיה, ובטובה הגדול תעורר רחמיה וראה בעין חמלתיה צרת גופינו ונשמתינו וקבל ברב רחמיה תשובתינו וקוראים בשמה יהוה **יאהדונה** הושיעה המלך, אל תעזבנו, וביד זעמה אל תטשנו, ולא לארץ אפה תקחנו, כי גלוי וידוע לפניה כי לא עלתה על לבנו להמרות חס ושלוש נגד כבודך ולעשות נגד כוננתך, אפס כי עז יצרנו הרע ועל פרחינו נטה ארחנו, ומנע הטוב ממנו, דמיונו כאריה יכסוף לטרף וככפיר יושב במסתרים ופתע פתאום חיים בלעונו ואתה בטובה יהוה **יאהדונה** בצדקתך תוציא מצרה נפשינו, הצילה מחרב נפשנו והעלה ארוכה ומרפא לעונינו ויהיו למאורות כל השמות אשר החשכנו בעונותינו וחטאתינו ופשעינו, וטהר לבנו לעבדה באמת ובלבב שלם ביראה ובאהבה,

אָמון, כֵּן יְהִי רְצוֹן. יְהִי לְרְצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה **יאהדונה**
צוּרֵי וּגְאֻלֵּי:



אחר כך אם זה אפשרי יעשה שבועה הקפות מסביב לתבה הבימה של הס"ת ובכל הקפה יאמר מזמור לדוד ופסוק אחד מאנא בכח, ואם לא, יאמר זאת ללא הקפות.

מְזַמֵּר לְדוֹד הָבוּ לַיהוָה בְּנֵי אֱלִים הָבוּ לַיהוָה כְּבוֹד וְעֹז: הָבוּ לַיהוָה כְּבוֹד שְׁמוֹ הַשְׁתַּחֲוּוּ לַיהוָה בְּהַדְרַת קִדְשׁ: קוֹל יְהוָה עַל הַמַּיִם אֵל הַכְּבוֹד הַרְעִים יְהוָה עַל מַיִם רַבִּים: קוֹל יְהוָה בְּכַח קוֹל יְהוָה בְּהַדָּר: קוֹל יְהוָה שִׁבְרֵי אַרְזִים וַיִּשְׁבֵּר יְהוָה אֶת אַרְזֵי הַלְּבָנוֹן: וַיִּרְקֵדֶם כְּמוֹ עֵגֶל לְבָנוֹן וּשְׂרִיוֹן כְּמוֹ בֵן רְאֵמִים: קוֹל יְהוָה חֲצַב לְהַבוֹת אֵשׁ: קוֹל יְהוָה יַחִיל מִדְּבַר יַחִיל יְהוָה מִדְּבַר קִדְשׁ: קוֹל יְהוָה יַחֲלֵל אֵילוֹת וַיַּחֲשֶׁף יַעֲרוֹת וּבִהִיכְלוֹ כְּלוֹ אִמֹּר כְּבוֹד: יְהוָה לְמַבּוּל יֹשֵׁב וַיֹּשֶׁב יְהוָה מַלְךְ לְעוֹלָם: יְהוָה עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן יְהוָה יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

אָנָּה בְּכַח. גְּדוּלַת יְמִינֶךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"ץ)
קִבַּל רִנַּת. עֲמָךְ שִׁגְבָנוֹ. טַהֲרָנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ן)
נָא גְבוּר. דוֹרְשֵׁי יְחוּדֶךָ. כְּבַבַּת שְׁמֵרָם: (נג"ד יכ"ש)
בְּרַכְס טַהֲרָם. רַחֲמֵי צְדָקָתֶךָ. תְּמִיד גְּמֻלָם: (בט"ר צת"ג)
חֲסִין קְדוּשׁ. בְּרוּב טוֹבֶךָ. נִהַל עֲדָתֶךָ: (חק"ב טנ"ע)
יַחִיד גְּאֵה. לְעַמָּךְ פְּנֵה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתֶּךָ: (יג"ל פז"ק)
שׁוֹעֲתָנוּ קַבֵּל. וּשְׁמַע צַעֲקוֹתָנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)

ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:

יִתֵּן הַכֹּסֶף לְצַדִּיקָה לְעַנְיִים יְרֵאֵי שָׁמַיִם אוֹ לְזִכּוּי הַרְבִּים בְּעַנְיֵי שְׁמִירַת הַבְּרִית וְהַעֲיִנִים וְהִי רְצוֹן שְׁה' יִקַּבֵּל תְּשׁוּבָתוֹ בְּרְצוֹן.



תוספת כוונות כפי שסידר האר"י הקדוש
 כוונות אלו אין חייבים לכוון, רק מי שרוצה להדר ולמי שמבין
 את הכוונות, להיזהר מאד שלא להוציא את השמות מפיו



יזוד לפגם המוזשכה

הסברים בשלוחה 74

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתחוס ותרחם עלינו
 שתטאנו עוינו פשענו, והרהרנו וחשבנו ופגמנו והורדנו ושחתנו
 בשמות אלו שמספרם פ"ז, ועתה על ידי התשובה התענית ופדיון
 פ"ז תעניית, יעלו ויאירו השמות הקדושים האלו כבתחלה כמשפט
 הראשון.

ויכון בשם מ"ה בגמטריא ובמ"ב אותיותיו שיש בשם הוי"ה
 פשוט שהוא כתר ובמילוי שהוא חכמה ובמילוי של המילוי
 שהוא הבינה יחד עם הגמטריא פ"ז

גמטריא = 45	←	יוד הא ואו הא	שם מ"ה
		יהוה	פשוט
מספר האותיות סה"כ: 42	}	יוד הא ואו הא	מלא
		יוד ואו דלת, הא אלף,	מלא דמלא
יחד, שווה 87		ואו אלף ואו, הא אלף.	





קריאת שמע
פיטום הקטורת



תוכן

167.....	הסבר פשוט להבנת מעמד העולמות וסדר הספירות
171.....	הקדמה קצרה בהירה וקלה
176.....	כללים ואזהרות!!!
177.....	סדר קריאת שמע
197.....	סדר פיטום הקטורת
207.....	תיקון כרת
210.....	יחוד להחזיר רשע בתשובה
211.....	יחוד שלא יבוא לידי קרי
213.....	סדר מ' הנטילות
214.....	יחוד לאלפים
216.....	הריני מכוון לעשות עצמי כסא ומרכבה לשכינה



ציון הלל הזקן

זכות כל התנאים והאמוראים ובפרט זכותם של אבות העולם הלל הזקן ושמואי תעמוד לכל המתחזקים והמתעלים בעבודת השם, וכן כל אלו שזוכים לשמור על קדושתם וטהרתם, וזוכים לתקן בתעניות את עוונותיהם ועוונות כל בית ישראל, ובפרט אלו שקוראים קריאת שמע עם כוונות, שמתאמצים להשמיד את המזיקים שלא זיקו לבני ישראל, ונברך את כל העושים כסדר הזה שיזכו לתקן את כל אשר צריכים בגלגול זה בכל שורש נשמתם. ויידבקו בהשם ובתורתו תמיד. אמן.

הסבר פשוט להבנת מעמד העולמות וסדר הספירות

הסבר מבואר מתלמידי חכמים ומקובלים, ובאופן מקוצר ומבואר לצעירים,
ובהסבר רחב למבינים. בטלפון 1-222-222-077 שלוחה מספר 74

לפני שניכנס לעסק הייחודים חשוב להדגיש את דברי רבני האר"י הקדוש "גדול עסק הייחודים מעסק לימוד התורה", ובייחודים אין צריך לטרוח כל כך, אלא פעם אחת יבין היטב ובפעמים הבאות די לו פשוט להתבונן בשילוב האותיות, ולדעת בכללות מאיפה לאיפה מושכים, ואת מה מושכים ולהיכן מושכים. משל לאדם שבונה דלת, אז הוא דואג להתקין משקוף, דלת, מנעול, ידית, גומי, צבע וכו', אבל כאשר בהמשך לאחר שהתקין ירצה להיכנס אינו צריך לבדוק תמיד האם יש גומי או ידית כי זה כבר מוכן.

וכאן חובה להזהיר קטנים כגדולים לנהוג באימה ביראה ברתת ובזיע, כי מדבר בבורא יתברך, וכל המתלוצץ נופל בגהינום.

הבורא יתברך הוא בחינת אור אין סוף, שאין עולמנו סובל דבר שהוא אין סוף, כי כל דבר שהוא אין סוף: ממלא את כל החלל ומבטל והורס את כל המציאות שמסביבו. ובכדי שיהיה אפשר ליצור עולם גשמי ומגבל, בכדי שיהיו בעולם בני אדם מגבלים עם בחירה, לכן צמצם הבורא את אורו, ונוצר מקום עגול אחד, פנוי מאור אין סוף, שבו השפיע הבורא את אורו בצורת קו שיש לו התחלה וסוף, שקימת בו מציאות מגבלת, אך כיון שגם אור זה חזק מדי לעולמנו, הלביש עליו הבורא, כעין כסוי בכדי

לצמצם את האור, שנוכל לסובלו, והוא בחינה עליונה הנקראת א"ק אדם קדמון, ומתחתיו בחינה הנקראת עתיק ומתחתיו אריך, וכל ספירה הגוף שזה ו"ק (6 קצוות שהם: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד מלכות) שלה נכנס בספירה שמתחתיה, ורק הראש שלה מגלה שזה ג"ר (3 ראשונות שהם: חכמה בינה דעת)

עתיק ואריך הם הכתר של עולם האצילות, (ולאריך יש לו ג' ראשים ואחד מהראשים נקרא "מוחא סתימאה" שהוא חכמה דאריך), ועל גוף אריך מלובשים תשע ספירות של עולם האצילות בכדי לצמצם את האור, ולפעל שפע לפי מדות מסוימות, שהם כתר - עתיק ואריך. חכמה - אבא. בינה - אמא. חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד - ז"א (זעיר אנפין). מלכות - נוק' (שכינה). (דעת אינה מעשרה ספירות אלא אמצעי להעביר את השפע מהחלק העליון לתחתון) (יש"ס: ישראל סבא, ותבונה הם החלק התחתון, כביכול הגוף של אבא ואמא.)

ז"א: כולל בתוכו את ששת הספירות הנקראים חג"ת נה"י שהם: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד. והוא הנקרא בדרך כלל בזהר, "קודשא בריך הוא" שהעולם העשייה כביכול מתנהל על ידו והוא שלח את השכינה שהיא כביכול רעייתו שתנהיג את העולם.

ובכל ספירה וספירה יש את כל העשר ספירות, אלא שכשמדבר בספירת חסד מה ששולט שם זה החסדים, שכשמדבר בגבורה מה ששולט שם זה הגבורות, על אף שיש בכל אחד מהם את כל מכלול העשר ספירות.

בכדי שלא יהיה שום טעות ח"ו האור אין סוף הוא הבורא שהאציל את כל הספירות המלאכים והעולמות לצורך בריאת

האדם כדי שיהיה בחירה, והאור אין סוף הוא מתלבש בכל הספירות כולם, ובאמת אין למעלה לא ידיים ולא רגלים אלא לשבר את האזן, וכן כל בחינת החבורים והזיווגים למעלה, אינו אלא כדמיון השמש שמאירה בלבנה, וזה נקרא בחינת העברת שפע בלבד, אע"פ שיש מרחק גדול, וללא שום קרבה או דמיון למעשה בני אדם ח"ו.

לפני שנאצל ז"א: החליט הבורא שבכדי שיהיה בחירה יש להוריד ניצוצות קודש עליונים לעולמות בריאה יצירה עשייה, ואז נעשה מקרה הקרוי שבירה, ואז כביכול נשבר החלק התחתון של א"ק, שזה חלק הז"א והמלכויות המצוי בכל הפרצופים, ואותם ניצוצות קודש הם המלכויות שירדו לעולמות, בריאה יצירה עשייה, ועל ידי שאנו עושים מצוות או מתגברים מלעשות עברות, עולים אותם ניצוצות הנקראים רפ"ח ניצוצות, ותמיד כל דבר שמעלים ללמעלה צריך להעלות עד ע"ב דא"ק וע"ב דס"ג משום שזה המקום היחיד שלא ארעה בו שבירה, ולכן דווקא שם ניתן לחדש ולתקן את אותם ניצוצות ולהגדילם עד מאד.

ישנם ארבעה עולמות, עולם האצילות, שבו משכן הספירות, עולם הבריאה, שם (ו"ק דנוק') כסא הכבוד ונושאו המלאכים הגדולים מיכאל גבריאל רפאל אוריאל, עולם היצירה, זהו מקום משכן כלל המלאכים ושם יש גן עדן וגיהנום, ושם היה משכן אדם הראשון קודם החטא, עולם העשייה, נמצא מתחתיו ובו נמצאים כל הגלקסיות כוכבי הענק והעולם הזה. ותכלית נזר היצירה שבעבורו נבראו כל הספירות העליונות, וזהו האדם, ומשום חטא אדם הראשון ירד עולם העשייה וניתן בתוך בטן הנחש, ולכן התאוות מתגברות ובני אדם מתפתים לחטוא,

ועלינו לברר טוב מרע. ולתקן את חטא אדם הראשון, שזה לחבר בין הקב"ה לשכינה.

האור אין סוף מקיף את כל העולמות והור הישר נכנס דרך הקו

הג"ר נשאר למעלה והו"ק של העליון נכנס לתחתון.

אצילות



כדור הארץ וכל הגשמיות

קו זה הינו עגול רק לבהירות העניין צויר כאליפסה

הקדמה קצרה בהירה וקלה

כתב רבינו האר"י: הנה אחר אשר נתבאר כי עוון זה פוגם עד אבא ואמא אם כן צריכין אנו להוריד שפע (מזלא קדישא עלאה דאבא ואמא הנקרא דעת עליון החופף על אבא ואמא כנודע דבמזלא אתכלילן) הנקרא עתיק ואריך, ומרוב האור הגדול ההוא הנשפע משם אין יכולת אל הקליפות להתגבר ולקבל הארה ההיא כלל ועיקר ואז הם מתים.

יש חלק בקריאת שמע ששייך למהלך יומיומי ויש חלק ששייך למחזור של שלושה ימים, שניהם תמיד פועלים יחד, ואנו בעיקר מתעסקים במחזור שלושת הימים משום שבו יש את הריגת המזיקים, אך כיוון שחלק מהתהליך חייב להתחיל מהמהלך היומי לכן משלבים זאת בהתחלה. אומר שמע ישראל ומכוון: במילת שמע להוריד הארה מתבונה לנוק' ובמילת ישראל מתבונה לז"א.

בחכמה דאריך יש שם ע"ב וממנו מושכים הארה בלבד ולא את האותיות, במילת השם: הארה מיו"ד לאבא, במילת אלוקינו הארה מה"י לאמא, ובמילת השם: הארה מוי"ו לישסו"ת, ובמילת אחד מושך הארה מה"י לזו"ן.

ועתה נמשיך למהלך של שלושת הימים נקדים ונסביר מה זה רי"ו ? זה גמטריא חרב"ו, לקחת חרב ממקום עליון בכדי שנוכל להרוג את אותם משחיתים ומזיקים שנבראו מהשז"ל, וחרב זאת משתלשלת ויורדת, מהאור העליון לגבורות דדעת דעתיק את שם ע"ב כפול שלוש פעמים שיוצא גמטריא רי"ו.

ומגבורות של הדעת של עתיק, (עיין בטבלא שלמעלה, כי גם בעתיק יש עשר ספירות, ובדעת שמקשר בין הספירות העליונות לתחתונות, יש חסדים וגבורות)

מורידים ג' שמות הוי"ה במילוי ע"ב שזה בגמטריא רי"ו:

חרב"ו יחד עם 5 גבורות שהם חמש שמות הוי"ה

אל הגבורה של עתיק שבחכמה דאריך, (כלומר החלק התחתון של עתיק הוא פנימי לאריך ומול הגבורה של עתיק נמצאת החכמה בראש של אריך שנקרא חכמה סתימאה) וישתלשל עד המזלות דאריך שיש לו י"ג מזלות שהם אל רחום וחנון ארך אפים וכו' והשפע יורד דרך מזל ח' שהוא נוצר חסד והמזל הי"ג שהוא ונקה, שהם גמטריא שמות: ע"ב וקס"א. ומחברים את שני המזלות של אריך, ואז הרי"ו עובר דרכם, וממשיכים זאת **לכחב"ד דאבא** שהוא חכמה דאצילות,

אומר: אחד ומכוון:

ובכדי שנוכל להעביר את השפע מחב"ד דאבא ליסוד ומשם ליסוד של דאמא, נצרך פעולה של בקשה מצדינו לקבלת שפע עליון חדש, וזה אפשר לקבל ע"י שעושים שלושה דברים: **מסירות נפש, העלאת השכינה, והעלאת רפ"ח.**

מסירות נפש: כיוון שעל ידי עוונותינו גרמנו להפריד בין הקב"ה שהוא שם (יהו"ה) לשכינה שהיא שם (אדנ"י) לכן על ידי שמוסר עצמו למיתה, בסבר פנים יפות, בפני בית דין הגדול שבירושלים, ומקבל עליו סקילה שריפה הרג וחנק, ע"י זה אינו מפריד בין הקב"ה לשכינה, ואז הוא מיחדם ומחברם ע"י שם (אהי"ה) שזה אמא, ושמות **ע"ב ס"ג מ"ה ב"ן** שזה אבא.

העלאת השכינה: האות ה' היא כנגד נוקבא דז"א עולה

ומתחברת עם האות ו' שהיא כנגד ז"א ושניהם יחד עולים אל אותיות י"ה שהם אבא ואמא, והכל יחד יוצא בגמטריא 31 כנגד השם הפנימי שבשם ס"ג שהוא יי"א והוא גמטריא א"ל.

העלאת רפ"ח: כנ"ל שהם הניצוצות הנמצאים בעולמות בריאה יצירה עשיה, ועל ידי מצוות עשה של קריאת שמע אנו מעלים אותם, וסדר עלייתם זה מלמטה ללמעלה, שזה עליית המלכויות של כל העולמות, השמות שרשומים כאן יש להם פירוטים רבים, אך העיקר שצריך לדעת שהם רפ"ח בגמטריא, ועל ידי מעשה המצווה של קריאת שמע הם עולים לסעד ולכונן את השכינה.

והשכינה מעלה את המסירות נפש והייחוד הנ"ל והעלאת רפ"ח, ע"י התעוררות התחתונים שהם מ"ן לז"א וז"א מעלה ליש"ס ותבונה, והם לאבא ואמא, והם לאריך, והוא לעתיק, והוא לא"ק, ועולה עד המצח והעיניים של א"ק הנקראים ע"ב וס"ג דא"ק.

ומדוע דווקא זה עולה עד שם, משום שאותו רפ"ח שאנו מעלים הרי הוא מז"א דא"ק כנ"ל ועכשיו עולה לשורשו, ודווקא לע"ב ס"ג, כי זה המקום היחיד שלא נחסר בו כלום במהלך שבירת העולמות לצורך הבחירה, ולכן הוא יכול להוליד תמיד שפע חדש, ואז מחברים את ע"ב ס"ג דא"ק, ויוצא אור חדש פי כמה וכמה, ויורד דרך כל הספירות מעתיק לאריך ומזדווגים המזלות של אריך.

ואז יש כוח לעשות **זיווג פנימי ועליון בין אבא ואמא** ולהמשיך את אותו רי"ו שהוא ג' ע"ב ליסוד דאבא ומשם ממשיכים ליסוד דאמא, ושם ממתין אותו חרב עליון.

כאן מכוון בקטנות של אבא ואמא שהוא ו"ק, להכין רומח ויוצא האותיות פעמיים יא"ה וו' אלהים: גמטריא רומ"ח.

עכשיו ממשיך ואומר ברוך שם כבוד:

ומורידים את החרב התחתון שזהו הרי"ו שמופיע בציור שם הוי"ה פשוט בריבוע (ריבוע הכוונה י' לבד ולאחריו י'ה' ולאחריו י' ה' ו' וכו') יחד עם מילוי הוי"ה שהוא שם ב"ן בריבוע, סה"כ גמטריא רי"ו שהו"א חרב"ו.

ואת זה מורידים מחב"ד דז"א לחב"ד דנוק', וממשיך לומר מלכותו לעולם ועד:

ינסרו זו"ן ויעלו לחיק אבא ואמא (זו"ן זה ז"א ונוק' שהיא השכינה הקדושה,) משום שהם בתחילתם מחוברים אחר באחור בכדי שהחיצונים לא יתקרבו לינוק מהשכינה, ובכדי להעביר את השפע העיקרי ביניהם, צריך להעלותם למקום גבוה, וקודם לכן, צריך לנסר ולהפריד ביניהם ולהביאם פנים בפנים במקום גבוה, לחיק אבא ואמא, ששם אין אחיזה לחיצונים, ויחזרו פנים בפנים ויתחברו ושם החיבור הוא בשילוב שלושה שמות: בכתר, בחב"ד, ובז"ת, שהם חסד גבורה תפארת נצח הוד יסוד מלכות.

ואז ימשך השפע מיסוד דז"א ליסוד דנו"ק הרי"ו התחתון ועל ידי זה נעשה אות מם ליסודה, מז"א היא מקבלת כ"ב

אותיות שמהם נעשה ציר: האות י' ודלת: שני הו'י' ׀

ליסודה שמספרם כ"ב כמניין אותיות הא"ב, והמנצפ"ך האותיות הסופיות נכנסים לתוכה והם המוחין שלה, וגם מקבלת כ"ב אותיות מאימא שמהם נעשה ציר: האות י' ודלת: שני הו'י' ׀ וכן מנצפ"ך שהן המוחין שלה.

ועל ידי זה נוצר אות ׀ סתומה ביסודה (שבהמשך, לשם

נעלה את הנשמות הקדושות) עד כאן הכנו את כלי המלחמה ומכאן מתחיל עצם הפעולה.

יש כביכול שני שומרים מצד הטומאה על אותם נשמות, החזק שבהם זה החרב העליון דקלפה שזה בחינת נוק' דס"מ, וכנגדה צריך להוריד את החרב הראשונה – רי"ו מאימא, דרך השכינה, ועל ידי זה יכון לעקר ולשבר את החרב העליון דקלפה הקוצץ והחותך את הנשמות הקדושות, וכאן לא מופיעים הה' גבורות בנפרד אלא נכללים. ויש עוד שומר שזה בחינת הס"מ במקום יותר תחתון שזה הפלב דקלפה שפנגד יסוד דנוקבא שהיא השכינה, ולכן לשם מורידים את החרב השניה – רי"ו מהשכינה נוק' דז"א בכדי להרג את הפלב דקלפה.

ועכשיו בכדי להרוג את הגופים הטמאים ולשחרר את הנשמות הקדושות, ולהעלותם לשכינה, צריך להוריד שוב כוח נוסף משני החרבות: של אמא ושל השכינה יחד.

גם יכון להוריד הארה משתי חרבות, עליון ותחתון, להשמיד להרג ולאבד את כל הגופים הטמאים של הקלפות שנעשו לבושים אל הנשמות דקדשה של השכבת זרע שלו ושל כל ישראל, ואז מגיע השלב של להעלות הטפות האלו עם נפשו ורוחו ונשמתו אל תוף אות של תיבת "לעולם" שהוא הפלי שבתוף היסוד דנוקבא דקדשה, להחזיר את אותם נשמות לשכינה הקדושה, יחד עם שם ב"ן שנמצא ביסוד של השכינה, להמשיכם לשלושת כלי היסוד דרחל שמצטיירים בשם שד"י ושם זה מצטייר ארבעים יום שזהו זמן יצירת הוולד, ובעתיד זה ירד כנשמות קדושות וטהורות.

כללים ואזהרות!!!

אסור באיסור חמור לכוון את הכוונות של קריאת שמע שעל המיטה, מראש השנה ועד אחרי אסרו חג של שמיני עצרת. וכן מיום לפני ליל הסדר עד אחרי אסרו חג של שבועות. (זוהי משום שאז זה פרצוף הזמנים, ומי שמכוון הרי הוא מקצץ בנטיעות הוי) אך כוונות פרטיות של תיקוני העוונות כן מכוונים.

כתב האר"י הקדוש: בשער היחודים (פרק ה') וזלה"ק: כל מי שלא טבל לקרי והוא בטומאת קרי, אין לו ליחד שום יחוד בשום מקום בשום אופן, וצריך שיטבול לקריו תחילה אם ראה ואח"כ ייחד: וכל זה אינו אלא במי שראה קרי או פגם ח"ו אבל מי שעשה מצווה לא עליו נאמר הנ"ל אלא שראוי להדר ולהתקדש.

בכוונות אלו אין צריך לעצום עיניו וכן נהגו גדולי עולם. אם יכול לומר המילה ולהאריך בה בשעת הכוונה מה טוב, אך יכול גם לשתוק בשעת הכוונה, ואין זה הפסק.

ראוי לדעת: כי תיקון זה של קריאת שמע שעל המיטה, הינו למתחילים, אך על האדם לשאוף בהמשך החיים לעשות את התיקון השלם של הרש"ש שהוא התיקון שתקנו הקדמונים, ולטרוח ללמוד זאת מפי מקובלים העוסקים בכוונות בפועל, באזור מגוריו.



יְקַרְא קְרִיאַת שְׁמַע בְּכוֹנָה, בְּאִמָּה וּבִירְאָה, בְּרֵתת וְזִיעַ. צָרִיךְ לְהֶאָרִיךְ בְּחִי"ת שֶׁל אֶחָד כְּדֵי שְׁיִמְלִיךְ הַקָּב"ה בְּשָׂמִים וּבְאַרְץ, וְיֶאָרִיךְ בְּדִל"ת שֶׁל אֶחָד שְׁעוֹר שְׁיִחַשֵׁב שֶׁהַקָּב"ה יַחֲיד בְּעוֹלָמוֹ וּמוֹשֵׁל בְּד' רוּחוֹת הָעוֹלָם, יִדְגִישׁ בְּדִל"ת שֶׁלֹא תִהְיֶה כְּרִי"ש. (שו"ע או"ח סי' ס"א)

אם אין זמנו בידו יכוון לפזוות בפסוק ראשון ושני.

סדר קריאת שמע

הסבר קצר, וביאורים מורחבים בטלפון 077-222-222-1 שלוחה 73

כל שמות הקודש **הצבעוניים** או שמופיעים בסוגריים, אין להוציאם בפה אלא להביט בהם במחשבה בלבד.
ויהי נעם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עִלְיָנוּ וּבְמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָה עִלְיָנוּ
וּבְמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָהּוּ.

רְבוּזוֹ שֶׁל עוֹלָם, הֲרִינִי מוֹחֵל וְסוֹלַח לְכֹל מִי שֶׁהִכְעִים
וְהִקְנִיט אוֹתִי אוֹ שִׁחֲטָא כְּנֶגְדִי. בֵּין בְּגוֹפִי בֵּין בְּמִמּוֹנֵי בֵּין
בְּכַבּוּדֵי בֵּין בְּכָל אֲשֶׁר לִי. בֵּין בְּאוֹנֵס בֵּין בְּרָצוֹן בֵּין בְּשׁוֹגֵג בֵּין
בְּמִזִּיד בֵּין בְּדַבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֵׂה. בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגּוּל
אֲחֵר לְכֹל בֶּר יִשְׂרָאֵל. וְלֹא יַעֲנֵשׂ שׁוֹם אָדָם בְּסִבְתִּי. יְהִי רָצוֹן
מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה **יֵאֱהָדוּנָהּ** אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שֶׁלֹּא אֶחְטָא
עוֹד. וּמָה שִׁחֲטָאתִי לְפָנֶיךָ מְחֹק בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים אָבֵל לֹא
עַל יְדֵי יְסוּרִים וְחוֹלָאִים רָעִים: יְהִיו לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיוֹן
לְבָבִי לְפָנֶיךָ. יְהוָה **יֵאֱהָדוּנָהּ** צוּרֵי וְגוֹאֲלֵי:

לְשֵׁם יְחֻד קוֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וְשִׁכְיִנְתִּיהּ **יֵאֱהָדוּנָהּ** בְּדַחֲלוֹ
וּרְחִימוֹ **יֵאֱהָדוּנָהּ** וּרְחִימוֹ וְדַחֲלוֹ אִיהֵהוּיֵהוּהָ לִיחְדָּא שֵׁם
יְהוָה בְּרוּךְ בְּיַחְדָּא שְׁלִים **יְהוָה** בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל הֵנָּה אָנֹכִי
בָּא לְקִרּוֹת פְּרָשִׁיּוֹת שְׁמַע, וְהָיָה אִם שְׁמַע, וְיֵאמֶר, שֶׁתִּקְנֵנוּ
לָנוּ חֲכָמֵי יִשְׂרָאֵל לְאִמְרָם עַל הַמָּטָה קִדְּם הַשְּׁנָה. וְהִנְנִי מִכּוֹן
בְּקִרְיַת פְּרָשִׁיּוֹת אֵלּוֹ לְדַעַת רַבִּי שְׁמַעוֹן בֶּן יוֹחָאֵי, וְלְדַעַת
רַבִּי אֶלְעָזָר בֶּנּוּ, וְלְדַעַת רַבְּנֵי יִצְחָק לּוֹרְיָא אֲשֶׁכְּנַזִּי זְכוּתָם יָגֵן

עֲלִינוּ. וְיְהִי נֶעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדִינוּ כּוֹנֵנָה
עָלֵינוּ. וּמַעֲשֵׂה יְדִינוּ כּוֹנֵנָהּ. יְהִיו לְרִצּוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי
לְפָנֶיךָ יְהוָה יֵאֱהַרְוֶה צוּרֵי וּגְאֹלֵי.

(ברכת המפיל נאמרת בשם ומלכות רק קודם חצות ע"פ המקובלים)

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יֵאֱהַרְוֶה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמְפִּיל
חֲבָלֵי שָׁנָה עַל עֵינַי וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפֵי וּמֵאִיר לְאִישׁוֹן בֵּת
עֵין. יְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה יֵאֱהַרְוֶה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי
שֶׁתִּשְׁפִּיבֵנִי לְשָׁלוֹם וְתַעֲמִידֵנִי לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם, וְתֵן
חֶלְקִי בְּתוֹרָתְךָ, וְתַרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר מִצְוָה וְאֵל תַּרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר
עֲבָרָה. וְאֵל תְּבִיאֵנִי לְיַדִּי חֶטָּא וְלֹא לְיַדִּי נִסְיוֹן וְלֹא לְיַדִּי בְּזִיוֹן.
וְיִשְׁלוּט בִּי יֵצֶר הַטּוֹב וְאֵל יִשְׁלוּט בִּי יֵצֶר הָרָע. וְתַצִּילֵנִי מִיֵּצֶר
הָרָע וּמִחֲלָאִים רָעִים. וְאֵל יְבַהִילֵנִי חֲלוּמוֹת רָעִים וְהַרְהוּרִים
רָעִים וְתֵהָא מִטְּתִי שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אִישׁוֹן הַמּוֹת.
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יֵאֱהַרְוֶה הַמֵּאִיר לְעוֹלָם כֻּלּוֹ בְּכַבּוּדוֹ:



ראוי לכוון לפני הכוונות פעמיים שם אלהי"ם שיחד עם עשר
אותיות עולה למספר יעקב, ויחד עם הניקוד שכל נקודה היא עשר
ופתח זהו 6 זהו פעמיים יעקב, שזה גמטריא: השטן

אֵל לְאֱלֹהֵי יִם

נהגו לכוון כוונה זו קודם קריאת שמע, שכוונה זו היא: כוונת קריאת שמע בכללות.

יכוון להעלות את השכינה (ה) לו' (ו"א) ושניהם לאבא ואמא

יזודר: ה הו יה גמ' י"א שם ס"ג גמ' אל

הארה מתבונה
ישׁר אֵל
 ואו לז"א

הארה מתבונה
שׁמע
 ה"ה לנוקבא

הארה מחכמה דאריך אנפין: לאבא אמא וישסו"ת

	ויו	הי	יוד
	↓	↓	↓
אדון הכל היה הוה ויהיה יאהרונהי	יהוה	תקוף ובעל יכולות ובעל המוחות סולם	אדון הכל היה הוה ויהיה יאהרונהי
	לישסו"ת	לאמא	לאבא

מהאור העליון משתלשל ג' שמות, שהם נפש רוח ונשמה
 ג' ע"ב לגבורות דדעת דעתיק

יוד הי ויו הי יוד הי ויו הי יוד הי ויו הי

מגבורות דדעת דעתיק

יוד הי ויו הי יהוה יהוה

יוד הי ויו הי יהוה

יוד הי ויו הי יהוה יהוה

לגבורה דעתיק שבחכמה דאריך

ומשם למזלות דאריך (מזלות ח' וי"ג) ע"ב וקס"א ולחברם

יוד. אקף. הי. הי. ויו. יוד, הי. הי.

וימשך השפע

יוד הי ויו הי יהוה יהוה

יוד הי ויו הי יהוה

יוד הי ויו הי יהוה יהוה

לכחב"ד דאבא

חרב עליון

אזוז

הארה מחכמה דאריך **הלי** ← לזו"ן

למסור **נפשו רוזו** ו**נשמתו** על קידוש השם
ויקבל על עצמו ד' מיתות ב"ד

ונידון: מארבע אותיות הוי"ה ומארבע אותיות אדנות שהפרידם, ועתה
מייחדם ע"י ארבע אותיות אהי"ה ועל ידי שמות ע"ב ס"ג מ"ה ב"ן.

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**



יכוון להעלות את השכינה **ה לו ז"א** ושניהם **לאבא ואבא**

יזווד: **ה הו יה** גמטריא **יילאי** שם ס"ג גמטריא **אל**



ולהעלות רפ"ח ניצוצות של מצוות עשה של קריאת שמע

יוד הלי ויו הלי

יוד הלי ואו הלי יוד הי ואו הי

יהוה יוד הא ואו הא

י יה יהו יהוה



חסד

מלכויות גבורה

של תפארת

נצח

הוד

יסוד

מלכות

להעלות את שמות אלו שהם בגימטריא רפ"ח ניצוצות
הכלים שנשברו שנמצאים בעולמות **בריאה יצירה עשיה**

להעלות כל הנ"ל **לשכינה**, וכל ספירה מעלה זאת לספירה שמעליה, **לז"א וליש"ס ותבונה, ולאבא ואמא ולאריך ועתיק.**
עד שעולה ל:

ס"ג דא"ק

ע"ב דא"ק

יוד ה' ויו ה' ואו ה'א

יוד ה' ויו ה' 

ולזווג ע"ב ס"ג דא"ק

איהיהיה

ונוצר שפע חדש שמשתלשל עד המזלות דאריך 
יוד. אלק. ה'. ה'. ויו. יוד. ה'. ה'.

ולהורידו לזיווג פנימי של אבא ואמא
ועל ידי השפע החדש שיורד נעשה זיווג אבא ואמא

איהיהיה

להמשיך ג' ע"ב מחב"ד דאבא ליסודו ומשם

יוד ה' ויו ה' יְהוָה יְהוָה

יוד ה' ויו ה' יְהוָה

יוד ה' ויו ה' יְהוָה יְהוָה

ליסוד דאמא

בכדי לעשות כלי מלחמה: **יכוון בקטנות אלהים דאבא ואמא**

יהא יהא

אלהים אלהים אלהים

אלהים אלהים אלהים

גימטריא רומ"ח

ואומר בלחש:

בָּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד

להמשיך מחב"ד דז"א את הרי"ו התחתון
שהוא רבוע הוי"ה ורבוע ב"ן
ל. ית. יהו. יהוה.

חרב תחתון

יוד. יוד. ה.ה. יוד. ה.ה. וו. יוד. ה.ה. וו. ה.ה.

לחב"ד דנוק'

בְּמַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

ינסרו זו"ן ויעלו לחיק אבא ואמא
ויחזרו פנים בפנים ויזדווגו

יאהויהה בכתר יאהלוהים בחב"ד יאהדונהי בז"ת

וימשך מיסוד דז"א

ל. ית. יהו. יהוה.

יוד. יוד. ה.ה. יוד. ה.ה. וו. יוד. ה.ה. וו. ה.ה.

ליסוד דנו"ק הרי"ו התחתון

ומקבלת הנוק' כ"ב אותיות מז"א

ועוד מקבלת כ"ב אותיות מאמא

וכן מנצפ"ך (אותיות סופיות) שהם מוחין שלה.



מנצפך

מנצפך

מז"א: אבגדהוזחטיכלמנסעפצקרשת

מאימא: אבגדהוזחטיכלמנסעפצקרשת

ונעשה לה מזה את מס סתומה ביסודה:

וְיִכּוֹן לְהַמְשִׁיךְ הָאָרֶז גְּדוֹלָה מִן הָרִי"ו הָעֲלִיּוֹן
שֶׁהוּא ג' ע"ב שְׁבִיטוֹת דְּאָמָא

יוד הוי הוי הוי

יוד הוי הוי הוי

יוד הוי הוי הוי

שְׁהֵם בְּגִי' חֲרֵב"ו, לְהַמְשִׁיךְ: לַחֲב"ד דְּנוֹקְבָא
וּמִשְׁמָם: לְיִסוּד דְּנוֹקְבָא.

וְעַל יְדֵי זֶה יִכּוֹן לְעַקֵּר וּלְשַׁבֵּר אֶת הַחֲרֵב הָעֲלִיּוֹן דְּקַלְפָּה
הַקּוֹצֵץ וְהַחוֹתֵךְ אֶת הַנְּשָׁמוֹת הַקְּדוּשׁוֹת.

גַּם יִכּוֹן לְהוֹרִיד הָאָרֶז: מִרִי"ו הַתַּחְתּוֹן שֶׁהוּא רְבוּעַ הַוַּי"ה
וְרְבוּעַ בָּ"ן שְׁבִיטוֹת דְּנוֹקְבָא

י. יה. יהו. יהודה.

יוד. יוד התי. יוד התי וו. יוד התי וו התי.

לְהַרְגֵּם אֶת הַכְּלָב דְּקַלְפָּה שְׁכַנְגָד יִסוּד דְּנוֹקְבָא דז"א.
גַּם יִכּוֹן לְהוֹרִיד הָאָרֶז מִשְׁתֵּי חֲרֵבוֹת עֲלִיּוֹן וְתַחְתּוֹן.

יוד הוי הוי הוי

חרב עליון

יוד הוי הוי הוי

יוד הוי הוי הוי

י. יה. יהו. יהודה.

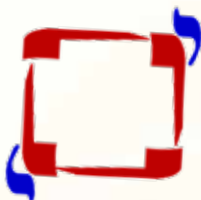
חרב תחתון

יוד. יוד התי. יוד התי וו. יוד התי וו התי.

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 ופלוני בן פלוני)

ולהעלות הטפות האלו עם נפשו ורוחו ונשמתו
אל תוף אות



מם של תיבת "לעולם" שהוא הפלי שבתוף היסוד דנוק'

וכן שם ב"ן שבה

יוד הַהּ וו הַהּ

להמשיכם לפלי היסוד דרחל,



שׁיין דַּלַּת יוּד

שׁדִּי

שׁ, שׁד, שׁדִּי

ובו יצטירו בארבעים יום דיצירת הולד מגן ם של "לעולם".



יאמר רמ"ח תיבות דקר"ש ויכוון בשמות שמעליהם, לתקן רמ"ח איברי ז"א ונו"ק, בפרשה ראשונה נתקן: כתר חכמה בינה דעת, בפר' שניה: חסד גבורה תפארת, בפרשה שלישית: נצח הוד יסוד. ועמהם מתוקן רמ"ח איברים לכל נשמה מנשמות הקרי והשז"ל. וכן לעשות עצמך מרכבה לזו"ן בכדי שנשמתך תעלה לאדוניה.

וְאֵלֶּהֶ֑בֶתָ֙ אֶת־יְהוָה֙ יֵאֱהָדֶ֙וּנְהִי֙ אֱלֹהֶיךָ֙ בְּכֹל־
 לְבַבְךָ֙ וּבְכֹל־נַפְשֶׁךָ֙ וּבְכֹל־מַאֲדֶ֑ךָ׃ וְהָיִו
 הַדְּבָרִים֙ הָאֵלֶּה֙ אֲשֶׁר־אֲנֹכִי֙ מְצַוְּךָ֙ הַיּוֹם֙ עַל־
 < לְבַבְךָ׃ וְשִׁנְנֶ֑נְתָּם לְבִנְיָהּ וּדְבַרְתָּ֙ בָּם֙׃
 בְּשִׁבְתֶּךָ֙ בְּבֵיתֶךָ֙ וּבְלִכְתֶּךָ֙ בַּדֶּרֶךְ֙ וּבְשֹׁכְבְךָ֙
 וּבְקוּמְךָ׃ וּקְשַׁרְתָּם֙ לְאוֹת֙ עַל־יָדְךָ֙ וְהָיִו
 לְטֹטְפוֹת֙ בֵּין־עֵינֶיךָ׃ וּכְתַבְתָּם֙ עַל־מַזְזוֹת֙ בֵּיתֶךָ
 וּבְשַׁעֲרֶיךָ׃

וְהוּ׃ יְלִי־סִיטַ עֵלְמִי מֵהַשֵּׁ׃ לְלֵה־אֲכֵא
 וְהָיָה־אִם־שָׁמַעַ תְּשִׁמְעוּ־אֵל־מִצְוֹתַי־אֲשֶׁר־
 כָּהֵת־הָיִי אֲלֹד־לֹאו־הָהֵעַ יֹזֵל־מִבְּהַ
 אֲנֹכִי מְצִוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם לְאֵהָבָה אֶת־יְהוָה
 יֵאֱהָדֶוּנְהִי אֱלֹהֵיכֶם וּלְעַבְדוֹ בְּכֹל < לְבַבְכֶם

וּבְכֹל זַפְשֻׁכֶם: וְנָתַתִּי מִטֶּר אֶרְצְכֶם בְּעֵתוֹ
זָתָה וּמִלְקוֹשֵׁי וְאֶסְפֹּת דְגָנְךָ וְתִירְשֶׁךָ
אֹם לְכַב וְשֵׁר יִזוּ לְכַזּוּ
וַיַּעֲהָרְךָ: וְנָתַתִּי עֵשֶׂב < בְּשֹׁדְךָ לְבַהֲמֹתֶךָ
כּוֹק מִנְדָּה אֲנִי הָעֵם רַהֵעַ יִזּוּ
וְאֶכְלָת וְשִׁבַּעְתָּ: הַשְּׂמֵרוּ לָכֶם פֶּן יִפְתָּה
הַהֵה מִיךָ וּוּל יִלְהֵ סַאֵל
לְבַבְכֶם וְסִרְתֶּם וְעַבַדְתֶּם אֱלֹהִים אֲזֹרִים
עֲרִי עֲשֵׁל מִיָּה וְהוּ דְנִי
וְהִשְׁתַּזְוִיתֶם לָהֶם: וְזָרָה אִף יִהְיֶה יֵאֱהָדוּנָהּ
הַזֹּשֶׁ עֲמֹם נָזָא נִית מִבְּה פּוֹי נָמֹם
בָּכֶם וְעָצַר אֶת הַשָּׁמַיִם וְכֹא יִהְיֶה מִטֶּר
יִל הַרְזוּ מִצֵּר וּמִב יִהֵה עֵזוּ
וְהָאֲדָמָה לֹא תִתֵּן אֶת יְבוּלָהּ וְאֶבְדֹתֶם <
מוֹזִי דְמִב מִנְק אִיעַ זֹכּוּ רֵאֵה
מִהֲרָה מֵעַל הָאָרֶץ הַטְּבָה אֲשֶׁר יִהְיֶה
יִבֵּם הִיִּי יִהֵה אֵ
יֵאֱהָדוּנָהּ נָתַן לָכֶם: וְשִׁמֹּתֶם אֶת דְּבָרֵי אֱלֹהֵי
עַל < לְבַבְכֶם וְעַל זַפְשֻׁכֶם וְקִשְׁרֹתֶם אֹתָם
לְאוֹת עַל יְדְכֶם וְהָיוּ לְטוֹטְפוֹת בֵּין עֵינֵיכֶם:
וְלִמְדֹתֶם אֹתָם אֶת בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר בָּם
בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ וּבְשֹׁכְבְךָ

וּבְקוֹמָךְ: וּכְתַבְתֶּם עָלַי מְזוֹזוֹת בְּיַתְּךָ
וּבְשַׁעֲרֶיךָ:

לְמוֹעַן יִרְבוּ יְמֵיכֶם וְיָמֵי בְנֵיכֶם עַל הָאָדָמָה
אֱהִיה אֱהִיה אֱהִיה אֱהִיה אֱהִיה
אֲשֶׁר (יבטא היטב את העי"ן) נִשְׁבַּע יְהוָה יֵאֱהֹוֹהִי
אֱהִיה אֱהִיה אֱהִיה אֱהִיה אֱהִיה
לְאַבְתֵּיכֶם לְתֵת לָהֶם כִּיּוֹמֵי הַשָּׁמַיִם עַל
הָאָרֶץ:

וְיֹאמֶר יְהוָה יֵאֱהֹוֹהִי אֵל מוֹשֶׁה לֵאמֹר: הַדָּבָר
אֲנִי כַמֵּת הַזֶּה אֲנִי לָהֶן הַמַּעַן יִשָּׁל
אֵל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאִמְרַת אֲלֵהֶם וְעָשׂוּ לָהֶם
מִרְהָ הֵי הַמִּם כֹּון כִּבִּי לִיו פִּנֵּל
צִיצֵת עַל פְּנֵי בְגְדֵיהֶם לְדַרְתָּם וְנָתַנּוּ עַל
זְמַךְ יוֹזִי מִנְהָ זֹהוּ זִינָה הַשָּׂא יִרַת
צִיצֵת הַפָּנֶף פְּתִיל תְּכֵלֶת: וְהָיָה לָכֶם לְצִיצֵת
שָׂאָה רָלִי אֹום לִיב וְהָרַ יִיו לַהֲוֹ
וְרֵאִיתֶם אֹתוֹ וְזָכַרְתֶּם אֶת כָּל מִצְוֹת יְהוָה
כַּעֲקֹ מִנְדָּ אֲנִי זֹוּם רַהֵע
יֵאֱהֹוֹהִי וְעִשִּׂיתֶם אֹתָם וְלֹא תִתְּנוּ אֲזֹזֵרִי
יִזֹז הַשָּׂה מִכַּךְ וּוֹל יִיָּה סֵאֵל
לְבַבְכֶם וְאֲזֹזֵרִי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר אֹתָם זְנִים
עֵרִי עֵאֵל מִתְהָ וְהוּ דְלִי הַיֵּשׁ
אֲזֹזֵרֵיהֶם: לְמוֹעַן תִּזְכְּרוּ וְעִשִּׂיתֶם אֶת כָּל

עֲלֵם זָהָא זֹת מִלָּה פִּאִי זָקָם
מִצְוֹתַי וְהֵייתֶם קְדָשִׁים לְאֱלֹהֵיכֶם: אֲנִי יְהוָה
יֵרֵל הַבּוֹז מוֹר וְהֵב
יֵאֱהוֹנָהי אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם

יָאָה עֲלוּ מוֹזִי דָּהָב מִכָּק אֲלַע
מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לְהִיּוֹת לָכֶם לְאֱלֹהִים אֲנִי
רָלָה

יְהוָה יֵאֱהוֹנָהי אֱלֹהֵיכֶם:

ויחזור ויאמר להשלים רמ"ח: יְהוָה יֵאֱהוֹנָהי אֱלֹהֵיכֶם אָמֵת.



בכדי ליצור חרב של שני פיפיות יכוון כדלהלן:
יֵעֲלֹאוּ זִסְיָדִים בְּכָבוֹד. יִרְנְנוּ עַל מִשְׁכְּבוֹתֶם:

רֹמְמוֹת אֵל בְּגֵרוֹנָם. ר"ת בא"ר

יֵאֱהוֹתֵהִים יֵאֱהוֹנָהי גימ' בא"ר

ויכוין להעלות נִפְשׁוֹ לַמִּזְבֵּחַ לְבַאֵר הָעֵלְיוֹן

ה"ג גי' ק"ל ושילוב הויה אלהים גי' יב"ק

יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יֵאֱהוֹתֵהִים

לדעת רז"ק יוֹד הָהּ וּו הָהּ

וְזָרַב פִּיפִיּוֹת בְּיָדָם:



הַיְהוָה מוֹטְתוֹ שְׁלֵשְׁלֹמֹה (מה"ש) שְׁשִׁים גְּבָרִים
סָבִיב לָהּ מוֹגְבְּרֵי יִשְׂרָאֵל: כָּלֶם אֲזוּזֵי זֹרֵב
מִלְמֻדֵי מִלְחָמָה אִישׁ זֹרְבוֹ עַל יָרְכוֹ מִפְּזוּד
בְּלִילוֹת: (יאמר 3 פעמים, והוא 60 תיבות כנגד 60 גיבורים)

יְבָרְכֶךָ יְהוָה יֵאֱהֻדְנָהּ וַיִּשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יְהוָה
יֵאֱהֻדְנָהּ פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּזְנֶךָ: יִשָּׂא יְהוָה יֵאֱהֻדְנָהּ
פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׂם לָךְ שָׁלוֹם: (והוא 60 אותיות כנגד 60 גיבורים)

נוסח: אשכנז/ספרד

ויהי נעם אדני אלהינו עלינו, ומעשה ידינו כוננה עלינו,
ומעשה ידינו כוננהו:
יֵשֵׁב בְּסִתְרַ עֲלִיּוֹן בְּצֵל שְׁדֵי יִתְלוֹנָן: אָמַר לִיהוָה מַחְסֵי
וּמְצוּדָתִי אֱלֹהֵי אָבֹטַח בּוֹ: כִּי הוּא יִצִּילֶךָ מִפַּח יְקוּשׁ מִדְּבַר
הַיּוֹת: בְּאַבְרָתוֹ יִסֶּךְ לָךְ וְתַחַת כְּנָפָיו תִּחְסֶה צָנֶה וְסַחְרָה אֲמַתּוֹ:
לֹא תִירָא מִפַּחַד לְיָלֵה מַחֵץ יְעוֹף יוֹמָם: מִדְּבַר בְּאֶפֶל יְהִלֶךָ
מִקְטָב יִשׁוּד צְהָרִים: יִפֹּל מִצְדָּה אֶלְפָּה וּרְבֵבָה מִימִינֶךָ אֵלֶיךָ לֹא
יִגָּשׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ תִּבְטֵן וְשִׁלְמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי אֶתָּה יְהוָה
מַחְסֵי עֲלִיּוֹן שְׁמַת מְעוֹנָה: לֹא תֵאָנֶה אֵלֶיךָ רָעָה וְנִגַּע לֹא יִקְרַב
בְּאֶהְלֶךָ: כִּי מִלְּאָכְיוֹ יִצְוֶה לָךְ לְשִׁמְרֶךָ בְּכָל דְּרָכֶיךָ: עַל כַּפְּיָם
יִשְׁאוּנֶה פֶּן תִּגַּף בְּאָבֹן רִגְלֶךָ: עַל שַׁחַל וּפְתָן תִּדְרֹךְ תִּרְמָס כַּפִּיר
וְתַנִּין: כִּי בִי חָשַׁק וְאֶפְלָטָהוּ אֲשַׁגְּבֶהוּ כִּי יָדַע שְׁמִי: יִקְרָאֵנִי
וְאֶעֱנֶהוּ עִמּוֹ אֲנֹכִי בְּצָרָה אֲחַלְצֶהוּ וְאֲכַבְּדֶהוּ: אֲרָךְ יָמִים
אֲשַׁבֵּיעֶהוּ וְאִרְאֶהוּ בִישׁוּעָתִי:

ויהי רצון מלפניך יהוה **יאהרונה** אלהינו ואלהי
אבותינו, שכל הנשמות ונצוצי הקדשה שבאיךן
הטבא, יפרדו ממנו ויעלו ליסוד דזעיר אנפין,
ובמשם ינתנו ליסוד דשכינתא קדישא, והאיךן
הטבא ההוא תעקר ותשבר, גודו איכנא וקציצו
ענפיה, וכל הגופים הטבאים של הקלפות,
שנהרגו בקריאת שבע הזו, לא תהיה להם עוד
תקומה. וכלם קרגע יאברו ויהיו כלם פגרים
מתים לכל יגשו עוד אל אותן הנשמות
הקדושות שיצאו מהם, ולא יתאווזו עוד בהם.
וינזומו לעלות אל הקדשה כמשפט הראשון
מנקות מכל רע.

נוסח: אשכנז/ספרד

יהוה מה רבו צרי רבים קמים עלי: רבים אמרים לנפשי אין
ישועתה לו באלהים סלה: ואתה יהוה מגן בעדי כבודי ומרים
ראשי: קולי אל יהוה אקרא ויענני מהר קדשו סלה: אני
שכבתי ואישנה הקיצותי כי יהוה יסמכני: לא אירא מרבבות
עם אשר סביב שתו עלי: קומה יהוה הושיעני אלהי כי הפית
את כל איבי לחי שני רשעים שברת: ליהוה הישועה על עמך
ברכתך סלה:

ישׁב בְּסֵתֶר עַלְיוֹן בְּצֵל שַׁדַי יִתְלַוְּנָן: אָמַר
 לַיהוָה מוֹזְסִי וּמִצֹּדֹתַי אֱלֹהֵי אֲבֹטוֹ מוֹ: כִּי הוּא
 יִצְיִלְךָ מִפּוֹז יִקְוֶשׁ מִדְּבַר הַחוֹת: בְּאַבְרָתוֹ | יִסָּךְ
 לָךְ וְתַחוֹת כְּנָפָיו תִּזְוָסֶה צְנָה וְסוֹזָרָה אֲמַתָּו: לֹא
 תִירָא מִפּוֹזוֹד לְיִלְתָּה מוֹזֵץ יַעֲוֹף יוֹמָם: מִדְּבַר
 בְּאִפְלֵ יִהְלַךְ מִקֶּטֶב יִשׁוֹד צְהָרִים: יִפֹּל מִצִּדְךָ |
 אֲלֶךְ וּרְבִבָה מִיְבִינָךְ אֲלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ
 תִּבְיֵט וְשִׁלְמֹת רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי אֶתָּה יְהוָה
יֵאֱהָדוּנָה מוֹזְסִי.

< בַּיָּמִים שֶׁאֵין אוֹמְרִים וַיְדוּי יִדְלַג עַד אָנָּה בַּכַּח עֲמוּד 196

נוסח: אשכנז/ספרד

הַשְּׂכִיבֵנו יְהוָה אֱלֹהֵינוּ לְשָׁלוֹם, וְהַעֲמִידֵנוּ מִלִּפְנֵי לַחַיִּים טוֹבִים
 וּלְשָׁלוֹם, וּפְרֹשׁ עָלֵינוּ סֶפֶת שְׁלוֹמָךְ, וְתִקְנֵנוּ בְּעֵצָה טוֹבָה
 מִלִּפְנֵיךָ, וְהוֹשִׁיעֵנו מִהֲרָה לְמַעַן שְׁמֹךְ, וְהִגֵּן בְּעַדֵּנוּ, וְהִסֵּר
 מֵעָלֵינוּ אוֹיֵב, דָּבָר, וְחָרֵב, וְרָעַב וְיָגוֹן, וְהִסֵּר שִׁטּוֹן מִלִּפְנֵינוּ
 וּמֵאַחֲרֵינוּ, וּבְצֵל כְּנָפֶיךָ תִּסְתִּירֵנוּ, כִּי אֵל שׁוֹמְרָנוּ וּמְצִילָנוּ
 אַתָּה, כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנּוּן וְרַחוּם אַתָּה. וְשָׁמֹר צִאֲתָנוּ וּבּוֹאֵנוּ
 לַחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.
 בְּרוּךְ יְהוָה בַּיּוֹם. בְּרוּךְ יְהוָה בְּלֵילָה. בְּרוּךְ יְהוָה בְּשִׁכְבָּנוּ. בְּרוּךְ
 יְהוָה בְּקוּמָנוּ. כִּי בְיָדְךָ נִפְשׁוֹת הַחַיִּים וְהַמֵּתִים אֲשֶׁר בְּיָדוֹ נִפְשׁ
 כָּל חַי וְרוּחַ כָּל בֶּשֶׂר אִישׁ: בְּיָדְךָ אִפְקִיד רוּחֵי פְדִיתָה אוֹתֵי
 יְהוָה אֵל אֲמַת:

אָנָּא יְהוָה יֵאֱהָדוּנָהּ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ.
תָּבֹא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ. וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלִּכְבוֹדֵנוּ
מִתְהַוָּזוֹתֵנוּ. שִׂאִין אֲנוּזֵנוּ עִוֵּי פָנִים וְקִשֵׁי עֵרֶף לֹאֲמַר
לְפָנֶיךָ יְהוָה יֵאֱהָדוּנָהּ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ
צַדִּיקִים אֲנוּזֵנוּ וְלֹא זֹטָאֲנוּ. אֲבָל זֹטָאֲנוּ. עִוֵּינוּ.
פְּשִׁעֵנוּ. אֲנוּזֵנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנֵשֵׁי בֵיתֵנוּ:

נוסח: אשכנז/ספרד

אֱלֹהֵינוּ שְׁבַשְׂמִים יַחַד שְׁמָךְ וְקִים מְלִכוּתְךָ תָּמִיד וּמְלֶךְ עֲלֵינוּ
לְעוֹלָם וָעֶד:

יְרֹאוּ עֵינֵינוּ וְיִשְׂמַח לִבֵּנוּ וְתִגַּל נַפְשֵׁנוּ בִישׁוּעַתְךָ בְּאַמַּת בְּאֹמֶר
לְצִיּוֹן מְלֶךְ אֱלֹהֵיךָ: יְהוָה מְלֶךְ יְהוָה מְלֶךְ יְהוָה יְמִלֶךְ לְעוֹלָם
וָעֶד: כִּי הַמְּלָכוֹת שְׁלָךְ הִיא וְלְעוֹלָמִי עַד תִּמְלֹךְ בְּכָבוֹד כִּי אֵין
לָנוּ מְלֶךְ אֵלָּא אַתָּה:

הַמְּלָאךָ הַגָּאֵל אֲתִי מִכָּל רַע יְבָרַךְ אֶת הַנְּעָרִים, וַיִּקְרָא בָהֶם
שְׁמִי וְשֵׁם אֲבֹתִי, אֲבָרְהֵם וַיִּצְחָקוּ, וַיִּדְגּוּ לְרֹב בְּקִרְבֵּי הָאָרֶץ:
וַיֹּאמֶר אִם שָׁמוּעַ תִּשְׁמַע לְקוֹל יְהוָה אֱלֹהֵיךָ וְהִיָּשֶׁר בְּעֵינָיו
תַעֲשֶׂה, וְהִאֲזַנְתָּ לְמִצְוֹתָיו וְשִׁמְרַתְּ כָּל חֻקָּיו, כָּל הַמַּחְלָה אֲשֶׁר
שִׁמְתִי בַמִּצְרִים לֹא אֲשִׁים עֲלֶיךָ, כִּי אֲנִי יְהוָה רַפְּאֵי: וַיֹּאמֶר
יְהוָה אֵל הַשָּׁטָן, יִגְעַר יְהוָה בְּךָ הַשָּׁטָן, וַיִּגְעַר יְהוָה בְּךָ הַבַּחֲר
בִּירוּשָׁלַיִם, הֲלוֹא זֶה אוֹד מִצָּל מֵאֵשׁ: הִנֵּה מִטְּתוֹ שְׁלִשְׁלֹמָה,
שְׁשִׁים גְּבָרִים סָבִיב לָהּ מִגְּבָרֵי יִשְׂרָאֵל: כָּלֵם אַחְזִי חֲרָב,
מִלְמָדִי מִלְחָמָה, אִישׁ חֲרָבוֹ עַל יָרְכוֹ מִפְּחָד בְּלִילוֹת:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגָדָנוּ. גָּזְלָנוּ. דַּבַּרְנוּ דָּפִי וּלְשׁוֹן הָרַע.
 הָעוֹיֵנוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדָנוּ. זִמְמָנוּ. טָפְלָנוּ שִׁקָּר
 וּבִרְמָה. יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רָעוֹת. כִּזְבָּנוּ. פְּעַסְנוּ. לִצְנוּ.
 מַרְדָּנוּ. מְרִינוּ דְבָרֶיךָ. נֶאֱצָנוּ. נֶאֱפָנוּ. סָרְדָנוּ.
 עֹיֵנוּ. פָּשַׁעְנוּ. פָּגַמְנוּ. צָרְדָנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאִם.
 קִשְׁיָנוּ עֶרְף. רָשַׁעְנוּ. שִׁזְזָנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיָנוּ
 וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ בַּמִּצְוֹתֶיךָ וּבַמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים
 וְלֹא שָׁוֶה לָנוּ. וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל הַבָּא עָלֵינוּ.
 כִּי אָמֹת עָשִׂיתָ. וְאֲנוּזָנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

נוסח: אשכנז/ספרד

ג' פעמים:) הנה לא ינום ולא יישן שומר ישראל:

ג' פעמים:) לישועתך קייתי יהוה: קייתי יהוה לישועתך:
יהוה לישועתך קייתי:

ג' פעמים:) בשם יהוה אלהי ישראל, מימיני מיכאל,
ומשמאלי גבריאל, ומלפני אוריאל, ומאחורי רפאל, ועל
ראשי שכנת אל:

שיר המעלות, אשרי כל ירא יהוה, ההלך בדרךיו: יגיע פפיק
כי תאכל אשריך וטוב לך: אשתך כגפן פוריה בירכתי ביתך
בניה כשתילי זיתים סביב לשלחנה: הנה כי כן יברך גבר ירא
יהוה: יברכה יהוה מציון, וראה בטוב ירושלים כל ימי חיה:
וראה בנים לבניה, שלום על ישראל:

מִהַ זֶאמֵר לְפָנֶיךָ יוֹשֵׁב מְרוֹם. וּמִהַ זֶסְפֵּר לְפָנֶיךָ
 שׁוֹכֵן שְׁזוֹקִים. הֵלֵא הַנְּסֻתָרוֹת וְהַנְּגָלוֹת אֶתְּהַ
 יוֹדֵעַ. אֶתְּהַ יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם. וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָּל
 זֹי. אֶתְּהַ זּוֹפֵשׁ כָּל זּוֹדְרֵי בְטָן, רוֹאֵה פְּלוֹיֹת
 וְלֵב. אִין דְּבָר זַעְלָם מִמָּךְ. וְאִין נְסֻתָר מִנְּגָד
 עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה **יֵאֱהוּנָה** אֱלֹהֵינוּ
 וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׁתַּמְזוּז לָנוּ אֶת כָּל זֹטְאֵתֵינוּ,
 וְתַכְפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתַמְזוּז וְתַסְלֹז
 לְכָל פְּשָׁעֵינוּ.

נוסח: אשכנז/ספרד

(ג' פעמים): רָגְזוּ וְאַל תַּחֲטְאוּ, אָמְרוּ בְּלִבְבְּכֶם עַל מִשְׁפַּכְּכֶם
 וְדַמוּ סָלָה:

אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ, בְּטָרָם כָּל יְצִיר נִבְרָא: לַעֲת נַעֲשֶׂה
 בְּחַפְצוֹ כָּל, אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא: וְאַחֲרֵי כָּלֹת הַכָּל, לְבַדּוֹ
 יְמִלֵךְ נִרְאָה: וְהוּא הָיָה וְהוּא הֵנָּה, וְהוּא יְהִיָּה בְּתַפְאָרָה: וְהוּא
 אַחַד וְאִין שְׁנֵי, לְהַמְשִׁיל לוֹ לְהַחְבִּירָה: בְּלִי רְאִשִׁית בְּלִי
 תְּכָלִית, וְלוֹ הָעֵז וְהַמְשָׁרָה: וְהוּא אֵלֵי וְחִי גְּאֵלִי, וְצוֹר חֻבְּלִי
 בַּעַת צָרָה: וְהוּא נְסִי וּמְנוּס לִי, מְנַת פּוֹסֵי בְּיוֹם אֶקְרָא: בְּיָדוֹ
 אֶפְקִיד רוּחִי, בַּעַת אֵישָׁן וְאַעִירָה: וְעַם רוּחִי גּוֹיָתִי יְהוָה לִי וְלֹא
 אֵירָא:

כיוון שקריאת שמע נועדה בכדי להשבית את המזיקים
 לכן גם הקוראים בנוסח זה יוסיפו את נוסח האר"י

אחר כך יאמר אנא בכח כולו בכל לילה. ואחר שגמר אותו
יאמר שלש פעמים השורה הראויה לאותה לילה.

ליל א: אנא בכח. גדלת מינה. תתיר צרורה. (אב"ג ית"ץ)
ליל ב: קבל רנת. עמך שגבנו. טהרנו נורא. (קר"ע שט"ן)
ליל ג: נא גבור. דורשי יחודך. כבבת שמרם. (נג"ד יכ"ש)
ליל ד: ברכם טהרם. רחמי צדקתך. תמיד גמלם. (בט"ר צת"ג)
ליל ה: חסין קדוש. ברוב טובך. נהל עדתך. (חק"ב טנ"ע)
ליל ו: יחיד גאה. לעמך פנה. זוכרי קדושתך. (יג"ל פז"ק)
ליל ז: שועתנו קבל. ושמע צעקתנו. יודע תעלומות. (שק"ו צי"ת)

ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:

אתה תקום תרוזם ציון. כי יעת

לזוֹנָה כי בא מועד:

במילה לחנה ישמח שהבירורים זוכים כעת לתיקון



בְּיַדְךָ אֶפְקֵיד רוֹזִי (בא"ר)

יכוון להעלות השכבת זרע שלו ושל כל ישראל, עם נפשו
רוחו ונשמתו אל השכינה הקדושה הנקראת "באר"

פְּדִיתָה אוֹתִי יְהוָה יֵאֱהָרֶנֶה (פא"י)

י ית יהו יוד הו הו הו

אצילות בריאה יצירה עשיה אחדות עולמות

יכוון לפדות אות: "דברית קדש בכח שם: פאי"

ויכוון למסור נפשו ולכוון בשם ב"ן: יוד הו הו הו

אֵל אֲמֹת.

יְכוֹן בְּעֵשָׂרִים וְאֶחָד שְׁמוֹת אֱהִי"ה שֶׁהֵם גַּמ' אִמֵּת
 אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה
 אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה
 אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה
 אֱהִי"ה אֱהִי"ה אֱהִי"ה

אחר כך יכון בשם זה לקרע כח השטן שלא יטמאהו בקרי, ח"ו.

קַרְעֵ שֵׁטָן

נְפִשֵׁי אֱוִיתֶיךָ בְּלִילָה אֶף רוּזֵי

בְּקַרְבֵי אֲשִׁיזֹרְךָ

יכוון לדבק ולמסור נפשו לבורא, שאם אזכה לקבל רוח או נשמה, הריני מזמין את עצמי.

אחר כך יכון בשם **אלוה** ויאמר:

יְהִי רְצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה **יֵאֱהֲדוּנָה** אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי,
 שְׁתַּפְּרַס כְּנַפְיךָ עַל נַפְשִׁי, רוּחִי וְנַשְׁמָתִי, בְּעֵלּוֹתֶם לְהִרְאוֹת
 אֶת פְּנֵיךָ, לְהַעֲלוֹתֶם וּלְהַסְתִּירֶם וּלְהַעֲלִימֶם מִן הַחִיצוֹנִים
 בְּשִׁמְךָ הַקָּדוֹשׁ שֵׁם אֱלֹהֵי וְיֵאִיר שֵׁם זֶה בְּכָל צְרוּפָיו וּמְלוּאָיו
 וּמִסְפָּרָיו. וַיַּעֲלוּ נַפְשִׁי, רוּחִי וְנַשְׁמָתִי, אֶל יְסוֹד דְּשִׁכְנֵתָא
 קְדִישָׁא נוֹקְבָא דְזַעֲרִי אֲנִפִין לְעוֹרֵר שֵׁם מִן נוֹקְבִין וּלְקַבֵּל שֵׁם
 מִים דְּכוּרִין, וְתַעֲשֶׂה בְּאֵר מִים נוֹבְעִים.

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:



בימי חול במילים ובא לציון בשחרית יכוון במילים **ביעקב נאום יהוה ואני יכוון**
 שבניו שירדו לקליפות ע"י תשובתו יחזרו לאוצר הנשמות ובזכותם יבוא המשיח.
ובצדקתך במנחה של שבת יכוון ש"אריך" מתקן סופית
 את כל בירורי אותו שבוע.

סדר פיטום הקטורת

שמות הקודש המופיעים בסוגרים או בצבע אין לומר בפה!
אלא רק יחשוב אותם בליבו בלבד, ואין כוונתם מעכבת כלל.
זהירות: אין לקרוא פיטום הקטורת מהשקיעה עד חצות הלילה.

אתה הוא יהוה יאהדונהי אלהינו שהקטירו אבותינו
לפניך את קטורת הסמים בזמן שבית המקדש קיים,
כאשר צוית אותם על יד משה נביאך ככתוב בתורתך:
יקרא פסוק זה שלוש פעמים:

ויאמר יהוה יאהדונהי אל משה (יכוין: מה"ש) קוז כף (יכוין:
נגפ) סמים (יכוין: מתק"ו) נָטַף (יכוין: טנ"ו) ושזזלת (יכוין:
פיקאכ) וזזלבנה סמים ולבנה זפה בד בבד יהיה:

יקרא שלוש פעמים את הפסוק דלזלן מסופ לתחילתו:

יהיה בבד בד זפה ולבנה סמים וזזלבנה ושזזלת נָטַף
סמים כף קוז משה אל יהוה יאהדונהי ויאמר

יקרא בפיו מילים אלו מתחילה ועד סוף שלוש פעמים:

היהי דבב דב הכז הנבלו מימס הנבלו תלזשו פטנ
מימס כל זוק השמ לא הוהי רמאי

ועשית אתה קטרת רקוז מעשה רוקוז מבכז טהור
קדש: ושזזקת מבנה הדק ונתתה מבנה לפני העדת
באהל מועד אשר אועד כף שמה קדש קדשים תהיה
לכם: ונאמר: והקטיר עליו אהרן קטרת סמים בבקר

בבִּקְרָה בְּהִיטִיבוּ אֶת הַזְּרֹת יִקְטִירֶנָּה: וּבַהֲעֵלֶת אֶהְרֹן
אֶת הַזְּרֹת בֵּין הָעֲרָבִים יִקְטִירֶנָּה קִטְרֹת תָּמִיד לְפָנַי
יְהוָה יֵאֱהָדֶנָּה לְדַרְתֵּיכֶם:



תָּנוּ רַבָּנָן, פְּטוּם הַקִּטְרֹת כִּי צֹד, שְׁלֹשׁ מֵאוֹת וְשִׁשִּׁים
וְשִׁמוֹנֶה מְנִים הָיוּ בָּהּ, שְׁלֹשׁ מֵאוֹת וְשִׁשִּׁים וּזְמוּשָׁה כְּמוֹנֵן
יְמוֹת הַזְּמוּמָה מְנָה בְּכָל יוֹם, מוֹנֵצִיתוֹ בַּבִּקְרָה וּמוֹנֵצִיתוֹ
בְּעֶרְבֹ, וְשִׁלְשָׁה מְנִים יִתְרִים שְׁמוּמָהּ מִכְנִס כַּהֵן גְּדוֹל
וְנוֹטֵל מֵהֶם מְלֵא זֶפְתָּיו בְּיוֹם הַכִּיפּוּרִים, מוֹנֵצִיתוֹ
לְמִכְתֶּשֶׁת בְּעֶרְבֹ יוֹם הַכִּיפּוּרִים כְּדֵי לְקַיֵּם מִצְוַת דְּקָה
מִן הַדְּקָה וְאוֹזֵד עֶשֶׂר סְמָנִים הָיוּ בָּהּ וְאָלוּ הֵן:

(טוב למנותם באצבעותיו, ויזהר שלא להפסיק ביניהם)

א: הַצְּרִי **ב:** וְהַצְּפוּרָן **ג:** וְהַזֹּלְבָנָה **ד:** וְהַלְבוֹנָה, מִשְׁקָל
שִׁבְעִים שִׁבְעִים מְנֵה. **ה:** מוֹר, **ו:** וְקִצִּיעָה **ז:** וְשִׁבְלַת גֶּרֶד
ח: וְכֶרֶם, מִשְׁקָל שִׁשָּׁה עָשָׂר שִׁשָּׁה עָשָׂר מְנֵה. **ט:**
הַקֵּשֶׁט שְׁנַיִם עָשָׂר, **י:** קְלוּפָה שְׁלֹשָׁה, **יא:** קְנָמוֹן תִּשְׁעָה.

בוֹרִית כְּרִשִׁינָה תִּשְׁעָה קַבִּין, יֵין קַפְרִיסִין סְאִין תֵּלַת
וְקַבִּין תֵּלַתֵּא, וְאִם לֹא מֵצֵא יֵין קַפְרִיסִין, מִבֵּיא זְמוּר
זְזוּר עֵתִיק. מְלוּז סְדוּבִית רוֹבַע, מֵעֵלָה עֶשֶׂן כָּל שְׁהוּא.
רַבִּי גֵּתָן הַבְּבֵלִי אוֹמֵר: אֵף כֹּפֶת הַיֶּרֶדָן כָּל שְׁהוּא, אִם
גֵּתָן בָּהּ דְּבִשׁ פְּסָלָה, וְאִם זֹסֶר אֲזוּת מְכָל סְמָמְנֵיהָ,
זֵיב מִיָּתֵהּ:

רַבֵּן שְׁמַעוֹן בֶּן גַּמְלִיאֵל אוֹמֵר: הַצָּרִי אֵינּוּ אֶלָּא
שָׂרֵף הַנּוֹטֵף מֵעֵצֵי הַקֶּטֶף. בּוֹרִית כְּרִשְׁנָה לְמָה
הִיא בָּאָה, כְּדֵי לְשַׁפּוֹת בָּהּ אֶת הַצְּפוּרָן, כְּדֵי
שֶׁתֵּהָא נָאָה. יֵין קְפָרִיסִין לְמָה הוּא בָּא, כְּדֵי
לְשַׁרְוֹת בּוֹ אֶת הַצְּפוּרָן, כְּדֵי שֶׁתֵּהָא עֲוֹה. וְהֵלֵא מִי
רַגְלִים יָפִין לָהּ, אֶלָּא שְׂאִין מַכְנִיסִין מִי רַגְלִים
בַּמְקָדָשׁ מִפְּנֵי הַכְּבוֹד:

תַּנְיָא, רַבִּי נֶתַן אוֹמֵר: כְּשֶׁהוּא שׁוֹזֵק, אוֹמֵר הָדֵק
הֵיטֵב, הֵיטֵב הָדֵק, מִפְּנֵי שֶׁהַקּוֹל יָפָה לְבָשָׁמִים.
פְּטָמָה לְוֹצְאִין כְּשֶׁרָה: לְשֶׁלִישׁ וּלְרַבִּיעַ, לֹא
שְׁמַעְנוּ. אָמַר רַבִּי יְהוּדָה: זֶה הַכֹּל אִם כְּמוֹדֶתָה
כְּשֶׁרָה לְוֹצְאִין, וְאִם זוֹסֵר אֲזוֹת מִכָּל סַמְמָנִיהָ,
זָיֵב מִיתָה.

תַּנְיָ בַר קַפְרָא: אֲזוֹת לְשֵׁשִׁים אוֹ לְשִׁבְעִים שָׁנָה
הֵיטָה בָּאָה שֶׁל שְׂרִירִים לְוֹצְאִין. וְעוֹד תַּנְיָ בַר
קַפְרָא: אִלוּ הָיָה נֹתֵן בָּהּ קָרְטוֹב שֶׁל דְּבִשׁ, אִין
אָדָם יִכּוֹל לְעַמּוֹד מִפְּנֵי רִיזוּהָ. וְלְמָה אִין מְעַרְבִין
בָּהּ דְּבִשׁ, מִפְּנֵי שֶׁהַתּוֹרָה אֲמָרָה: כִּי כָל שְׂאֵר וְכָל
דְּבִשׁ לֹא תִקְטִירוּ מִפְּנֵי אֲשֶׁה לִיהוָה יִאֲהַדְוֶנָּה:



יקרא פסוקים אלו ויכוין:

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יִשְׂרָאֵל אֲבִיָּהֶם אִם-כֵּן | אִפּוֹאֵ אֶת עֲשׂוֹ קִזְזוּ
מִזְמֶרֶת הָאָרֶץ בְּכַלְיֶכֶם וְהוֹרִידוּ לְאִישׁ מִנְזוּהָ (יכוין: נַעֲזוּרִי:רֹו)
מִעַט צָרִי וּמִעַט דְּבַשׁ נִכְאֵת וְלֹט בְּטַנִּים וּשְׁקָדִים:

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יִשְׂרָאֵל אֲבִיָּהֶם אִם-כֵּן | אִפּוֹאֵ אֶת עֲשׂוֹ קִזְזוּ
מִזְמֶרֶת הָאָרֶץ בְּכַלְיֶכֶם וְהוֹרִידוּ לְאִישׁ מִנְזוּהָ מִעַט צָרִי
וּמִעַט דְּבַשׁ נִכְאֵת וְלֹט בְּטַנִּים וּשְׁקָדִים: (ר"ת צְדִנְלִב"ש ויכוין
בשם: פְּגֻמְכָא"ר ויכוין בשם: קַהֲסֻמְגָ"ת)

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יִשְׂרָאֵל אֲבִיָּהֶם אִם-כֵּן | אִפּוֹאֵ אֶת עֲשׂוֹ קִזְזוּ
מִזְמֶרֶת הָאָרֶץ בְּכַלְיֶכֶם וְהוֹרִידוּ לְאִישׁ מִנְזוּהָ מִעַט צָרִי
וּמִעַט דְּבַשׁ נִכְאֵת וְלֹט בְּטַנִּים וּשְׁקָדִים: (ויכוין בשם קר"ע
ש"ט"ו)

אח"כ יקרא פסוקים אלו:

וַיִּקְרָא מִשְׁעָה לְכָל-זִקְנֵי יִשְׂרָאֵל וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים מִשְׁכּוֹ וּקְזוּ
לְכֶם צֵאן לְמִשְׁפּוֹזֹתֵיכֶם וּשְׁזוּטוּ הַפְּסוּז: וּלְקוֹזֹתֵם אֲגַדְתִּי
אֲזוּב וּטְבַלְתֶּם בְּדָם אֲשֶׁר-בְּסֶף וְהִגַּעְתֶּם אֶל-הַמִּשְׁקוּף
וְאֶל-שְׁתֵּי הַמְּזוּזוֹת בֵּין-הַדָּם אֲשֶׁר בְּסֶף וְאַתֶּם לֹא תִצְאוּ אִישׁ
מִפֶּתַח-בַּיְתוֹ עַד-בְּקָר: וְעָבַר יְהוָה יֵאֱדוֹנָי לְנֶגֶף אֶת-
מִצְרַיִם וְרָאָה אֶת-הַדָּם עַל-הַמִּשְׁקוּף וְעַל שְׁתֵּי הַמְּזוּזוֹת
וּפְסוּזוֹ יְהוָה יֵאֱדוֹנָי עַל-הַפֶּתַח וְלֹא יִתֵּן הַמִּשְׁזוּזִית לְכַא
אֶל-בְּתֵיכֶם לְנֶגֶף:

(יעין ער"ת: וי"ל אמ"ן אה"ע הו"ש הו"י עה"ן יה"ל אב"ל)



יאמר פרשת המנורה ופסוק ה' להושיעני:

יכוין במחשבתו באותיות המודגשות בתחילת וסוף פרשת המנורה ו-ה ותחילת וסוף הפסוק י-ה, המצטרפים יחד לשם (יהו"ה) אם יכול לקרוא שבע פעמים יכווין שם (יהו"ה) בניקוד שונה כל פעם אך אם לא יכווין הכל בפעם אחת.

ויעש את-המנורה זהב טהור מקשה עשה את-המנורה ירכה וקנה גביעיה כפתריה ופרוזיה ממנה היו: וששה קנים יצאים מצדיה שלשה | קני מנרה מצדה האוור ושלושה קני מנרה מצדה השני: שלשה גבעים משקדים בקנה האוור כפתר ופרוז כן לששית הקנים היצאים מן-המנרה: ובמנרה ארבעה גבעים משקדים כפתריה ופרוזיה: וכפתר תזות שני הקנים ממנה וכפתר תזות שני הקנים ממנה וכפתר תזות-שני הקנים ממנה לששית הקנים היצאים ממנה: כפתריהם וקנתם ממנה היו כלה מקשה אונות זהב טהור: ויעש את-גרתיה שבעה ובמקוניה ומוזתתיה זהב טהור: כפר זהב טהור עשה אתה ואת כל-כלי **ו**:

ו הנה יאהרנהי להושיעני וגגותי נגנן כל-ימי וזיינו על-בית יהוה יאהרנהי:
לאחר כל פעם יחבר האותיות ויכוין במחשבתו את שם ה' בניקוד שונה

א. יִהְיֶה חסד ב. יִהְיֶה גבורה

ג. יִהְיֶה תפארת

ד. יִהְיֶה נצח ה. יִהְיֶה הוד

ו. יִהְיֶה יסוד

ז. יִהְיֶה מלכות

יכוין במחשבתו באותיות המודגשות בתחילת וסוף הפסוקים
י-ה ו-ה, המצטרפים יחד לשם (יהו"ה)

יְהוָה יֵאָדְוֵנִי לְהוֹשִׁיעַנִי וּנְגַדֹתַי נִגְדָן כָּל-יְבֹמֵי זַמִּינֹו עַל-בֵּית
יְהוָה יֵאָדְוֵנִי:

וְזֶה מַעֲשֵׂה הַמַּעֲרָה מִקִּשָּׁה זֶהָב עַד-יִרְכָּה עַד-פְּרוּזָה
מִקִּשָּׁה הוּא כַּמְרָאָה אֲשֶׁר הָרְאָה יְהוָה יֵאָדְוֵנִי אֶת-מַעֲשֵׂה
כִּן עָשָׂה אֶת-הַמַּעֲרָה:



ואחר כך יאמר פסוקים אלו שלושה פעמים:

וַיֹּאמֶר מַעֲשֵׂה אֶל-אֶהְרֹן קִזוּ אֶת-הַמּוֹזָתָה וְתָן-עָלֶיהָ אֵשׁ
מֵעַל הַמּוֹזָבוֹז וְשִׁים קִטְרֹת וְהוֹלֵךְ מִהֲרָה אֶל-הַעֲדָה וְכַפֵּר
עָלֵיהֶם כִּי-יֵצֵא הַקָּצֵף מִכַּפְּנֵי יְהוָה יֵאָדְוֵנִי הַזּוֹל הַנִּגְדָן:
וַיִּקְזוּ אֶהְרֹן כְּאֲשֶׁר וְדָבַר מַעֲשֵׂה וַיִּרְיֵן אֶל-תּוֹךְ הַקִּהָל וְהִנֵּה
הַזּוֹל הַנִּגְדָן בָּעַם וַיִּתֵּן אֶת-הַקִּטְרֹת וַיְכַפֵּר עַל-הָעַם: וַיַּעֲמֹד
בֵּין-הַמִּתֵּים וּבֵין הַזּוֹמִים וְהַתְּעַצֵּר הַמְּבַפָּה: וַיֵּשֶׁב אֶהְרֹן אֶל
מַעֲשֵׂה אֶל פְּתוֹז אֶהֱל מוֹעֵד וְהַמְּבַפָּה גַּעְצָרָה:

טפטיפיה

יכוין בשם צבוע בזהב והוא מתוך הפסוקים הנ"ל

אחר כך יאמר פסוק זה ישר והפוך שלושה פעמים:

וְאֲנִי אֲשִׁיר עֲזָה וְאֶרְיֵן לְבַקֵּר זֹסְדָהָ כִּי הָיִיתָ מְשֻׁעָב לִי וּבְמוֹס
בְּיוֹם צָר לִי:
לִי צָר בְּיוֹם וּבְמוֹס לִי מְשֻׁעָב הָיִיתָ כִּי זֹסְדָהָ לְבַקֵּר וְאֶרְיֵן
עֲזָה אֲשִׁיר וְאֲנִי



יאמר פסוק "ויהי נועם" ומזמור "יושב בסתר",
ואם יוכל יכפול זאת שבע פעמים.

ויהי | נָעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עִלְיָנוּ וּבִמְעֵשֶׁה יְדֵינוּ כּוֹנְנָה עֲלֵינוּ
וּבִמְעֵשֶׁה יְדֵינוּ כּוֹנְנָהוּ:

יֵשֵׁב בְּסֶתֶר עֲלֵינוּ בְּעַל שְׁדֵי יִתְלַוְנוּ: אֲמַר לִיהוָה **יאהדונהי**
מוֹזְסִי וּבְמַעֲוֹדֹתֵי אֱלֹהֵי אֲבֹטוֹ-בּוֹ: כִּי הוּא יַעֲיִקְךָ מִפּוֹז יִקְוֶשׁ
בְּיַד הַיְהוּדִים: בְּאֲבֵרְתוֹ | יִסַּף לָךְ וְתַזוּת-כְּנָפִי תַזוּסֶה צְנֹה
וְסוֹזְרָה אֲמַתּוֹ: לֹא-תִירָא מִפּוֹז לִילָה מוֹזֵץ יַעֲוֹף יוֹמָם:
בְּיַד הַיְהוּדִים בְּאֶפֶס יִהְיֶה מִקְטָב יִשׁוּד צְהָרִים: יִפֹּל מִצְדָּךְ | אֲלֶפֶס
וְרִבְבָה מִימִינֶךָ אֲלֵיךָ לֹא יֵשֵׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ תִּבְטֵט וּשְׁלֻמַת
רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי-אֲתָה יְהוָה **יאהדונהי** מוֹזְסִי עֲלֵינוּ שְׁמֹת
בְּעוֹנֶךָ: לֹא-תֵאָדָה אֲלֵיךָ רָעָה וְנָגַע לֹא-יִקְרַב בְּאֵהֶלְךָ: כִּי
בְּלֹא-כִי יִצְוֶה-לָּךְ (יְכוּיִן ס"ת **יוה"ף**) לְשִׁמְרֶךָ בְּכָל-דְּרָכֶיךָ:
(יְכוּיִן ס"ת **כל"ף**) עַל-כִּפּוּיִם יִשְׁאֲוֶנְךָ פֶּן-תִּגָּף בְּאִבְךָ רִגְלֶךָ:
עַל-שִׁנּוּל וּפְתָן תִּדְרֹךְ תִּרְמַס כִּפּוּר וְתִנָּן: כִּי **בי** זֹשֶׁק
וְאֶפְסִלְטָהוּ (יְכוּיִן בַּשֵּׁם: **בי"ט**) אֲשַׁבְּהוּ כִּי-יִרְעֵ שְׁמִי: יִקְרָאֲנִי |
וְאֶעֱנֶהוּ עִמוֹ-אֲנֹכִי בְּצָרָה אֲזוּלְצָהוּ וְאֲכַבְּדֶהוּ: אֲרַךְ יָמִים
אֲשֶׁ בִיעָהוּ וְאֲרָאֶהוּ בִישׁוּעָתִי: (עַד כֹּאן)

אֶשֶׁת-זוּל מִי יִמְצָא וְרוּזֵק מִפְּנֵינִים מִכְרָה: בְּטוֹו בַּה לֵב
בְּעֵלָה וְשִׁלָּל לֹא יוֹזֶר: גְּמֻלָתָהוּ טוֹב וְלֹא-רָע כָּל יָמָי
זוּיִה: דְּרִשָּׁה צְמֹר וּפְשִׁתִּים וְתַעֲשׂ בְּזוּפָן כִּפּוּיָה: הִיִּתָה
כְּאֲנִיּוֹת סוֹזֶר בְּמִרְזֵק תִּבְיֵא לְזוּמָה: וְתָקָם | בְּעוֹד לִילָה
וְתַתֵּן טָרֶף לְבֵיתָהּ וּזֹק לְצִעֲרֹתֶיהָ: זְמֻמָּה שְׂדָה וְתַקְוָהוּ מִפְּרִי
כִּפּוּיָה נְטֹעָה כָּרֶם: זוּגְרָה בְּעוֹו בְּתַנְיָה וְהַתְּאֲמִן זְרַעוֹתֶיהָ:
טְעֻמָּה כִּי-טוֹב סוֹזְרָה לֹא-יִכְבֶּה בְּלִילָה נְרָה יְדִיהָ שְׁלֹזָה
בְּכִישׁוּר וְכִפּוּיָה תִּמְכּוּ פְלָךְ: כִּפּוּיָה פְּרִשָּׁה לְעֵנִי וְיְדִיהָ שְׁלֹזָה

לְאֲבוֹנָן: לֹא-תִירָא לְבֵיתָהּ מִשְׁלֹג כִּי כָל-בֵּיתָהּ לְבַשׁ
 שְׁנָיִם: מִרְבָּרִים עֲשֵׂתָהּ-כֹּה יֵשֶׁשׁ וְאַרְבָּון לְבוּשָׁה: זֹדַע
 בְּשִׁעָרִים בְּעֵלָה בְּשִׁבְתּוֹ עִם-זָקְנֵי-אֶרֶץ: סֹדִין עֲשֵׂתָהּ
 וְתִמְכַר וּזְזֹר נִתְּנָה לְכַנְעֵנִי: עַז-וְהִדָּר לְבוּשָׁה וְתִשְׁוֹק לְיוֹם
 אֲזוּרוֹן: פִּיהָ פְתוּזָה בְּזֹכְמָה וְתוֹרַת-זֹסֵד עַל-לְשׁוֹנָה: צוֹפִיָּה
 הַלִּיכּוֹת בֵּיתָהּ וְלֹזֵם עֲצָלוֹת לֹא תֵאכַל: קָמוּ בְנֵיהּ וַיֵּאשְׁרוּהָ
 בְּעֵלָה וַיְהַלְלָהּ: רַבּוֹת בְּנֹת עָשׂוּ זֹיֵל וְאֵת עֲלִית עַל-כַּלְנֵה:
 שֶׁקֶר הַזֶּוּן וְהַכֹּל הַיָּפִי אֵשֶׁה יֵרֵאת-יְהוָה יֵאֱהַדוֹנֵה הִיא
 תַתְּהַלֵּל: תֵּנוּ-כֹּה מִפְרֵי יְדִיהָ וַיְהַלְלוּהָ בְּשִׁעָרִים מִעֲשִׂיָּהּ:

יְהוָה יֵאֱהַדוֹנֵה יֵצְבְּאוֹת עַמְּנוּ מִשְׁגָּב-לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סִלָּה:
 יְהוָה יֵאֱהַדוֹנֵה יֵצְבְּאוֹת אֲשֶׁרֵי אָדָם בְּטוֹן בָּרָ: יְהוָה יֵאֱהַדוֹנֵה
 הַוְשִׁיעָה הַמְּלֹךְ יַעֲזֵנוּ בְּיוֹם-קְרָאֵנוּ: וְעַרְבָה לִיהוָה מִנְזוֹת
 יְהוּדָה וַיְרוּשְׁלָם כִּימֵי עוֹלָם וְכִשְׁנַיִם קֶדֶם מִנְזוֹת:

- אָנָּה בָּכַח. גְּדֵלַת יְמִינָה. תַתִּיר צְרוּרָה. (אב"ג ית"ץ)
- קָבַל רֵנַת. עֲמָה שֶׁגִּבְנוּ. טַהֲרָנוּ נוֹרָא. (קר"ע שט"ן)
- נָא גִבּוֹר. דּוֹרְשֵׁי יְחוּדָה. כָּבַבַת שְׁמָרִם. (נג"ד יכ"ש)
- בָּרַכְס טַהֲרִם. רַחֲמֵי צְדָקָתָהּ. תַמִּיד גְּמִלִם. (בט"ר צת"ג)
- חֲסִין קְדוּשׁ. בְּרֹב טוֹבָה. נָהַל עֲדָתָהּ. (חק"ב טנ"ע)
- יְחִיד גְּאָה. לְעֲמָה פְּנֵה. זֹכְרֵי קְדוּשָׁתָהּ. (יג"ל פז"ק)
- שׁוֹעֲתָנוּ קָבַל. וּשְׁמַע צַעֲקָתָנוּ. יוֹדַע תַעֲלוּמוֹת. (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שְׂבוּכוֹת קְרִיאַת פְּטוּם

הקטרת, ובזכות פסוקיו ותיבותיו ואותיותיו וטעמיו ונקדותיו
ושמות היוצאים ממנו מראשי תבות וסופי תבות וחלופי תבות,
שיכבשו רחמיה את כעסך מעלינו ומעל כל ישראל אחינו ותתנהג
עמנו יהוה אלהינו במדת החסד ובמדת הרחמים ותכנס לנו לפנים
משורת הדין, ובטובך הגדול ישוב חרון אפך מעלינו ומעל כל עמך
ישראל, וראה בעין חמלתך צרת גופנו מפנים ומענים, ושלח רפואה
שלמה לחולי עמך ישראל, (ובפרט ל...) ובכח שם (נגפ) אמור
למלאך המשחית לבל יבוא אל בתינו לנגף עוד, ואשר כבר היו
מאורי אור ארבעה מלואים (דעסמ"ב) שהם מספר (נגף) עם ארבע
כללותיהם, ובסגלת המודינו בפיתום הקטרת, יהיו למאורות
(עסמ"ב) וישימו מר למתוק ובכח שם (נעורירון)

ובכח אלו השמות (רוט"א יוה"ה כל"ה צמרכ"ד) צוה למלאכיה
הקדושים הממנים על השמירה שישמרו וימלטו לנו ולכל ישראל
אחינו, מדבר וממגפה ומפל דבר רע, ושמו צאתנו ובואנו מעתה
ועד עולם (כאן יפרט בקשותיו) ובכח שם (קרע שטן) וחילופו
שהוא שם (דגז בנט) תקרע רע גזר דינו ובסגלת שם (מטטרון)
וחילופו שהוא שם (ינגפט) תכרית ותשמיד כל המשחיתים וכל
המקטרגים, כאריה תשאג לעמתם שלא יגעו בנו ובמלבושינו והיו
למאורות ארבע אותיות שמה הגדול (יהוה)

ובכן יעלו כל ניצוצות הקדושה שבתוך הקלי' ואל מקום קדוש
יהלכו, ונשארים הקלי' פגרים מתים, ובחסדך תצמיח אויבי,
והאבדת כל צוררי נפשי, כי אני עבדך, ותקים בנו מקרא שפתוב,
ונתתי שלום בארץ ושכבתם ואין מחריד והשפתי חיה רעה מן
הארץ וחרב לא תעבר בארצכם.



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, אך כיוון שמצינו שחייבים מיתה בידי שמיים גם על פגם הברית, וזה יותר חמור מכרת, לכן ראוי לעשות תיקון כרת, בשילוב עם תיקוני העוונות וקר"ש. וכל אדם שחטא בחטאים בענייני קדושה, ופגם הברית ראוי לו לעשות זאת.

הביא הבן איש חי בשו"ת רב פעלים (ח"ג חאו"ח סימן לז) 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". עכ"ל.

כתב האריז"ל שער רוח הקודש ח: וזה לשונו: **כי הנה מי שזעור כל הלילה ולא ישן כלל ועוסק בתורה כל אותה הלילה. יהיה נפטר מעונש כרת אזור אם נתזייב זז"ו. וכל לילה אזור פוטר כרת אזור. ע"כ.**

וראה גם במשנת חסידים מסכת התשובה פ"ו: ותקונו להיות נעור כל הלילה ולא ישן כלל, אלא לעסוק בתורה עד אור הבקר, ובכל לילה אשר יעשה כן, יהיה ניצול מכרת אחד. ובלבד שילמוד בלילה ההוא בעניני העבירה שעבר שחייב עליה כרת. סדר תיקון כרת המקורי הוא דברי האר"י הנ"ל אך כל מי שיכול יעשה כסדר הנתקן על ידי מרן החיד"א בספרו עבודת הקודש קונטרס יוסף בסדר (סימן ב), ונדפס בשם "אורח חיים":

יאמר וידוי ולאחר מכן יאמר תפילה זו מהחיד"א קודם הלימוד:

לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה הנה אנחנו באים הלילה הזאת ללמוד תורתך הקדושה בלב נשבר כי ידענו אשר חטאנו עוינו ופשענו ועברנו על מצותיך ונמס ליבנו בקרבנו ויהי למים. אומנם ידענו כי אל רחום אתה וחפץ בתשובת השבים זאת הייתה לנו לבוא בשפל רוח וחלישות חיל ונמיכת קומה, לעתור ולרצות לפני כיסא כבודך, ויהי רצון מלפניך אדני אלוהי ואלוהי אבותי שתתמלא רחמים עלי (פלוני בן פלוני) ועל כל ישראל עמך, ועל יושבי העיר הזאת, כגודל צדקתך וכרוב רחמין, ותמחול ותסלח ותכפר את כל חטאותינו עוונותינו ופשעינו, ויהי רצון שיהיה לימודינו זה נחת רוח לפני כיסא כבודך ובפרט מה שאנו לומדים בספר הקורבנות דיני כריתות, יהמו נא רחמין ותעלה עלינו כאלו הקרבנו קורבנות, אם נתחייבנו בהם, והצילינו מכל מיני כרת ותזכנו להשלים תיקון נפש רוח ונשמה בגילגול זה, ומה שאנו לומדים קריאה נאמנה בסוד היסוד צדיק חי, יהא לימודינו לנחת רוח לפניך ויתוקן מה שפגמנו ביסוד, והרע בעיניך עשינו, וכרוב רחמין תמלא כל השמות שפגמנו בהם בהיותנו מרשעי ברית קודש, (ובפרט בחטא פלוני) ותזכנו לשוב אליך בתשובה שלמה, אנו וכל עם ישראל ובפרט יושבי העיר הזאת תכפר לנו ותצילינו משמד ומשבי ומביזה וממצור, אב הרחמן אל נא תבזה בקשתנו תן שלום בארץ תן שלום במלכות ונהיה שקטים לעבודתך וליראתך אמן.

סדר הלימוד לרבינו החיד"א:

- מסכת כריתות כל המשניות במתון ובנעימה.
- ילמדו מסכתות ר"ת חיים: חולין יומא ידיים מקואות.
- ילמדו רמב"ם הלכות שגגות כל י"א פרקים ראשונים.
- ילמדו זוהר על עניין שמירת הברית או אדרא רבא וזוטא
- תיקון חצות
- ספר תהילים
- הלכות תשובה ברמב"ם
- ראשית חכמה שער הקדושה
- ייתן צדקה לפדיון נפשו, כל איש כאשר ידבנו ליבו.

בעלות השחר יאמר תפילה זו:

יהי רצון מלפניך אדני אלוהינו ואלוהי אבותינו אב הרחמן אדון הסליחות, שתתמלא רחמים עלינו, ואם נגזר על שום אחד ממנו או מבני בתינו בבית דינך הצדק להכרת כהכרת רשעים, בכרת הנמשך מכתר דקליפה (יכוון: **כרתיא"ל סמנח"ש שט"ן** עם האותיות וג' כוללים גימטריא כרת ע"ה) אנא יכבשו רחמיך את כעסך ויגולו רחמיך עלינו ועל כל ישראל אשר בעיר זו ויהא חשוב צערינו שנצטערנו בלילה הזו במיעוט אכילה, וקימטנו שינה מעינינו לקרוע רוע גזר דינינו, ונהר יוצק יסודנו, אני בצדק אחזה פניך אשבעה בהקיץ תמונתיך, ואל תכריתינו לא כרת דיומי ולא כרת דשני ולא תכרת נפשינו מלהעלות מיין נוקבין ללמעלה, ולא תכרת נפשינו מלהזדווג בבת זוגה בעולם הנשמות כהכרת רשעים ח"ו. ותשפיע עלינו ועל כל עם ישראל ועל אשר בעיר הזו, אור ישועה ורחמים מכתר עליון להציל ממוות נפשינו, ותכרית כל אויבינו הקמים עלינו, ותפר עצתם ותקלקל מחשבותם, ולא יבאו למלחמה על עם ישראל ועל העיר הזו, ולא יקדמו מגן ולא ישפכו עליה סוללה, ותשקוט הארץ ונזכה למקום שהרוחות נחצבות משם, ותזכנו להיות מהעולים והזוכים לחיי העולם הבא ולמען שימך הגדול (יכוון: אאהליד"ה) תבטל מעלינו ומעל כל ישראל ועל אשר בעיר הזאת וכל גבולה כל גזירות קשות ורעות, ותשגיח עלינו לטובה בעין חמלתך, שנאמר בו הנה לא ינום ולא ישן שומר ישראל, ויהיה הצער שנדדנו שינה מעינינו בלילה הזו, לתקן מה שפגמנו בעינייך עילאין והרע בעיניך עשינו, וניפטר מהתגלגל נפשינו בעוף הנקרא רא"ה בעוון פגם הראות, ופצנו והצילנו מעונש חיבוט הקבר, מהמלאך האכזרי המשבר עיני הרשעים בקבר, ובצער שנידדנו שינה מעינינו נפטר מאותו צער, ותנוח נפשנו במשכנות מבטחים, וכל שמותיך הקדושים היוצאים מכל אשר קרינו בלילה הזו והתורה הקדושה שלמדנו בלילה הזאת, המה ימליצו טוב בעדינו לקבלנו בתשובה שלמה ותקרע רוע גזר דינינו וגזר דין כל בני ישראל ואלו אשר בעיר הזאת וכל גבולה, ותושיעינו מכל מרה (תכוון: **קר"ע שט"ן**) וכל המקטרגים אשר נבראו בעוונותינו ימחו על קדושת לימוד תורתך הקדושה, אנא הבט בעמלינו ואל תביט במעלינו ותבוא לפניך שוועתנו, ויצאו מים חיים מלובן העליון דרך רחובות הנהר,

לקו האמצעי נהר פלגיו ישמחו עיר אלקים לטהרנו מכל חטאתינו עוונותינו ופשעינו, ואתה בטובך תעורר רחמך, ויפן מצחא דאריך אנפין רעווא דכל רעווין במצח דזעיר אנפין ועינא דאריך בעינא דזעיר אנפין ובכן יתבטלו הדינים והיו כלא היו. כי אתה חפץ בתשובה ומלך רחום אתה חננו ועננו ר"חום ח"נון ש"ומר ת"ומך מ"ציל פ"ודה (יכוין: רח"ש תמ"יף) חוס ורחם עלינו ושמע תפילתינו עשה למען שמך עשה למען ימינך עשה למען תורתך עשה למען קדושתך ויהיו לרצון אמרי פי והגיון ליבי לפניך אדני צורי וגואלי.

יזוד להוזור 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. יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתחתור חתירה מתחת כיסא כבודך כיוון שהוא בנך ואתה אינך צריך שום זכות שיחזור בנך אליך, ותקבל בתשובה את עבדך בן אמתך **פלוני בן פלוני** כי ימינך פשוטה לקבל שבים.

בינה דבינה

יְהוָה

חיבור חסד עם בינה

יְיָ הוֹדֵה

תשובה

יְהוָה

חסד דבינה

יְהוָה

יכוין לקשור החסד שהוא הוי"ה דסגול הנקרא 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.

פשיטת יד ימין

יְהוָה

יזוד שלא יכוא לידי קרי

תזיולה יכוון בשם זה: תַּעֲצֵן

תַּעֲ: גימ' ע"ב ק"ל קל"ס כ"ו

יהוה יוד הא ואו הא ע"ב

יוד, יוד הא, יוד הא ואו,

יוד הא ואו הא ק"ל

י, יה, יהו, יהוה ע"ב

יוד, יוד הה, יוד הו, קל"ס

יוד הו הה

יוד הו הה כ"ו

מספר עשר הוי"ת ועשר אהי"ה

אהי"ה אהי"ה אהי"ה

יהו"ה יהו"ה יהו"ה

אהי"ה אהי"ה אהי"ה

יהו"ה יהו"ה יהו"ה

אהי"ה אהי"ה אהי"ה

יהו"ה יהו"ה יהו"ה

אהי"ה

יהו"ה

אל אל א ל גימ' מגן

עֲצֵן

תַּעֲצֵן

תַּעֲ כתר דאמא תַּעֲ כתר דאמא

עֲ"ץ חו"ב דאמא עֲ"ץ גימ' אלף הי יוד הי

תגע"ץ בא"ת ב"ש

אַרְוָה גימ' רי"ב

י, יה, יהו, יהוה ע"ב

יוד, יוד הא, יוד הא ואו

יוד הא ואו הא ק"ל

יוד הא ואו הא י' אותיות

גימ' רי"ב ארזה

תצַעֲנָ

להוריד את האותיות א' ונשאר גימ' תץ

א"א **יאהויה** בכתר **יאהלהים** בחב"ד **יאהרונה** בז"ת

זר"ן **יאהויה** בכתר **יאהלהים** בחב"ד **יאהרונה** בז"ת

וע"י תצַעֲנָ דאבגית"ץ יכוון להרוס ולנתוץ כל הדינים

והקליפות הנמשכים מן תנור וכיריים שהם **בלע יובב חושם**.

צַעֲנָ גי' ס"ג יוד הי ואו הי

ועשר אותיות שבז"ת דאמא: יוד הי ואו הי

יהי רצון מלפניך אדני אלוהנו ואלוהי אבותינו שבכח סגולת שם

(תעג"ץ) וכל שמותיך הקדושים היוצאים ממנו שתהרוס

ותנתוץ כל הדינים והקליפות הנמשכים מן בלע' יובב' וחושם'

תנור וכירים יותץ, ותכניע ותמתיק כל הגבורות ודיני עובדי

גילולים ותסיר משם נפשות ורוחות של כל ניצוצי הזרע והקרי

והשז"ל שיצאו ממני ומכל עמך בית ישראל שלא במקום

מצווה ויהי נועם אדני אלהינו עלינו ומעשה דינו כננהו וכו'

לתיקון עוון הקרי בשוגג, תיקן רבי נחמן לומר עשרה מזמורים

ט"ז, ל"ב, מ"א, מ"ב, נ"ט, ע"ז,

צ', ק"ה, קל"ז, ק"נ,

סדר מ' הנטילות

לחולה או לאנוס ואינו יכול לטבול

מי שאינו יכול לטבול ישפוך על עצמו תשעה קבין של מים, ולפחות 9 קבין בזרם המקלחת ארוזץ בנקיון כפי ואסובבה את מןפוזף יהוה.

לשם יזווד קודשא בריה הוא ושכינתיה בדוזילו ורוזימו ורוזימו ורוזימו ורוזימו ליוודא שם י"ה בו"ה ביוודא שלים בשם כל ישראל ארוזץ בנקיון כפי ואסובבה את מןפוזף יהוה ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתהא רוזיצת ידי אלה נזושבת לי כאילו טבלתי במקוה טהרה של ארבעים סאה ואהיה זוכה להיות מושף מים מן הלכין העליון הזותים ביו"ד רבתי ד"ועתה יגדל נא כוז ארני" וזוץ מן עזא ועזאל בני (אגר"ת ולי"ת). ויהי רצון מלפניך יהוה אלוהי ואלהי אבותי שפכזו סגלת זאת הרוזיצה אהיה מהפך עלי מדת הדין והגבורה העולה ריו כמספר נקיון למדת הרוזמים העולה רצ"ט עם הכוכל כמספר ארוזץ. ארוזץ בנקיון כפי ואסובבה את מןפוזף השם. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שפכזו סגלת רוזיצה זו יאיר שם אהי"ה עלי במלוי ההי"ן שהוא כמנין מקו"ה ועל לפניך כאילו טבלתי במקוה טהרה של מ' סאה : ובכן יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שפכשם שאני מטהר את עצמי מלמטה כן תטהר נשמתו למעלה בנהר דגור בשם ה' צור עולמים ויהי נעם ה' אלהינו וגו' :

תחילה יטול ב' נטילות לסירוגין ביד ימין ושמאל בזה אחר זה בכוננת שם ע"ב

יד שמאל

20 18 16 14 12 10 8 6 4 2 19 17 15 13 11 9 7 5 3 1

ל ו ד ה ל ו ל ו ה י ל ו ד ה ל ו ל ו ה י

ואח"כ יכוון נטילות רצופות ביד ימין ואח"כ יכוון נטילות ביד שמאל גם הם בכוננת שם ע"ב

יד שמאל

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ל ו ד ה ל ו ל ו ה י ל ו ד ה ל ו ל ו ה י

ויכוון כניל סך הכל נעשו ארבעים נטילות כנגד ארבעים טבילות



יזוד לאלפים

לשון האר"י: וזה הייחוד הנזכר הנה כאשר מתגרה היצה"ר באדם ושולטין עליו סמאל ונחש הנקרא מצולות ים, כי מצולות הם אותיות צ"ל מו"ת דכורא ונוקבא. וצריך תמיד לכווין בזה השם שנכתוב ובפרט בעת שהאדם עוסק בתורה אל יליז מעיניו שם הזה ועי"כ לא ישלטו עליו מצולות ים הנז'. ולא יתגרה בו היצה"ר התיקון השמיני שהוא נוצר חסד ימשוך ממנו שם ע"ב שאיתו ימתיק את כל אחיזת החיצוניים בשמות הקודש, והרי התיקון התשיעי שהוא אלפים, שיש בו אחיזה, מיכה המורשתי קראו מצולות ים, וזהו מצולות ים של הקדושה ושם שורש אחיזת החיצונים, לכן על ידי שם ע"ב ממתיק שם את הדינים, ובעיקר אוחזים בשמות אלוקים אדנות שהם שורש הדינים והם גימטרייה אלפים, ועכשיו ממתיק זאת ע"י שם ע"ב, וגם מכוון לתקן את מה שפגם קין בשכינה בשם אלוקים דאלפין שכל המזיקים רוצים לינוק ממנו וגם להמתיק את הדינים שיש בז"א שהם מנצפ"ך האותיות הסופיות יש בהם דינים, וכן חמשת הדינים שיש בשכינה שנקראים דין דין דין דין להמתיק אותם על ידי אותו שם ע"ב, ועל ידי זה לא יכולים המזיקים לאחוז בשמות אלו והם נופלים למצולות ים התחתון לנוקבא דתהומא רבה, ועכשיו סוף סוף באותם כוחות טומאה שנפלו יש גם ניצוצות קדושה שנבראו ע"י הקרי והעוונות, שעל ידי התיקון השלושה עשר שנקרא נקה, ע"י זה מעלים את ניצוצות הקדושה, והעניין של פעמיים שמות אלוהים משום שהם עולים בגמטריא 172 ויחד עם 10 אותיותיהם הרי הם כמניין יעקב, והנקודות שלו זה עוד פעם יעקב משום שכל נקודה היא 10 ופתח זה 6 יחד 182 ופעמיים יעקב עולה בגמטריא השט"ן לרמז על העניין שכמו שיעקב היה שטנו של עשו כן השם אל השט"ן יגער.

לשון האר"י יהיו בין עיניך סדר השמות האלו ובפרט בעת שתעסוק בתורה תכוונם תמיד במחשבתך אם תראה שהיצה"ר מתגרה בך ובפרט אם האדם עושה תיקון ש"ז לבטלה שהוא תיקון טיפות ניצוצות הקדושה שנשפעו ונתערבו בקליפות כי אז החיצונים מתגרים באדם מאד:



וזה סדר תיקון יחוד לאלפים הלכה למעשה

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו שימשך שפע רב ואור מהויה דמילוי יודין
שבתיקון השמיני נוצר חסד דדיקנא דא"א

יוד ה' ויו ה' ה'

להמתיק מספר אהיה דההין וי' אותיותיו שהוא גימ' אלפים שהוא תיקון התשיעי

אלף הה יוד הה

אלף הה יוד הה

וגם להמתיק מס' ב' שמות אלהים ואדני וט' אותיותיהם שהם גימ' אלפים

אלהים אדני

אלהים אדני

וגם להמתיק אלהים דאלפין, גמטריא אר"ץ לתקן מה שפגם קין בשכינה שנק' ארץ.

אלף לבמד הא יוד במ

וגם להמתיק ש"ך ופ"ר דינים דזו"ן, שהם שורש הגבורות שבקדושה.

מ נ צ פ ר

דין דין דין דין דין

ותשליך במצולות ים דס"מ ונחש את כל חטאתינו, וכל המשחיתים אשר נבראו על

דינו ותמנע אור יניקתם משמות הקודש אדני אלהים

אלהים אדני

ובכח תיקון השלושה עשר דדיקנא ונקה העולה קס"א,

אלף ה' יוד ה'

ותיקון זה הוא כמספר אלפים, וכמספר אלהים אדני עם ט' אותיותיהם והכולל,

אלהים אדני

אלהים אדני

יעלו כל הנשמות וכל הניצוצות הקדושה שנתפזרו על ידינו בין הקליפות,

זכ"ר חיל בלע ויקיאנו מבטנו יורישנו אל, ויחזרו אל הקדושה משפט הראשון

למנוקות מכל רע, ואת נפשותינו תטהר מכל החיצונים לבל יגשו אלינו ולבל יתאחזו

בתיילתינו ובלימוד תורתנו בכח שילוב שני שמות אלהים שעם עשר אותיותיהם

עולים למספר יעקב,

אאללהיים

וכן מספר נקודות שבהם והוא יצא לשטן לעומתם להכריתן בהכרת רשעים, ובכח

שם היוצא מפסוק **אֱלֹהֵי ה'** אל השטן יגער, כלה גרש תגרש עזוז המקטרגים צרים

ומושלים ברשע חייליהם והיו כלא היו, יהיו כמוץ לפני רוח ומלאך ה' דוחה, יהיו

לרצון אמרי פי והגיון ליבי לפניך ה' צורי וגואלי, ויהי נועם ה' אלהינו עלינו ומעשה

ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו: (מהסה"ק בניהו בן יהוידע חלק זיכור הנפש דף י"ט)

הַרְיָנִי מִכּוּוֹן לַעֲשׂוֹת עֲצָמִי כֶּסֶא וּמִרְכָּבָה לַעֲכִינָה

ראשי כתר

יְהוָה

מוחי שמאל בינה

יְהוָה

מוחי ימין חכמה

יְהוָה

דעת

גבורת

יְהוָה

חסדים

יְהוָה

אזני שמאל גמ' אذن

יוד ה' ואו ה'

אזני ימין גמ' אذن

יוד ה' ואו ה'

חוטמי

נקב שמאל גמ' חוטם

יוד ה' ואו ה'

נקב ימין גמ' חוטם

יוד ה' ואו ה'

עין שמאל גמ' עין

יהוה יהוה

יהוה

יהוה יהוה

פי גמ' ס"ג ועוד כ"ב = פה

יוד ה' ואו ה'

אזוה"ע גיכ"ק דטלג"ת

וסשר"ץ בומ"ף

עיני ימין גמ' עין

יהוה יהוה

יהוה

יהוה יהוה

זרוע שמאל גבורה

יְהוָה

גופי תפארת

יְהוָה

זרועי ימין זכר

יְהוָה

ירך שמאל הוד

יְהוָה

ברית קודש יסוד

י' ה' ו' ה'

עטרה מלכות

יְהוָה

ירך ימין נצח

יְהוָה