

# סדר קבלת תענית לתיקון אב ואם

יהי רצון מלפניך יהוה ייאהרונגו אלהינו ואלהי אבותינו  
שיתקבל ברצון תפילתי ובקשתי. ואם לא אוכל  
או לא ארצה, בשאמר: "מזמור לדוד, ה' רעי" אוכל  
להפסיק ולא יהיה בי שום עון.

**אבל** יהי רצון מלפניך יהוה ייאהרונגו אלהי ואלהי  
אבותי, שתתן בי כח ובריאות ואזכה להתענות  
למחר, ותקבלני באהבה וברצון, ותכפר לי על מה  
שחטאתי עויתי ופשעתי לפניך בעוון כבוד אב ואם  
ובמזרא אב ואם אנהגו ובני ביתנו וכל הבאים משרשי  
נר"ן שלנו בגלגול זה ובגלגולים אחרים ותזכני לשוב  
בתשובה שלמה. ותענה עתירתי ותשמע תפילתי, 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 צאת  
הכוכבים (אחר תפלת ערבית) פדי שיהיה מעוט חלבי  
ודמי שיתמעט בתענתי חשוב ומקבל ומרצה לפניך  
בקרבו ריח נוח אשה ליהוה לכפר בעד שחטאתי  
עויתי ופשעתי לפניך ועברתי על מצות עשה החמורה  
שבתורה הכתובה בעשרת הדברות כבוד את אביך  
ואת-אמך כאשר צוך יהוה אלהיך למען יאריך  
ימך ולמען ייטב לך על האדמה אשר-יהוה אלהיך  
נתן לך; ובעד שעברתי על מצות עשה החמורה  
שבתורה שהיא אזהרת מזרא אב ואם שנאמר: איש  
אמו ואביו תיראו.

