

TEHILIM 22

- {א} לַמִּנְצַח עַל אֵילַת הַשָּׁחַר מִזְמוֹר לְדָוִד:
- {ב} אֱלֹהִי אֱלֹהֵי לִמָּה עֲזַבְתָּנִי רְחוֹק מִיִּשְׁוּעָתִי דְּבַרִּי שְׁאֲגָתִי:
- {ג} אֱלֹהֵי אֶקְרָא יוֹמָם וְלַיְלָה תַּעֲנֶה וְלִילָה וְלֹא דוֹמִיָּה לִי:
- {ד} וְאַתָּה קָדוֹשׁ יוֹשֵׁב תְּהִלּוֹת יִשְׂרָאֵל:
- {ה} בָּרַךְ בְּטַחוֹ אֲבֹתֵינוּ בְּטַחוֹ וּתְפִלָּטָמוּ:
- {ו} אֱלֹהֵי זַעֲקוּ וְנִמְלֹטוּ בָּרַךְ בְּטַחוֹ וְלֹא בּוֹשׁוּ:
- {ז} וְאַנֹכִי תוֹלַעַת וְלֹא אִישׁ חֶרֶפַת אָדָם וּבְזוֹי עָם:
- {ח} כָּל רֹאֵי יִלְעָגוּ לִי יִפְטִירוּ בְּשִׁפְהָ יִנְיֻעוּ רֹאשׁ:
- {ט} גַּל אֶל יְהוָה יִפְלֹטֵהוּ יִצִּילֵהוּ כִּי חָפֵץ בּוֹ:
- {י} כִּי אַתָּה גָּחִי מִבֶּטֶן מִבְּטִיחִי עַל שְׂדֵי אֲמִי:
- {יא} עָלֶיךָ הִשְׁלַכְתִּי מֵרָחֹם מִבֶּטֶן אֲמִי אֱלֹהֵי אַתָּה:
- {יב} אֶל תִּרְחַק מִמֶּנִּי כִּי צָרָה קְרוּבָה כִּי אֵין עֹזֶר:
- {יג} סִבְבוּנִי פָּרִים רַבִּים אֲבִירִי בִּשְׁן כְּתֻרוּנִי:
- {יד} פָּצוּ עָלַי פִּיהֶם אֲרִיֵּה טֹרֶף וְשֹׁאֵג:
- {טו} כַּמִּים נִשְׁפַּכְתִּי וְהִתְפָּרְדּוּ כָּל עֲצָמוֹתַי הִיָּה לִבִּי כְּדוֹנָג נֶמֶס בְּתוֹךְ מַעִי:
- {טז} יִבֶּשׁ כַּחֲרֹשׁ כַּחֵי וּלְשׁוֹנִי מִדְּבַק מִלְקוֹחֵי וְלַעֲפָר מוֹת תִּשְׁפָּתֵנִי:
- {יז} כִּי סִבְבוּנִי כְּלָבִים עַדֹת מֵרָעִים הִקִּיפוּנִי כְּאִרֵּי יָדַי וְרַגְלֵי:
- {יח} אֲסַפֵּר כָּל עֲצָמוֹתַי הֵמָּה יִבִּיטוּ יִרְאוּ בִּי:
- {יט} יִחְלְקוּ בְּגָדֵי לָהֶם וְעַל לְבוּשִׁי יִפִּילוּ גֹזְרֵל:
- {כ} וְאַתָּה יְהוָה אֶל תִּרְחַק אֵילוּתִי לַעֲזֹרְתִי חוֹשֶׁה:
- {כא} הִצִּילָה מִחֲרֹב נַפְשִׁי מִיַּד כָּלֵב יַחֲדָתִי:
- {כב} הוֹשִׁיעֵנִי מִפִּי אֲרִיֵּה וּמִקֶּרְנֵי רַמִּים עֲנִיתֵנִי:
- {כג} אֲסַפְּרָה שִׁמְךָ לְאַחֵי בְּתוֹךְ קֶהֱל אֶהְלֵלָךְ:
- {כד} יִרְאִי יְהוָה הַלְלוּהוּ כָּל זֶרַע יַעֲקֹב כְּבֹדוּהוּ וְגִירוּ מִמֶּנּוּ כָּל זֶרַע יִשְׂרָאֵל:
- {כה} כִּי לֹא בָזָה וְלֹא שָׁקַץ עֲנֹת עֲבִי וְלֹא הִסְתִּיר פָּנָיו מִמֶּנּוּ וּבִשְׁוֹעוֹ אֱלֹהֵי שָׁמַע:
- {כו} מֵאַתָּךְ תִּהְלֹתִי בְּקֶהֱל רַב נִדְרֵי אֲשִׁלֵּם נֶגֶד יִרְאִיו:
- {כז} יֹאכְלוּ עֲנֹוִים וְיִשְׁבְּעוּ יִהְלְלוּ יְהוָה דִּרְשׁוּ יַחֲיִי לְבַבְכֶּם לַעֲד:
- {כח} יִזְכְּרוּ וְיִשְׁבּוּ אֶל יְהוָה כָּל אֲפָסֵי אֶרֶץ וְיִשְׁתַּחֲווּ לִפְנֵיךָ כָּל מִשְׁפְּחוֹת גּוֹיִם:
- {כט} כִּי לִיהוָה הַמְּלוֹכָה וּמִשְׁלַל בְּגוֹיִם:
- {ל} אֲכָלוּ וְיִשְׁתַּחֲווּ כָּל דְּשָׁנֵי אֶרֶץ לִפְנֵינוּ יִכְרְעוּ כָּל יוֹרְדֵי עֶפְר וְנִפְשׁוּ לֹא חִיָּה:
- {לא} זֶרַע יַעֲבֹדֵנוּ יִסְפֹּר לֹאֲדָנִי לְדוֹר:
- {לב} יִבְאוּ וְיִגִּידוּ צְדָקָתוֹ לְעַם נוֹלָד כִּי עָשָׂה:



TEHILIM 22

1. Lamnatséa'h al ayelet hacha'har, mizmor léDavid.
2. Éli, Éli, lama azavtani ? Ra'hok miyéshouati divré shaagati.
3. Élohaï ekra yomam vélo taané, vélaïla vélo doumiya li.
4. Véata kadosh, yoshév téhilot Yisraël.
5. Békha baté'hou avoténou, baté'hou vatéfalétemou.
6. Élékha zaakou vénimlatou, békha vaté'hou vélo voshou.
7. Va-anokhi tola'at vélo ich, 'hépat adam ouvézouï am.
8. Kol ro'aï yil'igou li, yaftirou bé-safa yaniyou roch.
9. Gol El Ado-Naï yéfaltéhou, yatsiléhou ki 'hafets bo.
10. Ki ata go'hi mi-batène, mavti'hi al chédé imi.
11. Alékha hochlakh'ti mé-ra'hem, mi-beten imi Éli ata.
12. Al tir'hak miméni, ki tsara kérova ki éïn ozer.
13. Sévavouni parim rabim, abiré bachane kitérouni.
14. Patsou 'alaï pihem, aryé toréf vésho'égue.
15. Kamayim nichpakh'ti véhitparédou kol atsmo taï ;
hayah libi kadonague namess bétokh mé'aï.
16. Yavékh ka'hérès ko'hi oulechon'i moudbak malko'haï ; véla afar mavet tichpéténi.
17. Ki sévavouni kélavim, adate méré'yim hikifouni ; kaari yadaye véraglaï.
18. Assaper kol atsmotaï ; hémah yabitou yir'ou vi.
19. Yé'halkou végadav lahem véal lévouchi yapilou goral.
20. Véata Ado-Naï al tir'hak ; éyalouti lé'ezrati 'houcha !
21. Hatsila mé'hérév nafshi miyad kélev yé'hidati !
22. Hochiéni mipi aryeh oumikarné rémime anitani.
23. Assapéra shimkha léé'haï ; béto'kh kahal ahalléléka !
24. Yiré Hachem halélouhou ! Kol zer'a Yaakov kabédouhou
végo'rou miménou kol zer'a Yisraël !
25. Ki lo baza vélô shikats 'einoute ani ;
vélo histir panav miménou ouveshavéo élav shaméa.
26. Méitkha tehilati békahal rav ; nédaraï achalem négued yéréav !
27. Yokhlou anavim veyisba'ou ; yéhalélou Ado-Naï dorchav ; ye'hi levavkhém la'ad !
- 28 Yizkerou véyachouvou El Ado-Naï Kol afsei aréte
Véyicheta'havou léfanékha kol michépé'hote goyim.
- 29- Ki lAdonaye haméloukha oumichèle bagoyim.
- 30- Akhlou vayicheta'havou kol dichéné erets lefanav yikréou kol yordei afar
vénafcho lo khiya.
- 31-Zera' ya'avdénou yéssoupar lAdo-Naï lador.
- 32-Yavo-ou véyaguidou tsidkato lé'am nolade ki'assa.



TEHILIM 22

1. Au chef des chantres. D'après l'Ayyélet Hachahar.
Psaume de David.

2. Mon D-ieu, mon D-ieu, pourquoi m'as-Tu abandonné, loin de me
porter secours, d'entendre mes paroles suppliantes?

3. Mon D-ieu, j'appelle de jour et Tu ne réponds pas, de nuit,
et il n'est pas de trêve pour moi.

4. Tu es pourtant le Saint, trônant au milieu des louanges d'Israël.

5. En Toi nos pères ont eu confiance, ils ont eu confiance,
et Tu les as sauvés.

6. Ils ont crié vers Toi et ont été délivrés ;
ils ont espéré en Toi et n'ont pas été déçus.

7. Moi, je suis un vermisseau, et non un homme,
l'opprobre des gens, objet de mépris pour le peuple.

8. Tous ceux qui me voient se moquent de moi,
grimacent des lèvres, hochent la tête.

9. « Qu'il s'en remette à l'Éternel ! Que Celui-ci le sauve,
qu'il l'arrache du danger, puisqu'il l'aime! »

10. Oui, c'est Toi qui m'as tiré des entrailles maternelles,
qui m'as fait reposer en sûreté dans le giron de ma mère ;

11. entre Tes bras, j'ai été jeté dès ma naissance,
dès le sein de ma mère, Tu as été mon D-ieu.



TEHILIM 22

12. Ne T'éloigne pas de moi car l'angoisse est proche,
et nul n'est là pour m'aider.

13. Des taureaux nombreux m'entourent,
des bêtes puissantes de Basan m'assiègent.

14. Ils ouvrent contre moi leur gueule,
tel un lion qui déchire et qui rugit.

15. Je suis comme l'eau qu'on répand, tous mes membres se
disloquent; mon cœur est comme de la cire,
qui fondrait au milieu de mes entrailles.

16. Ma sève est desséchée comme un tesson, ma langue est collée
à mon palais ; Tu m'étends dans la poussière de la mort.

17. Car des chiens m'enveloppent, la bande des méchants fait cercle
autour de moi; comme le lion [ils meurtrissent] mes mains
et mes pieds.

18. Je pourrais compter tous mes os ;
eux, ils me toisent et se repaissent de ma vue.

19. Ils se partagent mes habits, ils tirent au sort mes vêtements.

20. Mais Toi, ô Seigneur, ne T'éloigne pas ;
Toi, qui es ma force, viens vite à mon secours !

21. Sauve mon âme du glaive, ma vie de la fureur des chiens ;

22. arrache-moi de la gueule du lion,
protège-moi contre les cornes des buffles.



TEHILIM 22

23. Je proclamerai Ton nom devant mes frères,
au milieu de l'assemblée, je Te louerai.

24. « Adorateurs de l'Éternel, louez-Le vous tous, descendants de
Yaakov, honorez-Le; révérez-Le, vous tous, postérité d'Israël !

25. Car Il n'a point dédaigné, Il n'a point méprisé la misère du
malheureux ; Il n'a pas caché de lui Son visage, ni manqué de
l'entendre quand il implorait ! »

26. C'est Toi dont je célébrerai les louanges dans la grande
assemblée, j'accomplirai mes vœux devant ceux qui Te craignent.

27. Les humbles mangeront et seront rassasiés, les adorateurs de
l'Éternel le loueront. Que votre cœur renaisse à la vie pour toujours !

28. Les confins de la terre se souviendront et reviendront au Seigneur,
toutes les familles des peuples se prosterneront devant Lui.

29. Car à l'Éternel appartient la royauté,
Il domine sur toutes les nations.

30. Ils mangeront et adoreront, tous les heureux de la terre ;
devant Lui s'inclineront ceux qui descendent dans la poussière,
incapables de sustenter leur vie.

31. La postérité Lui vouera un culte ;
on parlera du Seigneur aux âges à venir.

32. Ils viendront et proclameront Sa justice :
ils diront au peuple à naître ce qu'Il a fait.

