

## נוסח קבלת תענית לתיקון הנדה

רבון העולמים, הריני לפניך על תנאי בתענית נדבה למחר  
מעלות השחר עד אחר תפלת ערבית. ואם לא אוכל או  
לא ארצה, בשאמר: "מזמור לדוד, ה' רעי" אוכל להפסיק ולא  
יהיה בי שום עון.

אבל יהי רצון מלפניך יהוה יאהרונחי אלהי ואלהי אבותי,  
שתתן בי כח ובריאות ואזכה להתענות למחר, ותקבלני  
באהבה וברצון, על מה שחטאתי, עויתי ופשעתי לפניך אני  
וביתי בעון הנדה ופגמתי בשם יה"ה היוצא מן ראשי תבות  
יהוה הושיעה מלך. אות יו"ד מלאה, וכל אות ה' משתיקן  
מלאה בשלשה מיני מלויים:

**יו"ד. ה"י ה"א ה"ה. ה"י ה"א ה"ה**

העולים גימטריא פ"ב.

וכן גרמתי בעוני שאות ה' תהא נעה ונדה, כי זה פרוש נדה,  
נד-ה'. וגם גרמתי להחריב ולהוביש שבעה גחלי  
המלכות. ואתה יהוה יאהרונחי ברחמיך הרבים תחום ותרחם  
עלי ותזכני לשוב בתשובה שלמה, ותענה עתירתי ותשמע  
תפלתי, כי אתה שומע תפלת כל פה,  
ברוך שומע תפלה: