

Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich. Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. Von fern erkennst du meine Gedanken. Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; du bist vertraut mit all meinen Wegen. Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge - du, Herr, kennst es bereits. Du umschließt mich von allen Seiten und legst deine Hand auf mich. Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

Wohin könnte ich fliehen vor deinem Geist, wohin mich vor deinem Angesicht flüchten? Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort; bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen. Nehme ich die Flügel des Morgenrots und lasse mich nieder am äußersten Meer, auch dort wird deine Hand mich ergreifen und deine Rechte mich fassen. Würde ich sagen: «Finsternis soll mich bedecken, statt Licht soll Nacht mich umgeben», auch die Finsternis wäre für dich nicht finster, die Nacht würde leuchten wie der Tag, die Finsternis wäre wie Licht.

Denn du hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke. Als ich geformt wurde im Dunkeln, kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, waren meine Glieder dir nicht verborgen. Deine Augen sahen, wie ich entstand, in deinem Buch war schon alles verzeichnet; meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war.

Wie schwierig sind für mich, o Gott, deine Gedanken, wie gewaltig ist ihre Zahl! Wollte ich sie zählen, es wären mehr als der Sand. Käme ich bis zum Ende, wäre ich noch immer bei dir.

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne mein Denken! Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt, und leite mich auf dem altbewährten Weg!

ای خداوند مرا آزموده و شناخته‌ای. تو نشستن و برخاستن مرا می‌دانی و فکرهای مرا از دور فهمیده‌ای. راه و خوابگاه مرا تفتیش کرده‌ای و همهٔ طریق‌های مرا دانسته‌ای. زیرا که سخنی بر زبان من نیست، جز اینکه تو ای خداوند آن را تماماً دانسته‌ای. از عقب و از پیش مرا احاطه کرده‌ای و دست خویش را بر من نهاده‌ای. این گونه معرفت برایم زیاده عجیب است. و بلند است که بدان نمی‌توانم رسید. از روح تو کجا بروم؟ و از حضور تو کجا بگریزم؟ اگر به آسمان صعود کنم، تو آنجا هستی! و اگر در هاویه بستر بگسترانم اینک، تو آنجا هستی! اگر بالهای سحر را بگیرم و در اقصای دریا ساکن شوم، در آنجا نیز دست تو مرا رهبری خواهد نمود و دست راست تو مرا خواهد گرفت. و گفتم، یقیناً تاریکی مرا خواهد پوشانید. که در حال شب گرداگرد من روشنایی گردید. تاریکی نیز نزد تو تاریک نیست و شب مثل روز روشن است و تاریکی و روشنایی یکی است. زیرا که تو بر دل من مالک هستی؛ مرا در رحم مادرم نقش بستی. تو را حمد خواهم گفت زیرا که به طور مهیب و عجیب ساخته شده‌ام. کارهای تو عجیب است و جان من این را نیکو می‌داند. استخوانهایم از تو پنهان نبود وقتی که در نهان ساخته می‌شدم و در اسفل زمین نقشبندی می‌گشتم. چشمان تو جنین مرا دیده‌است و در دفتر تو همهٔ اعضای من نوشته شده، در روزهایی که ساخته می‌شد، وقتی که یکی از آنها وجود نداشت. ای خدا، فکرهای تو نزد من چه قدر گرامی است و جمله آنها چه عظیم است! اگر آنها را بشمارم، از ریگ زیاده است. وقتی که بیدار می‌شوم هنوز نزد تو حاضر هستم. ای خدا مرا تفتیش کن و دل مرا بشناس. مرا بیازما و فکرهای مرا بدان، و ببین که آیا در من راه فساد است! و مرا به طریق جاودانی هدایت فرما.