**ΤΟ ΨΑΛΤΗΡΙΟΝ**

**ΜΕ ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ**

**(Απόδοση στην κοινή νεοελληνική)**

**ΠΑΝ. Ν. ΤΡΕΜΠΕΛΑ.**

**ΨΑΛΜΟΣ ΡΛ’ (ΡΛΑ’). 130**

**Ωδή των αναβαθμών.**

1 Κύριε, η καρδιά μου δεν υψώθηκε από υπερηφάνεια, ούτε τα μάτια μου σηκώθηκαν ακατάδεκτα, με αλαζονεία και περιφρόνηση προς τους άλλους. Δεν επιδίωξα από φιλοδοξία μεγαλεία, ούτε επιχείρησα πράγματα που υπερβαίνουν τις δυνάμεις μου, για να προκαλέσω την τιμή και το θαυμασμό των άλλων.

2 Εάν δεν ζούσα με ταπεινοφροσύνη και εάν δεν εξαρτούσα όλη μου την ύπαρξη από σένα, ώστε να έχω υψωμένα τα μάτια της ψυχής μου σε σένα, όπως το βρέφος που το έχουν αποκόψει από το μητρικό γάλα και υψώνει με πόθο τα χείλη προς τη μητέρα του αναζητώντας το μητρικό στήθος, ας ανταποδώσεις στην ψυχή μου τιμωρία για την υπερηφάνεια μου.

3 Ας ελπίζει ο Ισραήλ στον Κύριο τώρα και σ’ όλη την αιωνιότητα.