

אגרת התשובה

והאיך נשבר הלב ונדכה. הנה מעט
 מזעיר הוא ע"י סיגופים ותעניות בדורותינו אלה שאין
 לנו כח להתענות הרבה כדוד המלך כמאמר רז"ל
 ע"פ ולבי חלל בקרבי שהרגו בתענית. אך עיקר
 הכנעת הלב להיות נשבר ונדכה והעברת רוח הטומאה
 וסט"א הוא להיות ממארי דחושבנא בעומק הדעת
 להעמיק דעתו ובינתו שעה אחת בכל יום או לילה
 לפני תיקון חצות להתבונן במה שפעל ועשה בחטאיו
 בחי' גלות השכינה כנ"ל וגם [גרם] לעקור נשמתו
 ונפשו האלקי' מחיי החיים ב"ה והורידה למקום הטומאה
 והמות הן היכלות הסט"א ונעשית בבחי' מרכבה
 אליהם לקבל מהם שפע וחיות להשפיע לגופו כנ"ל.
 וזהו שאמרו רז"ל רשעים בחייהם קרויים מתים
 כלומר שחייהם נמשכים ממקום המות והטומאה (וכן
 מ"ש לא המתים יהללו כו' אינו כלועג לרש ח"ו אלא
 הכוונה על הרשעים שבחייהם קרויים מתים שמבלבלים
 אותם במחשבות זרות בעודם ברשעים ואינם חפצים
 בתשובה כנודע).