

ለመዘምራን አለቃ፤ በበገናዎች፤ የዳዊት ትምህርት።

አቤቱ፤ ጸሎቴን አድምጥ፤ ልመናዬንም ቸል አትበል።

2 ተመልከተኝ ስማኝም። በኀዘኔ ተቅበዘበዝሁ ተናወጥሁም፤

3 ከጠላት ድምፅ ከዓመፀኛም ግፍ የተነሣ፤ ዓመፀን በላዬ ጥለውበኛልና፤ በቁጣም ጠልተውኛልና።

4 ልቤ በላዬ ተናወጠብኝ፤ የሞት ድንጋጤም ወደቀብኝ።

5 ፍርሃትና እንቅጥቅጥ መጡብኝ፤ ጨለማም ሸፈነኝ።

6 በርሬ ዐርፍ ዘንድ እንደ ርግብ ክንፍን ማን በሰጠኝ!

7 እነሆ፤ ከብልዬ በራቅሁ በምድረ በዳም በተቀመጥሁ፤

8 ከዐውሎና ከብርቱ ንፋስ ሸሽቼ በፈጠንሁ አልሁ።

9 አቤቱ፤ ግፍንና ጠብን በከተማ ውስጥ አይቼአለሁና አስጥማቸው እንደበታቸውንም ቀረጥ።

10 በቀንና በሌሊት በቅጥርዋ ይከብቡኦታል፤ ዓመፀና ድካም ኃጢአትም በመካከልዋ ነው፤

11 ተንከብልና ሽንገላ ከአደባባይዋ አይርቁም።

12 ጠላትስ ቢሰድብኝ፤ በታገሥሁ ነበር፤ የሚጠላኝም ራሱን በላዬ ከፍ ከፍ ቢያደርግ፤ ከእርሱ በተሸሸግሁ ነበር።

13 አንተ ግን፤ እኩያዬ ሰው፤ ባልንጀራዬና የልቤ ወዳጅ፤

14 መብልን ከእኔ ጋር በአንድነት ያጣፈጥህ፤ በአንድ ልብ በእግዚአብሔር ቤት ተራመድን።

15 ሞት ይምጣባቸው፤ በሕይወት ሳሉ ወደ ሲኦል ይውረዱ፤ ክፉት በማደራያቸውና በመካከላቸው ነውና።

16 እኔ ግን ወደ እግዚአብሔር ጮኸሁ፤ እግዚአብሔርም ሰማኝ።

17 በማታና በጥዋት በቀትርም እናገራለሁ እጮኸማለሁ፤ ቃሌንም ይሰማኛል።

18 በእኔ ላይ ብዙ ነበሩና ከሚቃረቡኝ ነፍሴን በሰላም አድናት።

19 ቤዛ የላቸውምና፤ እግዚአብሔርንም አልፈሩትምና ከጥንት ጀምሮ የነበረ እግዚአብሔር ሰምቶ ያገቡታቸዋል።

20 ከእርሱ ጋር ሰላም በነበሩት ላይ እጁን ዘረጋ፤ ኪዳኑንም አረከሱ።

21 አፉ ከቅቤ ይልቅ ለዘበ፤ በልቡ ግን ሰልፍ ነበረ፤ ቃሎቹም ከዘይት ይልቅ ለሰለሱ፤ እነርሱ ግን እንደ ተመዘዘ ሰይፍ ናቸው።

22 ትካዜህን በእግዚአብሔር ላይ ጣል፤ እርሱም ይደግፍሃል፤ ለጻድቁም ለዘላለም ሁከትን አይሰጠውም።

23 አንተ ግን፤ አቤቱ፤ ወደ ሞት ጉድጓድ ታወርዳቸዋለህ፤ የደም ሰዎችና ሸንጋዮች ዘመናቸው ግማሽ አይሞላም፤ እኔ ግን፤ አቤቱ፤ እታመንሃለሁ።