

ለመዘምራን አለቃ፤ የቆሬ ልጆች ትምህርት።

ዋላ ወደ ውኃ ምንጭ እንደሚገኝባቸው፤ አቤቱ፤ እንዲሁ ነፍሴ ወደ አንተ ትገናኛለች።

2 ነፍሴ ወደ ሕያው አምላክ ተጠማች፤ መቼ እደርሳለሁ? የአምላክንን ፊት መቼ አያለሁ?

3 ዘወትር። አምላክህ ወዴት ነው? ሲሉኝ እንባዬ በቀንና በሌሊት ምግብ ሆነኝ።

4 ይህን ሳስብ ነፍሴ በእኔ ውስጥ ፈሰሰች፤ ወደ እግዚአብሔር ቤት ወደ ምስጋና መኖሪያ ስፍራ እገባለሁና፤ በዓል የሚያደርጉ ሰዎች የደስታና ምስጋና ቃል አሰሙ።

5 ነፍሴ ሆይ፤ ለምን ታዝኛለሽ? ለምንስ ታውኪኛለሽ? የፊቴን መድኃኒት አምላኬን አመሰግነው ዘንድ በእግዚአብሔር ታመኝ።

6 አምላኬ ሆይ፤ ነፍሴ በእኔ ውስጥ ታወከች፤ ስለዚህ በዮርዳኖስ ምድር በአርሞንኤምም በታናሹ ተራራ አስብሃለሁ።

7 በፍጥፍጥቴህ ድምፅ ቀላይ ቀላይን ትጠራታለች፤ ማዕበልህና ሞገድህ ሁሉ በላዬ አለፈ።

8 እግዚአብሔር በቀን ችርነቱን ያዝዛል፤ በሌሊትም ዝማሬው በእኔ ዘንድ ይሆናል፤ የእኔ ስእለት ለሕይወቴ አምላክ ነው።

9 እግዚአብሔርን። አንተ መጠጊያዬ ነህ፤ ለምን ረሳኸኝ? ጠላቶቼ ሲያስጨንቁኝ ለምን አዝኜ እመላለሳለሁ? እለዋለሁ።

10 ጠላቶቼ ሁልጊዜ። አምላክህ ወዴት ነው? ባሉኝ ጊዜ አጥንቶቼን እየቀለጣጠሙ ሰደቡኝ።

11 ነፍሴ ሆይ፤ ለምን ታዝኛለሽ? ለምንስ ታውኪኛለሽ? የፊቴን መድኃኒት አምላኬን አመሰግነው ዘንድ በእግዚአብሔር ታመኝ።