

# Is Viduy Really So Difficult? Lessons from Tanach

## הקים עולה של תשובה - להבנת כחו של וידוי !!

### Rambam Laws of Repentance

[This text describes] one mitzvah; that a sinner should repent from his sin before God and confess.

### Ch 1:Halacha 1

If a person transgresses any of the mitzvot of the Torah, whether a positive command or a negative command - whether willingly or inadvertently - when he repents, and returns from his sin, he must confess before God, blessed be, He as [Numbers 5:6-7] states: "If a man or a woman commit any of the sins of man... they must confess the sin that they committed." This refers to a verbal confession. This confession is a positive command.

### Deut 30

**1** And it shall come to pass, when all these things are come upon thee, the blessing and the curse, which I have set before thee, and thou shalt bethink thyself among all the nations, whither the LORD thy God hath driven thee, **2** and shalt return unto the LORD thy God, and hearken to His voice according to all that I command thee this day, thou and thy children, with all thy heart, and with all thy soul; **3** that then the LORD thy God will turn thy captivity, and have compassion upon thee, and will return and gather thee from all the peoples, whither the LORD thy God hath scattered thee. **4** If any of thine that are dispersed be in the uttermost parts of heaven, from thence will the LORD thy God gather thee, and from thence will He fetch thee. **5** And the LORD thy God will bring thee into the land which thy fathers possessed, and thou shalt possess it; and He will do thee good, and multiply thee above thy fathers. **6** And the LORD thy God will circumcise thy heart, and the heart of thy seed, to love the LORD thy God with all thy heart, and with all thy soul, that thou mayest live. **7** And the LORD thy God will put all these curses upon thine enemies, and on them that hate thee, that persecuted thee. **8** And thou shalt return and hearken to the voice of the LORD, and do all His commandments which I command thee this day. **9** And the LORD thy God will make thee over-abundant in all the work of thy hand, in the fruit of thy body, and in the fruit of thy cattle, and in the fruit of thy land, for good; for the LORD will again rejoice over thee for good, as He rejoiced over thy fathers; **10** if thou shalt hearken to the voice of the LORD thy God, to keep His commandments and His statutes which are written in this book of the law; if thou turn unto the LORD thy God with all thy heart, and with all thy soul. {S}

**11** For this commandment which I command thee this day, it is not too hard for thee, neither is it far off. **12** It is not in heaven, that thou shouldest say: 'Who shall go up for us to heaven, and bring it unto us, and make us to hear it, that we may do it?' **13** Neither is it beyond the sea, that thou shouldest say: 'Who shall go over the sea for us, and bring it unto us, and make us to hear it, that we may do it?' **14** But the word is very nigh unto thee, in thy mouth, and in thy heart, that thou mayest do it. {S}

### 1. רמב"ם הלכות תשובה הקדמה

הלכות תשובה. מצות עשה אחת, והוא שישוב החוטא מחטאו לפני ה' ויתודה.

### 2. פרק א:א

כָּל מִצְוֹת שֶׁבְּתוֹרָה בֵּין עֲשֵׂה בֵּין לֹא תַעֲשֶׂה אִם עָבַר אָדָם עַל אַחַת מֵהֶן בֵּין בְּזָדוֹן בֵּין בְּשִׁגְגָה כְּשִׁינַעַשֶׂה תְּשׁוּבָה וְיָשׁוּב מִחֲטָאוֹ חַיֵּב לְהִתְוַדֵּת לִפְנֵי הָאֵל בְּרוּךְ הוּא שֶׁנֶּאֱמַר (במדבר ה ו) "אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יַעֲשׂוּ" וְגו' (במדבר ה ז) "וְהִתְוַדָּה אֶת חַטָּאתָם אֲשֶׁר עָשׂוּ" זֶה וְדוּי דְּבָרִים. וְדוּי זֶה מִצְוֹת עֲשֵׂה.

### 3. דברים פרק ל

(א) וְהָיָה כִּי יִבְאוּ עֲלֶיךָ כָּל הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה הַבְּרָכָה וְהַקְּלָלָה אֲשֶׁר נָתַתִּי לִפְנֶיךָ וְהִשְׁבַּתְתָּ אֶל לְבָבְךָ בְּכָל הַגּוֹיִם אֲשֶׁר הִדְיָחָה ה' אֱלֹהֶיךָ שָׁמָּה: (ב) וְשָׁבַת עַד ה' אֱלֹהֶיךָ וְשָׁמַעְתָּ בְּקוֹלוֹ כְּכֹל אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוֶּה הַיּוֹם וּבִנְיָיִךָ בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ: (ג) וְשָׁב ה' אֱלֹהֶיךָ אֶת שְׁבוּתֶךָ וְרַחֲמֶךָ וְשָׁב וּקְבַצְךָ מִכָּל הָעַמִּים אֲשֶׁר הִפְיַצְךָ ה' אֱלֹהֶיךָ שָׁמָּה: (ד) אִם יְהִיָּה נִדְחָךְ בְּקִצְהָ הַשָּׁמַיִם מִשָּׁם יִקְבְּצֶךָ וְיִשְׁמְעֶךָ וְיִשְׁוֹ יִקְחֶךָ: (ה) וְהִבִּיאֶךָ יִקְוֶה אֱלֹהֶיךָ אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר יְרָשׁוּ אֲבֹתֶיךָ וִירְשָׁתָהּ וְהִיטִבְךָ וְהִרְבֶּךָ מֵאֲבֹתֶיךָ: (ו) וּמַל יִקְוֶה אֱלֹהֶיךָ אֶת לְבָבְךָ וְאֶת לִבְבֵּךָ זָרַעַךָ לְאַהֲבָה אֶת יִקְוֶה אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ לְמַעַן חַיֶּיךָ: (ז) וְנָתַן יִקְוֶה אֱלֹהֶיךָ אֶת כָּל הָאֱלוֹת הָאֵלֶּה עַל אִיבֶיךָ וְעַל שִׁנְאֶיךָ אֲשֶׁר רָדְפוּךָ: (ח) וְאֶתְהָ תָשׁוּב וְשָׁמַעְתָּ בְּקוֹל יִקְוֶה וְעָשִׂיתָ אֶת כָּל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוֶּה הַיּוֹם: (ט) וְהוֹתִירְךָ יִקְוֶה אֱלֹהֶיךָ בְּכָל מַעֲשֵׂה יָדָךְ בְּפָרִי בְּטִנְךָ וּבְפָרִי בְּהִמְתָּךְ וּבְפָרִי אֲדָמְתָךְ לְטִבָּה כִּי יָשׁוּב יִקְוֶה לְשׁוּשׁ עֲלֶיךָ לְטוֹב כְּאֲשֶׁר שָׁשׂ עַל אֲבֹתֶיךָ: (י) כִּי תִשְׁמַע בְּקוֹל יִקְוֶה אֱלֹהֶיךָ לְשִׁמּוֹר מִצְוֹתַי וְחֻקֹּתַי הַכְּתוּבָה בְּסֵפֶר הַתּוֹרָה הַזֶּה כִּי תָשׁוּב אֶל ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ:

(יא) כִּי הַמִּצְוָה הַזֹּאת אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוֶּה הַיּוֹם לֹא נִפְלְאוֹת הוּא מִמֶּךָ וְלֹא רַחֲקָה הוּא: (יב) לֹא בְּשָׁמַיִם הוּא לְאָמֹר מִי יַעֲלֶה לָנוּ הַשָּׁמַיְמָה וְיִקְחֶהָ לָנוּ וְיִשְׁמַעְנוּ אֶתְה וְנִנְעֶשְׁנָה: (יג) וְלֹא מֵעֵבֶר לַיָּם הוּא לְאָמֹר מִי יַעֲבֹר לָנוּ אֶל עֵבֶר הַיָּם וְיִקְחֶהָ לָנוּ וְיִשְׁמַעְנוּ אֶתְה וְנִנְעֶשְׁנָה: (יד) כִּי קָרוֹב אֵלֶיךָ הַדָּבָר מְאֹד בְּפִיךָ וּבְלִבְבְּךָ לַעֲשׂוֹתוֹ:

**Isaiah 42**

21 The LORD was pleased, for His righteousness' sake, to make the teaching great and glorious. 22 But this is a people robbed and spoiled, they are all of them snared in holes, and they are hid in prison-houses; they are for a prey, and none delivereth, for a spoil, and none saith: 'Restore.'

**Jeremiah 3**

12 Go, and proclaim these words toward the north, and say: return, thou backsliding Israel, saith the LORD; I will not frown upon you; for I am merciful, saith the LORD, I will not bear grudge for ever. 13 Only acknowledge thine iniquity, that thou hast transgressed against the LORD thy God, and hast scattered thy ways to the strangers under every leafy tree, and ye have not hearkened to My voice, saith the LORD. 14 **Return, O backsliding children,** saith the LORD; for I am a lord unto you, and I will take you one of a city, and two of a family, **and I will bring you to Zion;** 15 and I will give you shepherds according to My heart, who shall feed you with knowledge and understanding. 16 And it shall come to pass, when ye are multiplied and increased in the land, in those days, saith the LORD, they shall say no more: The ark of the covenant of the LORD; neither shall it come to mind; neither shall they make mention of it; neither shall they miss it; neither shall it be made any more. 17 At that time they shall call Jerusalem the throne of the LORD; and all the nations shall be gathered unto it, to the name of the LORD, to Jerusalem; neither shall they walk any more after the stubbornness of their evil heart.

18 In those days the house of Judah shall walk with the house of Israel, and they shall come together out of the land of the north to the land that I have given for an inheritance unto your fathers.' 19 But I said: 'How would I put thee among the sons, and give thee a pleasant land, the goodliest heritage of the nations!' And I said: 'Thou shalt call Me, My father; and shalt not turn away from following Me.'

**Numbers 5**

6 Speak unto the children of Israel: When a man or woman shall commit any sin that men commit, to commit a trespass against the LORD, and that soul be guilty; 7 then they shall confess their sin which they have done; and he shall make restitution for his guilt in full, and add unto it the fifth part thereof, and give it unto him in respect of whom he hath been guilty.

**Jeremiah 29**

10 For thus saith the LORD: After seventy years are accomplished for Babylon, I will remember you, and perform My good word toward you, in causing you to return to this place. 11 For I know the thoughts that I think toward you, saith the LORD, thoughts of peace, and not of evil, to give you a future and a hope. 12 And ye shall call upon Me, and go, and pray unto Me, and I will hearken unto you. 13 And ye shall seek Me, and find Me, when ye shall search for Me with all your heart. 14 And I will be found of you, saith the LORD, and I will turn your captivity, and gather you from all the nations, and from all the places whither I have driven you, saith the LORD; and I will bring you back unto the place whence I caused you to be carried away captive. 15 For ye have said: 'The LORD hath raised us up prophets in Babylon.'

**4. ישעיהו פרק מד**

(כא) זָכַר אֱלֹהִים יַעֲקֹב וְיִשְׂרָאֵל כִּי עֲבָדִי אֶתְּהָ וְצָרְתִּיךָ עֶבֶד לִי אֶתְּהָ וְיִשְׂרָאֵל לֹא תִנְשָׁנִי: (כב) מְחִיתִי כָעֵב פִּשְׁעֶיךָ וְכָעָנֹן חַטֹּאוֹתֶיךָ שׁוֹבָה אֵלַי כִּי גִאֲלִתִּיךָ:

**5. ירמיהו פרק ג**

(יב) הֲלֹךְ וְקִרְאתָ אֶת הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה צְפוֹנָה וְאָמַרְתָּ שׁוֹבָה מִשְׁבֵּה יִשְׂרָאֵל נְאֻם יְהוָה לֹא אֶפִּיל פְּנֵי בְּכֶם כִּי חָסִיד אָנִי נְאֻם יְהוָה לֹא אֶטּוֹר לְעוֹלָם: (יג) אַךְ דַּעֲי עֲוֹנְךָ כִּי בִיקוֹן אֶלְהִיךָ פִּשְׁעֶיךָ וּתְפִלָּתְךָ אֶת דְּרָכֶיךָ לְזָרִים תַּחַת כָּל עֵץ רַעֲנָן וּבְקוֹלִי לֹא שָׁמַעְתָּם נְאֻם יְהוָה: (יד) שׁוּבוּ בָנִים שׁוֹבְבִים נְאֻם יְהוָה כִּי אֲנֹכִי בַעֲלֹתִי בְּכֶם וְלִקְחֹתִי אֶתְכֶם אֶחָד מֵעִיר וְשָׁנִים מִמְּשֹׁפָחָה וְהִבֵּאתִי אֶתְכֶם צִיּוֹן: (טו) וְנִתְּתִי לְכֶם רְעִים כָּלִבֵּי וְרָעוּ אֶתְכֶם דַּעַה וְהִשְׁכִּיל: (טז) וְהָיָה כִּי תִרְבּוּ וּפְרִיתֶם בְּאֶרֶץ בְּיָמִים הַהֵמָּה נְאֻם יְהוָה לֹא יֵאמְרוּ עוֹד אֲרוֹן בְּרִית יְהוָה וְלֹא יַעֲלֶה עַל לֵב וְלֹא יִזְכְּרוּ בּוֹ וְלֹא יִפְקְדוּ וְלֹא יַעֲשֶׂה עוֹד: (יז) בָּעֵת הַהִיא יִקְרָאוּ לִירוּשָׁלַם כְּסֵא יְהוָה וְיִקְוּ אֵלֶיהָ כָּל הַגּוֹיִם לְשֵׁם יְהוָה לִירוּשָׁלַם וְלֹא יִלְכוּ עוֹד אַחֲרֵי שְׁרֹוֹת לְבָם הָרָע: ט  
(יח) בְּיָמִים הַהֵמָּה יִלְכוּ בֵּית יְהוּדָה עַל בֵּית יִשְׂרָאֵל וְיָבִאוּ יַחַד מֵאֶרֶץ צְפוֹן עַל הָאֶרֶץ אֲשֶׁר הִנְחַלְתִּי אֶת אֲבוֹתֵיכֶם: (יט) וְאֲנֹכִי אֶמְרֶתִי אִיךָ אֲשִׁיתֶךָ בְּבָנִים וְאֶתְּנוּ לְךָ אֶרֶץ חֲמֻדָּה נַחֲלַת צְבִי צְבָאוֹת גּוֹיִם וְאָמַר אָבִי תִקְרָאִי לִי וּמֵאַחֲרַי לֹא תִשׁוּבִי:

**6. במדבר פרק ה**

(ו) דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יַעֲשׂוּ מִכַּל חַטֹּאת הָאֵדָם לְמַעַל מֵעַל בְּה' וְאֲשַׁמָּה הַנֶּפֶשׁ הַהוּא: (ז) וְהִתְוַדּוּ אֶת חַטֹּאתֵם אֲשֶׁר עָשׂוּ וְהִשִּׁיב אֶת אֲשָׁמוֹ בְּרֹאשׁוֹ וְחִמִּישׁוֹ יִסֹּף עָלָיו וְנָתַן לְאִשֶׁר אֲשָׁם לוֹ:

**7. ירמיהו כט – נבואת הגאולה**

(י) כִּי כֹה אָמַר ה' כִּי לִפִּי מְלֹאת לְבַבְךָ שְׁבָעִים שָׁנָה אֶפְקֹד אֶתְכֶם וְהִקְמַתִי עֲלֵיכֶם אֶת דְּבָרֵי הַטּוֹב לְהִשִּׁיב אֶתְכֶם אֶל הַמְּקוֹם הַזֶּה: (יא) כִּי אֲנֹכִי יָדַעְתִּי אֶת הַמְּחֻשְׁבֶּת אֲשֶׁר אֲנֹכִי חָשַׁב עֲלֵיכֶם נְאֻם יְהוָה מְחֻשְׁבוֹת שְׁלוֹם וְלֹא לְרָעָה לְתַת לְכֶם אַחֲרֵית וְתִקְוָה: (יב) וְקִרְאתֶם אֹתִי וְהִלַּכְתֶּם וְהִתְפַּלַּלְתֶּם אֵלַי וְשָׁמַעְתִּי אֲלֵיכֶם: (יג) וּבְקִשְׁתֶּם אֹתִי וּמְצַאתֶם כִּי תִדְרָשׁוּי בְּכָל לְבַבְכֶם: (יד) וְנִמְצַאתִי לְכֶם נְאֻם יְהוָה וְשִׁבְתִּי אֶת שְׁבוֹתְכֶם וּקְבַצְתִּי אֶתְכֶם מִכָּל הַגּוֹיִם וּמִכָּל הַמְּקוֹמוֹת אֲשֶׁר הִדְחֹתִי אֶתְכֶם שָׁם נְאֻם יְהוָה וְהִשְׁבַּתִּי אֶתְכֶם אֶל הַמְּקוֹם אֲשֶׁר הִגְלִיתִי אֶתְכֶם מִשָּׁם: (טו) כִּי אֶמְרֶתֶם הַקִּים לָנוּ יְהוָה וְנִבְאִים בְּבָלָה:

**Daniel 9**

**1** In the first year of Darius the son of Ahasuerus, of the seed of the Medes, who was made king over the realm of the Chaldeans; **2** in the first year of his reign I Daniel meditated in the books, over the number of the years, whereof the word of the LORD came to Jeremiah the prophet, that He would accomplish for the desolations of Jerusalem seventy years. **3** And I set my face unto the Lord God, to seek by prayer and supplications, with fasting, and sackcloth, and ashes. **4** And I prayed unto the LORD my God, and made confession, and said: 'O Lord, the great and awful God, who keepest covenant and mercy with them that love Thee and keep Thy commandments, **5** we have sinned, and have dealt iniquitously, and have done wickedly, and have rebelled, and have turned aside from Thy commandments and from Thine ordinances; **6** neither have we hearkened unto Thy servants the prophets, that spoke in Thy name to our kings, our princes, and our fathers, and to all the people of the land. **7** Unto Thee, O Lord, belongeth righteousness, but unto us confusion of face, as at this day; to the men of Judah, and to the inhabitants of Jerusalem, and unto all Israel, that are near, and that are far off, through all the countries whither Thou hast driven them, because they dealt treacherously with Thee. **8** O LORD, to us belongeth confusion of face, to our kings, to our princes, and to our fathers, because we have sinned against Thee. **9** To the Lord our God belong compassions and forgivenesses; for we have rebelled against Him; **10** neither have we hearkened to the voice of the LORD our God, to walk in His laws, which He set before us by His servants the prophets. **11** Yea, all Israel have transgressed Thy law, and have turned aside, so as not to hearken to Thy voice; and so there hath been poured out upon us the curse and the oath that is written in the Law of Moses the servant of God; for we have sinned against Him. **12** And He hath confirmed His word, which He spoke against us, and against our judges that judged us, by bringing upon us a great evil; so that under the whole heaven hath not been done as hath been done upon Jerusalem. **13** As it is written in the Law of Moses, all this evil is come upon us; yet have we not entreated the favour of the LORD our God, that we might turn from our iniquities, and have discernment in Thy truth. **14** And so the LORD hath watched over the evil, and brought it upon us; for the LORD our God is righteous in all His works which He hath done, and we have not hearkened to His voice. **15** And now, O Lord our God, that hast brought Thy people forth out of the land of Egypt with a mighty hand, and hast gotten Thee renown, as at this day; we have sinned, we have done wickedly. **16** O Lord, according to all Thy righteousness, let Thine anger and Thy fury, I pray Thee, be turned away from Thy city Jerusalem, Thy holy mountain; because for our sins, and for the iniquities of our fathers, Jerusalem and Thy people are become a reproach to all that are about us. **17** Now therefore, O our God, hearken unto the prayer of Thy servant, and to his supplications, and cause Thy face to shine upon Thy sanctuary that is desolate, for the Lord's sake. **18** O my God, incline Thine ear, and hear; open Thine eyes, and behold our desolations, and the city upon which Thy name is called; for we do not present our supplications before Thee because of our righteousness, but because of Thy great compassions. **19** O Lord, hear, O Lord, forgive, O Lord, attend and do, defer not; for Thine own sake, O my God, because Thy name is called upon Thy city and Thy people.'

**8. דניאל פרק ט**

(א) בשנת אחת לדריוש בן אחשוורוש מזרע מדי אשר המלך על מלכות כשדים: (ב) בשנת אחת למלכו אני דניאל בינתי בספרים מספר השנים אשר היה דבר יקוק אל ירמיה הנביא למלאות לחרבות ירושלם שבעים שנה: (ג) ואתנה את פני אל אדני האלהים לבקש תפלה ותחנונים בצום ושק ואפר: (ד) ואתפללה ליקוק אלהי ואתודה ואמרה אנא אדני האל הגדול והנורא שמר הברית והחסד לאהביו ולשמרי מצותיו: (ה) חטאנו ועוינו הרשענו ומרדנו וסור ממצותך וממשפטך: (ו) ולא שמענו אל עבדיך הנביאים אשר דברו בשמך אל מלכינו שרינו ואבתינו ואל כל עם הארץ: (ז) לך אדני הצדקה ולנו בשת הפנים כיום הזה לאיש יהודה וליושבי ירושלם ולכל ישראל הקרבים והרחקים בכל הארצות אשר הדחתם שם במעלם אשר מעלו בך: (ח) יקוק לנו בשת הפנים למלכינו לשרינו ולאבתינו אשר חטאנו לך: (ט) לאדני אלהינו הרחמים והסלחות כי מרדנו בו: (י) ולא שמענו בקול יקוק אלהינו לקחת בתורתיו אשר נתן לפנינו ביד עבדיך הנביאים: (יא) וכל ישראל עברו את תורתך וסור לבלתי שמוע בקלך ותתף עלינו האלה והשבעה אשר כתובה בתורת משה עבד האלהים כי חטאנו לו: (יב) ויקם את דברו אשר דבר עלינו ועל שפטינו אשר שפטונו להביא עלינו רעה גדלה אשר לא נעשתה תחת כל השמים כאשר נעשתה בירושלם: (יג) כאשר כתוב בתורת משה את כל הרעה הזאת באה עלינו ולא חלינו את פני יקוק אלהינו לשוב מעוננו ולהשכיל באמתך: (יד) וישקד יקוק על הרעה ויביאה עלינו כי צדיק יקוק אלהינו על כל מעשיו אשר עשה ולא שמענו בקלו: (טו) ועתה אדני אלהינו אשר הוצאת את עמך מארץ מצרים ביד חזקה ותעש לך שם כיום הזה חטאנו רשענו: (טז) אדני ככל צדקתך ישב נא אפך וחמתך מעירך ירושלם הר קדשך כי בחטאינו ובעונות אבתינו ירושלם ועמך לחרפה לכל סביבתינו: (יז) ועתה שמע אלהינו אל תפלת עבדך ואל תחנוני והאר פניך על מקדשך השמים למען אדני: (יח) הטה אלהי אזנך ושמע פקח עיניך וראה שממתינו והעיר אשר נקרא שמך עליה כי לא על צדקתינו אנחנו מפילים תחנונינו לפניך כי על רחמיך הרבים: (יט) אדני שמעה אדני סלחה אדני הקשיבה ועשה אל תאחר למענך אלהי כי שמך נקרא על עירך ועל עמך:

**Viduy – High Priest**

I beg of You, Hashem; they have sinned, acted wickedly, rebelled against You— Your people, the House of Israel — I beg of You, Hashem, atone the sins, iniquities, and rebellions that were committed against You, by Your people, the House of Yisrael. As it is written in the Torah of Moshe, Your servant, from the mouth of Your glory: “For on this day He will make atonement for you, to cleanse you, from all your sins, before G-D you will be cleansed.”

**Samuel II 23:1**

And these are the last words of David. David the son of Jesse said, and the man who was raised up on high, the anointed of the God of Jacob, and the sweet singer of Israel, said...

**Moed Katan 16b** - R. Samuel b. Nahmani citing R. Jonathan explained: [And these are the last words of David], The saying of David the son of Jesse and the saying of the man raised on high, [means, it is] the saying of David the son of Jesse **who established firmly the yoke of repentance.**

**II Samuel 12**

1 And the LORD sent **Nathan** unto David.  
 And he came unto him, and said unto him: 'There were two men in one city: the one rich, and the other poor. 2 The rich man had exceeding many flocks and herds; 3 but the poor man had nothing save one little ewe lamb, which he had bought and reared; and it grew up together with him, and with his children; it did eat of his own morsel, and drank of his own cup, and lay in his bosom, and was unto him as a daughter. 4 And there came a traveller unto the rich man, and he spared to take of his own flock and of his own herd, to dress for the wayfaring man that was come unto him, but took the poor man's lamb, and dressed it for the man that was come to him.'  
 5 And **David's** anger was greatly kindled against the man; and he said to Nathan:  
 'As the LORD liveth, the man that hath done this deserveth to die; 6 and he shall restore the lamb fourfold, because he did this thing, and because he had no pity.'  
 7 And **Nathan** said to David: '**Thou art the man.** {S}  
 Thus saith the LORD, the God of Israel: I anointed thee king over Israel, and I delivered thee out of the hand of Saul; 8 and I gave thee thy master's house, and thy master's wives into thy bosom, and gave thee the house of Israel and of Judah; and if that were too little, then would I add unto thee so much more. 9 Wherefore hast thou despised the word of the LORD, to do that which is evil in My sight? Uriah the Hittite thou hast smitten with the sword, and his wife thou hast taken to be thy wife, and him thou hast slain with the sword of the children of Ammon. 10 Now therefore, the sword shall never depart from thy house; because thou hast despised Me, and hast taken the wife of Uriah the Hittite to be thy wife. {S} 11 Thus saith the LORD: Behold, I will raise up evil against thee out of thine own house, and I will take thy wives before thine eyes, and give them unto thy neighbour, and he shall lie with thy wives in the sight of this sun. 12 For thou didst it secretly; but I will do this thing before all Israel, and before the sun.' {S}  
 13 And **David** said unto Nathan: '**I have sinned against G\_D.**' {S}  
 And **Nathan** said unto David:  
 'The LORD also hath put away thy sin; thou shalt not die. 14 Howbeit, because by this deed thou hast greatly blasphemed the enemies of the LORD, the child also that is born unto thee shall surely die.'

**9. וידוי כה"ג ביוה"כ – עבור העם**

אָנָּא הַשֵּׁם חַטָּאוּ. עוֹנוּ. פָּשְׁעוּ לְפָנַי עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. אָנָּא בְּשֵׁם (יְהוָה בֵּינָה). כִּפֹּר נָא לְחַטָּאִים. וְלַעֲוֹנוֹת. וְלַפְּשָׁעִים. שְׁחַטָּאוּ. וְשָׁעוּ. וְשָׁפְשְׁעוּ לְפָנַי עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. כִּכְתוּב בְּתוֹרַת מֹשֶׁה עֲבָדְךָ: כִּי בַיּוֹם הַזֶּה יִכַּפֵּר עֲלֵיכֶם לְטַהֵר אֶתְכֶם מִכָּל חַטָּאתֵיכֶם לִפְנֵי יְקֻוֹק תַּטְהֲרוּ: (ויק' ט: ל)

**10. שמואל ב פרק כג**

(א) וְאַלְהָה דְּבָרֵי דְוָד הָאֲחֻרָנִים נָאִם דְוָד בְּן יִשִׁי וְנָאִם הַגָּבֵר הַקָּם עַל מְשִׁיחַ אֶל־לְהִי עֲקֹב וְנִעְיָם זְמֵרוֹת יִשְׂרָאֵל:

**11. גמ' מועד קטן טז:**

אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: מאי דכתיב +שמואל ב' כ"ג+ נאם דוד בן ישי ונאם הגבר הקם על - נאם דוד בן ישי, שהקים עולה של תשובה

**12. שמואל ב פרק יב**

(א) וַיִּשְׁלַח יְקֻוֹק אֶת נָתָן אֶל דָּוִד וַיְבֵא אֵלָיו וַיֹּאמֶר לוֹ: שְׁנֵי אַנְשִׁים הָיוּ בְּעִיר אַחַת אֶחָד עֹשִׂיר וְאֶחָד רָאשׁ: (ב) לְעֹשִׂיר הָיָה צֹאן וּבָקָר הַרְבֵּה מְאֹד: (ג) וְלָרֶשׁ אֵין כֹּל כִּי אִם כִּבְשָׂה אַחַת קִטְנָה אֲשֶׁר קָנָה וַיְחַיְהָ וַתִּגְדֵּל עִמּוֹ וְעַם בָּנָיו יַחְדָּו מִפְתּוֹ תֹאכֵל וּמִכֶּסֶו תִּשְׁתֶּה וּבְחִיקוֹ תִשְׁכַּב וַתְּהִי לוֹ כִּבְת: (ד) וַיְבֵא הַלֵּךְ לְאִישׁ הָעֹשִׂיר וַיַּחְמַל לְקַחַת מִצֹּאֵנוּ וּמִבָּקָרוֹ לַעֲשׂוֹת לְאִרְחַ הַבָּא לוֹ וַיִּקַּח אֶת כִּבְשֵׁת הָאִישׁ הָרָאשׁ וַיַּעֲשֶׂה לְאִישׁ הַבָּא אֵלָיו:  
 (ה) וַיַּחֲר אַף דָּוִד בְּאִישׁ מְאֹד וַיֹּאמֶר אֶל נָתָן:  
 חִי יְקֻוֹק כִּי בֶן מְנוֹת הָאִישׁ הָעֹשֶׂה זֹאת: (ו) וְאֶת כִּבְשָׂה יִשְׁלַם אַרְבַּעַתַּיִם עֲקֹב אֲשֶׁר עָשָׂה אֶת הַדָּבָר הַזֶּה וְעַל אֲשֶׁר לֹא חָמַל:  
 (ז) וַיֹּאמֶר נָתָן אֶל דָּוִד: אַתָּה הָאִישׁ!  
 כֹּה אָמַר יְקֻוֹק אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל אֲנֹכִי מִשְׁחַתִּיךָ לְמַלְךְ עַל יִשְׂרָאֵל וְאֲנֹכִי הַצֹּלִתִיךָ מִיַּד שָׂאוּל: (ח) וְאֶתְנָה לְךָ אֶת בֵּית אֲדֹנֶיךָ וְאֶת נְשֵׁי אֲדֹנֶיךָ בְּחִיקָךָ וְאֶתְנָה לְךָ אֶת בֵּית יִשְׂרָאֵל וַיְהוּדָה וְאִם מֵעַט וְאִסְפָּה לְךָ כְּהֵנָה וְכֵהֵנָה: (ט) מִדּוּעַ בָּזִית אֶת דְּבַר יְקֻוֹק לַעֲשׂוֹת הַרַע בְּעֵינֵי אֶת אֹרְיָה הַחַתִּי הַכֹּהֵן בְּחָרָב וְאֶת אִשְׁתּוֹ לְקַחַת לְךָ לְאִשָּׁה וְאֵתוּ הַרְגֵת בְּחָרָב בְּנֵי עַמּוֹן: (י) וְעַתָּה לֹא תִסּוּר חָרָב מִבֵּיתְךָ עַד עוֹלָם עֲקֹב כִּי בְזַתְנִי וַתִּקַּח אֶת אִשְׁתּוֹ אֹרְיָה הַחַתִּי לְהִיּוֹת לְךָ לְאִשָּׁה: ס  
 (יא) כֹּה אָמַר יְקֻוֹק הַנְּנִי מִקִּים עֲלֶיךָ רָעָה מִבֵּיתְךָ וְלִקְחֹתִי אֶת נְשֵׁיךָ לְעֵינֶיךָ וְנִתְתִּי לְרַעֲיָה וְשָׁכַב עִם נְשֵׁיךָ לְעֵינֵי הַשֶּׁמֶשׁ הַזֹּאת: (יב) כִּי אַתָּה עָשִׂיתָ בְּסִתְרָ וְאֲנִי אֶעֱשֶׂה אֶת הַדָּבָר הַזֶּה נֶגְדְךָ כֹּל יִשְׂרָאֵל וְנֶגְדְךָ הַשֶּׁמֶשׁ: ס  
 (יג) וַיֹּאמֶר דָּוִד אֶל נָתָן חַטָּאתִי לִיקֻוֹק ס  
 וַיֹּאמֶר נָתָן אֶל דָּוִד  
 גַּם יְקֻוֹק הָעֹבֵר חַטָּאתְךָ לֹא תָמוּת: (יד) אָפֶס כִּי נֹאָךְ נִאֲצַתְךָ אֶת אֲיָבִי יְקֻוֹק בְּדָבָר הַזֶּה גַּם הֵבִן הַיְלֹוֹד לְךָ מוֹת מוֹת:  
 מוֹת:

## שאו

### I Shmuel 10

8 And thou shalt go down before me to Gilgal; and, behold, I will come down unto thee, to offer burnt-offerings, and to sacrifice sacrifices of peace-offerings; seven days shalt thou tarry, till I come unto thee, and tell thee what thou shalt do.'

### I Shmuel 13

8 And he tarried seven days, according to the set time that Samuel had appointed; but Samuel came not to Gilgal; and the people were scattered from him. 9 And Saul said: 'Bring hither to me the burnt-offering and the peace-offerings.' And he offered the burnt-offering. 10 And it came to pass that, as soon as he had made an end of offering the burnt-offering, behold, Samuel came; and Saul went out to meet him, that he might salute him. 11 And Samuel said: 'What hast thou done?' And Saul said: 'Because I saw that the people were scattered from me, and that thou camest not within the days appointed, and that the Philistines assembled themselves together against Michmas; 12 therefore said I: Now will the Philistines come down upon me to Gilgal, and I have not entreated the favour of the LORD; I forced myself therefore, and offered the burnt-offering.' {S}

13 And Samuel said to Saul: 'Thou hast done foolishly; thou hast not kept the commandment of the LORD thy God, which He commanded thee; for now would the LORD have established thy kingdom upon Israel for ever. 14 But now thy kingdom shall not continue; the LORD hath sought him a man after His own heart, and the LORD hath appointed him to be prince over His people, because thou hast not kept that which the LORD commanded thee.' {S}

### I Shmuel 15

13 And Samuel came to Saul; and Saul said unto him: 'Blessed be thou of the LORD; I have performed the commandment of the LORD.' 14 And Samuel said: 'What meaneth then this bleating of the sheep in mine ears, and the lowing of the oxen which I hear?' 15 And Saul said: 'They have brought them from the Amalekites; for the people spared the best of the sheep and of the oxen, to sacrifice unto the LORD thy God; and the rest we have utterly destroyed.' {P}

16 Then Samuel said unto Saul: 'Stay, and I will tell thee what the LORD hath said to me this night.' And he said unto him: 'Say on.' {S}

17 And Samuel said: 'Though thou be little in thine own sight, art thou not head of the tribes of Israel? And the LORD anointed thee king over Israel; 18 and the LORD sent thee on a journey, and said: Go and utterly destroy the sinners the Amalekites, and fight against them until they be consumed. 19 Wherefore then didst thou not hearken to the voice of the LORD, but didst fly upon the spoil, and didst that which was evil in the sight of the LORD?' {S}

20 And Saul said unto Samuel: 'Yea, I have hearkened to the voice of the LORD, and have gone the way which the LORD sent me, and have brought Agag the king of Amalek, and have utterly destroyed the Amalekites. 21 But the people took of the spoil, sheep and oxen, the chief of the devoted things, to sacrifice unto the LORD thy God in Gilgal.' {S} 22 And Samuel said: 'Hath the LORD as great delight in burnt-offerings and sacrifices, as in hearkening to the voice of the LORD? Behold, to obey is better than sacrifice, and to hearken than the fat of rams. 23 For rebellion is as the sin of witchcraft, and stubbornness is as idolatry and teraphim. Because thou hast rejected the word of the LORD, He hath also rejected thee from being king.' {S}

### 13. שמ"א י

(ח) וְיֵרְדָתָּ לְפָנַי הַגִּלְגָל וְהִנֵּה אֲנֹכִי יֹרֵד אֵלֶיךָ לְהַעֲלוֹת עֹלוֹת לְזֶבֶחַ זְבָחֵי שְׁלָמִים שְׁבַעַת יָמִים תּוֹחֵל עַד בּוֹאֵי אֵלֶיךָ וְהוֹדַעְתִּי לְךָ אֵת אֲשֶׁר תַּעֲשֶׂה :

### 14. שמ"א יג

(ח) וַיּוֹחֵל שְׁבַעַת יָמִים לְמוֹעֵד אֲשֶׁר שְׁמוּאֵל וְלֹא בָּא שְׁמוּאֵל הַגִּלְגָל וַיִּפֹּץ הָעָם מֵעֵלְיוֹ : (ט) וַיֹּאמֶר שְׁאוּל הַגִּישׁוּ אֵלַי הַעֲלֵה וְהַשְׁלָמִים וַיַּעַל הַעֲלָה : (י) וַיְהִי כְכַלְתּוֹ לְהַעֲלוֹת הַעֲלָה וְהִנֵּה שְׁמוּאֵל בָּא וַיֵּצֵא שְׁאוּל לְקִרְאָתוֹ לְבָרְכוֹ : (יא) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל מָה עָשִׂיתָ וַיֹּאמֶר שְׁאוּל כִּי נִפְץ הָעָם מֵעֲלֵי וְאַתָּה לֹא בָאתָ לְמוֹעֵד הַיָּמִים וּפְלִשְׁתִּים נֶאֱסָפִים מִכְּמֹשׁ : (יב) וַאֲמַר עֲתָה יֵרְדוּ פְלִשְׁתִּים אֵלַי הַגִּלְגָל וּפָנִי יִקְוֶה לֹא חֲלִיתִי וְאַתָּאֲפִק וְאַעֲלֶה הַעֲלָה : ס

(יג) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל אֶל שְׁאוּל נִסְפַלְתָּ לֹא שְׁמַרְתָּ אֵת מִצְוַת יְקֻוֹק אֱלֹהֶיךָ אֲשֶׁר צִוָּךְ כִּי עֲתָה הַכִּי יְקֻוֹק אֵת מַמְלַכְתְּךָ אֶל יִשְׂרָאֵל עַד עוֹלָם : (יד) וְעֲתָה מַמְלַכְתְּךָ לֹא תִקּוּם בְּקֶשֶׁת יְקֻוֹק לוֹ אִישׁ כְּלָבָבו וַיִּצְוָהוּ יְקֻוֹק לְנַגִּיד עַל עַמּוֹ כִּי לֹא שְׁמַרְתָּ אֵת אֲשֶׁר צִוָּךְ יְקֻוֹק : פ

### 15. שמ"א טו

(יג) וַיָּבֵא שְׁמוּאֵל אֶל שְׁאוּל וַיֹּאמֶר לוֹ שְׁאוּל בְּרוּךְ אַתָּה לִיקְוֹק הַקִּימְתִי אֵת דְּבַר יְקֻוֹק : (יד) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל וּמָה קוֹל הַצֹּאן הַזֶּה בְּאָזְנֵי וְקוֹל הַבָּקָר אֲשֶׁר אֲנֹכִי שֹׁמֵעַ : (טו) וַיֹּאמֶר שְׁאוּל מֵעַמְלָקֵי הַבִּיאוּם אֲשֶׁר חָמַל הָעָם עַל מִיטֵב הַצֹּאן וְהַבָּקָר לְמַעַן זָבַח לִיקְוֹק אֱלֹהֶיךָ וְאַתָּה הִיטַרְתָּ הַחֲרַמְנוּ : ס

(טו) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל אֶל שְׁאוּל הֲרָף וַאֲגִידָה לְךָ אֵת אֲשֶׁר דָּבַר יְקֻוֹק אֵלַי הַלַּיְלָה וַיֹּאמְרוּ וַיֹּאמְרוּ לוֹ דְּבַר : ס

(יז) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל הֲלוֹא אִם קָטַן אַתָּה בְּעֵינֶיךָ רֹאשׁ שְׁבָטֵי יִשְׂרָאֵל אַתָּה וַיִּמְשַׁח יְקֻוֹק לְמֶלֶךְ עַל יִשְׂרָאֵל : (יח) וַיִּשְׁלַח יְקֻוֹק בְּדָרְךָ וַיֹּאמֶר לְךָ וְהַחֲרַמְתָּ אֵת הַחֲטָאִים אֵת עַמְלָק וְנִלְחַמְתָּ בוֹ עַד כְּלוֹתָם אֹתָם : (יט) וְלָמָּה לֹא שְׁמַעְתָּ בְּקוֹל יְקֻוֹק וַתַּעַט אֶל הַשָּׁלַל וַתַּעַשׂ הָרַע בְּעֵינֵי יְקֻוֹק : ס

(כ) וַיֹּאמֶר שְׁאוּל אֶל שְׁמוּאֵל אֲשֶׁר שְׁמַעְתִּי בְּקוֹל יְקֻוֹק וְאַלְךָ בְּדָרְךָ אֲשֶׁר שְׁלַחְתִּי יְקֻוֹק וְאַבִּיא אֵת אַגַּג מֶלֶךְ עַמְלָק וְאַתָּה עַמְלָק הַחֲרַמְתִּי : (כא) וַיִּקַּח הָעָם מִהַשָּׁלַל צֹאן וּבָקָר וְרֹאשֵׁי הַחֲרָם לְזֶבֶחַ לִיקְוֹק אֱלֹהֶיךָ בְּגִלְגָל : (כב) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל הַחֲפֹץ לִיקְוֹק בְּעֹלוֹת וּזְבָחִים כְּשֹׁמֵעַ בְּקוֹל יְקֻוֹק הִנֵּה שְׁמַעַת מְזַבַּח טוֹב לְהַקְשִׁיב מִחֶלֶב אֵילִים : (כג) כִּי חֲטָאתָ קֶסֶם מְרִי וְאָוֶן וַתִּרְפִּים הַפְּצָר יַעַן מָאַסְתָּ אֵת דְּבַר יְקֻוֹק וַיִּמְאַסְךָ מִמְּלָךְ : ס

**אדם וחווה**

**Genesis 3**

8 And they heard the voice of the LORD God walking in the garden toward the cool of the day; and the man and his wife hid themselves from the presence of the LORD God amongst the trees of the garden. 9 And the LORD God called unto the man, and said unto him: 'Where art thou?' 10 And he said: 'I heard Thy voice in the garden, and I was afraid, because I was naked; and I hid myself.' 11 And He said: 'Who told thee that thou wast naked? Hast thou eaten of the tree, whereof I commanded thee that thou shouldst not eat?' 12 And the man said: 'The woman whom Thou gavest to be with me, she gave me of the tree, and I did eat.' 13 And the LORD God said unto the woman: 'What is this thou hast done?' And the woman said: 'The serpent beguiled me, and I did eat.' 14 And the LORD God said unto the serpent: 'Because thou hast done this, cursed art thou from among all cattle, and from among all beasts of the field; upon thy belly shalt thou go, and dust shalt thou eat all the days of thy life. 15 And I will put enmity between thee and the woman, and between thy seed and her seed; they shall bruise thy head, and thou shalt bruise their heel.' {S} 16 Unto the woman He said: 'I will greatly multiply thy pain and thy travail; in pain thou shalt bring forth children; and thy desire shall be to thy husband, and he shall rule over thee.' {S} 17 And unto Adam He said: 'Because thou hast hearkened unto the voice of thy wife, and hast eaten of the tree, of which I commanded thee, saying: Thou shalt not eat of it; cursed is the ground for thy sake; in toil shalt thou eat of it all the days of thy life. 18 Thorns also and thistles shall it bring forth to thee; and thou shalt eat the herb of the field. 19 In the sweat of thy face shalt thou eat bread, till thou return unto the ground; for out of it wast thou taken; for dust thou art, and unto dust shalt thou return.'

**16. ברא' ג**

(ח) וישמעו את קול יקוק אלהים מתהלך בגן לרוח היום ויתחבא האדם ואשתו מפני יקוק אלהים בתוך עץ הגן: (ט) ויקרא יקוק אלהים אל האדם ויאמר לו איכה: (י) ויאמר את קלך שמעתי בגן ואירא כי עירם אנכי ואחבא: (יא) ויאמר מי הגיד לך כי עירם אתה המן העץ אשר צויתך לבלתי אכל ממנו אכלת: (יב) ויאמר האדם האשה אשר נתתה לי מן העץ ואכל: (יג) ויאמר יקוק אלהים לאשה מה זאת עשית ותאמר האשה הנחש השיאני ואכל: (יד) ויאמר יקוק אלהים אל הנחש כי עשית זאת ארור אתה מפל הבהמה ומכל חית השדה על גחונך תלך ועפר תאכל כל ימי חייך: (טו) ואיכה אשית בינך ובין האשה ובין זרעך ובין זרעה הוא ישופך ראש ואתה תשופנו עקב: (טז) אל האשה אמר הרבה ארבה עצבונך והרנך בעצב תלדי בנים ואל אישך תשוקתך והוא ימשל בך: (יז) ולאדם אמר כי שמעת לקול אשתך ותאכל מן העץ אשר צויתך לאמר לא תאכל ממנו ארורה האדמה בעבורך בעצבון תאכלנה כל ימי חייך: (יח) וקוץ ודרדר תצמיח לך ואכלת את עשב השדה: (יט) בזעת אפיך תאכל לחם עד שובך אל האדמה כי ממנה לקחת כי עפר אתה ואל עפר תשוב:

**קו**

**Genesis 4**

9 And the LORD said unto Cain: 'Where is Abel thy brother?' And he said: 'I know not; am I my brother's keeper?' 10 And He said: 'What hast thou done? the voice of thy brother's blood crieth unto Me from the ground. 11 And now cursed art thou from the ground, which hath opened her mouth to receive thy brother's blood from thy hand. 12 When thou tillest the ground, it shall not henceforth yield unto thee her strength; a fugitive and a wanderer shalt thou be in the earth.'

**17. בראשית פרק ד**

(ט) ויאמר ה' אל קין אי הבל אחיך ויאמר לא ידעתי השמר אחי אנכי: (י) ויאמר מה עשית קול דמי אחיך צעקים אלי מן האדמה: (יא) ועתה ארור מן האדמה אשר פצתה את פיה לקחת את דמי אחיך מידי: (יב) כי תעבד את האדמה לא תסוף תת פחיה לך נע ונד ותהיה בארץ:

**Moed Katan 16b**

R. Samuel b. Nahmani citing R. Jonathan. explained: [And these tire the last words of David], The saying of David the son of Jesse and the saying of the man raised on high, [means, it is] the saying of David the son of Jesse who established firmly the yoke of repentance.

**18. גמ' מועד קטן טז:**

אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: מאי דכתיב +שמואל ב' כ"ג+ נאם דוד בן ישי ונאם הגבר הקם על - נאם דוד בן ישי, שהקים עולה של תשובה

**Rambam Teshuva 1:1 (cont'd)**

... How does one confess: He states: "I implore You, God, I sinned, I transgressed, I committed iniquity before You by doing the following. Behold, I regret and am embarrassed for my deeds. I promise never to repeat this act again."

**19. רמב"ם הל' תשובה א:א (המשך)**

... כיצד מתודין. אומר אנא השם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך והרי נחמתי ובשתי במעשי ולעולם איני חוזר לדבר זה.

**Talmud Brachot 12b**

And Rabba bar Hinnana Sava said in the name of Rav: One who commits an act of transgression and is ashamed of it, all of his transgressions are forgiven.

**20. גמ' ברכות דף יב עמוד ב**

ואמר רבה בר חנינא סבא משמיה דרב: כל העושה דבר עבירה ומתבייש בו - מוחלין לו על כל עונותיו

**21. Guilt, & Shame (Brene Brown)**

*“Based on my research and the research of other shame researchers, I believe that there is a profound difference between shame and guilt. I believe that guilt is adaptive and helpful – it’s holding something we’ve done or failed to do up against our values and feeling psychological discomfort.*

*I define shame as the intensely painful feeling or experience of believing that we are flawed and therefore unworthy of love and belonging – something we’ve experienced, done, or failed to do makes us unworthy of connection.”*

*“It’s the difference between ‘I made a mistake’ and ‘I am a mistake’”.*

**Psalms Chapter 51**

1. To the chief Musician, A Psalm of David, 2. When Nathan the prophet came to him, after he had gone in to Bathsheba. 3. **Be gracious to me, O God, according to your loving kindness; according to the multitude of your mercies blot out my transgressions.** 4. (K) Wash me thoroughly from my iniquity, and cleanse me from my sin. 5. For I acknowledge my transgressions; and my sin is always before me. 6. **Against you, you alone, have I sinned, and done this evil in your sight; so that you are justified in your sentence, and clear in your judgment.** 7. Behold, I was shaped in iniquity, and in sin my mother conceived me. 8. Behold, you desire truth in the inward parts; therefore teach me wisdom in the inmost heart. 9. Purge me with hyssop, and I shall be clean; wash me, and I shall be whiter than snow. 10. Let me hear joy and gladness; that the bones which you have broken may rejoice. 11. Hide your face from my sins, and blot out all my iniquities. 12. **Create in me a clean heart, O God; and renew a constant spirit inside me.** 13. **Do not cast me away from your presence; and do not take your holy spirit from me.** 14. Restore to me the joy of your salvation; and uphold me with a willing spirit. 15. Then I will teach transgressors your ways; and sinners shall return to you. 16. Save me from bloodguiltiness, O God, you God of my salvation; and my tongue shall sing aloud of your righteousness. 17. **O Lord, open you my lips; and my mouth shall declare your praise.** 18. For you do not desire sacrifice; or else would I give it; you do not delight in burnt offering. 19. **The sacrifices of God are a broken spirit; a broken and contrite heart, O God, you will not despise.** 20. Do good in your good will to Zion; build the walls of Jerusalem. 21. Then shall you be pleased with the sacrifices of righteousness, with burnt offering and whole burnt offering; then shall they offer bulls upon your altar.

**22. תהלים נא**

(א) לְמוֹנָח מְזִמּוֹר לְדָוִד :  
 (ב) בָּבוֹא אֱלֹוֹ נָתַן הַנְּבִיא כְּאֲשֶׁר בָּא אֶל בַּת שֶׁבַע :  
 (ג) חֲנִי אֲ־לֵהִים כְּחֹסֶדְךָ כְּרַב רַחֲמֶיךָ מִחַה פְּשָׁעַי :  
 (ד) הָרַב כִּבְּסֵנִי מֵעֹנִי וּמַחְטָאתִי טַהַרְנִי :  
 (ה) כִּי פְשָׁעִי אָנִי אֲדַע וְחַטָּאתִי נִגְדִי תָמִיד :  
 (ו) לָךְ לְבַדְּךָ חַטָּאתִי וְהָרַע בְּעֵינֶיךָ עָשִׂיתִי לְמַעַן תִּצְדַּק בְּדַבְּרֶךָ תִּזְכֶּה בְּשִׁפְטֶךָ :  
 (ז) הֵן בְּעֹוֹן חוֹלַלְתִּי וּבְחַטָּא יַחְמַתְנִי אָמִי :  
 (ח) הֵן אָמֹת חִפְצֶת בְּטַחוֹת וּבִסְתֵם חֲכָמָה תוֹדִיעֵנִי :  
 (ט) תַּחְטָּאֵנִי בְּאֵזוֹב וְאֶטְהַר תִּכְבֹּסֵנִי וּמִשְׁלַג אֲלַבֵּן :  
 (י) תִּשְׁמִיעֵנִי שִׁשׁוֹן וְשִׁמְחָה תִּגְלָנָה עֲצֻמוֹת דְּכִיתָ :  
 (יא) הִסְתַּר פְּנֶיךָ מִחַטָּאִי וְכָל עֹוֹנֹתִי מִחַה :  
 (יב) יָב טַהוֹר בְּרָא לִי אֲ־לֵהִים וְרוּחַ נְכוֹן חִדַּשׁ בְּקִרְבִּי :  
 (יג) אֶל תִּשְׁלִיכֵנִי מִלִּפְנֶיךָ וְרוּחַ קְדֹשְׁךָ אֶל תִּקַּח מִמֶּנִּי :  
 (יד) הַשִּׁיבָה לִי שִׁשׁוֹן וְשִׁעָר וְרוּחַ נְדִיבָה תִסְמְכֵנִי :  
 (טו) אֲלַמְדָה פְּשָׁעִים דָּרְכֶיךָ וְחַטָּאִים אֲלִיךָ יִשׁוּבוּ :  
 (טז) הַצִּילֵנִי מִדְּמַיִם אֲ־לֵהִים אֲ־לֵהִי תִשׁוּעָתִי תִרְנֹן לְשׁוֹנֵי צְדָקָתְךָ :  
 (יז) ה' שִׁפְתַי תִּפְתַּח וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתְךָ :  
 (יח) כִּי לֹא תַחֲפֹץ זֶבַח וְאֶתְנָה עֹלָה לֹא תִרְצָה :  
 (יט) זָבַחִי אֲ־לֵהִים רוּחַ נְשָׁבָרָה לֵב נְשָׁבָר וְנִדְכָה אֲ־לֵהִים לֹא תִבְזֶה :  
 (כ) הִיטִיבָה בְּרָצוֹנְךָ אֶת צִיּוֹן תִּבְנֶה חוֹמוֹת יְרוּשָׁלַם :  
 (כא) אַז תַּחֲפֹץ זָבַחִי צְדָק עֹלָה וְכִלְיִל אַז יַעֲלוּ עַל מִזְבְּחֶךָ פָּרִים :