

אגרת התשובה

ומ"מ כל בעל נפש החפץ קרבת ה' לתקן נפשו להשיבה אל ה' בתשובה מעולה מן המובחר. יחמיר על עצמו להשלים עכ"פ פעם א' כל ימי חייו מספר הצומות לכל עון ועון מעונות החמורים שחייבין עליהם מיתה עכ"פ ואפי' בידי שמים בלבד כגון להוצאות ז"ל פ"ד צומות פ"א בימי חייו. ויכול לדחות לימים הקצרים בחורף ויתענה כעשר תעניות עד"מ בחורף א' או פחות ויגמור מספר הפ"ד צומות בט' שנים או יותר כפי כחו (וגם יכול לאכול מעט כג' שעות לפני נ"ה ואעפ"כ נחשב לתענית אם התנה כן) ולתשלום רנ"ב צומות כנ"ל יתענה עוד ד' פעמים פ"ד עד אחר חצות היום בלבד דמיחשב ג"כ תענית בירושלמי. וב' חצאי יום נחשבים לו ליום א' לענין זה. וכן לשאר עונות כיוצא בהן אשר כל לב יודע מרת נפשו וחפץ בהצדקה: