**PRAYER TO BE RECITED BY ONE WHO IS FASTING FOR THE BENEFIT OF THE CHOLEH:**[1]

## קבלת תענית

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם, הֲרֵינִי לְפָנֶיךָ בְּתַעֲנִית יָחִיד לְמָחָר מֵעֲלוֹת הַשַּׁחַר עַד צֵאת הַכּוֹכָבִים, כְּדֵי שֶׁיְּהֵא מִיעוּט חֶלְבִּי וְדָמִי שֶׁמִּתְמַעֵט בְּתַעֲנִיתִי, חָשׁוּב וּמְקוּבָּל וּמְרוּצָה לְפָנֶיךָ כְּקָרְבָּן רֵיחַ נִחוֹחַ אִשֶּׁה לַה׳. שֶׁעַל יְדֵי זֶה תִּשְׁלַח בְּטוּבְךָ וּבְחַסְדֶּךָ, רְפוּאָה שְׁלֵימָה לְמָאתַיִם וּשְׁמוֹנָה וְאַרְבָּעִים אֵבָרִים, וּשְׁלֹשׁ מֵאוֹת וַחֲמִשָּׁה וְשִׁשִּׁים גִּידִין שֶׁל עַבְדְּךָ (פב״פ) וְתַצִּילֵהוּ מִכָּל חוֹלִי וּמַחֲלָה, וּמִכָּל כְּאֵב וּמַכָּה. וּתְבַטֵּל מֵעָלָיו כָּל גְּזֵרוֹת קָשׁוֹת וְרָעוֹת, וּתְבַטֵּל מֵעָלָיו כָּל הַמְקַטְרְגִים וּמַשְׂטִינִים וּתְחַיֵּיהוּ חַיִּים אֲרוּכִים טוֹבִים וּמְתוּקָנִים. אֵל נָא רְפָא נָא לְעַבְדְּךָ (פב״פ). (יאמרו כן ג״פ):