

שחַתְנוּ - [דבר ערוה ועבודה זרה], השחתתי מזון ורכוש, הפסדתי פירות שביעית, שחתתי הזקן, הקפתי הראש, לבשתי שעטנז, שהייתי נקבי.

תַעֲבֹנוּ - [תועבה], אכלתי תועבה, עבדתי עבודה זרה, תהייתי על מעשי הטובים, תפילתי היתה כמלומדה, ללא כוונה, ושלא בניקון, לא התפללתי ולא קראתי ק"ש, לא הנחתי תפילין.

[8] **תַעֲיִנוּ** - [תעיתי מהדרך הנכונה (ככללי)].

תַעֲתַעְנוּ - [השארנו טועים, הטעינו אחרים], גלבנו דעת.

סָרַנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּה לְנוּ, וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אִמַּת עֲשִׂית וְאַנְחָנוּ הִרְשַׁעְנוּ; מִה נֹאמַר לְפָנֶיךָ יוֹשֵׁב מַרְוֶם וּמִה נִסְפַר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחִיקִים, הֲלֹא כָּל הַנְּסֻתוֹת וְהַנְּגָלוֹת אֵתָּה יוֹדֵעַ, אַתָּה יוֹדֵעַ רֵזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָל חַי, אַתָּה חוֹפֵשׁ כָּל חַדְרֵי בָטָן וּבוֹחַן כְּלִיּוֹת וּלְבָב, אֵינְךָ דוֹרֵשׁ נַעֲלָם מִמֶּךָ וְאֵינְךָ נֹסֵת מִנְּעַל עֵינַי, וּבְכֵן יֵהֵרָצוּן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאַלְהֵינוּ אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתִּכְפַּר לְנוּ עַל כָּל חַטּוֹתֵינוּ וְתִסְלַח לְנוּ עַל כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ, וְיִתְמַחַל לְנוּ עַל כָּל פְּשָׁעֵינוּ: עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּאֹנֶס וּבְרִצּוֹן - [הקלנו מרצון יותר מהראוי בגלל הרגשת אונס, ולא עשינו תחבולות להנצל מהאונס.

[9] **וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּאִמּוּץ הַלֵּב** - [לא רחמנו, התעקשנו], קמצנו בנתינת צדקה, בחסד ובהכנסת אורחים, ונתנו בלב לא שלם ושלא בסבר פנים יפות.

עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּבִלֵי דַעַת - [שוגג, חסרון הבנה], לא למדנו מספיק דינים, המיזד גר שוגג, הבלבלו גרם שלא נחמיר ולא נשאל, לא השתמשנו בדעתנו להכיר הבורא ולירא ממנו, לא עשינו הכנה מספקת למצוות.

וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּבִטּוּי שְׁפַתֵּינוּ - [נשבענו ונדרנו לשוא ולשקר], לא אמרנו בלי נדר, נדרנו ולא שלמנו.

[10] **עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּגִלּוּי עֵרִיּוֹת** - פעלנו על מנת ליהנות מעריות, להתגאות לידן, להחמיא להן, לדבר יותר מדי לידן, הרהרנו, התיחדנו, נהננו ממראיהן ומקולן, עברנו ללא הכרח במקום נשים והבטנו בהן שלא לצורך, הקלנו ראש עמהן, הקלנו בסייגי נדה ובדיני צניעות.

וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּגִלּוּי וּבִסְתֵר - יראנו מאנשים ולא מה'.

עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּדַעַת וּבִמְרֵמָה - רימינו עצמנו וחברנו.

[11] **וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּדַבּוּר פֶּה** - דברנו קשות, שחקנו והקלנו ראש בביהמ"ד, פתחנו פינו לרעה, דברנו בחזרת הש"צ וכדו', דברנו דברים בטלים.

עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּהוֹנָאת רֵעַ - [גרמנו צער לחבר, הוסתנו על ידי חבר], הפקרנו את עצמנו להשפעה קלוקלת.

וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּהִרְהוּר הַלֵּב - הרהרנו אחר מדות ה', יסודות התורה, הנובוא, שכר ועונש, ההשגחה הפרטית, היסורין, אמונה ובטחון, הגאולה, ת"ח ודבריהם, הרהרנו הרהורי חטא, הטחנו דברים כלפי מעלה, שכחנו מלכות ה'.

[12] **עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּוַעֲדֵית זִנּוּת** - התוועדנו לדבר עבירה, לבילוי קלות ראש, לעיתונים, לספרים, לרדיו, לטלוויזיה, לסרטים, למשחקים, ולמחשב.

וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּיֹדֵי פֶה - התוודינו ושבנו לסורנו, לא עמדנו בקבלותינו, לא שבנו מיד בתשובה.

עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּזִלְזוּל הוֹרִים וּמוֹרִים - לא הכרנו בחשיבותם, לא קמנו מפניהם, ישבנו במקומם, לא צייטנו להם, חלקנו עליהם, סתרנו דבריהם, הכרענו כדבריהם, וכן נהגנו בתלמיד חכם, בזקן ובאח גדול.

וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּזִדּוֹן וּבִשְׂגָגָה - לא שמנו לבנו.

[13] **עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּחֻזֵק יָד** - [התחזקנו להרע], חשנו שכחינו ועוצם ידינו עשו לנו את החיל הזה, כפינו הדעה והרצון ובשל כך עשינו שלא כהוגן, נמנענו מלחזק עושי מצוות, עני, יתום, ושאר אדם בעצה, בחכמה, בממון, במעשה ובדיבור.

וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּחִילוּל הַשֵּׁם - חטאנו, התנהגנו בדרך שאינה כפי המצופה מאתנו, דברנו שלא בנחת, נשאנו ונתנו שלא באמונה, ריננו אחר מעשינו, גרמנו שיחשדו בנו, בגדינו לא היו נקיים.

עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּטוֹמַאת שְׁפַתֵּינוּ - [דיבורים אסורים], ניבלנו פינו, דברנו דברים מגונים ודברי תאוה.

[14] **וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּטַפְשוֹת פֶּה** - [דברי טעות], התנהגנו בטפשות.

עַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּיַצֵּר הָרַע - [גירוי, נעשה כהיתר], נתנו ליצה"ר להתגבר עלינו, העמדנו עצמנו בססיון [ואפילו לא נכשלנו].

וְעַל חַטָּא שְׁחַטְאנוּ לְפָנֶיךָ בְּיֹדְעִים וּבְלֹא יוֹדְעִים - [כשאנו יודעים שחטאנו וכשאנו יודעים], ידענו ולא הורינו, לא ידענו והורינו.

וְעַל כּוֹלָם אֱלוֹהַ סְלִיחוֹת, סַלַח לְנוּ, מַחַל לְנוּ, כִּפַּר לְנוּ

נוסח היודיו יוצא לאור בעידוד המשגיח של ישיבת כפר חסידים הגר"ד יפה, צ"ל [לאחר שבער על חלקו].

יש הרואים תועלת בשיטת העבודה דלהלן: לעבור [עם או בלי חבר] מ"רח אלו על דפים אלו הממולקים ל-23 טעימים. למחוק את מה שכלל אינו נוגע אלו ולהדגיש את הטעון שיפור. לבחור מעט נושאים מרכזים לשיפור במהלך השנה ומעט קבלות. לכתוב בפנקס זמין את הטעון שיפור ואת הקבלות ומדי ערב לתת ציונים על ההתנהגות בהם. מידי תקופה ניתן לחשב את הממוצע ולראות האם חלה התקדמות. מטרת הביקורת היומית היא להשאיר את הנושאים במודעות במשך כל השנה. תוצאות הטסטוף המתמיד הן עצומות. ביוה"פ עצמו - ניתן לחלק את היודיו למספר חלקים ובכל תפילה להתמקד בחלק אחר [בנתינת און י"ע לטא"י...], ואת שאר החלקים לומר ללא תוספות.

הסעיפים מכילים פירוש, עניינים הדומים במהות ועניינים אחרים מאותה האות מהא"ב. מחיר הדף שקל אחד ועוד שקל עבור כל המשלוח. ניתן להשיג גם בנוסח עדות המזרח וגם דף עזר למעקב אחר ההתקדמות בת"ד 6270 רכסים, 04-9847719.

כיצד לקבל קבלות ביעילות:

רצוי לקבל רק מעט קבלות. על הקבלה להיות על מעשה ברור [יאשלם לשמרטית בסיום עבודתה] ולא כללית [ילא אגול]. על הקבלה להיות מוגבלת בזמן כדי להגביר המוטיבציה לעמוד בה [חודש, עד חנוכה] ובתום הזמן ישקל האם להאריכה. קבלה המותנית במצב שאינו בשליטתנו צריכה לכלול הגבלה למניעת שבירתה [כשאזכור, אשתדל להתרכז יותר בשורות התפילה הבאות], ורצוי מראש להגבילה למצבים שיאפשרו את קיומה [יחיו מנייש אחייצ"י]. רצוי שהקבלות תהיינה על דברים בעלי חשיבות הלכתית רבה, יותר מאשר על חומרות רחוקות. חובה לחזור על הקבלות בתדירות גבוהה, כי לולא כן, הן עלולות להשכח.

יְהִי לְרִצּוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגְיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ ה' צְדִיק וְגוֹאֲלִי. אֱלֹהֵינוּ וְאַלְהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאַנָּה תְּבוֹא לְפָנֶיךָ תַּפִּלָּתֵנוּ וְאַל תִּתְעַלַּם מִתְחַנְתְּנוּ, שְׂאֵין אָנוּ עֹשֵׂי פְּעִים וְקִשְׂי עָרְבַל לְפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאַלְהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא שְׁחַטְנוּ, אֲבָל אֲנַחְנוּ וְאַבוֹתֵינוּ חַטְאנוּ:

[1] **אֲשַׁמְנוּ** - [עשייתי נפשי שוממה מתוכן, עשייתי אשמות ופשעים], לא חפצתי להתקדם בעבודת ה', פיניתי לבי לבטלה.

בְּגִדְנוּ - [בגדינו בח', בחבה], ביטלתי תורה ולי ואחר, לא קבעתי עתים לתורה, לא דברתי דברי תורה על השולחן, לא למדתי לשמה, הפסקתי מהלימוד שלא לצורך, בזבזתי זמני אצל המחשב, לא השלמתי שנים מקרא ואחד תרגום, למדתי שלא בניקון, למדתי שלא על מנת לעשות, בטלתי ממצוות ובטלתי עושי מצוות, ברכתי ברכה לבטלה ושאינה צריכה, וללא כוונה, ובחטף, לא ברכתי, חסרתי ממאה ברכות, הוצאתי שם השם לבטלה וללא כוונה.

[2] **גִּזְלַנוּ** - גנבתי, גזלתי שינה, רכוש צבורי, השתמשתי בחפץ של הזולת ללא הסכמתו, השגתי גבול, הזקתי הקדש, גמלתי רעה תחת טובה, כפרתי בטובה.

דְּבַרְנוּ דְּפִי - [גנאי, זד-זפ], בגנות הציבור, הלשנו, הלבנתי פנים, הוצאתי שם רע על החיים ועל המתים, דברתי אחד בפניו ואחד שלא בפניו.

הַעֲיִינוּ - [עקמנו הדרך הישרה, חטאנו והכשלנו], הורתי במקום הרב.

[3] **וְהִרְשַׁעְנוּ** - [הרשענו צדיקים], גרמתי לאחים לעשות מעשי רשע, הוריתי הוראות מוטעות, חזקתי, כבדתי והחנפתי לעוברי עבירה.

זָדְנוּ - [חטאתי בכוונה וברצון], זלזלתי בכבוד הורים, ברבנים, בגדולי הדור, באשתי, בספרים, בחברים, בשבת, ביום טוב, בחול המועד, במצוות, במנהגים, במידות ישירות הנוהגות, ובדרך ארץ.

חִמְסְנוּ - [נטילת חפץ בתשלום למרות אי רצון למכור], חמדתי, קנאתי, חיללתי שבת ויו"ט.

[4] **טַפְּלַנוּ שְׁקַר** - [הדבקנו דברי שקר על הזולת], לא דנתי ביושר ולכף זכות, חשדתי בכשרים, טלטלתי מוקצה, טלטלתי מחוץ לערוב.

יַעֲזַנּוּ רַע - יעצתי לטובתי, נתתי מכשול לפני עיור, דחיתי חברי ממקום שיש לו תועלת, יעצתי לעבור עבירות ולהרבות שגאה ומחלוקת, ישנתי על ערפי ובטני וחווץ לסוכה, יצאתי מחוץ לתחום, יצאתי לחו"ל.

כִּזְבַּנוּ - [אמרנו, ולאחר מכן חזרנו בנו], הבטחתי ולא קיימתי, כעסתי, הקפדתי. **לָצַנּוּ** - ישבתי במושב לצים, מלאתי פי שחוק, לא ציפיתי לישועה, לא התאבלתי על החורבן, לא זכרתי את יום המיתה ושאר הזכירות.

[5] **מִרְדְּנוּ** - [פרקתי עול מלכות שמים], מרדתי בגדולי ישראל.

נֶאֱצַנּוּ - [הכעסתי את ה'], נקמתי, נטרתי, לא מחלתי.

סָרְרַנוּ - [סרתי מעבודת בורא], סחרתי בדברים אסורים ובפירות שביעית, סיכנתי את חיי וחיי אחרים, לא שמרתי על הבריאות.

עֵינֵינוּ - [עברתי עבירה במזיד, לתאבון], עיניתי גר, יתום, אלמנה ודל, עניתי אמן חטופה, קטופה ויתומה [כשלא שמע הברכה שיוצאים בה ידי"ח, ולרמ"א אף בתם ברכה שלא שמעה, וענה אמן בלי לדעת על איזו ברכה], לא עניתי אמן, התעצלתי בעבודת ה' ובעזרה לזולת, לא נשאתי עמו בעול.

[6] **פִּשְׁעָנוּ** - [עבירה להכעיס], פרקתי עול תורה ומצוות, פרשתי מצרת רבים, פתחתי מכתב שלא יועד אלי [התעניינתי במה שלא נוגע לי].

צָרְרַנוּ - [צרות, צער], גרמתי צרות וצער להורי, למורי, לאשתי, לילדי, לת"ח, לשאר האנשים ולבעלי חיים, הוניתי הונאת דברים, הקנטתי.

קִשְׂנוּ עֶרְפָּ - [לא קבלתי תוכחה ויסורים], לא הודיתי על האמת, שנאתי מוסר, לא למדתי מוסר, קראתי ספרי מינות [ובהם גם אמצעי התקשורת או העיתונות החילונית], קיימתי מצוה הבאה בעבירה.

[7] **רִשְׁעָנוּ** - [נשענו מעשי רשע], הרמתי יד, רבתי עם הזולת.

- [22] **ועל חטאים שאנו חייבים עליהם עולה** - הרהור עבירה, ביטול מצות עשה [תפילין, אהבת ה' וכדומה], לאו שאין בו מעשה [בל תשקצו, ועוד], לאו הניתק לעשה [גזל, ועוד].
- ועל חטאים שאנו חייבים עליהם חטאת** - השוגג באיסורי כרת [שבת, יוהכ"פ, נדה, חמץ, ועוד].
- ועל חטאים שאנו חייבים עליהם קרבן עולה ויורד** - [הנשבע לעשות או שלא לעשות, ועבר בשוגג].
- ועל חטאים שאנו חייבים עליהם אשם ודאי ותלוי** - [נדאי: על שהיה בידו ממון חברו וכחש בו ונשבע עליו לשקר, תלוי: על ספק כרת].
- ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מכת מדרות** - על איסורי דרבנן, ולפעמים על מצוות עשה.
- [23] **ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מלקות ארבעים** - לאו שיש בו מעשה [מאכלות אסורות, חילול יו"ט, גילוח בתער, הקפת הראש, וכו'].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מיתה בידי שמים - [השחתת ש"ז, עובר על דברי חכמים].
- ועל חטאים שאנו חייבים עליהם כרת ועירי** - [כשהזיד באיסורי חמץ, נדה, חילול שבת ויוה"כ, אכילה ביוה"כ, לא מל].
- ועל חטאים שאנו חייבים עליהם ארבע מיתות בית דין:**

- סקילה** - [קללת הורים, חילול שבת, ועוד].
- שריפה** - [בא על אשה ובתה, ועוד].
- הרג** - [רצח, ועוד].
- והנזק** - [אשת איש, חובל בהוריו, ועוד].

על מצות עשה, ועל מצות לא תעשה, בין שיש בה קום עשה, ובין שאין בה קום עשה. את הגלויים לנו ואת שאינם גלויים לנו, את הגלויים לנו כבר אמרנו לפניך והודינו לך עליהם ואת שאינם גלויים לנו לפניך הם גלויים וידועים, כדבר שנאמר: הַנְּסִתְרֹת לֹא אֵלֵהֶינּוּ וְהַנִּגְלֹת לִנּוּ וּלְבַנֵּינוּ עַד עֹלָם לַעֲשׂוֹת אֵת כָּל דְּבָרֵי הַתּוֹרָה הַזֹּאת, פִּי אֲתָה סֹלֶחַן לְיִשְׂרָאֵל וּמַחֲלֵן לְשִׁבְטֵי יִשְׂרָאֵל כָּכָל דּוֹר וָדוֹר, וּמִבְּלַעֲדֶיךָ אֵין לָנוּ מִלְּךָ מִזְחֵל וְסוֹלַח וְאֵל אֲתָהּ אֱלֹהֵי, עַד שְׁלֹא נִצְרַתִּי אֵינִי כְּדָאֵי וְעַכְשָׁו שְׁנוּצְרַתִּי כְּאֵלֹהֵי לֹא נִצְרַתִּי, עַפְרָא אֵינִי פְחִי קַל וְחִמְרָא בְּמִיתַתִּי, הָרִי אֵינִי לְפָנֶיךָ כְּכֹלִי מְלֵא בּוֹשָׁה וּכְלָמָה; יְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵי וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתַי שְׁלֹא אֲחַטָּא עוֹד, וּמָה שְׁחַטָּאתִי לְפָנֶיךָ מִחַק וּמִרְקָא בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יִסּוּרִים וְחֲלָיִים רַעִים. אֱלֹהֵי נַצַּר לְשׁוֹנֵי... יְהִי רִצּוֹן אֲמִרֵי פִי וְהִגִּיזֵן לְבִי לְפָנֶיךָ ה' צוּרִי וְגֹאֲלִי.

- [15] **על חטא שחטאנו לפניך בכחש ובכזב** - כפרנו בממון הזולת, שיקרנו, הבטחנו ולא קיימנו.
- ועל חטא שחטאנו לפניך בכפת שוחד** - [נתנו ולקחנו שוחד], נתנו ולקחנו שוחד ממון, דברים ושוחד מצוות, שפטנו עצמנו מתוך נגיעה.
- על חטא שחטאנו לפניך בלצון** - [לעג ולזלזל], לעגנו מדברי תורה, ממצוות, מעושי מצוות ומבני אדם.
- ועל חטא שחטאנו לפניך בלשון הרע** - [דבור של גנות או שגורם נזק], האמנו ללשון הרע.
- [16] **על חטא שחטאנו לפניך במשא ובמתן** - הונינו, הפקענו מחיר, משקלנו היה שווגה, גנבנו דעת, לא עבדנו בהתאם לתנאי העבודה, נגשנו לווה, נשאנו ונתנו בלימוד שלא כראוי.
- ועל חטא שחטאנו לפניך במאכל ובמשתה** - אכלנו חששות חמץ, טבל, דמאי, שביעית, ערלה, שרצים, נבלות, טרפות, דם, חדש, בישולי ופת נכרי ומחלל שבת [לפוסקים רבים], סעודה שאינה מספקת לבעליה, אכלנו ללא נטילת ידים, לפני התפילה, חוץ לסוכה ובתאוה, זלזנו.
- על חטא שחטאנו לפניך בנשך ובמרבית** - [ריבית אפילו במתנה ובדבור], לא חששנו לריבית בהלוואת חפץ תמורת חפץ [נסאה בסאה], הקדמת מעות, קנייה בתשלומים, קנסות, משיכת יתר ועוד...
- [17] **ועל חטא שחטאנו לפניך בנטיית גרון** - [נאוה הנכרת בגופו], התנהגנו כמכובדים ובקומה זקופה, ובלבוש מכובד שלא בדרגתנו, עשינו המצוות בפני הזולת בכוונה להתכבד.
- על חטא שחטאנו לפניך בשיח שפתותינו** - [שיחות בטלות], דברנו דיבורי סרק, דברנו דברי חול בשבת ויו"ט.
- ועל חטא שחטאנו לפניך בשיקור עין** - [הסתכלנו בדברים אסורים], בפריצות, בעיתונים וכדומה, עברנו במקומות פרוצים אף בעצימת עיניים [כשהיתה אפשרות אחרת].
- [18] **על חטא שחטאנו לפניך בעיניים רמות** - [התגאנו בליבנו (ולא כלפי חוץ)], הסתכלנו מלמעלה למטה, בטלנו אחרים בליבנו, לא דברנו בכבוד ובנחת, לא הרגשנו שיתרונותינו הם רק מתנה מה', התייחרנו, לא הקשבנו לזולת, התכבדנו בקלון חבר.
- ועל חטא שחטאנו לפניך בעזות מצח** - [חוצפה], נהגנו בחוסר הכנעה, קטענו באמצע הדיבור.
- ועל כולם אלוה סליחות, סלח לנו, מחל לנו, כפר לנו**
- על חטא שחטאנו לפניך בפריקת עול** - [עול תורה ומצוות], לא התאמצנו בעבודת ה', זלזלנו בחומרת החטאים, לא דקדקנו בפרטי המצוות, פרקנו עול מצווארנו על אחר, לא הוכחנו בעת הצורך.
- [19] **ועל חטא שחטאנו לפניך בפלילות** - [במשפט], הלכנו לערכאות, מסרנו דין חברינו לשמים.
- על חטא שחטאנו לפניך בצדיית רע** - [ארבנו], רצינו לעשות רע או שיקרה רע, קיללנו, היינו אכזריים, שמחנו בנפילת אויב.
- ועל חטא שחטאנו לפניך בצרות עין** - קנאנו בהצלחת הזולת, קמצנו, נמנענו מלעשות טובה.
- [20] **על חטא שחטאנו לפניך בקלות ראש** - הקלנו ראש עם נשים, בתפילה, בתפילין, במצוות, בבית הכנסת ובדברי חכמים, נטינו להקל ללא שיקול דעת מספיק, נהגנו רק לפי המורגל אצלנו.
- ועל חטא שחטאנו לפניך בקשיות עורף** - התעקשנו ולא שמענו למוכיחים ולתוכחות [ואף אחר היסורין], תירצנו את מעשינו בתירוצי סרק, אדישים היינו למצבנו [טמטום הלב].
- על חטא שחטאנו לפניך בריצת רגליים להרע** - הזדרזנו לדבר עבירה ללא חשיבה ופעולה בהתאם להחלטותינו, אצנו להוכיח ללא מחשבה ומתוך פזיזות, עמלנו בהבלי העוה"ז, רדפנו אחרי אשר לא לנו, שררה, מעמד, ממון ומחלוקת.
- ועל חטא שחטאנו לפניך ברכילות** - [דבור הגורם שגאה בין בני אדם], שלחנו מדנים, האמנו לרכילות, גילינו סוד.
- [21] **על חטא שחטאנו לפניך בשבועת שוא** - אמרנו לשונות שבועה על שקר ואף על אמת [יבחי"י, "באמת", תקיעת כף].
- ועל חטא שחטאנו לפניך בשגאת חנים** - [כל שגאה ששאנו ללא היתר הלכתו], לא דברנו עם חבר מחמת שגאה שלשה ימים, דרשנו רעותו, שמחנו לאידו.
- על חטא שחטאנו לפניך בתשומת יד** - [שלחנו יד בממון שאינו שלנו], לא פרענו הלוואה או פקדון בזמנו, לא שמרנו כראוי, הזקנו, התעלמנו מאבידה, לא החזרנו אבידה.
- ועל חטא שחטאנו לפניך בתמהון לבב** - [טרוף הדעת], לא היינו מתונים.
- ועל כולם אלוה סליחות, סלח לנו, מחל לנו, כפר לנו**

דברים הדורשים טיפול [בלוי נדר]	קבלות [בלוי נדר]
י"ג מידות [לאחד הפירושים]	
ה'..... המרחם אף שידוע שעתיד לחטוא	
ה'..... המרחם לאחר התשובה	
אל..... בעל כח לכבוש כעסו ולרחם	
רחום..... רחמן ומציל	
והנון..... מעניק מתנת חנם אפילו לעשירים	
ארוך אפים..... ממתין בנתינת השכר לצדיקים והעונש לרשעים	
ורב חסד..... מרבה חסדו למי שזכויותיו אינן מרובות	
ואמת..... נאמן לשלם שכר	
נצר חסד לאלפים..... שומר את הזכויות של עושי רצונו לאלפים דורות	
נשאי עין..... סובל את הזדונות שעל ידי היצר הרע	
ופשע..... סובל את המרדין	
והטאה..... סובל את השגגות	
ונקה..... מנקה את חטאי השבים	

צירנו - [צרות, צער], גרמתי צרות וצער להורי, מורי, אשתי, ילדי, לשאר האנשים ולבעלי חיים, שלחתי מדינים.

צערנו אב ואם - לא צייתתי להם.

קשינו עורף - [לא קבלתי תוכחה ויסורים], לא הודיתי על האמת, שנאתי מוסר, קראתי ספרי מינות [וכן אמצעי התקשורת או העיתונות החילונית], קיימתי מצוה הבאה בעבירה.

רשענו - [מעשי רשע], הרמתי יד, רבתי עם הזולת, מסרתי דין חברי לשמים.

[8] **שחתנו** - [דבר ערוה וע"ז], שחתתי הזקן, הקפתי הראש, נתתי ולקחתי שוחד ממון, שוחד דברים ושוחד מצוות, שפטתי עצמי מתוך נגיעה, שהייתי נקבי.

תעבנו - [תועבה], עבדתי עבודה זרה, אכלתי תועבה, תהיתי על מעשי הטובים, התפללתי כמלומדה, ללא כוונה, שלא בנקיון, לא התפללתי ולא קראתי ק"ש, לא הנחתי תפילין.

תעינו - [תעייתי מדרך הנכונה [כללי]].

ותעתענו - [השארתנו טועים, הטעינו אחרים], עשייתי מעשי תעתועים ומרמה.

וסרנו ממצותיך וממשפטך הטובים ולא שוה לנו, ואתה צדיק על כל הבא עלינו כי אמת עשית ואנחנו הרשענו, מה נאמר לפניך יושב מרום, ומה נספר לפניך שוכן שחקים, הלא הנסתר והנגלות אתה יודע, אתה יודע רזי עולם ותעלומות סתרי כל חי, אתה חופש כל חדרי בטן, רואה כליות ולב, אין דבר נעלם ממך ואין נסתר מנגד עיניך. יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו שתרחם עלינו ותמחול לנו את כל חטאותינו ותכפר לנו את כל עונותינו, ותמחול ותסלח לכל פשעינו.

[9] **על חטא שחטאנו לפניך באונס** - הקלנו מרצון יותר מהראוי בגלל הרגשת אונס, ולא עשינו תחבולות להנצל מהאונס.

על חטא שחטאנו לפניך בבלי דעת - [שוגג, חסרון הבנה], לא למדנו מספיק דינים, המזיד גרר שוגג, הבלבול גרם שלא נחמיר ולא נשאל, לא השתמשנו בדעתנו להכיר הבורא ולירא ממנו, התנהגנו בטפשות, לא עשינו הכנה מספקת למצוות.

[10] **על חטא שחטאנו לפניך בגלוי עריות** - פעלנו על מנת ליהנות מעריות, להתגאות לידן, להחמיא להן, לדבר יותר מדי לידן, הרהרנו, התיחדנו, נהננו ממראיהן ומקולן, עברנו ללא הכרח במקום נשים והבטנו בהן שלא לצורך, הקלנו ראש עמקן, הקלנו בסייגי נדה ובדיני צניעות, ישנו על ערפנו ובטננו.

על חטא שחטאנו לפניך בדעת ובמרמה - רימינו עצמנו וחברנו, גבנו דעת. **ועל חטא שחטאנו לפניך בהרהור הלב** - הרהרנו אחר מדות ה', יסודות התורה, הנבואה, שכר ועונש, ההשגחה הפרטית, היסורים, אמונה ובטחון, הגאולה, ת"ח ודבריהם, הרהורי חטא, שכחנו מלכות ה'.

[11] **ועל חטא שחטאנו לפניך ביודי** - התוודינו ושבנו לסורנו, לא עמדנו בקבלותינו, לא שבנו מיד בתשובה.

ועל חטא שחטאנו לפניך בזדון - [בכוונה].

על חטא שחטאנו לפניך בחזק יד - [התחזקנו להרע], חשנו שכחינו ועוצם ידינו עשו לנו את החיל הזה, כפינו דעתנו ורצוננו לעשות שלא כהוגן, נמנענו מלחזק עושי מצוות, עני, יתום ושאר אדם, בעצה, חכמה, ממון, במעשה ובדיבור.

[12] **על חטא שחטאנו לפניך בטומאת שפתים** - [דיבורים אסורים], ניבלנו פינו, דברנו דברים מגונים ודברי תאוה.

על חטא שחטאנו לפניך ביצר הרע - [גירוי, נעשית כחיתר], נתנו ליצה"ר להתגבר עלינו, העמדנו עצמנו בנסיון [ואפילו לא נכשלנו].

על חטא שחטאנו לפניך ביודעים ובלא יודעים - [כשאנו יודעים שחטאנו וכשאין יודעים], ידענו ולא הורינו, לא ידענו והורינו.

[13] **על חטא שחטאנו לפניך בכחש ובכזב** - הבטחנו ולא קיימנו.

ועל חטא שחטאנו לפניך בלשון הרע - [דבור גנות או שמוזיק], האמנו ללשון הרע.

על חטא שחטאנו לפניך במראית עין - עשינו המצוות לעיני אחרים כדי להתגאות.

על חטא שחטאנו לפניך בנשך ובמרבית - [ריבית אפילו במתנה ובדבור], לא חששנו לריבית בהלוואת חפץ תמורת חפץ [נסאה בסאה], הקדמת מעות, קנייה בתשלומים, קנסות, משיכת יתר ועוד...

[14] **על חטא שחטאנו לפניך בשיח שפתותינו** - [שיחות בטלות], דברנו דברים בטלים, דברי שטות, דברנו דברי חול בשבת ויו"ט.

ועל חטא שחטאנו לפניך בסתר - יראנו מאנשים ולא מה'.

על חטא שחטאנו לפניך בעיניים רמות - [התגאנו בליבנו [ולא כלפי חוץ]], הסתכלנו מלמעלה למטה, בטלנו אחרים בלבנו, לא הרגשנו שיתרונותינו רק מתנה מה', עשינו המצוות לעיני אחרים כדי להתכבד בהן, התכבדנו בקלון חבר, התייהרנו.

[15] **ועל חטא שחטאנו לפניך בפתחון פה** - הטחנו דברים כלפי מעלה, הצדקנו מעשינו, דברנו קשות, דברי תורה במקום מטונף ובידים מטונפות, שחקנו

נוסח היודי יוצא לאור בעידוד המשגיח של ישיבת כפר חסידים הגר"ד יפה, זצ"ל [לאחר שבער על חלק].

יש הרואים תועלת בשיטת העבודה דלהלן: לעבור [לבד או עם חבר] מר"ח אלול על דפים אלו המחולקים ל-23 סעיפים. למחוק את מה שכלל אינו נוגע אלי ולהדגיש את הטעון שיפור. לבחור מעט נושאים מרכזים לשיפור במהלך השנה ומעט קבלות. לכתוב בפנקס זמין את הטעון שיפור ואת הקבלות ומדי ערב לתת ציונים על ההתנהגות בהם. מידי תקופה ניתן לחשב את הממוצע ולראות האם חלה התקדמות. מטרת הביקורת היומית היא להשאיר את הנושאים במודעות במשך כל השנה. תוצאות הטפסוף המתמיד הן עגומות. ביוה"כ עצמו - ניתן לחלק את היודי למספר חלקים ובכל תפילה להתמקד בחלק אחר [בנעילה א"ע י"ל חטא...], ואת שאר החלקים לומר ללא תוספות.

הסתייפם מכילים פירוש, עניינם הדומים במהות ועניינים אחרים מאותה האות מהא"ב. מחיר הדף שקל אחד ועוד שקל עבור כל המשלוח. ניתן להשיג גם בנוסח **אשכנז**, וגם דף עזר למעקב אחר ההתקדמות - בת"ד 6270 רכסים, 04-9847719.

כיצד לקבל קבלות ביעילות:

רצו לקבל רק מעט קבלות. על הקבלה להיות על מעשה ברור [יאשלם לשמרטית בסיום עבודתה] ולא כללית [י"ל אפול]. על הקבלה להיות מנוגבלת בזמן כדי להגביר המוטיבציה לעמוד בה [חושב. עד תוכחה] ובתום הזמן ישקל האם להאריכה. קבלה המותנית במצב שאינו בשליטתנו צריכה לכלול הנבלה למניעת שבירתה [ישאזוכה, אשתל להתרכז יותר בשורות תפילה הבאות], ורצוי מראש להגבילה למצבים שיאפשרו את קיומה [יחזק מניש אחייעי]. רצוי שהקבלות תהיינה על דברים בעלי חשיבות הלכתית רבה, יותר מאשר על חומרות רחוקות. חובה לחזור על הקבלות בתדירות גבוהה, כי לולא כן, הן עלולות להשכח.

...יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי. **אנא ה' אלהינו**

ואלהי אבותינו תבוא לפניך תפילתנו ואל תתעלם מלכנו מתחינתנו, שאין אנחנו עזי פנים וקשי עורף לומר לפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא חטאנו, אבל חטאנו, עוינו, פשענו, אנחנו ואבותינו ואנשי ביתנו.

[1] **אשמנו** - [עשיתי נפשי שוממה מתוכן, עשיתי אשמות ופשעים], לא חפצתי להתקדם בעבודת ה', פינית לבי לבטלה.

בגדנו - [בגידה בה, בחבר], ביטלתי תורה לי ולאחר, לא קבעתי עתים לתורה, לא דברתי דברי תורה על השולחן, לא למדתי לשמה, הפסקתי מהלימוד שלא לצורך, בזבזתי זמני אצל המחשב, לא השלמתי שנים מקרא ואחד תרגום, למדתי שלא בנקיון, למדתי שלא על מנת לעשות, בטלתי ממצוות, ובטלתי עושי מצוות, ברכתי ברכה לבטלה ושאינה צריכה, ללא כוונה, ובחטף, לא ברכתי, חסרתי ממאה ברכות, הוצאתי שם ה' לבטלה וללא כוונה.

[2] **גזלנו** - גנבתי, גזלתי שינה ורכוש צבורי, השתמשתי בחפץ של הזולת שלא בהסכמתו, השגתי גבול, הזקתי הקדש ואת חברי.

דברנו דופי ולשון הרע - [נגאי, דז-זפ], דברתי אחד בפניו ואחד בפניו, בגנות הציבור, הלבנתי פנים, כיניתי שם לחבר, קללתי, הקנטתי, הונאתי הונאת דברים.

הענינו - [עקמנו חדרך הישרה, חטאנו והכשלנו], הוסטתי, הפקרתי דעתי להשפעה קלוקלת, השחתתי מאכל ורכוש, הפסדתי פירות שביעית.

[3] **והרשענו** - [הרשענו צדיקים], גרמתי לאחרים לעשות מעשי רשע, הוירתי הוראות מוטעות, חזקתי, כבדתי והחנפתי לעוברי עבירה.

זדנו - [חטאתי בכונה וברצון], זלזלתי בכבוד הורים, ברבנים, בגדולי הדור, באשתי, בספרים, בחברים, בשבת, ביום טוב, בחול המועד, במצוות, במנהגים, במידות ישרות הנוהגות, ובדרך ארץ, הורתי במקום הרב.

חמסנו - [נטילת חפץ בתשלום למרות אי רצונו למכור], חמדתי, חיללנו שבת ויו"ט.

[4] **טפלנו שקר ומרמה** - [הדבקנו דברי שקר על הזולת], לא דנתי ביושר ולכף זכות, חשדתי בכשרים, טלטלתי מוקצה, טלטלתי מחוץ לערוב.

יעצנו עצות רעות - יעצתי לטובתי, נתתי מכשול לפני עיור, דחיתי חברי ממקום שיש לו תועלת, יעצתי לעבור עבירות ולהרבות שנאה ומחלוקת, יצאתי חוץ לתחום, יצאתי לחו"ל.

כזבנו - [אמרתי, ולאחר מכן חזרת בל], הבטחתי ולא קיימתי, שיקרתי.

[5] **כחשנו** - כפרתי בטובה ובממון, כעסנו, הקפדנו.

לצנו - גלגלתי על דברי תורה, מצוות ועושי מצוות, מלאתי פי שחוק, ישבתי במושב לצים, לא ציפיתי לישועה, לא התאבלתי על החורבן, לא זכרתי את יום המיתה ושאר הזכירות.

מרדנו - [פרקתי עול מלכות שמים], מרדתי בגדולים.

מרינו דבריך - סרבתי לשמוע בקול ה', מאסתי בתורה.

נאצנו - [הכעסתי את ה'], נקמתי, נטרתי, לא מחלתי.

[6] **נאפנו** - עברנו עבירות בתחום שבינו לבינה.

סרנו - [סרתי מעבודת בוראי, סחרתי בדברים אסורים ובפירות שביעית, סיכנתי את חיי וחיי אחרים, לא שמרתי על בריאותי].

עוינו - [עבירה במויז לתאבון], הייתי עז פנים, התחצפתי, עיניתי גר, יתום, אלמנה ודל, עניתי אמן חטופה, קטופה ויתומה [כשלא שמע הברכה שיוצאים בה ידיח, ולרמי"א אף בסתם ברכה שלא שמעה, וענה אמן בלי לדעת איזו ברכה היא], לא עניתי אמן, התעצלתי בעבודת ה' ובעזרה לזולת, לא נשאתי עמו בעול.

[7] **פשענו** - [עבירה להכעיס], פרקתי עול תורה ומצוות, פרשתי מצרת רבים, פתחתי מכתב שלא יועד אלי [התעניינתי במה שלא נוגע לי].

פגמנו - באות ברית, בשמות הקודש, בעולמות [נעל ידי עיונות].

- לנשמתם.**
על חטאים שאנו חייבים עליהם בטול מצות עשה - [ציצית, תפילין, ועוד].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם על לאו הניתק לעשה - [גזל, נטל האם על הבנים].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם על לאו שאין בו מעשה - [הסתכלות אסורה, העלמת עין מאבדה, ועוד].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם עולה - [הרהור עבירה, ביטול מצות עשה, לאו שאין בו מעשה, לאו הניתק לעשה].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם חטאת - [השווג באיסורי כרת ושבט, יוהכ"פ, נדה, חמץ, ועוד].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם קרבן עולה ויורד - [העובר על שבועה לעשות או שלא לעשות, ועבר בשוגג].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם אשם תלוי [ספק כרת] **ואשם ודאי** [היה בידו ממון חברו וכחש בו ונשבע עליו לשקר].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מכת מרדות - [איסורין דרבנן, ולפעמים על מצוות עשה].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מלקות ארבעים - [לאו שיש בו מעשה - [מאכלות אסורות, חילול יו"ט, גילוח בתער, הקפת הראש, ועוד].
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מיתה בידי שמים - [השחתת ש"ז, העובר על דברי חכמים].
ועל חטאים שאנחנו חייבים עליהם מיתות משונות.
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם כרת וערירי - [עבירה במזיד על חמץ, נדה, חילול שבת ויוה"כ, אכילה ביוה"כ, לא מל, ועוד].
ועל חטאים שאנחנו חייבים עליהם גלגול בדומם וצומח וחי בלתי מדבר וחי מדבר.
ועל חטאים שאנחנו חייבים עליהם כל מיני יסורים.
ועל חטאים שאנחנו חייבים עליהם על מיני עונשים.
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם ארבע מיתות בית דין:
סקילה - [קללת הורים, חילול שבת, ועוד].
שריפה - [בא על אשה ובתה, ועוד].
הרג - [רצח, ועוד].
והנק - [בא על אשת איש, חובל בחורו, ועוד].

קבלות [בלי נדר]	דברים הדורשים טיפול [בלי נדר]
י"ג מידות [לאחד הפירושים]	
ה'..... המרחם אף שידוע שעתיד לחטוא	ה'..... המרחם לאחר התשובה
אל..... בעל כח לכבוש כעסו ולרחם	רחום..... רחמן ומציל
והנון..... מעניק מתנת חנם אפילו לעשירים	ארך אפים..... ממתין בנתינת השכר לצדיקים והעונש לרשעים
ורב חסד..... מרבה חסדו למי שזכויותיו אינן מרובות	ואמת..... נאמן לשלם שכר
נצי חסד לאלפים..... שומר את הזכויות של עושי רצונו לאלפים דורות	נשא עון..... סובל את הזדונות שעל ידי היצר הרע
ופשע..... סובל את המרדין	וחטאה..... סובל את השגגות
ונקה..... מנקה את חטאי השבים	

- והקלנו ראש בביהמ"ד, פתחנו פינו לרעה, דברנו בחזרת הש"צ וכדו'.
על חטא שחטאנו לפניך בצעדי רגליים לרעה - צעדנו למקום עבירה, עברנו עבירות בצעדי הרגליים [ריצה בשבת, יציאה מחוץ לתחום].
על חטא שחטאנו לפניך בקפיצת יד - קמצנו בחסד ובנתינת צדקה ובהכנסת אורחים, ונתנו בלב לא שלם ושלא בסבר פנים יפות, נמנענו להיטיב.
על חטא שחטאנו לפניך ברצון - [רצינו את העבירה, לא באונס].
על חטא שחטאנו לפניך בשגגה - [לבשנו שעטנז].
על חטא שחטאנו לפניך בתשומת יד - [שלחנו יד בממון שאינו שלנו], לא פרענו הלוואה או פיקדון בזמנו, לא שמרנו כראוי, התעלמנו מאבירה, לא החזרנו אבירה.
על חטא שחטאנו לפניך בתמהון לבב - [טרוף הדעת], לא היינו מתונים, הקלנו ראש עם נשים, בתפילה, בתפילין, במצוות, בבית הכנסת ובדברי חכמים, נטינו להקל ללא שיקול דעת מספיק.
על חטא שחטאנו לפניך בשנאת חנם - [כל שנאה ששטאנו ללא היתר הלכתי], מחמת שנאה לא דברנו עם חברנו שלשה ימים, דרשנו רעתו שמחנו לאידו ובנפילתו, היינו אכזריים.
על חטא שחטאנו לפניך ברגליים ממהרות לרוץ לרעה - [הזדרזנו לדבר עבירה [ללא חשיבה ופעולה בהתאם להחלטותינו], אצנו להוכיח ללא מחשבה ומתוך פזיזות, עמלנו בהבלי העוה"ז, רדפנו אחרי אשר לא לנו, שררה, מעמד, ממון ומחלוקת].
על חטא שחטאנו לפניך ברכילות - [דבור הגורם שנאה בין בני אדם], האמנו לרכילות, גילינו סוד, הלשנו.
על חטא שחטאנו לפניך בקשוי עורף - [התעקשנו ולא שמענו לתוכחות ונאף אחר היסורין], תרצנו מעשנו בתרוצי סרק, היינו אדישים למצבנו, לא רחמנו.
על חטא שחטאנו לפניך בצואר עתק - קנאנו בהצלחת הזולת.
על חטא שחטאנו לפניך בפריקת עול - [עול תורה ומצוות], לא התאמצנו בעבודת ה', זלזלנו בחומרת החטאים, לא דקדקנו בפרטי המצוות, פרקנו עול מצווארינו על אחרים, לא הוכחנו כשהיינו צריכים.
על חטא שחטאנו לפניך בעזות מצח - [חוצפה], נהגנו בחוסר הכנעה, קטענו באמצע הדיבור.
על חטא שחטאנו לפניך בסיקור עיני - [הסתכלנו בדברים אסורים], בפריצות, בעיתונים וכדו', עברנו במקומות פרוצים אף בעצמות עיניים [כשהיתה אפשרות אחרת].
על חטא שחטאנו לפניך בנטיית גרון - [נאוה הכרת בגופו], התנהגנו כמכובדים ובקומה זקופה, ובלבוש מכובד שלא בדרגתנו.
על חטא שחטאנו לפניך במשא ובמתן - [הוננו, הפקענו מחיר, משקלנו היה שוגה, גנבנו דעת, לא עבדנו בהתאם לתנאי העבודה, נגשנו לוה, נשאנו ונתנו בלימוד שלא כראוי, הלכנו לערכאות].
על חטא שחטאנו לפניך בלשון תרמית - [לשון הרגילה בשקר ורמאות].
על חטא שחטאנו לפניך בכניסה שלא לשם שמים - [שלא לרצון חן].
על חטא שחטאנו לפניך ביוהרא - לא דברנו בכבוד ובנחת.
על חטא שחטאנו לפניך בטומאת רעיון - [טומאת המחשבה ברעיונות אסורים].
על חטא שחטאנו לפניך בחילול ה' - חטאנו או שהתנהגנו בדרך שאינה כפי המצופה מאתנו, דברנו שלא בנחת, נשאנו ונתנו שלא באמונה, ריננו אחרי מעשינו, גרמנו שייחשדו בנו, בגדינו לא היו נקיים.
על חטא שחטאנו לפניך בזלזול הורים ומורים - לא הכרנו בחשיבותם, לא קמנו מפניהם, ישבנו במקומם, חלקנו עליהם, סתרנו דבריהם, הכרענו כדבריהם, וכך זלזלנו גם בתלמידי חכמים, בזקן ובאח גדול.
על חטא שחטאנו לפניך ביועוד עבירה - התוועדנו לדבר עבירה, לבילוי קלות ראש, לעיתונים, לספרים, לרדיו, למחשב ולטלוויזיה.
על חטא שחטאנו לפניך בהוצאת דבה - הוצאנו שם רע על החיים ועל המתים.
על חטא שחטאנו לפניך בדברים בטלים.
על חטא שחטאנו לפניך בגאווה ובו - לא הקשבנו לזולת.
על חטא שחטאנו לפניך בגלגול זה ובגלגולים אחרים - גמלנו רעה תחת טובה.
על חטא שחטאנו לפניך בכיטוי שפתיים - [נשבענו ונדרנו לשוא ולשקר], לא אמרנו בלי נדר, נדרנו ולא שלמנו, אמרנו לשונות שבועה על שקר ואף על אמת [בחי"י, "באמת", תקענו קף].
על חטא שחטאנו לפניך באכילת איסור - אכלנו חששות טבל, דמאי, שביעית, ערלה, שרצים, נבלות, טרפות, דם, חמץ, חדש, בישולי ופת נכרי ומחלל שבת [לפוסקים רבים], סעודה שאינה מספקת לבעליה. אכלנו בתאוה, ללא נט"י, לפני התפילה, חוץ לסוכה, נמנענו מלהנות ממאכלינו לנזקקים להם, זללנו.
על חטא שחטאנו לפניך במאמתים ארבעים ושמונה איברים ושלוש מאות וששים וחמשה גידים של גופנו ונפשנו ורוחנו ונשמתנו ונשמה לנשמתנו.
ועל חטא שחטאנו לפניך שגרמנו פגם ומום במאמתים ארבעים ושמונה איברים ושלוש מאות וששים וחמשה גידים של אחרים ובגופם ונפשם ורוחם ונשמתם ונשמה