と

あら ぬの

詩篇３０・１０～１２

聞いてください。主よ。

私をあわれんでください。

主よ。私の助けとなってください。

あなたは私のために、

嘆きを踊りに変えてください

ました。

あなたは私の荒布を解き、

喜びを私に着せてください

ました。

私のたましいがあなたを

ほめ歌い、

黙っていることがないために。

私の神、主よ。

私はとこしえまでも、

あなたに感謝します。

