

- 1 يَا رَبُّ، مَلَجًا كُنْتُ لَنَا فِي دَوْرٍ فَدَوْرٍ.
- 2 مِنْ قَبْلِ أَنْ تُؤَلِّدَ الْجِبَالَ، أَوْ أَبْدَأْتَ الْأَرْضَ وَالْمَسْكُونَةَ، مُنْذُ الْأَزَلِ إِلَى الْأَبَدِ أَنْتَ اللهُ.
- 3 تُرْجِعُ الْإِنْسَانَ إِلَى الْعُبَارِ وَتَقُولُ: «ارْجِعُوا يَا بَنِي آدَمَ».
- 4 لِأَنَّ أَلْفَ سَنَةٍ فِي عَيْنَيْكَ مِثْلُ يَوْمٍ أَمْسَ بَعْدَ مَا عَدَرَ، وَكَهَزِيحٍ مِنَ اللَّيْلِ.
- 5 جَرَفْتَهُمْ. كَسِيئَةً يَكُونُونَ. بِالْعَدَاةِ كَعُشْبٍ يَزُولُ.
- 6 بِالْعَدَاةِ يَزْهَرُ فَيَزُولُ. عِنْدَ الْمَسَاءِ يُجْزَى فَيَبْسُ.
- 7 لِأَنَّنَا قَدْ فَنِينَا بِسَخَطِكَ وَبِعَضْبِكَ ارْتَعَيْنَا.
- 8 قَدْ جَعَلْتَ آثَامَنَا أَمَامَكَ، خَفِيَّاتِنَا فِي ضَوْءِ وَجْهِكَ.
- 9 لِأَنَّ كُلَّ أَيَّامِنَا قَدْ انْقَضَتْ بِرَجْزِكَ. أَفْنِينَا سِنِينَا كَقُصَّةٍ.
- 10 أَيَّامُ سِنِينَا هِيَ سَبْعُونَ سَنَةً، وَإِنْ كَانَتْ مَعَ الْقُوَّةِ فَنَمَانُونَ سَنَةً، وَأَفْخَرُهَا تَعَبٌ وَبَلِيَّةٌ، لِأَنَّهَا تُقْرَضُ سَرِيعًا فَتَطِيرُ.
- 11 مَنْ يَعْرِفُ قُوَّةَ عَضْبِكَ؟ وَكَخَوْفِكَ سَخَطُكَ.
- 12 إِحْصَاءُ أَيَّامِنَا هَكَذَا عَلَّمْنَا فَنُؤْتِي قَلْبَ حِكْمَةٍ.
- 13 ارْجِعْ يَا رَبُّ، حَتَّى مَتَى؟ وَتَرَافُ عَلَى عِبِيدِكَ.
- 14 أَشْبِعْنَا بِالْعَدَاةِ مِنْ رَحْمَتِكَ، فَتَنْبَهَجُ وَتَفْرَحُ كُلُّ أَيَّامِنَا.
- 15 فَرَحْنَا كَالْأَيَّامِ الَّتِي فِيهَا أَذَلَّلْنَا، كَالسِّنِينَ الَّتِي رَأَيْنَا فِيهَا سُرًّا.
- 16 لِيُظْهَرَ فِعْلُكَ لِعِبِيدِكَ، وَجَلَالُكَ لِبَنِيهِمْ.
- 17 وَلِتُكُنْ نِعْمَةُ الرَّبِّ إِلَيْنَا عَلَيْنَا، وَعَمَلُ أَيْدِينَا نَبِّتْ عَلَيْنَا، وَعَمَلُ أَيْدِينَا نَبِّتْهُ.