

סדר קבלת תענית לתיקון עוון משכ"ז

וגם בשמות אחרונים

יו"ה. יו"ד ה"י. יו"ד ה"י וי"ו. יו"ד ה"י וי"ז ה"י.

אל"ף. אל"ף ה"י. אל"ף ה"י וי"ה. אל"ף ה"י וי"ד ה"י.

והיה אור ישראל לחשן. והורדתי אותם למקום
התפארת, ונתפסו החסדים שלו. וגם פגמתי
בדעת עליון ותחתון.

ואם חטא כפלים שבעל ונבעל, כמו השפן והארנבת, אז
יוסיף בוידוי באות נו"ן לומר

נבעלתי אל הזכר ופגמתי באל"ף אל"ף אל"ף
שבשלושה שמות אהי"ה אלף הי יוד הי.

אלף הה יוד הה. אלף הא יוד הא. שבבינה:

ואתה ה' ברחמיך הרבים תחוס ותרחם עלי ותזכני
לשוב בתשובה שלמה, ותענה עתרתי
ותשמע תפלתי, כי אתה שומע תפלת כל פה, ברוך
שומע תפלה:

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):

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

אבל יהי רצון מלפניך יהוה יאהרוננו אלהי ואלהי
אבותי, שתתן בי פח ובריאות ואזכה
להתענות למחר, ותקבלני באהבה וברצון, על ותזכני
לתקן כל מה שחטאתי, עויתי ופשעתי לפניך. ובגדתי
באחדותך, ונתתי מום בקדשי שמים, ופגמתי במדות
העליונות, וקלקלתי צנורות השפע, ומנעתי הטוב
והשפע הראוי לבא עלי ידיהם: באתי על הזכור
ועברתי על הכתוב ואת זכר לא תשכב משכבי אשה,
ופגמתי בהוי"ה ואהי"ה דמלוי יודי"ן,

יוד הי ויו הי. אל"ף ה"י וי"ד ה"י.

