

- 1 قُلْتُ: « أَتَحْفَظُ لِسِيْلِي مِنْ الْخَطَا بِلِسَانِي. أَحْفَظُ لِفَمِي كِمَامَةً فِيْمَا الشَّرِيْرُ مُقَابِلِي.»
- 2 صَمْتُ صَمْتًا، سَكَتُ عَنِ الْخَيْرِ، فَتَحَرَّكَ وَجَعِي.
- 3 حَمِيَ قَلْبِي فِي جَوْفِي. عِنْدَ لَهْجِي اشْتَعَلَتِ النَّارُ. تَكَلَّمْتُ بِلِسَانِي:
- 4 «عَرَفْنِي يَا رَبُّ نِهَائِيَّتِي وَمَقْدَارَ أَيَّامِي كَمْ هِيَ، فَأَعْلَمَ كَيْفَ أَنَا زَائِلٌ.
- 5 هُوَذَا جَعَلْتُ أَيَّامِي أَشْبَارًا، وَعُمْرِي كَلَّا شَيْءٍ قُدَّامَكَ. إِنَّمَا نَفْحَةٌ كُلُّ إِنْسَانٍ قَدْ جُعِلَ سِيْلًا.
- 6 إِنَّمَا كَخَيْالٍ يَتَمَشَّى الْإِنْسَانُ. إِنَّمَا بَاطِلًا يَضْجُونَ. يَذْخَرُ دَخَائِرَ وَلَا يَدْرِي مَنْ يَضُمُّهَا.
- 7 «وَالآنَ، مَاذَا انْتَهَرْتُ يَا رَبُّ؟ رَجَائِي فِيكَ هُوَ.
- 8 مِنْ كُلِّ مَعَاصِيٍّ نَجْنِي. لَا تَجْعَلْنِي عَارًا عِنْدَ الْجَاهِلِ.
- 9 صَمْتُ. لَا أَفْتَحُ فَمِي، لِأَنَّكَ أَنْتَ فَعَلْتَ.
- 10 ارْفَعْ عَنِّي صَرْبَكَ. مِنْ مُهَاجِمَةٍ يَدِكَ أَنَا قَدْ فَنَيْتُ.
- 11 بِتَأْدِيْبَاتٍ إِنْ أَدَبْتَ الْإِنْسَانَ مِنْ أَجْلِ إِثْمِهِ، أَفْنَيْتَ مِثْلَ الْعُتِّ مُشْتَهَاهُ. إِنَّمَا كُلُّ إِنْسَانٍ نَفْحَةٌ. سِيْلًا.
- 12 اسْتَمِعْ صَلَاتِي يَا رَبُّ، وَاصْعِ إِلَى صُرَاخِي. لَا تَسْكُتْ عَنِّ دُمُوعِي. لِأَنِّي أَنَا غَرِيْبٌ عِنْدَكَ. نَزِيْلٌ مِثْلُ جَمِيْعِ آبَائِي.
- 13 اقْتَصِرْ عَنِّي فَاتَّبَلِّحْ قَبْلَ أَنْ أَذْهَبَ فَلَا أَوْجَدُ.»