

የቆሬ ልጆች የምስጋና መዝሙር። ለመዘምራን አለቃ በማኸላት ለመዘመር፤ የይዝራኤላዊው የኤማን ትምህርት።

አቤቱ፤ የመድኃኒቱ አምላክ፤ በቀንና በሌሊት በፊትህ ጮኸሁ፤

2 ጸሎቴ ወደ ፊትህ ትግባ፤ ጀሮህንም ወደ ጩኸቴ አዘንብል፤

3 ነፍሴ መከራን ጠግባለችና፤ ሕይወቴም ወደ ሲኦል ቀርባለችና።

4 ወደ ጓድጓድ ከሚወርዱ ጋር ተቆጠርሁ፤ ረዳትም እንደሌለው ሰው ሆንሁ።

5 ለዘላለም እንደማታስባቸው፤ እንደ ተገደሉና በመቃብር ውስጥ እንደ ተጣሉ፤ በሙታን ውስጥ እንዳሉ የተጣልሁ ሆንሁ፤ እነርሱም ከእጅህ ተለዩ።

6 በጨለማና በሞት ጥላ ውስጥ፤ በታችኛው ጉድጓድ አስቀመጥኸኝ።

7 በእኔ ላይ ቀጣህ ጸና፤ መቅሠፍትህን ሁሉ በእኔ ላይ አመጣህ።

8 የሚያውቁኝን ከእኔ አራቅህ፤ በእነርሱ ዘንድ ርኩስ አደረግኸኝ፤ ያዙኝ፤ መውጫም የለኝም።

9 ዓይኖቼም በመከራ ፈዘዙ፤ አቤቱ፤ ሁልጊዜ ወደ አንተ ጮኸሁ፤ እጆቼንም ወደ አንተ ዘረጋሁ፤

10 በውኑ ለሙታን ተአምራት ታደርጋለህን? የሞቱትስ ተነሥተው ያመሰግኑሃልን?

11 በመቃብርስ ውስጥ ቸርነትህን፤ እውነትህንስ በጥፋት ስፍራ ይናገራሉን?

12 ተአምራትህ በጨለማ፤ ጽድቅህንም በመርሳት ምድር ትታወቃለችን?

13 አቤቱ፤ እኔ ግን ወደ አንተ ጮኸሁ፤ በጥዋት ጸሎቴ ወደ ፊትህ ትደርሳለች።

14 አቤቱ፤ ነፍሴን ለምን ትጥላለህ? ፊትህንስ ከእኔ ለምን ትሰውራለህ?

15 እኔ ከታናሽነቴ ችግረኛ ለሞትም የቀረብሁ ነኝ፤ ከፍ ከፍ ካልሁ በኋላ ግን ተዋረድሁ ተናቅሁም።

16 መቅሠፍትህ በላዬ አለፈ፤ ግርማህም አስደነገጠኝ።

17 ሁልጊዜ እንደ ውኃ ከበቡኝ፤ በአንድነትም ያዙኝ።

18 ወዳጄንና ባልንጀራዬን ዘመዶቼንም ከመከራ የተነሣ ከእኔ አራቅህ።