

ለሰንበት መታሰቢያ፤ የዳዊት መዝሙር።

አቤቱ፤ በቀጣህ አትቅሠፈኝ፤ በመዓትህም አትገሥጸኝ።

2 ፍላጾችህ ወግተውኛልና፤ እጅህንም አክብደህብኛልና።

3 ከቀጣህ የተነሣ ለሥጋዬ ጤና የለውም፤ ከኃጢአቴም የተነሣ ለአጥንቶቼ ሰላም የላቸውም።

4 ኃጢአቴ በራሴ ላይ ከፍ ከፍ ብሎአልና፤ እንደ ከባድ ሽክምም በላይ ከብድክልና።

5 ከሰንፍጥሩ የተነሣ ቀኅሌ ሸተተ በሰበሰም፤

6 እጅግ ጐስቆልሁ ተዋረድሁም፤ ሁልጊዜም በትካዜ እመላለሳለሁ።

7 ነፍሴ ስድብን ተሞልታለችና፤ ለሥጋዬም ጤና የላትምና።

8 ታመምሁ፤ እጅግም ተቸገርሁ፤ ከልቤ ውዝዋዜም የተነሣ ጮኸሁ።

9 አቤቱ፤ ፈቃዴ ሁሉ በፊትህ ነው፤ ጭንቀቴም ከአንተ አይሰወርም።

10 ልቤ ደነገጠብኝ፤ ኃይሌም ተወችኝ፤ የዓይኖቼም ብርሃን ፈዘዘ።

11 ወዳጆቼም ባልንጀሮቼም ከቀኅሌ ገለል ብለው ቆሙ፤ ዘመዶቼም ርቀው ቆሙ።

12 ነፍሴንም የሚሹአት በረቱብኝ፤ መከራዬንም የሚፈልጉ ከንቱን ተናገሩ፤ ሁልጊዜም በሽንገላ ይመክራሉ።

13 እኔ ግን እንደማይሰማ ደንቆሮ አፉንም እንደማይከፍት ዲዳ ሆንሁ።

14 እንደማይሰማ ሰው በአፉም ተግሣጽ እንደሌለው ሰው ሆንሁ።

15 አቤቱ፤ በአንተ ታምኛለሁና፤ አቤቱ አምላኬ፤ አንተ ትሰማኛለህ።

16 ጠላቶቼ በእኔ ላይ ደስ እንዳይላቸው ብያለሁና፤ እግሮቼም ቢሰናከሉ ራሳቸውን በእኔ ላይ ከፍ ከፍ ያደርጋሉ።

17 እኔስ ወደ ማንከስ ቀርቤአለሁና፤ ቀኅሌም ሁልጊዜም በፊቴ ነውና።

18 በደሌን እናገራለሁና፤ ስለ ኃጢአቴም እተከዛለሁ።

19 ጠላቶቼ ሕያዋን ናቸው ይበረቱብኝማል፤ በጠማማነትም የሚጠሉኝ በዙ።

20 ጽድቅን ስለ ተከተልሁ፤ በበጎ ፋንታ ክፉን የሚመልሱልኝ ይጠሉኛል።

21 አቤቱ፤ አንተ አትጣለኝ፤ አምላኬ፤ ከኔ አትራቅ።

22 አቤቱ መድኃኒቴ፤ እኔን ለመርዳት ፍጠን።