

נעתק ברשות מספר הדרך לתשובה  
מאת הרב משה שטרנבוך שליט"א

מן הדין החוטא צריך לפרט החטא שחטא, ורק אז מועיל תשובתו.  
כדי שכל אחד יוכל במחשבתו לפרט הכל הבאנו כאן  
לפי סדר א - ב חטאים שאדם עובר וקל בעיניו

## גדולה תשובה שמגעת עד כסא הכבוד (יומא פו.)

### תפלה לשב

ביום שעולה לאדם הרהור תשובה ומתגעגע לשוב לה'.

יתבודד ויאמר בכוונה עצומה תפלה זאת

אנא השם חטאתי עויתי ופשעתי לפניך מיום היותי על האדמה עד היום הזה  
ובפרט בחטא ופלוני) ועתה נשאני לבי ונדבה אותי רוחי לשוב אליך באמת ובלב  
טוב ושלם, בכל לבי ונפשי ומאודי, ולהיות מודה ועוזב, ולהשליך מעלי כל  
פשעי, ולעשות לי לב חדש ורוח חדשה, להיות זריז וזהיר ביראתך.

אתה ה' אלקי. הפותח יד בתשובה, ומסייע לבאים לטהר, פתח ידך וקבלני בתשובה  
שלימה לפניך, וסייעני להתחזק ביראתך, עזרני נגד השטן הנלחם בי בתחבולות,  
ומבקש נפשי להמיתני, לבלתי ימשל בי, ותרחיקהו מרמ"ח איברים שבי, ותשליכהו  
במצולות ים, ותגער בו לבלתי יעמוד על ימימי לשטני, ועשית את אשר אלך  
בחוקיך, והסירות לב האבן מקרבי ונתת לי לב בשר.

הנני לפניך בלב נדכה ורוח נשברה, ומפיל אני תחנתי לפניך כעני בפתח,  
להורות אותי דרכי התשובה, ולהעלותי מטמאה לטהרה, ולהרדיעני הדרך הטובה  
אשר אלך בה לעשות רצונך, כי אתה רב סליחות, ואתה חפץ בתשובת הרשעים ויחיו  
ואין אתה חפץ במיתתם.

והנני מתחרט על כל המעשים הרעים שעשיתי, ומבקש ממך מחילה סליחה וכפרה,  
ואחרי החרטה על העבר והעזיבה, הנני מתבייש על מה שעברתי, ומקבל עלי  
בעזרתך ית"ש שלא אחטא עוד, ולא אחזור למעשים רעים שעשיתי, ולא אשוב בדרך  
החטאים עוד.

אנא ה' אלקי שמע אל תפלת עבדך ופלוני הנוול מהאשה פלונית) ואל תחנוניו,  
וקבל תשובתי, ואל יעכב שום חטא ועון את תפלתי ותשובתי לפני כסא כבודך,  
ומליצי יושר להליץ בעדי שייכנס תפלתי לפניך, ואם בחטאי הרב ועצום אין לי  
מליץ יושר, חתור לי אתה מתחת כסא כבודך, וקבל תשובתי היום ולא אשוב ריקם  
מלפניך כי אתה שומע תפלה, ברוך אתה שומע תפלה.

**אשמונו**

אכלנו מאכלות אסורות מן התורה ומדרבנן  
אכלנו ונכשלנו בתולעים שלא בדקנו כראוי  
אכלנו ערלה וכלאי הכרם, ולא נזהרנו בהפרשת תרומות ומעשרות  
אכלנו בלי ברכה, או לא בירכנו הברכה הנכונה  
אכלנו להנאת עצמינו בלי כוונה לשם שמים  
אבלות לא קיימנו להצטער על גלות השכינה וחורבן בית המקדש  
אסרנו לאחרים דבר המותר בלי שניעין בהלכה  
אמן לא ענינו כששמענו ברכה, או ענינו אמן ותומה וקטופה  
אכזריים היינו ולא השתתפנו בצער חברינו כלל  
אמונה בה' לא היה בנו ולא השתדלנו להשיגה  
אכלנו מסעודה שאינה מספקת לבעליה

**בגדנו**

כטלנו מתלסד תורה וגרמנו לאחרים לכטל  
כטלנו זמן ק"ש ותפלה  
בבשר בחלב לא נזהרנו בכל פרטיה כראוי  
בלבלנו דעתינו באמצע תפלה ולימוד בהבלים  
בטחנו בכוחותינו ולא בטחנו באלקינו ית"ש  
בירכנו ברכות לבטלה ואינה צריכה וכלי כוונה  
בזבזנו זמן בהבלים וסיפורים  
בזינו הורים ומורים ולא כיבדנו אותם  
בזינו תלמידי חכמים ורבנים וגדולים וצדיקים  
בזינו חברינו בפני רבים  
באנו על העריות  
בבתי כנסיות ומדרשות שוחחנו דברי חול  
ברכות זרקנו בלי כוונה

**גזלנו**

גאינו וחיפשנו כבוד ושבתים  
גערנו בבנים ומשרתים או חברים וציערנום שלא כדין  
גנבנו דעת הבריות  
גנבנו חידושי תורה  
גלינו סוד  
גרמנו נזק לחברינו ולא השגחנו על זה  
גידלנו בנינו ולא השגחנו לחנכם כראוי

גמלנו רע ולא טוב לחברינו  
גלינו עריות באסור נדה ושאר עריות גם בקריבה

**דברנו דופי**

דברנו לשון הרע ורכילות  
דברנו דברי שחוק והיתול  
דברנו דברים בטלים ומוליטיקה בלי שום תועלת  
דברנו בשבת דברי חול ומשא ומתן  
דברנו באמצע הלימוד  
דברנו אחד בפה ואחד בלב  
דברנו שלא בכבוד הראוי על גדולי ישראל  
דברנו באמצע קריאת התורה ותפלה וחזרת הש"ץ  
דברנו דברי תורה לקנטר ולא חיפשנו האמת  
דינינו לחובה ולא לזכות

**הענינו**

הרהרנו מחשבות זרות בתפלה  
התפללנו בלי כוונה  
הטרחנו אחרים  
התכבדנו בקלון חברינו  
הקשינו עצמינו לדעת  
הסגנו נבול אחרים  
הרהרנו בנשים ובאנו לידי טומאה  
הוצאנו זרע לבטלה  
הסחנו דעתנו מתפילין  
הזכרנו השם לבטלה ובלי כוונה  
הסתכלנו בעריות ונשים  
הורינו הוראות בלי ללמוד ולעיין

**וחרשענו**

ויתרנו על כבוד ה' ולא השגחנו על חילול שמו  
ותרנים היינו בממון זולתינו  
ודוי אמרנו ולא חשבנו ולא השתדלנו כראוי לקיימה  
ועידות נתועדנו ודברנו דברי הבל בלי תועלת  
ויעדנו עצמינו במחלוקת

**זדנו**

זכרנו שם שמים לבטלה  
זלזלנו בנטילת ידים  
זלזלנו בכבוד הורים ומורים  
זוללים וסובאים היינו

זנות ומריצות נמצא בתוכינו  
זקנו אוכלין ולא נזהרנו

#### חמשה

חנפנו אחרים ואפילו רשעים  
חיללנו שם קדוש אי לנו ולנפשינו  
חשבנו מחשבות רעות  
חשדנו בכשרים  
חיללנו שבת וי"ט במלאכות  
חוייבנו לשלם ולא פרענו  
חמדנו ממון אחרים

#### ששלו שקר

טפלו שקר ומרמה  
טעינו בהוראות  
טמאינו עצמינו ורעייונינו  
טלטלנו מוקצה בשבת וי"ט  
טמטמנו לבינו  
טוב מאסנו ובחרנו ברע  
טורה לא שמרנו ולמחשבות טהורות לא הגענו

#### יעצנו רע

יחדנו עם נשים באופן האסור  
ישבנו במושב לצים  
ישנו להתענג ולא השגחנו על הזמן  
ידענו דין ועברנו עליו  
יעצנו עצות להרבות שנאת חנם וקטגוריא  
יראת ה' לא היה בנו ופחד מחטא

#### נזבנו

נכעסנו השם יתברך  
כפויי טובה היינו  
כוונו להזיק לחברינו  
כלינו ימינו בהבל וריק  
כבדנו רשעים  
כנינו שם רע לחברינו  
כבשנו שכר שכיר

#### לצנו

למדנו תורה שלא לשמה להתגאות ואפילו לקנתר  
לבשנו שעטני ולא נזהרנו לבדוק

לא גמלנו חסד וצדקה כחובותינו  
לא יראנו מחקדוש ברוך הוא  
לא קיימנו בכל יום ק' ברכות  
לא הסתכלנו מאין באנו ולמני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון  
לא עמלנו בתורה

לא מחינו בכל חכינו נגד עושי רשעה  
לא צפינו לישועה כל יום  
לא דקדקנו במצוות לקייםם כהלכה בכל פרטיהם ודקדוקיהם  
לא מחלנו על עלבונינו  
לא קבענו עתים לתורה  
לא נזהרנו באסור רבית ואונאה

#### מרדנו

מנענו אחרים לעשות מצות  
מיהרנו לפסוק ולא נתיישבנו  
במקח וממכר לא נשאנו באמונה כראוי  
מלאנו פינו שחוק  
מאסנו משפטי צדק  
מרדנו במלכות שמים

#### נאצנו

נדרנו נדרים ולא קיימנו  
נקמנו ונטרנו  
נאפנו בידים  
ננענו במקומות המכוסים ולא נטלנו ידים  
נהנינו מעולם הזה בלי כוונה לש"ש  
נתעצלנו בלימוד התורה ועבודת ה'  
נהנינו כשמשבחים אותנו אף שאין בנו  
נקמנו ונטרנו שנאה בלב

#### סדרנו

סרנו ממנהגי ישראל  
סרנו מאחריד ומצותיד  
סתרנו דברי גדולים מאתנו  
סלחנו בפה וחקפדנו בלב  
סחרנו בדברים האסורים

#### עוינו

עשינו עצמינו ענוים ובלבינו גאון  
עשינו עול לנשותינו ומשרתינו  
עסקנו בדברים בטלים ובפוליטיקה

ענינו יתומים ואלמנות ולא נזהרנו  
עברנו על אסורים ומנהגים  
עברנו על דברים שחייבין עליהם נדוי  
עשינו נבלות ליחיד ולרבים

#### משענו

פרקנו מעלינו עול מצות ויראת שמים  
פגמנו באות ברית קודש  
פחדנו למחות בעוברי עבירה  
מנינו לבינו לבטלה  
פתחנו מכתבים בלי רשות  
פעלנו און  
פגמנו בעולמות העליונים  
פירשנו מן הציבור  
פחד מחטא חסר בנו

#### צדדנו

ציערנו אחרים  
ציערנו נשותינו וב"ב  
ציערנו משרתינו  
צללנו במים אדירים לבקש ולמלאות תאות יצר הרע  
צרכינו הקדמנו לצרכי המקום

#### קשינו עורף

קלקלנו דרכינו  
קבענו עצמינו לדבר מוליטיקה והבלים  
קנאינו באחרים  
קפצנו ידינו מליתן צדקה  
קללנו חברינו  
קראנו ספרים חיצוניים וכדומה  
קבלנו לשון הרע  
קצנו בתורתך  
קריאת שמע לא קרינו בזמנה ובכוונה כראוי

#### רשענו

רימינו רעינו  
רצנו למחלוקת ועבירה  
רדפנו אחרי שררה וכבוד  
רע לשמים ולבריות היינו  
רבנו בחנם  
רצנו אחרי יצרנו הרע

#### שחתנו

שקרנו בכל מיני שקר  
שכחנו אותך ולא שמנו יראתך בלבינו  
שחתנו פאות הראש וזקן  
שחתנו זרע קודש ובראנו בזה משחיתים לחבל  
שתקנו כשראינו מחללים כבוד ה' ולא מחיינו  
שמענו לקול יצרנו  
שנאנו מוסר  
שמחנו בנפילת אויבינו  
שנאנו חברינו שנאת חנם  
שמועות רעות שמענו ולא נצטערנו  
שכחנו אותך ולא שמנו יראתך בלבינו

#### תיעבנו תעינו

תאבנו לעבירות  
תלמידי חכמים לא כיבדנו  
תורה הקדושה בזויה בעינינו  
תרמנו מקסמינו למקומות שאסור לתת  
תשובה לא עשינו מיד כשעברנו עבירה  
תמילין לא נזהרנו לשמו קדושתן ולא דקדקנו בכשרות  
תתפלה לא כיוונו כראוי

#### כל הזכויות שמורות

לעילוי נשמות לוי בן משה, אסתר בת משה, יהודה בן חיים, משה בן בנימין, מרים בת יוסף

If you would like to sponsor any further publications, please call: 0161 792 9367