

ባዘነና ልመናውን በእግዚአብሔር ፊት ባፈሰሰ ጊዜ የችግረኛ ጸሎት።

አቤቱ፥ ጸሎቴን ስማኝ፥ ጩኸቴም ወደ አንተ ይድረስ።

2 በመከራዬ ቀን ፊትህን ከኔ አትመልስ፤ ጆሮህን ወደ እኔ አዘንብል፤ በጠራሁህ ቀን ፈጥነህ ስማኝ።

3 ዘመኔ እንደ ጢስ አልቃለችና፥ አጥንቶቼም እንደ መቃጠያ ተቃጥለዋልና።

4 እህል መብላት ተረስቶኛልና ተቀሠፍሁ ልቤም እንደ ሣር ደረቀ።

5 ከጩኸቴ ድምፅ የተነሣ አጥንቶቼ ከሥጋዬ ጋር ተጣበቁ።

6 እንደ ምድረ በዳ እርኩም መሰልሁ፤ በፈረሰ ቤት እንዳለ እንደ ጉጉት ሆንሁ።

7 ተጋሁ፥ በሰገነትም እንደሚኖር ብቸኛ ድንቢጥ ሆንሁ።

8 ጠላቶቼ ሁልጊዜ ይሰድቡኛል፥ የሚያሳድዱኝም ተማማሉብኝ።

9 አመድን እንደ እህል ቅሜአለሁና፥ መጠጤንም ከእንባዬ ጋር ቀላቅያለሁና፥

10 ከቀጣህና ከመዓትህም የተነሣ፤ አንሥተኸኛልና፥ ጥለኸኝማልና።

11 ዘመኖቼ እንደ ጥላ አዘንብለዋል፤ እኔም እንደ ሣር ደርቄአለሁ።

12 አንተ ግን፥ አቤቱ፥ ለዘላለም ትኖራለህ፥ መታሰቢያህም ለልጅ ልጅ ነው።

13 አንተ ተነሥ ጽዮንንም ይቅር በላት፥ የምሕረትዋ ጊዜ ነውና፥ ዘመንዋም ደርሶአልና፤

14 ባሪያዎችህም ድንጋዮችዋን ወድደዋልና፥ ለመሬትዋም አዝነዋልና።

15 አቤቱ፥ አሕዛብ ስምህን፥ ነገሥታትም ሁሉ ከብርህን ይፈራሉ፤

16 እግዚአብሔር ጽዮንን ይሠራታልና፥ በክብሩም ይገለጣልና።

17 ወደ ችግረኞች ጸሎት ተመለከተ፥ ልመናቸውንም አልናቀም።

18 ይህ ለሚመጣ ትውልድ ይጻፍ፥ የሚፈጠርም ሕዝብ ለእግዚአብሔር እልል ይላል፤

19 እግዚአብሔር ከመቅደሱ ከፍታ ሆኖ ተመልክቶአልና፥ ከሰማይ ሆኖ ምድርን አይቶአልና፤

20 የእስረኞችን ጩኸት ይሰማ ዘንድ፥ ሊገድሉ የተፈረደባቸውን ያድን ዘንድ፤

21 የእግዚአብሔርን ስም በጽዮን ምስጋናውንም በኢየሩሳሌም ይናገሩ ዘንድ፤

22 አሕዛብ በአንድነት በተሰበሰቡ ጊዜ መንግሥታትም ለእግዚአብሔር ይገዙ ዘንድ።

23 በኃይሉ ጎዳና መለሰለት። የዘመኔን አነስተኛነት ንገረኝ።

24 በዘመኔ እኩሌታ አትውሰደኝ፤ ዓመቶችህ ለልጅ ልጅ ናቸው።

25 አቤቱ፥ አንተ ከጥንት ምድርን መሠረትህ፥ ሰማያትም የእጅህ ሥራ ናቸው።

26 እነርሱ ይጠፋሉ፥ አንተ ግን ትኖራለህ፤ ሁላቸው እንደ ልብስ ያረጃሉ፥ እንደ መጐናጸፊያም ትለውጣቸዋለህ፥ ይለወጡማል፤

27 አንተ ግን ያው አንተ ነህ፥ ዓመቶችህም ከቶ አያልቁም።

28 የባሪያዎችህም ልጆች ይኖራሉ፥ ዘራቸውም ለዘላለም ትጸናለች።