



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。
あなたは私の荒布あらぬのを解きと、
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。
私はどこしえまでも、
あなたに感謝します。