

Viduy for Women

גנבנו דעת הבריות
We have misinformed people.

גלינו סוד
We have revealed secrets.

גרמנו נזק לחברנו ולא השגחנו על זה
We have caused damage to our friends, and have not been conscientious about it.

גדלנו בנינו ולא השגחנו להנחם כראוי
We have raised our children without being careful to give them the proper chinuch.

גמלנו רע ולא טוב לחברנו
We have treated our friends badly instead of nicely.

גלינו עריות באסור נדה ושאר עריות גם בקרבה
We have sinned with giluy arayos, by transgressing issur niddah, other arayos and inappropriate closeness and touching of men.

דברנו דפי
We have spoken lashon hara and rechilus.

דברנו דברי שחוק והתול
We have spoken words of mockery and derision.

דברנו דברים בטלים ובלי שום תועלת
We have uttered empty and pointless words.

דברנו בשבת דברי חל ומשא ומתן
We have spoken on Shabbos about mundane or business matters.

דברנו אחד בפה ואחד בלב
We have said one thing with our mouths and felt another in our hearts.

דברנו שלא בכבוד הראוי על גדולי ישראל
We have spoken about Gedolei Yisrael without proper respect.

דברנו באמצע קריאת התורה והתפלה וחוורת הש"ץ
We have spoken during the reading of the Torah, tefilla, and the chazaras hashatz.

בגדנו

בכשר וחלב לא נזהרנו בכל פרטיה כראוי
We were not sufficiently careful about separating milk and meat with all its detailed laws.

בלבלנו דעתנו באמצע תפלה בהכלים
We have let our minds wander to nonsense in the middle of davening.

בטחנו בכוחותינו ולא בטחנו באלקינו שתברך שמו
We have relied on our own strengths, rather than relying on Hashem.

ברכנו ברכות לבטלה ואינה צריכה ובלי כונה
We said brachos l'vatata, unnecessary brachos, and said brachos without kavana.

בזבזנו זמן בהכלים וספורים
We have wasted time on nonsense and frivolous stories.

בזינו הורים ומורים ולא כבדנו אותם
We have belittled our teachers and parents and have not honored them.

בזינו תלמידי חכמים ורבנים וגדולים וצדיקים
We have belittled talmidei chachamim, rabbanim, gedolim and tzaddikim.

בזינו חברנו בפני רבים
We have belittled our friends in public.

בבתי כנסיות שוחחנו דברי חל
We have discussed divrei chol in shul.

ברכות זרקנו בלי כונה
We have tossed off brachos without kavana.

גזלנו

גאינו וחספשונו כבוד ושכחים
We have been haughty, looking for honor and praise.

גערנו בבנים ומשרתים או חברים וצערנום שלא פדין
We have berated children, employees, or friends, and have pained them wrongfully.

אשמנו

אכלנו מאכלות אסורות מן התורה ומדרבנן
We have eaten non-kosher foods that are forbidden by the Torah or the Rabbis.

אכלנו ונכשלנו בתולעים שלא בראוי
We have eaten infested foods by not checking them properly for bugs.

אכלנו ערלה וכלאי הכרם, ולא נזהרנו בהפרשת תרומות ומעשרות
We have eaten orlah or kl'ei hakerem, and we have not been careful to separate terumos and maasros.

אכלנו בלי ברכה, או לא ברכנו הברכה הנכונה
We have eaten without a bracha, or we have not said the right bracha.

אכלנו להנאת עצמנו בלי כונה לשם שמנים
We have eaten for personal pleasure without kavana l'shaym shamayim.

אבלות לא קימנו להצטרע על גלות השכינה וחרבן בית המקדש
We have not mourned sufficiently for the galus of the Shechina and the destruction of the Bais Hamikdash.

אסרנו לאחרים דבר המתיר בלי שזעזין בהלכה
We have forbidden others to do things that are actually permitted without properly checking out the halacha.

אמן לא ענינו כששמענו ברכה, או ענינו אמן תומה וקטופה
We have not answered amen when we heard a bracha, or we answered amen too late, or before the bracha was finished.

אכזריים היינו ולא השתפנו בצער חברנו קלל
We have been cruel and did not feel the pain of our friends.

אמונה בה' לא הייה בנו ולא השתדלנו להשיגה
We did not have emunah in Hashem, and we did not try to acquire it.

אכלנו מסעדה שאינה מספקת לבעליה
We have eaten from the food of people who did not have enough for themselves.

Viduy for Women

טפּלנוּ שְׂקָר
טפּלנוּ שְׂקָר וּמְרָמָה
We have made falsehood and deception parts of our lives.

טמאנוּ עֲצָמֵנוּ וְרַעֲיוֹנֵנוּ
We have made ourselves and our thoughts impure.

טלְטלְנוּ מִקְצָה בְּשַׁבָּת וַיּוֹם טוֹב
We have moved *muktza* on Shabbos and Yom Tov.

טמְטַמְנוּ לִבֵּנוּ
We have clogged our hearts with stupidity.

טוֹב מְאַסְנוּ וּבְחַרְנוּ בְּרָע
We have despised good and chosen evil.

טְהָרָה לֹא שָׁמְרֵנוּ וּלְמַחְשָׁבוֹת טְהוֹרוֹת לֹא הִגַּעְנוּ
We have been careless with purity, and we have never attained pure thoughts.

יַעֲצָנוּ רַע
יַחֲדָנוּ עִם גְּבוּרִים בְּאֶפֶן הָאָסוּר
We have sinned in the halachos of *yichud* with men.

יִשְׁכַּחְנוּ בְּמוֹשָׁב לְצִים
We have willingly spent time with scoffers and lowlifes.

יָדַעְנוּ דִּין וְעָבְרֵנוּ עָלָיו
We have known the law but transgressed it anyways.

יַעֲצָנוּ עֲצוֹת לְהַרְבוֹת שִׂנְאָת חַיִּים וְקָטְגוּרֵיָא
We have given advice to increase hatred and discord.

יִרְאָת ה' לֹא הָיָה בָנוּ וּפְחַד מִחַטָּא
We have not had fear of Hashem or fear of sin.

כִּזְבוּנוּ
כַּעֲסָנוּ הַשֵּׁם יְהִבְרַךְ
We have angered Hashem.

כַּפוּיֵי טוֹבָה הָיִינוּ
We have been ungrateful.

וְעָדָנוּ עֲצָמֵנוּ בְּמַחְלָקוֹת
We have participated in *machlokes*.

וְזָדָנוּ
זָכְרֵנוּ שֵׁם שְׁמַיִם לְבַטְלָהּ
We have said Hashem's name in vain.

זְלוּזָנוּ בְּנִטְיִילַת יָדַיִם
We have been careless with washing our hands.

זְלוּזָנוּ בְּכַבוֹד הוֹרִים וּמוֹרִים
We have belittled the mitzvah of honoring our teachers and parents.

זוּלָלִים וְסוֹבָאִים הָיִינוּ
We have behaved like gluttons.

זְנוּת וּפְרִיצוּת נִמְצְא בְּתוֹכֵנוּ
Immorality and *pirtzus* have been found among us.

זָרְקָנוּ אֲכָלִים וְלֹא נִזְהַרְנוּ
We have been careless about throwing out food.

חֲמֻסָּנוּ
חֲנַפְנוּ אֲחֵרִים וְאַפְלוּ רַשְׁעִים
We have manipulatively given compliments to others, even to wicked people.

חֲלַלְנוּ שֵׁם קְדוֹשְׁךָ אוֹי לָנוּ וּלְנַפְשֵׁנוּ
We have desecrated Your Holy Name; woe to us and our souls!

חֲשַׁבְנוּ מַחְשָׁבוֹת רַעוֹת
We have thought inappropriate thoughts.

חֲשַׁדְנוּ בְּכֹשְׁרִים
We have falsely suspected innocent people.

חֲלַלְנוּ שַׁבָּת וַיּוֹם טוֹב בְּמַלְאָכוֹת
We have desecrated Shabbos and Yom Tov with forbidden *melachos*.

חֲיָבְנוּ לְשֵׁלֶם וְלֹא פָרַעְנוּ
We have owed money and have not paid it back.

חֲמַדְנוּ מָמוֹן אֲחֵרִים
We have coveted the money of others.

דָּגַנוּ לְחֹבָה וְלֹא לְזָכוֹת
We have judged others negatively and not positively.

הִעָוִינוּ
הִרְהַרְנוּ מַחְשָׁבוֹת זְרוֹת בְּתַפְלָה
We thought about irrelevant things during davening.

הִתְפַּלְלָנוּ בְּלֵי פְנֵיהָ
We have davened without kavana.

הִטְרַחְנוּ אֲחֵרִים
We have bothered other people.

הִתְפַּכְּדָנוּ בְּקִלּוֹן חֲבֵרָנוּ
We have felt good when our friends have been shamed.

הִסְגַּנוּ גְּבוּל אֲחֵרִים
We have encroached on our neighbours' property or business.

הִזְכַּרְנוּ הַשֵּׁם לְבַטְלָהּ וּבְלֵי פְנֵיהָ
We have mentioned Hashem's name without proper kavana.

הוֹרָנוּ הוֹרָאוֹת בְּלֵי לְבָרָר כְּרֵאוֹי
We have paskened halacha without proper verification.

וְהִרְשַׁעְנוּ
וְתָרְנוּ עַל כְּבוֹד ה' וְלֹא הִשְׁגַּחְנוּ עַל חִלּוּל שְׁמוֹ
We have been indifferent to Hashem's honor and we have not been concerned about Chillul Hashem.

וְתָרְנִים הָיִינוּ בְּמָמוֹן זוּלָתֵנוּ
We have been careless with other people's money.

וְדוּי אָמְרֵנוּ וְלֹא חֲשַׁבְנוּ וְלֹא הִשְׁתַּדַּלְנוּ כְּרֵאוֹי לְקִימָה
We have recited Viduy insincerely and have not thought it through or made efforts to keep our word.

וְעִידוֹת נִתְוַעַדְנוּ וְדַבְרָנוּ דְּבָרֵי הַכֵּל וּבְלֵי תוֹעֵלָת
We have gone to parties and hang-outs, talking trivially and pointlessly.

Viduy for Women

סרְנוּ מֵאַתְרֵיךָ וּמִצְוֹתֶיךָ
We have strayed from You and Your mitzvos.

סִתְּרָנוּ דְבָרֵי גְדוּלִים מֵאַתְנוּ
We have hidden the words of *gedolim* from ourselves.

סִלְּחָנוּ בִּפְהַ וְהִקְפְּדָנוּ בְּלֵב
We have forgiven with our mouths and remained unforgiving in our hearts.

סִחְרָנוּ בְּדָבָרִים הָאֲסוּרִים
We have done business with halachically forbidden things.

עֲרִינוּ
עֲשִׂינוּ עֲצֻמָּנוּ עֲנָוִים וּבִלְבָנוּ גָאוֹה
We have made ourselves outwardly humble, while remaining haughty in our hearts.

עֲשִׂינוּ עוֹל לְבַעֲלֵינוּ וּמִשְׁרָתֵינוּ
We have caused injustice to our husbands and our servants (housekeepers / maids).

עֲסָקְנוּ בְּדָבָרִים בְּטֵלִים
We have busied ourselves with pointless things.

עֲנִינוּ יְתוּמִים וְאַלְמָנוֹת וְלֹא נִזְהַרְנוּ
We have carelessly oppressed orphans and widows.

עֲבָרְנוּ עַל אֲסוּרִים וּמִנְהָגִים
We have violated prohibitions and customs.

עֲבָרְנוּ עַל דְּבָרִים שְׁחֵיבִין עֲלֵיהֶם נְדוּי
We have transgressed things punishable by excommunication.

עֲשִׂינוּ נְבִלּוֹת לְיַחֲדֵי וְלְרַבִּים
We have acted despicably to individuals and to the public.

פִּשְׁעָנוּ
פָּרַקְנוּ מֵעֲלֵינוּ עַל מִצְוֹת וַיִּרְאֵת שָׁמַיִם
We have thrown off the yoke of mitzvos and *yiras shamayim*.

We have not been careful with the monetary prohibitions of interest and unfair pricing.

לְבָשָׁנוּ בְּגָדִים שְׂאִינָם צְנוּעִים
We have worn immodest clothing.

מְרַדְּנוּ
מִנְעָנוּ אֲחֵרִים לַעֲשׂוֹת מִצְוָה
We have prevented others from doing *mitzvos*.

בְּמִקְחָ וּבְמִמְכָּרָ לֹא נִשְׁאַנּוּ בְּאַמוּנָה כְּרֵאוּ
We have lacked appropriate faith (that everything comes from Hashem) in our business dealings.

מִלְּאֵנוּ פִּינוּ שְׂחֹק
We have filled our mouths with mockery.

מֵאַסְנוּ מִשְׁפָּטֵי צְדָקָה
We have despised Your righteous judgement.

מְרַדְּנוּ בְּמַלְכוּת שָׁמַיִם
We have rebelled against the Kingship of Heaven.

נִאֲצָנוּ
נִדְרָנוּ נְדָרִים וְלֹא קִיַּמְנוּ
We have made promises and not kept them.

נִגְעַנּוּ בְּמִקְוֹמוֹת הַמְּכֻסָּים וְלֹא נִטְלָנוּ יָדַיִם
We have touched the parts of our bodies that are normally covered without washing our hands.

נִהְיֵינוּ מְעוֹלָם הַזֶּה בְּלֵי פִּנְיָה לְשֵׁם שָׁמַיִם
We have enjoyed the pleasures of This World without *kavana l'shaim shamayim*.

נִהְיֵינוּ כְּמִשְׁבָּחִים אוֹתְנוּ אֶף שְׂאִין בְּנוּ
We have taken pleasure in undeserved praise.

נִקְמְנוּ וְנִטְרָנוּ שְׂנְאָה בְּלֵב
We have taken revenge, and kept grudges and hatred in our hearts.

נִהְיֵנוּ בְּהִתְנַהֲגוֹת שְׂאִינָה צְנוּעָה
We have engaged in immodest behaviour.

סִרְרָנוּ
סִרְנוּ מִמִּנְהַגֵי יִשְׂרָאֵל
We have deviated from *minhagei Yisrael*.

פְּוִנוּ לְהַזִּיק לְחֻבְרָנוּ
We have intentionally harmed our friends.

פָּלִינוּ יְמֵינוּ בְּהֶקֶל נְרִיק
We have wasted our days with emptiness.

כִּפְדָנוּ רְשָׁעִים
We have honored evil people.

כְּנִינוּ שֵׁם רַע לְחֻבְרָנוּ
We have given our friends degrading nicknames.

כִּבְשָׁנוּ שֹׁכֵר שְׂכִיר
We have withheld payment to our employees.

לְצַנוּ
לְבָשָׁנוּ שְׂעֻטָּנוּ וְלֹא נִזְהַרְנוּ לְבַדֵּק
We have worn shaatnez, and we have not been careful to check for it.

לֹא גָמְלָנוּ חֶסֶד וְצָדִיקָה כְּחֻבּוֹתֵינוּ
We have not done enough chessed nor given enough tzedaka.

לֹא יִרְאָנוּ מִהַקְדוּשׁ כְּרוּף הוֹא
We have not feared Hashem.

לֹא הִסְתַּפְּלָנוּ מֵאֵין בָּאֵנוּ וְלִפְנֵי מִי אָתָּה עֵתִיד לִתֵּן דִּין וְחֶשְׁבוֹן
We have not paid attention to where we came from (a lowly fertilized ovum) and before Whom we will one day have to give an accounting of our lives.

לֹא מָחִינוּ בְּכָל כְּחֻצְנוּ נִגַּד עוֹשֵׂי רִשְׁעָה
We have not protested with all our strength against evildoers.

לֹא צְפִינוּ לִישׁוּעָה כָּל יוֹם
We have not constantly awaited the salvation of Mashiach.

לֹא דִקְדָּקְנוּ בְּמִצְוֹת לְקַיְמָם כְּהַלְכָה כְּכָל פְּרֻטִיָּהֶם וְדִקְדוּקֵיהֶם
We have not been meticulous to fulfill mitzvos with all their detailed halachos.

לֹא מָחִלְנוּ עַל עֲלּוּבֵינוּ
We have not been forgiving when we were insulted.

לֹא נִזְהַרְנוּ בְּאֲסוּרֵי רְבִית וְאוֹנְאָה

Viduy for Women

We have listened to the voice of our yetzer hara.
שנאנו מוסר

We have hated mussar.
שמחנו בנפילת אויבינו

We have rejoiced at the downfall of our enemies.
שנאנו חברינו שנאת חנם

We have hated our friends without real justification.

We have heard bad news and were not pained.
שמועות רעות שמענו ולא נצטערנו

We have craved sin.
תעבנו, תעינו, תעתענו
תאבנו לעברות

We have not respected Torah scholars.
תלמידי חכמים לא כבדנו

The holy Torah was degraded in our eyes.
תורה הקדושה בזויה בעינינו

We have donated money to places that it is forbidden to give to.
תרמנו מכספנו למקומות שאסור לתת

We have failed to do teshuva immediately after sinning.
תשובה לא עשינו מיד כשעברנו עברה

We have not had sufficient kavana in davening.
בתפלה לא כונו כראוי

We have not had sufficient kavana in davening.

This is based on the sefer "Haderech L'tshuva" of Hagaon Rav Moshe Shternbuch shlit"a / Abridged for women by Rav Menachem Nissel, author of "Rigshei Lev – Women and Prayer" under Rav Shternbuch's guidance.

We have forgotten You and not placed fear of You in our hearts.

We have forgotten You and not placed fear of You in our hearts.

We have been silent when we saw desecration to Hashem's honor and we have not protested.

We have been silent when we saw desecration to Hashem's honor and we have not protested.

We have been tight-fisted in giving tzedaka.
קפצנו דינו מלתן צדקה

We have cursed our friends.
קללנו חברינו

We have read sefarim chitzoniim (books of inappropriate content) and the like.
קראנו ספרים חיצוניים וכדומה

We have accepted Lashon Hara.
קבלנו לשון הרע

We have been disgusted with our Torah.
קצנו בתורותינו

We have deceived our friends.
רשענו רמינו רענו

We have rushed towards machlokes and sin.
רצנו למחלוקת ועברה

We have chased after positions of power and honor.
רדפנו אחרי שררה וכבוד

We have been evil to both Hashem and man.
רע לשמים ולבריות היינו

We have quarrelled needlessly.
רבנו בחנם

We have run after our yetzer hara.
רצנו אחרי יצרנו הרע

We have lied in many ways.
שחחנו
שקרנו בכל מיני שקר

We have lied in many ways.

We have forgotten You and not placed fear of You in our hearts.

We have forgotten You and not placed fear of You in our hearts.

We have been silent when we saw desecration to Hashem's honor and we have not protested.

We have been silent when we saw desecration to Hashem's honor and we have not protested.

We have been afraid to protest the behaviour of sinners.
פחדנו למחות בעוברי עברה

We have opened letters without permission.
פתחנו מקתבים בלי רשות

We have acted iniquitously.
פעלנו און

We have (by sinning) caused damage to the Higher Worlds.
פגמנו בעולמות העליונים

We have kept ourselves apart from the community.
פרשנו מן הצבור

We have lacked fear of sin.
פחד מחטא חסר לנו

We have caused pain to others.
צערנו צערנו אחרים

We have caused pain to our husbands and members of our household.
צערנו בעלינו ובני בתינו

We have oppressed our servants (housekeepers / maids).
צערנו משרתינו

We have dived to the depths of murky waters to try to fulfill the desires of our yetzer hara.
צללנו במים אדירים לבקש ולמלאות תאונת יצר הרע

We have placed our needs above those of Hashem.
צרכינו הקדמנו לצרכי המקום

We have placed our needs above those of Hashem.

We have distorted our path.
קשינו ערף
קלקלנו דרכינו

We have distorted our path.

We have gotten together to speak foolishness.
קבענו עצמנו לדבר הבלים

We have been jealous of others.
קנאנו באחרים