

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

**צָרָנוּ אֵב וָאֵם** - לא צייתתי להם.

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

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

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

**תַּעֲבָנוּ** - [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.

**תַּעֲנִינוּ** - [תעיתי מהדרך הנכונה (כללי)].

**וַתַּעֲתַעְנוּ** - [השארתנו טועים, הטעינו אחרים], עשיתי מעשי תעתועים ומרמה.

וסרנו ממצותיך וממשפטֵיך 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 הנסתרות והנגלות אתה יודע, אתה יודע רוי 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 שתרחס עלינו ותמחול לנו את כל חטאותינו ותכפר לנו את כל עונותינו, ותמחול ותסלח לכל פשעינו.

[9] **עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בָּאנוּם** - הקלנו מרצון יותר מהראוי בגלל הרגשת אונס, ולא עשינו תחבולות להנצל מהאונס.

**עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בְּבִלִי דַעַת** - [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] **עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בְּגִלּוֹי עֲרִיט** - פעלנו על מנת ליהנות מעריות, להתגאות לידך, להחמיא להן, לדבר יותר מדי לידך, הרהרנו, התיחדנו, נהנו ממראיהן ומקולן, עברנו ללא הכרח במקום נשים והבטנו בהן שלא לצורך, הקלנו ראש עמך, הקלנו בסייג נדה ובדיני צניעות, ישנו על ערפנו ובטננו.

**עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בְּדַעַת וּבִמְרֵמָה** - רימינו עצמנו וחברנו, גבנו דעת.

**וְעַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בְּהִרְהוּר הַלֵּב** - הרהרנו אחר מדות ה', יסודות התורה, הנבואה, שכר ועונש, ההשגחה הפרטית, היסורים, אמונה ובטחון, הגאולה, ת"ח ודבריהם, הרהורי חטא, שכחנו מלכות ה'.

[11] **וְעַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בִּיּוֹדֵי** - התוודינו ושבנו לסורנו, לא עמדנו בקבלותינו, לא שבנו מיד בתשובה.

**וְעַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בּוֹדוֹן** - [בכוונה].

**עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בַּחוּזֵק יָד** - [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] **עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בַּטּוֹמַת שַׁפְתֵּינָם** - [דיבורים אסורים], ניבלנו פינו, דברנו דברים מגונים ודברי תאוה.

**עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בִּיצֵר הָרַע** - [גירוי, נעשית כהיתר], נתנו ליצה"ר להתגבר עלינו, העמדנו עצמנו בנסיון [ונאפילו לא נכשלנו].

**וְעַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בִּיּוֹדַעִים וּבְלֵא יוֹדַעִים** - [כשאנו יודעים שחטאנו וכשאין יודעים], ידענו ולא הורינו, לא ידענו והורינו.

[13] **עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בִּכְחַשׁ וּבִכּוֹב** - הבטחנו ולא קיימנו.

**וְעַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בַּלְשׁוֹן הָרַע** - [דבור גנות או שמוץ], האמנו ללשון הרע.

**עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בַּמְרֵאִית עֵץ** - עשינו המצוות לעיני אחרים כדי להתגאות.

**עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בַּנֶּשֶׁךְ וּבַמְרֵבִית** - [ריבית אפילו במתנה ובדבור], לא חששנו לריבית בהלוואת חפץ תמורת חפץ [נסאה בסאה], הקדמת מעות, קנייה בתשלומים, קנסות, משיכת יתר ועוד...

[14] **עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בַּשִּׁיחַ שַׁפְתוֹתֵינוּ** - [שיחות בטלות], דברנו דברים בטלים, דברי שטות, דברנו דברי חול בשבת ויו"ט.

**וְעַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בַּסֶּתֶר** - יראנו מאנשים ולא מה'.

**עַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בְּעֵינֵינָם רְמוֹת** - [התגאנו בלבנו (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] **וְעַל חַטָּא שַׁחַטָּאנוּ לַפָּנִיךְ בַּפְתָּחוֹן פֶּה** - הטחנו דברים כלפי מעלה, הצדקנו מעשינו, דברנו קשות, דברי תורה במקום מטונף ובידים מטונפות, שחקנו

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

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 ההקדמות. מטרת הביקורת היומית היא להשאיר את הנושאים במודעות במשך כל השנה. תוצאות הטפטוף המתמיד הן עצומות. ביוה"כ עצמו - ניתן לחלק את הוידי למספר חלקים ובכל תפילה להתמקד בחלק אחר [בנעילה אין "על חטא"...], ואת שאר החלקים לומר ללא תוספות.

הסתייפם מכילים פירוש, עניינים 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:**

רצוי לקבל רק מעט קבלות. על הקבלה להיות על מעשה ברור [נאשאל לשמירתם בסיום עבודתה] ולא כללית [ו"לא אמוץ]. על הקבלה להיות מוגבלת בזמן כדי להגביר המוטיבציה לעמוד בה [חוש, עד חנוכה] ובתום הזמן ישקל האם להאריך. קבלה המותנית במצב שאינו בשליטתנו צריכה לכלול הגבלה למניעת שבירתה [כשאנו, אשתד להתרכז יותר בשרות תפילה הבאות], ורצוי מראש להגבילה למצבים שיאפשרו את קיומה [יחזיק מ"יש אחיזתי]. רצוי שהקבלות תהיינה על דברים בעלי חשיבות הלכתית רבה, יותר מאשר על חומרות רחוקות. חובה לחזור על הקבלות בתדירות גבוהה, כי לולא כך, הן עלולות להשכח.

...יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי. **אנא ה' אלהינו ואלהי אבותינו תבוא לפניך תפילתנו ואל תתעלם מלכנו מתחיתנו, 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] **אֲשַׁמְנוּ** - [עשיתי נפשי שוממה מתוכן, עשיתי אשמות ופשעים], לא חפצתי להתקדם בעבודת ה', פינתי לבי לבטלה.

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

**דַּבְרָנוּ דּוּפִי וְלִשְׁוֹן הָרַע** - [גנאי, דז-זפ], דברתי אחד בפניו ואחד שלא בפניו, בגנות הציבור, הלבנתי פנים, כינתי שם לחבר, קללתי, הקנטתי, הונאתי הונאת דברים.

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

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

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

**חִמְסָנוּ** - [נשילת חפץ בתשלום למרות אי רצונו למכור], חמדתי, חיללנו שבת ויו"ט.

[4] **טַפְּלָנוּ שָׁקֵר וּמְרֵמָה** - [הדבקנו דברי שקר על הוולת], לא דתתי ביושר ולכף זכות, חשדתי בכשרים, טלטלתי מוקצה, טלטלתי מחוץ לערוב.

**יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רַעוּת** - יעצתי לטובתי, נתתי מכשול לפני עיוור, דחיתי חברי ממקום שיש לו תועלת, יעצתי לעבור עבירות ולהרבות שנאה ומחלוקת, יצאתי חוץ לתחום, יצאתי לחו"ל.

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

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

**לַצַּנוּ** - 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.

**מִרְדָּנוּ** - [פרקתי עול מלכות שמים], מרדתי בגדלים.

**מְרִינוּ דְּבָרֶיךָ** - סרבתי לשמוע בקול ה', מאסתי בתורה.

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

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

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

**עֵינּוּ** - [עבירה במויד לתאבון], הייתי עז פנים, התחצפתי, עיניתי גר, יתום, אלמנה ודל, עניתי אמן חטופה, קטופה ויתומה [כשלא שמע הברכה שיוצאים בה ידיח, ולרמ"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] **פִּשְׁעָנוּ** - [עבירה להכעיס], פרקתי עול תורה ומצוות, פרשתי מצרת רבים, פתחתי מכתב שלא יועד אלי [התעניינתי במה שלא נוגע לי].

**פָּנַמְנוּ** - באות ברית, בשמות הקודש, בעולמות [על 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 - [השוגג באיסורי כרת (שבת, יוח"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 [ניהי בידו ממון חברו וכחש בו ושבע עליו לשקר].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מכת מרדות - [איסורין 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, 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 בחוריו, ועוד].

על מצות עשה, ועל מצות לא תעשה, בין שיש בם קום עשה, ובין שאין בם קום עשה. בין שגלויים לנו, ובין שאין גלויים לנו, את שגלויים לנו כבר אמרנום לפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו והודינו לך עליהם ואת שאינם גלויים לנו הם גלויים וידועים לפניך כי הכל גלוי וצפוי לפניך ה' אלהינו, כמו שנאמר: הנסתרות לה' אלהינו והנגלות לנו ולבנינו עד עולם לעשות את כל דברי התורה הזאת, כי אתה סולחן לישראל ומוחלן לשבטי ישורון, ומבלעדיך אין לנו מלך מוחל וסולח. אלהי עד שלא נוצרתי איני כדאי, ועכשיו שנוצרתי כאילו לא נוצרתי, עפר אני בחיי, קל וחומר במיתתי, הרי אני לפניך ה' אלהי ואלהי אבותי ככלי מלא בושח וכלימה. יהי רצון מלפניך ה' אלהי ואלהי אבותי שלא אחטא עוד, ומה שחטאתי לפניך מחוק ברחמיך הרבים, אבל לא על ידי יסורים וחוליים רעים. אלהי נצור לשוני... יהי רצון...

דברים הדורשים טיפול [בלי נדר]	קבלות [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	
וחנון..... 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	
נצר 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].

[16] 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.

[17] 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] [לא 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, גלינו סוד, הלשנו.

על חטא שחטאנו לפניך בקשיו עורף - [התעקשנו ולא שמענום לתוכחות] [ואף 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.

[18] על חטא שחטאנו לפניך בעזות מצח - [חוצפה], נהגנו בחוסר הכנעה, קטענו באמצע הדיבור.

על חטא שחטאנו לפניך בסיקור עין - [הסתכלנו בדברים אסורים], בפריצות, בעיתונות וכדו', עברנו במקומות פרוצים אף בעצמות עיניים [כשהיתה אפשרות אחרת].

על חטא שחטאנו לפניך בנטיית גרון - [נאווה הנכרת בגופו], התנהגנו כמכובדים ובקומה זקופה, ובלבוש מכובד שלא בדרגתנו.

[19] על חטא שחטאנו לפניך במשא ובמתן - [הוננו], הפקענו מחיר, משקלנו היה שוה, 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 ח'].

[20] 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, סתנינו דבריהם, הכרענו כדבריהם, וכך זלזלנו גם בתלמידי חכמים, בזקן ובאח גדול.

[21] על חטא שחטאנו לפניך ביועוד עבירה - התוועדנו לדבר עבירה, לבילוי קלות ראש, לעיתונות, 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 בביטוי שפתיים - [נשבענו ונדרנו לשוא ולשקר], לא אמרנו בלי נדר, נדרנו ולא שלמנו, אמרנו לשונות שבועה על שקר ואף על אמת [י"בחי"י, "באמת", תקענו כף].

[22] 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 במאמץ ארבעים ושמונה איברים ושלוש מאות וששים וחמשה גידים של גופנו ונפשנו ורוחנו ונשמנו ונשמה לנשמתנו.

ועל חטא שחטאנו לפניך שגרמנו פגם ומום במאמץ ארבעים ושמונה איברים ושלוש מאות וששים וחמשה גידים של אחרים ובגופם ונפשם ורוחם ונשמתם ונשמה