

אָהאַוּטִי קײַן יִשְׁכַּמָּה אָדוֹנָי אַתְּ כּוֹלֵי תַּחֲנֻנֹּתַי.
קײַן הִיטָא אָסוֹ לִי, אַוְיָמָי אֶכְרָא.
אַפֶּפֶנִי צְהַלֵּי מָוֶת, אַמְצָרֵי שְׂכֵוֹל מֵזָא-אִינִי, זָרָא
וַעֲיָגוֹן אֵמְצָא.
אֲשַׁחֵם אָדוֹנָי אֶכְרָא, אֲנִי אָדוֹנָי מַלְטָא נַפְשִׁי.
צַחֲנוּן אָדוֹנָי וְעֲזָדִיק, וְעֹלְהֵנִי מֵרַחֵם.
שְׁחֹמֵר פֶּטָא-אִם אָדוֹנָי, דַּלּוֹתִי וְעִלִּי יְהוֹשִׁיָּא.
שְׁחֻוִי נַפְשִׁי לִמְנוּחַיָּךְ, קײַן אָדוֹנָי גַּמַּל אֲלַיָּךְ.
קײַן צִילָזְטָא נַפְשִׁי מִמָּוֶת, אַתְּ אֵינִי מִן דִּמָּא, אַתְּ רַגְלִי
מִדַּעֲךְ.
אֲתַהֲלֵךְ לִפְנֵי אָדוֹנָי, בְּעֶרְוַת חַחַיִּים.
הֵעֲמַנְתִּי קײַן אַדָּבֵר, אֲנִי אֲנִיתִי מֵעוֹד.
אֲנִי אֲמַרְתִּי וְעַחְפִּסִּי, כּוֹל הָאָדָּם כּוֹסֵעַ.
מָא אֲשַׁחֵם לָאָדוֹנָי, כּוֹל תַּגְמוּלוֹהִי אֲלַי,
כּוֹסֵס יֵשׁוּעוֹת אֵסָא, אַוְשַׁחֵם אָדוֹנָי אֶכְרָא.
נֵדָרָאֵךְ לָאָדוֹנָי אֲשַׁחֵם, נֵגְדָא נָא לֵחֹל אֲמוֹ.
יָאָר בְּעֵנֵי אָדוֹנָי הָמָוֶתָא לַחֲשִׁידָא.
אֲנִי אָדוֹנָי, קײַן אֲוַדְעָא, אֲנִי אַוְדְעָא בֶּן אֲמַתְעָא,
פִּיתַחְתָּ לֵמוֹסֶרָאֵךְ.
לֵעָא אֲשַׁבַּח שְׁוַח תּוֹדָא, אַוְשַׁחֵם אָדוֹנָי אֶכְרָא.
נֵדָרָאֵךְ לָאָדוֹנָי אֲשַׁחֵם, נֵגְדָא נָא לֵחֹל אֲמוֹ.
בְּעֲזָרֹת בֵּית אָדוֹנָי, בְּעוֹצְעֵי יְרוּשָׁלַּיִם,
הַלֵּלִיךְ.

Transliteration:

1. Ahawti ki jischma adonaj et koli tachanunaj.
2. Ki hita osno li, uwjamaj ekra.
3. Afafuni chewle mawet, umzare scheol meza-uni, zara wejagon emza.
4. Umschem adonaj ekra, ana adonaj malta nafschi.
5. Chanun adonaj wezadik, welohenu merachem.
6. Schomer peta-im adonaj, daloti weli jehoschia.
7. Schuwi nafschi limnuchajchi, ki adonaj gamal alajchi.
8. Ki chilazta nafschi mimawet, et eni min dima, et ragli midechi.
9. Ethalech lifne adonaj, bearzot hachajim.
10. Heemanti ki adaber, ani aniti meod.
11. Ani amarti wechofsi, kol haadam kosew.
12. Ma aschiw ladonaj, kol tagmulohi alaj,
13. koss jeschuot essa, uwschem adonaj ekra.
14. Nedaraj ladonaj aschalem, negda na lechol amo.
15. Jakar beene adonaj hamawta lachassidaw.
16. Ana adonaj, ki ani awdecha, ani awdecha ben amatecha, pitachta lemosseraj.
17. Lecha esbach sewach toda, uwschem adonaj ekra.
18. Nedaraj ladonaj aschalem, negda na lechol amo.
19. Bechazrot bet adonaj, betochechi jeruschalajim, halelujah.

Übersetzung:

1. Ich liebe den Ewigen, denn Er hört meine Stimme , mein Flehen.
2. Er hat Sein Ohr zu mir geneigt, ich will Ihn anrufen mein Leben lang.
3. Stricke des Todes hatten mich umfangen, Ängste des Totenreichs mich befallen, ich geriet in Not und Kummer.
4. Da rief ich den Namen des Ewigen an: Ach, Ewiger, rette mein Leben.
5. Gnädig und gerecht ist der Ewige und unser Gott ist barmherzig.
6. Der Ewige behütet die Einfältigen, bin ich schwach, so hilft Er mir.
7. Finde wieder Ruhe, meine Seele, denn der Ewige hat dir Gutes getan.
8. Du hast mein Leben vom Tod errettet, mein Auge vor Tränen bewahrt, meinen Fuß vor dem Sturz.
9. Ich darf einhergehen vor dm Ewigen im Land der Lebenden.
10. Ich habe den Glauben bewahrt, auch wenn ich sprach: Ich bin tief gebeugt.
11. Ich sprach in meiner Bestürzung: Alle Menschen sind Lügner.
12. Wie kann ich dem Ewigen wiedergeben, was Er mir Gutes getan hat?
13. Den Kelch der Rettung will ich erheben und den Namen des Ewigen anrufen.
14. Meine Gelübde will ich dem Ewigen erfüllen vor Seinem ganzen Volk.
15. Teuer ist in den Augen des Ewigen der Tod Seiner Getreuen.
16. Ach, Ewiger, ich bin Dein Diener, der Sohn Deiner Magd, Du hast meine Fesseln gelöst.
17. Ich will Dir ein Dankopfer bringen den Namen des Ewigen und anrufen.
18. Meine Gelübde will ich dem Ewigen erfüllen vor Seinem ganzen Volk,

19. in den Vorhöfen am Haus des Herrn, in Deiner Mitte,
Jerusalem. Halleluja.

Quellen:

- Siddur "Schomer Israel"
- <http://beerotwomen.ru/молитвы/теилим/теилим-псалом-116/>