



Téhilim (Psaumes)

Chapitre 22

22,1

לְמַנְצֶחַם עַל אֵילַת הַשֹּׁחַר מְזִמּוֹר לְדָוִד.

22,2

אֵלֵי אֵלֵי לָמָּה עֲזַבְתָּנִי רְחוֹק מִיִּשְׁוּעָתִי דְּבָרִי שֶׁאֲגִתִּי.

22,3

אֱלֹהֵי אֶקְרָא יוֹמָם וְלַיְלָה וְלִילָה וְלֹא דַמִּיָּה לִי.

22,4

וְאַתָּה קָדוֹשׁ יוֹשֵׁב תְּהִלּוֹת יִשְׂרָאֵל.

22,5

בֶּן בְּטָחוֹ אֲבִיתִינוּ בְּטָחוֹ וְתַפְלִטְמוֹ.

22,6

אֶלֶיךָ זָעַקוּ וְנִמְלָטוּ בֶּן בְּטָחוֹ וְלֹא בּוֹשׁוּ.

22,7

וְאַנְכִי תוֹלַעַת וְלֹא אִישׁ חֶרֶפֶת אָדָם וּבָזוֹי עָם.

22,8

כָּל רֹאֵי יִלְעָגוּ לִי יִפְטִירוּ בְּשִׁפְהָ יִנִּיעוּ רֹאשׁ.

22,9

גַּל אֶל יְהוָה יִפְלִטְהוּ יִצִּילְהוּ כִּי חָפֵץ בּוֹ.

22,10

כִּי אַתָּה גֹחִי מִבֶּטֶן מִבְּטִיחִי עַל שְׂדֵי אֲמִי.

22,11

עֲלֶיךָ הִשְׁלַכְתִּי מִרְחֹם מִבֶּטֶן אֲמִי אַתָּה.

22,12

אֶל תִּרְחֹק מִמֶּנִּי כִּי צָרָה קְרוּבָה: כִּי אֵין עֹזֶר.

22,13



La Clé de la Vie

Se préparer physiquement et spirituellement aux douleurs de l'accouchement.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - www.torah-box.com/editions



סָבְבוּנִי פָּרִים רַבִּים אֲבִירֵי בָשָׁן כְּתִירוֹנִי.
22,14

פָּצוּ עָלַי פִּיָּהֶם אֲרִיָּה טֶרֶף וְשֹׁאֵג.
22,15

כַּמִּים נִשְׁפַּכְתִּי וְהִתְפָּרְדּוּ כָּל עֲצֻמוֹתַי: הֲיָה לִבִּי כְּדוֹנָג וְנִמַּס בְּתוֹךְ
מַעֵי.

22,16

יָבֵשׁ כְּחֶרֶשׁ כַּחַי וְלִשׁוֹנִי מְדַבֵּק מִלְקוֹחֵי וְלַעֲפָר מוֹת תִּשְׁפָּתֵנִי.
22,17

כִּי סָבְבוּנִי כָּלִבִּים: עֲדַת מְרַעִים הִקִּיפוּנִי כְּאֲרֵי־יָדַי וּרְגְלֵי.
22,18

אֲסַפֵּר כָּל עֲצֻמוֹתַי הֵמָּה יִבִּיטוּ יִרְאוּ בִּי.
22,19

יִחַלְקוּ בְּגִדֵי לָהֶם וְעַל לְבוּשֵׁי־יִפִּילוּ גּוֹרָל.
22,20

וְאַתָּה יְיָהּ אֵל תִּרְחֹק אֵילוֹתַי לַעֲזֹרְתִי חוֹשָׁה.
22,21

הַצִּילָה מִחֶרֶב נַפְשִׁי מִיַּד כָּלִב יַחֲדָתִי.
22,22

הוֹשִׁיעֵנִי מִפִּי אֲרִיָּה וּמִקֶּרְנֵי רַמִּים עֲנִיתֵנִי.
22,23

אֲסַפְּרָה שִׁמְךָ לְאַחֵי בְּתוֹךְ קָהָל אֲהַלְלֶנָּה.
22,24

יִרְאֵי יְיָהּ הִלְלוּהוּ כָּל זֶרַע־יַעֲקֹב כְּבָדוּהוּ וְגוּרוֹ מִמֶּנּוּ כָּל זֶרַע
יִשְׂרָאֵל.

22,25

כִּי לֹא בָּזָה וְלֹא שָׁקַץ עֲנוֹת עֲנִי וְלֹא הִסְתִּיר פָּנָיו מִמֶּנּוּ וּבִשְׁוֹעוֹ
אֵלָיו שָׁמַע.

22,26

מֵאֲתָךְ תִּהְלָתִי: בְּקָהָל רַב נִדְרֵי אֲשַׁלֵּם נֶגֶד יִרְאִיו.
22,27



La Clé de la Vie

Se préparer physiquement et spirituellement aux douleurs de l'accouchement.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - www.torah-box.com/editions



יֹאכְלוּ עֲבוּדִים וַיִּשְׁבְּעוּ יִהְלְלוּ יְהוָה דְּרָשִׁיו יְחִי לְבַבְכֶּם לְעַד.
22,28

יִזְכְּרוּ וַיֵּשְׁבוּ אֶל יְהוָה כָּל אֶפְסֵי אֶרֶץ וַיִּשְׁתַּחֲוּ לִפְנֵיךָ כָּל מִשְׁפְּחוֹת
גוֹיִם.

22,29

כִּי לַיהוָה הַמְּלוּכָה וּמִשָּׁל בַּגּוֹיִם.

22,30

אֲכָלוּ וַיִּשְׁתַּחֲוּ כָּל דָּשָׁנִי אֶרֶץ לִפְנֵיו יִכְרְעוּ כָּל יוֹרְדֵי עֶפְרַיִם וַיִּנְפְּשׁוּ לֹא
תִּיהָ.

22,31

זָרַע יַעֲבֹדֶנּוּ יִסְפֹּר לֵאדָנִי לְדוֹר.

22,32

יָבֹאוּ וַיִּגִּידוּ צְדָקָתוֹ: לָעַם נוֹלָד כִּי עָשָׂה.

22,1

Au chef des chantres. D'après l'Ayyélet Hachahar. Psaume de David.

22,2

Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné, loin de me porter secours, d'entendre mes paroles suppliantes?

22,3

Mon Dieu, j'appelle de jour et tu ne réponds pas, de nuit, et il n'est pas de trêve pour moi.

22,4

Tu es pourtant le Saint, trônant au milieu des louanges d'Israël.

22,5

En toi nos pères ont eu confiance, ils ont eu confiance, et tu les as sauvés.

22,6

Ils ont crié vers toi et ont été délivrés; ils ont espéré en toi et n'ont pas été déçus.

22,7

Moi, je suis un vermisseau, et non un homme, l'opprobre des gens, objet de mépris pour le peuple.

22,8

Tous ceux qui me voient se moquent de moi, grimacent des lèvres, hochent la tête.

22,9

"Qu'il s'en remette à l'Eternel! Que celui-ci le sauve, qu'il l'arrache du danger, puisqu'il l'aime!"

22,10

Oui, c'est toi qui m'as tiré des entrailles maternelles, qui m'as fait reposer en sûreté dans le giron de ma mère;

22,11

entre tes bras j'ai été jeté dès ma naissance, dès le sein de ma mère, tu as été mon Dieu.

22,12

Ne t'éloigne pas de moi car l'angoisse est proche, et nul n'est là pour m'aider.

22,13

Des taureaux nombreux m'entourent, des bêtes puissantes de Basan m'assiègent.

22,14

Ils ouvrent contre moi leur gueule, tel un lion qui déchire et qui rugit.

22,15

Je suis comme l'eau qu'on répand, tous mes membres se disloquent; mon cœur est comme de la cire, qui fondrait



La Clé de la Vie

Se préparer physiquement et spirituellement aux douleurs de l'accouchement.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - www.torah-box.com/editions



au milieu de mes entrailles.

22,16

Ma sève est desséchée comme un tesson, ma langue est collée à mon palais; tu m'étends dans la poussière de la mort.

22,17

Car des chiens m'enveloppent, la bande des méchants fait cercle autour de moi; comme le lion [ils meurtrissent] mes mains et mes pieds.

22,18

Je pourrais compter tous mes os; eux, ils me toisent et se repaissent de ma vue.

22,19

Ils se partagent mes habits, ils tirent au sort mes vêtements.

22,20

Mais toi, ô Seigneur, ne t'éloigne pas; toi, qui es ma force, viens vite à mon secours!

22,21

Sauve mon âme du glaive, ma vie de la fureur des chiens;

22,22

arrache-moi de la gueule du lion, protège-moi contre les cornes des buffles.

22,23

Je proclamerai ton nom devant mes frères, au milieu de l'assemblée, je te louerai.

22,24

"Adorateurs de l'Eternel, louez-le vous tous, descendants de Jacob, honorez-le; révérez-le, vous tous, postérité d'Israël!

22,25

Car il n'a point dédaigné, il n'a point méprisé la misère du malheureux; il n'a pas caché de lui son visage, ni manqué de l'entendre quand il implorait!"

22,26

C'est toi dont je célébrerai les louanges dans la grande assemblée, j'accomplirai mes vœux devant ceux qui te craignent.

22,27

Les humbles mangeront et seront rassasiés, les adorateurs de l'Eternel le loueront. Que votre cœur renaisse à la vie pour toujours!

22,28

Les confins de la terre se souviendront et reviendront au Seigneur, toutes les familles des peuples se prosterneront devant lui.

22,29

Car à l'Eternel appartient la royauté, il domine sur toutes les nations.

22,30

Ils mangeront et adoreront, tous les heureux de la terre ; devant lui s'inclineront ceux qui descendent dans la poussière, incapables de sustenter leur vie.

22,31

La postérité lui vouera un culte; on parlera du Seigneur aux âges à venir.

22,32

Ils viendront et proclameront sa justice: ils diront au peuple à naître ce qu'il a fait.



La Clé de la Vie

Se préparer physiquement et spirituellement aux douleurs de l'accouchement.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - www.torah-box.com/editions