

Transliteration:

1. Lamnazeach binginot mismor ledawid.
2. Bekarjii, aneni elohej zidki, bazar, hirschawta li, chaneni, uschma tfilati.
3. Bnei isch, ad me kewodi lichlima, teehavun rik, tewakschu chasav sela.
4. Udeu, ki hifla a-donaj chasid lo, a-donaj ischma bekarjii elaw.
5. Rigsu, weal techetau, imru wilwawchem, al mischkawchem, wedomu, sela.
6. Siwchu siwchej zedek, uwitchu el a-donaj.
7. Rabim omrim, mi jarjenu tov, nessa alejnu or panecha a-donaj.
8. Natata simcha belibi, meet deganam wetiroscham rabu.
9. Beschalom yachdaw, eschkewa weischan, ki ata a-donaj lewadad labetach toschiweni.

Übersetzung:

1. Für den Chorleiter auf Neginot. Ein Psalm Davids.
2. Wenn ich rufe, so antworte mir, o Gott meiner Gerechtigkeit. In der Enge hast Du mir Raum gegeben; erbarme Dich meiner und erhöre mein Gebet!
3. Söhne der Menschen! Wie lange soll meine Ehre noch zur Schande werden? (Wie lange) werdet ihr die Eitelkeit lieben, die Lügen suchen? Sela!
4. Und wisse, daß der Herr die Frommen für sich ausgezeichnet hat. Der Herr wird hören, wenn ich zu Ihm schreie.
5. Zittert und sündigt nicht, sprecht im eurem Herzen, auf eurem Bett – und schweiget. Sela!
6. Bringt Opfer der Gerechtigkeit und vertraut auf den Herrn.
7. Viele sagen: Wer wird uns das Gute zeigen? Prüfe uns (zeige uns) das Licht deines Angesichts, oh Herr!
8. Du hast meinem Herzen eine Freude gegeben, (die größer ist als die, die sie hatten), als ihr Brot und ihr Wein

vermehrt wurden.

9. Ich werde mich in Frieden niederlegen und sofort einschlafen, denn nur du, Herr, erlaubst mir, sicher zu leben.

Quellen:

- Siddur "Schomer Israel"
- <http://beerotwomen.ru/молитвы/теилим/теилим-псалом-4/>