

קונטרס

סיפורים

שמירת עיניים

ושמירת הקדושה



התשובה והדבקות

זה הביטוח הטוב ביותר

להינצל מחבלי משיח

הקדמה

יום השם הנה זה בא, עומד אחר כותלנו, כל העולם מזדעזע ורוגש, תחלואים ומגפות, מיתות משונות ופחד השם, וכולם שואלים מתי יבוא אל היכלו האדון, אך הנה פתאום יבוא, ומי הוא פתי ושוטה אשר בימים אלו, לא ינקה את עוונותיו ויעמוד בהיכלו של מלך נקי מכל העוונות, כי מי שלא ימליך את הבורא על מוחו ולבבו, ולא ישתדל לעשות רצון המלך בכל כוחו, מפסיד הוא לעצמו, ולכל כלל ישראל, ומי שמבטל עצמו למלכו, יכול להיות בטוח בישועת השם, ובכדי לזכות, לזאת, "שׁוּבוּ בְּנֵי שׁוֹכְבִים" פְּסָי מְרָעָה לַבָּרָה וְרוּשְׁלָם לְמַעַן תִּגְשְׁעוּ. והנה בסוף חוברת זו מצורף, כמה דפים "מדרך הביטול" שמי שזוכה להז' זוכה להיות "עם השם" ואין לו לחשוש ולדאג כלל.

כתוב: כִּי אִם עֲוֹנוֹתֵיכֶם הֵיוּ מְבֹדְלִים בִּינְכֶם לְבִין אֱלֹהֵיכֶם וְחַטֹּאוֹתֵיכֶם הִסְתִּירוּ פָּנִים מִקָּדְשׁ, ואמרו חז"ל אין יסורין בלא עון, שְׁבַחְמוּ וּפְקַדְתִּי בְּשִׁבְטֵי פְשָׁעִים וּבִגְנָעִים עֲוֹנִים. אנשים רבים סובלים מייסורים, מניסיונות, מקשיים, מעיכובים צרות, ועוד.. רבים הולכים לבקש ברכה, ורואים ישועה, או מתפללים ומבקשים רחמים, והשם עונה להם, אך כיוון שלא מטפלים בשורה הבעיה, אז זה חוזר ומתפרץ ממקום אחר.

ובודאי בעניינים אלו שיש בהם אכזריות גדולה מאד, הרי אף אדם אינו מעוניין שלבנו יהיה ניסיונות ועוונות, ובפרט בעוון זה, שכתב בדרשות הר"ן שמוכרח שזה יעבור בתולדה, והתורה כתבה זאת מפורש, פוקד עוון אבות על בנים.

וכאשר אין הדרכה מינימלית בענייני קדושה, ושמירת עיניים, מה יעשה הבן ולא יחטא, והרי הוא כתינוק שנשבה, ובודאי חוב קדוש על הרבנים וההורים, להדריך וללמד בדבר הזה, והחייב הוא גם על האחים והחברים להפריש מדרך רעה.

ופסק הש"ע: (אבה"ז) שעוון זה חמור מכל העברות שבתורה, וחייבים על זה מיתה בידי שמיים, ועל זה מזהרים מפורש בעשרת הדברות "לא תנאף".

ובאמת לימוד התורה מועיל מאד, ותשובה ויום הכיפורים תולים וייסורים מכפרים, אך לאחר שנעשה מחקר מקיף בקרב אלפים ורבבות, וראו שבפועל לימוד "אור החיים הקדוש" או הזוהר, במשך 20 דקות, מוריד את התאוות, והתיקונים עוזרים להוריד את כל התאוות והניסיונות לגמרי, ויש הבטחת האר"י שנמחלים עוונותיו ואינו רואה פני הגינים, על כן מי בער להפסיד דבר גדול ונשגב זה.

ובפרט דרך הביטול והדבקות בהשם, שמעלים את כלל ישראל, ממש עד השם אלוקים, וזוכים ע"י זה לְעֵשׂוֹ לִי מְקַדָּשׁ וְשִׁכְנִתִּי בְּתוֹכְכֶם.

ארגון ונשמדתם

הסכמות מומרן ורבנן גדולי ישראל, מהרבנים מהמשגיחים ומהמשפיעים, נמצאים בספר "עובד השם" לכל שאלה בענייני החוברת וכן הדרכה בענייני קדושה ניתן לפנות: 05311-88877

אוטובוסים

אני בחור בן 16 בישיבה קטנה בירושלים, מגדירים אותי בישיבה, בתור אחד הבחורים הטובים ביותר, ניתן להגדיר אותי כבחור שקט, בכתה ח' היינו לומדים בחברותות, החברותא שלי שהיה לו ידע וגישה לדברים בעייתיים, סיפר לי את כל השטויות שידע, והדבר הזה גרם לי הרהורים קשים, וכך כבר בתחילת גיל 13 התחיל אצלי פעמים רבות, מה שאמרו חז"ל ונשמרת מכל דבר רע, שלא יהיה אדם ביום ויבוא לידי קרי בילה.

בגיל 14 לצערי התחילו החטאים ממש, אני גר באחת משכונות ירושלים והישיבה שלי שוכנת ברמות, הנסיעה באוטובוס לוקחת כ 40 דקות, כך שלאחר שהכרתי את השטויות מחבר שלי, התחלתי להסתכל מסביבי ולחפש דברים לא צנועים, במהלך זמן הנסיעה היו עולים בני אדם, מכל המינים והסוגים, כך שנדיד היה שאין בעיות באוטובוס למי שמחפש, וזה היה גורם לי לחטוא לפחות 5 פעמים בשבוע, לדאבון כל לב, אני הגדלתי לעשות והחטאים שלי היו בתוך האוטובוס עצמו, פשוט לא שלטתי בעצמי.

מי שמכיר אותי לא יאמין, אני בחור שקט, עדין, וקצת נמוך, לומד טוב, מעורב בחברה, בחור קלאסי לכל הדעות.

בחמלת הבורא עלי, זכיתי שכמו שהתקלקלתי על ידי חברים רעים, כך גם הגעתי לתקן את מעשי ואת דרכי על ידי חברים טובים.

יום אחד ראיתי שחבר שלי לא הולך לארוחת הצהריים בישיבה, אמרתי לו אתה רוצה שאני ישמור לך מנה, היום יש אוכל טוב במיוחד, אך הוא קצת התחמק, בשלב מסוים הוא פלט לי אני בתענית, כאן כבר לא וויתרתי לו, עד שהוא הסביר לי מה הוא עושה, הוא הראה לי חוברת קטנה בצבע ירוק עם סיפורים, לא וויתרתי לו לקחתי זאת וקראתי את הכול בשקיקה, באותו צהריים גם אני לא אכלתי, ואז סיפרתי לו שיש לי בעיות בנושא הזה, ואני חייב עזרה, הוא נתן לי מספר טלפון ליעוץ ואני סוף סוף שחררתי אותו.

בערב ניגשתי לטלפון ציבורי הסמוך, והתקשרתי לארגון ונשמרתם, שם הסבירו לי והדריכו אותי, איך להתקדם, איך לתקן את העוונות ולהשתחרר, אך אני התביישתי לספר להם, איפה בעיקר הניסיונות שלי.

התחלתי את התיקונים, עשיתי כבר שלושה ארבעה תיקונים, ויש לציין שעשיתי

זאת בהתלהבות גדולה, ובאמת הרגשתי הקלה גדולה, אך לדאבון כל לב עדיין נפלתי פעם בשבוע או בשבועיים.

התקשרתי שוב לארגון ונשמרתם, והפעם החלטתי לספר להם הכול, וסיפרתי להם שהנפילות שלי הם בעיקר באוטובוס.

כאן קיבלתי הדרכה מקיפה, כיוון שאצלנו ובכל הישיבות הסמוכות מסיימים את הלימודים בשעה 9:30 בערב, ואז האוטובוסים עמוסים, ונדחפים גברים ונשים בצורה בעייתית מאד, יותר דחוס מקופסת סרדינים, בערבוב נורא, וזה גורם לי תקלות, לכן המליצו לי ללמוד עם חברותא עוד חצי שעה ורק בשעה 10 ללכת לתחנה, ובתוך האוטובוס להוריד את המשקפיים ולעצום עיניים, לעשות את עצמי יישן, להשתדל לשבת במקומות היחידים באוטובוס, משום שהיו פעמים שנשים התיישבו לצדי, בסיעתא דשמיא כך עשיתי, המשכתי את התיקונים וכבר יותר מחצי שנה שאני משוחרר מהעוונות.

ההתעלות שלי בשבתות היא מאד מיוחדת, בפרט שבעבר, הייתי מודיע להורים שאני הולך ללמוד, והייתי הולך להסתובב ולחפש דברים לא צנועים ברחבי ירושלים, וכל השבת הייתה אצלי יום של חטאים, והיום לעומת זאת הכול התהפך, אני לומד בליל שבת ביום שבת במוצאי שבת, סך הכול יותר מ: 10 שעות כל שבת, והכל בהתעלות בקדושה ובשמחה גדולה.

המציאות שלי עכשיו זה פשוט שמים וארץ לעומת מה שהיה בעבר, מבחינת לימוד אין משהו שמפריע לי, אין שטויות כמוח כיף ללמוד זה משהו אחר לגמרי.

חיים חדשים

שלום וברכה קוראים לי שלמה אני כיום בחור בן 18, כבר בגיל 13 התחלתי לחטוא, מחמת חוסר ידיעה מוחלט, אומנם ידעתי שצריך לשמור את העיניים, ובאמת השתדלתי בזה מאד, וכיוון שאני בחור מאד רציני ומאד משתדל, לא היה שייך כמעט שאני יפגום בעיניים, אך כיוון שלא ידעתי כלל, ייש צורך לשמור עיניים מכל מי שגורם תאוה ואפילו חברים, לכן התרתי לעצמי לכתחילה להסתכל על חבר שהיה מתלבש בלבוש צמוד וכו' וזה היה גורם לי ניסיונות גדולים, וכך אט אט התחלתי להתדרדר בנושאי קדושה, עד שהגעתי למצב שנפלתי כמעט כל יומיים שוב ושוב בלא הפסקה, אומנם הבנתי שזה עברה ושזה אסור, ובאמת ניסתי בכל כוחי לצאת מהעוונות הללו אך בעל כרחי נפלתי שוב, והייתי נלחם ונלחם, ושוב נופל ומתייאש.

אפילו תוך כדי עברה הייתי מבטיח שאני לא יחטא שוב, אך לא הצלחתי להתמודד, ולא מצאתי שום פתרון, כך סבלתי סבל נוראי סבל כל יתואר שבו חטאתי, ובשום אופן לא יכולתי לשלוט על עצמי, במשך כמעט חמש שנים, הכי הרבה זמן שהצלחתי לשמור את עצמי זה היה שלושה שבועות, וכך המשכתי ליפול שוב ושוב, עד שהחלטתי לעשות מסירות נפש ממש, ובסייעתא דשמיא הצלחתי לשמור על עצמי שלושה חודשים, אך לאחר מכן שוב נפלתי, הרגשתי מתוסכל ומיואש ופשוט לא נותר לי אלא לדפוק את ראשי בקיר, לא ידעתי איך להתמודד, לא היה לי עם מי לדבר על זה בלי להתבייש, וכמובן לא ידעתי איך לצאת מהניסיונות.

בשלב זה ריחם עלי בורא עולם, וזכיתי להכיר את "ארגון ונשמרתם" הקדוש, והבנתי עד כמה חמור ועד כמה אסור לי להיות בקשר עם אותו בחור, ניתקתי אתו כל קשר, והשתדלתי לשמור עיניים ממנו, ובחמלת הבורא התחלתי לעשות את התיקונים, ברוך השם הרגשתי סוף סוף שאני בדרך המלך, יש לי סיכוי לצאת מזה.

אומנם לדאבון כל לב לאחר התיקון הראשון נפלתי בבוקר מיד כשהתעוררתי, הזדרזתי והתקשרתי ל"ארגון ונשמרתם", ושם הדריכו אותי שכאשר אני מתעורר בבוקר לא לנמנם ולישון עוד קצת, אלא מיד לצאת מהמיטה ולשטוף פנים, כי רק כשאני ערני יש לי סיכוי ללחום ולהצליח.

המשכתי את התיקונים וברוך השם התאוות ירדו פלאים, והתחלתי לעבוד וללמוד את חוברת "עובד השם" והתחברתי מאד לדרך הביטול והדבקות, וזכיתי לשמחה ולדבקות מאד חזקה בהשם, המצב הרוחני שלי היום שונה באלף מעלות לטובה, זכיתי לקרבת השם ואני זוכה להיות מודרך איך להידבק בו, זה דבר שלא יסולא בפז. וברוך השם אחרי התיקונים שעשיתי חלפו לי כמעט כל התאוות על אחרים, ואני פשוט מרגיש משוחרר ושמח.

אני לומד בישיבה שיש בה כ 300 בחורים, וברוך השם זכיתי לעורר ולחזק עוד בחורים אצלי בישיבה, והפנית לפחות עוד עשרים בחורים ל"ארגון ונשמרתם", וברוך השם, רובם ככולם יצאו מהעוונות, והחברות הללו מונחות על הבימה בבית המדרש, וכמעט כל בחורי הישיבה נחשפו לתוכן הנפלא הזה, ולא רק זאת אלא גם זכינו לארגן שיעור, בנושא קריאת שמע שעל המיטה עם הכוונות באחת הערים הסמוכות, שם השתתפו עשרה בחורים ואברכים שרצו להתקדם ולתקן את העוונות בצורה מושלמת יותר.

לימוד התורה שלי השתפר פלאים, עם הבנה ברורה ושמחה יותר גדולה, אין להשוות את הלימוד שהיה לי, כשהייתי תפוס בצד השני, איזה מלחמות, איזה קושי, והנה עכשיו ממש רק להתענג על השם וליהנות מזיו שכנתו, שזהו העידון הגדול מכל העידונים, והלימוד ממש בנחת ובשמחה, בהנהגה ובהתמדה.

גם זכיתי בחסדי השם לעבוד על הביטול הדבקות והחיבור לבורא, וקישרו אותי עם קבוצה של בחורים שמתקדמים בזה מאד, וזה פתח לי רובדים ועומקים בכל עבודת השם, זה הבדל עצום בין אם אתה מתפלל באופן רגיל, לעומת אם אתה מחובר בקשר ישיר ותמידי עם הבורא.

ברוך השם לאחר מעשה, התברר לי שזכיתי להיות באחת הישיבות הטובות ביותר בארץ, כאשר יום אחד נישא אלי ראש הישיבה, ושיבח אותי מאד מאד על שעזרתי לבחורים לצאת מניסיונות ועוונות, הוא הסביר לי שלצוות הישיבה קשה מאד לדבר עם בחורים על נושאים אישיים, אבל הוא ישתדל מאד שישוחחו יותר על שמירת עיניים והמסתעף, ובאמת זכינו שהיו שיחות בשובב"ם לכל הישיבה, ועודדו את הבחורים לתקן, אומנם אני מבין שיש ישיבות שיש הצוות לא כל כך מרוצה מזה, אבל התוצאות בשטח מעידות, שבחורים רבים מאלו שעשו את התיקונים, לפתע פורחים ומצליחים מאד בלימוד התורה ובשקידתה, וכאשר אחד הרבנים קצת הביע הסתייגות מדרך זו, שלחתי אליו שלושה בחורים שזה עזר להם, והוא גם הסכים אתנו, נקווה שבסייעתא דשמיא נצליח לזכות עוד ועוד יהודים לצאת מניסיונות ועוונות, להתקרב לאבינו שבשמיים ולהידבק בו.

התאומים

שלום וברכה אנו בחורים אחים תאומים בני 16 מוטי ושימי, לומדים בישיבות טובות, בבני ברק והסביבה, אפשר להגדיר את ההורים שלנו כמשפחה מודרנית, האבא יש לו עסק עצמאי, שזה כולל גם אינטרנט, וסמארטפונים בסביבה, נסיעות וחופשות בחו"ל, קניונים ועוד.

כיוון שאח שלנו הגדול ירד מהדרך, ההורים שלנו מנסים לעשות מה שהם מבינים במושגים שלהם, בכדי שלנו זה לא יקרה, אין לנו אינטרנט חופשי בבית אבל אנו מתמודדים עם סינון שלפעמים פתוח ולפעמים סגור.

נתחיל עם מוטי, לי המחשב מאד הפריע, כבר בגיל 13 התחלתי לחפש תמונות לא צנועות, והם היו גורמים לי לתקלות גדולות, זה היה גורם לי ליפול כמעט כל פעם שפתחתי את המחשב, כיוון שאני בחור טוב, לא ראו אצלי חיצינית, שום שינוי,

אך לאט לאט התחלתי להרגיש חוסר חשק בלימוד, כך הדבר נגרר משנה לשנה ולא מצאתי סיכוי איך להתקדם, גם במקלחת הייתה לי התמודדות לא פשוטה, שם יש לנו מראה לאורך הקיר שהייתה גורמת לי לנפילות של פעם או פעמיים בשבוע, לא ידעתי איך להתמודד, איך לא לחטוא, ואיך לצאת מהפלוטנר הבעייתי שבו אני חי, לא היה לי עם מי לדבר, ועם ההורים בוודאי לא העזתי לעשות זאת, גם בגלל הבושה, וגם בגלל שידעתי שלא יתייחסו אלי.

בשלב מסוים יצא לי לרמוז לאח שלי שיש לי התמודדות, והוא מיד הביא לי את החוברת של "ארגון ונשמרתם", ואת מספר הטלפון שלהם, התקשרתי וקיבלתי הדרכה מקיפה, איך להתנהג במקלחת, לכסות את המראה, ולהשתמש בצד השני של החדר, וכן איך להתרחק מהמחשב, הצלחנו לדבר עם ההורים שישימו חסימה אבל זה היה חסימה פתוחה מדי, אז קיבלתי על עצמי בנדר, שלא לשבת מול המחשב בלי אח נוסף שנמצא יחד איתי, זה קצת קשה, אבל זה הצורה היחידה שאני מצליח להתקדם, גם על התיקונים לא וויתרתי, ועשיתי אותם כמו ילד טוב, וברוך השם השתחררתי מרוב הניסיונות.

אני שימי: תאום מושלם, עם כל זה שאני בחור קלאסי וחברה'מן לבוש במיטב המותגים, אבל "החברים", זה היה אצלי הבעיה, כמובן מי שמכיר אותי לא יאמין, אבל אצלי זה היה קורה אפילו באמצע החדר שיעורים, הייתי מסתכל על בחור שגורם לי מחשבות לא טובות, ומיד, "במקום", הייתי נופל, הרגשתי עם זה לא טוב, וחיפשתי כל דרך איך להפסיק את זה, אבל לא הצלחתי, הרגשתי אפס מאופס.

גם בפנימייה היו תקלות, כיוון שבחורים רבים מהישיבה מדובר במשפחות מודרניות, וההתנהגות בבתים אלו, לא לפי גרדי ההלכה, וצורת לבוש הבגדים והפיג'מות ממש ההפך מכל גרדי הצניעות, זה גרם לי בעיות קשות מאד.

כל זה הוריד אותי מאד בלימוד, וגרם לי לתסבוך מחברים, זה גרם גם משבר עמוק, אם חבר לא התייחס אלי מספיק, הרגשתי כאילו כל העולם מסוכסך איתי, ושהקרקע נשמטת מתחת רגלי, וזה גרם לי לחפש משהו שאני טוב בו, ולכן השקעתי בלבוש בתסרוקות ובשטויות ברמה אחת מעל כולם, חשבתי אולי זה מה שיעזור לי ב"חברה".

עד שזכיתי והתקשרתי לארגון ונשמרתם, שם הדריכו אותי איך להפסיק לחטוא, אמרו לי שאותם שלושה בחורים שגורמים לי קשיים, אסור לי להסתכל ולהרהר בהם, לא ללמוד איתם חברותות, גם הדריכו אותי בכל עניני החברה, לשים לב שהחברים שאני נפגע מחוסר ייחס מהם, זה דווקא הבחורים שגורמים לי תקלות,

ולשמוח מהיריחוק מהם, ואדרבה ליזום את זה בעצמי. בפנימייה לעבור לחדר עם חברים יותר שמורים, או להגיע 10 דקות אחרי כולם, וכמובן, לשמור בעצמי על גדרי ההלכה.

ברוך השם התחלתי לעשות זאת, וגם לא וויתרתי על לימוד הזוהר, ותיקוני העונות, ברוך השם החטאים הפסיקו לגמרי, אך עדיין היו התמודדויות פה ושם שגרמו לי על כל צעד ושעל להתקשר לארגון.

לדוגמא, נתנו לי כללים מיוחדים בהליכה לים או לבריכה וכן בנופשים, גם כשיצאנו לחו"ל התייעצנו מראש איך לא ליפול, בפרט שבעבר כל נסיעה לחו"ל הייתה מפילה אותנו לתהום יותר עמוקה, הפעם התרחקנו מקניונים, הודענו להורים שלנו לאיפה אנחנו הולכים איתם, ולאיזה מקומות שישתדרו בלעדינו, היינו עקשניים והצלחנו.

דווקא החוברת עובד השם "דרך הביטול" תפסה אותי מאד חזק, והחיבור שלי לקב"ה עזר לי מאד להשתחרר מהתלות בבחורים, ולכוון את עצמי להיות "עובד השם" אמיתי, בלי פשרות, היום המצב הרוחני שלי, נראה לי יותר טוב כמעט מכל הבחורים ביישוב.

אומנם היו לנו עליות וירידות, בפרט שאנחנו באזור, בסביבה, ובמשפחה מאד פתוחה, אבל ביקשנו מההורים שלנו בעצמם שידברו עם ארגון ונשמרתם, וכך הם הצליחו יותר להבין את הניסיונות שאנחנו מתמודדים איתם, ובאמת השתדלו יותר לבוא לקראתנו ולעזור לנו בהתמודדויות.

בקריאת שמע עם כוונות, הסתבכנו מאד ולא מצאנו בזה יד או רגל, אך לא וויתרנו, ובאמת, אם מתעקשים מצליחים, סידרו לנו חברותא שילמד אותנו זאת, וברוך השם כיום גם אנחנו שני בחורים ליטאיים הכי קלאסיים שיש, יושבים וקוראים קריאת שמע עם הכוונות.

כיוון שמאד ריתק אותנו כל הנושא של ביטול להשם, למדנו איך עושים זאת והשתדלנו לעשות זאת פעמים רבות, וברוך השם, זה שחרר אותנו מהרבה בעיות חברתיות לחצים ותסכולים, ככה זה, כשאתה משליך את הכול על בורא עולם, הוא מסדר בשבילך את החיים, פשוט כיף לחיות כך.

גם לאח שלנו בן ה-12 לא וויתרנו, ובגלל שידענו באיזה גיל אנחנו התחלנו ליפול, ניגשנו לאבא שלנו וביקשנו ממנו שידריך אותו באופן מסודר, וכמובן שיבינו שהוא כבר גדול, וימנעו ממנו הליכה למקומות בעייתיים, וכניסה וגלישה למקומות שאינם כשרים.

פסיכולוג

אני בן 48 בעל תעודת מקצוע של פסיכולוג מזה 12 שנים, מתגורר ועובד במרכז ירושלים. במקור, אני בן למשפחה מסורתית אשר שמרה על המסורת היהודית בצורה כללית, המטבח היה כשר, בביתנו היה נערך קידוש בשבת, הלכתי מעת לעת לבית הכנסת, ושמרתי על החגים היהודיים בצורה כללית ביותר, שבת לא שמרתי והלכתי למסגרות חינוך חילוניים. מגיל צעיר מאוד נפלתי כחלל לפגעי הטכנולוגיה והחברה החילונית, אזי פגמתי בברית פעמים רבות, מגיל מאוד מוקדם. אני זוכר שכבר מגיל צעיר 10 או 12 נחשפתי לחומרים לא צנועים, לעיתים מס' פעמים ביום אולם חשתי מועקה גדולה לאחר שנפלתי, מועקה שהיה לי קשה להסביר, בשנים אלו לא הבנתי את הקשר שבין החוויה הרגשית שלי לבין העוונות שלי. לאורך השנים סבלתי הרבה מבידוד חברתי, מחרדות שעלו מעת לעת וקוננה בי חוויה של חיפוש, היו רגעים שבהם ניסיתי לחזור בתשובה אולם זה מעולם לא החזיק הרבה זמן, בשנים אלו לא העזתי לשמור שבת - למרות שרציתי מאוד, כיום אני חושב שאולי זה מסביר מדוע מידת היסוד כה חשובה, כאשר יהודי לא שומר את הברית ופוגם לא עלינו במידת היסוד, מאוד מאוד קשה להידיבק בקדושה. הכול תלוי ביסוד. לאורך חיי הכול היה "נורמלי" כלפי חוץ, במסלול של בחור חילוני, אבל תמיד היה ברקע משהו שחסר, תחושה של חרדה קיומית שמשוהו לא בסדר.

בצבא חוויתי אבדות של חברים שמתו לי בידיים, וזה גרם לי להיכנס לזעזועים נפשיים, לאחר הצבא אבי נפטר ואני התקרבתי יותר לדת, ניסיתי בכל הכוחות שלי להתחזק אך הכול היה מאוד שברירי, המשכתי לפגום בברית וחיפשתי בכל מאודי מזור לכך - לצערי בתקופה זו לא מצאתי את שחיפשתי.

כחלק מאותו צמא למזון רוחני, לקדושה (שאו לא ידעתי מהי) נסתי למזרח, לאחר כשנה. בטויל הואו אני מבין שהייתי נתון לרחמיו של הבורא, שכן לא התקרבתי לכל העבודה זרה שקיימת באותם מקומות, אני זוכר, שהייתי מרגיש, גועל, וחרדה, כשעברתי בסמוך לבתיים, ובחזרתי ארצה אף חליתי תקופה ממושכת.

אינני יודע במה זכיתי אבל לאחר שהתחנתני התעוררה בי חרדה איומה הרגשתי "שנגמר לי הקרדיט" שאם אני לא אעשה שינוי הזמן שלי פה מוגבל, הייתה לי הרגשה שאני לא עושה פה בעולם הזה את הדברים שאני אמור לעשות, את מה שלשמו נוצרת.

בתקופה זו עדיין נפלתי לעוונות, אבל במקביל לקחתי על עצמי ללמוד בצורה מסודרת לפחות פעם בשבוע בכלל סמוך למקום מגורי. השם בחסדיו הגדולים הפגיש אותי עם חברותא שהכיר את ארגון ונשמרתם, ובאחד מלימודינו המשותף ראיתי שהוא מחזיק את חוברת התיקונים של הארגון- מיד התעניינתי. והתוכן של החוברת משך אותי מאוד, משהו שם דיבר אליי ברמה שקשה להסביר, לקחתי על עצמי להתחיל לתקן את אשר פגמתי. באותה תקופה עדיין לא שמרתי שבת, ולא לבשתי ציצית, אך הייתה בי אמונה. עם הזמן לאחר שעשיתי מס' תיקונים, משהו בי השתנה, החל לבעור בי רצון להרגיש את הבורא, התעורר בי רצון לחיות את הבורא בכל רגע ורגע. לאורך השבועות לקחתי על עצמי שמירת שבת, ציצית, סינון לפלאפון, הוספה של עוד לימוד, וקבלות טובות ונספות. במקביל גם החרדות והדיכאנות הלכו ופחתו.

בתחילת התהליך לאחר כ-3 תיקונים נפלתי שוב, אך בעזרת הארגון והרבנים הצדיקים, הצלחתי לחזור לדרך השם, וכיום אני יכול לומר שמזה תקופה ארוכה מאוד, אני מרגיש חופשי מהתאוה ומהפגם הידוע. עדיין יש ניסיונות, בעיקר בנושא שמירת העיניים שכן אני עדיין מצוי בסביבה חילונית, עדיין יש לעיתים ימים פחות מוצלחים, אך בעזרת העצות וההדרכה של הארגון שיש בחוברות הארגון ובעיקר בחוברת "עובד השם" אני מרגיש שכן, יש בכוחי בעזרתו של הבורא, להילחם עם היצר הרע. עדיין "כי תצא למלחמה" מתקיים כל יום אך כיום אני מרגיש, שהשם איתי במלחמה הזאת.

אני מכיר ושמעתי לעומק את מה שאומרים בארגון ונשמרתם בקשר לפסיכולוגים, ואני יכול להעיד עלי שמים וארץ שהכול אמת לאמיתה, בכל הנושא של בעיות רוחניות, ההבנה של הפסיכולוגיה שואפת לאפס, מי שיש לו בעיה רוחנית נדיר מאד שיעזור לו ללכת לפסיכולוג, שפועל ועובד לפי אתיקות וכללים עולמיים, שמיוסדים על יסודות הנצרות, ועל בעלי חיים, זה כמעט ולא קשור ליהדות, אם לא שאני עושה שם בתוך עמק הבכא נפשות להשם ומדריך אנשים רבים כפי התוכן שיש בחוברות של "ארגון ונשמרתם" אני לא יודע אם הייתי ממשיך לולי הפרנסה.

בתחילת דרכי יהודים שונים ואפילו רבנים, אמרו לי שלא כדאי לי לעשות את התיקונים הללו, שזה נועד לצדיקים בלבד, שאינני ברמה הרוחנית המתאימה, ושעליי להיזהר כי ח"ו זה אף עלול לפגוע בי, הרבנים של הארגון הקדוש הסבירו לי באריכות את מהותם של התיקונים שזה רק יקל על כל התהליך של התשובה, ויחסוך ממני ייסורים וניסיונות, ואני יכול להעיד על עצמי שללא התיקונים הנ"ל

הייתי נמצא ח"ו בתהום רוחני, בבור ריק אשר מלא בעקרבים ונחשים ומים אין בו. באחד הפעמים זכיתי יחד עם עוד קבוצה של בחורים ואברכים בעלי תשובה, שלפני שנה או שנתיים היו חילוניים, לעלות לצפון ולהיפגש עם רבני הארגון, ללמוד קר"ש עם כוונות, להתחבר להשם ועוד ועוד, וברוך השם, כולנו פשוט המומים ומאושרים, שבתהליך התשובה שלנו, זכינו להכיר את "ארגון ושמרתם", התיקונים על העוונות שעשינו, פשוט שיחררו אותנו ברמה שלא תאמן, מניסיונות ועוונות, אנו מרגישים מחוברים וקשורים לבורא עולם, ובטוחים בהבטחת האר"י הקדוש שנמחלו עוונותינו, וניצלנו, מניסיונות ומייסורים קשים שבאים בדרך כלל על בעלי תשובה, כמו שנפסק בהלכה תשובה ויום הכיפורים תולים וייסורים מכפרים.

אחד מאלף

שלום וברכה קוראים לי יצחק אני יודע שמקרים כמו שלי יש עוד כמה אלפים, שהשתחררו מהעוונות ע"י ארגון ושמרתם, אבל חשוב לי שבחורים יקראו גם מקרים רגילים ולא רק סיפורים מסובכים, אני בחור בגיל 16 חיצונית הייתי מאד מוצלח בלימודים, ולא שמו לב לבעיות שלי, הייתי תמיד אחד הבחורים הטובים בכיתה, כבר כשהייתי מאד קטן בכיתה ג' היה לי תקלות עם חברים, אך כשהגעתי לכיתות ז-ח התחלתי ליפול כמעט כל יום יומיים עם עצמי, לא ידעתי שצריך לשמור עיניים ונגיעה במקלחת מגופי, ופשוט לא ידעתי איך להפסיק לחטוא, הייתי יותר מ 3 שנים עמוק עמוק בתוך החטאים, ולא הצלחתי להשתחרר, והנה ברוך השם כבר לפני שנה זכיתי להכיר את ארגון ושמרתם, ועשיתי את התיקונים, וזכיתי שממש ירדו לי התאוות השתחררתי ברמה מאד גבוהה, ואם יש לי תאוות פה ושם זה כמו שיש לכל בן אדם, אני בקלות גדולה מצליח לשמור על עצמי, התיקונים מאד עזרו, ואני ממש מרגיש שאני חב את חיי ואת כל תורתך לארגון ושמרתם.

שבע יפול צדיק וקם

שמי יהודה ואני בן 37, נולדתי בבני ברק, למשפחה טובה, והנה כבר בגיל חמש-שש הופיעו אצלי נטיות לענייני קדושה, אני זוכר זאת היטב עד היום, לצערי, וכמובן שהדבר רק הלך והחמיר עם השנים, ולדוגמא: הייתי מושפע מכל מראה

של חבר בכתה שלא היה בצניעות מושלמת (ולמדתי במקום מאד מאד שמור). וכמובן שכשהגעתי לגיל תשע, כבר נפלתי וחטאתי. לקח לי לפחות שש שנים עד שידעתי שהדבר הוא אכן עבירה מפורשת (אע"פ שמהרגע הראשון חשתי שעשיתי מעשה אסור, וכאן אולי המקום לציין שהיום אני מרגיש שאילו הייתי יודע בגיל תשע שהדבר הוא איסור מפורש הייתי נמנע ממנו.). וכאשר ניסיתי להפסיק לחטוא, לא היה הדבר באפשרותי כלל, הניסיונות והנפילות חזרו על עצמם שוב ושוב, אך ברוך השם במקביל הצלחתי ללמוד טוב, על פניו הכל היה נראה בסדר, מלבד עצם האיסור, אך האמת שלא ראיתי ברכה מרובה בלימודי, אבל את זה אני מייחס לכישרונות הדלים שניחנתי בהם, ואני מציין במפורש: לא היו לי חברים רעים, ולא ניסו למשוך אותי כלל לדברים הללו, אבל ביני לבין קוני, המצב היה לא טוב.

ברוך השם גדלתי והמשכתי לישיבה גדולה, ובמקביל העוונות המשיכו וגדלו, ניסיתי בכל דרך לצאת מהעוונות האלו, אבל כל הדרכים היו חסומות בפני, אבל שאר הדברים שהרגשתי שהם כן ביכולתי, השתדלתי לעשות, למרות הקושי, ולדוגמא: בעניין הסתכלות בנשים נזהרתי בצורה חזקה מאד, וראיתי סייעתא דשמיא גדולה, שהמראות לא הפריעו לי ולא הרגשתי משיכה וכו'.

ב"ה למדתי והתעליתי, וזכיתי והקמתי בית בישראל ונולדו ילדים ב"ה "הכל לפי הספר", אלא שלב יודע מרת נפשו, כשבמקביל בלומדי בספרים, ראיתי במפורש שחטא זה הינו חמור מכל העבירות, והחוטא בו בקביעות הינו רשע גמור, וחלילה כל מצוותי ולימוד תורתו נאבדים אצל הסט"א, ולכן הייתי תמיד מרגיש סתירה בנפשי, שמצד אחד אני מתעלה בעבודת השם, ומתחזק בשאר דברים, ועובד אותו יתברך, ומאידך, אני מומר לעבירה אחת, ומי שעבר זאת יודע בדיוק למה אני מתכוון.

עד שריחם עלי הקב"ה, והנה זכיתי וגיליתי את הארגון הקדוש 'ונשמרתם', ביום מן הימים הקשבתו לקו של הר' קובי לוי, ושם הביאו ראיון עם ת"ח מרביץ תורה שסיפר על עצמו, בקולו, שאחרי שחטא באינטרנט זמן רב, ולא הצליח להתפטר ממנו, למרות כלל הניסיונות והגדרים ששם לעצמו, עד שנודע לו על ונשמרתם, ובקריאת עשרים ד' זוהר או אור החיים בכל יום סרו ממנו כל התאוות הנוראיות.

כשמעתי זאת מיד התחלתי לנסות, וראיתי שהדבר לא הועיל לי מספיק, וניסיתי זוהר, וניסיתי אור החיים וניסיתי עשרים ד' וניסיתי חצי שעה וניסיתי בעיון וניסיתי בבקאות וכו' וכו', ושום דבר לא הועיל לי באמת, (אולי היה לי איזה הקלה, אבל יתכן שזה בעקבות שהתחלתי לשמוע את הקו, שהיה בזה ג"כ

מעלה.) וכמובן גם המשכתי ליפול.

ואע"פ שבשבילי 'ההגנות' לא היו יעילות. אעפ"כ, לא אמרתי נואש, הרגשתי שהקו החשוב ונשמרתם, דבר אמת בפיהו, וכל עוד שלא ניסיתי הכל, לא יהיה לי פתחון פה לעתיד לבוא, ואז בהמלצת רבני הקו (בצורה אנונימית, עד היום הזה) התחלתי עם התיקונים (וכאן חשוב לציין שאצלי צומות זה דבר קשה מנשוא, ואפילו בצום הכי קל, אני צריך לשכב רוב היום, ואני מאד פוחד מצומות, מאז ומעולם. אבל חלילה לא סברתי לאבד את כל העולם הבא מפני פינוק עכשווי...), והנה שלא כפי הספר, לא חשתי בשום התעלות רוחנית אחרי הצום, וזה שוב קצת שבר אותי, אבל היה לי סבלנות.

ואמנם מאז כבר לא נפלתי בעניין הברית, שאצלי זה נס גדול ועצום בפני עצמו, לאחר כל כך הרבה שנים שחטאתי להשם אלוקי ישראל, וזו תוצאה מדהימה ומפליאה, באופן על אנושי, ובלתי מוסבר, שבסייעתא דשמיא לא נכשלתי ולו פעם אחת ב'ברית'.

אלא שבפגם העיניים עדיין לא הייתה שום תוצאה כלל, וכל פעם אמרו לי כנראה אחרי התיקון הבא תרגיש, וכך המשכתי עם התיקונים, שנמשכו כמה חודשים.. כשבכל פעם הייתי מתייאש שוב ושוב, ויותר מזה, אני סברתי שאין טעם לעשות 'תיקון' בלי תשובה, ולכן הייתי נשמר לגמרי ממראות אסורות לפעמים כמה שבועות ולפעמים יותר, ומרגע שסיימתי את התיקון, הגיע הנפילה הבאה, ובתסכולי פניתי שוב ושוב לכל רבני הקו, ושום עצה לא הועילה לי, גם למכונים טיפוליים נדדתי, ולמעשה לא הצלחתי להתפטר מהקליפה הנוראה של משיכה לשוטטות העיניים.. וכמעט אמרתי נואש, אלא שלאחר תפילות רבות, וביום הכיפורים בכיתי ע"ז כמו תינוק!! שיזכה אותי השם יתברך, לחזור בתשובה גם בעניין העיניים - כפי שעזרני בעניין ה'ברית'. ואכן בתחילת חורף שנת ת'הא ש'נת פ'לא. שם לי הקב"ה בליבי הרגשה שאולי כדאי לי לנסות לעשות את התיקון בשונה מפעמים קודמות שעשיתי אותו רק בתקופה שנשמרתי, לנסות לעשותו דווקא בתוך כדי החטא, ואכן כך עשיתי, וראה זה פלא, שמאז ועד היום (כבר כמה חודשים) אני משוחרר מהקליפה הזו, ואל תחשוב שעברו ובטלו מן העולם כל החשקים שלי למראות לא טובות, לא ולא, אלא שהיום אני מצליח להישמר באופן מוחלט, מה שלא היה לי בעבר (שגם אחרי תקופה שנשמרתי במס"נ, הייתי נופל בהיסח הדעת, ברגע של חוסר שימת לב מספיקה)

מיטה

שלום וברכה קוראים לי יענקי אני ממשפחה צ'למריית אומנם אני בן 18 אבל זכיתי כבר להכיר את ארגון ונשמרתם במשך שנה וחצי.

את חטאי אני מזכיר היום לדאבון כל לב כבר מגיל צעיר הייתי בתוך עוונות אלו, בשלב מסוים בחיי בסביבות גיל 13 הנפילות שלי התחילו להיות דבר שבשיגרה, פעמיים ואפילו שלוש בשבוע, אך כל כך הייתי שקוע בזה עד שכמעט לא היה עובר עלי לילה בלי נפילה במזיד.

אני בחור מאד רציני, אחד מהבחורים הטובים בישיבה, באחת מהישיבות הילטאיות הידועות ברחבי הארץ, והנה כמה שנסתי ונלחמתי, אך בדבר זה כשלתי.

כשפגשתי את "ארגון ונשמרתם", שמחתי עד הגג, חשבתי אולי יש סוף סוף יש פתרון לבעיה שלי, נסעתי במיוחד לבני ברק, לקחתי כמות של חוברות, פתחתי עמדה בישיבה שלי, ופשטו התחלתי לעשות את התיקונים, זה לא היה כל כך קשה בשבילי, גם קריאת שמע שעל המיטה, אמרתי כל לילה עם הכוונות במשך שלושה חודשים רצופים.

אבל כאן הגיעה הבעיה הגדולה, עם כל הסיפורים ששמעתי שבחורים עושים את התיקונים, ומיד יוצאים מהעוונות, אצלי זה לא עבד, אומנם התאוות ירדו לי, והנפילות התרחקו אחת מהשנייה, אבל עדיין נפלתי, הרגשתי מיואש לא ידעתי מה לעשות, התקשרתי לארגון ונשמרתם, ושאלתי מה אפשר לעשות מדוע אני לא מצליח, הוספתי ואמרתי שאני מוכן לעשות הכול העיקר לצאת מעוונות אלו.

בארגון ונשמרתם כשהבינו שהנפילה שלי זה במיטה אמרו לי לפי מה שאנחנו יודעים אלו שנופלים במיטה, זה עוזר ברוך השם, ל 80 אחוז מהבחורים, בכל מקרה ניסתי לעשות כל מיני פתרונות וסגולות שהציעו לי, אך לא הצלחתי להתקדם, הייתי מיואש.

לאחר חצי שנה יצרתי שוב קשר עם ארגון ונשמרתם, ולא הצלחתי להבין מה הם כל כך שמחים שאני מתקשר שוב, אם הם לא הצליחו בעבר לעזור לי, אך הם בשמחה רבה בישרו לי שסוף סוף הצליחו לעלות על הבעיה וכבר יש להם פתרון של מאה אחוז בשבילי, אמרו לי שכיוון שהמיטה בשבילי זה כמו סמארטפון גם אם תצליח להחזיק יומיים, אחרי שבוע לא שייך שלא ליפול, ובאמת אם היה

סנהדרין הם היו אוסרים עליך לישון במיטה, אלא שיש חמישה תנאים שאם אתה מקיים אותם מותר לך לישון במיטה, כאן הם מנו לי חמישה תנאים, (אפשר לעיין באריכות בהמשך החוברת) להתפלל לפני שנכנסים, לישון רק כשעייפים, לא להוריד ידיים בשכיבה ולהילחם לא לישון על הבטן, משניות במחשבה במיטה, מסירות נפש כשמגיעים תאוות.

אני לא האמנתי להם הייתי כבר למוד ניסיונות, אבל התחלתי, שמרתי על חמישה כללים אלו בקנאות, והנה ראיתי נס ופלא, חמישה שבועות לא נפלתי ברציפות, דבר שלא היה קיים אצלי אפילו בחלום הכי וורוד, לאורך התקופה הייתי בקשר עם הארגון, ורק בשלב הזה כשראו שאני מתקדם, נתנו לי אור ירוק להתחיל את התיקונים מחדש, וברוך השם הצלחתי לאין שיעור, יש לציין שגם דרך הביטול והדבקות נתן לי כוח ועוצמה לשמור על עצמי.

ברוך השם כבר חלפו שבעה חודשים ולא הייתה לי אפילו נפילה אחת, ירדו לי הניסיונות והתאוות, כל כך התרגלתי ואני חב הכרת הטוב, לחמשת התנאים הללו, עד שאני לא מוכן לוותר עליהם, גם אם יבקשו ממני.

40 שנה במדבר

שלום וברכה שמי יוסף, אני ממשפחה חסידית מוכרת, היום הנני כבן 50 שנה, ומתגורר בעיר בני ברק, בהיותי ילד הייתי תמיד קטן רזה וחלוש, הייתי נראה בעיני אנשים כילד שסובל מתת תזונה, זרועות ידי היו דקות במיוחד, והילדים בכיתה היו נהנים לבדוק את זרועותיי ולהקיף אותי עם האצבעות, ואני לעומתם קינאתי תמיד בחברים רחבים בריאים ושמנים, ומטבע הדברים הייתי בודק ומסתכל על עובי הידיים שלהם, גדלתי מעט והתאוה גם כן גדלה, וכשראיתי מישהו בריא או שמן זה היה גורם לי תאוה, כשגדלתי מעט הייתי חולם בלילה על אנשים בריאים וזה היה גורם לי קרי, לא ידעתי כלל שיש בכל זה איזה משהו אסור או לא טוב, ולא חשבתי לרגע שיש בעיה עם כזאת תאוה.

הגעתי לישיבה והמשכתי בהסתכלות, הלכתי גם למקווה, ושם זה המשיך ביתר שאת, ודבר זה הביא בעקבותיו חלומות יותר ויותר גרועים, ולפחות שלושה פעמים בשבוע נטמאתי.

בשלב מסוים נודע לי שיש איסור של מקשה עצמו לדעת, ניגשתי למשגיח והוא אמר לי שזה איסור, אם זה במזיד, ולא אם זה קורה לבד, ואני שהייתי כמעט רוב

היום בזה, לא ידעתי את נפשי וזה גרם לי תסכול עמוק, וגם כשהסתכלתי על אחרים במידה לא הצלחתי בשום אופן להתאפק כלל.

המשכתי לישיבה גדולה, והייתי עצוב ומדוכא מאד מלא בייסורי מצפון, כלפי חוץ הייתי נראה כצדיק, הייתי בחור שקט ועדין עם לב טוב, ויראת שמיים, דקדקתי בהלכות, הרמ"ם והמשגיחים אהבו אותי, הבחורים בישיבה העריכו אותי, הייתי מתמיד גדול, אך באמת כל ההתמדה הייתה מחמת העצבות והדיכאון.

וכך עם השם הטוב שהיה לי, נחטפתי בגיל צעיר ע"י גביר שנתן לי דירה, המשכתי ללמוד בכלל בהתמדה, וכיוון שלא הייתי מסוגל להתגבר, נתתי הוראת היתר לעצמי, לחשוב מחשבות על אחרים, ומרוב שהורגלתי בדבר לא הייתי מסוגל לחשוב שיש בזה באמת איסור, של לא תתורו, כי אז הייתה נשמטת כל הקרקע מתחת.

ובאמת התאוה וההסתכלות והקישוי והחלומות המשיכו לפחות 3 פעמים בשבוע, ובפרט זה היה קורה לי גם בזמנים קדושים, כגון שבת, ופעמים רבות גם ביום הכיפורים.

בשלב מסוים הלכתי למומחה בתחום, יהודי ירא שמים פסיכולוג, והוא עמל לשכנע אותי, שאני בסדר גמור משום שאני לא עושה שום מעשה חריג, ואם יש לי הרהורים בבית המדרש על אחרים אז אין מה לעשות וזה נורמלי וזה בסדר גמור, ובאמת שמחתי מאד לקבל הכשר "ופלומבה" של צדיק וכך המשכתי עוד כמה שנים להרדים את מצפוני.

כשנפגשתי לראשונה עם ארגון ונשמרתי זה היה לאחר גיל 40 כשראיתי מדבקות בתוך בית הכנסת, כשראיתי זאת התקוממתי ממש, איך ייתכן שמפרסמים כך ברה"ר איך לא חוששים מילדים ובחורים, שידעו דברים שאסור לדעת, ושמחתי על כל מדבקה שהייתה קרועה ומקושקשת.

גם כשראיתי את העלון של הארגון עם שלושת השלבים ליציאה מהחטא עם סגולות שונות של קריאת זוהר ואור החיים, לעגתי לזה, ואמרתי עוד שטות של מקובלים מבולבלים.

על אף הזילזול לקחתי את הטלפון והקשבתי לסיפורים, זה היה ממש מעניין ומרתק לשמוע על דברים רוחניים, וזה עשה לי חשק לקרוא את החוברת של הארגון מכריכה לכריכה.

החלטתי לדבר עם רבני הארגון, וכשעשיתי זאת ממש קיבלתי הלם, פתאום נודע לי האיסור במלוא עוצמתו, והבנתי שכל החיים פשוט חטאתי, היה לי קשה לי

להשלים עם זה, והעדפתי לחשוב שהם טועים, ובניתיים דחיתי את התיקונים כיוון שאני אדם חלש.

יום אחד זכיתי ונפגשתי עם רב מסוים שניחן משמים, בכוח ראייה רוחני, שיכול לראות על פי האור המקיף של האדם, מה מצבו הרוחני, והנה אצלי במקום שהאור של הנשמה יאיר, הייתי מוקף כולי באור שחור ובכתמים גדולים על הנשמה שלי, כאן קיבלתי זעזוע מושלם, גם אם עד היום היה לי תירוצים, שונים ומשונים, היום קיבלתי פטיש 5 קילו בראש, אני נחשב בשמיים לאדם חוטא ופושע, אך כיוון שאני יהודי ת"ח ידוע ומפורסם, לא נתתי לעצמי להיכנע לאמת, וחיפשתי בנרות עוד רב שאינו מכיר אותי כלל, שגם לו יש ראייה רוחנית, והוא ידוע ומפורסם בתור דובר אמת, אך גם הוא אמר לי אותו דבר, שרואים עלי פגם ברית קשה מאד.

החלטתי לקחת את עצמי בידיים, והתחלתי לעשות את התיקונים, ובס"ד זכיתי לעשות שלושה תיקונים, ברוך השם החלומות שהציקו לי עשרות שנים נפחתו בהדרגה, וכמעט שנעלמו כליל, ואז הייתי שוב בקשר עם אותם רבנים, ושניהם ענו לי באותו סיגנון שהמצב טוב, ורואים שהתחלתי לתקן את העוונות, אך צריך עוד לתקן, המשכתי ועשיתי גם את שאר התיקונים הנצרכים, ובלילה שלפני התיקון האחרון, שוב נגרם לי קרי בחלום, והייתי שבור מאד מאד, וככה עברה עלי התענית בחרטה עמוקה ובשברון לב גדול, שכבר חשבתי שכל כך עויתי ופשעתי ולא מקבלים אותי משמיים בתשובה, והתפללתי ועשיתי את סדר התיקון ממעמקי ליבי, והתחננתי לבורא עולם שאזכה לשוב להיות כאחד האדם.

במוצאי התענית נגשתי שוב לאותם רבנים, ושמתתי לקבל תשובה, שכל הנשמה שלי מתוקנת בשלמות, ורואים עלי אור חזק במיוחד, אני לא ויתרתי והמשכתי ועשיתי קריאת שמע שעל המיטה עם כוונות, אפילו שהייתי רחוק מזה מאד מאד, מבחינת הקהילה והחסידות, וזכיתי וכבר למעלה מחצי שנה לא היו לי לא חלומות ולא קרי, ואני מעיד עלי שמים וארץ, שדבר זה אצלי הוא נס גדול ומיוחד למעלה מדרך הטבע, שלאחר כמעט 40 שנה של קרי בלתי פוסק סוף סוף ריחמו עלי משמיים.

סמארטפון ודבקות

שלום וברכה לאחרונה נהייתי בן 17 ויום זה היה היום המאושר שלי ביותר עלי אדמות.

נתחיל מהתחלה, נולדתי למשפחה טובה ומוכרת בירושלים, יש לי עשרה אחים, משפחה קצת פתוחה, ההורים משחררים את הילדים, ולא מתערבים או מדריכים כלל, בכיתה הייתי מאוד אוהב להקשיב בשיעורים אך אם לא הייתי מרוכז היה לי קשה מאוד להבין.

המשכתי למכינה לישיבה במקום טוב ומצוין, ובסביבות גיל 13 החברים שלי התחילו ללמד אותי שטויות, ודברים אסורים ומלוכלכים, הלכתי אחרי החברים שלי, וקניתי סמארטפון, שם לדאבון כל לב, התחלתי להכיר את כל הליכלוך שבעולם, והתחלתי ליפול בפגם הברית באופן קבוע, לאחר חודשיים שלושה התגברתי ושברתי אותו.

המשכתי לישיבה קטנה ידועה, ושם כבר קניתי לעצמי טאבלט למשך זמן חורף, אך גם עליו הצלחתי להתגבר בחמלת הבורא ושברתי אותו לקראת סוף הזמן, אך כיוון שבראש שלי נשארו לי הרבה שטויות, לא הצלחתי להתגבר ולשמור על עצמי, וכבר בקיץ התחדשתי בטאבלט נוסף איתו קברתי את עצמי במשך שנה שלמה, בשלב זה ראשי ורובי היה בתוך האינטרנט והסרטים, ולא הצלחתי ללמוד כלל, ההורים שלי כמובן לא ידעו כלום, ואני הרסתי לעצמי את החיים בשקט.

לאחר שנה, לקראת פסח החלטתי לנסות לצאת מהטומאה הזאת ניגשתי למשגיח של הישיבה הבאתי לו את הטאבלט, ויחד שברנו אותו, התחזקתי לתקופת מה, אך כיוון שאני בחור לטאי רגיל בישיבה רגילה, לא דיברו איתנו כלום, לא על שמירת עיניים ובוודאי לא על ברית וכדומה.

לקראת סוף ש"ב קניתי עוד סמארטפון ולפני ראש השנה רציתי להתחזק אז מכרתי אותו, חשוב לי מאוד שתבינו שאני לא נקרא בכלל בחור מקולקל, גם לא עשיתי מה שעשיתי אם לא שרוב החברים שלי בישיבה היו באותו מצב, אך כמובן אף אחד לא דיבר איתנו על קדושה כי זה יכול לקלקל אותנו, חחחחחחחחח.

נסביר לכם קצת יותר על עצמי, אני בחור די פעיל וכריזמטי, מארגן טיולים ומסלולים אחד מהחברה בישיבה, לבוש מודרני כמו כולם, עם שער מקדימה של לפחות 10 ס"מ, ולא היה סיבה שהמסלול בחיים שלי ישתנה.

בש"ג בחודש שבט התקשרתי לארגון ונשמרתם, לאחר שראיתי את המדבקה שלהם על מכונת פחיות, החלטתי לנסות אולי יש סיכוי לעשות שינוי, לתת לעצמי צ'אנס, הדריכו אותי איך להשיג את החוברות שלהם, ולא וויתרתי לעצמי עשיתי תעניות, 3 על העיניים, 3 על הברית, ובאמת מאז התחלתי לשמור עיניים בצורה מדהימה, מי שמכיר אותי יודע איך אני נראה מבחוץ, לא יאמין שאני

שומר עיניים, כבר במשך שנה שלמה.

אומנם היה לי קשה עדיין עם המחשבות, כי לא היה לי חוברת עם תיקון לפגם המחשבה, אבל ברוך השם מאז עד היום, כבר שנה שלמה אינני חוטא במיזד, וקיבלתי יותר חשק ושמתח חיים אמיתית, כמובן אין לי גישה לסמארטפונים ולאינטרנט, וברוך השם לא ראיתי אפילו סרט אחד.

השנה בתחילת הישיבה גדולה השלמתי גם את התיקונים על המחשבה, וברוך השם זכיתי למחשבה נקיה, כשחברים שלי מדברים שלי מדברים שטויות אני מנסה להשתק אותם, כשמדליקים שירים חילוניים בקול, אני דורש שישתקו את זה, והם שומעים לי כי אני מראשי "החברה".

כיוון שאני מאד אוהב לטייל, הלכנו עם חברים למסלולים, אך הייתה שם פריצות ולא יהיה נעים לי מהחברים, מאז החלטתי שאני מתכנן את המסלולים, ולהתכונן מראש לפני היציאות, הודעתי לחברים שלי אם יש פריצות אני לא נשאר, ובגלל שמירת העיניים שלי שאני שומר עליהם מאד, החלטתי לא לנסוע באוטובוסים, ככה יותר קל לי לשמור עיניים, נכון שבאפשרויות אחרות יכול להיות מכשולים ותקלות, אך כיוון שאני מכיר את כל הזבל והטינופת אני מצליח לא להתבלבל.

התקשרתי לארגון ונשמרתם, וביקשתי הדרכה איך להדריך את האחים שלי, כי הבנתי שכמו שאני לא קיבלתי הדרכה כך גם הם יכולים ליפול, בפרט שהאח שמעלי כבר התקלקל קצת, גם רציתי ללמוד קריאת שמע על המיטה עם חברותא כי ראיתי שעם ההסברים בטלפון אני לא מסתדר, החלטתי לתפוס 2 ציפורים במכה, ופשוט, לעלות לצפון.

חשבתי שזה ייקח חצי שעה עד שעתיים ולהמשיך במסלול של קברי צדיקים, אבל מה שקרה לי זה היה מעבר לכל דמיון, נפגשתי עם אברך מארגון ונשמרתם, וקיבלתי הדרכה בקשר לאחים שלי, תוך כדי, שאלתי על העניין, של איך מתבטלים להשם, כפי שמובא בחוברת "עובד השם", לאחר שעוד בישיבה עברתי על דרך הביטול והדבקות כמה פעמים, אותו אברך נתן לי הדרכה מאד מקיפה במשך כשעתיים, וברוך השם אצלי זה לא היה קשה מדי, משום שידעתי כמה אני כלום, וכמה אני לא מוצלח בלימוד.

בשלב זה ניסתי בעצמי להתבטל להשם, אותו אברך עשה לי הגנה רוחנית ומקיפים, עצמתי את עיני ועצרתי את מחשבותי, ודיבקתי מחשבתי בבוראי, והנה התחלתי להרגיש כמו זרם חשמלי בכל אזור השער והמוח, הרגשתי שאני מתחבר למשהו רוחני וטוב, הרגשה שמעולם לא חשתי, אותו אברך הדריך אותי

לומר שלום עליך הבורא, ופשוט לחשוב עליו, כך עשיתי ואט אט החיבור התחזק, כל כך התפעלתי שלא רציתי להפסיק זאת, בשלב מסוים עצרתי.

כאשר סיפרתי לאותו אברך על ההרגשה שהייתה לי, הוא אמר לי שזה נקרא השראת השכינה, אני פשוט הייתי המום מעצמי, אני, שאני יודע בדיוק כמה אני שווה ומי אני בכלל, מצליח להתחבר לבורא עולם. זה היה בשבילי למעלה משכל אנוש.

קיבלתי עוד הדרכה, שהחיבור והדבקות לבורא, זה השפיץ של האדם עלי אדמות, רק להתענג על השם וליהנות מזיו שכינתו, ולא הסכמתי לוותר, רציתי עוד ועוד, ואז התחברתי שוב לבורא, וההרגשה הרוחנית הזו חזרה בייתר שאת, אותו אברך הודריך אותי שאם בא לי במחשבה איזה פסוק או משהו דומה שאני ימשיך את המחשבה, אינני יודע מדוע, אך בשעת החיבור אני מרגיש שרצות במוחי כל המילים של הקידוש של ליל שבת, יום השישי וכו', אינני מבין את המשמעות וגם זה לא כל כך חשוב, מה שכל כך היה חשוב לי זה שהרגשתי שהקב"ה מדבר איתי, אינני יכול להעביר את ההרגשה הזאת, אבל זה משהו שלא חוויתי מעולם.

לפנות בוקר, החלטתי ליסוע למירון להתפלל שחרתי, וכל הדרך עדיין הרגשתי מחובר לבורא, עם הרגשה חזקה של זרם חשמל רוחני באזור הראש, כך הדבר המשיך במשך 3-4 שעות רצופות, אומנם הסבירו לי שלא כל אחד זוכה להרגיש מיד את החיבור, ויש כאלו שההרגשה שלהם היא עליה רוחנית בלבד, ויש כאלה שזה לוקח להם שנתיים, אבל כולם יכולים להתחבר בצורה כזאת או אחרת, כי בין אם מרגישים בין אם לא, עיקר האדם זה חיבור לבורא.

בחזרו ממירון, זכיתי ללמוד קריאת שמע שעל המיטה, ופשוט הבנתי הכול בצורה מיוחדת, עד שאחרי שעה כבר יכולתי להסביר זאת לאחרים, וכיוון שכל מה שאני יכול, אני משתדל לעשות, קבעתי כבר להמשיך השבוע ללמד חבר נוסף קר"ש זאת.

הנה אם חשבתי לעצמי שזה חוויה חד פעמית, אז פשוט שמחתי להתבדות, אחרי שלמדתי איך עושים את זה, אז אני עושה זאת בכל זמן פנוי, אני מרגיש מחובר לבורא עולם, אני יותר חושב וחי אותו, ומנסה לעשות את רצונו, גם התהליך הזה נתן לי יותר חשק וחיבור לתורה, ואני זוכה יותר ויותר להבין ולהשכיל, את מה שהיה רחוק ממני שנים כה רבות, כי אם התורה באה לחבר את האדם לבורא עולם, אז מי שלא מצליח לעשות זאת מלמטה, למה שלא יגיע לזה מלמעלה...

רוחות מספרות

שלום וברכה קוראים לי דוד הסיפור שלי לא כל כך קל, הוא משתרע על פני שנים, אך אני מקצר ככל האפשר, נולדתי חילוני, והיום אני חוזר בתשובה, אני מדלג על כל ההתמודדויות שהיו לי, ומתחיל ממש מהסוף, כיוון שבמהלך חיי התעסקתי מגיל צעיר בכישופים סיאנסים וטומאות אסורות, ובעוונותיי גם כמעט בכל העוונות שבתורה, ואת חטאי אני מזכיר היום, שמגיל 17 עד גיל 27 חטאתי בכל החטאים הכתובים בתורה אלפי פעמים בלא שום גוזמה, לכן בסביבות גיל 17 כבר הגעתי למצב שנקרא סכיזופרניה קשה, הייתי במצב של חוסר שליטה עצמי, אך כיוון שאני יודע מאיפה זה הגיע אלי לא ניסתי ללכת לרופאים ולפסיכיאטרים, שבוודאי היו מאשפזים אותי אפילו בכפייה, אלא ניסתי ללכת ולהתקרב לקב"ה ולצדיקים ולצאת מהטומאה שאפפה אותי, הגעתי למצב שכמעט לא הייתי שפוי בכלל, והייתי חייב לשבת במשך 15 שעות ביום עם תפילין, בכדי להרגיש יותר שפיות.

לפני ארבעה חודשים זכיתי להכיר את ארגון ונשמרתם, הם שאלו אותי רק שאלה אחת, האם אתה מוכן להתאמץ בכל הכוח ובמסירות נפש לצאת מהבעיות שלך, אם אתה רציני לא משנה איפה אתה נמצא, נוכל להיות לצדך ולעזור לך כפי רצון הבורא, אך אם לא תהיה מוכן להתאמץ, אין שום אפשרות בעולם להצליח, אני מיד אמרתי שאני מוכן לעשות כל מה שיגידו לי, אפילו לעלות לרקיע.

ברוך השם מאז, לא חולף עלי שבוע בלי ניסים ונפלאות, עשיתי עד היום בערך 15 תיקונים וכמעט לאחר כל תיקון, נהיה לי איזה חתך בציפורן של הרגל או היד, והרגשתי שיוצא ממני רוח של טומאה, ויש לדברים אלו כמה עשרות עדים שזה קרה בפניהם, ובאמת לאט לאט הרגשתי יותר ויותר טוב ושפוי, בשלב זה נתנו לי לעשות יחוד להוצאת רוח רעה מהאר"י הקדוש, כמה פסוקים פשוטים שצריך לשנן אותם שוב ושוב, וזה פשוט פעל עלי באופן מופלא.

שלחו אותי לציוני צדיקים, יחד עם כמה צדיקים, ובאחת הפעמים הרוח שנמצאת בי התחילה לספר מי היא ומה חטאיה, וביקשה שיתקנו אותה.

באחד הפעמים הגעתי אל יהודי בירושלים שפועל רבות בנושא זה, שסיפר לי איך הוא עצמו התחיל להתעסק בזה, יש לו אחות נשואה שלפני 5 שנים היה לה שבר ברגל, וברוך השם הכול התרפא, אלא שלא הייתה יכולה לדרוך על הרגלה כלל, והכאבים היו כאילו יש לה רגל שבורה ממש, ונאלצה ללכת בכיסא גלגלים, והגינעו

למצב שרצו כבר לכרות את רגלה, והנה לפני חודשיים נתנו לה בעצמה לעשות את הייחוד הזה, והתברר שיש לה רוח רעה שגורם לה את זה, ובחמלת הבורא לאחרונה, המצב השתפר פלאים, והתחילה ממש ללכת על רגליה.

המשכתי לעשות את התיקונים, והיה אצלי פלא גדול, איך שמכל התיקונים על העוונות החמורים, דווקא כשעשיתי תיקון על פגם המחשבה, ממש הרגשתי בחוש איך זה שורף את כוח הטומאה, ואחרי כל תיקון היה לי ממש הרגשה טובה, ושחרור גדול מרוב ההפרעות.

יום אחד דיברתי בטלפון עם רבני הארגון, והנה הרוח רצתה לדבר, ולפתע יצא ממני קול חזק שלא קשור אלי בכלל, ואז היא סיפרה מי היא, היא גם סיפרה שלפני שלושה ימים יצא ממני רוח מאד חזקה, ומתוך 35 רוחות שהיו לי נשאר לי רק 2, היא סיפרה איזה עוונות עשתה וביקשה תיקון, היא נשבעה שאם אני יתקן עוונות אלו היא תצא, ותוך כדי כך אותה רוח התחילה לזעוק ולילל, שהנה המשיח קרוב מאד, ותזדרזו לתקן אותי, כי אם לא אז אין לי תקומה, והמשיכה לומר, שזו ההזדמנות האחרונה וכל מי שחטא צריך להזדרז לתקן, כי כל מי שלא יתקן אין לו תקומה, והוסיפה ואמרה, שאין כזה דבר דיכאון והרגשות רעות, אלא זה רוחות קטנות שנכנסות לאנשים שחוטאים, בתוך הכבד והטחול, ומנסים לשגע אותם, וגורמים להם את כל ההרגשות הללו, דבר זה התפתח פעמים רבות, ובמשך כחודשיים היו כמה וכמה רוחות שדיברו מתוכי, כל אחת עם הסיפור שלה, והפלא הגדול שהם טענו שהתיקונים שאני עושה מתקנים גם אותם, וזה גורם שהם מוכרחים לצאת ממני, משום שזה מפריע להם אפילו יותר מהייחודים, כי זה מקדש אותי במהירות גדולה מאד, ואז אינם יכולים להישאר בקרבי.

וכל זה הוא מפני שכמו שלכל פרח יש מלאך שאומר לו גדל, כך לכל חולי בין בגוף בין בנפש, יש מזיק, שאומר לו חדל, ובסייעתא דשמיא המשכתי לתקן את העוונות שלי ובמקביל הלכתי והתרפאתי, והיום הגעתי למצב שאני אדם שמח, מאושר ומשוחרר ולומד תורה, ואפילו כל מראה פני השתנה לטובה.

רצח

הסיפור שלי אומנם קצת נדיר, כיוון שכך, על אף שהוא ארוך ומותח מאד, אני ישתדל לקצר בו, משום שלרובם אין ניסיונות כגון אלו.

אני כיום אברך צעיר בן 27, יהודי שאף אדם לא היה מעלה בדעתו עם איזה

תהומות ומחשבות אני מתמודד, כבר מגיל צעיר בסביבות גיל 9 כל פעם ששמעת את המילה רצח, או שקראתי סיפור של אכזריות או של שליטה של אדם אחד על רעהו, זה גרם לי תאוות מאד גדולות, בשלב מסוים כל פעם שנתקלתי בזה, או שחבר הזכיר את המילה הזאת, ניתבתי את התאוה הזאת לפגם הברית, עד שהייתי שקוע בזה שנים רבות.

בסייעתא דשמיא עשיתי את התיקונים של ארגון ונשמרתם, זה עזר לי מאד להפסיק לחטוא, אך עדיין התאוות לא עזבו אותי בנושא זה, כמוכן בארגון ונשמרתם הדריכו אותי שאני מוכרח להתרחק מכל ספר או סיפור או חבר שמזכיר דברים אלו, וכן עיתונים וכדומה, ובאמת זה קצת הרחיק ממני את התאוות.

שם גם סיפר לי שיש מגוון אנשים, שיש להם תאוות מוזרות, שגורמת לפגם, ופשוט הדבר שכל זה מגלגול קודם, כגון הסתכלות על גרביים שחורות, או הסתכלות על אנשים גבוהים, או הסתכלות על תמונה של אסיר, או על עבד, או כל מיני סוגי שליטה.

כאשר הבנתי שזה קשור לגילגול קודם התחלתי לכוון בקריאת שמע עם הכוונות, שאני הורג את המזיקים שנבראו גם מגלגול קודם, מיד כשהתחלתי לעשות זאת, הרגשתי הקלה גדולה, ושוב ושוב הייתי מכוון בפסוק ברוך שם כבוד מלכותו את הריגת המזיקים עם שני החרבות וכל פעם שנעשיתי זאת הרגשתי כאילו נהרגים עוד ועוד מזיקים, וכך הייתי עושה זאת עשרות פעמים במשך שעה, וכך התחלתי להשתחרר.

בשלב מסוים אמרתי לעצמי שאני חייב לעשות תיקון לעוון הרצח אולי רצחתי אנשים בגילגול הקודם, בארגון ונשמרתם הסבירו לי שאולי הייתי רגיל לתאוות רצח והיום, שזה לא שייך במציאות, אני מפרש זאת לפגם הברית, לכן עשיתי תיקון לרצח עם פדיון שלושה פעמים, ואז ברוך השם סוף סוף הרגשתי שחרור אמיתי מכל התאוה המשונה הזאת.

קשה ללמוד

קוראים לי יוסף, אני גר בנתיבות, כיום בן 16, בעבר הייתי בחור כישרוני ושמח, מבין כל דבר ואוהב ללמוד, לאחר שהתחילו החטאים מחמת חוסר ידיעה מוחלט בסביבות גיל 13, אט אט התחלתי להתקשות בלימוד, כל פעם נסגר בפני חלק אחר מהתורה, עד שבשלב מסוים, במשך שמונה חודשים לא הייתי מסוגל להבין בתורה כלום, אני יכול לקרוא ולקרוא, אפילו חומש או משניות, ולא להבין מה

אני קורא בכלל, בארגון ונשמרתם הסבירו לי שזה מחמת רוב העוונות ישנם כאלו שרגישים ורוחניים יותר לכן זה יותר מפריע להם, ובאמת, ברוך השם אחרי התיקונים הפסקתי לחטוא, וגם התחיל להיפתח לי בהבנת ושמחת התורה.

כִּישְׂרוֹנִים וּבְעַלֵּי זִכְרוֹן

שלום וברכה אני בחור חסידי בן 17 אצלנו בחסידות דווקא זכינו שיש קשר הדוק עם ארגון ונשמרתם, הבן של האדמו"ר מתקשר בקביעות ועומד בקשר רצוף על כל התפתחות בארגון ונשמרתם, גם כל הצוות אצלנו בישיבה ובתלמודי תורה קיבל "מהרבה" את החוברת "עובד השם", יש לי גם חברים רבים בישיבה שעשו זאת, וברוך השם אצלנו זה לא בושא, ישנם גם כאלו שממש היו על סף קילקול, והיום הם מהמצוינים.

הסיפור שלי קצת מסובך, כבר בגיל 12 התחלתי ליפול בניסיונות, ולא ידעתי איך להשתחרר מזה, אט אט זה התגבר, ובגיל 13 זה כבר הפך לבקיא ולרגיל...

אני בחור מאד כישרוני ובעל זיכרון חזק, בלימוד ובחלקים מהש"ס, אך זו הבעיה שלי, שאני לא צריך לראות בפועל דברים לא צנועים, יש לי כוח זיכרון, ומחזה מאד חזק, עד שאני בדמיונות ובמחשבות שלי, מסוגל לראות ברגע אחד דברים חמורים מאד מאד, לא פחות ממה שאחרים רואים בגלישה באינטרנט.

בתחילה חשבתי שהתיקונים לבד יוכלו לעזור לי, אך עשיתי את התיקונים והם לא עצרו לי את הנפילות, פניתי לרבני הישיבה, ושם שלחו אותי לארגון ונשמרתם, כאן סיפרתי על הבעיה שלי, והם הסבירו לי שנתקלו בבחורים לא רבים, שיש להם בעיה דומה לשלי, ולבחורים כמוני, לא תמיד התיקונים לבד עוזרים, כי התיקונים זה כפרת עוונות וירידת התאוות למי שמרחיק את עצמו מהחטא, אבל למי שיש לו סמארטפון בכיס, או גרוע מזה סמארטפון בתוך הראש, זה כבר משהו אחר, צריך קודם כל לשלוט על המחשבות ואז להתקדם.

הסבירו לי שבשיעור דשמיא יש לבעיה הזאת פתרון מוחלט וברור, אבל הכול תלוי בי, החלטתי לקבל על עצמי לעשות כל מה שיאמרו לי. סיפרו לי על אותה אישה אלמנה, שמצאה ביצת תרנגולת, ודמיינה, איך תתן לתרנגולת לדגור עליה, כך יגדל אפרוח, ויוליד מאות ביצים, וכך יהיו מאות תרנגולים שתמכור אותם, ותקנה עיזים, ואז יהיה לה כסף, ותקנה בית, ואח"כ ארמון ותהיה הכי עשירה במדינה, ובינתיים לא שמה לב והביצה נפלה ונשברה, כך אני חייב לא לדמיין שטויות שאין להם אחיזה במציאות, אלא להתחיל מההתחלה, ואז להבין ולהחדיר שאין לי יכולת להתקדם אל השטויות. הבנתי שכיוון שיש לי כוח דמיון ומחזה מאד חזק, וכשיש לי איזו שהיא תאוה, הדבר הזה ממש נמצא לי מול העיניים, ואין אדם שיש לו מציאות כזאת לחטוא

ויכול לעצור את עצמו מתאוהו, לכן חשוב מאד להחזיר את הדמיון אחורה, כיוון שיש לי כוח דמיון, אני יכול לדמיון אותו בהילוך אחורי, לדוגמא, אם בא לי במחשבה, משהו ממש לא צנוע, אני צריך לא לדלג שלבים, קודם כל כאילו במציאות, לחשוב שאני צריך ללכת לאותו מקום, לעלות במדרגות, של אותו בית, ושם לדפוק בדלת, ולבקש מההורים שיקראו, לילד או לילדה שלהם וכו', ולדמיון חזק מאד שבמדרגות, נמצאים ההורים שלי, או הרב שלי, ואפילו האדמו"ר, ואם כן מה הסיכוי שאני יעשה זאת, מינוס אלף פעמים אפס. החלטתי לנסות זאת, ובשבילי זה היה פתרון שפשוט עצר אותי עוד לפני הכול, וממש הצלחתי לצייר את השלב הראשון בחוזה, זה היה בשבילי כאילו יש אריה במדרגות, ואני לא יכול לעקוף אותו בכלל, וכך הצלחתי לא לעבוד על עצמי בדמיונות. זה היה בשבילי ממש נס, ואני לא מאמין על עצמי, כבר חלפו עלי מספר חודשים ללא חטא, וכן זכיתי ועשיתי את התיקונים, ואז השליטה שלי התגברה מאד, ירדו הניסיונות והתאוות, ואני נמצא במקום הטוב ביותר שאני יכול להיות. עכשיו סוף סוף אני יכול לנצל את היכולות הגבוהות שלי, וללמוד ולהשקיע בהתמדה, וללא תסכולים.

יתום

שלום וברכה קוראים לי יהודה, אני היום יהודי בן 34 רצייתי לספר קצת על עצמי, בוודאי זה יתן לי ולאחרים כוח ועוצמה, להשתחרר ולברוח מהסמארטפונים, מהאינטרנט, ומהטוואר. בהיותי ילד הייתי ילד נמרץ ושובב ככל הילדים, כאשר הגעתי לסוף כיתה ו' חל מפנה דרמטי בחיי, אמי נפטרה, לנו הילדים זה היה קשה מאד, כי היינו קשורים לאמא בכל נימי נפשנו, המקרה הזה טלטל אותי והשאיר אותי הלום צער וכאב. בגלל שאחי היו קטנים, לאחר כשנה מיום פטירת אימי, זכה אבי להתחתן שוב, אך אני שהייתי כבר גדול, בתור בכור במשפחה, זו הייתה טראומה נוספת, כאילו עכשיו מה שנוטר לי, זה, לא לשכוח את אמא שלי שנפטרה, לא לתת לאמא החורגת להשכיח ולמחוק מליבי את אמא שלי, הרגשתי שיש לי חובה, להזכיר לאחים שלי הקטנים שיש לנו אמא שמאד אוהבת אותנו בשמיים. אך זה היה גדול ממני, נלחמתי בשיניים, עד שלקראת גיל 13 זכיתי שהמנהל שלי בחיידר התחיל להתעניין בי, ובקשיים שאני עובר. וממש כנכס לתוך המשפחה והתחיל לתמוך בי בכל מה שאפשר.

חלפו השנים, נהייתי כבר ילד בן 13 והייתי לקראת עליה לשיבה קטנה, הייתי צריך עזרה וליווי מיוחדים, אך לא יכולתי לקבל זאת מאבא שלי או מהאמא החורגת. כאן נכנס לתמונה, המנהל של החיידר, בייתר שאת ובייתר עוז, הוא באמת היה אדם אהוב על כל התלמידים, ושמתחיל להתייעץ איתו, הוא היה בשבילי דמות מאד משמעותית בחיים, והיה בשבילי במקום אמא ואבא גם יחד. הוא הזמין אותי אליו לביתו, בתחילה היססתי, אך לבסוף נהפכתי לבן בית ממש, סוף סוף יש לי

פינה שקטה ובטוחה, מצאתי מקום מפלט מהקונפליקט והסיבוך שהיה לי בבית, מאמי החורגת, והרגשתי שממש עוזרים לי משמיים... כך חשבתי... אלא שלא ארכו הימים, כאשר עליתי לשייבה קטנה, התקרבתי אליו יותר ויותר עד שהתחילו בינינו דברים שהם הפך הקדושה, ואני לא ידעתי כלום מה אסור ומה מותר, הוא כמונן היה הרב והדמות שיודעת הכול, ואני הייתי חייב לו הכרת הטוב עצומה, וחשתי להפסיד את מקום המפלט היחידי שיש לי.

בכדי להכשיר את העברות, הוא הביא לבית שלו סרטים לא צנועים בכלל, ונתן לי לשבת ולצפות בהם. כבר בחג הסוכות הראשון שלי ביישיבה קטנה ישנתי אצלו בבית, ונפלטתי בעברות חמורות שוב ושוב, ואומנם כשחזרתי מבין הזמנים ליישיבה, לא היה לי חשק ללמוד בכלל, הייתי מרוסק רוחנית, הייתי יושב ליד הגמרא ובוהה באוויר לא מצליח, ולא רוצה ללמוד, לא היה לי עם מי לדבר, וכך חלפו עוד כמה חודשים, עד שאזרתי אומץ ונקשתי על הדלת של המשגיח ביישיבה, כולי רעדתי, המשגיח פתח לי את הדלת עם חיוך, ישב איתי סיפרתי לו על כל מה שאני עובר, והוא פשוט בכה יחד איתי, ונתן לי לפרוק את הכול. הוא היה איש מעש, הוא טיפל בענייני זה בחומרה רבה, ודאג שאותו מנהל יטופל... וגם סידר שיעבור למקום אחר...

לאחר אותו מקרה ראש הישיבה דיבר איתי על עניני קדושה, אלא שזה היה בצורה מאוד מעורפלת ולא מפורשת, בלא לבאר מה אסור, כך שהוא לא נתן לי את הכלים לצאת מתוך הבעיות שבהם הייתי עמוק עמוק. הצלחתי להתגבר על חטאים בפועל, אבל את המחשבות, הרעיונים, והסתכלויות אסורות, לא יכולתי להפסיק. ברוך השם התאוששתי מבחינה לימודית, והייתי נחשב ביישיבה לבחור מצוין ולכן גם התקבלתי ליישיבה גדולה מאד חשובה, היו לי שאיפות מאד גדולות, וכולם חזו לי עתיד מבטיח. אלא ששוב בחג הסוכות הראשון של הישיבה גדולה, מחמת כל המחשבות שרדפו אותי, או מחמת אותם סרטים שראיתי בעבר, התחלתי לחטוא באופן קבוע, כיוון שהייתי בחור טוב, לא העזתי לפנות לעזרה בכדי שלא יפגם שמי, וכך המשיכה הירידה, עמוק עמוק, בלי לדעת כמעט מה אני עושה. ירדתי מאד מבחינה לימודית, העברות האלו גרמו לי להרגשה רעה מאד, ולחוסר שאיפה כללית, לכן עברתי ליישיבה אחרת, חשבתי אולי משנה מקום משנה מזל, אבל לא, אצלי הבעיה הלכה יחד איתי.

חשבתי שאולי בעזרת השם אם אני יתחתן אני יצליח להתגבר ולצאת מהעברות הללו, (לא ידעתי שהרבה בחורים טועים וחושבים שאחרי החתונה ממילא הם יפסיקו, ולכן הם ממשיכים בינתיים לחטוא) ובאמת מיד אחרי שהתחתנתי

המשכתי לחטוא. לאט לאט החטאים גדלו, קניתי טלפון לא כשר, והתחלתי לראות שם דברים פרוצים ואסורים, וכך נכנסתי לעומק נוסף בתוך החטאים. יחד עם החטאים גם נודע לי חומר האיסור, ניסתי לעשות כל מה שאני יכול, בכדי לצאת מזה, אך זה לא עזר, מקסימום זה החזיק חודש או חודשיים אך שוב נפלתי, התחלתי גם לשכור מחשבים ניידים פרוצים, ואף על פי שהייתי נחשב אברך רגיל, ומכובד כלפי חוץ, אך בתוך תוכי הייתי מוצא את עצמי במקומות הכי קשים.

במהלך הזמן התחילו אצלי גם עומסים נפשיים, חרדות קשות, ופחדים מוזרים, שגרמו לי להבין שאני עומד על פני תהום, הבנתי שעם כל זה שאני אדם רגיל ונורמטיבי, אני לא שולט על עצמי, ויש כוחות עצומים וחזקים שגורמים לי להרגיש אבוד.

פניתי ליועצים חרדיים מקצועיים, ולרופאים פסיכיאטרים, וקיבלתי תרופות להורדת החרדות, אך לא הצלחתי להפסיק לחטוא. הלכתי לשיחות אצל אנשי מקצוע, וארגונים מפורסמים שעוזרים להתמודדויות ובעיות בתשלום גבוה ומפולפל, וכך המשכתי לגרור עוד כמה שנים עם עליות ומורדות, עד שקמים, נופלים בבת אחת ומרגישים אפס. עם הזמן גם התרופות לא עזרו לי, והפחדים התחילו להתגבר ביתר שאת וביתר עוז, עד שהיו פעמים שפחדתי לצאת מהבית לרחוב, או להישאר בבית לבד.

בשלב הזה כבר הבנתי שהחטא בעצמו, הוא שדופק והורס לי את החיים, וגורם לי את הפחדים, אלא שכל מה שעשיתי כדי להפסיק לחטוא לא עזר לי, הבנתי שאם אנשי מקצוע לא עוזרים לי אני חייב לפנות לרבנים חשובים וגדולים, בוודאי הם יכלו לעזור לי, פניתי לרבנים גדולים מאד, ממש לגדולי ישראל, הם הפנו אותי לאחד מהתלמידי חכמים היותר גדולים ומבינים בתחום, מורה הוראה ידוע ומפורסם. קבעתי אצלו פגישה, זה לא היה קל, ישבת אצלו וסיפרתי לו את כל מה שעברתי, ואת כל מה שאני עובר, הוא ייעץ לי הרבה עצות ורעיונות, וחזק אותי מאד, אך את רוב הדברים הללו הכרתי. לכן התחננתי אליו, אם הוא מכיר מישהו שפועל בדבר זה, וכבר הצליח לעזור לאחרים, כי אני כבר מיואש מלנסות עוד ועוד, הוא רשם את המספר שלי והבטיח לחזור אלי. לאחר שיצאתי מבית הרב, הוא התקשר אלי בשמחה שהשיג מס' טלפון של אחד מרבני ארגון ונשמרתם.

התקשרתי עם תקווה גדולה, היה לי קצת קשה לפרט דרך הטלפון, אבל עשיתי את זה, השיחה הראשונה הזאת, חקוקה לי עד עצם היום הזה בעצמות, עד היום

הייתי הגיל שמלטפים אותי, מסבירים לי שאני לא אשם, זה קשור למה שגרמו לי בגיל צעיר, וזה גרם ליצר הרע לתת לי תרון למה מותר לי להמשיך לחטוא, והנה כאן אני חוטף כזאת שטיפה, פשוט נתנו לי את כל האמת בצורה הכי מרוכזת שיכול להיות, מצד אחד הזדעזעתי עד עמקי נשמת, אך קיבלתי כוחות אדירים לתפוס את עצמי, הבנתי שאני בעל הבית על עצמי, ואם אני רוצה באמת אז אני יכול, כשסיימתי את השיחה לא האמנתי שמישהו בעולם מדבר אלי, היתום המסכן בכזאת עוצמה. למרות השטיפה שקיבלתי מצאתי את עצמי מתקשר שוב ושוב, קיבלתי גם מספר מעודכן של הארגון, והאזנתי מאות שעות, פשוט מים קרים על נפש עייפה, אחרי כל כך הרבה שנים של חיפושים, ברוך השם עוד לפני שהתחלתי עם התיקונים הצלחתי לשלוט על עצמי, ויכולתי להפסיק לחטוא.

בפעם השנייה שהתקשרתי תכננתי כבר לסדר את הפגישות והתשלומים, אך מאד מאד הופתעתי, פשוט הייתי המום, אין פגישות, אין תשלומים אין כסף, "מה אני בחינם אף אתם בחינם" אמרו לי כאשר תכנס לעניין כבר תבין עד כמה הוא פשוט, סך הכל כל הפחדים הדיכאונות והחרדות שיש לך זה מחמת המזיקים שנבראו מהעוונות שלך, שכיוון שחטאת הרבה אז שולחים לך רמזים משמים בכדי שתתחיל לעבוד את השם, ולהבין שיש דברים לא נורמליים, שלאף רופא אין פתרון, וגם אין רופא שמבין מה הבעיה, כי הם לא מתעסקים כלל עם נשמות ותיקונים, אלא עם גוף נגוף, תזדרז לגשת לעמדת חלוקת החוברות בבני ברק, תיקח חוברת של תיקוני עוונות ופשוט תתחיל לעבוד.

זכור לי איך שבתחילה צחקתי ולא האמנתי כשאמרו לי שאחרי התיקונים, לא יעניין אותי בכלל להסתכל על נשים ברחוב, זה היה נשמע לי לא מציאותי, אבל בסוף אני נהייתי עדות מהלכת לתוצאות. אני זוכר איך ששמעתי את ההתעוררות ליום התענית הדברים פילחו את ליבי כמו תער משונן. התחלתי להיות רציני ולעשות מה שאומרים לי, הדבר הראשון שתפסתי זה היה לימוד הזוהר 20 דקות בכל יום, ופשוט לא להאמין מלחמה של שנים פסקה כמעט לחלוטין, קיבלתי מרץ ורצון עצום להמשיך ולעשות גם את התיקונים. התחלתי לעשות את התיקונים, עם תשובה וחרטה כנה, ופשוט לא האמנתי איך שאני מצליח סוף סוף לשלוט על עצמי, אחרי כמעט 15 שנים אני מצליח סוף סוף לעצור את המחשבות, ולשמור על העיניים, באמת לא מעניין אותי להסתכל על נשים ברחוב, כמובן שאני שומר על עצמי ומשתדל, אבל הניסיונות נעלמו. החשוב מהכל זה, שכאשר חזרו לי השמחת חיים והעליות, פשוט זרקתי את כל הכדורים הפסיכיאטרים לפח,

מניסיון אישי שלי אני מוכן להעיד, הדיכאון והחרדות מגיעים מעוונות, ולא משום בעיה אחרת.

גם בפרנסה ב"ה הסתדרתי וקיבלתי תפקיד מכובד. ומה שבאמת חשוב שהתחלתי להיות מחובר לבורא עולם, לחשוב עליו, ולהתבטל אליו, זה פתח לי אפיקים חדשים, והתקדמות גדולה בלימוד התורה שכבר כמעט התייאשתי מזה. גם אני זכיתי להצטרף לארגון והיום אני לא מפסיק להפיץ כי בנפשי הדבר להציל עוד יהודים.

סיפורים

סיפורים רבים מספור יש באמתחתנו עדויות לאלפים, שיצאו מעוונות, מניסיונות קשים בכל סוגי העריות, מפחדים וחרדות, מאסונות ומחוללים, אך כיוון שאלפים ורבבות מבני ישראל משכימים יום יום לעשות תשובה, ליעוץ והדרכה, והעבודה מרובה, ומשוועים אנו לעזרה, שכל מי שזכה ויצא, ידרך בעצמו עוד ועוד יהודים, ופיץ ויפרסם ויקהיל קהילות בין נער ובין איש, כל מי שנשאו ליבו לעבודת הקודש, ואנו אין בידינו אפילו זמן למשוך במכחול, לכן המעוניין בסיפורים נוספים יאזין בקו.

♦ הדרכה בענייני קדושה לכל אדם ילד או בחור ♦

ישמור על עצמו מחברים רעים שמנבלים פיהם, או שיש להם קשר לסרטים או שירים חילוניים ח"ו, וחייב להתרחק מהם כמטחוי קשת, ואפילו מחברים טובים ישתדל להרחיק מנגיעה וקירבה, ישמור וירגיל את עיניו ברחוב לא להסתכל בדברים פרוצים, גם אם זה לא מפריע לו. ישמור עיניו מכל מה שגורם לו תאוה ואפילו אם זה נגרם מחמת חברים, זהו איסור גמור. **בעניין אות ברית קודש:** חוב קדוש לדעת, שמי שאינו שומר עצמו, יכול להגיע לעוונות גדולים הרבה יותר מאכילת "חזיר", ולכן ישתדל להיזהר, לא יסתכל ולא יתעסק אצל עצמו באותו מקום, לא יגע שלא לצורך, באותו מקום כלל, ובכדי להתפנות: אם יכול יכוון על ידי בגד, ואפשר לגעת בידו במקום הסמוך ליציאת מי הרגליים, ואם אי אפשר, כיוון בזריזות ובזהירות גדולה, אך בוודאי שלא יאחז ממש ח"ו, ואם צריך לנקות

במקלחת יעשה זאת בזריות, **במקווה:** לא יתעכב כלל, וישתדל שכל הזמן יהיו פניו כלפי הקיר, וישמור עיניו ומחשבתו, **לא יהרהר** ולא יחשוב כלל בדברים שאינם צנועים, שזהו איסור דאורייתא ממש, וישמור מדברי הכתוב: ונשמרת מכל דבר רע ואמרו חז"ל שלא יהרהר ביום ויבוא לידי טומאה בלילה, וישתדל שלא יזיד לגרום לעצמו איסור חז"ל המקשה עצמו לדעת הרי הוא בנידוי, אך אם זה בא מאילוי לא יתפעל כלל מזה ויסע דעתו לדברי תורה, ולא יעסוק ויחשוש בדברים אלו כלל.

הדרכות הכרחיות

לכולם ברור שאם יש לאדם סמארטפון או אינטרנט פרוץ, כל התיקונים שיעשה לא יועילו לו, משום שהוא טובל ושרץ בידו, לכן כל אחד שנופל צריך לשים לב, איפה הסמארטפון שלו, כביכול, מה גורם לו להיכשל מה מביא אותו לעברה, או מי מביא אותו לעברה ח"ו, וצריך לשבור זאת.

יתכן שיהיו כאלה שיצחקו על ההדרכות כמה הם פשוטות, או יאמרו שיורדות מדי לפרטים קטנים, אבל אמרו חז"ל שלעתיד לבוא הייצר הרע נראה לרשעים כחוט השערה, ואז הם בוכים וזועקים למה לא התגברנו, זה כזה דבר קטן, אלא שכשהיינו חיים אף אחד לא הראה לנו שזה חוט, אז פה אנו עוזרים לאנשים לקלוט מאחורי איזה חוט השערה מתחבא הייצר הרע שלהם, **ע"י איזה הרגל רע**, הייצר מצליח לתפוס אותם ולשבות אותם

לנפילה בשרותים או במקלחת, 4 כללים: א: זה בשבילך מקום סכנה, חשוב מאד להתפלל תפילה 5 שניות לפני שנכנסים. ב: אסור מדאורייתא להסתכל על אותו מקום בגופך, מדין ולא תתורו, אחרי עיניכם, וחשוב להרים את המכנסים כשיושב, ג: **להילחם מאד שלא לגעת אפילו רגע אחד**, כמו שאמרו חז"ל שאפילו אם יש לך קוץ באותו מקום תבקע כרסו ולא יגע בו, וכל האוחז באמה ומשתין **כאילו מביא מבוטל לעולם**, כי כך דרכו של יצר הרע מתחלה אומר לו עשה כך וכך עד שמפילו בדברים חמורים, **ובמקלחת:** תמיד עדיף להשתמש עם ספוג רחצה, וכן לא לגעת באותו מקום כלל, אלא רק מסביב, או במהירות, ובמקווה יעשה כל השתדלות שבעולם שלא יביט באחרים, והיו תמיד פניו כלפי הקיר, ד: כשבאים הרהורים ימהר לסלקם, אפשר ע"י שיאמר אפילו במחשבה, הריני מוסר נפש שלא לחשוב ולהרהר בשברים אלו וישים ידו על גרונו וילחץ קצת וידמה כאילו מוסר נפשו ממש.

אם נופל במטה: יש 5 כללים. א: לא יכנס למיטה אלא כשעיף מאד, ומומלץ מאד לא לישון צהרים, ב: יתפלל 5 שניות קודם שנכנס למקום סכנה זה. ג: יקבל על עצמו שבשעה ששוכב, לא להוריד את הידיים מתחת המותניים, בשום פנים ואופן, **מי שמתהפך על הבטן:** כמעט תמיד האדם אומר לעצמו אני יהיה רק קצת על הבטן, ורק קצת וכו' וכו' ואז הוא כבר נמשך ולא עוצר את עצמו לכן ילחם על השניות הראשונות בכל הכוח. ד: כשבאים הרהורים ימחר לסלקם, אפשר ע"י שיאמר אפילו במחשבה, הריני מוסר נפש שלא לחשוב ולהרהר בדברים אלו וישים ידו על גרונו וילחץ קצת וידמה כאילו מוסר נפשו ממש. ה: להרהר ב 2 משניות שוב ושוב במחשבה בלבד בלא דיבור, ותוך כדי כך להירדם, וראוי מאד, שישתדל בכל מאוודו להרהר ולחשוב לפני שירדם על השם יתברך, ואדרבה ינסה לדבק מחשבתו בבורא עד שירדם.

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

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

ואם בשעה שמתעורר נופל, ירגיל את עצמו מיד בקומו מהמטה שלא להשתהות אפילו רגע אחד, **אלא לזרוק את השמיכה,** ולקפוץ מהמיטה, ולא יתייחס כלל לעניין שקם בבוקר והמקום "בקשוי" משום שזה מחמת חמימות השמיכה וכדומה, וכדאי מאד לישון רק בלילה ולא ביום כלל.

מי שחוטא במזיד גמור ומחמת מחשבות וכדומה הולך במיוחד לחטוא, בדרך כלל מדובר בבעלי מחשבות ודמיונות, ובעלי כישרון וזיכרון חזק, ישנם כאלו שרק לאחר 9 תיקונים ובהתעוררות רצינית, מקבלים רחמים משמים ויורדים להם התאוות כליל, אך ישנם כאלו שלא יועילו להם התיקונים כלל, אם לא יבינו שעיקר תקלתם, בזה שהתאוה אצלם בכוח הציור והדמיון, כאילו הם חוטאים עם הידיים שלהם ממש עם מי שעולה להם במחשבה, ואת זה לא יכלו לעצור, אם לא יחזירו

את הדמיון שלהם אחרנית ויבינו, בחוש שלא שייך אצלם לעבור את השלב הראשון של החטא, וכדאי לעיין בסיפורים בעמוד: 24

תקלות יומיומיות: רכבות ואוטובוסים רחובות בעיר, קניונים, מוכרות בחנויות, רופאות, בחור בפגישות, כל אחד והתקלה שלו, **בשביל בורא עולם, על האדם להקריב הכול,** אין צורך להסתכל על המוכרות, כי אף אחד לא קונה אותם, להקפיד להסתכל רק על המוצרים, לגבי קניונים, בן תורה, בן של בורא עולם, לא ראוי לו להסתובב במקומות שבהם מרימים את דגל הפריצות והטומאה, גם אם הוא חוסך 500 שקל בסוף עונה, **ברחובות העיר:** ישתדל לשמור עיניים, וכן **ברכבות ובאוטובוסים** כל אחד יעשה חשבון ויבדוק מה גורם לו לתקלה ולמכשול, ולא יעלה על אוטובוס דחוס או על רכבת דחוסה, כי רצון הבורא קודם לרצונך האישי, וגם אם תצטרך להמתין לאוטובוס הבא, או ללכת ברגל, ובגלל זה תאחר לתפילה או ללימוד תורה, לא נורא כך השם רוצה, כי לא עושים מצווה הבאה בעברה.

אינטרנט וכל מיני מקומות פסולים: מי שיש לו משיכה ללכת למקומות שבהם הוא נתקל בדברים אסורים, ולא מצליח לעצור את עצמו, אין עצה ואין תבונה בדבר זה, אלא שגיביל את עצמו באיסור חמור ובנדר, כמה רחובות מהמקום הבעיתי, ובתחילה יקבל זאת על עצמו בנדר ל 40 יום שלא יעבור דרך אותם רחובות, ואח"כ יעשה נדר לשלושה חודשים, עד שיחדל להתאוות.

מי שיש לו חברים עם מכשירים פרוצים, או אפילו נגנים עם רדיו או עם שירים חילוניים, או חברים שמביאים ספרים אסורים, ישתדל להתרחק מהם מאד, ואם רואה שהם מחטיאים את הרבים, בספרים ובשירים, מותר לו לקחת את הספרים או את כרטיס הזיכרון לקרוע למחוק ולזרוק, ואדרבה אם יידעו ממנו, אז יסתכסכו איתו וככה הוא לא יתקלקל מהם, וכדאי להתרחק מהם מאד, ואפילו לעבור ישיבה, ואפילו לשבת יחידי בבית כנסת שכונתי, העיקר שלא יחטיאו אותך, כמו שפסק הרמב"ם, בהלכות דעות: **דַּרְךְ בְּרִיתוֹ שֶׁל אָדָם לְהִיטֵב נַפְשׁוֹ בְּדַעוֹתָיו וּבְמַעֲשָׂיו אַחַר רְעִיו וְחֻבְרָיו וְנוֹהֵג כְּמִנְהַג אַנְשֵׁי מְדִינָתוֹ.** לְפִיכָּה צָרִיךְ אָדָם לְהִתְחַבֵּר לְצַדִּיקִים וּלְיִשָּׁב אֶצֶל הַחֲכָמִים, וְאִם הָיוּ רְעִים וְחֻטְאִים שָׂאִין מְנִיחִים אוֹתוֹ לְיִשָּׁב אֲלֵהֶם אִם כֵּן נִתְעַרְבַּ עִמָּהֶן וְנוֹהֵג כְּמִנְהַגֵּם הָרַע יֵצֵא לְמַעֲרוֹת וּלְחַתּוּחִים וּלְמַדְבְּרוֹת. וְאֵל יְנַהֵיג עֲצֻמוֹ בְּדַרְךְ חֻטְאִים. (ובימינו כן הוא הדין בפנימיה, בבית, או כל מקום רע)

במקוה: יהיה כל הזמן עם פניו כלפי הקיר, בין בחדר ההלבשה בין במקלחות ובין

בבור, ולא יביט באף אדם, ויתלה עיניו למעלה, ויזדרז מאד, וראוי ללכת בשעות שאין מכשולות.

ביום וברכה: צריך להיזהר מאד אם יש לו נסיונות, לא ילך לשם, ו**בברכה**: האדם צריך להכיר את עצמו, מי שיש לו תקלות, יזדרז להתרחק מאד ממי שגורם לו תאוות, והרבה פעמים רצוי שלא ללכת.

מי שיש לו משיכה לחברים או בחורים, לא צריך להילחץ בנושא זה ולא להיכנס ל"נערוויץ", יש בדבר זה כלל ברור, אם מחשבות אלו גורמים לקרי לילה, או אם חושב או מהרהר על אחרים ומחמת זה חוטא במזיד, במקרה כזה, אין עצה ואין תבונה נגד השם, זה איסור דאורייתא של **וְלֹא תִתְנוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר אִתְּם זֵימִים אַחֲרֵיהֶם**, כמובן שזה קצת קשה, כי כל היום הוא מסתובב מסביב לבחורים, אך חשוב לדעת שזה דבר לא נדיר בכלל, ואין כאן בעיה מיוחדת, וזה תלוי בשני סיבות, **האחת**: שכל אדם נברא עם חלק של זכר וחלק של נקבה, ויש כאלה שיש להם יותר חלק של נקבה, ואין בזה בעיה אמיתית **והסיבה השנייה**: משום ששומר את עיניו מנשים, אז משחרר את העיניים על מי שדומה לנשים, אך אם יתבונן באמת, זה לא כל כך קשה כי רק 2-3 בחורים גורמים לו קשיים, ולכן ישתדל מאד להתרחק מהניסיונות, ולשבת במקום שלא יהיה לו תקלות, וכמובן אם יעשה את התיקונים הנצרכים, רוב תאוות אלו, יסורו ממנו.

עיתונים פסולים וכדומה, היום לדאבוננו מחלקים עיתונים בחינם, עם כל הפריצות והטומאה, לכן ישתדל לשמור עיניו **מהעיתון עצמו ולא רק מהתמונות שבתוך העיתון**, וכן להתרחק ממקום שאמור להיות בו עיתונים ומכשולות, ואם קשה לו להתגבר, ישתדל להקיף את אותו מקום ולעבור לצד השני של הכביש, ועדיף לנדור 40 יום לא לעבור באותו רחוב.

שינה מרובה: זהו תחילת תהליך של ניקה, של הצד השני מי שממש לא מצליח להשתחרר מזה, מסתבר שהוא **נשלט חזק מאד**, ודבר זה גם גורר נפילות ותקלות, חשוב מאד להשקיע ולהתאמץ, כי לפני שיוצאים מזה, קשה מאד לצאת מהעוונות, מומלץ לשנות חדר שינה, או להתקדש יותר.

עצבות ויאוש: ישנם כאלה שנופלים מחמת עצבות או מחמת דיכאון, או מחמת ייאוש, אסור להם באיסור חמור להגיע לזה, כי העצבות והיאוש, היא עצמה השטן והטומאה, וחייבים לברוח מזה כמו מאש שורפת, ואדרבה, חשוב מאד שיקנסו את עצמם על כל דקה שהם בעצבות.

שמירת עיניים

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

♦ כללים בשמירת העיניים ♦

אינטרנט: ראשית גויים זה האינטרנט על שלל פיתויו ונזקיו, אדם חייב להתנתק ממכשירים, ומאפשרויות ליפול באינטרנט או בסרטים, עד הקצה האחרון, אין שום אפשרות להצליח כי הוא טובל ושרץ בידו, **אסור להתייחד עם מחשב ואינטרנט פרוצים**, כי במציאות הזאת נופלים ולא שייך לצאת, וכביכול מוכרחים לשוב ולחטוא, ולכן עליו לשבור ולנתן כל אפשרות של קשר עם מכשירים ועם טומאה, לעשות גדרות בפני פיתויים, ולא להתקרב למרחק של כמה רחובות ממקום שבו אפשר להיכשל.

הפתרון הטוב ביותר בשנות הבהרות, לקבל על עצמו שלא להסתכל על שום מסך שיש בו תקשרת אלחוטית של אינטרנט, בין מסווג ובין כשר, בין גדול בין קטן, וכך גדרים אלו יכלו לעזור לך לשמור על העיניים היטב, כמובן יחד עם התיקונים דלהלן שעוזרים למחוק את המחשבות והסרטים שראה, וכן תיקוני העיניים שעוזרים מאד להוריד תאוות אלו ממש.

עיתונים ורחוב: המציאות הזולה שקיימת היום, שלא הייתה בדור הקודם שעיתונים חילוניים מחולקים חנם בכל מקום בארץ בכל

יום, והציבור ששומר תורה ומצוות, כבר לא מתבצר בתוך חומות ובמרכזי ערים חרדיות, אלא מתפשט בכל האזורים החילוניים, ושם ניתן למצוא על כל צעד ושעל עיתוני טינופת מלוכלכים, חשוב מאד לשמור עיניים ומרחק מהעיתון עצמו ולא רק מהתמונות שבתוכו, ואם אנו לא מדריכים לא מדברים ולא מזהירים מפני המכשלות, אפילו שיש הבנה עצמית בסיסית שזה לא טוב או צנוע, אבל אם לא מזהירים ולא מתריעים באופן ברור, למה שלא יכשלו צעירי הצאן? הרי היצר מפתה, ואין לצעירים את עוצמת הביקורת שיש לאדם בוגר, וכידוע גם למבוגרים, אין אפטרופוס לעריות, ובפרט שבחורים גדולים ואברכים גם נופלים בזה.

ואם כן מה יהיה על הנער הצעיר, לפחות תדריך, תסביר, תשקיע לעזור לו לבנות חומות נגד הפריצות, אם לא מלמדים את הילד לשמור עיניים ברחוב חרדי פרוץ, הוא גם לא ישמור עיניים מול תמונת תועבה פרוצה, כי מה ההבדל בין הרחוב לתמונה או לעיתון, ולדאבוננו המצב בשמירת עיניים מאד קשה (בהרבה ישיבות) מתוך 10 בחורי ישיבה בני 18 ניתן למצוא אולי שלושה ארבעה בחורים שלא ראו דברים מלוכלכים?

חברים: רבים וטובים פגם העיניים שלהם זה לא רק ברחובות, לפעמים זה דווקא בבית המדרש, יש להם חברים שגורמים להם תאוות וניסיונות, מחמת הסתכלות בלבד, ולא מדובר פה בדברים חמורים, בדווקא, אלא אפילו במציאות יומיומית שיש בדברים אלו תאוות, והסיבה היא שכל איש וכל אישה יש בהם חלק של זכר ונקבה, בקבלה קוראים לזה מ"ה וב"ן דמ"ה (חלק הזכר והנקבה של הזכר) ומ"ה וב"ן דב"ן (חלק הזכר והנקבה של הנקבה) כלומר שגם לאיש יש חלק של נקבה, והחלק הזה נועד לשמש בתור כרחמי אב על בנים, ולטובתו ולתיקונו דבר זה.

אומנם למי שקשה לשמור עיניים מבחורים שנראים נאה, חשוב

שיידעו ששמירת עיניים, זה גם בדברים אלו, גם על זה נאמר **ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם**, בדיוק כמו שצריך לשמור עיניו מנשים, כמובן לא כל דבר זה בעיה, רק כשגרגם מחמת הרהור זה קרי או פגם, וישים האדם בדעתו, שבדרך כלל רק אחד או שנים מכל מאה גורמים איזה תאוה, ובקלות אפשר לשמור מהם עיניים, לא לקבוע איתם חברותות וכו' לקצר עמהם בדיבור כמה שאפשר, ולא להתבונן בהם במזיד, אם מגיעים לדבר אתו יקצר אתם כאלו הוא מדבר עם אישה, ישתדל לשבת ולהתפלל סמוך לקיר, **וכיוון שדבר זה קשה מאד** מכיוון שהניסיונות הם בבית מדרש או באמצע השיעור ואין לו מקום שאליו הוא יכול ללכת, לכן ישתדל לעשות לאט לאט, מה שיכול בלי לחץ, וכך יצליח, כי בורא עולם דורש ממך רק מה שאתה יכול ולא מה שלא, ואין הקב"ה בא בטרוניה עם בריותיו, ויתרחק עד הקצה האחרון מנערווין ומלחצים בנושא זה.

במקביל ראוי וכדאי לעשות תיקוני עוונות, בפרט על העיניים זה מוריד את הכרח מלהסתכל על אחרים,

תיקונים על המחשבה, עוזרים שלא יעלו מחשבות והרהורים אסורים. **חשוב לדעת ולהבין**, שחשוב ביותר לא להילחץ, לא כל קשוי זה בעיה, אצל בני אדם רבים אין בזה בעיה כלל, וצריך לא להתייחס לזה, ולהסיח דעת מהמחשבות.

שם זה תיקון האר"י הקדוש שיהרהר בשעה שבא לו ראייה או הרהור רע, גדשנאל ומועיל מאד למחיקת המחשבות והרהורים וירגיל בו תמיד.

♦ איך שומרים על העיניים ♦

אדם שרוצה לשמור על עיניו, צריך וראוי שישתדל להשיג שילטון על העיניים, **שיתכנן** לאיפה הוא הולך, יתכנן איך יתמודד, ולא ייתן ליצר הרע להפיל אותו בבת אחת. יזכור איפה היו לו בעיקר ניסיונות

ומכשלות בעבר, ויילחם בכל הכוח לא להגיע לדבר שיכול להביא אותו לזה, ישתדל להקים מחסומים פשוטים שירחקו אותו מהעברה.

הראייה: היא דבר קל מאוד אך גם כבד מאוד מאד, מי ששולט על איבריו ולא מרים את עיניו על כל צעד ושעל הוא יכול לנצח, כי באמת הפיתוי הוא מאד קטן, כשהוא יודע שנמצאת לידו אשה, הוא יודע שזה אסור וזה חטא, רק שלפעמים הוא מוצא לעצמו כל מיני התרים שונים ומשונים, ואז הוא מסתכל רק הסתכלות אחת, הוא מרים רק לרגע אחד את העיניים ומסתכל במזיד, אך אז זה נמשך והוא כבר לא מצליח לעצור, כי כל עוד שאדם ראה מה שראה בטעות ולא במזיד, אין בזה בעיה ומשמים כבר יסייעו לו, אך אם הוא בכוונה הלך למקום כזה, או שהלך למקום שהוא יודע שבעבר הוא נכשל בו, אז הוא כבר לא יקבל עזרה משמים, כי הוא הביא את עצמו במזיד לניסיון..

פעמים רבות העיניים משוטטות לחינם, האדם מרגיש שהוא מוכרח לדעת מי הולך לידו ברחוב, אולי זה חבר, ואולי ואולי... וזה גורם לו לחטוא ולהסתכל בנשים, חשוב לעשות כללים ולא להסתכל כלל ברחוב לא על איש ולא על אשה לא על חבר, ולא על שום אדם, **ברחוב אתה במלחמה,** במיוחד אם אתה נמצא במקום מרכזי וסואן.

לפני שעולים לאוטובוס: חשוב מאד להתפלל שלא ישבו נשים מסביבך וכדומה, ואם כן יש, יבדוק בעצמו האם הוא יכול שלא להפנות את הראש כלל, אך אם לא, אז שיעבר מקום, ואם לא שייך, אז יעצום את עיניו וישים את עצמו כישן, ואם הוא באוטובוס ויש שם שירים ורדיו אז שישב מאחורה, וישתדל מאד שלא ישב סמוך או מאחורי אדם שצופה בסמארטפון בכדי שלא יהיה לו ניסיונות.

ישתדל האדם כל מה שיכול: לברוח מהניסיון אך אם נמצא בניסיון יברח מיד מהניסיון, ולא יאמר לעצמו טוב אין לי אפשרות, אלא יעצור את עצמו, כמו שהיה עוצר את עצמו אם היו מאכילים אותו חזיר,

לפחות אל תהנה, ואל תתבייש לעצום או להוריד עיניים.
לפעמים האדם נמצא בתוך הטומאה ולא מאמין ולא מבין ששייך בכלל משהו אחר, הוא נמצא בסביבת אנשים שלא שומרים עיניים ולא מאמין שיש אפשרות כן לשמור עיניים, ומדובר באברכים ובחורים מסלתה ומשמנה של היהדות, שלא דיברו איתם מעולם על שמירת עיניים, ואינם שומרים כלום, אולי רק שומרים שלא יראו אותם מסתכלים... הם צריכים להבין אם הם יזכו לעשות תיקוני עוונות, בפרט על העיניים, יקרה אצלם פלא עצום, ורוב ככל התאוות שלהם להסתכל, יסתלקו.

לגבי הליכה ברחוב: כשאדם הולך בדרך, ויש אשה לפניו ישתדל להמתין עד שתחלוף, ותתרחק כמה מטרים, זה עדיף מאשר לעשות איתה תחרות, ולנשים **אנו פונים ומתחננים, אנא אל תכשילו גברים תשתדלו, תמיד לא לבלוט, לפנות להם דרך, לא להוות מכשול, ובדבר הזה, תאריכו ימים.**

לא יישא האדם את עיניו אלא ישפילם לארץ, ובכדי שלא ישימו לב למנהגו יכול הוא לתפס במבטו הצידה, ימין או שמאל, כאלו משהו שם מעניין אותו, או שכביכול יעשה כאלו הוא משתמש בטלפון שבידו, ומתרכז בו, או בכל חפץ אחר שיש לו.

אדם שלא שומר עיניו מקרובות משפחתו, דודות בנות דודות גיסות, חמות, שלא יצפה שהשם יעזור לו להינצל מלראות מראות אסורות ממש, כי זה אסור דאורייתא. ולדאבונו אנחנו בדור שאצל ציבור בני התורה רגילים לדבר ולשוחח בחביבות עם גיסות, ומדובר באברכים ובחורים תלמידי חכמים שמדקדקים בקלה כחמורה, בכל ההידורים וספק ספיקא, והנה בדבר זה שהוא איסור דאורייתא מקילים מאד מאד, וצריך להשתדל לחלק את השולחן לשניים חצי הקדמי גברים, וחצי אחורי נשים, ובפרט זה מצוי בשמחות, ובשבתות וחגים שיושבים

יחדיו בערבוב מזעזע, גברים ונשים ומדברים על הא ועל דה, ובטיולים זה בכלל אסון, כי שם פשוט נהנים ביחד וגורמים חטאים והרהורים נוראים.

כל האפשרות להינצל מנפילות תקלות ובעיות, זה אך ורק בתכנון מוקדם, אסור לחשוב, את הילדים שלי זה לא מעניין הם "צדיקים" כי לכל אדם יש תאוה, השאלה היא האם מעוררים אותה או לא. לכן, כאשר יוצאים לטיולים, לא להשתטות ולהיכנס למרכזי קניות.

בהליכה לקרובי משפחה רחוקים או קרובים סבתות ודודים, ייתכן מאד, יש שם מכשירים פרוצים, או שיש שם ספרים או עיתונים אסורים, החכם עיניו בראשו, ולא סומך על אחרים, על חשבון נפש ילדיו.

בטיולים, בכל תקופת החופש הגדול לציבור הכללי, הנזק עצום, כי בכל נחל או מסלול, ובכל פינה ברחבי הארץ, מצויים נערים ונערות שאינם שומרים תורה ומצוות, והולכים בצורה פרוצה לגמרי, ולאחר שטורחים כל המשפחה להגיע לאפיק נחל במשך 5 שעות, לפתע מוצאים שם קבוצות קבוצות, של נשים פרוצות וכדומה, אפילו תלמודי תורה שלמים, נכשלים ומכשילים בזה, לכן רצוי לצאת באמצע הזמן לטיול על חשבון הלימוד, מאשר להפסיד את כל התורה והטהרה, או ללכת למקומות סגורים, או מקומות בדוקים שאין בהם תקלות.

יציאה תמימה, של משפחה, עם דודים ובני דודים, סבא וסבתא, לפארק משפחתי, או לטיולים משותפים, זה אם כל חטאת, ובעיות גדולות ומגוונות יכולים להיווצר.

♦ הלכות שמירת עיניים, הסתכלות/ראיה ♦

פסק השו"ע אהע"ז כ"א צ"רף אָדָם לְהִתְרַחַק מִתְנַשִּׁים מֵאֵד מֵאֵד. וְאָסוּר לְקַרֵּץ בְּיָדוֹ אוּ בְרַגְלָיו וְלִרְמֹז בְּעֵינָיו לְאֶחָד מִהָעֲרִיּוֹת. וְאָסוּר לְשׂוֹחַק עִמָּהּ, לְהַקֵּל רֹאשׁוֹ פְּנֵגְדָה אוּ לְהַבִּיט בְּיַפְיָהּ. וְאֶפְלוּ לְהָרִיחַ

בבשמים שעליה אסור. ואסור להסתכל בנשים שעומדות על הכביסה. ואסור להסתכל בבגדי צבעונים של אשה שהוא מכירה, אפילו אינם עליה, שזמא יבא להרהר בה. פגע אשה בשוק, אסור להלך אחריה, אלא רץ ומסלקה לצדדין או לאחוריו. והמסתכל אפילו באצבע קטנה של אשה ונתפגן להנות מפנה, כאלו נסתכל בבית התרף (ערוה) שלה. ואסור לשמע קול ערוה או לראות שערה. עכ"ל.

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

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

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

ההסתכלות במזיד (התבוננות ככוונה) אפילו בצנועה אסורה מדינא, כאילו במקום התורף.

במקומות המכוסים שבאישה חל איסור אפילו על ראייה בלבד. כך פסק בפרי מגדים (מש"ז ס"ק א). מקורו מ"שוק באשה ערוה", והרשב"א כתב ששוק נחשב "מקום המכוסה" באשה. מוכח שיש איסור אפילו בראייה בלבד, שהרי הסתכלות שיש בה הנאה, אסורה גם במקום המגולה, ומכאן הסתכלות במקומות המכוסים חמור יותר.

במשנה ברורה (סוף ס"ק ז) מביא את דברי הפמ"ג לדינא: "וכתב הפמ"ג

דבמקומות שדרך להיות מכוסה [כגון זרועותיה וכה"ג שאר מקומות הגוף], **אף ראייה בעלמא אסור**."

המשנה ברורה: "וראייה בעלמא לפי תומו בלא נהנה שרי, אם לא מצד המוסר, ולכן פוסק המשנ"ב שמחמת חילול השם **שזהו דרך המוסר אסור**.

מאי ראייה בעלמא: לפי תומו-בטעות, רק באופן שלא גורם הרהור, כאשר האדם הולך במקום שלא אמורות להיות בו נשים ולפתע קפצה ובאה בקרן זווית אשה, כמו המקרה עם רבי עקיבא, שם אינו עובר איסור כי לא העלה על דעתו שיש אשה כלל, אך אם הולך ברחוב שיש בו גם נשים בפרט שרוב נשים בזמנינו אפילו הנקראות "חרדיות" הולכות עם בגדים צמודים, שלהלכה דינם כמו בלא בגדים כלל, לכן זה נקרא מקום שנשים עומדות על הכביסה, ובוודאי שישנם כיום רבים שהולכות עם חצאית קצרה, וגרביים שקופות, ועדיין נקראים "חרדיות" ולכן מי שעובר במקום שיש בו נשים כאשר איכא דרכא אחרינא, גם אם עוצם עיניו נקרא רשע, אך בימינו שאין דרכא אחרינא, וכל הרחובות מלאו שיקוץ וטומאה, לכן אין להקל ולומר ליכא דרכא אחרינא, אלא מה יעשה, לפני שיוצא לרחוב או לחנות, ראוי להתפלל ולבקש מהקב"ה עזרה כי הוא בדרך למקום סכנה, להוריד משקפיים, להוריד עיניים ברחוב, או להביט לצדדין, ישתדל שלא תלך אשה לפניו, ואפשר או ללכת יותר זריז, או לעצור ולהמתין עד שתחלוף 10 מטר וכדומה, ואם ראה אשה בטעות יהרהר בשם גדשנא"ל, וירוק מעט בצניעה, אם יש פקידה בבנק וכדומה, יתבונן על הדפים או על הדלפק, ואין מצווה להסתכל עליה, בפרט במקומות שהולכות פרוץ שזהו איסור גמור מדינא, מוכרת בחנות יסתכל על המוצרים, ולא עליה.

וכיוון שזה המצב בימינו ישתדל מאד להתפלל על כלל ישראל שיחזרו בתשובה.

הדרכה בענייני קדושה לכל אדם ילד או בחור: ישמור על עצמו מחברים רעים שמנבלים פיהם, או שיש להם קשר לסרטים או שירים חילוניים ח"ו, וחייב להתרחק מהם כמטחוויו קשת, ואפילו מחברים טובים ישתדל להרחיק מנגיעה וקירבה, ישמור וירגיל את עיניו ברחוב לא להסתכל בדברים פרוצים, גם אם זה לא מפריע לו. ישמור עיניו מכל מה שגורם לו תאוה ואפילו אם זה נגרם מחמת חברים, זהו איסור גמור. **בעניין אות ברית קודש:** חוב קדוש לדעת, שמי שאינו שומר עצמו, יכול להגיע לעוונות גדולים הרבה יותר מאכילת "חזיר", ולכן ישתדל להיזהר, לא יסתכל ולא יתעסק אצל עצמו באותו מקום, לא יגע שלא לצורך, באותו מקום כלל, ובכדי להתפנות: אם יכול יכוון על ידי בגד, ואפשר לגעת בידו במקום הסמוך ליציאת מי הרגליים, ואם אי אפשר, יכוון בזריזות ובזהירות גדולה, אך בוודאי שלא יאחז ממש ח"ו, ואם צריך לנקות במקלחת יעשה זאת בזריזות, **במקוה:** לא יתעכב כלל, וישתדל שכל הזמן יהיו פניו כלפי הקיר, וישמור עיניו ומחשבתו, **לא יהרהר** ולא יחשוב כלל בדברים שאינם צנועים, שזהו איסור דאורייתא ממש, וישמור מדברי הכתוב: ונשמרת מכל דבר רע ואמרו חז"ל שלא יהרהר ביום ויבוא לידי טומאה בלילה, וישתדל שלא יזיד לגרום לעצמו איסור חז"ל המקשה עצמו לדעת הרי הוא בנידוי, אך אם זה בא מאיליו לא יתפעל כלל מזה ויסיע דעתו לדברי תורה, ולא יעסוק ויחשוש בדברים אלו כלל.

♦ הלכות יחוד, שו"ע אהע"ז כ"א-כ"ד ♦

אִסוּר לְהִתְיַחַד עִם עֲרוּהַ מְהַעֲרִיזוֹת, בֵּין זְמַנָּהּ בֵּין יְלֵדָהּ, שֶׁדָּבָר אֵהְיֶה גֹרֵם לְגִלוֹת עֲרוּהַ. חוּץ מִהָאֵם עִם בְּנָהּ וְהָאָב עִם בֶּתוֹ וְהַבֶּעַל עִם אִשְׁתּוֹ. כְּשֶׁאֲרַע מַעֲשֵׂה אִמְנוֹן וְתִמְנָה, גֹּזֵר דְּוָד וּבֵית דִּינֵוֹ עַל יְחִוּד פְּנִיָּהּ. (בחורה) וְאֵף עַל פִּי שְׂאִינָהּ עֲרוּהַ, בְּכֻלָּל יְחִוּד עֲרִיזוֹת הַיָּא. וְשִׁמְאֵי וְהִלָּל גְּזָרוּ עַל

יחוד כותית (גויה). נמצא, כל המתיחד עם אשה שאסור להתיחד עמה, בין ישראלית בין כותית, מכין את שניהם מכת מרדות, האיש והאשה, ומכריזין עליהם.

לא תתיחד אשה אחת, אפלו עם אנשים הרבה, עד שתהיה אשתו של אחד מהם שם. וכן לא יתיחד איש אחד, אפלו עם נשים הרבה.

אשה שבעלה בעיר אין חוששין להתיחד עמה, מפני שאימת בעלה עליה. ואם היה זה גם בה, כגון שגדלה עמו, או שהיא קרובתו, או אם קנא לה בעלה עם זה, לא יתיחד עמה אף על פי שבעלה בעיר:

בית שפתחו פתוח לרשות הרבים, אין חשש להתיחד שם עם ערוה:

תינקת שהיא פחותה מבת שלש ותינוק פחות מבן תשע, מתר להתיחד עמהן, שלא גזרו אלא על יחוד אשה הראויה לביאה ואיש הראוי לביאה:

לא נחשדו ישראל על משכב זכר ועל הבהמה, לפיכך אין אסור להתיחד עמהן, ואם נתרחק אפלו מיחוד זכר ובהמה, הרי זה משבת. וגדולי החכמים היו מרחיקין הבהמה, כדי שלא יתיחדו עמה. ובדורות הללו שרבו הפריצים, יש להתרחק מלהתיחד עם הזכר:

ראוי לאדם להרגיל עצמו בקדשה יתרה ובמחשבה טהורה ובדעת נכונה, כדי להנצל מלהכשל בדבר ערוה. ויזהר מהיחוד שהוא הגורם הגדול. וכן ינהוג להתרחק מהשחוק ומהשכרות ומדברי עגבים (פרוש, דברי שחוק וחשק). ולא ישב בלא אשה, שמנהג זה גורם לטהרה גדולה. יתרה מכל זאת אמרו: יפנה עצמו ומחשבתו לדברי תורה וירחיב דעתו בחכמה, שאין מחשבת עריות מתגברת אלא בלב פנוי מהחכמה:

יתבונן איך שבפעמים הקודמות חטא מחמת עצבות, וייאוש, ועכשיו שוב השטן רוצה לעשות אותו אפס, וזה מה שכתוב בפסוק: **כִּי אָזַלְתָּ דָּ וְאָפֶס עָצוּר וְעָזוּב, כִּי רָאָה הַשֵּׁם אֶת עֲנִי יִשְׂרָאֵל מִרְּחַק מְאֹד, וְאָפֶס עָצוּר וְאָפֶס עָזוּב וְאִין עֶזֶר לְיִשְׂרָאֵל, לִכֵּן חִיבִים לַבְּרוּחַ וּלְבָרוּחַ.**

עבדו את יהוה בשמחה באו לפניו ברננה, אתה רוצה לצאת מהשטן ולבוא לפני השם זה רק ע"י רננה ושמחה, ואפילו ריקוד, וישתדל כל מה שאפשר לברוח מהעצבות עד הסוף, ואפילו דברי צחוק ובדיחות (בקדושה), ולדבר עם חברים אוהבים, ולדבוק בבורא, שהוא מקור השמחה והוא שורש השמחה, וכאשר אתה נמצא בשמחה אתה נמצא עם השם.

הוראות לסדר התיקונים

צום פדיון, ותשובה, זהו השלב העיקרי של התיקון, וצריך לקבל את התענית מבעוד יום, מזמן המנחה עד השקיעה, ולומר: **הריני למחר בתענית, לתקן עוון..... מעלות השחר עד צאת הכוכבים.**

הפדיון: ייתן על פגם הברית, או 84 או 252, ש"ח ועל העיניים או 18 או 54 ש, ולמחשבה: או 87 או 261 ש. וכמוכן ראוי למי שאפשר לתת את הסכום הגדול, שזה כנגד, סכום של קניית ארוחה לעני, אך אם אין ידו משגת ייתן אפילו פחות, לפי פרוטות, 5 ש לעיניים, 10 למחשבה, ויכול לרשום שטר חוב אם אין בידו ממון.

התשובה: זהו העיקר, וצריך להשתדל בו מאד לעשותו בשיברון לב וחרטה גדולה, שאז **זוכה להבטחה היחידה בזוהר, שמי ששובר לבבו, או לי שהעכסתי לבוראי, הרי אני חלק אלוה', יהא בהבטחה שלא ישוב לידי הסטרא אחרא לעולם,** ואז זוכה שירדו לו התאוות.

העושה תיקון על פגם הברית, חשוב מאד שייעשה גם סדר התיקונים על העיניים ועל המחשבה,

כי רק אז יוכל באמת להשתחרר מהדברים המביאים אותו לידי חטא. כי אם מחמת העיניים או המחשבה חטא, תיקונים אלו יעזרו לו מאד מאד בשמירת העיניים והמחשבה, ותיקון הברית ישלים הכל.

כמה תיקונים יעשה? על עוון אחד תיקון אחד, ועל עוונות רבים, יעשה סה"כ שלושה תיקונים על כל סוג של עוון.

ראוי לטבול לפני התענית או ביום התענית: 7 טבילות, אך אין זה חובה.



אם אינו יכול ללכת למקווה יכוון כוונה זו, הנקראת ים של שלמה: יכוון שהחדר מכל סביבותיו, מוקף בשם אהי"ה מלפניו שם אל"ף וזה כולל גם את התקרה, בצד שמאל שם ה"ה, בצד ימין שם ו"ד ויורד גם כלפי הריצפה ובצד ימין שהוא שם ה"ה, ויכווין כאילו כל החדר מתמלא במים ובאמצע שם יהי"ה.

אפשר לעשות את התעניות בכל יום מימות השבוע, גם בימי שישי, ואין בעיה להיכנס לשבת בתענית, אפשר בשבת או בראש חודש לקבל תענית למחר, אך לא יתוודה.

מותר להתוודות בכל הימים שאין אומרים בהם תחנון, כגון חודש ניסן, ויום שישי וער"ח אחרי חצות, אין להתענות בר"ח בחגים, וכן בתעניות שתקנו חז"ל.

ניתן לאכול 20 דקות לאחר השקיעה, שזהו זמן צאת הכוכבים, וא"צ להחמיר, ויכול לאכול לפני מעריב.

מוותר בתעניות אלו, לשטוף את הפה ולצחצח שיניים, ויזהר לא לבלוע עד מלא לוגמיו בטעות, ומוותר בכל התענוגים, וכן להתקלח וכדו'.

אפשר לעשות את סדר התיקון במשך כל היום.

חשוב מאד להיות בשמחה שזוכה לתקן את עוונותיו, וזוכה להבטחת האר"י הקדוש, שנמחלים עוונותיו ואינו רואה פני גהינם.

המשנ"ב תקע"א: פסק שצריך להתענות אפילו ת"ח שקשה לו.

אדם שרואה קרי שלא מחמת הרהורים, ישמח מהניסיון, בתור יסורים של אהבה, ולא ידאג כלל, וימשיך בכל עוז.

ראוי וכדאי מאד בכל תקופת התיקונים ללמוד כל יום מינימום 20 דקות זוהר או אור החיים הקדוש, זה נותן שמירה וסייעתא דשמיא.

בתיקונים אלו זוכה להבטחת האר"י, שנמחלים עוונותיו ואינו רואה פני גהינם, אומנם קריאת שמע עם הכוונות נצרכת להרוג את המזיקים, משום שיונקים מכל השפע הרוחני והגשמי של נשמתו, אפשר לקבל סדר קר"ש בארגון ונשמרתם, וכן תיקונים לעיניים מחשבה, ועוד.

תקון פגם העינים

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים, זוכה שנמחלים עוונותיו, ויורדים התאוות והניסיונות, המשיכות וההסתכלויות, ויכול בקלות גדולה לשמור עיניים, כמעט ללא ניסיונות,

(אם יכול ייתן 54 נ"ח ומי שאין ידו משגת ייתן 18 נ"ח)

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא, מעלות השחר עד צאת הכוכבים, צריך לא להיות טמא, לכן אם יכול, ילך בתחילת התענית, או יום לפני למקווה, ביום התענית יעשה סדר פדיון. ותשובה. כדלהלן.

זוה נוסח הווידוי, קודם קבלת התענית:

אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֹא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֲזֵי פָנִים וְקָשֵׁי עֲרָף לֹמֵד לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צַדִּיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאנוּ. אֲבָל חַטָּאנוּ עֲוִינוּ פָּשַׁעְנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בָּגַדְנוּ. גָּזַלְנוּ. דִּבְרַנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. חָמְסְנוּ. טָפְלְנוּ שָׂקָד וּמְרָמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כְּזָבְנוּ. כַּעֲסְנוּ. לָצְנוּ. מָרְדְנוּ. מָרִינוּ דְּבָרִיד. נֶאֱצְנוּ. נֶאֱפְנוּ. סָרְדְנוּ. עֲוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. פָּגַמְנוּ. צָרְדְנוּ. צַעֲרְנוּ אֵב וְאֵם. קָשִׁינוּ עֲרָף. רָשַׁעְנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲוִינוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ

הטובים ולא שוה לנו. ואתה צדיק על כל הבא עלינו כי אמת
עשית ואנחנו הרשענו:

מה נאמר לפניך ישב מרום, ומה נספר לפניך שוכן שחקים.
הלא הנסתרות והנגלות אתה יודע. אתה יודע רזי עולם
ותעלומות סתרי כל חי. אתה חפש כל חדרי בטן. ראה כליות
ולב. אין דבר נעלם ממך ואין נסתר מנגד עיניך:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתמחל לנו את
כל חטאתינו ותכפר לנו את כל עונותינו ותמחל ותסלח לכל
פשעינו.

וזה נסח קבלת התענית

רבוננו של עולם, הריני לפניך בתענית, למחר מעלות השחר עד
צאת הכוכבים, כדי לתקן מה שפגמתי בעוון אשר הסתכלתי
בנשים, (או בגברים, או בעצמי באפן שנגרם על ידי זה חטא)
בכל מקום מגופן, וראיתי וחשבתי 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 מתפונ בתענית זה להקריב חלבי ודמי לפני הקדוש ברוך
הוא במקום הקרבן הקרב על גבי המזבח, לכפר על חטאתי,
ובפרט בהסתכלות בנשים או באנשים או בכל דבר שגרם לי
תאוה, ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שיהא

חשוב ומקבל ומרוצה לפניה מעוט חלבי ודמי שמתמעט
בתענית, כאלו הקרבתי על מזבחך הקדוש, לתקן פגם עון
הסתכלות והמחשבה אשר הסתכלתי וחשבתי בנשים ובשאר
ראיות אסורות, ותצילני ברחמיך וחסדיך, שלא אתגלגל בעוף
הנקרא ראה, ותנחילני חלק טוב לעולם הבא, ויעלה לפניך
כאלו בונתי בכל הפגנות הראויות לבוון בזה התענית. ויהי
נועם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידנו כוננה עלינו ומעשה ידינו
כוננהו.

יש שנהגו להדר ולהוסיף סדר לימוד לליל הצום:

בליל הצום יקרא לאור הלבנה (גם אם יש תאורת חשמל סביבו יקרא
מול אור הלבנה) פרק ראשון של משניות ממסכת שבת. וישתדל
להבין לפחות פרוש המלים, ואם יכול ויאמר גם "פתח אליהו" (מופיע
בסידורים בנוסח 'ספרד' לפני תפלת שחרית) ואם אין הלבנה זורחת
בליל הצום, אז בליה אחר כשהלבנה תזרח, ילמד לאורה את כל זה,
ויבין שלומד את הנ"ל לתקן עיניו מהמראות האסורות,

יאמר פסוק זה:

"עיני תמיד אל יהוה, כי הוא יוציא מרשת רגלי".

**ובעת שאומר פסוק זה יכוון שעיניו יהיו מרכבה לעשר שמות ההו"ה,
שזה חמש לכל עין. (ויזכה שלא להוציא השמות בפיו, חס ושלום.)**

יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה

סדר התיקון ביום הצום

אמירת הנוסח דלהלן. סדר פדיון. ותשובה.
(סדר לימוד למי שיכול)

את הקטע הבא כדאי לומר מיד בבקר:

הריני מוכן ומזמן לקיים בעזרת האל יתברך מצות עשה של התשובה, כפתוב בתורה: ושבת עד יהוה אלהיך ושמעת בקלו. והריני מתחרט על כל מה שחטאתי, עויתי ופשעתי, בין בגלגול זה ובין בגלגולים אחרים, חרטה גמורה ושלמה, ומקבל עלי שלא לחזר ולחטא עוד. והשם יתברך ברחמיו יעזרני על דבר כבוד שמו מעתה ועד עולם, אמן כן יהי רצון.

מכאן והלאה יגיד בהמשך היום מתי שיש לו זמן:

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

אשמנו. בגדנו. בגדתי באחדותך ונתתי מום בקדשי שמים, ופגמתי במדות העליונים וקלקלתי צנורי הקדשה, ומנעתתי הטוב והשפע הראוי לבא על ידיהם. גזלנו. דברנו דופי ולשון הרע. העוינו. והרשענו. זדנו. חמסנו. טפלנו שקר ומרמה. יעצנו עצות רעות. כזבנו. כעסנו. לצנו. מרדנו. מרינו דבריה. נאצנו.

נֶאֱפָנוּ. סָרְרָנוּ. עֵוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. פָּגַמְנוּ. צָרְרָנוּ. צָעַרְנוּ אָב וְאָם.
קִשְׁיֵנוּ עָרְף. רָשַׁעְנוּ. שָׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתֵעְנוּ. וְסָרְנוּ
מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה לָנוּ. וְאַתָּה צַדִּיק עַל
כֹּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עָשִׂיתָ וְאַנְחָנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מִזֶּה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמִזֶּה נֹסֵפֵר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים.
הֲלֹא הִנְסַתְרוּת וְהִנְגְלוּת אֶתָּה יוֹדֵעַ. אֶתָּה יוֹדֵעַ רִזֵּי עוֹלָם
וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אֶתָּה הַפֶּשֶׁשׁ כָּל חֲדָרֵי בָטָן. רֹאֵה כְלִיּוֹת
וְלֵב. אֵינְךָ דֹבֵר נֶעְלָם מִמֶּךָ וְאֵינְךָ נֹסֵתֵר מִנֶּגְדַי עֵינֶיךָ:

יְהִי רַצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאַלֵּהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת
כָּל הַטְּאוֹתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל
פְּשָׁעֵינוּ.

מִי אֵל כְּמוֹךָ נִשְׂא עֵוֹן וְעֵבֵר עַל פְּשַׁע לְשֹׂאֵרִית נַחֲלָתוֹ, לֹא
הִחְזִיק לְעַד אָפוּ כִּי חִפֵּץ חֶסֶד הוּא: יֵשׁוּב יִרְחַמְנוּ יִכְבֹּשׁ עֲוֹנוֹתֵינוּ,
וְתִשְׁלִיךְ בְּמַצְלוֹת יָם כָּל חַטְאוֹתֵם: תִּתֵּן אָמַת לִיעֲקֹב חֶסֶד
לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתָּינוּ מִיְמֵי קֶדֶם:

יֹאמֵר פְּסוּק זֶה, וְאֵם יִכּוֹל יֹאמֵר עֶשְׂרִים וָאַרְבַּע פַּעַמִּים:

וְנַח מִצָּא חֵן בְּעֵינֵי יְהוָה.

יֹאמֵר פְּסוּק זֶה, וְאֵם יִכּוֹל יֹאמֵר עֶשֶׂר פַּעַמִּים:

פְּקוּדֵי יְהוָה יִשְׂרָיִם מוֹשְׁמַחֵי לֵב, מִצְּוֹת יְהוָה בְּרָה מְאִירַת עֵינַיִם.

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שתים עשר פעמים:
עיני תמיד אל יהוה כי הוא יוציא מרשת רגלי.

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שלושה פעמים:
גל עיני ואביטה נפלאות מתורתך.

פרקים אלו יאמר פעמים

**שיר המעלות מומצמקים קראתך יהוה: אדני שמעה בקולי
תהינה אוניך קשבות לקול תחנוני: אם עונות תשמר יה אדני
מי יעמוד: כי עמד הסליחה למען תורא: קויתי יהוה קוטה נפשי
ולדברו הוחלתי: נפשי לאדני משמרים לבקר שמרים לבקר:
יחל ישראל אל יהוה כי עם יהוה החסד והרבה עמו פדות:
והוא יפדה את ישראל מכל עונתיו:**

**שיר המעלות אליך נשאתי את עיני הישבי בשמים: הנה כעיני
עבדים אל יד אדוניהם: כעיני שפחה אל יד גברתה כן עינינו אל
יהוה אלהינו עד שיתחנו: חננו יהוה חננו כי רב שבענו כוז: רבת
שבעה לה נפשנו הלעג השאננים הבוז לגאי יונים:**

כל אחד מפסוקים אלו יאמר פעמים.

**אזן שומעת ועין רואה, יהוה עשה גם שניהם.
ומתוך האור וטוב לעינים לראות את השמש.**

אחר כך יאמר זה:

עיני דרישא חורא משתניין משאר עיניו, לית כסותא על עינא

ולית גבינין על עינא, מאי טעמא דכתיב הנה לא ינום ולא יישן
 שומר ישראל, ישראל דלעלא. וכתיב אשר עיניך פקוחות.
 ותאנא כל מה דאתי ברחמי לית כסותא על עינא ולית גבינין
 על עינא, כל שכן רישא חורא דלא בעי מדי. אמר רבי שמעון
 לרבי אבא למאי היא רמיזא, אמר ליה לנני ימא דלית כסותא
 על עינא ולית גבינין על עינא ולא ניימין ולא בעיין נטורא על
 עינא, פל שכן עתיקא דעתיקי דלא בעי נטורא, וכל שכן דאיהו
 משגח לכלא וכלא מתון ביה, ולא נאים. הדיא הוא דכתיב
 הנה לא ינום ולא יישן שומר ישראל, ישראל דלעלא. כתיב
 הנה עין יהוה אל יראיו, וכתיב עיני יהוה המה משוטטים בכל
 הארץ, לא קשיא הא בזעיר אנפין הא באריך אנפין, ועם כל דא
 תרי עינין אינן ואתחזרו לחד, עינא דאיהי חור כגו חור, וחור
 דכליל כל חור. חורא קדמאה נהיר וסליק ונחית לאסתכלא
 דצריך בצרורא. תאנא בטש האי חורא ואדליק תלת בוצינין
 דאקרון הוד והדר וחדנה, ולהטין בחדותא בשלמותא.

חורא תניינא נהיר וסליק ונחית ובטש ואדליק תלת בוצינין
 אחרנין דאקרון נצח וחסד ותפארת ולהטין בשלימותא
 בחדותא. חורא תליתאה להיט ונהיר ונחית וסליק, ונפיק
 מסתימותא דמוחא. ובטש בבוצינא אמצעייתא שביעאה.
 ואפיק ארחה למוחא תתאה, ומתלהטן בלהו בוצינין דלתתא.
 אמר רבי שמעון יאות הוא, ועתיק יומין יפקח עינא דא עלך
 בשעתא דתצטריך ליה.

תֵּאֲנָא חוֹר בְּגוֹ חוֹר וְחוֹר דְּכֻלִּיל כָּל חוֹר. חוֹרָא קְדַמָּא נְהִיר
 וְסָלִיק וְנַחֲת לְתַלְתָּ לְבוּצֵי דְלֶסְטֵר שְׂמַאֲלָא, וְלֶהֱטִין וְאַסְחִין
 בְּהַאי חוֹרָא כְּמָאן דְּאַסְחֵי גּוּפִיהָ בְּבוּסְמִין טְבִין וּבְרִיחִין עַל מַה
 דְּהוּוּ עֵלְוֵי בְּקַדְמִיתָא: חוֹרָא תְּנִינָא נַחֲת וְסָלִיק וְנְהִיר לְתַלְתָּ
 בּוּצֵי דְלֶסְטֵר יְמִינָא, וְלֶהֱטִין וְאַסְחִין בְּהַאי חוֹרָא כְּמָאן דְּאַסְחֵי
 בְּבוּסְמִין טְבִין וּבְרִיחִין עַל מַה דְּהוּוּ עֵלְוֵי בְּקַדְמִיתָא: חוֹרָא
 תְּלִיתָא נְהִיר וְסָלִיק וְנַחֲת וְנִפִּיק נְהִירוֹ דְּחוֹרָא דְּלִגּוֹ, לְגוֹ מִן
 מוּזְחָא, וּבְטֵשׁ בְּשַׁעְרָא אַכְמָא, כַּד אֲצַטְרִיךְ, וּבְרִישָׁא וּבְמוּזְחָא
 דְּרִישָׁא. וְנְהִיר לְתַלְתָּ כְּתֵרִין דְּאַשְׁתְּאֵרוּ כְּמַה דְּאַצְטְרִיךְ לְגִלְחָה
 אִי נִיחָא קְמִי עֵתִיק סְתִימָא דְּכֻלָּא. וְתֵאֲנָא לָא סְתִים הָאִי עֵינָא.
 וְאַנּוּן תְּרִין וְאַתְחִזְרוּ לְחַד, כְּלָא הוּא יְמִינָא, לִית בֵּיה שְׂמַאֲלָא,
 לָא נְאִים וְלָא אֲדַמִּיךְ וְלָא בְּעִי נְטִירוּתָא. לִית מָאן דְּאַגִּין עֲלֵיהָ,
 הוּא אֲגִין עַל כְּלָא, וְהוּא אֲשַׁגַּח עַל כְּלָא, וּמֵאֲשַׁגְחוּתָא דְּהָאִי
 עֵינָא מִתְזַנֵּן כְּלָהוּ. תֵּאֲנָא אִי עֵינָא דָּא אֲסְתִים רְגַעָא חֲדָא, לָא
 יְכֻלִּין לְקִימָא כְּלָהוּ, בְּגִין כַּד אֲקִרִי עֵינָא פְּקִיחָא. עֵינָא עֲלָאָה.
 עֵינָא קְדִישָׁא. עֵינָא דְּאַשְׁגְחוּתָא. עֵינָא דְּלָא אֲדַמִּיךְ וְלָא נְאִים,
 עֵינָא דְּהוּא נְטוּרָא דְּכֻלָּא. עֵינָא דְּהוּא קִימָא דְּכֻלָּא. וְעַל הָאִי
 כְּתִיב טוֹב עֵין הוּא יְבוּרָה. אֵל תִּקְרִי יְבוּרָה אֵלָא יְבוּרָה, דְּהָאִי
 אֲתִקְרִי טוֹב עֵין, וּמְנִיָּה מְבֻרָה לְכֻלָּא. וְתֵאֲנָא לִית נְהִירוֹ לְעֵינָא
 תְּתָאָה לְאַסְתְּחָאָה מְאֲדַמִּימוּתָא מְאֲכְמוּתָא, בַּר כַּד אֲתִסְחִי
 מְהָאִי נְהוּרָא חוֹרָא דְּעֵינָא עֲלָאָה דְּאַקְרִי טוֹב עֵין, וְלִית דִּידַע כַּד
 נְהִיר עֵינָא עֲלָאָה דָּא קְדִישָׁא וְאַסְחֵי לְעֵינָא תְּתָאָה דָּא, בַּר אִיהוּ.

וּזְמִינֵי צְדִיקָיָא זְכָאֵי עֲלִיזִינֵי לְמַחְמֵי דָא בְרוּחָא דְחַכְמָתָא הָדָא
הוּא דְכְּתִיב כִּי עֵין בְּעֵין יֵרָאוּ, אִימְתֵי בְּשׁוּב יְהוָה צִיּוֹן. וְכְּתִיב
אֲשֶׁר עֵין בְּעֵין נִרְאָה אֶתְהּ יְהוָה. וְאַלְמֵלֵא עֵינָא טְבָא עֲלָהּ
דְּאֲשָׁגַח וְאַסְחֵי לְעֵינָא תַתְּאָה. לֹא יְכִיל עֲלֵמָא לְמִיקָם רְגַעַא
חֲדָא:

תַּאנָּא בְּצִנְעוּתָא דְסַפְרָא. אֲשָׁגְחוּתָא דְעֵינָא תַתְּאָה כַּד אֲשָׁגַח
נְהַרוּ עֲלָהּ בֵּיהּ. וְעֵייל הֵהוּא נְהַרוּ דְעֲלָהּ בְּתַתְּאָה דְמִינִיהּ נְהַרוּ
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 דְלַעֲיֵלָא. לֹא זְכוּ, עֵינֵי יְהוָה
הִמָּה מְשׁוּטְטוֹת עֵינָא דְלַתְּתָא. דְתַנְיָא מִפְּנֵי מַה זְכָה יוֹסֵף דְלֵא
שְׁלֵטָא בֵּיהּ עֵינָא בִישָׂא, מִפְּנֵי שְׂזִכְהָ לֹא שְׂתַגְחָא בְּעֵינָא טְבָא
עֲלָהּ, הָדָא הוּא דְכְּתִיב בֶּן פּוֹרֶת יוֹסֵף בֶּן פּוֹרֶת עֲלֵי עֵין. אֲמַאי
הוּא בֶּן פּוֹרֶת עֲלֵי עֵין, כְּלוּמַר עַל סַבְתָּ עֵין דְּאֲשָׁתְּגַח בֵּיהּ. וְכְּתִיב
טוֹב עֵין הוּא יְבוּרָה, מַאי טַעְמָא כִּי נָתַן מִלְחָמוֹ לְדָל. מַאי טַעְמָא
אֲקָרִי חַד. תָּא חַזִּי בְּעֵינֵין דְּתַתְּאָה אִית עֵינָא יְמִינָא וְאִית עֵינָא
דְּשְׂמָאלָא. וְאַנּוּן תְּרֵי בְּתֵרֵי גּוֹזִינִי. אֲבָל הֵכָּא לִית עֵינָא שְׂמָאלָא.
וְתַרְוּוּיְהוּ בְּדַרְגָּא חַד סְלָקִי, וְכְּלָא יְמִינָא. וּבְגִינֵי כַּד עֵינָא חַד
וְלֹא תְרִין. וְתַאנָּא עֵינָא דָא דְהוּא עֵינָא דְאֲשָׁגְחוּתָא, פְּקִיחָא
תְדִיר, חִיכָא תְדִיר. וְחֲדָא תְדִיר. דְלֵא חַזִּי כִּי לַתְּתָא, דְכְּלִילֵן
בְּסוּמְקָא וּבְאַכְמָא וּבְחַוּוּרָא בְּתַלְתְּ גּוֹנִיָּה. וְלֵא חַזִּי תְדִיר פְּקִיחָא.
דְּלִיה גְּבַהּנָא סוּטְרָא עַל עֵינָא. וְעַל דָּא כְּתִיב עוֹרָה לְמַה תִּישָׁן

יהוה. פָּקַח יְהוָה עֵינֶיךָ, כִּד אֲתַפְקַח, אֵת לְמֵאן דְּאֲתַפְקַח לְטָב. וּלְמֵאן דְּלֹא אֲתַפְקַח לְטָב, וּוּי לְמֵאן דְּאֲתַפְקַח וְעֵינָא אֲתַעֲרַב בְּסוּמְקָא, וְסוּמְקָא אֲתַחֲזִי לְקַבְלֵיהּ וּמְכַסְיָא עֵינָא. מָאן יִשְׁתְּזִיב מְנִיָּה. אֲבָל עֲתִיק יוֹמִין טָבָא דְעֵינָא. חֲזוּר בְּגוּ חֲזוּר. וְחֲזוּר דְכֻלִּיל כֹּל חֲזוּרֵי. זַכָּאָה חוּלְקִיָּה לְמֵאן דִּישְׁגַח עֲלוּיָהּ חַד חֲזוּר מְנִיָּהּ. וְעַל דָּא וְדָאֵי כְּתִיב טוֹב עֵין הוּא יְבוֹרֵךְ. וְכְתִיב בֵּית יַעֲקֹב לְכוּ וְנִלְכְּהוּ בְּאוּר יְהוּדָה.

סדר הפדיון:

(אם יכול ייתן 54 ₪ ומי שאין ידו משגת ייתן 18 ₪)

קָח בִּידוֹ פְּדִיּוֹן לְתַעֲנִיּוֹתָיו, (וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה בנקאית, או מי שאין בידו כסף שירשום שטר חוב וא"צ להחזיק בידו)

וַיַּעֲמֵד וַיֹּאמֶר:

עֲנֵנו אֲבִינוּ עֲנֵנו בְּיוֹם צוּם הַתַּעֲנִית הַזֶּה, כִּי בְצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי עֲזַוְתִּי עָבְרוּ רֵאשֵׁי וּכְמֹשָׁא כְּבֵד כְּבָדוּ מִמֶּנִּי. טַבְעִתִּי בֵּין מְצוּלָה וְאִין מַעֲמָד. בָּאתִי בְּמַעֲמְקֵי מַיִם וְשִׁבּוּלַת שְׂטַפְתָּנִי. יִרְאֶה וְרַעַד יִבּוֹא בִּי בְעַת עַמְדִּי לְהַתְפַּלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי אֲשֶׁר עָשִׂיתִי. בּוֹשְׁתִּי וְגַם נִכְלַמְתִּי לְהָרִים אֱלֹהֵי פָנֵי אֱלֹהֶיךָ. כִּי עֲזַוְתִּי רַבּוּ לְמַעֲלָה רֵאשׁ וְאַשְׁמוּתִי גָדְלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לָךְ יְהוָה הֲצַדִּיקָה וְלָנוּ בְּשֵׁת הַפָּנִים. מָה אַעֲנֶה וּמָה אֲמַר מָה אֲדַבֵּר

וְמָה אֶצְטַדֵּק. כִּבְּן סוֹרֵר וּמוֹרֵה הֵייתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל
 מִצְוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשׁוֹת. לְדַבְּרֶיךָ לֹא הִטִּיתִי אָזְנִי. וְעִבְרַתִּי עַל מִצְוֹת
 עֲשֵׂה וְעַל מִצְוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עִבְרַתִּי עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית
 דִּין. עִבְרַתִּי עַל דְּבָרֵי קִבְלָה וְדְבָרֵי סוֹפְרִים וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת
 הָעֲלִיּוֹנוֹת וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשֶּׁפַע. וְגִרְמַתִּי בַּעֲזוֹנֹתִי לְהַפִּיל
 נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה בְּמַעֲמָקֵי הַקְּלָפוֹת. וְנָתַתִּי כַח בַּקְּלָפוֹת
 לְהִתְחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעְלָה וּלְהִתְאַחֵז וּלְיִנֵּק מִן הַקְּדוּשָׁה. וְגִרְמַתִּי
 בַּעֲזוֹנֹתִי לַעֲקֹר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשִׁי הַקְּדוּשָׁה מִמְּקוֹרָה הָעֲלִיּוֹן
 מֵאַרְץ הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יַרְכְּתֵי בוֹר. בּוֹרוֹת נְשָׁפְרִים אֲשֶׁר
 לֹא יָכִילוּ הַמַּיִם. אוֹי וְאֲבוֹי עָלַי. אָהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אֲנוֹס
 לְעֹזְרָה וְאָנָּה אֶפְנָה לִישׁוּעָה. בּוֹשֶׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי
 חֶרֶפַת נְעוּרַי. אֲבָל גְּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי,
 כִּי לֹא בְמֶרֶד וּבְמַעַל עֲשִׂיתִי, וְלֹא לְהַכְעִיֵּסְךָ נִתְכַּוְּנֵתִי, רַק יֵצְרִי
 גָּבַר עָלַי וּמַעֲשֵׂה שְׁטָן הַצְּלִיחַ, כִּי הוּא מֵאֵשׁ וְאִנִּי מִבְּשָׂר וָדָם,
 וְהוּא אֲשֶׁר הִסִּיתָנִי וּפְתַנִּי לְעִבֹר עַל מִצְוֹתֶיךָ, וְנִסְכַּלְתִּי וְעֲשִׂיתִי
 עֹזן זֶה אֲשֶׁר הִבְטַחְתִּי וְהִסְתַּכַּלְתִּי בְנָשִׁים וּבְנִשְׂאָר רְאוּת אִסוּרוֹת,
 וְעַתָּה אֲנִי בּוֹשׂ מוֹמַעֲשֵׂי וּמִכָּלֵם אֲנִי מַעֲזוֹנֹתִי, וּמִתְנַחֵם וּמִתְחַרֵּט
 אֲנִי עַל כָּל מַה שֶּׁחַטַּאתִי וְעוֹיְתִי וּפְשָׁעֵתִי לְפָנֶיךָ מַעוּדֵי עַד הַיּוֹם
 הַזֶּה. עֲזֹבְתִי אֶת דְּרָכֵי הָרַעִים וְאֶת אַרְחוֹתַי הַמְקַלְקָלִים, דְּכַתִּיב:
 יַעֲזֹב רִשְׁעַת דְּרָכָהּ וְאִישׁ אֶן מַחֲשִׁבוֹתָיו וַיָּשׁוּב אֶל יְהוָה וִירַחֲמֵהוּ
 וְאֵל אֱלֹהֵינוּ כִּי יִרְבֶּה לְסַלַּח. וּבֵאתִי בְּלֵב נִשְׁפָּר וְנִדְּבַח לְהִתְנַפֵּל
 לְפָנֶיךָ כְּסֹא כְבוֹדְךָ וּלְדַפֵּק עַל שַׁעְרֵי רַחֲמֶיךָ וּלְבַקֵּשׁ מִמֶּךָ מַחִילָה

וּסְלִיחָה וְכַפָּרָה, כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנוּן וְרַחוּם אֶתָּה וַיְמַיְנֶךָ פְּשׁוּטָה
לְקַבֵּל שָׁבִים.

**אָנָּה יְהוָה, סֵלַח נָא לַחַטָּאִים וְלַעֲוֹנוֹת וְלַפְּשָׁעִים אֲשֶׁר חָטָאתִי
וְעֲוִיתִי וּפְשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ מַעֲוִדִי עַל הָאֲדָמָה וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה,**

*כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו, ממה שזוכר, (בכל לשון) ויישב
לבבו הערל לפני הבורא, וישים במחשבתו כאילו חטא היום בחטאים אלו,
וידמה בעיניו איך הוא משחזר את חטאיו לפני בורא עולם, ויהיה בוש
ונכלם, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ועל ידי זה מובטח שלא
יחטא. וימשיך לומר:*

וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לְפָנֶיךָ כָּל חַי. כִּי
אֶתָּה יְהוָה טוֹב וְסֵלַח וְרַב חֶסֶד לְכָל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תִבְזֶה עֲנוֹת
עֵנִי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בַצּוּם נַפְשִׁי, בְּרַפִּי כְּשִׁלּוֹ מִצּוּם וּבְשָׂרֵי כַחַשׁ
מִשְׁמֹן. וַיְהִי חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרַצָּה לְפָנֶיךָ מַעֲוֹט חֲלָבִי וְדָמֵי
אֲשֶׁר נִתְמַעַט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כְּחֵלֶב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גְּבִי מִזְבַּחְךָ
הַקָּדוֹשׁ. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחֶסְדֶיךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עַבְדֶיךָ לְתַקּוֹן
אֶת פְּגָם נַפְשֵׁנוּ בְּמִסְפָּר וּבְמִסְקַד שְׁמוֹת הַקָּדוֹשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ
בָּהֶם. וְגִלּוֹי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי חִפְצֵי הַיִּיטִי לַעֲשׂוֹת תַּקּוּן זֶה בְּכָל לַב, אֲךָ
אֵין אֵין בִּי כַח, וְכִשְׁל כַּחֵי לְהַתְעַנּוֹת כֹּל כֶּךָ יָמִים רְצוּפִים זֶה אַחַר
זֶה, וְלָכֵן אֲנִי מוֹפְרִישׁ צְדָקָה לְפִדְיוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֱלֹהִים. וְתַהֲיֶה חֲשׁוּבָה
וּמְקַבֶּלֶת הַצְּדָקָה שְׂאֵנִי נוֹתֵן בְּעִבּוֹר הַתַּעֲנִיּוֹת כְּאֵלוֹ הַתַּעֲנִיּוֹתִי,
וְכָל הַתַּקּוּנִים וּבְרוּר נִיּוּצוֹת הַקָּדְשָׁה הָרְאוּיִם לְהַתְבַּרֵּר וּלְצֵאת
עַל יְדֵי הַתַּעֲנִיּוֹת, יִהְיוּ מַתְבַּרְרִים וַיּוּצֵאִים עַל יְדֵי הַצְּדָקָה שֶׁל
פִּדְיוֹן הַתַּעֲנִיּוֹת. וְאֶתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תִּטְהַר אֶת הַפְּגָמִים

וְאֵת הַכֶּתִּימִים אֲשֶׁר נַעֲשׂוּ בְּגוֹפֵי וּנְפֹשֵׁי, רוּחֵי וּנְשָׁמֹתַי. וְכֹל
נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה שֶׁנִּפְּלוּ בְּקַלְפוֹת עַל יְדֵי חַטָּאתַי וְנִבְרְאוּ מֵהֶם
מִשְׁחִיתִים מִחֲבָלִים בְּרָמִים, יְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ שְׂמֹתוֹת כָּל אוֹתָם
קַלְפוֹת, וַיַּחְזְרוּ כָּל נִיצוּצוֹת הַקְּדוּשָׁה בְּמִקּוֹם שְׂרָשֶׁם בְּעוֹלָמוֹת
הָעֲלִיּוֹנִים לְמַעַן שִׁמְךָ הַקְּדוֹשׁ (חֲב"ו) הֶרְמוֹז בְּרָאשֵׁי תְבוֹת
ח'ל ב'לע ו'יקיאנו מבטנו יורישנו אל, ומפסוק ח'לקם ב'חיים
ו'צפונה תמלא בטנם, ולמען שמך הגדול (בי"ט) הֶרְמוֹז בְּרָאשֵׁי
תְבוֹת ב'זרועו י'קבץ ט'לאים. וְתִשְׁמַע אֶת תְּפִלָּתִי וְעֵתִידֹתַי
לְמַעַן שִׁמְךָ הַקְּדוֹשׁ (אֲרָאִית"א) הֶרְמוֹז בְּרָאשֵׁי תְבוֹת א'נא
ר'חמיה א'ת ר'גזך י'כבשו ת'מחול א'שמותינו. כִּי אֵל שׁוֹמֵעַ
תְּפִלוֹת וְתַחֲנוּנִים אֶתְּךָ, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה. יְהִיו לְרִצּוֹן אִמְרֵי פִי
וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי.

יְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתַּעֲשֶׂה לְמַעַן
רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶּיךָ, וְלְמַעַן פְּסוּקִים וְסִתְרֵי תוֹרָה שֶׁקָּרִיתִי לְפָנֶיךָ,
וְלְמַעַן מִצְוֹת הַפְּרָשֶׁת צְדָקָה שְׂאֵנִי מִפְּרִישׁ מַעוֹת אֱלֹו שְׁבִידִי
לְצְדָקָה, תַּחוּס וְתַחֲמַל וְתִרְחַם עָלַי לְתַקֵּן הַפֶּגַם אֲשֶׁר פָּגַמְתִּי
בְּהַסְתַּכְּלוֹתַי בְּנָשִׁים, וּבְשֶׁאֵר רְאוּיֹת אֲסוּרוֹת, וְהִרְיֵנִי מִתַּחֲרֹט
עַל אֲשֶׁר חָטָאתִי בְּעוֹן זֶה, וְעוֹזֵב חָטָא זֶה עֲזִיבָה גְּמוּרָה, וּבִרְבִּי
חַסְדֶּיךָ הַגְּדוֹלִים תִּרְחַם עָלַי שְׂלֵא אֶתְגַּלְּגַל בְּעוֹף הַנִּקְרָא רֵאֵה,
וְתַנְחִילֵנִי חֵלֶק טוֹב לְעוֹלָם הַבָּא, וַיַּעֲלֶה לְפָנֶיךָ כְּאֵלוּ בִּנְיַתִּי בְּכֹל
הַכּוֹנֵנוֹת הָרְאוּי לְכַוֵּן בְּתַקּוֹן עוֹן זֶה, וַיְהִי נָעִם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עֲלֵינוּ
וּמַעֲשֶׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֶׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָהוּ.

מִכָּאן יְכוּל לְשַׁבֵּת, וּיִמְשִׁיךְ וַיֹּאמֶר.

”עֵינַי תִּמְיֵד אֶל יְהוָה, כִּי הוּא יוֹצִיא מִרְשַׁת רַגְלֵי.”

ובעת שאומר פסוק זה יכוון שעֵינָיו יהיו מְרַכְּבָה לְעֶשֶׂר שְׁמוֹת הַהוֹיָ”ה, שֶׁזֶה חֲמֵשׁ לְכָל עֵין. (וַיִּזְהַר שְׁלֵא לְהוֹצִיא הַשְּׁמוֹת בְּפִיו, חֵס וְשְׁלוֹם.)
וההסבר הוא, שחמש פעמים הוֹיָ”ה עולים בגמ' עין.
(צורת הכוונה זה הסתכלות בעלמא כמו לצלם בעין את מה שכתוב בלא לדקדק)

עֵין שְׁמוֹאל

עֵין יִמְיִן

חֲמִישֵׁה גְבוּרוֹת

חֲמִישֵׁה חֲסָדִים

יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה

ואח"כ ימשיך לומר:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁיְהִי מַעֲוֵט חֲלָבִי
וְדָמִי שְׁנַתְּמַעֵט הַיּוֹם לְפָנֶיךָ בְּתַעֲנִיתִי חָשׁוּב וּמִקְבֵּל לְפָנַי כֶּסֶף
כְּבוֹדְךָ כְּאֵלוֹ הַקְּרִבְתִּי עַל גְּבִי מִזִּבְחֶךָ הַקְּדוֹשׁ, וּבִכַּח חֲלָב וְדָם
שְׁנַתְּמַעֵט מִמּוֹנִי, יִתְעוֹדֵר סוּד ב' זִנוּגֵי מ"ב דְּחִיךְ וְגָרוֹן. וּבִכֵּן
יִמְתְּקוּ מִסֵּפֶר אוֹתֵיּוֹת דְּמַלּוּי דְּרַבּוּעַ דְּאֱלֹהִים דְּהַהִי"ן הַעוֹלָה
שְׁמוֹנֶה מֵאוֹת, וְעַם מִסְפֵּר מֵאָה וּשְׁלֹשִׁים אוֹתֵיּוֹת דְּעֶשֶׂר
פְּעָמִים אֱלֹהִים בְּמַלּוּיָם, יַעֲלוּ לְמִסְפֵּר תַּעֲנִית.

שְׁמוֹת אֵלוֹ לֹא יוֹצִיאִם בְּפִיו אֶלָּא יְהַרֵּר בְּלִבּוֹ

אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם

וימשיך לומר:

ויעלה לפניך 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 ולאחבה 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 שנאמר "והיה טרם יקראו ואני אענה עוד הם מדברים ואני אשמע", כי אתה ה' פודה ומציל ועונה ומרחם בכל עת צרה וצוקה ושומע תפלות כל פה, ברוך שומע תפלה.

אנא יהוה אוי נא לנו כי חטאנו אנה נוליד את חרפתנו, בן כסיל תוגת אמו, ואם תפנה לחמאתינו אבד שברנו ותקותינו, ואם תשמד עונינו מי יעמד לפניך מאז אפיה, ובטובה הגדול תעורר רחמיך וראה בעין חמולתך צרת גופינו ונשמתינו וקבל רב רחמיך תשובתינו וקוראים בשמך יהוה הושיעה חמולך, אל תעזבנו, וביד ועמך אל תמשנו, ולא לארך אפך תקחנו, כי גלוי וידוע לפניך כי לא עלתה על לבנו להמרות חס ושלום נגד כבודך ולעשות נגד כונתך, אפס כי עז יצרנו הרע ועל

כְּרַחֲנוּ נָטָה אֶרְחֵנוּ, וּמָנַע הַטּוֹב מִמֶּנּוּ, דְּמִיּוֹנוֹ כְּאֶרְיָה יִכְסוֹף
לְטָרֵף וְכִכְפִּיר יֵוָשֵׁב בְּמִסְתָּרִים וּפְתַע פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעֲוֹנוֹ
וְאֶתָּה בְּטוֹבֶךָ יְהוָה בְּצַדִּיקְךָ תּוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה
מִחֶרֶב נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלֵה אֲרוּכָה וּמִרְפָּא לְעוֹנֵינוּ וַיְהִי לְמֵאוֹרוֹת כָּל
הַשְּׁמוֹת אֲשֶׁר הִחְשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ, וְטָהַר
לְבַנּוֹ לְעִבְדְּךָ בְּאֵמֶת וּבְלִבָּב שְׁלֵם בִּירְאָה וּבְאֵהֳבָה, אָמֵן, כֵּן יְהִי
רָצוֹן. יְהִי לְרָצוֹן אִמְרֵי-פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, ויתן שיר ושבה,
על שזכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשה אהוב
למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם. ולא ייתן שום עצבות על ליבו,
בפרט אם הגיע לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות
היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא יכל לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה
בורא עולם אוהב אותו מחבק אותו ומנשק אותו, על שחזר אליו,
ומכאן ואילך ישתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו,
ולהתבטל אליו, ועי"ז לא יבוא לידי ניסיונות, ויתרחק מדברים
המחטיאים אותו.

ייתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים או לזיכוי הרבים בענייני
שמירת הברית והעינים, ומי שמעוניין לזכות עוד יהודים לשוב
בתשובה, ראוי שיתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/
נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק הפועלים: 12 סניף: 714, חשבון:
669210, או בטלפון 0527126565 ויהיה שותף בשמירת הקדושה
בכלל ישראל. ויהי רצון שה' יקבל תשובתו ברצון.

תִּיקוֹן פֶּגַם הַמְהַשְׁבָּה

תיקון זה מיוחד, שמי שעושה זאת שלושה פעמים, (כפי ההדרכות) זוכה להבטחת האר"י: נמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גהינום, וכן יורדים ונמחקים כל המראות שאינם צנועות שראה בעבר, בין ברחוב בין במסך.

(אם יכול ייתן 261 נ"ח ומי שאין ידו משגת ייתן 87 נ"ח)

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא, מעלות השחר עד צאת הכוכבים, צריך לא להיות טמא, לכן אם יכול, ילך בתחילת התענית, או יום לפני למקווה, ביום התענית יעשה סדר פדיון. ותשובה. כדלהלן.

זוה נוסח הוידוי, קודם קבלת התענית:

אֲנֵא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל
תַּתְעַלֵּם מִלִּפְנֵי מוֹתְחַנְתָּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֲזֵי פָנִים וְקָשִׁי עֲרַף לֹזְמֵר
לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאנוּ.
אֲבֵל חַטָּאנוּ. עֲוִינוּ. פִּשְׁעָנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גִּזְלָנוּ. דְּבַרְנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ.
זָדְנוּ. חִמְסָנוּ. טְפַלְנוּ שְׂקָר וּמִרְמָה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כֹּזְבָנוּ.
כַּעֲסָנוּ. לְצַנוּ. מִרְדְּנוּ. מְרִינוּ דְּבָרִיד. נֶאֱצָנוּ. נֶאֱפָנוּ. סָרְדְנוּ. עֲוִינוּ.
פִּשְׁעָנוּ. פִּגְמָנוּ בְּמַחֲשָׁבָה בְּדַבָּר וּבְמַעֲשֵׂה. צָרְדְנוּ. צַעֲרָנוּ אֲב
וְאֵם. קִשְׁיֵנוּ עֲרַף. רִשְׁעָנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲוִינוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ

ממציאותי וממשפטיי הטובים ולא שׁוה לנו. ואתה צדיק על כל הבא עלינו כי אמת עשית ואנחנו הרשענו: מה נאמר לפניך יושב מרום, ומה נספר לפניך שוכן שחקים. הלא הנסתרות והנגלות אתה יודע. אתה יודע רזי עולם ותעלומות סתרי כל חי. אתה חפש כל חדרי בטן. ראה כליות ולב. אין דבר נעלם ממך ואין נסתר מנגד עיניך: יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתמחל לנו את כל חטאתינו ותכפר לנו את כל עונותינו ותמחל ותסלח לכל פשעינו.

וזה נסח 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. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתתן לי כח להתענות לפניך, ותקבל תשובתי ותעניתי ותרצני ברחמיך הרבים.

המשך סדר התיקון ביום הצום

אמירת הנוסח דלהלן. סדר פדיון. ותשובה.
(סדר לימוד למי שיכול)

הקטע הבא כדאי לומר מיד בבוקר:

הריני מוכן ומזומן לקיים בעזרת האל יתברך מצות עשה של
התשובה, כפתוב בתורה: וּשְׁבֹתָ עַד יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וּשְׁמַעְתָּ
בְּקוֹלוֹ. 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.

ומכאן והלאה יגיד בהמשך היום מתי שיש לו זמן:

אָנָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֹא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל
תַּתְּעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנַּתְנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֵזִי פָּנִים וְקִשֵׁי עַרְףְךָ
לוֹמֵר לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא
חַטָּאנוּ. אֲבָל חַטָּאנוּ. עֵוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי
בֵּיתֵנוּ: אֲשַׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גָּזַלְנוּ. דִּבְרַנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ.
וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. חָמְסְנוּ. טָפְלְנוּ שָׁקֵר וּמְרֻמָּה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רָעוֹת.
כָּזְבְנוּ. פָּעַסְנוּ. לִצְנוּ. מִרְדְּנוּ. מָרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נֶאֱצְנוּ. נֶאֱפְנוּ. סָרְדְנוּ.
עֵוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. פָּגַמְנוּ בְּמַחְשְׁבָה בְּדַבּוּר וּבְמַעֲשֵׂה. צָרְדְנוּ. צִעְרְנוּ
אֵב וְאֵם. קִשֵׁינוּ עַרְףְךָ. רָשַׁעְנוּ. שַׁחַתְנוּ. תַּעֲבַכְנוּ. תַּעֲיִינוּ וְתַעֲתַעְנוּ.
וּסְרַנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה

צָדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עֲשִׂית וְאִנְחָנוּ הִרְשַׁעְנוּ: מִה נֹאמֵר לְפָנֶיךָ יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמִה נִסְפָּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים. הֲלֹא הַנִּסְתָּרוֹת וְהַנִּגְלּוֹת אֶתְּהָ יוֹדֵעַ. אֶתְּהָ יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְּרֵי כָל חַי. אֶתְּהָ חִפְּשׂ כָּל חֲדָרֵי בִטּוֹן. רֵאָה כְּלִיּוֹת וְלֵב. אִיז דְּבַר נֶעְלָם מִמּוֹךְ וְאִיז נִסְתָּר מִנֶּגֶד עֵינֶיךָ: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתִּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל חַטָּאתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתִמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פְּשָׁעֵינוּ.

יאמר פסוקים אלו שלש פעמים

מִן אֵל כְּמוֹךְ נִשְׂא עֵוֹן וְעִבֵּר עַל פְּשַׁע לְשֹׂאֲרֵית נִחַלְתּוֹ, לֹא הִחְזִיק לְעַד אִפּוֹ כִּי חִפְּץ חֶסֶד הוּא: יָשׁוּב יִרְחַמְנוּ יִכְבֹּשׂ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלִיךְ בְּמַצְלוֹת יָם כָּל חַטָּאתָם: תִּתֵּן אָמַת לִיעֶקֶב חֶסֶד לְאַבְרָהָם, אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתָּ לְאַבְתֵּינוּ מִימֵי קֶדֶם:

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שמונים ושבע פעמים.

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יוֹסֵף, אֵל-תִּירָאוּ כִּי הִתַּחַת אֱלֹהִים, אָנִי. וְאַתֶּם חֲשַׁבְתֶּם עָלַי רָעָה, אֱלֹהִים, חֲשַׁבְהָ לְטֹבָה, לְמַעַן עֲשֶׂה כִּיּוֹם הַזֶּה, לְהַחֲיִית עִם-רַב.

יאמר יהי רצון זה ויכוון בשמות אלו ולא יוציאם מפיו.

יוד הא ואו הא = גמטריא - 45

יהוה / יוד הא ואו הא = מספר האותיות - 42

וד ואו דלת הא אלף

ואו אלף ואו, הא אלף. סה"כ 87

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתְּחַוֶּה וְתַרְחֵם
עָלֵינוּ שֶׁתְּחַטְּאֵנוּ עֵינֵינוּ פְּשַׁעֵנוּ, וְהִרְהַרְנוּ וְחִשְׁבְּנוּ וּפְגַמְנוּ וְהוֹרְדְנוּ
וְשַׁחַתְנוּ בְּשִׁמּוֹת אֱלֹהֵי שְׁמִסְפָּרָם פ"ז, וְעַתָּה עַל יְדֵי הַתְּשׁוּבָה
הַתְּעִינִית וּפְדִיּוֹן פ"ז תְּעִינִית, יַעֲלוּ וְיֵאִירוּ הַשִּׁמּוֹת הַקְּדוּשִׁים
הָאֵלֹהִים כְּבַתְּחִלָּה כְּמִשְׁפֵּט הָרִאשׁוֹן.

יאמר פסוקים אלו ויכוון שהם ראשי תיבות של השמות הנ"ל:

יו"ד יְהִי חֶסֶדְךָ יְהוָה עָלֵינוּ, כְּאֲשֶׁר יַחֲלֵנוּ לָךְ: וְאֲנִי בַחֲסֶדְךָ
בְּטַחְתִּי יָגֵל לְבִי בִישׁוּעַתְךָ אֲשִׁירָה לַיהוָה כִּי גָמַל עָלַי: דְּלִפְּהָ
נַפְשִׁי מִתּוֹגָה, קִימֵנִי כְּדַבְּרֶךָ: ה"א הִסְתַּר פְּנֶיךָ מִחַטָּאִי וְכָל עֲוֹנֹתַי
מָחָה: אָנָּה יְהוָה הוֹשִׁיעָה נָא, אָנָּה יְהוָה הַצְּלִיחָה נָא: וּא"ו וְאֲנִי
עָנִי וְכוֹאֵב, יִשׁוּעַתְךָ אֱלֹהִים תִּשְׁגָּבֵנִי: אֹרֶךְ זְרַע לְצַדִּיק וְלִישְׁרֵי לֵב
שִׂמְחָה: וְתַתֵּן לִי מִגֵּן יִשְׁעֶךָ וַיִּמְיֶנֶךָ תִּסְעֶדְנִי, וְעֲנֹתְךָ תִּרְבְּנִי: ה"א
הִנֵּה כְעֵינִי עֲבָדִים אֶל יָד אֲדוֹנָיִהֶם כְּעֵינִי שִׁפְחָה אֶל יָד גְּבוֹרָתָהּ כִּן
עֵינָנו אֶל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ עַד שִׁיחַנְנוּ: אִזּוּ יִמְלֹא שְׁחוֹק פִּינוּ וְלִשְׁוֹנֵנוּ
רִנָּה, אִזּוּ יֵאמְרוּ בְּגוֹיִם הַגְּדִיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהִים: יְהו"ה. יֵשֵׁב
בְּסֶתֶר עָלְיוֹן בְּצַל שְׁדֵי יִתְלוֹנֵן: הִסְתַּר פְּנֶיךָ מִחַטָּאִי וְכָל עֲוֹנֹתַי
מָחָה: וְתַרְם כְּרָאִם קַרְנֵי בְּלַתִּי בְּשִׁמּוֹן רַעְנֵן: הָרֵב כְּבִסְנֵי מַעֲוֵנֵי
וּמַחְטָאֵי טַהֲרֵנִי:

יו"ד יַחַל יִשְׂרָאֵל אֶל יְהוָה כִּי עִם יְהוָה הַחֶסֶד, וְהִרְבָּה עִמּוֹ פְּדוּת:
וְהוּא יַפְדֶּה אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנוֹתָיו: דְּרִשְׁתִּי אֶת יְהוָה וְעֲנֵנִי,
וּמִכָּל מְגוֹרוֹתַי הַצִּילֵנִי: ה"א הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשִׁי, מִיַּד כָּלֵב
יְחִידָתִי: אִם תִּשְׁיֵב מִשְׁבֵּת רְגְלֶךָ עֲשׂוֹת חֶפְצֶךָ בְּיוֹם קִדְשִׁי:

וַאֲנִי וְאֲנִי עֲנִי וְכוּאֲב, יְשׁוּעַתְךָ אֱלֹהִים תִּשְׁגָּבֵנִי: אֵת חֲקִיךָ אֲשַׁמֵּר
אֶל תַּעֲזֹבֵנִי עַד מָאֵד: וְתַתֵּן לִי מִגֵּן יִשְׁעֶךָ וּמִיַּמִּינְךָ תִּסְעָדֵנִי, וְעֲנוּתְךָ
תִּרְבֵּנִי: ה"א הַשִּׁיבָה לִי שִׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ, וְרוּחַ נְדִיבָה תִּסְמְכֵנִי: אוֹר
זָרַע לַצַּדִּיק וְלִישְׂרֵי לֵב שִׂמְחָה:

יו"ד. יְהוָה בַּחֲכֻמָּה יָסַד אֶרֶץ כּוֹנֵן שָׁמַיִם בְּתַבּוּנָה: וְאֶתִּפְלְלָה
לְיְהוָה אֱלֹהֵי וְאֶתְּוֹדָה וְאֶמְרָה אֲנָא אֲדֹנָי הָאֵל הַגָּדוֹל הַגְּבוּר
וְהַנּוֹרָא שִׁמּוֹר הַבְּרִית וְהַחֲסֵד לְאַהֲבָיו וְלִשְׁמֵרֵי מִצְוֹתָיו: דְּרִשְׁתִּי
אֵת יְהוָה וְעֲנֵנִי וּמְכַל מְגוּרֹתַי הַצִּילֵנִי: וַאֲנִי וּבִשְׁם יְהוָה אֶקְרָא
אָנָּה יְהוָה מְלֻטָּה נַפְשִׁי: אֲדֹנָי יִתֵּן אִמּוֹר הַמְּבַשְׂרוֹת צָבָא רַב: וְעִזוּ
מֶלֶךְ מִשְׁפָּט אֲהַב אֶתְּךָ כּוֹנֵנֵת מִיִּשְׂרָאֵל מִשְׁפָּט וְצַדִּיקָה בִּיעֲקֹב
אֶתְּךָ עֲשִׂית: דל"ת דְּרַכִּיךָ יְהוָה הוֹדִיעֵנִי אֲרַחֲוֹתֶיךָ לְמַדֵּנִי: לֹא
הֵבִיט אָוֶן בִּיעֲקֹב וְלֹא רָאָה עֲמַל בְּיִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהָיו עֲמוֹ
וְתִרְוַעַת מֶלֶךְ בּוֹ: תּוֹרָה צִוָּה לָנוּ מֹשֶׁה מוֹרֶשֶׁה קַהֲלַת יַעֲקֹב:

ה"א הָאִירָה פְּנֵיךָ עַל עַבְדְּךָ, הוֹשִׁיעֵנִי בַּחֲסֶדְךָ: אֵל תִּזְכֹּר לָנוּ
עֲזַנֵּת רֵאשִׁנִּים מִהָר יִקְדְּמוֹנוּ רַחֲמֶיךָ כִּי דָלוּנוּ מָאֵד: אל"ף אֲדֹנָי
שָׁמְעָה אֲדֹנָי סִלְחָה אֲדֹנָי הַקְּשִׁיבָה וְעֲשֵׂה אֵל תֵּאָחֵר לְמַעַנְךָ
אֱלֹהֵי כִּי שָׁמְךָ נִקְרָא עַל עִירְךָ וְעַל עַמְּךָ: לֹאֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ הֲרַחֲמִים
וְהַסְּלִיחוֹת כִּי מֵרַדְּנוּ בּוֹ: פּוֹתַח אֵת יָדְךָ וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי רַצּוֹן:

וַאֲנִי וּבִשְׁם יְהוָה אֶקְרָא אָנָּה יְהוָה מְלֻטָּה נַפְשִׁי: אֲדֹנָי יִתֵּן אִמּוֹר
הַמְּבַשְׂרוֹת צָבָא רַב: וְעִזוּ מֶלֶךְ מִשְׁפָּט אֲהַב אֶתְּךָ כּוֹנֵנֵת מִיִּשְׂרָאֵל
מִשְׁפָּט וְצַדִּיקָה בִּיעֲקֹב אֶתְּךָ עֲשִׂית: אל"ף אֲנָא יְהוָה הוֹשִׁיעָה

נא, אָנא יְהוָה הַצְלִיחָה נָא: לֹא לָנו יְהוָה לֹא לָנו כִּי לְשִׁמְךָ תָּנוּ
כְּבוֹד, עַל חֲסֶדְךָ עַל אֲמֹתֶךָ: פָּנֵה אֵלַי וְחַנּוּנִי, תִּנְהַ עֲזָרָה לְעַבְדְּךָ,
וְהוֹשִׁיעָה לְבֹן אֲמֹתֶךָ: וְאִ"ו וַיֵּשֶׁב אַבְרָהָם אֶל נַעֲרָיו וַיִּקְמוּ וַיֵּלְכוּ
יַחְדָּו אֶל בְּאֵר שָׁבַע וַיֵּשֶׁב אַבְרָהָם בְּבֵאֵר שָׁבַע: אֲשֶׁרֵי הָעַם
שָׁכְכָה לוֹ אֲשֶׁרֵי הָעַם שִׁיְהוּהוּ אֱלֹהִיו: וְאֲנִי בַחֲסֶדְךָ בְּטַחְתִּי יָגַל
לְבִי בִישׁוּעַתְּךָ אֲשִׁירָה לִיהוָה: כִּי גָמַל עָלַי: הִ"א הִדְרִיכֵנִי בְּאֲמֹתֶךָ
וְלִמְדֵנִי כִּי אַתָּה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל אוֹתְךָ קוֹיֵתִי כָּל הַיּוֹם: אַחַת שְׂאֵלְתִי
מֵאֵת יְהוָה אוֹתָהּ אֲבַקֵּשׁ שְׁבֹתִי בְּבֵית יְהוָה כָּל יְמֵי חַיֵּי לַחַזוֹת
בְּנַעַם יְהוָה וּלְבַקֵּר בְּהִיכָלוֹ: אֵל"ף אֹרֶץ זָרַע לְצַדִּיק, וּלְיִשְׂרָאֵל לֵב
שְׂמֹחָה: לַעֲשֵׂה הַשָּׁמַיִם בְּתַבּוּנָה, כִּי לְעוֹלָם חֲסֵדוֹ: פָּדֵה אֱלֹהִים
אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל צָרוֹתָיו:

סדר הפדיון:

(אם יכול ייתן 261 ₪ ומי שאין ידו משגת ייתן 87 ₪)

יקח בידו פְּדִיוֹן לְתַעֲנוּתָיו, (וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה
בנקאית, או מי שאין בידו כסף שירשום שטר חוב וא"צ להחזיק בידו)

וַיַּעֲמֵד וַיֹּאמֶר:

**עֲנֵנו אָבִינוּ עֲנֵנו בְּיוֹם צוֹם הַתַּעֲנִית הַזֶּה, כִּי בְצָרָה גְדוֹלָה אָנִי
עַל כִּי עֲזַוְתִּי עָבְרוּ רֵאשֵׁי וְכַמְשָׁא כְּבֹד כְּבֹדוֹ מִמֶּנִּי. טַבְעֵתִי בֵּין
מְצוּלָה וְאֵין מַעֲמֵד. בְּאֵתִי בְּמַעֲמָקֵי מַיִם וְשִׁבּוֹלֵת שְׂטַפְתָּנִי.
רְאֵה וְרַעַד יְבוֹא בִּי בַעַת עֲמָדִי לְהַתְּפַלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי**

אֲשֶׁר עָשִׂיתִי. בּוֹשָׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי לְהָרִים אֱלֹהֵי פָנָי אֵלָיְךָ. כִּי עֲזַנְתִּי רַבּוֹ לְמַעַלְהָ רֹאשׁ וְאֲשַׁמּוֹתִי גָדְלוּ עַד הַשָּׁמַיִם. לָךְ יְהוָה הִצְדַּקְתָּ וְאֵלֵי בִשֵׁת הַפָּנִים. מָה אֶעֱנֶה וּמָה אֶמַּר מִה אֲדַבֵּר וּמָה אֶצְטַדֵּק. כִּבֵּן סוֹרֵר וּמוֹרֵה הָיִיתִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל מִצְוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשׁוֹת. לְדַבְרֶיךָ לֹא הִטִּיתִי אָזְנִי. וְעִבַרְתִּי עַל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעַל מִצְוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עִבַרְתִּי עַל פְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עִבַרְתִּי עַל דְּבָרֵי קִבְלָה וְדַבְרֵי סוֹפְרִים וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיּוֹנוֹת וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשֶּׁפַע. וּגְרַמְתִּי בְּעֲזוֹנֹתִי לְהַפִּיל נִיּוּצוֹת הַקְּדוֹשָׁה בַּמַּעֲמָקִי הַקְּלֻפּוֹת. וְנָתַתִּי כַח בַּקְּלֻפּוֹת לְהִתְחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעַלְהָ וּלְהִתְאַחֵז וְלִינֵק מִן הַקְּדוֹשָׁה. וּגְרַמְתִּי בְּעֲזוֹנֹתִי לַעֲקֹר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשֵׁי הַקְּדוֹשָׁה מִמְּקוֹרְהָ הָעֲלִיּוֹן מֵאַרְצֵי הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יַרְכְּתֵי בוֹר. בּוֹרוֹת נִשְׁבָּרִים אֲשֶׁר לֹא יִכִּילוּ הַמַּיִם. אוֹי וְאִבּוֹי עָלַי. אֵהָה עַל נַפְשִׁי. עַל מִי אֲנוֹס לְעֹזְרָה וְאֵנָה אֶפְנֶה לִישׁוּעָה. בּוֹשָׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי כִּי נִשְׁאַתִּי חֲרַפְתִּי נְעוּרַי. אֲבָל גְּלוֹי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, כִּי לֹא בְּמַרְדִּי וּבְמַעַל עֲשִׂיתִי וְלֹא לְהַכְעִיסְךָ נִתְכַּוְּנָתִי, רַק יֵצְרִי גָבַר עָלַי וּמַעֲשֵׂה שְׁטָן הִצְלִיחַ, כִּי הוּא מֵאֵשׁ וְאֵנִי מִבֶּשֶׂר וְדָם. וְהוּא אֲשֶׁר הִסִּיתֵנִי וּפְתַנִּי לְעִבֵר עַל מִצְוֹתֶיךָ. וְנִסְכַּלְתִּי וּפְגַמְתִּי בַּמַּחֲשֶׁבֶה בְּדַבּוֹר וּבְמַעֲשֵׂה. וְעַתָּה אֲנִי בּוֹשׁ מִמַּעֲשֵׂי וּמִכְלָם אֲנִי מְעוֹנוֹתִי. וּמִתְנַחֵם וּמִתְחַרֵּט אֲנִי עַל כָּל מַה שֶּׁחָטָאתִי וְעוֹיֹתִי וּפְשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ מֵעוֹדִי עַד הַיּוֹם הַזֶּה. עֲזַבְתִּי אֶת דְּרָכֵי הָרַעִים וְאֶת אוֹרְחוֹתֵי הַמְּקַלְקָלִים, דִּכְתִּיב: יֵעֹזב רָשָׁע דְרָכָו וְאִישׁ

אֶן מַחְשְׁבוֹתַי וַיִּשׁוּב אֶל יְהוָה וַיִּרְחַמְהוּ וְאֵל אֱלֹהֵינוּ כִּי יִרְבֶּה
לְסִלּוֹחַ. וּבָאתִי בְּלֵב נִשְׁבָּר וְנִדְרָה לְהִתְנַפֵּל לִפְנֵי כְּסֵא כְבוֹדָךְ
וּלְדַפֵּק עַל שַׁעְרֵי רַחֲמֶיךָ וּלְבַקֵּשׁ מִמֶּךָ מַחִילָה וְסְלִיחָה וּכְפָרָה,
כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנוּן וְרַחוּם אַתָּה וַיְמַיְנֶךָ פְּשׁוּטָה לְקַבֵּל שְׂבִיבִים.

**אֲנֵא יְהוָה, סִלַּח נָא לְחַטָּאִים וְלַעֲוֹנוֹת וּלְפִשְׁעִים אֲשֶׁר חָטָאתִי
וְעִוִּיתִי וּפִשַׁעְתִּי לִפְנֶיךָ מַעֲוִדֵי עַל הָאֲדָמָה וְעַד הַיּוֹם הַזֶּה,**

כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעייו, ממה שזוכר, (אפשר לפרט גם בשפת אם) ויישבר לבבו הערל לפני הבורא, וישים במחשבתו כאילו חטא היום בחטאים אלו, וידמה בעיניו איך הוא משחזר את חטאיו לפני בורא עולם, ויהיה בוש ונכלם, ועל ידי זה ימחק עוונו למעלה ולמטה, ועל ידי זה מוזבטח שלא יחטא. ואח"כ ימשיך לומר:

וְאֵל תְּבוֹא בְּמִשְׁפָּט אֶת עַבְדְּךָ כִּי לֹא יִצְדַּק לִפְנֶיךָ כֹּל חַי. כִּי
אַתָּה יְהוָה טוֹב וְסִלַּח וְרַב חֶסֶד לְכָל קוֹרְאֶיךָ. וְאֵל נָא תְּבַזֶּה עֲוֹנוֹת
עֲנִי אֲשֶׁר עֲנִיתִי בְּצוּם נַפְשִׁי, בְּרַכִּי כְּשִׁלּוֹ מִצוּם וּבִשְׂרֵי כַּחַשׁ
מִשְׁמֹן. וַיְהִיָּה חֲשׁוֹב וּמְקַבֵּל וּמְרַצָּה לִפְנֶיךָ מַעֲוֹט חֲלָבִי וְדָמִי
אֲשֶׁר נִתְּמַעַט הַיּוֹם בְּתַעֲנִיתִי כְּחֵלֶב וְדָם הַנִּקְרָב עַל גְּבִי מִזְבִּיחֶךָ
הַקָּדוֹשׁ. וּבְרַב רַחֲמֶיךָ וְחֶסְדֶיךָ הוֹדַעְתָּנוּ עַל יְדֵי עַבְדֶיךָ לְתַקֵּן
אֶת פְּגָם נַפְשֵׁנוּ בְּמִסְפָּר וּבְמִסְפָּד שְׁמוֹת הַקָּדוֹשִׁים אֲשֶׁר פָּגַמְנוּ
בָּהֶם. וְגִלּוֹי וַיְדוּעַ לִפְנֶיךָ כִּי חִפְצֵי הַיִּיתִי לַעֲשׂוֹת תַּקִּוֹן זֶה בְּכָל לַב,
אֲךָ אֵין בִּי כֹחַ, וְכִשָּׁל כַּחֵי לְהִתְעַנּוֹת כֹּל כֶּךָ יָמִים רְצוּפִים זֶה אַחַר
זֶה, וְלִכֵּן אֲנִי מִפְּרִישׁ אֲדַקָּה לְפַדְיוֹן תַּעֲנִיּוֹת אֱלֹהִים. וְתַהֲיֶה חֲשׁוּבָה
וּמְקַבֵּלַת הַצְּדָקָה שְׂאֵנִי נוֹתֵן בְּעִבּוֹר הַתַּעֲנִיּוֹת כְּאֵלוֹ הַתַּעֲנִיּוֹתִי,

וְכָל הַתְּקוּנִים וּבִרְוֵר נִיצוּצוֹת הַקִּדְשָׁה הָרְאוּיִם לְהִתְבָּרַר וּלְצִאֵת
 עַל יְדֵי הַתְּעִנּוּיֹת, יִהְיוּ מִתְבָּרְרִים וְיוֹצֵאִים עַל יְדֵי הַצְּדָקָה שֶׁל
 פְּדִיּוֹן הַתְּעִנּוּיֹת. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תִּטְהַר אֶת הַפְּגָמִים וְאַתָּה
 הַכֹּתְמִים אֲשֶׁר נַעֲשׂוּ בְּגוֹפִי וּנְפֹשִׁי, רוּחִי וְנִשְׁמָתִי. וְכָל נִיצוּצוֹת
 הַקִּדְשָׁה שֶׁנִּפְּלוּ בְּקִלְפוֹת עַל יְדֵי חַטָּאתִי וְנִבְרָאוּ מִמֶּנּוּ מִשְׁחִיתִים
 מִחֻבְלִים בְּרָמִים, יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שְׂיִמּוּתוֹ כֹּל אוֹתָם קִלְפוֹת,
 וְיִחְזְרוּ כֹל נִיצוּצוֹת הַקִּדְשָׁה בְּמָקוֹם שְׂרָשָׁם בְּעוֹלְמוֹת הָעֲלִיוֹנִים
 לְמַעַן שִׁמְךָ הַקְּדוֹשׁ (חב"ו) הָרְמוּז בְּרֵאשִׁי תְבוֹת ח' ל' ב' לַע
 ו' יִקְיָאנוּ מִבִּטְנוֹ יוֹרִישֵׁנוּ אֵל, וּמִפְּסוּק ח' לַקָּם ב' חִיִּים ו' צְפוּנָה
 תְּמַלֵּא בְּטָנָם, וְלְמַעַן שִׁמְךָ הַגְּדוֹל (בי"ט) הָרְמוּז בְּרֵאשִׁי תְבוֹת
 ב' ז' ר' עוֹ ו' קִבֵּץ ט' לֵאִים. וְתִשְׁמַע אֶת תְּפִלָּתִי וְעֵתִירְתִּי לְמַעַן
 שִׁמְךָ הַקְּדוֹשׁ (אֲרֵאֲרִית"א) הָרְמוּז בְּרֵאשִׁי תְבוֹת א' נָא ר' חֲמִיךָ
 א' ת' ר' גִּנְיָה י' כִּבְשׁוֹ ת' מְחוּל א' שְׂמוֹתֵינוּ. כִּי אֵל שׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת
 וְתַחֲנֻנִים אֶתָּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה. יִהְיוּ לְרְצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיזוּ
 לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי.

מִכָּאן יְכוּל לְשַׁבֵּת

יֵאמֶר פְּסוּקִים אֵלֶּה, כֹּל פְּסוּק שְׁלֹשׁ פְּעָמִים:

יְהוָה צְבָאוֹת עִמָּנוּ מִשְׁגֵּב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סִלָּה:

יְהוָה צְבָאוֹת אֲשֶׁרֵי אָדָם בָּטַח בָּךְ:

יְהוָה הוֹשִׁיעָה. הַמְּלִךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קְרִיאָנוּ:

וְאֵנִי תְּפִלָּתִי לְךָ יְהוָה עַת רְצוֹן אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ. עֲנֵנִי בְּאֵמֶת יִשְׁעֶךָ:

יְהִיוּ לְרְצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיזוּ לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

יאמר פסוקים אלו, ויכוזן ש'אבנט' (חגורה) שהכהן היה לובש, מכפר על

הרהור הלב.

ואתה הקרב אליך את אהרן אחיך ואת בניו אתו, מתוך בני ישראל לכהנו לי: אהרן נדב ואביהוא אלעזר ואיתמר, בני אהרן. ועשית בגדי קדש, לאהרן אחיך, לכבוד, ולתפארת. ואתה, תדבר אל כל חכמי לב, אשר מלאתיו, רוח חכמה; ועשו את בגדי אהרן, לקדשו לכהנו לי. ואלה הבגדים אשר יעשו, חשו ואפוד ומעיל, וכתנת תשבץ, מצנפת ואבנט; ועשו בגדי קדש לאהרן אחיך, ולבניו לכהנו לי. והם יקחו את הזהב, ואת התכלת ואת הארגמן, ואת תולעת השני, ואת השש. ועשית ציץ, זהב טהור; ופתחת עליו פתוחי חתם, קדש ליהוה. ושמת אתו על פתיל תכלת, והיה על המצנפת; אל מול פני המצנפת, יהיה. והיה, על מצח אהרן, ונשא אהרן את עון הקדשים אשר יקדישו בני ישראל, לכל מתנת קדשיהם; והיה על מצחו תמיד, לרצון להם לפני יהוה. ושבצת הכתנת שש, ועשית מצנפת שיש; ואבנט תעשה, מעשה רקם. ולבני אהרן תעשה כתנת, ועשית להם אבנטים; ומגבעות תעשה להם, לכבוד ולתפארת.

ויעשו את הכתנת שש, מעשה ארג, לאהרן, ולבניו. ואת המצנפת שש, ואת פארי המגבעת שש, ואת-מכנסי הכד, שש משור. ואת האבנט שש משור, ותכלת וארגמן ותולעת שני מעשה רקם: כפאשר צוה יהוה, את-משה.

יאמר פסוקים אלו, ויכוזו ש'קרבן עולה', מכפר על פגם המחשבה.

ויקרא, אל משה; וידבר יהוה אליו, מאהל מועד לאמור. דבר אל בני ישראל, ואמרת אליהם, אדם כי יקריב מכם קרבן, ליהוה מן הפהמה, מן הבקר ומן הצאן, תקריבו, את קרבנכם. אם עלה קרבנו מן הבקר, זכר תמים יקריבנו; אל פתח אהל מועד, יקריב אתו, לרצונו, לפני יהוה. וסמד ידו, על ראש העלה; ונרצה לו, לכפר עליו. ושחט את-בן הבקר, לפני יהוה; והקריבו בני אהרן הפהנים, את הדם, וזרקו את הדם על המזבח סביב, אשר פתח אהל מועד. והפשיט, את העלה; ונתח אתה, לנתחיה. ונתנו בני אהרן הפהן, אש על המזבח; וערכו עצים, על-האש. וערכו, בני אהרן הפהנים, את הנתחים, את הראש ואת הפדר על העצים אשר על האש, אשר על-המזבח. וקרבו וכרעיו, ירחץ במים; והקטיר הפהן את-הכל המזבחה, עלה אשה ריח ניחוח ליהוה. ואם מן הצאן קרבנו מן הכשבים או מן העזים, לעלה זכר תמים, יקריבנו. ושחט אתו על ירך המזבח, צפנה לפני יהוה; וזרקו בני אהרן הפהנים את דמו, על המזבח סביב. ונתח אתו לנתחיו, ואת ראשו ואת פדרו; וערך הפהן, אתם, על-העצים אשר על-האש, אשר על-המזבח. והקרב והכרעים, ירחץ במים; והקריב הפהן את הכל, והקטיר המזבחה עלה הוא אשה ריח ניחוח, ליהוה. ואם מן העוף עלה קרבנו, ליהוה; והקריב מן התרים, או מן בני היונה את קרבנו. והקריבו הפהן, אל המזבח, ומלך את ראשו, והקטיר המזבחה; ונמצה דמו, על קיר המזבח. והסיר

את מראתו, בנצתה; והשליך אתה אצל המזבח, קדמה אל מקום, הדשן. ושסע אתו בכנפיו, לא יבדיל, והקטיר אתו הכהן המזבחה, על-העצים אשר על האש: עלה הוא, אישה ריח ניחח ליהוה.

ויאמר בקשה זו:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שיהיה חשוב ומקבל ומרוצה לפניך הלמוד שלמדתי 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, וימושך שפע רב בכל העולמות הקדושים, ומשם ימושך 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 עשיה, ובכל פרטי אצילות בריאה יצירה עשיה, ולברר חלקי הנפש שנפגמו ונפלו בנגה דאצילות בריאה יצירה עשיה, ונגה פאור תהיה אל מקום הקדש:

יאמר פסוקים אלו שבע פעמים.

אנא יהוה הושיעה נא אנא יהוה 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 לפהו. והכהו יכפר עליו באיל האשם ונסלח לו:
ואם גאל יגאל איש ממועשרו, חמישיתו יוסף עליו:

*לכתחילה יאמר כאן כמה פרקי תהלים, ומי שרוצה להדר וזמנו בידו,
יכול לקרוא את כל ספר התהלים,
ואחר כך יאמר.*

יהיה צבאות עמנו משגב לנו אלהי יעקב סלה: יהיה צבאות אשרי
אדם בוטח בך: יהיה הושיעה המלך יעננו ביום קראנו: ואני תפלת
לך יהיה עת רצון, אלהים ברב חסדך ענני באמת ישעך: 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
הקרבתי על גבי מזבחך הקדוש, ובכח חלב ודם שנתמעט ממני,
יתעורר סוד ב' וזוגי מ"ב דחיד וגרון. ובכן ימתקו מספר אותיות
דמלוי הרבוע דאלהים דההי"ן העולה שמונה מאות, ועם מספר
מאה ושלישים אותיות דעשר פעמים אלהים במלואם, יעלו למספר
תענית. ויעלה לפניך 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 לבי
לעבדך ליראה ולאהבה את שמך, ולתת נח במחשבותי ובמחי לברר
ולתקן ולהעלות כל ניצוצי הקדשה והנפשות והרוחות והנשמות

דְּקִדְשָׁהּ, וְלִהְגִּבֵּר חֶלֶק הַטּוֹב שֵׁישׁ בִּי עַל הַחֶלֶק הָרַע שֵׁישׁ בִּי, וְהָיָה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתֵנוּ. טָרַם נִקְרָא אֱלֹהִים וְאַתָּה תַּעֲנֶה, נְדַבֵּר וְאַתָּה תִּשְׁמָע, כַּדָּבָר שֶׁנֶּאֱמַר "וְהָיָה טָרַם יִקְרָאוּ וְאֲנִי אֶעֱנֶה עוֹד הֵם מְדַבְּרִים וְאֲנִי אֲשַׁמְעֵ", כִּי אַתָּה ה' פֹּדֶה וּמִצִּיל וְעוֹנָה וּמְרַחֵם בְּכָל עֵת צָרָה וְצוֹקָה וְשׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.

אֲנֵא יְהוָה אוֹי נָא לָנוּ כִּי חֲטָאנוּ אַנְה נּוֹלִיךְ אֶת הָרַפְתָּנוּ, בֶּן כִּסִּיל תּוֹגַת אֲמוֹ, וְאִם תִּפְנֶה לְחַטָּאתֵינוּ אָבֵד שְׁכַרְנוּ וְתַקּוּתֵינוּ, וְאִם תִּשְׁמֹר עֲוֹנֵינוּ מִי יַעֲמֹד לְפָנֶיךָ מֵאֵז אִפְיָךְ, וּבִטּוֹבָה הַגְּדוֹל תַּעֲזוֹר רַחֲמֶיךָ וְרֵאָה בְּעֵינַי חַמְלַתֶיךָ צָרַת גּוֹפֵינוּ וְנִשְׁמַתֵּינוּ וְקַבֵּל בְּרַב רַחֲמֶיךָ תְּשׁוּבַתֵּינוּ וְקוֹרְאִים בְּשִׁמְךָ יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמְּלִיךְ, אֵל תַּעֲזֹבֵנוּ, וְיָבִיד זַעֲמֶךָ אֵל תִּטְשֵׁנוּ, וְלֹא לְאֶרֶץ אַפְּךָ תִּקְחֵנוּ, כִּי גְלוֹי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּי לֹא עֲלֵתָה עַל לְבַבְנוּ לְהַמְרוֹת חֵם וְשָׁלוֹם נִגַּד כְּבוֹדְךָ וְלַעֲשׂוֹת נִגַּד כְּבוֹדְךָ, אִפְסֵ כִּי עַז יִצְרְנוּ הָרַע וְעַל כְּרַחֲמֵינוּ נָטָה אֲרַחֲנוּ, וּמִנֵּעַ הַטּוֹב מִמֶּנּוּ, דְּמִיּוֹנוּ כְּאֲרִיָּה יִכְסֹף לְמַרְךָ וְכַכְפִּיר יוֹשֵׁב בְּמִסְתָּרִים וּפְתַע פְּתָאוֹם חַיִּים בְּלַעֲוֹנוּ וְאַתָּה בְּטוֹבָה יְהוָה בְּצַדִּיקְךָ תּוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשֵׁינוּ, הַצִּילָה מִחַרְבַּ נַפְשֵׁנוּ וְהַעֲלָה אֲרוּכָה וּמְרַפָּא לְעוֹנֵינוּ וַיְהִי לְמֵאוֹרוֹת כָּל הַשְּׁמוֹת אֲשֶׁר הִחֲשַׁכְנוּ בְּעוֹנוֹתֵינוּ וְחַטָּאתֵינוּ וּפְשָׁעֵינוּ, וְטַהַר לְבַבְנוּ לְעַבְדְּךָ בְּאֵמֶת וּבְלִבָּב שְׁלֵם בִּירְאָה וּבְאֵהֱבָה, אֲמוֹ, בֶּן הָיִ רָצוֹן. יְהִי לְרָצוֹן אֲמִרֵי כִּי וְהִגִּיזוּ לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

מִזְמוֹר לְדָוִד הִבּוּ לִיהוָה בְּנֵי אֱלִים הִבּוּ לִיהוָה כְּבוֹד וְעֵז: הִבּוּ לִיהוָה כְּבוֹד שְׁמוֹ הַשְׁתַּחֲוּוּ לִיהוָה בְּהַדְרַת קִדְשׁ: קוֹל יְהוָה עַל הַמַּיִם אֵל הַכְּבוֹד הָרַעִים יְהוָה עַל מַיִם רַבִּים: קוֹל יְהוָה בְּכַח קוֹל יְהוָה בְּהַדְרַת: קוֹל יְהוָה שֹׁבֵר אֲרָזִים וַיִּשְׁבֵּר יְהוָה אֶת אֲרָזֵי הַלְּבָנוֹן: וַיִּרְקֹדֵם כְּמוֹ

עָגַל לִבְנוֹן וְשִׁרְיוֹן כְּמוֹ בֶן רֵאמִים: קוֹל יְהוָה חָצַב לְהַבּוֹת אֵשׁ: קוֹל
 יְהוָה יַחִיל מִדְּבַר יַחִיל יְהוָה מִדְּבַר קֶדֶשׁ: קוֹל יְהוָה יַחֲלֹל אֵילוֹת
 וַיַּחֲשֵׁף יַעֲרוֹת וַבְּהִיכְלוֹ פָּלוּ אִמּוֹר כְּבוֹד: יְהוָה לְמַבּוּל יָשָׁב וַיֵּשֶׁב יְהוָה
 מֶלֶךְ לְעוֹלָם: יְהוָה עֵז לְעַמּוֹ יִתֵּן יְהוָה יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

- אָנָּה בָּכַח. גְּדוּלַת יְמוּנָה. תַּתִּיר צְרוּרָה:** (אב"ג ית"ץ)
קָבַל רִנָּת. עֲמָךְ שָׂגְבָנוּ. טַהֲרָנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ן)
נָא גְבוֹר. הוֹרְשֵׁי יַחֲדָךְ. כְּבַבְתָּ שְׁמֵרָם: (נג"ד יכ"ש)
בָּרַכְם טַהֲרָם. רַחֲמֵי צְדָקָתְךָ. תַּמִּיד גְּמִלִים: (בט"ר צת"ג)
חָסִין קְדוֹשׁ. בְּרוּב טוֹבָךְ. נָהַל עֲדָתְךָ: (חק"ב מנ"ע)
יַחִיד גָּאֵה. לְעַמְךָ פָּנָה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ: (יג"ל פז"ק)
שׁוֹעֲתָנוּ קָבַל. וּשְׁמַע צַעֲקוֹתָנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֵד:

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, ויתן שיר ושבחה, על שזכה לעשויות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשה אהוב למעלה ולמטה, כדברי הרמב"ם. ולא ייתן שום עצבות על ליבו, בפרט אם הגיע לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא יכל לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בודא עולם אוהב אותו מחבק אותו ומנשק אותו, על שחזר אליו, ומכאן ואילך ישתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא יבוא לידי נסיונות, ויתרחק מדברים המחטאים אותו.

ייתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים או לזיכוי הרבים בנייני שמירת הברית והעיניים, ומי שמעוניין לזכות עוד יהודים לשוב בתשובה, ראוי שיתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד 2221, או בבנק הפועלים: 12 סניף: 714, חשבון: 669210, או בטלפון 0527126565 ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון ש'ה' יקבל תשובתו בְּרָצוֹן.

תקון פגם הברית

תיקון זה מיוחד, שכל מי שעושה זאת שלושה פעמים, (כפי ההדרכות) הבטחת האר"י: נמחלים עוונותיו, ואינו רואה פני גהינום, וכן יורדים התאוות והניסיונות,

(אם יכול ייתן 252 ₪ ומי שאין ידו משגת ייתן 84 ₪)

סדר התיקון כולל:

יום לפני התענית יקבל את התענית, התענית היא, מעלות השחר עד צאת הכוכבים, צריך לא להיות טמא, לכן אם יכול, ילך בתחילת התענית, או יום לפני למקווה, ביום התענית יעשה סדר פדיון. ותשובה. כדלהלן.

זה נוסח הוידוי, קודם קבלת התענית:

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

אשמנו. בגדנו. גזלנו. דברנו דפי ולשון הרע. העוינו. והרשענו. זדנו. חמסנו. טפלנו שקר ומרמה. יעצנו עצות רעות. כזבנו. פססנו. לצנו. מרדנו. מרינו דבריה. נאצנו. נאפנו. סררנו. עוינו. פשענו. פגמנו. צררנו. צערנו אב ואם. קשינו ערף. רשענו. שחתנו. שחתנו זרע קדש לבטלה ובראנו משחיתים לחבל, גם בכנפינו נמצאו דם נפשות אביונים נקיים והנה דמעת העשוקים ואין להם מנחם, לבי לבי על חלליהם מעי מעי על הרוגיהם, אוי לרשע רע,

כי גמול ידיו יעשה לו. תעבנו. תעינו ותעתענו. וסרנו ממצותיך וממושפטיך הטובים ולא שוה לנו. ואתה צדיק על כל הבא עלינו. כי אמת עשית. ואנחנו הרשענו:

מה נאמר לפניך ישב מרום, ומה נספר לפניך שזכן שחקים. הלא הנסתרות והנגלות אתה יודע. אתה יודע רזי עולם ותעלומות סתרי כל חי. אתה הפיש כל חדרי בטן. ראה כליות ולב. אין דבר נעלם ממך ואין נסתר מנגד עיניך: יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתמחל לנו את כל חטאתינו ותכפר לנו את כל עונותינו ותמחל ותסלח לכל פשעינו.

זוה נסח קבלת התענית:

רבנו של עולם הריני 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 אלהינו ואלהי אבותינו שתתן לי כח ובריאות להתענות לפניך ותקבל תשובתי ותעניתי ותרצני".

והריני לפניך בתענית למחר מעלות השחר עד צאת הכוכבים, כדי לתקן מה שפגמתי באות ברית קדש חותמא דמלכא, אשר חטאתי עויתי ופשעתי בהשחתת זרע לבטלה, אשר משמשתי בידים על ידי רק וחכוק והוצאתי זרע לבטלה כמה פעמים. וגם אשר חטאתי עויתי ופשעתי בהוצאת זרע לבטלה על ידי מחשבתי שהרהרתי בעברה. ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו, שתזכני ותתן לי כח ויכלת ועזר והכנה להתענות כראוי לפניך. ויהיה תעניתי חשוב ומקבל ומרצה לפניך לתקן מה שפגמתי באות ברית קדש חותמא דמלכא, במה שחטאתי

עויתי ופשעתי וְהִרְהַרְתִּי בְּנֹאפִים, וְשַׁחַתִּי זֶרַע קֹדֶשׁ בְּמַעֲשֵׂה בְיָדַי כְּמֹה פְעָמִים, וּפְגַמְתִּי בְּרַמ"ח אַבְרָם וְשִׁס"ה גִּידִים שְׁבִי־סוּד, וְגִרְמָתִי פָגַם וִירִידָה בְּשִׁמּוֹת הַקְּדוּשִׁים בְּכִלְלוֹת וּפְרָטוֹת בְּגִלְגּוּל זֶה וּבְגִלְגּוּלִים שְׁעִבְרוּ, אֲנִי וְאֲנָשֵׁי בֵּיתִי, וְכָל הַבָּאִים מִשְׂרָשֵׁי נַפְשִׁי וְרוּחִי וְנִשְׁמָתִי, וּמְלֻבְשֵׁיהֶם וְהַקְּרוֹבִים לָהֶם שְׁמִכְלָלוֹת אֲצִילוֹת בְּרִיאָה יִצִּירָה עֲשִׂיהָ, וּמִכָּל פְּרָטֵי אֲצִילוֹת בְּרִיאָה יִצִּירָה עֲשִׂיהָ. וְעֵלָה לְפָנֶיךָ כְּאִלּוּ כּוֹנְנִי בְּכָל הַכּוֹנְנוֹת הַרְאִיוֹת לְכוּן בְּתַעֲנִית זֶה שְׂאֲתַעֲנֶה בְּעִזְרָתְךָ, בְּעִבּוֹר תַּקּוּן הַפְּגָם שְׁפַגְמָתִי בַּהֲשַׁחַתֵּת זֶרַע לְבַטְלָה, וְיַפְעַל תַּעֲנִית זֶה שְׂאֲתַעֲנֶה בְּעִזְרָתְךָ, פְּעֻלַת הַקְּרִבָּן אֲשֶׁר יַפְעַל אַחַר עֲלִית רִיחַ הַנִּיחּוּחַ לְמַעְלָה, שְׂאֵל יוֹרֵד שְׁפַע גְּדוֹל מְלַמְעֵלָה לְמַטָּה, כֵּן עַל יְדֵי תַעֲנִית זֶה יֵרֵד שְׁפַע גְּדוֹל מְלַמְעֵלָה לְמַטָּה, עַד סוֹף הַמְּדַרְגּוֹת שֶׁבַּקְּדֻשָּׁה. וַיְהִי רַעוּא שִׁיתְקֵנוּ וְיִתְעַלּוּ מִיּוֹן דְּכוּרִין וּמִיּוֹן גְּקִבּוּ, שְׁהֵם סוּד שְׁנֵי מ"ב, וְיִתְעַלּוּ בְּמִקּוֹמָם הָעֲלִיוֹן לְמַעְלָה כְּרֹאוּי לָהֶם. וַיְהִי רַעוּא שִׁיתְקֵנוּ וְיִתְעַלּוּ אַרְבַּע אוֹתוֹת אַחֶה"ע, שְׁהֵם מִסְפָּר פ"ד. וַיְהִי נַעֵם אֲדָנִי אֱלֹהֵינוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנְנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנְנָהוּ:

יש שנהגו להדר ולהוסיף סדר לימוד לליל הצום:

אם אין זה טְרַחָה גְּדוֹלָה בְּשִׁבְלֵו יִשְׁתַּדֵּל לְקַרְא אֲדָרָא רַבָּא. (נמצא בזוהר פ' נשא) וְכֵן סֵדֵר תַּנ"ךְ שֶׁהוּא תַּקּוּן לַלַּיִל שְׁבִיעוֹת.

המושך סדר התיקון, ביום הצום

אמירת הנוסח דלהלן. סדר פדיון. ותשובה. (סדר לימוד למי שיכול)

הקטע הבא כדאי לומר מיד בבקר:

הַרְיֵי מוֹכֵן וּמִזְמָן לְקוֹם בְּעִזְרַת הָאֵל יִתְבָּרַךְ מִצּוֹת עֲשֵׂה שֶׁל הַתְּשׁוּבָה, כְּקַתוּב בַּתּוֹרָה: וְשִׁבְתָּ עַד יִהְיֶה אֱלֹהֶיךָ וְשִׁמְעַתְּ כְּקוֹלוֹ. וְהַרְיֵי מִתְחַרֵּט עַל כָּל מִזֵּה שֶׁחָטָאתִי, עוֹיְתִי וּפְשַׁעֲתִי, בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה וּבֵין בְּגִלְגּוּלִים אַחֵרִים,

חֲרָטָה גְמוּרָה וּשְׁלֹמָה, וּמִקְבֵּל עָלַי שְׂלֵא לְחֹזֵר וְלַחְטָא עוֹד. וְהִשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ
בְּרַחֲמָיו יַעֲרֹנֵי עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׁמוֹ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם, אַמֵּן כֵּן יְהִי רָצוֹן.

ומכאן והלאה יגיד בהמשך היום מתי שיש לו זמן:

אָנָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תְּתַעַלֵּם מִלְּכֵנוּ
מִתְחַנְתֵּנוּ, שְׂאִין אֲנַחְנוּ עוֹי פָּנִים וְקָשִׁי עֶרְף עֶרְף לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי
אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חֲטָאנוּ. אֲבָל חֲטָאנוּ. עוֹיֵנו. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ
וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשִׁמְנוּ. בְּגַדְנוּ. גְּזֵלְנוּ. דִּבְרַנּוּ דְפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הָעוֹיֵנוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זְדוּנוּ. חֲמוּסְנוּ.
טְפִלְנוּ שְׂקָר וּמְרֻמָּה. יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כּוֹבְנוּ. כְּעִסְנוּ. לְצַנוּ. מְרַדְנוּ. מְרִינוּ
דְּבָרֶיךָ. נֶאֱצַנוּ. נֶאֱפְנוּ. סָרְרְנוּ. עוֹיֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגַמְנוּ. צָרְרְנוּ. צַעֲרְנוּ אֵב וְאֵם.
קִשְׁיֵנוּ עֶרְף. רִשְׁעֵנוּ. שַׁחַתְנוּ. שַׁחַתְנוּ זָרַע קֹדֶשׁ לְבַטְלָהּ וּבְרָאנוּ מִשְׁחִיתִים
לְחַבֵּל, גַּם בְּכַנְפֵינוּ נִמְצְאוּ דָם נִפְשוֹת אֲבוֹנוֹיִם נְקִיִּים וְהִנֵּה דְמַעַת הַעֲשׂוּקִים
וְאִין לָהֶם מִנְחָם, לְבִי לְבִי עַל חֲלָלֵיהֶם מַעִי מַעִי עַל הַרוּגֵיהֶם, אוֹי לְרִשְׁעֵי רַע,
כִּי גְמוּל יִדְיוּ יַעֲשֶׂה לּוֹ. תַעֲבֹנוּ. תַעֲבֵנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ
הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ.
וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

מה נאמר לפניך יֵשֵׁב מְרוֹם, וּמֵה נִסְפֵךְ לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחִקִים. הֲלֵא הַנְּסֻתָרוֹת
וְהַנְּגִלוֹת אֶתָּה יוֹדֵעַ. אֶתָּה יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעֲלֹמוֹת סִתְרֵי כָל חַי. אֶתָּה
חִפְשׁ כָּל חֲדָרֵי בָטָן. רֵאֵה כְלִיּוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר נַעֲלָם מִמֶּךָ וְאִין נִסְתָר מִנְּגַד
עֵינֶיךָ: יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׁתַּמְחַל לָנוּ אֶת כָּל
חֲטָאֵתֵינוּ וְתִכְפֹּר לָנוּ אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ וְתַמְחַל וְתִסְלַח לְכָל פִּשְׁעֵינוּ.

מי אֵל כְּמוֹךָ נִשְׂא עוֹן וְעֹבֵר עַל פִּשְׁעֵי לְשֹׂאֲרֵית נַחֲלָתוֹ, לֹא הַחֲזִיק לְעַד אַפּוֹ
כִּי חִפֵּץ חֶסֶד הוּא: יֵשׁוּב יְרַחֲמֵנוּ יִכְבֹּשׂ עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְתִשְׁלַח בְּמִצְלוֹת יָם כָּל

חטאתם: תתן אמת ליעקב חסד לאברהם, אשר נשבעת לאבותינו מימי קדם:

קחו עמכם דברים ושובו אל יהוה, אמרו אליו כל תשא עון וקח טוב ונשלמה פרים שפתינו: לאדם מערכי לב, ומי יהוה מענה לשון: אדני שפתי תפתח, ופי יגיד תהלתך:

וימשיך ויאמר, אך לא יאמר בפיו את מה שכתוב בסוגריים:

(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. (יאהדונה) 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 גיעים. (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. חכמני בתורתך והבינני. חוקני במצוותיך ושגבני. חייני בצדקתך וזכני. חוקני 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. הזקוהו באורותיו ועטרהו. חברו בביתו ונוהו. חילו ברך
 ואמין. חון בניצוצותיו ולקטם. הלצם ברום 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.

אָנָּא בְּכַחַּ גְּדוּלַּת יְמִינֶךָ. תְּתִיר צְרוּרֶךָ:
קָבֵל רֵנַת. עֲמֹךְ שֶׁגָּבַנּוּ. טְהַרְנוּ נוֹרָא:
נָא גְבוּר. דּוֹרְשֵׁי יְחֻדְךָ. כְּבַבְתָּ שְׁמֵרָם:
בְּרַכְּם טְהַרְם. רַחֲמֵי צִדְקָתְךָ. תַּמְיֵד גְּמֻלָּם:
חֲסִין קְדוּשׁ. בְּרוּב שׁוֹבֵךְ. נְהַל עֲדָתְךָ:
יְחִיד גָּאֵה. לְעַמְּךָ פָּנָה. זוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ:
שׁוֹעֲתֵנוּ קָבֵל. וְשִׁמְעַע צַעֲקוֹתֵנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת:
בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

(אב"ג ית"ן) אורות בינה גלויים יאירו תוך צנורותינו.
(קר"ע שט"ן) קדושת רישא עילאה שהוא ממיר נשיג.
(נג"ד יכ"ש) נשיג גדלות דעת יהיה כולו שלם.
(בט"ר צת"ג) ברוכה טובה רחל צדיקים תקנו גבורותיה:
(חק"ב טנ"ע) חלינו קוינו ברכת טעמים נקודות עלינו.

יהיה גדלות לאור פרוצוף זעיר קדוש:
שְׁוֹעֲתָנוּ קָבַל. ויִתְיַחֲדוּ צדקה יסוד תפארת.
ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:

אנא בחסדים גדולים יאיר תפארת צדיק:
קוינו רצון עליון של טעמים נקודות:
נקנה גדלות הודים וישלם כתר שלָהֶם:
ברוכה טובה רחל צדיקים תקנו גבורותיה:
חלינו קוינו ברכת טוב נעם עליון:
יתמתקו גבורות לעורך פעולת זיוג קדוש:
שכיל קדש ויסוד צדיק יהיו תמימים:
ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:

מזמור לדוד הבו ליהוה בני אלים הבו ליהוה כבוד ועז: הבו ליהוה כבוד שמו
השתחוו ליהוה בהדרת קדש: קול יהוה על המים אל הכבוד הרעים יהוה על
מים רבים: קול יהוה בכח קול יהוה בהדר: קול יהוה שבר ארזים וישבר יהוה
את ארזי הלבנון: וירקידם כמו עגל לבנון ושריון כמו בן ראמים: קול יהוה
הצב להבות אש: קול יהוה יחיל מדבר יחיל יהוה מדבר קדש: קול יהוה יחולל
אילות ויחשף יערות ובהיכלו כלו אמר כבוד: יהוה למבול ישב וישב יהוה
מלך לעולם: יהוה עז לעמו יתן יהוה יברך את עמו בשלום:

אנא בכח גדולת ימינך. תתיר צרורה:
קבל רנת. עמך שגבנו. טהרנו נזרא:
נא גבור. דורשי יחודך. ככבת שמרם:
ברכם טהרם. רחמי צדקתך. תמיד גמלם:
חסין קדוש. ברוב טובך. נהל עדתך:
יחיד גאה. לעמך פנה. זוכרי קדושתך:

שׁוֹעֲתֵנו קַבֵּל. וּשְׁמַע צַעֲקָתֵנו. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת:
(שׁק"ו צי"ת)
בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

אם רוצה, יכול להדליק נר לכבוד יוסף הצדיק, כנגד נפש רוח נשמה חיה יחידה של יוסף, ויקרא קצת פרקי תהילים, ואם רוצה יכול לגמור את כל הספר תהילים, וכן מי שמעוניין יכול לקרוא כמה דקות ב"אדרא זוטא" (נמצא בסוף ספר דברים בזוהר) ואם רוצה יכול ללמוד את כולו.

סדר הפדיון:

(אם יכול ייתן 252 ₪ ומי שאין ידו משגת ייתן 84 ₪)

יִקַּח בְּיָדוֹ פְּדִיּוֹן לְתַעֲנוּיָתָיו, (וכן אפשר גם כרטיס אשראי, או העברה בנקאית, או מי שאין בידו כסף שירשום שטר חוב וא"צ להחזיק בידו)

וַיַּעֲמֵד וַיֹּאמֶר:

עֲנֵנו אֲבִינוּ עֲנֵנו בְּיוֹם צוּם הַתַּעֲנוּיָתָיו הַזֶּה, כִּי בְצָרָה גְדוֹלָה אָנִי עַל כִּי עֲוֹנוֹתַי עָבְרוּ רֵאשִׁי וּכְמִשְׂא כָבֵד כְּבָדוֹ מִמֶּנִּי. טִבְעֵתִי בִּינוֹן מִצּוּלָה וְאִין מַעֲמֵד. בְּאֵתִי בְּמַעֲמָקַי מִיָּם וּשְׁבוּלַת שְׁטַפְתָּנִי. יִרְאֶה וְרַעַד יָבוֹא כִּי בַעַת עֲמָדִי לְהִתְפַּלֵּל לְפָנֶיךָ עַל רַע מַעֲשֵׂי אֲשֶׁר עָשִׂיתִי. בּוֹשָׁתִי וְגַם נִכְלַמְתִּי לְהָרִים אֱלֹהִים פָּנֵי אֱלֹהִים. כִּי עֲוֹנוֹתַי רַבּוּ לְמַעַלְהָ רֵאשִׁי וְאֲשִׁמוּתִי גְדֹלוֹ עַד הַשָּׁמַיִם. לָךְ יְהוָה הִצְדָּקָה וְאֵלֵי בִשְׁתֵּי הַפָּנִים. מַה אֶעֱנֶה וּמַה אֶמַּר מַה אֲדַבֵּר וּמַה אֶצְטַדֵּק. כִּבּוֹ סוֹדֵר וּמוֹרָה הֵיטִי לְפָנֶיךָ וְלֹא שָׁמַעְתִּי אֶל מִצְוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשׁוֹת. לְדַבְרֶיךָ לֹא הִטִּיתִי אוֹזְנִי. וְעִבְרַתִּי עַל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעַל מִצְוֹת לֹא תַעֲשֶׂה. עִבְרַתִּי עַל כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין. עִבְרַתִּי עַל דְּבָרֵי קֶבֶלָה וְדְבָרֵי סוֹפְרִים וּפְגָמוֹתַי בַּמְדוּת הָעֲלִיוֹנוֹת וְקַלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשֶּׁפַע. וְגֵרְמַתִּי בְּעֲוֹנוֹתַי לְהַפִּיל נִיצוּצוֹת הַקְּדוֹשָׁה בְּמַעֲמָקַי הַקְּלֻפּוֹת. וְנִתְתִּי כַּח בְּקַלְפּוֹת לְהִתְחַזֵּק וְלַעֲלוֹת לְמַעַלְהָ וְלְהִתְאַחֵז וְלֵינֵק מִן הַקְּדוֹשָׁה. וְגֵרְמַתִּי בְּעֲוֹנוֹתַי לְעַקֵּר וּלְהַכְרִית אֶת נַפְשִׁי הַקְּדוֹשָׁה מִמְקוֹרְהָ הָעֲלִיוֹן מֵאַרְצֵי הַחַיִּים וּלְהוֹרִידָהּ אֶל יָרְכְתִי בּוֹר.

בורות נשברים אשר לא יכילו המים. אוי ואבוי עלי. אהה על נפשי. על מי אנוס לעזרה ואנה אפנה לישועה. בושתי וגם נקלמתי כי נשאתי חרפת נעורי. אבל גלוי וידוע לפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, כי לא במקרד ובמעל עשיתי ולא להכעיסך נתפונתי, רק יצרי גבר עלי ומעשה שטן הצליח, כי הוא מאש ואני מבשר ודם. והוא אשר הסיתני ופתני לעבר על מצותיך. ונספתי ועשיתי עון זה אשר הוצאתי זרעי לבטלה, ועתה אני בוש ממעשי ומכלם אני מעונותי. ומתנחם ומתחרט אני על כל מה שחטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי עד היום הזה. עזבתי את דרכי הרעים ואת אורחותי המקלקלים, דכתוב: יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישוב אל יהוה וירחמהו ואל אלהינו כי ירבה לסלוח. ובאתי בלב נשבר ונדכה להתנפל לפני כסא כבודך ולדפק על שערי רחמיך ולבקש מוקד מחילה וסליחה וכפרה, כי אל מלך חנון ורחום אתה וימינך פשוטה לקבל שבים.

אנא יהוה, סלח נא לחטאים ולעונות ולפשעים אשר חטאתי ועויתי ופשעתי לפניך מעודי על האדמה ועד היום הזה, כאן יפרט האדם את חטאותיו ופשעיו, ממה שזוכר, (בכל לשון) ויישבר לבבו הערל לפני הבורא, וישים במחשבתו כאילו חטא היום בחטאים אלו, וידמה בעיניו איך הוא משחזר את חטאיו לפני בורא עולם, ויהיה בוש ונכלם, ועל ידי זה ימחק עונו למעלה ולמטה, ועל ידי זה מובטח שלא יחטא. ואח"כ ימשיך לומר: ואל תבוא במשפט את עבדך כי לא יצדק לפניך כל חי. כי אתה יהוה טוב וסלח ורב חסד לכל קוראיך. ואל נא תבזה ענות עני אשר עניתי בצום נפשי, ברפי בשלוי 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 כאלו התעניות, 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 ונשמותי. וכל ניצוצות הקדשה שנפלו בקלפות על ידי חטאתי ונבראו מהם משחיתים מחבלים פרמים, יהי רצון מלפניך שימותו 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 תפילתי ועתירתתי למען שמך הקדוש (ארארית"א) הרמוז בראשי תבות אנא רחמיך את רגזו יכבשו תמחול אשמותינו. כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ברוך שומע תפלה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי.

לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה ברחלו ורחמו, ורחמו ורחלו, ליחדא שם י"ה בו"ה ביחודא שלים (יהו"ה) בשם כל ישראל, הריני מפריש מעות אלו שבדי לצדקה תמורת ארבעה ושמונים יום של תענית שחיב אני להתענות, ויהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי שתהיה חשובה ומקבלת ורצויה לפניך הפרשת מעות אלו שבדי לצדקה כאלו התעניות ארבעה ושמונים יום רצופים לתקן מה שפגמתי בשמותיך הקדושים בעבור עון הוצאת שכבת זרע לבטלה, ולתקן מה שפגמתי באות ברית קדש חותמא דמלכא, ולתקן מה שפגמתי במאתים וארבעים

וּשְׁמֹנֶה אַבְרָיִם וְשֵׁשׁ מֵאוֹת וְשָׁשִׁים וְחֲמִשָּׁה גִידִים שְׁבִיּוּד, כִּי כֹן יִסְדּוּ
לָנוּ עֲבָדֶיךָ חֲכָמֵי יִשְׂרָאֵל לַפְדּוֹת בְּכֶסֶף כֹּל תַּעֲנִית, וַיַּעֲלֶה לְפָנֶיךָ כָּאֵלוּ כּוֹנְנֵי
בְּכָל הַכּוֹנְנוֹת הָרְאוּיֹת לְכוּיִן בְּתַקּוֹן זֶה. וַיְהִי נָעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה
יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָהּ: וַיְהִי נָעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה
יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָהּ:

וַיְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּרְחַם עָלַי בְּרַב רַחֲמֶיךָ
וּבְרַב חַסְדֶיךָ וְקַיָּם כִּי הִדְבַר אֲשֶׁר הִבְטַחְתָּנוּ עַל יָדֵי יִשְׁעֶיךָ חוּצָה פְּאֵמֹר:
אֵל תִּירָא כִּי עִמָּךְ אָנִי, אֵל תִּשְׁתַּע כִּי אָנִי אֱלֹהֶיךָ אֲמַצְתִּיךָ אִף עֲזַרְתִּיךָ אִף
תִּמְכַתִּיךָ בִּימִין צְדָקָי: וְאַתָּה תִּגִּיל בִּיהוָה בְּקֹדֶשׁ יִשְׂרָאֵל תִּתְהַלֵּל.

מִפָּאן יְכוֹל לְשַׁבֵּת וַיִּמְשִׁיךְ וַיֵּאמֶר:

**רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם גְּלוּי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבֹתַי שֶׁהִקְרַבְתִּי לְפָנֶיךָ
חֻלְבִי וְדָמִי בְּתַעֲנִיתִי וְהִרְתַּחַתִּי אוֹתָם בְּחַמִּימוֹת חוֹלֶשֶׁת גּוֹפִי, וַיְהִי רִצּוֹן
מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבֹתַי שִׁיְהָא חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרַצָּה לְפָנֶיךָ חֻלְבִי
וְדָמִי שְׁנַתְּמַעֵט בְּתַעֲנִיתִי, לְתַקּוֹן מַה שֶּׁפְּגַמְתִּי בְּמִין דּוּכְרִין וּבְמִין נוֹקְבִין
שֶׁהֵם סוּד שְׁנֵי מִסְפֵּר מ"ב, וַיִּתְעַלּוּ לְמוֹעֵלָה בְּמִקּוּם הָרְאוּי לָהֶם כִּי כֹן חֻל"ב
ד"ם עוֹלָה מִסְפֵּר שְׁנֵי מ"ב. וַיְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ
שִׁיִּמְשֹׁךְ בְּשֵׁם הַיּוֹ"ה דְּמַלּוּי הַיּוֹ"ן הַעוֹלָה מִסְפֵּר כ"ן אֲשֶׁר בְּמַלְכוּת,
אַרְבַּעַה וּשְׁמוֹנִים אוֹתִיּוֹת שְׁיֵשׁ בְּהַיּוֹ"ה דְּמַלּוּי הַעוֹלָה ע"ב, וּבְהַיּוֹ"ה דְּמַלּוּי
הַעוֹלָה ס"ג, וּבְהַיּוֹ"ה דְּמַלּוּי הַעוֹלָה מ"ה, וּבְמַלּוּי דְּמַלּוּי שְׁלָהֶם, וְכֹל אֵלוּ
הָאַרְבַּעַה וּשְׁמוֹנִים אוֹתִיּוֹת יִמְשַׁכּוּ אֶל הַמַּלְכוּת עֲקֶרֶת הַבַּיִת שֶׁהִיא אוֹת
ה"ה אַחֲרוֹנָה שְׁבַשֵּׁם הַיּוֹ"ה, וְגַם יִתְקַנּוּ וַיִּתְעַלּוּ אַרְבַּע אוֹתִיּוֹת אַחֶה"ע
שֶׁהֵם עוֹלִים פ"ד, וַיִּתְקַנּוּ וַיִּתְעַלּוּ חֲמִשָּׁה חֲסָדִים וְחֲמִשָּׁה גְבוּרוֹת שֶׁהֵם
מִין דְּכּוּרִין וּמִין נוֹקְבִין:**

אֲנָא יְהוָה עֲשֵׂה לְמַעַן שְׂמַךְ הַגְּדוֹל וּלְמַעַן תּוֹרְתֶךָ הַקְּדוּשָׁה וּלְמַעַן רַחֲמֶיךָ

וְחִסְדִּיךָ וְתַמְחוּל וְתַסְלַח וְתַכְפַּר לְכָל חַטָּאתַי וְעוֹנוֹתַי וּפְשָׁעַי שְׁחַטְמַתַּי
עוֹיְתַי וּפְשָׁעַי לְפָנֶיךָ וְתִתְקַן אֶת כָּל אֲשֶׁר עָוִיתִי וְהָאֵר כָּל שְׁמוֹת הַקִּדְּשׁ
שִׁפְגַּמְתִּי בָּהֶם וְתִלְקַט כָּל נְצוּצֵי הַקִּדְּשָׁה אֲשֶׁר פָּרַתִּי וְיָשׁוּב הַכֹּל לְאֵיתָנוּ
הַרְאֵנוּ וְלֹא יָדָח מִמֶּנּוּ נִדְּחָה. אִוֵּר וְרוּע לְצַדִּיק וּלְיִשְׂרָאֵל לֵב שְׂמֵחָה, קַבֵּל רִנַּת
עַמְּךָ, שְׂגַבְנוּ טַהֲרֵנוּ נוֹרָא (ק"ר ע שט"ו). אָנָּה בִּכְחַשׁ שֵׁם (ק"ר ע) הַחֲתוּם בְּסוּף
אִוֵּר וְרוּע לְצַדִּיק, קָרַע מַמְלַכַת הָרִשְׁעָה כְּלָה, וְכָל הַטְּפוֹת שִׁינְאוּ מִמֶּנּוּ
לְבַטְלָה בֵּין בְּאוֹנֶם וּבֵין בְּרִצּוֹן, בֵּין בְּשׁוּגָג וּבֵין בְּמִזִּיד שְׁלֹא בְּמִקּוֹם מִצְוָה,
בִּכְחַשׁ שֵׁם (ק"ר ע) יִהְיֶה עֶקֶר לְעֶקֶר נִטַע נְצוּצוֹת הַקִּדְּשָׁה אֲשֶׁר בְּתוֹךְ עַמְּךָ
הַקְּלָפוֹת חֵיל בְּלַע וְיִקְיָאנוּ (חב"ו) מִבְּטָנוּ יוֹרְשָׁנוּ אֵל, וְהַנְּצוּצוֹת הַקְּדוּשִׁים
הִמָּה יַעֲשֶׂה עַר"ק לְבָרוּחַ מִתּוֹךְ הַקְּלָפָה וְלַעֲלוֹת עַד צַדִּיק יְסוּד עוֹלָם כִּי הוּא
רַק"ע נִשְׁמָה וְקַבֵּל שׁ"ע אִוֵּרוֹת וְאִדְרַת פָּנִים הַעֲלִיּוֹנִים, וְהַנְּפֶשׁ הַקְּדוּשָׁה
הִיא מוֹצֵאת וְנִטְהַרֶת מִכָּל דְּבַר רַע וְתַעֲשֶׂה טוֹב, וּלְיִשְׂרָאֵל לֵב שְׂמֵחָה צַדִּיק
וְטוֹב לוֹ, גַּם יִהְיֶה יְתוֹן הַטּוֹב וְאַרְצָנוּ תִתֵּן יְכוּלָה, נָא גְבוּר דּוֹרְשֵׁי יְחֻדְךָ כִּבְבַת
שְׂמֵרָם (נג"ד יב"ש) יִהְיוּ לְרִצּוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיזוּ לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שמונים וארבע פעמים.

ונח מצא חן בעיני יהוה.

יאמר, ואם יכול יאמר שמונים וארבע פעמים.

ואעדך עדי.

יאמר פסוק זה, ואם יכול יאמר שמונים וארבע פעמים.

אור ורוע לצדיק ולישרי לב שמחה.

יאמר בקשה זו שראשי תיבות שלה הוא שם חב"ו

חי בורא ויוצר. חזק ברית ונשאהו. חזקנו באורותיו ועטרהו. חברו בביתו
ונגוהו. חילו ברך ואמץ. חן בנצוצותיו ולקטם. חטפם ברכם ונקם. חלצם
ברכם והעלם. חבבם בגם ויסדם.

קום גאל הקדוש וגאל את הבנים השובבים. כי לך משפט הגאלה לקנות.
 קום קרא לשבויים דרוור ולאסורים פקה קח. אמר לאסורים צאו ולאשר
 בחשך הגלו. כי כה אמר יהוה גם שבי גבור יקח ומלקוח ערין ימלט. את
 יריבך אנכי אריב ואת בניך אנכי אושיע. שאי סביב עיניך וראי כלם נקבצו
 באו לך חי אני נאם יהוה כי כלם כעדי תלבשי ותקשרים כפלה. קום גואל
 הקדוש והצל גוול מיד עושק, כי כה אמר יהוה צבאות עשוקים בני ישראל
 ובני יהודה יחדיו, וכל שוביהם החזיקו בם מאנו שלחם. גאלם חזק, יהוה
 צבאות שמו, ריב יריב את ריבם ובא לציון גואל ולשבי פשע (גו"ף)
 ביעקב, ושבבו בנים לגבולם ויסירו הבגדים הצואים מעליהם והלבש אותם
 מחלצות. ויקים בנו מקרא שפתוב, שוש אשיש ביהוה תגל נפשי באלהי
 כי הלבישני בגדי ישע מעיל צדקה יעטני פחתו יכהו פאר וכפלה תעדה
 כליה. גואל גואל גואל אתה הגואל ולך הגאלה קנה לך, ובני אדם בצל
 כנפיה יחסיון כי כה אמר יהוה שובבו בנים שובבים ארפא משובותיכם:
 ויהא רעוא שיתקן פגם חטא המחשבה ויתוקנו מין דכורין דחכמה, ומין
 נוקבין דבינה, שהם מ"ב זווגין ויעלו למקומם העליון. ויהא רעוא שיתקן
 פגם חטא המעשה ויתוקנו חמשה חסדים וחמשה גבורות שהם מין
 דכורין ומין נוקבין שהם סוד ארבעה ושמזונים אותיות שיש בהו"ה במלוי
 העולה ע"ב, ובהו"ה במלוי העולה ס"ג ובהו"ה במלוי העולה מ"ה, ויעלו
 למקומם הקדוש, וגם הם ימשכו בהו"ה דמלוי העולה ב"ן אשר במלכות.
 וגם יתוקנו עוד ארבעה ושמזונים אותיות שיש באחד ועשרים אהי"ה
 שהם מספר אמ"ת מן זעיר אנפין הנקרא אמת אל הכלה המלכות, ואז
 יהיה כלו זרע אמת. וגם יתקן זווג עליון שבפפה שהם חיד וגרון, ויתוקנו
 ארבע אותיות אהה"ע שהם מספר ארבעה ושמזונים, והם סוד מין נוקבין
 שבגרון, ויעלו למקומם העליון הקדוש.

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

שנתמעט היום לפניך בתעניתי חשוב ומקבל לפני כסא כבודך כאלו הקרבתי על גבי מזבחה הקדוש, ובכח חלב ודם שנתמעט ממני, יתעורר סוד ב' זוגי מ"ב דחיד וגרון. ובכן ימתקו מספר אותיות דמלוי דרבונו דאלהים דהה"ן העולה שמונה מאות, ועם מספר מאה ושלישים אותיות דעשר פעמים אלהים במלויים, יעלו למספר תענית.

שמות אלו לא יוציאם בפיו אלא יהרהר בלבו

אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם
אלף למד הה יוד מם	אלף למד הה יוד מם

וימשיך לומר:

ויעלה לפניך מדרגה למעלה ממדרגה, מעשיה ליצירה ומיציאה 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 ומיציאה לעשיה, ומישם יגיע ויחול עלי, לטהר לבי לעבדך ליראה ולאהבה את שמך, ולתת כח במחשבותי ובמחי לברך ולתקן ולהעלות כל ניצוצי הקדשה והנפשות והרוחות והנשמות דקדשה, ולהגביר חלק הטוב שיש בי על החלק הרע שיש בי, והיה נא קרוב לשונעתנו. 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 אוי נא לנו כי חטאנו אנה נוליד את חרפתנו, בן כסיל תונת אמנו, ואם תפנה לחטאתינו אכד שברנו ותקונתינו, ואם תשמור עונינו מי יעמד לפניך מאז אפיה, ובטובך הגדול תעורר רחמיך וראה בעין חמלתך

צרת גופינו ונשמתינו וקבל ברב רחמיך תשובתינו וקוראים בשמך יהוה
 הושיעה המלה, אל תעזבנו, וכיד ועמך אל תשנו, ולא לארך אפך תקחנו,
 כי גלוי וידוע לפניך כי לא עלתה על לבנו להמרות חס ושלום נגד כבודך
 ולעשות נגד כונתך, אפס כי עז יצרנו הרע ועל כרחינו נטה ארחנו, ומנע
 הטוב ממנו, דמיונו כאריה יכסוף לטרף וככפיר יושב במסתרים ופתע
 פתאום חיים בלעונו ואתה בטובך יהוה בצדקתך תוציא מצרה נפשינו,
 הצילה מחרב נפשנו והעלה ארוכה ומרפא לעונינו ויהיו למאורות כל
 השמות אשר החשכנו בעונותינו וחטאתינו ופשעינו, וטהר לבנו לעבדך
 באמת ובלבב שלם ביראה ובאהבה, אמן, כן יהי רצון. יהיו לרצון אמרי פי
 והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגואלי.

בצאתו מן הקודש, חשוב להיות בשמחה עצומה, ויתן שיר ושבחה, על
 שוכה לעשות תשובה על חטאים אלו, ועל ידי זה נעשה אחוב למעלה
 ולמטה, כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה. ולא ייתן שום עצבות על
 ליבו, כפרט אם הגיע לעוונות אלו על ידי חוסר ידיעה, שפעמים רבות
 היה אנוס ושוגג, עד שכבר לא יכל לפרוש מהחטא, ויתבונן כמה בודא
 עולם אוהב אותו מחבק אותו ומנשק אותו, על שחזר אליו, ומכאן ואילך
 ישתדל באהבת הבורא ובקרבתו ולהידבק בו, ולהתבטל אליו, ועי"ז לא
 יבוא לירי נסיונות, ויתרחק מדברים המחטאים אותו, עיין בעמוד: 25.

ייתן הכסף לצדקה לעניים יראי שמים או לזיכוי הרבים בענייני שמירת
 הברית והעינים, ומי שמעוניין לזכות עוד יהודים לשוב בתשובה, ראוי
 שיתרום זאת לארגון ונשמרתם, בעמדות קהילות/נדרים פלוס, קוד
 2221, או בבנק המועלים: 12 סניף: 714, חשבון: 669210, או בטלפון
 0527126565 ויהיה שותף בשמירת הקדושה בכלל ישראל. ויהי רצון
 שה' יקבל תשובתו ברצון.

כללים בעבודת הביטול והדבקות

כל מה שהאדם נשלח לעולם זה בכדי לבטל את עצמו, בעולם העשייה לבוראו, וזה עיקר מלחמת היצר, להתגאות ולשכוח את הבורא.

הביטול להשם: זהו החלק חשוב ביותר בכדי להיות מחובר אליו, בלתי אפשרי, שהאדם יגדיל את עצמו, אני יודע אני חכם אני מבין, כי אז הוא שנוא בשמים, אלא חשוב מאד להשקיע בענווה, אדרבה כל חיסרון נחשב למעלה, כל שפלות וחוסר הצלחה, או חוסר ביטחון, או גיל צעיר וחוסר ניסיון, נחשבת למתנה.

על האדם תמיד להתפלל שידע מה רצון השם, ולא יסמוך על עצמו כלל, ויסמוך וייסמך תמיד בפועל, על בורא העולם.

על האדם להיות עם הבורא, לחוש ולהרגיש בכל דבר את הקב"ה, והדרך להגיע לזה, זה על ידי רצון, תפילה, השתוקקות, והכנה.

מה זה להיות עם השם, להבין שאין שום דבר נפרד ומובדל ממנו, ואתה חלק אלוהי. כלומר אתה חלקיק מהבורא, ואין לך רצון אחר ממנו כלל.

להיות עם השם, זה כמו אדם שיודע ששעותיו ספורות, כבר מחשבתו תקועה בבוראו, ומחשב את צעדיו, אלא שכאן זה מתוך שמחה גדולה.

לא רק מי שרוצה להתבטל ולהתחבר, ומחפש תוצאות, מקבל מהשם חכמה, אלא רק מי ששם מחשבתו בהשם, להיות עם השם, יכול להצליח.

על האדם לרצות רצון שמים, שיעניין אותו מה בורא עולם מעוניין ורוצה, וישתדל לעשות, כי ע"י מעשים בפועל, ניתן כוח למישוך את אור הבורא.

הבעש"ט אומר במקום שמחשבת האדם נמצאת, שם הוא נמצא, לכן ידבק מחשבתו בבוראו, והמחשבה זה הנשמה, ואיננה מוגבלת כלל.

הגאון מוילנא אומר: שכל מחשבה בהשם, מוסיפה לאדם חלקים חדשים בנשמה שלא היו לו מקודם.

כשהאדם מבטל עצמו להשם לגמרי, אז הקב"ה קונה אותו, השם קנני ראי' שיתן, ואז האדם שייך רק לבורא, וזה הקניין היחידי שיישאר לבסוף בעולם.

השאיפה היא להתבטל לבורא, שאין שום מציאות שלי עצמי כלל, עד שיהיה בבחינת שלמות אחת.

השמחה והאושר, זה שורש הבורא, כי השמחה היא גילוי השם בפועל, ולכן יהיה האדם בשמחה גדולה, ואז השכינה שורה אצלו, חיבור שלם אחד באחד.

השמחה מבטלת את הגאוה, ואת האני, כי האדם השמח הוא בשווה עם כולם, ללא פנים של חשיבות.

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

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

כללים בעבודת הביטול והדבקות

מי שמחשב כל דבר בשכל, זה מפריע מאד לקבל את החכמה, ולכן זה עוצר ומפריע לחכמת השם. אחרי שאדם מקבל דבר חכמה מהשם צריך להשתמש בשכל שהוא הבינה, בכדי להבין את דבר ה', ולהכניס את החכמה לכלים. את החכמה אי אפשר לקבל ע"י עבודה או יגיעה, אלא ע"י ביטול להשם, שהאדם משתדל, ומתפלל, להיות מבוטל, אז מקבלים חכמה במתנה.

הבורא עשה ועושה לכל המעשים, והמתבונן יבין שאין בחירה, יש רק זכות שנקראת ובחרת בחיים, להודרו ולעשות רצונו בשלמות ובשמחה.

מכל מעשה האדם מזה שעולה לריח ניהוח אל הבורא, זה רצון האדם לעשות רצונו יתברך, ואם אדם לומד ומתפלל בהרגל אוטומטי, אין לקב"ה חפץ והנאה מזה כלל. כל חידוש בלימוד וכדומה, הכול זה מתנה וחיבור מהבורא, ואל תחזיק טובה לעצמך.

התפילה ולימוד התורה זה אמצעי להתחבר לבורא, ולפני מתן תורה, נדרשו להתחבר בלי אמצעים, וכן בזמן בית המקדש, התחכרו גם ללא תפילות.

אמרו חז"ל עתידה תורה שתשכח מישראל, והשליחתי רעב בְּאֶרֶץ לֹא רָעַב לְלֶחֶם וְלֹא צָמָא לְמַיִם בְּיָאֵם לְשִׁמְעַע אֶת דְּבָרֵי יְהוָה, כי "דבר השם" יהיה עיקר.

העצבות הדיכאון, החרדה והפחד, זה הצד השני הסטרא אחרא, ומנסה על ידי זה, לשבות את האדם בשבי אצלו.

הריחוק מהשם, שהאדם לא עם הבורא, והו הדבר שגורם לטרדות, מחלות צרות אסונות ותקלות בעולם הזה, שמרחיקים את האדם מהשם.

כוח הדמיון של הסטרא"א שמתפרנסים מהממון, ונשענים על העבודה, רגועים כשיש כסף בכיס, אך זה שקר גמור, והאדם מתפרנס רק מהשפע של הבורא.

מי שיש אצלו גאוה גדלות ואנוכיות, ומחשיב את עצמו, רח"ל כאילו השווה עצמו לבוראו שהוא אלוה' ח"ו, אם חפץ בחיים הוא חייב להשפיל עצמו מאד.

בכדי שהאדם יוכל להנמיך את עצמו יתבונן: כל מי שגדול או חכם ממנו, יאמר, בוודאי הוא למד יותר תורה ממני, ומי שיותר צעיר או פחות חכם, יאמר בוודאי פחות חטא ממני.

כל העניין של הביטול והדבקות בהשם מובא בדברי הרמב"ם בדברי המהרח"ו וכן בבעש"ט הקדוש, באריכות רבה, אך כיוון שלא הגיע העת והזמן, לא עלה בידי רוב בני האדם לעשות כדבריהם ולעלות במעלות החכמה, ועתה שזכינו שהערה השם רוח ממרום, וכבר אלפים רבים מקרב בני ישראל, זוכים לעלות במעלות דרך הביטול, שזה הפתרון הכי פשוט, ואין צריך לחפש השגות, וכדו', אלא להתבטל להשם ביטול מוחלט, ואז הבורא בעצמו, יתן חכמה לחכימין.

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

החיבור הלכה למעשה

בני ישראל מובדלים מהבורא, אך ורק משום שלא עשו תשובה, ואי אפשר להיות עם הבורא יחד עם העוונות, כי אין ישראל נגאלים אלא בתשובה, ושבתָּ עַד יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וכדברי הנביא:

קרא בגרון אל תחשף פשוף קולך והגד לעמי פשעם ולבית יעקב חטאתם הסירו הפגמים הצאים, כי אם עונתיכם היו מבדלים בינכם לבין אלהיכם וחסאותיכם הסתירו פנים מכם משמוע: כי כפיכם נגאלו בכם ואצבעותיכם בעון (פגם הברית) דרשו יה' בהמצאו (בשעה שירוד לגאול את ישראל) קראהו בהיותו קרוב: (זה עכשיו) יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבתיו יושב אל יה' וירחמהו ואל אלהינו כי ירבה לסלות: לכן פה אמר אדני יה' הנה עבדי יאכלו ואתם תרעבו הנה עבדי ישתו ואתם תצמאו הנה עבדי ישמחו ואתם תבשו: הנה עבדי ירננו משוב לב ואתם תצעקו מקאב לב ומשקר רוח תגלילו:

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

הרצון של האדם צריך להיות עם השם בפועל, ולכן עליו להבין שהכול זה אחד גמור, ולא רק בשכל ולא גם בלב, וזה ייתכן שיתקיים, ע"י תאוה והתשוקות להיות עם ה', ועל ידי הרצון שהלב בין זאת, והתפילה על זה, אז אפשר שהבורא יפתח לו, ויזכה ל "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם" וע"י זה כביכול אור הבורא, נמשך לעולם העשייה ושורה בתוכו, וזו היא מציאות הגאולה.

חכמי אומות העולם פרסמו את עניין האטום, שכל עצם דומם או חי, אפילו בניין, בנוי מהלקיטי אטומים, שבמרכז כל אטום יש פרוטונים וניטרונים, ומסביב מסתובבים סביבם במהירות עצומה, אלקטרונים, ובאמצע יש 99% חלל ריק, ושינוי ההרכב בין המוצרים, או שינוי החומר נקבע לפי הכמות של הפרוטונים, ומחישובים שעשו, אם אותם אטומים מפסיקים לעבוד, אפילו בניין בן מאה קומות, אפשר להכניס את כל הבניין בקופסת גפרורים...

חכמי ישראל כבר אמרו זאת בלשונם, שהבורא מחיה את כל הבריאה בכל רגע ואילו יפסיק ייפך העולם לתהו ובהו, מכאן מובן לנו שכל העולם הזה זה רק דמיון, ולא מציאות, והמציאות היחידה זה הבורא, והדמיון זה כל העולם, לכן ישתדל האדם לדמות כמה פעמים ביום במשך כמה דקות, שכל הבריאה שמולו, זה כמו ענן, ודמיון, וכולם מבוטלים לאור הבורא ונכללים בו. וידמיון את עצמו נשאב ומתבטל לעומת מציאות אור הבורא בעולם.

וכיוון שמשגי האדם שהאמת זה הבורא וכל העולם הוא דמיון, ייכנס כביכול לתוך "בועה" יחד עם אור הבורא, וירגיש כאילו הוא אתו, מנותק מהעולם, ולא מעניין אותו בעולם אלא רק רצון שמים.

כל התהליך כולו צריך להיות בשמחה גדולה של נשמת האדם, ויהיה ללא לחץ כלל, ירפה וישחרר את עצמו, וישליך את כולו על הבורא, אפילו בלי הכנה, אלא בביטול גמור, ואז יוציא מפיו ויאמר שלום עליך הבורא, וידבק בו מחשבתו, ואיזה פסק, או דיבור שנופל לתוך פיו, ימשיך ויאמר, וכך יזכה להיות מחובר ודבוק בבוראו, וייתכן שיזכה אט אט שיתחו לו, וילמדו אותו, דברים נעלמים, ויוכל לשאול כל שאלה, עד שיפתח אצלו צינור החיבור ללא חשש, ואין לדבר זה דרגות או סוף, אלא תמיד יוכל לקבל ולעלות כפי שורש נשמתו. וראוי לפני כן לאכול אהיה מאכל, לכבוד הבורא והשכינה, ואז יש יותר עליה לאדם יחד עם ניצוצות הקדושה שבמאכלים.

דברים אלו שקראת בחוברת זו, זה מעט מן האור אשר מופיע בצורה נפלאה בספר "עובד השם", ניתן לרכוש במחירי עלות בחנויות הספרים הנפוצות

כס"ד

הזביע ויבא לאוד:

"עובד השם"

- ◆ איך כל בן אדם יכול להרגיש אהבה וחוכמה מוחלטת לבורא יתברך?
- ◆ באיזו דרך אפשר להתרומם ללא גבול, וללא מעצורים חברתיים?
- ◆ מה הנסחה המדויקת שהולכים שמה לא יעברו את הניסיונות שאני עברתי?
- ◆ מדוע לבחורים צעירים יש נסיונות?
- ◆ דרך הלימוד שע"י כבר היום תהיה צדיק כמו משה רבנו?
- ◆ איך נקבל רגש ושמחה תמידית בעבודת הבורא?
- ◆ מהו הדרך הכרוה והמנוסה המוחלטת שע"י אפשר לעצת מניסיונות?
- ◆ מהם התהמלות המקצועיות ביותר במלחמת הייצור?

החבר החדשה שמוחלטת להיות
החבר החדשה שמוחלטת להיות
החבר החדשה שמוחלטת להיות
החבר החדשה שמוחלטת להיות



סדר תשובה מסודר במיוחד לבן דורנו,
מתאים במיוחד לבחורים ואברכים.

המהר"ק המקיץ ביותר שנקבע ע"י כל גדולי המהגמב"ם והמושגידיים
בתור התרופה הטובה ביותר לתהלוצי הדור.

לכירור ולעדכונים איפה ניתן להשיג ניתן להתקשר לטלפון: 0548-444-288
לייעוץ והכוונה ניתן להתקשר לטלפון: 05331-88877

קו תוכן 077-222-2221 (מגוון חבורות לתיקון העוונות, בכל רחבי הארץ, שלוחה 888)

פתח בטלפון: ניח/ציבורי/בוקרט. • דרך וואצפ פון שלוחה 8 לפרטל התוכן #55 • דרך 144 לבקש
0548-444-288 • לרכישת קו פתוח: 0548-444-288

לשותפות וזכות בויכוח הרבים, ניתן לתרום: בעמדות - "קהילות" "גדרים פלוס" קוד 2221
או בבנק הפועלים: 12 סניף: 714, חשבון: 669210. לתרומה במזומן ניתן לפנות לטלפון: 0527126565