

סדר קבלת תענית לתיקון היסוד

במאתים וארבעים ושמונה אברים ושלוש מאות וששים וחמשה גידים שביסוד, וגרמתי פגם וירידה בשמות הקדושים, בכללות ובפרטות, בגלגול זה ובגלגולים שעברו מיום שנברא העולם עד היום הזה, אנכי ואנשי ביתי וכל הבאים משרשי נפשי רוחי ונשמתו ומלבושיהם, והקרובים להם, שמכפלות אצילות בריאה יצירה עשיה, ומכל פרטי אצילות בריאה יצירה עשיה, דפנימיות וחיצוניות, ופנימי ומקור, דישר ועגולים. ויעלה לפניך כאלו פונתי בכל הפגנות הראויות לכון בתענית זו שאתענה בעזרתך, בעבור תקון הפגם שפגמתי בהשחתת זרע לבטלה, ויפעל תעניתו זה שאתענה בעזרתך פעלת הקרבן אשר יפעל אחר עליית ריח הניחוח למעלה, שאז יורד שפע גדול מלמעלה למטה - מאור המוח העליון עד סוף המדרגות שבקדשה.

צריך שיקבל התענית מבעוד יום בשעת המנחה. יתפלל שמונה עשרה וקודם שיעקור רגליו יאמר נוסח הקבלה (ואם שכח יכול לקבלו אח"כ אפילו בבין השמשות אם לא התפלל ערבית):

רבוץ העולמים, הריני לפניך על תנאי בתענית נדבה למחר מעלות השחר עד צאת הכוכבים, כדי לתקן מה שפגמתי באות ברית קדש חותמא דמלכא, אשר חטאתי, עויתי ופשעתי בהשחתת זרע לבטלה. ואם לא אוכל או לא ארצה, כשאומר מזמור לדוד ה' רעי, אוכל להפסיק ולא יהיה בי שום עוון.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתזכני ותתן לי כח ויכלת ועזר והכנה להתענות כראוי לפניך, ותקבל תעניתו באהבה וברצון, ויהיה תעניתו חשוב ומקבל ומרצה לפניך לתקן מה שפגמתי באות ברית קדש חותמא דמלכא במה שחטאתי, עויתי ופשעתי, ושחתי זרע קדש במה פעמים, ופגמתי

