

נוסח קבלת תענית

רבוֹן הָעוֹלָמִים, הָרִינִי לְפָנֶיךָ עַל תְּנָאֵי בְּתַעֲנִית נְדָבָה לְמַחֵר מַעֲלוֹת
הַשָּׁחַר עַד אַחֵר תְּפִלַּת עֶרְבִית. וְאִם לֹא אוֹכֵל אוֹ לֹא אֶרְצָה,
כְּשֶׁאָמַר: "מְזֻמּוֹר לְדוֹד, ה' רָעִי" אוֹכֵל לְהַפְסִיק וְלֹא יִהְיֶה בִּי שׁוּם עֹז.
אֲבָל יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּתֵּן בִּי כֹחַ וּבְרִיאוֹת
וְאַזְכָּה לְהַתְעַנּוֹת לְמַחֵר, וּתְקַבְּלֵנִי בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן, עַל מֶה
שֶׁחָטָאתִי, עֲוִיתִי וּפָשַׁעְתִּי לְפָנֶיךָ אֲנִי וּבֵיתִי בְּעֹזן שֶׁשִּׁכַּכְתִּי עִם נְדָה
שֶׁפָּחָה זִוְנָה, וּפְגַמְתִּי בְּשֵׁם הַיְּיָ"ה בְּמַלְוֵי הַהִ"ן

יו"ד ה"ה ו"ו ה"ה

אֲשֶׁר הִיא בְּמַלְכוּת דְּקִדְשָׁה, וְהוּא הַמַּעֲלָה מִיִּין נוֹקְבִין שְׁבָה. אוֹי לִי,
אוֹיָהּ עָלַי, כִּי גִרְמַתִּי רַע לַעֲצָמִי לְהִיּוֹת נִקְשָׁר בְּכָלֵב הַמַּעֲלָה מִיִּין נוֹקְבִין
שֶׁל הַקְּלָפָה. וְתִזְכְּנִי לָשׁוּב בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה. וְתַעֲנֶה עֲתִידְתִּי וְתִשְׁמַע
תְּפִלָּתִי, כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה: