

מן הדין החוטא צריך לפרט החטא שחטא, ורק אז מועיל תשובתו.  
פדי שפל אחד יכול במחשבתו לפרט הפל  
הבאנו פאן לפי סדר א-ב חטאים שאדם עובר וקל בעיניו.

## גדולה תשובה שמגעת עד פסא הכבוד (יזא פו.)

### אשמנו

אכלנו מאכלות אסורות מן התורה ומדרבנן  
אכלנו ונכשלנו בחולעים שלא ברכנו כראוי  
אכלנו ערלה וכלאי הפגם, ולא נזהרנו בהפרשת תרומות ומעשרות  
אכלנו בלי ברכה, או לא ברכנו הברכה הנכונה  
אכלנו להנאת עצמנו בלי פגנה לשם שמים  
אבלות לא קיימנו להצטער על גלות השכינה וחרבן בית המקדש  
אשרנו לאחרים דבר המתיר בלי שנועץ בהלכה  
אמן לא ענינו קששמענו ברכה, או ענינו אמן ותומה וקטופה  
אכזריים היינו ולא השתתפנו בצער חברנו קלל  
אמונה בה' לא היה בנו ולא השתדלנו להשיגה  
אכלנו ו מסעדה שאינה מספקת לבעליה

### בגדנו

בבשר וחבל לא נזהרנו בכל פרישה כראוי  
בלבלנו דעתנו באמצע תפלה בהקלים  
בטחנו בכחוחינו ולא בטחנו באלקינו וחרבן שמו  
ברכנו ברכות לבטלה ואינה צריכה ובלי פגנה  
בזבזנו זמן בהקלים וספורים  
בזינו הורים ומורים ולא בברנו אותם  
בזינו תלמידי חכמים ורבנים וגדולים וצדיקים  
בזינו חברנו בפני רבים  
בבתי פגסיות שוחחנו דברי חל  
ברכות וברנו בלי פגנה

### גזלנו

גאינו ונחשנו כבוד ושכחים  
גערנו בכנים ומשורחים או חברים וצערנום שלא פדין  
גנבנו דעת הבריות  
גלינו סוד  
גרמנו נזק לחברנו ולא השגחנו על זה  
גדלנו בנינו ולא השגחנו לחנכם כראוי  
גמלנו רע ולא טוב לחברנו  
גלינו עריות באסור נדה ושאר עריות גם בקרבה

### דברנו דפי

דברנו לשון הרע ורכילות  
דברנו דברי שחוק והתול  
דברנו דברים בטלים ובלי שום תועלת  
דברנו בשבת דברי חל ומשא ומתן  
דברנו אחד אחד בפה ואחד בלב  
דברנו שלא בכבוד הראוי על גדולי ישראל  
דברנו באמצע קריאת התורה ותפלה ותזרת הש"ץ  
דגנו לחובה ולא לזכות

### הערינו

הררנו מחשבות זרות בתפלה  
התפללנו בלי פגנה  
הטרחנו אחרים  
התפכדנו בקלון חברנו  
הסגנו גבול אחרים  
הזפרנו השם לבטלה ובלי פגנה  
הורנו הוראות בלי לברר כראוי

### והרשענו

וחרנו על כבוד ה' ולא השגחנו על חלול שמו  
וחרנים היינו בממון וזולתנו  
והיי אמרנו ולא חשבנו ולא השתדלנו כראוי לקימה  
ועידות נתועדנו ודברנו דברי הקל ובלי תועלת  
ועדנו עצמנו במחלקת

### זרנו

זכרנו שם שמים לבטלה  
זלזלנו בנטילת גדים  
זלזלנו בכבוד הורים ומורים  
זוללים וסובאים היינו  
זנות ופריצות נמצא בחוכנו  
זרקנו אקלים ולא נזהרנו

### חמסנו

חנפנו אחרים ונאפלו רשעים  
חללנו שם קדוש או לנו ולנפשנו  
חשבנו מחשבות רעות  
חשדנו בכשרים  
חללנו שבת ויום טוב במלאכות  
חכנו לשלם ולא פרענו  
חמדנו ממון אחרים

### טפלנו שקר

טפלנו שקר ומרמה  
טמאנו עצמנו ורעיונו  
טלטלנו מקצה בשבת ויום טוב  
טמטמנו לבנו  
טוב מאסנו ובחרנו ברע  
טהרה לא שמרנו ולמחשבות טהורות לא הגענו

### יעצנו רע

יחדנו עם גברים באפן האסור  
ישבנו במושב לצים  
ידענו דין ועברנו עליו  
יעצנו עצות להרבות שנאת חנם וקטגוריא  
יראת ה' לא היה בנו ופחד מחטא

### כזבנו

כעסנו השם וחרבן  
כפויי טובה היינו  
כפנו להזיק לחברנו  
כלינו מינו בהקל וריק  
כברנו רשעים  
כנינו שם רע לחברנו  
כבשנו שכר שכיר

### לצנו

לבשנו שעטנו ולא נזהרנו לבדק  
לא גמלנו חסד וצדקה כחובותינו  
לא גראנו מהקדוש ברוך הוא  
לא הסתכלנו מאין באנו ולפני מי אתה עתיד לתן דין וחשבון  
לא מחינו בכל פחנו ונגד עושי רשעה  
לא צפינו לישועה כל יום  
לא דקדקנו במצוות לקיים פהלכה בכל פריטיהם ודקדוקיהם  
לא מחלנו על עלבוננו  
לא נזהרנו באסור רבית ואונאה  
לבשנו בגדים שאינם צנועים

### קרדנו

מנענו אחרים לעשות מצוה  
מקקח וממכר לא נשאנו באמונה כראוי  
מלאנו פינו שחוק  
מאסנו משפטי צדק  
מרדנו במלכות שמים

**נאצנו**  
נדונו נדרים ולא קימנו  
נקמנו ונטרנו  
נגענו במקומות המקסים ולא נטלנו גדים  
נהגינו מעולם הנה בלי פנה לשם שמים  
נהגינו כמשבחים אותנו אף שאין בנו  
נקמנו ונטרנו שגאה בלב  
נהגנו בהתנהגות שאינה צנועה

**סרנו**  
סרנו ממנהגי ישראל  
סרנו מאתריך ומצותיך  
סתרנו דברי גדולים מאתנו  
סלחנו בפיה והקפדנו בלב  
סתרנו בדברים האסורים

**ענינו**  
עשינו עצמנו ענוים ובלבנו גאון  
עשינו עול לבעלינו ומשחתינו  
עסקנו בדברים בטלים  
ענינו יתומים ואלמנות ולא נזהרנו  
עברנו על אסורים ומנהגים  
עברנו על דברים שחביב עליהם נדוי  
עשינו נבלות לזכר וזרבים

**פשינו**  
פרקנו מעלינו על מצות וראת שמים  
פחדנו למחות בעוברי עברה  
פתחנו מקתבים בלי רשות  
פעלנו און  
פגמנו בעולמות העליונים  
פרשנו מן הצבור  
פחד מחטא חסר לנו

**צרנו**  
צערנו אתרים  
צערנו בעלינו ובני בתינו  
צערנו משחתינו  
צללנו במים אדירים לבקש ולמלאות תאות יצר הרע  
צרכינו הקדמנו לצרכי המקום

**קשינו ערף**  
קלקלנו דרכינו  
קבענו עצמנו לדבר הקלים  
קנאנו באחרים  
קפצנו דינו מלתן צדקה  
קללנו חברינו  
קראנו ספרים חיצוניים וכדומה  
קבלנו לשון הרע  
קצנו בתורותינו

**רשינו**  
רמינו רענו  
רצנו למחלקת ועברה  
רדפנו אחרי שררה וכבוד  
רע לשמים ולבריות היינו  
רכנו בחנם  
רצנו אחרי יצרנו הרע

**שחטנו**  
שקרנו בכל מיני שקר  
שכחנו אותך ולא שמנו יראתך בלבנו  
שחקנו כשראינו מחללים כבוד ה' ולא מחינו  
שמענו לקול יצרנו  
שנאנו מוסר  
שמחנו בנפילת אויבנו  
שנאנו חברינו שנאת חנם  
שמועות רעות שמענו ולא נצטערנו  
שכחנו אותך ולא שמנו יראתך בלבנו

**תעבנו, תעינו, תעתענו**  
תאכנו לעברות  
תלמידים חכמים לא כבדנו  
תורה הקדושה בזויה בעינינו  
תרמנו מכספנו למקומות שאסור לתת  
תשובה לא עשינו מיד קשעברנו עברה  
בתפלה לא בנו כראוי

# וְדוּי לְנָשִׁים

נעתק מספר הדרך לתשובה  
מאת הגאון רבי משה שטרנבוך שליט"א  
ויערך לנשים ברשותו ובהסכמתו  
ע"י ר' מנחם ניסל שליט"א  
מח"ס רגשי לב – תפילתן של נשים

© כל הזכויות שמורות  
נדפס להצלחת דבורה זיסל בת רחל מינדל ושמחה לייב בן רחל מינדל  
והדסה פרומה בת דבורה זיסל ואהרון יצחק בן דבורה זיסל  
לפרטים ולהזמנות 052.716.6010 viduyforwomen@gmail.com