

נוסח קבלת תענית למתענה יום אחד ופודה פ"ד יום בכסף לצדקה

רבו העולמים הרניי [מעכשיו] לפניך בתענית [נבואת הלילה כולה, ולמחר כל היום כולו] מעלות השחר עד צאת הכוכבים. כדי לתקן מה שפגמתי באות ברית קודש חותמא דמלכא, אשר חטאתי עייתי ופשעתי בהשחתת זרע לבטלה, אשר משמשתי בידי ע"י רוק וחכוך והוצאתי זרע לבטלה כמה פעמים. וגם אשר חטאתי עייתי ופשעתי בהוצאת זרע לבטלה ע"י מחשבתי שוהרהרתי בעבירתי.

ואם לא אוכל או לא ארצה, כשאומר מוזמר לדוד ה' רועי וכו', אוכל להפסיק ולא יהיה בי שום עוון. אבל יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתזכני ותתן לי כח ויכולת ועזר והכנה להתענות כראוי לפניך. ויהיה תעניתי חשוב ומקובל ומרוצה לפניך לתקן מה שפגמתי באות ברית קודש חותמא דמלכא, כמה שחטאתי, עייתי, פשעתי ושוהרהרתי בניאופים, ושיחתתי זרע קודש במעשה בידים כמה פעמים, ופגמתי ברמ"ח איברים ושס"ה גידים שביסוד, וגרמתי פגם וירידה בשמות הקדושים בכללות ובפרטות בגלגול זה ובגלגולים שעברו, אנכי ואנשי ביתי וכל הבאים משורשי נפשי ונשמת, ומלבושיהם והקרוכים להם שמכללות אבי"ע ומכל פרטי אבי"ע.

ויעלה לפניך כאילו כיונתי בכל הכוונות הראויות לכיון בתענית זה שאתענה בעורתך, בעבור תיקון הפגם שפגמתי בהשחתת זרע לבטלה, ויפעול תענית זה שאתענה בעורתך פעולת הקרבן אשר יפעול אחר עליית ריח הניחוח למעלה, שאז יורד שפע גדול, מלמעלה למטה, כן ע"י תענית זה ירד שפע גדול מלמעלה למטה, עד סוף המדרגות שבקדושה. ויהא רעוא שיתוקנו ויתעלו מ"ד ומ"ן שהם סוד שני מ"ב, ויתעלו במקומם העליון למעלה כראוי להם. ויהא רעוא שיתוקנו ויתעלו ד' אותיות אחת"ע שרם מספר פ"ד.

ויהי נועם ה' אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו ע"כ נוסח קבלת התענית

קודם כל לימוד וכל מצוה נואף בעת הפנאי כל רגע יהרהר במ"ע של ונקדשותי, וידמה שהוא מוסר נפשו על קדושת השם ובוה מקיים מ"ע האוריתאי, עיין במודעה להנאון נועם אלימלך ז"ל ונדפסה בספר סמא דחיי דף י"ז ומעשים טובים ויחודים, צריך למסור עצמו על קדושת שמו יתברך, ולקבל עליו ד' מיתות ב"ד כדי שבזמן שילמוד או יעשה מעשים ויחודים, יהיה אז צדיק וילבד הגודל דמי. וממילא יהיו כל מעשיו ולימודו רצויים לפני הקב"ה כריח ניחוח.

לא כן ח"ו אם כופן שילמוד או בעשותו מצוה ויחודים ועודנו מצוואתו לא רוחץ, אז כל מעשיו יהיו מאוסים לפני הקב"ה ונקרא זבח רשעים תועבה ח"ו, והקב"ה אומר לו מה לך לספר חק, וניתן כח בקל"י להתאחו בכל מעשיו ח"ו שכל תורה ומצות וכו' שעושה החוטא כולם חלק החיצונים כ"מ. אבל אם האדם יעשה תשובה קודם כל לימוד או מצוה או יהיה נקי מכל וכל, ואז יש כח במעשיו לתקן ולברר מה שלא יוכלו לעשות המלאכים כידוע.

ועיין מ"ש הארי החי זיע"א בשער הכוונות דכ"ד ע"ב, וזה סדרה:

כיון למסור עצמו על קדושת השם ולקבל עליו ד' מיתות ב"ד מדי אותיות הויה, ומדי אותיות אדני, וליחדם ע"י ד' אותיות אהיה, וע"י ס"ב מ"ה וב"ן.

סקילה	י	א	ו	ליחדם ע"י	א	ע"ב	י	וד	ה	ו	ה
שריפה	ה	ד	ו	ליחדם ע"י	ה	ס"ג	י	וד	ה	ו	ה
הרג	ו	ג	ו	ליחדם ע"י	י	מ"ה	י	וד	ה	ו	ה
חנק	ה	י	ו	ליחדם ע"י	ה	כ"ן	י	וד	ה	ו	ה

טוב לאדם לצעיר השם הויה כ"ה תמיד נגד עיניו

בניקוד יראה כזה

יְהוָה
יְהוָה

ויום שוית יְהוָה לנגדי תמיד.

וזה גורם להביא יראה כלב האדם מהשי"ת ולזכך הנפש המהורה.