**ΤΟ ΨΑΛΤΗΡΙΟΝ**

**ΜΕ ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ**

**(Απόδοση στην κοινή νεοελληνική)**

**ΠΑΝ. Ν. ΤΡΕΜΠΕΛΑ**

**ΚΑΘΙΣΜΑ ΟΓΔΟΟΝ**

**ΨΑΛΜΟΣ ΝΕ’ (ΝΣΤ’). 55**

**Εις το τέλος, υπέρ του λαού του από των αγίων μεμακρυμμένου˙**

**τω Δαυίδ εις στηλογραφίαν, οπότε εκράτησαν**

**αυτόν οι αλλόφυλοι εν Γεθ.**

2 Ελέησέ με και σπλαχνίσου με, Θεέ μου, διότι άνθρωπος θνητός σαν κι εμένα με καταπάτησε, λες και δεν ήμουν άνθρωπος, αλλά ασθενικό και περιφρονημένο σκουλήκι. Όλη τη μέρα με πολεμούσε ασταμάτητα και με συνέθλιψε.

3 Με καταπάτησαν οι εχθροί μου όλη τη μέρα, διότι είναι πολλοί αυτοί που με πολεμούν με δύναμη από ψηλά, οχυρωμένοι σε ασφαλές και απρόσβλητο φρούριο.

4 Αλλά όσο κι αν παραταθεί όλη τη μέρα ο πόλεμος τους, εγώ δεν θα φοβηθώ, αλλά θα έχω την ελπίδα μου σε σένα.

5 Τα λόγια μου αυτά, ότι στο Θεό έχω την ελπίδα μου, δεν θα αποβούν κενή καύχηση, αλλά, με τη βοήθεια του Θεού, θα γίνουν πραγματικός έπαινός μου. Διότι εγώ στο Θεό στήριξα τις ελπίδες μου, κι έτσι δεν έχω να φοβηθώ ό,τι κι αν κάνει εναντίον μου η φθαρτή και εφήμερη σάρκα οποιουδήποτε εχθρού μου.

6 όλη τη μέρα οι εχθροί μου αποστρέφονταν με αηδία τα λόγια μου και δεν ήθελαν με κανένα τρόπο να με ακούσουν. Όλες οι σκέψεις μου και οι συλλογισμοί τους στρέφονταν εναντίον μου, για να με κακοποιήσουν.

7 Μαζεύονται συνωμοτικά και παραμονεύουν κρύβοντάς τα σχέδιά τους και τις κινήσεις τους. παρακολουθούν τα ίχνη μου και τα βήματά μου, τη γενικότερη πορεία της ζωής μου, όπως οι κυνηγοί τα ίχνη των θηραμάτων τους. Και ζητούν με μανία να μου πάρουν τη ζωή, όπως ακριβώς εγώ με επιμονή και εγκαρτέρηση θέλω να τη σώσω.

8 Ενώ αυτοί δεν έκαναν ποτέ κάτι καλό, εσύ θα τους σώσεις! Πώς είναι δυνατόν να φανείς σωτήρας σε ανθρώπους άχρηστους και κακούργους; Εσύ όμως, Θεέ μου, όχι μόνο αυτούς τους λίγους, αλλά και ολόκληρους λαούς που επιμένουν στο κακό θα τους γκρεμοτσακίσεις και θα τους ρίξεις στον Άδη με τη δίκαιη οργή σου.

9 Σου εξέθεσα μία προς μία όλες τις δυστυχίες της ζωής μου. Και τα δάκρυα που έχυσα δεν τα περιφρόνησες, αλλά τα πρόσεξες και τα έλαβες υπόψη σου, σύμφωνα και με την υπόσχεσή σου ότι θα ακούς όσους με δάκρυα προσφεύγουν σε μένα.

10 Οι εχθροί μου εξευτελισμένοι και πανικόβλητοι θα τραπούν σε φυγή τη μέρα που θα ζητήσω τη βοήθειά σου. Το έμαθα πλέον έμπρακτα ότι εσύ είσαι ο Θεός μου. Το κατάλαβα από την προστασία που μου χάρισες παλαιότερα, και θα το καταλάβω ακόμη καλύτερα από την προστασία που θα μου χαρίσεις και πάλι.

11 Επειδή στηρίζω την ελπίδα και την εμπιστοσύνη μου στο Θεό, θα ψάλω ένα σύντομο ύμνο για να τον δοξολογήσω. Επειδή στηρίζω την εμπιστοσύνη μου στην προστασία του Κυρίου, θα ψάλω έναν εκτενέστερο ψαλμό για να τον δοξολογήσω.

12 Στο Θεό στήριξα τις ελπίδες μου. Γι’ αυτό δεν έχω να φοβηθώ ό,τι κακό κι αν θελήσει να μου κάνει οποιοσδήποτε άνθρωπος, ο οποίος είναι πάντοτε αδύναμος και φθαρτός.

13 Δεν ξέχασα, αλλά έχω διαρκώς στο νου μου, Θεέ μου, τα τάματα που σου έκανα και τα οποία ως ιερό χρέος θα εκπληρώσω, προσφέροντας σε σένα θυσίες αινέσεως και δοξολογίας.

14 Διότι γλύτωσες τη ζωή μου από βέβαιο θάνατο, τον οποίο είχαν ετοιμάσει οι εχθροί μου, και προφύλαξες τα πόδια μου από θανατηφόρο ολίσθημα. Θα κάνω πάντοτε αυτό που σου αρέσει, Κύριε, για όσο ζω, όσο απολαμβάνω το φως του ήλιου, που φέγγει και φωτίζει αυτούς που βρίσκονται στη γη.