

# סדר קבלת תענית לתיקון עוון אשת איש

וּתְקַבְּלֵנִי בְּאַהֲבָה וּבְרִצּוֹן, עַל מַה שֶּׁחָטָאתִי, עֲוִיתִי וּפְשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ. וּפְגַדְתִּי בְּאַחֲדוּתְךָ, וְנָתַתִּי מוֹם בְּקִדְשֵׁי שָׁמַיִם, וּפְגַמְתִּי בַּמִּדּוֹת הָעֲלִיּוֹנוֹת, וְקִלְקַלְתִּי צְנוּרוֹת הַשָּׁפַע, וּמְנַעְתִּי הַטּוֹב וְהַשָּׁפַע הָרְאוּי לָבֹא אֵלֵיהֶם: בְּאִתִּי עַל אִשְׁתֵּי אִישׁ, וּפְגַמְתִּי בְּשִׁמּוֹת הַקִּדְּשׁ וּבְעוֹלָמוֹת הַקְּדוּשִׁים וְהַגְּבוּרֵי כּוֹחוֹת הַדִּינָיִן, וְגַם גָּרַמְתִּי מְנִיעָה בְּהַתְּפַשְׁטוֹת הָאוֹרוֹת דְּרֶךְ תְּקוּן הַשְּׁנֵי דְדִיקְנָא הַנִּקְרָא נִשְׂא עוֹן:

וְאַתָּה ה' בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תְּחוּם וּתְרַחֵם עָלַי וּתְזַכְּנֵי לְשׁוֹב בְּתַשׁוּבָה שְׁלָמָה, וְתַעֲנֶה עֲתִירְתִּי וְתִשְׁמַע תְּפִלָּתִי, כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּת 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):

רַבּוֹן הָעוֹלָמִים, הֲרִינִי לְפָנֶיךָ עַל תְּנְאֵי בְּתַעֲנִית נִדְבָה לְמַחֵר מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר עַד אַחַר תְּפִלַּת עֶרְבִית [ומי שרוצה להתענות משקיעת החמה של קבלת התענית עד למחרת יאמר: משקיעת החמה וכל היום שאחריו עד לאחר תפילת ערבית]. וְאִם לֹא אוֹכֵל אוֹ לֹא אֶרְצֶה, כְּשֶׁאָמַר: "מְזֻמּוֹר לְדוּדָה ה' רַעִי" אוֹכֵל לְהַפְסִיק וְלֹא יִהְיֶה בִּי שׁוֹם עוֹן.

אָבֵל יְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שְׁתַּתֵּן בִּי כֹחַ וּבְרִיאוֹת וְאַזְכֶּה לְהַתְּעַנּוֹת לְמַחֵר,

