

Resource: Nepali Unlocked Literal Bible

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

¹ त्यो मानिस धन्यको हो जो दुष्टको सल्लाहमा हिँडैन वा पापीहरूका मार्गहरूमा खडा हुँदैन वा गिल्ला गर्नेहरूको सभामा बस्दैन ।

² तर त्यसको खुसी परमप्रभुको व्यवस्थामा हुन्छ र उहाँको व्यावस्थमा त्यसले दिन र रात मनन् गर्छ ।

³ त्यो खोलाको किनारमा रोपेको रूखजस्तै हुनेछ जसले आफ्नो ऋतुमा त्यसको फल दिन्छ जसको पातहरू कहिल्लै ओइलाउँदैन त्यसले जे गरे पनि सफल हुनेछ ।

⁴ दुष्टहरू त्यस्ता होइनन् तर हावाले उडाउने भुसजस्तै हुन् ।

⁵ त्यसैले दुष्टहरू न्यायमा खडा हुनेछैनन् न त पापीहरू धर्मीको सभामा हुनेछन् ।

⁶ किनकि परमप्रभुले धर्मीलाई मार्गदर्शन गर्नुहुन्छ तर दुष्टको मार्ग भने नष्ट हुनेछ ।

Psalms 2:1

¹ जातिहरूले किन कोलाहल मच्चाउँछन् र मानिसहरूले किन असफल हुने षड्यान्त रच्छन्?

² पृथ्वीका राजाहरू एकसाथ मिलेर साँठगाँठ गर्छन् अनि परमप्रभु र उहाँको अभिषिक्त जनको विरुद्धमा शासकहरू यसो भनेर षड्यान्त रच्छन्,

³ “तिनीहरूले हामीलाई लगाएका हतकडीहरू हामी तोडौं र तिनीहरूका साङ्गाहरू फालौं ।”

⁴ स्वर्गमा विराजमान हुनुहुनेचाहिँ तिनीहरूलाई उपहास गर्नुहुन्छ । परमप्रभुले तिनीहरूलाई खिसी गर्नुहुन्छ ।

⁵ तब उहाँ तिनीहरूसँग आफ्नो रिसमा बोल्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई आफ्नो क्रोधमा यसो भनेर त्रसित पार्नुहुन्छ,

⁶ “मेरो पवित्र पर्वत सियोनमा म आफैले मेरो राजालाई अभिषेक गरेको छु ।”

⁷ परमप्रभुको एउटा आदेश म घोषणा गर्नेछु । उहाँले मलाई भन्नुभयो, “तिमी मेरो पुत्र हो! आजको दिन म तिम्रो पिता भएको छु ।

⁸ मसँग माग र तिम्रो उत्तराधिकरको रूपमा म तिमीलाई जातिहरू दिनेछु र पृथ्वीका टाढाका क्षेत्रहरू तिम्रो सम्पत्तिको रूपमा दिनेछु ।

⁹ तिमीले तिनीहरूलाई फलामे डन्डाले तोडुनेछौ । कुमाले भाँडोझौं तिमीले तिनीहरूलाई टुक्रा-टुक्रा पार्नेछौ ।”

¹⁰ त्यसैले ए राजाहरू हो, सावधान होओ । ए पृथ्वीका शासकहरू हो, आफूलाई सच्याओ ।

¹¹ भयसाथ परमप्रभुको आराधना गर र कम्पनसाथ आनन्दित होओ ।

¹² पुत्रलाई चुम्बन गर नत्र तिनीहरूसँग उहाँरिसाउनुहुनेछ र उहाँको क्रोध एक क्षणको निम्ति दन्किंदा तिनीहरू बाटैमा मर्नेछौ । उहाँमा शरण लिने सबै जना कति धन्य हुन् ।

Psalms 3:1

¹ हे परमप्रभु मेरा शत्रुहरू कति धैरै छन्! मेरो विरुद्ध धैरै जना खडा छन् ।

² धैरै जनाले मेरो बारेमा भन्छन्, “त्यसको निम्ति परमेश्वरबाट कुनै सहायता छैन।” सेला

³ तर हे परमप्रभु, तपाईं मेरो वरिपरिको ढाल, मेरो महिमा हुनुहुन्छ, र जसले मेरो शिर उच्च पार्नुहुन्छ।

⁴ परमप्रभुमा म आफ्नो सोर उचाल्छ र आफ्नो पवित्र पहाडबाट उहाँले मलाई जवाफ दिनुहुन्छ। सेला

⁵ म ढल्किन्छ र सुल्छ। म ब्युँझिन्छ, किनकि परमप्रभुले मलाई सुरक्षा दिनुभयो।

⁶ मानिसहरूका भीडसँग म डराउनेछैन जो चौरैतिर मेरो विरुद्धमा खडा भएका छन्।

⁷ हे परमप्रभु, उठनुहोस! हे परमेश्वर, मलाई बचाउनुहोस्। किनकि तपाईंले मेरा सबै शत्रुलाई बङ्गरामा हानुहुनेछ। तपाईंले दुष्टहरूका दाँतहरू भाँच्नुहुनेछ।

⁸ उद्धार परमप्रभुबाट आउँछ। तपाईंका आशिषहरू तपाईंका मानिसहरूमा रहोस्। सेला

Psalms 4:1

¹ हे मेरा धार्मिकताका परमेश्वर, मैले पुकारा गर्दा मलाई जवाफ दिनुहोस्। म घेरामा पर्दा मलाई आश्रय दिनुहोस्। ममाथि दया गर्नुहोस् र मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस्।

² ए मानिसहरू, मेरो इज्जतलाई तिमीहरू कहिलेसम्म लाजमा परिवर्तन गर्छौ? कहिलेसम्म तिमीहरू व्यर्थका कुरालाई प्रेम गर्छौ अनि झुटको पछि लग्छौ? सेला

³ तर धर्महरूलाई परमप्रभुले आफ्नो निम्ति अलग गर्नुहुन्छ भनी जान। मैले परमप्रभुलाई पुकारा गर्दा उहाँले सुन्नुहुनेछ।

⁴ डरले काम, तर पाप नगर। आफ्नो ओछ्यानमा आफ्नो मनमा ध्यान गर र शान्त होओ। सेला

⁵ धार्मिकताका बलिदानहरू चढाओ र आफ्नो भरोसा परमप्रभुमा राख।

⁶ धैरै जना भन्छन्, “हामीलाई कुनै असल कुरा कसले देखाउनेछ र?” हे परमप्रभु, तपाईंको मुहारको ज्योति हामीमा चम्काउनुहोस्।

⁷ अरूसँग आफ्नो अन्न र नयाँ दाखमध्य प्रशस्त भएको बेलामा भन्दा धैरै खुसी तपाईंले मेरो हृदयमा दिनुभएको छ।

⁸ शान्तिमा ढल्किनेछु र निदाउनेछु, किनकि, हे परमप्रभु तपाईंले मात्र मलाई सुरक्षित बनाउनुहुन्छ।

Psalms 5:1

¹ हे परमप्रभु, मैले तपाईंलाई पुकारा गर्दा सुन्नुहोस्। मेरा सुस्केराहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस्।

² हे मेरो राजा र मेरो परमेश्वर, मेरो पुकाराको सोर सुन्नुहोस्, किनकि मैले प्रार्थना गर्ने तपाईंसँग नै हो।

³ हे परमप्रभु, बिहान तपाईंले मेरो रोदन सुन्नुहुन्छ। बिहानै म आफ्नो बिन्ती तपाईंकहाँ ल्याउनेछु र आसा गरेर पर्खिनेछु।

⁴ निश्चय नै तपाईं खराबी ग्रहण गर्ने परमेश्वर हुनुहुन्न। दुष्ट मानिसहरू तपाईंका पाहुनाहरू हुनेछैनन्।

⁵ अहङ्कारी तपाईंको उपस्थितिमा खडा हुनेछैनन्। दुष्ट किसिमले व्यवहार गर्ने सबैलाई तपाईंले घृणा गर्नुहुन्छ।

⁶ तपाईंले झुट बोल्नेहरूलाई नष्ट पार्नुहुन्छ। हिंसक र छली मानिसहरूलाई परमप्रभुले घृणा गर्नुहुन्छ।

⁷ तर मेरो बारेमा, तपाईंको महान् करारको विश्वस्तताको कारणले, म तपाईंको मन्दिरमा आउनेछु। आदरसाथ तपाईंको पवित्र मन्दिरतर्फ फर्केर म दण्डवत् गर्नेछु।

⁸ हे परमप्रभु, मेरा शत्रुहरूका कारणले मलाई तपाईंको धार्मिकतामा डोन्याउनुहोस्। मेरो समु तपाईंको बाटो सोझो बनाउनुहोस्।

⁹ किनकि तिनीहरूका मुखमा कुनै सत्य छैन । तिनीहरू अन्तस्करण दुष्ट छ । तिनीहरूका गला एउटा खुला चिहान हो । आफ्नो जिब्रोले तिनीहरू चाप्लुसी गर्छन् ।

¹⁰ हे परमेश्वर, तिनीहरूलाई दोषी ठहराउनुहोस् । तिनीहरूको षड्यान्त्र नै तिनीहरूको पतन बनोस् । तिनीहरूका धेरै अपराधहरूका कारणले तिनीहरूलाई खेदनुहोस् किनकि तिनीहरूले तपाईंको विरुद्धमा विद्रोह गरेका छन् ।

¹¹ तर तपाईंमा शरण लिनै सबै जना आनन्दित होऊन् । तिनीहरू आनन्दले कराऊन् किनभने तपाईंले तिनीहरूको सरक्षा गर्नुहुन्छ । तपाईंको नाउँ मन पराउनेहरू तपाईंमा आनन्दित होऊन् ।

¹² किनकि हे परमप्रभु, तपाईंले धर्मीहरूलाई आशिष दिनुहुन्छ । तिनीहरूका वरिपरि ढालले झौं तपाईंले कृपाले घेनुहोछ ।

Psalms 6:1

¹ हे परमप्रभु, तपाईंको रिसमा मलाई नहप्काउनुहोस् वा तपाईंको क्रोधमा मलाई ताडना नदिनुहोस् ।

² हे परमप्रभु, ममाथि दया गर्नुहोस्, किनकि म कमजोर छु । हे परमप्रभु, मलाई निको पार्नुहोस्, किनकि मेरा हाडहरू काम्दैछन् ।

³ मेरो प्राण पनि धेरै दुःखमा परेको छ । तर हे परमप्रभु, यो कहिलेसम्म निरन्तर रह्न्छ?

⁴ हे परमप्रभु फर्कनुहोस्, मलाई बचाउनुहोस् । तपाईंको करारको विश्वस्तताको कारणले मलाई बचाउनुहोस् ।

⁵ किनकि मृत्युमा तपाईंको कुनै सम्झना हुँदैन । चिहानमा तपाईंलाई कसले धन्यवाद दिनेछ?

⁶ मेरो सुस्केराले म थकित छु । सारा रात आँशुले म आफ्नो ओछ्यान भिजाउँछु । म आफ्नो पलङ्ग मेरो आँशुले धुन्छु ।

⁷ मेरा आँखाहरू शोकले धमिला हुन्छन् । मेरा सारा वैरीहरूका कारणले ती कमजोर हुन्छन् ।

⁸ ए अधर्म गर्नेहरू, तिनीहरू सबै जना मबाट हटिजाओ । किनकि परमप्रभुले मेरो रुवाइको सोर सुन्नुभएको छ ।

⁹ दयाको निम्ति मैले गरेको निवेदन परमप्रभुले सुन्नुभएको छ । परमप्रभुले मेरो प्रार्थना ग्रहण गर्नुभएको छ ।

¹⁰ मेरा सबै वैरीहरू लाजमा पर्नेछन् र सहै कष्टमा पर्नेछन् । तिनीहरू पछि हट्नेछन् र अचानक अपमानित हुनेछन् ।

Psalms 7:1

¹ हे परमप्रभु मेरा परमेश्वर, म तपाईंमा शरण लिन्छु । मलाई खेदने सबैबाट मलाई बचाउनुहोस् र मलाई छुटाउनुहोस् ।

² नत्र तिनीहरूले मलाई सिंहले झौं टुक्रा-टुक्रा पार्नेछन्, मलाई सुरक्षा दिने कोही नहुँदा मलाई च्यातेर टुक्रा गर्नेछन् ।

³ हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, मैले नै यो गरेको हुँ, र मेरा हातहरूमा दोष छन् भने,

⁴ मसँग मिलापमा हुनेलाई मैले खराबीको गरेको छु भने, वा बिनाकारण मैले आफ्ना शत्रुलाई हानि गरेको छु भने, मेरा शब्दहरू सुन्नुहोस् ।

⁵ तब मेरो शत्रुले मेरो जीवनलाई खेदोस् र मलाई नाश पारोस् । त्यसले मेरो जीवनलाई भूइँमा कुल्योस् र मेरो आदर भूइँमा मिलाओस् । सेला

⁶ हे परमप्रभु, आफ्नो रिसमा उठनुहोस् । मेरा शत्रुहरूका विरुद्ध खडा हुनुहोस् । मेरो खातिर जाग्नुहोस् 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 धर्मीर निर्दोष छु ।

⁹ दुष्टका खराब कामहरूको अन्त होस्, तर हे धर्मी परमेश्वर, तपाईं जसले हृदय र मन जाँचुहुन्छ, 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 गर्दैन भने, परमेश्वरले युद्धको निम्नि 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 दुष्टापूर्ण छन्, जो विनाशपूर्ण योजनाहरू लिन्छ, जसले हानिकारक झूटहरू जन्माउँछ ।

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

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

¹⁷ परमप्रभुको न्यायको निम्नि म उहाँलाई धन्यवाद दिनेछु । सर्वोच्च परमप्रभुको निम्नि 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 हेष्ठ, जुन तपाईंका औलाहरूले बनाए, चन्द्र र ताराहरू जसलाई तिनका ठाउँमा तपाईंले राख्नुभएको छ,

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

⁵ तापनि तपाईंले तिनीहरूलाई स्वर्गीय प्राणीहरूभन्दा थैरै 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 हिँडने 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 गर्नेछ ।

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 हफ्काउनुभयो । दुष्टहरूलाई तपाईंले नाश गर्नुभएको छ । तिनीहरूका नाउँलाई तपाईंले सदासर्वदाको निमिति मेटाउनुभएको छ ।

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

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

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

⁹ अत्यचारमा परेकाहरूका निमिति परमप्रभु एउटा किला, कष्टको समयको एउटा शारणस्थान हुनुहुनेछ ।

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

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

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

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 आफैनै कामहरूका पासोमा परेका छन् । सेला

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

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

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

²⁰ हे परमप्रभु, तिनीहरूलाई त्रसित पार्नुहोस् । तिनीहरू मानिसहरू मात्र हुन 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 आशिष् 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 ढुक्क हुन्छ, तर तपाईंका धार्मिक आदेशहरू त्यसको निम्ति अति उच्च छन् । त्यसले आफ्ना सबै शत्रुलाई घुणा गर्छ ।

⁶ त्यसले आफ्नो मनमा भन्छ, “म कहिलै असफल हुन्नै । 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 ओँखाले बेसाहारा पिडितलाई खोज्छ ।

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

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

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

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

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

¹⁴ तपाईंले ध्यान दिनुभएको छ, किनकि विपद र दुःख ल्याउनेलाई तपाईंले सदासर्वदा हेर्नुहुन्छ । बेसाहाराले आफैलाई तपाईंमा सुम्पन्छ । तपाईंले अनाथहरूलाई छुटकारा दिनुहुन्छ ।

¹⁵ दुष्ट र खराब मानिसहरूको पाखुरा भाँच्नुहोस् । त्यसलाई आफ्नो दुष्ट कामहरूको लेखा लिनुहोस्, जुन तपाईंले पत्ता लगाउनु हुन 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 आतडिकत नपारोस् ।

Psalms 11:1

¹ म परमप्रभुमा शरण लिन्छु । तिनीहरूले मलाई कसरी भन्न सक्छौ, “चराइं पहाडतिर भाग्”?

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, धर्मीले के गर्न सक्छ र?

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

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

⁶ दुष्टहरूमाथि उहाँले भुद्ग्रो र गच्छक बसाउनुहुन्छ । उहाँको कचौराबाट बहने तातो हावा तिनीहरूको हिस्सा हुनेछ ।

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

Psalms 12:1

¹ हे परमप्रभु, मदत गर्नुहोस्, किनकि धर्माहरू लोप भएका छन् । विश्वासीचाहिं हराएको छ ।

² हरेकले आफ्ना छिमेकीलाई फोस्ता 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 जिल्हौं । 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 चाँदीझौं शुद्ध हुन्छन् ।

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

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

Psalms 13:1

¹ हे परमप्रभु, तपाईंले कहिलेसम्म मलाई बिर्सिरहन्नुहुन्छ? 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 दिन्नुहोस् । मेरा आँखालाई ज्योति दिन्नुहोस्, नन्हा म मृत्युमा सुलेछु ।

⁴ मेरो शत्रुलाई यसो भन्न नदिनुहोस्, “मैले त्यसलाई हराएको छु ।” ताकि मेरा शत्रुले यसो नभनोस्, “मेरो वैरीलाई मैले जितेको छु,” नन्हा 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 मर्खले आफ्नो हृदयमा भन्छ, “परमेश्वर हुनुहुन्न ।” तिनीहरू भ्रष्ट छन् र धृणित 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 रोटीझौं खान्छन्, तर जसले परमप्रभुलाई पुकारा गर्दैन, के तिनीहरूले केही कुरा पनि जान्दैनन्?

⁵ तिनीहरू डरले कम्छन्, किनकि परमेश्वर धर्म सभामा हुन्नुहुन्छ ।

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

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

Psalms 15:1

¹ हे परमप्रभु, तपाईंको पवित्रस्थानमा को बसन सकछ? तपाईंको पवित्र पर्वतमा को वास गर्न सकछ?

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

³ त्यसले आफ्नो जिब्रोले निन्दा गर्दैन, त्यसले अरुङ्को 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 दिंदा ब्याज लिंदैन। निर्देषको विरुद्ध साक्षी दिन त्यसले घूस लिंदैन। यी कुरा गर्नेहरू कहिलै डग्नेछैनन्।

Psalms 16:1

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

² म परमप्रभुलाई भन्छ, “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 अरु ईश्वरहरूको खोजी गर्छन्, तिनीहरूका कष्टहरू बढ्नेछन्। तिनीहरूका ईश्वरहरूलाई रगतको अर्धबलि 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 दिनुहने 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 त्यग्नुहनेछैन। तपाईंले आफ्नो विश्वासयोग्यलाई खाडल देख्न दिनुहन्न।

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 थाज्नुहोस्।

² मेरो निर्देषता तपाईंको उपस्थितिबाट आओस्। तपाईंको आँखाले जे ठिक छ सो देख्नून्।

³ तपाईंले मेरो हृदय जाँच्नुहुन्छ भने, राति तपाईं मकहाँ आउनुहुन्छ भने, तपाईंले मलाई शुद्ध पार्नुहनेछ र कुनै दुष्ट योजनाहरू पाउनुहनेछैन। 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 आपना शत्रुहरूबाट तपाईंमा शरण लिनेहरूलाई तपाईं जसले आफ्नो दाहिने बाहुलिले बचाउनुहुन्छ, आफ्नो करारको विश्वस्ता 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 धेरेका छन्। मलाई प्रहार गरेर जमिनमा ढाल्लाई तिनीहरूले आफ्ना आँखा लगाउँछन्।

¹² तिनीहरू शिकारको उल्कट इच्छा गर्ने सिंहझैं, लुक्ने ठाउँहरूमा दुकिरहेको जवान सिंहझैं छन्।

¹³ हे परमप्रभु उद्नुहोस्। तिनीहरूलाई आक्रमण गर्नुहोस्। तिनीहरूकै सामु तिनीहरूलाई पछानुहोस्। तपाईंको तरवारले मेरो जीवनलाई दुष्टबाट बचाउनुहोस्।

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

¹⁵ मेरो बारेमा, म धार्मिकतामा तपाईंको मुहार हेर्नेछु। तपाईंको दृष्टिमा म ब्युँझैँदा, 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 अध्याँरो 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 भुज्गोहरू झरे।

¹³ परमप्रभु स्वर्गबाट गर्जनुभयो। सर्वोच्चको आवाजले कराउनुयो।

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

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

¹⁶ उहाँले माथिबाट हात पसार्नुभयो । 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 विशुद्ध 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 पाने 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 नाघ सक्छु । मेरा परमेश्वरद्वारा नै म पर्खाल नाघ 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 खुद्दाहरूलाई 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 फर्किन्नै ।

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

³⁹ किनकि युद्धको निम्ति कम्मर पेटीझै तपाईंले मलाई बल दिनुभयो । मेरो विरुद्ध उठनेहरूलाई 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 धूलोझै मैले तिनीहरूलाई चकनाचूर पारें । गल्लीमा हिलोझै 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 सुने 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 उद्धरका परमेश्वरलाई उच्च पारियोस् ।

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

⁴⁸ मेरा शत्रुहरूबाट म मुक्त पारिएको छु । वास्तवमा, मेरो विरुद्ध उठनेहरूभन्दा माथि तपाईंले मलाई उठाउनुभयो । हिस्क 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 गर्नुन् ।

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

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

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

⁵ सूर्यचाहिं दुलहा आफ्नो कोठाबाट बाहिर आइरहेको जस्तै हो र आफ्नो दौड सिद्याउँदा आनन्दित हुने बलियो मानिसजस्तै हो ।

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

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, धैरै 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 बुझन सकछ? मलाई लुकेका गल्तीहरूबाट शुद्ध पार्नुहोस्।

¹³ तपाईंको दासलाई अहङ्कारका पापहरूबाट बचाउनुहोस्, तिनीहरूले ममाथि राज्य नगरून्। तब म सिद्ध हुनेछु र धैरै अपराधहरूबाट म निर्देष 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 नाउले तपाईंको सुरक्षा देउन्।

² र तपाईंलाई सियोनबाट सहारा दिन पवित्र स्थानबाट सहायता पठाउन्।

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

⁴ तपाईंको हृदयको इच्छा उहाँले तपाईंलाई पुरा गरिदेउन् 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 ढलेछन्, तर हामी उठनेछौं 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 धैरै 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 उग्नेछैनन्।

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

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

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

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

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

¹³ हे परमप्रभु आफ्नो बलमा उच्च हनुहोस् । तपाईंको शक्तिको गीत हामी गाउछौं र स्तुति गछौं ।

Psalms 22:1

१ हे परमेश्वर, हे परमेश्वर, तपाईंले मलाई किन त्याग्नुभएको?
तपाईंकिन 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 । इस्साएलको प्रशंसामा तपाईं राजाङ्गैं 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 देखे सबैले मलाई गिज्याउँछन् । तिनीहरूले मेरो खिसी गर्छन् । तिनीहरूले मलाई हेरेर आफ्नो टाउको हल्लाउँछन् ।

⁸ तिनीहरू भन्नन् “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 गर्न बनाउनुभयो ।

¹⁰ गर्भैदेखि 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 जैं मलाई खन्याइँदैछ र सबै मेरा हाडहरूले ठाउँ छोडेका छन् । मेरो हृदय मैनझैं भएको छ । मेरो अन्तरकरणमा त्यो पगिल्न्छ ।

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

¹⁶ किनकि कुकुरहरूले मलाई धेरेका छन् । खराब गर्नेहरूको हुलले मलाई धेरा 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 चिट्ठा 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 सौंठहरूका सिङ्हरुबाट 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 धृणा वा अवहेलना गर्नुभएको छैन । तिनीबाट परमप्रभुले आफ्नो मुहार लुकाउनुभएको छैन । जब कष्टमा परेको व्यक्तिले उहाँमा पुकारा गरे, तब उहाँले सुन्नभयो ।

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 घोष्टो 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 डोयाउनुहुन्छ ।

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

⁴ मैले निस्पृष्ट अँध्यारो छायाको बेसीमा हिँडनुपर्दा पनि, हानिसँग म डराउनेछैन किनभने तपाईं मसँग हुनुहुन्छ । तपाईंको लट्टी 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 भलाइ र करारको विश्वस्ता मेरो पछि आउनेछ । र परमप्रभुको मन्दिरमा म सधैभरि 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 चढनेछ? 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 आशिष् र त्यसको उद्धारको परमेश्वरबाट धार्मिकता प्राप्त गर्नेछ ।

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

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

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 आउन् ।

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

Psalms 25:1

¹ हे परमप्रभु, म आफ्नो जीवन तपाईंमा उचाल्छ ।

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 डोन्याउनुहोस् र मलाई सिकाउनुहोस् । किनकि तपाईं मेरो उद्धारको परमेश्वर हुनहुन्छ । म दिनभरि तपाईंमा नै आसा गर्छु ।

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

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

⁸ परमप्रभु असल र सोझी 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 ग्रेम र विश्वस्तता हुन् ।

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

¹² परमप्रभुको भय माने मानिस को हो? त्यसले चुनुपर्ने मार्गमा परमप्रभुले त्यसलाई शिक्षा दिनुहुन्छ ।

¹³ त्यसको जीवन भलाइमा बिलेछ । 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 तानुहोस् ।

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, इस्त्राएललाई 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 जाँच्हुहोस् 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, नोर्देषतामा म आफ्नो हात धुन्छु, र म तपाईंको वैदी 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 नबढानुहोस्,

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

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

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

Psalms 27:1

¹ परमप्रभु मेरो ज्योति र मेरो उद्धार हुनुहुन्छ । म कोसँग डराउनु? परमप्रभु मेरो जीवनको शरणस्थान हुनुहुन्छ । म कोसँग त्रसित हुनु?

² जब खराबी गर्नेहरू मेरो मासु खान नजिक आए, तब मेरा वैरीहरू र मेरा शत्रुहरूले ठेस खाए र ढले ।

³ फौजले मेरो विरुद्ध शिविर हाले तापनि, मेरो हृदय डराउने छैन। मेरो विरुद्धमा युद्ध भए तापनि म दृढ़ रहनेछु।

⁴ मैले परमप्रभुसित एउटा कुरा मागेको छु र म त्यो खोजेछुः परमप्रभुको सुन्दरता हेर्न, र उहाँको मन्दिरमा मनन गर्न, मेरो जीवनका सारा दिन म परमप्रभुको मन्दिरमा बस्न सकूँ।

⁵ किनकि कष्टको दिनमा उहाँले मलाई आफ्नो छहारीमा लुकाउनुहुनेछ। उहाँको आफ्नो पालको कभरभित्र मलाई लुकाउनुहुनेछ। उहाँले मलाई चट्टानमाथि उच्च पार्नुहुनेछ।

⁶ तब मेरो चारैतिर भएका मेरा शत्रुहरूमाथि मेरो शिर उच्च पारिनेछ र उहाँको पालमा आनन्दका बलिहरू म चढाउनेछु। परमप्रभुको निम्ति म गीत रचेछु र गाउनेछु।

⁷ हे परमप्रभु, मैले पुकारा गर्दा मेरो सोर सुन्नुहोस्। ममाथि दया गर्नुहोस् र मलाई जवाफ दिनुहोस्।

⁸ मेरो हृदयले तपाईंको बारेमा यसो भन्छ, “उहाँको मुहारको खोजी गर्!” हे परमप्रभु, म तपाईंको मुहारको खोजी गर्छु।

⁹ मबाट तपाईंको मुहार नलुकाउनुहोस्। आफ्नो दासलाई रिसमा नफर्काउनुहोस्। तपाईं मेरो सहायक हुनुभएको छ। हे मेरो उद्धारको परमेश्वर, मलाई नत्याङ्गुहोस् वा नछोड्नुहोस्।

¹⁰ मेरो बुबा र मेरी आमाले मलाई त्याग्न सक्छन्, परमप्रभुले मलाई भित्र लानुहुनेछ।

¹¹ हे परमप्रभु, मलाई तपाईंको मार्ग सिकाउनुहोस्। मेरा शत्रुहरूका कारणले मलाई मैदानको बाटोमा डोच्याउनुहोस्।

¹² मलाई मेरा शत्रुहरूको इच्छामा नछोड्नुहोस्, किनकि झुटो साक्षीहरू मेरो विरुद्धमा उठेका छन्, र तिनीहरूले हिंसाको सास फेर्नेन्।

¹³ मैले जीवितहरूको देशमा परमप्रभुको भलाइ देखेछु भनी मैले विश्वास नगरेको भए मलाई के हुन्थ्यो होला?

¹⁴ परमप्रभुको आसा गर। बलियो होओ र तिमीहरूका हृदय उत्साहित होस्। परमप्रभुको आसा गर।

Psalms 28:1

¹ हे परमप्रभु, तपाईंमा नै म पुकारा गर्छु। हे मेरो चट्टान, मलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्। तपाईंले मलाई जवाफ दिनुभएन भने, चिहानमा जानेहरूसँग म सहभागी हुनेछु।

² तपाईंबाट सहायताको निम्ति मैले पुकारा गर्दा, तपाईंको महापवित्र स्थानतिर मैले आफ्ना हातहरू उचाल्दा मेरो बिन्तिको सोर सुन्नुहोस्।

³ अर्धम गर्ने दुष्टहरूसँगै मलाई टाढा नलानुहोस्, जसले आफ्ना छिमेकौहरूसँग शान्तिका कुरा गर्नेन् तर आफ्ना हृदयहरूमा खराबी हुन्छ।

⁴ 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।

⁵ किनभने तिनीहरूले परमप्रभुको कामहरू वा उहाँका हातका कामहरू बुझ्दैनन्, उहाँले तिनीहरूलाई नष्ट पार्नुहुनेछ र तिनीहरूलाई कहिल्यै पुनः निर्माण गर्नुहोनेछैनन्।

⁶ परमप्रभु धन्यको होऊन् किनभने उहाँले मेरो बिन्तिको सोर सुन्नुभएको छ।

⁷ परमप्रभु मेरो बल र मेरो ढाल हुनुहुन्छ। मेरो हृदयले उहाँमा भरोसा गर्छ र मलाई मदत भयो। यसकारण मेरो हृदय साहै 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 आशिष 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 फलाँटका रूखहरूलाई बड्याउँछ, र वनहरूलाई उखेलेर उजाड पार्छ । उहाँको मान्दिरमा 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 आशिष दिनुहुन्छ ।

Psalms 30:1

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

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

³ हे परमप्रभु, तपाईंले मेरो प्राणलाई चिहानबाट माथि त्याउनुभएको 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 पन्यो ।

⁸ हे परमप्रभु, मैले तपाईंमा पुकारा गरें र मेरा परमप्रभुबाट कृपा खोजें ।

⁹ मेरो मृत्युमा म चिहानमा गएँ भने के फाइदा हुन्छ र? के धूलोले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछ र? के त्यसले तपाईंको विश्वासनीयताको घोषणा गर्छ र?

¹⁰ हे परमप्रभु, सुन्नुहोस् र मलाई दया गर्नुहोस् । हे परमप्रभु मेरो सहायक हुनुहोस् ।

¹¹ तपाईंले मेरो शोकलाई नाँचमा परिणत गर्नुभएको छ । तपाईंले मेरो भाङ्गा हटाउनुभएको छ र मलाई खुसीको पोशाक लगाउनुभएको छ ।

¹² त्यसैले मेरो महिमाले तपाईंको प्रशंसा गाउनेछ र चूप लाग्ने छैन । हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, सदासर्वदा म तपाईंलाई दन्यवाद दिनेछु ।

Psalms 31:1

¹ हे परमप्रभु, तपाईंमा म शरण लिन्छु । मलाई कदापि अपमानित हुन नदिनुहोस् । तपाईंको धार्मिकतामा मलाई बचाउनुहोस् ।

² मेरो पुकार सुन्नुहोस् । मलाई तुरुन्तै बचाउनुहोस् । मेरो शरणको चट्टान अर्थात् मलाई बचाउने किल्ला हुनुहोस् ।

³ किनकि तपाईं मेरो चट्टान र मेरो किल्ला हुनुहन्छ । यसकारण तपाईंको नाउँको खातिर मलाई डोन्याउनुहोस् र बाटो देखाउनुहोस् ।

⁴ तिनीहरूले मेरो निम्ति लुकाएर थपेका जालबाट मलाई तानेर निकाल्नुहोस्, किनकि तपाईं मेरो शरणस्थान हुनुहन्छ ।

⁵ मेरो आत्मा म तपाईंको हातमा सुम्पिन्छु । हे परमप्रभु, विश्वासनीयताको परमेश्वर, तपाईंले मलाई उद्धार गर्नुहनेछ ।

⁶ व्यर्थका मूर्तीहरूको सेवा गर्नेहरूलाई म घृणा गर्छ, तर म परमप्रभुमा भरोसा गर्छ ।

⁷ तपाईंको करारको विश्वस्ततामा म खुसी र आनन्दित हुनेछु, किनकि तपाईंले मेरो कष्ट देखुभयो । मेरो प्राणको कष्ट तपाईंले थाहा पाउनुभयो ।

⁸ तपाईंले मलाई मेरो शत्रुको हातमा दिनुभएको छैन । तपाईंले मेरा खुट्टाहरूलाई चौडा खुल्ला ठाउँमा राख्नुभएको छ ।

⁹ हे परमप्रभु, ममाथि दया गर्नुहोस्, किनकि म कष्टमा परेको छु । मेरो प्राण र मेरो शरीरको दुःखसँगै मेरा आँखाहरू थकित हुन्छ ।

¹⁰ किनकि मेरो जीवन कष्टले र मेरा वर्षहरू शोकले थकित छ । मेरो पापको कारणले मेरो बल सकिन्छ र मेरा हाडहरू खिइन्छन् ।

¹¹ मेरा सबै शत्रुका कारणले मानिसहरूले मलाई घृणा गर्छन् । मेरो स्थिति हेरेर मेरा छिमेकीहरू डराउँन् र मलाई चिनेहरू भयभीत हुन्छन् । मलाई बाटोमा देखेहरू मदेखि भाग्छन् ।

¹² मरेको मानिसलाई झैं मलाई भुलिएको जसलाई कसैले विचार गर्दैन । म फुटेको भाँडोजस्तै छु ।

¹³ किनकि मैले धैरै जनाको कानेखुसी, तिनीहरूले एकसाथ मेरो विरुद्ध षड्यान्त गर्दा चारैतिरबाट डरलाएदो खबर मैले सुनेको छु । मेरो ज्यान लिन तिनीहरूले षड्यान्त गर्छन् ।

¹⁴ तर हे परमप्रभु, म तपाईंमा भरोसा गर्छु । म भन्छ, “तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहन्छ ।”

¹⁵ मेरा समयहरू तपाईंका हातमा छन् । मेरा शत्रुहरू र मलाई खेदनेहरूका हातबाट मलाई बचाउनुहोस् ।

¹⁶ आफ्नो दासमाथि तपाईंको मुहार चम्काउनुहोस् । तपाईंको करारको विश्वस्ततामा मलाई बचाउनुहोस् ।

¹⁷ हे परमप्रभु, मलाई अपमानिसत 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 गर्नुहन्छ ।

²⁰ तपाईंको उपस्थितिको छत्रछायामा, तपाईंले तिनीहरूलाई मानिसहरूको षड्यन्तबाट लुकाउनुहन्छ । जिब्राहरूका हिंसाबाट तपाईंले तिनीहरूलाई छत्रछायामा लुकाउनुहन्छ ।

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

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

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

²⁴ ए सबै सहायताको निमिति 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 गहौं भयो । ग्रीष्टमको सुखाङ्गै मेरो बल सुक्यो ।

⁵ तब मैले आफ्नो पाप तपाईंमा स्वीकार गरें र मैले फेरि मेरो अधर्म लुकाइनँ । 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 उलनि भेल ती मानिसहरूकहाँ पुन्नेछैन ।

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

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

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

¹⁰ दुष्टलाई धैरै 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 तरे सारङ्गीसँगै उहाँको प्रशंसा गर ।

³ उहाँको निमिति 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 सुष्टि भयो र सबै ताराहरू उहाँको मुखको सासले बनिएका थिए ।

⁷ उहाँले समुद्रको पानीलाई एक ठाउँमा धुप्रोझै 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 रद 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 चुनुभएको छ ।

¹³ परमप्रभुले स्वर्गबाट हेर्नुहुन्छ । उहाँले सबै मानिसलाई देख्नुहुन्छ ।

¹⁴ आफू बस्नुहोने ठाउँबाट तल पृथ्वीमा बस्ने सबैलाई उहाँले हेर्नुहुन्छ ।

¹⁵ तिनीहरू सबैका हृदयहरू बनाउनुहोनेले तिनीहरूका सबै कामहरू हेर्नुहुन्छ ।

¹⁶ ठुलो फौजदारा कुनै पनि राजा बाँच सक्दैन । आफ्नो महाबलले कुनै पनि योद्धा बाँच सक्दैन ।

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

¹⁸ हेर, परमप्रभुको आँखा उहाँको भय मानेहरूमाथि र उहाँको करारको विश्वस्तामा 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 सधै मेरो मुखमा हुनेछ ।

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

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

⁴ मैले रमप्रभुको खोजी गरें 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 गच्यो र परमप्रभुले त्यसको पुकारा सुन्नुभयो, र त्यसका सबै दुःखबाट त्यसलाई बचाउनुभयो ।

⁷ परमप्रभुका दूतहरूले उहाँको भय मानेहरूका चारैतिर 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 मानेहरूलाई कुनै कुराको खाँचो हुँदैन ।

¹⁰ जवान सिंहरूलाई कहिलेकाहीं 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 हुँच्छ?

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

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

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

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

¹⁷ धर्मीहरूले पुकारा गर्छन् र परमप्रभुले सुन्नुहुँच्न र तिनीहरूका सबै कष्टबाट उहाँले तिनीहरूलाई बचाउनुहुँच्न।

¹⁸ परमप्रभु तोडिएको हृदय भएकाहरूका नजिक हुनुहुँच्न र आत्मामा चूर्ण भएकाहरूलाई उहाँले बचाउनुहुँच्न।

¹⁹ धर्मीहरूको कष्टहरू धेरै हुँच्न, तर ति सबैबाट परमप्रभुले तिनीहरूलाई छुटकारा दिनुहुँच्न।

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

²¹ खराबीले दुष्टलाई मार्ने छ। धर्मीलाई घृणा गर्ने दोषि 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। उठनुहोस् र मलाई सहायता गर्नुहोस्।

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

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

⁵ परमप्रभुका दूतले तिनीहरूलाई लखेटदा तिनीहरू हावाको सामु भुसझै होऊन्।

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

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

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

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 बचाउनुहुँच्न?”

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 भाङ्गा लगाएँ । मेरो शिर छातीमा निहुच्याएर मैले तिनीहरूको निम्ति उपवास बर्सें ।

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 तपाईलाई 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 देखुभएको छ, चूप नलानुहोस् । हे परमप्रभु, मबाट टाढा नहुनुहोस् ।

²³ आफैलाई जानुहोस् र मेरो रक्षा गर्न जानुहोस् । 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 गन्यौं 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 परोस ।

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 भनेछु र सारा दिन तपाईंकै प्रशंसा गर्नेछु ।

Psalms 36:1

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

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 गर्न इच्छा गर्दैन ।

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

^५ हे परमप्रभु, तपाईंको करारको विश्वस्तता आकाशसम्म नै पुग्छ । तपाईंको निष्ठा बादलसम्म पुग्छ ।

^६ तपाईंको धार्मिकता परमेश्वरको पर्वतजस्तो छ । तपाईंका न्यायहरू गहिरा सागरजस्ता छन् । हे परमप्रभु, तपाईंले मानवजाति र पशुहरू दुवैको सुरक्षा गर्नुहुन्छ ।

^७ हे परमेश्वर, तपाईंको करारको विश्वस्तता कति मूल्यवान छ ! तपाईंको पखेटाहरूका छायामुनि मानवजातिले शरण लिन्छ ।

^८ तपाईंको मन्दिरको प्रशस्ततामा तिनीहरूले भोज गर्छन् तपाईंको खुसीको नदीबाट तपाईंले तिनीहरूलाई पिउन दिनुहुन्छ ।

^९ किनकि तपाईंसँग जीवनको मूल छ । तपाईंको ज्योतिमा हामीले प्रकाश देखेछौं ।

^{१०} तपाईंलाई चिन्नेहरूलाई तपाईंको करारको विश्वस्तता, र हृदय सौझो हुनेहरूलाई तपाईंको रक्षा पूर्ण रूपले फैलाउनुहोस् ।

^{११} अहङ्कारी मानिसको पाइला मेरो नजिक आउन नदिनुहोस् । दुष्टका हातले मलाई खेदन नदिनुहोस् ।

^{१२} त्यहाँ खराबी गर्नेहरू ढलेका छन् । तिनीहरूलाई पछारिएको छ र उठन सक्दैनन् ।

Psalms 37:1

^१ खराबी गर्नेहरूको कारण झक्को नमान । अधार्मिक किसिमले काम गर्नेहरूका इर्ष्या नगर ।

^२ किनकि घाँसझौं तिनीहरू चाँडै नै सुकेर जानेछन् र हरिया बिरुवाहरूझौं ओइलाएर जानेछन् ।

^३ परमप्रभुमा भरोसा राख र जे असल छ सो गर । देशमा बसोवास गर र विश्वस्ततामा उपभोग गर ।

^४ परमप्रभुमा आफूलाई खुसी बनाऊ र उहाँले तिम्रो हृदयका इच्छाहरू पुरा गर्नुहुनेछ ।

^५ आफ्ना मार्गहरू परमप्रभुलाई देऊ । उहाँमा भरोसा गर र उहाँले तिम्रो निमिति काम गर्नुहुनेछ ।

^६ उहाँले तिम्रो न्याय दिनको उज्यालोझैं र तिम्रो निर्दोषता मध्यदिनझैं प्रकट गर्नुहुनेछ ।

^७ परमप्रभुको सामु मौन बस र धैर्यपूर्वक उहाँको आसा गर । आफूले गरेका कुरामा कोही सफल हुँदा वा त्यसले दुष्ट षड्यन्तहरू बनाउँदा क्रोधित नहोऊ ।

^८ क्रोधित नहोऊ र निराश नहोऊ । चिन्ता नगर । यसले समस्यामा मात्र पार्छ ।

^९ दुष्ट काम गर्नेहरूलाई बहिकृत हुनेछन्, तर परमप्रभुको आसा गर्नेहरूले देशको उत्तराधिकार गर्नेछन् ।

^{१०} केही क्षणमा नै दुष्ट मानिस लोप हुनेछन् । तिमीले त्यसको ठाउँमा हेर्नेछौं तर त्यो गइसकेको हुनेछ ।

^{११} तर नम्रहरूले देशको उत्तराधिकार गर्नेछन् र ठुलो समृद्धिमा खुसी हुनेछन् ।

^{१२} दुष्ट मानिसले धर्मीको विरुद्धमा षड्यन्त गर्छ र त्यसले उनको विरुद्ध दाहा किट्ठ ।

^{१३} परमप्रभु त्योमाथि हाँस्नुहुनेछ, किनकि त्यसको दिन आइरहेको उहाँले देख्नुहुन्छ ।

^{१४} थिचोमिचोमा परेका र दरिद्रहरूलाई ढालन, सौझाहरूलाई मार्न दुष्टहरूले आफ्ना तरवारहरू थुतेका छन् र आफ्ना धनुमा ताँदो चढाएका छन् ।

^{१५} तिनीहरूका तरवारहरूले तिनीहरूका आफ्नै हृदयहरू छेड्नेछन् र तिनीहरूका धनुहरू भाँचिनेछन् ।

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

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

¹⁸ परमप्रभुले नोष्ठोटमाथि 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 धर्मी व्यक्ति उदार हुन्छ र दिन्छ ।

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

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

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

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

²⁶ दिनभरि नै अनुग्रही हुन्छ र पैचो दिन्छ अनि त्यसका छोराछोरीले आशिष 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 सधै सुरक्षित राखिन्छन्, तर दुष्टका सन्तानहरू बहिष्कृत हुनेछन् ।

²⁹ धर्मीले देशको उत्तराधिकार गर्नेछन् र त्यहाँ सदासर्वदा बास गर्नेछन् ।

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

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

³² दुष्ट व्यक्तिले धर्मी 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 उठाउनुहेछ । दुष्टहरू बहिष्कृत भएको तिमीले देखेछौ ।

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 धर्मीको 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 नहफ्काउनुहोस्। तपाईंको क्रोधमा मलाई दण्ड नदिनुहोस्।

² किनकि तपाईंका काँडहरूले मलाई छेइछन् र तपाईंका हातले मलाई भुइँमा पछार्छ।

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

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

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

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

⁷ किनकि जलनले मलाई भेरेको छ। मेरो शरीर स्वस्थ्य छैन।

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

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

¹⁰ मेरो मुटु धडकिन्छ, 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 गर्दु। हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, तपाईंले जवाफ दिनुहनेछ।

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

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

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

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

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

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

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

Psalms 39:1

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

² म शान्त बसें। कुनै असल कुरा भन्लाई पनि मैले आफ्नो मुख खोलिनँर मेरो दुःख झन् बढी भयो।

³ मेरो हृदय तातो भयो। जब मैले यी कुराका बारेमा विचार गरें, तब त्यो आगोझैं 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 हेरुहोस्, तपाईंले मेरो समय मेरो हातको बित्ताभिरिको 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 झैं हिंडुल 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 छोडनुहोस्। तपाईंको हातको मुक्काले म विह्वल भएको छु।

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

¹² हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुनुहोस् र मेरो कुरामा ध्यान दिनुहोस्। मैरो रोदन सुनुहोस्। 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 मुसुक्क हाँसन सकौं।

Psalms 40:1

¹ धैर्य भएर मैले परमप्रभुमा आसा गरें। उहाँले मलाई हेर्नुभयो र मेरो पुकारा सुनुभयो।

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। धैरै जनाले यो देखेछन्, र उहाँको आदर गर्नेछन् र परमप्रभुमा भरोसा गर्नेछन्।

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

⁵ हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, तपाईंले गर्नुभएका अचम्मका कामहरू धैरै छन् र हाम्रो बारेमा भएका तपाईंका विचारहरू गन्न सकिंदैनन्। मैले तिनीहरूका बारेमा घोषणा गरें र बताएँ भने, तिनीहरू गन्न सक्नेभन्दा धैरै 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, “हेरुहोस्, म आएको छु। लेखेको चर्मपत्रमा मेरो बारेमा यस्तो लेखिएको छ।

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

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

¹⁰ आफ्नो हृदयमा तपाईंको धार्मिकता मैले लुकाएको छैन । तपाईंको विश्वस्तता र तपाईंको उद्धारलाई मैले घोषणा गरेको छु । तुलो 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 छैन । तिनीहरू मेरा शिरका कपालभन्दा धैरै 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 बचाउनुहोनेछ ।

² परमप्रभुले त्यसलाई सुरक्षित राख्नुहोनेछ र त्यसलाई जीवित राख्नुहोनेछ, र त्यो पृथ्वीमा आशिषित् हुनेछ । परमप्रभुले त्यसका शत्रुहरूका हातमा त्यसलाई दिनुहोनेछैन ।

³ कष्टको शैय्यामा परमप्रभुले त्यसलाई सहायता गर्नुहोनेछ । तपाईंले त्यसको बिरामीका शैय्यालाई आरोग्यताको शैय्या बनाउनुहोनेछ ।

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 बढुल्छ । 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 सिकिस्त पारेको छ । त्यो ओळ्यान थला परेको छ । त्यो फेरि उठनेछैन ।”

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 जान्नेछु, किनकि मेरो शत्रुले मलाई जिल्दैन ।

¹² मेरो बारेमा, मेरो इमान्दारीतामा तपाईंले मलाई सहायता गर्नुहोनेछ र मलाई सधैंभरि तपाईंकै सामु राख्नुहोनेछ ।

¹³ अनन्तदेखि अनन्तसम्म नै परमप्रभु इसाएलका 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 गर्दू, म कहिले आऊँ र परमेश्वरको सामु देखा पर्नु?

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

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

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

⁶ हे मेरो परमेश्वर, मेरो प्राण मभित्रै निराश भएको छ, यसकारण यर्दनको भूमिबाट, हेर्मनिका 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 बिस्नुभएको छ? शत्रुले थिचेको कारणले मैले किन शोक गर्नुपर्ने?”

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

¹¹ ए मेरो प्राण, तँ किन निराश हुन्छस? मभित्रै तँ किन उदाश हुन्छस? परमेश्वरमा आसा राख, 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 बोलुहोस् ।

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

³ ओहो, तपाईंको प्रकाश र तपाईंको सत्यता पठाउनुहोस । तिनीहरूले मलाई डोच्याऊन् । तिनीहरूले मलाई तपाईंको पात्र 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 हुन्छस? मभित्रै तँ किन उदाश हुन्छस? परमेश्वरमा आसा राख, किनकि म फेरि पनि उहाँको प्रशंसा गर्नेछु जो मेरो उद्धार र मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

Psalms 44:1

¹ हे परमेश्वर, हामीले हाम्रो कानले सुनेका छौं, हाम्रा पुर्खाहरूका समयमा, प्राचीन दिनहरूमा जे काम तपाईंले गर्नुभयो ति तिनीहरूले हामीलाई भनेका छन् ।

² तपाईंले जातिहरूलाई आफ्नै हातले लखेटनुभयो, तर तपाईंले हाम्रा मानिसहरूलाई बसाल्नुभयो । तपाईंले मानिसहरूलाई कष्ट दिनुभयो तर तपाईंले देशमा हाम्रा मानिसहरूलाई फैलाउनुभयो ।

³ 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 ।

⁴ हे परमेश्वर, तपाईं मेरो राजा हुनुहुन्छ । याकूबको निम्ति
विजय दिनुहोस् ।

⁵ तपाईंद्वारा नै हामी आफ्ना शत्रुहरूलाई धकेल्नेछौं । हाम्रा
विरुद्ध खडा हुनेहरूलाई तपाईंको नाउँद्वारा नै हामी
कूल्चनेछौं ।

⁶ किनकि म आफ्नो धनुमा भरोसा गर्नेछैन, न त मलाई मेरो
तरवारले बचाउनेछ ।

⁷ तर हाम्रो शत्रुहरूबाट तपाईंले हामीलाई बाचउनुभएको छ
र हामीलाई घृणा गर्नेहरूलाई लाजमा पार्नुभएको छ ।

⁸ दिनभरि हामीले परमेश्वरमा नै गर्व गरेका छौं र तपाईंको
नाउँलाई नै हामी सदासर्वदा धन्यवाद दिनेछौं । सेला

⁹ तर अहिले तपाईंले हामीलाई फाल्नुभएको र हामीमाथि
अनादर ल्याउनुभएको छ, र हाम्रा फौजसँग तपाईं जानुहन्न ।

¹⁰ तपाईंले हामीलाई शत्रुबाट फर्काउनुहुन्छ । अनि हामीलाई
घृणा गर्नेहरूले आफ्नो निम्ति लूट्न्छन् ।

¹¹ तपाईंले हामीलाई मार्न लगिएका भेडाइँ बनाउनुभएको छ
र हामीलाई जातिहरूका माझमा तितरबितर पार्नुभएको छ ।

¹² तपाईंले आफ्ना मानिसहरूलाई सित्तैमा बेच्नुभएको छ,
यसो गरेर तपाईंले आफ्नो सम्पत्ति वृद्धि गर्नुभएको छैन ।

¹³ तपाईंले हामीलाई हाम्रो छिमेकीहरूको हप्की बनाउनुह्न,
हाम्रा वरिपरिकाहरूले गिल्ला र खिसी गरे ।

¹⁴ तपाईंले हामीलाई जातिहरूका माझमा अपमान,
मानिसहरूले घृणाले शिर हल्लाउने बनाउनुहुन्छ ।

¹⁵ दिनभरि मेरि अनादर मेरो सामु हुन्छ र मेरो मुहारको
लाजले मलाई ढाकेको छ,

¹⁶ हप्काउने र अपमान गर्ने सोरको कारणले, शत्रुहरू र
बदला लिनेहरूको कारणले ।

¹⁷ यी सबै कुरा हामीमा हुन आएका छन् । तापनि हामीले
तपाईंलाई बिर्सेका वा तपाईंको करारसँग झुटो किसिमले
व्यवहार गरेका छैनौं ।

¹⁸ हाम्रो हृदय बरालिएको छैन । हाम्रा कदमहरू तपाईंको
मार्गबाट भडिकएका छैनन् ।

¹⁹ तापनि तपाईंले हामीलाई गम्भिर रूपले नष्ट पारेर
स्यालहरूका ठाउँ बनाउनुभएको छ र हामीलाई मृत्युको
छायाले ढाक्नुभएको छ ।

²⁰ हामीले आफ्नो परमेश्वरको नाउँ बिर्सेका वा हाम्रा हातहरू
विदेशी देवताहरूतिर फैलाएका छौं भने,

²¹ के परमेश्वर यो कुरा खोजी गर्नुहुन्थ्यो र? किनकि
हृदयका गोप्यताहरू उहाँले जानुहुन्छ ।

²² तस्तवमा, तपाईंकै खातिर हामी दिनभरि मारिदैछौं । मार्न
लगिएका भेडाहरूझै हामी ठानिएका छौं ।

²³ हे परमप्रभु, जानुहोस्, तपाईं किन सुलुहुन्छ? उठनुहोस्,
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
भूइँमा टाँसिन्छन् ।

²⁶ हाम्रो सहायताको निम्ति उठनुहोस् र आफ्नो करारको
विश्वस्ताको निम्ति हाम्रो उद्धार गर्नुहोस् ।

Psalms 45:1

¹ असल विषयले मेरो हृदय भरिएर पोखिन्छ । राजाको बारेमा मैले लेखेका शब्दहरू म ठुलो सोरले पढनेछु । 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 दुष्टतालाई घृणा गर्नुभएको छ । यसकारण तपाईंको परमेश्वरले तपाईंका मित्रहरूभन्दा धैरै खुसीको तेलले तपाईंलाई अभिषेक गर्नुभएको छ ।

⁸ तपाईंका सबै पोशाकमा मूर, एलवा र तेजपातको सुगम्च 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 दुरोसकी छोरी उपहारसहित त्यहाँ हुनेछिन् । मानिसहरूमध्येका धनीहरूले तिम्रो कृपा खोजेछन् ।

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

¹⁴ बुद्धेदार पोशाकमा तिनलाई राजाकहाँ लगिनेछ । तिनको पछि हिङ्गे कन्यहरूलाई तिमीकहाँ ल्याइनेछन् ।

¹⁵ तिनीहरूलाई खुसी र रमाहटले डोन्याइनेछन् । तिनीहरू राजाको दरबारभित्र पस्तेछन् ।

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

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 तुरन्तै पाउन सकिने मदत हुनुहुन्छ ।

² यसकारण, पृथ्वी बदिलाए पनि, पर्वतहरू हल्लाएर समुद्रको पिंधमा खसाइए पनि, हामी डराउँनेछैनौं ।

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 मानिसहरूहाँ 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 धैरै 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 अघि 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 पूर्वीय बतासले तपाईंले तर्षीशका जहाजहरू तोडनुहुन्छ ।

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 सकछौ।

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 अधमले 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 सडेको देखेछ। बुद्धिमान् मानिसहरू मर्छन्। मूर्ख र कूर 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 बाँच सक्दैन। त्यो नष्ट हुने जड्गली 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 मृत्युचाहि 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 देख्नेछैनन्।

²⁰ जससँग सम्पत्ति छ, तर समझ छैन, त्यो जड्गली पशुहरूजस्तै हो, जो नाश हुच्छ।

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 रहनुहुन्न। उहाँको अगि 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 वोश्वासयोग्यहरूलाई 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 गर्दैन, 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 भने थिएन्। 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 तेलाई के मतलब छ। तैले 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। आपनै 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 तेरै 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 असङ्गत्य दयापूर्ण कामहरूको खातिर मेरा अपराधहरू मेटिदिनुहोस् ।

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

³ किनकि म आफ्ना अपराधहरू जान्दछु र मेरो पाप सधै मेरै सामुच्छ ।

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 जन्में । आमाले गर्भमा गर्भधारण गर्ने बित्तिकै, म पापमा नै थिएँ ।

⁶ हेर्नुहोस्, तपाईंले मेरो अन्तस्करणमा विश्वासयोगता 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 सुन दिनुहोस्, ताकि तपाईंले तोडनुभएका हाडहरू आनन्दित होउन् ।

⁹ मेरा पापहरूबाट तपाईंको मुहार लुकाउनुहोस् र मेरा सबै अर्धमहरू 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 चढाउँथे । होमबलिमा तपाईं आनन्दित हुनुहुन्न ।

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

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

¹⁹ तब तपाईं धार्मिकताको बलिहरूमा, होमबलिहरू र सम्पूर्ण होमबलिमा प्रशन्न हुनुहनेछ । 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 तिमो जिब्रोले धारिलो छुराले जस्तै विनाशको योजना बनाउँछ ।

³ तिमीले असलभन्दा खराब र धार्मिकताभन्दा झूट बोल्न रुचाउँछौं। सेला

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

⁵ परमेश्वरले तँलाई त्यसरी नै सदासर्वदाको निम्ति नाश पार्नुहोनेछ। उहाँले तँलाई माथि उठाउनुहोनेछ, तेरो पालबाट तँलाई निकाल्नुहोनेछ र जीवितहरूको देशबाट तँलाई उखेल्नुहोनेछ। 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 गन्यो। र त्यसले अरूको विनाश गर्दा त्यो बलियो थियो।”

⁸ तर मेरो बारेमा, परमेश्वरको मन्दिरमा म हरियो जैतूनको रुखजस्तो 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 नाउको 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 बुझ्नु, वा परमेश्वरलाई खोज्छन् कि भनी हेर्न उहाँले मानवजातिका सन्तानहरूलाई स्वर्गबाट हेर्नुहन्छ।

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 खाएँझैं खान्छन् र तिनीहरूले परमेश्वरलाई पुकारा गर्दैनन्?

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

⁶ इस्पाएलको उद्धार सियोनबाट आएको भए त हुन्यो! जब परमेश्वरले आफ्ना मानसिहरूलाई निर्वासनबाट फिर्ता ल्याउनुहन्छ, तब याकूब आनन्दित र इस्पाएल 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 थाजुहोस्।

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

⁴ हेर, परमेश्वर मेरो सहायक हुनुहन्छ। मलाई उचाल्नुहोस् परमप्रभु नै हुनुहन्छ।

⁵ उहाँले मेरा शत्रुहरूलाई खराबीको प्रतिफल दिनुहोनेछ। 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 थापुहोस् । 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 त्याउँच्छन् र रिसमा मलाई सताउँच्छन् ।

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 दुकुरका जस्ता पखेटाहरू भए त! तब म उडेर जाने र विश्रम लिने थिएँ ।

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

⁸ आँधी र हुरीबाट बच हतार गरेर म शरणस्थाणमा 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 । अर्धम र हानि यसको माझमा छन् ।

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

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

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

¹⁴ हामीले एकसाथ मीठो सङ्गति गथ्यौं । भीडको साथमा हामी परमेश्वरको भवनमा जान्यौं ।

¹⁵ तिनीहरूमाथि अचानक मृत्यु आइ लागोस् । तिनीहरू जिउँदै चिहानमा जाऊन् किनकि तिनीहरू जहाँ बस्तुन 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 छुट्टाउनुहुन्छ, किनकि मेरो विरुद्धमा युद्ध गर्नेहरू धैरै 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 नाझो तरवारहरू नै थिए ।

²² आफ्ना बोझहरू परमप्रभुमा राख र उहाँले तिमीलाई सम्हाल्नुहुनेछ । उहाँले धर्मी मानिसलाई कहिल्यै पनि डग 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 । मसग युद्ध गर्नेहरूले दिनभरि
आफ्नो दबावमा राष्ठ्यन् ।

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 राष्ठ्य ।

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 बड़ग्याउँछन् ।
तिनीहरूका सबै विचार खराबीको निम्ति मेरो विरुद्धमा
हुन्छन् ।

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

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

⁸ मेरा भागेर हिंडेको 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 जानेछु ।

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 ध्यवादका म बलिहरू
चढाउनेछु ।

¹³ किनकि तपाईंले मेरो जीवनलाई मृत्युबाट बचाउनुभएको
छ । तपाईंले मेरा गोडाहरूलाई लडनबाट जोगाउनुभएको
छ, ताकि म जीवितहरूका अघि परमेश्वरको उपस्थितिमा
हिँडन सक्नु ।

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 कुद्ध हुनुहुन्छ ।
सेला परमेश्वरले मलाई उहाँको दया र विश्वस्तता
पठाउनुहुनेछ ।

⁴ मेरो जीवन सिंहहरूका माझमा छ । मेरो नाश गर्न तथार
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 फिंजाउँछन् । म
संकष्टमा थिएँ । तिनीहरूले मेरै सामु खल्लो खने । त्यसको
बिचमा तिनीहरू आफै 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, जाग् । 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 पुछ्न् ।

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 किसमले 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 जत्ति 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 काँडाको आगोको राप थाहा पाउनअगि नै हरिया काँडाहरू र जलिरहेका काँडाहरूजस्तै त्यसले तिनीहरूलाई भुमरीसँगै उठाइ लानेछ ।

¹⁰ धर्मले परमेश्वरको बदला देख्दा, यो आनन्दित हुनेछ । तिनीहरूले आफ्ना खुट्टाहरू दुष्टहरूका रगतमा धुनेछन्,

¹¹ ताकि मानिसहरूले भन्नेछन्, “साँच्चै, धर्म व्यक्तिको निम्नि इनाम छ । साँच्चै, परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले पृथ्वीको न्याय गर्नुहुन्छ ।”

Psalms 59:1

¹ हे मेरा परमेश्वर, मलाई मेरा शत्रुहरूबाट बचाउनुहोस् । मेरो विरुद्धमा उठनेहरूदेखि मलाई उच्चमा राख्नुहोस् ।

² अधर्म गर्नेहरूबाट मलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र रक्तपिपासु मानिसहरूबाट मलाई बचाउनुहोस् ।

³ हेर्नुहोस्, तिनीहरूले मेरो ज्यान लिन दुकेर बस्छन् । शक्तिशाली मानिसहरू मेरो विरुद्ध एकसाथ भेला हुन्छन्, तर हे परमप्रभु, मेरो पाप वा अपराधको कारणले होइन ।

⁴ म दोषरहित भए तापनि तिनीहरू मतिर झाम्टन तयार छन् । जानुहोस् र मलाई सहायता गर्नुहोस् र हेर्नुहोस् ।

⁵ हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, इस्त्राएलका परमेश्वर, तपाईं जानुहोस् र जातिहरूलाई दण्ड दिनुहोस् । कुनै पनि दुष्ट अपराधीहरूप्रति दयालु नहुनुहोस् । सेला

⁶ तिनीहरू साँझमा फर्कन्छन्, तिनीहरू कुकुरहरूझैं 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 बिसीनेछन् ।
। 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 नरहून् । परमेश्वरले
याकूबामाथि र पृथ्वीको अन्तिम छेउसम्म राज्य गर्नुहुन्छ भनी
तिनीहरूले जानून् । सेला

¹⁴ तिनीहरू कुकुरझैं कराउँदै सहरभरि गएर साँझमा
फर्कन्छन् ।

¹⁵ तिनीहरू खाने कुरा खोज्दै घुम्छन् र तिनीहरू तृप्त भएनन्
भने तिनीहरू कुकुरजस्तै 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
परमेश्वरचाहिं 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 दाखमध्य
पिउन लगाउनुभएको छ ।

⁴ धनुधारीहरूका विरुद्धमा प्रदर्शन गर्नलाई तपाईंलाई आदर
गर्नेहरूको निम्ति तपाईंले झन्डा खडा गर्नुभएको छ । सेला

⁵ ताकि तपाईंले प्रेम गर्नुभएकाहरू बाँचून्, हामीलाई
तपाईंको दाहिने बाहिले बचाउनुहोस् र मलाई जवाफ
दिनुहोस् ।

⁶ परमेश्वरले आफ्नो पवित्रतामा बोल्नुभएको छ, “म
आनन्दित हुनेछु । म शकेमलाई बाँडनेछु 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 जुत्ता फुकाल्छु ।
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 व्यार्थको हुन्छ ।

¹² परमेश्वरको सहायताले हामी विजयी हुनेछौं । उहाँले हाम्रा शत्रुहरूलाई कुल्चनुहेछ ।

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 । ममन्दा 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 बनाउनुहन्छ । तिनको आयु धैरै 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 धैरै डग्नेछैन ।

³ तिनीहरू सबै जनाले एक जना मानिसलाई कहिलेसम्म आक्रमण गर्छौं, जसलाई तिनीहरूले ढल्ल लागेको पर्खाल वा कमजोर बारजस्तै ढाल्ल सकछौ?

⁴ त्यसको आदरको ठाउँबाट त्यसलाई तल झार्नलाई मात्र तिनीहरू विचार विमर्श गर्छन् । तिनीहरू झूटो बोल्ल रुचाउँछन् । आफ्ना मुखले तिनीहरूले त्यसलाई आशिष 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

⁹ 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 ।

¹⁰ थिचोमिचो वा लुटमा भरोसा नगर । अनि व्यर्थमा धनमा आसा नगर, किनकि तिनीहरूले कुनै फल दिने छैनन् । आफ्नो हृदय तिनमा नलगाओ ।

¹¹ परमेश्वरले एक पल्ट बोल्नुभएको छ, मैले यो दुई पल्ट सुनेको छुः शक्ति परमेश्वरकै हो ।

¹² हे परमप्रभु करारको विश्वस्तता पनि तपाईंकै हो, किनकि हरेक व्यक्तिले जे गरेको छ त्यसको प्रतिफल तपाईंले दिनुहुन्छ ।

Psalms 63:1

¹ 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 ।

² त्यसैले तपाईंको शक्ति र महिमा देखलाई तपाईंलाई मैले पवित्रस्थानमा हेरेको छु ।

³ किनभने तपाईंको करारको विश्वस्तता जीवनभन्दा उत्तम छ । मेरा ओठहरूले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछ ।

⁴ त्यसैले म जीवित रहँदा म तपाईंलाई धन्यको भन्नेछु । तपाईंके नाउँमा म आफ्ना हातहरू उचालेछु ।

⁵ हाडको गुदी र चिल्लो खाना मैले खाएको जस्तै हुनेछ । आनन्दित ओठहरूले मेरो मुखले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछ ।

⁶ जब आफ्नो ओच्चानमा तपाईंको बारेमा म विचार गर्छु र रातको समयमा तपाईंमा ध्यान गर्छ ।

⁷ किनकि तपाईं मेरो सहायता हुनुभएको छ र म तपाईंको पखेटाहरूको छायामा आनन्दित हुनेछु ।

⁸ तपाईंसँग म टाँसिन्छ । तपाईंको दाहिने हातले मलाई सहारा दिन्छ ।

⁹ तर मलाई नष्ट गर्न खोज्नेहरू पृथ्वीको सबैभन्दा तल्लो भागहरूमा जानेछन्,

¹⁰ तरवार चलाउनेहरूका हातहरूमा तिनीहरूलाई दिइनेछ, र तिनीहरू स्यालहरूका आहारा हुनेछन् ।

¹¹ तर राजाचाहिं परमेश्वरमा आनन्दित हुनेछन् । उहाँद्वारा शपथ खाने हरेकले उहाँमा गौरव गर्नेछन्, तर झुट बोल्नेहरूका मुख बन्द गरिनेछ ।

Psalms 64:1

¹ हे परमेश्वर, मेरो सोर सुन्नुहोस् । मेरो गुनसोमा ध्यान दिनुहोस् । मेरा शत्रुहरूका डरबाट मेरो जीवन सुरक्षित राख्नुहोस् ।

² खराबी गर्नेहरूको गुप्त षड्यन्तबाट र अधर्म गर्नेहरूको कोलाहलबाट मलाई लुकाउनुहोस् ।

³ तिनीहरूले तरवारहरूझै आफ्ना जिब्राहरू धारिला बनाएका छन् । तीता शब्दहरूका काँडहरूले तिनीहरूले लक्षित गरेका छन् ।

⁴ ताकि तिनीहरूले निर्दोष कसैलाई गुप्त ठाउँबाट हान्न सकून् । अचानक तिनीहरूले त्यसलाई हान्छन् र कुनै डर मान्दैनन् ।

⁵ तिनीहरूले आफैलाई दुष्ट योजनामा उत्साहित पार्छन् । पासोहरू थाप तिनीहरू गोप्य रूपमा सल्लाह गर्नेछन् । तिनीहरू भन्छन् “हामीलाई कसले देखेछ र?”

⁶ 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 जिब्राहरू तिनीहरूका विरुद्धमा छन् । तिनीहरूलाई देख्ने सबै जनाले आफ्ना मुन्टो हल्लाउनेछन् ।

⁹ सबै मानिसहरूले भय मानेछन् र परमेश्वरका कामहरू घोषणा गर्नेछन् । उहाँले जे गर्नुभएको छ, त्यसको बारेमा तिनीहरूले बुझ्नेमान् 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 सुनुहुन्छ। सबै मानिसहरू तपाईंकहाँ आउनेछन्।

³ अधर्महरूले हामीलाई जितेका छन्। हाम्रा अपराधहरूको बारेमा तपाईंले ती क्षमा गर्नुहुनेछ।

⁴ तपाईंले आफ्नो नजिक ल्याउन चुनुभएको मानिस धन्यको हो, ताकि त्यो तपाईंको आँगनहरूमा बस्न सकछ। तपाईंको घरको अर्थात् तपाईंको पवित्र मन्दिरको भलाईले हामी तृप्त हुनेछौं।

⁵ हे हाम्रो उद्धरको 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 भयभीय 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। इरीका पानीले तपाईंले ती नरम पार्नुहुन्छ। तिनका बिचका विरुवाहरूलाई तपाईंले आशिष दिनुहुन्छ।

¹¹ तपाईंले वर्षलाई आफ्नो भलाईको मुकुट लगाइ दिनुहुन्छ र तपाईंका गाडाहरू प्रशस्तताले भरिएर पोखिन्छन्।

¹² उजाडस्थानका खर्कहरूमा शीत झर्छ र डाँडाहरू आनन्दले ढाकिन्छन्।

¹³ खर्कहरू बगालहरूले ढाकिन्छन्। बेसीहरू अनले 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 महान् ताद्वारा तपाईंका शत्रुहरू तपाईंको अधीनतामा आउनेछन्।”

⁴ सारा पृथ्वीले तपाईंको आराधना गर्नेछ र तपाईंको स्तुति गाउने छ। 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।

^७ उहाँले आफ्नो शक्तिले सदासर्वदा शासन गर्नुहुन्छ । उहाँका आँखाहरूले जातिहरूलाई नियाल्छन् । विद्रोहीहरूले आफैलाई उच्च नपारून् । सेला

^८ हे मानिसहरू हो, परमेश्वरलाई धन्यको भन । उहाँको प्रशंसाको आवाज सुनियोस् ।

^९ उहाँले हामीलाई जीवितहरूका माझमा राख्नुहुन्छ र उहाँले हाम्रा खुट्टाहरूलाई चिप्लन दिनुहुन्न ।

^{१०} हे परमेश्वर, तपाईंले हामीलाई जाँच्नुभएको छ । तपाईंले हामीलाई चाँदीलाई जाँचेझैं जाँच गर्नुभएको छ ।

^{११} तपाईंले हामीलाई जालभित्र ल्याउनुभयो । तपाईंले हाम्रो पिठ्युमाथि गह्नै बोझ राख्नुभयो ।

^{१२} तपाईंले मानिसहरूलाई हाम्रा शिरहरूमा टेक्न लगाउनुभएको छ । हामी आगो र पानीबाट भएर गयौ, तर तपाईंले हामीलाई फराकिलो ठाउँमा ल्याउनुभयो ।

^{१३} म तपाईंको मन्दिरमा होमबलि लएर आउनेछु । म तपाईंमा आफ्नो भाकल पुरा गर्नेछु,

^{१४} जुन म संकष्टमा हुँदा मेरा ओठहरूले प्रतिज्ञा गरे र मेरो मुखले बोले ।

^{१५} म तपाईंलाई थुमाहरूको सुगन्धित बास्नासहितको पशुहरूको होमबलि चढाउनेछु । म सँडेहरू र बोकाहरू चढाउनेछु । सेला

^{१६} हे सबै परमेश्वरको भय मान्नेहरू हो, आओ र सुन । र उहाँले मेरो प्राणको निम्ति के गर्नुभएको छ सो म बताउनेछु ।

^{१७} मैले आफ्नो मुखले उहाँमा पुकारा गरें र मेरो जिब्रोले उहाँको प्रशंसा गन्यो ।

^{१८} मैले आफ्नो हृदयभित्र पाप देखेको भए, परमप्रभुले मेरो पुकारा सुन्नुहनेथिएन ।

^{१९} तर परमेश्वरले साँच्चै सुनुभएको छ । उहाँले मेरो प्रार्थनाको आवाजमा ध्यान दिनुभएको छ ।

^{२०} परमेश्वर धन्यको हुनुहुन्छ, जसले मेरो प्रार्थना वा उहाँको करारको विश्वस्तालाई मबाट हटाउनुभएको छैन ।

Psalms 67:1

^१ परमेश्वर हामीप्रति दयालु हुनुभएको होस्, र हामीलाई आशिष् दिनुभएको होस्, अनि हामीमाथि आफ्नो मुहार चम्काउनुभएको होस् । सेला

^२ ताकि तपाईंका मार्गहरू पृथ्वीलाई र तपाईंको मुक्ति सबै जातिहरूमा प्रकट होस् ।

^३ हे परमेश्वर, मानिसहरूले तपाईंको प्रशंसा गरून् । सबै मानिसहरूले तपाईंको प्रशंसा गरून् ।

^४ जातिहरू खुसी होऊन् र आनन्दले गाऊन्, किनकि तपाईंले मानिसहरूको न्याय सत्यतामा गर्नुहनेछ र पृथ्वीका जातिहरूमा शासन गर्नुहनेछ । सेला

^५ हे परमेश्वर, मानिसहरूले तपाईंको प्रशंसा गरून् । सबै मानिसहरूले तपाईंको प्रशंसा गरून् ।

^६ पृथ्वीले यसको फसल उत्पादन गरेको छ, र परमेश्वर, हाम्रा परमेश्वरले हामीलाई आशिष् दिनुभएको छ ।

^७ परमेश्वरले हामीलाई आशिष् दिनुभएको छ र पृथ्वीका अन्तिम छेउसम्म भएका सबैले उहाँको आदर गर्नेन् ।

Psalms 68:1

^१ परमेश्वर उठ्नुभएको होस् । उहाँका शत्रुहरू तितरबितर होऊन् । उहाँलाई धृणा गर्नेहरू उहाँको सामुबाट भागून् ।

^२ जसरी धुवाँ उडेर जान्छन्, त्यसरी नै तिनीहरूलाई उडाउनुहोस् । जसरी आगोको नजिक मैनबत्ति पागिन्छ, त्यसरी नै दुष्टहरू परमेश्वरको उपस्थितिमा नाश होऊन् ।

^३ तर धर्मीहरू खुसी होऊन् । तिनीहरू परमेश्वरको सामु ज्यादै खुसी होऊन् । तिनीहरू आनन्दित होऊन् र खुसी होऊन् ।

^४ परमेश्वरको स्तुति गाओ । उहाँको नाउँको स्तुति गाओ । यर्दन नदीको बेसीको मैदानमा सवार हुनुहुनेको निम्नि स्तुति गाओ । उहाँको नाउँ परमप्रभु हो । उहाँको सामु आनन्दित होओ ।

^५ अनाथहरूका बुबा, विधवाहरूका न्यायकर्ता पवित्र स्थानमा बास गर्नुहुने परमेश्वर नै हुनुहुन्छ ।

^६ एकलो व्यक्तिलाई परमेश्वरले परिवार दिनुहुन्छ । उहाँले कैदीहरूलाई गीत गाउँदै बाहिर आउन दिनुहुन्छ । तर विद्रोहीहरूचाहिं सुख्खा जमिनमा बस्छन् ।

^७ हे परमेश्वर, जब तपाईं आफ्ना मानसिहरूका अधि जानुभयो, जब तपाईं उजाडस्थानमा हिंडनुभयो, सेला

^८ तब पृथ्वी काम्पो । परमेश्वरको उपस्थितिमा, उहाँ सियोनमा आउनुहुँदा परमेश्वरको उपस्थितिमा, इस्साएलका परमेश्वर, परमेश्वरको उपस्थितिमा, आकाशले पनि वृष्टि खन्यायो ।

^९ हे परमेश्वर, तपाईंले प्रशस्त झारी पठाउनुभयो । तपाईंको उत्तराधिकार थकित हुँदा तपाईंले त्यसलाई बलियो पार्नुभयो ।

^{१०} तपाईंका मानिसहरू यसमा बसोवास गरे । हे परमेश्वर, तपाईंले आफ्नो भलाइबाट गरीबहरूलाई दिनुभयो ।

^{११} परमप्रभुले आदेश दिनुभयो र तिनीहरूलाई घोषणा गर्नेहरू ठुला फौज थिए ।

^{१२} फौजका राजाहरू भाग्छन्, तिनीहरू भाग्छन्, र घरमा पर्खिरहने स्त्रीहरूले लुटको माल बाँझ्छन् ।

^{१३} चाँदीले ढाकिएको दुकुरहरू, पखेटाहरू सुनले ढाकिएका । तिमीहरूमध्ये कोही भेडाका बगालहरूका माझमा बस्यै, तिमीहरूले किन यसो गच्यो?

^{१४} सर्वशक्तिमान्ले त्यहाँ राजाहरूलाई तितरबितर पार्नुभयो, त्यो सत्मोन डाँडामाथि हिउँ परेको बेलाजस्तै थियो ।

^{१५} बाशानको पहाडी देशचाहिं शक्तिशाली पहाड हो । बाशानको पहाडी देश एउटा अग्लो पहाड हो ।

^{१६} हे उच्च पहाडी देश, तँ किन डाहले हेर्षस्, यो पहाड जसमा परमेश्वर बस्ने इच्छा गर्नुहुन्छ? वास्तवमा, परमप्रभु सदासर्वदा त्यसमा बास गर्नुहुन्छ ।

^{१७} परमेश्वरका रथहरू बीसौ हजार, हजारौ हजार छन् । परमप्रभु सीनैमा जस्तै पवित्र स्थानमा तिनीहरूमा माझमा हुनुहुन्छ ।

^{१८} तपाईं उच्चमा उक्लनुभएको छ । तपाईंले कैदीहरूलाई डोन्याउनुभएको छ । मानिसहरूका माझबाट, तपाईंको विरुद्धमा युद्ध लड्नेहरूबाट समेत तपाईंले उपहार ग्रहण गर्नुभएको छ, ताकि हे परमप्रभु परमेश्वर, तपाईं त्यहाँ बास गर्नुभएको होस् ।

^{१९} परमप्रभु धन्यको होऊन्, जसले दिनदिने हाम्रो बोझ उठाउनुहुन्छ । परमेश्वर जो हाम्रो उद्धार हुनुहुन्छ । सेला

^{२०} हाम्रो परमेश्वर बचाउनुहो परमेश्वर हुनुहुन्छ । हामीलाई मृत्युबाट बचाउन सक्षम परमप्रभु परमेश्वर नै हुनुहुन्छ ।

^{२१} तर परमेश्वरले आफ्नो शत्रुहरूका शिरहरूमा, उहाँको विरुद्धमा हिंडनेहरूका कपाल भएका खप्परमा हिकाउनुहेछ ।

^{२२} परमप्रभुले भन्नुभयो, ‘म आफ्ना शत्रुहरूलाई बाशानबाट फकाएर ल्याउनेछु । तिनीहरूलाई समुद्रको गहिराइबाट म फकाएर ल्याउनेछु ।

^{२३} ताकि आफ्ना खुट्टा रगतमा चोपेर तिमीहरूले आफ्ना शत्रुहरूलाई कुल्चनेछौ र तिमीहरूका शत्रुहरूबाट तिमीहरूका कुकुरहरूका जिब्राहरूले पनि आफ्नो भाग पाऊन् ।’

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 इस्पाएलको मूलका हौ, परमप्रभुको स्तुति गर ।

²⁷ त्यहाँ सबैभन्दा सानो कुल बेन्यामीन, त्यसपछि यहूदाका अगुवाहरू र तिनीहरूका दलहरू, जबूलुनका अगुवाहरू र नप्तालीका अगुवाहरू छन् ।

²⁸ हे इस्पाएल, 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, सौंदर्यहरू 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 आफै हातहरूले परमेश्वरको नजिक जान हतार गर्नेछ ।

³² हे पृथ्वीका राज्यहरू हो, परमेश्वरको निम्ति गाओ । सेला परमप्रभुको स्तुति गाओ ।

³³ आकाशका स्वर्गमा सवारहनुहुनेलाई, जुन प्राचीन समयदेखि अस्तित्वमा छ । हेर, शक्तिले उहाँले आफ्नो आवाज उचाल्नुहुन्छ ।

³⁴ परमेश्वरलाई बलको निम्ति श्रेय देओ । इस्पाएलमा उहाँको ऐश्वर्य छ र उहाँको बल आकाशमा छ ।

³⁵ हे परमेश्वर, तपाईं आफ्नो पवित्र स्थानमा भयवह हुनुहुन्छ । इस्पाएलको परमेश्वर जसले आप्ना 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 चिक्कारले थाकेको छु । मेरो घाँटी सुकेको छ । मेरो परमेश्वरमा आसा गर्दा मेरा आँखाहरू धमिला हुन्छन् ।

⁴ विनाकारण मलाई घृणा गर्नेहरू मेरो शिरको कपालभन्दा धैरै छन् । मेरा शत्रुहरू बनेर गलत तर्कहरू गरी मलाई नाश गर्न खोज्नेहरू शक्तिशाली छन् । मैले जे चोरेको थिएन, 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 इस्पाएलको परमेश्वर, मेरो कारणले तपाईंलाई खोज्नेहरू अनादरमा नपर्नन् ।

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 बनें ।

¹² सहरको ढोकामा बस्नेहरूले मेरो बारेमा कुरा गर्छन् । म जड्याहाहरूका गीत भएको छु ।

¹³ तर हे परमप्रभु मेरो प्रथना तपाईंमा नै छ, कुनै समयमा तपाईंले स्वीकार गर्नुहोनेछ । तपाईंको उद्धारको विश्वस्तामा 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 विश्वस्ता असल छ । मेरो निम्ति तपाईंका कृपाहरू धैरै भएको हुनाले, मतिर फर्कनुहोस् ।

¹⁷ आफ्नो दासबाट आफ्नो मुहार नलुकाउनुहोस्, किनकि म संकष्टमा छु । मलाई चाँडै जवाफ दिनुहोस् ।

¹⁸ मकहाँ आउनुहोस् र मलाई उद्धार गर्नुहोस् । मेरा शत्रुहरूका कारणले मोल तिरेर मेरो उद्धार गर्नुहोस् ।

¹⁹ मेरो हफ्की, मेरो लाज र मेरो अपमान तपाईंलाई थाहा छ । मेरा वैरीहरू सबै मेरै सामु छन् ।

²⁰ हफ्कीले मेरो हृदय तोडिएको छ । म गहाँ 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 तिखाउँदा तिनीहरूले पिउनलाई सिर्का 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 होउन्, ताकि तिनीहरूले देख 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 दोहोच्याए ।

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 परमश्वरको नाउँको प्रशंसा गर्नेछु र धन्यवादको साथ उहाँलाई उच्च पार्नेछु ।

³¹ सिङ्हरू र खुरहरू भएका गोरु वा सँढेले भन्दा धैरै त्यसले परमप्रभु खुसी पार्नेछ ।

³² नग्रहरूले यो देखेका छन् र खुसी भएका छन् । परमेश्वरको खोजी गर्नेहरूको हृदय जीवित रहोस् ।

³³ किनकि परमप्रभुले दरिद्रको पुकारा सुनुहुन्छ र आफ्ना कैदीहरूलाई घृणा गर्नुहुन्न ।

³⁴ स्वर्ग र पृथ्वी, समुद्र र त्यसमा हलचल गर्ने हरेक थोकले उहाँको प्रशंसा गरून् ।

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 नाउलाई प्रेम गर्नेहरू त्यहाँ बसेछन् ।

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, मकहाँ 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 षड्यान्त गर्दैछन् ।

¹¹ तिनीहरू भन्छन्, “परमेश्वरले त्यसलाई त्याग्नुभएको छ । लखेटेर त्यसलाई समात, किनकि त्यसलाई बचाउने कोही पनि छैन ।”

¹² हे परमेश्वर, मबाट टाढा नहुनुहोस् । हे मेरो परमेश्वर, मलाई सहायता गर्न चाँडो गर्नुहोस् ।

¹³ तिनीहरू लाजमा पर्न र नाश होऊन्, जसले मेरो जीवनसँग शत्रुता गर्दैन् । 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 पार्नुहनेछ र हामीलाई पृथ्वीको गहिराइबाट फेरि माथि ल्याउनुहनेछ ।

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 पुन्याउन 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 बचाउन् र थिचोमिचो गर्नेहरूलाई चकनाचूर पारून् ।

⁵ सूर्य रहेसम्म र चद्रमा रहन्जेलसम्म सबै पुस्ताहरूमा, तिनीहरूले तपाईंको आदर गरून् ।

⁶ काटेको धाँसमा झरीपरेझैं र पृथ्वीलाई भिजाउने झरीझैं उनी तल आऊन् ।

⁷ उनको समयमा धर्महरूको फलिफाप होस् र चद्रमाको लोप नभएसम्म त्यहाँ प्रशस्त शान्ति होस् ।

⁸ उनले समुद्रदेखि समुद्रसम्म र नदीदेखि पृथ्वीको अन्तिम छेउसम्म अंधीन गरून् ।

⁹ उजाडस्थानमा बस्नेहरू उनको सामु घोप्टो परेर दण्डवत गरून् । उनका शत्रुहरूले धूलो चाटून् ।

¹⁰ तर्शीश र टापूहरूका राजाहरूले कर तिरून् । शेबा र शेबाका राजहरूले उपहारहरू ल्याउन् ।

¹¹ वास्तवमा, सबै राजा उनको सामु घोप्टो परून् । सबै जातिहरूले तिनको सेवा गरून् ।

¹² उनले पुकारा गर्ने दरिद्रलाई र अरू कुनै सहायक नभएका गरीबलाई सहायता गर्नेन् ।

¹³ उनले गरीब र दरिद्रहरूलाई दया गर्छन् र उनले दरिद्रहरूको जीवन बचाउँछन् ।

¹⁴ उनले थिचोमिचो र हिंसाबाट तिनीहरूको जीवन बचाउँछन्, उनको दष्टिमा तिनीहरूका रगत बहुमूल्य हुन्छ ।

¹⁵ उनी जीवित रह्नु! शेबाको सुन उनलाई दिइयोस् । मानिसहरूले उनको निम्ति सधैं प्रर्थना गर्नुन् । परमेश्वरले उनलाई दिनभरि आशिष् देउन् ।

¹⁶ देशमा अनको प्रशस्त होस् । पहाड टुप्पाहरूमा उनीहरूका बाली लहलह होऊन् । यसको फल लोबनानको जस्तै होस् । सहरका मानिसहरू मैदानको घाँसझैं 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, इसाएलको परमेश्वर धन्यको होऊन्, जसले मात्र अचम्मका कामहरू गर्नुहुन्छ ।

¹⁹ उहाँको महिमित नाउँ सदासर्वदा धन्यको होस र सारा पृथ्वी उहाँको महिमाले भरिपूर्ण होस् । आमेन र आमेन ।

²⁰ यिशैका छोरा दाउदका प्रार्थनाहरू सकिएको छ ।

Psalms 73:1

¹ निश्चय नै परमेश्वर इसाएलको निम्ति, शुद्ध हृदय हुनेहरूका निम्ति भला हुनुहुन्छ ।

² तर मेरो बारेमा, मेरा खुट्टाहरू झाप्डै चिप्ले । मेरा खुट्टाहरू मेरो मुनिबाट झाप्डै चिप्ले ।

³ किनभने जब मैले दुष्टहरूका फलिफाप देखें, तब मैले अहङ्कारीहरूको डाह गरें ।

⁴ किनकि मृत्युसम्म नै तिनीहरूलाई कुनै पीडा नै हुँछैन, तर तिनीहरू बलिया र स्वस्थ्य हुन्छन् ।

⁵ अरू मानिसहरूका बोझहरूबाट तिनीहरू मुक्त छन् । अरू मानिसहरूलाई झैं तिनीहरूलाई कष्ट हुँदैन ।

⁶ तिनीहरूका घाँटीमा सिक्रीझैं तिनीहरू घमण्डले सजिछन् । वस्त्रले ढाकेझैं तिनीहरूलाई हिंसाले ढाक्नेछ ।

⁷ यस्ता अम्बोपनबाट 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 जानुहुन्छ? के सर्वोच्चसँग ज्ञान छ र?”

¹² हेर्नुहोसः यी मानिसहरू दुष्टहरू हुन् । तिनीहरू निश्चिन्त छन् र झान-झान 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 धैरै कठिन थियो ।

¹⁷ तब म परमेश्वरको पवित्रस्थानभित्र गएँ र तिनीहरूका अन्तिम अवस्थालाई बुझे ।

¹⁸ निश्चय नै तपाईंले तिनीहरूलाई चिप्लो ठाउँहरूमा राखुहुन्छ । 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 गर्नुहुन्न ।

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 समाल्तुहुन्छ ।

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 कुराचाहिं 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 निमि इन्कार गर्नुभएको छ? तपाईंको क्रोध किन तपाईंका खर्कका भेडाहरूका विरुद्धमा दन्किन्छ?

² आफ्ना मानिसहरू जसलाई तपाईंले प्राचीन समयमा किनुभयो, 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 झाञ्डाहरू खडा गर्छन् ।

⁵ बञ्चरोले घना जङ्गल काटेझैं तिनीहरूले काटेर लगे ।

⁶ तिनीहरूले बट्टाहरूलाई फुटाएका छन् र टुक्र-टुक्रा पारेका छन् । तिनीहरूले बन्चरो र घनहरूले फुटाए ।

⁷ तपाईंको पवित्रस्थान तिनीहरूले आगोले जलाए । तपाईं वास गर्नुहुने ठाउँलाई तिनीहरूले भूइँमा 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 खल्तीबाट 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 तोडनुभयो ।

¹⁴ तपाईंले लिव्यातन्को 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 तपाईंकै 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 समझनुहोस् । अनि मूर्ख मानिसहरूले तपाईंको नाउँको निन्दा गरेका छन् ।

¹⁹ तपाईंको दुकुरको जीवन जङ्गली पशुलाई नदिनुहोस् । थिचोमिचोमा परेका तपाईंका मानिसहरूका जीवन सधै नबिर्सनुहोस् ।

²⁰ आफ्नो करार समझनुहोस्, किनकि देशका अस्थकार क्षेत्रहरू हिंसाले भरिएको ठाउँहरू हुन् ।

²¹ थिचोमिचोमा परेकाहरू लाजमा परेर फर्किने नतुल्याउनुहोस् । गरीब र थिचोमिचोमा परेकाहरूले तपाईंको नाउँको स्तुति गर्नन् ।

²² हे परमेश्वर, उठनुहोस् । तपाईंको आफ्नो इज्जतको रक्षा गर्नुहोस् । मूर्खहरूले दिनभरि कसरी तपाईंको अपमान गर्नन् समझनुहोस् ।

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 तौकिएको समयमा म न्यायोचित रूपमा फैसला गर्नेछु ।

³ पृथ्वी र यसका सबै बासिन्दा डरले थरथर कामे पनि, पृथ्वीका खम्बाहरूलाई म दढ बनाउछु । सेला

⁴ मैले अहङ्कारीलाई भनें, “अहङ्कारी नहो,” र दुष्टहरूलाई भनें, “सिङ्ग ठाडो नपार् ।

⁵ आफ्ना सिङ्गहरूलाई 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 फिँज 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 सिङ्गलाई म काट्नेछु, तर धर्महरूका सिङ्गहरू माथि उचालिनेछन् ।”

Psalms 76:1

¹ परमेश्वरले आफैलाई यहूदामा प्रकट गर्नुभएको छ ।
इसाएलमा 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 चम्किनुहुँच र आफ्नो माहिमा प्रकट
गर्नुहुँच ।

⁵ साहसी हृदय भएकाहरू लुटिएका थिए । तिनीहरू मस्त
निद्रमा परे । सबै योद्धाहरू असहाय थिए ।

⁶ हे याकूबको परमेश्वर, तपाईंले हफ्काउनुहुँदा घोडाचढी र
घोडा दुवै मस्त निद्रामा परे ।

⁷ तपाईंको, हो तपाईंकै 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 धेर्नुहोस् ।

¹¹ परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरसँग भाकल गर र ती पुरा गर ।
उहाँको वरिपरि भएका सबै जनाले उहाँलाई उपहारहरू
ल्याउन् जसको भय मान्युपर्छ ।

¹² उहाँले शासकहरूका आत्मा नाश पार्नुहुँच । पृथ्वीका
राजाहरूले उहाँको भय मान्छन् ।

Psalms 77:1

¹ म आफ्नो आवाजले परमेश्वरमा पुकारा गर्नेछ । म आफ्नो
आवाजले परमेश्वरमा पुकारा गर्नेछ, र मेरो परमश्वरले
सुनुहुनेछ ।

² मेरो कष्टको दिनमा मैले परमप्रभुलाई खोजें । राति मैले
आफ्नो हात फैलाएँ र तिनीहरू थाकेनन् । मेरो प्राणले
सान्त्वना पाउन इन्कार गर्न्यो ।

³ मैले सुस्केरा हाल्दा मैले परमेश्वरको बारेमा विचार गरें । म
मूर्छा पर्दा मैले उहाँको बारेमा विचार गरें । सेला

⁴ तपाईंले मेरा आँखा खुल्ला राङ्गुभयो । 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 बिस्नुभएको 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 सम्झनेछु । 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 उर्लदो पानीबाट गयो, तर तपाईंका पाइलाहरू देखिएनन् ।

²⁰ तपाईंले मोशा र हारूनको हातद्वारा बगाललाई झौं आफ्ना मानिसहरूलाई डोच्याउनुभयो ।

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 लुकाउनेछैनौ । परमप्रभुका प्रशंसनीय कामहरू, उहाँको सामर्थ्य र उहाँले गर्नुभएका अचम्मका कामहरूका बारेमा हामी अर्को पुस्तालाई बताउनेछौं ।

⁵ किनकि उहाँले याकूबमा करारका नियमहरू स्थापित गर्नुभयो र इसाएलमा 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 जानोसँ, जसले पछि तिनीहरूका आफ्नै सन्तानहरूलाई ती भनुपर्छ ।

⁷ तब तिनीहरूले आफ्नो आसा परमेश्वरमा राखून् र उहाँका कामरू निर्बिसून्, 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 एफाइमीहरू 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 बिर्से ।

¹² मिश्र देशमा, सोअनको देशमा तिनीहरूका पुर्खाहरूका दृष्टिमा उहाँले गर्नुभएको चम्कारिक कुराहरूलाई तिनीहरूले बिर्से ।

¹³ उहाँले समुद्रलाई दुई भाग पार्नुभयो र तिनीहरूलाई त्यसको पारिपट्टि लानुभयो । उहाँले पानीलाई पर्खालहरूझै खडा गर्नुभयो ।

¹⁴ दिनको समयमा बादलले र रातभरि आगोको प्रकाशले उहाँले तिनीहरूलाई डोच्याउनुभयो ।

¹⁵ उहाँले उजाडस्थानको चट्टा चिर्नुभयो र समुद्रको गहिराइ भर्न प्रशस्त हुने पानी उहाँले तिनीहरूलाई दिनुभयो ।

¹⁶ चट्टानबाट उहाँले खोलाहरू बगाउनुभयो र पानीलाई नदीहरूझै 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 । यसैले उहाँको आगो याकूबको विरुद्ध दन्क्यो र उहाँको रिसले इसाएललाई आक्रमण गयो,

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 मन बर्साउनुभयो, र उहाँले तिनीहरूलाई स्वर्गको अन्न दिनुभयो ।

²⁵ मानिसहरूले स्वर्गदूतहरूका रोटी खाए । तिनीहरूलाई उहाँले प्रशस्त गरी खाना पठाउनुभयो ।

²⁶ उहाँले आकाशमा पूर्वी बतास चलाउनुभयो र दक्षिणी बतासलाई आफ्नो शक्तिले उहाँले डोच्याउनुभयो ।

²⁷ धूलोझै उहाँले तिनीहरूमाथि मासु, समुद्रको बालुवाङ्गै 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 पन्यो र तिमध्येका बलियाहरूलाई मान्यो । उहाँले इसाएलका 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 हुनुहुथ्यो र सर्वोच्च तिनीहरूका उद्धारकर्ता हुनुहुथ्यो 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 हनुभएर 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 इस्साएलका 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 चमल्कारहरू देखाउनुभयो।

⁴⁴ उहाँले मिश्रदेशका नदीहरूलाई रगतमा परिणत गर्नुभयो, ताकि तिनीहरूले आफ्ना नदीहरूका पानी पिउन सकेनन्।

⁴⁵ उहाँले झींगाका हुल पठाउनुभयो, जसले तिनीहरूलाई टोकेर भ्यागुताहरूले तिनीहरूका देशलाई अतिक्रमण गन्यो।

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 बर्सउनुभयो र तिनीहरूका बगालमाथि बिजुली फाल्नुभयो।

⁴⁹ उहाँको रिसको उग्रता तिनीहरूका विरुद्धमा पन्यो। 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 डोन्याउनुभयो र बगाललाई झैं तिनीहरूलाई उजाडस्थानमा बाटो देखाउनुभयो।

⁵³ सुरक्षित र निर्भयसाथ उहाँले तिनीहरूलाई डोन्याउनुभयो, 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। इस्साएलका 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 कुँद बनाए र आफ्ना मूर्तीहरूले उहाँलाई डाहले रसाउने बनाए।

⁵⁹ जब परमेश्वरले यो सुन्नुभयो, तब उहाँ रिसाउनुभयो र इस्साएललाई पूर्ण रूपमा इन्कार गर्नुभयो।

^{६०} शीलोको पवित्रस्थान, उहाँ मानिसहरूका बिचमा बास गर्नुभएको पाललाई उहाँले त्याउनुभयो ।

^{६१} उहाँले आफ्नो सामर्थ्यलाई कसैको कब्जामा सुम्पिदिनुभयो र आफ्नो महिमालाई शत्रुहरूका हातमा सुम्पिनुभयो ।

^{६२} उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई तरवारमा सुम्पिनुभयो र उहाँ आफ्ना उत्तराधिकारसँग रिसाउनुभयो ।

^{६३} आगोले तिनीहरूका जवान मानिसहरूलाई भष्ट पारे, र तिनीहरूका जवान स्त्रीहरूसँग विवाहको गीत थिएन ।

^{६४} तिनीहरूका पुजारीहरू तरवारले ढले र तिनीहरूका विधवाहरू रुन सकेनन् ।

^{६५} अनि परमप्रभु निद्राबाट जागेझैं, दाखमद्यको कारणले कराउने योद्धाजस्तै उठनुभयो ।

^{६६} उहाँले आफ्ना वैरीहरूलाई पछि फर्काउनुभयो । उहाँले तिनीहरूलाई अनन्त लाजमा पार्नुभयो ।

^{६७} उहाँले योसेफको पाललाई इन्कार गर्नुभयो र उहाँले एफ्राइमको कुललाई चुनुभएन ।

^{६८} उहाँले यहूदाको कुल र उहाँले प्रेम गर्नुभएको सियोन पर्वतलाई चुनुभयो ।

^{६९} उहाँले आफ्नो पवित्रस्थानलाई स्वर्गझैं, उहाँले सदाको निम्ति स्थापना गर्नुभएको पृथ्वीझैं बनाउनुभयो ।

^{७०} उहाँले आफ्नो दास दाऊदलाई चुनुभयो र तिनलाई भेडाका बगालहरूबाट ल्याउनुभयो ।

^{७१} आफ्ना पाठाहरूका साथमा हिंडने भेडीहरूका पछि लाग्नबाट उहाँले तिनलाई त्याउनुभयो, अनि उहाँले तिनलाई याकूब, उहाँका मानिसहरू, र उहाँको उत्तराधिकार इस्साएलको गोठालो तुल्याउनुभयो ।

^{७२} आफ्नो हृदयको इमानदारीताले दाऊदले उनीहरूको रेखदेख गरे र आफ्नो हातको सीपले तिनले उनीहरूलाई बाटो देखाए ।

Psalms 79:1

^१ हे परमेश्वर, विदेशी जातिहरू तपाईंको उत्तराधिकारमा आएका छन् । तिनीहरूले तपाईंको पवित्र मन्दिरलाई अपवित्र तुल्याएका छन् । तिनीहरूले यरूशलेमलाई भग्नावशेषको थुप्रो बनाएका छन् ।

^२ तपाईंका सेवकहरूका लासहरू तिनीहरूले आकाशका चराहरूका खानाको रूपमा, तपाईंका विश्वासयोग्य मानिसहरूका शरीरहरूलाई पृथ्वीका जङ्गली पशुहरूलाई दिएका छन् ।

^३ तिनीहरूले यरूशलेमको चौरैतिर उनीहरूका रगत पानीझैं बगाएका छन् र तिनीहरूको दफन गर्ने त्यहाँ कोही भएन ।

^४ हाम्रा छिमेकीको निम्ति निन्दा र हाम्रा वरिपरि भएकाहरूका निम्ति खिसी र उपहास हामी बनेका छौं ।

^५ हे परमप्रभु कहिलेसम्म? के तपाईं सदासर्वदा रिसाउनुहोनेछ? कहिलेसम्म तपाईंको डाही रिस आगोझैं जलिरहनेछ?

^६ तपाईंलाई नचिन्ने जातिहरूमाथि र तपाईंको नाउँ पुकारा नगर्ने राज्यहरूमाथि तपाईंको क्रोध खन्याउनुहोस् ।

^७ किनकि तिनीहरूले याकूबलाई निलेका र त्यसका गाउँहरूलाई नाश पारेका छन् ।

^८ हाम्रा पुर्खाहरूका पापहरू हाम्रा विरुद्धमा नलिनुहोस् । तपाईंका कृपापूर्ण कामहरू हामीकहाँ आऊन्, किनकि हामी धेरै निम्न छौं ।

^९ 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 महान् ताले 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 बगालझैं डोच्याउनुहुन्छ । तपाईं जो करूबहरूभन्दा माथि विराजमान हुनुहुन्छ, हामीमाथि चम्कनुहोस् ।

² एफ्राइम, बेच्यामीन र मनशेशको 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 आँशु 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 पुनर्स्थापित गर्नुहोस् । आफ्नो मुहार हामीमाथि चम्काउनुहोस् र हामी बचाइनेछौं ।

⁸ तपाईंले मिश्रदेशबाट एउटा दाखको बोट ल्याउनुभयो । तपाईंले जातिहरूलाई धपाउनुभयो र त्यसलाई रोजुभयो ।

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 यूफेटिस नदीसम्मै फैलायो ।

¹² तपाईंले किन यसको पर्खाल भक्ताउनुभएको छ ताकि यो बाटो भएर जाने सबैले यसको फल टिपून?

¹³ त्यनका 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 हफ्कीको कारणले ती नष्ट हुन्छन् ।

¹⁷ तपाईंको बाहुली तपाईंको दाहिने हातको मानिसमाथि, तपाईंले आफ्नो निम्ति बलियो बनाउनुभएको मानिसको पुत्रमाथि रहोस् ।

¹⁸ तब तपाईंबाट हामी तर्कर जानेछैनौं । हामीलाई पुनर्जीवित पार्नुहोस् र हामीले तपाईंको नाउँ पुकार्नेछौं ।

¹⁹ हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु परमेश्वर, हामीलाई पुनर्स्थापिना गर्नुहोस् । तपाईंको मुहार हामीमाथि चम्काउनुहोस् र हामीलाई बचाइनेछौं ।

Psalms 81:1

¹ हाम्रो बल परमेश्वरको निम्ति ठुलो सोरले गाओ । याकूबका परमेश्वरको निम्ति जयजयकार गर ।

² गीत गाओ र खेजडी बजाओ, वीणासँगै सारङ्गीको मीठो धुन बजाओ ।

³ औंसीको दिनमा र पूर्णिमाको दिनमा, हाम्रो चाड सुरु हुँदा तुरही फुक ।

⁴ किनकि यो इस्त्राएलको निम्ति आदेश हो, याकूबका परमेश्वरले दिनुभएको विधान हो ।

⁵ जब उहाँ मिश्रदेशको विरुद्धमा जानुभयो, जहाँ मैले नाचिनेको सोर मैले सुनें, तब उहाँले योसेफमा नियमको रूपमा यो जारी गर्नुभयोः

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 इस्त्राएल, 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 यो म भर्नेछु ।

¹¹ तर मेरा मानिसहरूले मेरा वचनहरू सुनेनन् । इस्त्राएलले मेरा आज्ञा पालन गरेनन् ।

¹² त्यसैले तिनीहरूका आफ्नै हठी मार्गमा मैले तिनीहरूलाई छोडिदिएँ, ताकि तिनीहरूले आफूलाई जे ठिक लाग्छ त्यही गर्नु ।

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 फकर्तिँये ।

¹⁵ परमप्रभुलाई घृणा गर्नेहरू उहाँको सामु त्रासले लत्रक्क पर्नन् । तिनीहरू सदाको निम्ति अपमानित होऊन् ।

¹⁶ इस्त्राएललाई म उत्तम गहुँ खुवाउँये । 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 अन्यायपुर्वक 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 छुट्टाओ ।

⁵ तिनीहरूले न जान्दछन् न बुझ्न । तिनीहरू अन्धकारमा भौंतारिन्छन् । पृथ्वीका सबै जगहरू टुक्रिन्छन् ।

⁶ मै भनें, “तिमीहरू देवताहरू हौ र तिमीहरू सबै जना सर्वोच्चका छोराहरू हौ ।

⁷ तापनि तिमीहरू मानिसहरूझैं मर्नेछौं र शासकमध्ये एक जनाइँ ढल्नेछौं ।”

⁸ हे परमेश्वर, पृथ्वीको न्याय गर्न उठनुहोस्, 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 तपाईलाई घृणा गर्नेहरूले आफ्ना शिरहरू उठाएका छन् ।

³ तिनीहरू तपाईंका मानिसहरूका विरुद्धमा षड्यन्त रच्छन् र तपाईंका सुरक्षित जनहरूको विरुद्ध मिलेर योजना गर्दैन् ।

⁴ तिनीहरूले भनेका छन्, “आओ, तिनीहरूलाई जातिको रूपमा हामी नष्ट पारौं । तब इस्साएलको 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 हग्गी पर्छन्,

⁷ जसले गबाल, अम्मोन, अमालेकसँग मिलेर षड्यन्त रच्छन् । यसमा पलिशत र दुरोसका बासिन्दाहरू पनि पर्छन् ।

⁸ तिनीहरूसँग अश्शूर पनि मिलेको छ । तिनीहरूले लोतका सन्तानहरूलाई सहायता गर्दैछन् । सेला

⁹ तिनीहरूलाई पनि तपाईंले मिद्यनलाई गरेझौं, सीसरालाई गरेझैं र कीशोन खोलामा याबीनलाई गरेझैं गर्नुहोस् ।

¹⁰ तिनीहरू एन्दोरमा नष्ट भए र पृथ्वीको निम्ति मलजस्तै भए ।

¹¹ तिनीहरूका भारदारहरूलाई ओरेब र जएबझौं, र तिनीहरूका सबै शासकहरूलाई जेबह र सल्मनझैं 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 लखेटनुहोस् र तपाईंको हुरीबतासले तिनीहरूलाई त्रसित पार्नुहोस् ।

¹⁶ हे परमप्रभु, तिनीहरूको मुहार लाजले भर्नुहोस् ताकि तिनीहरूले तपाईंको नाउँ खोजी गर्नुन् ।

¹⁷ तिनीहरू लज्जित होऊन् र सधै त्रसित होऊन् । तिनीहरू अपमानमा नष्ट होऊन् ।

¹⁸ तब हे परमप्रभु, तपाईं मात्र सारा पृथ्वीमाथि सर्वोच्च हुनुहुन्छ भनी तिनीहरूले जानेछन् ।

Psalms 84:1

¹ हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, तपाईं बस्ने ठाउँ कति सुन्दर छ!

² परमप्रभुको चोकको निम्ति म उल्कट इच्छा गर्दै । यसको निम्ति मेरो इच्छाले मलाई थकित बनाएको छ । मेरो हृदय र मेरो सारा प्राणले जीवित परमेश्वरमा पुकारा गर्दै ।

³ हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, मेरो राजा, र मेरो परमेश्वर, भँगेराले आफ्नो गुँड, अनि गौंथलीले तपाईंको वेदीहरूको नजिकै त्यसका बचेराहरू राजा आफ्नो गुँड भेट्टाएको छ ।

⁴ तपाईंका मन्दिरमा बस्नेहरू धन्यका हुन् । तिनीहरूले निरन्तर तपाईंको प्रशंसा गर्छन् । सेला

⁵ त्यो मानिस धन्यको हो जसको बल तपाईंमा छ, जसको हृदयमा सियोन जाने मूलबाटो छ ।

⁶ आँसुको बेसीबाट जाँदा तिनीहरूले पिउनलाई पानीको मूलहरू भेट्टाउँछन् । सुरुको वर्षाले यसलाई आशिष्ले ढाक्छ ।

⁷ तिनीहरूले बलमाथि बल पाएर जान्छन् । तिनीहरूमध्ये हरेक सियोनमा परमेश्वरको सामु देखा पर्छन् ।

⁸ हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु परमेश्वर, मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् । हे याकूबका परमेश्वर, म के भन्दैछु सो सुन्नुहोस् । सेला

⁹ हे परमेश्वर, हाम्रा ढाल हुनुहोस् । तपाईंको अभिषिक्त जनको निम्ति चासो देखाउनुहोस् ।

¹⁰ किनकि तपाईंको चोकको एक दिन अन्त कतैको हजार दिनभन्दा असल हुन्छ । दुष्टहरूका पालहरूमा बस्नुभन्दा म आफ्नो परमेश्वरको मन्दिरको पाले हुनेछु ।

¹¹ किनकि परमप्रभु परमेश्वर हाम्रो सूर्य र ढाल हुनुहुन्छ । परमप्रभुले अनुग्रह र गौरव दिनुहुनेछ । इमानदारितामा हिंडनेहरूलाई उहाँले कुनै असल थोक रोक्नुहुन्न ।

¹² हे सर्वशक्तिमान् परमप्रभु, त्यो मानिस धन्यको हो, जसले तपाईंमा भरोसा गर्छ ।

Psalms 85:1

¹ हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्नो देशलाई कृपा गर्नुभएको छ । तपाईंले याकूबको भलाइलाई पुनर्स्थापना गर्नुभएको छ ।

² तपाईंले आफ्ना मानिसहरूका पाप क्षमा गर्नुभएको छ । तपाईंले तिनीहरूका सबै पापहरू ढाक्नुभएको छ । सेला

³ तपाईंले आफ्नो सबै क्रोध हटाउनुभएको छ । तपाईं आफ्नो तातो रिसबाट पछि हटनुभएको छ ।

⁴ हे हाम्रा उद्धारका परमेश्वर, हामीलाई पुनर्स्थापना गर्नुहोस् र हामीप्रति तपाईंको अप्रशन्ता छोडिदिनुहोस् ।

⁵ के तपाईं हामीसँग सधैं रिसाउनुहुनेछ र? के तपाईं भावी पुस्ताभरि नै रिसाउनुहुनेछ र?

⁶ के तपाईंले हामीलाई फेरि पुनर्जीवित पार्नुहुन्न र? तब तपाईंका मानिसहरू तपाईंमा आनन्दित हुनेछन् ।

⁷ हे परमप्रभु, हामीलाई तपाईंको करारको विश्वस्तता देखाउनुहोस् । हामीलाई तपाईंको मुक्ति दिनुहोस् ।

⁸ परमप्रभु परमेश्वरले जे भन्नुहुन्छ सो म सुन्नेछु, किनकि उहाँले आफ्ना मानिसहरूसित, उहाँका विश्वासयोग्य अनुयायीहरूसित शान्ति कायम गर्नुहुनेछ । तापनि तिनीहरू फेरि मूर्ख मार्गहरूतिर फर्क्नुहुँदैन ।

⁹ निश्चय नै उहाँको उद्धार उहाँको भय मानेहरूका नजिक हुन्छ । तब हाम्रो देशमा महिमा रहनेछ ।

¹⁰ करारको विश्वस्तता र सत्यता मिलेका छन् । धार्मिकता र शान्तिले आपसमा चुम्बन गरेका छन् ।

¹¹ सत्यता जमिनबाट उम्पिन्छ र धार्मिकताले आकाशबाट तल हेर्छ ।

¹² हो, परमप्रभुले आफ्नो उत्तम आशिष दिनुहुनेछ र हाम्रो जमिनले आफ्नो अन्हरू 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 धिचोमिचोमा 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 उचालेछु ।

⁵ हे परमप्रभु, तपाईं भलो र क्षमा गर्न तत्पर हुनुहुन्छ, अनि तपाईंमा पुकारा गर्ने सबैलाई तपाईंले महान् दया देखाउनुहुन्छ ।

⁶ हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुनुहोस् । मेरो बिन्तीको सोर सुनुहोस् ।

⁷ कष्टको दिनमा म तपाईंलाई पुकारा गर्नेछु, किनकि तपाईंले मलाई जवाफ दिनुहेछ ।

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 घोषो 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 हिँडनेछु । तपाईंको आदर गर्न मेरो ह्यदलाई 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 भरौसायोग्य 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 देखेछन् 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 धैरै परमप्रभुले 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 पलिश्ति र दुरोस छन्, र भन्नेछन् ‘यो त्यहाँ जानियो’ ।”

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 नाचेहरूले 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 त्यागीएको छु । म चिहानमा पल्टेको
मृतजस्तै छु, जसको बारेमा तपाईंले कुनै चासो लिनुहुन्न,
किनभने तिनीहरू तपाईंको शक्तिबाट टाढा हुन्छन् ।

⁶ तपाईंले मलाई खाडलको तल्लो भागमा, अँधारो र गहिरो
ठाउँमा राख्नुहुन्छ ।

⁷ तपाईंको क्रोध मलाई गहौं भएको छ र तपाईंका सबै
छालहरू ममाथि बजारिन्छन् । सेला

⁸ तपाईंकै कारणले मेरा चिनजानकाहरूले मलाई बेवस्ता
गर्छन् । तिनीहरूका निम्ति तपाईंले मलाई बिभत्स दृश्य
बनाउनभयो । म चारैतिरबाट घेरिएको छु र म उम्किन
सकिदैनँ ।

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
मेरेकाहरू 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
डरलागदा कामहरूले मलाई नाश परेका 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

¹ म परमप्रभुको करारको विश्वस्तताका कामहरूका बारेमा
सधैं गाउनेछु । म भावी पुस्ताहरूलाई तपाईंको सत्यता
घोषणा गर्नेछु ।

² किनकि मैले भनेको छु, “करारको विश्वस्तता सदाको
निम्ति स्थापित गरिएको छ । तपाईंले आफ्नो सत्यता स्वर्गमा
स्थापित गर्नुभएको छ ।”

³ मैले आफ्नो चुनिएको जनसँग करार बाँधेको छु । मैले
आफ्नो दास दाऊदसँग सपथ खाएको छु ।

⁴ म तेरा सन्तानहरूलाई सदाको निम्ति स्थापित गर्नेछु र म
तेरो सिंहासन सबै पुस्ताहरूसम्म स्थापित गर्नेछु ।” सेला

⁵ हे परमप्रभु, स्वर्गले तपाईंका आश्चर्य कामहरूका प्रशंसा गर्छ । तपाईंको सत्यताको प्रशंसा पवित्र जनहरूका सभामा गरिन्छ ।

⁶ किनकि आकाशमा हुने कोसँग परमप्रभुको तुलना गर्न सकिन्छ र? देवताहरूका छोराहरूमध्ये कोचाहिं परमप्रभुजस्तो छ र?

⁷ उहाँ त्यस्तो परमेश्वर हुनुहुन्छ जसलाई पवित्र जनहरूका भेलामा उच्च आदर गरिन्छ र उहाँलाई घेरा हाल्ने सबैको माझमा भयानक हुनुहुन्छ ।

⁸ हे परमप्रभु सर्वशक्तिमान् परमेश्वर, हे परमप्रभु, तपाईंझै बलियो को छ र? तपाईंको सत्यता तपाईलाई घेरा हाल्छ ।

⁹ तपाईंले उर्लदो समुद्रलाई वशमा पार्नुहुन्छ । जब छालहरू उर्लिन्छन्, तब तपाईंले तिनीहरूलाई शान्त पार्नुहुन्छ ।

¹⁰ तपाईंले राहाबलाई मारिएकालाई झैं चूर पार्नुभयो । आफ्ना शत्रुहरूलाई आफ्नो बलियो बाहुलीले तपाईंले तितरबितर पार्नुभयो ।

¹¹ स्वर्ग तपाईंको र पृथ्वी पनि तपाईंकै हो । संसार र त्यसमा भएका सबै थोक तपाईंले नै बनाउनुभयो ।

¹² तपाईंले उत्तर र दक्षिणको सृष्टि गर्नुभयो । तबोर र हेर्मेन तपाईंको नाउँमा आनन्दित हुन्छन् ।

¹³ तपाईंसँग शक्तिशाली बाहुली र बलियो हात छ र तपाईंको दाहिने हात उच्च छ ।

¹⁴ धार्मिकता र न्याय तपाईंको सिंहासनको जग हुन् । करारको विश्वस्तता र सत्यता तपाईंको सामुबाट आउँछन् ।

¹⁵ ती मानिसहरू धन्य हुन् जसले तपाईंको आराधना गर्छन् । हे परमप्रभु, तिनीहरू तपाईंको मुहारको प्रकाशमा हिँड्छन् ।

¹⁶ तिनीहरू तपाईंको नाउँमा दिनभरि रमाउँछन् र तपाईंको धार्मिकतामा तिनीहरूले तपाईलाई उचाल्छन् ।

¹⁷ तपाईं तिनीहरूका ऐश्वर्यको बल हुनुहुन्छ र तपाईंको कृपाले हामी विजयी भएका छौं ।

¹⁸ किनकि हाम्रो ढाल परमप्रभुको हो । हाम्रा राजा इसाएलका परमपवित्रका हुन् ।

¹⁹ धैरै अघि आफ्ना विश्वासी जनहरूसँग तपाईं बोल्नुभयो । तपाईंले भन्नुभयो, “मैले वीर मानिसलाई मुटुक लगाइदिएको छु ।” मैले मानिसहरू माझबाट चुनिएको एक जनालाई उठाएको छु ।

²⁰ मैले आफ्नो सेवक दाऊदलाई चुनेको छु । मैले त्यसलाई मेरो पवित्र तेलले अभिषेक गरेको छु ।

²¹ मेरो हातले त्यसलाई सहयत दिनेछ । मेरो बाहुलीले त्यसलाई बलियो बनाउनेछ ।

²² कुनै पनि शत्रुले त्यसलाई छल गर्नेछैन । दुष्टताका कुनै पनि सन्तानले त्यसलाई थिचोमिचो गर्नेछैन ।

²³ 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 राखेछु ।

²⁶ त्यसले मलाई पुकारा गर्नेछ, ‘हे परमेश्वर, तपाईं मेरो पिता र मेरो उद्धारको चटान हुनुहुन्छ ।’

²⁷ मेरो जेठो छोरो, पृथ्वीका राजाहरूमध्ये सबैभन्दा उच्च पारिएको रूपमा पनि त्यसलाई म राखेछु ।

²⁸ म आफ्नो करारको विश्वस्तता सदासर्वदा त्यसलाई दिनेछ । 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 हिंडेनन् 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 तोड़नेछैन वा मेरा ओठका शब्दहरू फेर्नेछैन ।

³⁵ सदाको निम्ति एकै पटक मैले आफ्नो पवित्रताद्वारा शपथ खाएको छु, म दाऊदसित झुट बोल्नेछैन:

³⁶ त्यसका सन्तानहरू सधैं निरन्तर रहनेछन् र मेरो सामु सूर्य रहेसम्म त्यसको सिंहासन रहनेछ ।

³⁷ आकाशमा विश्वासयोग्य साक्षी चन्द्रमाङ्गैं 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 त्याग्नुभएको छ । तपाईंले त्यसको मुकुटलाई जमिनमा अपवित्र पार्नुभएको छ ।

⁴⁰ तपाईंले त्यसका सबै पर्खालहरू भक्ताउनुभएको 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 ऐस्वर्यको 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 आगोझै दन्किनेछ?

⁴⁷ मेरो आयु कति छोटो छ र तपाईंले मानवजातिका सबै सन्तानलाई कति बेकामको सुष्ठि गर्नुभएको छ भनी विचार गर्नुहोस् ।

⁴⁸ को जीवित रहनेछ र मर्दैन, वा आफै जीवनलाई चिह्नाबाट बचाउन सक्छ र? सेला

⁴⁹ हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्नो सत्यतामा दाऊदसँग शपथ खानुभएको करारको विश्वस्ताका 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 वर्षचाहिं बितेर जाँदा हिजोको दिन र रातको एक पहरजस्तै हो ।

⁵ तपाईंले तिनीहरूलाई बाढीले झैं बढाउनुहुन्छ र तिनीहरू निदाउँछन् । बिहानमा तिनीहरू उम्रने घाँसहरूजस्तै हुन्छन् ।

⁶ बिहानमा त्यो फक्रिन्छ र बद्रछ । 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 सुस्केराङ्गै बिल्ल ।

¹⁰ हाम्रा आयु सतरी वर्ष वा हामी स्वस्थ छौं भने असी वर्ष हुन्छ । तर हाम्रा उत्तम वर्षहरू पनि कष्ट र पीडाले पूर्ण छन् । हो, ती चाँडै बितिजन्धन 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 बुद्धिमान 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 पार्नुपएका 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 होउन् । वास्तवमा, हाम्रा हातका कामहरू फलिफाप गरिदिनुहोस् ।

Psalms 91:1

¹ जो सर्वोच्चको छत्रछायामा बस्छ, त्यो सर्वशक्तिमानको छायामा रहनेछ ।

² म परमप्रभुको बारेमा भन्छ, “उहाँ मेरो शरणस्थान र मेरो किला हुनुहुन्छ, मेरो परमेश्वर जसमा म भरोसा गर्दू ।”

³ किनकि उहाँतिमीलाई शिकारीको पासो र घातक रूढीबाट बचाउनुहुनेछ ।

⁴ उहाँले तिमीलाई आफ्नो पखेटाहरूले ढाक्नुहुनेछ र उहाँको पखेटाहरूमुनि तिमीले शरण पाउनेछौं । उहाँको सत्यताचाहिं ढाल र सुरक्षा हो ।

⁵ तिमी रातको त्रसदेखि वा दिनमा आउने काँडदेखि,

⁶ वा अँध्यारोमा चाहार्न रूढी वा मध्यदिनमा आउने रोगदेखि भयभीत हुनेछैनौ ।

⁷ हजार जना तिग्रो छेउमा र तिग्रो दाहिने हातपटि दश हजार
जना ढल्लान्, तर त्यो तिमीकहाँ आउनेछैन ।

⁸ तिमीले दुष्टको दण्ड नियाले र देख्ने मात्र छौ ।

⁹ किनकि परमप्रभु मेरो शरणस्थान हुनुहुन्छ । सर्वोच्चलाई
तिग्रो पनि शरणस्थान बनाऊ ।

¹⁰ कुनै खराबीले तिमीलाई जिलेछैन । तिग्रो घर नजिक कुनै
कष्ट आउनेछैन ।

¹¹ किनकि उहाँले तिमीलाई सुरक्षा दिन, तिग्रो सबै मार्गमा
तिग्रो रेखदेख गर्न आफ्ना स्वर्गदूतहरूलाई निर्देशन
दिनुहुनेछ ।

¹² तिनीहरूले तिमीलाई आफ्ना हातले थाम्नेछन्, ताकि
तिमीले आफ्ना खुट्टालाई ढुङ्गामा ठोकाउनेछैनो ।

¹³ तिमीले आफ्नो खुट्टामुनि सिंहहरू र गोमनहरूलाई
कुल्चनेछौ । तिमीले जवान सिंहहरू र सर्पहरू कुल्चनेछौ ।

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 धैरै गहन छन् ।

⁶ एक जना निर्दयी व्यक्तिले जान्दैन, न त मूर्खले यो बुइछः

⁷ जब दुष्टहरू धाँसझौं 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 सिडलाई जङ्गली गोरुको सिडझौं 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 रुखझौं मौलाउनेछन् । तिनीहरू
लेबनानको देवदारुझौं बढनेछन् ।

¹³ तिनीहरूलाई परमप्रभुको मन्दिरमा रोपिएका छन् ।
तिनीहरू हाम्रो परमेश्वरको मन्दिरमा चोकमा मौलाउनेछन् ।

¹⁴ ती बूढा 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 गर्नुहन्छ । ऐश्वर्य मा उहाँ आभूषित हुनुहन्छ । परमप्रभुले आफूलाई बलले पहिचाउनुभएको र धेनुभएको छ । संसार दृढ रूपमा स्थापित छ । यो हल्लाउन सकिन् ।

² प्राचीन समयदेखि सिंहासन स्थापित छ । तपाईं अनादिदेखि नै हुनुहन्छ ।

³ हे परमप्रभु महासागरहरू उद्धन् । तिनीहरूले आफ्नो स्वर उचाल्छन् । महासागरहरूका छालहरू ठोकिन्छन् र गर्जन्छन् ।

⁴ तर धैरै ठोकिने छालहरू, समुद्रका शक्तिशाली छालहरूभन्दा माथि परमप्रभु उच्चमा शक्तिशाली हुनुहन्छ ।

⁵ तपाईंका गम्भीर आज्ञाहरू धैरै भरोसायोग्य छन् । हे परमप्रभु, तपाईंको मन्दिरलाई सदासर्वदा पवित्रताले सुसज्जित पार्छ ।

Psalms 94:1

¹ हे परमप्रभु, परमेश्वर जसले बदला लिनुहन्छ । हे बदला लिनुहने परमेश्वर, हामीमाथि चम्किनुहोस् ।

² हे पृथ्वीका न्यायकर्ता, उठनुहोस् । 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 देख्नुहन्न । याकूबका परमेश्वरले यो कुरामा ध्यान दिनुहन्न ।”

⁸ ए बुद्धिहीन मानिसहरू हो, तिमीहरू बुझ । ए मूर्खहरू, तिमीहरू कहिले सिक्नेछौ?

⁹ उहाँ जसले कान बनाउनुभयो, उहाँले सुन्नुहन्न र? उहाँ जसले आँखा बनाउनुभयो, उहाँले देख्नुहन्न र?

¹⁰ उहाँ जसले जातिहरूलाई अनुशासित गर्नुहन्छ, के उहाँले सच्याउनुहन्न र? मानिसलाई ज्ञान दिने उहाँ नै हुनुहन्छ ।

¹¹ परमप्रभुले मानिसहरूका विचारहरू जान्नुहन्छ, ती वाफ हुन् ।

¹² हे परमप्रभु, तपाईंले जसलाई शिक्षा दिनुहन्छ, जसलाई तपाईंले आफ्नो व्यवस्था सिकाउनुहन्छ, त्यो धन्यको हो ।

¹³ दुष्टहरूका निम्ति खाडल नखनेसम्म तपाईंले त्यसलाई कष्टको समयमा विश्राम दिनुहन्छ ।

¹⁴ किनकि परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई त्यनुहन्न वा आफ्ना उत्तराधिकारलाई छोड्नुहन्न ।

¹⁵ फैसला फेरि धर्माको आधारमा हुनेछ । अनि हृदयमा सोझो हुनेहरू सबै जनाले यसको अनुसरण गर्नेछन् ।

¹⁶ खराब गर्नेहरूका विरुद्धमा मेरो सुरक्षा गर्न को उठनेछ? दुष्टको विरुद्धमा मेरो समर्थनमा को खडा हुनेछ?

¹⁷ परमप्रभु मेरो सहायता नहुनुभएको भए, म तुरन्तै मौनताको ठाउँमा पल्टिरहेको हुनेथिएँ ।

¹⁸ जब मैले भनें, “मेरो खुट्टा चिल्दैछ,” 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 षड्यन्त रच्छन् र तिनीहरूले निर्देषलाई मृत्युदण्ड दिन्छन्।

²² तर परमप्रभु मेरो अग्लो धरहरा हुनुभएको छ र मेरो परमेश्वर मेरो शरणस्थानको चट्टान हुनुभएको छ।

²³ तिनीहरूका आफ्नै अर्थम उहाँले तिनीहरूमाथि ल्याउनुहुनेछ र तिनीहरूको आफ्नै दुष्टतामा तिनीहरूलाई नष्ट गर्नुहुनेछ। परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरले तिनीहरूलाई नष्ट पार्नुहुनेछ।

Psalms 95:1

¹ आओ, परमप्रभुको निम्ति हामी गाओ। हाम्रो उद्धारको चट्टानको निम्ति हामी आनन्दसाथ गाओ।

² उहाँको उपस्थितिभित्र हामी धन्यवादसाथ पसौं। प्रशंसाको भजनले हामी उहाँको निम्ति गाओ।

³ किनकि परमप्रभु महान् परमेश्वर हुनुहुन्छ र सबै देवहरूभन्दा माथिका महान् राजा हुनुहुन्छ।

⁴ पृथ्वीको गहिराइ 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 धुँडा टेकौ।

⁷ किनकि उहाँ हाम्रो परमेश्वर हुनुहुन्छ र हामी उहाँका खर्कका मानिसहरू र उहाँका हातका भेडाहरू हाँ। आज, तिमीहरूले उहाँको सोर सुनेछौ।

⁸ “मेरीबामा वा उजाडस्थानको मस्साहका दिनमा द्वै 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 माझ्मा, उहाँका अचम्का कामहरू सबै जातिहरूका माझ्मा घोषणा गर।

⁴ किनकि परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ र उहाँको ठुलो प्रशंसा हुनुपर्छ। अरू सबै देवताभन्दा बढी उहाँकै भय मान्नुपर्छ।

⁵ किनकि जातिहरूका सबै देवता मूर्तीहरू 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 घोप्टो पर । हे सारा पृथ्वी उहाँको सामु थरथर होओ ।

¹⁰ जातिहरू माझमा भन, “परमप्रभुले राज्य गर्नुहुन्छ ।” संसार पनि ख्यापित भएको छ । यसलाई डगाउन सकिदैन । उहाँले निष्पक्षतासाथ मानिसहरूको न्याय गर्नुहुन्छ ।

¹¹ आकाश खुसी होस् र पृथ्वी आनन्दित होस् । समुद्र गर्जिओस् र त्यसलाई भर्नेचाहिं 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 गर्ने आउँदै हुनुहुन्छ । उहाँले संसारको धार्मिकतामा र मानिसहरूको विश्वस्ततामा न्याय गर्नुहुनेछ ।

Psalms 97:1

¹ परमप्रभुले राज्य गर्नुहुन्छ । पृथ्वी आनन्दित होस् । धैरेवटा 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 मैनझैं पगिलेछन् ।

⁶ आकाशले उहाँको न्यायको घोषणा गर्छ र सबै जातिले उहाँको महिमा देख्छन् ।

⁷ कुँदेका आकृतिहरू पुजेहरू, व्यर्थका मूर्तिहरूमा घमण्ड गर्नेहरू सबै जना लाजमा पर्नेछन् । हे सबै देवता हो, उहाँमा घोप्टो पर!

⁸ हे परमप्रभु, तपाईंको धार्मिक आदेशहरूका कारणले सियोनले सुन्नो 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 घुणा गर । उहाँले आफ्ना सन्तहरूका जीवन रक्षा गर्नुहुन्छ र उहाँले तिनीहरूलाई दुष्टको हातबाट बाहिर निकाल्नुहुन्छ ।

¹¹ धार्मिहरूका निम्ति ज्योति प्रकट हुन्छ र इमानदार हृदय भएकाहरूका निम्ति खुसी आउँछ ।

¹² ए धर्मीहरू हो, परमप्रभुमा खुसी होओ । अनि तिमीहरूले उहाँको पवित्रता सम्झिंदा धन्यवाद देओ ।

Psalms 98:1

¹ परमप्रभुको निम्ति एउटा नयाँ गीत गाओ, किनकि उहाँले अचम्मका कामहरू गर्नुभएको छ । उहाँको दाहिने बहुली र उहाँको पवित्र हातले उहाँलाई विजय दिएको छ ।

² परमप्रभुले उहाँको उद्धार प्रकट गर्नुभएको छ । उहाँ आफ्नो न्यायलाई सबै जतिलाई खुलम्खुला देखाउनुभएको छ ।

³ उहाँले इसाएलको घरनाको निम्ति आफ्नो करारको बफादरी र विश्वस्तता सम्झिनुहुन्छ । पृथ्वीको अन्तिम छेउसम्मकाहरू सबैले हाम्रा परमेश्वरको विजय देखेछन् ।

⁴ हे सबै पृथ्वी, परमप्रभुको निम्ति आनन्दसाथ जयजयकार गर । गीत गाओ, आनन्दसाथ गाओ र स्तुति गर ।

⁵ वीणा बजाएर परमप्रभुको प्रशंसा गर । वीणा बजाओ र मधुर धुनसहित गाओ ।

⁶ तुरहीहरू र सिड्को आवाजले परमप्रभु राजाको सामु आनन्दसाथ जयजयकार गर ।

⁷ समुद्र र त्यसमा भएका हरेक कुरा, संसार र यसमा बसोवास गर्नेहरू कराओ ।

⁸ नदीहरूले तिनीहरूले आफ्ना ताली बजाउन् र पहाडहरू आनन्दले कराउन् ।

⁹ परमप्रभु पृथ्वीको न्याय गर्न आउँदै हुनुहुन्छ । उहाँले संसारलाई धार्मिकतामा र जातिहरूलाई निष्पक्षतामा न्याय गर्नुहुन्छ ।

Psalms 99:1

¹ परमप्रभुले राज्य गर्नुहुन्छ । जातिहरू थरथर होउन् । उहाँ करूबहरूमाथि विराजमान हुनुहुन्छ । पृथ्वी थरथराओस् ।

² परमप्रभु सियोनमा महान् हुनुहुन्छ । उहाँ सबै जातिभन्दा माथि उचालिनुभएको छ ।

³ तिनीहरूले तपाईंको महान् र भयङ्कर नाउँको स्तुति गरून् । उहाँ पवित्र हुनुहुन्छ ।

⁴ राजा शक्तिशाली हुनुहुन्छ र उहाँले न्यायलाई प्रेम गर्नुहुन्छ । तपाईंले निश्पक्षता स्थापित गर्नुभएको छ । तपाईंले याकूबमा धार्मिकता र न्याय गर्नुभएको छ ।

⁵ परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरको स्तुति गर र उहाँको पाउदानमा आराधना गर । उहाँ पवित्र हुनुहुन्छ ।

⁶ मोशा र हारून उहाँका पुजारीमध्येका थिए, र शमूएल उहाँको नाउँ पुकारा गर्नेहरूमध्येका थिए । तिनीहरू परमप्रभुलाई पुकारा गरे र उहाँले तिनीहरूलाई जवाफ दिनुभयो ।

⁷ उहाँ तिनीहरूसँग बादलको खामोबाट बोल्नुभयो । उहाँले तिनीहरूलाई दिनुभएको उहाँका महत्वपूर्ण आशाहरू र विधिहरू तिनीहरूले पालन गरे ।

⁸ हे परमप्रभु हाम्रा परमेश्वर, तपाईंले तिनीहरूलाई जवाफ दिनुभयो । तपाईं तिनीहरूको निम्ति क्षमा दिनुहुने परमेश्वर हुनुहुन्यो, तर जसले तिनीहरूका पापपूर्ण कामहरूलाई दण्ड दिनुभयो ।

⁹ परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरको स्तुति गर र उहाँको पवित्र पर्वतमा आराधना गर, किनकि परमप्रभु हाम्रा परमेश्वर पवित्र हुनुहुन्छ ।

Psalms 100:1

¹ हे सारा पृथ्वी, आनन्दसाथ परमप्रभुको जयजयकार गर ।

² खुसीसाथ परमप्रभुको सेवा गर । आनन्दले गाउँदै उहाँको उपस्थितिको सामु आओ ।

³ परमप्रभु नै परमेश्वर हुनुहुन्छ भनी जान । उहाँले हामीलाई बनाउनुभयो र हामी उहाँका हाँ । हामी उहाँका मानिसहरू र उहाँका खर्कका भेडाहरू हाँ ।

⁴ धन्यवाद दिँदै उहाँको ढोकाभित्र र प्रशंसा गर्दै उहाँको चोकभित्र पस । उहाँलाई धन्यवाद देओ र उहाँको नाउँको स्तुति गर ।

⁵ किनकि परमप्रभु असल हुनुहुन्छ । उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा र उहाँको सत्यता सबै पुस्तामा रहन्छ ।

Psalms 101:1

¹ करारको विश्वस्तता र न्यायको बारेमा म गाउनेछु । हे परमप्रभु, तपाईंको निम्ति म स्तुति गाउनेछु ।

² इमानदरीताको बाटोमा म हिँडनेछु । तपाईं मकहाँ कहिले आउनुहेछ ? म आफ्नो घरभित्र इमानदरीतामा हिँडनेछु ।

^३ आफ्नो आँखाको सामु म खराबीलाई राखेछैन । व्यर्थका खराब कुरालाई म घृणा गर्छु । त्यो मसित टाँसिनेछैन ।

^४ प्रष्ट 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 सुनुहोस् । तपाईंलाई मेरो पुकारा सुनुहोस् ।

^२ मेरो कष्टको समयमा तपाईंको मुहार मबाट नलुकाउनुहोस् । मेरो पुकारा सुनुहोस् । मैले तपाईंलाई पुकारा गर्दा, मलाई तुरुन्तै जवाफ दिनुहोस् ।

^३ किनकि मेरो दिनहरू धूवाँझैं बित्धन् 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 एकिलएको 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 उठनुहुनेछ र सियोनमाथि दया गर्नुहुनेछ । यो त्यसमाथि दया गर्ने समय हो । तोकिएको समय आएको छ ।

^{१४} किनकि तपाईंको सेवकले त्यसका ढुङ्गाहरू प्रिय मान्छ र त्यसका भग्नावशेषका धूलोप्रति दयाको महसुस गर्छ ।

^{१५} हे परमप्रभु, जातिहरूले तपाईंको नाउँको आदर गर्नेछन् र पृथ्वीका सबै राजाले तपाईंको महिमाको आदर गर्नेछन् ।

^{१६} परमप्रभुले सियोनको पुनःनिर्माण गर्नुहुनेछ र आफ्नो महिमामा देखा पर्नुहुनेछ ।

^{१७} त्यसबेला, उहाँले दरिद्रको प्रार्थनाको जवाफ दिनुहुनेछ । उहाँले तिनीहरूको प्रार्थना इन्कार गर्नुहुनेछैन ।

^{१८} यो भावी पुस्ताहरूका निम्ति लोखिनेछ, र अहिलेसम्म नजन्मेका मानिसहरूले परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछन् ।

^{१९} किनकि उहाँले पवित्र उचाइबाट तल हेर्नुभएको छ । परमप्रभुले स्वर्गबाट पृथ्वीलाई हेर्नुभएको छ,

²⁰ कैदीहरूका विलाप सुन्न, 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 रहनुहनेछ। तिनीहरू सबै लुगाङ्गै पुरानो हुनेछन्। तपाईंले तिनीहरूलाई लुगालाई झैं हटाउनुहनेछ 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 सम्झिन्नु।

³ उहाँले तिम्रा सबै पाप क्षमा गर्नुहुन्छ। उहाँले तिम्रा सबै रोग निको पार्नुहुन्छ।

⁴ उहाँले तिम्रो जीवनलाई नाश हुनबाट बचाउनुहुन्छ। उहाँले तिमीलाई करारको विश्वस्तता र कोमल कृपाका कामहरूको मुकुट लगाउनुहुन्छ।

⁵ उहाँले तिम्रो जीवनलाई असक थोकहरूले सन्तुष्ट पार्नुहुन्छ, ताकि तिम्रो जवानी चीलको झौं नयाँ हुन्छ।

⁶ परमप्रभुले जे निष्पक्ष छ सो गर्नुहुन्छ र थिचोमिचोमा परेकाहरू सबैका निम्ति न्यायका कामहरू गर्नुहुन्छ।

⁷ उहाँले मोशालाई आफ्ना मार्गहरू र इसाएलका सन्तानहरूलाई उहाँका कामहरू प्रकट गर्नुभयो।

⁸ परमप्रभु कृपालु र अनुग्रही हुनुहुन्छ। उहा धैर्यवान् हुनुहुन्छ। उहाँमा महान् करारको बफादारी छ।

⁹ उहाँले सधैं ताङ्गा दिनुहुन्न। उहाँ सधैं रिसाउनुहुन्न।

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 गर्दैन्, परमप्रभुले उहाँलाई आदर गर्नेहरूलाई त्यसरी नै दया गर्नुहुन्छ।

¹⁴ किनकि हामी कसरी बनिएका छौं भनी उहाँले जानुहुन्छ। हामी धूलो हौं भनी उहाँलाई थाहा छ।

¹⁵ मानिसको बरेमा, 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 सम्झिन्छन्।

¹⁹ परमप्रभुले स्वर्गमा आफ्नो सिंहासन स्थापित गर्नुभएको छ र उहाँको राज्यले हेरेकमाथि 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

१ 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 हिँडनुहुन्छ।

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 हफ्कीले 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 नाघे 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 उमार्नुहुन्छ, 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 दैवदारु 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 । सुर्यले आफ्नो अस्ताउने समय जान्दछ ।

²⁰ तपाईंले रातको अँध्यारो बनाउनुहुन्छ, जब वनका सबै पशुहरू बाहिर निस्किन्छन् ।

²¹ जवान सिंहहरू आफ्ना शिकारको निम्ति गर्जिन्छन् र परमेश्वरबाट आफ्नो खानेकुरा खोज्छन् ।

²² जब सूर्य उदाउँछ, तिनीहरू फर्कन्छन् र आफ्ना खोरहरूमा सुल्छन् ।

²³ यसबिच मानिसहरू आ-आफ्ना काममा बाहिर जान्छन् र साँझासम्म नै परिश्रम गर्छन् ।

²⁴ हे परमप्रभु, तपाईंका कामहरू कति धैरे 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 खेल्न्लाई 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 गर्दू । परमप्रभुको स्तुति होस् ।

Psalms 105:1

¹ परमप्रभुलाई धन्यवाद देओ । उहाँको नाउँमा पुकारा गर । उहाँका कामहरू जातिहरूका माझामा 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 खोजी 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 सम्झानुहुन्छ ।

⁹ आफूले अब्राहामसँग गरेको करार र इसहाकसँग खाएको शपथलाई उहाँले सम्झानुहुन्छ ।

¹⁰ यो उहाँले याकूबसँग आदेश रूपमा र इसाएलसँग अनन्त करारको रूपमा पुष्टि गर्नुभयो ।

¹¹ उहाँले भन्नुभयो, “तेरो उत्तराधिकारको तेरो अंशको रूपमा तँलाई म कनान देश दिनेछु ।”

¹² तिनीहरू संख्यामा थेरै, अति थेरै 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 आपूर्ती बन्द गर्नुभयो ।

¹⁷ उहाँले तिनीहरू अगिअगि एक जना मानिसलाई पठाउनुभयो । योसेफलाई कमाराको रूपमा बेचिएका थिए ।

¹⁸ तिनका खुट्टाहरू साङ्गलाहरूले बाँधिएका थिए । तिनको घाँटीमा फालमको जन्जीर लगाइयो,

¹⁹ तिनले जे भनेका थिए सो हुन नआएसम्म । परमप्रभुको वचनले तिनको जाँच गर्न्यो ।

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 इस्माएल 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 धृणा गर्ने, आफ्ना सेवकहरूलाई दुर्योवहार गर्ने उहाँले बनाउनुभयो ।

²⁶ आफूले चुन्नुभएका आफ्ना सेवक मोशा र हारूनलाई उहाँले पठाउनुभयो ।

²⁷ तिनीहरूले मिश्रीहरूका माझ्मा 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 बोल्नुभयो र झिंगाहरू र भुसुनाहरूको हुल तिनीहरूको देशभरि आए ।

³² तिनीहरूका देशमा बलिरहेको आगोको ज्वालासहित, उहाँले तिनीहरूको वसालाई असिनामा बदलिनुभयो ।

³³ उहाँले तिनीहरूका दाखका बोटहरू र अञ्जीरका रूखहरू नष्ट पार्नुभयो । उहाँ तिनीहरूका देशका रूखहरू भाँच्नुभयो ।

³⁴ उहाँ बोल्नुभयो र सलहहरू, साहै 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 इसाएलीहरूलाई 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 इसाएलीहरूले खानेकुरा मागे र उहाँले बट्टाई 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 प्रतिशालाई सम्झिनुभयो ।

⁴³ आफ्ना मानिसहरूलाई आनन्दसाथ, उहाँका चुनिएकाहरूलाई जयजयकारको ध्वनिसँगै उहाँले डोच्याउनुभयो ।

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 सधै 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 हर्नेछु, तपाईंको जातिको खुसीमा आनन्दित हुनेछु र तपाईंको उत्तराधिकारसँगै महिमित हुनेछु ।

⁶ हाम्रा पुर्खाहरूले झौं 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 विश्वस्ताका 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 झौं समुद्रको गहिराइमा डोन्याउनुभयो ।

¹⁰ तिनीहरूलाई घृणा गर्नेहरूको हातबाट उहाँले तिनीहरूलाई बचाउनुभयो र शत्रुहरूका हातबाट उहाँले तिनीहरूलाई छुट्टाउनुभयो ।

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 बिर्से । तिनीहरूले उहाँको सल्लाहको निमिति 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 पान्यो ।

¹⁹ तिनीहरूले होरेबा एउटा बाछो बनाए र धातुको मूर्तीको आकृति पुजे ।

²⁰ तिनीहरूले परमेश्वरको महिमालाई घाँस खाने साँढिको प्रतिमासँग साटे ।

²¹ तिनीहरूले आफ्ना उद्धारकर्तालाई बिर्से जसले मिश्रदेशमा महान् कामहरू गर्नुभएको थियो ।

²² उहाँले हामको देशमा अचम्मका कामहरू र लाल समुद्रमा शक्तिशाली कामहरू गर्नुभएको थियो ।

²³ त्यसैले उहाँले तिनीहरूलाई नाश गर्दै 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 निमिति सबै पुस्तासम्म सदाको निमिति धर्मिकता गनियो ।

³² तिनीहरूले मेरीबको पानीमा पनि परमप्रभुलाई रिस उठाए र तिनीहरूका कारणले मोशाले कष्ट भोगे ।

³³ तिनीहरूले मोशालाई तिकत बनाए र तिनले हतारमा बोले ।

³⁴ परमप्रभुले तिनीहरूलाई आज्ञा गरेअनुसार तिनीहरूले जातिहरूलाई नष्ट पारेन् ।

³⁵ तर तिनीहरू जातिहरूसँग मसिए र तिनीहरूका मार्गहरू सिके,

³⁶ र तिनीहरूका मूर्तीहरूको 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 मूर्तीहरूलाई 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 सुमिनुभयो र तिनीहरूलाई घृणा गर्नेहरूले तिनीहरूमाथि राज्य गरे ।

⁴² तिनीहरूका शत्रुहरूले तिनीहरूमाथि थिचोमिचो गरे, र तिनीहरूलाई आफ्ना अधिकारीको अधीनमा पारियो ।

⁴³ तिनीहरूलाई सहायता गर्न उहाँ धैरैपल्ट आउनुभयो, तर तिनीहरूले निरन्तर विद्रोह गरे र तिनीहरूका आफ्नै पापले तल पारिए ।

⁴⁴ तापनि, सहायताको निम्ति तिनीहरूका पुकारा उहाँले सुनुहुँदा उहाँले तिनीहरूका संकष्टमा ध्यान दिनुभयो ।

⁴⁵ उहाँले तिनीहरूसँगको आफ्नो करारलाई सञ्चिनुभयो र आफ्नो अटल प्रेमको कारणले नरम हुनुभयो ।

⁴⁶ तिनीहरूका सबै विजेतालाई तिनीहरूमाथि दया गर्ने उहाँले बनाउनुहन्थ्यो ।

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 इसाएलका परमप्रभु परमेश्वरको अनादिदेखि अनन्तसम्म स्तुति होस् । सबै मानिसहरूले भने, “आमेन ।” परमप्रभुको प्रशंसा होस् ।

Psalms 107:1

¹ परमप्रभुलाई धन्यवाद देओ, किनकि उहाँ भलो हुनुहन्छ 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 भौंतारिए र बस्नलाई कुनै सहर भेटाएनन् ।

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 गरून्।

⁹ किनकि उहाँले तिखाएकाहरूको तिखा 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 उठन 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 गरून्।

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 गरून्।

²² तिनीहरूले धन्यवादका बलिदानहरू चढाऊन् र गीतहरूले उहाँका कामहरू घोषणा गरून्।

²³ केहीले समुद्रमा यात्रा गर्न र समुद्रपारि व्यपार गर्न।

²⁴ यिनीहरूले समुद्रमा परमप्रभुका कामहरू र उहाँका चमत्कारहरू देखे।

²⁵ किनकि उहाँले आज्ञा दिनुभयो र समुद्रलाई नै छल्काउने आँधी चल्यो।

²⁶ तिनीहरू माथि आकाशसम्म पुगे। तिनीहरू तल गहिराइहरूमा गए। तिनीहरूका जीवन संकष्टमा बिलेर गयो।

²⁷ तिनीहरू मद्यको मातेकाहरूझै 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 गरून् ।

³² तिनीहरूले उहाँलाई मानिसहरूको सभामा उच्च पारून् र धर्मगुरुहरूका सभामा उहाँको प्रशंसा गरून् ।

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 उञ्जनी ल्याउनलाई तिनीहरूले एउटा सहर बनाउँछन् ।

³⁸ उहाँले तिनीहरूलाई आशिष दिनुहुन्छ, यसैले तिनीहरू असंख्या हुन्छन् । उहाँले तिनीहरूका गाईवस्तुको संख्या घट्न दिनुहुन्न ।

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 देखेछन् 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 । द्विसमिसेलाई 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 आकाससम्पै पुग्छ ।

⁵ हे परमेश्वर, स्वर्गभन्दा माथि उच्च हुनुहोस् र सारा पृथ्वीभरि तपाईंको महिलाई उच्च पारियोस् ।

⁶ ताकि तपाईंले प्रेम गर्नुभएकाहरूलाई बचाइयोस्, तपाईंको दाहिने बाहुलीले हामीलाई बचाउनुहोस् र मलाई जवाफ दिनुहोस् ।

⁷ परमेश्वरले आफ्नो पवित्रतामा बल्नुभएको 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 फुकाल्नेछु । 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 तपाईंयुद्धमा जानुहुन् ।

¹² शत्रुहरूको विरुद्धमा हामीलाई सहायता गर्नुहोस्, किनकि मानिसको सहसयता व्यार्थ हुँच ।

¹³ हामी परमेश्वरको सहायताले जिलेछौं । उहाँले हाम्रा शत्रुहरूलाई कुल्चनुहुनेछ ।

Psalms 109:1

¹ हे परमेश्वर जसको म प्रशंसा गर्दू, चूपचाप नबस्नुहोस्,

² किनकि दुष्टहरू र छलीहरूले मलाई आक्रमण गर्दैन् । तिनीहरूले मेरो विरुद्धमा झुटा बोल्छन् ।

³ तिनीहरूले मलाई घेर्दैन् र घृणित कुराहरू भन्छन्, र तिनीहरूले मलाई विनाकारण आक्रमण गर्दैन् ।

⁴ मेरो प्रेमको सद्वामा तिनीहरूले मलाई दोष लगाउँछन्, तर तिनीहरूको निम्नि म प्रार्थना गर्दू ।

⁵ भलाइको साटोमा तिनीहरूले मलाई खराबी गर्दैन्, मेरो प्रेमलाई तिनीहरूले घृणा गर्दैन् ।

⁶ यी मानिसहरूजस्ता शत्रुहरूमाथि एक जना दुष्ट मानिसलाई नियुक्त गर्नुहोस् । त्यसको दाहिने हातपटि 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 भौतारिऊन् र आफ्ना भग्नावशेष घर छोडेर जाँदा तिनीहरूले भीख मागून् ।

¹¹ त्यससँग भएका सबै थोक ऋणदाताले लैजाओस् । त्यसले जे कमाउँच 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 मेटाइदेउन् ।

¹⁶ परमप्रभुले यसै गर्नुभएको होस् किनभने यो मानिसले करारको विश्वस्तता देखाउने मन कहिल्यै गरेन, तर बरु यिचोमिचोमा परेकाहरू, दरिद्रहरू र निरुत्साहितहरूलाई मृत्युसम्मै सतायो ।

¹⁷ त्यसले सराज मन परायो । त्यो त्यसैमाथि आइपरोस् । त्यसले आशिष्लाई घृणा गयो । त्यसकहाँ कुनै आशिष नआओस् ।

¹⁸ त्यसले सरापलाई आफ्नो लुगाको रूपमा लगायो र त्यसको सराप त्यसको अन्तस्करणमा पानीझैं र त्यसको हाडमा तेलझैं आयो ।

¹⁹ त्यसको सराप त्यसले आफैलाई ढाक्नलाई लगाउने लुगाझैं, त्यसले सधैं लगाउने कमर पेटीझैं 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 छायाझैं म लोप हुँदैछु । सहललाई झैं मलाई हल्लाइएको 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 विश्वस्ताद्वारा बचाउनुहोस् ।

²⁷ हे परमप्रभु, यो तपाईंको काम हो, जुन तपाईंले नै गर्नुभएको छ भनी तिनीहरूले जानून् ।

²⁸ तिनीहरूले मलाई सरापे तापनि मलाई आशिष दिनुहोस् । तिनीहरूले मलाई आक्रमण गर्दा, तिनीहरू लाजमा पर्नन्, तर तपाईंको सेवक आनन्दित होस् ।

²⁹ मेरा वैरीहरू लाजले ढाकिऊन् । तिनीहरूले आफ्ना लाज लुगाइँलगाऊन् ।

³⁰ म आफ्नो मुखले परमप्रभुलाई धेरै धन्यवाद दिन्छु । म उहाँलाई भिडको माझमा प्रशंसा गर्नेछु ।

³¹ किनकि दरिद्रको न्याय गर्नेहरूबाट त्यसलाई बचाउन उहाँ त्यसको दाहिने हातपटि खडा हुनुहोछ ।

Psalms 110:1

¹ परमप्रभुले मेरो प्रभुलाई भन्नुहन्छ, “मैले तिम्रा शत्रुहरूलाई तिम्रो खुट्टाको पाउदान नबनाएसम्म मेरो दाहिने हातपटि बस ^{।”}

² परमप्रभुले सियोनबाट तपाईंको शक्तिको राजदण्ड पसार्नुहनेछ । तपाईंका शत्रुहरूमाथि राज्य गर्नुहोस् ।

³ तपाईंका मानिसहरूले तपाईंको शक्तिको दिनमा आपै स्वइच्छाले पवित्र वस्त्रमा तपाईंको पछि लाग्नेछन् । प्रभातको गर्भदेखि नै तपाईंको जवानी तपाईंको निम्ति शीतझौं हुनेछ ।

⁴ परमप्रभुले शपथ खानुभएको छ र बद्दिलनुहन्नः “सदासर्वदाको निम्ति तिमी मल्कीसेदेकजस्तै पुजारी हो ।”

⁵ परमप्रभु तिम्रो दाहिने हातपटि हुनुहन्छ । उहाँले आफ्नो क्रोधको दिनमा राजाहरूलाई मार्नुहनेछ ।

⁶ उहाँले जातिहरूको न्याय गर्नुहनेछ । उहाँल युद्ध मैदानलाई मृत शरीरहरूले भर्नुहनेछ । उहाँले धेरै देशहरूका अगुवाहरूलाई मार्नुहनेछ ।

⁷ उहाँले बाटो नजिकैको खोलबाट पिउनुहनेछ र तब विजयपछि उहाँले आफ्नो शिर उच्च पार्नुहनेछ ।

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 गर्नुहन्छ, जसको सम्झना हुनेछ । परमप्रभु अनुग्रही र कृपालु हुनुहन्छ ।

⁵ विश्वासयोग्यतासाथ उहाँको अनुसरण गर्नेहरूलाई उहाँले भोजन दिनुहन्छ । उहाँले आफ्नो करार सधैं सम्झिनुहनेछ ।

^६ उहाँले जातिहरूका उत्तराधिकार आफ्ना मानिसहरूलाई दिनुहुँदा उहाँले तिनीहरूलाई आफ्ना शक्तिशाली कामहरू देखाउनुभयो ।

^७ उहाँका हातहरूका कामहरू भरपर्दा र निष्पक्ष छन् । उहाँका सबै सुझावहरू विश्वासयोग्य छन् ।

^८ विश्वासयोग्य र उचित किसिमले पालन गर्न ती सदाको निम्ति स्थापित गरिएका छन् ।

^९ उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई विजय दिनुभयो । उहाँले आफ्नो करार सदाको निम्ति स्थापित गर्नुभयो । उहाँको नाउँ पवित्र र भययोग्य छ ।

^{१०} परमप्रभुको आदर गर्नु बुद्धिको सुरु हो । उहाँका सुझावहरू पालन गर्नेहरूसँग सुझाबुझ हुन्छ । उहाँको प्रशंसा सदासर्वदा रहन्छ ।

Psalms 112:1

^१ परमप्रभुको प्रशंसा गर । परमप्रभुको आज्ञा पालन गर्ने, अनि उहाँका आज्ञाहरूमा प्रशन्न हुने मानिस धन्यको हो ।

^२ त्यसका सन्तानहरू पृथ्वीमा शक्तिशाली हुनेछन् । भक्त मानिसका सन्तानहरू धन्यका हुनेछन् ।

^३ धन र सम्पत्ति त्यसको घरमा हुन्छन् । उहाँको धार्मिकता सदासर्वदा रहनेछ ।

^४ भक्त मानिसको निम्ति अम्भकारमा ज्योति चम्किन्छ । उहाँ अनुग्रही, कृपालु र निष्पक्ष हुनुहुन्छ ।

^५ अनुग्रहसाथ व्यवहार गर्ने र रुपियाँ ऋण दिने, अनि आफ्नो करोबार इमानदारसाथ गर्ने मानिसको भलो हुन्छ ।

^६ किनकि त्यो कहिल्यै डग्नेछैन । धर्मी व्यक्तिको सम्झना सधै हुनेछ ।

^७ त्यो खराब समाचारदेखि डराउँदैन । त्यो परमप्रभुमा भरोसा गरेर दृढ हुन्छ ।

^८ त्यसले आफ्ना शत्रुहरूमाथि विजय नदेखेसम्म त्यसको हृदय विनाडर शान्त हुन्छ ।

^९ त्यसले गरीबहरूलाई उदार चित्तले दिन्छ । त्यसको धार्मिकता सदासर्वदा रहन्छ । त्यसलाई आदरसाथ उच्च पारिनेछ ।

^{१०} दुष्ट व्यक्तिले यो देखेछ र कुद्ध हुनेछ । त्यसले रिसले दाहा किट्नेछ र त्यो बिलेर जाने छ । दुष्ट मानिसहरूका इच्छा नष्ट हुनेछ ।

Psalms 113:1

^१ परमप्रभुको प्रशंसा गर । हे परमप्रभुका सेवकहरू हो, उहाँको प्रशंसा गर । परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गर ।

^२ 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 पुऱ्छ ।

^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

¹ जब इसाएले मिश्रदेश छोड्यो, याकूबका घराना विदेशी भाषा बोल्ने मानिसहरूबाट आयो,

² तब यहूदा उहाँको पवित्रस्थान र इसाएल उहाँको राज्य बन्यो ।

³ समुद्रले हेच्यो र भाग्यो । यर्दन पछि फर्कियो ।

⁴ पहाडहरू पाठाहरूझैं उफ्रे, डाँडहरू थुमाहरूझैं उफ्रे ।

⁵ ए समुद्र, तँ किन भागिस्? ए यर्दन, तँ किन पछि फर्किस्?

⁶ ए पहाड, तँ किन पाठाहरूझैं उफ्रिस्? ए साना डाँडाहरू, तिमीहरू किन थुमाहरूझैं उफ्रियौ?

⁷ ए पृथ्वी, परमप्रभुको याकूबका परमेश्वरको उपस्थितिमा सामु थरथर हो ।

⁸ उहाँले चट्टानलाई पानीको तलाउमा र कडा चट्टानलाई पानीको मूलमा बढिलनुभयो ।

Psalms 115:1

¹ हाम्रो होइन, हे परमप्रभु, हाम्रो होइन, तर तपाईंको करारको विश्वस्तता र तपाईंको सल्यताको खातिर तपाईंको नाउँको महिमा होस् ।

² जातिहरूले किन यसो भन्ने, “तिनीहरूका परमेश्वर कहाँ छ?”

³ हाम्रा परमेश्वर स्वर्गमा हुनुहुन्छ । उहाँले जे इच्छा गर्नुहुन्छ त्यही उहाँले गर्नुहुन्छ ।

⁴ जातिहरूको मूर्तीहरू सुन र चाँदी अर्थात् मानिसहरूका हातका काम हुन् ।

⁵ ती मूर्तीहरूका मुखहरू छन्, तर ती बोल्दैनन् । तिनीहरूका आँखाहरू छन्, तर तिनले देख्दैनन् ।

⁶ तिनीहरूका कानहरू छन्, तर तिनले सुन्दैनन् । तिनीहरूका नाकहरू छन्, तर तिनले सुँधैनन् ।

⁷ ती मूर्तीहरूका हातहरू छन्, तर छोएको तिनले थाहा पाउँदैनन् । तिनीहरूका खुट्टाहरू छन्, तर तिनीहरू हिंडन सक्दैनन् । न त तिनीहरूले आफ्ना मुखबाट बोल्न सक्छन् ।

⁸ तिनीहरूलाई बनाउनेहरू तिनीहरूजस्तै छन्, तिनीहरूमा भरोसा गर्ने हरेक व्यक्ति त्यस्तै हुन्छ ।

⁹ ए इस्ताएल 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 गर् । 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 गर्नु ।

¹⁵ परमप्रभुले तिमीहरूलाई आशिष देउन्, जसले स्वर्ग र पृथ्वी बनाउनुभयो ।

¹⁶ स्वर्ग परमप्रभुकै हो । तर पृथ्वीचाहिं 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 गर्दू किनभने उहाँले दायको निम्ति मेरो सोर र बिन्ती सुनुहुन्छ ।

² उहाँले मेरो पुकारा सुनुभएको 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 गरें ।

⁴ तब मैले परमप्रभुको नाउँको पुकारा गरें: “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 आँश्च झर्नबाट र मेरा खुट्टाहरूलाई ठेस खानबाट तपाईंले बचाउनुभयो ।

⁹ म जीवितहरूको देशमा परमप्रभुको सेवा गर्नेछु ।

¹⁰ “म ठुलो दुःखमा परेको छु,” भनी मैले भनेको बेलामा पनि मैले उहाँमा विश्वास गरें ।

¹¹ आफ्नो अन्योलमा मैले भनें, “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 कमारीकी छोरा तपाईंको सेवक हुँ । तपाईंले मेरा बन्धनहरू तोड्नुभएको छ ।

¹⁷ म तपाईंलाई धन्यवादको बलि चढाउनेछु र परमप्रभुको नाउँको पुकारा गर्नेछु ।

¹⁸ परमप्रभुका सबै मनिसका 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 इस्साएलले 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 गरें । 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 धृणा 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 पारें ।

¹¹ तिनीहरूले मलाई घेरा हाले । हो, तिनीहरूले मलाई घेरा हाले । परमप्रभुको नाउँमा मैले तिनीहरूलाई नष्ट पारें ।

¹² तिनीहरूले मलाई मौरीहरूले झैं घेरा हाले । काँढाहरू बिचको आगो जस्तैकै छिटो तिनीहरू लोप भए । परमप्रभुको नाउँमा मैले तिनीहरूलाई नष्ट पारें ।

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 धर्मीहरूका पालहरूमा विजयको आनन्दित सोर सुनिञ्च । 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 दुङ्गो कुनेदुङ्गा 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 तपाईलाई धन्यवाद दिनेछु । तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ । म तपाईलाई 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 सकौँ ।

⁵ तपाईंका विधिहरू पालन गर्न म वट हुन सके कति असल हुथ्यो

⁶ तब मैले तपाईंका सबै आज्ञालाई विचार गर्दा म लाजमा पर्नेथिनँ ।

⁷ मैले तपाईंको धार्मिक आदेशहरू सिकेपछि सोझो हृदयले म तपाईलाई 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 तपाईलाई 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 परमप्रभुतपाई 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 बिसनेछैन ।

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 जाने उत्कट चाहनाले गर्दा मेरा इच्छाहरू चूर्ण भएका छन् ।

²¹ तपाईंले घमण्डीलाई हफ्काउनुहुन्छ, 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 भनें र तपाईंले मलाई जवाफ दिनुभयो । मलाई तपाईंका विधिहरू सिकाउनुहोस् ।

²⁷ तपाईंका सुझावहरूका मार्गहरू बुझ्ने मलाई बनाउनुहोस्, ताकि तपाईंका आचम्मका शिक्षाहरूमा मध्यान गर्न सक्नुँ ।

²⁸ शोकले मध्याकुल भएको छु । मलाई तपाईंको वचनले बतियो बनाउनुहोस् ।

²⁹ छलको मार्ग मबाट हटाउनुहोस् । तपाईंको व्यवस्था अनुग्रहसाथ मलाई सिकाउनुहोस् ।

³⁰ विश्वस्तताको मार्गलाई मैले चुनेको छु । तपाईंका धार्मिक आदेशहरूलाई सधैँ मैले आफ्नो सामु राखेको छु ।

³¹ तपाईंका करारका आदेशहरूमा मध्याकुल भएको छु । हे परमप्रभु, मलाई लाजमा नपार्नुहोस् ।

³² तपाईंका आज्ञाहरूका मार्गमा मध्याकुल भएको छु, किनकि त्यसो गर्न तपाईंले मेरो हृदयलाई ठुलो बनाउनुहुन्छ ।

³³ हे परमप्रभु, तपाईंका विधिहरूका मार्ग मलाई सिकाउनुहोस् र तिनलाई मध्यसम्म नै पालन गर्नेछु ।

³⁴ मलाई सुझबुझ दिनुहोस् र तपाईंको व्यवस्था मध्यान गर्नेछु । आफ्नो सारा हृदयले यो मध्यान गर्नेछु ।

³⁵ तपाईंका आज्ञाहरूका मार्गमा मलाई डोन्याउनुहोस्, किनकि त्यसमा हिँडन मध्याहरूसी हुन्छु ।

³⁶ मेरो हृदयलाई तपाईंका करारका आदेशहरूतिर, र अधार्मिक फाइदाबाट टाढा लैजाउनुहोस् ।

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 सुझवहरूको उल्कट 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 मध्याकुल जवाफ दिनेछु, किनकि मध्याकुल तपाईंको वचनमा भरोसा गर्नुँ ।

⁴³ मेरो मुखबाट सत्यको वचन नलाउनुहोस्, किनकि मेरो आसा तपाईंका धार्मिक आदेशहरूमा छन् ।

⁴⁴ तपाईंको वचन मध्याकुल सदासर्वदा निरन्तर पालन गर्नेछु ।

⁴⁵ मध्याकुल सुरक्षित भएर हिँडनेछु किनकि तपाईंका सुझावहरूको खोजी मध्याकुल गर्नुँ ।

⁴⁶ तपाईंका गहन आज्ञाहरू मध्याकुल राजाहरूको सामु भन्नेछु र मध्याकुल लाज मान्नेछैन ।

⁴⁷ तपाईंका आज्ञाहरूमा म खुसी हुन्छ, जसलाई म अति प्रेम गर्दूँ।

⁴⁸ तपाईंका आज्ञाहरूतिर म आफ्ना हातहरू उचाल्नेछु, जसलाई म प्रेम गर्दूँ। तपाईंका विधिहरूमा म ध्यान गर्नेछु।

⁴⁹ तपाईंको सेवकसित तपाईंले गर्नुभएको प्रतिज्ञा सम्झनुहोस् किनभने तपाईंले मलाई आसा दिनुभएको छ।

⁵⁰ यो मेरो संकष्टमा मेरो सान्त्वना होः ताकि तपाईंको प्रतिज्ञाले मलाई जीवित राखेको छ।

⁵¹ घमण्डीहरूले मेरो खिसी गरेका छन्, तापनि म तपाईंको व्यवस्थाबाट तर्कर टाढा गएको छैन।

⁵² हे परमप्रभु, प्राचीन कालदेखि नै मैले तपाईंका धार्मिक आदेशहरूका बारेमा विचार गरेको छु, र म आफैलाई 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 गर्दूँ र म तपाईंको व्यवस्था पालन गर्दूँ।

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 गर्दूँ। तपाईंको वचनले प्रतिज्ञा गरेअनुसार मप्रति कृपालु हुनुहोस्।

⁵⁹ मैले आफ्ना मार्गहरू जाँच गरें र मेरा खुट्टाहरूलाई तपाईंका आदेशहरूतिर फर्काएँ।

⁶⁰ तपाईंका आज्ञाहरू पालन गर्न म हतार गर्दूँ 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 उठन्छु।

⁶³ तपाईंको आदर गर्ने सबै जना, तपाईंका सुझावहरू पालन गर्ने सबै जानको 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 पर्नअगि म बरालिएर गएको थिएँ, तर अहिले तपाईंको वचन म पालन गर्दूँ।

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 गर्दूँ।

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 सक्छु।

⁷² तपाईंको मुखबाट निस्केको शिक्षाहरू मेरो निम्ति सुन र चाँदीका हजारौं दुक्राहरूभन्दा बढी मूल्यवान् 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 र किनभने तपाईंको वचनमा म आसा पाउँछु ।

⁷⁵ हे परमप्रभु, तपाईंका आदेशहरू निष्पक्ष छन् र विश्वस्तामा तपाईंले मलाई कष्ट दिनुभयो भनी म जान्दछु ।

⁷⁶ आफ्नो सेवकसित तपाईंले प्रतिज्ञा गर्नुभएअनुसार तपाईंको करारको विश्वस्ताले मलाई सान्त्वना देअोस् ।

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 निर्देष होस् ताकि म लाजमा नपर्स्सूँ ।

⁸¹ तपाईंले मलाई बचाउने आसा गरेर म मूर्छित हुन्छु । तपाईंकै वचनमा म आसा गर्छु ।

⁸² तपाईंको प्रतिज्ञा हेर्नलाई मेरा आँखाले इच्छा गर्छन् । तपाईंले मलाई कहिले सान्त्वना दिनुहनेछ ?

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 गर्नुहनेछ?

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 झाण्डै 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 भन्नुभएँझैं 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 हुन्ये ।

⁹³ तपाईंका सुझावहरूलाई म कहिल्यै बिस्नेछैन, 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 सधै मसँग छन् ।

⁹⁹ मेरा शिक्षकहरूभन्दा मसँग धेरै सुझाबुझ 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 सधै 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 लुक्मे 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 सधै 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 भलाइ गर्ने जिम्मा लिनुहोस् । घमण्डीहरूले मलाई थिचोमिचो नगरून् ।

¹²³ तपाईंको उद्धारको निम्ति र तपाईंको धार्मिक वचनको निम्ति म पर्खिदा 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 जान सकूँ ।

¹²⁶ यो परमप्रभुले काम गर्ने समय हो, किनकि मानिसहरूले तपाईंको व्यवस्था भड्ग गरेका छन् ।

¹²⁷ साँचौ, म तपाईंका आज्ञाहरूलाई सुन वा निखुरु 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 तिखाउँछु, किनकि तपाईंका आज्ञाहरूको उत्कट इच्छा म गर्छु ।

¹³² तपाईंको नाउँ प्रेम गर्नेहरूलाई तपाईंले सधैं गर्नुभएँ भैं 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 भेट्टाएको 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 बदिलनुअगि 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 गरे अनुसार मलाई सुरक्षित राख्नुहोस् ।

¹⁵⁵ उद्धारचाहिं दुष्टहरूदेखि धेरै टाढा हुन्छ, किनकि तिनीहरूले तपाईंका विधिहरू मन पराउँदैनन् ।

¹⁵⁶ हे परमप्रभु, तपाईंका कृपापूर्ण कामहरू महान् छन् । तपाईंले सधैं गर्नुभएँनै मलाई जीवित राख्नुहोस् ।

¹⁵⁷ मलाई सताउनेहरू र मेरा वैरीहरू धेरै जान छन्, तापनि म तपाईंका करारका देशहरूबाट तर्केको छैन ।

¹⁵⁸ धोकेबाजलाई म घृणाको दृष्टिले हेर्षु किनभने तिनीहरूले तपाईंका वचन पालन गर्दैनन् ।

¹⁵⁹ हेर्नुहोस् म तपाईंका सुझावहरूलाई कति प्रेम गर्छु । हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्नो करारको विश्वस्तताद्वारा प्रतिज्ञा गर्नुभएँनै 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 पाएँनै 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 दिदैन ।

¹⁶⁶ हे परमप्रभु, म तपाईंको उद्धारको आसा गर्छु र तपाईंका आज्ञाहरू म पालन गर्छु ।

¹⁶⁷ म तपाईंक 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 सुझाबुझ दिनुहोस् ।

¹⁷⁰ मेरा बिन्तीहरू तपाईंकै सामु आऊन् । तपाईंले वचनमा तपाईंले प्रतिज्ञा गर्नुभएङ्गै मलाई सहायता गर्नुहोस् ।

¹⁷¹ मेरा ओठहरूले प्रशंसा गरोस् 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 गरोस्, किनकि तपाईंका सुझावहरूलाई मैले रोजेको छु ।

¹⁷⁴ हे परमप्रभु, म तपाईंको उद्धारको इच्छा हेर्षु र तपाईंको व्यवस्था नै मेरो आनन्द हो ।

¹⁷⁵ म जिउन सकूँ र तपाईंको प्रशंसा गर्न सकूँ । अनि तपाईंका धार्मिक आदेशहरूले मलाई सहायता गर्नुन् ।

¹⁷⁶ हराएको भेडाङ्गै म बरालिएको छु । आफ्नो सेवकलाई खोज्नुहोस् । किनकि मैले तपाईंका आज्ञाहरू बिर्सेको छैन ।

Psalms 120:1

¹ मेरो संकष्टमा मैले परमप्रभुमा पुकारा गरें र उहाँले मलाई जवाफ दिनुभयो ।

² हे परमप्रभु, आफ्ना ओठहरूले झाटा बोल्नेहरू र आफ्ना जिब्राहरूले छल गर्नेहरूबाट मेरो जीवनलाई बचाउनुहोस् ।

³ ए झाटा बोल्ने जिब्रो, उहाँले तँलाई कस्तो दण्ड दिनुहनेछ र तँलाई अझ धेरै के गर्नुहनेछ ?

⁴ झाडीको भुड्ग्रोमा तताएर धारिलो बनाइएको योद्धाका काँडहरूले उहाँले तँलाई दण्ड दिनुहनेछ ।

⁵ मलाई धिक्कार होस्, किनभने म मेशेकमा अस्थायी रूपमा मात्र बस्छु । पहिले केदारका पालहरूका माझमा म बस्थे ।

⁶ किनकि शान्तिलाई घृणा गर्नेहरूसँग म धेरै लामो समय बसेको छु ।

⁷ म शान्तिको पक्षमा छु, तर जब म बोल्छ, तिनीहरू युद्धको निमि 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 खट्टा चिप्लन दिनुहनेछैन । तिमीलाई सुरक्षा दिनुहने, उहाँ उँचुहनेछैन ।

⁴ हेर, इस्साएलको रक्षक न त उँचुहुन्छ न त सुलुहुन्छ ।

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 दिनुहनेछ र उहाँले तिम्रो जीवनलाई सुरक्षा दिनुहनेछ ।

⁸ तिमीले गर्न सबै कुरामा परमप्रभुले तिमीलाई अहिले र सदासर्वदा रक्षा गर्नुहनेछ ।

Psalms 122:1

¹ तिनीहरूले मलाई, “हामी परमप्रभुको मन्दिरमा जाओै” भन्दा म खुसी हुन्ये ।

² ए यरूशलेम, हाम्रा खट्टाहरू तेरा ढोकाहरूभित्र खडा छन् ।

^३ ए यरूशलेम, होसियार भएर योजना गरी बनाइएको सहर हो ।

^४ कुलहरू, परमप्रभुका कुलहरू, इसाएलको साक्षीको रूपमा परमप्रभुको नाउँमा धन्यवाद दिनलाई यरूशलेममा जान्छन् ।

^५ त्यहाँ न्यायका सिंहासनहरू, दाऊदको घरानाको सिंहासनहरू खडा गरिएका थिए ।

^६ यरूशलेमको शन्तिको निम्ति प्रार्थना गर । “तैलाई प्रेम गर्नेहरूलाई शान्ति मिलोस् ।

^७ तेरो रक्षा गर्ने पर्खालहरूभित्र शान्ति रहोस् र तिनीहरूले तेरो किल्लाहरूभित्र शान्ति पाऊन् ।”

^८ मेरा दाजुभाइ र मित्रहरूका खातिर, म भनेछु, “तैभित्र शान्ति होस् ।”

^९ परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरको मन्दिरको खातिर, म तेरो भलाइ खोज्नेछु ।

Psalms 123:1

^१ तपाईंतिर म आफ्ना आँखा उचल्छु, तपाईं जो स्वर्गमा विराजमान हुनुहुन्छ ।

^२ 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 गर्नुहुन्न ।

^३ हामीमाथि दया गर्नुहोस्, हे परमप्रभु, हामीमाथि दया गर्नुहोस्, किनकि हामी अपमानले भरिएका छौं ।

^४ अभिमानीहरूका गिल्ला र घमण्डीहरूका घृणाले भरिएको भन्दा पनि धेरै हामी भएका छौं ।

Psalms 124:1

^१ अब इसाएलले भनोस्, “परमप्रभु हाम्रो पक्षमा नहुनुभएको भए,

^२ मानिसहरू हाम्रा विरुद्धमा खडा हुँदा परमप्रभु हाम्रो पक्षमा नहुनुभएको भए,

^३ तब हाम्रा विरुद्धमा तिनीहरूका रिस दन्किंदा तिनीहरूले हामीलाई जिउँदै निल्लेथिए ।

^४ पानीले हामीलाई बगाएर लानेथियो । पानीको भलले हामीलाई बगाउनेथियो ।

^५ तब उर्लदो पानीले हामीलाई दुबाउनेथियो ।”

^६ परमप्रभुको प्रशंसा होस्, जसले हामीलाई तिनीहरूको दाँतले धुजाधुजा हुन दिनुभएको छैन ।

^७ शिकारीको पासोबाट चरा फुलेझैं हामी भएका छौं । पासो चुँडेको छ र हामी उम्केका छौं ।

^८ परमप्रभु हाम्रो सहायता हुनुहुन्छ, जसले स्वर्ग र पृथ्वी बनाउनुभयो ।

Psalms 125:1

^१ परमप्रभुमा भरोसा गर्नेहरू सियोन पर्वतजस्तै अटल र सदासर्वदा रहिरहन्नन् ।

^२ जसरी पहाडहरूले यरूशलेमलाई घरेको छ त्यसरी नै परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई अहिले र सदार्वदा घर्नुहुन्छ ।

^३ दुष्टहरूका राजदण्डले धर्मीहरूका देशमा राज्य गर्नुहुन्न । अन्यथा धर्मीहरूले जे खराब छ त्यही गर्न सक्छन् ।

^४ हे परमप्रभु, असलहरू र आफ्ना हृदयहरूमा सोझो हुनेहरूलाई असलै गर्नुहोस् ।

⁵ तर आपना कुटिल मार्गहरूतिर लामेहरूलाई परमप्रभुले
तिनीहरूलाई खराबी गर्नेहरूसँगै डोयाउनुहुनेछ ।
इस्साएलमा शान्ति होस् ।

Psalms 126:1

¹ परमप्रभुले सियोनको सुदिन फर्काउनुहुँदा, हामीलाई सपना
देखेजस्तो भयो ।

² तब हाम्रा मुखहरू हाँसोले र हाम्रा जिब्राहरू गीत भरिएका
थिए । तब जातिहरूका माझमा तिनीहरूले भने, “परमप्रभुले
तिनीहरूको निम्ति महान् कुराहरू गर्नुभएको छ ।”

³ परमप्रभुले हाम्रो निम्ति महान् कुरा गर्नुभयो । हामी कति
खुसी थियो ।

⁴ हे परमप्रभु, नेगेवका नदीहरूजै 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 गर्नेन् । परमप्रभुले नै सहरको रक्षा गर्नुभएन
भने, रक्षकले व्यर्थमा रक्षा गर्छ ।

² बिहान सबैरै उठ्नु, घर ढिला आउनु वा कडा परिश्रमको
रोटी खानु तिम्रो निम्ति व्यार्थ हुन्छ, किनकि परमप्रभुका
प्रियजन सुत्दा, उहाँले तिनीहरूला जुटाउनुहुन्छ ।

³ हेर, छोराछोरी परमप्रभुबाट प्राप्त उत्तराधिकार हुन् र
गर्भको फल उहाँको इनाम हो ।

⁴ योद्धाको हातका काँडहरूजैं 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 तिम्रो हातले जे दिन्छ, त्यसमा तिमी आनन्दित हुनेछौ । तिमी
आशिषित र सम्वद्ध हुनेछौ ।

³ तिम्रो घरमा तिम्री पली फल्दोफुल्दो दाखको बोटजस्तो
हुनेछिन् । तिम्रा छोराछोरी टेबलको वरिपरि बस्दा तिनीहरू
जैतूनका रुखहरूजैं हुनेछन् ।

⁴ हो, परमप्रभुलाई आदर गर्ने मानिस साँच्चै आशिषित हुनेछ
।

⁵ परमप्रभुले तिमीलाई सियोनबाट आशिष देउन् । आफ्नो
जीवनभरि तिमीले यरूशलेमको सम्बद्धि देख्न सक्नेछौ ।

⁶ आफ्ना छोराछोरीका छोराछोरी हेर्नलाई तिमी बाँझेछौ ।
इस्साएलमा शान्ति होस् ।

Psalms 129:1

¹ “मेरो युवावस्थादेखि नै तिनीहरूले मलाई आक्रमण गरेका
छन्” इस्साएलले भनोस् ।

² “मेरो युवावस्थादेखि नै तिनीहरूले मलाई आक्रमण गरेका
छन्, तापनि तिनीहरूले मलाई पराजित गरेका छैनन् ।

³ हलो जोलेहरूले मेरो ढाडमा जोते । तिनीहरूले आफ्ना
हलोको डोबलाई लामो बनाए ।

⁴ परमप्रभु धर्मी हुनुहुन्छ । उहाँले दुष्टहरूका डोरीहरू
काटनुभएको छ ।”

⁵ सियोनलाई धृणा गर्नेहरू सबै जना लाजमा परून् र फर्केर जाऊन् ।

⁶ तिनीहरू घरमाथिका धाँसहरूजस्ता होऊन् जुन बढनअगि नै ओइलाउँछ,

⁷ जसले कट्टी गर्नेको हात भर्न सक्दैन वा अन्नको बिटा बाँधेको छाती ढाक्न सक्दैन ।

⁸ त्यो बाटो हिङ्गेहरूले यसो नभनून् “परमप्रभुको आशिष तिमीमाथि रहोस् । तिमीलाई परमप्रभुको नाउँमा हामी आशिष दिन्छौं ।”

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 अर्थमहरू उल्लेख गर्नुभयो भने, हे परमप्रभु को खडा हुन सक्यो 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 इसाएल, परमप्रभुमा आसा गर । परमप्रभु कृपालु हुनुहुन्छ र उहाँ क्षमा दिन तत्पर हुनुहुन्छ ।

⁸ इसाएललाई त्यसका सबै पापहरूबाट उद्धार गर्नुहोने 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 भएझै, मभित्र मेरो प्राण दूध छोडेको बलकझै छ ।

³ ए इसाएल, अहिले र सदासर्वदा परमप्रभुमा नै आसा गर ।

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 पस्नेछैन वा मेरो ओच्चानमा जानेछैन,

⁴ म आफ्ना आँखालाई सुल दिनेछैन न त आफ्ना पलकहरूलाई विश्राम दिनेछु,

⁵ जबसम्म परमप्रभुको निम्ति एउटा ठाउँ, याकूबको सर्वशक्तिमानको निम्ति एउटा वासस्थान म पाउँदिन ।”

⁶ हेर्नुहोस्, हामीले यसबारे एप्रातामा सुन्नौ । हामीले यसलाई याआरको मैदानमा भेट्टायौं ।

⁷ हामी परमेश्वरको वासस्थानमा जानेछौं । हामीले उहाँको पाउदानमा आरधना गर्नेछौं ।

⁸ हे परमप्रभु, तपाईंको विश्राम गर्ने ठाउँ, तपाईं र तपाईंको शक्तिको सन्दुकतिर जाग्नुहोस् ।

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 उल्टाउनुहुनेछैनः “तेरा सन्तानमध्ये एक जनालाई तेरो सिंहासनमा म राख्नेछु ।”

¹² तेरा छोराहरूले मेरो करार र मैले तिनीहरूलाई सिकाउनेछु व्यवस्था पालन गर्नेन् 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 मात्रमा अन्नको आशिष दिनेछु। त्यसका गरीबलाई म रोटीले तृप्त पार्ने हु ।

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 झार्छ र त्यसपछि यो तिनको वस्त्रको कठालोसम्म झार्छ ।

³ यो हेर्मोन डाँडाको शीतजस्तो हो जुन सियोन पर्वतमाथि झार्छ। 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 गर्छौ ।

² पवित्र स्थानतिर आफ्ना हात उचाल र परमप्रभुको प्रशंसा गर।

³ परमप्रभुले तिमीलाई सियोनबाट आशिष देउन्, 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 सुखाद कुरा हो।

⁴ किनकि परमप्रभुले याकूबलाई आफ्नो निम्ति, इसाएललाई आफ्नो सम्पत्तिको रूपमा रोज्नुभएको छ।

⁵ परमप्रभु महान 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, चट्याडलाई वर्षाको साथी बनाएर ल्याउनुहुन्छ, र आफ्नो भण्डारबाट हुरीबतास निकाल्नुहुन्छ।

^८ उहाँले मिश्रदेशमा मानिस र पशु दुवैको जेठोलाई मार्नुभयो ।

^९ उहाँले मिश्रदेशमा तिमीहरूका माझमा फारो र त्यसका सबै सेवकहरूका विरुद्धमा चिन्हहरू र चमत्कारहरू पठाउनुभयो ।

^{१०} उहाँले धेरै जातिलाई आक्रमण गर्नुभयो र शक्तिशाली राजाहरूलाई मार्नुभयो,

^{११} एमोरीहरूका राजा सीहोन र बाशानका राजा ओग, अनि कनानका सबै राज्यलाई ।

^{१२} तिनीहरूका देश उहाँले हामीलाई उत्तराधिकार, उहाँका मानिस इसाएलका उत्तराधिकारको रूपमा दिनुभयो ।

^{१३} हे परमप्रभु, तपाईंको नाउँ सदासर्वदा रहिरहन्छ । हे परमप्रभु, तपाईंको किर्ती सबै पुस्तामा रहन्छ ।

^{१४} किनकि परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई रक्षा गर्नुहुन्छ र आफ्ना सेवकहरूमाथि दया देखाउनुहुन्छ ।

^{१५} जातिहरूका मूर्तीहरू सुन र चाँदीका मानसिहरूका हातका कामहरू हुन् ।

^{१६} ती मूर्तीहरूका मुख छन्, तर तिनीहरू बोल्दैनन् । तिनीहरूका औँखा छन्, तर तिनीहरूले देख्दैनन् ।

^{१७} तिनीहरूका कान छन्, तर तिनीहरूले सुन्दैनन्, न त तिनीहरूका मुखमा सास नैछ ।

^{१८} तिनीहरूलाई बनाउनेहरू तिनीहरूजस्तै हुन्छन्, जस्तो तिनीहरूमा भरोसा गर्ने हरेक व्यक्ति हुन्छ ।

^{१९} हे इसाएलका सन्तानहरू हो, परमप्रभुको प्रशंसा गर । हे हारूनका सन्तानहरू, परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

^{२०} हे लेवीका सन्तानहरू हो, परमप्रभुको प्रशंसा गर । तिमीहरू जसले परमप्रभुको आदर गर्छौं, परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

^{२१} सियोनमा परमप्रभुलाई प्रशंसा होस, जो यरूशलेममा बसोबास गर्नुहुन्छ । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

Psalms 136:1

^१ परमप्रभुलाई धन्यवाद देओ । किनकि उहाँ असल हुनुहुन्छ, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

^२ देवताहरूका परमेश्वरलाई धन्वाद देओ, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

^३ प्रभुहरूका प्रभुलाई धन्यवाद देओ किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

^४ उहाँलाई धन्यवाद चढाओ जसले मात्र महान् आश्चर्य कामहरू गर्नुहुन्छ, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

^५ उहाँलाई जसले बुद्धिद्वारा आकाश बनाउनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

^६ उहाँलाई धन्यवाद देओ जसले पृथ्वीलाई पानीहरूमाथि फैलाउनुभयो किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

^७ उहाँलाई जसले ठुला ज्योतिहरू बनाउनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

^८ उहाँलाई धन्यवाद देओ जसले दिनमा राज्य गर्न सूर्य दिनुभयो, किनकि उहाँको करारको विश्वस्तता सदासर्वदा रहन्छ ।

^९ 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 डोच्याउनुभयो, 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 इसाएलको 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 दिनुहन्छ, 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 रोयो ।

² त्यहाँका लहरे पिपलका रूखहरूमा हामीले आफ्ना वीणाहरू झुङ्डायौं ।

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 बिर्सोस् ।

⁶ मैले तेरो बारेमा फेरि विचार गरिनँ भने, आफ्ना सबभन्दा ठुलो आनन्दभन्दा बढी मैले तेरो चाह गरिनँ भने, मेरो जिब्रो मैरे तालुमा टाँसियोस् ।

⁷ हे परमप्रभु यरूशलेमको पतन भएको दिनमा एदोमीहरूले के गरे सो स्मरण गर्नुहोस् । तिनीहरूले भने, “यसलाई भक्ताओ, यसको तल जगैसमेत भक्ताओ ।”

⁸ बेबिलोनकी छोरी, चाँडै नष्ट हुन्छ । तैंले हामीलाई जे गरिस त्यसको बदला लिने व्यक्ति धन्यको होस् ।

⁹ जसले तेरा सा-साना बालबच्चालाई लिएर चट्टानमा 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 मन्दिरिति फर्केर म दण्डवत गर्नेछु र तपाईंको करारको विश्वस्तता र तपाईंको सत्यताको निम्नि 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 हिँडनु परे तापनि, तपाईंले मेरो जीवनलाई सुरक्षित राख्नुहुन्छ । मेरा शत्रुहरूका क्रोध विरुद्धमा तपाईंले आफ्नो बाहुली पसार्नुहुन्छ 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 उठदा तपाईंले जानुहुन्छ । तपाईंले मेरो विचार टाढैबाट बुझनुहुन्छ ।

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 जानुहुन्छ ।

⁵ मेरो अगाडि र पछाडि तपाईं मलाई घेर्नुहुन्छ र ममाथि तपाईंको हात राख्नुहुन्छ ।

⁶ यस्तो ज्ञान मेरो निम्नि अति धेरै हुन्छ । यो अत्यन्त उच्च छ, म यसमा पुग्नै सकिदैनँ ।

⁷ तपाईंको आत्माबाट म कहाँ कान सक्छु र? तपाईंको उपस्थितिबाट म कहाँ भाग्न सक्छु र?

⁸ आकाशमाथि उक्ले भने तपाईं त्यहाँ हुनुहुन्छ । मैले चिह्नानमा आफ्नो ओछ्यान बनाएँ भने, तपाईं त्यहाँ हुनुहुन्छ ।

⁹ प्रभातका पखेटाहरूमा उडेर म टाढा गाँ र समुद्रपारि पल्लो भागमा बसें 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 अँध्यारे हुँदैन । रात पनि दिनझौं चम्किन्छ, किनकि तपाईंको निम्ति अँध्यारे र उज्यालो दुवै उस्तै हुन् ।

¹³ तपाईं मेरा भित्री अङ्गहरू बनाउनुभयो । मेरी आमाको गर्भमा तपाईंले मलाई बनाउनुभयो ।

¹⁴ म तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु, किनकि म अचम्प 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 देख्युभयो । मेरो निम्ति तोकिएको आयुको पहिलो दिन हुनुअगि तै ती तपाईंको पुस्तकमा लेखिएका थिए ।

¹⁷ हे परमेश्वर, तपाईंका विचारहरू मेरो निम्ति कति बहुमूल्य छन्! तिनका सङ्ख्या कति धैरै छन्!

¹⁸ तिनलाई मैले गन्न कोसिस गरें भने, ती बलुवाको संख्याभन्दा धैरै हुन्छन् । म ब्युँझिंदा, म अझै तपाईंसँगै हुन्छु ।

¹⁹ हे परमेश्वर, तपाईंले दुष्टहरूलाई मार्नुभएको भए असल हुय्यो । ए हिंसक 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 गर्दूँ । 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 डोचाउनुहोस् ।

Psalms 140:1

¹ हे परमप्रभु, मलाई दुष्टहरूबाट बचाउनुहोस् । हिंसक 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 । हिंसक मानिसहरूबाट मलाई सुरक्षित राख्नुहोस् जसले मलाई घोक्याएर बाहिर निकाले योजना बनाउँछन् ।

⁵ घमण्डीहरूले मेरो निम्ति पासो थापेका छन् । तिनीहरूले जाल फिंजाएका 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 षड्यन्तहरू सफल नहोउन् । सेला

⁹ मलाई धेर्नेहरूले आफ्ना शिर उठाउँछन् । आफ्नै ओठहरूका उपद्रवले तिनीहरूलाई ढाकोस् ।

¹⁰ बलिरहेको भुङ्गो तिनीहरूमाथि खसोस् । कहिल्यै नउठ्ने गरी तिनीहरूलाई आगोमा, अतलकुण्डमा फाल्नुहोस् ।

¹¹ निन्दा गर्ने जिब्रो भएका मानिसहरूलाई पृथ्वीमा सुरक्षित नगरियोस् । हिसक 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 सुगच्छि धूपझौं होस् । मेरा उचालिएका हातहरू साँझको बलिदान झै होऊन् ।

³ हे परमप्रभु, मेरो मुखमा रक्षक राखुहोस् । 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 तैलझौं 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 सुन्नेछन् ।

⁷ तिनीहरूले भन्नुपर्नेछ, “जसरी कसैले जोल्छ र जमिन चिर्छ, त्यसरी नै हाम्रा हाडहरू चिहानको मुखमा छरिएका छन् ।”

⁸ हे परमप्रभु परमेश्वर, मेरा औँखाहरू 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

¹ आफ्नो सोर निकालेर सहायताको निम्ति म परमप्रभुमा पुकारा गर्छु । आफ्नो सोर निकालेर परमप्रभुको कृपाको निम्ति म बिन्ती गर्छु ।

² उहाँको सामु म आफ्नो विलाप खन्याउँछु । उहाँलाई म आफ्ना कष्टहरू भन्छु ।

³ मेरो आत्मा मभित्र कमजोर हुँदा, तपाईंले मेरो मार्ग जान्नुहुन्छ । म हिंड्ने बाटोमा तिनीहरूले मेरो निम्ति धराप थापेका छन् ।

⁴ म आफ्नो दायाँतिर हेर्छु र त्यहाँ एक जना पनि देखिद्नँ जसले मेरो वास्ता गर्छ । म बाँच्ने ठाउँ कहीं छैन । मेरो जीवनको बारेमा कसैले पनि वास्ता गर्दैन ।

⁵ हे परमप्रभु, मैले तपाईंमा पुकारा गरें । मैले भनें, “तपाईं नै मेरो शरण, जीवितहरूका देशमा मेरो भाग हुनुहुन्छ ।

⁶ मेरो पुकारा सुन्नुहोस्, किनकि मलाई धैरै तल झारिएको छ । मेरो सतावट गर्नेहरूबाट मलाई बचाउनुहोस्, किनकि तिनीहरू म भन्दा बलिया छन् ।

⁷ 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

¹ हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुनुहोस् । मेरो बिन्ती सुनुहोस् । तपाईंको विश्वस्तता र धार्मिकताको कारणले मलाई जवाफ दिनुहोस् ।

² तपाईंको सेवकलाई इन्साफमा नपार्नुहोस्, किनकि तपाईंको दृष्टिमा कोही पनि धर्मी छैन ।

³ शत्रुले मेरो ज्यान लिनलाई खेदेका छ । त्यसले मलाई जमिनमा कुल्चेको छ । त्यसले मलाई उहिले नै मरेकाहरूझै अँथ्यारोमा बस्न लगाएको छ ।

⁴ मभित्र मेरो आत्मा व्याकुल भएको छ । मेरो हृदय निराश हुन्छ ।

⁵ पुराना दिनहरूलाई म सम्झिन्छु । तपाईंका सबै कामहरू म ध्यान गर्दूँ । तपाईंका उपधीहरूमा म चिन्तन गर्दूँ ।

⁶ म आफ्ना हातहरू तपाईंतिर फैलाउँछु । सुख्खा जमिनमा मेरो प्राण तपाईंको तृष्णा गर्दूँ । सेला

⁷ हे परमप्रभु, मलाई चाँडै जवाफ दिनुहोस्, किनभने मेरो आत्मा मूर्छित हुन्छ । तपाईंको मुहार मबाट नलुकाउनुहोस्, नत्रता ती खाल्डोमा जानेहरूजस्तै म हुनेछु ।

⁸ बिहानमा मलाई तपाईंको करारको विश्वस्तता सुन्न दिनुहोस्, किनकि म तपाईंमा भरोसा गर्दूँ । म कहाँ हिँडनुपर्छ सो मलाई देखाउनुहोस्, किनकि म आफ्नो प्राण तपाईंतिर उचाल्छु ।

⁹ हे परमप्रभु, मेरा शत्रुहरूबाट मलाई बचाउनुहोस् । लुक्नलाई म तपाईंकहाँ भागेर आउँछु ।

¹⁰ तपाईंको इच्छा पुरा गर्न मलाई सिकाउनुहोस्, किनकि तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ । तपाईंको असल आत्माले मलाई सोझाहरूका देशमा ढोन्या ओस् ।

¹¹ हे परमप्रभु, तपाईंको नाउँको खातिर मलाई जीवित राख्नुहोस् । तपाईंको धार्मिकतामा मेरो प्राणलाई कष्टबाट बाहिर निकाल्नुहोस् ।

¹² तपाईंको करारको विश्वस्ततामा मेरा शत्रुहरूलाई नष्ट पार्नुहोस् र मेरो जीवनका सबै शत्रुलाई नाश गर्नुहोस्, किनकि म तपाईंको सेवक हुँ ।

Psalms 144:1

¹ परमप्रभु मेरा चट्टानको स्तुति होस्, जसले युद्ध गर्न मेरा हातहरूलाई र लडन्त गर्न मेरा औलाहरूलाई तालिम दिनुहुन्छ ।

² तपाईं मेरो करारको विश्वस्तता र मेरो किल्ला हुनुहुन्छ । मेरो अग्लो धरहरा जसले मलाई बचाउनुहुन्छ । मेरा ढाल र एक मात्र जसमा म शरण लिन्छु । एक मात्र जसले जातिहरूलाई मेरो अधीनमा पार्नुहुन्छ ।

³ हे परमप्रभु, मानिसके 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 छायाजस्ता 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 हानुहोस् 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 दाउदलाई दुष्ट तरवारबाट बचाउनुभयो ।

¹¹ मलाई विदेशीहरूका हातहरूबाट बचाउनुहोस र स्वतन्त्र गर्नुहोस् । तिनीहरूका मुखहरूले झुटा बौल्छन् 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 हजारै र दसौं हजार उत्पादन गर्नुन् ।

¹⁴ अनि हाम्रा गोरूहरूमा धैरै बहरहरू हुनेछन् । कसैले पनि हाम्रा पर्खालहरू भल्काउनेछैन । त्यहाँ कोही पनि निर्वासित हुनेछैन र हाम्रा सडकहरूमा कुनै चिक्कार हुनेछैन ।

¹⁵ यस्ता आशिष्ले आशिषित 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 नाउलाई म सदासर्वदा धन्यको भन्नेछु ।

² हरेक दिन म तपाईंलाई धन्यको भन्नेछु । तपाईंको नाउँको सदासर्वदा म प्रशंसा गर्नेछु ।

³ परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ र धैरै प्रशंसा हुनुपर्छ । उहाँको महान् ता 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 महान् ताको घोषणा गर्नेछु ।

⁷ तिनीहरूले तपाईंको प्रचूर भलाइको घोषणा गर्नेछन् र तिनीहरूले तपाईंको धार्मिकताको बारेमा गाउनेछन् ।

⁸ परमप्रभु अनुग्रही र कैपालु, रिसमा ढिला र करारको विश्वस्तामा प्रशस्त हुनुहुन्छ ।

⁹ परमप्रभु सबैका निम्ति भला हुनुहुन्छ । उहाँका सबै काममा उहाँका कोमल कृपा छन् ।

¹⁰ हे परमप्रभु तपाईंले बनाउनुभएका सबै कुराले तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछन् । तपाईंका विश्वासयोग्य जनहरूले तपाईंलाई धन्यको भन्नेछन् ।

¹¹ तपाईंका विश्वासयोग्य जनहरूले तपाईंको राज्यको महिमाको बारेमा भन्नेछन् र तिनीहरूले तपाईंको शक्तिको बारेमा बोल्नेछन् ।

¹² तिनीहरूले मानवजातिलाई परमेश्वरको शक्तिशाली कामहरू र उहाँको राज्यको महिमित वैभव प्रकट गर्नेछन् ।

¹³ तपाईंको राज्य अनन्तको राज्य हो र तपाईंको प्रभुत्व सबै पुस्ताभरि रहन्छ ।

¹⁴ असफल भइरहेका सबैलाई परमप्रभुले सहारा दिनुहुन्छ र दबिएकाहरू सबैलाई माथि उठाउनुहुन्छ ।

¹⁵ सबैका ओँखाहरूले तपाईंमा आसा गर्नेछन् । तिनीहरूका भोजन तपाईंले तिनीहरूलाई ठिक समयमा दिनुहुन्छ ।

¹⁶ तपाईंले आफ्नो हात खोल्नुहुन्छ र सबै जीवित प्राणीका इच्छा तृप्त पार्नुहुन्छ ।

¹⁷ परमप्रभु आफ्ना सबै मार्गमा धर्मी र उहाँले गर्ने सबै काममा अनुग्रही हुनुहुन्छ ।

¹⁸ परमप्रभुलाई पुकार्नेहरू सबैका नजिक, उहाँलाई सत्यतामा पुकार्नेहरूको नजिक हुनुहुन्छ ।

¹⁹ उहाँलाई आदर गर्नेहरूका इच्छा उहाँले पुरा गर्नुहुन्छ । उहाँले तिनीहरूको पुकारा सुन्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई बचाउनुहुन्छ ।

²⁰ परमप्रभुले उहाँलाई प्रेम गर्नेहरू सबैमाथि हेर्नुहुन्छ, तर उहाँले सबै दुष्टलाई नाश गर्नुहुनेछ ।

²¹ मेरो मुखले परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछ । सबै मानवजातिले उहाँको पवित्र नाउँलाई सदासर्वदा धन्यको भन्नून् ।

Psalms 146:1

¹ परमप्रभुको प्रशंसा गर । हे मेरो प्राण, परमप्रभुको प्रशंसा गर् ।

² मेरो सारा जीवनले म परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछु । म रहेसम्म परमप्रभुको प्रशंसा म गर्नेछु ।

³ शासकहरू वा मनावजातिमा आफ्नो भरोसा नराख, जसमा कुनै उद्धार छैन ।

⁴ जब मानिसको जीवनको सास रोकिन्छ, तब त्यो जमिनमा फर्किन्छ । त्यो दिन त्यसका योजना सिद्धिन्छ ।

⁵ त्यो धन्यको हो, जसको आफ्नो सहायताको निम्ति याकूबको परमेश्वर हुनुहुन्छ, जसको आसा परमप्रभुको आफ्नो परमेश्वरमा हुन्छ ।

⁶ परमप्रभुले स्वर्ग, पृथ्वी, समुद्र र त्यसमा सबैलाई बनाउनुभयो । उहाँले सदासर्वदा सत्यता हेर्नुहुन्छ ।

⁷ थिचोमिचोमा परेकालाई उहाँले न्याय दिनुहुन्छ र भोकालाई भोजन दिनुहुन्छ । परमप्रभुले कैदीहरूलाई मुक्त गर्नुहुन्छ ।

⁸ परमप्रभुले अन्धाको आँखा खोल्नुहुन्छ । परमप्रभुले झुकेकालाई उठाउनुहुन्छ । परमप्रभुले धर्मी मानिसलाई प्रेम गर्नुहुन्छ ।

⁹ परमप्रभुले देशमा विदेशीको सुरक्षा गर्नुहुन्छ । उहाँले अनाथ र विधवालाई माथि उठाउनुहुन्छ । तर उहाँले दुष्टहरूको विरोध गर्नुहुन्छ ।

¹⁰ 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 इसाएलका 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 नाज गर्न सकिदैन ।

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 हुनुहुन्न । मानिसका बलियो गोडाहरूमा उहाँ खुसी हुनुहुन्न ।

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
आशिष दिनुहुन्छ ।

¹⁴ उहाँले तेरो सिमानाभित्र फिलिफाप त्याउनुहुन्छ । उत्तम
गहुँले उहाँले तँलाई तृप्त पार्नुहुन्छ ।

¹⁵ उहाँले आफ्ना आज्ञालाई पृथ्वीमा पठाउनुहुन्छ । उहाँका
आज्ञा द्रूत गतिमा दौडिन्छ ।

¹⁶ उहाँले हिउँलाई ऊनझौं बनाउनुहुन्छ । उहाँले तुषारोलाई
खरानीझैं छर्नुहुन्छ ।

¹⁷ उहाँले असिना कङ्कडझैं बर्साउनुहुन्छ । उहाँले पठाउने
चिसोको सामना कसले गर्न सकछ र?

¹⁸ उहाँले आफ्नो आज्ञा पठाउनुहुन्छ र ती पगिन्छन् । 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 ।

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 ।

⁵ तिनीहरूले परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गर्नन् किनकि
उहाँले आज्ञा दिनुभयो र तिनीहरू सृष्टि भए ।

⁶ उहाँले तिनलाई सदासर्वदाको निम्ति स्थापित पनि
गर्नुभएको छ । उहाँले एउटा आदेश जारी गर्नुभयो जो
कहिल्यै बदलिदैन ।

⁷ पृथ्वीबाट उहाँको प्रशंसा गर, हे समुद्रका विशाल जन्तुहरू
र सागरका गहिराइहरू हो,

⁸ हे आगो र असिना, हिउँ र बादल, उहाँको वचन पुरा गर्ने
आँधी बेहरी हो ।

⁹ उहाँको प्रशंसा गर, हे सबै पहाड र डाँडाहरू, फलका
रुखहरू र सबै देवदारुहरू हो,

¹⁰ जङ्गली पशुहरू र पाल्तु पशुहरू, घस्ने प्राणीहरू र
चराहरू हो ।

¹¹ परमप्रभुको प्रशंसा गर, हे पृथ्वीका राजाहरू र सबै
जातिहरू, शासकहरू र पृथ्वीमा शासन गर्ने सबैले,

¹² जवान पुरुषहरू र जवान स्त्रीहरू, वृद्धहरू र बालकहरू
दुवैले ।

¹³ तिनीहरू सबैले परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गर्नन्
किनकि उहाँको नाउँ मात्र उच्च पारिन्छ र उहाँको महिमाले
पृथ्वी र स्वर्गलाई ढाकछ ।

Psalms 148:1

१ परमप्रभुको प्रशंसा गर । ए स्वर्गमा हुनेहरू हो, परमप्रभुको
प्रशंसा गर । ए उच्च स्थानहरूमा हुनेहरू हो, उहाँको प्रशंसा
गर ।

¹⁴ उहाँले आफ्ना सबै विश्वासयोग्य जनहरू, इसाएलीहरू, उहाँका नजिकका सबै मानिसबाट प्रशंसाको निम्ति आफ्ना मानिसहरूका सिड खडा गर्नुभएको छ । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

Psalms 149:1

¹ परमप्रभुको प्रशंसा गर । परमप्रभुको निम्ति एउटा नयाँ गीत गाओ । विश्वासयोग्य जनहरूका सभामा उहाँको प्रशंसाको गीत गाओ ।

² इस्साएल तिनीहरूलाई बाउनुहुनेमा आनन्दित होस् । सियोनका मानिसहरू आफ्ना राजामा आनन्दित होऊन् ।

³ तिनीहरूले नौँचै उहाँको नाउँको प्रशंसा गरून् । खैंजटी र वीणा बजाउँदै तिनीहरूले उहाँको प्रशंसाको गीत गाऊन् ।

⁴ किनकि परमप्रभु आफ्ना मानिसहरूसँग प्रशन्न हुनुहुन्छ । उहाँले नम्रहरूलाई उद्धारले महिमित पार्नुहुन्छ ।

⁵ विजयमा धर्मीहरू आनन्दि होऊन् । तिनीहरू आ-आफ्ना औछ्यानमा आनन्दका गीत गाऊन् ।

⁶ तिनीहरूका मुखहरूमा परमेश्वरको प्रशंसा र तिनीहरूका हातमा दुई धारे तरवार होस्,

⁷ जातिहरूमा बदला लिन र मानिसहरूमा दण्डका कामहरू गर्न ।

⁸ तिनीहरूले आफ्ना राजाहरूलाई साङ्गलाहरूले र आफ्ना शासक वर्गलाई फलामे सिक्रीले बाँधेछन् ।

⁹ लेखिएका न्यायका फैसला तिनीहरूले गर्नेछन् । उहाँका सबै विश्वासयोग्य जनका निम्ति यो एउटा आदर हुनेछ । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

Psalms 150:1

¹ परमप्रभुको प्रशंसा गर । परमेश्वरको पवित्रस्थानमा उहाँको प्रशंसा गर । शक्तिशाली आकाशमा उहाँको प्रशंसा गर ।

² उहाँका शक्तिशाली कामहरूका निम्ति उहाँको प्रशंसा गर । उहाँको आश्चर्यको महान्-ताको निम्ति उहाँको प्रशंसा गर ।

³ सिड बजाएर उहाँको प्रशंसा गर । वीणा र सारङ्गी बजाएर उहाँको प्रशंसा गर ।

⁴ खैंजटी बजाउँदै र नाँच्दै उहाँको प्रशंसा गर । तार-वाजा र बाँसुरी बजाएर उहाँको प्रशंसा गर ।

⁵ ठुलो सोरका इयालीहरूले उहाँको प्रशंसा गर । चर्को सोरका इयालीहरू बजाएर उहाँको प्रशंसा गर ।

⁶ सास हुने हरेक कुराले परमप्रभुको प्रशंसा गरोस् । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।