

Transliteration:

1. Mismor ledawid, bewarho mipnej Avschalom bno.
2. Adonaj, ma rabu zaraj, rabim kamim alaj.
3. Rabim omerim lenafschi, en jeschuata lo welohim, sela.
4. Weata adonaj magen baadi, kewodi umerim roschi.
5. Koli el adonaj ekra, wajaaneni mehar kodscho, sela.
6. Ani schachawti wa-ischana, hekizoti, ki adonaj jissmecheni.
7. Lo ira meriwewot am, ascher sawiw schatu alaj.
8. Kuma adonaj, hoschieni elohaj, ki hikita et kol ojewaj lechi, schine rescha-im schibarta.
9. Ladonaj hajeschua, al amecha wirchatecha, sela.

Übersetzung:

1. Ein Psalm Davids, – als er vor Awschalom, seinem Sohn, floh.
2. Wie viel sind meine Dränger, Ewiger, viel stehen wider mich.
3. Da sprechen viele von mir: “Hat keine Hilfe bei den Göttern!” Sela.
4. Du aber, Ewiger, bist vor mir Schild mein Stolz und meines Haupts Erhöher.
5. Ich rufe aus, ruf zu dem Ewigen: Er gibt von Seinem heiligen Berg mir Antwort. Sela.
6. Ich leg mich, schlaf, erwache weil mich der Ewige stützt.
7. Ich fürchte nicht vor Mengen Volks die rings sich wider mich gelagert.
8. Auf, Ewiger hilf mir, mein Gott! Du schlägst all meine Feinde auf den Backen der Bösen Zähne haust Du ein!
9. Des Ewigen die Hilfe auf Deinem Volk Dein Segen! Sela.

Quellen:

- Siddur “Schomer Israel”
- <http://beerotwomen.ru/молитвы/теилим/теилим-псалом-3/>