

My longing, My God, is for You	בך חֲשָׁקִי וְאַהֲבָתִי	לך אלי תשוקתי
My desire and love is for You		
My heart and innards are Yours	לך רוּחִי וְנִשְׁמָתִי	לך לבי וכליותי
My soul and breath are Yours		
My arms and legs are Yours	וּמִמֶּנּוּ הִיא תְּכֻנָּתִי	לך יְדֵי לך רַגְלֵי
My character is from You		
My bones and blood are Yours	וְעוֹרִי עִם גּוּיִתִּי	לך עצמי לך דמי
My skin and my body		
My eyes and thoughts are Yours	וְצוּרָתִי וְתַבְנִיתִי	לך עיני ורעיוני
My shape and my form		
My spirit and strength are Yours	וּמִבְּטָחִי וְתִקְוָתִי	לך רוּחִי לך כֹּחִי
My trust and my hope is You		
My heart, blood, and fat are Yours	כֶּשֶׁה אֲקָרִיב וְעוֹלָתִי	לך לבי ודם חלבי
Like the sheep I sacrifice, my offering	לך תֹּדֶה יְחִידָתִי	לך יחיד בלי שני
To You, the One with no second		
My only soul will acknowledge You	לך תֵּאֵוֹת תְּהִלָּתִי	לך מלכות לך גאות
Yours is kingship, majesty Yours		
My praise befits You	הֵיָה עֲזָרִי בְּצָרָתִי	לך עזרה בעת צרה
Help in troubled times comes from You		
Be my help in the time of my trouble	כִּי־וּלְדָה בְּאַנְחָתִי	לך אוֹחִיל בְּעֵת אֲחִיל
My hope when I tremble is to You		
When I sigh like a woman giving birth	וְאֵת צִירִי וּמִכָּתִי	לך שִׁבְרִי רִפְּאֵי שִׁבְרִי
I hope to You, heal my fracture		
My pain and my wounds	עַד־י תֵּאִיר אֶפְלָתִי	לך אֶהְמָה וְלֹא אֶדְמָה
I long, without quieting, for You		
Until You illuminate my darkness	וְאַתָּה הוּא אֵילוּתִי	לך נֶצַח בְּךָ אֶבְטַח
Eternity is Yours, I trust in You		
My strength is You	עַד־י שׁוּבִי לְאֲדָמָתִי	לך אֲזַעֲקֶנּוּ בְּךָ אֶדְבֹּק
I call to You, I cling to You		
Until I return to my land	וְאַף כִּי אַחֲרֵי מוֹתִי	לך אֲנִי בְּעוֹדִי חַי
While I still live I am Yours		
And even after my death	עָלִי חֲטָאִי וְרָשָׁעִתִּי	לך אוֹדָה וְאַתְּנוּדָה
I admit and confess before You		
For my sins and my wickedness	וְאֵת פְּשָׁעִי וְאַשְׁמָתִי	לך יִשְׁעִי סֶלַח רָשָׁעִי
My salvation is Yours, forgive my wickedness		
My crimes and my guilt	שְׁמַע נָא אֵת תַּחֲנֻנָּתִי	לך אֶכְפֹּה וְאַפְּרֹשׁ כָּף
I bow and spread my hands to You		
Please hear my supplication	בְּרַב שִׁיחִי וְתוֹגָתִי	לך אֶבְכֶּה בְּלֵב נִדְכָּה
I cry with a downtrodden heart to You		
With my many complaints and my grief	חֲמַל עַל כָּל תִּלְאוֹתִי	לך חֶסֶד לך חֲמֵלָה
Kindness is Yours, mercy Yours		
Have mercy on all my hardship	וְגִדְלָה יָד מְשׁוּבָתִי	וְגִדּוֹל מִנְּשׂוֹא חֲטָאִי
My sin is too great to bear		
My lapses too large	וְקִצְרָתִי זְרִיעָתִי	וְלֹכֵן גִּדְּלוּ צִירִי
Therefore my pains are great		
My planting falls short	תְּדִינֵנִי כְּרָשָׁעִתִּי	וְאוֹיְעָלִי וְהָהָא לִי אֵם
And alas! woe is me		
If You judge me according to my wickedness	כִּמוֹ שֶׁטֶן לַעֲמָתִי	וְיִצְרִי צוּרִי תַּמִּיד
My inclination is my constant enemy		
Like an adversary against me		

I was advised and tempted by it
 With devices toward my evil ways
 To Him, and none but Him
 My anger and complaints
 And when into my heart ascend
 My sins, as I lie in bed
 I am afraid, I tremble too
 My confusion increases
 I am agitated when I mention
 My sins before You
 I stand naked before You
 What will my answer be
 On the day my deceptions testify against me
 I will eat the fruit of my actions
 The days of payment will come
 The time of punishment draws near
 When I hear your tidings
 I quake and fear very much
 Who can stand before You
 And who can be my exchange
 How can I give an account to You
 How can I be righteous in my claim
 I am ashamed and I have ambushed
 I have betrayed and I have scorned
 I have stolen and I have robbed
 I have become evil and wicked
 I have also been rebellious and corrupt
 I have sinned and caused others to sin
 I have strayed and I have advised wrongly
 I have deceived and I have denied
 I have mocked and I have scorned
 I have rebelled and I have defied
 I have spurned and I have committed adultery
 I have been stubborn and I have exceeded limits
 I have distorted and caused distortion
 I have sinned and I have become blemished
 I have been hostile and I have caused pain
 I have cursed and I have gone wrong
 I have been evil and I have been corrupt
 I have been abominable and made mistakes
 And I have left your path
 And my shame has covered me
 I have increasingly done evil
 And continued in my evilness
 And I have lied and I have been treacherous
 I have extorted and I have oppressed
 I sinned at my beginning
 And I was evil at my end
 I was guilty in my youth
 And I rebelled in my old age

יַעֲצֵנִי וּפְתֵנִי	בְּמוֹעֲצוֹת לְרָעָתִי
וְעָלְיוּ לֹא עָלַי בְּלִיתִּי	חֲמָסִי עִם תְּלוֹנֹתִי
וְעַתָּה יַעֲלֹוּ עָלַי לְבִי	עֲוֹנוֹתַי בְּמִטָּתִי
מֵאֵד אֶפְחָד וְגַם אֶרְעַד	מֵאֵד יִגְדַּל מִהוֹמָתִי
וְאֶרְגַּז עַתָּה אֵהִי זֹכֵר	לְפָנֶיךָ מַעֲוֹתִי
וְאֶעֱמֵד נִגְדָךְ עֶרְוֹם	וַיִּמָּה תִהְיֶה תְּשׁוּבָתִי
בַּיּוֹם בִּי יַעֲנֶה כַּחֲשִׁי	וְאֶכֶל מִפָּרִי דָתִי
וַיְבֹאוּ יְמֵי שְׁלוֹם	וְתִקְרַב עֵת פְּקֻדָּתִי
וְשִׁמְעֶךָ עֵת שְׁמִיעָתִי הוּא	מֵאֵד זַעֲתִי וְיִרְאָתִי
וַיִּמֵּי יַעֲמֵד לְפָנֶיךָ	וַיִּמֵּי יִהְיֶה תִמְוֹרָתִי
וְאֵיךְ חֲשַׁבּוֹן לָךְ אֶתֵּן	וְאֵיךְ אֶצְדֵּק בְּטַעֲנֹתִי
וְאֲשַׁמְתִּי וְאֶרְבֵּיתִי	וּבְגִדָתִי וּבְזִיתִי
וְגִזְלָתִי וְגִנְבָתִי	הִרְעוּתִי וְהִרְשָׁעָתִי
וְגַם זִדְתִּי וְחִמְסָתִי	וְחִטָּאתִי וְהִחְטָאתִי
וְטַעֲתִי וְיַעֲצָתִי	וְכִזְבָּתִי וְכַפְרָתִי
וְלוֹצֲצָתִי וְגַם לִצְתִי	וּמִרְדָּתִי וּמִרִיתִי
וְנֹאצָתִי וְנֹאפָתִי	וְסִרְרָתִי וְסִרְחָתִי
וְעוֹיְתִי וְהָעוֹיְתִי	וּפְשָׁעָתִי וּפְגַמָּתִי
וְצִרְרָתִי וְצַעֲרָתִי	וְקִלְקִלָתִי וְקִלְקֻלָּתִי
וְרִשָּׁעָתִי וְשַׁחֲתָתִי	וְתַעֲבָתִי וְתַעֲתִיתִי
וְסִרְתִּי מִדֶּרֶךְךָ	וְכִסְתָּנִי כְלָמָתִי
וְהִגְדַּלְתִּי עֲשׂוֹת רָשָׁע	וְהִחַזְקָתִי בְּרִשָּׁעָתִי
וְכַחֲשָׁתִי וּמַעֲלָתִי	וְעִשְׁקָתִי וְרִצּוֹתִי
וְחִטָּאתִי בְּרֹאשִׁיתִי	וְרִשָּׁעָתִי בְּאַחֲרִיתִי
וְאֲשַׁמְתִּי בְּיִלְדוּתִי	וּבְגִדָתִי בְּזַקְנָתִי

I have loathed Your teachings
 And have chosen my own teachings
 I have abandoned Your will
 And I have followed my desire
 I have fulfilled my inclination's will
 And I have not considered my end
 I have added many sins
 To my wickedness and my guilt
 Therefore my face is covered
 By my shame and my embarrassment
 I have no refuge but You
 My forgiveness comes from You
 There is no pardoner but You
 My pardon comes from You
 If you bring Your servant to judgement
 What is my might worth
 What am I, what is my life
 What is my strength and my power
 Like blowing chaff driven away
 How will You remember my mistakes
 I have become mute and ashamed
 And my shame has covered me
 I will always ask for Your favor
 To grant my requests:
 And wash me thoroughly
 from my iniquities and my sins
 See my great distress
 And my helplessness in my exile
 Please do not hide Your ear
 From my sighing and crying out
 Your servant is also an advocate for good
 Please say, "Enough" to my troubles
 Show me your salvation
 Before the day I die
 And the day I fall into my enemies' trap
 Support me in my falling
 My soul is sated with wormwood
 Making me weary of my life
 Display for me a sign for good
 And rise to my aid
 For You are my portion
 My joyful cry and my good
 My fate and my praise
 All my joy and happiness
 My heart's exultation, the light of my eyes
 My strength and my desire
 My rest and my delight
 My quietness and my serenity
 Teach me to understand Your service
 My service will be to You

ובחלתי בתורתך	ובחרתי בתורתי
ועזבתי רצונך	והלכתי בתאוותי
והשלמתי רצון יצרי	ולא בנתי לאחריתי
והרביתי להוסיף חטא	עלי רשעי וחובתי
ולכן כספתה פני	כלמתי וגם בושתי
ואין לי בלתך מנוס	וממך היא סליחתי
ומוחל בלתך אין	ומאתך מחילתי
ואם תביא במשפט עב-	דך מה היא גבורתי
ומה אני ומה חיי	ומה כחי ועצמתי
קקש נדף מאד נהדף	ואיך תזכר משוגתי
ונאלמתי ונכלמתי	וכסתני כלמתי
רצונך אשאלה תמיד	למלאות את שאלתי
והרב כבסני	מעונותי וחטאתי
והבט רב תלאותי	ודלותי בגלותי
ואל נא תעלם אִזְנְךָ	לרוחתי לשועתי
ערב עבדך לטובה גם	אמר נא די לצרתי
והראני תשועתך	בטרם יום תמוותתי
ויום נפלי בפח מוקשי	סמך נא את נפילתי
ולענה שבועה נפשי	עדי קצתי בחייתי
עשה עמי לטובה אות	וקומה נא לעזרתי
הכי אתה מנת חלקי	ורנתי וטובתי
וגורלי ומהללי	וכל גילי ושמחתי
ששון לבי ואור עיני	ומעזי וחמדתי
ומרגועי ושמעשועי	מנוחתי ושלותי
הבינני עבודתך	ולך תהיה עבודתי

Return me and I will return
 And You will desire my repentance
 Show me Your ways
 And straighten my path
 And You will hear my prayer
 And You will answer my supplication
 I have sought You wholeheartedly
 Answer me, God, with what I seek
 I pour out my tears to You
 Wipe away my sins as I cry
 My soul says, "My portion
 God is my inheritance"
 Please gather up my sins
 In Your kindness on the day I am gathered up
 And the day I walk before You
 Please accept my walking
 And with those who do Your will
 Place the reward for my actions
 And send the angels of favor
 And let them go out to me
 And they will say, "Come in peace"
 With one voice when I arrive
 Let them bring me to Your Garden of Eden
 And let my dwelling be there
 And I will enjoy Your light
 And place honor in my resting place
 The light hidden before You
 Will be my protection and my shelter
 And under the shade of Your wings
 Please give me my place

הַשִּׁיבֵנִי וְאֶשׁוּבָה	וְתַרְצֵה אֶת תְּשׁוּבָתִי
וְהוֹבִי דְרָכֶיךָ	וַיִּשֶׁר אֶת נִתְיָבוֹתִי
וְתִשְׁמַע אֶת תְּפִלָּתִי	וְתַעֲנֶה אֶת עֲתִירָתִי
בְּכָל לְבִי דְרָשְׁתִּיךָ	עֲנֵנִי יְהוָה דְּרִישְׁתִּי
אֲנֹסֶךָ אֶת דְּמַעֲי לָךְ	מִמַּחַ חֲטָאִי בְּדַמְעָתִי
וְנִפְשִׁי אֲמַרָה חֲלָקִי	יְיָ הִיא וְנַחֲלָתִי
אֶסְפֹּךְ נָא אֶת עֲוֹנוֹתִי	בְּחֶסֶדְךָ יוֹם אֲסִיפָתִי
וַיּוֹם לִקְחֵנִי לְפָנֶיךָ	רָצָה נָא אֶת הַלִּיקָתִי
וְעִם עוֹשֵׁי רְצוֹנְךָ	תִּנֵּה שְׂכָר פְּעֻלָּתִי
וְתִשְׁלַח מַלְאָכֶי הַחַן	וַיֵּצְאוּ נָא לַעֲמָתִי
וְשָׁלוֹם בּוֹאֵךְ יֹאמְרוּ	בְּקוֹל אֶחָד בְּבִיאתִי
יְבִיאוּנִי לְגַן עֵדֶנְךָ	וְשֵׁם תְּהִיָּה יִשְׁיִבָתִי
וְאֶתַּעֲדָן בְּאוֹרְךָ	וְשִׁים קְבוֹד מְנוּחָתִי
וְאוֹר גְּנוּז לְפָנֶיךָ	יְהוָה סִתְרִי וּסְכָתִי

Translated by Abigail Denemark with advisory support from Dr. Jonathan Decter

Notes:

Line numbers correspond to the Hebrew lines, each of which has been split into two lines in the English translation.

13. See Psalms 55:18 for 'I long'
14. See Psalms 22:20 for 'my strength'
37. From here until Line 45 the poet recites a list of his sins following the order of the Hebrew alphabet, a common structure in confessional prayers and *Selihot*.
58. Psalms 143:2
63. See Psalms 51:4
65. Lamentations 3:56
66. Psalms 119:122
70. See Psalms 86:17
71. See Psalms 16:5
76. Jeremiah 31:17
77. See Psalms 27:11
81. See Psalms 142:6
82. Being 'gathered up' or 'gathered to one's nation (or fathers)' is a Biblical expression for death, see for example Genesis 25:8