

Transliteration:

1. Halelujah, haleli nafschi et adonaj.
2. Ahalela adonaj bechajaj, asamra lelohaj beodi.
3. Al tiwtechu windiwim, bewen adam scheen lo teschua.
4. Teze rucho jaschuw leadmato, bajom hahu awdu eschtonotaw.
5. Aschre scheel jaakow beesro, siwro al adonaj elohaw.
6. Osse schamajim waarez, et hajam weet kol ascher bam, haschomer emet leolam.
7. Osse mischpat laaschukim, noten lechem lareewim, adonaj matir assurim.
8. Adonaj pokeach iwrim, adonaj sokef kefufim, adonaj ohew zadikim.
9. Adonaj schomer et gerim, jatom wealmana jeoded, wederech rescha-im jeawet.
10. Jimloch adonaj leolam, elohajich zizon ledor wador, halelujah.

Übersetzung:

1. Halleluja! Meine Seele lobe den Ewigen.
2. Ich will den Ewigen mein Leben lang loben, will meinem Gott singen, solange ich bin.
3. Vertraut nicht auf Edle, nicht auf einen Menschen, bei dem keine Hilfe ist.
4. Denn schwindet sein Atem, wird er wieder zur Erde, an jenem Tag sind seine Pläne verloren.
5. Glücklich ist der, dessen Hilfe der Gott Jaakows ist, der seine Hoffnung auf den Ewigen, seinen Gott,
6. setzt, der Himmel und Erde gemacht hat und das Meer und alles, was darin ist, der ewig die Treue bewahrt,
7. der den Unterdrückten Recht schafft, der den Hungrigen Brot gibt. Der Ewige befreit die Gefangenen.
8. Der Ewige macht Blinde sehend, der Ewige richtet die Gebeugten auf, der Ewige liebt die Gerechten.

9. Der Ewige behütet die Fremden, Waisen und Witwen hilft Er auf, aber Er krümmt den Weg der Frevler.
10. Der Ewige regiert ewig, dein Gott, Zion, von Generation zu Generation. Halleluja.

Quellen:

- Siddur "Schomer Israel"
- <http://beerotwomen.ru/молитвы/теилим/теилим-псалом-146/>