

1 بِصَوْتِي إِلَى الرَّبِّ أَصْرُخُ. بِصَوْتِي إِلَى الرَّبِّ أَتَصْرَعُ.

2 أَسْكُبُ أَمَامَهُ شَكْوَايَ. بِضَيْقِي قُدَّامَهُ أُخْبِرُ.

3 عِنْدَ مَا أَعْيَتْ رُوحِي فِيَّ، وَأَنْتَ عَرَفْتَ مَسَلَكِي. فِي الطَّرِيقِ الَّتِي أَسْلُكُ أَخْفُوا لِي فَخًا.

4 انْظُرْ إِلَى الْيَمِينِ وَأَبْصِرْ، فَلَيْسَ لِي عَارِفٌ. بَادَ عَنِّي الْمَنَاصُ. لَيْسَ مَنْ يَسْأَلُ عَن نَفْسِي.

5 صَرَخْتُ إِلَيْكَ يَا رَبُّ. قُلْتُ: «أَنْتَ مَلْجَأِي، نَصِيْبِي فِي أَرْضِ الْأَحْيَاءِ».

6 أَصْغِ إِلَيَّ صَرَاحِي، لِأَنِّي قَدْ تَدَلَّلْتُ جِدًّا. نَجِّنِي مِنْ مُضْطَهَدِي، لِأَنَّهُمْ أَشَدُّ مِنِّي.

7 أَخْرِجْ مِنَ الْحَبْسِ نَفْسِي، لِتَحْمِيدِ اسْمِكَ. الصَّادِقُونَ يَكْتَنِفُونَنِي، لِأَنَّكَ تُحْسِنُ إِلَيَّ.