

סדר קבלת תענית לתיקון עוון גויה

וּפְשַׁעְתִּי לִפְנֵיךָ אֲנִי וּבֵיתִי בְּעֵינֵי שִׁשְׁכַבְתִּי עִם גּוֹיָה נְדָה
שִׁפְחָה זֹנָה, וּפְגַמְתִּי בְּשֵׁם הַיְיָ הַבְּמַלּוּי הַהִי"ן

י"ד ה"ה ו"ו ה"ה

אֲשֶׁר הִיא בְּמַלְכוּת דְּקַדְשָׁה, וְהִיא הַמַּעֲלָה מִיּוֹן
נוֹקְבֵינ שְׁבָה. אוֹי לִי, אוֹיָה עָלַי, כִּי גָרַמְתִּי
רַע לְעַצְמִי לְהִיּוֹת נִקְשָׁר בְּכָלֵב הַמַּעֲלָה מִיּוֹן נוֹקְבֵינ
שֶׁל הַקְּלָפָה. וְתִזְכְּנִי לְשׁוּב בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה. וְתַעֲנֶה
עֲתִירְתִּי וְתִשְׁמַע תְּפִלָּתִי, כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל
פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה:

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):

רְבוֹן הָעוֹלָמִים, הֲרִינִי לִפְנֵיךָ עַל תְּנַאי בְּתַעֲנִית נְדָבָה
לְמַחֵר מַעֲלוֹת הַשַּׁחַר עַד אַחַר תְּפִלַּת עֶרְבִית.
וְאִם לֹא אוֹכַל אוֹ לֹא אֶרְצֶה, כְּשֹׁאֲמַר: "מִזְמוֹר לְדָוִד,
ה' רַעִי" אוֹכַל לְהַפְסִיק וְלֹא יִהְיֶה בִּי שׁוּם עוֹן.

אֲבָל יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי,
שֶׁתִּתֵּן בִּי כֹחַ וּבְרִיאוֹת וְאַזְכֶּה לְהַתְעַנּוֹת לְמַחֵר,
וְתִקְבְּלֵנִי בְּאַהֲבָה וּבְרְצוֹן, עַל מַה שֶּׁחָטָאתִי, עֲוִיתִי

