

# סדר קבלת תענית לתיקון עוון חילול שבת

לְמַחָה, וּתְקַבְּלֵנִי בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן, וּתְכַפֵּר לִי עַל מַה שֶּׁחָטָאתִי עִוְיָתִי וּפְשָׁעֵתִי לְפָנֶיךָ בְּעוֹוֹן חִלּוּל שַׁבָּת קוֹדֵשׁ וְעִבְרָתִי עַל ט"ל מְלָאכּוֹת וְתוֹלְדוֹתֵיהֶם וְהוֹצָאָה מִרְשׁוֹת לְרִשׁוֹת וּבִטּוּל עֵינַי שַׁבָּת בְּשׁוֹגֵג וּבְמִזִּיד אֲנַחְנוּ וּבְנֵי בֵיתֵנוּ וְכָל הַבָּאִים מִשְׂרָשֵׁי נֶר"ן שֶׁלָּנוּ בְּגִלְגּוּל זֶה וּבְגִלְגּוּלִים אֲחֵרִים וְתִזְכְּנֵנִי לְשׁוּב בְּתַשׁוּבָה שְׁלֵמָה. וְתַעֲנֶנָּה עֲתִירָתִי 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):

רְבוֹן הָעוֹלָמִים, הֲרִינִי לְפָנֶיךָ עַל תְּנָאֵי בְּתַעֲנִית נְדָבָה לְמַחָה מֵעֲלוֹת הַשָּׁחַר עַד צֵאת הַכּוֹכָבִים (אחר תפלת ערבית) לְתַקֵּן מָה שֶׁפָּגַמְתִּי בְּחִלּוּל שַׁבָּת קוֹדֵשׁ וּכְבוֹדָהּ. וְאִם לֹא אוֹכַל אוֹ לֹא אֶרְצֶה, כְּשֵׁאָמַר: "מִזְמוֹר לְדָוִד, ה' רַעִי" אוֹכַל לְהַפְסִיק וְלֹא יִהְיֶה בִּי שׁוּם עוֹן.

אֲבֹל יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה יֵאָדָוּנְהוּ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּתֵּן בִּי כַח וּבְרִיאוֹת וְאִזְכָּה לְהַתְעַנּוֹת

