

1 אֲנִי הַגֵּבֶר רָאָה עָנִי בַשָּׁבֹט עֲבָרְתִּי:
 2 אוֹתִי נָהַג וַיִּלְדֹּחַשֶׁד וְלֹא-אוֹר:
 3 אֵךְ בִּי יֵשֶׁב יִהְפֹּךְ יָדוֹ כָּל-הַיּוֹם: ס
 4 בָּלָה בְּשָׂרִי וְעוֹרִי שֶׁבֶר עֲצָמוֹתַי:
 5 בָּנָה עָלַי וַיִּקַּף רֹאשׁ וּתְלָאָה:
 6 בַּמַּחְשָׁכִים הוֹשִׁיבֵנִי כְּמֹתֵי עוֹלָם: ס
 7 גָּדַר בַּעֲדִי וְלֹא אֵצָא הַכְּבִיד נִחַשְׁתִּי:
 8 גַּם כִּי אֶזְעַק וְאֲשַׁע שָׁתֵם תִּפְלֹתִי:
 9 גָּדַר דְּרָכִי בַּגִּזִּית נִתְיַבְתִּי עוֹה: ס
 10 דָּב אֲרֵב הוּא לִי
 (אַרְיָה) [אַרְיָה] בַּמִּסְתָּרִים:
 11 דְּרָכִי סוֹרַר וַיִּפְשַׁחֲנִי שְׁמִנִי שָׁמֶם:
 12 דָּרַךְ קִשְׁתּוֹ וַיַּצִּיבֵנִי כַּמַּטְרָא לַחֲץ: ס
 13 הִבִּיא בְּכָלִיּוֹתַי בְּנִי אֲשַׁפְתּוֹ:
 14 הִייתִי שֹׁחַק לְכָל-עַמִּי
 נִגְיַנְתָּם כָּל-הַיּוֹם:
 15 הִשְׁבִּיעַנִי בַּמְרוֹרִים הָרוֹנִי לַעֲנָה: ס
 16 וַיִּגְרַס בַּחֲצִץ שְׁנֵי הַכְּפִישָׁנִי בְּאַפֵּר:
 17 וַתִּזְנַח מִשְׁלֹם נַפְשִׁי נִשְׁתִּי שׁוֹבָה:
 18 וְאָמַר אֶבֶר נִצָּחִי וַתִּזְחַלְתִּי מִיְּהוָה: ס
 19 זָכַר-עֲנִי וּמְרוֹדִי לַעֲנָה וְרֹאשׁ:
 20 זָכַר תִּזְכּוֹר
 (וְתַשִּׁיחַ) [וְתַשִּׁיחַ] עָלַי נַפְשִׁי:
 21 זֹאת אֲשִׁיב אֶל-לִבִּי עַל-כֵּן אוֹחִיל: ס
 22 חֲסִדִּי יִהְיֶה כִּי לֹא-תִמְנוּ
 כִּי לֹא-כָלוּ רַחֲמָיו:
 23 חֲדָשִׁים לְבַקְרִים רַבָּה אֲמוֹנַתְךָ:
 24 חֲלָקִי יִהְיֶה אִמְרָה נַפְשִׁי
 עַל-כֵּן אוֹחִיל לוֹ: ס

1 ʾānî haggēber rāʾāḥ ʿōnî baššēbet ʿēbrātî
 2 ʾōtî nāhaḡ wayyōlak ḥōšek wəlōʾ-ʾor
 3 ak bi yāšūb yahāpōk yādō kol-hayyôm
 4 billāḥ bəšārî wəʿōrî šibbar ʿašmōtāy
 5 bānāḥ ʿalay wayyaqqap rōš ʾūtəlāʾāḥ
 6 bəmaḥāšakkīm hōšibānî kəmətē ʿōlām s
 7 gādar baʿādî wəlōʾ ʿēšēp hikbīd nəhoštî
 8 gam kî ʿezʿaq waʾāšawwēʿ šātam təpillātî
 9 gādar dərākay bəḡāzīt nəṭībōtay ʿiwwāḥ s
 10 dōb ʾorēb hūʾ lî
 (ʾaryēḥ) [ʾārî] bəmistārîm
 11 dərākay sōrēr wayəpaššəḥēnî šāmānî šōmēm
 12 dārak qaštō wayyaššibēnî kammaṭṭārāʾ laḥēš
 13 hēḇîʾ bəkilyōtāy bənē ʾašpātō
 14 hāyītî ššəḥōq ləkōl-ʿammî
 nəḡinātām kol-hayyôm
 15 hišbiʿānî ḥammərōrîm hirwānî laʿānāḥ
 16 wayyaḡrēs beḥāšāš šinnāy hikpīšānî bāʿēper
 17 wattiznaḥ miššālôm napšî nāšītî ṭōbāḥ
 18 wāʾōmar ʾābaḍ nišḥî wəṭōḥaltî (mēʾdōnāy)
 19 zəkōr-ʿonyî ūmərūdî laʿānāḥ wārōš
 20 zākōr tizkōr
 (wəṭāšīʾāḥ) [wəṭāšōʾāḥ] ʿalay napšî
 21 zōʾt ʾašīb ʿel-libbî ʿal-kēn ʾōḥîl
 22 ḥasdē (ʾādōnāy)
 kî lōʾ-ṭāmnû kî lōʾ-ḵālû raḥāmāyw
 23 ḥāḍāšîm labbaqārîm rabbāḥ ʿēmûnāṭēkā
 24 ḥelqî (ʾādōnāy) ʾāmrāḥ napšî
 ʿal-kēn ʾōḥîl lô

1 Jam człowiek, co zaznał boleści pod różgą
 Jego gniewu;
 2 On mnie prowadził, iść kazał w
 ciemnościach, a nie w świetle,
 3 przeciwko mnie jednemu cały dzień zwracał
 swą rękę.
 4 Zniszczył me ciało i skórę, połamał moje
 kości,
 5 osaczył mnie i nagromadził wokół jadu i
 goryczy;
 6 ciemność mi dał na mieszkanie, tak jak
 umarłym na wieki.
 7 Opasał mnie murem, nie wyjdę, obciążył
 moje kajdany.
 8 Nawet gdy krzyczę i wołam, On tłumi moje
 błaganie;
 9 głazami zagroził mi drogi, a ścieżki moje
 poplątał.
 10 On dla mnie niedźwiedziem na czatach i
 lwem w kryjówce;
 11 sprowadził mnie z drogi i zmiażdżył,
 porzucił mnie w nędzy;
 12 łuk swój napiął i uczynił ze mnie cel dla
 swej strzały.
 13 Sprawił, że tkwią w moich nerkach strzały
 Jego kołczanu;
 14 drwią ze mnie wszystkie narody: jam stale
 treścią ich pieśni,
 15 On mnie nasycił goryczą, piolunem napoił.
 16 Starł mi zęby na żwirze, pograżył mnie w
 popiół.
 17 Pozbawiłeś mą duszę spokoju,
 zapomniałem o szczęściu.
 18 I rzekłem: «Przepadła moc moja i ufność
 moja do Pana».
 19 Wspomnienie udręki i nędzy - to piolun i
 trucizna;
 20 stale je wspomina, rozważa we mnie dusza.
 21 Biorę to sobie do serca, dlatego też ufam:
 22 Nie wyczerpała się litość Pana, miłość nie
 zgasła.
 23 Odnawia się ona co rano: ogromna Twa
 wierność.
 24 «Działem mym Pan» - mówi moja dusza,
 dlatego czekam na Niego.