

¹Ein Psalm Davids, vorzusingen, für Jeduthun. Ich habe mir vorgesetzt: Ich will mich hüten, daß ich nicht sündige mit meiner Zunge. Ich will meinen Mund zäumen, weil ich muß den Gottlosen vor mir sehen.²Ich bin verstummt und still und schweige der Freuden und muß mein Leid in mich fressen.³Mein Herz ist entbrannt in meinem Leibe, und wenn ich daran gedenke, werde ich entzündet; ich rede mit meiner Zunge.⁴Aber, HERR, lehre mich doch, daß es ein Ende mit mir haben muß und mein Leben ein Ziel hat und ich davon muß.⁵Siehe, meiner Tage sind einer Hand breit bei dir, und mein Leben ist wie nichts vor dir. Wie gar nichts sind alle Menschen, die doch so sicher leben! (Sela.)⁶Sie gehen daher wie ein Schemen und machen sich viel vergebliche Unruhe; sie sammeln, und wissen nicht, wer es einnehmen wird.⁷Nun, HERR, wes soll ich mich trösten? Ich hoffe auf dich.⁸Errette mich von aller meiner Sünde und laß mich nicht den Narren ein Spott werden.⁹Ich will schweigen und meinen Mund nicht auf tun; denn du hast's getan.¹⁰Wende deine Plage von mir; denn ich bin verschmachtet von der Strafe deiner Hand.¹¹Wenn du einen züchtigst um der Sünde willen, so wird seine Schöne verzehrt wie von Motten. Ach wie gar nichts sind doch alle Menschen! (Sela.)¹²Höre mein Gebet, HERR, und vernimm mein Schreien und schweige nicht über meine Tränen; denn ich bin dein Pilger und dein Bürger wie alle meine Väter.¹³Laß ab von mir, daß ich mich erquicke, ehe ich den hinfahre und nicht mehr hier sei.

لِإِمَامِ الْمُحَنَّنِينَ. لِيَذُوتُونَ. مَرْمُورٌ لِذَاوُدَ.
¹قُلْتُ: أَتَحْفَظُ لِسِيْلِي مِّنَ الْخَطَايَا لِيَسَانِي، أَحْفَظُ لِقَمِي كِمَامَةً فِيمَا السَّرِيرُ مُقَابِلِي.²صَمْتُ صَمْتًا، سَكَتٌ عَنِ الْخَيْرِ، فَتَحَرَّكَ وَجْعِي.³خَمِيَ قَلْبِي فِي جَوْفِي، عِنْدَ لَهْجِي اسْتَعَلَّتِ النَّارُ، تَكَلَّمْتُ بِلِسَانِي.⁴عَرَّفْنِي، يَا رَبُّ، نِهَائِي وَمَقْدَارَ أَيَّامِي كَمْ هِيَ، فَأَعْلَمَ كَيْفَ أَنَا رَائِلٌ.⁵هُوَذَا جَعَلْتَ أَيَّامِي أَشْبَارًا وَعُمْرِي كَلَا سَيِّءٍ قُدَّامَكَ. إِنَّمَا نَفْحَةٌ كُلُّ إِنْسَانٍ قَدْ جُعِلَ. سِلَاةً.⁶إِنَّمَا كَحَيَالٍ يَتَمَشَّى الْإِنْسَانُ، إِنَّمَا بَاطِلًا يَضْجُونَ، يَذُحِرُ دَخَائِرَ وَلَا يَذَرِي مَن يَصْمُهَا.
⁷وَالآنَ مَاذَا اسْتَطَرْتُ، يَا رَبُّ؟ رَجَائِي فِيكَ هُوَ. مِنْ كُلِّ مَعَاصِيٍّ تَجَنَّبِي، لَا تَجْعَلْنِي غَارًا عِنْدَ الْجَاهِلِ.⁹صَمْتُ، لَا أَفْتَحْ قَمِي، لِأَنَّكَ أَنْتَ فَعَلْتَ. ¹⁰ارْقَعْ عَنِّي صَرْبَكَ، مِنْ مُهَاجِمَةِ يَدِكَ أَنَا قَدْ فَنَيْتُ.¹¹يَتَأْدِيبَاتِ، إِنْ أَدَبْتَ الْإِنْسَانَ مِنْ أَجْلِ إِيْمِهِ، أَفْتَيْتُ مِثْلَ الْعُتِّ مُسْتَهَاءً. إِنَّمَا كُلُّ إِنْسَانٍ نَفْحَةٌ. سِلَاةً.¹²اسْتَمِعْ صِلَاتِي، يَا رَبُّ، وَاصْغُ إِلَى صُرَاخِي، لَا تَسْكُتْ عَن دُمُوعِي. لِأَنِّي أَنَا غَرِيبٌ عِنْدَكَ، تَزِيلُ مِثْلَ جَمِيعِ آبَائِي.¹³اِقْتَصِرْ عَنِّي فَاتَّبَلَجْ قَبْلَ أَنْ أَذْهَبَ فَلَا أُوجَدُ.