

ጸሎት፤ በዋሻ በነበረ ጊዜ፤ የዳዊት ትምህርት።

በቃሌ ወደ እግዚአብሔር ጮኸሁ፤ በቃሌ ወደ እግዚአብሔር ለመጎሁ።

2 ልመናዬን በፊቱ አፈሰሳለሁ፤ መከራዬንም በፊቴ እናገራለሁ።

3 ነፍሴ በውስጤ ባለቀች ጊዜ መንገዴን አወቅሁ፤ በምሄድባት በዚያች መንገድ ወጥመድን ሰወሩብኝ።

4 ወደ ቀኝ ተመለከትሁ አየሁም፤ የሚያውቀኝም አጣሁ፤ መሸሽጊያም የለኝም፤ ስለ ነፍሴም የሚመራመር የለም።

5 አቤቱ፤ ወደ አንተ ጮኸሁ። አንተ ተስፋዬ ነህ፤ በሕያዋንም ምድር አንተ እድል ፈንታዬ ነህ አልሁ።

6 እጅግ ተቸግሬአለሁና ወደ ልመናዬ አድምጥ፤ በርትተውበኛልና ከሚያሳድዱኝ አድነኝ።

7 አቤቱ፤ ስምህን አመሰግን ዘንድ፤ ነፍሴን ከወህኔ አውጣት፤ ዋጋዬን እስክትሰጠኝ ድረስ ጻድቃን እኔን ይጠብቃሉ።