מוסדות המיישי״ך

נוסח קבלת התענית לתיקון עוון משכ״ז

סדר קבלת תענית יחיד לתיקון ולתשובה שלמה

מוסדות הרב בניהו שמואלי המיישי״ר בת ים – בנשיאות המקובל הצדיק רבי בניהו שמואלי שליט״א
על פי רבינו יוסף חיים

מתי וכיצד אומרים

- את תענית היחיד יש לקבל מבעוד יום, בשעת תפילת המנחה שלפני יום התענית.
- אומרים את נוסח קבלת התענית בסיום תפילת שמונה עשרה, קודם עקירת הרגליים.
- מי ששכח לקבל את התענית במנחה, רשאי לקבלה לאחר מכן ואפילו בבין השמשות, כל עוד לא התפלל ערבית.

הרוצה להתענות תענית יחיד, 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):

רִבּוֹן הָעוֹלָמִים, הֲרֵינִי לְפָנֶיךָ עַל תְּנַאי בְּתַעֲנִית נְדָבָה לְמָחָר מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר עַד אַחַר תְּפִלַּת עַרְבִית. וְאִם לֹא אוּכַל אוֹ לֹא אֶרְצֶה, כְּשֶׁאָמַר: ״מִזְמוֹר לְדָוִד, ה׳ רֹעִי״ אוּכַל לְהַפְסִיק וְלֹא יִהְיֶה בִּי שׁוּם עָוֹן.

אֲבָל יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּתֵּן בִּי כֹּחַ וּבְרִיאוּת וְאֶזְכֶּה לְהִתְעַנּוֹת לְמָחָר, וּתְקַבְּלֵנִי בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן, עַל וּתְזַכֵּנִי לְתַקֵּן כָּל מַה שֶׁחָטָאתִי, עָוִיתִי וּפָשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ. וְבָגַדְתִּי בְּאַחְרוּתֶךָ,

וְנָתַתִּי מוּם בְּקָדְשֵׁי שָׁמַיִם, וּפָגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֶלְיוֹנוֹת,

וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשֶּׁפַע, וּמָנַעְתִּי הַטּוֹב וְהַשֶּׁפַע הָרָאוּי לָבֹא עַל יְדֵיהֶם:

בָּאתִי עַל הַזָּכוּר וְעָבַרְתִּי עַל הַכָּתוּב וְאֶת זָכָר לֹא תִשְׁכַּב מִשְׁכְּבֵי אִשָּׁה,

וּפָגַמְתִּי בַּהוי״ה וְאהי״ה דְּמִלּוּי יודי״ן,

יוד הי ויו הי. אל״ף ה״י יו״ד ה״י

וְגַם בְּשִׁמּוֹת אֲחוֹרַיִם

יו״ד. יו״ד ה״י. יו״ד ה״י וי״ו. יו״ד ה״י וי״ו ה״י.

אל״ף. אל״ף ה״י. אל״ף ה״י יו״ד. אל״ף ה״י יו״ד ה״י.

וְהָיָה אוֹר יִשְׂרָאֵל לְחֹשֶׁךְ. וְהוֹרַדְתִּי אוֹתָם לִמְקוֹם הַתִּפְאֶרֶת, וְנִתְכַּסּוּ הַחֲסָדִים שֶׁלּוֹ. וְגַם פָּגַמְתִּי בְּדַעַת עֶלְיוֹן וְתַחְתּוֹן.

[ואם חטא כפלים שבעל ונבעל, כמו השפן והארנבת, אז יוסיף בוידוי באות נו״ן לומר: נִבְעַלְתִּי אֶל הַזָּכָר וּפָגַמְתִּי בְּאל״ף אל״ף שֶׁבִּשְׁלשָׁה שֵׁמוֹת אהי״ה אלף הי יוד הי. אלף הה יוד הה. אלף הא יוד הא. שֶׁבַּבִּינָה].

וְאַתָּה ה׳ בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים תָּחוּס וּתְרַחֵם עָלַי וּתְזַכֵּנִי לָשׁוּב בִּתְשׁוּבָה שְׁלֵמָה, וְתַעֲנֶה עֲתָרָתִי וְתִשְׁמַע תְּפִלָּתִי, כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בָּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה: