

لِإِمَامٍ الْمُعْتَبِرِ. لِيَدُونُونَ. مَرْمُورٌ لِدَاوُدَ.

¹قُلْتُ: أَتَحْقُطُ لِسِيْلِي مِنَ الْخَطَايَا لِسَانِي، أَحْقُطُ لِقَمِي كِمَامَةً فِيمَا السَّرِيرُ مُقَابِلِي.² صَمْتُ صَمْتًا، سَكَتُ عَنْ الْخَيْرِ، فَتَحَرَّكَ وَجْعِي.³ حَمِي قَلْبِي فِي جَوْفِي، عِنْدَ لَهْجِي اسْتَعَلَّتِ النَّارُ، تَكَلَّمْتُ لِسَانِي.⁴ عَرَّفَنِي، يَا رَبُّ، نِهَائِي وَمِقْدَارَ أَيَّامِي كَمْ هِيَ، فَأَعْلَمَ كَيْفَ أَنَا زَائِلٌ.⁵ هُوْدًا جَعَلْتَ أَيَّامِي أَسْبَارًا وَعُمْرِي كَلَا شَيْءٍ فُذَامَكُ. إِنَّمَا نَفْحَةٌ كُلُّ إِنْسَانٍ قَدْ جُعِلَ. سِلَاةُ.⁶ إِنَّمَا كَخَيَالٍ يَتَمَشَّى الْإِنْسَانُ، إِنَّمَا بَاطِلًا يَضْجُونَ، يَذْخَرُ دَخَائِرَ وَلَا يَذْرِي مَنْ يَضُمُّهَا.

⁷وَالآنَ مَاذَا اسْتَطَرْتُ، يَا رَبُّ؟ رَجَائِي فِيكَ هُوَ.⁸ مِنْ كُلِّ مَعَاصِيٍّ تَجَنِّي، لَا تَجْعَلْنِي عَارًا عِنْدَ الْجَاهِلِ.⁹ صَمْتُ، لَا أَفْتُحْ قَمِي، لِأَنَّكَ أَنْتَ فَعَلْتَ.¹⁰ اِرْقُ عَنِّي صَرْبَكَ، مِنْ مُهَاجِمَةِ يَدِكَ أَنَا قَدْ قَيَيْتُ.¹¹ بِنَادِيَاتٍ، إِنْ أَدَبْتَ الْإِنْسَانَ مِنْ أَجْلِ إِثْمِهِ، أَفْتَيْتَ مِثْلَ الْعُتِّ مُسْتَهَاهُ. إِنَّمَا كُلُّ إِنْسَانٍ نَفْحَةٌ. سِلَاةُ.¹² اسْتَمِعْ صَلَاتِي، يَا رَبُّ، وَاصْغُ إِلَى صُرَاجِي، لَا تَسْكُتْ عَنْ دُمُوعِي. لَأَنِّي أَنَا غَرِيبٌ عِنْدَكَ، تَزِيلُ مِثْلَ جَمِيعِ آبَائِي.¹³ افْتَصِرْ عَنِّي فَاتَّبَلْجْ قَبْلَ أَنْ أَذْهَبَ فَلَا أَوْجَدَ.

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 auftun; 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.