

## **Resource: Nepali Unlocked Literal Bible**

### **License Information**

**Nepali Unlocked Literal Bible** (Nepali) is based on: Nepali Unlocked Literal Bible, [Door43 World Missions Community](#), 2019, which is licensed under a [CC BY-SA 4.0 license](#).

This PDF version is provided under the same license.

## Nepali Unlocked Literal Bible

### Psalms 1:1

<sup>1</sup> त्यो मानिस धन्यको हो जो दुष्टको सल्लाहमा हिँड्दैन वा पापीहरूका मार्गहरूमा खडा हुँदैन वा गिल्ला गर्नेहरूको सभामा बस्दैन ।

<sup>2</sup> तर त्यसको खुसी परमप्रभुको व्यवस्थामा हुन्छ र उहाँको व्यावस्थामा त्यसले दिन र रात मनन् गर्छ ।

<sup>3</sup> त्यो खोलाको किनारमा रोपेको रूखजस्तै हुनेछ जसले आफ्नो ऋतुमा त्यसको फल दिन्छ जसको पातहरू कहिल्यै ओइलाउँदैन त्यसले जे गरे पनि सफल हुनेछ ।

<sup>4</sup> दुष्टहरू त्यस्ता होइनन् तर हावाले उडाउने भुसजस्तै हुन् ।

<sup>5</sup> त्यसैले दुष्टहरू न्यायमा खडा हुनेछैनन् न त पापीहरू धर्मिको सभामा हुनेछन् ।

<sup>6</sup> किनकि परमप्रभुले धर्मिलाई मार्गदर्शन गर्नुहुन्छ तर दुष्टको मार्ग भने नष्ट हुनेछ ।

### Psalms 2:1

<sup>1</sup> जातिहरूले किन कोलाहल मच्चाउँछन् र मानिसहरूले किन असफल हुने षडयान्त्र रच्छन्?

<sup>2</sup> पृथ्वीका राजाहरू एकसाथ मिलेर साँठगाँठ गर्छन् अनि परमप्रभु र उहाँको अभिषिक्त जनको विरुद्धमा शासकहरू यसो भनेर षडयान्त्र रच्छन्,

<sup>3</sup> “तिनीहरूले हामीलाई लगाएका हतकडीहरू हामी तोडौं र तिनीहरूका साङ्गलाहरू फालौं ।”

<sup>4</sup> स्वर्गमा विराजमान हुनुहुनेचाहिँ तिनीहरूलाई उपहास गर्नुहुन्छ । परमप्रभुले तिनीहरूलाई खिसी गर्नुहुन्छ ।

<sup>5</sup> तब उहाँ तिनीहरूसँग आफ्नो रिसमा बोल्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई आफ्नो क्रोधमा यसो भनेर त्रसित पार्नुहुन्छ,

<sup>6</sup> “मेरो पवित्र पर्वत सियोनमा म आफैँले मेरो राजालाई अभिषेक गरेको छु ।”

<sup>7</sup> परमप्रभुको एउटा आदेश म घोषणा गर्नेछु । उहाँले मलाई भन्नुभयो, “तिमी मेरो पुत्र हौ! आजको दिन म तिम्रो पिता भएको छु ।

<sup>8</sup> मसँग माग र तिम्रो उत्तराधिकारको रूपमा म तिमीलाई जातिहरू दिनेछु र पृथ्वीका टाढाका क्षेत्रहरू तिम्रो सम्पत्तिको रूपमा दिनेछु ।

<sup>9</sup> तिमीले तिनीहरूलाई फलामे डन्डाले तोड्नेछौ । कुमाले भाँडोझैं तिमीले तिनीहरूलाई टुक्रा-टुक्रा पार्नेछौ ।”

<sup>10</sup> त्यसैले ए राजाहरू हो, सावधान होओ । ए पृथ्वीका शासकहरू हो, आफूलाई सच्याओ ।

<sup>11</sup> भयसाथ परमप्रभुको आराधना गर र कम्पनसाथ आनन्दित होओ ।

<sup>12</sup> पुत्रलाई चुम्बन गर नत्र तिमीहरूसँग उहाँ रिसाउनुहुनेछ र उहाँको क्रोध एक क्षणको निम्ति दन्किंदा तिमीहरू बाटैमा मर्नेछौ । उहाँमा शरण लिने सबै जना कति धन्य हुन् ।

**Psalms 3:1**

१ हे परमप्रभु, मेरा शत्रुहरू कति धेरै छन्! मेरो विरुद्ध धेरै जना खडा छन् ।

२ धेरै जनाले मेरो बारेमा भन्छन्, “त्यसको निम्ति परमेश्वरबाट कुनै सहायता छैन ।” सेला

३ तर हे परमप्रभु, तपाईं मेरो वरिपरिको ढाल, मेरो महिमा हुनुहुन्छ, र जसले मेरो शिर उच्च पार्नुहुन्छ ।

४ परमप्रभुमा म आफ्नो सोर उचाल्छु र आफ्नो पवित्र पहाडबाट उहाँले मलाई जवाफ दिनुहुन्छ । सेला

५ म ढल्किन्छु र सुत्छु । म ब्युँझिन्छु, किनकि परमप्रभुले मलाई सुरक्षा दिनुभयो ।

६ मानिसहरूका भीडसँग म डराउनेछैन जो चारैतिर मेरो विरुद्धमा खडा भएका छन् ।

७ हे परमप्रभु, उठ्नुहोस्! हे परमेश्वर, मलाई बचाउनुहोस्! किनकि तपाईंले मेरा सबै शत्रुलाई बङ्गरामा हान्नुहुनेछ । तपाईंले दुष्टहरूका दाँतहरू भाँच्नुहुनेछ ।

८ उद्धार परमप्रभुबाट आउँछ । तपाईंका आशिर्षहरू तपाईंका मानिसहरूमा रहोस् । सेला

**Psalms 4:1**

१ हे मेरा धार्मिकताका परमेश्वर, मैले पुकारा गर्दा मलाई जवाफ दिनुहोस् । म घेरामा पर्दा मलाई आश्रय दिनुहोस् । ममाथि दया गर्नुहोस् र मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् ।

२ ए मानिसहरू, मेरो इज्जतलाई तिमीहरू कहिलेसम्म लाजमा परिवर्तन गर्छौं? कहिलेसम्म तिमीहरू व्यर्थका कुरालाई प्रेम गर्छौं अनि झुटको पछि लग्छौ? सेला

३ तर धर्मीहरूलाई परमप्रभुले आफ्नो निम्ति अलग गर्नुहुन्छ भनी जान । मैले परमप्रभुलाई पुकारा गर्दा उहाँले सुन्नुहुनेछ ।

४ डरले काम, तर पाप नगर । आफ्नो ओछ्यानमा आफ्नो मनमा ध्यान गर र शान्त होओ । सेला

५ धार्मिकताका बलिदानहरू चढाओ र आफ्नो भरोसा परमप्रभुमा राख ।

६ धेरै जना भन्छन्, “हामीलाई कुनै असल कुरा कसले देखाउनेछ र?” हे परमप्रभु, तपाईंको मुहारको ज्योति हामीमा चम्काउनुहोस् ।

७ अरूसँग आफ्नो अन्न र नयाँ दाखमद्य प्रशस्त भएको बेलामा भन्दा धेरै खुसी तपाईंले मेरो हृदयमा दिनुभएको छ ।

८ शान्तिमा ढल्किनेछु र निदाउनेछु, किनकि, हे परमप्रभु, तपाईंले मात्र मलाई सुरक्षित बनाउनुहुन्छ ।

**Psalms 5:1**

१ हे परमप्रभु, मैले तपाईंलाई पुकारा गर्दा सुन्नुहोस् । मेरा सुस्केराहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस् ।

२ हे मेरो राजा र मेरो परमेश्वर, मेरो पुकाराको सोर सुन्नुहोस्, किनकि मैले प्रार्थना गर्ने तपाईंसँग नै हो ।

३ हे परमप्रभु, बिहान तपाईंले मेरो रोदन सुन्नुहुन्छ । बिहानै म आफ्नो बिन्ती तपाईंकहाँ ल्याउनेछु र आसा गरेर पखिनेछु ।

४ निश्चय नै तपाईं खराबी ग्रहण गर्ने परमेश्वर हुनुहुन्छ । दुष्ट मानिसहरू तपाईंका पाहुनाहरू हुनेछैनन् ।

५ अहङ्कारी तपाईंको उपस्थितिमा खडा हुनेछैनन् । दुष्ट किसिमले व्यवहार गर्ने सबैलाई तपाईंले घृणा गर्नुहुन्छ ।

६ तपाईंले झुट बोल्नेहरूलाई नष्ट पार्नुहुन्छ । हिंसक र छली मानिसहरूलाई परमप्रभुले घृणा गर्नुहुन्छ ।

७ तर मेरो बारेमा, तपाईंको महान् करारको विश्वस्तताको कारणले, म तपाईंको मन्दिरमा आउनेछु । आदरसाथ तपाईंको पवित्र मन्दिरतर्फ फर्केर म दण्डवत् गर्नेछु ।

८ हे परमप्रभु, मेरा शत्रुहरूका कारणले मलाई तपाईंको धार्मिकतामा डोऱ्याउनुहोस् । मेरो समु तपाईंको बाटो सोझो बनाउनुहोस् ।

९ किनकि तिनीहरूका मुखमा कुनै सत्य छैन । तिनीहरू अन्तस्करण दुष्ट छ । तिनीहरूका गला एउटा खुला चिहान हो । आफ्नो जिब्रोले तिनीहरू चाप्लुसी गर्छन् ।

१० हे परमेश्वर, तिनीहरूलाई दोषी ठहराउनुहोस् । तिनीहरूको षडयान्त नै तिनीहरूको पतन बनेोस् । तिनीहरूका धेरै अपराधहरूका कारणले तिनीहरूलाई खेदनुहोस् किनकि तिनीहरूले तपाईंको विरुद्धमा विद्रोह गरेका छन् ।

११ तर तपाईंमा शरण लिनै सबै जना आनन्दित होऊन् । तिनीहरू आनन्दले कराऊन् किनभने तपाईंले तिनीहरूको सरक्षा गर्नुहुन्छ । तपाईंको नाउँ मन पराउनेहरू तपाईंमा आनन्दित होऊन् ।

१२ किनकि हे परमप्रभु, तपाईंले धर्मीहरूलाई आशिष दिनुहुन्छ । तिनीहरूका वरिपरि ढालले झैं तपाईंले कृपाले घेनुहुनेछ ।

### Psalms 6:1

१ हे परमप्रभु, तपाईंको रिसमा मलाई नहप्काउनुहोस् वा तपाईंको क्रोधमा मलाई ताडना नदिनुहोस् ।

२ हे परमप्रभु, ममाथि दया गर्नुहोस्, किनकि म कमजोर छु । हे परमप्रभु, मलाई निको पार्नुहोस्, किनकि मेरा हाडहरू काम्दैछन् ।

३ मेरो प्राण पनि धेरै दुःखमा परेको छ । तर हे परमप्रभु, यो कहिलेसम्म निरन्तर रहन्छ?

४ हे परमप्रभु फर्कनुहोस्, मलाई बचाउनुहोस् । तपाईंको करारको विश्वस्तताको कारणले मलाई बचाउनुहोस् ।

५ किनकि मृत्युमा तपाईंको कुनै सम्झना हुँदैन । चिहानमा तपाईंलाई कसले धन्यवाद दिनेछ?

६ मेरो सुस्केराले म थकित छु । सारा रात आँशुले म आफ्नो ओछ्यान भिजाउँछु । म आफ्नो पलङ्ग मेरो आँशुले धुन्छु ।

७ मेरा आँखाहरू शोकले धमिला हुन्छन् । मेरा सारा वैरीहरूका कारणले ती कमजोर हुन्छन् ।

८ ए अधर्म गर्नेहरू, तिमीहरू सबै जना मबाट हटिजाओ । किनकि परमप्रभुले मेरो रुवाइको सोर सुन्नुभएको छ ।

९ दयाको निम्ति मैले गरेको निवेदन परमप्रभुले सुन्नुभएको छ । परमप्रभुले मेरो प्रार्थना ग्रहण गर्नुभएको छ ।

१० मेरा सबै वैरीहरू लाजमा पर्नेछन् र सहै कष्टमा पर्नेछन् । तिनीहरू पछि हट्नेछन् र अचानक अपमानित हुनेछन् ।

### Psalms 7:1

१ हे परमप्रभु मेरा परमेश्वर, म तपाईंमा शरण लिन्छु । मलाई खेदने सबैबाट मलाई बचाउनुहोस् र मलाई छुटाउनुहोस् ।

२ नत्र तिनीहरूले मलाई सिंहले झैं टुक्रा-टुक्रा पार्नेछन्, मलाई सुरक्षा दिने कोही नहुँदा मलाई च्यातेर टुक्रा गर्नेछन् ।

३ हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, मैले नै यो गरेको हुँ, र मेरा हातहरूमा दोष छन् भने,

४ मसँग मिलापमा हुनेलाई मैले खराबीको गरेको छु भने, वा बिनाकारण मैले आफ्ना शत्रुलाई हानि गरेको छु भने, मेरा शब्दहरू सुन्नुहोस् ।

५ तब मेरो शत्रुले मेरो जीवनलाई खेदोस् र मलाई नाश पारोस् । त्यसले मेरो जीवनलाई भूँइँमा कुल्चोस् र मेरो आदर भूँइँमा मिलाओस् । सेला

६ हे परमप्रभु, आफ्नो रिसमा उठनुहोस् । मेरा शत्रुहरूका विरुद्ध खडा हुनुहोस् । मेरो खातिर जागृहोस् र तपाईंले तिनीहरूलाई दिनुभएका धार्मिक आदेशहरू पुरा गर्नुहोस्

7 देशहरू तपाईंको वरिपरि भेला हुन्छन् । तिनीहरूमाथि फेरि पनि आफ्नो उचित स्थान लिनुहोस् ।

8 हे परमप्रभु, जातिहरूको न्याय गर्नुहोस् । हे परमप्रभु, मेरो सुरक्षा गर्नुहोस्, किनभने हे सर्वोच्च, म धर्मी र निर्दोष छु ।

9 दुष्टका खराब कामहरूको अन्त होस्, तर हे धर्मी परमेश्वर, तपाईं जसले हृदय र मन जाँच्नुहुन्छ, धर्मी मानिसहरूलाई स्थापित गर्नुहोस् ।

10 मेरो ढाल परमेश्वरबाट आउँछ, जसले सोझो हृदय हुनेलाई बचाउनुहुन्छ ।

11 परमेश्वर धर्मी न्यायकर्ता हुनुहुन्छ, परमेश्वर जो हरेक दिन क्रोधित हुनुहुन्छ ।

12 मानिसले पश्चाताप गर्दै न भने, परमेश्वरले युद्धको निम्ति आफ्नो तरवार धारिलो पार्नुहुन्छ, र आफ्नो धनु तयार पार्नुहुन्छ ।

13 त्यसको विरुद्धमा हतियार प्रयोग गर्ने तयारी उहाँले गर्नुहुन्छ । उहाँले आफ्ना वाणहरूलाई अग्नीवाण बनाउनुहुन्छ ।

14 त्यस्तो व्यक्तिको बारेमा विचार गर जसका कल्पना दुष्टतापूर्ण छन्, जो विनाशपूर्ण योजनाहरू लिन्छ, जसले हानिकारक झुटहरू जन्माउँछ ।

15 त्यसले खाडल खन्छ र त्यसलाई गहिरो बनाउँछ अनि त्यसले बनाएको खाल्टोमा खस्छ ।

16 त्यसका आफ्नै विनाशपूर्ण योजनाहरू त्यसका आफ्नै शिरमाथि पर्छन्, किनभने त्यसको हिंसा त्यसको आफ्नै शिरमाथि आउँछ ।

17 परमप्रभुको न्यायको निम्ति म उहाँलाई धन्यवाद दिनेछु । सर्वोच्च परमप्रभुको निम्ति म प्रशंसाको गीत गाउनेछु ।

## Psalms 8:1

1 हे हाम्रा परमप्रभु परमेश्वर, तपाईंको नाउँ सारा पृथ्वीभरि कति महिमित छ, तपाईंले माथि स्वर्गमा आफ्नो महिमा प्रकट गर्नुहुन्छ ।

2 तपाईंका शत्रुहरूका कारणले बालकहरू र दूधे बालकहरूका मुखबाट तपाईंले प्रशंसा स्थापित गर्नुभएको छ, ताकि तपाईंले शत्रु र बदला लिने दुवैलाई शान्त गराउन सक्नुहुन्छ ।

3 जब म माथि तपाईंको आकाशलाई हेर्छु, जुन तपाईंका औंलाहरूले बनाए, चन्द्र र ताराहरू जसलाई तिनका ठाउँमा तपाईंले राख्नुभएको छ,

4 मानवजातिको के महत्त्व छ कि तपाईंले तिनीहरूलाई हेर्नुहुन्छ, वा मानिसजातिको कि तपाईंले तिनीहरूको वास्ता दिनुहुन्छ?

5 तापनि तपाईंले तिनीहरूलाई स्वर्गीय प्राणीहरूभन्दा थोरै मात्र निम्न बनाउनुभएको छ र तिनीहरूलाई महिमा र आदरको मुकुट दिनुभएको छ ।

6 तपाईंका हातका कामहरूमाथि शासन गर्ने तपाईंले त्यसलाई बनाउनुभएको छ । सबै कुरा तपाईंले त्यसको पाउमुनि राख्नुभएको छ:

7 सबै भेडा र गोरु अनि मैदानका पशुहरू,

8 आकाशका चराहरू र समुद्रहरूका माछाहरू, समुद्रका धारहरूमा हिँड्ने हरेक कुरा ।

9 हे हाम्रा परमप्रभु परमेश्वर, तपाईंको नाउँ सारा पृथ्वीमा कति महिमित छ!

## Psalms 9:1

1 हे परमप्रभु, म तपाईंलाई आफ्नो सारा हृदयले धन्यवाद दिनेछु । तपाईंका सबै अचम्मका कामहरूको वयान म गर्नेछु ।

2 तपाईंमा म खुसी र आनन्दित हुनेछु । हे सर्वोच्च, तपाईंको नाउँमा म स्तुति गाउनेछु ।

3 जब मेरा शत्रुहरू पछि हट्छन्, तब तिनीहरू तपाईंको सामु ठेस खान्छन् र विनाश हुन्छन् ।

4 किनकि तपाईंले मेरो न्यायोचित मामलाको रक्षा गर्नुभएको छ । हे धार्मी न्यायकर्ता, तपाईं आफ्नो सिंहासनमा बस्नुहोस्!

5 जातिहरूलाई तपाईंले हप्काउनुभयो । दुष्टहरूलाई तपाईंले नाश गर्नुभएको छ । तिनीहरूका नाउँलाई तपाईंले सदासर्वदाको निम्ति मेटाउनुभएको छ ।

6 जब तपाईंले शत्रुहरूका सहरहरू विनाश गर्नुभयो, तब ती भग्नावशेषहरूझैं टुक्रा-टुक्रा भए । तिनीहरूका सबै सम्झना नष्ट भयो ।

7 तर परमप्रभु सदासर्वदा रहनुहुन्छ । न्यायको निम्ति उहाँको आफ्नो सिंहासन स्थापित गर्नुभएको छ ।

8 उहाँले धार्मिकतामा संसारको न्याय गर्नुहुनेछ, र उहाँले जातिहरूका न्याय निष्पक्ष रूपले गर्नुहुनेछ ।

9 अत्यचारमा परेकाहरूका निम्ति परमप्रभु एउटा किल्ला, कष्टको समयको एउटा शरणस्थान हुनुहुनेछ ।

10 तपाईंको नाउँ जान्नेहरूले तपाईंमा भरोसा गर्छन्, किनकि, हे परमप्रभु, तपाईंलाई खोज्नेहरूलाई तपाईंले त्याग्नुहुन्न ।

11 परमप्रभुको स्तुति गाओ, जसले सियोनमा राज्य गर्नुहुन्छ । उहाँले गर्नुभएका कुरा जातिहरूलाई भन ।

12 किनकि रक्तपातको बदला लिनुहुने परमेश्वरले सम्झनुहुन्छ । थिचोमिचोमा परेकाहरूका रोदनलाई उहाँले बिर्सनुहुन्न ।

13 हे परमप्रभु, ममाथि कृपा गर्नुहोस् । मलाई घृणा गर्नेहरूद्वारा म कति थिचोमिचोमा परेको छु सो हेर्नुहोस्, तपाईंले मलाई मृत्युको ढोकाबाट तानेर निकाल्न सक्नुहुन्छ ।

14 जसले गर्दा तपाईंका सारा प्रशंसा म घोषणा गर्न सकूँ । सियोनकी छोरीको ढोकाहरूमा म तपाईंको उद्धारमा आनन्दित हुनेछु ।

15 जातिहरू आफैले बनाएका खाल्डोमा जाकिएका छन् । तिनीहरूले लुकाएका पासोहरूमा तिनीहरूका खुट्टाहरू फसेका छन् ।

16 परमप्रभुले आफैलाई प्रकट गर्नुभएको छ । उहाँले न्यायको फैसला गर्नुभएको छ । दुष्टहरू आफ्नै कामहरूका पासोमा परेका छन् । सेला

17 दुष्टहरू फर्काइएका र चिहानमा पठाइएका छन्, सबै जातिहरू जसले परमेश्वरलाई बिर्सिन्छन् ।

18 किनकि दरिद्रहरूलाई सधैं बिर्सिनेछैन, न त थिचोमिचोमा परेकाहरूका आसा सधैं चकनाचूर हुनेछैन ।

19 हे परमप्रभु, उठ्नुहोस् । मानिसले तपाईंलाई जिल नपाऊन् । तपाईंको दृष्टिमा जातिहरूको न्याय गरियोस् ।

20 हे परमप्रभु, तिनीहरूलाई त्रसित पार्नुहोस् । तिनीहरू मानिसहरू मात्र हुन् भनी जातिहरूले जानून् । सेला

## Psalms 10:1

1 हे परमप्रभु, तपाईं किन टाढा खडा हुनुहुन्छ? कष्टको समयमा तपाईं किन आफैलाई लुकाउनुहुन्छ?

2 आफ्नो अहङ्कारको कारणले दुष्ट मानिसहरूले थिचोमिचोमा परेकाहरूलाई लखेट्छन् । तर दुष्टहरूलाई तिनीहरू आफैले बनाएका योजनाहरूका पासोमा पर्न दिनुहोस् ।

3 किनकि दुष्ट व्यक्तिले आफ्ना गहिरा इच्छाहरूमा घमण्ड गर्छ । त्यसले लालचीलाई आशिष दिन्छ र परमप्रभुको अपमान गर्छ ।

4 दुष्ट मानिसको मुहार अहङ्कारपूर्ण छ । त्यसले परमेश्वरलाई खोज्दैन । त्यसले परमेश्वरको बारेमा कदापि विचार गर्दैन किनभने त्यसले उहाँको बारेमा केही वास्तै गर्दैन ।

5 त्यो हर समय दुक्क हुन्छ, तर तपाईंका धार्मिक आदेशहरू त्यसको निम्ति अति उच्च छन् । त्यसले आफ्ना सबै शत्रुलाई घृणा गर्छ ।

6 त्यसले आफ्नो मनमा भन्छ, “म कहिल्यै असफल हुन्न । सारा पुस्ताभरि नै मैले दुर्दिन देखेछैन ।”

7 त्यसको मुख सराप, छलले र हानिकारक शब्दहरूले पूर्ण हुन्छ । त्यसको जिब्रोले घायल पार्छ र नाश गर्छ ।

8 त्यो गाउँको नजिकै ढुकेर बस्छ । गुप्त ठाउँहरूमा त्यसले निर्दोषको हत्या गर्छ । त्यसका आँखाले बेसाहारा पिडितलाई खोज्छ ।

9 सिंह झाडीमा लुकेझैं त्यो गुप्तमा दुक्छ । थिचोमिचोमा परेकाहरूलाई समाल त्यो पर्खेर बस्छ । त्यसले आफ्नो जाल तान्दा थिचोमिचोमा परेकाहरूलाई समाउँछ ।

10 त्यसका पन्जामा परेकाहरूलाई टेकिन्छन् र पिटिन्छन् । तिनीहरू त्यसको बलियो जालहरूमा फस्छन् ।

11 त्यसले आफ्नो मनमा भन्छ, “परमेश्वरले बिर्सनुभएको छ । उहाँले आफ्नो मुहार ढाक्नुहुन्छ । उहाँले हेर्ने कष्ट गर्नुहुनेछैन ।”

12 हे परमप्रभु, उठ्नुहोस्! हे परमेश्वर, आफ्नो हात उठाउनुहोस्! तिचिएकाहरूलाई नबिर्सनुहोस् ।

13 किन दुष्ट मानिसले परमेश्वरलाई इन्कार गर्छन् र आफ्नो हृदयमा यसो भन्छ, “तपाईंले मलाई जवाफदेही बनाउनु हुनेछैन?”

14 तपाईंले ध्यान दिनुभएको छ, किनकि विपद र दुःख ल्याउनेलाई तपाईंले सदासर्वदा हेर्नुहुन्छ । बेसाहारा

आफैलाई तपाईंमा सुम्पन्छ । तपाईंले अनाथहरूलाई छुटकारा दिनुहुन्छ ।

15 दुष्ट र खराब मानिसहरूको पाखुरा भाँच्नुहोस् । त्यसलाई आफ्नो दुष्ट कामहरूको लेखा लिनुहोस्, जुन तपाईंले पत्ता लगाउनु हुन्न भनी त्यसले सोच्यो ।

16 परमप्रभु सदासर्वदा राजा हुनुहुन्छ । जातिहरू उहाँको देशबाट लखेटिन्छन् ।

17 हे परमप्रभु, थिचोमिचोमा परेकाहरूको खाँचोहरूका बारेमा तपाईंले सुन्नुभएको छ । तपाईंले तिनीहरूका हृदयलाई मजबुत पार्नुहुन्छ, तपाईंले तिनीहरूका प्रार्थना सुन्नुहुन्छ ।

18 तपाईंले अनाथहरू र थिचोमिचोमा परेकाहरूको रक्षा गर्नुहुन्छ ताकि पृथ्वीका कुनै पनि मानिसले फेरि आतङ्कित नपारोस् ।

## Psalms 11:1

1 म परमप्रभुमा शरण लिन्छु । तिमीहरूले मलाई कसरी भन्न सक्छौ, “चराझैं पहाडतिर भाग?”

2 किनकि हेर, दुष्टहरूले आफ्ना धनु तयार गर्छन् । सोझो हृदय हुनेलाई अन्धकारमा प्रहार गर्न तिनीहरू आफ्ना काँडहरू ताँदोमा चढाउँछन् ।

3 किनकि जगहरू नै भग्नावशेष हुन्छन् भने, धर्मिले के गर्न सक्छ र?

4 परमप्रभु आफ्नो पवित्र मन्दिरमा हुनुहुन्छ । उहाँका आँखाले हेर्छन्, उहाँका आँखाले मानवजातिका छोराछोरीको र जाँच गर्छन् ।

5 परमप्रभुले धर्मी र दुष्ट दुवैको जाँच गर्नुहुन्छ, तर हिंसा गर्न मन पराउनेलाई उहाँले घृणा गर्नुहुन्छ ।

6 दुष्टहरूमाथि उहाँले भुङ्गो र गन्धक बर्साउनुहुन्छ ।  
उहाँको कचौराबाट बहने तातो हावा तिनीहरूको हिस्सा हुनेछ ।

7 किनकि परमप्रभु धर्मी हुनुहुन्छ, र उहाँले धार्मिकता मन पराउनुहुन्छ । सोझोले उहाँको मुहार देख्नेछ ।

### Psalms 12:1

1 हे परमप्रभु, मदत गर्नुहोस्, किनकि धर्मीहरू लोप भएका छन् । विश्वासीचाहिँ हराएको छ ।

2 हरेकले आफ्ना छिमेकीलाई फोसा कुरा भन्छ । हरेकले चाप्लुसी ओठहरू र झुट मनले बोल्छन् ।

3 हे परमप्रभु, चाप्लुसी सबै ओठ, ठुला कुरा गर्ने हरेक जिब्रोलाई काट्नुहोस् ।

4 यसो भन्ने यिनीहरू नै हुन्, “हाम्रो जिब्रोले नै हामीले जित्छौं । जब हाम्रा ओठहरू बोल्छन्, तब हामीमाथि को मालिक हुन सक्छ र?”

5 परमप्रभु भन्नुहुन्छ, “गरीबको विरुद्धमा हिंसा, दरिद्रको सुस्केराले गर्दा म उठ्नेछु, म सुरक्षा प्रदान गर्नेछु जसको इच्छा तिनीहरू गर्छन् ।”

6 परमप्रभुका वचनहरू पृथ्वीको भट्टिमा सातपल्ट शुद्ध पारिएका चाँदीझैं शुद्ध हुन्छन् ।

7 तपाईं परमप्रभु हुनुहुन्छ । तपाईंले तिनीहरूलाई सुरक्षित राख्नुहुन्छ । तपाईंले धर्मी मानिसहरूलाई यो दुष्ट पुस्ताबाट र सदासर्वदा सुरक्षा दिनुहुन्छ ।

8 मानवजातिका छोराछोरीका माझमा खराब कुराको प्रशंसा हुँदा दुष्टहरू चारैतिर हिँड्दुल गर्छन् ।

### Psalms 13:1

1 हे परमप्रभु, तपाईंले कहिलेसम्म मलाई बिर्सिरहनुहुन्छ? कहिलेसम्म तपाईं आफ्नो मुहार मबाट लुकाउनुहुनेछ ?

2 कहिलेसम्म मैले चिन्ता गर्ने र दिनभरि मेरो हृदयमा शोक लिने? कहिलेसम्म मेरो शत्रुले ममाथि विजय पाउने ?

3 हे परमप्रभु मेरा परमेश्वर, मलाई हेर्नुहोस् र मलाई जवाफ दिनुहोस् । मेरा आँखालाई ज्योति दिनुहोस्, नत्र म मृत्युमा सुत्नेछु ।

4 मेरो शत्रुलाई यसो भन्न नदिनुहोस्, “मैले त्यसलाई हराएको छु ।” ताकि मेरा शत्रुले यसो नभनोस्, “मेरो वैरीलाई मैले जितेको छु,” नत्र मलाई तल झार्दा मेरा शत्रुहरू आनन्दित हुनेछन् ।

5 तर मैले तपाईंको करारको विश्वस्ततामा भरोसा गरेको छु । तपाईंको उद्धारमा मेरो हृदय आनन्दित हुन्छ ।

6 परमप्रभुको निम्ति गाउनेछु किनभने उहाँले मलाई धेरै उदार भएर व्यवहार गर्नुभएको छ ।

### Psalms 14:1

1 मूर्खले आफ्नो हृदयमा भन्छ, “परमेश्वर हुनुहुन्न ।” तिनीहरू भ्रष्ट छन् र घृणित अधर्म गरेका छन् । असल गर्ने कोही छैन ।

2 बुझ्ने कोही छन् कि, परमप्रभुलाई खोज्ने कोही छन् कि भनी हेर्न उहाँले मानवजातिका छोराछोरीलाई स्वर्गबाट हेर्नुहुन्छ ।

3 तिनीहरू सबै बरालिएका छन् । तिनीहरू एकसाथ भ्रष्ट भएका छन् । असल गर्ने कोही छैन, अहँ, एक जना पनि छैन ।

4 तिनीहरू जसले अधर्म गर्छन्, तिनीहरू जसले मेरा मानिसहरूलाई रोटीझैं खान्छन्, तर जसले परमप्रभुलाई पुकारा गर्दैन, के तिनीहरूले केही कुरा पनि जान्दैनन् र?

5 तिनीहरू डरले कम्छन्, किनकि परमेश्वर धर्मी सभामा हुनुहुन्छ ।



6 तिमीहरू गरीब व्यक्तिको अपमान गर्ने इच्छा गर्छौं तापनि परमप्रभु त्यसको शरणस्थान हुनुहुन्छ ।

7 ओहो, इस्राएलको उद्धार सियोनबाट आउँछ । जब परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई कैदबाट फर्काएर ल्याउनुहुन्छ, तब याकूब आनन्दित हुनेछ र इस्राएल खुसी हुनेछ ।

### Psalms 15:1

1 हे परमप्रभु, तपाईंको पवित्रस्थानमा को बस्न सक्छ? तपाईंको पवित्र पर्वतमा को वास गर्न सक्छ?

2 जो निर्दोष भएर हिँड्छ, जसले ठिक काम गर्छ र आफ्नो हृदयले सत्य बोल्छ ।

3 त्यसले आफ्नो जिब्रोले निन्दा गर्दैन, त्यसले अरूको हानि गर्दैन र त्यसले आफ्नो छिमेकीलाई होच्याउँदैन ।

4 उसको दृष्टिमा व्यर्थको व्यक्ति घृणित हुन्छ, तर परमप्रभुको भय मान्नेहरूलाई त्यसले आदर गर्छ । त्यसले आफ्नो हानि हुँदा पनि शपथ खान्छ र आफ्नो प्रतिज्ञाहरूबाट पछि हट्दैन ।

5 त्यसले रुपियाँ दिँदा ब्याज लिँदैन । निर्दोषको विरुद्ध साक्षी दिन त्यसले घूस लिँदैन । यी कुरा गर्नेहरू कहिल्यै डग्नेछैनन् ।

### Psalms 16:1

1 हे परमेश्वर, मेरो रक्षा गर्नुहोस्, किनकि म तपाईंमा शरण लिन्छु ।

2 म परमप्रभुलाई भन्छु, “तपाईं मेरो परमप्रभु हुनुहुन्छ; तपाईंबाहेक मेरो असल कुरा केही छैन ।

3 पृथ्वीमा भएका पवित्र मानिसहरूका बारेमा, तिनीहरू सज्जन मानिसहरू हुन् । मेरा सबै खुसी तिनीहरूमा नै छ ।

4 तिनीहरू जसले अरू ईश्वरहरूको खोजी गर्छन्, तिनीहरूका कष्टहरू बढ्नेछन् । तिनीहरूका ईश्वरहरूलाई रगतको अर्घबलि म चढाउनेछैन वा मेरा ओठहरूले तिनीहरूका नाउँहरू लिनेछैन ।

5 हे परमप्रभु, तपाईं मेरो चुनिएको हिस्सा र मेरो कचौरा हुनुहुन्छ । तपाईंले मेरो भाग राख्नुहुन्छ ।

6 रमणीय ठाउँहरूमा मेरो निम्ति नापका रेखाहरू राखिएका छन् । निश्चय नै मनोहर उत्तराधिकार मरै हो ।

7 मलाई सल्लाह दिनुहुने परमप्रभुलाई म धन्यको भन्नेछु । रातको समयमा पनि मेरो मनले मलाई शिक्षा दिन्छ ।

8 हर समय म परमप्रभुलाई नै मेरो सामु राख्छु, त्यसरी म उहाँको दाहिने हातबाट डग्नेछैन ।

9 यसकारण मेरो हृदय खुसी छ । मेरो महिमा आनन्दित छ । निश्चय नै म सुरक्षामा जिउनेछु ।

10 किनकि तपाईंले मरो प्राणलाई चिहानमा त्यगुनुहुनेछैन । तपाईंले आफ्नो विश्वासयोग्यलाई खाडल देख्न दिनुहुन्न ।

11 तपाईंले मलाई जीवनको बाटो सिकाउनुहुन्छ । तपाईंको उपस्थितिमा प्रशस्त आनन्दले वास गर्छ, तपाईंको दाहिने हातमा खुसी सदासर्वदा रहन्छ ।”

### Psalms 17:1

1 हे परमप्रभु, न्यायको निम्ति मेरो बिन्ती सुन्नुहोस् । मदतको निम्ति मेरो पुकारामा ध्यान दिनुहोस् । मेरो छलरहित ओठको मेरो प्रार्थनामा कान थाप्नुहोस् ।

2 मेरो निर्दोषता तपाईंको उपस्थितिबाट आओस् । तपाईंको आँखाले जे ठिक छ सो देखून् ।

3 तपाईंले मेरो हृदय जाँच्नुहुन्छ भने, राति तपाईं मकहाँ आउनुहुन्छ भने, तपाईंले मलाई शुद्ध पार्नुहुनेछ र कुनै दुष्ट योजनाहरू पाउनुहुनेछैन । मेरो मुखले अपराध गर्नेछैन ।

4 मानिसजातिका कामहरूका बारेमा, तपाईंको मुखको वचनले मैले आफैलाई अराजकका चालबाट अलग राखेको छु ।

5 मेरा पाइलाहरू तपाईंका मार्गहरूमा दृढतासाथ अडिग छन् । मेरा पाइलाहरू चिप्लेका छैनन् ।

6 हे परमेश्वर, म तपाईंमा पुकार्छु, किनकि तपाईंले मलाई जवाफ दिनुहुन्छ । आफ्नो कान मतिर फर्काउनुहोस् र म बोल्दा सुन्नुहोस् ।

7 आफ्ना शत्रुहरूबाट तपाईंमा शरण लिनेहरूलाई तपाईं जसले आफ्नो दाहिने बाहुलिले बचाउनुहुन्छ, आफ्नो करारको विश्वस्तता अचम्म किसिमले देखाउनुहोस् ।

8 आफ्नो आँखाको नानीलाई झैं मेरो सुरक्षा गर्नुहोस् । आफ्नो पखेटाको छायामुनि मलाई लुकाउनुहोस् ।

9 मलाई आक्रमण गर्ने व्यक्तिको उपस्थितिबाट, मलाई घेरा हाल्ने मेरा शत्रुहरूबाट ।

10 तिनीहरूले कसैलाई दया गर्दैनन् । तिनीहरूका मुखहरूले घमण्डसाथ बोल्छन् ।

11 तिनीहरूले मेरा पाइलाहरूलाई घेरेका छन् । मलाई प्रहार गरेर जमिनमा ढाल्नलाई तिनीहरूले आफ्ना आँखा लगाउँछन् ।

12 तिनीहरू शिकारको उत्कट इच्छा गर्ने सिंहझैं, लुक्ने ठाउँहरूमा ढुकिरहेको जवान सिंहझैं छन् ।

13 हे परमप्रभु, उठ्नुहोस् । तिनीहरूलाई आक्रमण गर्नुहोस् । तिनीहरूकै सामु तिनीहरूलाई पछार्नुहोस् । तपाईंको तरवारले मेरो जीवनलाई दृष्टबाट बचाउनुहोस् ।

14 हे परमप्रभु, तपाईंको हातले मानिसहरूबाट मलाई छुटकारा दिनुहोस्, यस संसारका मानिसहरू जसको समृद्धि यस जीवनमा मात्र छ । तपाईंले आफ्ना बहुमूल्यहरूका पेट दौलतले भरिनुहुनेछ । तिनीहरूका धेरै छोराछोरी हुनेछन् र आफ्ना धन आफ्ना छोराछोरीलाई छोड्नेछन् ।

15 मेरो बारेमा, म धार्मिकतामा तपाईंको मुहार हेर्नेछु । तपाईंको दृष्टिमा म ब्युँझँदा, म सन्तुष्ट हुनेछु ।

## Psalms 18:1

1 हे परमप्रभु, मेरो बल, म तपाईंलाई प्रेम गर्छु ।

2 परमप्रभु मेरो चट्टान, मेरो किल्ला हुनुहुन्छ, जसले मलाई सुरक्षामा लानुहुन्छ । उहाँ मेरो परमेश्वर, मेरो चट्टाना हुनुहुन्छ । उहाँमा नै म शरण लिन्छु । उहाँ मेरो ढाल, मेरो उद्धारको सिङ् र मेरो किल्ला हुनुहुन्छ ।

3 म परमप्रभुलाई पुकारा गर्छु जो प्रशंसायोग्य हुनुहुन्छ र म आफ्ना शत्रुहरूबाट बाँचेछु ।

4 मृत्युका डोरीहरूले मलाई बाँधे र व्यर्थका छालहरूले मलाई व्याकुल बनाए ।

5 चिहानका डोरीहरूले मलाई बाँधे । मृत्युको पासोले मलाई समात्यो ।

6 मेरो कष्टमा, मैले परमप्रभुमा पुकारा गरें । मैले सहायताको निम्ति मेरो परमेश्वरमा पुकारा गरें । उहाँले आफ्नो मन्दिरबाट मेरो सोर सुन्नुभयो । सहायताको निम्ति मेरो पुकारा उहाँको उपस्थितिमा गयो । यो उहाँको कानहरूभित्र गयो ।

7 तब पृथ्वी हल्लियो र काम्यो । पहाडहरूका जगहरू पनि कामे र हल्लिए किनभने परमेश्वर रिसाउनुभयो ।

8 उहाँको नाकका प्वालहरूबाट धूँवा माथि गयो र उहाँको मुखबाट बल्दो आगो निस्केर आयो । यसले कोइलाहरू बाल्यो ।

9 उहाँले स्वर्ग खोल्नुभयो, र तल आउनुभयो र उहाँको पाउमुनि बाक्लो अध्यारो थियो ।

10 उहाँ करूबमा चढ्नुभयो र उड्नुभयो । हावाको पखेटाहरूमा उहाँ सवार हुनुभयो ।

11 अन्धकार र आकाशको बाक्लो बादललाई उहाँले आफ्नो वरिपरिको पाल बनाउनुभयो ।

12 उहाँको सामु बिजुलीबाट असिना र आगोका भुङ्ग्रोहरू झरे ।

13 परमप्रभु स्वर्गबाट गर्जनुभयो । सर्वोच्चको आवाजले कराउनुयो ।

14 उहाँले आफ्ना वाणहरू प्रहार गर्नुभयो र आफ्ना शत्रुहरूलाई तितरबितर पार्नुभयो । धेरै चट्याङहरूले तिनीहरूलाई तितरबितर पारे ।

15 तब पानीका धारहरू देखा परे । हे परमप्रभु, तपाईंको हप्की र तपाईंको नाकको प्वालहरूका सासको विष्फोटले संसारका जगहरू उदाङ्गो पारिए ।

16 उहाँले माथिबाट हात पसारनुभयो । उहाँले मलाई समालुभयो । उहाँले मलाई उर्लदो पानीबाट बाहिर निकाल्नुभयो ।

17 मेरो बलियो शत्रुबाट, मलाई घृणा गर्नेहरूबाट उहाँले मलाई बचाउनुभयो, किनकि तिनीहरू मेरो निम्ति अति बलिया थिए ।

18 मेरो कष्टको दिनमा तिनीहरू मेरो विरुद्ध आए तर परमप्रभु नै मेरो सहारा हुनुभयो ।

19 उहाँले मलाई फराकिलो ठाउँमा स्वतन्त्र राख्नुभयो । उहाँले मलाई बचाउनुभयो किनभने उहाँ मसँग खुसी हुनुभयो ।

20 मेरो धार्मिकताको कारणले परमप्रभुले मलाई इनाम दिनुभएको छ । उहाँले मलाई पुनर्स्थापना गर्नुभएको छ किनभने मेरा हातहरू शुद्ध थिए ।

21 किनकि मैले परमप्रभुका मार्गहरू मैले पालन गरेको छु र मेरो परमेश्वरबाट दुष्टतासाथ फर्केको छैन ।

22 किनकि उहाँका सबै धार्मिक आदेशहरू मेरो सामु छन् । उहाँको नियमहरूको बारेमा, तिबाट म भड्केको छैन ।

23 उहाँको सामु म निर्दोष भएको छु र मैले आफूलाई पापबाट अलग राखेको छु ।

24 यसकारण मेरो धार्मिकताको कारणले परमप्रभुले मलाई पुनर्स्थापना गर्नुभएको छ, किनभने मेरा हातहरू उहाँको आँखाका समु शुद्ध थिए ।

25 कुनै पनि विश्वासीलाई तपाईं आफै विश्वासयोग्य प्रकट गर्नुहुन्छ । निर्दोष मानिसलाई तपाईं आफै निर्दोष प्रकट गर्नुहुन्छ ।

26 कुनै पनि शुद्ध व्यक्तिलाई तपाईं आफै शुद्ध प्रकट गर्नुहुन्छ । तर कुनै पनि बाङ्गो व्यक्तिलाई तपाईं आफै चलाख प्रकट गर्नुहुन्छ ।

27 किनकि तपाईंले कष्टमा परेकाहरूलाई बचाउनुहुन्छ तर घमण्डी, अहङ्कारी आँखालाई तपाईंले तल झार्नुहुन्छ ।

28 तपाईंले मेरो बत्तिलाई प्रकाश दिनुहुन्छ । परमप्रभु मेरा परमेश्वरले मेरो अन्धकारलाई उज्यालो पार्नुहुन्छ ।

29 किनकि तपाईंद्वारा नै म बाधालाई नाघ्न सक्छु । मेरा परमेश्वरद्वारा नै म पर्खाल नाघ्न सक्छु ।

30 परमेश्वरको बारेमा, उहाँको मार्ग सिद्ध छ । परमप्रभुको वचन शुद्ध छ । उहाँमा शरण लिने हरेकको निम्ति उहाँ ढाल हुनुहुन्छ ।

31 किनकि परमप्रभुबाहेक को परमेश्वर छ र? हाम्रा परमेश्वरबाहेक को चट्टान छ र?

32 कम्मर पेटीझैं परमेश्वरले नै मलाई बल दिनुहुन्छ, जसले निर्दोष व्यक्तिलाई आफ्नो मार्गमा राख्नुहुन्छ ।

33 उहाँले मेरा खुट्टाहरूलाई हरिणको जस्तै तेज बनाउनुहुन्छ र मलाई उच्च ठाउँहरूमा राख्नुहुन्छ ।

34 युद्धको निम्ति उहाँले मेरा हातहरूलाई तालिम दिनुहुन्छ र मेरा पाखुराहरूले काँसाको धनु झुकाउँछन् ।

35 तपाईंले मलाई आफ्नो उद्धारको ढाल दिनुभएको छ । तपाईंको दाहिने हातले मलाई सहायता गरेको छ र तपाईंको कृपाले मलाई महान् बनाएको छ ।

36 तपाईंले मेरो तल मेरो खुट्टाहरूलाई ठाउँ फराकिलो पार्नुभएको छ ताकि मेरा खुट्टाहरू चिप्लेका छैनन् ।

37 मैले आफ्ना शत्रुहरूलाई खेदें र तिनीहरूलाई समातें । तिनीहरू नाश नभएसम्म म फर्किनँ ।

38 मैले तिनीहरूलाई टुक्रा-टुक्रा पारें ताकि तिनीहरू उठ्न सकेनन् । तिनीहरू मेरा खुट्टाहरूमुनि ढलेका छन् ।

39 किनकि युद्धको निम्ति कम्मर पेटीझैं तपाईंले मलाई बल दिनुभयो । मेरो विरुद्ध उठ्नेहरूलाई तपाईंले मेरो अधीनमा पार्नुभयो ।

40 मेरा शत्रुहरूका गर्दन तपाईंले मलाई दिनुभयो । मलाई घृणा गर्नेहरूलाई मैले निर्मूल पारें ।

41 तिनीहरूले सहायताको निम्ति पुकारा गरे, तर कसैले तिनीहरूलाई बचाएन । तिनीहरूले परमप्रभुलाई पुकारा गरे, तर उहाँले तिनीहरूलाई जवाफ दिनुभएन ।

42 हावाको सामु धूलोझैं मैले तिनीहरूलाई चकनाचूर पारें । गल्लीमा हिलोझैं मैले तिनीहरूलाई फालें ।

43 मानिसहरूका विवादबाट तपाईंले मलाई बचाउनुभयो । तपाईंले मलाई जातिहरूमाथि शिर तुल्याउनुभएको छ । मैले नचिनेका मानिसहरूले मेरो सेवा गर्छन् ।

44 तिनीहरूले मेरा कुरा सुन्ने बित्तिकै, तिनीहरूले मेरा आज्ञा पालन गरे । विदेशीहरू मेरो सामु झुक्न बाध्य भए ।

45 विदेशीहरू आफ्ना किल्लाहरूबाट थरथर कम्दै बाहिर आए ।

46 परमप्रभु जीवित हुनुहुन्छ । मेरो चट्टानको प्रशंसा होस् । मेरो उद्धारका परमेश्वरलाई उच्च पारियोस् ।

47 मेरो निम्ति बदला लिनुहुने परमेश्वर उहाँ नै हुनुहुन्छ, जसले जातिहरूलाई मेरो वशमा पार्नुहुन्छ ।

48 मेरा शत्रुहरूबाट म मुक्त पारिएको छु । वास्तवमा, मेरो विरुद्ध उठ्नेहरूभन्दा माथि तपाईंले मलाई उठाउनुभयो । हिंस्रक मानिसहरूबाट तपाईंले मलाई बचाउनुभयो ।

49 यसकारण, हे परमप्रभु, म तपाईंलाई जातिहरूको माझमा धन्यवाद दिनेछु । तपाईंको नाउँमा प्रशंसा म गाउनेछु ।

50 परमेश्वरले आफ्नो राजालाई महान् विजय दिनुहुन्छ र उहाँले आफ्नो करारको विश्वस्तता आफ्नो अभिषिक्त जन, दाऊद र तिनका सन्तानहरूलाई सदासर्वदा प्रकट गर्नुहुन्छ ।

## Psalms 19:1

1 आकाशले परमेश्वरको महिमा घोषणा गर्छ र आकाशहरूले उहाँका हातका कामहरूको घोषणा गर्छन् ।

2 दिनदिनै भाषण दिन्छ । त्यसले हरेक रात ज्ञान प्रकट गर्छ ।

3 त्यहाँ कुनै बोली वा शब्दको आवाज सुनिँदैन । तिनीहरूका आवाज सुनिएको हुँदैन ।

4 तापनि तिनका शब्दहरू सारा पृथ्वीभरि जान्छन् र तिनीहरूका भाषण संसारको अन्तसम्म नै पुग्छ । तिनीहरूका माझमा सूर्यको निम्ति उहाँले पाल टाँग्नुभएको छ ।

5 सूर्यचाहिँ दुलहा आफ्नो कोठाबाट बाहिर आइरहेको जस्तै हो र आफ्नो दौड सिद्ध्याउँदा आनन्दित हुने बलियो मानिसजस्तै हो ।

6 एक छेउमा सूर्य उदाउँछ र आकाश पार गरेर अर्को छेउमा पुग्छ । त्यसको तातोबाट कुनै कुरा पनि उम्र्कँदैन ।

7 परमप्रभुको व्यवस्था सिद्ध छ, प्राणलाई पुर्नजीवित पार्ने । परमप्रभुको साक्षी भरपर्दो छ, सोझोलाई बुद्धिमान बनाउने ।

8 परमप्रभुका शिक्षाहरू ठीक छन्, हृदयलाई खुसी पार्ने । परमप्रभुको आज्ञा शुद्ध छन्, आँखालाई ज्योति दिने ।

9 परमप्रभुको भय शुद्ध छ, यो सदासर्वदा रहने । परमप्रभुका धार्मिक आदेशहरू सत्य र समग्रमा ठिक छन् ।

10 तिनीहरू सुनभन्दा, धेरै शुद्ध सुनभन्दा मूल्यवान छन् । तिनीहरू मह र चाकाबाट चुहिरहेको महभन्दा पनि गुलिया छन् ।

11 हो, तिद्वारा तपाईंका सेवकहरूले चेतावनी पाउँछन् । ति पलना गर्नुमा ठुलो इनाम छ ।

12 कसले आफ्ना सबै गल्तीहरू बुझ्न सक्छ? मलाई लुकेका गल्तीहरूबाट शुद्ध पार्नुहोस् ।

13 तपाईंको दासलाई अहङ्कारका पापहरूबाट बचाउनुहोस्, तिनीहरूले ममाथि राज्य नगरुन् । तब म सिद्ध हुनेछु र धेरै अपराधहरूबाट म निर्दोष हुनेछु ।

14 हे परमप्रभु, मेरो चट्टान र मेरो उद्धारक, मेरा मुखका शब्दहरू र मेरा हृदयका विचारहरू तपाईंको दृष्टिमा ग्रहणयोग्य होऊन् ।

### Psalms 20:1

1 कष्टको दिनमा परमप्रभुले तपाईंलाई सहायता गरून् । याकूबका परमेश्वरको नाउँले तपाईंको सुरक्षा देऊन् ।

2 र तपाईंलाई सियोनबाट सहारा दिन पवित्र स्थानबाट सहायता पठाऊन् ।

3 उहाँले तपाईंका सबै बलिहरू सम्झना गरून् र तपाईंका बलिदान स्वीकार गरून् । सेला

4 तपाईंको हृदयको इच्छा उहाँले तपाईंलाई पुरा गरिदेऊन् र तपाईंका सबै योजनाहरू पुरा होऊन् ।

5 अनि हामी तपाईंको विजयमा आनन्दित हुनेछौं र हाम्रा परमेश्वरको नाउँमा हामी झन्डाहरू उचाल्नेछौं । परमप्रभुले तपाईंका सबै बिन्तीहरू सुन्नुभएको होस् ।

6 परमप्रभुले आफ्नो अभिषिक्त जनलाई बचाउनुहुन्छ भनी म जान्दछु । उहाँलाई बचाउन सक्ने आफ्नो दाहिने हातको बलले, आफ्नो पवित्र स्वर्गबाट परमप्रभुले उहाँलाई जवाफ दिनुहुनेछ ।

7 कसैले रथहरूमा र अरूले घोडाहरूमा भर पर्छन् तर हामी परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरमा पुकारा गर्छौं ।

8 तिनीहरू तल झारिनेछन् र ढल्नेछन्, तर हामी उठ्नेछौं र सोझो खडा हुनेछौं ।

9 हे परमप्रभु, राजालाई बचानुहोस् । हामीले पुकारा गर्दा हामीलाई मदत गर्नुहोस् ।

### Psalms 21:1

1 हे परमप्रभु, तपाईंको बलमा राजा आनन्दित हुन्छन् । तपाईंले दिनुहुने उद्धारमा तिनी कति धेरै आनन्दित हुन्छन् !

2 तिनको मन इच्छा तपाईंले तिनलाई पुरा गर्नुभएको छ र तिनको ओठको बिन्ती तपाईंले बाँकी राख्नुभएको छैन ।

3 किनकि तपाईंले तिनलाई भरपूर आशिषहरू दिनुहुन्छ, तपाईंले तिनको शिरमा शुद्ध सुनको मुकुट लगाउनुहुन्छ ।

4 तिनले तपाईंलाई जीवन मागे । तपाईंले त्यो तिनलाई दिनुभयो । तपाईंले तिनलाई सदासर्वदाको निम्ति लामो आयु दिनुभयो ।

5 तपाईंको विजयको कारणले तिनको गौरव महान् छ । तपाईंले तिनलाई वैभव र ऐश्वर्य दिनुभएको छ ।

6 किनकि तपाईंले तिनलाई सदाको आशिष दिनुहुन्छ । आफ्नो उपस्थितिले आनन्दते तपाईंले तिनलाई खुसी तुल्याउनुहुन्छ ।

7 राजाले परमप्रभुमा भरोसा गर्छन् । सर्वोच्चको करारको विश्वस्तताले तिनी डग्नेछैनन् ।

8 तपाईंका हातले तपाईंका सबै शत्रुलाई समालेछन् । तपाईंका दाहिले हातले तपाईंलाई घृणा गर्नेहरूलाई समालेछ ।

9 तपाईंको क्रोधको दिनमा, आगोको भट्टीमा झैं तपाईंले तिनीहरूलाई जलाउनुहुन्छ । परमप्रभुले आफ्नो क्रोधमा तिनीहरूलाई भस्मा पार्नुहुनेछ र आगोले तिनीहरूलाई सखाप पार्नेछ ।

10 तिनीहरूका सन्तानलाई पृथ्वीबाट र तिनीहरूका छोराछोरीलाई मानवजातिको माझबाट तपाईंले नाश पार्नुहुनेछ ।

11 किनकि तिनीहरूले तपाईंको विरुद्धमा खराब इच्छा गरे । तिनीहरूले एउटा षड्यन्त्र रचे जसद्वारा तिनीहरू सफल हुनेछैनन् ।

12 किनकि तपाईंले तिनीहरूलाई फर्काउनुहुनेछ । तिनीहरूको सामु तपाईंले आफ्नो धनुमा तान्नुहुनेछ ।

13 हे परमप्रभु, आफ्नो बलमा उच्च हुनुहोस् । तपाईंको शक्तिको गीत हामी गाउँछौं र स्तुति गर्छौं ।

### **Psalms 22:1**

1 हे परमेश्वर, हे परमेश्वर, तपाईंले मलाई किन त्याग्नुभएको? तपाईं किन मलाई बचाउनबाट त्यति धेरै टाढा र मेरा वेदनाका शब्दहरूबाट टाढा हुनुहुन्छ?

2 हे मेरा परमेश्वर, दिनको समयमा म पुकारा गर्छु, तर तपाईंले जवाफ दिनुहुन्न र रातको समयमा पनि म शान्त छैन ।

3 तापनि तपाईं पवित्र हुनुहुन्छ । इस्राएलको प्रशंसामा तपाईं राजाझैं विराजमान हुनुहुन्छ ।

4 हाम्रा पुर्खाहरूले तपाईंलाई भरोसा गरे । तिनीहरूले तपाईंमा भरोसा गरे र तपाईंले तिनीहरूलाई बचाउनुभयो ।

5 तिनीहरूले तपाईंमा पुकारा गरे र तिनीहरूलाई बचाइयो । तिनीहरूले तपाईंमा भरोसा गरे र निराश भएनन् ।

6 म एउटा कीरा हुँ र मानिस होइन, मानिसहरूले अपमान गरेको र मानिसहरूद्वारा अवहेलित भएको छु ।

7 मलाई देख्ने सबैले मलाई गिज्याउँछन् । तिनीहरूले मेरो खिसी गर्छन् । तिनीहरूले मलाई हरेर आफ्नो टाउको हल्लाउँछन् ।

8 तिनीहरू भन्छन्, “त्यसले परमप्रभुमा भरोसा गर्छ । परमप्रभुले नै त्यसलाई बचाऊन्, किनकि त्यो उहाँमा नै खुसी हुन्छ ।”

9 तपाईंले मलाई गर्भबाट ल्याउनुभयो । मैले आमाको दूध खाँदा नै तपाईंले मलाई तपाईंमा भरोसा गर्ने बनाउनुभयो ।

10 गर्भदेखि मलाई तपाईंमा सुम्पिएको छ । म आफ्नो आमाको गर्भमा हुँदादेखि नै तपाईं मेरा परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

11 मबाट टाढा नहुनुहोस्, किनकि कष्ट नजिकै छ । मलाई सहायता गर्ने कोही पनि छैन ।

12 धेरै साँढेहरूले मलाई घेर्छन् । बाशानका बलिया साँढेहरूले मलाई घेर्छन् ।

13 गर्जने सिंहले आफ्नो शिकार च्यातेझैं, मेरो विरुद्धमा तिनीहरू आफ्ना मुख चौडा खोल्छन् ।

14 पानीलाई झैं मलाई खन्याउँदैछ र सबै मेरा हाडहरूले ठाउँ छोडेका छन् । मेरो हृदय मैनझैं भएको छ । मेरो अन्तरकरणमा त्यो पग्लिन्छ ।

15 माटोको भाँडोको खपटोझैँ मेरो बल सुकेको छ । मेरो जिब्रो मेरो तालुमा टाँसिन्छ । तपाईंले मलाई मृत्युको धूलोमा सुताउनुभएको छ ।

16 किनकि कुकुरहरूले मलाई घेरेका छन् । खराब गर्नेहरूको हुलले मलाई घेरा लगाएका छन् । तिनीहरूले मेरा हातहरू र खुट्टाहरू छेडेका छन् ।

17 म आफ्ना सबै हाड गन्न सक्छु । तिनीहरू हेर्छन् र मलाई आँखा तर्छन् ।

18 मेरो लुगा तिनीहरूले आपसमा बाँड्छन् । मेरो लुगाको निम्ति तिनीहरूले चिट्टा हाल्छन् ।

19 हे परमप्रभु, टाढा नहुनुहोस् । हे मेरो बल, मलाई सहायता गर्न चाँडो गर्नुहोस् ।

20 मेरो प्राणलाई तरवरबाट र मेरो जीवनलाई जङ्गली कुकुरहरूका पञ्जाबाट बचाउनुहोस् ।

21 मलाई सिंहको मुखबाट बचाउनुहोस् । जङ्गली साँढेहरूका सिङ्हरूबाट मलाई बचाउनुहोस् ।

22 तपाईंको नाउँ म आफ्ना भाइहरूलाई घोषणा गर्नेछु । सभाको माझमा म तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु ।

23 तिमी जसले परमप्रभुको भय मान्छौ, उहाँको प्रशंसा गर । तिमी सबै याकूबका सन्तानहरू हो, उहाँको आदर गर । ए इस्राएलका सारा सन्तान हो, उहाँको भयमा खडा होओ ।

24 कष्टमा परेका व्यक्तिको कष्टलाई उहाँले घृणा वा अवहेलना गर्नुभएको छैन । तिनीबाट परमप्रभुले आफ्नो मुहार लुकाउनुभएको छैन । जब कष्टमा परेको व्यक्तिले उहाँमा पुकारा गरे, तब उहाँले सुन्नुभयो ।

25 तपाईंको कारणले म ठुलो सभामा प्रशंसा गाउनेछु । उहाँको भय मान्नेहरूका सामु म आफ्नो भाकल पुरा गर्नेछु ।

26 थिचोमिचोमा परेकाहरूले खानेछन् र तृप्त हुनेछन् । परमप्रभुको खोजी गर्नेहरूले उहाँको प्रशंसा गर्नेछन् । तिमीहरूका हृदयहरू सदा जीवित रहन् ।

27 पृथ्वीका सबै मानिसहरूले सम्झनेछन् र परमप्रभुतिर फर्कनेछन् । जातिहरूका सबै परिवार तपाईंको सामु घोटो पर्नेछन् ।

28 किनकि राज्य परमप्रभुकै हो । उहाँनै जातिहरूका शासक हुनुहुन्छ ।

29 पृथ्वीका सबै समृद्ध मानिसहरूले भोज गर्नेछन् र आराधना गर्नेछन् । धूलोमा झरिरहेका सबैले उहाँको सामु दण्डवत गर्नेछन्, जसले तिनीहरूको आफ्नो जीवनको रक्षा गर्न सक्दैनन् ।

30 आउने पुस्ताले उहाँको सेवा गर्नेछ । तिनीहरूले अर्को पुस्तालाई परमप्रभुको बारेमा भन्नेछन् ।

31 तिनीहरू आउनेछन् र उहाँको धार्मिकताको बारेमा भन्नेछन् । उहाँले जे गर्नुभएको छ सो तिनीहरूले अझै नजन्मेका मानिसहरूलाई भन्नेछन् ।

## Psalms 23:1

1 परमप्रभु मेरो गोठाला हुनुहुन्छ । मलाई कुनै कुरा खाँचो पर्नेछैन ।

2 उहाँले मलाई हरियो खर्कहरूमा सुताउनुहुन्छ । उहाँले मलाई शान्त पानीको छेउमा डोर्‍याउनुहुन्छ ।

3 उहाँले मेरो जीवनलाई पुनर्जीवित पार्नुहुन्छ । उहाँले आफ्नो नाउँको खातिर मलाई ठिक बाटो देखाउनुहुन्छ ।

4 मैले निस्पृह अँध्यारो छायाको बेसीमा हिँड्नुपर्दा पनि, हानिसँग म डराउनेछैन किनभने तपाईं मसँग हुनुहुन्छ । तपाईंको लट्ठी र तपाईंको लौरोले मलाई सान्त्वना दिन्छन् ।

5 मेरा शत्रुहरूका सामु तपाईंले मेरो निम्ति भोज तयार पार्नुहुन्छ । तपाईंले मेरो शिरलाई तेलले अभिषेक गर्नुभएको छ । मेरो कचौरा भरिएर पोखिन्छ ।

6 निश्चय नै, मेरो जीवनका सारा दिन भलाई र करारको विश्वस्तता मेरो पछि आउनेछ । र परमप्रभुको मन्दिरमा म सधैंभरि वास गर्नेछु ।

### Psalms 24:1

1 पृथ्वी र त्यसको पूर्णता, संसार र त्यसमा बसोवास गर्ने सबै परमप्रभुका हुन् ।

2 उहाँले त्यसलाई समुद्रहरूमाथि बसाल्नुभएको छ र त्यसलाई नदीहरूमाथि स्थापित गर्नुभएको छ ।

3 परमप्रभुको पर्वतमाथिको को चढ्नेछ? उहाँको पवित्र स्थानमा को खडा हुनेछ ?

4 त्यो जसका हातहरू शुद्ध छन् र हृदय शुद्ध छ । जसले झुटलाई उचालेको छैन र छल गर्नलाई सपथ खाएको छैन ।

5 त्यसले परमप्रभुबाट आशिष र त्यसको उद्धारको परमेश्वरबाट धार्मिकता प्राप्त गर्नेछ ।

6 उहाँको खोजी गर्नेहरूका पुस्ता, याकूबका परमेश्वरको मुहार खोज्नेहरू यस्तै हुन्छन् । सेला

7 ए मूल ढोकाहरू हो, आफ्ना शिर उठाओ । ए अनन्त ढोकाहरू हो, उच्च होओ, ताकि महिमाका राजा भित्र आऊन् ।

8 महिमाको यो राजा को हुनुहुन्छ? परमप्रभु, बलियो र शक्तिशाली । परमप्रभु, युद्धमा शक्तिशाली ।

9 ए मूल ढोकाहरू हो, आफ्ना शिर उठाओ । हे अनन्त ढोकाहरू हो, उच्च होओ, ताकि महिमाका राजा भित्र आऊन् ।

10 महिमाको यो राजा को हुनुहुन्छ ? सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, उहाँ नै महिमाको राजा हुनुहुन्छ । सेला

### Psalms 25:1

1 हे परमप्रभु, म आफ्नो जीवन तपाईंमा उचाल्छु ।

2 हे परमेश्वर, म तपाईंमा भरोसा गर्छु । मलाई अपमानित हुन नदिनुहोस् । मेरा शत्रुहरू ममाथि विजयसाथ आनन्दित हुन नदिनुहोस् ।

3 तपाईंमा आसा राख्ने कोही पनि अपमानित नहोस् । विनाकारण छली रूपले काम गर्नेहरू लज्जित होऊन् !

4 हे परमप्रभु, तपाईंका मार्गहरू मलाई प्रकट गर्नुहोस् । तपाईंका मार्गहरू मलाई सिकाउनुहोस् ।

5 मलाई तपाईंको सत्यतामा डोर्‍याउनुहोस् र मलाई सिकाउनुहोस् । किनकि तपाईं मेरो उद्धारको परमेश्वर हुनुहुन्छ । म दिनभरि तपाईंमा नै आसा गर्छु ।

6 हे परमप्रभु, तपाईंका दयाका कामहरू र करारको विश्वस्तता सम्झनुहोस् । किनकि तिनीहरू सधैं अस्तित्वमा थिए ।

7 मेरा जवानीका पापहरू वा मेरा विद्रोहको बारेमा विचार नगर्नुहोस् । हे परमप्रभु, तपाईंको भलाईको कारणले करारको विश्वस्ततामा मलाई सम्झनुहोस् ।

8 परमप्रभु असल र सौझो हुनुहुन्छ । यसकारण उहाँले पापीहरूलाई बाटो सिकाउनुहुन्छ ।

9 उहाँले नम्रहरूलाई ठिक कुरा सिकाउनुहुन्छ र उहाँले तिनीहरूलाई आफ्नो मार्ग सिकाउनुहुन्छ ।

10 परमप्रभुका करार र उहाँका गहन आज्ञाहरू पालन गर्नेहरूका निम्ति उहाँका सबै मार्गहरू अटल प्रेम र विश्वस्तता हुन् ।



11 हे परमप्रभु, तपाईंको नाउँको खातिर मेरो पाप क्षमा गर्नुहोस्, किनकि यो महान् छ ।

12 परमप्रभुको भय मान्ने मानिस को हो? त्यसले चुन्नुपर्ने मार्गमा परमप्रभुले त्यसलाई शिक्षा दिनुहुन्छ ।

13 त्यसको जीवन भलाइमा बित्नेछ । त्यसका सन्तानहरूले देशको उत्तराधिकार पाउनेछन् ।

14 परमप्रभुको मित्रता उहाँलाई आदर गर्नेहरूका निम्ति हो, र उहाँले तिनीहरूलाई उहाँको करार प्रकट गर्नुहुनेछ ।

15 मेरा आँखाहरू सदासर्वदा परमप्रभुमाथि हुन्छन्, किनकि उहाँले मेरा खुट्टाहरूलाई जालबाट मुक्त गर्नुहुनेछ ।

16 मतिर फर्कनुहोस् र मलाई दया गर्नुहोस् । किनकि म एकलो र कष्टमा परेको छु ।

17 मेरो हृदयका कष्टहरू ठुला भएका छन् । मेरो कष्टहरूबाट मलाई बाहिर तान्नुहोस् ।

18 मेरो कष्ट र मेरो परिश्रमहरू हेर्नुहोस् । मेरा सबै पाप क्षमा गर्नुहोस् ।

19 मेरा शत्रुहरूलाई हेर्नुहोस्, किनकि तिनीहरू धेरै जना छन् । तिनीहरूले मलाई क्रूर घृणाले घृणा गर्छन् ।

20 मेरो जीवनको रक्षा गर्नुहोस् र मलाई बचाउनुहोस् । मलाई अपमानित हुन नदिनुहोस् किनकि मैले तपाईंमा शरण लिन्छु ।

21 निष्ठा र इमानदारीले मलाई बचाओस्, किनकि म तपाईंमा आसा गर्छु ।

22 हे परमेश्वर, इस्राएललाई त्यसको सबै कष्टबाट बचाउनुहोस् ।

## Psalms 26:1

1 हे परमप्रभु, मेरो न्याय गर्नुहोस्, किनकि म इमानदारीसँग हिँडेको छु । हलचल नगरी मैले परमप्रभुमा भरोसा गरेको छु ।

2 हे परमप्रभु, मलाई जाँच्नुहोस् र मलाई परिक्षण गर्नुहोस् । मेरो अन्तस्करण र मेरो हृदयको जाँच गर्नुहोस् ।

3 किनकि तपाईंको करारको विश्वस्तता मेरो आँखाका सामु छ, र म तपाईंको विश्वस्ततामा हिँड्छु ।

4 मैले छली मानिसहरूसित सङ्गत गर्दिनँ, न त म कपटी मानिसहरूसित घुलमिल गर्छु ।

5 खराब गर्नेहरूको सभालाई म घृणा गर्छु, र दुष्टहरूसित म बस्दिनँ ।

6 हे परमप्रभु, नोर्दोषतामा म आफ्नो हात धुन्छु, र म तपाईंको वेदी वरिपरि घुम्छु,

7 प्रशंसाको गीत ठुलो सोरले गाउन र तपाईंका सबै अचम्मका कामहरूको वर्णन गर्न ।

8 हे परमप्रभु, तपाईं बस्नुहुने मन्दिरलाई म प्रेम गर्छु, त्यो ठाउँ जहाँ तपाईंको महिमाले वास गर्छ ।

9 मलाई पापीहरूसँगै वा मेरो जीवनलाई रक्तपिपासु मानिसहरूसँगै नबढार्नुहोस्,

10 जसको हातमा षडयान्त्र छ, र जसको दाहिने हात घूसले पूर्ण छ ।

11 तर मेरो बारेमा, म निष्ठामा चल्छु । मलाई उद्धार गर्नुहोस् र ममाथि दया गर्नुहोस् ।

12 मेरो खुट्टा मैदानमा खडा छ । सभाहरूमा म परमप्रभुलाई धन्यको भन्नेछु ।

## Psalms 27:1

१ परमप्रभु मेरो ज्योति र मेरो उद्धार हुनुहुन्छ । म कोसँग डराउनु? परमप्रभु मेरो जीवनको शरणस्थान हुनुहुन्छ । म कोसँग त्रसित हुनु?

२ जब खराबी गर्नेहरू मेरो मासु खान नजिक आए, तब मेरा वैरीहरू र मेरा शत्रुहरूले ठेस खाए र ढले ।

३ फौजले मेरो विरुद्ध शिविर हाले तापनि, मेरो हृदय डराउने छैन । मेरो विरुद्धमा युद्ध भए तापनि म दृढ रहनेछु ।

४ मैले परमप्रभुसित एउटा कुरा मागेको छु र म त्यो खोज्नेछु: परमप्रभुको सुन्दरता हेर्न, र उहाँको मन्दिरमा मनन गर्न, मेरो जीवनका सारा दिन म परमप्रभुको मन्दिरमा बस्न सकूँ ।

५ किनकि कष्टको दिनमा उहाँले मलाई आफ्नो छहारीमा लुकाउनुहुनेछ । उहाँको आफ्नो पालको कभरभित्र मलाई लुकाउनुहुनेछ । उहाँले मलाई चट्टानमाथि उच्च पार्नुहुनेछ ।

६ तब मेरो चरित्तर भएका मेरा शत्रुहरूमाथि मेरो शिर उच्च पारिनेछ र उहाँको पालमा आनन्दका बलिहरू म चढाउनेछु । परमप्रभुको निम्ति म गीत रच्नेछु र गाउनेछु ।

७ हे परमप्रभु, मैले पुकारा गर्दा मेरो सोर सुन्नुहोस् । ममाथि दया गर्नुहोस् र मलाई जवाफ दिनुहोस् ।

८ मेरो हृदयले तपाईंको बारेमा यसो भन्छ, “उहाँको मुहारको खोजी गर् !” हे परमप्रभु, म तपाईंको मुहारको खोजी गर्छु ।

९ मबाट तपाईंको मुहार नलुकाउनुहोस् । आफ्नो दासलाई रिसमा नफर्काउनुहोस् । तपाईं मेरो सहायक हुनुभएको छ । हे मेरो उद्धारको परमेश्वर, मलाई नत्याग्नुहोस् वा नछोड्नुहोस् ।

१० मेरो बुबा र मेरी आमाले मलाई त्याग्न सक्छन्, परमप्रभुले मलाई भित्र लानुहुनेछ ।

११ हे परमप्रभु, मलाई तपाईंको मार्ग सिकाउनुहोस् । मेरा शत्रुहरूका कारणले मलाई मैदानको बाटोमा डोर्‍याउनुहोस् ।

१२ मलाई मेरा शत्रुहरूको इच्छामा नछोड्नुहोस्, किनकि झुटो साक्षीहरू मेरो विरुद्धमा उठेका छन्, र तिनीहरूले हिंसाको सास फेर्छन् ।

१३ मैले जीवितहरूको देशमा परमप्रभुको भलाई देखेछु भनी मैले विश्वास नगरेको भए मलाई के हुन्थ्यो होला?

१४ परमप्रभुको आसा गर । बलियो होओ र तिमीहरूका हृदय उत्साहित होस् । परमप्रभुको आसा गर ।

## Psalms 28:1

१ हे परमप्रभु, तपाईंमा नै म पुकारा गर्छु । हे मेरो चट्टान, मलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् । तपाईंले मलाई जवाफ दिनुभएन भने, चिहानमा जानेहरूसँग म सहभागी हुनेछु ।

२ तपाईंबाट सहायताको निम्ति मैले पुकारा गर्दा, तपाईंको महापवित्र स्थानतिर मैले आफ्ना हातहरू उचाल्दा मेरो बित्तिको सोर सुन्नुहोस् ।

३ अधर्म गर्ने दुष्टहरूसँगै मलाई टाढा नलानुहोस्, जसले आफ्ना छिमेकीहरूसँग शान्तिका कुरा गर्छन् तर आफ्ना हृदयहरूमा खराबी हुन्छ ।

४ तिनीहरूका कामहरूका फल तिनीहरूलाई दिनुहोस् र तिनीहरूका दुष्टताले मागअनुसार प्रतिफल तिनीहरूलाई दिनुहोस् । तिनीहरूका हातहरूका कामको निम्ति प्रतिफल तिनीहरूलाई दिनुहोस् र तिनीहरूले पाउनुपर्ने कुरा तिनीहरूलाई दिनुहोस् ।

५ किनभने तिनीहरूले परमप्रभुको कामहरू वा उहाँका हातका कामहरू बुझ्दैनन्, उहाँले तिनीहरूलाई नष्ट पार्नुहुनेछ र तिनीहरूलाई कहिल्यै पुनः निर्माण गर्नुहुनेछैनन् ।

६ परमप्रभु धन्यको होऊन् किनभने उहाँले मेरो बित्तिको सोर सुन्नुभएको छ ।

7 परमप्रभु मेरो बल र मेरो ढाल हुनुहुन्छ । मेरो हृदयले उहाँमा भरोसा गर्छ र मलाई मदत भयो । यसकारण मेरो हृदय साह्रै आनन्दित हुन्छ र गाउँदै उहाँको म प्रशंसा गर्नेछु ।

8 परमप्रभु आफ्ना मानिसहरूका बल हुनुहुन्छ, अनि उहाँ आफ्नो अभीषिक्त जनलाई बचाउने शरणस्थान हुनुहुन्छ ।

9 आफ्ना मानिसहरूलाई बचाउनुहोस् र आफ्नो उत्तराधिकारलाई आशिष् दिनुहोस् । तिनीहरूका गोठाला हुनुहोस् र तिनीहरूलाई सदासर्वदा बोक्नुहोस् ।

### Psalms 29:1

1 ए परमेश्वरका छोराहरू हो, परमप्रभुलाई श्रेय देओ, महिमा र बलको श्रेय परमप्रभुलाई देओ ।

2 परमप्रभुलाई उहाँको नाउँ सुहाउँदो महिमाको श्रेय देओ । पवित्रतामा सुहाउँदो भएर परमप्रभुलाई दण्डत गर ।

3 परमप्रभुको सोर पानीहरूमाथि सुनिन्छ । महिमाको परमेश्वर गर्जनुहुन्छ । परमप्रभु धेरै पानीहरूमाथि गर्जनुहुन्छ ।

4 परमप्रभुको सोर शक्तिशाली छ । परमप्रभुको सोर महिमित छ ।

5 परमप्रभुको सोरले देवदारुहरूलाई भाँचिदिन्छ । परमप्रभुले लेबनानका देवदारुहरूलाई टुक्रा-टुक्रा पार्नुहुन्छ ।

6 उहाँले लेबनानलाई बाछोझैं र सिरिओनलाई जवान गोरुझैं उफ्रन लगाउनुहुन्छ ।

7 परमप्रभुको सोरले आगोको ज्वालाहरू पठाउँछ ।

8 परमप्रभुको सोरले उजाड-स्थानलाई हल्लाउँछ । परमप्रभुले कादेशको उजाड-स्थानलाई थर्कमान पार्नुहुन्छ ।

9 परमप्रभुको सोरले फलौटका रूखहरूलाई बङ्ग्याउँछ, र वनहरूलाई उखेलेर उजाड पार्छ । उहाँको मन्दिरमा हुने हरेकले भन्छ, “महिमा !”

10 परमप्रभु बाढीमाथि राजाको रूपमा विराजमान हुनुहुन्छ । परमप्रभु सदासर्वदा राजाको रूपमा विराजमान हुनुहुन्छ ।

11 परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई बल दिनुहुन्छ । परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई मिलापले आशिष् दिनुहुन्छ ।

### Psalms 30:1

1 हे परमप्रभु, म तपाईंलाई उचाल्छु, किनकि तपाईंले मलाई उठाउनुभएको छ र मेरा शत्रुहरूलाई ममाथि आनन्दित हुन दिनुभएको छैन ।

2 हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, मैले सहयताको निम्ति तपाईंमा पुकारा गरेँ र तपाईंले मलाई निको गर्नुभयो ।

3 हे परमप्रभु, तपाईंले मेरो प्राणलाई चिहानबाट माथि ल्याउनुभएको छ । तपाईंले मलाई चिहानमा जानबाट जीवित राख्नुभएको छ ।

4 हे परमप्रभुका विश्वासी मानिसहरू हो, उहाँको स्तुति गाओ । उहाँको पवित्रता तिमीहरूले याद गर्दा धन्यवाद देओ ।

5 किनकि उहाँको रिस क्षणभरको निम्ति मात्र हुन्छ । तर उहाँको कृपा जीवनभरिको निम्ति हो । रातको निम्ति रोदन आउँछ, तर बिहान आनन्द आउँछ ।

6 दृढतामा मैले भनें, “म कदापि डग्नेछैन ।”

7 हे परमप्रभु, आफ्नो कृपाले तपाईंले मलाई बलियो पहाडको रूपमा स्थापित गर्नुभयो । तर जब तपाईंले आफ्नो मुहार लुकाउनुभयो, तब मलाई कष्ट पयो ।

8 हे परमप्रभु, मैले तपाईंमा पुकारा गरेँ र मेरा परमप्रभुबाट कृपा खोजेँ ।

९ मेरो मृत्युमा म चिहानमा गएँ भने के फाइदा हुन्छ र? के धूलोले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछ र? के त्यसले तपाईंको विश्वासनीयताको घोषणा गर्छ र?

१० हे परमप्रभु, सुन्नुहोस् र मलाई दया गर्नुहोस् । हे परमप्रभु, मेरो सहायक हुनुहोस् ।

११ तपाईंले मेरो शोकलाई नाँचमा परिणत गर्नुभएको छ । तपाईंले मेरो भाङ्गा हटाउनुभएको छ र मलाई खुसीको पोशाक लगाउनुभएको छ ।

१२ त्यसैले मेरो महिमाले तपाईंको प्रशंसा गाउनेछ र चूप लाग्ने छैन । हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, सदासर्वदा म तपाईंलाई दन्यवाद दिनेछु ।

### Psalms 31:1

१ हे परमप्रभु, तपाईंमा म शरण लिन्छु । मलाई कदापि अपमानित हुन नदिनुहोस् । तपाईंको धार्मिकतामा मलाई बचाउनुहोस् ।

२ मेरो पुकार सुन्नुहोस् । मलाई तुरुन्तै बचाउनुहोस् । मेरो शरणको चट्टान अर्थात् मलाई बचाउने किल्ला हुनुहोस् ।

३ किनकि तपाईं मेरो चट्टान र मेरो किल्ला हुनुहुन्छ । यसकारण तपाईंको नाउँको खातिर मलाई डोर्‍याउनुहोस् र बाटो देखाउनुहोस् ।

४ तिनीहरूले मेरो निम्ति लुकाएर थपेका जालबाट मलाई तानेर निकाल्नुहोस्, किनकि तपाईं मेरो शरणस्थान हुनुहुन्छ ।

५ मेरो आत्मा म तपाईंको हातमा सुम्पिन्छु । हे परमप्रभु, विश्वासनीयताको परमेश्वर, तपाईंले मलाई उद्धार गर्नुहुनेछ ।

६ व्यर्थका मूर्तीहरूको सेवा गर्नेहरूलाई म घृणा गर्छु, तर म परमप्रभुमा भरोसा गर्छु ।

७ तपाईंको करारको विश्वस्ततामा म खुसी र आनन्दित हुनेछु, किनकि तपाईंले मेरो कष्ट देख्नुभयो । मेरो प्राणको कष्ट तपाईंले थाहा पाउनुभयो ।

८ तपाईंले मलाई मेरो शत्रुको हातमा दिनुभएको छैन । तपाईंले मेरा खुट्टाहरूलाई चौडा खुल्ला ठाउँमा राख्नुभएको छ ।

९ हे परमप्रभु, ममाथि दया गर्नुहोस्, किनकि म कष्टमा परेको छु । मेरो प्राण र मेरो शरीरको दुःखसँगै मेरा आँखाहरू थकित हुन्छ ।

१० किनकि मेरो जीवन कष्टले र मेरा वर्षहरू शोकले थकित छ । मेरो पापको कारणले मेरो बल सकिन्छ र मेरा हाडहरू खिइन्छन् ।

११ मेरा सबै शत्रुका कारणले मानिसहरूले मलाई घृणा गर्छन् । मेरो स्थिति हेरेर मेरा छिमेकीहरू डराउँछन् र मलाई चिन्नेहरू भयभीत हुन्छन् । मलाई बाटोमा देख्नेहरू मदेखि भाग्छन् ।

१२ मरेको मानिसलाई झैं मलाई भुलिएको जसलाई कसैले विचार गर्दैन । म फुटेको भाँडोजस्तै छु ।

१३ किनकि मैले धेरै जनाको कानेखुसी, तिनीहरूले एकसाथ मेरो विरुद्ध षडयन्त्र गर्दा चारैतिरबाट डरलाग्दो खबर मैले सुनेको छु । मेरो ज्यान लिन तिनीहरूले षडयन्त्र गर्छन् ।

१४ तर हे परमप्रभु, म तपाईंमा भरोसा गर्छु । म भन्छु, “तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ ।”

१५ मेरा समयहरू तपाईंका हातमा छन् । मेरा शत्रुहरू र मलाई खेदनेहरूका हातबाट मलाई बचाउनुहोस् ।

१६ आफ्नो दासमाथि तपाईंको मुहार चम्काउनुहोस् । तपाईंको करारको विश्वस्ततामा मलाई बचाउनुहोस् ।

१७ हे परमप्रभु, मलाई अपमानित हुन नदिनुहोस् । किनकि म तपाईंमा पुकारा गर्छु । दुष्टहरू अपमानित होऊन्! तिनीहरू चिहानमा शान्त होऊन्!

18 धर्मीहरूका विरुद्धमा अहङ्कार र घृणासहित उपेक्षित रूपले बोल्ने ओठहरू चूप होऊन् ।

19 तपाईंको आदर गर्नेहरूका निम्ति तपाईंले सन्चित गर्नुभएको तपाईंको भलाइ कति महान् छ । त्यो तपाईंमा शरण लिनेहरूका निम्ति मानवजातिका सारा सन्तानका सामु तपाईंले प्रदर्शन गर्नुहुन्छ ।

20 तपाईंको उपस्थितिको छत्रछायामा, तपाईंले तिनीहरूलाई मानिसहरूको षड्यन्त्रबाट लुकाउनुहुन्छ । जिब्राहरूका हिंसाबाट तपाईंले तिनीहरूलाई छत्रछायामा लुकाउनुहुन्छ ।

21 परमप्रभु धन्यको होऊन्, किनकि म घेराबन्दीको सहरमा हुँदा उहाँले मलाई आफ्नो अचम्मको करारको विश्वस्तता दर्शाउनुभयो ।

22 मैले हतारमा यसो भनें, “तपाईंको दृष्टिबाट म हटाइएको छु,” तापनि मैले तपाईंलमा पुकारा गर्दा, तपाईंले मेरो बिन्ती सुनुभयो ।

23 ए सबै विश्वासयोग्य अनुयायीहरू हो, परमप्रभुलाई प्रेम गर । परमप्रभुले विश्वासयोग्यलाई सुरक्षा दिनुहुन्छ । तर उहाँले अहङ्कारीलाई पूरा बदला लिनुहुन्छ ।

24 ए सबै सहायताको निम्ति परमप्रभुमा भरोसा गर्नेहरू हो, बलियो र दृढ होओ ।

### Psalms 32:1

1 त्यो व्यक्ति धन्यको हो जसको अपराध क्षमा भएको छ, जसको पाप ढाकिएको छ ।

2 त्यो मानिस धन्यको हो जसको दोषको लेखा परमप्रभुले लिनुहुन्न र जसको आत्मामा छल छैन ।

3 जब म चूप लागें, तब दिनभरिको मेरो सुस्केराले मेरा हाडहरू खिइएर गए ।

4 किनकि दिन र रात ममाथि तपाईंको हात गह्रौं भयो । ग्रीष्टमको सुख्खाइँ मेरो बल सुक्यो ।

5 तब मैले आफ्नो पाप तपाईंमा स्वीकार गरें र मैले फेरि मेरो अधर्म लुकाइँ । मैले भनें, “म आफ्ना अपराधहरू परमप्रभुमा स्वीकार गर्नेछु,” र तपाईंले मेरो पापको दोष क्षमा गर्नुभयो । सेल

6 यसैले सबै धर्मीहरूले ठुलो कष्टको समयमा तपाईंमा प्रार्थना गर्नुपर्छ । तब पानीको उर्लने भेल ती मानिसहरूका हाँ पुग्नेछैन ।

7 तपाईं मेरो लुक्ने ठाउँ हुनुहुन्छ । तपाईंले मलाई कष्टबाट सुरक्षा दिनुहुन्छ । तपाईंले मलाई विजयको गीतहरू घेर्नुहुनेछ ।

8 म तँलाई शिक्षा दिनेछु र तँ हिँड्नुपर्ने बाटो सिकाउनेछु । तँमाथि मेरो दृष्टि राखेर म तँलाई शिक्षा दिनेछु ।

9 घोडा वा खच्चरजस्तो नहो, जसको कुनै समझ हुँदैन । जहाँ तँले इच्छा गर्छस् त्यहाँ तिनीहरूलाई लान तिनीहरूलाई अधीन गर्न लगाम र मुखारीले मात्र सकिन्छ ।

10 दुष्टलाई धेरै दुःखहरू हुन्छन्, तर परमप्रभुमा भरोसा गर्नेलाई उहाँको करारको विश्वस्तताले घेरा हाल्छ ।

11 ए धर्मीहरू हो, परमप्रभुमा खुसी होओ र आनन्दित होओ । सोझो हृदय हुनेहरू सबै जना आनन्दले कराओ ।

### Psalms 33:1

1 ए धर्मीहरू हो, परमप्रभुमा आनन्दित होओ । सोझाहरूले प्रशंसा गर्न सुहाउँछ ।

2 वीणा बजाएर परमप्रभुलाई धन्यवाद देओ । दस तारे सारङ्गीसँगै उहाँको प्रशंसा गर ।

3 उहाँको निम्ति एउटा नयाँ गीत गाओ । निपुणता साथ बजाओ र आनन्दले गाओ ।

4 किनकि परमप्रभुको वचन ठीक छ र उहाँले गर्ने हरेक कुरा न्यायोचित छ ।

5 उहाँले धार्मिकता र न्यायलाई प्रेम गर्नुहुन्छ । पृथ्वी परमप्रभुको करारको विश्वस्तताले पूर्ण छ ।

6 परमप्रभुको वचनले आकाशको सृष्टि भयो र सबै ताराहरू उहाँको मुखको सासले बनिएका थिए ।

7 उहाँले समुद्रको पानीलाई एक ठाउँमा थुप्रोझैं जम्मा गर्नुहुन्छ । उहाँले महासागरहरूलाई भण्डारहरूमा राख्नुहुन्छ ।

8 सारा पृथ्वीले परमप्रभुको भय मानोस् । संसारका सबै बासिन्दा उहाँको भयमा खडा होऊन् ।

9 किनकि उहाँले बोल्नुभयो र त्यो हुन आयो । उहाँले आज्ञा गर्नुभयो र यो ठाउँमा खडा भयो ।

10 परमप्रभुले जातिहरूका मित्रतालाई व्यर्थ तुल्याउनुहुन्छ । उहाँले मानिसहरूका योजनाहरूलाई रद्द गर्नुहुन्छ ।

11 परमप्रभुको योजना सदासर्वदा रहन्छ, उहाँको हृदयका योजनाहरू सबै पुस्ताका निम्ति रहन्छ ।

12 त्यो जाति धन्यको हो जसको परमेश्वर परमप्रभु हुनुहुन्छ, ती मानिसहरू जसलाई आफ्नै उत्तराधिकारको रूपमा उहाँले चुनिएको छ ।

13 परमप्रभुले स्वर्गबाट हेर्नुहुन्छ । उहाँले सबै मानिसलाई देख्नुहुन्छ ।

14 आफू बस्नुहुने ठाउँबाट तल पृथ्वीमा बस्ने सबैलाई उहाँले हेर्नुहुन्छ ।

15 तिनीहरू सबैका हृदयहरू बनाउनुहुनेले तिनीहरूका सबै कामहरू हेर्नुहुन्छ ।

16 ठुलो फौजद्वारा कुनै पनि राजा बाँच्न सक्दैन । आफ्नो महाबलले कुनै पनि योद्धा बाँच्न सक्दैन ।

17 घोडाचाहिँ विजयको निम्ति झुटो आसा हो । त्यसको महान् बल भए पनि त्यसले बचाउन सक्दैन ।

18 हेर, परमप्रभुको आँखा उहाँको भय मान्नेहरूमाथि र उहाँको करारको विश्वस्ततामा आसा गर्नेहरूमाथि रहन्छ ।

19 तिनीहरूका जीवन मृत्युबाट छुट्टाउन र अनिकालको समयमा तिनीहरूलाई जीवित राख्नलाई ।

20 हामी परमप्रभुको आसा गर्छौं । उहाँ हाम्रो सहायता र हाम्रो ढाल हुनुहुन्छ ।

21 हाम्रा हृदयहरू उहाँमा आनन्दित हुन्छन्, किनकि उहाँको पवित्र नाउँमा हामी भरोसा गर्छौं ।

22 हे परमप्रभु, हामीले आफ्नो आसा तपाईंमा राख्दा, तपाईंको करारको विश्वस्तता हामीसँग रहोस् ।

### Psalms 34:1

1 हरबखत म परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछु, उहाँको प्रशंसा सधैं मेरो मुखमा हुनेछ ।

2 म परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछु । थिचोमिचोमा परेकाहरूले सुन्न र आनन्दित होऊन् ।

3 मसँगै परमप्रभुको प्रशंसा गर, हामी एकसाथ मिलेर उहाँको नाउँलाई उच्च पारौं ।

4 मैले रमप्रभुको खोजी गर्ने र उहाँले मलाई जवाफ दिनुभयो, र मेरा सबै डरमाथि उहाँले मलाई विजय दिनुभयो ।

5 उहाँलाई हेर्नेहरू उज्ज्वल हुन्छन् र तिनीहरू मुहार लज्जित हुँदैन ।

6 यो थिचोमिचोमा परेको मानिसले पुकारा गऱ्यो र परमप्रभुले त्यसको पुकारा सुन्नुभयो, र त्यसका सबै दुःखबाट त्यसलाई बचाउनुभयो ।

7 परमप्रभुका दूतहरूले उहाँको भय मान्नेहरूका चरैतिर छाउनी बनाउँछन् र तिनीहरूलाई बचाउँछन् ।

8 परमप्रभु असल हुनुहुन्छ भन्ने कुरा जाँच र हेर । उहाँमा शरण लिने मानिस धन्यको हो ।

9 ए परमप्रभुका पवित्र मानिस हो, उहाँको भय मान । उहाँको भय मान्नेहरूलाई कुनै कुराको खाँचो हुँदैन ।

10 जवान सिंहहरूलाई कहिलेकाहीँ खानाकुरा खाँचो पर्छ र भोकाउँछन्, तर परमप्रभुको खोजी गर्नेहरूलाई कुनै असल कुरा खाँचो हुँदैन ।

11 ए छोराहरू हो, आओ, मेरो कुरा सुन । तिमीहरूलाई म परमप्रभुको भय मान्न सिकाउनेछु ।

12 जीवन चाहने र असल कुरा हेर्नलाई धेरै दिन मन पराउने मानिस कस्तो हुन्छ?

13 त्यसो हो भने, आफ्नो जिब्रोलाई खराबीदेखि र आफ्ना ओठहरूलाई झुट बोल्नदेखि जोगाओ ।

14 खराबीबाट फर्क र असल गर । शान्ति खोज र त्यसको पछि लाग ।

15 परमप्रभुको दृष्टि धर्मीहरूमा हुन्छन् र उहाँका कानहरू तिनीहरूका पुकारमा हुन्छन् ।

16 खराबी गर्नेहरूका सम्झना पृथ्वीबाट मेटाउनलाई परमप्रभुको मुहार तिनीहरूका विरुद्धमा हुन्छ ।

17 धर्मीहरूले पुकारा गर्छन्, र परमप्रभुले सुन्नुहुन्छ र तिनीहरूका सबै कष्टबाट उहाँले तिनीहरूलाई बचाउनुहुन्छ ।

18 परमप्रभु तोडिएको हृदय भएकाहरूका नजिक हुनुहुन्छ र आत्मामा चूर्ण भएकाहरूलाई उहाँले बचाउनुहुन्छ ।

19 धर्मीहरूको कष्टहरू धेरै हुन्छन्, तर ति सबैबाट परमप्रभुले तिनीहरूलाई छुटकारा दिनुहुन्छ ।

20 त्यसका सबै हाडलाई उहाँले सुरक्षित राख्नुहुन्छ, तिमध्ये एउटा पनि भाँचिनेछैन ।

21 खराबीले दुष्टलाई मार्ने छ । धर्मीलाई घृणा गर्ने दोषी ठहरिने छ ।

22 परमप्रभुले आफ्ना सेवकहरूका जीवनलाई बचाउनुहुनेछ । उहाँमा शरण नलिनेहरू कसैलाई पनि दोषी ठहराइनेछैन ।

### Psalms 35:1

1 हे परमप्रभु, मेरो विरुद्धमा काम गर्नेहरूका विरुद्धमा काम गर्नुहोस् । मेरो विरुद्धमा युद्ध गर्नेहरूका विरुद्धमा युद्ध गर्नुहोस् ।

2 तपाईंको साना ढाल र ठुला ढाल लिनुहोस् । उठ्नुहोस् र मलाई सहायता गर्नुहोस् ।

3 मलाई खेदनेहरूका विरुद्धमा तपाईंको भाला र बन्चरो प्रयोग गर्नुहोस् । मेरो प्राणलाई भन्नुहोस्, “म नै तेरो उद्धार हुँ ।”

4 मेरो ज्याल लिन खोज्नेहरू लजिजत र अपमानित होऊन् । मेरो हानि गर्न योजना रच्नेहरू पछि हटून् र व्याकुल होऊन् ।

5 परमप्रभुका दूतले तिनीहरूलाई लखेट्दा तिनीहरू हावाको सामु भुसझिँ होऊन् ।

6 परमप्रभुका दूतले तिनीहरूलाई खेददा तिनीहरूका मार्ग अँध्यारो र चिप्लो होस् ।

7 विनाकारण तिनीहरूले मेरो निम्ति जाल थाप्छन् । विनाकारण तिनीहरूले मेरो जीवनको निम्ति खल्डो खन्छन् ।

8 विनाशले तिनीहरूलाई अचानक व्याकुल बनाओस् ।  
तिनीहरूले थापेको जालले तिनीहरूलाई नै समातोस् ।  
तिनीहरूको विनाशको निम्ति त्यसमा तिनीहरू नै फस्नु ।

9 तर म परमप्रभुमा आनन्दित हुनेछु र उहाँको उद्धारमा  
रमाउनेछु ।

10 मेरा सबै हाडहरूले भन्नेछन्, “हे परमप्रभु, तपाईंझैं को छ,  
जसले थिचोमिचोमा परेकाहरूलाई तिनीहरू भन्दा अति  
बलियाहरूबाट, र गरिब तथा दरिद्रहरूलाई तिनीहरूलाई  
लुट्न खोज्नेहरूबाट बचाउनुहुन्छ?”

11 अधर्मी साक्षीहरू खडा हुन्छन् । तिनीहरू मलाई झुटो दोष  
लगाउँछन् ।

12 तिनीहरूले मलाई भलाइको सट्टा खराबी गर्छन् । म दुःखी  
छु ।

13 तर तिनीहरू बिरामी हुँदा, मैले भाङ्ग्रा लगाएँ । मेरो शिर  
छातीमा निहुन्याएर मैले तिनीहरूको निम्ति उपवास बसें ।

14 मेरो आफ्नै भाइलाई झैं मैले शोक गरें । मेरी आमाको निम्ति  
झैं मैले विलाप गरें ।

15 तर जब मैले ठेस खाएँ, तब तिनीहरू खुसी भए र एकसाथ  
भेला भए । तिनीहरू मेरो विरुद्धमा एकसाथ भेला भए र  
तिनीहरूले मलाई छक्क पारे । तिनीहरूले मलाई निरन्तर  
हप्काए ।

16 कति पनि आदर नगरी तिनीहरूले मेरो गिल्ला गरे ।  
तिनीहरूले क्रोधमा ममाथि आफ्ना दाँत किटे ।

17 हे परमप्रभु, कहिलेसम्म तपाईं हेर्नुहुन्छ? तिनीहरूका  
विनाशपूर्ण आक्रमणबाट मेरो प्राणलाई, र सिंहहरूबाट मेरो  
जीवनलाई बचाउनुहोस् ।

18 तब ठुलो सभामा म तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछु । धेरै जना  
मानिसका माझमा म तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु ।

19 मेरा छली शत्रुहरूलाई ममाथि आनन्दित हुन नदिनुहोस् ।  
तिनीहरूका दुष्ट योजनाहरू पुरा गर्न तिनीहरूलाई  
नदिनुहोस् ।

20 किनकि तिनीहरूले शान्तिको कुरा गर्दैनन् । तर हाम्रो  
देशमा शान्तिमा बसेकाहरूका विरुद्धमा तिनीहरू छलपूर्ण  
कुरा गर्छन् ।

21 मेरो विरुद्धमा तिनीहरूले आफ्ना मुख चौडा खोल्छन् ।  
तिनीहरूले भने, “आहा, आहा, हाम्रा आँखाले देखेका छन् ।”

22 हे परमप्रभु, तपाईंले यो देख्नुभएको छ, चूप नलाग्नुहोस् ।  
हे परमप्रभु, मबाट टाढा नहुनुहोस् ।

23 आफैलाई जाग्नुहोस् र मेरो रक्षा गर्न जाग्नुहोस् । हे मेरो  
परमेश्वर, मेरा प्रभु, मेरो रक्षा गर्नुहोस् ।

24 हे परमप्रभु मेरा परमेश्वर, तपाईंको धार्मिकताको कारणले  
मेरो रक्षा गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई ममाथि आनन्दित हुन  
नदिनुहोस् ।

25 तिनीहरूले आफ्नो हृदयमा यसो नभनून्, “आहा, हामीले  
जे इच्छा गर्थौं सो पाएका छौं ।” तिनीहरूले यसो नभनून्,  
“हामीले त्यसलाई निलेका छौं ।”

26 मेरो कष्टमा आनन्दित हुनेहरू लज्जित होऊन् र तिनीहरू  
व्याकुल होऊन् । ममाथि आफैलाई उच्च पार्नेहरू लाज र  
अनादरले ढाकिन परोस् ।

27 मेरो निर्दोषताको इच्छा गर्नेहरू आनन्दले कराऊन् र खुसी  
होऊन् । तिनीहरूले निरन्तर यसो भनून्, “परमप्रभुको प्रशंसा  
होस्, जो आफ्नो सेवकको भलो हुँदा खुसी हुनुहुन्छ ।”

28 तब म तपाईंको न्यायको बारेमा भन्नेछु र सारा दिन  
तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु ।

## Psalms 36:1

1 खराब मानिसले आफ्नो हृदयभित्र आफ्नो अपराधको  
बारेमा बोल्छ, त्यसका आँखामा परमेश्वरको भय नै हुँदैन ।



**Psalms 37:1**

2 किनकि त्यसको पाप थाहा हुनेछैन र घृणित हुनेछैन भनी सोचेर त्यसले आफैलाई सान्त्वना दिन्छ ।

3 त्यसका शब्दहरू पापी र छली छन् । त्यसले बुद्धिमान हुने र असल गर्ने इच्छा गर्दैन ।

4 त्यो ओछ्यानमा पल्टिँदा, त्यसले पाप गर्ने उपायहरूका योजना बनाउँछ । त्यो दुष्ट मार्गतिर लाग्छ । त्यसले खराबीलाई इन्कार गर्दैन ।

5 हे परमप्रभु, तपाईंको करारको विश्वस्तता आकाशसम्म नै पुग्छ । तपाईंको निष्ठा बादलसम्म पुग्छ ।

6 तपाईंको धार्मिकता परमेश्वरको पर्वतजस्तो छ । तपाईंका न्यायहरू गहिरा सागरजस्ता छन् । हे परमप्रभु, तपाईंले मानवजाति र पशुहरू दुवैको सुरक्षा गर्नुहुन्छ ।

7 हे परमेश्वर, तपाईंको करारको विश्वस्तता कति मूल्यवान छ ! तपाईंको पखेटाहरूका छायामुनि मानवजातिले शरण लिन्छ ।

8 तपाईंको मन्दिरको प्रशस्ततामा तिनीहरूले भोज गर्छन् तपाईंको खुसीको नदीबाट तपाईंले तिनीहरूलाई पिउन दिनुहुन्छ ।

9 किनकि तपाईंसँग जीवनको मूल छ । तपाईंको ज्योतिमा हामीले प्रकाश देखेछौं ।

10 तपाईंलाई चिन्नेहरूलाई तपाईंको करारको विश्वस्तता, र हृदय सोझो हुनेहरूलाई तपाईंको रक्षा पूर्ण रूपले फैलाउनुहोस् ।

11 अहङ्कारी मानिसको पाइला मेरो नजिक आउन नदिनुहोस् । दुष्टका हातले मलाई खेद नदिनुहोस् ।

12 त्यहाँ खराबी गर्नेहरू ढलेका छन् । तिनीहरूलाई पछारिएको छ र उठ्न सक्दैनन् ।

1 खराबी गर्नेहरूको कारण झर्को नमान । अधार्मिक किसिमले काम गर्नेहरूका इर्ष्या नगर ।

2 किनकि घाँसझैं तिनीहरू चाँडै नै सुकेर जानेछन् र हरिया बिरुवाहरूझैं ओइलाएर जानेछन् ।

3 परमप्रभुमा भरोसा राख र जे असल छ सो गर । देशमा बसोवास गर र विश्वस्ततामा उपभोग गर ।

4 परमप्रभुमा आफूलाई खुसी बनाऊ र उहाँले तिम्रो हृदयका इच्छाहरू पुरा गर्नुहुनेछ ।

5 आफ्ना मार्गहरू परमप्रभुलाई देऊ । उहाँमा भरोसा गर र उहाँले तिम्रो निम्ति काम गर्नुहुनेछ ।

6 उहाँले तिम्रो न्याय दिनको उज्यालोझैं र तिम्रो निर्दोषता मध्यदिनझैं प्रकट गर्नुहुनेछ ।

7 परमप्रभुको सामु मौन बस र धैर्यपूर्वक उहाँको आसा गर । आफूले गरेका कुरामा कोही सफल हुँदा वा त्यसले दुष्ट षड्यन्त्रहरू बनाउँदा क्रोधित नहोऊ ।

8 क्रोधित नहोऊ र निराश नहोऊ । चिन्ता नगर । यसले समस्यामा मात्र पार्छ ।

9 दुष्ट काम गर्नेहरूलाई बहिर्कृत हुनेछन्, तर परमप्रभुको आसा गर्नेहरूले देशको उत्तराधिकार गर्नेछन् ।

10 केही क्षणमा नै दुष्ट मानिस लोप हुनेछन् । तिमीले त्यसको ठाउँमा हेर्नेछौ तर त्यो गइसकेको हुनेछ ।

11 तर नम्रहरूले देशको उत्तराधिकार गर्नेछन् र ठुलो समृद्धिमा खुसी हुनेछन् ।

12 दुष्ट मानिसले धर्मीको विरुद्धमा षड्यन्त्र गर्छ र त्यसले उनको विरुद्ध दाहा किट्छ ।

13 परमप्रभु त्योमाथि हाँस्नुहुनेछ, किनकि त्यसको दिन आइरहेको उहाँले देख्नुहुन्छ ।

14 थिचोमिचोमा परेका र दरिद्रहरूलाई ढाल्न, सोझाहरूलाई मार्न दुष्टहरूले आफ्ना तरवारहरू थुतेका छन् र आफ्ना धनुमा ताँदो चढाएका छन् ।

15 तिनीहरूका तरवारहरूले तिनीहरूका आफ्नै हृदयहरू छेड्नेछन् र तिनीहरूका धनुहरू भाँचिनेछन् ।

16 धेरै जना दुष्ट मानिसहरूका प्रशस्तताभन्दा धर्मिसँग भएको थोरै नै असल हो ।

17 किनकि दुष्ट मानिसहरूका पाखुराहरू भाँचिनेछन्, तर परमप्रभुले धर्मि मानिसहरूलाई सहायता गर्नुहुन्छ ।

18 परमप्रभुले नोष्खोटमाथि दिनदिनै हेर्नुहुन्छ र तिनीहरू उत्तराधिकार सदाको निम्ति हुनेछ ।

19 समय खराब हुँदा तिनीहरू लज्जित हुनेछैनन् । जब अनिकाल आउँछ, तब तिनीहरूसित प्रशस्त खानेकुरा हुनेछ ।

20 तर दुष्ट मानिसहरू नष्ट हुनेछन् । परमप्रभुका शत्रुहरू खर्कहरूका गौरवजस्ता हुनेछन् । तिनीहरू भष्म हुनेछन् र धूवाँमा हराउनेछन् ।

21 दुष्ट मानिसहरूले ऋण लिन्छन् तर तिर्दैनन्, तर धर्मि व्यक्ति उदार हुन्छ र दिन्छ ।

22 परमेश्वरले आशिष् दिनुभएकाहरूले देशको उत्तराधिकार पाउनेछन् । उहाँद्वारा सराप पाएकाहरू बहिष्कृत हुनेछन् ।

23 परमप्रभुद्वारा नै मानिसको कदमहरू स्थापित हुन्छ, त्यो मानिस जसको चाल परमेश्वरको दृष्टिमा प्रशंसनिय हुन्छ ।

24 त्यसले ठेस खान्छ, तापनि त्यो ढल्नेछैन, किनकि परमप्रभुले त्यसलाई आफ्नो बाहुलिले समालुहुन्छ ।

25 म जवान थिएँ र अहिले वृद्ध भएको छु । धर्मि व्यक्ति त्यागिएको वा त्यसको छोराछोरीले रोटीको निम्ति मागेको मैले कहिल्यै देखेको छैन ।

26 दिनभरि नै अनुग्रही हुन्छ र पैचो दिन्छ अनि त्यसका छोराछोरीले आशिष् पाउँछन् ।

27 खराबीबाट फर्क र जे असल छ सो गर । तब तिमी सदासर्वदा सुरक्षित हुनेछौ ।

28 किनकि परमप्रभुले न्यायलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र उहाँका विश्वासयोग्य अनुयायीहरूलाई त्याग्नुहुन्न । तिनीहरू सधैं सुरक्षित राखिन्छन्, तर दुष्टका सन्तानहरू बहिष्कृत हुनेछन् ।

29 धर्मिले देशको उत्तराधिकार गर्नेछन् र त्यहाँ सदासर्वदा बास गर्नेछन् ।

30 धर्मि व्यक्तिको मुखले बुद्धिको कुरा बोल्छ र न्याय वृद्धि गर्छ ।

31 आफ्नो परमेश्वरको व्यवस्था त्यसको हृदयमा हुन्छ । त्यसका खुट्टाहरू चिप्लँदैनन् ।

32 दुष्ट व्यक्तिले धर्मि व्यक्तिलाई हेर्छ र तिनलाई मार्न खोज्छ ।

33 परमप्रभुले त्यसलाई दुष्ट व्यक्तिको हातमा छोड्नुहुन्न वा त्यसको न्याय हुँदा त्यसलाई दोषी ठहराउनुहुन्न ।

34 परमप्रभुको आसा गर र उहाँको मार्ग कायम राख, अनि उहाँले देश अधिकार गर्न तिमीलाई उठाउनुहुनेछ । दुष्टहरू बहिष्कृत भएको तिमीले देख्नेछौ ।

35 दुष्ट र डरलाग्दा व्यक्ति आफ्नो माटोमा हरियो रूखझैं फैलिएको मैले देखेको छु ।

36 तर जब म फेरि त्यो बाटो जाँदा, त्यो त्यहाँ थिएन । मैले त्यसलाई खोजें तर त्यसलाई भेटाउन सकिएन ।

37 इमान्दार मानिसलाई हेर र सझोलाई ध्यान देऊ । मिलापको मानिसको निम्ति असल भविष्य छ ।

38 पापीहरू पूर्ण रूपमा नष्ट हुनेछन् । दुष्ट मानिसको भविष्य नष्ट हुनेछ ।

39 धर्मको उद्धार परमप्रभुबाट आउँछ । कष्टको समयहरूमा उहाँले तिनीहरूलाई रक्षा गर्नुहुन्छ ।

40 परमप्रभुले तिनीहरूलाई सहायता गर्नुहुन्छ र बचाउनुहुन्छ । उहाँले तिनीहरूलाई खराब मानिसहरूबाट छटाउनुहुन्छ र तिनीहरूलाई बचाउनुहुन्छ किनभने तिनीहरूले उहाँमा शरण लिएका छन् ।

### Psalms 38:1

1 हे परमप्रभु, तपाईंको रिसमा मलाई नहप्काउनुहोस् । तपाईंको क्रोधमा मलाई दण्ड नदिनुहोस् ।

2 किनकि तपाईंका काँडहरूले मलाई छेड्छन् र तपाईंका हातले मलाई भुईँमा पछार्छ ।

3 तपाईंको रिसको कारणले मेरो सम्पूर्ण शरीर बिरामी छ । मेरो पापको कारणले मेरा हाडहरू स्वस्थ छैनन् ।

4 किनकि मेरा अधर्महरूले मलाई व्याकुल बनाउछन् । ती मेरो निम्ति ज्यादै गह्रौं भारी हुन् ।

5 मेरा मूर्खतापूर्ण पापहरूका कारणले मेरा घाउहरू सडेका र दुर्गन्धित भएका छन् ।

6 म कुप्रिन्छु र हरेक दिन अपमानित हुन्छु । म दिनभरि विलाप गरिरहन्छु ।

7 किनकि जलनले मलाई भरेको छ । मेरो शरीर स्वस्थ छैन ।

8 म स्तब्ध र पूर्ण रूपमा चूर्ण छु । मेरो हृदयको वेदनाको कारणले म सुस्केरा हाल्छु ।

9 हे परमप्रभु, मेरो हृदयको भित्री चाहानलाई तपाईंले बुझ्नुहुन्छ र मेरा सुस्केराहरू तपाईंबाट लुकाइएका छैनन् ।

10 मेरो मुटु धड्किन्छ, मेरो बल घट्छ र मेरा आँखा धमिला हुन्छन् ।

11 मेरो अवस्थाको कारणले मेरा मित्रहरू र साथीहरूले मलाई त्याग्छन् । मेरा छिमेकीहरू टाढै खडा हुन्छन् ।

12 मेरो ज्यान लिन खोज्नेहरूले मेरो निम्ति पासो थाप्छन् । मेरो हानि गर्न खोज्नेहरूले विनाशकारी कुरा गर्छन् र दिनभरि छलपूर्ण शब्दहरू भन्छन् ।

13 तर म बहिरो मानिसजस्तो भएको छु र केही सुन्दिन । म गुँगो मानिसजस्तो भएको छु जसले केही भन्दैन ।

14 म त्यो मानिसजस्तो भएको छु, जसले सुन्दैन, अनि जवाफ फर्काउँदैन ।

15 हे परमप्रभु, निश्चय नै, म तपाईंको आसा गर्छु । हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, तपाईंले जवाफ दिनुहुनेछ ।

16 म यसो भन्छु ताकि मेरा शत्रुहरूले मेरो गिल्ला नगरून् । मेरो खुट्टा चिप्लायो भने, तिनीहरूले मलाई डरलाग्दो कुराहरू गर्नेछन् ।

17 किन मैले ठेस खान लागेको छु र म निरन्तर पीडामा छु ।

18 म आफ्नो दोष स्वीकार गर्छु । मेरा पापको बारेमा म चिन्तित छु ।

19 तर मेरा शत्रुहरू असंख्या छन् । मलाई गलत किसिमले घृणा गर्नेहरू धेरै जना छन् ।

20 तिनीहरूले मलाई असलको सट्टा खराबी गर्छन् । जे असल छ सो कुराको पछि म लागे तापनि, तिनीहरूले ममाथि दोष थुपार्छन् ।

21 हे परमप्रभु, मलाई नत्याग्नहोस् । हे मेरा परमेश्वर, मबाट टाढा नहुनुहोस् ।

22 हे परमप्रभु, मेरो उद्धार, मलाई सहायता गर्न चाँडो आउनुहोस् ।

### Psalms 39:1

1 मैले निर्णय गर्ने, “म जे भन्छु सो कुरामा म सावधान हुनेछु ताकि मेरो जिब्रोले म पाप नगरुं । खराब मानिसको उपस्थितिमा हुँदा म आफ्नो मुखलाई चूप राख्नेछु ।”

2 म शान्त बसें । कुनै असल कुरा भन्नलाई पनि मैले आफ्नो मुख खोलिनँ र मेरो दुःख झन् बढी भयो ।

3 मेरो हृदय तातो भयो । जब मैले यी कुराका बारेमा विचार गर्ने, तब त्यो आगोझैँ बल्यो । तब अन्तमा मैले बोलें ।

4 “हे परमप्रभु, मेरो जीवनको अन्त कहिले हुन्छ र मेरो समय कहिलेसम्म छ सो मलाई जान्न दिनुहोस् । म कति क्षणिक छु भनी मलाई देखाउनुहोस् ।

5 हेर्नुहोस्, तपाईंले मेरो समय मेरो हातको बित्ताभरिको मात्र बनाउनुभएको छ र मेरो जीवनकाल तपाईंको सामु केही पनि होइन । निश्चय नै, हरेक मानिस एक सास मात्र हो । सेला

6 निश्चय नै हरेक मानिस छाया झैँ हिँड्दुल गर्छ । निश्चय नै हरेक व्यक्ति धन थुपार्न हतार गर्छ, तापनि ति कसले पाउनेछ भनी तिनीहरू जान्दैनन् ।

7 हे परमप्रभु, म के पर्खिरहेको छु? मेरो एक मात्र आसा तपाईं हुनुहुन्छ ।

8 मेरा पापहरूबाट मलाई बचाउनुहोस् । मलाई मूर्खहरूको निन्दा नबाउनुहोस् ।

9 म शान्त छु र मेरो मुख खोल्न सकिदैन, किनभने त्यो गर्ने तपाईं नै हुनुहुन्छ ।

10 मलाई चोट दिन छोड्नुहोस् । तपाईंको हातको मुक्काले म विह्वल भएको छु ।

11 जब तपाईंले मानिसहरूलाई पापको निम्ति अनुशासन गर्नुहुन्छ, तब तिनीहरूले इच्छा गर्ने कुरालाई तपाईंले कीराले झैँ नष्ट पार्नुहुन्छ । निश्चय नै सबै मानिसहरू बाफबाहेक केही पनि होइन । सेला

12 हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् र मेरो कुरामा ध्यान दिनुहोस् । मेरो रोदन सुन्नुहोस् । मेरो कुरामा बहिरो नहुनुहोस्, किनकि तपाईंसँग म विदेशीजस्तै, मेरा सबै पुर्खाजस्तै एक जना शरणार्थी हुँ ।

13 मबाट तपाईंको हेराइलाई हटाउनुहोस् ताकि म मर्नअघि म फेरि मुसुक हँस्न सकौं ।

### Psalms 40:1

1 धैर्य भएर मैले परमप्रभुमा आसा गर्ने । उहाँले मलाई हेर्नुभयो र मेरो पुकारा सुन्नुभयो ।

2 उहाँले मलाई डरलाग्दो खाडलबाट, दलदले हिलोबाट निकाल्नुभयो र उहाँले मेरा खुट्टाहरूलाई चट्टानमाथि बसाल्नुभयो र मेरा पाइलाहरूलाई सुरक्षित बनाउनुभयो ।

3 उहाँले मेरो मुखमा एउटा नयाँ गीत हालिदिनुभयो । परमेश्वरको प्रशंसा होस् । धेरै जनाले यो देखेछन्, र उहाँको आदर गर्नेछन् र परमप्रभुमा भरोसा गर्नेछन् ।

4 परमप्रभुलाई आफ्नो भरोसा बनाउने र घमण्डीहरू वा उहाँबाट झुटतिर लाग्नेहरूलाई आदर नगर्ने मानिस धन्यको हो ।

5 हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, तपाईंले गर्नुभएका अचम्मका कामहरू धेरै छन् र हाम्रो बारेमा भएका तपाईंका विचारहरू गन्न सकिँदैनन् । मैले तिनीहरूका बारेमा घोषणा गर्ने र बताउँ भने, तिनीहरू गन्न सक्नेभन्दा धेरै हुन्छन् ।

6 बलिदान वा भेटिमा तपाईं खुसी हुनुहुन्न, तर तपाईंले मेरा कानहरू खोल्नुभएको छ । तपाईंले होमबलि वा पापबलिको इच्छा गर्नुभएको छैन ।

7 तब मैले भनें, “हेर्नुहोस्, म आएको छु । लेखेको चर्मपत्रमा मेरो बारेमा यस्तो लेखिएको छ ।

8 हे मेरो परमेश्वर, तपाईंको इच्छा पुरा गर्न म खुसी हुन्छु । तपाईंको व्यवस्था मेरो हृदयमा छन् ।

9 ठुलो सभामा तपाईंको धार्मिकताको सुसमाचार मैले घोषणा गरेको छु । हे परमप्रभु, यसो गर्नबाट मेरा ओठहरू रोकिएका छैनन् भनी तपाईं जान्नुहुन्छ ।

10 आफ्नो हृदयमा तपाईंको धार्मिकता मैले लुकाएको छैन । तपाईंको विश्वस्तता र तपाईंको उद्धारलाई मैले घोषणा गरेको छु । ठुलो सभाबाट तपाईंको करारको विश्वस्तता वा तपाईंको भरोसालाई मैले लुकाएको छैन ।

11 हे परमप्रभु, मबाट तपाईंका दयाका कामहरू नहटाउनुहोस् । तपाईंको करारको विश्वस्तता वा तपाईंको भरोसाले मलाई सदासर्वदा सुरक्षित राखोस् ।

12 अनगिन्ती कष्टहरूले मलाई घेर्छन् । मेरा अधर्महरूले मलाई गाँजेका छन्, ताकि म फेरि कुनै कुरा हेर्न सक्षम छैनँ । तिनीहरू मेरा शिरका कपालभन्दा धेरै छन् र मेरो हृदय मलाई निरास पारेको छ ।

13 हे परमप्रभु, मलाई बचाउन खुसी हुनुहोस् । हे परमप्रभु, मलाई मदत गर्न चाँडो गर्नुहोस् ।

14 मेरो ज्यान लिन मलाई खेदनेहरू लज्जित होऊन् र पूर्ण रूपमा निराश होऊन् । मलाई चोट पुऱ्याउन खुसी हुनेहरू, तिनीहरू फर्केर जाऊन् र अनादरमा परून् ।

15 मलाई, “आहा, आहा!” भन्नेहरू, तिनीहरू आफ्नो लाजको कारणले चकित होऊन् ।

16 तर तपाईंको खोजी गर्नेहरू सबै जना आनन्दित होऊन् र खुसी होऊन् । तपाईंको उद्धारलाई प्रेम गर्ने हरेकले निरन्तर यसो भनोस्, “परमप्रभुको प्रशंसा होस् ।”

17 म गरीब र दरिद्र छु । तापनि परमप्रभुले मेरो बारेमा सोच्नुहुन्छ । तपाईं मेरो सहायता हुनुहुन्छ र तपाईं मलाई बचाउन आउनुहुन्छ । हे परमेश्वर, ढिला नगर्नुहोस् ।

### Psalms 41:1

1 कमजोरहरूलाई वास्ता गर्ने मानिस धन्यको हो । कष्टको दिनमा परमप्रभुले त्यसलाई बचाउनुहुनेछ ।

2 परमप्रभुले त्यसलाई सुरक्षित राख्नुहुनेछ र त्यसलाई जीवित राख्नुहुनेछ, र त्यो पृथ्वीमा आशिषित् हुनेछ । परमप्रभुले त्यसका शत्रुहरूका हातमा त्यसलाई दिनुहुनेछैन ।

3 कष्टको शैय्यामा परमप्रभुले त्यसलाई सहायता गर्नुहुनेछ । तपाईंले त्यसको बिरामीको शैय्यालाई आरोग्यताको शैय्या बनाउनुहुनेछ ।

4 मैले भनें, “हे परमप्रभु, ममाथि दया गर्नुहोस् । मलाई निको पार्नुहोस् किनकि मैले तपाईंको विरुद्धमा पाप गरेको छु ।”

5 मेरा शत्रुहरूले मेरो विरुद्धमा यसो भनेर खराबी बोल्छन्, “त्यो कहिले मर्ला र त्यसको नाउँ नष्ट होला?”

6 मेरो शत्रु मलाई हेर्न आउँछ भने, त्यसले व्यर्थ कुराहरू गर्छ । त्यसको हृदयले आफ्नो निम्ति मेरो विपत्ति बटुल्छ । त्यो मबाट टाढा जाँदा, यसबारे त्यसले अरूलाई भन्छ ।

7 मलाई घृणा गर्नेहरू सबै एकसाथ मिलेर मेरो विरुद्धमा कानेखुसी गर्छन् । मेरो विरुद्ध तिनीहरूले मलाई चोट पुऱ्याउने आसा गर्छन् ।

8 तिनीहरू भन्छन्, “खराब रोगले त्यसलाई सिक्किस्त पारेको छ । त्यो ओछ्यान थला परेको छ । त्यो फेरि उठ्नेछैन ।”

9 वास्तवमा, मेरो रोटी खाएको मेरो आफ्नो घनिष्ठ मित्र जसमा मैले भरोसा गरें, त्यसैले मेरो विरुद्धमा आफ्नो लात उठाएको छ ।

10 तर हे परमप्रभु, तपाईंले ममाथि दया गर्नुहोस् र मलाई उठाउनुहोस् ताकि मैले तिनीहरूलाई बदला लिन सकूँ ।

11 तपाईं मसँग खुसी हुनुहुन्छ भनी यसैद्वारा म जान्छु, किनकि मेरो शत्रुले मलाई जित्दैन ।

12 मेरो बारेमा, मेरो इमान्दारीतामा तपाईंले मलाई सहायता गर्नुहुनेछ र मलाई सधैंभरि तपाईंकै सामु राख्नुहुनेछ ।

13 अनन्तदेखि अनन्तसम्म नै परमप्रभु इस्राएलका परमेश्वरको प्रशंसा होस् । आमेन र आमेन ।

## Psalms 42:1

1 जसरी हरिणले खोलाको पानीको तृष्णा गर्छ, त्यसरी नै, हे परमेश्वर, म तपाईंको तृष्णा गर्छु ।

2 परमेश्वरको, जीवित परमेश्वरको तृष्णा म गर्छु, म कहिले आऊँ र परमेश्वरको सामु देखा परूँ?

3 दिनरात मेरा आँशु मेरो खानेकुरा भएका छन्, मेरा शत्रुहरूले मलाई सधैं यसो भन्छन्, “तेरो परमेश्वर खोइ कहाँ छन्?”

4 मेरो प्राण खन्याउँदा यी कुराहरू मनमा म याद गर्छु: कसरी म भिडसँग गएँ, अनि उत्सव मनाउने धेरै जनाको भिडसँग आनन्द र प्रशंसाको सोरसँगै परमेश्वरको मन्दिरमा तिनीहरूलाई डोर्‍याएँ ।

5 ए मेरो प्राण, तँ किन निराश हुन्छस्? मभित्रै तँ किन उदाश हुन्छस्? परमेश्वरमा आसा राख्, किनकि म फेरि पनि उहाँको प्रशंसा गर्नेछु जो मेरो उद्धार हुनुहुन्छ ।

6 हे मेरो परमेश्वर, मेरो प्राण मभित्रै निराश भएको छ, यसकारण यर्दनको भूमिबाट, हेर्मोनका तिन टाकुराबाट र मिसारको डाँडाबाट तपाईंलाई सम्झन्छु ।

7 तपाईंका झरनाहरूका हल्लामा सागरले सागरलाई बोलाउँछ । तपाईंका सबै छाल र तरङ्गहरू ममाथि गएका छन् ।

8 तापनि परमप्रभुले दिनको समयमा आफ्नो करारको विश्वस्ततालाई आज्ञा गर्नुहुनेछ । उहाँको गीत, मेरो जीवनको परमेश्वरमा गरेको प्रार्थना रातमा मसँग हुनेछ ।

9 परमेश्वर, मेरा चट्टानलाई म भन्नेछु, “तपाईंले मलाई किन बिर्सनुभएको छ? शत्रुले थिचेको कारणले मैले किन शोक गर्नुपर्ने?”

10 मेरा हाडहरूमा तरवार परेझैं, मेरा शत्रुहरूले मलाई हप्काउँछन्, तिनीहरू सधैं मलाई यसो भन्छन्, “तेरो परमेश्वर खोइ कहाँ छन्?”

11 ए मेरो प्राण, तँ किन निराश हुन्छस्? मभित्रै तँ किन उदाश हुन्छस्? परमेश्वरमा आसा राख्, किनकि म फेरि पनि उहाँको प्रशंसा गर्नेछु जो मेरो उद्धार र मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

## Psalms 43:1

1 हे परमेश्वर, मलाई न्याय दिनुहोस् र अधर्मी जातिको विरुद्धमा मेरो पक्षमा बोल्नुहोस् ।

2 किनकि तपाईं मेरो बलको परमेश्वर हुनुहुन्छ । तपाईंले मलाई किन तिरस्कार गर्नुभएको छ? मेरो शत्रुको अत्याचारको कारणले मैले किन विलाप गर्दै हिँड्नुपर्छ?

3 ओहो, तपाईंको प्रकाश र तपाईंको सत्यता पठाउनुहोस् । तिनीहरूले मलाई डोर्‍याऊन् । तिनीहरूले मलाई तपाईंको पवित्र पहाड र तपाईंको वासस्थानमा ल्याऊन् ।

4 तब परमेश्वरको वेदीमा, मेरो अपार आनन्दमा म परमेश्वरकहाँ जानेछु । हे परमेश्वर, मेरो परमेश्वर, वीणा बजाउँदै म तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु ।

5 ए मेरो प्राण, तँ किन निराश हुन्छस्? मभित्रै तँ किन उदाश हुन्छस्? परमेश्वरमा आसा राख्, किनकि म फेरि पनि

उहाँको प्रशंसा गर्नेछु जो मेरो उद्धार र मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

### Psalms 44:1

१ हे परमेश्वर, हामीले हाम्रो कानले सुनेका छौं, हाम्रा पुर्खाहरूका समयमा, प्राचीन दिनहरूमा जे काम तपाईंले गर्नुभयो ति तिनीहरूले हामीलाई भनेका छन् ।

२ तपाईंले जातिहरूलाई आफ्नै हातले लखेट्नुभयो, तर तपाईंले हाम्रा मानिसहरूलाई बसाल्नुभयो । तपाईंले मानिसहरूलाई कष्ट दिनुभयो तर तपाईंले देशमा हाम्रा मानिसहरूलाई फैलाउनुभयो ।

३ किनकि तिनीहरूले आफ्नो लागि देश अधिकार गर्नलाई आफ्नै तरवारले प्राप्त गरेनन्, न त तिनीहरूको आफ्नै पाखुराले तिनीहरूलाई बचाए । तर तपाईंको दाहिने हात, तपाईंको पाखुरा र तपाईंको मुहारको ज्योतिले बचायो, किनभने उनीहरूप्रति तपाईं कृपालु हुनुहुन्थ्यो ।

४ हे परमेश्वर, तपाईं मेरो राजा हुनुहुन्छ । याकूबको निम्ति विजय दिनुहोस् ।

५ तपाईंद्वारा नै हामी आफ्ना शत्रुहरूलाई धकेल्नेछौं । हाम्रा विरुद्ध खडा हुनेहरूलाई तपाईंको नाउँद्वारा नै हामी कुल्चेनेछौं ।

६ किनकि म आफ्नो धनुमा भरोसा गर्नेछैनँ, न त मलाई मेरो तरवारले बचाउनेछ ।

७ तर हाम्रो शत्रुहरूबाट तपाईंले हामीलाई बाचउनुभएको छ र हामीलाई घृणा गर्नेहरूलाई लाजमा पार्नुभएको छ ।

८ दिनभरि हामीले परमेश्वरमा नै गर्व गरेका छौं र तपाईंको नाउँलाई नै हामी सदासर्वदा धन्यवाद दिनेछौं । सेला

९ तर अहिले तपाईंले हामीलाई फाल्नुभएको र हामीमाथि अनादर ल्याउनुभएको छ, र हाम्रा फौजसँग तपाईं जानुहुन्न ।

१० तपाईंले हामीलाई शत्रुबाट फर्काउनुहुन्छ । अनि हामीलाई घृणा गर्नेहरूले आफ्नो निम्ति लूट्छन् ।

११ तपाईंले हामीलाई मार्न लिएका भेडाझैं बनाउनुभएको छ र हामीलाई जातिहरूका माझमा तितरबितर पार्नुभएको छ ।

१२ तपाईंले आफ्ना मानिसहरूलाई सितैमा बेच्नुभएको छ, यसो गरेर तपाईंले आफ्नो सम्पत्ति वृद्धि गर्नुभएको छैन ।

१३ तपाईंले हामीलाई हाम्रो छिमेकीहरूको हप्की बनाउनुहुन्छ, हाम्रा वरिपरिकाहरूले गिल्ला र खिसी गरे ।

१४ तपाईंले हामीलाई जातिहरूका माझमा अपमान, मानिसहरूले घृणाले शिर हल्लाउने बनाउनुहुन्छ ।

१५ दिनभरि मेरि अनादर मेरो सामु हुन्छ र मेरो मुहारको लाजले मलाई ढाकेको छ,

१६ हप्काउने र अपमान गर्ने सोरको कारणले, शत्रुहरू र बदला लिनेहरूको कारणले ।

१७ यी सबै कुरा हामीमा हुन आएका छन् । तापनि हामीले तपाईंलाई बिर्सेका वा तपाईंको करारसँग झुटो किसिमले व्यवहार गरेका छैनौं ।

१८ हाम्रो हृदय बरालिएको छैन । हाम्रा कदमहरू तपाईंको मार्गबाट भड्किएका छैनन् ।

१९ तापनि तपाईंले हामीलाई गम्भिर रूपले नष्ट पारेर स्यालहरूका ठाउँ बनाउनुभएको छ र हामीलाई मृत्युको छायाले ढाक्नुभएको छ ।

२० हामीले आफ्नो परमेश्वरको नाउँ बिर्सेका वा हाम्रा हातहरू विदेशी देवताहरूतिर फैलाएका छौं भने,

२१ के परमेश्वर यो कुरा खोजी गर्नुहुन्थ्यो र? किनकि हृदयका गोप्यताहरू उहाँले जान्नुहुन्छ ।

22 वस्तवमा, तपाईंकाे खातिर हामी दिनभरि मारिंदैछौं । मार्न लिएका भेडाहरूझै हामी ठानिएका छौं ।

23 हे परमप्रभु, जागुहोस्, तपाईं किन सुत्नुहुन्छ? उठ्नुहोस्, हामीलाई स्थायी रूपमा नफाल्नुहोस् ।

24 तपाईंले किन आफ्नो मुहार लुकाउनुहुन्छ र हाम्रा कष्ट र हाम्रा अत्याचारलाई बिर्सनुहुन्छ?

25 किनकि हामी पग्लेर धूलोमा मिलेका छौं । हाम्रा शरीरहरू भूँइमा टाँसिन्छन् ।

26 हाम्रो सहायताको निम्ति उठ्नुहोस् र आफ्नो करारको विश्वस्तताको निम्ति हाम्रो उद्धार गर्नुहोस् ।

### Psalms 45:1

1 असल विषयले मेरो हृदय भरिएर पोखिन्छ । राजाको बारेमा मैले लेखेका शब्दहरू म ठुलो सोरले पढ्नेछु । मेरो जीब्रो तयार लेखको कलम हो ।

2 मानवजातिका सन्तानभन्दा तपाईं सुन्दर हुनुहुन्छ । तपाईंका ओठहरूमा अनुग्रह खन्याइन्छ । यसकारण परमेश्वरले तपाईंलाई सदाको निम्ति आशिष् दिनुभएको छ भनी हामी जान्दछौं ।

3 हे सर्वशक्तिमान्, आफ्नो महिमा र ऐश्वर्यमा आफ्नो तरवार भिर्नुहोस् ।

4 विश्वस्तता, नम्रता र धार्मिकताको कारणले आफ्नो ऐश्वर्यमा विजयसाथ सवार हुनुहोस् । तपाईंको दाहिने हातले तपाईंलाई डरलाग्दा कुराहरू सिकाउनेछन् ।

5 तपाईंका काँडहरू तीखा छन् । मानिसहरू तपाईंको मुनि ढल्छन् । तपाईंका काँडहरू राजाका शत्रुहरूका मुटुमा छन् ।

6 हे परमेश्वर, तपाईंको सिंहासन सदासर्वदाको निम्ति हो । न्यायको राजदण्ड तपाईंको राज्यको राजदण्ड हो ।

7 तपाईंले धार्मिकतालाई प्रेम र दृष्टतालाई घृणा गर्नुभएको छ । यसकारण तपाईंको परमेश्वरले तपाईंका मित्रहरूभन्दा धेरै खुसीको तेलले तपाईंलाई अभिषेक गर्नुभएको छ ।

8 तपाईंका सबै पोशाकमा मूर्, एलवा र तेजपातको सुगन्ध हुन्छ । हस्ती-हाडका दरबारहरूबाट निस्केका तारको बाजाका धुनले तपाईंलाई खुसी बनाएको छ ।

9 राजाकी छोरीहरू तपाईंका आदरनिय स्त्रीहरूका माझमा हुन्छन् । तपाईंको दाहिने हाततिर ओपीरको सुन लगाएर रानी खडा हुन्छिन् ।

10 हे छोरी, सुन, विचार गर र आफ्नो खान थाप । आफ्ना मानिसहरू र आफ्ना बुबाको घरलाई बिर्स ।

11 यसरी राजाले तिम्रो सुन्दरको इच्छा गर्नेछन् । उहाँ तिम्रो मालिक हुनुहुन्छ । उहाँलाई आदर गर ।

12 टुरोसकी छोरी उपहारसहित त्यहाँ हुनेछिन् । मानिसहरूमध्येका धनीहरूले तिम्रो कृपा खोज्नेछन् ।

13 दरवारका छोरी सधैं महिमित छिन् । तिनको पहिरन सुनले बनाइएको छ ।

14 बुट्टेदार पोशाकमा तिनलाई राजाकहाँ लगिनेछ । तिनको पछि हिँड्ने कन्यहरूलाई तिम्रीकहाँ ल्याइनेछन् ।

15 तिनीहरूलाई खुसी र रमाहटले डोर्‍याइनेछन् । तिनीहरू राजाको दरबारभित्र पस्नेछन् ।

16 तपाईंको बुबाको स्थान तपाईंका छोराछोरीले लिनेछन्, जसलाई तपाईंले सारा पृथ्वीमा राजकुमारहरू बनाउनुहुनेछ ।

17 म तपाईंको नाउँलाई सबै पुस्ताले याद गर्ने बनाउनेछु । यसकारण मानिसहरूले तपाईंलाई सदासर्वदा धन्यावाद दिनेछन् ।



**Psalms 46:1**

1 परमेश्वर हाम्रो शरणस्थान र बल, दुःखको समयमा तुरुन्तै पाउन सकिने मदत हुनुहुन्छ ।

2 यसकारण, पृथ्वी बदलिए पनि, पर्वतहरू हल्लाएर समुद्रको पिंथमा खसाइए पनि, हामी डराउनेछैनौं ।

3 त्यसको पानीहरू गर्जेर उल्लिए पनि र त्यसको गर्जनले पर्वतहरू कामे पनि । सेला

4 एउटा नदी छ जसका प्रावाहहरूले परमेश्वरको सहर अर्थात्, सर्वोच्चले वास गर्नुहुने एउटा पवित्र ठाउँलाई हर्षित तुल्याउँछ ।

5 परमेश्वर त्यसको बिचमा हुनुहुन्छ । त्यो डग्नेछैन । परमेश्वरले त्यसलाई सहायता गर्नुहुनेछ र उहाँले बिहानको झिसमिसेमा त्यसो गर्नुहुनेछ ।

6 जातिहरू क्रुद्ध भए र राज्यहरू हल्लिए । उहाँले आफ्नो सोर उचाल्नुभयो र पृथ्वी पग्लियो ।

7 सर्वशक्तिमान् परमप्रभु हामीसँग हुनुहुन्छ । याकूबका परमेश्वर हाम्रो शरण हुनुहुन्छ । सेला

8 आओ, परमप्रभुको कामहरू, उहाँले पृथ्वीमा ल्याउनुभएको विनाशलाई हेर ।

9 उहाँले युद्धहरूलाई पृथ्वीको अन्तसम्म बन्द गराउनुहुन्छ । उहाँले धनुहरू भाँच्नुहुन्छ र भालाहरू काट्नुहुन्छ । उहाँले ढालहरूलाई जलाउनुहुन्छ ।

10 शान्त होओ र म नै परमेश्वर हुँ भनी जान । जातिहरूका माझमा म उचालिनेछु । पृथ्वीमा म उचालिनेछु ।

11 सर्वशक्तिमान् परमप्रभु हामीसँग हुनुहुन्छ । याकूबका परमेश्वर हाम्रो शरण हुनुहुन्छ । सेला

**Psalms 47:1**

1 ए सबै मानिसहरू हो, आफ्ना ताली बजाओ । विजयको सोरले परमेश्वरको निम्ति कराओ ।

2 किनकि सर्वोच्च परमप्रभु भययोग्य हुनुहुन्छ । सारा पृथ्वीका महान् राजा उहाँ नै हुनुहुन्छ ।

3 उहाँले मानिसहरूलाई हाम्रो अधीनमा र जातिहरूलाई हाम्रा पाउमुनि पार्नुहुन्छ ।

4 उहाँले हाम्रा निम्ति हाम्रो उत्तराधिकार रोज्नुहुन्छ, याकूबको महिमा जसलाई उहाँले प्रेम गर्नुहुन्छ । सेला

5 परमेश्वर सोरसँगै, परमप्रभु तुरहीको सोरसँगै माथि जानुभएको छ

6 परमेश्वर प्रशंसा गाओ, प्रशंसा गाओ । हाम्रा राजाको निम्ति प्रशंसा गाओ, प्रशंसा गाओ ।

7 किन परमेश्वर सारा पृथ्वीमा राजा हुनुहुन्छ । समझले प्रशंसा गाओ ।

8 परमेश्वरले जातिहरूमा राज्य गर्नुहुन्छ । परमेश्वर आफ्नो पवित्र सिंहासनमा विराजमान हुनुहुन्छ ।

9 मानिसहरूका शासकहरू अब्राहामका परमेश्वरका मानसिहरूकहाँ एकसाथ भेला भएका छन्, किनकि पृथ्वीको ढाल परमेश्वरकै हो । उहाँ अति उच्च हुनुहुन्छ ।

**Psalms 48:1**

1 परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ र हाम्रा परमेश्वरको सहर उहाँको पवित्र पर्वतमा ज्यादै धेरै प्रशंसा हुनुपर्छ ।

2 महान् राजाको सहरको उत्तरमा अवस्थित सियोन पर्वत उच्च ठाउँमा सुन्दर, सारा पृथ्वीको आनन्द हो ।

3 त्यसका दरबारहरूमा परमेश्वरले आफैलाई शरणस्थानको रूपमा प्रकट गर्नुभएको छ ।

4 हेर्नुहोस्, राजाहरू आफै भेला भए । तिनीहरू सँगसँगै अधि बढे ।

5 जब तिनीहरूले यो देखे, तब तिनीहरू चकित भए । तिनीहरू भयभित भए र तिनीहरू हतार गरेर गए ।

6 कम्पले तिनीहरूलाई समात्यो, प्रसव वेदना परेकी स्त्रीझैं पीडित भए ।

7 पूर्विय बतासले तपाईंले तर्शीशका जहाजहरू तोड्नुहुन्छ ।

8 सर्वशक्तिमान् परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरको सहरमा हामीले जस्तो सुनेका छौं त्यस्तै हामीले देखेका छौं । परमेश्वरले यसलाई सदासर्वदाको निम्ति स्थापित गर्नुहुनेछ । सेला

9 हे परमेश्वर, हामीले तपाईंको मन्दिरको बिचमा तपाईंको करारको विश्वस्तताका बारेमा विचार गरेका छौं ।

10 हे परमेश्वर, तपाईंको नाउँ जस्तो छ पृथ्वीको अन्तिम छेउसम्म तपाईंको प्रशंसा त्यस्तै छ । तपाईंको दाहिने हात धार्मिकताले पूर्ण छ ।

11 तपाईंका धार्मिक आदेशहरूका कारणले सियोन पर्वत खुसी होस्, यहूदाका छोरीहरू आनन्दित होऊन् ।

12 सियोन पर्वत वरिपरि हिंड, त्यसको चारैतिर जाओ । त्यसका धरहराहरू गन्ती गर,

13 त्यसका पर्खालहरू ध्यान लगाएर हेर, र त्यसका दरबारहरू हेर, ताकि तिमीहरूले अर्को पुस्तालाई यसको बारेमा बताउन सक्छौ ।

14 किनकि यही परमेश्वर सदासर्वदा हाम्रा परमेश्वर हुनुहुन्छ । मृत्युसम्म नै हामीलाई बाटो देखाउने उहाँ नै हुनुहुन्छ ।

## Psalms 49:1

1 ए सबै मानिसहरू हो, यो कुरा सुन । ए संसारका सबै बासिन्दाहरू हो कान थाप ।

2 माथिल्लो र तल्लो दर्जाका, गरीब र धनी दुवै एकसाथ ।

3 मेरो मुखले बुद्धिका कुरा बोल्नेछ र मेरो हृदयको ध्यान समझको हुनेछ ।

4 म आफ्ना कान दृष्टान्तमा लगाउनेछु । म आफ्नो दृष्टान्तलाई वीणा बजाएर सुरु गर्नेछु ।

5 जब अधर्मले मलाई घेरा हाल्छ, तब म किन खराब दिनहरूको डर मान्ने?

6 आफ्ना सम्पत्तिमा भरोसा गर्नेहरू र आफ्नो धेरै धन घमण्ड गर्नेहरूसँग म किन डराउने?

7 यो निश्चय हो कि कसैले आफ्नो भाइलाई बचाउन वा त्यसको निम्ति परमेश्वरलाई छुकाराको मोल तिर्न सक्दैन,

8 किनकि कसैको जीवनको छुटकारा मूल्य महङ्गो छ र हामीले तिर्नुपर्ने जति त कसैले तिर्न सक्दैन ।

9 कोही पनि सदासर्वदा जीवित रहन सक्दैन, ताकि त्यसको शरीर सडेर नजाओस् ।

10 किनकि त्यसले सड्नेको देख्नेछ । बुद्धिमान् मानिसहरू मर्छन् । मूर्ख र क्रूर त्यसरी नै नाश हुन्छन् र आफ्ना सम्पत्ति अरूलाई छोड्छन् ।

11 आफ्ना परिवारहरू सधैंभरि निरन्तर रहन्छन्, र आफू बसोवास गरेका ठाउँहरू सबै पुस्तालाई हुन्छ भन्ने तिनीहरूका भित्री विचार हुन्छ । आफ्ना जमिनहरूलाई तिनीहरूले आफ्नै नाउँ दिन्छन् ।

12 तर धन भए पनि मानिस सधैं बाँच्न सक्दैन । त्यो नष्ट हुने जङ्गली पशुजस्तै हो ।

13 तिनीहरूको यो मार्ग नै तिनीहरूको मूर्खता हो । तापनि तिनीहरू पछि, मानिसहरूले तिनीहरूका भनाइहरूलाई मान्यता दिन्छन् ।

14 भेडाहरूझैं ती चिहानको निम्ति नियुक्त हुन्छन्, र मृत्युचाहिँ तिनीहरूका गोठाला हुनेछ । सोझाहरूले बिहान तिनीहरूमाथि राज्य गर्नेछन् र तिनीहरूलाई बस्ने कुनै ठाउँ नभई तिनीहरूका शरीरहरू चिहानमा नष्ट हुनेछन् ।

15 तर परमेश्वरले मेरो जीवनलाई चिहानको शक्तिबाट उद्धार गर्नुहुनेछ । उहाँले मलाई ग्रहण गर्नुहुनेछ । सेला

16 कोही धनी हुँदा र त्यसको घरको गौरव बढ्दा नडरा ।

17 किनकि जब त्यो मर्नेछ, तब त्यसले कुनै कुरा पनि लानेछैन । त्यसको गौरव त्यसको पछिपछि जानेछैन ।

18 त्यो जीवित हुँदा नै त्यसले आफ्नो प्राणलाई धन्यको भन्यो र जब तिमीले आफ्नो निम्ति जीवन बताउँछौ, तब मानिसहरूले तिम्रो प्रशंसा गर्छन्—

19 त्यो आफ्नो पुर्खाहरूका पुस्तामा जानेछ र तिनीहरूले फेरि कहिल्यै त्योति देखेछैनन् ।

20 जससँग सम्पत्ति छ, तर समझ छैन, त्यो जङ्गली पशुहरूजस्तै हो, जो नाश हुन्छ ।

## Psalms 50:1

1 सर्वशक्तिमान्, परमप्रभु परमेश्वर बोल्नुभएको छ, र पृथ्वीलाई सूर्योदयदेखि सूर्यास्तसम्म बलाउनुभएको छ ।

2 सुन्दरताको सिद्धता सियोनबाट परमेश्वर प्रज्वलित हुनुभएको छ ।

3 हाम्रो परमेश्वर आउनुहुन्छ र चूपचाप रहनुहुन्छ । उहाँको अग्नि भस्म गर्ने आगो छ र उहाँको चारैतिर प्रचण्ड आँधी छ ।

4 उहाँले माथिको आकाशलाई र पृथ्वीलाई बोउनुहुन्छ, ताकि उहाँले आफ्ना मानिसहरूको न्याय गर्न सक्नुहुन्छ ।

5 “मेरा वोशवासयोग्यहरूलाई मकहाँ भेला गराओ, जसले बलिदानद्वारा मसँग करार बाँधेका छन् ।”

6 आकाशले उहाँको धार्मिकताको घोषणा गर्नेछ, किनकि परमेश्वर स्वयम् न्यायकर्ता हुनुहुन्छ । सेला

7 “ए मेरा मानिसहरू, सुन र म बोल्ने छु । म परमेश्वर, तेरो परमेश्वर हुँ ।

8 तिमीहरूका बलिदानको निम्ति म तिमीहरूलाई निन्दा गर्दिनँ, तिमीहरूका होमबलिहरू सदासर्वदा मेरो सामु छन् ।

9 तिमीहरूका घरका कुनै साँढे वा तिमीहरूका बगालका बोकाहरू म लिनेछैन ।

10 किनकि वनका हरेक पशु मेरै हुन् र हजारौं पहाडका गाइवस्तु मेरै हुन् ।

11 पर्वतहरूका सबै चरालाई म चिन्छु र मैदानका जङ्गली पशुहरू मेरै हुन् ।

12 म भोकाएको भए पनि, मैले तिमीहरूलाई भन्ने थिएनँ । किनकि संसार मेरै हो र यसमा भएका हरेक कुरा मेरै हुन् ।

13 के म साँढेको मासु खानेछु वा बोकाको रगत पिउनेछु?

14 परमेश्वरलाई धन्यवादको बलि चढाओ र सर्वोच्चमा आफ्नो भाकल पुरा गर ।

15 कष्टको समय मलाई पुकारा गर । म तिमीहरूलाई बचाउनेछु र तिमीहरूले मेरो महिमा गर्नेछौ ।”

16 तर दुष्टलाई परमेश्वर यसो भन्नुहुन्छ, “मेरा आदेशहरूका घोषणा गर्ने कुरा तँलाई के मतलब छ । तँले मेरो करार तेरो मुखमा लिएको छस्,

17 किनभने तैले शिक्षालाई घृणा गर्छस् र मेरा वचनलाई लत्याउँछस्?

18 तैले चोरलाई भेट्दा, त्योसँग तँ सहमत हुन्छस् । व्याभिचार गर्नेसँग तँ मिल्छस् ।

19 तेरो मुखले खराबी बोल्छ र तेरो जिब्रोले छल गर्छ ।

20 तँ बस्छस् र तेरो भाइको विरुद्धमा बोल्छस् । आफ्नै आमाको छोराको निन्दा तैले गर्छस् ।

21 तैले यी कुराहरू गरेको छस्, तर म चूप लागेको छु । त्यसैले म पनि तँजस्तै हो भनी तैले विचार गरिस् । तर म तेरो निन्दा गर्नेछु र तैले गरेका सबै कुरा तेरो आँखाको सामु ल्याउनेछु ।

22 हे परमेश्वरलाई बिसने हो, यसलाई राम्ररी विचार गर । नत्र म तिमीहरूलाई टुक्रा-टुक्रा पार्नेछु र तिमीहरूलाई सहायता गर्न आउने कोही पनि हुनेछैन ।

23 धन्यवादको बलि चढाउनेले मेरो प्रशंसा गर्छ र आफ्नो मार्गलाई ठिक किसिमले योजना गर्ने कुनै पनि व्यक्तिलाई म परमेश्वरको उद्धार देखाउनेछु ।”

## Psalms 51:1

1 हे परमेश्वर, तपाईंको करारको विश्वस्तताको कारणले ममाथि दया गर्नुहोस् । तपाईंको असङ्ख्य दयापूर्ण कामहरूको खातिर मेरा अपराधहरू मेटिदिनुहोस् ।

2 मलाई मेरो अधर्मबाट पूर्ण रूपले धुनुहोस् र मेरो पापबाट मलाई शुद्ध पार्नुहोस् ।

3 किनकि म आफ्ना अपराधहरू जान्दछु र मेरो पाप सधैं मेरो सामु छ ।

4 तपाईंको विरुद्धमा, केवल तपाईंको विरुद्धमा मैले पाप गरेको छु र तपाईंको दृष्टिमा जे खराब छ त्यही गरेको छु । तपाईं बोल्नुहुँदा तपाईं ठिक हुनुहुन्छ । तपाईंले न्याय गर्नुहुँदा तपाईं ठिक हुनुहुन्छ ।

5 हेर्नुहोस्, म पापमा नै जन्मै । आमाले गर्भमा गर्भधारण गर्ने बित्तिकै, म पापमा नै थिएँ ।

6 हेर्नुहोस्, तपाईंले मेरो अन्तस्करणमा विश्वासयोग्यता खोज्नुहुन्छ । अनि भित्रको गोप्य ठाउँमा तपाईंले मलाई बुद्धिका कुरा सिकाउनुहुन्छ ।

7 मलाई हिसपले शुद्ध पार्नुहोस् र म शुद्ध हुनेछु । मलाई धुनुहोस् र म हिउँभन्दा सेतो हुनेछु ।

8 मलाई तपाईंको आनन्द र खुसी सुन्न दिनुहोस्, ताकि तपाईंले तोड्नुभएका हाडहरू आनन्दित होऊन् ।

9 मेरा पापहरूबाट तपाईंको मुहार लुकाउनुहोस् र मेरा सबै अधर्महरू मेटाउनुहोस् ।

10 हे परमेश्वर, ममा शुद्ध हृदय सृजनुहोस् । र मभित्र ठिक आत्मालाई नयाँ तुल्याउनुहोस् ।

11 मलाई तपाईंको उपस्थितिबाट टाढा नपठाउनुहोस्, र मबाट तपाईंको पवित्र आत्मा नलानुहोस् ।

12 तपाईंको मुक्तिको आनन्दलाई ममा पुनर्जीवित पार्नुहोस्, र इच्छुक आत्माले मलाई सम्हाल्नुहोस् ।

13 तब अपराध गर्नेहरूलाई म तपाईंका मार्गहरू सिकाउनेछु र पापीहरू तपाईंतिर फर्कनेछन् ।

14 हे मेरा उद्धारका परमेश्वर, रक्तपातको निम्ति मलाई क्षमा गर्नुहोस्, र तपाईंको धार्मिकताको आनन्दको निम्ति म काराउनेछु ।

15 हे परमप्रभु, मेरा ओठहरू खोल्नुहोस्, र मेरो मुखले तपाईंको प्रशंसा गाउनेछ ।

16 किनकि तपाईं बलिदानमा खुसी हुनुहुन्न, नत्र म बलि चढाउँथेँ । होमबलिमा तपाईं आनन्दित हुनुहुन्न ।

17 परमेश्वरका बलिदानहरू तोडिएको आत्मा हो । हे परमेश्वर, तपाईंले तोडिएको र पश्चतापी हृदयलाई घृणा गर्नुहुनेछैन ।

18 सियोनलाई तपाईंको सुभेच्छामा भलइ गर्नुहोस्, यरूशलेमको पर्खालहरू पनुःनिर्माण गर्नुहोस् ।

19 तब तपाईं धार्मिकताको बलिहरूमा, होमबलिहरू र सम्पूर्ण होमबलिमा प्रशन्न हुनुहुनेछ । तब हाम्रा मानिसहरूले तपाईंको वेदीमा साँढेहरू चढाउनेछन् ।

### Psalms 52:1

1 हे वीर मानिस, दुःख दिनमा तिमी किन घमण्ड गर्छौ? परमेश्वरको करारको विश्वस्तता हरेक दिन आउँछ ।

2 छलपूर्ण रूपले काम गरेर तिम्रो जिब्रोले धारिलो छुराले जस्तै विनाशको योजना बनाउँछ ।

3 तिमीले असलभन्दा खराब र धार्मिकताभन्दा झुट बोल्न रुचाउँछौ । सेला

4 तँ चली जिब्रो, तँ अरूलाई निले सबै कुराहरू रुचाउँछस् ।

5 परमेश्वरले तँलाई त्यसरी नै सदासर्वदाको निम्ति नाश पार्नुहुनेछ । उहाँले तँलाई माथि उठाउनुहुनेछ, तेरो पालबाट तँलाई निकाल्नुहुनेछ र जीवितहरूको देशबाट तँलाई उखेल्नुहुनेछ । सेला

6 धर्मीहरूले यो देखेछन् र भय मान्नेछन् । तिनीहरूले त्यसलाई हाँसो उडाउनेछन् र यसो भन्नेछन्,

7 “हेर, यो मानिसले परमेश्वरलाई आफ्नो शरणस्थान बनाएन, तर त्यसले आफ्नो समपत्तिको प्रशस्ततामा भरोसा गर्‍यो । र त्यसले अरूको विनाश गर्दा त्यो बलियो थियो ।”

8 तर मेरो बारेमा, परमेश्वरको मन्दिरमा म हरियो जैतूनको रूखजस्तो छु । म परमेश्वरको करारको विश्वस्ततामा सदासर्वदा भरोसा गर्नेछु ।

9 तपाईंले जे गर्नुभएको छ त्यसको निम्ति म तपाईंलाई सदासर्वदा धन्यवाद चढाउनेछु । तपाईंका भक्तजनहरूका उपस्थितिमा म तपाईंको नाउँको आसा गर्नेछु, किनकि यो असल हो ।

### Psalms 53:1

1 मूर्खले आफ्नो मनमा भन्छ, “ईश्वर छँदैछैन ।” तिनीहरू भ्रष्ट छन् र घृणित अधर्म गरेका छन् । असल गर्ने कोही पनि छैन ।

2 कसैले बुझ्छन्, वा परमेश्वरलाई खोज्छन् कि भनी हेर्न उहाँले मानवजातिका सन्तानहरूलाई स्वर्गबाट हेर्नुहुन्छ ।

3 तिनीहरू सबै जना बरालिएका छन् । तिनीहरू एकसाथ भ्रष्ट भएका छन् । असल गर्ने कोही पनि छैन, एक जना पनि छैन ।

4 के अधर्म गर्नेहरूको कुनै समझ नै छैन, जसले मेरा मानिसहरूलाई रोटी खाएझैं खान्छन् र तिनीहरूले परमेश्वरलाई पुकारा गर्दैनन्?

5 डराउनुपर्ने कुनै कारण नभए तापनि तिनीहरू भयङ्कर डरमा हुन्छन् । किनकि तिमीहरू विरुद्ध पाल टाँग्नेहरूका हाडहरू परमेश्वरले छरपस्ट पार्नुहुनेछ । यस्ता मानिसहरू लाजमा पर्नेछन्, किनभने परमेश्वरले तिनीहरूलाई इन्कार गर्नुभएको छ ।

6 इस्राएलको उद्धार सियोनबाट आएको भए त हुन्थ्यो! जब परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई निर्वासनबाट फिर्ता ल्याउनुहुन्छ, तब याकूब आनन्दित र इस्राएल खुसी हुनेछ ।

### Psalms 54:1

1 हे परमेश्वर, मलाई तपाईंको नाउँद्वारा बचाउनुहोस् र तपाईंको शक्तिले न्याय गर्नुहोस् ।

2 हे परमेश्वर, मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् । मेरो मुखका शब्दहरूमा कान थाप्नुहोस् ।

3 किनकि विदेशीहरू मेरो विरुद्धमा उठेका छन् र निर्दयी मानिसहरूले मेरो ज्यान लिन खोजेका छन् । तिनीहरूले आफ्नो सामु परमेश्वरलाई राखेका छैनन् । सेला

4 हेर, परमेश्वर मेरो सहायक हुनुहुन्छ । मलाई उचाल्नुहुने परमप्रभु नै हुनुहुन्छ ।

5 उहाँले मेरा शत्रुहरूलाई खराबीको प्रतिफल दिनुहुनेछ । आफ्नो विश्वस्ततामा तिनीहरूको नाश गर्नुहोस् !

6 म तपाईंलाई स्वेच्छा बलि चढाउनेछु । हे परमप्रभु, म तपाईंको नाउँलाई धन्यवाद दिनेछु, किनकि यो असल छ ।

7 किनकि उहाँले मलाई हरेक कष्टबाट बचानुभएको छ । मेरो आँखाले मेरा शत्रुहरूमाथि विजयको दृष्टिले हरेको छ ।

### Psalms 55:1

1 हे परमेश्वर, मेरो प्रार्थनामा कान थाप्नुहोस् । मेरो बिन्तीबाट आफूलाई नलुकाउनुहोस् ।

2 मलाई ध्यान दिनुहोस् र मलाई जवाफ दिनुहोस् । मेरो कष्टमा मलाई विश्रम हुँदैन ।

3 मेरा शत्रुहरूका आवाजको कारणले, दुष्टहरूका थिचोमिचोका कारणले । किनकि तिनीहरूले ममाथि कष्ट ल्याउँछन् र रिसमा मलाई सताउँछन् ।

4 मेरो हृदय मभित्र काम्छ र मृत्युका त्रासहरू ममाथि परेका छन् ।

5 डर र कम्पन ममाथि आइपरेको छ र त्रासले मलाई व्याकुल बनाएको छ ।

6 मैले भनें, “मसित ढुकुरका जस्ता पखेटाहरू भए त! तब म उडेर जाने र विश्रम लिने थिएँ ।

7 हेर्नुहोस्, तब म टाढा जाने थिएँ । म उजाड-स्थानमा बस्ने थिएँ । सेला

8 आँधी र हुरीबाट बच्न हतार गरेर म शरणस्थानमा जाने थिएँ ।”

9 हे परमप्रभु, तिनीहरूलाई भस्म पार्नुहोस् । तिनीहरूको भाषा खल्बल्याउनुहोस् ! किनकि मैले सहरमा हिंसा र कलह देखेको छु ।

10 दिनरात तिनीहरू पर्खालहरूमा चढेर घुम्छन् । अधर्म र हानि यसको माझमा छन् ।

11 यसको बिचमा दुष्टता छ । थिचोमिचो र छलले यसका गल्लीहरूलाई छोड्दैनन् ।

12 किनकि मलाई हप्काउने शत्रु थिएन, तब म त्यो सहनेथिएँ । न त मेरो विरुद्ध उठ्ने मलाई घृणा गर्ने व्यक्ति नै थियो, तब म त्यसबाट लुक्नेथिएँ ।

13 तर यो त त्यही, म समानको मानिस, मेरो मित्र र मेरो घनिष्ठ साथी थियो ।

14 हामीले एकसाथ मीठो सङ्गति गर्थ्यौं । भीडको साथमा हामी परमेश्वरको भवनमा जान्थ्यौं ।

15 तिनीहरूमाथि अचानक मृत्यु आइ लागोस् । तिनीहरू जिउँदै चिहानमा जाऊन् किनकि तिनीहरू जहाँ बस्छन् त्यहाँ तिनीहरूकै माझमा दुष्टता छ ।

16 मेरो बारेमा, म परमेश्वरलाई पुकार्छु र पमरप्रभुले मलाई बचाउनुहुनेछ ।

17 साँझ, बिहान र मध्यन्हमा म गुनासो गर्छु र विलाप गर्छु । उहाँले मेरो आवाज सुन्नुहुनेछ ।

18 मेरो विरुद्धमा भएको युद्धबाट उहाँले मेरो जीवनलाई सुरक्षित छुटाउनुहुन्छ, किनकि मेरो विरुद्धमा युद्ध गर्नेहरू धेरै जना थिए ।

19 परमेश्वर, जसले अनन्तदेखि राज्य गर्नुहुन्छ उहाँले तिनीहरूका कुरा सुन्नुहुनेछ र तिनीहरूको अपमान गर्नुहुनेछ । सेला तिनीहरू कहिल्यै परिवर्तन हुँदैनन् र तिनीहरूले परमेश्वरको भय मान्दैनन् ।

20 मेरो मित्रले आफूसँग मिलापमा भएकाहरूका विरुद्धमा आफ्नो हात उठाएको छ । उसले बाँधेको करारलाई उसले आदर गरेको छैन ।

21 उसको मुखले नौनीझैं चिप्लो थियो, तर त्यसको हृदय शत्रुतापूर्ण थियो । त्यसका शब्दहरू तेलभन्दा पनि चिल्ला थिए, तापनि तिनीहरू वास्तवमा नाङ्गो तरवारहरू नै थिए ।

22 आफ्ना बोझहरू परमप्रभुमा राख र उहाँले तिमीलाई सम्हाल्नुहुनेछ । उहाँले धर्मी मानिसलाई कहिल्यै पनि डग्न दिनुहुन्न ।

23 तर हे परमेश्वर, तपाईंले दुष्टलाई तल विनाशको खडलमा लानुहुनेछ । रक्तपात गर्नेहरू र छली मानिसहरू अरूभन्दा आधा आयुसम्म पनि बँच्दैनन्, तर म तपाईंमा नै भरोसा गर्छु ।

### Psalms 56:1

1 हे परमेश्वर, ममाथि दया गर्नुहोस्, किनकि मानिसहरूले मलाई आक्रमण गर्दैछन् । मसँग युद्ध गर्नेहरूले दिनभरि आफ्नो दबावमा राख्छन् ।

2 मेरा शत्रुहरूले मलाई दिनभरि कुल्चन्छन् । किन मेरो विरुद्धमा अहङ्कारपूर्ण किसिमले युद्ध गर्नेहरू धेरै जना छन् ।

3 जब म डराउँछु, तब म आफ्नो भरोसा तपाईंमा राख्छु ।

4 परमेश्वर, जसको वचनको प्रशंसा म गर्छु— परमेश्वरमा मैले आफ्नो भरोसा राखेको छु । म डराउनेछैन । मानिसले मलाई के गर्न सक्छ र?

5 दिनभरि तिनीहरू मेरा कुराहरू बड्ग्याउँछन् । तिनीहरूका सबै विचार खराबीको निम्ति मेरो विरुद्धमा हुन्छन् ।

6 तिनीहरू आफूलाई एकसाथ भेला गर्छन्, तिनीहरू आफूलाई लुकाउँछन् र तिनीहरूले मेरा पाइलाहरू पहिल्याउँछन्, जसरी तिनीहरूले मेरो ज्यान लिन ढुकिबसेका छन् ।

7 अधर्म गरेर तिनीहरूलाई उम्कन नदिनुहोस् । हे परमेश्वर, तपाईंको क्रोधमा मानिसहरूलाई तल झार्नुहोस् ।

8 मेरा भागेर हिँडेको हिसाब तपाईंले राख्नुहोस् र मेरा आँसुहरू तपाईंको बोतलमा राख्नुहोस् । के ती तपाईंका पुस्तकमा छैनन् र?

9 तब मैले तपाईंलाई पुकारा गरेको दिनमा मेरा शत्रुहरू फर्केर जानेछन् । परमेश्वर मेरो पक्षमा हुनुहुन्छ भनी यसैबाट म जान्नेछु ।

10 परमेश्वर, जसको वचनको प्रशंसा म गर्छु, परमप्रभु, जसको वचनको प्रशंसा म गर्छु,

11 परमेश्वरमा म भरोसा गर्छु, म डराउनेछैन । कसले मलाई के गर्न सक्छ र?

12 हे परमेश्वर, तपाईंको निम्ति आफ्ना भाकलहरू पुरा गर्ने कर्तव्य ममा छ । तपाईंलाई धन्यवादका म बलिहरू चढाउनेछु ।

13 किनकि तपाईंले मेरो जीवनलाई मृत्युबाट बचाउनुभएको छ । तपाईंले मेरा गोडाहरूलाई लड्नुबाट जोगाउनुभएको छ, ताकि म जीवितहरूका अधि परमेश्वरको उपस्थितिमा हिँड्न सकूँ ।

### Psalms 57:1

1 हे परमेश्वर, मप्रति दयालु हुनुहोस्, मप्रति दयालु हुनुहोस्, किनकि यी कष्टहरू अन्त नभएसम्म म तपाईंमा शरण लिन्छु । यो विनाश अन्त नभएसम्म सुरक्षाको निम्ति म तपाईंका पखेटामुनि बस्छु ।

2 सर्वोच्च परमेश्वरमा म पुकारा गर्नेछु, परमेश्वरमा जसले मलाई सबै कुरा गर्नहुन्छ ।

3 उहाँ स्वर्गबाट सहायता पठाउनुहुनेछ र मलाई बचाउनुहुनेछ । मलाई कुल्चनेहरूसँग उहाँ क्रुद्ध हुनुहुन्छ । सेला परमेश्वरले मलाई उहाँको दया र विश्वस्तता पठाउनुहुनेछ ।

4 मेरो जीवन सिंहहरूका माझमा छ । मेरो नाश गर्न तयार भएकाहरूका माझमा म छु । म ती मानिसहरूका माझमा छु जसका दाँतहरू भालाहरू र काँडहरू हुन्, र जसका जिब्राहरू धारिला तरवारहरू हुन् ।

5 हे परमेश्वर, आकाशभन्दा उच्च हुनुहोस् । तपाईंको महिमा सारा पृथ्वीमाथि उच्च होस् ।

6 तिनीहरू मेरा खुट्टाहरूका निम्ति जाल फिँजाउँछन् । म संकष्टमा थिएँ । तिनीहरूले मेरै सामु खल्छो खने । त्यसको बिचमा तिनीहरू आफैँ खसेका छन् । सेला

7 हे परमेश्वर, मेरो मन स्थिर छ, मेरो मन स्थिर छ । म गाउनेछु, हो, म प्रशंसाका गीत गाउनेछु ।

8 हे मेरो आदरको हृदय, जाग । हे वीणा र सारङ्गी जाग । बिहान सबैरै म जगाउनेछु ।

9 हे परमप्रभु, म तपाईंलाई मानिसहरूको माझमा धन्यवाद दिनेछु । जातिहरूका माझमा म तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु ।

10 किनकि स्वर्गसम्मै पुग्ने तपाईंको अचूक प्रेम माहन् छ । र तपाईंको विश्वस्तता बादलहरूसम्मै पुग्छन् ।

11 हे परमेश्वर, आकाशभन्दा उच्च हुनुहोस् । तपाईंको महिमा सारा पृथ्वीमाथि उच्च होस् ।

### Psalms 58:1

1 ए शासकहरू हो, के तिमीहरू धर्मिकतामा बोल्छौ? ए मानिसहरू, के तिमीहरू ठिक किसिमले न्याय गर्छौ?

2 गर्दैनौ, तिमीहरू आफ्नो हृदयमा दुष्टता गर्छौ । तिमीहरू आफ्नै हातले देशभरि हिंसा फैलाउँछौ ।

3 दुष्टहरू गर्भमा हुँदा पनि तिनीहरू पथभ्रष्ट हुन्छन् । जन्मेदेखि नै तिनीहरू झुट बोलेर पथभ्रष्ट हुन्छन् ।

4 तिनीहरूका विष सर्पको विषजस्तै छ । तिनीहरू बहिरा गोमनजस्तै छन् जसले यसका कानहरू बन्द गर्छ,

5 त्यसले सपेराको आवाज सुन्दैन, तिनीहरू जति नै निपुण भए पनि पर्वाह छैन ।

6 हे परमेश्वर, तिनीहरूका दाँतहरू भाँचिदिनुहोस् । हे परमप्रभु, जवान सिंहहरूका बङ्गराहरू झारिदिनुहोस् ।

7 पानी बगेर गएजस्तै तिनीहरू बिलेर जाऊन् । तिनीहरूले आफ्ना काँडाहरू हान्दा, तिनका चुच्चो नभएजस्तै ती होऊन् ।

8 तिनीहरू शंखेकीराजस्तै होऊन् र बिलि जाऊन् र तिनीहरू एउटी स्त्रीको तुहेको बालकजस्तै होऊन् जसले कहिल्यै सूर्यको उज्यालो देख्दैनन् ।

9 तिम्रा भाँडाहरूले काँढाको आगोको राप थाहा पाउनअगि नै हरिया काँढाहरू र जलिरहेका काँढाहरूजस्तै त्यसले तिनीहरूलाई भुमरीसँगै उठाइ लानेछ ।

10 धर्मिले परमेश्वरको बदला देख्दा, त्यो आनन्दित हुनेछ । तिनीहरूले आफ्ना खुट्टाहरू दुष्टहरूका रगतमा धुनेछन्,

11 ताकि मानिसहरूले भन्नेछन्, “साँच्चै, धर्मी व्यक्तिको निम्ति इनाम छ । साँच्चै, परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले पृथ्वीको न्याय गर्नुहुन्छ ।”

### Psalms 59:1

1 हे मेरा परमेश्वर, मलाई मेरा शत्रुहरूबाट बचाउनुहोस् । मेरो विरुद्धमा उठ्नेहरूदेखि मलाई उच्चमा राख्नुहोस् ।

2 अधर्म गर्नेहरूबाट मलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र रक्तपिपासु मानिसहरूबाट मलाई बचाउनुहोस् ।



3 हेर्नुहोस्, तिनीहरूले मेरो ज्ञान लिन ढुकेर बस्छन् । शक्तिशाली मानिसहरू मेरो विरुद्ध एकसाथ भेला हुन्छन्, तर हे परमप्रभु, मेरो पाप वा अपराधको कारणले होइन ।

4 म दोषरहित भए तापनि तिनीहरू मतिर झम्टन तयार छन् । जागृहोस् र मलाई सहायता गर्नुहोस् र हेर्नुहोस् ।

5 हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, इस्राएलका परमेश्वर, तपाईं जागृहोस् र जातिहरूलाई दण्ड दिनुहोस् । कुनै पनि दुष्ट अपराधीहरूप्रति दयालु नहुनुहोस् । सेला

6 तिनीहरू साँझमा फर्कन्छन्, तिनीहरू कुरुरहरूझैँ कराउँछन् र सहरका वरिपरि जान्छन् ।

7 हेर्नुहोस्, तिनीहरूका मुखले नराम्रा कुरा बोल्छन् । तिनीहरूका ओठहरूमा तरवारहरू छन्, किनकि तिनीहरू भन्छन्, “हाम्रा कुरा कसले सुन्छ?”

8 तर हे परमप्रभु, तपाईं तिनीहरूमाथि हाँस्नुहुन्छ । तपाईंले सबै जातिहरूलाई उपहास गर्नुहुन्छ ।

9 हे परमेश्वर, मेरो बल, म तपाईंमा नै ध्यान दिनेछु । तपाईं मेरो अग्लो धरहरा हुनुहुन्छ ।

10 मेरो परमेश्वरले मलाई उहाँको करारको विश्वस्ततासहित भेट्नुहुनेछ । परमेश्वरले मेरा शत्रुहरूमाथि मेरो इच्छा देख्न मलाई दिनुहुनेछ ।

11 तिनीहरूलाई नमार्नुहोस्, नत्र मेरा मानिसहरूले बिर्सिन्छन् । हे परमप्रभु, हाम्रो ढाल, तिनीहरूलाई तपाईंको शक्तिले तितरबितर पार्नुहोस् र तिनीहरूलाई ढाल्नुहोस् ।

12 तिनीहरूका मुखका पापहरू र तिनीहरूका ओठहरूका शब्दहरूका निम्ति, तिनीहरूलाई आफ्नै घमण्डमा कब्जा गरियोस् र तिनीहरूले व्यक्त गरेका सराप र झूटको निम्ति ।

13 तिनीहरूलाई क्रोधमा भस्म पार्नुहोस्, तिनीहरूलाई भस्म पार्नुहोस् ताकि तिनीहरू कदापि नरह्नु । परमेश्वरले

याकूबामाथि र पृथ्वीको अन्तिम छेउसम्म राज्य गर्नुहुन्छ भनी तिनीहरूले जानून् । सेला

14 तिनीहरू कुरुरझैँ कराउँदै सहरभरि गएर साँझमा फर्कन्छन् ।

15 तिनीहरू खाने कुरा खोज्दै घुम्छन् र तिनीहरू तृप्त भएनन् भने तिनीहरू कुरुरजस्तै कराउँछन् ।

16 तर म तपाईंको सामर्थ्यको स्तुति गाउनेछु र बिहान म तपाईंको अटल प्रेमको स्तुति गाउनेछु । किनकि मेरो संकष्टको समय तपाईं मेरो उच्च धरहरा र शरणस्थान हुनुभएको छ ।

17 हे मेरो सामर्थ्य, म तपाईंको स्तुति गाउनेछु । किनकि परमेश्वरचाहिँ मेरो उच्च धरहरा, करारको विश्वस्तताको परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

### Psalms 60:1

1 हे परमेश्वर, तपाईंले हामीलाई फाल्नुभएको छ । तपाईंले हाम्रा सुरक्षाहरू तोड्नुभएको छ । तपाईं रिसाउनुभएको छ । हामीलाई फेरि पुनर्स्थापना गर्नुहोस् ।

2 तपाईंले देशलाई कम्पित पार्नुभएको छ । तपाईंले यसलाई टुक्रा पार्नुभएको छ । यसका दरारहरू निको पार्नुहोस्, किनकि यो कामिरहेको छ ।

3 तपाईंले आफ्ना मानिसहरूलाई कठिन कुराहरू देख्न लगाउनुभएको छ । तपाईंले हामीलाई धरमराउने दाखमद्य पिउन लगाउनुभएको छ ।

4 धनुधारीहरूका विरुद्धमा प्रदर्शन गर्नलाई तपाईंलाई आदर गर्नेहरूको निम्ति तपाईंले झन्डा खडा गर्नुभएको छ । सेला

5 ताकि तपाईंले प्रेम गर्नुभएकाहरू बाँच्न, हामीलाई तपाईंको दाहिने बाहुलिले बचाउनुहोस् र मलाई जवाफ दिनुहोस् ।

6 परमेश्वरले आफ्नो पवित्रतामा बोल्नुभएको छ, “म आनन्दित हुनेछु । म शक्रेमलाई बाँड्नेछु र सुक्कोतको बेसीलाई भाग लगाउनेछु ।

7 गिलाद मेरो हो, मनश्शे मेरो हो । एफ्राइम मेरो टोप हो । यहूदा मेरो राजदण्ड हो ।

8 मोआब मेरो बाटा हो । एदोममा म आफ्नो जुता फुकाएँछु । पलिश्तीको कारणले म विजयमा कराउनेछु ।”

9 कसले मलाई बलियो सहरमा ल्याउनेछ? कसले मलाई एदोममा लानेछ?

10 तर हे परमेश्वर, के तपाईंले हामीलाई इन्कार गर्नुभएको छैन र? तपाईं हाम्रा फौजसँग युद्धमा जानुहुन्न ।

11 शत्रुका विरुद्धमा हामीलाई सहायता दिनुहोस्, किनकि मानिसको सहायता व्यर्थको हुन्छ ।

12 परमेश्वरको सहायताले हामी विजयी हुनेछौं । उहाँले हाम्रा शत्रुहरूलाई कुल्चनुहुनेछ ।

### Psalms 61:1

1 हे परमेश्वर, मेरो पुकारा सुन्नुहोस् । मेरो प्रार्थनामा ध्यान दिनुहोस् ।

2 मेरो हृदय शिथिल हुँदा म पृथ्वीको अन्तिम छेउबाट तपाईंलाई पुकारा गर्नेछु । मभन्दा उच्च चट्टानतिर मलाई लानुहोस् ।

3 किनकि तपाईं मेरो निम्ति शरणस्थान, शत्रुबाट बच्ने बलियो धरहरा हुनुभएको छ ।

4 मलाई सधैं तपाईंको पवित्र-स्थानमा बस्न दिनुहोस् । मलाई तपाईंका पखेटाहरूको आडमा शरण लिन दिनुहोस् । सेला

5 किनकि हे परमेश्वर, तपाईंले मेरा भाकलहरू सुन्नुभएको छ, तपाईंले मलाई तपाईंलाई आदर गर्नेहरूको उत्तराधिकार दिनुभएको छ ।

6 तपाईंले राजालाई दिर्घायु बनाउनुहुन्छ । तिनको आयु धेरै पुस्ताहरूजस्तै हुनेछ ।

7 तिनी परमेश्वरको सामु सदासर्वदा रहनेछन् ।

8 तपाईंको नाउँको स्तुति म सदा गाउनेछु ताकि हरेक दिन म आफ्नो भाकल पुरा गर्न सकौं ।

### Psalms 62:1

1 परमेश्वरमा मात्र म चूपचाप पर्खिन्छु । मेरो उद्धार उहाँबाट आउँछ ।

2 उहाँ मात्र मेरो चट्टान र मेरो उद्धार हुनुहुन्छ । उहाँ मेरो अग्लो धरहरा हुनुहुन्छ । म धेरै डग्नेछैन ।

3 तिमीहरू सबै जनाले एक जना मानिसलाई कहिलेसम्म आक्रमण गर्छौं, जसलाई तिमीहरूले ढल्ल लागेको पर्खाल वा कमजोर बारजस्तै ढाल्न सक्छौं?

4 त्यसको आदरको ठाउँबाट त्यसलाई तल झार्नलाई मात्र तिनीहरू विचार विमर्श गर्छन् । तिनीहरू झुटो बोल्न रुचाउँछन् । आफ्ना मुखले तिनीहरूले त्यसलाई आशिष् दिन्छन्, तर आफ्ना हृदयमा तिनीहरूले त्यसलाई सराप्छन् । सेला

5 परमेश्वरमा मात्र म चूपचाप पर्खिन्छु । किनकि मेरो आसा उहाँमा राखिएको छ ।

6 उहाँ मात्र मेरो चट्टान र मेरो उद्धार हुनुहुन्छ । उहाँ मेरो अग्लो धरहरा हुनुहुन्छ । म डग्नेछैन ।

7 मेरो उद्धार र महिमा परमेश्वरसँग छ । मेरो बल र शरणको चट्टान परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

8 ए मानिसहरू हो, सबै समय उहाँमा भरोसा गर । उहाँमा आफ्नो हृदय पोखाओ । परमेश्वर हाम्रो शरणस्थान हुनुहुन्छ । सेला

९ निश्चय नै निम्न स्तरका मानिसहरू व्यर्थ हुन् र उच्च स्तरका मानिसहरू झुट हुन् । तिनीहरू तराजुमा तौलिंदा हलुका हुन्छन् । एकसाथ तौलिंदा पनि तिनीहरू केही पनि हुँदैनन् ।

१० थिचोमिचो वा लुटमा भरोसा नगर । अनि व्यर्थमा धनमा आसा नगर, किनकि तिनीहरूले कुनै फल दिने छैनन् । आफ्नो हृदय तिनमा नलगाओ ।

११ परमेश्वरले एक पल्ट बोल्नुभएको छ, मैले यो दुई पल्ट सुनेको छु: शक्ति परमेश्वरकै हो ।

१२ हे परमप्रभु, करारको विश्वस्तता पनि तपाईंकै हो, किनकि हरेक व्यक्तिले जे गरेको छ त्यसको प्रतिफल तपाईंले दिनुहुन्छ ।

### Psalms 63:1

१ हे परमेश्वर, तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ । उत्सुकतासाथ म तपाईंको खोजी गर्छु । पानी नभएको सुख्खा र बाँझो जमिनमा, मेरो प्राणले तपाईंको तृणा गर्छ र मेरो शरीरले तपाईंलाई खोज्छ ।

२ त्यसैले तपाईंको शक्ति र महिमा देख्नलाई तपाईंलाई मैले पवित्रस्थानमा हेरेको छु ।

३ किनभने तपाईंको करारको विश्वस्तता जीवनभन्दा उत्तम छ । मेरा ओठहरूले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछ ।

४ त्यसैले म जीवित रहँदा म तपाईंलाई धन्यको भन्नेछु । तपाईंकै नाउँमा म आफ्ना हातहरू उचाल्नेछु ।

५ हाडको गुदी र चिल्लो खाना मैले खाएको जस्तै हुनेछ । आनन्दित ओठहरूले मेरो मुखले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछ ।

६ जब आफ्नो ओछ्यानमा तपाईंको बारेमा म विचार गर्छु र रातको समयमा तपाईंमा ध्यान गर्छु ।

७ किनकि तपाईं मेरो सहायता हुनुभएको छ र म तपाईंको पखेटाहरूको छायाँमा आनन्दित हुनेछु ।

८ तपाईंसँग म टाँसिन्छु । तपाईंको दाहिने हातले मलाई सहारा दिन्छ ।

९ तर मलाई नष्ट गर्न खोज्नेहरू पृथ्वीको सबैभन्दा तल्लो भागहरूमा जानेछन्,

१० तरवार चलाउनेहरूका हातहरूमा तिनीहरूलाई दिइनेछ, र तिनीहरू स्यालहरूका आहारा हुनेछन् ।

११ तर राजाचाहिँ परमेश्वरमा आनन्दित हुनेछन् । उहाँद्वारा शपथ खाने हरेकले उहाँमा गौरव गर्नेछन्, तर झुट बोल्नेहरूका मुख बन्द गरिनेछ ।

### Psalms 64:1

१ हे परमेश्वर, मेरो सोर सुन्नुहोस् । मेरो गुनसोमा ध्यान दिनुहोस् । मेरा शत्रुहरूका डरबाट मेरो जीवन सुरक्षित राख्नुहोस् ।

२ खराबी गर्नेहरूको गुप्त षड्यन्त्रबाट र अधर्म गर्नेहरूको कोलाहलबाट मलाई लुकाउनुहोस् ।

३ तिनीहरूले तरवारहरूझैं आफ्ना जिब्राहरू धारिला बनाएका छन् । तीता शब्दहरूका काँडहरूले तिनीहरूले लक्षित गरेका छन् ।

४ ताकि तिनीहरूले निर्दोष कसैलाई गुप्त ठाउँबाट हान्न सकून् । अचानक तिनीहरूले त्यसलाई हान्छन् र कुनै डर मान्दैनन् ।

५ तिनीहरूले आफैलाई दुष्ट योजनामा उत्साहित पार्छन् । पासोहरू थाप्न तिनीहरू गोप्य रूपमा सल्लाह गर्छन् । तिनीहरू भन्छन्, “हामीलाई कसले देख्नेछ र?”

६ तिनीहरू पापपूर्ण योजनाहरू बनाउँछन् । तिनीहरू भन्छन्, “हामीले एउटा होसियार योजना पूरा गरेका छौं ।” मानिसका भित्री विचारहरू र हृदयहरू गहन हुन्छन् ।

7 तर परमेश्वरले तिनीहरूलाई प्रहार गर्नुहुनेछ । अचानक तिनीहरू उहाँको काँडले घाइते हुनेछन् ।

8 तिनीहरूलाई ठेस खानेछन् । किनभने तिनीहरूका जिब्रोहरू तिनीहरूका विरुद्धमा छन् । तिनीहरूलाई देख्ने सबै जनाले आफ्ना मुटो हल्लाउनेछन् ।

9 सबै मानिसहरूले भय मान्नेछन् र परमेश्वरका कामहरू घोषणा गर्नेछन् । उहाँले जे गर्नुभएको छ, त्यसको बारेमा तिनीहरूले बुद्धिमान् भएर विचार गर्नेछन् ।

10 धर्मी परमप्रभुको बारेमा खुसी हुनेछ र उहाँमा शरण लिनेछ । हृदयमा सोझा हुने सबै जनाले उहाँमा गर्व गर्नेछन् ।

### Psalms 65:1

1 हे सियोनका परमेश्वर, हाम्रो प्रशंसाले तपाईंको आसा गर्छ । हाम्रा भाकलहरू तपाईंकहाँ पूरा हुनेछन् ।

2 तपाईंले प्रार्थना सुन्नुहुन्छ । सबै मानिसहरू तपाईंकहाँ आउनेछन् ।

3 अधर्महरूले हामीलाई जितेका छन् । हाम्रा अपराधहरूको बारेमा तपाईंले ती क्षमा गर्नुहुनेछ ।

4 तपाईंले आफ्नो नजिक ल्याउन चुन्नुभएको मानिस धन्यको हो, ताकि त्यो तपाईंको आँगनहरूमा बस्न सक्छ । तपाईंको घरको अर्थात् तपाईंको पवित्र मन्दिरको भलाई हामी तृप्त हुनेछौं ।

5 हे हाम्रो उद्धारको परमेश्वर, अचम्मका कुराहरू गरेर तपाईंले धार्मिकतामा हामीलाई जवाफ दिनुहुनेछ । पृथ्वीको अन्तिम छेउ र समुद्रपारि टाढा रहनेहरूका आसा तपाईं नै हुनुहुन्छ ।

6 किनकि पडाडहरूलाई दृढ पार्ने तपाईं नै हुनुहुन्छ । तपाईं जसले बलको पेटी लगाउनुभएको छ ।

7 समुद्रहरू गर्जनहरू, तिनका छालहरूका गर्जनहरू र मानिसहरूका होहल्लालाई शान्त पार्ने तपाईं नै हुनुहुन्छ ।

8 पृथ्वीका पल्लो छेउका भागहरूमा बस्नेहरू तपाईंका कामहरूका प्रमाणले भयभीत हुन्छन् । तपाईंले पूर्व र पश्चिमलाई आनन्दित बनाउनुहुन्छ ।

9 तपाईं पृथ्वीलाई सहायता गर्न आउनुहुन्छ । तपाईंले त्यसलाई भिजाउनुहुन्छ । तपाईंले त्यसलाई धेरै समपन्न तुल्याउनुहुन्छ । परमेश्वरका नदीमा पानी भरिएको छ । तपाईंले पृथ्वीलाई तयार गर्नुहुँदा तपाईंले मानवजातिलाई अन्न दिनुहुन्छ ।

10 तपाईंले यसका जोतेका खेतलाई प्रशस्त पानीले भिजाउनुहुन्छ । तपाईंले जोतेका खेतका ठल्ला फुटाउनुहुन्छ । झरीका पानीले तपाईंले ती नरम पार्नुहुन्छ । तिनका बिचका विरुवाहरूलाई तपाईंले आशिष् दिनुहुन्छ ।

11 तपाईंले वर्षलाई आफ्नो भलाईको मुकुट लगाइदिनुहुन्छ र तपाईंका गाडाहरू प्रशस्तताले भरिएर पोखिन्छन् ।

12 उजाडस्थानका खर्कहरूमा शीत झर्छ र डाँडाहरू आनन्दले ढाकिन्छन् ।

13 खर्कहरू बगालहरूले ढाकिन्छन् । बेसीहरू अन्नले ढाकिन्छन् । तिनीहरू आनन्दले कराउँछन् र तिनीहरू गाउँछन् ।

### Psalms 66:1

1 हे सारा पृथ्वी, परमेश्वरको निम्ति आनन्दले कराओ ।

2 उहाँको नाउँको महिमाको स्तुति गाओ । उहाँको प्रशंसालाई महिमित बनाओ ।

3 परमेश्वरलाई भन, “तपाईंका कामहरू कति भयानक छन् । तपाईंको शक्तिको महान्ताद्वारा तपाईंका शत्रुहरू तपाईंको अधीनतामा आउनेछन् ।

4 सारा पृथ्वीले तपाईंको आराधना गर्नेछ र तपाईंको स्तुति गाउनेछ । तिनीहरूले तपाईंको नाउँको स्तुति गाउनेछन् ।” सेला

5 आओ र परमेश्वरका कामहरू हेर । मानवजातिका सन्तानहरूका निम्ति उहाँले गर्नुभएका कामहरूमा उहाँ भयवह हुनुहुन्छ ।

6 उहाँले समुद्रलाई सुख्खा जमिन बनाउनुभयो । तिनीहरूले नदीमा खुट्टाले हिँडेर तरे । त्यहाँ हामी उहाँमा आनन्दित भयौं ।

7 उहाँले आफ्नो शक्तिले सदासर्वदा शासन गर्नुहुन्छ । उहाँका आँखाहरूले जातिहरूलाई नियाल्छन् । विद्रोहीहरूले आफैलाई उच्च नपारून् । सेला

8 हे मानिसहरू हो, परमेश्वरलाई धन्यको भन । उहाँको प्रशंसाको आवाज सुनियोस् ।

9 उहाँले हामीलाई जीवितहरूका माझमा राख्नुहुन्छ र उहाँले हाम्रा खुट्टाहरूलाई चिप्लन दिनुहुन्छ ।

10 हे परमेश्वर, तपाईंले हामीलाई जाँच्नुभएको छ । तपाईंले हामीलाई चाँदीलाई जाँचेझैं जाँच गर्नुभएको छ ।

11 तपाईंले हामीलाई जालभित्र ल्याउनुभयो । तपाईंले हाम्रो पिठ्युमाथि गह्रौं बोझ राख्नुभयो ।

12 तपाईंले मानिसहरूलाई हाम्रा शिरहरूमा टेक्न लगाउनुभएको छ । हामी आगो र पानीबाट भएर गयौं, तर तपाईंले हामीलाई फराकिलो ठाउँमा ल्याउनुभयो ।

13 म तपाईंको मन्दिरमा होमबलि लएर आउनेछु । म तपाईंमा आफ्नो भाकल पुरा गर्नेछु,

14 जुन म संकष्टमा हुँदा मेरा ओठहरूले प्रतिज्ञा गरे र मेरो मुखले बोले ।

15 म तपाईंलाई थुमाहरूको सुगन्धित बास्नासहितको पशुहरूको होमबलि चढाउनेछु । म साँढेहरू र बोकाहरू चढाउनेछु । सेला

16 हे सबै परमेश्वरको भय मान्नेहरू हो, आओ र सुन । र उहाँले मेरो प्राणको निम्ति के गर्नुभएको छ सो म बताउनेछु ।

17 मैले आफ्नो मुखले उहाँमा पुकारा गरे र मेरो जिब्रोले उहाँको प्रशंसा गर्‍यो ।

18 मैले आफ्नो हृदयभित्र पाप देखेको भए, परमप्रभुले मेरो पुकारा सुन्नुहुनेथिएन ।

19 तर परमेश्वरले साँच्चै सुन्नुभएको छ । उहाँले मेरो प्रार्थनाको आवाजमा ध्यान दिनुभएको छ ।

20 परमेश्वर धन्यको हुनुहुन्छ, जसले मेरो प्रार्थना वा उहाँको करारको विश्वस्ततालाई मबाट हटाउनुभएको छैन ।

### Psalms 67:1

1 परमेश्वर हामीप्रति दयालु हुनुभएको होस्, र हामीलाई आशिष् दिनुभएको होस्, अनि हामीमाथि आफ्नो मुहार चम्काउनुभएको होस् । सेला

2 ताकि तपाईंका मार्गहरू पृथ्वीलाई र तपाईंको मुक्ति सबै जातिहरूमा प्रकट होस् ।

3 हे परमेश्वर, मानिसहरूले तपाईंको प्रशंसा गरून् । सबै मानिसहरूले तपाईंको प्रशंसा गरून् ।

4 जातिहरू खुसी होऊन् र आनन्दले गाऊन्, किनकि तपाईंले मानिसहरूको न्याय सत्यतामा गर्नुहुनेछ र पृथ्वीका जातिहरूमा शासन गर्नुहुनेछ । सेला

5 हे परमेश्वर, मानिसहरूले तपाईंको प्रशंसा गरून् । सबै मानिसहरूले तपाईंको प्रशंसा गरून् ।

6 पृथ्वीले यसको फसल उत्पादन गरेको छ, र परमेश्वर, हाम्रा परमेश्वरले हामीलाई आशिष् दिनुभएको छ ।

7 परमेश्वरले हामीलाई आशिष् दिनुभएको छ र पृथ्वीका अन्तिम छेउसम्म भएका सबैले उहाँको आदर गर्छन् ।

**Psalms 68:1**

1 परमेश्वर उठनुभएको होस् । उहाँका शत्रुहरू तितरबितर होऊन् । उहाँलाई घृणा गर्नेहरू उहाँको सामुबाट भागून् ।

2 जसरी धुवाँ उडेर जान्छन्, त्यसरी नै तिनीहरूलाई उडाउनुहोस् । जसरी आगोको नजिक मैनबत्ति पग्लिन्छ, त्यसरी नै दुष्टहरू परमेश्वरको उपस्थितिमा नाश होऊन् ।

3 तर धर्मीहरू खुसी होऊन् । तिनीहरू परमेश्वरको सामु ज्यादै खुसी होऊन् । तिनीहरू आनन्दित होऊन् र खुसी होऊन् ।

4 परमेश्वरको स्तुति गाओ । उहाँको नाउँको स्तुति गाओ । यर्दन नदीको बेसीको मैदानमा सवार हुनुहुनेको निम्ति स्तुति गाओ । उहाँको नाउँ परमप्रभु हो । उहाँको सामु आनन्दित होओ ।

5 अनाथहरूका बुबा, विधवाहरूका न्यायकर्ता पवित्र स्थानमा बास गर्नुहुने परमेश्वर नै हुनुहुन्छ ।

6 एकलो व्यक्तिलाई परमेश्वरले परिवार दिनुहुन्छ । उहाँले कैदीहरूलाई गीत गाउँदै बाहिर आउन दिनुहुन्छ । तर विद्रोहीहरूचाहिँ सुख्खा जमिनमा बस्छन् ।

7 हे परमेश्वर, जब तपाईं आफ्ना मानसिहरूका अधि जानुभयो, जब तपाईं उजाडस्थानमा हिँड्नुभयो, सेला

8 तब पृथ्वी काम्यो । परमेश्वरको उपस्थितिमा, उहाँ सियोनमा आउनुहुँदा परमेश्वरको उपस्थितिमा, इस्राएलका परमेश्वर, परमेश्वरको उपस्थितिमा, आकाशले पनि वृष्टि खन्यायो ।

9 हे परमेश्वर, तपाईंले प्रशस्त झरी पठाउनुभयो । तपाईंको उत्तराधिकार थकित हुँदा तपाईंले त्यसलाई बलियो पार्नुभयो ।

10 तपाईंका मानिसहरू यसमा बसोवास गरे । हे परमेश्वर, तपाईंले आफ्नो भलाइबाट गरीबहरूलाई दिनुभयो ।

11 परमप्रभुले आदेश दिनुभयो र तिनीहरूलाई घोषणा गर्नेहरू ठुला फौज थिए ।

12 फौजका राजाहरू भाग्न, तिनीहरू भाग्न, र घरमा पर्खिरहने स्त्रीहरूले लुटको माल बाँड्छन्

13 चाँदीले ढाकिएको ढुकुरहरू, पखेटाहरू सुनले ढाकिएका । तिमीहरूमध्ये कोही भेडाका बगालहरूका माझमा बस्यौ, तिमीहरूले किन यसो गर्नुभयो?

14 सर्वशक्तिमान्ले त्यहाँ राजाहरूलाई तितरबितर पार्नुभयो, त्यो सल्मोन डाँडामाथि हिउँ परेको बेलाजस्तै थियो ।

15 बाशानको पहाडी देशचाहिँ शक्तिशाली पहाड हो । बाशानको पहाडी देश एउटा अग्लो पहाड हो ।

16 हे उच्च पहाडी देश, तँ किन डाहले हेर्छस्, त्यो पहाड जसमा परमेश्वर बस्ने इच्छा गर्नुहुन्छ? वास्तवमा, परमप्रभु सदासर्वदा त्यसमा बास गर्नुहुन्छ ।

17 परमेश्वरका रथहरू बीसौं हजार, हजारौं हजार छन् । परमप्रभु सीनैमा जस्तै पवित्र स्थानमा तिनीहरूमा माझमा हुनुहुन्छ ।

18 तपाईं उच्चमा उक्लनुभएको छ । तपाईंले कैदीहरूलाई डोर्न्याउनुभएको छ । मानिसहरूका माझबाट, तपाईंको विरुद्धमा युद्ध लड्नेहरूबाट समेत तपाईंले उपहार ग्रहण गर्नुभएको छ, ताकि हे परमप्रभु परमेश्वर, तपाईं त्यहाँ बास गर्नुभएको होस् ।

19 परमप्रभु धन्यको होऊन्, जसले दिनदिने हाम्रो बोझ उठाउनुहुन्छ । परमेश्वर जो हाम्रो उद्धार हुनुहुन्छ । सेला

20 हाम्रो परमेश्वर बचाउनुहुने परमेश्वर हुनुहुन्छ । हामीलाई मृत्युबाट बचाउन सक्षम परमप्रभु परमेश्वर नै हुनुहुन्छ ।

21 तर परमेश्वरले आफ्नो शत्रुहरूका शिरहरूमा, उहाँको विरुद्धमा हिँड्नेहरूका कपाल भएका खप्परमा हिकार्नुहुनेछ ।

22 परमप्रभुले भन्नुभयो, “म आफ्ना शत्रुहरूलाई बाशानबाट फर्काएर ल्याउनेछु । तिनीहरूलाई समुद्रको गहिराइबाट म फर्काएर ल्याउनेछु ।

23 ताकि आफ्ना खुट्टा रगतमा चोपेर तिमीहरूले आफ्ना शत्रुहरूलाई कुल्चनेछौ र तिमीहरूका शत्रुहरूबाट तिमीहरूका कुकुरहरूका जिब्राहरूले पनि आफ्नो भाग पाउन् ।”

24 हे परमेश्वर, पवित्र स्थानमा तपाईंको शोभा-यात्रा, मेरो राजा, मेरो परमेश्वरको शोभा-यात्रा तिनीहरूले देखेका छन् ।

25 पहिले गायकहरू गए, त्यसपछि वद्यवादकहरू र बिचमा अविवाहित केटीहरूले खैंजडी बजाउँदै गए ।

26 सभाहरूमा परमेश्वरको प्रशंसा गर । तिमीहरू जो इस्राएलको मूलका हो, परमप्रभुको स्तुति गर ।

27 त्यहाँ सबैभन्दा सानो कुल बेन्यामीन, त्यसपछि यहूदाका अगुवाहरू र तिनीहरूका दलहरू, जबूलुनका अगुवाहरू र नप्तालीका अगुवाहरू छन् ।

28 हे इस्राएल, तेरो परमेश्वरले तेरो सामर्थ्यको आदेश दिनुभएको छ । हामीलाई तपाईंको शक्ति प्रकट गर्नुहोस्, हे परमेश्वर, जसरी तपाईंले विगतका समयहरूमा प्रकट गर्नुभएको छ ।

29 यरूशलेमको तपाईंको मन्दिरबाट हामीलाई तपाईंको शक्ति प्रकट गर्नुहोस्, जहाँ राजाहरूले तपाईंलाई उपहारहरू ल्याउँछन् ।

30 नर्कटका जङ्गली पशुहरूका विरुद्धमा, साँढेहरू र बाछाहरूजस्ता मानिसहरूका भीडको विरुद्धमा कराउनुहोस् । तिनीहरूलाई होच्याउनुहोस् र तपाईंलाई उपहारहरू ल्याउने तिनीहरूलाई बनाउनुहोस् । युद्ध गर्न मन पराउने मानिसहरूलाई तितरबितर पार्नुहोस् ।

31 मिश्रदेशबाट शासकहरू बाहिर आउनेछन् । कूशले आफ्नै हातहरूले परमेश्वरको नजिक जान हतार गर्नेछ ।

32 हे पृथ्वीका राज्यहरू हो, परमेश्वरको निम्ति गाओ । सेला परमप्रभुको स्तुति गाओ ।

33 आकाशका स्वर्गमा सवारहुनुहुनेलाई, जुन प्राचीन समयदेखि अस्तित्वमा छ । हेर, शक्तिले उहाँले आफ्नो आवाज उचाल्नुहुन्छ ।

34 परमेश्वरलाई बलको निम्ति श्रेय देओ । इस्राएलमा उहाँको ऐश्वर्य छ र उहाँको बल आकाशमा छ ।

35 हे परमेश्वर, तपाईं आफ्नो पवित्र स्थानमा भयवह हुनुहुन्छ । इस्राएलको परमेश्वर जसले आफ्ना मानिसहरूलाई बल र शक्ति दिनुहुन्छ ।

### Psalms 69:1

1 हे परमेश्वर, मलाई बचाउनुहोस् । किनकि पानीले मेरो जीवनलाई खतरामा पारेको छ ।

2 म गहिरो दलदलमा डुबेको छु, जहाँ टेक्ने ठाउँ नै छैन । म गहिरो पानीमा आएको छु, जहाँ ममाथि बाढिहरू बग्छन् ।

3 म आफ्नो चित्कारले थाकेको छु । मेरो घाँटी सुकेको छ । मेरो परमेश्वरमा आसा गर्दा मेरा आँखाहरू धमिला हुन्छन् ।

4 विनाकारण मलाई घृणा गर्नेहरू मेरो शिरको कपालभन्दा धेरै छन् । मेरा शत्रुहरू बनेर गलत तर्कहरू गरी मलाई नाश गर्न खोज्नेहरू शक्तिशाली छन् । मैले जे चोरेको थिएँ, सो मैले तिर्नुपर्छ ।

5 हे परमेश्वर, तपाईंले मेरो मूर्खता जान्नुहुन्छ र मेरा पापहरू मबाट लुकेका छैनन् ।

6 हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, मेरो कारणले तपाईंमा आसा राख्नेहरू लज्जित नहोऊन् । हे इस्राएलको परमेश्वर, मेरो कारणले तपाईंलाई खोज्नेहरू अनादरमा नपर्नु ।

7 तपाईंको खातिर मैले हप्की सहेको छु । मेरो मुहार लाजले ढाकेको छ ।

8 मेरा भाइहरूका निम्ति म बिरानो, मेरी आमाका सन्तानहरूका निम्ति विदेशी भएको छु ।

9 किनको तपाईंको मन्दिरको जोशले मलाई खाएको छ र तपाईंलाई हप्काउनेहरूका हप्कीहरू ममाथि परेको छ ।

10 जब म रोएँ र खाना खाइन, तब तिनीहरूले मेरो अपमान गरे ।

11 जब मैले भाङ्गालाई मेरो लुगा बनाए, तब म तिनीहरूको ठट्टाको पात्र बनँ ।

12 सहरको ढोकामा बस्नेहरूले मेरो बारेमा कुरा गर्छन् । म जड्याँहाहरूका गीत भएको छु ।

13 तर हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थना तपाईंमा नै छ, कुनै समयमा तपाईंले स्वीकार गर्नुहुनेछ । तपाईंको उद्धारको विश्वस्ततामा मलाई जवाफ दिनुहोस् ।

14 मलाई दलदलबाट नकाल्नुहोस् र मलाई डुब्न नदिनुहोस् । मलाई घृणा गर्नेहरूबाट मलाई टाढा लानुहोस् र गहिरो पानीबाट मलाई बचाउनुहोस् ।

15 बढीको पानीले मलाई व्याकुल पार्न नदिनुहोस्, न त सागरले मलाई निल्न दिनुहोस् । खाडलले ममाथि आफ्नो मुख बन्द नगरोस् ।

16 हे परमप्रभु, मलाई जवाफ दिनुहोस्, किनकि तपाईंको करारको विश्वस्तता असल छ । मेरो निम्ति तपाईंका कृपाहरू धेरै भएको हुनाले, मतिर फर्कनुहोस् ।

17 आफ्नो दासबाट आफ्नो मुहार नलुकाउनुहोस्, किनकि म संकष्टमा छु । मलाई चाँडै जवाफ दिनुहोस् ।

18 म कहाँ आउनुहोस् र मलाई उद्धार गर्नुहोस् । मेरा शत्रुहरूका कारणले मोल तिरै मेरो उद्धार गर्नुहोस् ।

19 मेरो हप्की, मेरो लाज र मेरो अपमान तपाईंलाई थाहा छ । मेरा वैरीहरू सबै मेरै सामु छन् ।

20 हप्कीले मेरो हृदय तोडिएको छ । म गह्रौँ बोझले दबिएको छु । कोही दया गर्ने मानिस मैले खोजें, तर कोही थिएन । मैले सान्त्वना दिनेहरू खोजें, तर मैले कोही भेटिनँ ।

21 खानलाई तिनीहरूले मलाई विष दिए । म तिर्खाउँदा तिनीहरूले पिउनलाई सिका दिए ।

22 तिनीहरूको निम्ति राखिएको भोजन तिनीहरूको निम्ति पासो बनोस् । तिनीहरू सुरक्षित छन् भनी तिनीहरूले विचार गर्दा, त्यो नै पासो बनोस् ।

23 तिनीहरूका आँखाहरू धमिला होऊन्, ताकि तिनीहरूले देख्न नसकून् । अनि तिनीहरूका कम्मर सधैं दुर्बल बनाउनुहोस् ।

24 तिनीहरूमाथि आफ्नो क्रोध खन्याउनुहोस् र तपाईंको रिसको उग्रताले तिनीहरूलाई व्याकुल बनाओस् ।

25 तिनीहरूको ठाउँ उजाड होस् । तिनीहरूको पालमा कोही नबसोस् ।

26 किनकि तपाईंले प्रहार गर्नुभएको व्यक्तिलाई तिनीहरूले सताए । तपाईंले घाइते बनाउनुभएकाहरूका पीडा विवरण तिनीहरूले दोहोर्‍याए ।

27 अधर्ममाथि अधर्म गरेको दोष तिनीहरूलाई लगाउनुहोस् । तिनीहरू तपाईंको धार्मिक विजयमा आउन नसकून् ।

28 तिनीहरूलाई जीवनको पुस्तकबाट हटाइयोस् र धर्महरूसँगै नलेखियोस् ।

29 तर म गरीब र दुःखी छु । हे परमेश्वर, तपाईंको उद्धारले मलाई उच्च स्थानमा बसालोस् ।

30 गीत गाउँदै म परमेश्वरको नाउँको प्रशंसा गर्नेछु र धन्यवादको साथ उहाँलाई उच्च पार्नेछु ।



31 सिङ्हरू र खुरहरू भएका गोरु वा साँढेले भन्दा धेरै त्यसले परमप्रभु खुसी पार्नेछ ।

32 नम्रहरूले यो देखेका छन् र खुसी भएका छन् । परमेश्वरको खोजी गर्नेहरूको हृदय जीवित रहोस् ।

33 किनकि परमप्रभुले दरिद्रको पुकारा सुनुहुन्छ र आफ्ना कैदीहरूलाई घृणा गर्नुहुन्छ ।

34 स्वर्ग र पृथ्वी, समुद्र र त्यसमा हलचल गर्ने हरेक थोकले उहाँको प्रशंसा गर्नु ।

35 किनभने परमेश्वरले सियोनलाई बचाउनुहुनेछ र यहूदाका सहरहरू पुनःनिर्माण गर्नुहुनेछ । मानिसहरू त्यहाँ बसोवास गर्नेछन् र यसलाई सम्पत्तिको रूपमा लिनेछन् ।

36 उहाँका सेवकहरूका सन्तानहरूले यसको उत्तराधिकार प्राप्त गर्नेछन् । अनि उहाँको नाउँलाई प्रेम गर्नेहरू त्यहाँ बस्नेछन् ।

### Psalms 70:1

1 हे परमेश्वर, मलाई बचाउनुहोस्! हे परमप्रभु, चाँडो आउनुहोस् र मलाई सहायता गर्नुहोस् ।

2 मेरो ज्यान लिन खोज्नेहरू लज्जित र अपमानित होऊन् । तिनीहरूलाई फर्काइयोस् र अनादर गरियोस्, जो मेरो पीडामा आनन्दित हुन्छन् ।

3 तिनीहरूका लाजको कारणले तिनीहरूलाई फर्काइयोस्, जसले भन्छन्, “आहा, आहा !”

4 तपाईंको खोजी गर्नेहरू आनन्दित होऊन् र तपाईंमा खुसी होऊन् । तपाईंको उद्धार मन पराउनेहरूले सधैं भनून्, “परमेश्वरको स्तुति होस् ।”

5 तर म गरीब र दरिद्र छु । हे परमेश्वर, म कहाँ चाँडो आउनुहोस् । तपाईं मेरो सहायता हुनुहुन्छ र तपाईंले मलाई छुटाउनुहुन्छ । हे परमप्रभु, ढिलो नगर्नुहोस् ।

### Psalms 71:1

1 हे परमप्रभु, म तपाईंमा शरण लिन्छु । मलाई कदापि लाजमा नपार्नुहोस् ।

2 मलाई बचाउनुहोस् र तपाईंको धार्मिकतामा मलाई सुरक्षित राख्नुहोस् । तपाईंको काम मतिर फर्काउनुहोस् र मलाई बचाउनुहोस् ।

3 मेरो निम्ति चट्टान हुनुहोस् जहाँ म सधैं जान सकूँ । तपाईंले मलाई बचाउन आज्ञा दिनुभएको छ, किनकि तपाईं मेरो चट्टान र मेरो किल्ला हुनुहुन्छ ।

4 हे परमेश्वर, दुष्टहरूका हातबाट, अधर्मी र निर्दयीहरूका हातबाट मलाई बचाउनुहोस् ।

5 किनकि हे परमप्रभु परमेश्वर, तपाईं मेरो आसा हुनुहुन्छ । मेरो बालक हुँदादेखि नै मैले तपाईंमा भरोसा राखेको छु ।

6 म गर्भमा हुँदादेखि नै तपाईंले मलाई सहारा दिनुभएको छ । मेरो आमाको गर्भदेखि मलाई बहिर निकाल्ने तपाईं नै हुनुहुन्छ । मेरो प्रशंसा सधैं तपाईंको बारेमा नै हुनेछ ।

7 धेरै जना मानिसका निम्ति म उदाहरण भएको छु । तपाईं मेरो बलियो शरण हुनुहुन्छ ।

8 मेरो मुख तपाईंको प्रशंसाले, दिनभरि नै तपाईंको आदरले भरिनेछ ।

9 मेरो वृद्ध अवस्थामा मलाई टढा नफाल्नुहोस् । मेरो बल कमजोर हुँदा मलाई नत्याग्नुहोस् ।

10 किनकि मेरा शत्रुहरूले मेरो बारेमा कुरा गर्दैछन् । मेरो ज्यान लिन खोज्नेहरूले एकसाथ षडयन्त्र गर्दैछन् ।

11 तिनीहरू भन्छन्, “परमेश्वरले त्यसलाई त्याग्नुभएको छ । लखेटेर त्यसलाई समात्, किनकि त्यसलाई बचाउने कोही पनि छैन ।”

12 हे परमेश्वर, मबाट टाढा नहुनुहोस् । हे मेरो परमेश्वर, मलाई सहायता गर्न चाँडो गर्नुहोस् ।

13 तिनीहरू लाजमा परून् र नाश होऊन्, जसले मेरो जीवनसँग शत्रुता गर्छन् । तिनीहरू हप्की र अनादरले ढाकिऊन्, जसले मलाई चोट पुऱ्याउन खोज्छन् ।

14 तर म सधैं तपाईंमा आसा गर्नेछु र म तपाईंको झन् धेरै स्तुति गाउनेछु ।

15 मैले तपाईंको धार्मिकता र तपाईंको मुक्तिलाई नबुझे तापनि, मेरो मुखले दिनभरि त्यसैको बारेमा भन्नेछ ।

16 म परमप्रभु परमेश्वरको शक्तिशाली कामहरूसँगै आउनेछु । म तपाईंको, केवल तपाईंको धार्मिकताको वर्णन गर्नेछु ।

17 हे परमेश्वर, तपाईंले मलाई मेरो युवावस्थादेखि नै सिकाउनुभएको छ । अहिले पनि म तपाईंको अचम्मका कामहरू घोषणा गर्नेछु ।

18 वास्तवमा, हे परमेश्वर, म वृद्ध हुँदा र मेरो कपाल फुल्दा पनि मलाई नत्याग्नुहोस्, जसरी मैले तपाईंको सामर्थ्य अर्को पुस्तालाई, तपाईंको शक्ति आउनेवाला हरेकलाई घोषणा गरिरहेको छु ।

19 हे परमेश्वर, तपाईंको धार्मिकता धेरै उच्च छ । हे परमेश्वर, तपाईंले महान् कुराहरू गर्नुभएको छ, तपाईंजस्तो को छ र?

20 तपाईंले मलाई धेरै कष्टहरू देख्न दिनुभयो तपाईंले नै हामीलाई फेरि जागृत पार्नुहुनेछ र हामीलाई पृथ्वीको गहिराइबाट फेरि माथि ल्याउनुहुनेछ ।

21 तपाईंले मेरो इज्जत वृद्धि गर्नुहोस् । फेरि फर्कनुहोस् र मलाई सान्त्वना दिनुहोस् ।

22 हे मेरो परमेश्वर, तपाईंको सत्यताको निम्ति वीणा बजाएर म तपाईंलाई धन्यवाद चढाउनेछु । हे इस्राएलको परम पवित्र, सारङ्गी बजाएर म तपाईंको स्तुति गाउनेछु ।

23 जब म तपाईंको प्रशंसाका गीतहरू गाउनेछु, तब मेरा ओठहरू आनन्दले कराउनेछन्— मेरो प्राणले पनि जसलाई तपाईंले उद्धार गर्नुभएको छ ।

24 मेरो जिब्रोले पनि दिनभरि तपाईंको धार्मिकताको बारेमा बताउनेछ । किनकि तिनीहरू लाजमा र गोलमाल पारिएका छन् जसले मलाई चोट पुऱ्याउन खोजे ।

## Psalms 72:1

1 हे परमेश्वर, राजालाई आफ्नो धार्मिक आदेशहरू दिनुहोस् । राजाको छोरालाई तपाईंको धार्मिकता दिनुहोस् ।

2 तिनले तपाईंका मानिसहरूलाई धार्मिकताले र तपाईंका गरीबहरूलाई न्यायले फैसला गरून् ।

3 पहाडहरूले मानिसहरूका निम्ति शान्ति उत्पन्न गरून् । डाँडाहरूले धर्मिकता उत्पन्न गरून् ।

4 उनले मानिसहरूका गरीबलाई न्याय देऊन् । उनले दरिद्रहरूका छोराछोरीलाई बचाऊन् र थिचोमिचो गर्नेहरूलाई चकनाचूर पारून् ।

5 सूर्य रहेसम्म र चन्द्रमा रहनुजेलसम्म सबै पुस्ताहरूमा, तिनीहरूले तपाईंको आदर गरून् ।

6 काटेको घाँसमा झरीपरेझैं र पृथ्वीलाई भिजाउने झरीझैं उनी तल आऊन् ।

7 उनको समयमा धर्मिहरूको फलिफाप होस् र चन्द्रमाको लोप नभएसम्म त्यहाँ प्रशस्त शान्ति होस् ।

8 उनले समुद्रदेखि समुद्रसम्म र नदीदेखि पृथ्वीको अन्तिम छेउसम्म अधीन गरून् ।

9 उजाडस्थानमा बस्नेहरू उनको सामु घोटो परेर दण्डवत गरून् । उनका शत्रुहरूले धूलो चाटून् ।

10 तर्शीश र टापूहरूका राजाहरूले कर तिरून् । शेबा र शेबाका राजाहरूले उपहारहरू ल्याऊन् ।

11 वास्तवमा, सबै राजा उनको सामु घोटो परून् । सबै जातिहरूले तिनको सेवा गरून् ।

12 उनले पुकारा गर्ने दरिद्रलाई र अरू कुनै सहायक नभएका गरीबलाई सहायता गर्छन् ।

13 उनले गरीब र दरिद्रहरूलाई दया गर्छन् र उनले दरिद्रहरूको जीवन बचाउँछन् ।

14 उनले थिचोमिचो र हिंसाबाट तिनीहरूको जीवन बचाउँछन्, उनको दृष्टिमा तिनीहरूका रगत बहुमूल्य हुन्छ ।

15 उनी जीवित रहून्! शेबाको सुन उनलाई दिइयोस् । मानिसहरूले उनको निम्ति सधैं प्रार्थना गरून् । परमेश्वरले उनलाई दिनभरि आशिर्वाद देऊन् ।

16 देशमा अन्नको प्रशस्त होस् । पहाड टुप्पाहरूमा उनीहरूका बाली लहलह होऊन् । यसको फल लेबनानको जस्तै होस् । सहरका मानिसहरू मैदानको घाँसझैँ फल्दोफुल्दो होऊन् ।

17 उनको नाउँ अमर रहोस् । सूर्य रहेसम्म उनको नाउँ निरन्तर रहोस् । मानिसहरू उनमा आशोषित होऊन् । सबै जातिहरूले उनलाई धन्यको भनून् ।

18 परमप्रभु परमेश्वर, इस्राएलको परमेश्वर धन्यको होऊन्, जसले मात्र अचम्मका कामहरू गर्नुहुन्छ ।

19 उहाँको महिमित नाउँ सदासर्वदा धन्यको होस् र सारा पृथ्वी उहाँको महिमाले भरिपूर्ण होस् । आमेन र आमेन ।

20 यिशैका छोरा दाऊदका प्रार्थनाहरू सकिएको छ ।

## Psalms 73:1

1 निश्चय नै परमेश्वर इस्राएलको निम्ति, शुद्ध हृदय हुनेहरूका निम्ति भला हुनुहुन्छ ।

2 तर मेरो बारेमा, मेरा खुट्टाहरू झण्डै चिप्ले । मेरा खुट्टाहरू मेरो मुनिबाट झण्डै चिप्ले ।

3 किनभने जब मैले दुष्टहरूका फलिफाप देखें, तब मैले अहङ्कारीहरूको डाह गरें ।

4 किनकि मृत्युसम्म नै तिनीहरूलाई कुनै पीडा नै हुँदैन, तर तिनीहरू बलिया र स्वस्थ हुन्छन् ।

5 अरू मानिसहरूका बोझहरूबाट तिनीहरू मुक्त छन् । अरू मानिसहरूलाई झैं तिनीहरूलाई कष्ट हुँदैन ।

6 तिनीहरूका घाँटीमा सिक्रीझैं तिनीहरू घमण्डले सजिन्छन् । वस्त्रले ढाकेझैं तिनीहरूलाई हिंसाले ढाक्नेछ ।

7 यस्ता अन्धोपनबाट नै पाप आउँछ । तिनीहरूका हृदयहरूबाट दुष्ट विचारहरू जान्छन् ।

8 तिनीहरू दुष्टतापूर्वक गिल्ला गर्छन् र बोल्छन् । आफ्नो अहङ्कारमा तिनीहरूले अत्यचारको धम्की दिन्छन् ।

9 आफ्नो मुखले तिनीहरू स्वर्गको विरुद्धमा बोल्छन् र तिनीहरूका जिब्रोहरूले पृथ्वीको अधिकार गर्छन् ।

10 यसकारण तिनका मानिसहरू तिनीहरूतिर फर्कन्छन् र प्रशस्त पानी बगाइन्छ ।

11 तिनीहरू भन्छन्, “परमेश्वरले कसरी जान्नुहुन्छ? के सर्वोच्चसँग ज्ञान छ र?”

12 हेर्नुहोस्: यी मानिसहरू दुष्टहरू हुन् । तिनीहरू निश्चिन्त छन् र झन्-झन् धनी हुँदैछन् ।

13 निश्चय नै मैले व्यार्थमा मेरो हृदयलाई सुरक्षित राखेको छु र निर्दोषतामा मेरा हातहरू धोएको छु ।

14 किनकि म दिनभरि कष्टमा परेको छु र हरेक बिहान ताड्ना पाएको छु ।

15 “म यी कुराहरू भन्नेछु,” भनी मैले भनेको भए, तपाईंका छोराछोरीका यो पुस्तालाई मैले धोका दिनेथिएँ ।

16 मैले यी कुराहरू बुझ्ने कोसिस गरे तापनि, मेरो निम्ति यो धेरै कठिन थियो ।

17 तब म परमेश्वरको पवित्रस्थानभित्र गएँ र तिनीहरूका अन्तिम अवस्थालाई बुझें ।

18 निश्चय नै तपाईंले तिनीहरूलाई चिप्नो ठाउँहरूमा राख्नुहुन्छ । तपाईंले तिनीहरूलाई सर्वनाश लानुहुन्छ ।

19 तिनीहरू कसरी क्षणभरमा नै उजाडस्थान बने! तिनीहरूको अन्त भयो र भयानक त्रासहरूले समाप्त पारिए ।

20 कोही ब्युँझँदा, ती सपनामा भएजस्तो हुन्छन् । हे परमप्रभु, जब तपाईं खडा हुनुहुन्छ, तब तपाईंले ती सपनाहरूका बारेमा केही विचार गर्नुहुन्छ ।

21 किनकि मेरो हृदय शोकमा परेको थियो र म गहिरो चोटमा परेको थिएँ ।

22 म मूर्ख थिएँ र अन्तरदृष्टिको कमी थियो । तपाईंको सामु म मूर्ख पशुजस्तै थिएँ ।

23 तापनि म सधैं तपाईंसँगै छु । तपाईंले मेरो दाहिने हात समालुहुन्छ ।

24 तपाईंले मलाई आफ्नो सल्लाहले मार्गदर्शन गर्नुहुनेछ र पछि मलाई महिमामा ग्रहण गर्नुहुनेछ ।

25 स्वर्गमा तपाईंबाहेक मेरो को छ र? पृथ्वीमा मैले इच्छा गर्ने तपाईंबाहेक अरू कोही छैन ।

26 मेरो शरीर र मेरो मुटु कमजोर हुन्छन्, तर परमेश्वर नै सदासर्वदा मेरो हृदयको बल हुनुहुन्छ ।

27 तपाईंदेखि टाढा हुनेहरू नष्ट हुनेछन् । तपाईंप्रति विश्वासयोग्य नहुनेहरूलाई तपाईंले नष्ट पार्नुहुनेछ ।

28 तर मेरो बारेमा, मैले गर्नुपर्ने कुराचाहिँ परमेश्वरको नजिक जाने हो । परमप्रभु परमेश्वरलाई मैले आफ्नो शरणस्थान बनाएको छु । तपाईंका सबै कामहरू म घोषणा गर्नेछु ।

## Psalms 74:1

1 हे परमेश्वर, तपाईंले हामीलाई किन सदाको निम्ति इन्कार गर्नुभएको छ? तपाईंको क्रोध किन तपाईंका खर्कका भेडाहरूका विरुद्धमा दन्किन्छ?

2 आफ्ना मानिसहरू जसलाई तपाईंले प्राचीन समयमा किन्नुभयो, तपाईंको आफ्नै उत्तराधिकार हुनलाई उद्धार गर्नुभएका कुलहरू र तपाईं वास गर्नुहुने सियोन पर्वतलाई सम्झनुहोस् ।

3 आउनुहोस्, शत्रुले पवित्रस्थानमा गरेका सम्पूर्ण भग्नावशेष, सारा सर्वनाशलाई हेर्नुहोस् ।

4 तपाईंको तोकिएको ठाउँको बिचमा तपाईंका वैरीहरू गर्जन्छन् । तिनीहरूले आफ्ना युद्धका झन्डाहरू खडा गर्छन् ।

5 बञ्चरोले घना जङ्गल काटेझैं तिनीहरूले काटेर लगे ।

6 तिनीहरूले बट्टाहरूलाई फुटाएका छन् र टुक-टुका पारेका छन् । तिनीहरूले बन्चरो र घनहरूले फुटाए ।

7 तपाईंको पवित्रस्थान तिनीहरूले आगोले जलाए । तपाईं वास गर्नुहुने ठाउँलाई तिनीहरूले भूँइमा ढालेर अपवित्र पारे ।

8 तिनीहरूले आफ्ना हृदयहरूमा भने, “तिनीहरू सबैलाई हामी नाश गर्नेछौं ।” देशमा भएका तपाईंको आराधना हुने ठाउँहरू सबै तिनीहरूले जलाए ।

9 हामी अब कुनै चिन्हहरू देख्दैनौं । अब कोही अगमवक्ता छैनन् र यो कहिलेसम्म रहन्छ भनी हाम्रा बिचमा हुने कसैले पनि जान्दैन ।

10 हे परमेश्वर, शत्रुहरूले कहिलेसम्म हामीलाई अपमान गर्छन्? के शत्रुहरूले सदासर्वदा तपाईंको निन्दा गर्नेछन्?

11 आफ्नो बाहुली, तपाईंको दाहिने हात तपाईंले किन रोक्नुहुन्छ? आफ्नो दाहिने हात आफ्नो खल्लीबाट झिक्नुहोस् र तिनीहरूलाई नाश पार्नुहोस् ।

12 तापनि पृथ्वीमा उद्धार ल्याउनुभएर परमेश्वर प्राचीन समयदेखि नै मेरो राजा हुनुभएको छ ।

13 तपाईंले समुद्रलाई आफ्नो शक्तिले विभाजन गर्नुभयो । तपाईंले समुद्री भयानक जन्तुहरूका शिरहरू तोड्नुभयो ।

14 तपाईंले लिव्यातनको शिर कुच्याउनुभयो । तपाईंले त्यसलाई उजास्थानमा बस्नेहरूलाई खुवाउनुभयो ।

15 तपाईंले मूलहरू र खोलाहरूका मुहान खोल्नुभयो । तपाईंले बगिरहेका नदीहरूलाई सुकाउनुभयो ।

16 दिन तपाईंको हो र रात पनि तपाईंको हो । तपाईंले सूर्य र चन्द्रमालाई आफ्नो ठाउँमा राख्नुभयो ।

17 तपाईंले पृथ्वीको सबै सिमाना तोक्नुभएको छ । तपाईंले हिउँद र ग्रीष्म बनाउनुभएको छ ।

18 हे परमप्रभु, शत्रुहरूले तपाईंलाई कसरी अपमान गरे सो सम्झनुहोस् । अनि मूर्ख मानिसहरूले तपाईंको नाउँको निन्दा गरेका छन् ।

19 तपाईंको ढुकुरको जीवन जङ्गली पशुलाई नदिनुहोस् । थिचोमिचोमा परेका तपाईंका मानिसहरूका जीवन सधैं नबिर्सनुहोस् ।

20 आफ्नो करार सम्झनुहोस्, किनकि देशका अन्धकार क्षेत्रहरू हिंसाले भरिएको ठाउँहरू हुन् ।

21 थिचोमिचोमा परेकाहरू लाजमा परेर फर्किने नतुल्याउनुहोस् । गरीब र थिचोमिचोमा परेकाहरूले तपाईंको नाउँको स्तुति गर्नु ।

22 हे परमेश्वर, उठ्नुहोस् । तपाईंको आफ्नो इज्जतको रक्षा गर्नुहोस् । मूर्खहरूले दिनभरि कसरी तपाईंको अपमान गर्छन् सम्झनुहोस् ।

23 तपाईंका वैरीहरूका आवाजहरू वा तपाईंलाई निरन्तर अनादर गर्नेहरूका कोलाहल नबिर्सनुहोस् ।

### Psalms 75:1

1 हे परमेश्वर, हामी तपाईंलाई धन्यवाद चढाउँछौं । हामी धन्यवाद दिन्छौं, किनकि तपाईंले आफ्नो उपस्थिति प्रकट गर्नुहुन्छ । मानिसहरूले तपाईंका अचम्मका कामहरूका बारेमा बताउँछन् ।

2 तोकिएको समयमा म न्यायोचित रूपमा फैसला गर्नेछु ।

3 पृथ्वी र यसका सबै बासिन्दा डरले थरथर कामे पनि, पृथ्वीका खम्बाहरूलाई म दृढ बनाउछु । सेला

4 मैले अहङ्कारीलाई भनें, “अहङ्कारी नहो,” र दुष्टहरूलाई भनें, “सिङ् ठाडो नपार् ।

5 आफ्ना सिङहरूलाई माथि नउचाल् । हठपूर्ण घाँटी बनाएर नबोल् ।”

6 उचाल्ने कुरा पूर्वबाट वा, पश्चिमबाट होइन र त्यो उजाडस्थानबाट आउने होइन ।

7 तर परमेश्वर नै न्यायकर्ता हुनुहुन्छ । उहाँले तल झार्नुहुन्छ र उहाँले माथि उठाउनुहुन्छ ।

8 किनकि परमप्रभुले आफ्नो हातमा फिंज आइरहेको दाखमद्यको कचौरा समालुहुन्छ, जुन मसलासँग मिसाइएको छ र यसलाई खन्याउनुहुन्छ । निश्चय नै पृथ्वीका सबै दुष्टहरूले यसको अन्तिम थोपासम्म पिउनेछन् ।

9 तर तपाईंले भन्नुभएको कुरा म निरन्तर रूपमा बताउनेछु ।  
याकूबका परमेश्वरको स्तुति म गाउनेछु ।

10 उहाँ भन्नुहुन्छ, “दुष्टहरूका सबै सिङलाई म काट्नेछु, तर  
धर्मीहरूका सिङहरू माथि उचालिनेछन् ।”

### **Psalms 76:1**

1 परमेश्वरले आफैलाई यहूदामा प्रकट गर्नुभएको छ ।  
इस्राएलमा उहाँको नाउँ महान् छ ।

2 उहाँको पाल शालेममा छ । उहाँको बासस्थान सियोनमा छ ।

3 त्यहाँ उहाँले धनुको काँड, तरवार, ढाल र युद्धका अन्य  
हतियारहरू नष्ट गर्नुभयो । सेला

4 पर्वतहरूमाथि तपाईंले आफ्ना शिकारहरू मारेर  
ओर्लनुहुँदा तपाईं चम्किनुहुन्छ र आफ्नो माहिमा प्रकट  
गर्नुहुन्छ ।

5 साहसी हृदय भएकाहरू लुटिएका थिए । तिनीहरू मस्त  
निद्रमा परे । सबै योद्धाहरू असहाय थिए ।

6 हे याकूबको परमेश्वर, तपाईंले हप्काउनुहुँदा घोडाचढी र  
घोडा दुवै मस्त निद्रामा परे ।

7 तपाईंको, हो तपाईंको भय मानिन्छ । तपाईं रिसाउनुहुँदा  
तपाईंको सामु को खडा हुन सक्छ र?

8 स्वर्गबाट तपाईंले आफ्नो न्याय सुनाउनुभयो । पृथ्वी भयभीत  
र चूपचाप थियो ।

9 हे परमेश्वर, जति बेला तपाईं न्याय गर्न र पृथ्वीका सबै  
थिचोमिचोमा परेकाहरूलाई बचाउन उठ्नुभयो । सेला

10 निश्चय नै, मानवजातिको विरुद्धमा तपाईंको क्रोधपूर्ण  
न्यायले तपाईंलाई प्रशंसा ल्याउनेछ । तपाईंको क्रोधबाट  
बाँकी रहेकाहरूले तपाईंले आफूलाई घेर्नुहोस् ।

11 परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरसँग भाकल गर र ती पुरा गर ।  
उहाँको वरिपरि भएका सबै जनाले उहाँलाई उपहारहरू  
ल्याउनु जसको भय मान्नुपर्छ ।

12 उहाँले शासकहरूका आत्मा नाश पार्नुहुन्छ । पृथ्वीका  
राजाहरूले उहाँको भय मान्छन् ।

### **Psalms 77:1**

1 म आफ्नो आवाजले परमेश्वरमा पुकारा गर्नेछु । म आफ्नो  
आवाजले परमेश्वरमा पुकारा गर्नेछु, र मेरो परमेश्वरले  
सुन्नुहुनेछ ।

2 मेरो कष्टको दिनमा मैले परमप्रभुलाई खोजें । राति मैले  
आफ्नो हात फैलाएँ र तिनीहरू थाकेनन् । मेरो प्राणले  
सान्त्वना पाउन इन्कार गर्‍यो ।

3 मैले सुस्केरा हाल्दा मैले परमेश्वरको बारेमा विचार गरें । म  
मूर्छा पर्दा मैले उहाँको बारेमा विचार गरें । सेला

4 तपाईंले मेरा आँखा खुल्ला राख्नुभयो । म बोल्नै नसक्ने  
कष्टमा थिएँ ।

5 मैले पुराना दिनहरू, धेरै पहिलेको समयको बारेमा विचार  
गरें ।

6 मैले कुनै समय गाएको गीतलाई मैले रातको समयमा याद  
गरें । मैले होसियार भएर विचार गरें र के भएको थियो भनी  
बुझ्ने कोसिस गरें ।

7 के परमप्रभुले मलाई सदाको निम्ति इन्कार गर्नुहुनेछ ? के  
उहाँले मलाई फेरि कहिल्यै कृपा देखाउनुहुनेछैन?

8 के उहाँको करारको विश्वस्तता सदाको निम्ति सकियो? के  
उहाँको प्रतिज्ञा सदाको निम्ति विफल भएको थियो?

9 के परमेश्वरले अनुग्रही हुन बिसनुभएको थियो? के उहाँको क्रोधले उहाँको दयालाई बन्द गरेको थियो? सेला

10 मैले भनें, “यो मेरो कष्ट हो: हामीप्रति सर्वोच्चको दाहिने बाहुलीको परिवर्तन हो।”

11 तर हे परमप्रभु, म तपाईंका कामहरू सम्झने छु । विगतका तपाईंका अचम्मका कामहरूका बारेमा म विचार गर्नेछु ।

12 तपाईंका सबै कामहरूका बारेमा म विचार गर्नेछु र तिनमा विचार गर्नेछु ।

13 हे परमेश्वर, तपाईंको मार्ग पवित्र छ । हाम्रो महान् परमेश्वरसित कुन परमेश्वरको तुलना हुन्छ र?

14 तपाईं अचम्मका कामहरू गर्ने परमेश्वर हुनुहुन्छ । तपाईंले मानिसहरूका माझमा आफ्नो सामर्थ्य प्रकट गर्नुभएको छ ।

15 आफ्नो महान् शक्तिले तपाईंले आफ्ना मानिसहरू, याकूब र योसेफका सन्तानहरूलाई आफ्नो विजय दिनुभयो । सेला

16 हे परमेश्वर, पानीले तपाईंलाई देख्यो । पानीले तपाईंलाई देख्यो र तिनीहरू भयभीत भए । गहिराइहरू थरथर कामे ।

17 बादलहरूले पानी तल खन्याए । बादल लागेको आकाशले आवाज निकाल्यो । तपाईंका काँडहरू यताउता उडे ।

18 तपाईंको गर्जनको सोर हावामा सुनियो । बिजुलीको चमकले संसारलाई उज्यालो बनायो । पृथ्वी थरथर काम्यो र हल्लियो ।

19 तपाईंको मार्ग समुद्रबाट गयो र तपाईंको बाटो उर्लंदो पानीबाट गयो, तर तपाईंका पाइलाहरू देखिएनन् ।

20 तपाईंले मोशा र हारूनको हातद्वारा बगाललाई झैं आफ्ना मानिसहरूलाई डोयाउनुभयो ।

## Psalms 78:1

1 हे मेरा मानिसहरू, मेरो शिक्षा सुन । मेरा मुखका वचनहरू सुन ।

2 दृष्टान्तमा म आफ्नो मुख खोल्नेछु । विगतका गुप्त कुराको बारेमा म गीत गाउनेछु ।

3 हामीले सुनेका र सिकेका कुराहरू, हाम्रा पुर्खाहरूले हामीलाई भनेका कुराहरू यिनै हुन् ।

4 तिनीहरूका सन्तानहरूबाट हामी ती कुरा लुकाउनेछैनौं । परमप्रभुका प्रशंसनीय कामहरू, उहाँको सामर्थ्य र उहाँले गर्नुभएका अचम्मका कामहरूका बारेमा हामी अर्को पुस्तालाई बताउनेछौं ।

5 किनकि उहाँले याकूबमा करारका नियमहरू स्थापित गर्नुभयो र इस्राएलमा व्यवस्था दिनुभयो । उहाँले हाम्रा पुर्खाहरूलाई ती आफ्ना सन्तानहरूलाई सिकाउने आज्ञा दिनुभयो ।

6 उहाँले यस्तो आज्ञा दिनुभयो, ताकि अझै नजन्मेका छोराछोरी, अर्थात् आउने पुस्ताले उहाँका आदेशहरू जानोस्, जसले पछि तिनीहरूका आफ्नै सन्तानहरूलाई ती भन्नुपर्छ ।

7 तब तिनीहरूले आफ्नो आसा परमेश्वरमा राख्नु र उहाँका कामहरू नबिर्सनु, तर उहाँका आज्ञाहरू पालन गर्नु ।

8 तब तिनीहरू आफ्ना पुर्खाहरूजस्ता हुनेछैनन्, जो हठी र विद्रोही पुस्ता थिए । एउटा यस्तो पुस्ता जसका हृदयहरू ठिक थिएनन् र जसका आत्माहरू परमेश्वरप्रति समर्पित र विश्वासयोग्य थिएनन् ।

9 एफ्राइमीहरू धनुले सुसज्जित थिए, तर तिनीहरू युद्धको दिनमा पछि फर्के ।

10 तिनीहरूले परमेश्वरसँगको करार पालन गरेनन् र तिनीहरूले उहाँको व्यवस्था पालन गर्न इन्कार गरे ।

11 तिनीहरूले उहाँका कामहरू, उहाँले तिनीहरूलाई प्रकट गर्नुभएको अचम्मका कुराहरूलाई बिर्सि ।

12 मिश्र देशमा, सोअनको देशमा तिनीहरूका पुर्खाहरूका दृष्टिमा उहाँले गर्नुभएको चमत्कारिक कुराहरूलाई तिनीहरूले बिर्सि ।

13 उहाँले समुद्रलाई दुई भाग पार्नुभयो र तिनीहरूलाई त्यसको पारिपट्टि लानुभयो । उहाँले पानीलाई पर्खालहरूझैं खडा गर्नुभयो ।

14 दिनको समयमा बादलले र रातभरि आगोको प्रकाशले उहाँले तिनीहरूलाई डोर्‍याउनुभयो ।

15 उहाँले उजाडस्थानको चट्टा चिर्नुभयो र समुद्रको गहिराइ भर्न प्रशस्त हुने पानी उहाँले तिनीहरूलाई दिनुभयो ।

16 चट्टानबाट उहाँले खोलाहरू बगाउनुभयो र पानीलाई नदीहरूझैं बगाउनुभयो ।

17 तापनि तिनीहरूले उजाड-स्थानमा सर्वोच्चको विरुद्धमा विद्रोह गरेर उहाँको विरुद्धमा पाप गरिरहे ।

18 आफ्नो भोक मेटाउनलाई खाना मागेर आफ्ना हृदयहरूले तिनीहरूले परमेश्वरलाई चुनौति दिए ।

19 तिनीहरू परमेश्वरको विरुद्धमा बोले । तिनीहरूले भने, “परमेश्वरले हामीलाई उजाड-स्थानमा साँच्चै नै खाना खुवाउन सक्नुहुन्छ र?”

20 हेर, उहाँले चट्टानलाई प्रहार गर्नुहुँदा, पानी निस्कियो र नदीहरू बगे । तर के उहाँले रोटी पनि दिन सक्नुहुन्छ? के उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई मासु दिनुहुनेछ ?”

21 जब परमप्रभुले यो सुन्नुभयो, तब उहाँ रिसाउनुभयो । त्यसैले उहाँको आगो याकूबको विरुद्ध दन्क्यो र उहाँको रिसले इस्राएललाई आक्रमण गर्‍यो,

22 किनभने तिनीहरूले परमेश्वरमा विश्वास गरेनन् र उहाँको उद्धारमा भरोसा गरेनन् ।

23 तापनि उहाँले माथिका आकाशलाई आज्ञा गर्नुभयो र आकाशका ढोकाहरू खोल्नुभयो ।

24 तिनीहरूलाई खानलाई उहाँले मन्न बर्साउनुभयो, र उहाँले तिनीहरूलाई स्वर्गको अन्न दिनुभयो ।

25 मानिसहरूले स्वर्गद्वारहरूका रोटी खाए । तिनीहरूलाई उहाँले प्रशस्त गरी खाना पठाउनुभयो ।

26 उहाँले आकाशमा पूर्वी बतास चलाउनुभयो र दक्षिणी बतासलाई आफ्नो शक्तिले उहाँले डोर्‍याउनुभयो ।

27 धूलोझैं उहाँले तिनीहरूमाथि मासु, समुद्रको बालुवाझैं चराहरू बर्साउनुभयो ।

28 तिनीहरूका शिविरको बिचमा, तिनीहरूका पालहरूको चारैतिर ती झरे ।

29 त्यसैले तिनीहरूले खाए र अघाए । तिनीहरूले जे लालसा गरे सो उहाँले तिनीहरूलाई दिनुभयो ।

30 तर तिनीहरू अझै अघाएका थिएनन् । तिनीहरूको खाना अझै तिनीहरूको मुखमै थियो ।

31 तब परमेश्वरको क्रोध तिनीहरूमाथि पऱ्यो र तिमध्येका बलियाहरूलाई मान्यो । उहाँले इस्राएलका जवानहरूलाई तल झार्नुभयो ।

32 यति हुँदा पनि, तिनीहरूले निरन्तर पाप गरे र उहाँका अचम्मका कामहरूमा विश्वास गरेनन् ।

33 यसकारण परमेश्वरले तिनीहरूका दिनहरू घटाउनुभयो । तिनीहरूका वर्षहरू त्रासले भरिएका थिए ।

34 जब परमेश्वरले तिनीहरूमाथि विपत्ति ल्याउनुभयो, तब तिनीहरूले उहाँको खोजी गर्न थाले, अनि तिनीहरू फर्के र उहाँलाई उत्सुकतासाथ खोजे ।



35 परमेश्वर तिनीहरूका चट्टान हुनुहुन्थ्यो र सर्वोच्च तिनीहरूका उद्धारकर्ता हुनुहुन्थ्यो भनी तिनीहरूले सम्झे ।

36 तर तिनीहरूले आफ्ना मुखले उहाँसँग चापलुसी गरे र तिनीहरूका शब्दहरूले उहाँसँग झुट बोले ।

37 किनकि तिनीहरूका हृदयहरू उहाँमा स्थिर थिएनन् र तिनीहरू उहाँको करारप्रति विश्वासयोग्य थिएनन् ।

38 तापनि उहाँ कृपालु हुनुभएर तिनीहरूका अधर्म क्षमा गर्नुभयो र तिनीहरूलाई नष्ट गर्नुभएन । हो, धेरै पल्ट उहाँले आफ्नो रिस थाम्नुभयो र उहाँका सबै क्रोधलाई उत्तेजित गर्नुभएन ।

39 तिनीहरू मासुले बनेका हुन्, तिनीहरू बितिजाने र फर्केर नआउने बतास हुन् भनी उहाँले याद गर्नुभयो ।

40 उजाड-स्थानमा र बाँझो ठाउँहरूमा तिनीहरूले कति धेरै पल्ट उहाँको विरुद्धमा विद्रोह गरेर उहाँलाई दुःखी बनाए!

41 तिनीहरूले परमेश्वरलाई धेरै पल्ट चुनौति दिए र इस्राएलका परम पवित्रलाई चित्त दुखाए ।

42 तिनीहरूले उहाँको शक्तिको बारेमा विचार गरेनन्, उहाँले तिनीहरूलाई शत्रुहरूबाट कसरी छुटकारा दिनुभएको थियो,

43 जब उहाँले मिश्रदेशमा आफ्ना डरलाग्दा चिन्हहरू देखाउनुभयो र सोअनको क्षेत्रमा आफ्ना चमत्कारहरू देखाउनुभयो ।

44 उहाँले मिश्रदेशका नदीहरूलाई रगतमा परिणत गर्नुभयो, ताकि तिनीहरूले आफ्ना नदीहरूका पानी पिउन सकेनन् ।

45 उहाँले झींगाका हुल पठाउनुभयो, जसले तिनीहरूलाई टोके र भ्यागुताहरूले तिनीहरूका देशलाई अतिक्रमण गर्‍यो ।

46 तिनीहरूका अन्न फट्याङ्ग्रहरूलाई र तिनीहरूका परिश्रम सलहहरूलाई उहाँले दिनुभयो ।

47 तिनीहरूका दाखहरूलाई असिनाले र तिनीहरूका अज्जीरका रूखहरूलाई धेरै असिनाले उहाँले नाश पार्नुभयो ।

48 तिनीहरूका बथानमाथि उहाँले असिना बर्साउनुभयो र तिनीहरूका बगालमाथि बिजुली फाल्नुभयो ।

49 उहाँको रिसको उग्रता तिनीहरूका विरुद्धमा प‍यो । उहाँले क्रोध, रिस र समस्यालाई विपत्ति ल्याउने एजेन्टझैं पठाउनुभयो ।

50 आफ्नो रिसको निम्ति उहाँले मार्ग तयार गर्नुभयो । उहाँले तिनीहरूलाई मृत्युबाट बचाउनुभएन तर तिनीहरूलाई रूढीमा सुम्पिनुभयो ।

51 मिश्रदेशका सबै जेठाहरूलाई, हामका पालहरूमा भएका तिनीहरूका जेठाहरूलाई उहाँले मार्नुभयो ।

52 आफ्ना मानिसहरूलाई उहाँले भेडालाई झैं डोर्‍याउनुभयो र बगाललाई झैं तिनीहरूलाई उजाडस्थानमा बाटो देखाउनुभयो ।

53 सुरक्षित र निर्भयसाथ उहाँले तिनीहरूलाई डोर्‍याउनुभयो, तर समुद्रले तिनीहरूका शत्रुहरूलाई डुबायो ।

54 त्यसपछि उहाँले तिनीहरूलाई आफ्नो पवित्र देशको सिमानामा, उहाँको दहिने हातले प्राप्त गरेको यो पर्वतमा ल्याउनुभयो ।

55 तिनीहरूको सामुबाट उहाँले जातिहरूलाई धपाउनुभयो र तिनीहरूलाई आफ्नो उत्तराधिकार दिनुभयो । इस्राएलका कुलहरू उहाँले तिनीहरूका आफ्ना पालहरूमा बसाल्नुभयो ।

56 तापनि तिनीहरूले सर्वोच्च परमेश्वरलाई चुनौति दिए र अवज्ञा गरे, अनि उहाँका गम्भीर आज्ञाहरू पालन गरेनन् ।

57 तिनीहरू अविश्वासयोग्य भए र आफ्ना पुर्खाहरूले झैं धोकापूर्ण काम गरे । तिनीहरू खोटपूर्ण धनुजस्तै भरोसाहीन थिए ।

58 किनकि तिनीहरूले उहाँलाई आफ्ना अग्ला डाँडाहरूले कुद्न बनाए र आफ्ना मूर्तीहरूले उहाँलाई डाहले रसाउने बनाए ।

59 जब परमेश्वरले यो सुन्नुभयो, तब उहाँ रिसाउनुभयो र इस्राएललाई पूर्ण रूपमा इन्कार गर्नुभयो ।

60 शीलोको पवित्रस्थान, उहाँ मानिसहरूका बिचमा बास गर्नुभएको पाललाई उहाँले त्याग्नुभयो ।

61 उहाँले आफ्नो सामर्थ्यलाई कसैको कब्जामा सुम्पिदिनुभयो र आफ्नो महिमालाई शत्रुहरूका हातमा सुम्पिनुभयो ।

62 उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई तरवारमा सुम्पिनुभयो र उहाँ आफ्ना उत्तराधिकारसँग रिसाउनुभयो ।

63 आगोले तिनीहरूका जवान मानिसहरूलाई भष्म पारे, र तिनीहरूका जवान स्त्रीहरूसँग विवाहको गीत थिएन ।

64 तिनीहरूका पुजारीहरू तरवारले ढले र तिनीहरूका विधवाहरू रुन सकेनन् ।

65 अनि परमप्रभु निद्राबाट जागेझैं, दाखमद्यको कारणले कराउने योद्धाजस्तै उठ्नुभयो ।

66 उहाँले आफ्ना वैरीहरूलाई पछि फर्काउनुभयो । उहाँले तिनीहरूलाई अनन्त लाजमा पार्नुभयो ।

67 उहाँले योसेफको पाललाई इन्कार गर्नुभयो र उहाँले एफ्राइमको कुललाई चुन्नुभएन ।

68 उहाँले यहूदाको कुल र उहाँले प्रेम गर्नुभएको सियोन पर्वतलाई चुन्नुभयो ।

69 उहाँले आफ्नो पवित्रस्थानलाई स्वर्गझैं, उहाँले सदाको निम्ति स्थापना गर्नुभएको पृथ्वीझैं बनाउनुभयो ।

70 उहाँले आफ्नो दास दाऊदलाई चुन्नुभयो र तिनलाई भेडाका बगालहरूबाट ल्याउनुभयो ।

71 आफ्ना पाठाहरूका साथमा हिँड्ने भेडीहरूका पछि लाग्नबाट उहाँले तिनलाई ल्याउनुभयो, अनि उहाँले तिनलाई याकूब, उहाँका मानिसहरू, र उहाँको उत्तराधिकार इस्राएलको गोठालो तुल्याउनुभयो ।

72 आफ्नो हृदयको इमानदारीताले दाऊदले उनीहरूको रेखदेख गरे र आफ्नो हातको सीपले तिनले उनीहरूलाई बाटो देखाए ।

## Psalms 79:1

1 हे परमेश्वर, विदेशी जातिहरू तपाईंको उत्तराधिकारमा आएका छन् । तिनीहरूले तपाईंको पवित्र मन्दिरलाई अपवित्र तुल्याएका छन् । तिनीहरूले यरूशलेमलाई भग्नावशेषको थुप्रो बनाएका छन् ।

2 तपाईंका सेवकहरूका लासहरू तिनीहरूले आकाशका चराहरूका खानाको रूपमा, तपाईंका विश्वासयोग्य मानिसहरूका शरीरहरूलाई पृथ्वीका जङ्गली पशुहरूलाई दिएका छन् ।

3 तिनीहरूले यरूशलेमको चारैतिर उनीहरूका रगत पानीझैं बगाएका छन् र तिनीहरूको दफन गर्ने त्यहाँ कोही भएन ।

4 हाम्रा छिमेकीको निम्ति निन्दा र हाम्रा वरिपरि भएकाहरूका निम्ति खिसी र उपहास हामी बनेका छौं ।

5 हे परमप्रभु कहिलेसम्म? के तपाईं सदासर्वदा रिसाउनुहुनेछ ? कहिलेसम्म तपाईंको डाही रिस आगोझैं जलिरहनेछ?

6 तपाईंलाई नचिन्ने जातिहरूमाथि र तपाईंको नाउँ पुकारा नगर्ने राज्यहरूमाथि तपाईंको क्रोध खन्याउनुहोस् ।

7 किनकि तिनीहरूले याकूबलाई निलेका र त्यसका गाउँहरूलाई नाश पारेका छन् ।

8 हाम्रा पुर्खाहरूका पापहरू हाम्रा विरुद्धमा नलिनुहोस् । तपाईंका कृपापूर्ण कामहरू हामीकहाँ आऊन्, किनकि हामी धेरै निम्न छौं ।

9 हे हाम्रा उद्धारका परमेश्वर, तपाईंको नाउँको महिमाको खातिर हामीलाई सहायता गर्नुहोस् । तपाईंको नाउँको खातिर हामीलाई बचाउनुहोस् र हाम्रा पापहरू क्षमा गर्नुहोस् ।

10 जातिहरूले किन यसो भन्ने “तिनीहरूका परमेश्वर खोइ कहाँ छ?” तपाईंका सेवकहरूका रगत बगाइएको बदला जातिहरूमाथि हाम्रै सामु लिनुहोस् ।

11 कैदीहरूका सुस्केरा तपाईंको सामु आओस् । तपाईंको शक्तिको महान्ताले मृत्युका सन्तानहरूलाई जीवित राख्नुहोस् ।

12 हे परमप्रभु, छिमेकी देशहरूले तपाईंलाई जति अपमान गरेका छन् त्यसको सात गुणा बढी बदला तिनीहरूसँग लिनुहोस् ।

13 यसरी हामी तपाईंका मानिसहरू र तपाईंका खर्कका भेडाहरूले तपाईंलाई सदासर्वदा धन्यवाद चढाउनेछौं । तपाईंको प्रशंसा सबै पुस्तालाई हामी बताउनेछौं ।

## Psalms 80:1

1 हे इस्राएलका गोठालो, ध्यान दिनुहोस् । तपाईं जसले योसेफलाई बगालझैँ डोर्‍याउनुहुन्छ । तपाईं जो करूबहरूभन्दा माथि विराजमान हुनुहुन्छ, हामीमाथि चम्कनुहोस् ।

2 एफ्राइम, बेन्यामीन र मनश्शेको दृष्टिमा तपाईंको शक्ति चलाउनुहोस् । आउनुहोस् र हामीलाई बचाउनुहोस् ।

3 हे परमेश्वर, हामीलाई पुनर्स्थापित गर्नुहोस् । हामीमाथि तपाईंको मुहार चम्काउनुहोस् र हामी बाँचाइनेछौं ।

4 हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु परमेश्वर, तपाईंका मानिसहरूले प्रार्थना गर्दा तपाईं कहिलेसम्म तिनीहरूसँग रिसाउनुहुनेछ ?

5 तपाईंले तिनीहरूलाई आँसुको रोटी खुवाउनुभएको छ र तिनीहरूलाई अति धेरै आँसु पिउन दिनुभएको छ ।

6 हाम्रा छिमेकीहरूलाई बहस गर्न तपाईंले हामीलाई त्यस्तो केही बनाउनुहुन्छ र हाम्रा शत्रुहरू आफ्ना माझमा हाम्रो बारेमा हाँसो गर्छन् ।

7 हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, हामीलाई पुनर्स्थापना गर्नुहोस् । आफ्नो मुहार हामीमाथि चम्काउनुहोस् र हामी बचाइनेछौं ।

8 तपाईंले मिश्रदेशबाट एउटा दाखको बोट ल्याउनुभयो । तपाईंले जातिहरूलाई धपाउनुभयो र त्यसलाई रोप्नुभयो ।

9 तपाईंले त्यसको निम्ति देशलाई सफा पार्नुभयो । त्यसले जरा हाल्यो र देशमा भरियो ।

10 त्यसको छायाले पहाडहरूलाई, त्यसका हाँगाहरूले परमेश्वरका देवदारुहरूलाई ढाक्यो ।

11 यसले आफ्ना हाँगाहरू समुद्रसम्म र आफ्ना जराहरू यूफ्रेटिस नदीसम्म फैलायो ।

12 तपाईंले किन यसको पर्खाल भत्काउनुभएको छ ताकि यो बाटो भएर जाने सबैले यसको फल टिप्न?

13 वनका बँदेहरूले यसलाई बिगार्छन् र मैदानका पशुहरूले यसमा चर्छन् ।

14 हे सर्वशक्तिमान् परमेश्वर, फर्कनुहोस् । स्वर्गबाट तल हेर्नुहोस् र ध्यान दिनुहोस् र यो दाखको रेखदेख गर्नुहोस् ।

15 तपाईंको दाहिने हातले रोपेको जरा, तपाईंले बढाउनुभएको बिरुवा यही हो ।

16 यसलाई जलाइएको छ र काटिएको छ । तपाईंको हप्कीको कारणले ती नष्ट हुन्छन् ।

17 तपाईंको बाहुली तपाईंको दाहिने हातको मानिसमाथि, तपाईंले आफ्नो निम्ति बलियो बनाउनुभएको मानिसको पुत्रमाथि रहोस् ।

18 तब तपाईंबाट हामी तर्केर जानेछौं । हामीलाई पुनर्जीवित पार्नुहोस् र हामीले तपाईंको नाउँ पुकार्नेछौं ।

19 हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु परमेश्वर, हामीलाई पुनर्स्थापना गर्नुहोस् । तपाईंको मुहार हामीमाथि चम्काउनुहोस् र हामीलाई बचाइनेछौं ।

### Psalms 81:1

1 हाम्रो बल परमेश्वरको निम्ति ठूलो सोरले गाओ । याकूबका परमेश्वरको निम्ति जयजयकार गर ।

2 गीत गाओ र खैंजडी बजाओ, वीणासँगै सारङ्गीको मीठो धुन बजाओ ।

3 औंसीको दिनमा र पूर्णिमाको दिनमा, हाम्रो चाड सुरु हुँदा तुरही फुक ।

4 किनकि यो इस्राएलको निम्ति आदेश हो, याकूबका परमेश्वरले दिनुभएको विधान हो ।

5 जब उहाँ मिश्रदेशको विरुद्धमा जानुभयो, जहाँ मैले नचिनेको सोर मैले सुनें, तब उहाँले योसेफमा नियमको रूपमा यो जारी गर्नुभयो:

6 “मैले त्यसको काँधबाट बोझ हटाएँ । टोकरीहरू समाले त्यसका हातहरू मुक्त भए ।

7 तिमीहरूको संकष्टमा तिमीहरूले पुकारा गन्यौ र मैले तिमीहरूलाई सहायता गरें । गर्जनको कालो बादलबाट मैले तिमीहरूलाई जवाफ दिएँ । मेरिबाको पानीमा मैले तिमीहरूको जाँच गरें । सेला

8 हे मानिसहरू, सुन, म तिमीहरूलाई चेतावनी दिन्छु । हे इस्राएल, तिमीहरूले मेरा कुरा सुनेको मात्र भए !

9 तिमीहरूका माझमा कुनै विदेशी देवता हुनेथिएन । तिमीहरूले कुनै पनि विदेशी देवता पुजा गर्नुहुँदैन ।

10 म परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वर हुँ, जसले तिमीहरूलाई मिश्रदेशबाट बाहिर ल्यायो । तिमीहरूको मुख चौडा खोल र त्यो म भर्नेछु ।

11 तर मेरा मानिसहरूले मेरा वचनहरू सुनेनन् । इस्राएलले मेरा आज्ञा पालन गरेनन् ।

12 त्यसैले तिनीहरूका आफ्नै हठी मार्गमा मैले तिनीहरूलाई छोडिदिएँ, ताकि तिनीहरूले आफूलाई जे ठिक लाग्छ त्यही गरून् ।

13 ओहो, मेरा मानिसहरूले मेरो कुरा सुनेको भए । मेरा मानिसहरूले मेरा मार्गहरूमा हिँडेका भए ।

14 तब म तुरुन्तै तिनीहरूका शत्रुहरूलाई अधीन गर्थे र तिनीहरूलाई थिचोमिचो गर्नेहरूका विरुद्धमा म आफ्नो हात फर्काउँथे ।

15 परमप्रभुलाई घृणा गर्नेहरू उहाँको सामु त्रासले लत्रक्क पर्नुन्! तिनीहरू सदाको निम्ति अपमानित होऊन् ।

16 इस्राएललाई म उत्तम गहुँ खुवाउँथे । तिमीहरूलाई म चट्टानको मह खुवाएर तृप्त पार्थे ।”

### Psalms 82:1

1 परमेश्वर ईश्वरीय सभामा खडा हुनुहुन्छ । देवताहरूका माझमा उहाँले न्यायको फैसला गर्नुहुन्छ ।

2 कहिलेसम्म तिमीहरू अन्यायपूर्वक फैसला गर्छौ र दुष्टको पक्षलाई कृपा गर्छौ? सेला

3 गरीब र अनाथहरूको बचाऊ गर । कष्टमा परेकाहरू र दरिद्रहरूको अधिकार कायम गर ।

4 गरीब र खाँचोमा परेकाहरूलाई बचाओ । तिनीहरूलाई दुष्टहरूका हातबाट छुटाओ ।

5 तिनीहरूले न जान्दछन् न बुझ्छन् । तिनीहरू अन्धकारमा भौँतारिन्छन् । पृथ्वीका सबै जगहरू टुक्रिन्छन् ।

6 मै भनें, “तिमीहरू देवताहरू हो र तिमीहरू सबै जना सर्वोच्चका छोराहरू हो ।

7 तापनि तिमीहरू मानिसहरूझैं मर्नेछौ र शासकमध्ये एक जनाझैं ढल्नेछौ ।”

8 हे परमेश्वर, पृथ्वीको न्याय गर्न उठ्नुहोस्, किनकि सबै जातिहरूमा तपाईंको उत्तराधिकार छ ।

### Psalms 83:1

1 हे परमेश्वर, चूपचाप नबस्नुहोस् ! हे परमेश्वर, हामीलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् र कठोर नहुनुहोस् ।

2 हेर्नुहोस्, तपाईंका शत्रुहरूले हल्ला गर्दैछन् र तपाईंलाई घृणा गर्नेहरूले आफ्ना शिरहरू उठाएका छन् ।

3 तिनीहरू तपाईंका मानिसहरूका विरुद्धमा षड्यन्त्र रच्छन् र तपाईंका सुरक्षित जनहरूको विरुद्ध मिलेर योजना गर्छन् ।

4 तिनीहरूले भनेका छन्, “आओ, तिनीहरूलाई जातिको रूपमा हामी नष्ट पारौं । तब इस्राएलको नाउँ कदापि सम्झना हुनेछैन ।”

5 तिनीहरूले एउटै रणनीतले योजना बनाएका छन् । तपाईंको विरुद्धमा तिनीहरूले मित्रता गरेका छन् ।

6 यसमा एदोम र इश्माएलका पालहरू, र मोआबका मानिसहरू र हग्री पर्छन्,

7 जसले गबाल, अम्मोन, अमालेकसँग मिलेर षड्यन्त्र रच्छन् । यसमा पलिशत र टुरोसका बासिन्दाहरू पनि पर्छन् ।

8 तिनीहरूसँग अशशूर पनि मिलेको छ । तिनीहरूले लोतका सन्तानहरूलाई सहायता गर्दैछन् । सेला

9 तिनीहरूलाई पनि तपाईंले मिघनलाई गरेझैं, सीसरालाई गरेझैं र कीशोन खोलामा याबीनलाई गरेझैं गर्नुहोस् ।

10 तिनीहरू एन्दोरमा नष्ट भए र पृथ्वीको निम्ति मलजस्तै भए ।

11 तिनीहरूका भारदारहरूलाई ओरेब र जएबझैं, र तिनीहरूका सबै शासकहरूलाई जेबह र सल्मुन्नझैं बनाउनुहोस् ।

12 तिनीहरूले भने, “हामीले आफ्नो निम्ति परमेश्वरको खर्क लिऊँ ।”

13 हे मेरो परमेश्वर, तिनीहरूलाई मडारिदै उडेको धूलोझैं, हावाले उडाइको भुसैझैं बनाउनुहोस् ।

14 वन डढाउने आगोझैं र पहाडको आगोको ज्वालाझैं बनाउनुहोस् ।

15 तपाईंको शक्तिसाली हावाले तिनीहरूलाई लखेट्नुहोस् र तपाईंको हुरीबतासले तिनीहरूलाई त्रसित पार्नुहोस् ।

16 हे परमप्रभु, तिनीहरूको मुहार लाजले भर्नुहोस् ताकि तिनीहरूले तपाईंको नाउँ खोजी गरून् ।

17 तिनीहरू लज्जित होऊन् र सधैं त्रसित होऊन् । तिनीहरू अपमानमा नष्ट होऊन् ।

18 तब हे परमप्रभु, तपाईं मात्र सारा पृथ्वीमाथि सर्वोच्च हुनुहुन्छ भनी तिनीहरूले जान्नेछन् ।

### Psalms 84:1

1 हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, तपाईं बस्ने ठाउँ कति सुन्दर छ!

२ परमप्रभुको चोकको निम्ति म उत्कट इच्छा गर्छु । यसको निम्ति मेरो इच्छाले मलाई थकित बनाएको छ । मेरो हृदय र मेरो सारा प्राणले जीवित परमेश्वरमा पुकारा गर्छ ।

३ हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, मेरो राजा, र मेरो परमेश्वर, भँगिराले आफ्नो गुँड, अनि गौथलीले तपाईंको वेदीहरूको नजिकै त्यसका बचेराहरू राख्न आफ्नो गुँड भेटाएको छ ।

४ तपाईंका मन्दिरमा बस्नेहरू धन्यका हुन् । तिनीहरूले निरन्तर तपाईंको प्रशंसा गर्छन् । सेला

५ त्यो मानिस धन्यको हो जसको बल तपाईंमा छ, जसको हृदयमा सियोन जाने मूलबाटो छ ।

६ आँसुको बेसीबाट जाँदा तिनीहरूले पिउनलाई पानीको मूलहरू भेटाउँछन् । सुरुको वर्षाले यसलाई आशिषले ढाक्छ ।

७ तिनीहरूले बलमाथि बल पाएर जान्छन् । तिनीहरूमध्ये हरेक सियोनमा परमेश्वरको सामु देखा पर्छन् ।

८ हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु परमेश्वर, मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् । हे याकूबका परमेश्वर, म के भन्दैछु सो सुन्नुहोस् । सेला

९ हे परमेश्वर, हाम्रा ढाल हुनुहोस् । तपाईंको अभिषिक्त जनको निम्ति चासो देखाउनुहोस् ।

१० किनकि तपाईंको चोकको एक दिन अन्त कतैको हजार दिनभन्दा असल हुन्छ । दुष्टहरूका पालहरूमा बस्नुभन्दा म आफ्नो परमेश्वरको मन्दिरको पाले हुनेछु ।

११ किनकि परमप्रभु परमेश्वर हाम्रो सूर्य र ढाल हुनुहुन्छ । परमप्रभुले अनुग्रह र गौरव दिनुहुनेछ । इमानदारितामा हिँड्नेहरूलाई उहाँले कुनै असल थोक रोक्नुहुन्न ।

१२ हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, त्यो मानिस धन्यको हो, जसले तपाईंमा भरोसा गर्छ ।

## Psalms 85:1

१ हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्नो देशलाई कृपा गर्नुभएको छ । तपाईंले याकूबको भलाइलाई पुनर्स्थापना गर्नुभएको छ ।

२ तपाईंले आफ्ना मानिसहरूका पाप क्षमा गर्नुभएको छ । तपाईंले तिनीहरूका सबै पापहरू ढाक्नुभएको छ । सेला

३ तपाईंले आफ्नो सबै क्रोध हटाउनुभएको छ । तपाईं आफ्नो तातो रिसबाट पछि हट्नुभएको छ ।

४ हे हाम्रा उद्धारका परमेश्वर, हामीलाई पुनर्स्थापना गर्नुहोस् र हामीप्रति तपाईंको अप्रशन्नता छोडिदिनुहोस् ।

५ के तपाईं हामीसँग सधैं रिसाउनुहुनेछ र? के तपाईं भावी पुस्ताभरि नै रिसाउनुहुनेछ र?

६ के तपाईंले हामीलाई फेरि पुनर्जीवित पार्नुहुन्न र? तब तपाईंका मानिसहरू तपाईंमा आनन्दित हुनेछन् ।

७ हे परमप्रभु, हामीलाई तपाईंको करारको विश्वस्तता देखाउनुहोस् । हामीलाई तपाईंको मुक्ति दिनुहोस् ।

८ परमप्रभु परमेश्वरले जे भन्नुहुन्छ सो म सुन्नेछु, किनकि उहाँले आफ्ना मानिसहरूसित, उहाँका विश्वासयोग्य अनुयायीहरूसित शान्ति कायम गर्नुहुनेछ । तापनि तिनीहरू फेरि मूर्ख मार्गहरूतिर फर्कनुहुँदैन ।

९ निश्चय नै उहाँको उद्धार उहाँको भय मान्नेहरूका नजिक हुन्छ । तब हाम्रो देशमा महिमा रहनेछ ।

१० करारको विश्वस्तता र सत्यता मिलेका छन् । धार्मिकता र शान्तिले आपसमा चुम्बन गरेका छन् ।

११ सत्यता जमिनबाट उम्रिन्छ र धार्मिकताले आकाशबाट तल हेर्छ ।

१२ हो, परमप्रभुले आफ्नो उत्तम आशिष दिनुहुनेछ र हाम्रो जमिनले आफ्नो अन्नहरू उब्जाउनेछ ।

13 धार्मिकता उहाँको अगि जानेछ र उहाँको पाइलाहरूका निम्ति मार्ग बनाउनेछ ।

### **Psalms 86:1**

1 हे परमप्रभु, सुन्नुहोस् र मलाई जवाफ दिनुहोस्, किनकि म गरीब र थिचोमिचोमा परेको छु ।

2 मेरो सुरक्षा गर्नुहोस्, किनकि म बफदार छु । हे मेरो परमेश्वर, तपाईंमा भरोसा गर्ने तपाईंको सेवकलाई बचाउनुहोस् ।

3 हे परमप्रभु, मप्रति दयालु हुनुहोस्, किनकि म दिनभरि तपाईंलाई पुकारा गर्छु ।

4 तपाईंको सेवकलाई खुसी बनाउनुहोस्, किनकि हे परमप्रभु, म आफ्नो प्राण तपाईंमा उचाल्नेछु ।

5 हे परमप्रभु, तपाईं भलो र क्षमा गर्न तत्पर हुनुहुन्छ, अनि तपाईंमा पुकारा गर्ने सबैलाई तपाईंले महान् दया देखाउनुहुन्छ ।

6 हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् । मेरो बिन्तीको सोर सुन्नुहोस् ।

7 कष्टको दिनमा म तपाईंलाई पुकारा गर्नेछु, किनकि तपाईंले मलाई जवाफ दिनुहुनेछ ।

8 हे परमप्रभु, देवतामध्ये कसैको पनि तपाईंसँग तुलना हुँदैन । तपाईंका कामहरूझैं कामहरू भएकै छैनन् ।

9 हे परमप्रभु, तपाईंले बनाउनुभएका सबै जाति आउनेछन् र तपाईंको सामु घोटो पर्नेछन् । तिनीहरूले तपाईंको नाउँको आदर गर्नेछन् ।

10 किनकि तपाईं महान् हुनुहुन्छ र अचम्मका कुराहरू गर्नुहुन्छ । तपाईं मात्र परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

11 हे परमप्रभु, मलाई तपाईंका मार्गहरू सिकाउनुहोस् । तब तपाईंको सत्यतामा म हिँड्नेछु । तपाईंको आदर गर्न मेरो हृदयलाई एकाग्र तुल्याउनुहोस् ।

12 हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, मेरो सारा हृदयले म तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु । म सधैं तपाईंको नाउँलाई महिमित पार्नेछु ।

13 किनकि मप्रति तपाईंको करारको विश्वस्तता महान् छ । तपाईंले मेरो जीवनलाई चिहानको गहिराइबाट बचाउनुभएको छ ।

14 हे परमेश्वर, अहङ्कारीहरू मेरो विरुद्ध उठेका छन् । हिंसात्मक मानिसहरूका एक हुलले मेरो ज्यान मार्न खोज्छन् । तिनीहरूले तपाईंको वास्तै गर्दैनन् ।

15 तर हे परमप्रभु, तपाईं कृपालु र अनुग्रही, रिसाउनमा ढिला, करारको विश्वस्तता र भरोसायोग्य गुणमा प्रशस्तका परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

16 मतरि फर्किनुहोस् र ममाथि दया गर्नुहोस् । आफ्नो सेवकलाई तपाईंको बल दिनुहोस् । तपाईंको सेविकाको छोरालाई बचाउनुहोस् ।

17 मलाई तपाईंको कृपाको चिन्ह देखाउनुहोस् । तब मलाई घृणा गर्नेहरूले यो देख्नेछन् र लज्जित हुनेछन्, किनभने तपाईं परमप्रभुले नै मलाई सहायता गर्नुभएको र मलाई सान्त्वना दिनुभएको छ ।

### **Psalms 87:1**

1 उहाँले स्थापित गर्नुभएको सहर पवित्र पर्वतमा खडा छ ।

2 याकूबका सबै पालभन्दा धेरै पमरप्रभुले सियोनको ढोकाहरूलाई नै मन पराउनुहुन्छ ।

3 हे परमेश्वरको सहर, तेरो बारेमा महिमित कुराहरू भनिएको छ । सेला

4 “मेरा अनुसरण गर्नेहरूलाई म राहाब र बेबिलिन उल्लेख गर्छु । हेर, कूशसँगै पलिशित र टुरोस छन्, र भन्नेछन् ‘यो त्यहाँ जन्मियो’ ।”

5 सियोनको बारेमा यसो भनिनेछ, “यिमध्ये हरेक त्यहाँ जन्मेका थियो । अनि सर्वोच्चले नै त्यसलाई स्थापित गर्नुहुनेछ ।”

6 परमप्रभुले जातिहरूका जनगणनाका पुस्तकमा लेख्नुहुन्छ, “यो त्यहाँ जन्मेको थियो ।” सेला

7 त्यसैले पनि गायकहरू र नाच्नेहरूले पनि मिलेर भन्छन्, “मेरा सबै मूलहरू तँमा छन् ।”

### **Psalms 88:1**

1 हे परमप्रभु, मेरो उद्धारको परमेश्वर, दिनरात म तपाईंको सामु पुकारा गर्छु ।

2 मेरो प्रार्थना सुन्नहोस् । मेरो पुकरामा ध्यान दिनुहोस् ।

3 किनकि म कष्टले पूर्ण छु, र मेरो जीवन चिहानमा पुगेको छ ।

4 मानिसहरूले मलाई तल खाडलमा जानेहरूलाई झैं व्यवहार गर्छन् । म कुनै बल नै नभएको मानिस हुँ ।

5 म मृतहरूका माझ त्यागिएको छु । म चिहानमा पल्टेको मृतजस्तै छु, जसको बारेमा तपाईंले कुनै चासो लिनुहुन्न, किनभने तिनीहरू तपाईंको शक्तिबाट टाढा हुन्छन् ।

6 तपाईंले मलाई खाडलको तल्लो भागमा, अँध्यारो र गहिरो ठाउँमा राख्नुहुन्छ ।

7 तपाईंको क्रोध मलाई गह्रौं भएको छ र तपाईंका सबै छालहरू ममाथि बजारिन्छन् । सेला

8 तपाईंका कारणले मेरा चिनजानकाहरूले मलाई बेवास्ता गर्छन् । तिनीहरूका निम्ति तपाईंले मलाई बिभत्स दृश्य

बनाउनुभयो । म चारैतिरबाट घेरिएको छु र म उम्किन सकिदैन ।

9 मेरा आँखाहरू कष्टले कमजोर हुन्छन् । हे परमप्रभु, दिनभरि म तपाईंमा पुकारा गर्छु । म आफ्ना हातहरू तपाईंतिर फैलाउँछु ।

10 के तपाईंले मृतहरूका निम्ति चमत्कार गर्नुहुन्छ र? के मरेकाहरू उठनेछन् अनि तपाईंको प्रशंसा गर्नेछन् र? सेला

11 के तपाईंको करारको विश्वस्तता चिहानमा, तपाईंको बफदारिता मृतकहरूका ठाउँमा घोषणा गरिने छ र?

12 के तपाईंका अचम्मका कामहरू अन्धकारमा, वा तपाईंको धार्मिकता बिर्सने ठाउँमा थाहा हुनेछ र?

13 तर हे परमप्रभु, म तपाईंमा पुकारा गर्छु । बिहानै मेरो प्रार्थना तपाईंको सामु आउँछ ।

14 हे परमप्रभु, तपाईंले मलाई किन इन्कार गर्नुहुन्छ? तपाईंको मुहार मबाट किन लुकाउनुहुन्छ?

15 मेरो जवान अवस्थादेखि नै म सधैं कष्टमा परेको र मृत्युको जोखिममा रहेको छु । तपाईंका त्रासहरूका दुःख मैले भोगेको छु । म निराशमा छु ।

16 तपाईंका क्रोधपूर्ण कामहरू ममाथि परेका छन् र तपाईंका डरलाग्दा कामहरूले मलाई नाश पारेका छन् ।

17 तिनीहरूले मलाई दिनभरि पानीले झैं घेर्छन् । तिनीहरू सबैले मलाई घेरेका छन् ।

18 तपाईंले हरेक मित्र र चिनजानकाहरूलाई मबाट हटाउनुभएको छ । मेरो चिनजानको भनेको अन्धकार मात्र हो ।



**Psalms 89:1**

१ म परमप्रभुको करारको विश्वस्तताका कामहरूका बारेमा सधैं गाउनेछु । म भावी पुस्ताहरूलाई तपाईंको सत्यता घोषणा गर्नेछु ।

२ किनकि मैले भनेको छु, “करारको विश्वस्तता सदाको निम्ति स्थापित गरिएको छ । तपाईंले आफ्नो सत्यता स्वर्गमा स्थापित गर्नुभएको छ ।”

३ मैले आफ्नो चुनिएको जनसँग करार बाँधेको छु । मैले आफ्नो दास दाऊदसँग सपथ खाएको छु ।

४ म तेरा सन्तानहरूलाई सदाको निम्ति स्थापित गर्नेछु र म तेरो सिंहासन सबै पुस्ताहरूसम्म स्थापित गर्नेछु ।” सेला

५ हे परमप्रभु, स्वर्गले तपाईंका आश्चर्य कामहरूका प्रशंसा गर्छ । तपाईंको सत्यताको प्रशंसा पवित्र जनहरूका सभामा गरिन्छ ।

६ किनकि आकाशमा हुने कोसँग परमप्रभुको तुलना गर्न सकिन्छ र? देवताहरूका छोराहरूमध्ये कोचाहिँ परमप्रभुजस्तो छ र?

७ उहाँ त्यस्तो परमेश्वर हुनुहुन्छ जसलाई पवित्र जनहरूका भेलामा उच्च आदर गरिन्छ र उहाँलाई घेरा हाल्ने सबैको माझमा भयानक हुनुहुन्छ ।

८ हे परमप्रभु सर्वशक्तिमान् परमेश्वर, हे परमप्रभु, तपाईंझैँ बलियो को छ र? तपाईंको सत्यता तपाईंलाई घेरा हाल्छ ।

९ तपाईंले उर्लदो समुद्रलाई वशमा पार्नुहुन्छ । जब छालहरू उर्लिन्छन्, तब तपाईंले तिनीहरूलाई शान्त पार्नुहुन्छ ।

१० तपाईंले राहाबलाई मारिएकालाई झैं चूर पार्नुभयो । आफ्ना शत्रुहरूलाई आफ्नो बलियो बाहुलीले तपाईंले तितरबितर पार्नुभयो ।

११ स्वर्ग तपाईंको र पृथ्वी पनि तपाईंकै हो । संसार र त्यसमा भएका सबै थोक तपाईंले नै बनाउनुभयो ।

१२ तपाईंले उत्तर र दक्षिणको सृष्टि गर्नुभयो । तबोर र हेर्मोन तपाईंको नाउँमा आनन्दित हुन्छन् ।

१३ तपाईंसँग शक्तिशाली बाहुली र बलियो हात छ र तपाईंको दाहिने हात उच्च छ ।

१४ धार्मिकता र न्याय तपाईंको सिंहासनको जग हुन् । करारको विश्वस्तता र सत्यता तपाईंको सामुबाट आउँछन् ।

१५ ती मानिसहरू धन्य हुन् जसले तपाईंको आराधना गर्छन्! हे परमप्रभु, तिनीहरू तपाईंको मुहारको प्रकाशमा हिँड्छन् ।

१६ तिनीहरू तपाईंको नाउँमा दिनभरि रमाउँछन् र तपाईंको धार्मिकतामा तिनीहरूले तपाईंलाई उचाल्छन् ।

१७ तपाईं तिनीहरूका ऐश्वर्यको बल हुनुहुन्छ र तपाईंको कृपाले हामी विजयी भएका छौं ।

१८ किनकि हाम्रो ढाल परमप्रभुको हो । हाम्रा राजा इस्राएलका परमपवित्रका हुन् ।

१९ धेरै अघि आफ्ना विश्वासी जनहरूसँग तपाईं बोल्नुभयो । तपाईंले भन्नुभयो, “मैले वीर मानिसलाई मुटुक लगाइदिएको छु ।” मैले मानिसहरू माझबाट चुनिएको एक जनालाई उठाएको छु ।

२० मैले आफ्नो सेवक दाऊदलाई चुनेको छु । मैले त्यसलाई मेरो पवित्र तेलले अभिषेक गरेको छु ।

२१ मेरो हातले त्यसलाई सहयत दिनेछ । मेरो बाहुलीले त्यसलाई बलियो बनाउनेछ ।

२२ कुनै पनि शत्रुले त्यसलाई छल गर्नेछैन । दुष्टताका कुनै पनि सन्तानले त्यसलाई थिचोमिचो गर्नेछैन ।

२३ त्यसको सामु भएका शत्रुहरूलाई म चूर पार्नेछु । त्यसलाई घृणा गर्नेहरूलाई म मार्नेछु ।

24 मेरो सत्यता र मेरो करारको विश्वस्तता त्यससँग हुनेछ ।  
मेरो नाउँद्वारा नै त्यो विजयी हुनेछ ।

25 म त्यसको हात समुद्रमाथि र त्यसको दाहिने बाहुली  
नदीहरूमाथि राख्नेछु ।

26 त्यसले मलाई पुकारा गर्नेछ, 'हे परमेश्वर, तपाईं मेरो पिता  
र मेरो उद्धारको चट्टान हुनुहुन्छ ।'

27 मेरो जेठो छोरो, पृथ्वीका राजाहरूमध्ये सबैभन्दा उच्च  
पारिएको रूपमा पनि त्यसलाई म राख्नेछु ।

28 म आफ्नो करारको विश्वस्तता सदासर्वदा त्यसलाई दिनेछु  
। अनि त्यससँगको मेरो करार सुरक्षित हुनेछ ।

29 त्यसका सन्तानहरूलाई सदासर्वदासम्म रहने र त्यसको  
सिंहासन माथिको आकाश जत्तिकै रहिरहने म बनाउनेछु ।

30 त्यसका सन्तानहरूले मेरो व्यवस्ता त्यागे र मेरा  
विधिहरूमा हिँडेनन् भने,

31 तिनीहरूले मेरा नियमहरू तोडे र मेरा आज्ञाहरू पालन  
गरेनन् भने,

32 तब तिनीहरूका विद्रोहलाई लट्टीले र तिनीहरूको  
अधर्मलाई आघातले म दण्ड दिनेछु ।

33 तर त्यसबाट आफ्नो अटल प्रेमलाई म हटाउनेछैन वा मेरो  
प्रतिज्ञाप्रति अविश्वासी हुनेछैन ।

34 म आफ्नो करार तोड्नेछैन वा मेरा ओठका शब्दहरू  
फेर्नेछैन ।

35 सदाको निम्ति एकै पटक मैले आफ्नो पवित्रताद्वारा शपथ  
खाएको छु, म दाऊदसित झुट बोल्नेछैनः

36 त्यसका सन्तानहरू सधैं निरन्तर रहनेछन् र मेरो सामु सूर्य  
रहेसम्म त्यसको सिंहासन रहनेछ ।

37 आकाशमा विश्वासयोग्य साक्षी चन्द्रमाझैँ यसलाई सदाको  
निम्ति स्थापित गरिनेछ ।" सेला

38 तर तपाईंले इन्कार र अस्वीकार गर्नुभएको छ । आफ्नो  
अभिषिक्त राजासँग तपाईं रिसाउनुभएको छ ।

39 तपाईंले आफ्नो सेवको करार त्यागनुभएको छ । तपाईंले  
त्यसको मुकुटलाई जमिनमा अपवित्र पार्नुभएको छ ।

40 तपाईंले त्यसका सबै पर्खालहरू भत्काउनुभएको छ ।  
तपाईंले त्यसका सबै किल्लाहरूलाई भग्नावशेष पार्नुभएको  
छ ।

41 त्यो बाटो जाने सबैले त्यसलाई लुटेका छन् । आफ्नो  
छिमेकीको निम्ति त्यो घृणाको पात्र भएको छ ।

42 तपाईंले त्यसको शत्रुहरूको दाहिने हात उठाउनुभएको छ  
। त्यसका सबै शत्रुलाई तपाईंले आनन्दित बनाउनुभएको छ ।

43 तपाईंले त्यसको तरवारको धारलाई फर्काउनुभएको छ र  
युद्ध हुँदा त्यसलाई खडा पार्नुभएको छैन ।

44 तपाईंले त्यसको ऐश्वर्यको अन्त्य गर्नुभएको छ । तपाईंले  
त्यसको सिंहासनलाई तल जमिनमा ल्याउनुभएको छ ।

45 तपाईंले त्यसको जवानी दिनलाई छोटो पार्नुभएको छ ।  
तपाईंले त्यसलाई लाजले ढाक्नुभएको छ । सेला

46 हे परमप्रभु, कहिलेसम्म? तपाईंले सधैं आफूलाई  
लुकाउनुहुनेछ ? तपाईंको रिस कहिलेसम्म आगोझैँ  
दन्किनेछ?

47 मेरो आयु कति छोटो छ र तपाईंले मानवजातिका सबै  
सन्तानलाई कति बेकामको सृष्टि गर्नुभएको छ भनी विचार  
गर्नुहोस् ।

48 को जीवित रहनेछ र मर्दैन, वा आफ्नै जीवनलाई  
चिहानबाट बचाउन सक्छ र? सेला

49 हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्नो सत्यतामा दाऊदसँग शपथ खानुभएको करारको विश्वस्तताका पहिलेका कामहरू कहाँ छन्?

50 हे परमप्रभु, आफ्नो सेवकप्रति लक्षित गिल्ला र मैले जातिहरूका यति धेरै अपमानहरू म आफ्नो मनमा कसरी सहन्छु सो सम्झनुहोस् ।

51 हे परमप्रभु, तपाईंका शत्रुहरूले अपमानको ओइरो लगाउँछन् । तिनीहरूले तपाईंको अभिषिक्त जनको पाइलाको गिल्ला गर्छन् ।

52 सदासर्वदा परमप्रभुलाई धन्यवाद होस् । आमेन र आमेन ।

### Psalms 90:1

1 हे परमप्रभु, सबै पुस्ताभरि नै तपाईं हाम्रो सरणस्थान हुनुभएको छ ।

2 पहाडहरू बनाउनुअगि वा तपाईंले पृथ्वी र संसारलाई बनाउनुअगि, अनादिदेखि अनन्तसम्म नै तपाईं परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

3 तपाईंले मानिसलाई धूलोमा फर्काउनुहुन्छ, र तपाईं भन्नुहुन्छ, “ए मानवजातिका सन्तानहरू हो, फर्क ।”

4 किनकि तपाईंको दृष्टिमा हजार वर्षचाहिँ बितेर जाँदा हिजोको दिन र रातको एक पहरजस्तै हो ।

5 तपाईंले तिनीहरूलाई बाढीले झैं बढार्नुहुन्छ र तिनीहरू निदाउँछन् । बिहानमा तिनीहरू उम्रने घाँसहरूजस्तै हुन्छन् ।

6 बिहानमा त्यो फक्रिन्छ र बढ्छ । साँझमा त्यो ओइलाउँछ र सुक्छ ।

7 साँच्चै, हामी तपाईंको रिसमा नष्ट भएका छौं र तपाईंको क्रोधमा हामी त्रसित छौं ।

8 तपाईंले हाम्रा अधर्महरू आफ्नो सामु, हाम्रा लुकेका पापहरू आफ्नो उपस्थितिमा राख्नुभएको छ ।

9 हाम्रो जीवन तपाईंको क्रोधमा बितेर जान्छ । हाम्रो वर्षहरू सुस्केराझैं बित्छ ।

10 हाम्रा आयु सत्तरी वर्ष वा हामी स्वस्थ छौं भने असी वर्ष हुन्छ । तर हाम्रा उत्तम वर्षहरू पनि कष्ट र पीडाले पूर्ण छन् । हो, ती चाँडै बितिजन्छन् र हामी उडिजान्छौं ।

11 तपाईंको रिसको प्रचण्डता र तपाईंको भय समानको तपाईंको क्रोध कसले जान्दछ?

12 त्यसैले हाम्रो जीवनको विचार गर्न हामीलाई सिकाउनुहोस्, ताकि हामी बुद्धिमान् भएर जिउन सकौं ।

13 हे परमप्रभु, फर्कनुहोस्! यो कहिलेसम्म हुनेछ ? आफ्नो सेवकमाथि दया गर्नुहोस् ।

14 बिहान हामीलाई तपाईंको करारको विश्वस्तताले सन्तुष्ट पार्नुहोस्, ताकि हाम्रो जीवनभरि हामी आनन्दित र खुसी हुन सकौं ।

15 हामीलाई विपत्तिमा पार्नुभएका दिनहरू र हामीले कष्ट भोगेका वर्षहरू जति थिए त्यति नै हामीलाई खुसी पार्नुहोस् ।

16 तपाईंको सेवकले तपाईंको काम देखोस् र हाम्रा छोराछोरीले तपाईंको ऐश्वर्य देखून् ।

17 परमप्रभु परमेश्वरको कृपा हाम्रो होस् । हाम्रा हातका कामहरू फलिफाप होऊन् । वास्तवमा, हाम्रा हातका कामहरू फलिफाप गरिदिनुहोस् ।

### Psalms 91:1

1 जो सर्वोच्चको छत्रछायामा बस्छ, त्यो सर्वशक्तिमान्को छायामा रहनेछ ।

2 म परमप्रभुको बारेमा भन्छु, “उहाँ मेरो शरणस्थान र मेरो किल्ला हुनुहुन्छ, मेरो परमेश्वर जसमा म भरोसा गर्छु ।”

3 किनकि उहाँ तिमीलाई शिकारीको पासो र घातक रूढीबाट बचाउनुहुनेछ ।

4 उहाँले तिमीलाई आफ्नो पखेटाहरूले ढाक्नुहुनेछ र उहाँको पखेटाहरूमुनि तिमीले शरण पाउनेछौ । उहाँको सत्यताचाहिँ ढाल र सुरक्षा हो ।

5 तिमी रातको त्रसदेखि वा दिनमा आउने काँडदेखि,

6 वा अँध्यारोमा चाहार्ने रूढी वा मध्यदिनमा आउने रोगदेखि भयभीत हुनेछैनौ ।

7 हजार जना तिम्रो छेउमा र तिम्रो दाहिने हातपट्टि दश हजार जना ढल्लान्, तर त्यो तिमीकहाँ आउनेछैन ।

8 तिमीले दुष्टको दण्ड नियाल्ने र देख्ने मात्र छौ ।

9 किनकि परमप्रभु मेरो शरणस्थान हुनुहुन्छ । सर्वोच्चलाई तिम्रो पनि शरणस्थान बनाऊ ।

10 कुनै खराबीले तिमीलाई जित्नेछैन । तिम्रो घर नजिक कुनै कष्ट आउनेछैन ।

11 किनकि उहाँले तिमीलाई सुरक्षा दिन, तिम्रा सबै मार्गमा तिम्रो रेखदेख गर्न आफ्ना स्वर्गदूतहरूलाई निर्देशन दिनुहुनेछ ।

12 तिनीहरूले तिमीलाई आफ्ना हातले थाम्नेछन्, ताकि तिमीले आफ्ना खुट्टालाई ढुङ्गामा ठोकाउनेछैनौ ।

13 तिमीले आफ्नो खुट्टामुनि सिंहहरू र गोमनहरूलाई कुल्चेनेछौ । तिमीले जवान सिंहहरू र सर्पहरू कुल्चेनेछौ ।

14 त्यो मप्रति समर्पित भएको हुनाले म त्यसलाई बचाउनेछु । म त्यसलाई सुरक्षा दिनेछु किनभने त्यो मप्रति बफदार छ ।

15 जब त्यसले मलाई पुकारा गर्छ, तब म त्यसलाई जवाफ दिनेछु । म कष्टमा त्योसँग हुनेछु । म त्यसलाई विजय दिनेछु र त्यसको आदर गर्नेछु ।

16 म त्यसलाई लामो जीवनले सन्तुष्ट पार्नेछु र त्यसलाई मेरो उद्धार देखाउनेछु ।

## Psalms 92:1

1 हे सर्वोच्च, परमप्रभुलाई धन्यवाद दिनु र तपाईंको नाउँको स्तुति गर्नु असल कुरा हो,

2 बिहानमा तपाईंको करारको विश्वस्तता र हरेक रात तपाईंको सत्यता घोषणा गर्नु,

3 दस तारे वीणा बजाउँदै र सारङ्गीको धुनसँगै ।

4 किनकि, हे परमप्रभु, तपाईंका कामहरूले तपाईंले मलाई खुसी बनाउनुभएको छ । तपाईंको हातका कामहरूको कारणले म आनन्दले गाउनेछु ।

5 हे परमप्रभु, तपाईंका कामहरू कति महान् छन्! तपाईंका विचारहरू धेरै गहन छन् ।

6 एक जना निर्दयी व्यक्तिले जान्दैन, न त मूर्खले यो बुझ्छ:

7 जब दुष्टहरू घाँसझैं उम्रिन्छन्, र दुष्ट काम गर्नेहरू सबै जना मौलाउँछन्, तापनि तिनीहरू अनन्त विनाशतिर लागेका हुन्छन् ।

8 तर हे परमप्रभु, तपाईंले सदासर्वदा राज्य गर्नुहुनेछ ।

9 वास्तवमा, हे परमप्रभु, आफ्ना शत्रुहरूलाई हेर्नुहोस् । वास्तवमा, आफ्ना शत्रुहरूलाई हेर्नुहोस् । तिनीहरू नाश हुनेछन्! खराबी गर्नेहरू सबै तितरबितर हुनेछन् ।

10 तपाईंले मेरो सिङलाई जङ्गली गोरुको सिङझैं ठाडो पार्नुभएको छ । मलाई ताजा तेलले अभिषेक गरिएको छ ।

11 मेरा आँखाहरूले मेरा शत्रुहरूका पतन देखेका छन् । मेरा कानहरूले मेरा दुष्ट वैरीहरूका विनाश सुनेको छन् ।

12 धार्मीहरू खजूरको रूखझैं मौलाउनेछन् । तिनीहरू लेबनानको देवदारुझैं बढ्नेछन् ।

13 तिनीहरूलाई परमप्रभुको मन्दिरमा रोपिएका छन् । तिनीहरू हाम्रो परमेश्वरको मन्दिरमा चोकमा मौलाउनेछन् ।

14 ती बुढा हुँदा पनि तिनले फल फलाउँछन् । ती ताजा र हरिया नै रहन्छन्,

15 त्यसले परमप्रभु न्यायी हुनुहुन्छ भनी देखाउँछ । उहाँ मेरो चट्टान हुनुहुन्छ र उहाँमा कुनै अधर्म छैन ।

### Psalms 93:1

1 परमप्रभुले राज्य गर्नुहुन्छ । ऐश्वर्य मा उहाँ आभुषित हुनुहुन्छ । परमप्रभुले आफूलाई बलले पहिँचाउनुभएको र घेर्नुभएको छ । संसार दृढ रूपमा स्थापित छ । यो हल्लाउन सकिन्न ।

2 प्राचीन समयदेखि सिंहासन स्थापित छ । तपाईं अनादिदेखि नै हुनुहुन्छ ।

3 हे परमप्रभु महासागरहरू उठ्छन् । तिनीहरूले आफ्नो स्वर उचाल्छन् । महासागरहरूका छालहरू ठोकिन्छन् र गर्जन्छन् ।

4 तर धेरै ठोकिने छालहरू, समुद्रका शक्तिशाली छालहरूभन्दा माथि परमप्रभु उच्चमा शक्तिशाली हुनुहुन्छ ।

5 तपाईंका गम्भीर आज्ञाहरू धेरै भरोसायोग्य छन् । हे परमप्रभु, तपाईंको मन्दिरलाई सदासर्वदा पवित्रताले सुसज्जित पार्छ ।

### Psalms 94:1

1 हे परमप्रभु, परमेश्वर जसले बदला लिनुहुन्छ । हे बदला लिनुहुने परमेश्वर, हामीमाथि चम्किनुहोस् ।

2 हे पृथ्वीका न्यायकर्ता, उठ्नुहोस् । घमण्डीहरूलाई जे सुहाउँदो हुन्छ, त्यो तिनीहरूलाई दिनुहोस् ।

3 हे परमप्रभु, दुष्टहरू कहिलेसम्म खुसी हुनेछन्, दुष्टहरू कहिलेसम्म आनन्दित हुनेछन्?

4 तिनीहरू आफ्ना घमण्डका शब्दहरू पोखाउँछन् । खराब गर्नेहरू सबै जना अहङ्कार गर्छन् ।

5 हे परमप्रभु, तिनीहरूले तपाईंका मानिसहरूलाई कुल्चिन्छन् । तिनीहरूले तपाईंका जातिलाई कष्ट दिन्छन् ।

6 तिनीहरूले विधवाहरू र तिनीहरूका देशमा बस्ने विदेशीलाई मार्छन्, अनि तिनीहरूले अनाथहरूको हत्या गर्छन् ।

7 तिनीहरू भन्छन्, “परमप्रभुले देख्नुहुन्न । याकूबका परमेश्वरले यो कुरामा ध्यान दिनुहुन्न ।”

8 ए बुद्धिहीन मानिसहरू हो, तिमीहरू बुझ । ए मूर्खहरू, तिमीहरू कहिले सिक्नेछौ?

9 उहाँ जसले कान बनाउनुभयो, उहाँले सुन्नुहुन्न र? उहाँ जसले आँखा बनाउनुभयो, उहाँले देख्नुहुन्न र?

10 उहाँ जसले जातिहरूलाई अनुशासित गर्नुहुन्छ, के उहाँले सच्याउनुहुन्न र? मानिसलाई ज्ञान दिने उहाँ नै हुनुहुन्छ ।

11 परमप्रभुले मानिसहरूका विचारहरू जान्नुहुन्छ, ती वाफ हुन् ।

12 हे परमप्रभु, तपाईंले जसलाई शिक्षा दिनुहुन्छ, जसलाई तपाईंले आफ्नो व्यवस्था सिकाउनुहुन्छ, त्यो धन्यको हो ।

13 दुष्टहरूका निम्ति खाडल नखनेसम्म तपाईंले त्यसलाई कष्टको समयमा विश्राम दिनुहुन्छ ।

14 किनकि परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई त्यगुहुन्न वा आफ्ना उत्तराधिकारलाई छोड्नुहुन्न ।

15 फैसला फेरि धर्मको आधारमा हुनेछ । अनि हृदयमा सोझो हुनेहरू सबै जनाले यसको अनुसरण गर्नेछन् ।

16 खराब गर्नेहरूका विरुद्धमा मेरो सुरक्षा गर्न को उद्देख? दुष्टको विरुद्धमा मेरो समर्थनमा को खडा हुनेछ ?

17 परमप्रभु मेरो सहायता नहुनुभएको भए, म तुरुन्तै मौनताको ठाउँमा पल्टिरहेको हुनेथिएँ ।

18 जब मैले भनें, “मेरो खुट्टा चिप्लँदैछ,” हे परमप्रभु, तपाईंको करारको विश्वस्तताले मलाई माथि उचाल्यो ।

19 जब मभित्र फिक्रीहरू धेरै हुन्छन्, तब तपाईंका सान्त्वनाहरूले मलाई खुसी बनाउँछन् ।

20 के विनाशको सिंहासन, जसले नियमद्वारा अन्यायको सृजना गर्छ सो तपाईंसँग मिल्न सक्छ र?

21 तिनीहरू धर्मको ज्यान लिन सँगै षड्यन्त्र रच्छन् र तिनीहरूले निर्दोषलाई मृत्युदण्ड दिन्छन् ।

22 तर परमप्रभु मेरो अग्लो धरहरा हुनुभएको छ र मेरो परमेश्वर मेरो शरणस्थानको चट्टान हुनुभएको छ ।

23 तिनीहरूका आफ्नै अधर्म उहाँले तिनीहरूमाथि ल्याउनुहुनेछ र तिनीहरूको आफ्नै दुष्टतामा तिनीहरूलाई नष्ट गर्नुहुनेछ । परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरले तिनीहरूलाई नष्ट पार्नुहुनेछ ।

## Psalms 95:1

1 आओ, परमप्रभुको निम्ति हामी गाऔं । हाम्रो उद्धारको चट्टानको निम्ति हामी आनन्दसाथ गाऔं ।

2 उहाँको उपस्थितिभित्र हामी धन्यवादसाथ पसौं । प्रशंसाको भजनले हामी उहाँको निम्ति गाऔं ।

3 किनकि परमप्रभु महान् परमेश्वर हुनुहुन्छ र सबै देवहरूभन्दा माथिका महान् राजा हुनुहुन्छ ।

4 पृथ्वीको गहिरो उहाँको हातमा छ । पहाडहरूका उच्चाइहरू उहाँकै हुन् ।

5 समुद्र उहाँकै हो, किनकि उहाँले नै त्यो बनाउनुभयो । अनि सुख्खा जमिन उहाँकै हातले बनाए ।

6 आओ, हामी आराधना गरौं र घोप्टो परौं । हाम्रा सृष्टिकर्ता परमप्रभुको सामु हामी घुँडा टेकौं ।

7 किनकि उहाँ हाम्रो परमेश्वर हुनुहुन्छ र हामी उहाँका खर्कका मानिसहरू र उहाँका हातका भेडाहरू हौं । आज, तिमीहरूले उहाँको सोर सुन्नेछौ ।

8 “मेरीबामा वा उजाडस्थानको मस्साहका दिनमा झैं आफ्नो हृदयलाई कठोर नपार,

9 जहाँ तिमीहरूका पुर्खाहरूले मेरा कामहरू देखे तापनि तिनीहरूले मलाई जाँचे र मेरो परीक्षा गरे ।

10 किनकि चालिस वर्षसम्म म त्यो पुस्तासित रिसाएँ र भनें, ‘यी मानिसहरूका हृदयहरू भड्किएका छन् । तिनीहरूले मेरा मार्गहरू जानेका छैनन् ।’

11 यसकारण मैले आफ्नो रिसमा शपथ खाएँ, कि तिनीहरू मेरो विश्राम गर्ने ठाउँमा कहिल्यै प्रवेश गर्नेछैनन् ।

## Psalms 96:1

1 परमप्रभुको निम्ति एउटा नयाँ गीत गाओ । हे सारा पृथ्वी, परमप्रभुको निम्ति गाओ ।

2 परमप्रभुको निम्ति गाओ, उहाँको नाउँलाई धन्यको भन ।  
उहाँको उद्धार दिनदिनै घोषणा गर ।

3 उहाँको महिमा जातिहरूका माझमा, उहाँका अचम्मका  
कामहरू सबै जातिहरूका माझमा घोषणा गर ।

4 किनकि परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ र उहाँको ठुलो प्रशंसा  
हुनुपर्छ । अरू सबै देवताभन्दा बढी उहाँकै भय मान्नुपर्छ ।

5 किनकि जातिहरूका सबै देवता मूर्तिहरू हुन्, तर आकाश  
बनाउनुहुने परमप्रभु नै हुनुहुन्छ ।

6 उहाँको उपस्थितिमा वैभव र ऐश्वर्य छन् । उहाँको  
पवित्रस्थानमा सामर्थ्य र सुन्दरता छन् ।

7 हे मानिसहरूका वंशहरू हो, परमप्रभुको स्तुति गर,  
उहाँको महिमा र सामर्थ्यको निम्ति परमप्रभुलाई प्रशंसासाथ  
स्तुति गर ।

8 परमप्रभुलाई उहाँको नाउँ सुहाउँदो महिमा देओ । बलि  
ल्याओ र उहाँको मन्दिरभित्र आओ ।

9 पवित्रताको सुसोभित भएर परमप्रभुको सामु घोटो पर । हे  
सारा पृथ्वी उहाँको सामु थरथर होओ ।

10 जातिहरू माझमा भन, “परमप्रभुले राज्य गर्नुहुन्छ ।”  
संसार पनि स्थापित भएको छ । यसलाई उगाउन सकिँदैन ।  
उहाँले निष्पक्षतासाथ मानिसहरूको न्याय गर्नुहुन्छ ।

11 आकाश खुसी होस् र पृथ्वी आनन्दित होस् । समुद्र  
गर्जिओस् र त्यसलाई भर्नेचाहिँ आनन्दले कराओस् ।

12 मैदानहरू र त्यसमा भएका सबै थोक आनन्दित होऊन् ।  
वनका सबै रूखहरूले आनन्दले कराऊन्,

13 परमप्रभुको सामु, किनकि उहाँ आउँदै हुनुहुन्छ । उहाँ  
पृथ्वीको न्याय गर्न आउँदै हुनुहुन्छ । उहाँले संसारको  
धार्मिकतामा र मानिसहरूको विश्वस्ततामा न्याय गर्नुहुनेछ ।

## Psalms 97:1

1 परमप्रभुले राज्य गर्नुहुन्छ । पृथ्वी आनन्दित होस् । धेरैवटा  
समुद्री किनार खुसी होऊन् ।

2 बादल र अन्धकारले उहाँलाई घेर्छन् । धार्मिकता र न्याय  
उहाँको सिंहासनको जग हो ।

3 आगो उहाँको अगिअगि जान्छ र उहाँका वैरीहरूलाई  
हरेकतिर भष्म पार्छ ।

4 उहाँको बिजुलीको चमकले संसारलाई उज्यालो बनाउँछ ।  
पृथ्वीले देख्छ र थरथर काम्छ ।

5 परमप्रभु, सारा पृथ्वीको परमप्रभुको सामु पहाडहरू मैनझैँ  
पग्लिन्छन् ।

6 आकाशले उहाँको न्यायको घोषणा गर्छ र सबै जातिले  
उहाँको महिमा देख्छन् ।

7 कुँदेका आकृतिहरू पुज्नेहरू, व्यर्थका मूर्तिहरूमा घमण्ड  
गर्नेहरू सबै जना लाजमा पर्नेछन् । हे सबै देवता हो, उहाँमा  
घोटो पर!

8 हे परमप्रभु, तपाईंको धार्मिक आदेशहरूका कारणले  
सियोनले सुन्यो र खुसी भयो, अनि यहूदाका नगरहरू  
आनन्दित भए ।

9 हे परमप्रभु, तपाईं सारा पृथ्वीभन्दा उच्च हुनुहुन्छ । तपाईं  
सबै देवताभन्दा उच्च हुनुहुन्छ ।

10 तिमीहरू जसले परमप्रभुलाई प्रेम गर्छौं, खराबीलाई घृणा  
गर । उहाँले आफ्ना सन्तहरूका जीवन रक्षा गर्नुहुन्छ र उहाँले  
तिनीहरूलाई दुष्टको हातबाट बाहिर निकाल्नुहुन्छ ।

11 धार्मीहरूका निम्ति ज्योति प्रकट हुन्छ र इमानदार हृदय  
भएकाहरूका निम्ति खुसी आउँछ ।

12 ए धर्मीहरू हो, परमप्रभुमा खुसी होओ । अनि तिमीहरूले  
उहाँको पवित्रता सम्झिँदा धन्यवाद देओ ।

### Psalms 98:1

१ परमप्रभुको निम्ति एउटा नयाँ गीत गाओ, किनकि उहाँले अचम्मका कामहरू गर्नुभएको छ । उहाँको दाहिने बहुली र उहाँको पवित्र हातले उहाँलाई विजय दिएको छ ।

२ परमप्रभुले उहाँको उद्धार प्रकट गर्नुभएको छ । उहाँ आफ्नो न्यायलाई सबै जतिलाई खुलम्बुल्ला देखाउनुभएको छ ।

३ उहाँले इस्राएलको घरनाको निम्ति आफ्नो करारको बफादारी र विश्वस्तता सम्झिनुहुन्छ । पृथ्वीको अन्तिम छेउसम्मकाहरू सबैले हाम्रा परमेश्वरको विजय देखेछन् ।

४ हे सबै पृथ्वी, परमप्रभुको निम्ति आनन्दसाथ जयजयकार गर । गीत गाओ, आनन्दसाथ गाओ र स्तुति गर ।

५ वीणा बजाएर परमप्रभुको प्रशंसा गर । वीणा बजाओ र मधुर धुनसहित गाओ ।

६ तुरहीहरू र सिङको आवाजले परमप्रभु राजाको सामु आनन्दसाथ जयजयकार गर ।

७ समुद्र र त्यसमा भएका हरेक कुरा, संसार र यसमा बसोवास गर्नेहरू कराओ ।

८ नदीहरूले तिनीहरूले आफ्ना ताली बजाऊन् र पहाडहरू आनन्दले कराऊन् ।

९ परमप्रभु पृथ्वीको न्याय गर्न आउँदै हुनुहुन्छ । उहाँले संसारलाई धार्मिकतामा र जातिहरूलाई निष्पक्षतामा न्याय गर्नुहुन्छ ।

### Psalms 99:1

१ परमप्रभुले राज्य गर्नुहुन्छ । जातिहरू थरथर होऊन् । उहाँ करूबहरूमाथि विराजमान हुनुहुन्छ । पृथ्वी थरथराओस् ।

२ परमप्रभु सियोनमा महान् हुनुहुन्छ । उहाँ सबै जातिभन्दा माथि उचालिनुभएको छ ।

३ तिनीहरूले तपाईंको महान् र भयङ्कर नाउँको स्तुति गरून् । उहाँ पवित्र हुनुहुन्छ ।

४ राजा शक्तिशाली हुनुहुन्छ र उहाँले न्यायलाई प्रेम गर्नुहुन्छ । तपाईंले निष्पक्षता स्थापित गर्नुभएको छ । तपाईंले याकूबमा धार्मिकता र न्याय गर्नुभएको छ ।

५ परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरको स्तुति गर र उहाँको पाउदानमा आराधना गर । उहाँ पवित्र हुनुहुन्छ ।

६ मोशा र हारून उहाँका पुजारीमध्येका थिए, र शमूएल उहाँको नाउँ पुकारा गर्नेहरूमध्येका थिए । तिनीहरू परमप्रभुलाई पुकारा गरे र उहाँले तिनीहरूलाई जवाफ दिनुभयो ।

७ उहाँ तिनीहरूसँग बादलको खामोबाट बोल्नुभयो । उहाँले तिनीहरूलाई दिनुभएको उहाँका महत्त्वपूर्ण आज्ञाहरू र विधिहरू तिनीहरूले पालन गरे ।

८ हे परमप्रभु हाम्रा परमेश्वर, तपाईंले तिनीहरूलाई जवाफ दिनुभयो । तपाईं तिनीहरूको निम्ति क्षमा दिनुहुने परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो, तर जसले तिनीहरूका पापपूर्ण कामहरूलाई दण्ड दिनुभयो ।

९ परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरको स्तुति गर र उहाँको पवित्र पर्वतमा आराधना गर, किनकि परमप्रभु हाम्रा परमेश्वर पवित्र हुनुहुन्छ ।

### Psalms 100:1

१ हे सारा पृथ्वी, आनन्दसाथ परमप्रभुको जयजयकार गर ।

२ खुसीसाथ परमप्रभुको सेवा गर । आनन्दले गाउँदै उहाँको उपस्थितिको सामु आओ ।



३ परमप्रभु नै परमेश्वर हुनुहुन्छ भनी जान । उहाँले हामीलाई बनाउनुभयो र हामी उहाँका हौं । हामी उहाँका मानिसहरू र उहाँका खर्कका भेडाहरू हौं ।

४ धन्यवाद दिंदै उहाँको ढोकाभित्र र प्रशंसा गर्दै उहाँको चोकाभित्र पस । उहाँलाई धन्यवाद देओ र उहाँको नाउँको स्तुति गर ।

५ किनकि परमप्रभु असल हुनुहुन्छ । उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा र उहाँको सत्यता सबै पुस्तामा रहन्छ ।

### Psalms 101:1

१ करारको विश्वस्तता र न्यायको बारेमा म गाउनेछु । हे परमप्रभु, तपाईंको निम्ति म स्तुति गाउनेछु ।

२ इमानदारीताको बाटोमा म हिँड्नेछु । तपाईं मकहाँ कहिले आउनुहुनेछ ? म आफ्नो घरभित्र इमानदारीतामा हिँड्नेछु ।

३ आफ्नो आँखाको सामु म खराबीलाई राख्नेछैन । व्यर्थका खराब कुरालाई म घृणा गर्छु । त्यो मसित टाँसिनेछैन ।

४ भ्रष्ट मानिसहरूले मलाई छोड्नेछन् । खराबीप्रति बफादार छैन ।

५ आफ्नो छिमेकी गुप्त रूपमा निन्दा गर्ने जोसुकैलाई म नाश गर्नेछु । घमण्डी आचरण र अहङ्कारी विचार भएको कुनै पनि व्यक्तिलाई म सहनेछैन ।

६ मेरो छेउमा बस्नलाई म देशका विश्वासयोग्यहरू खोज्नेछु । इमानदारीताको बाटोमा हिँड्नेहरूले मेरो सेवा गर्न सक्छन् ।

७ छली मानिसहरू मेरो मन्दिरभित्र रहनेछैनन् । झुट बोल्नेहरूलाई मेरो सामु स्वागत गरिनेछैन ।

८ हरेक बिहानै म दुष्टहरूलाई देशबाट नष्ट पार्नेछु । दुष्ट काम गर्ने सबैलाई म परमप्रभुको सहरबाट हटाउनेछु ।

### Psalms 102:1

१ हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थन सुन्नुहोस् । तपाईंलाई मेरो पुकारा सुन्नुहोस् ।

२ मेरो कष्टको समयमा तपाईंको मुहार मबाट नलुकाउनुहोस् । मेरो पुकारा सुन्नुहोस् । मैले तपाईंलाई पुकारा गर्दा, मलाई तुरुन्तै जवाफ दिनुहोस् ।

३ किनकि मेरो दिनहरू धूवाँझैं बिल्छन् र मेरा हाडहरू आगोझैं जल्छन् ।

४ मेरो हृदय चूर्ण भएको छ र म ओइलिएको घाँसजस्तो छु । म कुनै पनि खानेकुरा खान बिर्सिन्छु ।

५ मेरो निरन्तरको सुस्केराले म धेरै दुब्लो भएको छु ।

६ म उजाडस्थानको धनेसझैं भएको छु । भग्नावशेषको लाटोकोसेरोझैं म भएको छु ।

७ एकलिएको चराझैं छानामाथि म एकलै जागा रहन्छु ।

८ मेरा शत्रुहरूले दिनभरि मेरो खिसी गर्छन् । मेरो गिल्ला गर्नेहरूले मेरो नाउँ सरापको रूपमा प्रयोग गर्छन् ।

९ खरानीलाई म रोटीझैं खान्छु र मेरो पिउने कुरामा आँशु मिसाउँछु ।

१० तपाईंको दन्कँदो रिसको कारणले तपाईंले मलाई तल फाल्नलाई माथि उचाल्नुभएको छ ।

११ मेरा दिनहरू हराएर जाने छायाजस्तै छन् र म घाँसझैं ओइलाएको छु ।

१२ तर हे परमप्रभु, तपाईं सदासर्वदा जीवित हुनुहुन्छ र तपाईंको ख्याति सबै पुस्तामा रहन्छ ।

१३ तपाईं माथि उठ्नुहुनेछ र सियोनमाथि दया गर्नुहुनेछ । यो त्यसमाथि दया गर्ने समय हो । तोकिएको समय आएको छ ।

14 किनकि तपाईंको सेवकले त्यसका ढुङ्गाहरू प्रिय मान्छ र त्यसका भग्नावशेषका धूलोप्रति दयाको महसुस गर्छ ।

15 हे परमप्रभु, जातिहरूले तपाईंको नाउँको आदर गर्नेछन् र पृथ्वीका सबै राजाले तपाईंको महिमाको आदर गर्नेछन् ।

16 परमप्रभुले सियोनको पुनःनिर्माण गर्नुहुनेछ र आफ्नो महिमामा देखा पर्नुहुनेछ ।

17 त्यसबेला, उहाँले दरिद्रको प्रार्थनाको जवाफ दिनुहुनेछ । उहाँले तिनीहरूको प्रार्थना इन्कार गर्नुहुनेछैन ।

18 यो भावी पुस्ताहरूका निम्ति लेखिनेछ, र अहिलेसम्म नजन्मेका मानिसहरूले परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछन् ।

19 किनकि उहाँले पवित्र उचाइबाट तल हेर्नुभएको छ । परमप्रभुले स्वर्गबाट पृथ्वीलाई हेर्नुभएको छ,

20 कैदीहरूका विलाप सुन्, मृत्युदण्ड पाएकाहरूलाई छुटाउन ।

21 तब मानिसहरूले सियोनमा परमप्रभुको नाउँ र यरूशलेममा उहाँको प्रशंसाको घोषणा गर्नेछन्,

22 जब मानिसहरू र राज्यहरू परमप्रभुको सेवा गर्न भेला हुन्छन् ।

23 उहाँले मेरो जीवनको बिचमा मेरो बल हटाउनुभएको छ । उहाँले मेरो आयुलाई घटाउनुभएको छ ।

24 मैले भनें, “हे मेरो परमेश्वर, मेरो जीवनको बिचैमा मलाई नलानुहोस् । तपाईं सबै पुस्ताभरि यहाँ हुनुहुन्छ ।

25 प्राचीन समयमा पृथ्वीलाई तपाईंले यसको ठाउँमा बसाल्नुभयो । आकाश तपाईंकै हातका काम हुन् ।

26 तिनीहरू नष्ट हुनेछन्, तर तपाईं रहनुहुनेछ । तिनीहरू सबै लुगाझैं पुरानो हुनेछन् । तपाईंले तिनीहरूलाई लुगालाई झैं हटाउनुहुनेछ र तिनीहरू लोप हुनेछन् ।

27 तर तपाईं समान हुनुहुन्छ, र तपाईंका वर्षहरूका अन्त हुनेछैन ।

28 तपाईंका सेवकहरूका सन्तानहरू निरन्तर जिउनेछन् र तिनीहरूका सन्तानहरू तपाईंको उपस्थितिमा बस्नेछन् ।”

### **Psalms 103:1**

1 परमप्रभुलाई मेरो सारा जीवनले म प्रशंसा दिनेछु, र मभित्र भएका सबै कुराले उहाँको पवित्र नाउँलाई म प्रशंसा दिनेछु ।

2 परमप्रभुलाई मेरो सारा जीवनले म प्रशंसा दिनेछु, र उहाँका सबै असल कामहरूलाई म सम्झिन्छु ।

3 उहाँले तिम्रा सबै पाप क्षमा गर्नुहुन्छ । उहाँले तिम्रा सबै रोग निको पार्नुहुन्छ ।

4 उहाँले तिम्रो जीवनलाई नाश हुनबाट बचाउनुहुन्छ । उहाँले तिम्रीलाई करारको विश्वस्तता र कोमल कृपाका कामहरूको मुकुट लगाउनुहुन्छ ।

5 उहाँले तिम्रो जीवनलाई असक थोकहरूले सन्तुष्ट पार्नुहुन्छ, ताकि तिम्रो जवानी चीलको झैं नयाँ हुन्छ ।

6 परमप्रभुले जे निष्पक्ष छ सो गर्नुहुन्छ र थिचोमिचोमा परेकाहरू सबैका निम्ति न्यायका कामहरू गर्नुहुन्छ ।

7 उहाँले मोशालाई आफ्ना मार्गहरू र इस्राएलका सन्तानहरूलाई उहाँका कामहरू प्रकट गर्नुभयो ।

8 परमप्रभु कृपालु र अनुग्रही हुनुहुन्छ । उहा धैर्यवान् हुनुहुन्छ । उहाँमा महान् करारको बफादारी छ ।

9 उहाँले सधैं ताड्ना दिनुहुन्छ । उहाँ सधैं रिसाउनुहुन्छ ।

10 उहाँले हामीसँग हाम्रो पाप सुहाउँदो व्यवहार गर्नुहुन्न वा हाम्रा पापअनुसारको प्रतिफल दिनुहुन्न ।

11 किनकि पृथ्वीमाथि आकाश जति अग्लो छ, उहाँलाई आदर गर्नेप्रति उहाँको करारको विश्वस्तता त्यति नै महान् छ ।

12 पश्चिमबाट पूर्व जति टाढा छ, उहाँले हाम्रा पापहरूका दोषलाई हामीबाट त्यति नै टाढा हटाउनुभएको छ ।

13 बुबाले आफ्ना छोराछोरीलाई जसरी दया गर्छन्, परमप्रभुले उहाँलाई आदर गर्नेहरूलाई त्यसरी नै दया गर्नुहुन्छ ।

14 किनकि हामी कसरी बनेका छौं भनी उहाँले जान्नुहुन्छ । हामी धूलो हौं भनी उहाँलाई थाहा छ ।

15 मानिसको बारेमा, त्यसका दिनहरू घाँसजस्ता छन् । मैदानको फूलझैं त्यो मौलाउँछ ।

16 त्यसमाथि हावा चल्छ र त्यो लोप हुन्छ, र त्यो कहाँ उम्रेको थियो भनी कसैले भन्न पनि सक्दैन ।

17 तर परमप्रभुलाई आदर गर्नेहरूमाथि उहाँको करारको विश्वस्तता अनादिदेखि अनन्तसम्म रहन्छ । उहाँको धार्मिकता तिनीहरूका सन्तानहरूमा रहन्छ ।

18 तिनीहरूले उहाँको करार पालन गर्छन् र उहाँका शिक्षाहरू पालन गर्न सक्छिन् ।

19 परमप्रभुले स्वर्गमा आफ्नो सिंहासन स्थापित गर्नुभएको छ र उहाँको राज्यले हरेकमाथि शासन गर्छ ।

20 ए परमप्रभुका दूतहरू हो, शक्तिशाली वीरहरू र उहाँको वचन पालन गर्नेहरू, अनि उहाँको वचनको आवाज पालन गर्नेहरूले समेत उहाँको प्रशंसा गर ।

21 ए परमप्रभुका सबै फौज हो, तिमीहरू उहाँका सेवकहरू जसले उहाँको इच्छा पुरा गर्छौं, उहाँको प्रशंसा गर ।

22 ए परमप्रभुका सबै प्राणी हो, उहाँले राज्य गर्ने सबै ठाउँमा उहाँको प्रशंसा गर । म आफ्नो सारा जीवनले परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछु ।

### Psalms 104:1

1 मेरो सारा जीवनले म परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछु । हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, तपाईं अति महान् हुनुहुन्छ । तपाईं वैभव र ऐश्वर्यले विभूषित हुनुहुन्छ ।

2 तपाईंले आफूलाई लुगाले झैं ज्योतिले ढाक्नुहुन्छ । तपाईंले आकाशलाई पालको पर्दालाई झैं फैलाउनुहुन्छ ।

3 तपाईंले आफ्नो कोठाहरूका दलिनहरू बादलमा राख्नुहुन्छ । तपाईंले बदललाई आफ्नो रथ बनाउनुहुन्छ । तपाईं हावाको पखेटाहरूमा हिँड्नुहुन्छ ।

4 उहाँले हावालाई आफ्नो दूतहरू र आगोका ज्वालाहरूलाई आफ्ना सेवकहरू बनाउनुहुन्छ ।

5 उहाँले पृथ्वीका जगहरू बसाल्नुभयो र त्यो कहिल्यै हटाइनेछैन ।

6 तपाईंले पृथ्वीलाई लुगाले झैं पानीले ढाक्नुभयो । पानीले पहाडहरू ढाके ।

7 तपाईंको हप्कीले पानीहरू पछि हटेर गए । तपाईंको गर्जनको सोरमा तिनीहरू भागे ।

8 तपाईंले तिनीहरूका निम्ति तोक्नुभएका ठाउँहरूमा पहाडहरू उठे र बेसीहरू फैलिए ।

9 तपाईंले तिनीहरूका निम्ति सिमाना तोक्नुभएको छ, जुन तिनीहरूले नाघ्ने छैनन् । तिनीहरूले पृथ्वीलाई फेरि ढाक्नेछैनन् ।

10 उहाँले मूलहरूलाई बेसीहरूमा बगाउनुभयो । पहाडहरूका बिचबाट खोलाहरू बग्छन् ।

11 तिनीहरूले मैदानका सबै जनावरलाई पानी दिन्छन् ।  
जङ्गली गधाहरूले आफ्नो तिर्खा मेटाउँछन् ।

12 नदीका किनाराहरूमा चराहरूले आफ्ना गुँड बनाउँछन् ।  
तिनीहरूले हाँगाहरूमा गाउँछन् ।

13 आकाशमा भएको पानीका आफ्ना भण्डारहरूबाट उहाँले  
पहाडहरूलाई पानीले भिजाउनुहुन्छ । पृथ्वी उहाँको श्रमको  
फलले पूर्ण छ ।

14 उहाँले गाईवस्तुको निम्ति घाँस र मानिसलाई खेती गर्न  
बिरुवाहरू उमानुहुन्छ, ताकि मनिसले पृथ्वीबाट खानेकुरा  
उत्पादन गरोस् ।

15 मानिसलाई खुसी राख्न दाखमद्य, त्यसको अनुहार  
चम्किलो पार्न तेल र त्यसको जीवन बचाउन खानेकुरा उहाँले  
बनाउनुहुन्छ ।

16 परमप्रभुका रूखहरूले प्रशस्त पानी पाउँछन् ।  
लेबनानको देवदारु जसलाई उहाँले रोप्नुभयो ।

17 चराहरूले त्यहाँ गुँड बनाउँछन् । सारसले सल्लाका  
रूखहरूलाई आफ्नो घर बनाउँछ ।

18 घोरलहरू उच्च पहाडहरूतिर बस्छन् । पहाडका  
टाकुराहरू खरायोहरूका शरणस्थान हुन् ।

19 उहाँले चन्द्रमालाई ऋतु चिनाउनलाई तोक्नुभयो । सूर्यले  
आफ्नो अस्ताउने समय जान्दछ ।

20 तपाईंले रातको अँध्यारो बनाउनुहुन्छ, जब वनका सबै  
पशुहरू बाहिर निस्कन्छन् ।

21 जवान सिंहहरू आफ्ना शिकारको निम्ति गर्जन्छन् र  
परमेश्वरबाट आफ्नो खानेकुरा खोज्छन् ।

22 जब सूर्य उदाउँछ, तिनीहरू फर्कन्छन् र आफ्ना  
खोरहरूमा सुत्छन् ।

23 यसबिच मानिसहरू आ-आफ्ना काममा बाहिर जान्छन् र  
साँझसम्म नै परिश्रम गर्छन् ।

24 हे परमप्रभु, तपाईंका कामहरू कति धेरै र फरक  
किसिमका छन्! बुद्धिले तपाईंले तिनीहरू सबै बनाउनुभयो ।  
पृथ्वी तपाईंको कामहरूले भरिन्छ ।

25 त्यहाँ गहिरो र फराकिलो, साना र ठुला दुवै असंख्या  
प्राणीले भरिएको समुद्र छ ।

26 पानी जहाजहरू त्यहाँ यात्रा गर्छन् र लिव्यातन पनि त्यहाँ  
छ, जसलाई तपाईंले समुद्रमा खेललाई बनाउनुभयो ।

27 यी सबैले समयमा आफ्नो खाना पाउनलाई तपाईंतिर हेर्छन्  
।

28 तपाईंले तिनीहरूलाई दिनुहुँदा, तिनीहरूले बढुल्छन् ।  
तपाईंले आफ्नो हात खोल्नुहुँदा, तिनीहरू सन्तुष्ट हुन्छन् ।

29 तपाईंले आफ्नो मुख लुकाउनुहुँदा, तिनीहरू संकष्टमा  
पर्छन् । तपाईंले तिनीहरूको सास लिनुभयो भने, तिनीहरू  
मर्छन् र धूलोमा फर्किन्छन् ।

30 तपाईंले तपाईंको आत्मा पठाउनुहुँदा तिनीहरू सृष्टि  
हुन्छन् र तपाईंले गाउँलाई नयाँ तुल्याउनुहुन्छ ।

31 परमप्रभुको महिमा सदासर्वदा रहिरहोस् । परमप्रभु  
आफ्नो सृष्टिमा आनन्दित हुनुभएको होस् ।

32 उहाँले तल पृथ्वीमा हेर्नुहुन्छ र त्यो हल्लिन्छ । उहाँले  
पहाडहरूलाई छुनुहुन्छ र तिनीहरूमा धूवाँ निस्कन्छ ।

33 आफ्नो सारा जीवनभरि म परमप्रभुको निम्ति गीत गाउनेछु  
। म बाँचुन्जेल आफ्नो परमेश्वरको स्तुति गाउनेछु ।

34 मेरो विचारहरू उहाँलाई मन पर्दो होस् । म परमप्रभुमा  
आनन्दित हुनेछु ।

35 पापीहरू पृथ्वीबाट लोप होऊन् र दुष्टहरू कदापि नरहून् ।  
आफ्नो सारा जीवनभरि म परमप्रभुको प्रशंसा गर्छु ।  
परमप्रभुको स्तुति होस् ।

## Psalms 105:1

1 परमप्रभुलाई धन्यवाद देओ । उहाँको नाउँमा पुकारा गर ।  
उहाँका कामहरू जातिहरूका माझमा प्रकट गर ।

2 उहाँको निम्ति गाओ । उहाँको स्तुति गाओ । उहाँका सबै  
अचम्मका कामहरूका बारेमा भन ।

3 उहाँको पवित्र नाउँमा गर्व गर । परमप्रभुको खोजी  
गर्नेहरूका हृदय आनन्दित होस् ।

4 परमप्रभु र उहाँको शक्तिको खोजि गर । उहाँको  
उपस्थितिको निरन्तर खोजी गर ।

5 उहाँले गर्नुभएका अचम्मका कामहरू, उहाँका आश्चर्य  
कामहरू र उहाँको मुखका आदेशहरूलाई याद गर,

6 ए उहाँका सेवक अब्राहामका सन्तानहरू, याकूबका  
मानिसहरू, उहाँका चुनिएका जनहरू हो ।

7 उहाँ परमप्रभु हाम्रा परमेश्वर हुनुहुन्छ । उहाँका आदेशहरू  
सारा पृथ्वीभरि छन् ।

8 उहाँले आफ्नो करारलाई सदासर्वदा, आफूले आज्ञा  
गर्नुभएका वचनलाई हजार पुस्तासम्म सम्झनुहुन्छ ।

9 आफूले अब्राहामसँग गरेको करार र इसहाकसँग खाएको  
शपथलाई उहाँले सम्झनुहुन्छ ।

10 यो उहाँले याकूबसँग आदेश रूपमा र इस्राएलसँग अनन्त  
करारको रूपमा पुष्टि गर्नुभयो ।

11 उहाँले भन्नुभयो, “तेरो उत्तराधिकारको तेरो अंशको  
रूपमा तँलाई म कनान देश दिनेछु ।”

12 तिनीहरू संख्यामा थोरै, अति थोरै मात्र हुँदा र देशमा  
परदेशीहरू हुँदा नै उहाँले यसो भन्नुभयो ।

13 तिनीहरू एक जातिबाट अर्को जातिमा र एक राज्यबाट  
अर्को राज्यमा गए ।

14 उहाँले कसैलाई पनि तिनीहरूमाथि थिचोमिचो गर्ने  
अनुमति दिनुभएन । तिनीहरूका खातिर उहाँले  
राजाहरूलाई हप्काउनुभयो ।

15 उहाँले भन्नुभयो, “मेरो अभिषिक्त जनलाई नछोओ र मेरा  
अगमवक्ताहरूका हानि नगर ।”

16 उहाँ देशमा अनिकाल ल्याउनुभयो । उहाँ खानेकुराको  
सारा आपूर्ति बन्द गर्नुभयो ।

17 उहाँले तिनीहरू अगिअगि एक जना मानिसलाई  
पठाउनुभयो । योसेफलाई कमाराको रूपमा बेचिएका थिए ।

18 तिनका खुट्टाहरू साङ्लाहरूले बाँधिएका थिए । तिनको  
घाँटीमा फालमको जन्जीर लगाइयो,

19 तिनले जे भनेका थिए सो हुन नआएसम्म । परमप्रभुको  
वचनले तिनको जाँच गन्यो ।

20 तिनलाई मुक्त गर्न राजाले सेवकहरू पठाए ।  
मानिसहरूका शासकले तिनलाई मुक्त गरे ।

21 उनले तिनलाई आफ्नो सारा सम्पत्तिको शासकको रूपमा  
आफ्नो दरवारको निरीक्षक बनाए,

22 तिनले चाहेअनुरूप उनका शासकहरूलाई सल्लाह दिन  
र उनका धर्मगुरुहरूलाई बुद्धि सिकाउन ।

23 त्यसपछि इस्राएल मिश्रदेशमा गए र याकूब केही समय  
हामको देशमा बसे ।

24 परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई फल्दोफुल्दो बनाउनुभयो र तिनीहरूलाई आफ्ना शत्रुहरूभन्दा बलियो बनाउनुभयो ।

25 उहाँका मानिसहरूलाई तिनीहरूका शत्रुहरूले घृणा गर्ने, आफ्ना सेवकहरूलाई दुर्व्यवहार गर्ने उहाँले बनाउनुभयो ।

26 आफूले चुन्नुभएका आफ्ना सेवक मोशा र हारूनलाई उहाँले पठाउनुभयो ।

27 तिनीहरूले मिश्रीहरूका माझमा उहाँका चिन्हहरू, हामको देशमा उहाँ अचम्मका कामहरू गरे ।

28 उहाँले अन्धकार पठाउनुभयो र त्यो देशलाई अँध्यारो बनाउनुभयो, तर त्यसका मानिसहरूले उहाँका आज्ञाहरू पालन गरेनन् ।

29 उहाँले तिनीहरूका पानीलाई रगतमा बदलिनुभयो र तिनीहरूका माछाहरू मार्नुभयो ।

30 तिनीहरूका देश, तिनीहरूका शासकहरूका कोठाहरूमा समेत भ्यागुताहरूले भरिए ।

31 उहाँले बोलुभयो र झिंगाहरू र भुसुनाहरूको हुल तिनीहरूको देशभरि आए ।

32 तिनीहरूका देशमा बलिरहेको आगोको ज्वालासहित, उहाँले तिनीहरूको वर्सालाई असिनामा बदलिनुभयो ।

33 उहाँले तिनीहरूका दाखका बोटहरू र अज्जीरका रूखहरू नष्ट पार्नुभयो । उहाँ तिनीहरूका देशका रूखहरू भाँच्नुभयो ।

34 उहाँ बोलुभयो र सलहहरू, साह्रै नै धेरै सलहहरू आए ।

35 सलहहरूले तिनीहरूका देशमा भएका सबै वनस्पतिहरू खाए । तिनीहरूले जमिनका सबै फसलहरू खाए ।

36 तिनीहरूका देशमा भएका हरेक जेठा सन्तान, तिनीहरूका बलको पहिलो फललाई उहाँले मार्नुभयो ।

37 उहाँले इस्राएलीहरूलाई सुन र चाँदीसहित हाबिर निकालेर ल्याउनुभयो । उहाँका कुलमध्ये कुनैले पनि बाटोमा ठेस खाएन ।

38 तिनीहरू निस्केर जाँदा मिश्रदेश खुसी थियो, किनकि मिश्रीहरू तिनीहरूसँग डराएका थिए ।

39 उहाँले ढाक्नलाई बादल फिजाउनुभयो र रातलाई उज्यालो पार्न आगो बाल्नुभयो ।

40 इस्राएलीहरूले खानेकुरा मागे र उहाँले बटुवाई चरा दिनुभयो र स्वर्गको रोटीले तिनीहरूलाई सन्तुष्ट पार्नुभयो ।

41 उहाँले चट्टानलाई चिरा पार्नुभयो र त्यसबाट पानी बगेर निस्क्यो । उजाडस्थानमा ती नदीझैं बगे ।

42 किनकि उहाँले आफ्नो सेवक अब्राहामसँग गर्नुभएको आफ्नो पवित्र प्रतिज्ञालाई सम्झिनुभयो ।

43 आफ्ना मानिसहरूलाई आनन्दसाथ, उहाँका चुनिएकाहरूलाई जयजयकारको ध्वनिसँगै उहाँले डोर्‍याउनुभयो ।

44 उहाँले तिनीहरूलाई जातिहरूका देश दिनुभयो । तिनीहरूले मानिसहरूका सम्पत्तिमाथि आफ्नो अधिकार जमाए,

45 ताकि तिनीहरूले उहाँका आदेशहरू पालन गरून् र उहाँका व्यवस्थाहरू मानून् । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

## Psalms 106:1

1 परमप्रभुको प्रशंसा गर । परमप्रभुलाई धन्यवाद देओ, किनकि उहाँ भलो हुनुहुन्छ, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

2 परमप्रभुको शक्तिशाली कामहरू कसले वर्णन गर्न सक्छ वा उहाँ सबै प्रशंसाननिय कामहरू कसले घोषणा गर्न सक्छ र?

3 जे ठिक छ सो गर्नेहरू र जसका कामहरू सधैं न्यायोचित हुन्छन्, तिनीहरू धन्यका होऊन् ।

4 हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्ना मानिसहरूलाई कृपा गर्नुहुँदा मलाई समझनुहोस् । तपाईंले तिनीहरूलाई बचाउनुहुँदा मलाई सहायता गर्नुहोस् ।

5 तब तपाईंका चुनिएकाहरूको फलिफाप म हेर्नेछु, तपाईंको जातिको खुसीमा आनन्दित हुनेछु र तपाईंको उत्तराधिकारसँगै महिमित हुनेछु ।

6 हाम्रा पुर्खाहरूले झैं हामीले पाप गरेका छौं । हामीले गल्ती गरेका छौं र हामीले खराबी गरेका छौं ।

7 हाम्रा पुर्खाहरूले मिश्रदेशमा तपाईंका अचम्मका कामहरूको कदर गरेनन् । तिनीहरूले तपाईंका करारको विश्वस्तताका धेरै कामहरूलाई बवास्ता गरे । तिनीहरू लाल समुद्रमा विद्रोही भए ।

8 तापनि, उहाँले आफ्नो नाउँको खातिर तिनीहरूलाई बचाउनुभयो ताकि उहाँले आफ्नो शक्ति प्रकट गर्न सक्नुभएको होस् ।

9 उहाँले लाल समुद्रलाई हप्कानुभयो र त्यो सुक्यो । अनि उहाँले तिनीहरूलाई उजाडस्थानमा झैं समुद्रको गहिराइमा डोर्‍याउनुभयो ।

10 तिनीहरूलाई घृणा गर्नेहरूको हातबाट उहाँले तिनीहरूलाई बचाउनुभयो र शत्रुहरूका हातबाट उहाँले तिनीहरूलाई छुट्याउनुभयो ।

11 तर तिनीहरूका वैरीहरूलाई पानीले छोप्यो । तिनीहरूमध्ये एक जना पनि बाँचेन ।

12 तब तिनीहरूले उहाँको वचनमा विश्वास गरे र तिनीहरूले उहाँको स्तुति गाए ।

13 तर उहाँले जे गर्नुभएको थियो त्यो तिनीहरूले तुरुन्तै बिर्सि । तिनीहरूले उहाँको सल्लाहको निम्ति पर्खेनन् ।

14 उजाडस्थानमा तिनीहरूमा असन्तुष्ट इच्छाहरू थिए र तिनीहरूले मरुभूमिमा परमेश्वरलाई चुनौति दिए ।

15 त्यसैले तिनीहरूले जे मागे उहाँले तिनीहरूलाई त्यही दिनुभयो, तर उहाँले तिनीहरूमाथि डरलाग्दो रोग पठाउनुभयो ।

16 छाउनीमा तिनीहरू परमप्रभुका पवित्र पुजारी मोशा र हारूनप्रति डाही बने ।

17 पृथ्वीले खुल्यो र दातानलाई निल्यो र अबीरामको पछि लाग्नेहरूलाई ढाकिदियो ।

18 तिनीहरू माझमा आगो सल्कियो । त्यो आगोले दुष्टहरूलाई भष्म पार्‍यो ।

19 तिनीहरूले होरेबा एउटा बाछो बनाए र धातुको मूर्तीको आकृति पुजे ।

20 तिनीहरूले परमेश्वरको महिमालाई घाँस खाने साँढेको प्रतिमासँग साटे ।

21 तिनीहरूले आफ्ना उद्धारकर्तालाई बिर्सि जसले मिश्रदेशमा महान् कामहरू गर्नुभएको थियो ।

22 उहाँले हाम्रो देशमा अचम्मका कामहरू र लाल समुद्रमा शक्तिशाली कामहरू गर्नुभएको थियो ।

23 त्यसैले उहाँले तिनीहरूलाई नाश गर्नु भन्नुहुँदा— तिनीहरूलाई नष्ट गर्ने उहाँको रिस हटाउनलाई उहाँको चुनिएको जन मोशा धाँदोमा खडा भए ।

24 त्यसपछि तिनीहरूले फलवन्त देशलाई घृणा गरे । तिनीहरूले उहाँको प्रतिज्ञामा विश्वास गरेनन्,

25 तर आफ्ना पालहरूमा गनगन गरे र पमरप्रभुको आज्ञा पालन गरेनन् ।

26 यसकारण उहाँले आफ्नो हात उठाउनुभयो र तिनीहरूसित शपथ खानुभयो, कि उहाँले तिनीहरूलाई मरुभूमिमा नै मर्न दिनुहुनेछ,

27 तिनीहरूका सन्तानहरूलाई जातिहरूका माझमा तितरबितर पार्नुहुनेछ, र तिनीहरूलाई विदेशहरूमा छरपष्ट पार्नुहुनेछ ।

28 तिनीहरूले पोरको बाललाई पुजा गरे र मृतकलाई चढाइएको बलिहरू खाए ।

29 तिनीहरूले आफ्ना कामहरूले उहाँलाई रिस उठाए र तिनीहरू माझमा एउटा रुढी फैलियो ।

30 तब मध्यस्थ गर्न पीनहास उठे र रुढी थामियो ।

31 यो तिनको निम्ति सबै पुस्तासम्म सदाको निम्ति धार्मिकता गनियो ।

32 तिनीहरूले मेरीबको पानीमा पनि परमप्रभुलाई रिस उठाए र तिनीहरूका कारणले मोशाले कष्ट भोगे ।

33 तिनीहरूले मोशालाई तिक्त बनाए र तिनले हतारमा बोले ।

34 परमप्रभुले तिनीहरूलाई आज्ञा गरेअनुसार तिनीहरूले जातिहरूलाई नष्ट पारेनन्,

35 तर तिनीहरू जातिहरूसँग मसिए र तिनीहरूका मार्गहरू सिके,

36 र तिनीहरूका मूर्तिहरूको पुजा गरे जुन तिनीहरूको निम्ति पासो बन्यो ।

37 तिनीहरूले आफ्ना छोरा र छोरीहरू भुत आत्माहरूलाई बलि चढाए ।

38 तिनीहरूले निर्दोष रगतको, अर्थात् आफ्ना छोराहरू र छोरीहरूका रगत बगाए, जुन तिनीहरूले कनानको मूर्तिहरूलाई बलि चढाएर रगतले देशलाई अशुद्ध पारे ।

39 तिनीहरू आफ्ना कामहरूले अशुद्ध भए । तिनीहरूका कामहरूले तिनीहरू वेश्याजस्तै भए ।

40 त्यसैले परमप्रभु आफ्ना मानिसहरूसँग रिसाउनुभयो र उहाँले आफ्नै मानिसहरूलाई घृणा गर्नुभयो ।

41 उहाँले तिनीहरूलाई जातिहरूका हातमा सुम्पिनुभयो र तिनीहरूलाई घृणा गर्नेहरूले तिनीहरूमाथि राज्य गरे ।

42 तिनीहरूका शत्रुहरूले तिनीहरूमाथि थिचोमिचो गरे, र तिनीहरूलाई आफ्ना अधिकारीको अधीनमा पारियो ।

43 तिनीहरूलाई सहायता गर्न उहाँ धेरैपल्ट आउनुभयो, तर तिनीहरूले निरन्तर विद्रोह गरे र तिनीहरूका आफ्नै पापले तल पारिए ।

44 तापनि, सहायताको निम्ति तिनीहरूका पुकारा उहाँले सुन्नुहुँदा उहाँले तिनीहरूका संकष्टमा ध्यान दिनुभयो ।

45 उहाँले तिनीहरूसँगको आफ्नो करारलाई सम्झिनुभयो र आफ्नो अटल प्रेमको कारणले नरम हुनुभयो ।

46 तिनीहरूका सबै विजेतालाई तिनीहरूमाथि दया गर्ने उहाँले बनाउनुहुन्थ्यो ।

47 हे परमप्रभु, हाम्रा परमेश्वर, हामीलाई बचाउनुहोस् । हामीलाई जातिहरूको माझबाट भेला गर्नुहोस्, ताकि तपाईंको पवित्र नाउँमा हामी धन्यवाद दिन र तपाईंका प्रशंसाहरूमा गर्व गर्न सकौं ।

48 इस्राएलका परमप्रभु परमेश्वरको अनादिदेखि अनन्तसम्म स्तुति होस् । सबै मानिसहरूले भने, “आमेन ।” परमप्रभुको प्रशंसा होस् ।



**Psalms 107:1**

1 परमप्रभुलाई धन्यवाद देओ, किनकि उहाँ भलो हुनुहुन्छ र उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

2 परमप्रभुले उद्धार गर्नुभएकाहरू बोलून्, जसलाई उहाँले शत्रुहरूका हातबाट बचाउनुभएको छ ।

3 उहाँले तिनीहरूलाई विदेशी भूमिहरूबाट, पूर्वबाट र पश्चिमबाट, उत्तरबाट र दक्षिणबाट भेला पार्नुभएको छ ।

4 तिनीहरू मरुभूमिको बाटोमा उजाडस्थानमा भौँतारिए र बस्नलाई कुनै सहर भेट्नुभएनन् ।

5 किनभने तिनीहरू भोकाएका र तिर्खाएका थिए, तिनीहरू थकाइले मूर्छित भए ।

6 तब तिनीहरूले आफ्ना कष्टमा परमप्रभुलाई पुकारा गरे र तिनीहरूका संकष्टबाट उहाँले तिनीहरूलाई बचाउनुभयो ।

7 उहाँले तिनीहरूलाई सोझो बाटोमा लानुभयो ताकि तिनीहरू बस्नलाई एउटा सहरमा जान पाऊन् ।

8 परमप्रभुको करारको विश्वस्तता र उहाँले मानवजातिको निम्ति गर्नुभएका अचम्मका कुराहरूका निम्ति मानिसहरूले उहाँको प्रशंसा गर्नुन्!

9 किनकि उहाँले तिर्खाएकाहरूको तिर्खा मेटाउनुहुन्छ र भोकाहरूका इच्छाहरूलाई उहाँले असल थोकहरूले पुरा गर्नुहुन्छ ।

10 कोही अँध्यारो र दुःखमा, कैदीहरू कष्ट र साङ्गलाहरूमा बसे ।

11 तिनीहरूले परमेश्वरको वचन विरुद्धमा विद्रोह गरेको र सर्वोच्चको सल्लाहलाई इन्कार गरेको हुनाले यसो भएको थियो ।

12 उहाँले कठिनाइद्वारा तिनीहरूका हृदयलाई नम्र पार्नुभयो । तिनीहरूले ठेस खाए र तिनीहरूलाई उठ्न सहायता गर्ने कोही थिएन ।

13 तब तिनीहरूले आफ्ना कष्टमा परमप्रभुलाई पुकारा गरे र तिनीहरूका संकष्टबाट उहाँले तिनीहरूलाई बाहिर ल्याउनुभयो ।

14 उहाँले तिनीहरूलाई अन्धकार र दुःखबाट बाहिर निकाल्नुभयो र तिनीहरूका बन्धनहरू छिनाउनुभयो ।

15 परमप्रभुको करारको विश्वस्तता र उहाँले मानवजातिको निम्ति गर्नुभएका अचम्मका कुराहरूका निम्ति मानिसहरूले उहाँको प्रशंसा गर्नुन्!

16 किनकि उहाँले काँसाका ढोकाहरू फुटाउनुभएको छ र फलामका डण्डाहरू काट्नुभएको छ ।

17 आफ्ना विद्रोही मार्गहरूमा तिनीहरू मूर्ख थिए र आफ्ना पापहरूका कारणले कष्टमा परे ।

18 तिनीहरूले कुनै खानेकुरा खाने इच्छा हराए र तिनीहरू मृत्युको ढोकाहरूका नजिक पुगे ।

19 तब आफ्ना कष्टमा तिनीहरूले परमप्रभुलाई पुकारा गरे र तिनीहरूका संकष्टबाट उहाँले तिनीहरूलाई बाहिर ल्याउनुभयो ।

20 उहाँ आफ्नो वचन पठाउनुभयो र तिनीहरूलाई निको पार्नुभयो, अनि तिनीहरूका विनाशबाट उहाँले तिनीहरूलाई बचाउनुभयो ।

21 परमप्रभुको करारको विश्वस्तता र उहाँले मानवजातिको निम्ति गर्नुभएका अचम्मका कुराहरूका निम्ति मानिसहरूले उहाँको प्रशंसा गर्नुन्!

22 तिनीहरूले धन्यवादका बलिदानहरू चढाऊन् र गीतहरूले उहाँका कामहरू घोषणा गर्नुन् ।

23 केहीले समुद्रमा यात्रा गर्छन् र समुद्रपारि व्यपार गर्छन् ।

24 यिनीहरूले समुद्रमा परमप्रभुका कामहरू र उहाँका चमत्कारहरू देखे ।

25 किनकि उहाँले आज्ञा दिनुभयो र समुद्रलाई नै छल्काउने आँधी चल्थो ।

26 तिनीहरू माथि आकाशसम्म पुगे । तिनीहरू तल गहिराइहरूमा गए । तिनीहरूका जीवन संकष्टमा बिलेर गयो ।

27 तिनीहरू मद्यको मातेकाहरूझैं धरमराए र लडखडाए, र तिनीहरूका बुद्धि हरायो ।

28 तब तिनीहरूले आफ्ना कष्टमा परमप्रभुलाई पुकारा गरे र तिनीहरूका संकष्टबाट उहाँले तिनीहरूलाई बाहिर ल्याउनुभयो ।

29 उहाँले आँधीलाई शान्त पार्नुभयो र छालहरू शान्त भए ।

30 तब तिनीहरू आनन्दित भए किनभने समुद्र शान्त भयो, र तिनीहरूले इच्छा गरेको बन्दरगाहमा उहाँले तिनीहरूलाई ल्याउनुभयो ।

31 परमप्रभुको करारको विश्वस्तता र उहाँले मानवजातिको निम्ति गर्नुभएका अचम्मका कुराहरूका निम्ति मानिसहरूले उहाँको प्रशंसा गर्नुन् ।

32 तिनीहरूले उहाँलाई मानिसहरूको सभामा उच्च पारुन् र धर्मगुरुहरूका सभामा उहाँको प्रशंसा गर्नुन् ।

33 उहाँले नदीहरूलाई उजाडस्थानमा र पानीका मूलहरूलाई सुख्खा जमिनमा,

34 र यसका मानिसहरूका दुष्टताको कारणले उर्बर भूमिलाई बाँझो ठाउँमा बदलिनुहुन्छ ।

35 उहाँले उजाडस्थानलाई पानीको तलाउ र सुख्खा जमिनलाई पानीको मूलमा बदलिनुहुन्छ ।

36 भोकाहरूलाई उहाँले त्यहाँ बसाल्नुहुन्छ र तिनीहरूले बस्नलाई एउटा सहर बनाउँछन् ।

37 खेतबारीमा बीउ छर्नलाई, दाखबारी लगाउनलाई र प्रशस्त उब्जनी ल्याउनलाई तिनीहरूले एउटा सहर बनाउँछन् ।

38 उहाँले तिनीहरूलाई आशिष् दिनुहुन्छ, यसैले तिनीहरू असंख्या हुन्छन् । उहाँले तिनीहरूका गाईवस्तुको संख्या घट्न दिनुहुन्छ ।

39 पीडादायी संकष्ट र दुःखले तिनीहरूको सङ्ख्या घट्यो र तल झारिए ।

40 उहाँले अगुवाहरूमाथि घृणा खन्याउनुहुन्छ र तिनीहरूलाई उजाडस्थानमा भौतारिन लगाउनुहुन्छ, जहाँ कुनै बाटो हुँदैन ।

41 तर खाँचोमा परेकाहरूलाई उहाँले कष्टबाट सुरक्षा दिनुहुन्छ र बगाललाई झैं आफ्नो परिवारको वास्ता गर्नुहुन्छ ।

42 सोझो मन भएकाहरूले यो देख्नेछन् र आनन्दि हुनेछन् । सबै दुष्टताले आफ्नो मुख बन्द गर्छ ।

43 बुद्धिमानहरूले यी कुराहरूमा ख्याल गर्नुपर्छ र परमप्रभुको करारको विश्वस्तताका कामहरूमा ध्यान गर्नुपर्छ ।

### **Psalms 108:1**

1 हे परमेश्वर, मेरो हृदय स्थिर छ । म गाउनेछु, हो, मेरो हृदयको खुससाथ म स्तुति गाउनेछु ।

2 हे वीणा र सारङ्गी, जाग । झिसमिसेलाई म जगाउनेछु ।

3 हे परमप्रभु, मानिसहरूका माझमा म तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछु । जातिहरूका माझ म तपाईंको स्तुति गाउनेछु ।

4 किनकि तपाईंको करारको विश्वस्तता स्वर्गभन्दा पनि महान् छ र तपाईंको सत्यता आकाससम्मै पुग्छ ।

5 हे परमेश्वर, स्वर्गभन्दा माथि उच्च हुनुहोस् र सारा पृथ्वीभरि तपाईंको महिलालाई उच्च पारियोस् ।

6 ताकि तपाईंले प्रेम गर्नुभएकाहरूलाई बचाइयोस्, तपाईंको दाहिने बाहुलीले हामीलाई बचाउनुहोस् र मलाई जवाफ दिनुहोस् ।

7 परमेश्वरले आफ्नो पवित्रतामा बल्लुभएको छ, “म आनन्दित हुनेछु । म शकेमलाई बाँड्नेछु र सुक्कोतको बेसीलाई भाग लगाउनेछु ।

8 गिलाद मेरो हो, र मनश्शे मेरो हो । एफ्राइम पनि मेरो टोप हो । यहूदा मेरो राजदण्ड हो ।

9 मोआब मेरो पानीको बाटा हो । एदोममाथि म आफ्नो जुत्ता फुकाउनेछु । पलिश्तको कारणले म विजयसाथ कराउनेछु ।

10 कसले मलाई बलियो सहरभित्र ल्याउनेछ? कसले मलाई एदोममा लानेछ?”

11 हे परमेश्वर, के तपाईंले हामीलाई इन्कार गर्नुभएको छैन? हाम्रा फौजसँग तपाईं युद्धमा जानुहुन्न ।

12 शत्रुहरूको विरुद्धमा हामीलाई सहायता गर्नुहोस्, किनकि मानिसको सहसयता व्यर्थ हुन्छ ।

13 हामी परमेश्वरको सहायताले जित्नेछौं । उहाँले हाम्रा शत्रुहरूलाई कुल्चनुहुनेछ ।

## Psalms 109:1

1 हे परमेश्वर जसको म प्रशंसा गर्छु, चूपचाप नबस्नुहोस्,

2 किनकि दुष्टहरू र छलीहरूले मलाई आक्रमाण गर्छन् । तिनीहरूले मेरो विरुद्धमा झुटा बोल्छन् ।

3 तिनीहरूले मलाई घेर्छन् र घृणित कुराहरू भन्छन्, र तिनीहरूले मलाई विनाकारण आक्रमण गर्छन् ।

4 मेरो प्रेमको सट्टामा तिनीहरूले मलाई दोष लगाउँछन्, तर तिनीहरूको निम्ति म प्रार्थना गर्छु ।

5 भलाइको साटोमा तिनीहरूले मलाई खराबी गर्छन्, मेरो प्रेमलाई तिनीहरूले घृणा गर्छन् ।

6 यी मानिसहरूजस्ता शत्रुहरूमाथि एक जना दुष्ट मानिसलाई नियुक्त गर्नुहोस् । त्यसको दाहिने हातपट्टि खडा हुनलाई एक जना दोष लगाउनेलाई नियुक्त गर्नुहोस् ।

7 त्यसको न्याय हुँदा, त्यो दोषी भेटाइयोस् । त्यसको प्रार्थना पापपूर्ण ठानियोस् ।

8 त्यसका दिनहरू थोरै होऊन् । त्यसको पद अरूले लेओस् ।

9 त्यसका छोराछोरी अनाथ होऊन् र त्यसकी पत्नी विधवा होस् ।

10 त्यसका छोराछोरी भौँतारिऊन् र आफ्ना भग्नावशेष घर छोडेर जाँदा तिनीहरूले भीख मागून् ।

11 त्यससँग भएका सबै थोक ऋणदाताले लैजाओस् । त्यसले जे कमाउँछ त्यो विदेशीहरूले लुटून् ।

12 त्यसलाई कसैले दया नदेखाओस् । त्यसका अनाथ छोराछोरीलाई कसैले दया नगरोस् ।

13 त्यसका छोराछोरीलाई बहिष्कार गरियोस् । तिनीहरूका नाउँ अर्को पुस्ताबाट मेटाइयोस् ।

14 त्यसका पुर्खाहरूका पापहरू परमप्रभुलाई बताइयोस् । अनि त्यसकी आमाकी पाप नबिर्सियोस् ।

15 तिनीहरूका दोष सधैं परमप्रभुको सामु रहोस् । परमप्रभुले तिनीहरूका सम्झना पृथ्वीबाट मेटाइदोऊन् ।

16 परमप्रभुले यसै गर्नुभएको होस् किनभने यो मानिसले करारको विश्वस्तता देखाउने मन कहिल्यै गरेन, तर बरु थिचोमिचोमा परेकाहरू, दरिद्रहरू र निरुत्साहितहरूलाई मृत्युसम्मै सतायो ।

17 त्यसले सराज मन परायो । त्यो त्यसैमाथि आइपरोस् । त्यसले आशिर्षलाई घृणा गर्‍यो । त्यसकहाँ कुनै आशिर्ष नआओस् ।

18 त्यसले सरापलाई आफ्नो लुगाको रूपमा लगायो र त्यसको सराप त्यसको अन्तस्करणमा पानीझैँ र त्यसको हाडमा तेलझैँ आयो ।

19 त्यसको सराप त्यसले आफैलाई ढाक्नलाई लगाउने लुगाझैँ, त्यसले सँधैँ लगाउने कम्मर पेटीझैँ त्यसैमा परोस् ।

20 मलाई दोष लगाउने, अर्थात् मेरो बारेमा खरब कुराहरू भन्नेलाई परमप्रभुबाट यो इनाम होस् ।

21 हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, तपाईंको नाउँको खातिर मसँग कृपासाथ व्यवहार गर्नुहोस् । तपाईंको करारको विश्वस्तता असल भएको हुनाले मलाई बचाउनुहोस् ।

22 किनकि म थिचोमिचोमा परेको र दरिद्र भएको छु, र मेरो हृदय मभित्रै घायल छ ।

23 साँझको छायाझैँ म लोप हुँदैछु । सहललाई झैं मलाई हल्लाईएको छ ।

24 उपवासले गर्दा मेरा घुँडाहरू कमजोर भएका छन् । म हाड-छाला मात्र भएको छु ।

25 मलाई दोष लगाउनेद्वारा मलाई घृणा गरिएको छ । तिनीहरूले मलाई देख्दा, तिनीहरूले आफ्ना शिर हल्लाउँछन् ।

26 हे परमप्रभु परमेश्वर, मलाई सहायता गर्नुहोस् । मलाई तपाईंको करारको विश्वस्तताद्वारा बचाउनुहोस् ।

27 हे परमप्रभु, यो तपाईंको काम हो, जुन तपाईंले नै गर्नुभएको छ भनी तिनीहरूले जानून् ।

28 तिनीहरूले मलाई सरापे तापनि मलाई आशिर्ष दिनुहोस् । तिनीहरूले मलाई आक्रमण गर्दा, तिनीहरू लाजमा पर्‍नुन्, तर तपाईंको सेवक आनन्दित होस् ।

29 मेरा वैरीहरू लाजले ढाकिऊन् । तिनीहरूले आफ्ना लाज लुगाझैं लगाऊन् ।

30 म आफ्नो मुखले परमप्रभुलाई धेरै धन्यवाद दिन्छु । म उहाँलाई भिडको माझमा प्रशंसा गर्नेछु ।

31 किनकि दरिद्रको न्याय गर्नेहरूबाट त्यसलाई बचाउन उहाँ त्यसको दाहिने हातपट्टि खडा हुनुहुनेछ ।

## Psalms 110:1

1 परमप्रभुले मेरो प्रभुलाई भन्नुहुन्छ, “मैले तिम्रा शत्रुहरूलाई तिम्रो खुट्टाको पाउदान नबनाएसम्म मेरो दाहिने हातपट्टि बस ।”

2 परमप्रभुले सियोनबाट तपाईंको शक्तिको राजदण्ड पसारुहुनेछ । तपाईंका शत्रुहरूमाथि राज्य गर्नुहोस् ।

3 तपाईंका मानिसहरूले तपाईंको शक्तिको दिनमा आफ्नै स्वइच्छाले पवित्र वस्त्रमा तपाईंको पछि लाग्नेछन् । प्रभातको गभदेखि नै तपाईंको जवानी तपाईंको निम्ति शीतझैं हुनेछ ।

4 परमप्रभुले शपथ खानुभएको छ र बदिलनुहुन्नः “सदासर्वदाको निम्ति तिम्रो मल्कीसेदेकजस्तै पुजारी हो ।”

5 परमप्रभु तिम्रो दाहिने हातपट्टि हुनुहुन्छ । उहाँले आफ्नो क्रोधको दिनमा राजाहरूलाई मारुहुनेछ ।

6 उहाँले जातिहरूको न्याय गर्नुहुनेछ । उहाँले युद्ध मैदानलाई मृत शरीरहरूले भरिनुहुनेछ । उहाँले धेरै देशहरूका अगुवाहरूलाई मारुहुनेछ ।

7 उहाँले बाटो नजिकैको खोलबाट पिउनुहुनेछ र तब विजयपछि उहाँले आफ्नो शिर उच्च पार्नुहुनेछ ।

### **Psalms 111:1**

1 परमप्रभुको प्रशंसा गर । म सोझाहरूको सभामा, तिनीहरूको भेलामा आफ्नो सारा हृदयले परमप्रभुलाई धन्यवाद चढाउनेछु ।

2 परमप्रभुका कामहरू महान् छन् । तिनको इच्छा गर्ने सबैले उत्सुकतासाथ आसा गर्छन् ।

3 उहाँको काम ऐश्वर्यशाली र महिमित छ । उहाँको धार्मिकता सदासर्वदा रहन्छ ।

4 उहाँले अचम्मका कामहरू गर्नुहुन्छ, जसको सम्झना हुनेछ । परमप्रभु अनुग्रही र कृपालु हुनुहुन्छ ।

5 विश्वासयोग्यतासाथ उहाँको अनुसरण गर्नेहरूलाई उहाँले भोजन दिनुहुन्छ । उहाँले आफ्नो करार सधैं सम्झिनुहुनेछ ।

6 उहाँले जातिहरूका उत्तराधिकार आफ्ना मानिसहरूलाई दिनुहुँदा उहाँले तिनीहरूलाई आफ्ना शक्तिशाली कामहरू देखाउनुभयो ।

7 उहाँका हातहरूका कामहरू भरपर्दा र निष्पक्ष छन् । उहाँका सबै सुझावहरू विश्वासयोग्य छन् ।

8 विश्वासयोग्य र उचित किसिमले पालन गर्न ती सदाको निम्ति स्थापित गरिएका छन् ।

9 उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई विजय दिनुभयो । उहाँले आफ्नो करार सदाको निम्ति स्थापित गर्नुभयो । उहाँको नाउँ पवित्र र भययोग्य छ ।

10 परमप्रभुको आदर गर्नु बुद्धिको सुरु हो । उहाँका सुझावहरू पालन गर्नेहरूसँग सुझबुझ हुन्छ । उहाँको प्रशंसा सदासर्वदा रहन्छ ।

### **Psalms 112:1**

1 परमप्रभुको प्रशंसा गर । परमप्रभुको आज्ञा पालन गर्ने, अनि उहाँका आज्ञाहरूमा प्रशन्न हुने मानिस धन्यको हो ।

2 त्यसका सन्तानहरू पृथ्वीमा शक्तिशाली हुनेछन् । भक्त मानिसका सन्तानहरू धन्यका हुनेछन् ।

3 धन र सम्पत्ति त्यसको घरमा हुन्छन् । उहाँको धार्मिकता सदासर्वदा रहनेछ ।

4 भक्त मानिसको निम्ति अन्धकारमा ज्योति चम्किन्छ । उहाँ अनुग्रही, कृपालु र निष्पक्ष हुनुहुन्छ ।

5 अनुग्रहसाथ व्यवहार गर्ने र रुपियाँ ऋण दिने, अनि आफ्नो करोबार इमानदारसाथ गर्ने मानिसको भलो हुन्छ ।

6 किनकि त्यो कहिल्यै उम्नेछैन । धर्मी व्यक्तिको सम्झना सधैं हुनेछ ।

7 त्यो खराब समाचारदेखि डराउँदैन । त्यो परमप्रभुमा भरोसा गरेर दृढ हुन्छ ।

8 त्यसले आफ्ना शत्रुहरूमाथि विजय नदेखेसम्म त्यसको हृदय विनाडर शान्त हुन्छ ।

9 त्यसले गरीबहरूलाई उदार चित्तले दिन्छ । त्यसको धार्मिकता सदासर्वदा रहन्छ । त्यसलाई आदरसाथ उच्च पारिनेछ ।

10 दुष्ट व्यक्तिले यो देखेछ र क्रुद्ध हुनेछ । त्यसले रिसले दाहा किट्नेछ र त्यो बिलेर जाने छ । दुष्ट मानिसहरूका इच्छा नष्ट हुनेछ ।

### **Psalms 113:1**

1 परमप्रभुको प्रशंसा गर । हे परमप्रभुका सेवकहरू हो, उहाँको प्रशंसा गर । परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गर ।

2 परमप्रभुको नाउँ अहिले र सदासर्वदा धन्यको होस् ।

३ सूर्य उदायदेखि त्यो नअस्ताएसम्म नै, परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा हुनुपर्छ ।

४ परमप्रभु सबै जातिभन्दा उच्च हुनुहुन्छ र उहाँको महिमा आकाशसम्म पुग्छ ।

५ परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरझैं को छ र, जसको आफ्नो आसन उच्चमा छ,

६ जसले तल आकाश र पृथ्वीमा हेर्नुहुन्छ?

७ उहाँले गरीबलाई फोहोरबाट उठाउनुहुन्छ र दरिद्रलाई खरानीको थुप्रोबाट उचाल्नुहुन्छ,

८ ताकि उहाँले त्यसलाई शासकहरूसित, त्यसका मानिसहरूका शासकहरूसित बसाल्नुहुन्छ ।

९ उहाँले घरकी बाँझी स्त्रीलाई घर दिनुहुन्छ । उहाँले त्यसलाई छोराछोरीकी आनन्दित आमा बनाउनुहुन्छ । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

### **Psalms 114:1**

१ जब इस्राएलले मिश्रदेश छोड्यो, याकूबका घराना विदेशी भाषा बोल्ने मानिसहरूबाट आयो,

२ तब यहूदा उहाँको पवित्रस्थान र इस्राएल उहाँको राज्य बन्यो ।

३ समुद्रले हेन्यो र भाग्यो । यर्दन पछि फर्कियो ।

४ पहाडहरू पाठाहरूझैं उफ्रे, डाँडहरू थुमाहरूझैं उफ्रे ।

५ ए समुद्र, तँ किन भागिस्? ए यर्दन, तँ किन पछि फर्किस्?

६ ए पहाड, तँ किन पाठाहरूझैं उफ्रिस्? ए साना डाँडाहरू, तिमीहरू किन थुमाहरूझैं उफ्र्यौ?

७ ए पृथ्वी, परमप्रभुको याकूबका परमेश्वरको उपस्थितिमा सामु थरथर हो ।

८ उहाँले चट्टानलाई पानीको तलाउमा र कडा चट्टानलाई पानीको मूलमा बदलिनुभयो ।

### **Psalms 115:1**

१ हाम्रो होइन, हे परमप्रभु, हाम्रो होइन, तर तपाईंको करारको विश्वस्तता र तपाईंको सत्यताको खातिर तपाईंको नाउँको महिमा होस् ।

२ जातिहरूले किन यसो भन्ने, “तिनीहरूका परमेश्वर कहाँ छ?”

३ हाम्रा परमेश्वर स्वर्गमा हुनुहुन्छ । उहाँले जे इच्छा गर्नुहुन्छ त्यही उहाँले गर्नुहुन्छ ।

४ जातिहरूको मूर्तीहरू सुन र चाँदी अर्थात् मानिसहरूका हातका काम हुन् ।

५ ती मूर्तीहरूका मुखहरू छन्, तर ती बोल्दैनन् । तिनीहरूका आँखाहरू छन्, तर तिनले देख्दैनन् ।

६ तिनीहरूका कानहरू छन्, तर तिनले सुन्दैनन् । तिनीहरूका नाकहरू छन्, तर तिनले सुँघ्दैनन् ।

७ ती मूर्तीहरूका हातहरू छन् तर छोएको तिनले थाहा पाउँदैनन् । तिनीहरूका खुट्टाहरू छन्, तर तिनीहरू हिँड्न सक्दैनन् । न त तिनीहरूले आफ्ना मुखबाट बोल्न सक्छन् ।

८ तिनीहरूलाई बनाउनेहरू तिनीहरूजस्तै छन्, तिनीहरूमा भरोसा गर्ने हरेक व्यक्ति त्यस्तै हुन्छ ।

९ ए इस्राएल परमप्रभुमा भरोसा गर् । उहाँ तेरो सहायता र ढाल हुनुहुन्छ ।

10 ए हारूनका घराना, परमप्रभुमा भरोसा गर् । उहाँ तेरो सहायता र ढाल हुनुहुन्छ ।

11 तिमीहरू जसले परमप्रभुलाई आदर गर्छौं उहाँमा भरोसा गर । उहाँ तिमीहरूका सहायता र ढाल हुनुहुन्छ ।

12 परमप्रभुले हामीलाई ध्यान दिनुहुन्छ र हामीलाई आशिष दिनुहुन्छ । उहाँले इसाएलका घरानालाई आशिष दिनुहुनेछ । उहाँले हारूनका घरानालाई आशिष दिनुहुनेछ ।

13 उहाँलाई आदर गर्नेहरू, जवान र वृद्ध दुवैलाई उहाँले आशिष दिनुहुनेछ ।

14 परमप्रभुले, तिमीहरूलाई, अर्थात् तिमीहरू र तिमीहरूका सन्तानहरूका सङ्ख्या धेरै वृद्धि गरून् ।

15 परमप्रभुले तिमीहरूलाई आशिष देऊन्, जसले स्वर्ग र पृथ्वी बनाउनुभयो ।

16 स्वर्ग परमप्रभुकै हो । तर पृथ्वीचाहिँ उहाँले मानवजातिलाई दिनुभएको छ ।

17 मृतहरूले परमप्रभुको प्रशंसा गर्दैनन्, न त तल शान्तमा जाने कसैले गर्नेछ ।

18 तर हामी परमप्रभुलाई अहिले र सदासर्वदा धन्यवाद दिनेछौं । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

### **Psalms 116:1**

1 म परमप्रभुलाई प्रेम गर्छु किनभने उहाँले दायको निम्ति मेरो सोर र बिन्ती सुन्नुहुन्छ ।

2 उहाँले मेरो पुकारा सुन्नुभएको हुनाले, म जीवित भएसम्म म उहाँमा नै पुकारा गर्नेछु ।

3 मृत्युका डोरीहरूले मलाई बेहे र चिहानको पसोहरूले मेरो सामान गरे । मैले वेदना र दुःखको महसुस गरेँ ।

4 तब मैले परमप्रभुको नाउँको पुकारा गरेँ: “हे परमप्रभु, कृपया, मेरो जीवन बचाउनुहोस् ।”

5 परमप्रभु कृपालु र निष्पक्ष हुनुहुन्छ । हाम्रो परमेश्वर करुणामय हुनुहुन्छ ।

6 परमप्रभुले सोझोलाई रक्षा गर्नुहुन्छ । म तल झारिएको थिएँ र उहाँले मलाई बचाउनुभयो ।

7 मेरो प्राण आफ्नो विश्रामको ठाउँमा फर्कन सक्छ, किनकि परमप्रभु मेरो निम्ति असल हुनुभएको छ ।

8 किनकि मेरो जीवनलाई मृत्युबाट, मेरा आँखाहरूबाट आँशु झर्नबाट र मेरा खुट्टाहरूलाई ठेस खानबाट तपाईंले बचाउनुभयो ।

9 म जीवितहरूको देशमा परमप्रभुको सेवा गर्नेछु ।

10 “म ठूलो दुःखमा परेको छु,” भनी मैले भनेको बेलामा पनि मैले उहाँमा विश्वास गरेँ ।

11 आफ्नो अन्योलमा मैले भनेँ, “सबै मानि झुटा हुन् ।”

12 परमप्रभुले मेरो निम्ति गर्नुभएको सबै भलाइको साटो म कसरी चुक्ता गर्न सक्छ र?

13 मुक्तिको कचौरा म उठाउनेछु र परमप्रभुको नाउँको पुकारा गर्नेछु ।

14 परमप्रभुका सबै मनिसको सामु आफ्ना भाकलहरू उहाँमा म पुरा गर्नेछु ।

15 परमप्रभुको दृष्टिमा उहाँका सन्तहरूका मृत्यु बहुमूल्य हुन्छ ।

16 हे परमप्रभु, वस्तवमा, म तपाईंको सेवक हुँ । म तपाईंकी कमाारीकी छोरा तपाईंको सेवक हुँ । तपाईंले मेरा बन्धनहरू तोड्नुभएको छ ।

17 म तपाईंलाई धन्यवादको बलि चढाउनेछु र परमप्रभुको नाउँको पुकारा गर्नेछु ।

18 परमप्रभुका सबै मानिसका सामु म आफ्ना सबै भाकलहरू उहाँमा,

19 परमप्रभुको मन्दिरका चोकहरूमा, यरूशलेमको बिचमा म पुरा गर्नेछु । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

### Psalms 117:1

1 ए सबै जातिहरूका मानिस हो, परमप्रभुको प्रशंसा गर । ए सबै मानिसहरू हो, उहाँलाई उच्च पार ।

2 किनभने हामीप्रति उहाँको करारको विश्वस्तता महान् छ र परमप्रभुको सत्यता सदासर्वदा रहन्छ । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

### Psalms 118:1

1 परमप्रभुलाई धन्यवाद चढाओ, किनकि उहाँ भलो हुनुहुन्छ । किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

2 इस्राएलले भनोस्, “उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।”

3 हारूनको घरानाले भनोस्, “उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।”

4 बफादार भएर परमप्रभुको अनुसरण गर्नेहरूले भनून्, “उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।”

5 मेरो संकष्टमा मैले परमप्रभुलाई पुकारा गर्ने । परमप्रभुले मलाई जवाफ दिनुभयो र मलाई स्वतन्त्र गर्नुभयो ।

6 परमप्रभु मसँग हुनुहुन्छ । म भयभीत हुनेछैन । मानिसले मलाई के गर्न सक्छ र?

7 परमप्रभु मेरो सहायकको रूपमा मेरो पक्षमा हुनुहुन्छ । मलाई घृणा गर्नेहरूलाई म विजयको दृष्टिले हेर्नेछु ।

8 मानिसमा भरोसा गर्नुभन्दा परमप्रभुमा शरण लिनु असल हुन्छ ।

9 कसैले शासकहरूमा भरोसा गर्नुभन्दा परमप्रभुमा शरण लिनु असल हुन्छ ।

10 सबै जातिले मलाई घेरा हाले । परमप्रभुको नाउँमा मैले तिनीहरूलाई नष्ट पारेँ ।

11 तिनीहरूले मलाई घेरा हाले । हो, तिनीहरूले मलाई घेरा हाले । परमप्रभुको नाउँमा मैले तिनीहरूलाई नष्ट पारेँ ।

12 तिनीहरूले मलाई मौरीहरूले झैं घेरा हाले । काँटाहरू बिचको आगो जत्तिकै छिटो तिनीहरू लोप भए । परमप्रभुको नाउँमा मैले तिनीहरूलाई नष्ट पारेँ ।

13 तिनीहरूले मलाई गिराउनलाई आक्रमण गरे, तर परमप्रभुले मलाई सहायता गर्नुभयो ।

14 परमप्रभु मेरो बल र आनन्द हुनुहुन्छ, अनि मलाई बचाउने उहाँ नै हुनुहुन्छ ।

15 धर्महरूका पालहरूमा विजयको आनन्दित सोर सुनिन्छ । परमप्रभुको दाहिने बाहुलीले विजय प्राप्त गर्छ ।

16 परमप्रभुको दाहिने बाहुली उच्च पारिन्छ । परमप्रभुको दाहिने बाहुलीले विजय प्राप्त गर्छ ।

17 म मर्नेछैन, तर जिउनेछु र परमप्रभुका कामहरू घोषणा गर्नेछु ।

18 परमप्रभुले मलाई कठोर किसिमले दण्ड दिनुभएको छ । तर उहाँले मलाई मृत्युमा सुम्पिनुभएको छैन ।

19 मलाई धार्मिकताका ढोकाहरू खोल्नुहोस् । तिनीहरूभित्र म पस्नेछु र परमप्रभुलाई म धन्यवाद दिनेछु ।



20 यो परमप्रभुको ढोका हो । धर्मी यसबाट भित्र पस्छ ।

21 म तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछु, किनकि तपाईंले मलाई जवाफ दिनुभयो र तपाईं मेरो उद्धार हुनुभएको छ ।

22 निर्माण गर्नेहरूले इन्कार गरेको ढुङ्गो कुनेढुङ्गा बनेको छ ।

23 यो परमप्रभुको काम हो । यो हाम्रा दृष्टिमा अचम्मको कुरा हो ।

24 यो दिनमा परमप्रभुले काम गर्नुभएको छ । यसमा हामी आनन्दित हुनेछौं र खुसी हुनेछौं ।

25 हे परमप्रभु, हामीलाई विजय दिनुहोस्! हे परमप्रभु, हामीलाई सफलता दिनुहोस्!

26 परमप्रभुको नाउँमा आउने धन्यको हो । तिमीलाई परमप्रभुको मन्दिरबाट हामी आशीर्वाद दिनेछौं ।

27 परमप्रभु परमेश्वर हुनुहुन्छ र उहाँले हामीलाई ज्योति दिनुभएको छ । वेदीका सिङ्हरूमा बलिदानलाई डोरीहरूले बाँध ।

28 तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ, र म तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछु । तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ । म तपाईंलाई उच्च पार्नेछु ।

29 परमप्रभुलाई धन्यवाद चढाओ । किनकि उहाँ भलो हुनुहुन्छ । किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

### Psalms 119:1

1 तिनीहरू धन्य हुन् जसको मार्गहरू निर्दोष छन्, जो परमप्रभुको व्यवस्थामा हिँड्छन् ।

2 तिनीहरू धन्य हुन् जसले उहाँका गहन आज्ञाहरू पालन गर्छन्, जसले आफ्नो सारा हृदयले उहाँको खोजी गर्छन् ।

3 तिनीहरूले कुनै खराबी गर्दैनन् । तिनीहरू उहाँका मार्गहरूमा हिँड्छन् ।

4 तपाईंले हामीलाई तपाईंका शिक्षाहरू पालन गर्ने आज्ञा दिनुभएको छ, ताकि हामी तिनलाई होसियारीसाथ पालन गर्न सकौं ।

5 तपाईंका विधिहरू पालन गर्न म दृढ हुन सके कति असल हुन्थ्यो

6 तब मैले तपाईंका सबै आज्ञालाई विचार गर्दा म लाजमा पर्नेथिइनँ ।

7 मैले तपाईंको धार्मिक आदेशहरू सिकेपछि सोझो हृदयले म तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछु ।

8 म तपाईंको विधिहरू पालन गर्नेछु । मलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् ।

9 जवान व्यक्तिले आफ्नो मार्ग कसरी शुद्ध राख्न सक्छ? तपाईंको वचन पालन गरेर सक्छ ।

10 आफ्नो सारा हृदयले म तपाईंलाई खोज्दछु । मलाई तपाईंका आज्ञाहरूबाट टाढा जान नदिनुहोस् ।

11 तपाईंको वचन मैले आफ्नो हृदयमा जम्मा गरेको छु ताकि तपाईंको विरुद्ध मैले पाप गर्नु नपरोस् ।

12 हे परमप्रभु, तपाईं धन्यको हुनुहुन्छ । मलाई तपाईंका विधिहरू सिकाउनुहोस् ।

13 तपाईंले प्रकट गर्नुभएका सबै धार्मिक आदेशहरूलाई मैले आफ्नो मुखले घोषणा गरेको छु ।

14 सारा धनसम्पत्तिमा भन्दा बढी म तपाईंको करारका आदेशहरूका मार्गमा आनन्दित हुन्छु ।

15 म तपाईंको सुझावहरूमा ध्यान गर्नेछु र तपाईंका मार्गहरूलाई वास्ता गर्नेछु ।

16 म तपाईंका विधिहरूमा खुसी हुन्छु । तपाईंको वचन म बिर्सनेछैन ।

17 आफ्नो सेवकप्रति कृपालु हुनुहोस् ताकि म बाँच्न र तपाईंको वचन पालन गर्न सकूँ ।

18 मेरा आँखाहरू खोल्नुहोस् ताकि तपाईंको व्यवस्थाका अचम्मका कुराहरू म देख्न सकूँ ।

19 देशमा म विदेशी हुँ । तपाईंका आज्ञाहरू मबाट नलुकाउनुहोस् ।

20 हर समय तपाईंका धार्मिक आदेशहरू जान्ने उत्कट चाहनाले गर्दा मेरा इच्छाहरू चूर्ण भएका छन् ।

21 तपाईंले घमण्डीलाई हप्काउनुहुन्छ, जो श्रापित छन्, जो तपाईंका आज्ञाहरूबाट टाढा जान्छन् ।

22 अनादर र अपमानबाट मलाई बचाउनुहोस्, किनकि मैले तपाईंका करारका आदेशहरू पालन गरेको छु ।

23 शासकहरूले मेरो षड्यन्त्र र निन्दा गरे पनि, तपाईंको सेवकले तपाईंका विधिहरूमा ध्यान दिन्छ ।

24 तपाईंका करारका आदेशहरू मेरो आनन्द हुन् र तिनीहरू मेरा सल्लाहकारहरू हुन् ।

25 मेरो जीवन धूलोमा टाँसिएको छ । तपाईंको वचनद्वारा मलाई जीवन दिनुहोस् ।

26 तपाईंलाई मैले आफ्ना मार्गहरू भर्ने र तपाईंले मलाई जवाफ दिनुभयो । मलाई तपाईंका विधिहरू सिकाउनुहोस् ।

27 तपाईंका सुझावहरूका मार्गहरू बुझ्ने मलाई बनाउनुहोस्, ताकि तपाईंका आचम्मका शिक्षाहरूमा म ध्यान गर्न सकूँ ।

28 शोकले म व्याकुल भएको छु । मलाई तपाईंको वचनले बलियो बनाउनुहोस् ।

29 छलको मार्ग मबाट हटाउनुहोस् । तपाईंको व्यवस्था अनुग्रहसाथ मलाई सिकाउनुहोस् ।

30 विश्वस्तताको मार्गलाई मैले चुनेको छु । तपाईंका धार्मिक आदेशहरूलाई सधैं मैले आफ्नो सामु राखेको छु ।

31 तपाईंका करारका आदेशहरूमा म टाँसिन्छु । हे परमप्रभु, मलाई लाजमा नपार्नुहोस् ।

32 तपाईंका आज्ञाहरूका मार्गमा म दौडिनेछु, किनकि त्यसो गर्न तपाईंले मेरो हृदयलाई ठुलो बनाउनुहुन्छ ।

33 हे परमप्रभु, तपाईंका विधिहरूका मार्ग मलाई सिकाउनुहोस् र तिनलाई म अन्त्यसम्म नै पालन गर्नेछु ।

34 मलाई सुझबुझ दिनुहोस् र तपाईंको व्यवस्था म पालन गर्नेछु । आफ्नो सारा हृदयले यो म पालन गर्नेछु ।

35 तपाईंका आज्ञाहरूका मार्गमा मलाई डोर्‍याउनुहोस्, किनकि त्यसमा हिँड्न म खुसी हुन्छु ।

36 मेरो हृदयलाई तपाईंका करारका आदेशहरूतिर, र अधार्मिक फाइदाबाट टाढा लैजानुहोस् ।

37 व्यर्थका कुराहरू हेर्नबाट मेरा आँखाहरू फर्काउनुहोस् । तपाईंका मार्गहरूमा मलाई पुनर्जीवित पार्नुहोस् ।

38 तपाईंको सेवकको निम्ति तपाईंका प्रतिज्ञा पुरा गर्नुहोस् जुन तपाईंलाई आदर गर्नेहरूको निम्ति तपाईंले गर्नुभयो ।

39 मलाई डर लाग्ने अपमानहरू हटाइदिनुहोस्, किनकि तपाईंका धार्मिक फैसलाहरू असल हुन्छन् ।

40 हेर्नुहोस्, मैले तपाईंका सुझावहरूको उत्कट इच्छा गरेको छु । तपाईंको धार्मिकतामा मलाई पुनर्जीवित पार्नुहोस् ।

41 हे परमप्रभु, तपाईंको अचूक प्रेम, तपाईंको प्रतिज्ञाअनुसार तपाईंको उद्धार मलाई दिनुहोस् ।

42 तब मलाई गिल्ला गर्नेलाई म जवाफ दिनेछु, किनकि म तपाईंको वचनमा भरोसा गर्छु ।

43 मेरो मुखबाट सत्यको वचन नलानुहोस्, किनकि मेरो आसा तपाईंका धार्मिक आदेशहरूमा छन् ।

44 तपाईंको वचन म सदासर्वदा निरन्तर पालन गर्नेछु ।

45 म सुरक्षित भएर हिँड्नेछु किनकि तपाईंका सुझावहरूको खोजी म गर्छु ।

46 तपाईंका गहन आज्ञाहरू म राजाहरूको सामु भन्नेछु र म लाज मान्नेछैन ।

47 तपाईंका आज्ञाहरूमा म खुसी हुन्छ, जसलाई म अति प्रेम गर्छु ।

48 तपाईंका आज्ञाहरूतिर म आफ्ना हातहरू उचाल्नेछु, जसलाई म प्रेम गर्छु । तपाईंका विधिहरूमा म ध्यान गर्नेछु ।

49 तपाईंको सेवकसित तपाईंले गर्नुभएको प्रतिज्ञा सम्झनुहोस् किनभने तपाईंले मलाई आसा दिनुभएको छ ।

50 यो मेरो संकष्टमा मेरो सान्त्वना हो: ताकि तपाईंको प्रतिज्ञाले मलाई जीवित राखेको छ ।

51 घमण्डीहरूले मेरो खिसी गरेका छन्, तापनि म तपाईंको व्यवस्थाबाट तर्केर टाढा गएको छैन ।

52 हे परमप्रभु, प्राचीन कालदेखि नै मैले तपाईंका धार्मिक आदेशहरूका बारेमा विचार गरेको छु, र म आफैँलाई सान्त्वना दिन्छु ।

53 तपाईंको व्यवस्थालाई इन्कार गर्ने दुष्टहरूका कारणले प्रचण्ड क्रोधले मलाई समातेको छ ।

54 म अस्थयी रूपमा बसोबास गर्ने घरमा तपाईंका विधिहरू नै मेरा गीतहरू भएका छन् ।

55 हे परमप्रभु, म रातको समयमा तपाईंको नाउँको बारेमा विचार गर्छु र म तपाईंको व्यवस्था पालन गर्छु ।

56 यो मेरो प्रचलन भएको छ किनभने तपाईंका सुझावहरू मैले पालन गरेको छु ।

57 परमप्रभु मेरो भाग हुनुहुन्छ । तपाईंका वचन पालन गर्ने अठोट मैले गरेको छु ।

58 तपाईंको कृपाको निम्ति म दिलोज्यानले बिन्ती गर्छु । तपाईंको वचनले प्रतिज्ञा गरेअनुसार मप्रति कृपालु हुनुहोस् ।

59 मैले आफ्ना मार्गहरू जाँच गरे र मेरा खुट्टाहरूलाई तपाईंका आदेशहरूतिर फर्काएँ ।

60 तपाईंका आज्ञाहरू पालन गर्न म हतार गर्छु र ढिलो गर्दिनँ ।

61 दुष्टहरूका डोरीहरूले मलाई पासोमा परेका छन् । मैले तपाईंको व्यवस्थालाई बिर्सेको छैन ।

62 तपाईंका धार्मिक आदेशहरूका कारणले तपाईंलाई धन्यवाद दिन म मध्यरातमा उठ्छु ।

63 तपाईंको आदर गर्ने सबै जना, तपाईंका सुझावहरू पालन गर्ने सबै जनाको म एक जना मित्र हुँ ।

64 हे परमप्रभु, पृथ्वी तपाईंको करारको विश्वस्तताले भरिपूर्ण छ । मलाई तपाईंका विधिहरू सिकाउनुहोस् ।

65 हे परमप्रभु, तपाईंको वचनको मध्यमले तपाईंले आफ्नो सेवकलाई असल गर्नुभएको छ ।

66 मलाई ठिक विवेक र सुझबुझ सिकाउनुहोस्, किनकि मैले तपाईंका आज्ञाहरूमा विश्वास गरेको छु ।

67 संकष्टमा पर्नअघि म बरालिएर गएको थिएँ, तर अहिले तपाईंको वचन म पालन गर्छु ।

68 तपाईं असल हुनुहुन्छ र असल गर्ने तपाईं नै हुनुहुन्छ । मलाई तपाईंका विधिहरू सिकाउनुहोस् ।

69 अहङ्कारीहरूले झुटा बोलेर मेरो बदनाम गरेका छन्, तर आफ्नो सारा हृदयले तपाईंका सुझावहरू म पालन गर्छु ।

70 तिनीहरूका हृदय कठोर भएका छन्, तर म तपाईंको व्यवस्थामा खुसी हुन्छु

71 मैले सतावट भोगेको मेरो निम्ति असल हुन्छ, ताकि म तपाईंका विधिहरू सिक्न सकु ।

72 तपाईंको मुखबाट निस्केको शिक्षाहरू मेरो निम्ति सुन र चाँदीका हजारौं टुक्राहरूभन्दा बढी मूल्यवान छन् ।

73 तपाईंका हातहरूले मलाई बनाएका र आकार दिएका छन् । मलाई सुझबुझ दिनुहोस् ताकि म तपाईंका आज्ञाहरू सिक्न सकूँ ।

74 तपाईंलाई आदर गर्नेहरूले मलाई देखेर खुसी हुनेछन् किनभने तपाईंको वचनमा म आसा पाउँछु ।

75 हे परमप्रभु, तपाईंका आदेशहरू निष्पक्ष छन् र विश्वस्ततामा तपाईंले मलाई कष्ट दिनुभयो भनी म जान्दछु ।

76 आफ्नो सेवकसित तपाईंले प्रतिज्ञा गर्नुभएअनुसार तपाईंको करारको विश्वस्तताले मलाई सान्त्वना देओस् ।

77 मलाई दया देखाउनुहोस् ताकि म जीवित रहन सकूँ, किनकि तपाईंको व्यवस्था नै मेरो खुसी हो ।

78 घमण्डीहरू लाजमा परून् किनकि तिनीहरूले मेरो निन्दा गरेका छन् । तर म तपाईंका सुझावहरूमा ध्यान गर्नेछु ।

79 तपाईंलाई आदर गर्नेहरू मतिर फर्कून्, जसले तपाईंका करारका आदेशहरू जान्दछन् ।

80 तपाईंका विधिहरूप्रति मेरो हृदय निर्दोष होस् ताकि म लाजमा नपर्छु ।

81 तपाईंले मलाई बचाउने आसा गरेर म मूर्छित हुन्छु । तपाईंके वचनमा म आसा गर्छु ।

82 तपाईंको प्रतिज्ञा हेर्नलाई मेरा आँखाले इच्छा गर्छन् । तपाईंले मलाई कहिले सान्त्वना दिनुहुनेछ ?

83 किनकि म धूवाँमा राखेको मशकजस्तो भएको छु । तपाईंका विधिहरू म बिर्सिन्न ।

84 तपाईंको सेवकले यो कहिलेसम्म यो कुरा सहनु पर्ने हो? मेरो खेदो गर्नेहरूलाई तपाईंले कहिले न्याय गर्नुहुनेछ?

85 तपाईंको व्यवस्थाला अशुद्ध पारेर घमण्डीहरूले मेरो निम्ति खाडल खनेका छन् ।

86 तपाईंका सबै आज्ञा विश्वासनीय छन् । ती मानिसहरूले मलाई गलत किसिमले सताउँछन् । मलाई सहायता गर्नुहोस् ।

87 तिनीहरूले पृथ्वीमा झण्डै मेरो अन्त्य गरेका छन्, तर तपाईंका सुझावहरूलाई म इन्कार गर्दिनँ ।

88 तपाईंको अटल प्रमले मलाई जीवित राख्नुहोस्, ताकि तपाईंका आज्ञाहरू म पालन गर्न सकूँ ।

89 हे परमप्रभु, तपाईंको वचन सदासर्वदा रहन्छ । तपाईंको वचन स्वर्गमा दृढ रूपमा स्थापित छन् ।

90 तपाईंको विश्वसनीयता सबै पुस्तामा रहन्छ । तपाईंले पृथ्वीलाई स्थापित गर्नुभएको छ, र यो रहन्छ ।

91 तपाईंले आफ्नो धार्मिक आदेशहरूमा भन्नुभएझैं आजको दिनसम्म सबै थोक निरन्तर रहन्छ, किनकि सबै थोकहरू तपाईंका सेवकहरू हुन् ।

92 तपाईंको व्यवस्था नै मेरो आनन्द भएको थिएन भने, म आफ्नो कष्टमा नाश भएको हुन्थेँ ।

93 तपाईंका सुझावहरूलाई म कहिल्यै बिर्सनेछैन, किनकि तपाईंले मलाई तिद्वारा नै जीवित राख्नुभएको छ ।

94 म तपाईंकै हुँ । मलाई बचाउनुहोस्, किनकि म तपाईंका सुझावहरूको खोजी गर्छु ।

95 दुष्टहरूले मलाई नाश पार्ने तयारी गर्छन्, तर म तपाईंका करारका आदेशहरू बुझ्न खोज्नेछु ।

96 सबै थोकका सिमा भएको मैले देखेको छु, तर तपाईंका आज्ञाहरू भने सिमाभन्दा परसम्म फराकिला छन् ।

97 ओहो, तपाईंको व्यवस्थालाई म कति प्रेम गर्छु! यो नै मेरो दिनभरिको ध्यान हो ।

98 तपाईंका आज्ञाहरूले मलाई आफ्ना शत्रुहरूभन्दा बुद्धिमान् बनाउँछन्, किनकि तपाईंका आज्ञाहरू सधैं मसँग छन् ।

99 मेरा शिक्षकहरूभन्दा मसँग धेरै सुझबुझ छ, किनकि तपाईंको करारका आदेशहरूमा नै म ध्यान गर्छु ।

100 मभन्दा पाकाहरूभन्दा धेरै म बुझ्छु । मैले तपाईंका सुझावहरू पालन गरेको हुनाले नै यसो भएको हो ।

101 हरेक खराब मार्गबाट मैले आफ्ना खुट्टाहरूलाई पछि राखेको छु ताकि म तपाईंको वचन पालन गर्न सकूँ ।

102 तपाईंका धार्मिक आदेशहरूबाट फर्केको छैन, किनकि तपाईंले मलाई सिकाउनुभएको छ ।

103 तपाईंका वचनहरू मेरो जिब्रोमा कति स्वदिला छन् । हो, मेरो मुखमा महभन्दा पनि गुलिया छन्!

104 तपाईंका सुझावहरूद्वारा म विवेक पाउँछु, यसकारण हरेक झुटो मार्गलाई म घृणा गर्छु ।

105 तपाईंका वचन मेरा पाउको निम्ति बत्ती र मेरो बाटोको निम्ति उज्यालो हो ।

106 मैले शपथ खाएको छु र पक्का गरेको छु, ताकि म तपाईंका धार्मिक आदेशहरू पालन गर्नेछु ।

107 म धेरै कष्टमा परेको छु । हे परमप्रभु, मलाई जीवित राख्नुहोस्, जस्तो तपाईंले आफ्नो वचनमा प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ ।

108 हे परमप्रभु, मेरो मुखको स्वेच्छा बलि ग्रहण गर्नुहोस् र मलाई तपाईंका धार्मिक आदेशहरू सिकाउनुहोस् ।

109 मेरो जीवन सधैं मेरो हातमा छ, तापनि म तपाईंको व्यवस्था बिर्सिन्न ।

110 दुष्टहरूले मेरो निम्ति पासो थापेका छन्, तर म तपाईंका सुझावहरूबाट टाढा गएको छैन ।

111 तपाईंका करारका आदेशहरूलाई सदासर्वदा म आफ्नो पैतृक अंशको रूपमा दाबी गर्छु, किनकि ति मेरो हृदयको आनन्द हुन् ।

112 सदासर्वदा अन्त्यसम्म नै मेरो हृदय तपाईंका विधिहरू पालन गर्न समर्पित छ ।

113 दोहोरो मन भएकाहरूलाई म घृणा गर्छु, तर म तपाईंको व्यवस्थालाई प्रेम गर्छु ।

114 तपाईं मेरो लुक्ने ठाउँ र ढाल हुनुहुन्छ । तपाईंको वचनमा म आसा गर्छु ।

115 हे दुष्ट काम गर्नेहरू हो, मबाट टाढा होओ, ताकि म आफ्नो परमेश्वरका आज्ञाहरू पालन गर्न सकूँ ।

116 मलाई तपाईंको वचनद्वारा सम्हाल्नुहोस् ताकि म जिउन सकूँ र मेरो आसामा लज्जित हुनु नपरोस् ।

117 मलाई सहायता गर्नुहोस् र म सुरक्षित हुनेछु । म सधैं तपाईंका विधिहरूमा ध्यान गर्नेछु ।

118 तपाईंका विधिहरूबाट टाढा जानेहरू सबैलाई तपाईंले इन्कार गर्नुहुन्छ, किनकि ती मानिसहरू छली र अविश्वासनीय छन् ।

119 तपाईंले दुष्टहरूलाई फोहोरझैं हटाउनुहुनेछ । यसकारण म तपाईंका गहन आज्ञाहरूलाई प्रेम गर्छु ।

120 तपाईंको भयले मेरो शरीर थरथर हुन्छ र तपाईंका धार्मिक आदेशहरूको डर मलाई हुन्छ ।

121 जे निष्पक्ष र ठिक छ सो म गर्छु । मेरा अत्यचारीहरूका हातमा मलाई नदिनुहोस् ।

122 तपाईंको सेवकको भलाई गर्ने जिम्मा लिनुहोस् । घमण्डीहरूले मलाई थिचोमिचो नगरून् ।

123 तपाईंको उद्धारको निम्ति र तपाईंको धार्मिक वचनको निम्ति म पर्खिँदा मेरा आँखाहरू थकित हुन्छन् ।

124 तपाईंको सेवकलाई आफ्नो करारको विश्वस्तता देखाउनुहोस् र तपाईंका विधिहरू मलाई सिकाउनुहोस् ।

125 म तपाईंको सेवक हुँ । मलाई सुझबुझ दिनुहोस् ताकि तपाईंको करारका आदेशहरू म जान्न सकूँ ।

126 यो परमप्रभुले काम गर्ने समय हो, किनकि मानिसहरूले तपाईंको व्यवस्था भङ्ग गरेका छन् ।

127 साँच्चै, म तपाईंका आज्ञाहरूलाई सुन वा निखुर सुनभन्दा धेरै प्रेम गर्छु ।

128 यसकारण, तपाईंका सबै सुझावहरूलाई म सावधान भएर अनुसरण गर्छु र झुटका हरेक मार्गलाई म घृणा गर्छु ।

129 तपाईंका नियमहरू अचम्मका छन् । त्यसैले म तिनलाई पालन गर्छु ।

130 तपाईंका वचनहरूको व्याख्याले ज्योति दिन्छ । यसले तालिम नभएकाहरूलाई सुझबुझ दिन्छ ।

131 म आफ्नो मुख खोल्छु र तिर्खाउँछु, किनकि तपाईंका आज्ञाहरूको उत्कट इच्छा म गर्छु ।

132 तपाईंको नाउँ प्रेम गर्नेहरूलाई तपाईंले सधैं गर्नुभएझैं मतिर फर्कनुहोस् र ममाथि दया गर्नुहोस् ।

133 तपाईंको वचनले मेरा पाइलाहरूलाई बाटो देखाउनुहोस् । कुनै पापले ममाथि राज्य गर्न नदिनुहोस् ।

134 मलाई मानिसको थिचोमिचोबाट बचाउनुहोस् ताकि तपाईंका सुझावहरू म पालन गर्न सकूँ ।

135 तपाईंको सेवकमाथि तपाईंको मुहार चम्काउनुहोस् र मलाई तपाईंका विधिहरू सिकाउनुहोस् ।

136 मेरा आँखाहरूबाट आँसुका बलिन्द्र धारा बग्छन् किनभने मानिसहरूले तपाईंको व्यवस्था पालन गर्दैनन् ।

137 हे परमप्रभु, तपाईं धर्मी हुनुहुन्छ र तपाईंका आदेशहरू निष्पक्ष छन् ।

138 तपाईंले आफ्नो करारका आदेशहरू धार्मिक रूपमा र विश्वस्ततासाथ दिनुभएको छ ।

139 रिसले मलाई नष्ट पारेको छ किनभने मेरा वैरीहरूले तपाईंका वचनहरू बिर्सिन्छन् ।

140 तपाईंका वचनलाई धेरै जाँचिएका छ र तपाईंको सेवकले यसलाई प्रेम गर्छ ।

141 म तुच्छ र घृणित छु, तापनि तपाईंको सुझावहरूलाई म बिर्सिन्न ।

142 तपाईंको न्याय सदासर्वदा ठिक हुन्छ र तपाईंको व्यवस्था भरपर्दो छ ।

143 संकष्ट र क्लेशले मलाई भेटिएको भए पनि, तपाईंका आज्ञाहरू अझै मेरो आनन्द नै हुन् ।

144 तपाईंको करारका आदेशहरू सदासर्वदा धार्मिक छन् । मलाई सुझबुझ दिनुहोस् ताकि म जीवित रहन सकूँ ।

145 मैले आफ्नो सम्पूर्ण हृदयले पुकारा गरें, “हे परमप्रभु, मलाई जवाफ दिनुहोस् । म तपाईंका विधिहरू पालन गर्नेछु ।”

146 म तपाईंलाई पुकारा गर्छु । मलाई बचाउनुहोस् र म तपाईंका करारका आदेशहरू पालन गर्नेछु ।”

147 बिहान झिसमिसे हुनु अगाडि नै म उठ्छु र सहायताको निम्ति पुकारा गर्छु । तपाईंको वचनमा म आसा गर्छु ।

148 रातका पहरहरू बद्लिनुअघि नै मेरा आँखाहरू खुला हुन्छन् ताकि म तपाईंको वचनमा ध्यान गर्न सकूँ ।

149 तपाईंको करारको विश्वस्ततामा मेरो सोर सुन्नुहोस् । हे परमप्रभु, मलाई जीवित राख्नुहोस्, जस्तो तपाईंले आफ्नो धार्मिक आदेशहरूमा प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ ।

150 मेरो सतावट गर्नेहरू मेरो नजिक आइरहेका छन्, तर तिनीहरू तपाईंको व्यवस्थाबाट धेरै टाढा छन् ।

151 हे परमप्रभु, तपाईं नजिक हुनुहुन्छ र तपाईंका सबै आज्ञा भरपर्दा छन् ।

152 धेरै अघि नै तपाईंका करारका आदेशहरूबाट मैले सिकें जसलाई सदासर्वदा रहोस् भनेर तपाईंले स्थापित गर्नुभएको थियो ।

153 मेरो कष्टलाई हेर्नुहोस् र मलाई सहायता गर्नुहोस्, किन म तपाईंको व्यवस्था बिर्सिन्न ।

154 मेरो पक्षमा बोल्नुहोस् र मलाई उद्धार गर्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो वचनमा प्रतिज्ञा गरेअनुसार मलाई सुरक्षित राख्नुहोस् ।

155 उद्धारचाहिँ दुष्टहरूदेखि धेरै टाढा हुन्छ, किनकि तिनीहरूले तपाईंका विधिहरू मन पराउँदैनन् ।

156 हे परमप्रभु, तपाईंका कृपापूर्ण कामहरू महान् छन् । तपाईंले सधैं गर्नुभएझैँ मलाई जीवित राख्नुहोस् ।

157 मलाई सताउनेहरू र मेरा वैरीहरू धेरै जान छन्, तापनि म तपाईंका करारका आदेशहरूबाट तर्केको छैन ।

158 धोकेबाजलाई म घृणाको दृष्टिले हेर्छु किनभने तिनीहरूले तपाईंका वचन पालन गर्दैनन् ।

159 हेर्नुहोस् म तपाईंका सुझावहरूलाई कति प्रेम गर्छु । हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्नो करारको विश्वस्तताद्वारा प्रतिज्ञा गर्नुभएझैँ मलाई जीवित राख्नुहोस् ।

160 तपाईंको वचनको सार सत्य छ । तपाईंका हरेक धार्मिक आदेशहरू सदासर्वदा रहन्छन् ।

161 शासकहरूले मलाई विनाकारण सताउँछन्, तर मेरो हृदय तपाईंको वचनको भयमा स्थिर छ ।

162 कसैले धेरै लूटको माल पाएझैं म तपाईंको वचनमा आनन्दित हुन्छु ।

163 झुटलाई म घृणा र तिरस्कार गर्छु, तर म तपाईंको व्यवस्थालाई प्रेम गर्छु ।

164 तपाईंको धार्मिक आदेशहरूका कारणले दिनमा सातपल्ट म तपाईंको प्रशंसा गर्छु ।

165 तपाईंको व्यवस्थालाई प्रेम गर्नेहरूसँग महान् शान्ति हुन्छ । तिनीहरूलाई कुनै कुराले ठेस खान दिंदैन ।

166 हे परमप्रभु, म तपाईंको उद्धारको आसा गर्छु र तपाईंका आज्ञाहरू म पालन गर्छु ।

167 म तपाईंका गहन आज्ञाहरू पालन गर्छु र तिनलाई म अति प्रेम गर्छु ।

168 तपाईंका सुझावहरू र तपाईंका गहन आज्ञाहरू म पालन गर्छु, किनकि मैले गर्ने हरेक कुराको बारेमा तपाईंलाई जानकारी हुन्छ ।

169 हे परमप्रभु, सहायताको निम्ति मेरो पुकारा सुन्नुहोस् । तपाईंको वचनमा मलाई सुझबुझ दिनुहोस् ।

170 मेरा बिन्तीहरू तपाईंका सामु आऊन् । तपाईंले वचनमा तपाईंले प्रतिज्ञा गर्नुभएझैं मलाई सहायता गर्नुहोस् ।

171 मेरा ओठहरूले प्रशंसा गरौं किनकि तपाईंले मलाई आफ्ना विधिहरू सिकाउनुहुन्छ ।

172 मेरो जिब्रोले तपाईंको वचनको बारेमा गीत गाओस्, किनकि तपाईंका सबै आज्ञा ठिक छन् ।

173 तपाईंको हातले मलाई सहायता गरौं, किनकि तपाईंका सुझावहरूलाई मैले रोजेको छु ।

174 हे परमप्रभु, म तपाईंको उद्धारको इच्छा हेर्छु र तपाईंको व्यवस्था नै मेरो आनन्द हो ।

175 म जिउन सक्ँ र तपाईंको प्रशंसा गर्न सक्ँ । अनि तपाईंका धार्मिक आदेशहरूले मलाई सहायता गरून् ।

176 हराएको भेडाझैं म बरालिएको छु । आफ्नो सेवकलाई खोज्नुहोस् । किनकि मैले तपाईंका आज्ञाहरू बिर्सको छैन ।

## Psalms 120:1

1 मेरो संकष्टमा मैले परमप्रभुमा पुकारा गरें र उहाँले मलाई जवाफ दिनुभयो ।

2 हे परमप्रभु, आफ्ना ओठहरूले झुटा बोल्नेहरू र आफ्ना जिब्राहरूले छल गर्नेहरूबाट मेरो जीवनलाई बचाउनुहोस् ।

3 ए झुटा बोल्ने जिब्रो, उहाँले तँलाई कस्तो दण्ड दिनुहुनेछ र तँलाई अझ धेरै के गर्नुहुनेछ ?

4 झाडीको भुङ्ग्रोमा तताएर धारिलो बनाइएको योद्धाका काँडहरूले उहाँले तँलाई दण्ड दिनुहुनेछ ।

5 मलाई धिक्कार होस्, किनभने म मेशेकमा अस्थायी रूपमा मात्र बस्छु । पहिले केदारका पालहरूका माझमा म बस्थें ।

6 किनकि शान्तिलाई घृणा गर्नेहरूसँग म धेरै लामो समय बसेको छु ।

7 म शान्तिको पक्षमा छु, तर जब म बोल्छु, तिनीहरू युद्धको निम्ति हुन्छन् ।

## Psalms 121:1

1 पर्वतहरूतिर म आफ्ना आँखाहरू उचाल्नेछु । मेरो सहायता कहाँबाट आउनेछ?

2 मेरो सहायता परमप्रभुबाट आउँछ, जसले स्वर्ग र पृथ्वी बनाउनुभयो ।

3 उहाँले तिम्रो खुट्टा चिप्लन दिनुहुनेछैन । तिम्रीलाई सुरक्षा दिनुहुने, उहाँ उँघ्नुहुनेछैन ।

4 हेर, इस्राएलको रक्षक न त उँघ्नुहुन्छ न त सुल्नुहुन्छ ।



5 परमप्रभु तिम्रो रक्षक हुनुहुन्छ । परमप्रभु तिम्रो दाहिने हातपट्टिको छहारी हुनुहुन्छ ।

6 दिनमा तिमीलाई सूर्यले हानि गर्नेछैन, न त रातमा चन्द्रमाले कुनै हानि गर्नेछ ।

7 परमप्रभुले तिमीलाई सबै हानिबाट सुरक्षा दिनुहुनेछ र उहाँले तिम्रो जीवनलाई सुरक्षा दिनुहुनेछ ।

8 तिमीले गर्ने सबै कुरामा परमप्रभुले तिमीलाई अहिले र सदासर्वदा रक्षा गर्नुहुनेछ ।

### Psalms 122:1

1 तिनीहरूले मलाई, “हामी परमप्रभुको मन्दिरमा जाऔं” भन्दा म खुसी हुन्थे ।

2 ए यरूशलेम, हाम्रा खुट्टाहरू तेरा ढोकाहरूभित्र खडा छन् ।

3 ए यरूशलेम, होसियार भएर योजना गरी बनाइएको सहर हो ।

4 कुलहरू, परमप्रभुका कुलहरू, इस्राएलको साक्षीको रूपमा परमप्रभुको नाउँमा धन्यवाद दिनलाई यरूशलेममा जान्छन् ।

5 त्यहाँ न्यायका सिंहासनहरू, दाऊदको घरानाको सिंहासनहरू खडा गरिएका थिए ।

6 यरूशलेमको शान्तिको निम्ति प्रार्थना गर । “तँलाई प्रेम गर्नेहरूलाई शान्ति मिलोस् ।

7 तेरो रक्षा गर्ने पर्खालहरूभित्र शान्ति रहोस् र तिनीहरूले तेरा किल्लाहरूभित्र शान्ति पाऊन् ।”

8 मेरा दाजुभाइ र मित्रहरूका खातिर, म भन्नेछु, “तँभित्र शान्ति होस् ।”

9 परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरको मन्दिरको खातिर, म तेरो भलाइ खोज्नेछु ।

### Psalms 123:1

1 तपाईंतिर म आफ्ना आँखा उचल्छु, तपाईं जो स्वर्गमा विराजमान हुनुहुन्छ ।

2 हेर, जसरी कमाराहरूका आँखाले आफ्ना मालिकको हाततिर हेर्छन्, कमारीहरूका आँखाले आफ्ना मालिकीको हाततिर हेर्छन्, त्यसरी नै हाम्रा आँखाले परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरतिर हेर्छन्, जबसम्म उहाँले हामीलाई कृपा गर्नुहुन्छ ।

3 हामीमाथि दया गर्नुहोस्, हे परमप्रभु, हामीमाथि दया गर्नुहोस्, किनकि हामी अपमानले भरिएका छौं ।

4 अभिमानीहरूका गिल्ला र घमण्डीहरूका घृणाले भरिएको भन्दा पनि धेरै हामी भएका छौं ।

### Psalms 124:1

1 अब इस्राएलले भनोस्, “परमप्रभु हाम्रो पक्षमा नहुनुभएको भए,

2 मानिसहरू हाम्रा विरुद्धमा खडा हुँदा परमप्रभु हाम्रो पक्षमा नहुनुभएको भए,

3 तब हाम्रा विरुद्धमा तिनीहरूका रिस दन्किँदा तिनीहरूले हामीलाई जिउँदै निल्लेथिए ।

4 पानीले हामीलाई बगाएर लानेथियो । पानीको भलले हामीलाई बगाउनेथियो ।

5 तब उर्लंदो पानीले हामीलाई डुबाउनेथियो ।”

6 परमप्रभुको प्रशंसा होस्, जसले हामीलाई तिनीहरूको दाँतले धुजाधुजा हुन दिनुभएको छैन ।

7 शिकारीको पासोबाट चरा फुल्केझैं हामी भएका छौं । पासो चुँडेको छ र हामी उम्केका छौं ।

8 परमप्रभु हाम्रो सहायता हुनुहुन्छ, जसले स्वर्ग र पृथ्वी बनाउनुभयो ।

### Psalms 125:1

1 परमप्रभुमा भरोसा गर्नेहरू सियोन पर्वतजस्तै अटल र सदासर्वदा रहिरहन्छन् ।

2 जसरी पहाडहरूले यरूशलेमलाई घरेको छ त्यसरी नै परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई अहिले र सदावर्दा घेर्नुहुन्छ ।

3 दुष्टहरूका राजदण्डले धर्मीहरूका देशमा राज्य गर्नुहुन्न । अन्यथा धर्मीहरूले जे खराब छ त्यही गर्न सक्छन् ।

4 हे परमप्रभु, असलहरू र आफ्ना हृदयहरूमा सोझो हुनेहरूलाई असलै गर्नुहोस् ।

5 तर आफ्ना कुटिल मार्गहरूतिर लाग्नेहरूलाई परमप्रभुले तिनीहरूलाई खराबी गर्नेहरूसँगै डोर्‍याउनुहुनेछ । इस्राएलमा शान्ति होस् ।

### Psalms 126:1

1 परमप्रभुले सियोनको सुदिन फर्काउनुहुँदा, हामीलाई सपना देखेजस्तो भयो ।

2 तब हाम्रा मुखहरू हाँसोले र हाम्रा जिब्राहरू गीत भएका थिए । तब जातिहरूका माझमा तिनीहरूले भने, “परमप्रभुले तिनीहरूको निम्ति महान् कुराहरू गर्नुभएको छ ।”

3 परमप्रभुले हाम्रो निम्ति महान् कुरा गर्नुभयो । हामी कति खुसी थियौं ।

4 हे परमप्रभु, नेगेवका नदीहरूझैं हाम्रा सुदिनहरू फर्काउनुहोस् ।

5 आँशु झार्दै बीउ छर्नेहरूले आनन्दको गीत गाउँदै कटनी गर्नेछन् ।

6 बीउ बोकेर छर्नलाई रुँदै जानेहरू अन्नका बिटाहरू लिएर आनन्दको गीत गाउँदै फेरि फर्किनेछ ।

### Psalms 127:1

1 परमप्रभुले नै घर बनाउनुभएन भने, त्यसलाई बनाउनेहरूले व्यर्थमा काम गर्छन् । परमप्रभुले नै सहरको रक्षा गर्नुभएन भने, रक्षकले व्यर्थमा रक्षा गर्छ ।

2 बिहान सबै उठ्नु, घर ढिला आउनु वा कडा परिश्रमको रोटी खानु तिमी निम्ति व्यर्थ हुन्छ, किनकि परमप्रभुका प्रियजन सुत्दा, उहाँले तिनीहरूला जुटाउनुहुन्छ ।

3 हेर, छोराछोरी परमप्रभुबाट प्राप्त उत्तराधिकार हुन् र गर्भको फल उहाँको इनाम हो ।

4 योद्धाको हातका काँडहरूझैं जवानी अवस्थाका छोराछोरी हुन्छन् ।

5 त्यो मानिस धन्यको हो, जसको ठोक्रो काँडहरूले भरिएको छ । त्यसले ढोकामा त्यसका शत्रुहरूको सामना गर्दा त्यो लज्जित हुनेछैन ।

### Psalms 128:1

1 परमप्रभुको आदर गर्ने हरेक व्यक्ति धन्यको हो जो उहाँका मार्गहरूमा हिँड्छ ।

2 तिमी हातले जे दिन्छ, त्यसमा तिमी आनन्दित हुनेछौ । तिमी आशिषित् र सम्बृद्ध हुनेछौ ।

3 तिमी घरमा तिमी पत्नी फल्दोफुल्दो दाखको बोटजस्तो हुनेछिन् । तिमी छोराछोरी टेबलको वरिपरि बस्दा तिनीहरू जैतूनका रूखहरूझैं हुनेछन् ।

4 हो, परमप्रभुलाई आदर गर्ने मानिस साँच्चै आशिषित् हुनेछ ।

5 परमप्रभुले तिमीलाई सियोनबाट आशिष देऊन् । आफ्नो जीवनभरि तिमीले यरूशलेमको सम्बृद्धि देख्न सक्नेछौ ।

6 आफ्ना छोराछोरीका छोराछोरी हेर्नलाई तिमी बाँच्नेछौ । इस्राएलमा शान्ति होस् ।

### Psalms 129:1

1 “मेरो युवावस्थादेखि नै तिनीहरूले मलाई आक्रमण गरेका छन्,” इस्राएलले भनोस् ।

2 “मेरो युवावस्थादेखि नै तिनीहरूले मलाई आक्रमण गरेका छन्, तापनि तिनीहरूले मलाई पराजित गरेका छैनन् ।

3 हलो जोलेहरूले मेरो ढाडमा जोते । तिमीहरूले आफ्ना हलोको डोबलाई लामो बनाए ।

4 परमप्रभु धर्मी हुनुहुन्छ । उहाँले दुष्टहरूका डोरीहरू काट्नुभएको छ ।”

5 सियोनलाई घृणा गर्नेहरू सबै जना लाजमा परून् र फर्केर जाऊन् ।

6 तिनीहरू घरमाथिका घाँसहरूजस्ता होऊन् जुन बदनअगि नै ओइलाउँछ,

7 जसले कटनी गर्नेको हात भर्न सक्दैन वा अन्नको बिटा बाँधेको छाती ढाक्न सक्दैन ।

8 त्यो बाटो हिँड्नेहरूले यसो नभनून्, “परमप्रभुको आशिष तिमीमाथि रहोस् । तिमीलाई परमप्रभुको नाउँमा हामी आशिष दिन्छौ ।”

### Psalms 130:1

1 हे परमप्रभु, गहिराइबाट तपाईंमा म पुकारा गर्छु ।

2 हे परमप्रभु, मेरो सोर सुन्नुहोस् । दयाको निम्ति मेरो बिन्ती सुन्नलाई तपाईंका कानहरू सचेत होऊन् ।

3 हे परमप्रभु, तपाईंले अधर्महरू उल्लेख गर्नुभयो भने, हे परमप्रभु, को खडा हुन सक्थ्यो र?

4 तर तपाईंमा क्षमा छ, जसले गर्दा तपाईंको आदर गरिन्छ ।

5 म परमप्रभुमा पर्खिन्छु, मेरो प्राणले पर्खिन्छु र उहाँको वचनमा म आसा गर्छु ।

6 रक्षकले बिहानको प्रतीक्षा गर्नेभन्दा धेरै मेरो प्राणले परमप्रभुको प्रतीक्षा गर्छ ।

7 ए इस्राएल, परमप्रभुमा आसा गर । परमप्रभु कृपालु हुनुहुन्छ र उहाँ क्षमा दिन तत्पर हुनुहुन्छ ।

8 इस्राएललाई त्यसका सबै पापहरूबाट उद्धार गर्नुहुने उहाँ नै हुनुहुन्छ ।

### Psalms 131:1

1 हे परमप्रभु, मेरो हृदय घमण्डी छैन न त मेरा आँखा हठी छन् । आफ्नै निम्ति मसँग ठुला आसाहरू छैनन् न त मैले गर्न नसक्ने कुराहरूको वास्ता म गर्छु ।

2 वास्तवमा मैले आफ्नो प्राणलाई स्थिर र शान्त बनाएको छु । दूध छोडाएको बालक आमासँग भएझैं, मभित्र मेरो प्राण दूध छोडेको बलकझैं छ ।

3 ए इस्राएल, अहिले र सदासर्वदा परमप्रभुमा नै आसा गर् ।

### Psalms 132:1

1 हे परमप्रभु, दाऊदको खातिर तिनका सबै कष्टहरू याद गर्नुहोस् ।

2 तिनले कसरी परमप्रभुमा शपथ खाए, याकूबका सर्वशक्तिमानसँग तिनले कसरी भाकल गरे सो सम्झनुहोस् ।

3 तिनले भने, “म मेरो घरभित्र पस्नेछैनँ वा मेरो ओछ्यानमा जानेछैन,

4 म आफ्ना आँखालाई सुल दिनेछैन न त आफ्ना पलकहरूलाई विश्राम दिनेछु,

5 जबसम्म परमप्रभुको निम्ति एउटा ठाउँ, याकूबको सर्वशक्तिमान्को निम्ति एउटा वासस्थान म पाउँदैन ।”

6 हेर्नुहोस्, हामीले यसबारे एप्रातामा सुन्यौ । हामीले यसलाई याआरको मैदनमा भेटायौ ।

7 हामी परमेश्वरको वासस्थानमा जानेछौं । हामीले उहाँको पाउदानमा आरधना गर्नेछौं ।

8 हे परमप्रभु, तपाईंको विश्राम गर्ने ठाउँ, तपाईं र तपाईंको शक्तिको सन्दुकतिर जागृहोस् ।

9 तपाईंका पुजारीहरूले इमानदारीताको वस्त्र लगाऊन् । तपाईंका विश्वासयोग्य जनहरू आनन्दले कराऊन् ।

10 तपाईंको सेवक दाऊदको खातिर, तपाईंको अभिषिक्त राजाबाट नतर्किनुहोस् ।

11 परमप्रभुले दाऊदसित पक्का शपथ खानुभयो, एउटा पक्का शपथ जसलाई उहाँले उल्टाउनुहुनेछैन: “तेरा सन्तानमध्ये एक जनालाई तेरो सिंहासनमा म राख्नेछु ।

12 तेरा छोराहरूले मेरो करार र मैले तिनीहरूलाई सिकाउनेछु व्यवस्था पालन गर्छन् भने, तिनीहरूका सन्तानहरू पनि तेरो सिंहासनमा सदासर्वदा बस्नेछन् ।”

13 निश्चय नै परमप्रभुले सियोनलाई रोज्नुभएको छ । उहाँको आफ्नो आसनको निम्ति उहाँले त्यसको इच्छा गर्नुभएको छ ।

14 “यो सदासर्वदाको निम्ति मेरो विश्राम स्थल हो । म यहाँ बस्नेछु किनकि म यसलाई चाहन्छु ।

15 म त्यसलाई प्रशस्त मात्रामा अन्नको आशिष दिनेछु । त्यसका गरीबलाई म रोटीले तृप्त पार्ने छु ।

16 त्यसका पुजारीहरूलाई म उद्धारको वस्त्र पहिराउनेछु । त्यसका विश्वासयोग्य जनहरू आनन्दले जयजयकार गर्नेछन् ।

17 दाऊदको निम्ति त्यहाँ म एउटा सिङ्ग उमार्नेछु र मेरो अभिषिक्त जनको निम्ति एउटा बत्ती राख्नेछु ।

18 त्यसका शत्रुहरूलाई म लाजले ढाक्नेछु, तर त्यसको शीरमा त्यसको मुकुट चम्किनेछ ।”

### Psalms 133:1

1 हेर, दाजुभाइका निम्ति एकसाथ मिलेर बस्नु कति असल र सुखद कुरा हो ।

2 यो शिरमा लगाएको असल तेलजस्तो हो जुन दाहीतिर, हारूनकै दाहीतिर बगेर झर्छ र त्यसपछि यो तिनको वस्त्रको कठालोसम्म झर्छ ।

3 यो हेर्मोन डाँडाको शीतजस्तो हो जुन सियोन पर्वतमाथि झर्छ । किनकि परमप्रभुले त्यहाँ आशिष— सदासर्वदाको जीवनलाई आज्ञा दिनुभयो ।

### Psalms 134:1

1 हे परमप्रभुका सबै सेवक हो, आओ, परमप्रभुको प्रशंसा गर । तिमीहरू जसले परमप्रभुको मन्दिरमा राति सेवा गर्छौं ।

2 पवित्र स्थानतिर आफ्ना हात उचाल र परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

3 परमप्रभुले तिमीलाई सियोनबाट आशिष देऊन्, जसले स्वर्ग र पृथ्वी बनाउनुभयो ।

**Psalms 135:1**

1 परमप्रभुको प्रशंसा गर । परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गर ।  
हे परमप्रभुका सेवकहरू हो, उहाँको प्रशंसा गर ।

2 तिमीहरू जो परमप्रभुको मन्दिरमा, हाम्रा परमेश्वरको  
मन्दिरको चोकहरूमा खडा हुन्छौ ।

3 परमप्रभुको प्रशंसा गर, किनकि उहाँ असल हुनुहुन्छ ।  
उहाँको नाउँको स्तुति गाओ, किनकि यसो गर्नु सुखद कुरा  
हो ।

4 किनकि परमप्रभुले याकूबलाई आफ्नो निम्ति, इस्राएललाई  
आफ्नो सम्पत्तिको रूपमा रोज्नुभएको छ ।

5 परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ भनी म जान्दछु, कि हाम्रो परमप्रभु  
सबै देवताभन्दा माथि हुनुहुन्छ ।

6 परमप्रभुले जे इच्छा गर्नुहुन्छ, स्वर्गमा, पृथ्वीमा, समुद्रमा र  
सबै महासागरका गहिराइमा उहाँले त्यही गर्नुहुन्छ ।

7 उहाँले बादललाई टाढाबाट, चट्याङलाई वर्षाको साथी  
बनाएर ल्याउनुहुन्छ, र आफ्नो भण्डारबाट हुरीबतास  
निकाल्नुहुन्छ ।

8 उहाँले मिश्रदेशमा मानिस र पशु दुवैको जेठोलाई मार्नुभयो  
।

9 उहाँले मिश्रदेशमा तिमीहरूका माझमा फारो र त्यसका सबै  
सेवकहरूका विरुद्धमा चिन्हहरू र चमत्कारहरू  
पठाउनुभयो ।

10 उहाँले धेरै जातिलाई आक्रमण गर्नुभयो र शक्तिशाली  
राजाहरूलाई मार्नुभयो,

11 एमोरीहरूका राजा सीहोन र बाशानका राजा ओग, अनि  
कनानका सबै राज्यलाई ।

12 तिनीहरूका देश उहाँले हामीलाई उत्तराधिकार, उहाँका  
मानिस इस्राएलका उत्तराधिकारको रूपमा दिनुभयो ।

13 हे परमप्रभु, तपाईंको नाउँ सदासर्वदा रहिरहन्छ । हे  
परमप्रभु, तपाईंको किर्ती सबै पुस्तामा रहन्छ ।

14 किनकि परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई रक्षा गर्नुहुन्छ  
र आफ्ना सेवकहरूमाथि दया देखाउनुहुन्छ ।

15 जातिहरूका मूर्तीहरू सुन र चाँदीका मानसिहरूका  
हातका कामहरू हुन् ।

16 ती मूर्तीहरूका मुख छन्, तर तिनीहरू बोल्दैनन् ।  
तिनीहरूका आँखा छन्, तर तिनीहरूले देख्दैनन् ।

17 तिनीहरूका कान छन्, तर तिनीहरूले सुन्दैनन्, न त  
तिनीहरूका मुखमा सास नै छ ।

18 तिनीहरूलाई बनाउनेहरू तिनीहरूजस्तै हुन्छन् जस्तो  
तिनीहरूमा भरोसा गर्ने हरेक व्यक्ति हुन्छ ।

19 हे इस्राएलका सन्तानहरू हो, परमप्रभुको प्रशंसा गर । हे  
हारूनका सन्तानहरू, परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

20 हे लेवीका सन्तानहरू हो, परमप्रभुको प्रशंसा गर ।  
तिमीहरू जसले परमप्रभुको आदर गर्छौ, परमप्रभुको प्रशंसा  
गर ।

21 सियोनमा परमप्रभुलाई प्रशंसा होस्, जो यरूशलेममा  
बसोबास गर्नुहुन्छ । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

**Psalms 136:1**

1 परमप्रभुलाई धन्यवाद देओ । किनकि उहाँ असल हुनुहुन्छ,  
किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

2 देवताहरूका परमेश्वरलाई धन्यवाद देओ, किनकि उहाँको  
करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

3 प्रभुहरूका प्रभुलाई धन्यवाद देओ किनकि उहाँको  
करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

4 उहाँलाई धन्यवाद चढाओ जसले मात्र महान् आश्चर्य कामहरू गर्नुहुन्छ, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

5 उहाँलाई जसले बुद्धिद्वारा आकाश बनाउनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

6 उहाँलाई धन्यवाद देओ जसले पृथ्वीलाई पानीहरूमाथि फैलाउनुभयो किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

7 उहाँलाई जसले ठुला ज्योतिहरू बनाउनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

8 उहाँलाई धन्यवाद देओ जसले दिनमा राज्य गर्न सूर्य दिनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

9 रातमा राज्य गर्न चन्द्रमा र ताराहरू दिनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

10 उहाँलाई धन्यवाद देओ जसले मिश्रदेशका जेठालाई मार्नुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

11 र तिनीहरूको माझबाट इस्राएललाई बाहिर ल्याउनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

12 शक्तिशाली हात र उचालिएको बाहुलीले, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

13 उहाँलाई धन्यवाद देओ जसले लाल समुद्रलाई विभाजन गर्नुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

14 र इस्राएललाई त्यसको माझबाट हिंडाउनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

15 तर फारो र तिनका फौजलाई लाल समुद्रमा नष्ट पार्नुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

16 उहाँलाई धन्यवाद देओ, जसले आफ्ना मानिसहरूलाई उजाडस्थानमा डोर्‍याउनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

17 उहाँलाई जसले महान् राजाहरूलाई मार्नुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

18 उहाँलाई धन्यवाद देओ जसले प्रसिद्ध राजाहरूलाई मार्नुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

19 एमोरीहरूका राजा सीहोनलाई मार्नुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

20 र बाशानका राजा ओगलाई मार्नुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

21 उहाँलाई धन्यवाद देओ, जसले तिनीहरूका देश उत्तराधिकारको रूपमा दिनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

22 उहाँको सेवक इस्राएलको उत्तराधिकारको रूपमा दिनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

23 उहाँलाई जसले हामीलाई सम्झनुभयो र हाम्रो अपमानमा हामीलाई सहायता गर्नुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

24 उहाँलाई धन्यवाद देओ जसले हाम्रा शत्रुहरूमाथि हामीलाई विजय दिनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

25 जसले सबै जीवित प्राणीलाई खाना दिनुहुन्छ, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

26 स्वर्गका परमेश्वरलाई धन्यवाद देओ, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

### Psalms 137:1

1 बेबिलोनका नदीहरूका छेउमा बसेर हामीले सियोनको बारेमा विचार गर्दा हामी रोयौं ।

2 त्यहाँका लहरे पिपलका रूखहरूमा हामीले आफ्ना वीणाहरू झुन्डायौं ।

3 हामीलाई कैद गरेर लानेहरूले त्यहाँ हामीलाई गीत गाउन लगाए र हामीलाई गिल्ला गर्नेहरूले हामीलाई यसो भन्दै खुसी होओ भने, “हाम्रा निम्ति सियोनका गीतमध्ये एउटा गाओ ।”

4 विदेशी भूमिमा परमप्रभुको बारेमा हामीले कसरी गीत गाउन सक्थ्यौं?

5 हे यरूशलेम, मैले तेरो सम्झनालाई बेवास्ता गर्छु भने, मेरो दाहिने हातले आफ्नो सीप बिसोस् ।

6 मैले तेरो बारेमा फेरि विचार गरिँनँ भने, आफ्ना सबभन्दा ठुलो आनन्दभन्दा बढी मैले तेरो चाह गरिँनँ भने, मेरो जिब्रो मेरो तालुमा टाँसियोस् ।

7 हे परमप्रभु, यरूशलेमको पतन भएको दिनमा एदोमीहरूले के गरे सो स्मरण गर्नुहोस् । तिनीहरूले भने, “यसलाई भत्काओ, यसको तल जगैसमेत भत्काओ ।”

8 बेबिलोनकी छोरी, चाँडै नष्ट हुन्छ । तँले हामीलाई जे गरिस् त्यसको बदला लिने व्यक्ति धन्यको होस् ।

9 जसले तेरा सा-साना बालबच्चाहरूलाई लिएर चटानमा पछार्छ, त्यो व्यक्ति धन्यको होस् ।

### Psalms 138:1

1 आफ्नो सारा हृदयले म तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछु । देवताहरूका सामु म तपाईंको प्रशंसाका गीतहरू गउनेछु ।

2 तपाईंको पवित्र मन्दिरतिर फर्केर म दण्डवत गर्नेछु र तपाईंको करारको विश्वस्तता र तपाईंको सत्यताको निम्ति तपाईंको नाउँमा धन्यवाद दिनेछु । तपाईंले आफ्नो वचन र आफ्नो नाउँलाई अरू कुनै पनि थोकभन्दा धेरै महत्त्वपूर्ण बनाउनुभएको छ ।

3 मैले तपाईंलाई पुकारा गरेको दिन तपाईंले मलाई जवाफ दिनुभयो । तपाईंले मलाई साहसी बनाउनुभयो र मेरो प्राणलाई बलियो पार्नुभयो ।

4 हे परमप्रभु, पृथ्वीका सबै राजाले तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछन्, किनकि तिनीहरूले तपाईंको मुखको वचनहरू सुन्नेछन् ।

5 वास्तवमा, तिनीहरूले परमप्रभुका कामहरूका बारेमा गीतहरू गाउनेछन्, किनकि परमप्रभुको महिमा महान् छ ।

6 किनकि परमप्रभु उच्च हुनुभए तापनि उहाँले विनम्रहरूलाई वास्ता गर्नुहुन्छ, तर घमण्डीलाई उहाँले टाढैबाट चिन्नुहुन्छ ।

7 म खतराहरूको बिचबाट हिड्नु परे तापनि, तपाईंले मेरो जीवनलाई सुरक्षित राख्नुहुन्छ । मेरा शत्रुहरूका क्रोध विरुद्धमा तपाईंले आफ्नो बाहुली पर्सार्नुहुन्छ र तपाईंको दाहिने बाहुलीले मलाई बचाउँछ ।

8 परमप्रभु अन्तसम्म नै मसँग हुनुहुन्छ । हे परमप्रभु, तपाईंको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ । तपाईंका हातहरूले बनाएका जनलाई नत्याग्नुहोस् ।

### Psalms 139:1

1 हे परमप्रभु, तपाईंले मलाई जाँच्नुभएको छ र तपाईंले मलाई चिन्नुहुन्छ ।

2 म बस्दा र म उठ्दा तपाईंले जान्नुहुन्छ । तपाईंले मेरो विचार टाढैबाट बुझ्नुहुन्छ ।

3 तपाईंले मेरो मार्ग र मेरो सुताइ हेर्नुहुन्छ । मेरा सबै मार्गहरूका बारेमा तपाईं परिचित हुनुहुन्छ ।

4 हे परमप्रभु, मेरो जिब्रोमा शब्द आउनअगि नै तपाईंले त्यो पूर्ण रूपमा जान्नुहुन्छ ।

5 मेरो अगाडि र पछाडि तपाईं मलाई घेर्नुहुन्छ र ममाथि तपाईंको हात राख्नुहुन्छ ।

6 यस्तो ज्ञान मेरो निम्ति अति धेरै हुन्छ । यो अत्यन्त उच्च छ, म यसमा पुग्नै सकिदैन ।

7 तपाईंको आत्माबाट म कहाँ कान सक्छु र? तपाईंको उपस्थितिबाट म कहाँ भाग्न सक्छु र?

8 आकाशमाथि उक्लें भने तपाईं त्यहाँ हुनुहुन्छ । मैले चिहानमा आफ्नो ओछ्यान बनाएँ भने, तपाईं त्यहीं हुनुहुन्छ ।

9 प्रभातका पखेटाहरूमा उडेर म टाढा गएँ र समुद्रपारि पल्लो भागमा बसेँ भने,

10 त्यहाँ पनि तपाईंको बाहुलीले मलाई डोच्याउनेछ । तपाईंको दाहिने बाहुलीले मलाई समातेर राख्नेछ ।

11 मैले भनें, “निश्चय नै अन्धकारले मलाई ढाक्नेछ र मेरो विरपरिको ज्योति रात हुनेछ,”

12 तापनि त्यो अन्धकार तपाईंको निम्ति अँध्यारो हुँदैन । रात पनि दिनझैं चम्किन्छ, किनकि तपाईंको निम्ति अँध्यारो र उज्यालो दुवै उस्तै हुन् ।

13 तपाईं मेरा भित्री अङ्गहरू बनाउनुभयो । मेरी आमाको गर्भमा तपाईंले मलाई बनाउनुभयो ।

14 म तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु, किनकि म अचम्म किसिमले बनाइएको छु । मेरो प्राणले यो राम्ररी जान्दछ ।

15 जब मलाई गुप्तमा बनाइयो, जब मलाई पृथ्वीको गहिराइमा जटिल किसिमले बनाइयो, तब मेरा हाडहरू तपाईंबाट लुकेका थिएनन् ।

16 तपाईंले मलाई गर्भभित्रै देख्नुभयो । मेरो निम्ति तोकिएको आयुको पहिलो दिन हुनुअगि नै ती तपाईंको पुस्तकमा लेखिएका थिए ।

17 हे परमेश्वर, तपाईंका विचारहरू मेरो निम्ति कति बहुमूल्य छन् ! तिनका सङ्ख्या कति धेरै छन् !

18 तिनलाई मैले गन्न कोसिस गरेँ भने, ती बलुवाको संख्याभन्दा धेरै हुन्छन् । म ब्युँझिँदा, म अझै तपाईंसँगै हुन्छु ।

19 हे परमेश्वर, तपाईंले दुष्टहरूलाई मार्नुभएको भए असल हुन्थ्यो । ए हिंस्रक मानिसहरू हो, मबाट दूर होओ ।

20 तिनीहरूले तपाईंको विरुद्धमा विद्रोह गर्छन् र छलपूर्ण काम गर्छन् । तपाईंका शत्रुहरूले झुटा बोल्छन् ।

21 हे परमप्रभु, तपाईंलाई घृणा गर्नेहरूलाई के म घृणा गर्दिनँ र? तपाईंको विरुद्धमा खडा हुनेहरूलाई के म घृणा गर्दिनँ र?

22 म तिनीहरूलाई पूर्ण रूपले घृणा गर्छु । तिनीहरू मेरा शत्रुहरू भएका छन् ।

23 हे परमेश्वर, मलाई जाँच्नुहोस् र मेरो हृदय जानुहोस् । मलाई जाँच्नुहोस् र मेरा विचारहरू जानुहोस् ।

24 मभित्र कुनै दुष्ट चाल छन् कि भनी हेर्नुहोस् र मलाई अनन्तको मार्गमा डोच्याउनुहोस् ।

### **Psalms 140:1**

1 हे परमप्रभु, मलाई दुष्टहरूबाट बचाउनुहोस् । हिंस्रक मानिसहरूबाट मलाई सुरक्षित राख्नुहोस् ।

2 तिनीहरूले आफ्ना हृदयहरूमा दुष्ट योजना बनाउँछन् । तिनीहरू हरेक दिन युद्ध मच्चाउँछन् ।

3 सर्पहरूले झैं तिनीहरूका जिब्राहरूले घाउ बनाउँछन् । तिनीहरूका ओठहरूमा सर्पको विष हुन्छ । सेला



4 हे परमप्रभु, मलाई दुष्टहरूका हातबाट बचाउनुहोस् ।  
हिंस्रक मानिसहरूबाट मलाई सुरक्षित राख्नुहोस् जसले  
मलाई घोक्र्याएर बाहिर निकाल्ने योजना बनाउँछन् ।

5 घमण्डीहरूले मेरो निम्ति पासो थापेका छन् । तिनीहरूले  
जाल फिँजाएका छन् । तिनीहरूले मेरो निम्ति एउटा पासो  
थापेका छन् । सेला

6 मैले परमप्रभुलाई भनें, “तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ ।  
दयाको निम्ति मेरो पुकारा सुन्नुहोस् ।”

7 हे परमप्रभु मेरा परमेश्वर, मलाई बचाउन तपाईं  
शक्तिसाली किसिमले सक्षम हुनुहुन्छ । युद्धको दिनमा  
तपाईंले मेरो शिरलाई छेक्नुहुन्छ ।

8 हे परमप्रभु, दुष्टहरूका इच्छाहरू पुरा नगर्नुहोस् ।  
तिनीहरूका षड्यन्त्रहरू सफल नहोऊन् । सेला

9 मलाई घेर्नेहरूले आफ्ना शिर उठाउँछन् । आफ्नै  
ओठहरूका उपद्रवले तिनीहरूलाई ढाकोस् ।

10 बलिरहेको भुङ्ग्रो तिनीहरूमाथि खसोस् । कहिल्यै  
नउठ्ने गरी तिनीहरूलाई आगोमा, अतलकुण्डमा  
फाल्नुहोस् ।

11 निन्दा गर्ने जिब्रो भएका मानिसहरूलाई पृथ्वीमा सुरक्षित  
नगरियोस् । हिंस्रक मानिसलाई हिर्काएर मार्न खराबीले  
त्यसलाई खेदोस् ।

12 कष्टमा परेकाहरूका पक्षमा परमप्रभुले न्याय गर्नुहुनेछ  
भनी म जान्दछु र उहाँले दरिद्रहरूलाई न्याय दिनुहुनेछ ।

13 निश्चय नै धर्मी मानिसहरूले तपाईंको नाउँलाई धन्यवाद  
दिनेछन् । सोझा मानिसहरू तपाईंको उपस्थितिमा बस्नेछन् ।

## Psalms 141:1

1 हे परमप्रभु, तपाईंमा म पुकारा गरिरहेको छु । मकहाँ चाँडो  
आउनुहोस् । मैले तपाईंलाई पुकारा गर्दा मेरो पुकार सुन्नुहोस्  
।

2 मेरो प्रार्थना तपाईंको सामु सुगन्धित धूपझैं होस् । मेरा  
उचालिएका हातहरू साँझको बलिदान झैं होऊन् ।

3 हे परमप्रभु, मेरो मुखमा रक्षक राख्नुहोस् । मेरा ओठहरूका  
ढोकाहरूको रक्षा गर्नुहोस् ।

4 मेरो हृदयले कुनै कराब कुराको इच्छा नगरोस् वा दुष्ट  
किसिमले व्यवहार गर्ने मानिसहरूका पापपूर्ण कामहरूमा  
सहभागी नहोस् । तिनीहरूका कुनै स्वादिष्ट कुराहरू मैले  
खान नपरोस् ।

5 धर्मी मानिसले मलाई हिर्काओस् । त्यो मेरो निम्ति दया हुनेछ  
। त्यसले मलाई सच्याओस् । त्यो मेरो शिरमा लगाएको तेलझैं  
हुनेछ । मेरो शिरले त्यो स्वीकार गर्न इन्कार नगरोस् । तर मेरो  
प्रार्थना सधैं नै तिनीहरूका दुष्ट कामहरूको विरुद्धमा हुन्छ  
।

6 तिनीहरूका अगुवाहरूलाई चट्टानको टाकुराबाट तल  
फालिनेछ । मेरा आफ्नै शब्दहरू सुखद छन् भनी तिनीहरूले  
सुनेछन् ।

7 तिनीहरूले भन्नुपर्नेछ, “जसरी कसैले जोत्छ र जमिन चिर्छ,  
त्यसरी नै हाम्रा हाडहरू चिहानको मुखमा छरिएका छन् ।”

8 हे परमप्रभु परमेश्वर, मेरा आँखाहरू निश्चय नै तपाईंमा  
हुन्छन् । तपाईंमा नै म शरण लिन्छु । मेरो प्राणलाई सुरक्षाहीन  
नछोड्नुहोस् ।

9 तिनीहरूले मेरो निम्ति राखेका पासोहरूबाट, दुष्ट काम  
गर्नेहरूका धरापहरूबाट मलाई सुरक्षित राख्नुहोस् ।

10 म भागेर बाँच्दा दुष्टहरू आफ्नै पासोहरूमा फसून् ।

**Psalms 142:1**

१ आफ्नो सोर निकालेर सहायताको निम्ति म परमप्रभुमा पुकारा गर्छु । आफ्नो सोर निकालेर परमप्रभुको कृपाको निम्ति म बिन्ती गर्छु ।

२ उहाँको सामु म आफ्नो विलाप खन्याउँछु । उहाँलाई म आफ्ना कष्टहरू भन्छु ।

३ मेरो आत्मा मभित्र कमजोर हुँदा, तपाईंले मेरो मार्ग जानुहुन्छ । म हिँड्ने बाटोमा तिनीहरूले मेरो निम्ति धराप थापेका छन् ।

४ म आफ्नो दायाँतिर हेर्छु र त्यहाँ एक जना पनि देखिदैनँ जसले मेरो वास्ता गर्छ । म बाँच्ने ठाउँ कहीं छैन । मेरो जीवनको बारेमा कसैले पनि वास्ता गर्दैन ।

५ हे परमप्रभु, मैले तपाईंमा पुकारा गरें । मैले भनें, “तपाईं नै मेरो शरण, जीवितहरूका देशमा मेरो भाग हुनुहुन्छ ।

६ मेरो पुकारा सुन्नुहोस्, किनकि मलाई धेरै तल झारिएको छ । मेरो सतावट गर्नेहरूबाट मलाई बचाउनुहोस्, किनकि तिनीहरू मभन्दा बलिया छन् ।

७ मेरो प्राणलाई कैदबाट बाहिर निकाल्नुहोस्, ताकि म तपाईंको नाउँलाई धन्यवाद दिन सकूँ । धर्मीहरू मेरो चारैतिर भेला हुन्छन् किनभने तपाईं मप्रति असल हुनुभएको छ ।”

**Psalms 143:1**

१ हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् । मेरो बिन्ती सुन्नुहोस् । तपाईंको विश्वस्तता र धार्मिकताको कारणले मलाई जवाफ दिनुहोस् ।

२ तपाईंको सेवकलाई इन्साफमा नपार्नुहोस्, किनकि तपाईंको दृष्टिमा कोही पनि धर्मी छैन ।

३ शत्रुले मेरो ज्यान लिनलाई खेदेका छ । त्यसले मलाई जमिनमा कुल्चेको छ । त्यसले मलाई उहिले नै मरेकाहरूझैं अँध्यारोमा बस्न लगाएको छ ।

४ मभित्र मेरो आत्मा व्याकुल भएको छ । मेरो हृदय निराश हुन्छ ।

५ पुराना दिनहरूलाई म सम्झिन्छु । तपाईंका सबै कामहरू म ध्यान गर्छु । तपाईंका उपब्धीहरूमा म चिन्तन गर्छु ।

६ म आफ्ना हातहरू तपाईंतिर फैलाउँछु । सुख्खा जमिनमा मेरो प्राण तपाईंको तृष्णा गर्छ । सेला

७ हे परमप्रभु, मलाई चाँडै जवाफ दिनुहोस्, किनभने मेरो आत्मा मूर्छित हुन्छ । तपाईंको मुहार मबाट नलुकाउनुहोस्, नत्रता ती खाल्दीमा जानेहरूजस्तै म हुनेछु ।

८ बिहानमा मलाई तपाईंको करारको विश्वस्तता सुन्न दिनुहोस्, किनकि म तपाईंमा भरोसा गर्छु । म कहाँ हिँड्नुपर्छ सो मलाई देखाउनुहोस्, किनकि म आफ्नो प्राण तपाईंतिर उचाल्छु ।

९ हे परमप्रभु, मेरा शत्रुहरूबाट मलाई बचाउनुहोस् । लुक्नलाई म तपाईंकहाँ भागेर आउँछु ।

१० तपाईंको इच्छा पुरा गर्न मलाई सिकाउनुहोस्, किनकि तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ । तपाईंको असल आत्माले मलाई सोझाहरूका देशमा डोर्‍याओस् ।

११ हे परमप्रभु, तपाईंको नाउँको खातिर मलाई जीवित राख्नुहोस् । तपाईंको धार्मिकतामा मेरो प्राणलाई कष्टबाट बाहिर निकाल्नुहोस् ।

१२ तपाईंको करारको विश्वस्ततामा मेरा शत्रुहरूलाई नष्ट पार्नुहोस् र मेरो जीवनका सबै शत्रुलाई नाश गर्नुहोस्, किनकि म तपाईंको सेवक हुँ ।

**Psalms 144:1**

१ परमप्रभु मेरा चट्टानको स्तुति होस्, जसले युद्ध गर्न मेरा हातहरूलाई र लडन्त गर्न मेरा औंलाहरूलाई तालिम दिनुहुन्छ ।

2 तपाईं मेरो करारको विश्वस्तता र मेरो किल्ला हुनुहुन्छ । मेरो अग्लो धरहरा जसले मलाई बचाउनुहुन्छ । मेरो ढाल र एक मात्र जसमा म शरण लिन्छु । एक मात्र जसले जातिहरूलाई मेरो अधीनमा पार्नुहुन्छ ।

3 हे परमप्रभु, मानिस के हो र तपाईंले त्यसलाई ध्यान दिनुहुन्छ वा मानिसको छोरो को हो जसको बारेमा तपाईंले विचार गर्नुहुन्छ?

4 मानिस एकपल्टको सासजस्तो हो । त्यसका दिनहरू बितेर जाने छायाजस्तो हो ।

5 हे परमप्रभु, आकाशलाई खोल्नुहोस् र तल आउनुहोस् । पहाडहरू छुनुहोस् र तिनीहरूबाट धूवाँ निकाल्नुहोस् ।

6 बिजुलीका चमकहरू पठाउनुहोस् र मेरा शत्रुहरूलाई छरपष्ट पार्नुहोस् । तपाईंका काँडहरू हान्नुहोस् र तिनीहरूलाई गोलमालमा पछाडि फर्काउनुहोस् ।

7 माथिबाट आफ्नो हात पसार्नुहोस् । धेरै पानीबाट र विदेशीहरूका हातबाट मलाई बचाउनुहोस् ।

8 तिनीहरूका मुखहरूले झुटा बोल्छन् र तिनीहरूका दाहिने हात झुटा हो ।

9 हे परमेश्वर, म तपाईंको निम्ति एउटा नयाँ गीत गाउनेछु । दस तारे वीणासँगै म तपाईंको स्तुति गाउनेछु,

10 जसले राजाहरूलाई उद्धार दिनुहुन्छ, जसले आफ्नो सेवक दाऊदलाई दुष्ट तरवारबाट बचाउनुभयो ।

11 मलाई विदेशीहरूका हातहरूबाट बचाउनुहोस् र स्वतन्त्र गर्नुहोस् । तिनीहरूका मुखहरूले झुटा बोल्छन् र तिनीहरूका दाहिने हात झुटा हो ।

12 हाम्रा छोराहरू आफ्नो जवान अवस्थाको पूर्ण आकारमा वृद्धि भएका रूखहरूजस्ता र हाम्रा छोरीहरू कुँदिएका कुनामा खम्बाहरूजस्ता, दरबारका जस्तै रूपवती होऊन् ।

13 हाम्रा अन्नभण्डारहरू हरेक किसिमको अन्नहरूले भरिपूर्ण होऊन् र हाम्रा भेडाहरूले मैदानहरूमा हजारौं र दसौं हजार उत्पादन गर्नुन् ।

14 अनि हाम्रा गोरूहरूमा धेरै बहरहरू हुनेछन् । कसैले पनि हाम्रा पर्खालहरू भत्काउनेछैन । त्यहाँ कोही पनि निर्वासित हुनेछैन र हाम्रा सडकहरूमा कुनै चित्कार हुनेछैन ।

15 यस्ता आशिषले आशिषित् भएका मानिस धन्यको होऊन् । यस्ता मानिसहरू धन्यका हुन् जसका परमेश्वर परमप्रभु हुनुहुन्छ ।

### Psalms 145:1

1 हे मेरो परमेश्वर, राजा, म तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु । तपाईंको नाउँलाई म सदासर्वदा धन्यको भन्नेछु ।

2 हरेक दिन म तपाईंलाई धन्यको भन्नेछु । तपाईंको नाउँको सदासर्वदा म प्रशंसा गर्नेछु ।

3 परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ र धेरै प्रशंसा हुनुपर्छ । उहाँको महान्ता अथाहा छ ।

4 एउटा पुस्ताले तपाईंका कामहरूको प्रशंसा अर्को पुस्तालाई गर्नेछ र तपाईंका शक्तिशाली कामहरू घोषणा गर्नेछ ।

5 म तपाईंको महिमाको ऐश्वर्य र तपाईंका अचम्मका कामहरू ध्यान गर्नेछु ।

6 तिनीहरूले तपाईंका भयानक कामहरूका शक्तिको बारेमा भन्नेछन् र म तपाईंको महान्ताको घोषणा गर्नेछु ।

7 तिनीहरूले तपाईंको प्रचूर भलाइको घोषणा गर्नेछन् र तिनीहरूले तपाईंको धार्मिकताको बारेमा गाउनेछन् ।

8 परमप्रभु अनुग्रही र कैपालु, रिसमा ढिला र करारको विश्वस्ततामा प्रशस्त हुनुहुन्छ ।

९ परमप्रभु सबैका निम्ति भला हुनुहुन्छ । उहाँका सबै काममा उहाँका कोमल कृपा छन् ।

१० हे परमप्रभु, तपाईंले बनाउनुभएका सबै कुराले तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछन् । तपाईंका विश्वासयोग्य जनहरूले तपाईंलाई धन्यको भन्नेछन् ।

११ तपाईंका विश्वासयोग्य जनहरूले तपाईंको राज्यको महिमाको बारेमा भन्नेछन् र तिनीहरूले तपाईंको शक्तिको बारेमा बोल्नेछन् ।

१२ तिनीहरूले मानवजातिलाई परमेश्वरको शक्तिशाली कामहरू र उहाँको राज्यको महिमित वैभव प्रकट गर्नेछन् ।

१३ तपाईंको राज्य अनन्तको राज्य हो र तपाईंको प्रभुत्व सबै पुस्ताभरि रहन्छ ।

१४ असफल भइरहेका सबैलाई परमप्रभुले सहारा दिनुहुन्छ र दबिएकाहरू सबैलाई माथि उठाउनुहुन्छ ।

१५ सबैका आँखाहरूले तपाईंमा आसा गर्छन् । तिनीहरूका भोजन तपाईंले तिनीहरूलाई ठिक समयमा दिनुहुन्छ ।

१६ तपाईंले आफ्नो हात खोल्नुहुन्छ र सबै जीवित प्राणीका इच्छा तृप्त पार्नुहुन्छ ।

१७ परमप्रभु आफ्ना सबै मार्गमा धर्मी र उहाँले गर्ने सबै काममा अनुग्रही हुनुहुन्छ ।

१८ परमप्रभुलाई पुकार्नेहरू सबैका नजिक, उहाँलाई सत्यतामा पुकार्नेहरूको नजिक हुनुहुन्छ ।

१९ उहाँलाई आदर गर्नेहरूका इच्छा उहाँले पुरा गर्नुहुन्छ । उहाँले तिनीहरूको पुकारा सुन्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई बचाउनुहुन्छ ।

२० परमप्रभुले उहाँलाई प्रेम गर्नेहरू सबैमाथि हेर्नुहुन्छ, तर उहाँले सबै दुष्टलाई नाश गर्नुहुन्छ ।

२१ मेरो मुखले परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछ । सबै मानवजातिले उहाँको पवित्र नाउँलाई सदासर्वदा धन्यको भनून् ।

## Psalms 146:1

१ परमप्रभुको प्रशंसा गर । हे मेरो प्राण, परमप्रभुको प्रशंसा गर् ।

२ मेरो सारा जीवनले म परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछु । म रहेसम्म परमप्रभुको प्रशंसा म गर्नेछु ।

३ शासकहरू वा मनावजातिमा आफ्नो भरोसा नराख, जसमा कुनै उद्धार छैन ।

४ जब मानिसको जीवनको सास रोकिन्छ, तब त्यो जमिनमा फर्किन्छ । त्यो दिन त्यसका योजना सिद्धिन्छ ।

५ त्यो धन्यको हो, जसको आफ्नो सहायताको निम्ति याकूबको परमेश्वर हुनुहुन्छ, जसको आसा परमप्रभुको आफ्नो परमेश्वरमा हुन्छ ।

६ परमप्रभुले स्वर्ग, पृथ्वी, समुद्र र त्यसमा सबैलाई बनाउनुभयो । उहाँले सदासर्वदा सत्यता हेर्नुहुन्छ ।

७ थिचोमिचोमा परेकालाई उहाँले न्याय दिनुहुन्छ र भोकालाई भोजन दिनुहुन्छ । परमप्रभुले कैदीहरूलाई मुक्त गर्नुहुन्छ ।

८ परमप्रभुले अन्धाको आँखा खोल्नुहुन्छ । परमप्रभुले झुकेकालाई उठाउनुहुन्छ । परमप्रभुले धर्मी मानिसलाई प्रेम गर्नुहुन्छ ।

९ परमप्रभुले देशमा विदेशीको सुरक्षा गर्नुहुन्छ । उहाँले अनाथ र विधवालाई माथि उठाउनुहुन्छ । तर उहाँले दुष्टहरूको विरोध गर्नुहुन्छ ।

१० परमप्रभुले सदासर्वदा, हे सियोन, तेरो परमेश्वरले सबै पुस्तामा राज्य गर्नुहुन्छ । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

**Psalms 147:1**

1 परमप्रभुको प्रशंसा गर, किनकि हाम्रा परमेश्वरको स्तुति गाउनु असल कुरा हो । यो सुखद हुन्छ र प्रशंसा उचित छ ।

2 परमप्रभुले यरूशलेम पुनःनिर्माण गर्नुहुन्छ । उहाँले छरिएका इस्राएलका मानिसलाई एकसाथ भेला गर्नुहुन्छ ।

3 तोडिएको हृदयलाई उहाँले निको पार्नुहुन्छ र तिनीहरूका घाउहरू बाँधिदिनुहुन्छ ।

4 उहाँले ताराहरू गन्नुहुन्छ । उहाँले तिनीहरू सबैलाई नाउँ दिनुहुन्छ ।

5 हाम्रा परमप्रभु महान् र शक्तिमा भयङ्कर हुनुहुन्छ । उहाँको समझलाई नाप्न गर्न सकिँदैन ।

6 परमप्रभुले थिचोमिचोमा परेकालाई माथि उठाउनुहुन्छ । उहाँले दुष्टहरूलाई तल जमिनमा झार्नुहुन्छ ।

7 धन्यवादसाथ परमप्रभुको प्रशंसा गर । वीणा बजाएर हाम्रो परमेश्वरको प्रशंसा गर ।

8 उहाँले आकाशलाई बादलले ढाक्नुहुन्छ र पृथ्वीको निम्ति झरी तयार पार्नुहुन्छ । पहडाहरूमाथि घाँस उमार्नुहुन्छ ।

9 उहाँले पशुहरूलाई र कागहरूका बचेराहरूले पुकारा गर्दा तिनीहरूलाई भोजन दिनुहुन्छ ।

10 घोडाको बलमा उहाँ प्रशन्न हुनुहुन्छ । मानिसका बलियो गोडाहरूमा उहाँ खुसी हुनुहुन्छ ।

11 परमप्रभुलाई आदर गर्नेहरूसँग उहाँ प्रशन्न हुनुहुन्छ, जसले उहाँको करारको विश्वस्ततामा आसा गर्छन् ।

12 हे यरूशलेम, परमप्रभुको प्रशंसा गर् । हे सियोन, तेरो परमेश्वरको प्रशंसा गर् ।

13 किनकि उहाँले तेरा ढोकाहरूका डण्डाहरू बलियो बनाउनुहुन्छ । उहाँले तेरो माझमा भएका तेरा छोराछोरीलाई आशिर्ष दिनुहुन्छ ।

14 उहाँले तेरो सिमानाभित्र फिलिफाप ल्याउनुहुन्छ । उत्तम गहुँले उहाँले तँलाई तृप्त पार्नुहुन्छ ।

15 उहाँले आफ्ना आज्ञालाई पृथ्वीमा पठाउनुहुन्छ । उहाँका आज्ञा द्रुत गतिमा दौडिन्छ ।

16 उहाँले हिउँलाई ऊनझैं बनाउनुहुन्छ । उहाँले तुषारोलाई खरानीझैं छर्नुहुन्छ ।

17 उहाँले असिना कङ्कडझैं बर्साउनुहुन्छ । उहाँले पठाउने चिसोको सामना कसले गर्न सक्छ र?

18 उहाँले आफ्नो आज्ञा पठाउनुहुन्छ र ती पग्लिन्छन् । उहाँले हावा चलाउनुहुन्छ र पानीलाई बगाउनुहुन्छ ।

19 उहाँले आफ्नो वचन याकूबलाई, उहाँका विधिहरू र उहाँ धार्मिक आदेशहरू इस्राएललाई घोषणा गर्नुभयो ।

20 उहाँले अरू कुनै जातिमा त्यसो गर्नुभएको छैन, र उहाँको आदेशहरूका बारेमा तिनीहरूले ती जान्दैनन् । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

**Psalms 148:1**

1 परमप्रभुको प्रशंसा गर । ए स्वर्गमा हुनेहरू हो, परमप्रभुको प्रशंसा गर । ए उच्च स्थानहरूमा हुनेहरू हो, उहाँको प्रशंसा गर ।

2 उहाँका सबै स्वर्गदूत हो, उहाँको प्रशंसा गर । ए उहाँका सबै फौज हो, उहाँको प्रशंसा गर ।

3 हे सूर्य र चन्द्रमा हो, उहाँको प्रशंसा गर । ए सबै चम्किने तारा हो, उहाँको प्रशंसा गर ।

4 ए सर्वोच्च स्वर्ग र आकाशमाथिका पानी हो, उहाँको प्रशंसा गर ।

<sup>5</sup> तिनीहरूले परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गरून्, किनकि उहाँले आज्ञा दिनुभयो र तिनीहरू सृष्टि भए ।

<sup>6</sup> उहाँले तिनलाई सदासर्वदाको निम्ति स्थापित पनि गर्नुभएको छ । उहाँले एउटा आदेश जारी गर्नुभयो जो कहिल्यै बदलिँदैन ।

<sup>7</sup> पृथ्वीबाट उहाँको प्रशंसा गर, हे समुद्रका विशाल जन्तुहरू र सागरका गहिराइहरू हो,

<sup>8</sup> हे आगो र असिना, हिउँ र बादल, उहाँको वचन पुरा गर्ने आँधी बेहरी हो ।

<sup>9</sup> उहाँको प्रशंसा गर, हे सबै पहाड र डाँडाहरू, फलका रूखहरू र सबै देवदारुहरू हो,

<sup>10</sup> जङ्गली पशुहरू र पाल्तु पशुहरू, घस्रने प्राणीहरू र चराहरू हो ।

<sup>11</sup> परमप्रभुको प्रशंसा गर, हे पृथ्वीका राजाहरू र सबै जातिहरू, शासकहरू र पृथ्वीमा शासन गर्ने सबैले,

<sup>12</sup> जवान पुरुषहरू र जवान स्त्रीहरू, वृद्धहरू र बालकहरू दुवैले ।

<sup>13</sup> तिनीहरू सबैले परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गरून्, किनकि उहाँको नाउँ मात्र उच्च पारिन्छ र उहाँको महिमाले पृथ्वी र स्वर्गलाई ढाक्छ ।

<sup>14</sup> उहाँले आफ्ना सबै विश्वासयोग्य जनहरू, इस्राएलीहरू, उहाँका नजिकका सबै मानिसबाट प्रशंसाको निम्ति आफ्ना मानिसहरूका सिङ खडा गर्नुभएको छ । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

### **Psalms 149:1**

<sup>1</sup> परमप्रभुको प्रशंसा गर । परमप्रभुको निम्ति एउटा नयाँ गीत गाओ । विश्वासयोग्य जनहरूका सभामा उहाँको प्रशंसाको गीत गाओ ।

<sup>2</sup> इस्राएल तिनीहरूलाई बाउनुहुनेमा आनन्दित होस् । सियोनका मानिसहरू आफ्ना राजामा आनन्दित होऊन् ।

<sup>3</sup> तिनीहरूले नाँच्दै उहाँको नाउँको प्रशंसा गरून् । खैंजडी र वीणा बजाउँदै तिनीहरूले उहाँको प्रशंसाको गीत गाऊन् ।

<sup>4</sup> किनकि परमप्रभु आफ्ना मानिसहरूसँग प्रशन्न हुनुहुन्छ । उहाँले नम्रहरूलाई उद्धारले महिमित पार्नुहुन्छ ।

<sup>5</sup> विजयमा धर्मीहरू आनन्दि होऊन् । तिनीहरू आ-आफ्ना ओछ्यानमा आनन्दका गीत गाऊन् ।

<sup>6</sup> तिनीहरूका मुखहरूमा परमेश्वरको प्रशंसा र तिनीहरूका हातमा दुई धारे तरवार होस्,

<sup>7</sup> जातिहरूमा बदला लिन र मानिसहरूमा दण्डका कामहरू गर्न ।

<sup>8</sup> तिनीहरूले आफ्ना राजाहरूलाई साङ्लाहरूले र आफ्ना शासक वर्गलाई फलामे सिक्रीले बाँध्नेछन् ।

<sup>9</sup> लेखिएका न्यायका फैसला तिनीहरूले गर्नेछन् । उहाँका सबै विश्वासयोग्य जनका निम्ति यो एउटा आदर हुनेछ । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

### **Psalms 150:1**

<sup>1</sup> परमप्रभुको प्रशंसा गर । परमेश्वरको पवित्रस्थानमा उहाँको प्रशंसा गर । शक्तिशाली आकाशमा उहाँको प्रशंसा गर ।

<sup>2</sup> उहाँका शक्तिशाली कामहरूका निम्ति उहाँको प्रशंसा गर । उहाँको आश्चर्यको महान्ताको निम्ति उहाँको प्रशंसा गर ।

<sup>3</sup> सिङ बजाएर उहाँको प्रशंसा गर । वीणा र सारङ्गी बजाएर उहाँको प्रशंसा गर ।

<sup>4</sup> खैंजडी बजाउँदै र नाँच्दै उहाँको प्रशंसा गर । तार-वाजा र बाँसुरी बजाएर उहाँको प्रशंसा गर ।

<sup>5</sup> ठुलो सोरका झ्यालीहरूले उहाँको प्रशंसा गर । चर्को सोरका झ्यालीहरू बजाएर उहाँको प्रशंसा गर ।

<sup>6</sup> सास हुने हरेक कुराले परमप्रभुको प्रशंसा गरोस् । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।