מוסדות המייש״ך

סדר קבלת תענית לתיקון עוון נדה

נוסח קבלת תענית יחיד לתשובה שלמה ולתיקון הנפש

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

מתי וכיצד אומרים

- הרוצה להתענות תענית יחיד יקבל עליו את התענית מבעוד יום שלפני הצום, בשעת תפילת המנחה.
- יש לומר את נוסח הקבלה בסיום תפילת שמונה עשרה של מנחה, קודם שיעקור את רגליו.
- בדיעבד, אם שכח לקבל את התענית במנחה, יכול לקבלה גם לאחר מכן ואף 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, כְּשֶׁאֹמַר: ״מִזְמוֹר לְדָוִד, ה׳ רֹעִי״ אוּכַל לְהַפְסִיק וְלֹא יִהְיֶה בִּי שׁוּם עָוֹן. אֲבָל יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ יאהדונהי אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּתֵּן בִּי כֹּחַ וּבְרִיאוּת וְאֶזְכֶּה לְהִתְעַנּוֹת לְמָחָר, וּתְקַבְּלֵנִי בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן, עַל מַה

שֶׁחָטָאתִי, עָוִיתִי וּפָשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ אֲנִי וּבֵיתִי בַּעֲוֹן הַנְּדָה וּפָגַמְתִּי בְּשֵׁם יה״ה הַיּוֹצֵא מִן רָאשֵׁי תֵבוֹת י״הוה ה״וּשִׁיעָה הַ״מֶּלֶךְ. אוֹת יו״ד מְלֵאָה, וְכָל אוֹת ה׳ מִשְּׁתֵּיהֶן מְלֵאָה בִּשְׁלֹשָׁה מִנֵי מִלּוּיִים:

יו״ד. ה״י ה״א ה״ה. ה״י ה״א ה״ה

הָעוֹלִים גִּימַטְרִיָא פ״ב.

וְכֵן גָּרַמְתִּי בַּעֲוֹנִי שֵׁאוֹת ה׳ תְּהֵא נָעָה וְנָדָה, כִּי זֶה פֵּרוּשׁ נְדָה, נָד-ה׳. וְגַם גָּרַמְתִּי לְהַחֲרִיב וּלְהוֹבִישׁ שִׁבְעָה נַחֲלֵי הַמַּלְכוּת. וְאַתָּה יְיָ יאהדונהי בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים תָּחוּס וּתְרַחֵם עָלַי וּתְזַכֵּנִי לָשׁוּב בִּתְשׁוּבָה שְׁלֵמָה, וְתַעֲנֶה עֲתִירָתִי וְתִשְׁמַע תְּפִלָּתִי, כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בָּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה: