

ለመዘምራን አለቃ፤ በመለከቶች፤ የዳዊት መዝሙር።

አቤቱ፤ ውኃ እስከ ነፍሴ ደርሶበኛልና አድነኝ።

2 በጥልቅ ረግረግ ጠለቅሁ መቋሚያም የለኝም። ወደ ጥልቅ ባሕር ገባሁ ማዕበልም አሰጠመኝ።

3 በጨኸት ደከምሁ ጉሮሮዬም ሰለለ፤ አምላኬን ስጠብቅ ዓይኖቼ ፈዘዙ።

4 በከንቱ የሚጠሉኝ ከራሴ ጠጉር በዙ፤ በዓመፅ ያሚያሳድዱኝ ጠላቶቼ በረቱ፤ በዚያን ጊዜ ያልቀማሁትን መለስሁ።

5 አቤቱ፤ አንተ ስንፍናዬን ታውቃለህ፤ ኃጢአቴም ከአንተ አልተሰወረም።

6 አቤቱ የሠራዊት አምላክ፤ ተስፋ የሚያደርጉህ በእኔ አይፈሩ፤ የእስራኤል አምላክ ሆይ፤ የሚሹህ በእኔ አይነወሩ።

7 ስለ አንተ ስድብን ታግሻለሁና፤ እፍረትም ፊቴን ሸፍናለችና።

8 ለወንድሞቼ እንደ ሌላ፤ ለእናቴ ልጆችም እንደ እንግዳ ሆንሁባቸው።

9 የቤትህ ቅንዓት በልታኛለችና፤ የሚሰድቡህም ስድብ በላዬ ወድቆአልና።

10 ነፍሴን በጾም አስመረርሁአት፤ ለስድብም ሆነብኝ።

11 ማቅ ለበስሁ ምሳሌም ሆንሁላቸው።

12 በደጅ የሚቀመጡ በእኔ ይጫወታሉ፤ ወይን የሚጠጡ እኔን ይዘፍናሉ።

13 አቤቱ፤ በመልካሙ ጊዜ ጸሎቴ ወደ አንተ ነው፤ አቤቱ፤ በምሕረትህ ብዛት በማዳንህም እውነት አድምጠኝ።

14 እንዳይውጠኝ ከረግረግ አውጣኝ፤ ከሚጠሉኝና ከጥልቅ ውኃ አስጥለኝ።

15 የውኃው ማዕበል አያስጥመኝ፤ ጥልቁም አይዋጠኝ፤ ጉድጓድም አፉን በእኔ ላይ አይዝጋ።

16 አቤቱ፤ ምሕረትህ መልካም ናትና ስማኝ። እንደ ርኅራኄህም ብዛት ወደ እኔ ተመልከት፤

17 ከባሪያህም ፊትህን አትሰውር፤ ተጨንቄአለሁና ፈጥነህ አድምጠኝ።

18 ነፍሴን ተመልክተህ ተቤዣት፤ ስለ ጠላቶቼም አድነኝ።

19 አንተ ስድቤን እፍረቴንም ነውራለህ ታውቃለህ፤ የሚያስጨንቁኝ ሁሉ በፊትህ ናቸው።

20 ነፍሴ ስድብንና ኃሣርን ታገሠች፤ አስተዛዛኝም ተመኝሁ አላገኘሁም። የሚያጽናኝም አጣሁ።

21 ለመብሌ ሐሞት ሰጡኝ፤ ለጥማቴም ሆምጣጤ አጠጡኝ።

22 ማዕዳቸው በፊታቸው ለወጥመድ ለፍዳ ለዕንቅፋት ትሁንባቸው፤

23 ዓይኖቻቸው እንዳያዩ ይጨልሙ፤ ጀርባቸውም ዘወትር ይጉበጥ።

24 መዓትህን በላያቸው አፍስስ፤ የቀጣህ መቅሠፍትም ያግኛቸው።

25 ማደሪያቸው በረሃ ትሁን፤ በድንኳኖቻቸውም የሚቀመጥ አይገኝ፤

26 አንተ የቀሠፍኸውን እነርሱ አሳድደዋልና፤ በቀጥላም ላይ ጥዝጣዜ ጨመሩብኝ።

27 በኃጢአታቸው ላይ ኃጢአትን ጨምርባቸው፤ በጽድቅህም አይግቡ።

28 ከሕያዋን መጽሐፍ ይደምሰሱ፤ ከጻድቃንም ጋር አይጻፉ።

29 እኔ ችግረኛና ቀጥለኛ ነኝ፤ አቤቱ፤ የፊትህ መድኃኒት ይቀበለኝ።

30 የእግዚአብሔርን ስም በዝማሬ አመሰግናለሁ፤ በምስጋናም ከፍ ከፍ አደርገዋለሁ።

31 ቀንድና ጥፍር ካበቀለ ከእምቦሳ ይልቅ እግዚአብሔርን ደስ ያስኘዋል።

32 ችግረኞች ያያሉ ደስ ይላቸዋል፤ እግዚአብሔርን ፈልጉ ሕያዋንም ሁኑ።

33 እግዚአብሔር ችግረኞችን ሰምቶአልና፤ እስረኞቹንም አልናቀምና።

34 ሰማይና ምድር ባሕርም በእርስዋም የሚንቀሳቀስ ሁሉ ያመሰግኑታል።

35 እግዚአብሔር ጽዮንን ያድናታልና፤ የይሁዳንም ከተሞች ይሠራልና፤ በዚያም ይቀመጣሉ ይወርሱአትማል።

36 የባሪያዎቹ ዘር ይኖሩባታል። ስሙንም የሚወድዱ በዚያ ይቀመጣሉ።