

האחרונה יטבלנה במעט אפר ויאכלנה. וכן יעשה בגמר התענית כשייבוא לסעוד טבל פרוסה הראשונה באפר ויאכלנה. ובليل התענית כשישכב על מטהו יניח אבן קטנה תחת ראשו בין המצע להכר. ויזמין לו אзор של שק העשווי משיער של עזים, ויחגור אותו על מתניו מתחת בגדיו בלילה ובוים של התענית הוא. וביום התענית מותר בכל מלאכה ויכול לעשות סיגара וכיוצא בזו. וביום התענית באיזה שעה מהיום שירצה יכנס לחדר, ויסגור החדר בעדו, וילך יחף ארבע אמות. ובעוודו יחף, יעמוד כנגד המערב כמו העומד בתפילה ויאמר נסח זה הוידי:

עבגנו אבינו עגנו ביום צום התענית זהה. כי בצרה גדולה אני על כי עונותי עברו ראש וكمשא כבד כבד ממני. טבעתי ביון מצולחה ואין מעמד. באתי במעמקי מים ושבולת שטפתני. יראה ברעד יבוא بي בעת עמידה להתפלל לפניה על רוע מעשי אשר עשית. בושתי גם נכלמתי להרים אלهي פנוי אליך. כי עונותי רבוי למעלה ראש ואשותי גדו עד השמים. לך ה' האדקה ואלי בושת הפנים. מה עונת ומה אומר מה אדבר ומה אצדך. כן סורר ומורה הייתה לי לפניה ולא שמעתי אל מצוותך הקדשות. לדבריה לא הטית אזני. וברתי עלמצוות עשה ועלמצוות לא תעשה. עברתי על כריתות ומיתות בית דין. עברתי על דברי קבלה ודרכי סופרים וגמרתי במדות העליונות וקלקלתי צינורות השפע. וגרמתי בעונותי להFAIL ניצוצות הקדושה במעמקי הקליפות. ונתקתי כח בקליפות להתחזק ולעלות למעלה ולהתאחז ולינק מז הקדושה. וגרמתי בעונותי לעקור ולהכricht את נפשי הקדשה ממוקורה העליון הארץ החיים ולהורידה אל ירכתי בור, בורות בשברים אשר לא יכilio המים. אויב ואבוי עלי. אלה על נפשי. על מי אנוס לעזירה ואנה אפנה לשועה. בושתי וגם נכלמתי כי נשאתי חרפת געורי. אבל גלו וידע לפניה ה' אלה ואלה אבותי, כי לא בمرד ובמעל עשית ולא להכעס נתקונתי. רק יצרי גבר עלי ומעשה שטן הצליח כי הוא מאש ואני מבשר ודם. והוא אשר הסיתני ופיתני לעbor עלמצוותך. וננסחלתי ועשיתי עוון זה אשר...

(בגינו פה יתודה בלחש על עוון אשר הוא צם ומתענה בשביילו)

ועתה אני בוש ממעשי ומוכלים אני מעונוני. ומתנחים
ומתחרט אני על כל מה שחטאתי ועוויתי ופשעתי לפניה מעודי עד
היום הזה. עזבתי את דרכי הרעים ואת אורחות המקולקלים דכתיב,
יעזוב רשות דרכו ו איש אנו מחשבותיו. רישוב אלה' וירחמו
ואל-אליהינו כירבה לסלוח ו ישעה נ'ה ז'. ובאתי לבב נשבר
ונדרה להתנפל לפני כסא כבודה ולדפק על שעריך רחמיך ולבקש
ממק מחלוקת וסליחה וכפרה כי אל מادر חנון ורחום אתה וימינה
פשוטה לקבל שבים. אנה' סלח נא לחטאיהם ולעונותם ולפשעים
אשר חטאתי ועוויתי ופשעתי לפניה מעודי על האדמה ועד היום הזה,
ואל תבוא במשפט את עבדך כי לא יצדך לפניה כל חי. כי אתה ה'
טוב וסליח ורב-חסד לכל קוראיך. ואל נא תבזה ענות עני אשר עניתי
בצום נפשי, ברבי כשלו מצום ובשרי בחש משם. ויהיה השוב ומקובל
ומרווצה לפניה מיעוט חלבך ורקמי אשר בתמעט היום בתעניתך, בחלב
ונדם הנקרב על גבי מזבח הקדוש. וברוב רחמיך וחסדיך הודיענו
על ידי צדקה לתקן את פגמי נפשינו במספר ובמפקד שמות הקדושים
אשר פגמוני בהם. וגלי וידוע לפניה כי חפץ הייתה לעשות תיקון זה
בכל לב. אך אין כי כה וכשל פה' להתענות כל כה ימים רצופים זה
אחר זה. ולכו אני מפריש צדקה לפדיון תעניות אלה. ותהיה השובה
ומקובלת הצדקה שאני נתן בעבר התעניות כאילו התעניתך. וכל
התיקונים ובירור ניצוצות הקדשה הרואים להתרבר ולבצת על ידי
התעניות, יהיו מתבררים ויוצאים על ידי הצדקה של פדיון התעניות
ואתה ברחמיך הרבה טהר את הפגמים ואת הפתמים אשר נעשו
בגוף ונפשי רוחני ונשמתי. וכל ניצוצות הקדשה שנפלו בקליפות על
ידי חטאתי ונבראו מהם מוחלטים כרמים. יהיו רצון מלפני
שימנתו כל אותם קליפות ויחזרו כל ניצוצות הקדשה במקום שרשם
בעולמות האליגנים למען שם הקדש (חבו) הרמוני בראשי תיבות
ח"יל ב"לע וב"יקי אפו מבטנו יורישבו אל | איוב כ' ט"ז|. ומסוף
הגadol (בית) הרמוני בראשי תיבות ב"יזרעו י"גבץ ט"לאים | ישעיה: מ'
י"א|. ותשמע את תפילה ועתירתך, למען שם הקדש (אראריתא)

יחזקאל

(הַרְמוֹן בְּרִית אָבָא רְחַמְּנִיה אֶת רְגִזָּנִי יַכְבּוֹשׁ תְּמִחּוֹל אֲשֶׁר מִתְּרִיבָה] כִּי אֵל
שׁוֹמֵעַ תְּפִילָה וַתְּחַנֵּנִים אֶתְהָ. בְּרוֹךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִילָה. יְהִינְךֿ לְרַצּוֹן אָמָרִ
כִּי רְהִגְיוֹן לְבֵיכֿ לְפָנָיךֿ ה' צָוָרִי רְגֹזָאָלִי.