**ΤΟ ΨΑΛΤΗΡΙΟΝ**

**ΜΕ ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ**

**(Απόδοση στην κοινή νεοελληνική)**

**ΠΑΝ. Ν. ΤΡΕΜΠΕΛΑ**

**ΨΑΛΜΟΣ ΞΗ’ (ΞΘ’). 68**

**Εις το τέλος, υπέρ των αλλοιωθησομένων˙ τω Δαυίδ.**

2 Σώσε με, Θεέ μου, διότι κύματα θλίψεως έχουν εισέλθει μέχρι την ίδια μου την ψυχή, και την κατακλύζουν ορμητικά για να την πνίξουν.

3 Χώθηκα βαθιά μέσα στη λάσπη, στο βυθό του βούρκου, κάτω από τον οποίο δεν υπάρχει στέρεη βάση, και γι’ αυτό διαρκώς βουλιάζω κινδυνεύοντας να ενταφιασθώ μέσα σ’ αυτόν. Βρέθηκα μέσα στα βάθη της θάλασσας των συμφορών και των πειρασμών, και τα ορμητικά κύματα της καταιγίδας με έχουν καταποντίσει και απειλούν να με πνίξουν.

4 Κουράστηκα να φωνάζω ζητώντας βοήθεια και εξαντλήθηκα. Βράχνιασε ο λάρυγγάς μου και ξεράθηκε, τα μάτια μου απόκαμαν και κινδυνεύουν να σβήσουν, καθώς τα έχω προσηλωμένα γεμάτα ελπίδα σε σένα, Θεέ μου. Εσύ όμως αργείς να έλθεις κοντά μου και αναβάλλεις τη βοήθειά σου.

5 Έγιναν περισσότεροι από τις τρίχες του κεφαλιού μου εκείνοι που με μισούν χωρίς λόγο. Έγιναν πανίσχυροι οι εχθροί μου που με καταδιώκουν άδικα. Με τις συκοφαντίες και τους εκβιασμούς τους εξαναγκαζόμουν να πληρώνω για πράγματα που δεν είχα ποτέ αρπάξει ή καταχρασθεί, και να τιμωρούμαι για παρεκτροπές που ποτέ δεν είχα διαπράξει.

6 Εσύ όμως, Θεέ μου, γνωρίζεις τις παρεκτροπές μου και τις απερισκεψίες μου, και τα παραπτώματά μου δεν είναι κρυμμένα από σένα. Ξέρεις ότι ποτέ δεν απόδιωξα το φόβο σου από πάνω μου.

7 Ας μην καταντροπιασθούν εξαιτίας μου αυτοί που περιμένουν με υπομονή την προστασία σου, Κύριε, Κύριε των αγγελικών δυνάμεων του ουρανού. Διότι όλοι αυτοί θα νιώσουν οπωσδήποτε μεγάλη ντροπή, αν με δουν αβοήθητο και εγκαταλελειμμένο από σένα. Ας μη ντροπιασθούν λοιπόν εξαιτίας μου αυτοί που σε ζητούν, Θεέ του Ισραήλ. Διότι θα τους χλευάσουν οι εχθροί τους προβάλλοντας τον ισχυρισμό ότι, αφού δεν πρόσεξες εμένα που σε ζητώ, ούτε κι αυτούς θα προσέξεις.

8 Μη με εγκαταλείψεις, Κύριε, διότι με κοροϊδεύουν οι εχθροί μου επειδή θέλησα να αρέσω σε σένα. Για χάρη σου υπομένω πολύ μεγάλες ειρωνείες και χλευασμούς. Επειδή θέλησα να μείνω πιστός στο θέλημά σου, το πρόσωπό μου ολόκληρο σκεπάστηκε από ντροπή.

9 Κατάντησα αγνώριστος κι ολότελα άγνωστος στα ίδια μου τ’ αδέλφια. Θεωρήθηκα ξένος ακόμη κι απ’ τα παιδιά της μητέρας μου.

10 Κι όλα αυτά τα υποφέρω για χάρη σου. Διότι ο ζήλος που έχω για τον ιερό ναό σου, σαν φωτιά κατέφλεξε και κατέφαγε τα σωθικά μου. Και οι χυδαίες ύβρεις και οι χλευασμοί που εκτοξεύονται εναντίον σου από τους ασεβείς, έπεσαν όλοι καταπάνω μυο.

11 Και για την ασέβεια και την απιστία τους αυτή εγώ βύθισα τη ζωή μου στη θλίψη και την ταπείνωσα με νηστείες και ασιτίες. Αλλά αντί να τους συγκινήσει το πένθος μου αυτό για εκείνους, έγινε αιτία να με χλευάζουν ακόμη περισσότερο.

12 Επιπλέον έβαλα ως ένδυμά μου τον τρίχινο σάκκο, επειδή πενθούσα για τα κακά που συνέβαιναν, κι έγινα γι’ αυτούς ένα παροιμιώδες πρόσωπο, που προκαλούσα το γέλιο και τη διακωμώδησή τους.

13 Φλυαρούσαν εις βάρος μου και μιλούσαν περιφρονητικά για μένα οι αργόσχολοι και περίεργοι που κάθονται στις πύλες και τις αγορές, και αυτοί που περνούν τον καιρό τους στα γύρω καπηλειά πίνοντας κρασί τραγουδούσαν στίχους σκωπτικούς εναντίον μου, για να με διακωμωδήσουν.

14 Εγώ όμως, Κύριε, σε αντίθεση μ’ αυτούς, είχα στραφεί σε σένα και σου ανέπεμπα θερμές προσευχές. Είναι πλέον καιρός να δείξεις, Θεέ μου, την καλοσύνη σου, εσύ που έχεις άπειρη ευσπλαχνία και αμέτρητο έλος. Άκουσε την προσευχή μου, αποδεικνύοντας αληθινά τα όσα υποσχέθηκες για τη σωτηρία των δούλων σου.

15 Σώσε με από τον βούρκο στον οποίο βουλιάζω, για να μη βυθιστώ τελείως και ταφώ μέσα σ’ αυτόν. Κάνε, Θεέ μου, να ελευθερωθώ και να γλυτώσω απ’ αυτούς που με μισούν και από τα βαθιά νερά της θλίψεως.

16 Ας μη με καταποντίσει η ορμητική νεροποντή και η καταιγίδα της θάλασσας, από την οποία κινδυνεύω να πνιγώ, και ας μη με καταπιεί ο βυθός της θάλασσας. Ας μην κλείσει από πάνω μου και το στόμιο του πηγαδιού στο οποίο έχω πέσει. Διότι τότε πλέον θα χαθώ, επειδή κανείς δεν θα ακούει τις κραυγές μου για βοήθεια.

17 Άκουσε, Κύριε, και δέξου την προσευχή μου, διότι είναι ευεργετικό το έλεός σου και εκχύνεται σε όλους, δίκαιους και αμαρτωλούς. Ρίξε στοργικά το βλέμμα σου πάνω μου, εσύ που έχεις αμέτρητους οικτιρμούς και άπειρη ευσπλαχνία.

18 Μην αποστρέψεις με αδιαφορία το πρόσωπό σου από μένα το δούλο σου, διότι θλίβομαι και υποφέρω πολύ. Ο κίνδυνος που διατρέχω καλπάζει ορμητικά καταπάνω μου. Άκουσέ με λοιπόν γρήγορα, χωρίς καμία καθυστέρηση.

19 Δώσε προσοχή στις επικλήσεις και στη θλίψη της ψυχής μου, και τρέξε να την ελευθερώσεις. Σώσε με, για να μην κομπάζουν και αποθρασύνονται οι εχθροί μου.

20 Τρέξε, Κύριε, διότι εσύ γνωρίζεις καλά τι εμπαιγμούς και εξευτελισμούς αντιμετωπίζω και πόση ντροπή νιώθω. Ξέρεις πόσο ματώνει η καρδιά μου και πόσο πληγώνεται η ψυχή μου. Μπροστά σου βρίσκονται όλοι εκείνοι που με θλίβουν. Όπως καταλαβαίνεις τον πόνο μου, έτσι βλέπεις και την χαιρεκακία τους και την αθλιότητά τους.

21 Όπου κι αν στραφεί η ψυχή μου, δεν περιμένει τίποτε άλλο παρά ατιμώσεις και ταλαιπωρία. Περίμενα κάποιον να με συμπονέσει, αλλά δεν φάνηκε κανείς. Αναζήτησα κάποιους να με παρηγορήσουν, μα δεν βρήκα κανένα.

22 Κι όταν ζήτησα να φάω κάτι, αντί για φαγητό μου έδωσαν χολή, και όταν δίψασα και ζήτησα κάτι να πιώ, αντί για νερό μου έδωσαν να πιω ξίδι.

23 Το τραπέζι στο οποίο απολαμβάνουν χαρούμενοι τα αγαθά της ζωής, ας μετατραπεί σε παγίδα μπροστά τους, για να πιασθούν οι ίδιοι σ’ αυτήν. Το τραπέζι αυτό της χαράς τους μακάρι να γίνει η τιμωρία τους, για να πάθουν οι ίδιοι ό,τι μου κάνουν, και εμπόδιο, για να σκοντάψουν και να πέσουν.

24 Ας σκοτισθούν τα μάτια τους για να μη βλέπουν, και η ράχη τους ας κυρτωθεί για πάντα, ώστε να μένουν υποδουλωμένοι και συντετριμμένοι.

25 Χύσε πάνω τους όλη την οργή σου, και ας τους καταπλακώσει ο θυμός της φοβερής οργής σου.

26 Ας ερημωθεί το περιφραγμένο αγρόκτημά τους, και στις σκηνές τους ας μην υπάρχει κανένας απόγονός τους που να κατοικεί.

27 Διότι εκείνον που εσύ επέτρεψες να συντριβεί και να δοκιμασθεί από τη μάστιγά σου, αυτοί, αντί να τον συμπονέσουν, τον κατεδίωξαν. Και στον πόνο των πληγών μου πρόσθεσαν και άλλο πόνο και άλλες πληγές.

28 Εγκατάλειψέ τους και απόσυρε απ’ αυτούς τη χάρη σου, ώστε να πολλαπλασιασθούν οι ανομίες τους και να γίνουν ολόκληρος σωρός ασυγχώρητος. Στη καθεμιά ανομία τους να προστίθεται και άλλη, ώστε να κλείσει για πάντα η οδός της συγχωρήσεως και της σωτηρίας τους και να μη μπορέσουν έτσι ποτέ να εισέλθουν σ’ αυτήν.

29 Ας σβηστούν ολότελα τα ονόματά τους από το βιβλίο αυτών που θα σωθούν και θα ζήσουν αιώνια, και ας μη γραφούν τα ονόματά τους μαζί με τα ονόματα των δικαίων.

30 Εγώ, Κύριε, είμαι φτωχός και στερημένος από κάθε στήριγμα και βοήθεια, γεμάτος πόνους κα βάσανα. Ας με στηρίξει, Θεέ μου, η σωτηρία σου, κι ας με βοηθήσει.

31 Τότε θα υμνήσω το όνομα του Θεού μου με ωδές, θα διακηρύξω το μεγαλείο του με ύμνους δοξολογίας,

32 και η πνευματική αυτή λατρεία μου θα αρέσει στο Θεό περισσότερο από τη θυσία ενός αρτιμελούς τρυφερού μοσχαριού, που μόλις αρχίζει να βγάζει κέρατα και να έχει οπλές στα πόδια του.

33 Ας δουν τη θαυμαστή λύτρωσή μου οι φτωχοί και ταπεινοί του κόσμου και ας πλημμυρίσουν από αγαλλίαση, έχοντας την ακλόνητη βεβαιότητα ότι ο Θεός είναι και δικός τους προστάτης. Ζητήστε ολόψυχα τον Θεό, και η ψυχή σας θα ζωογονηθεί και θα γεμίσει παρηγοριά και θάρρος.

34 Διότι ο Κύριος άκουσε τις προσευχές των φτωχών και δεν περιφρόνησε τους αλυσοδεμένους αιχμαλώτους του λαού του.

35 Ας τον ανυμνήσουν οι ουρανοί και η γη, η θάλασσα και όλα τα όντα που ζουν μέσα σ’ αυτή και διασχίζουν τα νερά της.

36 Διότι ο Θεός θα σώσει την αγία πόλη του, τη Σιών, και θα οικοδομηθούν οι κατεστραμμένες πόλεις της Ιουδαίας, και θα κατοικήσουν εκεί οι Ισραηλίτες έχοντας τη χώρα αυτή ως οριστική πλέον και αναφαίρετη κληρονομιά τους.

37 Και οι απόγονοι των δούλων σου αυτών θα γίνουν κάτοχοί της, και εκείνοι που αγαπούν το όνομά σου θα εγκαθιδρύσουν μόνιμα σ’ αυτή τις κατοικίες τους.