

# भजनसंग्रह

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114
115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133
134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150		

## अध्याय 1

- <sup>2</sup> धार्मिक मानिसले परमप्रभुको शिक्षा मन पराउँदछ । ऊ परमप्रभुको शिक्षाहरूको विषयमा रात-दिन सोचिरहन्छ ।
- <sup>3</sup> यसकारण त्यो मानिस खोलाको पानीले सिंचेको रूख जस्तै बलियो हुन्छ ऊ ठीक समय फल दिने रूख सरह हो । ऊ पातहरू भएको रूख जस्तै हो जो मर्दैन उसले गरेको प्रत्येक काम सफल हुन्छ ।
- <sup>4</sup> तर दुष्ट मानिसहरू त्यस्ता हुँदैनन् । दुष्ट मानिसहरूलाई भूसलाई जस्तै हावाले उडाई लान्छ ।
- <sup>5</sup> यदि सबै धर्मी मानिसहरू अदालतको मुद्दा निर्णय गर्न भेला हुन्छन् तब दुष्ट मानिसहरू दोषी प्रमाणित हुनेछन् । ती पापीहरूलाई निर्दोष भनेर न्याय गरिने छैन ।
- <sup>6</sup> किन? किनभने परमप्रभुले धर्मी मानिसहरूको रक्षा गर्नुहुन्छ, तर दुष्ट मानिसहरूलाई नष्ट गर्नुहुन्छ ।

## अध्याय 2

**अ**न्य राष्ट्रका मानिसहरू किन रिसाउँछन्? किन तिनीहरू मूर्खतापूर्ण योजनाहरू बनाउँदै छन्?

- <sup>2</sup> तिनीहरूका राजाहरू र अगुवाहरू परमप्रभुको विरुद्ध र उहाँले रोजेका राजाको विरुद्धमा युद्ध गर्न एकजुट भए ।
- <sup>3</sup> ती अगुवाहरूले भने, “परमेश्वर र आफूले रोजेका राजाको विरुद्ध विद्रोह गरौं तिनीहरूबाट अलग हौं ।”
- <sup>4</sup> तर मेरा स्वामी, स्वर्गका राजा ती मानिसहरू प्रति हाँस्नुहुन्छ । परमप्रभुले तिनीहरूलाई हाँसोको पात्र बनाउनु हुन्छ ।
- <sup>5</sup> तब परमेश्वर रिसाउनु हुन्छ अनि ती मानिसहरूलाई भन्नुहुन्छ, “यो मानिस राजा होस् भनी मैले रोजेँ । अनि उसले सियोन पर्वतमा राज गर्नेछ । सियोन मेरो एक विशेष पर्वत हो ।” अनि यसो गर्दा, ती अन्य अगुवाहरू डराउँछन् ।
- <sup>6</sup>
- <sup>7</sup> अब म तिमीलाई परमप्रभुको करारको विषयमा भन्नेछु । परमप्रभुले मलाई भन्नुभयो, “आज म तिमी्रो पिता भएँ, तिमी मेरा पुत्र भयौ ।
- <sup>8</sup> यदि तिमीले माग्छौ भने, म तिमीहरूलाई यो देश दिनेछु अनि पृथ्वीमा भएका सबै जातिहरू तिमीहरूका मानिसहरू हुनेछन् ।
- <sup>9</sup> तिमीहरूले ती देशहरूलाई फलामको डण्डाले माटोको भाँडाहरू टुक्रा पारे झैं नष्ट गर्न सक्ने छौ ।”
- <sup>10</sup> यसकारण, राजा र शासकहरू बुद्धिमान होउन् र तिम्रा सम्पूर्ण शासकहरूले यो पाठ सिकुन् ।
- <sup>11</sup> यसकारण एकदम डराएर परमप्रभुको आज्ञा पालन गर ।

12 तिमीहरूले परमप्रभुको पुत्रको भक्त हुँ भन्ने देखाऊ । यदि तिमीहरूले त्यसो गरेनौ भने उहाँ क्रोधित हुनुहुनेछ र तिमीहरू सबैलाई ध्वंश पार्नु हुनेछ । जसले परमप्रभुमाथि विश्वास गर्दछन् उनीहरू सुखी हुन्छन् । तर अन्य मानिसहरू होशियार हुनु पर्नेछ । परमप्रभु आफ्नो क्रोध देखाउन तयार हुनुहुन्छ ।

## अध्याय 3

“हे परमप्रभु, मेरा शत्रुहरू धेरै छन् । धेरै मानिसहरू मेरो विरुद्ध उभिएका छन् ।

2 धेरै मानिसहरूले मेरो विषयमा कुरा गर्छन् । तिनीहरू भन्छन्, “परमेश्वरले उसलाई बचाउनु हुन्न ।”

3 तर, हे परमप्रभु, तपाईं मेरो ढाल हुनुहुन्छ । परमप्रभु तपाईं मेरो आदर हुनुहुन्छ । तपाईंले मलाई महान बनाउनु भयो ।

4 म परमप्रभुलाई प्रार्थना गर्नेछु र उहाँले मलाई आफ्नो पवित्र-पर्वतबाट उत्तर दिनुहुनेछ ।

5 म ढल्केर आराम गर्न सक्छु, अनि जान्दछु म उठ्ने छु । किनभने परमप्रभुले मलाई ढाक्नु र रक्षा गर्नुहुन्छ!

6 मेरो वरिपरि हजारौं सिपाहीहरू हुनसक्न सक्लान्, तर म ती शत्रुहरूदेखि डराउने छैन!

7 हे परमप्रभु, उठ्नु होस्! हे मेरा परमेश्वर, मलाई बचाउनुहोस्! यदि तपाईंले मेरो दुष्ट शत्रुहरूको गालामा हिराउनु मात्र भयो भने तपाईंले तिनीहरूका सबै दाँत झारि दिनु हुनेछ ।

8 हे परमप्रभु, विजय तपाईंको हो! आफ्ना मानिसहरू प्रति कल्याणकारी हुनुहुन्छ ।

## अध्याय 4

हे मेरो धार्मिक परमेश्वर, जब म प्रार्थना गर्दछु मलाई जवाफ दिनुहोस् । मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् र ममाथि कृपा राख्नु होस्! मेरो सम्पूर्ण कष्टहरूदेखि मलाई मुक्ति दिनुहोस्!

2 हे मानिसहरू हो! मेरो विषयमा कहिलेसम्म दुष्ट कुराहरू गरिरहन्छौ? मेरो विषयमा तिमीहरूले फेरि नयाँ झूटा कुराहरू खोजिरहेका छौ । त्यस्ता झूटा कुराहरू भन्न गर्न तिमीहरू मन पराउँछौ ।

3 तिमीहरूलाई थाहा छ परमप्रभुले आफ्ना धार्मिक मानिसहरूको कुरा सुन्नु हुन्छ । यसकारण जब म प्रार्थना गर्दछु उहाँले सुन्नु हुन्छ ।

4 यदि तिमीहरूलाई केही कुराले विरक्त पार्दा रीस उठ्न सक्छ, तर पाप चाँहि नगर । जब तिमी सुत्न जान्छौ तब ती कुराहरू सोच र निदाऊ ।

5 परमप्रभुलाई पवित्र बलिदानहरू चढाऊ, र उहाँमा भरोसा राख ।

6 धेरै मानिसहरूले भन्छन्, “हामीलाई कसले परमेश्वरको भलाई देखाऊला? हे परमप्रभु, तपाईंको प्रज्वलित अनुहार हामीलाई देखाउनु होस्!”

7 हे परमप्रभु, तपाईंले मलाई खुशी बनाउनु भयो । तपाईंले मलाई अन्न बाली काट्ने उत्सव भन्दा पनि ज्यादा खुशी दिनु भयो । जब हामीसँग प्रचुर मात्रामा अन्न र दाखरसहरू थिए ।

8 म ओछ्यानमा जान्छु र मस्तसँग निदाउँछु । किन? किनभने, परमप्रभुले मलाई सुरक्षित निदाउन दिनुहुन्छ ।

## अध्याय 5

हे परमप्रभु, मेरो वचनहरू सुन्नुहोस् र बुझ्नुहोस् मैले के भन्न खोजिरहेको छु ।

2 हे मेरा राजा, हे मेरा परमेश्वर, मेरो प्रार्थना सुनिदिनु होस् ।

3 हे परमप्रभु, प्रत्येक बिहान, म आफ्ना उपहारहरू तपाईंको समक्ष राख्दछु, र तपाईंको सहयोग खोज्दछु । अनि प्रत्येक बिहान तपाईंले मेरो प्रार्थना सुन्नुहुन्छ ।

4 हे परमेश्वर, तपाईंको नजिक दुष्ट मानिसहरू भएको तपाईं मन पराउनु हुन्न । तिनीहरू तपाईंको आदर गर्दैनन् ।

5 मूर्खहरू तपाईंको नजिकै आउन सक्तैनन् । तपाईंले अधर्मी काम गर्नेहरूलाई घृणा गर्नुहुन्छ ।

6 जसले झूटो बोल्दछ त्यसलाई नष्ट गर्नुहुन्छ । तपाईंले ती मानिसहरूलाई घृणा गर्नुहुन्छ जसले अन्य मानिसहरूलाई चोट पुर्याउने गुप्त योजनाहरू बनाउँछन् ।

7 तर परमप्रभु, तपाईंको मन्दिरअघि म दण्डवत् गर्नेछु ।

- 8 हे परमप्रभु! मेरा शत्रुहरूले कतै म गल्ती गर्छु कि भनी हेरिरहेका छन् । यसकारण मलाई ठीक काम गर्न सजिलो पारिदिनु होस् ।
- 9 ती मानिसहरू सत्य बोल्दैनन् । तिनीहरू झूटा छन् तिनीहरू सत्य बढ्याउँछन् । तिनीहरूका मुख खाली चिहान जस्ता छन् । तिनीहरू अरुहरूलाई फसाउनको लागि मात्र मिठो बोल्दछन् ।
- 10 हे परमेश्वर, तिनीहरूलाई दण्ड दिनुहोस्! तिनीहरूले थापेको पासोमा आफैं परून् । ती मानिसहरूले तपाईंको विरुद्धमा विद्रोह गरे, यसर्थ तिनीहरूको धेरै अपराधहरूको लागि दण्ड दिनुहोस् ।
- 11 तर जसले तपाईंमाथि भरोसा राख्दछन् तिनीहरू सुखी रहून् । तिनीहरू अनन्त सुखी रहून्! परमेश्वर, जसले तपाईंको नाउँलाई प्रेम गर्दछन् तिनीहरूको रक्षा गर्नुहोस् अनि शक्ति दिनुहोस् ।
- 12 हे परमप्रभु, धार्मिक मानिसहरूलाई तपाईंले आशीर्वाद दिनुहुन्छ । तिनीहरू प्रति तपाईंको दया तिनीहरूको निम्ति ढाल झैं छ ।

## अध्याय 6

- हे परमप्रभु, तपाईं क्रोधित भएको समयमा मलाई नहप्काउनुहोस् । तपाईं क्रोधित नहुनुहोस् अनि मलाई सजाय नदिनुहोस् ।
- 2 हे परमप्रभु, ममाथि दया राख्नुहोस् कारण म रोगी र कमजोर छु । मलाई निको पार्नुहोस्! मेरो हड्डीहरू दुःखिरहेका छन् ।
- 3 मेरो सम्पूर्ण शरीर कामि रहेकोछ, परमप्रभु, कहिले सम्म मलाई निको पार्नुहुन्छ?
- 4 परमप्रभु, फेरि फर्की आउनुहोस् र मलाई बलियो बनाउनुहोस्! तपाईं अत्यन्त दयालु हुनुहुन्छ, यसैले मलाई बचाउनुहोस् ।
- 5 मरिसकेकाहरूले आफ्नो चिहानबाट तपाईंलाई सम्झने होइनन् । मृत्युको घाटबाट कसैले तपाईंको स्तुति गर्न सक्दैनन् । यसैले मलाई निको पार्नुहोस्!
- 6 हे परमप्रभु, रातभरि मैले तपाईंलाई प्रार्थना गरिरहेँ । मेरो आँसुले ओछ्यान लथपथ भिजेको छ । आँसु मेरो ओछ्यानबाट तप-तप तप्किरहेछ । म तपाईंको लागि कराएँ, चिच्याएँ थाकिसकेँ ।
- 7 मेरो शत्रुहरूले मलाई धेरै दुःख-कष्टहरू दिए । त्यसले मलाई अत्यन्त दुःखी र व्यथित बनायो । अब मेरो आँखाहरू रूँदा-रूँदा शिथिल भएकाछन् ।
- 8 दुष्ट काम गर्ने प्रत्येक मानिस मबाट टाढा जाऊ! किनभने परमप्रभुले मेरो विलाप सुन्नु भएकोछ ।
- 9 परमप्रभुले मेरो प्रार्थना सुन्नुहुन्छ अनि परमप्रभुले मेरो प्रार्थना ग्रहण गर्दै जवाफ दिनुहुन्छ ।
- 10 मेरा सबै शत्रुहरू विरक्त दुःखी र निराश हुनेछन् । अचानक केही कुरा अवश्य घटनेछ र तिनीहरू लज्जित हुनेछन् ।

## अध्याय 7

- हे परमप्रभु, मेरा परमेश्वर, म तपाईंमाथि भरोसा राख्दछु । ती खेदो गर्ने मानिसहरूबाट मलाई बचाउनु होस् ।
- 2 यदि तपाईंले मलाई सहयोग गर्नु हुन्न भने, म सिंहले पक्रेको पशु जस्तै हुनेछु । मलाई तिनीहरूले लगेर जानेछन्, र मलाई कसैले बचाउन सक्ने छैन!
- 3 हे परमप्रभु मेरा परमेश्वर, मैले त्यस्तो कुनै नराम्रो काम गरिँनँ । म कसम खान्छु मैले नराम्रो काम गरिँनँ!
- 4 मैले मेरा साथीहरूका लागि अधर्म काम गरेको छैन । म बिना कारण मेरा शत्रुहरूमाथि जाइलागेको छैन ।
- 5 यदि त्यो सत्य होइन भने, मलाई दण्ड दिनुहोस् । मलाई मेरो शत्रुहरूले खेदुन्, समातुन् र मारुन् । मलाई भुइँमा कुल्चिउन् र मेरो आत्मालाई धूलोमूलोमा फालिदिउन् ।
- 6 हे परमप्रभु, जान्नु होस् अनि तपाईंको रिसले तिनीहरूलाई न्याय गर्नुहोस् । मेरा रिसाएका शत्रुहरूको विरोधमा उठ्नु होस् । हे मेरा परमेश्वर, तपाईं न्याय गर्नुहुन्छ यसर्थ मेरो निम्ति न्याय गर्नुहोस् ।
- 7 हे परमप्रभु, मानिसहरूको न्याय गर्नुहोस्, जातिहरूलाई वरिपरि जम्मा गर्नुहोस् । परमप्रभु, जान्नु होस् र स्वच्छ न्याय गर्नुहोस् ।
- 8 हे परमप्रभु, मानिसहरूको न्याय गर्नुहोस् । मेरो न्याय गर्नुहोस् । म सही र निर्दोष छु भनेर प्रमाणित गर्नुहोस् ।
- 9 दुष्ट मानिसहरूलाई दण्ड दिनुहोस्, अनि धार्मिक मानिसहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् । हे परमप्रभु, तपाईंले मानिसहरूको हृदय देख्न सक्नुहुन्छ ।
- 10 परमेश्वरले ईमान्दार हृदयसँग मानिसहरूलाई सघाउनु हुन्छ । यसकारण परमेश्वरले मेरो रक्षा गर्नुहुन्छ ।

- 11 परमेश्वर असल न्यायाकर्ता हुनुहुन्छ, उहाँ सधैं अधर्मको विरुद्ध बोल्नु हुन्छ ।
- 12 यदि परमेश्वरले कुनै निर्णय लिनु भयो भने उहाँले आफ्नो मन बदल्नु हुन्छ ।
- 13 यदि दुष्ट मानिसहरू परिवर्तन हुँदैनन् भने, परमेश्वर तिनीहरूलाई सजाय दिनु तयार हुनुहुन्छ । परमेश्वरले आफ्नो तरवार उध्याउनु भएकोछ अनि काँड हान्न तयार हुनुहुन्छ ।
- 14 दुष्ट मानिसहरूले दिएको कष्ट र पीरहरू तपाईंले निश्चय देख्नु भएकोछ । यस विषयमा तपाईंले केही गर्नुहोस् ।
- 15 ती असहाय मानिसहरूलाई सहायता गर्ने कोही पनि छैनन् । दृष्टीहीनको निम्ति तपाईं रक्षक हुनुहुन्छ ।
- 16 तिनीहरूले पाउनु पर्ने दण्ड पाउने छन्, जो अरुको लागि कपटी छन् । तर तिनीहरूले जस्तो रोपेका छन् त्यस्तै फल पाउनेछन् ।
- 17 म परमप्रभुको प्रशंसा गाउँदछु किनभने उहाँ असल हुनुहुन्छ । सर्वोच्च परमप्रभुको नाउँको म प्रशंसा गर्नेछु ।

## अध्याय 8

- हे** परमप्रभु हाम्रो स्वामी! तपाईंको नाउँ समस्त पृथ्वीमाथि अत्यन्तै आश्चर्यपूर्ण छ । तपाईंको नाउँले स्वर्गमा चारैतिर तपाईंलाई प्रशंसा ल्याएको छ ।
- 2 साना केटाकेटी र दूधमुखे बालकहरूका मुखहरूबाट पनि तपाईंको महिमा र प्रशंसा सुनिन्छ । तपाईंले तिनीहरूलाई त्यस्तो शक्तिशाली गीतहरू दिनुभएकोछ, जसले तपाईंको सम्पूर्ण शत्रुहरूलाई चुप पारी दिन्छ ।
  - 3 हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्नो हातले बनाउनु भएको स्वर्ग अनि तपाईंले सृष्टि गर्नु भएका जुन र ताराहरू हेरेर म अचम्म मान्छु ।
  - 4 किन मानिसहरू तपाईंका लागि महत्वपूर्ण छन्? किन तपाईंले तिनीहरूको सम्झना गर्नु हुन्छ? किन मानिसहरू तपाईंका लागि यति महत्वपूर्ण छन्? किन तपाईंले तिनीहरूलाई ध्यान दिनु हुन्छ?
  - 5 तर मानिसहरू तपाईंको लागि महत्वपूर्ण छन्! तिनीहरूलाई तपाईंले स्वर्गीय प्राणी(स्वर्गदूत) जस्तै बनाउनु भयो अनि तिनीहरूलाई महिमा र आदरको मुकुट पहिराउनु भयो ।
  - 6 तपाईंले सिर्जना गर्नु भएका प्रत्येक थोकको अधिकारी तिनीहरूलाई बनाउनु भयो । तपाईंले प्रत्येक कुराको निम्ति तिनीहरूलाई अधिकार दिनुभयो ।
  - 7 सबै मानिसहरूले भेंडा र गाई साथै सम्पूर्ण जङ्गली जनावरमाथि शासन गर्छन् ।
  - 8 तिनीहरूले आकाशमा उड्ने पंक्षी र समुद्रमा पौडिने हरेक जनावार र माछाहरूमाथि शासन गर्दछन् ।
  - 9 हे परमप्रभु, हाम्रा स्वामी, सारा पृथ्वीमा तपाईंको नाउँ अत्यन्त आश्चर्यपूर्ण छ ।

## अध्याय 9

- म** सम्पूर्ण हृदयबाट परमप्रभुको प्रशंसा गर्छु । हे परमप्रभु, तपाईंले सिर्जना गर्नु भएका सबै आश्चर्यपूर्ण कुराहरूको विषयमा म भन्नेछु ।
- 2 सर्वोच्च परमेश्वर, म तपाईंको नाउँको प्रशंसा गर्छु । तपाईंले मलाई अत्यन्त खुशी बनाउनु भयो ।
  - 3 मेरा शत्रुहरू तपाईंदेखि भागेर फर्किए तर तिनीहरू लडे र नष्ट भए ।
  - 4 तपाईं साँचो न्यायकर्ता हुनुहुन्छ, तपाईं आफ्नो सिंहासनमा न्यायकर्ता सरह विराजमान हुनुहुन्छ । हे परमप्रभु तपाईंले मेरो मामिला सुनिदिनु भयो र मेरो विषयमा निर्णय लिनु भयो ।
  - 5 तपाईंले अन्य मानिसहरूका दोष देखाउनु भयो । हे परमप्रभु, तपाईंले ती दुष्टहरूलाई नाश गर्नुभयो । तपाईंले तिनीहरूको नाउँ जिउँदा मानिसहरूको सूचीबाट सदाको लागि मेटिदिनु भयो ।
  - 6 शत्रुहरू खतम भए! हे परमप्रभु, तपाईंले तिनीहरूका शहरहरू पनि ध्वंश पारिदिनु भयो । अब, खाली भग्नावशेष मात्र छाडिएका छन् । ती दुष्टहरूको पुनः सम्झनाको लागि हामीसँग केही पनि बाँकी छैन ।
  - 7 तर परमप्रभुले सदा सर्वदा राज्य गर्नुहुन्छ, परमप्रभुले आफ्नो साम्राज्य दरिलो बनाउनु भएको छ । परमप्रभुले यस पृथ्वीमा भएका सबै मानिसहरूको ठीक न्याय गर्नुहुन्छ ।
  - 8 परमप्रभुले यस पृथ्वीका सबैलाई निष्पक्ष न्याय गर्नुहुन्छ । उहाँले सबै जातिहरूलाई एक समान न्याय गर्नुहुन्छ ।
  - 9 धेरै मानिसहरू संकष्टमा फसेका छन् र पीडित छन् किनभने तिनीहरूसँग धेरै कष्टहरू छन् । ती मानिसहरू आफ्ना समस्याहरूको बोझद्वारा श्रापित छन् । परमप्रभु, सुरक्षाको स्थान हुनुहुन्छ, तिनीहरू भाग्न सक्छन् ।

- 10 मानिसहरू ज-जसले तपाईंको नाउँ जान्दछन् तपाईंमाथि भरोसा राख्ने नै छन् । हे परमप्रभु, यदि मानिसहरू तपाईंकहाँ आए भने, तपाईंले उनीहरूलाई सहयोग नगरी बस्न सक्नु हुन्न ।
- 11 तिमीहरू जो सियोनमा बस्द छौ परमप्रभुको प्रशंसा गाऊ । अन्य मानिसहरूलाई पनि परमप्रभुले गर्नु भएका महान् कार्यहरूको विषयमा भन ।
- 12 परमप्रभुले ती मानिसहरूलाई सम्झनु भयो जसले उहाँलाई गुहारे । ती दुःखी मानिसहरू सहयोगको लागि चिच्याए अनि परमप्रभुले उनीहरूलाई बिर्सनु भएन ।
- 13 मैले परमेश्वरलाई यो प्रार्थना गरें, “हे परमप्रभु, ममाथि कृपा गर्नुहोस् । मेरो शत्रुहरूले मलाई सताइरहेछन ‘मृत्युको द्वारबाट’ मलाई बचाउँनु होस् ।
- 14 तब, यरुशलेमको प्रवेशद्वारहरूमा म तपाईंको लागि स्तुति-गान गर्न सक्छु । परमप्रभु म अत्यन्त खुशी हुनेछु किनभने तपाईंले मलाई बचाउनु भयो ।”
- 15 ती मानिसहरू जो अन्य जातिहरूबाट आएका थिए, तिनीहरूले अरूलाई संकष्टमा पार्न खाडल खने । तर तिनीहरू आफूले थापेका पासोहरूमा आफैं फस्नेछन् । अनि तिनीहरू ती जालहरूमा आफैं पर्ने छन् ।
- 16 परमप्रभुले ती दुष्ट मानिसहरूलाई समाउनु हुनेछ, यसकारण मानिसहरूले अधर्म काम गर्दा परमप्रभुबाट दण्ड पाइन्छ भनेर ज्ञान पाउनेछन् ।
- 17 मानिसहरू जसले परमेश्वरलाई बिर्सन्छन् तिनीहरू दुष्टहरू हुन्, तिनीहरू मृत्युको ठाउँमा जानेछन् ।
- 18 कहिले काहीँ यस्तो लाग्छ परमेश्वरले दुःखमा परेका मानिसहरूलाई बिर्सनु भयो । यस्तो भन हुन्छ ती गरीबहरूमा आशा छैन । तर परमेश्वरले तिनीहरूलाई कहिल्यै पनि बिर्सनु हुने छैन ।
- 19 हे परमप्रभु, उठ्नुहोस् र जाति-जातिहरूलाई न्याय गर्नुहोस् । तिनीहरू शक्तिशाली छन् भनेर मानिसहरूलाई सोच्न नदिनुहोस् ।
- 20 मानिसहरूलाई शिक्षा दिनुहोस् । तिनीहरूले जान्न सक्नु तिनीहरू मनुष्य मात्र हुन् ।

## अध्याय 10

**ह**े परमप्रभु, तपाईं यति टाढा किन बस्नु हुन्छ? दुखी मानिसहरूले तपाईंलाई देख्न सक्तैनन् ।

- 2 घमण्डी र दुष्ट मानिसहरूले खराब योजनाहरू बनाउँछन् । अनि दिनहीन मानिसहरूलाई चोट पुर्याउँछन् ।
- 3 दुष्ट मानिसहरूले आफ्नो इच्छामाथि घमण्ड गर्छन् अनि ती लोभी मानिसहरूले परमप्रभुलाई सराफ्छन् । ती पापीहरूले परमप्रभुलाई घृणा गर्छन् ।
- 4 दुष्ट मानिसहरू यस्तो घमण्डी हुन्छन् तिनीहरूले परमेश्वरलाई मान्दैनन् । तिनीहरूले आफ्ना खराब योजनाहरू बनाउँछन् अनि त्यहाँ परमेश्वर हुनुहुन्न भने झैं व्यवहार गर्छन् ।
- 5 दुष्ट मानिसहरूले सधैं नराम्रा कामहरू मात्र गर्दछन् । तिनीहरूले परमेश्वरको विधिहरू र ज्ञानीको शिक्षामा ध्यान दिंदैनन्, परमेश्वरका शत्रुहरूले उहाँका शिक्षाहरूलाई अस्वीकार गर्छन् ।
- 6 तिनीहरूले सोच्छन् तिनीहरूमाथि केही पनि नराम्रो हुन सक्तैन । तिनीहरू भन्छन्, “हामीमा मज्जा गर्नेछौ र हामी कहिल्यै दण्डित हुनेछैनौ ।”
- 7 ती मानिसहरू सधैं सरापी रहन्छन् । तिनीहरू सधैं अरूको अहितका कुराहरू मात्र सोच्दछन् ।
- 8 ती मानिसहरू गुप्त ठाउँमा लुकेर बस्दछन् र मानिसहरू पक्रन पर्खी रहन्छन् । तिनीहरू लुक्छन् र मानिसहरूलाई घात पुर्याउन खोजिरहेका हुन्छन्, तिनीहरूले निर्दोष मानिसहरूलाई पनि मार्दछन् ।
- 9 तिनीहरू त्यस्ता सिंह जस्तो हुन्छन् जसले जनावर पक्रेर खान्छ । तिनीहरूले असहाय मानिसहरूमाथि आक्रमण गर्दछन् । गरीब मानिसहरू दुष्टहरूले बनाएका पासोमा फँस्दछन् ।
- 10 घरि-घरि ती दुष्ट मानिसहरूले असहाय मानिसहरूलाई कष्ट दिंदछन् ।
- 11 यसकारण ती असहाय मानिसहरूले सोच्न थाल्दछन्, “परमेश्वरले हामीलाई बिर्सनु भयो । हामीदेखि उहाँ सदाको लागि विमुख हुनुभयो । हामीमाथि के घटिरहेछ परमेश्वरले हेर्नुहुन्न!”
- 12 हे परमप्रभु, उठ्नुहोस् र केही गर्नुहोस्! हे परमेश्वर, ती पापीहरूलाई दण्ड दिनु होस् असहायहरूलाई नबिर्सनु होस् ।
- 13 किन दुष्ट मानिसहरू परमेश्वरको विरोधी हुन्छन्? किनभने तिनीहरू सोच्दछन् उहाँले दण्ड दिनु हुन्न ।
- 14 हे परमप्रभु, निश्चय नै तपाईंले ती दुष्टहरूले गरेको निर्दयतापूर्ण र दुष्ट कार्यहरू देख्नुहुनेछ, अनि तिनीहरूको निम्ति केही गर्नु हुनेछ! समस्याहरूले लादिएका मानिसहरू तपाईं कहाँ सहयोग माग्न आउँदछन् । हे परमप्रभु, तपाईं मात्र हुनुहुन्छ

जसले दुहुरा-दुहुरीलाई सहायता गर्नु हुन्छ, यसैले सहयोग गर्नुहोस् ।

**15** हे परमप्रभु, दुष्टहरूलाई नष्ट गर्नुहोस् । खराब मानिसको दुष्टता खोज्नुहोस् र उनीहरूको विनाश गर्नुहोस् ।

**16** परमप्रभु सदा सर्वदाको निमित्त राजा हुनुहुन्छ । तपाईंको भूमिबाट तिनीहरूलाई हटाउनु होस्!

**17** हे परमप्रभु, तपाईंले सुन्नु हुन्छ गरीब मानिसहरूले के चाहन्छन् । उनीहरूको प्रार्थना सुनिदिनु होस् अनि उनीहरूले मागेको कुरा गरिदिनु होस्!

**18** हे परमप्रभु, दुहुरा-दुहुरीहरूको रक्षा गर्नुहोस् । दुःखी मानिसहरूलाई अझै समस्या र कष्टहरूमा बढ्ता पीडित हुन नदिनु होस् । दुष्टहरूलाई यहाँ बस्नसम्म भयभीत पारीदिनु होस् ।

## अध्याय 11

**म** परमप्रभुमा भरोसा गर्छु यसकारण किन मलाई भाग र लुक भन्यौ? तिमीले मलाई भन्यौ, “चरा जस्तो उडेर आफ्नो पहाडमा जाऊ!”

**2** दुष्ट मानिसहरू शिकारी जस्तै हुन्छन्, तिनीहरू अँध्यारोमा लुक्छन् । तिनीहरू धनुको डोरीलाई तान्दछन् र आफ्ना काँडहरू ताकेर धार्मिक र ईमानदार मानिसहरूका मुटुमा प्रहार गर्दछन् ।

**3** के तिनीहरू महान् हुन्छन् होला यदि तिनीहरूले सबै असल चीजहरू ध्वंश गरे भने! तब असल मानिसहरूले के गर्नु पर्ला?

**4** परमप्रभु! आफ्नो पवित्र मन्दिरमा हुनुहुन्छ । परमप्रभु आफ्नो स्वर्गीय सिंहासनमा विराजमान हुनुहुन्छ । अनि सबै घटनाहरू भएको देख्नु हुन्छ परमप्रभुले मानिसहरूलाई असल अथवा दुष्ट भनी एकदम नजिकबाट हेर्नु हुन्छ ।

**5** परमप्रभुले धर्मीहरूलाई खोज्नु हुन्छ तर निर्दयी र दुष्टहरूलाई घृणा गर्नुहुन्छ ।

**6** उहाँले तातो कोइलाहरू र जलेको गन्धक वर्षा जस्तै ती दुष्टहरूमाथि वर्षाउनु हुन्छ, ती दुष्ट मानिसहरूले तातो, कोइलाको हावा बाहेक केही पाउने छैनन् ।

**7** तर परमप्रभु धर्मी हुनुहुन्छ, र उहाँले राम्रो काम गर्नेहरूलाई प्रेम गर्नु हुन्छ । धार्मिक मानिसहरू उहाँसँग हुन्छन् र उहाँको मुहार हेर्छन् ।

## अध्याय 12

**ह**े परमप्रभु मलाई बचाउनु होस्! अब धार्मिक मानिसहरू छैनन् । त्यहाँ पृथ्वीमा रहेका मानिसहरूमा कोही पनि साँच्चो विश्वासी रहेनन् ।

**2** मानिसहरूले आफ्ना छिमेकीहरूलाई असत्य कुराहरू भन्छन् । प्रत्येक मानिसले आफ्ना छिमेकीहरूलाई झूट बोलेर चिप्लो घस्छन् ।

**3** परमप्रभुले ती झूट बोल्ने ओंठहरू काटी दिनु हुन्छ । परमप्रभुले ती ठूल-ठूला कुराहरूको घमण्ड गर्नेहरूको जिब्रो काटिदिनु हुन्छ ।

**4** ती मानिसहरूले भन्छन्, “हामी ठीक असत्य कुरा गर्नेछौं अनि त्यो अत्यन्त मुख्य हुँदछ । के भन्नु पर्ने हामी जान्दछौं, यसैले हाम्रो कोही पनि स्वामी छैनन् ।”

**5** तर परमप्रभु भन्नुहुन्छ, ‘दुष्टहरूले गरीबहरूबाट केही थोकहरू चोरेका छन्, तिनीहरूले असहाय मानिसहरूबाट चीजहरू लिएका छन् तर म ती असहाय मानिसहरूको पक्ष लिएर लडाइँ गर्नेछु ।’

**6** परमप्रभुका वचनहरू तातो आगोमा बिलाएको चाँदी जस्तो सत्य र शुद्ध छन् । तिनीहरू सातपल्ट सम्म गालेका शुद्ध चाँदी जस्ता शुद्ध छन् ।

**7** हे परमप्रभु, असहाय मानिसहरूको रेख-देख गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई अहिले र सधैंभरिका लागि सुरक्षा दिनु होस् ।

**8** ती दुष्ट मानिसहरू महत्वपूर्णका हुँ भनी अभिनय गर्छन् । तर वास्तवमा, तिनीहरू ती गर-गहना जस्तै हुन् जो महङ्गो देखिन्छ तर वास्तवमा एकदमै सस्तो हुन्छ ।

## अध्याय 13

- ह**े परमप्रभु, कहिलेसम्म तपाईंले मलाई बिर्सनु हुन्छ? के मलाई सदाको लागि बिर्सनु हुन्छ? कहिलेसम्म मलाई ग्रहण गर्न तिरस्कार गर्नु हुन्छ?
- 2** कहिलेसम्म म अन्योलमा परूँ, कहिलेसम्म मैले मेरो हृदयमा उदासीनताको अनुभव गर्नु? कहिलेसम्म मेरा शत्रुहरू मभन्दा पनि बलिया हुन्छन्?
- 3** हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, मलाई हेर्नुहोस्! मेरो प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् मलाई जवाफ दिनुहोस् नत्र म मर्नेछु ।
- 4** यदि त्यस्तो घटना भयो भने, मेरा शत्रुले भन्ने छ, “मैले उसलाई कुटेँ!” यदि त्यसले मलाई पराजित गर्यो भने मेरो शत्रु खुशी हुनेछ ।
- 5** हे परमप्रभु, आफ्नो सहयोगको निम्ति मैले तपाईंको प्रेममा भरोसा गरें । तपाईंले मलाई बचाउनु भयो र सुखी बनाउनु भयो!
- 6** म परमप्रभुको लागि सुखको गीत गाउने छु, किनभने उहाँले मलाई धेरै असल कुरा गर्नु भएको छ ।

## अध्याय 14

- म**ूर्ख मानिसले मात्र आफ्नो हृदयमा भन्छ, “ईश्वर छैन ।” मूर्ख मानिसहरूले अनैतिक र घिनलाग्दा कामहरू गर्छन् । ती मध्ये एउटा पनि राम्रो काम हुँदैन ।
- 2** परमप्रभुले ज्ञानी मानिसहरू कोही छन् भनेर स्वर्गबाट तल हेर्नुहुन्छ । ज्ञानी मानिसहरूले सहयोगको निम्ति परमेश्वरलाई पुकार्छन् ।
- 3** तर सबै मानिसहरू परमेश्वरबाट विमुख भएर टाढिए र दुष्ट भइसके । कुनै एकजना मानिसले पनि राम्रो काम गरेको छैनन् ।
- 4** दुष्ट मानिसहरूले मेरो प्रियजनहरूलाई नष्ट गरिसके अनि ती दुष्ट मानिसहरू परमेश्वरको विषयमा जान्दैनन् । दुष्ट मानिसहरूका लागि खानलाई प्रशस्त खाद्य छ, तर पनि तिनीहरूले परमप्रभुलाई सम्मान गर्दैनन् ।
- 5** दुष्ट मानिसहरूले ती गरीब मानिसहरूबाट कुनै सल्लाह लिन मान्दैनन् । किन? किनभने ती गरीब मानिसहरू परमप्रभु परमेश्वरका भक्तजनहरू हुन् तर परमेश्वर सधैं ती असल मानिससँग हुनुहुन्छ । यसैले दुष्ट मानिसहरू प्रशस्त भयबोधले ग्रस्त छन् ।
- 6**
- 7** सियोनमा इस्राएल लाई बचाउने को छ? परमेश्वर बाहेक कोही पनि छैन! परमप्रभुका मानिसहरूलाई लगियो अनि कैदी बनाइयो । तर परमप्रभुले आफ्ना भक्तजनहरूलाई फर्काएर ल्याउनु हुनेछ, तब याकूब (इस्राएल ) खुशी हुनेछ ।

## अध्याय 15

- ह**े परमप्रभु, तपाईंको पवित्र पालमा को बस्न सक्छ? तपाईंको पवित्र पर्वतमा को चढ्न सक्छ?
- 2** केवल त्यो मानिस बस्न सक्छ जसको जीवन पवित्र छ र जसले असल कामहरू गर्न सक्छ । जसले सत्य बोल्छ, केवल त्यो मात्र तपाईंको पर्वतमा बस्न सक्छ ।
- 3** यस्तो मानिसले अरूको विषयमा खराब बोल्दैन । उसले आफ्नो छिमेकीको विरुद्धमा नराम्रो गर्दैन । उसले आफ्ना परिवारका मानिसहरूको विषयमा लज्जाजनक कुराहरू गर्दैन ।
- 4** त्यो मानिसले तिनीहरूलाई अस्वीकार गर्छ जसले परमेश्वरलाई घृणा गर्छ । तर उसले तिनीहरूलाई सम्मान गर्छ जसले परमप्रभुलाई आदर गर्छ । यस्तो मानिसले आफूलाई हानि गराएर पनि आफ्नो प्रतिज्ञा कायम राख्छ ।
- 5** उसले कसैलाई ऋण दिन्छ तर ब्याज लिंदैन । अनि निर्दोष मानिसहरूलाई नोक्सान पार्न घूस लिंदैन । यदि ऊ कुनै असल मानिस जस्तै बाँच्छ भने ऊ सदा परमेश्वरको नजिक हुनेछ ।

## अध्याय 16

- ह**े परमेश्वर, मेरो रक्षा गर्नुहोस्, किनभने म तपाईं माथि नै आश्रित छु ।
- 2** मैले परमप्रभुलाई भने, “हे परमप्रभु, तपाईं मेरो स्वामी हुनुहुन्छ, प्रत्येक असल कुराहरू मैले तपाईंबाट पाएँ ।”
- 3** परमप्रभुले आफ्ना भक्तजनहरूका लागि पृथ्वीमा अनेक आश्चर्यपूर्ण कामहरू गर्नुभयो । परमप्रभुले आफ्नो स्नेहपूर्ण



करुणा तिनीहरूलाई देखाउनु भयो ।

4 तर जसले परमेश्वरलाई त्यागे र अन्य देवताहरू पुज्ज थाले तिनीहरूले कष्ट पाउने छन् । तिनीहरूले मूर्तिहरूमा चढाएको रक्तबलिमा म सहभागी हुने छैन । म ती मूर्तिहरूको नाउँ समेत लिने छुइँन ।

5 अहँ, मेरो हिस्सा र मेरो कचौरा परमप्रभुबाट नै कपादान हुन्छ । हे परमप्रभु, तपाईं मेरो सहारा हुनुहुन्छ, तपाईंले मेरो भाग प्रदान गर्नुहुन्छ ।

6 मेरो भाग आश्चर्यपूर्ण छ, मेरो उत्तराधिकार अति सुन्दर छ ।

7 म परमप्रभुको प्रशंसा गर्छु, किनभने उहाँले मलाई असल कुरा सिकाउनु भएको छ । राती पनि, मलाई आन्तरिक अर्ती दिनुहुन्छ ।

8 परमप्रभुलाई मैले सधैं आफू समक्ष राखेको छु र म उहाँको दाहिने तिरबाट कहिल्यै सर्ने छुइँन ।

9 मेरो हृदय र आत्मा यसैले आनन्दित हुनेछ । अनि मेरो शरीर पनि सुरक्षित रहनेछ ।

10 किन? किनभने परमप्रभु, तपाईंले मलाई चिहानमाछोडनु हुनेछैन । तपाईंले आफ्नो आज्ञाकारी भक्तजनलाई चिहानमा त्यसै कूहुन दिनुहुने छैन ।

11 तपाईं मलाई बाँच्ने सही बाटो सिकाउनु हुनेछ । तपाईंसँग हुँदा सम्पूर्ण खुशी प्राप्त हुनेछ । तपाईंको दाहिनेपट्टि हुँदा सधैं खुशी प्राप्त हुनेछ ।

## अध्याय 17

**ह**े परमप्रभु, न्यायको निम्ति मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् । म तपाईंलाई उच्च स्वरमा पुकार्दैछु । अनि मैले भनेका कुरामा म ईमान्दार छु । यसैले मेरो प्रार्थनाप्रति ध्यान दिनुहोस् ।

2 तपाईं मेरो विषयमा सही निर्णय लिनु हुनेछ किनभने तपाईं सत्य देख्न सक्नु हुन्छ ।

3 तपाईंले मेरो हृदयलाई गहिरो हेर्नु भएको छ तपाईं रातभरि मसँग हुनुहुन्थ्यो । तपाईंले मलाई प्रश्न गर्नु भयो अनि केही दोषहरू पाउनु भएन । मैले कनै खराब योजना बनाइँन ।

4 मैले जहाँसम्म एकजना मानवको निम्ति सम्भव छ त्यतिनै मैले तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्ने चेष्टा गरेको छु ।

5 मैले तपाईंको पथ अनुशरण गरेकोछु । मेरो पाइलाहरूले तपाईंले बताउनु भएको बाँच्ने तरिका कहिल्यै छोडेका छैनन् ।

6 हे परमेश्वर, प्रत्येक पल्ट मैले तपाईंलाई बोलाउँ । तपाईंले मलाई जवाफ दिनुभयो । यसैले अब मेरो कुरा सुन्नु होस् ।

7 हे परमेश्वर, तपाईंले ती मानिसहरूलाई सहयोग गर्नुभयो, जसले तपाईंमाथि भरोसा गरे । तिनीहरू तपाईंको दाहिनेतर्फ उभिएका छन् । त्यसैले यो प्रार्थना तपाईंले आफ्ना भक्तजनहरू मध्ये एकजनाबाट सुन्नु होस् ।

8 तपाईंले आफ्नो आँखाको नानी जस्तै मेरो रक्षा गर्नुहोस् । तपाईंको छत्रछाँयामुनि मलाई लुकाउनु होस् ।

9 हे परमप्रभु, मलाई नष्ट गर्न खोज्ने दुष्ट मानिसहरूबाट जोगाउनु होस् । मेरो चारैतिरबाट घात पुर्याउन प्रयास गरिरहेका दुष्ट मानिसहरूदेखि मलाई जोगाउनु होस् ।

10 तिनीहरूमा दया छैन । तिनीहरू साह्रै अहंकारी छन् । तिनीहरूले परमेश्वरका कुराहरू सुन्दैनन् ।

11 ती मानिसहरूले मेरो खेदो गरे । अहिले तिनीहरू मेरो चारैतिर आक्रमण गर्न तयार छन् ।

12 ती दुष्ट मानिसहरू हिंस्रक सिंहहरू जस्तै अन्य प्राणीहरूलाई मारेर खान्छन् । तिनीहरू सिंहहरू जस्तै लुक्छन् र आक्रमण गर्न तयार रहन्छन् ।

13 हे परमप्रभु, उठ्नुहोस् र शत्रुतर्फ जानु होस् । तिनीहरूलाई आत्मासमर्पण गर्न बाध्य पार्नुहोस् । तपाईंको आफ्नो तरवार चलाउनु होस् र ती दुष्ट मानिसहरूबाट मलाई बचाउनुहोस् ।

14 हे परमप्रभु, तपाईंको शक्ति प्रयोग गर्नुहोस् र दुष्ट मानिसहरूलाई यस धर्तीमा बस्ने प्राणीहरूबाट हटाउनुहोस् । हे परमप्रभु, प्रशस्त मानिसहरू तपाईं कहाँ सहायता माग्न आउँछन् । ती मानिसहरूको यो जीवनभित्त परचुर केही पनि छैन । ती मानिसहरूलाई प्रशस्त खानेकुरा दिनु होस् । तिनीहरूका नानीहरूलाई चाहे जति सबै दिनुहोस् । ती नानीहरूलाई यति प्रशस्त खानेकुराहरू दिनुहोस्, तिनीहरूका भावी सन्तानलाई पनि पुगोस् ।

15 मैले न्यायको निम्ति प्रार्थना गर्ने । यसैले, हे परमप्रभु, म तपाईंको मुहार हेर्नेछु । हे परमप्रभु, तपाईंलाई हेरेर, म पूर्ण सन्तुष्ट हुनेछु ।

## अध्याय 18



**उ**नले भने, “हे परमप्रभु, मेरो शक्ति ले म तपाईंलाई प्रेम गर्छु!”

<sup>2</sup> परमप्रभु मेरो चट्टान हुनुहुन्छ, मेरो किल्ला हुनुहुन्छ । मेरो सुरक्षाको ठाउँ हुनुहुन्छ ।” मेरो परमेश्वर, मेरो चट्टान हुनुहुन्छ म उहाँकहाँ सुरक्षाको लागि दगुरेर जान्छु । परमेश्वर मेरो ढाल हुनुहुन्छ उहाँको शक्तिले मलाई बचाउँछ । परमप्रभु उच्च पर्वतहरूमा मेरो सुरक्षास्थल हुनुहुन्छ ।

<sup>3</sup> तिनीहरूले खिल्ली उडाए । तर मैले सहायताको लागि परमप्रभुलाई बोलाएँ, अनि म मेरो शत्रुहरूबाट बाँचे ।

<sup>4</sup> मेरा शत्रुहरूले मलाई मार्ने प्रयास गरिरहेका थिए! मृत्युको डोरीले मलाई चारैतिर घेरेको थियो । म बाढीमा फसेको थिएँ जसले मलाई मृत्युको मुखतिर लगिरहेथ्यो ।

<sup>5</sup> चिहानको डोरीले मलाई चारैतिर घेरि राखेको थियो, मृत्युको पासो मेरो सम्मुख थियो ।

<sup>6</sup> म पासोमा फसेँ, मैले सहयोगको लागि परमप्रभुलाई बोलाएँ । हो, मैले परमेश्वरलाई बोलाएँ । परमेश्वर उहाँको मन्दिरमा हुनुहुन्थ्यो उहाँले मेरो स्वर सुन्नभयो । उहाँले मेरो विलापमा गोहारेको सुन्नुभयो ।

<sup>7</sup> पृथ्वी र्थकियो र काम्यो; पर्वतहरूको जग हल्लियो । किन? किनभने परमप्रभु क्रोधित हुनुहुन्थ्यो!

<sup>8</sup> परमेश्वरको नाकको प्वालबाट धुवाँ आयो । परमेश्वरको मुखबाट जल्दै गरेको ज्वाला अनि जल्दै गरेका झिल्काहरू उहाँबाट उडेर निस्कियो ।

<sup>9</sup> परमप्रभुले आकाश च्याति दिनु भयो, अनि उहाँ तल ओर्लनु भयो! उहाँ बाक्लो, कालो बादलमा उभिनु भयो ।

<sup>10</sup> परमप्रभु करुब स्वर्गदूतमाथि चढेर आकाश वारिपारि उडनुभयो । उहाँमाथि बतासमा उडिरहनु भएको थियो ।

<sup>11</sup> परमप्रभु कालो बादलमा लुक्नु भएको थियो जसले उहाँलाई पालले जस्तो घेरेको थियो उहाँ बाक्लो बजर स्वरूप बादलमा लुक्नु भएको थियो ।

<sup>12</sup> त्यसपछि, परमेश्वरको तेजिलो चमकले त्यो कालो बादलहरू फटाई दिनुभयो । त्यहाँ असिनाको गोला र आगोका फिलिङ्गाहरू वर्षिए!

<sup>13</sup> परमप्रभु स्वर्गबाट गर्जनु भयो । सर्वोच्च परमेश्वरले उहाँको स्वर सुनिने बनाउनु भयो । त्यहाँ असिनाको गोला र आगोका फिलिङ्गाहरू वर्षिए ।

<sup>14</sup> परमप्रभुले आफ्नो काँड हिराउनु भयो र शत्रुहरूलाई छरपस्ट पारीदिनु भयो । परमप्रभुले धेरै बजरहरू फ्याँक्नु भयो अनि मानिसहरू अलमल्ल भएर छरिए ।

<sup>15</sup> परमप्रभु, तपाईंले आफ्नो आदेश दिनु भयो अनि शक्तिशाली हावा बहन थाल्यो । पानी पछाडी गयो अनि हामीले समुद्रको पिंघ देख्न सक्छौं । हामीले पृथ्वीको पिंघ देख्न सक्यौं ।

<sup>16</sup> परमप्रभु माथिबाट ओर्लेर तलसम्म पुगनु भयो र मलाई बचाउनु भयो । परमप्रभुले मलाई समात्नु भयो र गहिरो पानीबाट तानेर निकाल्नुभयो ।

<sup>17</sup> मेरा शत्रुहरू म भन्दा बलिया थिए, तिनीहरूले मलाई घृणा गर्दथे । मेरा लागि मेरा शत्रुहरू एकदम शक्तिशाली थिए, यसर्थ परमेश्वरले मलाई बचाउनु भयो ।

<sup>18</sup> म विपत्तिमा थिएँ, र मेरा शत्रुहरू ममाथि आइलागे । तर परमप्रभु मेरो सहयोगको लागि त्यहाँ हुनुहुन्थ्यो!

<sup>19</sup> परमप्रभुले मलाई प्रेम गर्नु हुन्छ यसैले उहाँले मलाई बचाउनु भयो । उहाँले मलाई सुरक्षित ठाउँमा ल्याउनु भयो ।

<sup>20</sup> म निर्दोष छु, यसैकारण उहाँले मलाई पुरस्कार दिनुहुनेछ । मैले अलिङ्गति पनि गल्ती काम गरिनँ, यसैकारण उहाँले मेरो निम्ति राम्रो काम गर्नुहुनेछ ।

<sup>21</sup> किनभने मैले उहाँका आज्ञाहरू पालन गरेकोछु! मैले परमेश्वरको विरुद्धमा पाप काम गरेकोछैन ।

<sup>22</sup> म सधैं उहाँको निर्णयहरूलाई सम्झना गर्छु । म उहाँको नियमहरू मान्दछु!

<sup>23</sup> म उहाँसँग पवित्र र ईमान्दार थिएँ, मैले अधर्मका कामहरू गर्नदेखि आफूलाई अलग राखेँ ।

<sup>24</sup> यसैकारण परमप्रभुले मलाई पुरस्कार दिनु हुनेछ । किन? किनभने म निर्दोष छु! परमेश्वरको दृष्टिमा मैले सानो भूल पनि गरिन । यसैकारण उहाँले मप्रति राम्रै व्यवहार गर्नुहुन्छ ।

<sup>25</sup> हे परमप्रभु, यदि कुनै मानिसले तपाईंलाई साँच्चै नै प्रेम गर्छ भने तपाईंले आफ्नो स्नेहपूर्ण करुणा उसलाई देखाउनु होस् । यदि कुनै मानिस तपाईं प्रति साँचो छ भने तपाईं पनि ऊ प्रति साँचो हुनुहुनेछ ।

<sup>26</sup> हे परमप्रभु, तपाईं धार्मिक र शुद्ध मानिसहरूका लागि धार्मिक अनि शुद्ध हुनुहुन्छ । तर कपटीहरूका निम्ति तपाईं अझै कपटीपूर्ण कार्य गर्नु हुन्छ ।

<sup>27</sup> हे परमप्रभु, तपाईं नम्र मानिसहरूलाई सघाउनु हुन्छ तर अंहकारीहरूलाई अपमान गर्नुहुन्छ ।

<sup>28</sup> हे परमप्रभु! तपाईंले मेरो दियो बाल्नु होस् । मेरो परमेश्वरले चारैतिरका अन्धकारलाई उज्यालो पारीदिनु होस्!

<sup>29</sup> परमप्रभु तपाईंको सहायताले म सिपाहीहरूसँग दगुर्न सक्छु । परमेश्वरको सहयोगले म शत्रुहरूको पर्खालहरूमाथि

चढ़न सकछु ।

30 परमेश्वरको शक्ति पूर्ण छ । उहाँको वचन प्रमाणित भएको छ । उहाँ आफूमाथि भरोसा गर्ने मानिसहरूलाई रक्षा गर्नुहुन्छ ।

31 त्यहाँ परमप्रभु बाहेक अरु कुनै परमेश्वर छैन, त्यहाँ परमेश्वर छोडेर अर्को चट्टान छैन ।

32 परमेश्वर मलाई शक्ति प्रदान गर्नु हुन्छ । उहाँले मलाई चोखो जीवन जिउन सहायता गर्नुहुन्छ ।

33 परमेश्वरले मलाई मृग जस्तो चाँडो दगुर्न सक्ने क्षमता दिनुहुन्छ । उहाँले सर्वोच्च ठाउँहरूमा मलाई दृढ भई उभिने बनाउनु हुन्छ ।

34 परमेश्वरले मलाई युद्ध-कौशलता सिकाउनु हुन्छ । यसकारण मेरा पाखुराहरू बलिया धनुबाट काँडहरू हान्न योग्यको हुनेछ ।

35 परमेश्वर तपाईंले रक्षा गर्नुभयो र मलाई जित्नुमा सघाउनु भयो । तपाईंको दाहिने पाखुराले मलाई सघाउनु भयो । तपाईंले शत्रुलाई परास्त गर्नमा सघाउनु भयो ।

36 मेरा खुट्टाहरू र पाइलाहरू दरिलो पारिदिनु होस् । यसैले म ठेस् नलागिकन चाँडो-चाँडो हिँड्न सकछु ।

37 त्यसपछि म मेरा शत्रुहरूलाई खेद न पकरन सकछु तिनीहरूलाई ध्वंश नगरीकन म फर्केर आउने छैन !

38 म शत्रुहरूलाई नाश गर्नेछु तिनीहरू फेरि उठ्ने छैनन् । सम्पूर्ण शत्रुहरू मेरो पैतालामुनि हुनेछन् ।

39 हे परमेश्वर, तपाईंले मलाई शक्तिशाली बनाउनु भयो, युद्धमा तपाईंले मेरो शत्रुहरूलाई मेरो अधि झुकाउनु भयो ।

40 तपाईंले मलाई मेरा शत्रुहरूका घिच्रोमा हिराउने र मेरा विरोधीहरूलाई ध्वंश पार्ने मौका दिनुभयो ।

41 मेरा शत्रुहरूले सहयोगको लागि गुहारे, तर त्यहाँ तिनीहरूलाई बचाउने कोही पनि थिएन । तिनीहरूले परमप्रभु समेतलाई गुहारे तर उहाँले तिनीहरूलाई जवाफ दिनुभएन ।

42 मैले मेरो शत्रुहरूलाई धूलो पिठो पारेर कुटेँ । तिनीहरू बतासमा उडाइएको धूलो जस्तो भए । मैले तिनीहरूलाई धूलो पिठो पारिदिँ ।

43 मलाई ती मानिसहरूसँग जोगाउनु होस् जो मेरो विरुद्ध लडाइँ गर्छन् । मलाई जातिहरूका अगुवा बनाउनु होस् । मलाई नजान्ने मानिसहरूले पनि मेरो सेवा गर्नेछन् ।

44 ती मानिसहरूले मेरो विषयमा सुन्नेछन् अनि झट्टै मेरो आज्ञा पालन गर्नेछन् । ती विदेशीहरू मदेखि भयभित हुनेछन् ।

45 ती विदेशीहरू डरले काम्नेछन् । तिनीहरू आफू लुकेका ठाउँहरूबाट डरले काम्दै निस्कने छन् ।

46 परमप्रभु जीवित हुनुहुन्छ, म मेरो चट्टानलाई प्रशंसा गर्छु । परमेश्वरले मलाई बचाउनु हुन्छ किनभने उहाँ महान् हुनुहुन्छ !

47 मेरो निम्ति परमप्रभुले मेरो शत्रुहरूलाई दण्ड दिनुभयो । उहाँले मानिसहरूलाई आफ्नो अधीनमा राख्नु भयो ।

48 हे परमप्रभु, तपाईंले मेरो शत्रुहरूबाट मलाई बचाउनु भयो जो मेरो विरुद्ध उभिए, तिनीहरूलाई पराजित गर्न मलाई सहयोग गर्नुभयो । मलाई अत्याचारी मानिसहरूबाट जोगाउनु भयो ।

49 हे परमप्रभु, यही कारणले ती जातिहरूको बीचमा म तपाईंको स्तुति गर्छु । यही कारणले गर्दा म तपाईंको नाउँको गीत गाउँछु ।

50 परमप्रभुले आफ्ना राजालाई धेरै युद्धहरूमा सहयोग गर्नुहुन्छ ! उहाँले आफ्नो स्नेहपूर्ण करुणा आफूले अभिषेक गर्नु भएको राजालाई देखाउनु हुन्छ । उहाँ दाऊद र उनका सन्तानहरूसित सधैंको लागि विश्वासयोग्य रहनुहुनेछ ।

## अध्याय 19

**स**र्वगले परमेश्वरको महिमाको विषयमा बोल्छ । आकाश-मण्डले उहाँका हातबाट बनिएका राम्रा-राम्रा कुराहरूका विषयमा भन्दछ ।

2 प्रत्येक नयाँ दिनले धेरै-धेरै सृष्टिको कथा वर्णन गर्छ । अनि प्रत्येक रातले परमेश्वरको धेरै-धेरै शक्ति प्रकट गर्छ ।

3 तिमीले साँच्चि नै केही वचन वा शब्दहरू सुन्न सक्तैनौ । उनीहरूले स्वर निकाल्दैनन् जो हामी सुन्न सक्छौं ।

4 तर तिनीहरूको “स्वर” सारा संसारभरि फैलिएर जाँदछ । तिनीहरूका “वचनहरू” पृथ्वीको कुना-कुनासम्म पुग्छन् । घामको लागि आकाश घर सरह हुन्छ ।

5 घाम एक हँषित दुलहा जस्तो भएर आफ्नो ओछ्यानबाट आउँछ । घाम एउटा बलियो खेलाडी जस्तै दगुर्नमा तीव्र इच्छा भए झैं आफ्नो यात्रा आकाशमा तर्न शुरू गर्छ ।

6 घामले आफ्नो यात्रा एक क्षितिजबाट थालेर अर्को क्षितिजमा शेष गर्छ । यसको तापबाट केही पनि लुक्दैन । परमप्रभुको

उपदेशहरू पनि त्यस्तै छ ।

7 परमप्रभुका शिक्षाहरू अतिऊत्तम छन् । तिनीहरूले परमेश्वरका भक्तजनहरूलाई शक्ति प्रदान गर्छन् । परमप्रभुको व्यवस्था विश्वास योग्यको छ । यसले मूर्ख मानिसहरूलाई ज्ञानी बनाउँछ ।

8 परमप्रभुका विधिहरू सही छन् । तिनीहरूले मानिसहरूलाई खुशी पार्छन् । परमप्रभुका आदेशहरू निष्कपट छन्, तिनीहरूले जीवनमा उचित मार्ग देखाउदछन् ।

9 परमप्रभुको उपासना एउटा ज्योति जस्तै हो जसले अनन्त चम्किलो उज्यालो पार्छ । परमप्रभुको न्यायहरू उचित र निष्कपट छन् । तिनीहरू सम्पूर्ण ठीक छन् ।

10 परमप्रभुको शिक्षाहरू अकबरी सुनभन्दा पनि मूल्यवान छन् । तिनीहरू सोझै घरबाट निकालेको उत्तम महभन्दा पनि मीठा छन् ।

11 परमप्रभुका शिक्षाहरूले आफ्ना दासहरूलाई होशियार पार्छ । यदि तिनीहरूलाई पालन गर्यो भने असल चिजहरू आउँछन् ।

12 हे परमप्रभु, कसैले पनि आफ्ना सबै भूलहरू देख्न सक्तैनन् । यसैले मलाई गुप्ती पापहरू गर्न नलगाउनु होस् ।

13 मैले चाहेका पापहरू गर्न नलगाउनु होस् । ती पापले ममाथि राज नगरोस् । यदि तपाईंले मलाई सहयोग गर्नुभयो भने म आफ्ना पापहरूबाट मुक्त हुन्छु ।

14 आशा गर्छु, मेरा वचनहरू र विचारहरूले तपाईंको चित्त बुझ्यो होला । परमप्रभु, तपाईं मेरो चट्टान हुनुहुन्छ, तपाईंले मात्र मलाई बचाउनु हुन्छ ।

## अध्याय 20

**स**ङ्कष्टहरू परेको बेलामा परमप्रभुले तिम्रो गुहारलाई सुन्नु भएको होस् । याकूबका परमेश्वरले तिम्रो रक्षा गर्नु भएको होस् ।

2 उहाँको पवित्र स्थानबाट परमप्रभुले तिमीलाई सहायतामा पठानु भएको होस् । उहाँले सियोनबाट तिमीलाई मदद दिऊन् ।

3 तिमीले अर्पण गरेका सम्पूर्ण उपहारहरू परमेश्वरले सम्झना गरून् । उहाँले तिम्रा सबै बलिहरू स्वीकार गरून् ।

4 तिमीले खास जे चाहन्छौ परमेश्वरले त्यही दिऊन् । उहाँले तिम्रा सबै योजनाहरू सफल पारी दिऊन् ।

5 जब परमप्रभु परमेश्वरले तिमीलाई सहयोग गर्नु हुन्छ हामीहरू खुशी हुनेछौं । परमेश्वरको नाउँको स्तुति गरौं । तिमीले मागेको प्रत्येक कुरा परमप्रभुले दिऊन्!

6 अब म जान्दछु आफूले रोजेका राजालाई परमप्रभुले सहयोग गर्नुहुन्छ! परमेश्वर आफ्नो पवित्र स्वर्गमा हुनुहुन्छ अनि आफूले रोजेका राजालाई जवाफ दिनुहुन्छ । परमेश्वरले बचाउन आफ्नो महान् शक्ति चलाउनु हुन्छ ।

7 कतिपय मानिसहरूले आफ्ना रथहरूमाथि भरोसा गर्दछन् कतिपय मानिसहरूले आफ्ना सिपाहीहरू माथि भरोसा गर्दछन् । तर हामी ता परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरकै नाउँमा भरोसा गर्छौं ।

8 ती अन्य मानिसहरू पराजित भए, तिनीहरू युद्धमा मारिए । तर हामीले जित्यौं! हामी विजेता हौं ।

9 परमप्रभुले आफूले रोजेका राजालाई बचाउनु हुन्छ! परमेश्वरले रोजेका राजाले गुहार मागे अनि परमेश्वरले त्यसको जवाफ दिनुभयो!

## अध्याय 21

**ह**े परमप्रभु, तपाईंको बलले राजालाई खुशी पार्छ । जब तपाईं उसलाई बचाउनु हुन्छ ऊ अति नै खुशी हुन्छ ।

2 तपाईंले राजालाई ती थोकहरू दिनु भयो जुन उनले चाहेका थिए । हे परमप्रभु, राजाले तपाईंसँग केही थोकहरू मागे, र मागेका थोकहरू सबै तपाईंले दिनुभयो ।

3 हे परमप्रभु, तपाईंले साँच्चै नै राजालाई आशीर्वाद दिनु भयो । तपाईंले सुनको मुकुट उहाँको शिरमा लगाई दिनु भयो ।

4 हे परमेश्वर, राजाले जीवन-दान तपाईंसित मागे र तपाईंले उनलाई त्यही दिनुभयो । तपाईंले उनलाई दीर्घायु प्रदान गर्नुभयो, जुन सदा सर्वदाको निमित्त जारी रहनेछ ।

5 तपाईंले जित्नुका लागि राजालाई अगुवाइ गर्नुभयो अनि उनलाई महान् महिमा प्रदान गर्नुभयो । तपाईंले उसलाई इज्जत र आदर दिनुभयो ।

- 6 हे परमेश्वर, तपाईंले साँच्ची नै राजालाई सदा सर्वदाको निम्ति आशीर्वाद दिनुभयो । जब राजाले तपाईंको मुहार हेर्नु हुन्छ अनि त्यसले उहाँलाई आनन्दमय पार्दछ ।
- 7 राजाले परमप्रभुमाथि भरोसा राख्छ । सर्वोच्च परमेश्वरको दयाबाट उनले कहिल्यै उदास हुनु पर्दैन ।
- 8 हे परमेश्वर, तपाईंले आफ्ना शत्रुहरूलाई तपाईं कतिको शक्तिशाली हुनुहुन्छ देखाउनु हुनेछ । जसले तपाईंमाथि हेय-दृष्टि राख्छन् । तपाईंको शक्तिले ती मानिसहरूलाई परास्त गर्छ ।
- 9 हे परमप्रभु, तपाईं जब राजासँग हुनुहुन्छ, उनी तातो चूल्हा जस्तो हुन्छन् । जसले प्रत्येक कुरा दिंदछन् । आफ्नो क्रोधको ज्वालामा सबै शत्रुहरूलाई नष्ट पार्छ ।
- 10 शत्रुहरूका सन्तानहरू समेत नष्ट भए । तिनीहरू यस पृथ्वीबाट गए ।
- 11 किन? किनभने ती मानिसहरूले तपाईंको विरुद्ध नराम्रा योजनाहरू तयार गरे, परमप्रभु । तिनीहरूले अधर्मका कामहरू गर्ने योजना गरे तर तिनीहरू सफल भएनन् ।
- 12 हे परमप्रभु, तपाईंले ती मानिसहरूलाई आफ्ना दास बनाउनु भयो । तपाईंले तिनीहरूलाई डोरीले सँगै बाँध्नु भयो । तपाईंले तिनीहरूका घाँटीहरू वरिपरि डोरीहरू बाँध्नु भयो तिनीहरूलाई जस्तै दासहरू शिर झुकाएर बस्ने पार्नु भयो ।
- 13 हे परमप्रभु, हामी तपाईंको प्रशंसा गर्छौं! हामी तपाईंको महा शक्तिको विषयमा वाद्य-वादनसहित गीतहरू गाउने छौं ।

## अध्याय 22

- ह**े मेरो परमेश्वर, हे मेरो परमेश्वर! किन मलाई छाडनुभयो? मलाई बचाउन तपाईं किन यति टाढा हुनुहुन्छ! तपाईं मेरो विलौना, गुहार सुन्नलाई कति टाढा हुनुहुन्छ!
- 2 हे मेरो परमेश्वर, मैले तपाईंलाई दिउँसो बोलाएँ तर तपाईंले मलाई उत्तर दिनु भएन अनि मैले निरन्तर तपाईंलाई रातभरि बोलाएँ ।
- 3 हे परमेश्वर तपाईं मात्र पवित्र हुनुहुन्छ तपाईं राजा जस्तो बस्नुहुन्छ । इस्राएल का प्रशंसाहरू तपाईंको सिंहासन हो ।
- 4 हाम्रा पिता-पुर्खाहरूले तपाईंमाथि भरोसा गरे हो तिनीहरूले तपाईंमाथि भरोसा गरे, अनि तपाईंले तिनीहरूलाई बचाउनु भयो ।
- 5 हे परमेश्वर, हाम्रा पिता-पुर्खाहरूले तपाईंलाई गुहार मागे अनि तिनीहरू आफ्ना शत्रुहरूबाट जोगिए । तिनीहरूले तपाईंमाथि भरोसा राखे अनि तिनीहरू निराश भएनन्!
- 6 यसकारण के म कीरा हुँ मानिस होइन? मानिसहरू मबाट लज्जित छन् । तिनीहरूले मलाई निन्दा गर्छन् ।
- 7 प्रत्येक जसले मलाई हेर्छ मेरो खिसी गर्छ । उसले आफ्नो टाउको हल्लाउँछ र मलाई जिब्रो देखाउँछ ।
- 8 तिनीहरूले मलाई भन्दछन् “परमप्रभुलाई गुहारको लागि बोलाऊ, हुन सक्छ तिमीलाई बचाउलान । यदि उनले तिमीलाई साँच्ची नै मन पराउँदछन् भने निःसन्देह उनले तिमीलाई रक्षा गर्ने नै छन्!”
- 9 हे परमेश्वर, सत्य हो भनि तपाईं मात्र एकजना हुनुहुन्छ जसमाथि म आश्रित हुन्छु । तपाईंले म जन्मेको दिनदेखि नै मेरो खुबै हेरचाह गर्नु भएकोछ । जब म दूध चुस्ने बालकै थिएँ तपाईंले मलाई आश्वसन र सान्त्वना दिनुभयो ।
- 10 तपाईं मेरो जन्म काल देखि नै परमेश्वर हुनुभएको छ । म आमाको गर्भबाट निस्कने बित्तिकै तपाईंको हेरचाहमा राखिएको थिएँ ।
- 11 यसैले हे परमेश्वर, मलाई नछाड्नु होस्! सङ्कष्ट नजिक छ । त्यहाँ मलाई साथ दिने कोही पनि छैनन् ।
- 12 मानिसहरू मेरो चारैतिर छन् । तिनीहरू बलिया साँढेहरू जस्ता छन् जसले मलाई घेरेर राखेको छ ।
- 13 तिनीहरूले मलाई गर्जदै शिकार निल्ले सिंहले जस्तै आक्रमण गरिरहेका छन् ।
- 14 मेरो शक्ति क्षीण भएको छ जसरी जमीनमा पानी पोखिन्छन् । मेरा जम्मे हाडहरू अलग भइसकेको छन् । मेरो आँट हराई सक्यो!
- 15 मेरो मुख फुटेको माटोको भाँडो जस्तै सूख्छा छ । मेरो जिब्रोमाथि तालुमा टाँसिदै छ । तपाईंले मलाई मृत्युको धूलोमा प्याँक्नु भएकोछ ।
- 16 दुष्ट मानिसहरू “कुकुरहरू” झैं हुन्, जो मेरो चारैतिर छन् । तिनीहरूले मलाई पासोमा पारे । तिनीहरूले मेरा खुट्टा र हातहरू सिंहजस्तै नै चिथोरेका छन् ।
- 17 म मेरो हाडहरू देख्न सक्छु अनि मानिसहरूले मलाई चियो गरिरहेका छन्! तिनीहरूले मलाई हेरिरहेका छन्!
- 18 ती मानिसहरूले मेरो लुगाहरू बाँडिरहेका छन् । तिनीहरूले मेरो पोशाकहरूको निम्ति चिट्ठा उडाइरहेका छन् ।
- 19 हे परमप्रभु, मलाई छोडी नजानुहोस्! तपाईं मेरो बल हुनुहुन्छ । मेरो सहायताको निम्ति आइहाल्नुहोस् ।

- 20 हे परमप्रभु, मेरो प्राण तरवारबाट बचाउँनुहोस् । मेरो बहुमूल्य प्राण ती कुकुरहरूबाट जोगाई दिनुहोस् ।
- 21 सिंहको मुखदेखि मेरो रक्षा गर्नुहोस् । साँढेहरूका सींगहरूबाट मेरो रक्षा गर्नुहोस् ।
- 22 हे परमप्रभु, म तपाईंको विषयमा मेरा दाज्यू-भाइहरूलाई भन्नेछु । महासभामा म तपाईंको प्रशंसा गाउनै छु ।
- 23 सम्पूर्ण मानिसहरू ज-जसले उहाँको प्रशंसा गर्दछन् परमप्रभुको प्रशंसा गर । हे इसराएल का सन्तान हो, परमप्रभुलाई सम्मान देखाऊ । हे, इसराएल का मानिसहरू! परमप्रभुको डर मान र सम्मान गर ।
- 24 किन? किनभने परमप्रभुले सङ्कटहरूमा परेका सबै दीनहीन मानिसहरूलाई सहयोग गर्नुहुन्छ । परमप्रभु तिनीहरूदेखि लज्जित हुनुहुन्न । यदि मानिसहरूले परमप्रभुलाई गुहार मागे उहाँ आफैं तिनीहरूदेखि लुक्नु हुन्न ।
- 25 हे परमप्रभु, तपाईंले जे गर्नु भएकोछ त्यसको निम्ति म तपाईंको प्रशंसा महासभामा गर्छु । ती सम्पूर्ण भक्तजनहरूको सम्मुख मैले सबै जुन दिन्छु भनेर वचन दिएको थिएँ बलिहरू अर्पण गर्नेछु ।
- 26 नम्र मानिसहरू, आऊ, खाऊ र सुत्तष्ट हौ! तिमीहरू जो परमप्रभुलाई खोज्दै आएका छौ उहाँको प्रशंसा गर! तिमीहरूका हृदयहरू सधैंको निम्ति खुशी रहोस् ।
- 27 टाढा-टाढा भएका जातिका मानिसहरूले परमप्रभुलाई सम्झ्नु र उहाँतिर फर्केर आऊन्! विदेशीहरूका परिवारहरूले पनि, उहाँ अघि दण्डवत् गरुन् र उहाँको पूजा गरुन् ।
- 28 किन? किनभने परमप्रभु नै राजा हुनुहुन्छ । उहाँले सबै जातिहरू माथि शासन गर्नुहुन्छ ।
- 29 बलिया, स्वस्थ मानिसहरूले खाइसके पछि परमेश्वरको सम्मुख शिर निहुराएर ढोग गर्दछन् । वास्तवमा, सबै मानिसहरू मर्नेछ अनि जो मरिसकेका छन्, तिनीहरूले परमेश्वर सम्मुख शिर निहुराएर ढोग्दछन्!
- 30 अनि भविष्यमा हाम्रा सन्तानहरूले परमप्रभुको सेवा गर्नेछन् । मानिसहरूले सदा सर्वदा उहाँको विषयमा भन्ने छन् ।
- 31 प्रत्येक मानिसहरूले आफ्ना भावी सन्तान र केटा-केटीहरूलाई परमेश्वरले गर्नु भएको राम्रा कुराहरूको विषयमा भन्नेछन् ।

## अध्याय 23

- प**रमप्रभु मेरो गोठाला हुनुहुन्छ । मलाई खाँचो परेका सबै थोकहरू पाउनेछु ।
- 2 उहाँले मलाई हरियो घाँसको चौरमा सुताउनुहुन्छ । उहाँले मलाई शान्त तलाउतिर लानु हुन्छ ।
- 3 उहाँले आफ्नै नामको लागि मेरो आत्मामा नयाँ शक्ति दिनुहुन्छ । उहाँ साँच्चै नै असल हुनुहुन्छ भन्ने देखाउनलाई उहाँले मलाई धार्मिकताको बाटोतर्फ डोराउनु हुन्छ ।
- 4 यदि म चिहानभन्दा पनि अन्धकार-खाडी भएर हिँडे पनि, डरले रातभरी पनि तर्सने छैन । किन? किनभने हे परमप्रभु, तपाईं मसँग हुनुहुन्छ । तपाईंको लाठी र लौरोले मलाई सान्त्वना दिंदछ ।
- 5 हे परमप्रभु, तपाईंले मेरो शत्रुहरूका समक्ष मेरो निम्ति भोजन तयार पारिदिनु भयो, अनि तपाईंले मेरो शिरमा तेल हाल्नु भयो । मेरो कचौरा चुलिन्छ र पोखिएर बगिरहनेछ ।
- 6 मेरो जीवनको अन्तसम्म करुणा र भलाई मसँगै रहने छ, अनि म परमप्रभुको मन्दिरमा सधैंको निम्ति बस्नेछु ।

## अध्याय 24

- प**ृथ्वी र त्यसमा भएका सबै थोकहरू परमेश्वरका सम्पत्ति हुन् । यो संसार र यसका सबै मानिसहरू उहाँकै सम्पत्ति हुन् ।
- 2 परमप्रभुले पानीमाथि पृथ्वी बनाउनु भयो उहाँले यसलाई नदीहरूमा बसाउनु भयो ।
- 3 परमप्रभुको पर्वतमाथि को जान सक्छ? उठेर परमप्रभुको पवित्र मन्दिरमा उपासना गर्न को सक्छ?
- 4 मानिसहरू जसले पाप कर्महरू गरेका छैनन् मानिसहरू जसका शुद्ध हृदयहरू छन् । मानिसहरू जसले सत्य भनेर झूट बोल्नलाई मेरो नाउँ प्रयोग गरेका छैनन् । अनि जसले झूटो बोलेनन् र झूटा कसमहरू खाएका छैनन्, तिनीहरूले मात्र त्यहाँ उपासना गर्न सक्छन् ।
- 5 असल मानिसहरूले मात्र अन्य मानिसहरूलाई पनि आशीर्वाद दिइयोस् भनी परमप्रभुलाई प्रार्थना गर्छन् । ती असल मानिसहरूले आफ्ना परमेश्वर, आफ्ना उद्धारकलाई असल कुराहरू गरिदिनु होस् भनी याचना गर्छन् ।
- 6 ती असल मानिसहरूले परमेश्वरलाई पछ्याउने कोशिश गर्दछन् । तिनीहरू सहयोग माग्न याकूबका परमेश्वर कहान्नै जान्छन् ।
- 7 हे मूल प्रवेश-द्वारहरू । आफ्ना टाउकाहरू उठाऊ! सनातनका द्वारहरू, खोल, अनि महिमापूर्ण राजा आउनु हुनेछ ।

- 8 महिमाका महाराज को हुनुहुन्छ? परमप्रभु नै ती राजा हुन् । उहाँ शक्तिशाली सिपाही हुनुहुन्छ । परमप्रभु उही राजा हुनुहुन्छ, उहाँ पराक्रमी हुनुहुन्छ ।
- 9 हे मूल प्रवेश-द्वारहरू, आफ्ना टाउकाहरू उठाऊ । सनातनका द्वारहरू खुल्ला होऊ, र महिमापूर्ण महाराजा भित्र आउनु हुनेछ ।
- 10 यो महिमाका महाराजा को हुनुहुन्छ? सर्वशक्तिमान् परमप्रभु नै महाराजा हुनुहुन्छ । उहाँ नै महिमाका महाराजा हुनुहुन्छ!

## अध्याय 25

**ह**े परमप्रभु, म स्वयंलाई नै तपाईंकहाँ अर्पण गर्दछु ।

- 2 हे मेरो परमेश्वर, म तपाईंमाथि भरोसा गर्छु र म कहिले निराशा हुने छैन । मेरा शत्रुहरू ममाथि हाँस्ने छैनन् ।
- 3 यदि कुनै मानिसले तपाईंमाथि भरोसा गर्छ भने त्यो कहिल्यै निराश हुने छैन । तर विश्वासघातीहरू निराशा हुनेछन् । तिनीहरूले केही पनि पाउने छैनन् ।
- 4 हे परमप्रभु, मलाई तपाईंको पथ निर्देशन गर्नुहोस् । मलाई तपाईंको शिक्षा सिकाउनुहोस् ।
- 5 बाटो देखाउनु होस् र मलाई तपाईंको सत्यताहरू सिकाउनुहोस् । तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ, मुक्तिदाता हुनुहुन्छ । म दिनहुँ तपाईंमा भरोसा गर्दछु ।
- 6 हे परमप्रभु, तपाईंको कृपाको सम्झना ममाथि सधैं रहोस्, मलाई प्रेम देखाउनु होस् जो तपाईंसँग सधैं छ ।
- 7 ती मेरा पापहरू र दुष्टतापूर्ण कामहरू नसम्झनु होस् म जुन जवानी हुँदा गरेको थिएँ । हे परमप्रभु, तपाईंको शुभनाउँको लागि, मलाई प्रेममा सम्झना गर्नुहोस् ।
- 8 परमप्रभु साँच्चै असल अनि इमान्दार हुनुहुन्छ । उहाँले पापीहरूलाई ठीक मार्गमा बाँच्ने तरिका सिकाउनु हुन्छ ।
- 9 जब उहाँ विनम्र मानिसहरूको निम्ति न्याय संगत हुनुहुन्छ । यसरी उहाँले तिनीहरूलाई जित्न सही मार्ग देखाउनु हुन्छ ।
- 10 परमप्रभु सधैं ती मानिसहरू तर्फ दयालु र सत्य हुनुहुन्छ जसले उहाँको प्रतिज्ञा र करारहरू मान्दछ ।
- 11 हे परमप्रभु, मैले धेरै गल्तीहरू गरेको छु । तर, तपाईंको अनुग्रह देखाउनु होस्, मैले जे जति अधर्म कामहरू गरेँ त्यासलाई क्षमा गरिदिनु होस् ।
- 12 यदि कुनै मानिसले परमप्रभुको भक्त हुन खोज्दछ, तब उहाँले त्यस मानिसलाई बाँच्ने उत्तम बाटो देखाउनु हुनेछ ।
- 13 त्यस मानिसले असल चीजहरूमा तृप्ति पाउनेछ अनि परमेश्वरले प्रतिज्ञा गर्नु भएको जमीन उसका छोरा-छोरीहरूले पाउनेछन् ।
- 14 परमप्रभुले आफ्ना गुप्त कुराहरू आफ्ना भक्तजनहरूलाई भन्नुहुन्छ । उहाँले आफ्नो करारहरू तिनीहरूलाई सिकाउनु हुन्छ ।
- 15 म सधैं परमप्रभुको सहयोग पाउन उहाँलाई पछि रहेको छु । उहाँ सधैं मेरो संकटहरूबाट मलाई मुक्ति गर्नुहुन्छ ।
- 16 हे परमप्रभु, म पीडित र एक्लो छु, मपट्टि फर्केर ममाथि कृपा दर्शाउनु होस् ।
- 17 मेरा संकटहरूबाट मलाई मुक्ति दिनुहोस् । मेरो समस्याहरू समाधान गर्न साथ दिनुहोस् ।
- 18 हे परमप्रभु, मेरा परीक्षाहरू र संकटहरूमा दृष्टि राख्नुहोस् र मैले गरेका सबै पापहरू क्षमा गर्नुहोस् ।
- 19 मसँग भएका मेरा शत्रुहरूमा नजर परोस् । तिनीहरूले मलाई हेला गर्छन् र कष्ट दिन्छन् ।
- 20 हे परमप्रभु मेरो सुरक्षा गर्नुहोस् अनि बचाउनुहोस् । म तपाईंमाथि भरोसा गर्छु यसर्थ मलाई निराश नपार्नुहोस् ।
- 21 हे परमेश्वर, तपाईं साँच्चै नै इमान्दारी र धार्मिक हुनुहुन्छ म तपाईंमा भरोसा राख्छु यसैले मेरो रक्षा गर्नुहोस् ।
- 22 हे परमेश्वर! इस्राएल का सम्पूर्ण मानिसहरूलाई उनीहरूका शत्रुहरूदेखि बचाउनुहोस् ।

## अध्याय 26

**ह**े परमप्रभु मेरो न्याय गर्नुहोस् । म चोखो भएर बाँचेको छु भनेर प्रमाणित गर्नुहोस् । म परमप्रभुमा भरोसा गर्न कहिल्यै चुकेको छैन ।

- 2 हे परमप्रभु प्रयास गरेर मलाई जाँच गर्नुहोस् । मेरो मन र हृदय जाँचन नियालेर हेर्नुहोस् ।
- 3 मैले तपाईंको साँचो प्रेम कहिल्यै बिर्सिएको छुइनँ अनि तपाईंको विश्वासले मेरो सारा जीवनलाई डोर्याइरहेको छ ।
- 4 म ती व्यर्थका मानिसहरू मध्येको होइन । म दुष्टका संगतहरूलाई घृणा गर्छु ।



- 5 म ती कुकर्मीहरूको समुदायलाई घृणा गर्छु । म ती ठग धूर्तहरूको समुदायहरूमा सामेल छैन ।
- 6 हे परमप्रभु, म चोखो छु भनेर देखाउनलाई मेरो हातहरू धोई दिनुहोस् म तपाईंको वेदीको वरिपरि हिँड्न सकूँ ।
- 7 हे परमप्रभु, म तपाईंको महिमाको गीत गाउँछु । म ती अद्भुत सृजनाहरूका गीत गाउँछु जुन सबै तपाईंले सृष्टि गर्नुभयो ।
- 8 हे परमप्रभु म तपाईंको मन्दिरलाई प्रेम गर्दछु । म तपाईंको महिमापूर्ण पाललाई प्रेम गर्दछु ।
- 9 हे परमप्रभु, मलाई पापीहरूसित सजाय नदिनुहोस् । ती हत्याराहरू सँगै मलाई नमान्नुहोस् ।
- 10 ती पापीहरूले अन्य मानिसहरूलाई ठग्न सक्छन् । तिनीहरूले नीच काम गर्न पैसाहरू लिनसक्छन् ।
- 11 तर म निर्दोष छु । यसैले परमेश्वरको म प्रति कृपा रहोस् र रक्षा गर्नुहोस् ।
- 12 म सबै विपदहरूबाट सुरक्षित छु । हे परमप्रभु, म तपाईंका मानिसहरूको महासभामा, बोलाइएकाहरूको माझमा जब उभिन्छु त्यहाँ तपाईंको प्रशंसा गर्नेछु ।

## अध्याय 27

- ह**े परमप्रभु, तपाईं मेरो ज्योति र उद्धारकर्ता हुनुहुन्छ, मैले कोहीसँग पनि डराउनु पर्दैन! मेरो जीवनको लागि परमप्रभु नै सुरक्षित ठाउँ हुनुहुन्छ! यसैले म कोहीसँग डराउने छैन ।
- 2 दुष्ट मानिसहरूले मलाई आक्रमण गर्न सक्छन् । तिनीहरूले मलाई तरवारले काट्न सक्छन् । मेरा शत्रुहरूले आक्रमण गर्न सक्छन् अनि मलाई ध्वंश पार्ने प्रयास गर्न सक्छन् ।
  - 3 तर मेरा शत्रुहरू ठक्कर खानेछन् अनि पतित हुनेछन् । तथापि सिपाहीहरू मेरो वरिपरि छन्, म डराउने छैन । यदि मानिसहरूले युद्धमा आक्रमण गरे तापनि म डराउने छैन । किन? किनभने म परमप्रभुमाथि भरोसा गर्दछु ।
  - 4 परमप्रभुबाट म एउटै मात्र कुरा जान्न चाहन्छु: “जीवनभर म उहाँको मन्दिरमा बस्न सकूँ, परमप्रभुले दिने खुशी अनुभव गर्नुसकूँ अनि मन्दिरमा परिदर्शन गर्नु सकूँ ।”
  - 5 परमप्रभुले मलाई बचाउनु हुन्छ । जब म संकटमा पर्छु उहाँले मलाई आफ्नो वासस्थानमा लुकाउनुहुन्छ । उहाँले मलाई आफ्नो सुरक्षाको ठाउँमा लानुहुन्छ ।
  - 6 मेरा शत्रुहरूले मलाई घेरेका छन् । तर तिनीहरूलाई परास्त गर्न मलाई परमप्रभुले सहयोग गर्नु हुनेछ । त्यसपछि म उहाँको पालमा बलि चढाउने छु । म आनन्दको जयकार सहित बलिदान गर्नेछु म परमप्रभुको सम्मानमा भजन गाउनेछु ।
  - 7 हे परमप्रभु, मेरो बिन्ती सुन्नुहोस् । मलाई जवाफ दिनुहोस् । मलाई कृपादान गर्नुहोस् ।
  - 8 हे परमप्रभु, म तपाईंसँग बोल्न चाहन्छु । म हृदयबाटै तपाईंसँग कुरा गर्न चाहन्छु । म तपाईं समक्ष बोल्न आएँ ।
  - 9 हे परमप्रभु, तपाईंको दासबाट अनुहार नफर्काउनु होस् मलाई साथ दिनुहोस् । मलाई टाढा नधकेल्नुहोस्! मलाई नत्याग्नु होस् मेरो परमेश्वर, तपाईं मेरो रक्षक हुनुहुन्छ ।
  - 10 मेरो माता-पिताले मलाई छोडी गए । तर परमप्रभुले मलाई लानु भयो र बनाउनु भयो ।
  - 11 हे परमप्रभु, मेरा शत्रुहरू छन् । यसैले मलाई पथ प्रदर्शन गर्नुहोस् र तपाईंको उपायहरू बताउनु होस् । मलाई ठीक कुराहरू मात्र गर्न सिकाउनु होस् ।
  - 12 मेरा शत्रुहरूले ममाथि आक्रमण गरे । मलाई अरुले चोट पुर्यायोस भनी तिनीहरूले मेरो विषयमा झूटो बोलेका छन् । परमप्रभु, मेरा शत्रुहरूले मलाई पराजित नगरुन् ।
  - 13 मलाई पूरा विश्वास छ म मर्नु भन्दाअघि परमप्रभुको सतगुण हेर्न पाउनेछु ।
  - 14 परमप्रभुको सहयोगलाई पर्ख! बलियो र साहसी होऊ! अनि परमप्रभुको सहयोग पर्ख!

## अध्याय 28

**ह**े परमप्रभु, तपाईं मेरो निम्ति चट्टान हुनुहुन्छ । म तपाईंलाई सहायताको निम्ति गुहारी रहेछु । मेरो प्रार्थनाहरूलागी कान नथुनुहोस्! यदि तपाईंले सहायताको निम्ति मेरो बिन्ती सुन्नु भएन भने मानिसहरूले सोच्नेछन् म चिहानमा भएका मुर्दाहरूभन्दा हीन छु ।

- 2 हे परमप्रभु, म आफ्ना पाखुराहरू उचात्दै तपाईंको खास पवित्र स्थानतर्फ प्रार्थना गर्छु । जब म बोलाउँछु मलाई सुनि दिनुहोस् । म प्रति दया दर्शाउनु होस् ।
- 3 हे परमप्रभु, मलाई ती दुष्ट मानिसहरू मध्येको नठान्नुहोस् । तिनीहरूले आफ्ना छिमेकीहरूलाई “शालोम”शब्दसँग स्वागत गर्दछन्, तर तिनीहरूको मनभित्र आफ्ना छिमेकीहरूको विरुद्ध अधर्म कामहरू गर्दछन् ।



- 4 हे परमप्रभु, ती मानिसहरूले अरुको निम्ति अहितकारी कामहरू गर्दछन् । यसैले अधर्म कुराहरू नै तिनीहरू तर्फ फर्काई दिनुहोस् । तिनीहरूका कुकार्यहरू अनुसार दण्ड दिनुहोस् ।
- 5 दुष्ट मानिसहरूले परमप्रभुको धार्मिक कार्यहरू बुझ्दैनन् । उहाँले के बनाउनु भएकोछ भनी तिनीहरू बुझ्दैनन् । परमप्रभुले तिनीहरूलाई दण्ड दिऊन् अनि समृद्धिपूर्ण नबनाऊन् ।
- 6 परमप्रभुको प्रशंसा गर । उहाँले मेरो करुणाको प्रार्थना सुन्नुभयो ।
- 7 परमप्रभु मेरो शक्ति हुनुहुन्छ । उहाँ मेरो ढाल हुनुहुन्छ, म उहाँमाथि भरोसा गर्छु, म खुशी छु र उहाँको प्रशंसाको गीत गाउँछु ।
- 8 परमप्रभुले आफूले रोज्नु भएका पिरयजनलाई रक्षा गर्नुहुन्छ । परमप्रभुले उहाँलाई बचाउनु हुन्छ । परमप्रभु उसको शक्ति हुनुहुन्छ ।
- 9 हे परमेश्वर, आफ्ना मानिसहरूलाई रक्षा गर्नुहोस् । जो तपाईंका हुन तिनीहरूलाई आशीर्वाद दिनु होस् । तिनीहरूको अनन्त अगुवाइ र सम्मान गर्नुहोस् ।

## अध्याय 29

- प**रमेश्वरका सन्तान हो, परमप्रभुको प्रशंसा गर । उहाँको महिमा र शक्तिको प्रशंसा गर ।
- 2 परमप्रभुको स्तुति गरौं र उहाँको नाउँको सम्मान गरौं । आफ्ना खास पोशाकलगाएर उहाँको उपासना गरौं ।
  - 3 परमप्रभुले आफ्ना आवाज समुद्रमाथि उठाउनु हुन्छ । मेघको गर्जन समुद्रमाथि प्रतिध्वनि हुन्छ । यही नै महिमापूर्ण परमप्रभुको आवाज हो ।
  - 4 परमप्रभुको आवाजले उहाँको शक्ति बुझाउँछ । उहाँको आवाजले आफ्नो महिमा दर्शाउँछ ।
  - 5 परमप्रभुको आवाजले देवदारका रुखहरू पनि टुक्रा-टुक्रा पारेर भाँच्छ । परमप्रभुले लबनोनका ठूला-ठूला देवदारुको रुखहरू भाँच्नु हुन्छ ।
  - 6 परमप्रभु लबनोनलाई हल्लाउनु हुन्छ । यो सानो साँढे उफिररहेको झैं देखिन्छ । सिरिओन हल्लिन्छ । त्यो सानो बाख्रा नाच्दै गरे झैं देखिन्छ ।
  - 7 परमप्रभुको आवाज बिजुलीको चमकसित हावाबाट बाहिरिन्छ ।
  - 8 परमप्रभुको आवाजले मरुभूमि पनि चम्काई दिन्छ । कादेशको मरुभूमिलाई परमप्रभुको आवाजले थर्काई दिन्छ ।
  - 9 परमप्रभुको आवाजले मृगलाई भयभीत पारिदिछ । परमप्रभुले जङ्गलहरू ध्वंश पारिदिनु हुन्छ; तर उहाँको दरबारमा, मानिसहरू “महिमा” गाउँछन् ।
  - 10 जम्मै बाढी आएको बेलामा परमप्रभु राजा हुनुहुन्थ्यो अनि सदा सर्वदको लागि राजा नै हुनुहुनेछ ।
  - 11 परमप्रभुले उहाँका मानिसहरूलाई सुरक्षा गरुन् । परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई शान्तिले आशीर्वाद दिऊन् ।

## अध्याय 30

- ह**े परमप्रभु, तपाईंले मलाई मेरो संकटहरूबाट माथि उठाउनु भयो । तपाईंले मेरो शत्रुहरूलाई जित्न दिनु भएन र मप्रति हाँसो उडाउन दिनु भएन । यसैले तपाईं प्रति म सम्मान जनाउँदछु ।
- 2 हे परमप्रभु, मेरो परमेश्वर, मैले तपाईंलाई प्रार्थना गरें र मलाई निको पार्नु भयो ।
  - 3 तपाईंले मलाई चिहानबाट निकाल्नु भयो र बाँच्न दिनुभयो । मैले खाडलमा लडिरहेका मृतकहरूसित मिल्नु परेन ।
  - 4 हे परमेश्वरका भक्तजनहरू, परमप्रभु प्रति भजन गाओ! उहाँको पवित्र नाउँको प्रशंसा गर!
  - 5 परमेश्वर क्रोधित हुनुहुन्थ्यो यसर्थ निर्णय “मृत्यु” हुन गयो । तर उहाँले आफ्नो प्रेम दर्शाउनु भयो र मलाई “जीवनदान” दिनुभयो । म राती रोइरहें अर्को बिहान म खुशी थिएँ र गाइरहेथें!
  - 6 जब म जोगिएँ र सुरक्षित भएँ, सोचें केही कुरोले पनि मलाई कष्ट पुर्याउन सक्ने छैन!
  - 7 हे, परमप्रभु जब तपाईं मप्रति कृपालु हुनुहुन्थ्यो मैले अनुभव गरें कसैले पनि मलाई पराजित गर्न सक्ने छैन! जब तपाईंले मबाट मुख फर्काएर जानुभयो, म डराएँ र कामे ।
  - 8 यसर्थ परमेश्वर, म फर्कें अनि तपाईं प्रति प्रार्थना गरें । मैले तपाईंलाई दयाको बिन्ती गरें ।
  - 9 मैले भने, “परमेश्वर, के राम्रै हुन्छ! यदि म मरे अनि चिहानभित्र गए भने? मरेका मानिसहरू खाली धूलोभित्र पल्टिएर बस्छन्! तिनीहरूले तपाईंको प्रशंसाहरू गाउँदैनन् । कतिसम्म हामी तपाईंमाथि निर्भर हुनसक्छौ । तिनीहरूले

मानिसहरूलाई भन्दैनन् ।

10 हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् र मप्रति कृपादृष्टि राख्नुहोस्! हे परमप्रभु, मलाई साथ दिनुहोस्!"

11 मैले प्रार्थना गरें र तपाईंले साथ दिनुभयो! तपाईंले मेरो रुवाइलाई नाचमा बदली दिनुभयो । तपाईंले मेरो उदासीनताका पोशाकहरू फुकालेर लैजानु भयो र खुशीयालीले मलाई ढाकिदिनु भयो ।

12 हे परमप्रभु, मेरो परमेश्वर, म सदासर्वदा तपाईंको स्तुति गाउनेछु यसकारण त्यहाँ कहिल्यै निस्तब्ध हुनेछैन, अनि म सधैं तपाईंको प्रशंसा गर्छु । 13

## अध्याय 31

**ह**े परमप्रभु, म तपाईंमाथि आश्रित हुन्छु मलाई निराश नपार्नुहोस् । मप्रति कृपालु हुनुहोस् र मेरो रक्षा गर्नुहोस् ।

2 हे परमेश्वर, मप्रति ध्यान दिनुहोस् । चाँडै आउनु होस् अनि मलाई बचाउनु होस् । मेरो चट्टान हुनुहोस् । मेरो सुरक्षाको ठाउँ भइदिनु होस् । मेरो किल्ला बनिनुहोस् मेरो रक्षा गर्नुहोस् ।

3 हे परमेश्वर, तपाईं मेरो रक्षक हुनुहुन्छ अनि तपाईं मेरो किल्ला हुनुहुन्छ । यसर्थ, तपाईंको सुरक्षाको निम्ति मेरो अगुवाइ गर्नुहोस् र मलाई निर्देश गर्नुहोस् ।

4 मेरा शत्रुहरूले मेरै समक्ष पासो थापे । मलाई तिनीहरूको पासोबाट बचाउनु होस् । तपाईं मेरो सुरक्षाको स्थान हुनुहुन्छ ।

5 हे परमप्रभु, तपाईं परमेश्वर हुनुहुन्छ, जसमाथि हामी भरोसा गर्न सक्छौं । मैले आफ्नो जीवन तपाईंको हातमा राखिदिँ, मलाई बचाउनु होस्!

6 म ती झूटा देवताहरू मान्नेहरूलाई घृणा गर्छु । म परमप्रभुमा मात्र भरोसा गर्छु ।

7 हे परमेश्वर, तपाईंको विश्वासपूर्ण प्रेमको आनन्दमा म खुशी हुनेछु अनि नाच्नेछु । तपाईंले मेरो पीरहरू देख्नु भएको छ । मलाई भएका दुःख कष्टहरू तपाईं जान्नुहुन्छ ।

8 तपाईंले मेरा शत्रुहरूलाई मलाई लिएर जानु दिनु भएन । तपाईंले तिनीहरूको पासोबाट मलाई बचाउनु भयो ।

9 हे परमप्रभु, मसँग कैयौं दुःख-कष्टहरू छन् यसैले मप्रति कृपा-दृष्टि राख्नुहोस् । यसैले म यति साह्रो उदास छु मेरा आँखाहरू बिझाउँदैछन् । मेरो घोक्रो र भूँडीहरू दुखिरहेछन् ।

10 मेरो जीवन उदासीनतामा समाप्त भइरहेछ । मेरो उमेर नैराश्यमा बितिरहेछ । मेरा संकटहरूले मेरो शक्ति नाश गर्दै लाँदैछ । मेरो शक्तिले मलाई छोड्दै गइरहेछ ।

11 मेरा शत्रुहरूले मलाई हेला गर्छन् । अनि मेरा सम्पूर्ण छिमेकीहरूले पनि हेला गर्छन् । सबै मेरा आफन्तहरूले मलाई गल्लीमा देखेका छन् । तिनीहरू मसँग डराउँछन् जब गल्लीमा मलाई तिनीहरूले देख्छन्, तिनीहरू मलाई नदेखे झैं भान गर्छन् ।

12 मानिसहरूले आफ्नो हराएको औजार जस्तै पूर्ण प्रकारले मलाई बिसर्काछन् ।

13 मेरो विषयमा मानिसहरूले भनेका डरलाग्दा कुराहरू म सुन्छु । तिनीहरू मेरा विरोधीहरू भए । तिनीहरूले मलाई मार्ने योजना गरे ।

14 तर हे परमप्रभु, म तपाईंमाथि भरोसा गर्छु । तपाईं नै मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

15 मेरो जीवन तपाईंको हातमा छ, मलाई मेरो शत्रुहरूदेखि बचाउनुहोस् । कतिपय मानिसहरूले मलाई खेदिरहेका छन् । मलाई तिनीहरूबाट बचाउनुहोस् ।

16 कृपया स्वागत जनाएर तपाईंको दासलाई ग्रहण गर्नुहोस् । ममाथि कृपादृष्टि परोस् र मलाई बचाउनु होस्!

17 हे परमप्रभु, मैले तपाईंलाई प्रार्थना गरें । यसर्थ म असन्तुष्ट हुँदिन । दुष्ट मानिसहरू असन्तुष्ट हुनेछन् । तिनीहरू निस्तब्ध चिहानभित्र जानेछन् ।

18 ती दुष्टहरू अहंकार गर्छन् अनि राम्रा मानिसहरूको विषयमा झूटा कुरा गर्छन् । ती दुष्टहरू घमण्डी छन्, तिनीहरूको झूटो बोल्ने ओंठहरू मौन हुनेछन् ।

19 हे परमेश्वर! तपाईंले धेरै आश्चर्य-जनक कुराहरू आफ्ना भक्तजनहरूको निम्ति लुकाउनु भएको छ । तपाईंले असल कुराहरू प्रत्येक मानिसहरूलाई गर्नु हुन्छ जसले तपाईंलाई विश्वास गर्छन् ।

20 धर्म मानिसहरूलाई कष्ट दिनलाई दुष्टहरू एक जुट हुन्छन् । ती दुष्टहरू लडाइँ गर्न तैयार हुन्छन् । तर तपाईंले ती मानिसहरूलाई लुकाउनु हुन्छ र तिनीहरूको रक्षा गर्नु हुन्छ । तपाईंले तिनीहरूलाई आफ्नो छत्रछाँयामा जोगाउनु हुन्छ ।

21 परमप्रभुको जय होस्! जब सम्पूर्ण शहरलाई शत्रुहरूले घेरेका थिए आफ्नो स्नेहपूर्ण करुणा अद्भुत प्रकारले मलाई देखाउनु भयो ।

22 म भयभीत थिएँ अनि मैले भने, “म यस्तो ठाउँमा छु जहाँ परमेश्वरले मलाई देख्न सक्नु हुन्न । तर मैले तपाईंलाई प्रार्थना गरें, परमेश्वर अनि तपाईंले मेरो प्रार्थना सहायताका लागि सुन्नु भयो ।”

23 हे परमेश्वरका भक्तजनहरू, तिमीहरूले परमप्रभुलाई प्रेम गर्नु पर्छ! परमप्रभुले तिनीहरूलाई रक्षा गर्नुहुन्छ जो उहाँप्रति विश्वासी छन् । तर परमप्रभुले तिनीहरूलाई दण्ड दिनुहुन्छ जसले आफ्नो बलको अहंकार गर्छन् । उहाँले तिनीहरूलाई दण्ड दिनुहुन्छ जो त्यसको लायक छन् ।

24 बलियो र वीर होऊ, तिमीहरू सबै जो परमप्रभुको सहयोग पर्खिरहेका छौ ।

## अध्याय 32

**त**्यो मानिस खुशी हुन्छ जसका पापहरू क्षमा गरिएका छन् । त्यो मानिस एकदमै भाग्यमानी हो जसका पापहरू मेटिएका छन् ।

2 त्यो मानिस खुशी हुन्छ जब परमप्रभुले त्यो दोषी होइन भनिदिनु हुन्छ । त्यो मानिस एकदमै भाग्यमानी हुन्छ जब उसले आफ्ना निजी पापहरू लुकाउँदैन ।

3 परमेश्वर मैले तपाईंलाई घरिघरि प्रार्थना गरें । तर मैले आफ्नो गुप्त पापहरूको विषयमा कुरा गरिनँ । जतिपल्ट प्रार्थना गरें, उतिपल्ट म कमजोर हुँदै गएँ ।

4 परमेश्वर, तपाईंले मेरो जीवन रात-दिन कठिन भन्दा कठिन बोझ बनाउनु भयो । म ग्रीष्म ऋतुमा सुक्या जमीन जस्तो भएँ ।

5 तर त्यसपछि मैले आफ्ना सारा पापहरू परमप्रभु समक्ष स्वीकार गर्ने निर्णय लिएँ । परमप्रभु, मैले आफ्ना पापहरू तपाईंलाई भनें । मेरा दोषहरू तपाईं देखि कुनै पनि लुकाइँन । अनि तपाईंले मेरो सारा पापहरू क्षमा गरिदिनु भयो!

6 यही कारणले गर्दा, परमेश्वर, तपाईंका सम्पूर्ण भक्तजनहरूले तपाईंलाई प्रार्थना गर्नु पर्छ । तपाईंका भक्तजनहरूले ठूलो बाढी जस्ता संकटहरू आईपरे तापनि तपाईंलाई प्रार्थना गर्नुपर्छ ।

7 हे परमेश्वर, तपाईं मेरो लुक्ने ठाउँ हुनुहुन्छ, तपाईं मलाई संकटहरूबाट रक्षा गर्नुहुन्छ । तपाईं मलाई चारैतिरबाट घेरेर रक्षा गर्नुहुन्छ । यसैले जुन तरिकाले मलाई बचाउनु भयो त्यसको गीत गाउँदछु ।

8 परमप्रभु भन्नुहुन्छ, “म तँलाई शिक्षा दिनेछु र कुन तरिकाले बाँच्नु पर्ने हो सो म सिकाउनेछु । म तिम्रो रक्षा गर्नेछु र पथ-प्रदर्शक हुनेछु ।

9 यसैले घोडा अथवा गधा जस्तो मूर्ख होऊ । ती पशुहरूलाई वशमा पार्नलाई लगाम र अंकुश लगाउनु पर्छ । ती चीजहरू नलगाए, ती पशुहरू काबुमा आउने छैनन् ।”

10 दुष्ट मानिसहरूकाँ कैयौँ पीरहरू आउने छन् । तर परमेश्वरको स्नेहपूर्ण करुणाले ती मानिसहरूलाई घेर्ने छ जसले परमप्रभुमाथि भरोसा गर्छन् ।

11 हे धार्मिक मानिसहरू हो, परमप्रभुमा प्रफुल्लित र अत्यन्त खुशी होऊ । हे शुद्ध हृदय भएका मानिसहरू प्रफुल्लित होऊ ।

## अध्याय 33

**ह**े असल धार्मिक मानिसहरू परमप्रभुमा आनन्दित होऊ! उहाँको गुण गाउनु मानिसहरूका लागि राम्रो हुन्छ ।

2 वीणा बजाएर परमप्रभुको स्तुति गर! दश तारे साराङ्गी बजाएर परमप्रभुको भजन गाओ ।

3 उहाँको निम्ति एउटा नयाँ गीत गाऊ । सुखमय सुन्दर वाद्यहरू बजाऊ!

4 परमेश्वरको वचन सत्य छ । उहाँले गर्नुभएको प्रत्येक कुरामा तिमीहरू भर पर्न सक्छौ ।

5 परमेश्वर स्वच्छ हुनु मन पराउनु हुन्छ अनि राम्रो काम गर्नु हुन्छ । परमेश्वरको साँचो प्रेमले पृथ्वी भरिन्छ ।

6 परमप्रभुले आदेश गर्नुभयो र यो संसार बनियो । परमेश्वरको मुखबाट निस्केको सासबाट पृथ्वीमा प्रत्येक कुराको सृजना भयो ।

7 परमप्रभुले समुद्रबाट पानी एक ठाउँमा थुपार्नु भयो । उहाँले सागरलाई आफ्नो ठाउँमा राख्नुभयो ।

8 यस पृथ्वीमा प्रत्येक मानिसले डराउनु पर्छ र परमप्रभुको सम्मान गर्नु पर्छ । संसारमा भएका सबै मानिसहरू उहाँदेखि डराउनु पर्नेछ ।

9 किन? किनभने परमेश्वरले आदेश गर्दा मात्र ती कुराहरू प्रकट हुन्छन् । अनि यदि उहाँले भन्नुहुन्छ, “रोक!” तब ती सबै

रोकिने छन् ।

10 यदि परमप्रभुले चाहनु भयो भने, प्रत्येकका योजनाहरू व्यार्थ पार्न सक्नुहुन्छ । उहाँले तिनीहरूका योजनाहरू ध्वंश पार्न सक्नु हुन्छ ।

11 तर परमप्रभुको सल्लाह सदा-सर्वदा असल हुन्छ । उहाँका योजनाहरू पुस्तौं-पुस्तासम्म असल हुन्छन् ।

12 परमप्रभु जुन मानिसहरूको परमेश्वर स्वरूप हुनुहुन्छ, तिनीहरू सौभाग्यशाली हुन्छन् । किन? किनभने परमेश्वरले तिनीहरूलाई उहाँको आफ्नै खास मानिसहरू सरह रोज्नु भएकोछ ।

13 परमप्रभुले स्वर्गबाट तल हेर्नु भयो अनि उहाँले सारा मानिसहरूलाई देख्नु भयो ।

14 उहाँले उच्च-आसनबाट तल पृथ्वीमा बाँचिरहेका सारा मानिसहरूलाई हेर्नु भयो ।

15 परमेश्वरले प्रत्येक मानिसको रचना गर्नुभयो । परमेश्वर तिनीहरूले के सोच्दछन् जान्नुहुन्छ ।

16 कुनै पनि राजा आफ्नो महान् शक्तिद्वारा बाँच्दैन । कुनै पनि बलियो सिपाही उसको महान् बलबाट बाँच्दैन ।

17 घोडाहरूले साँच्चै लडाइँमा विजय ल्याउँदैनन् । तिनीहरूका बलले तिनीहरूलाई वास्तवमा भाग्न सहायता गर्न सक्दैन ।

18 परमप्रभुले हेर्नुहुन्छ साथै हेरचाह गर्नुहुन्छ तिमीहरूमध्ये जसले उहाँलाई मान्दछन् । जसले उहाँलाई सम्मान गर्छ उहाँ महान् प्रेमले, मानिसहरूको रक्षा गर्नुहुन्छ ।

19 परमेश्वरले ती मानिसहरूलाई मृत्युबाट बचाउनु हुन्छ । जब तिनीहरू भोका हुन्छन् उहाँले तिनीहरूलाई बल दिनुहुन्छ ।

20 यसैले हामी आशा लिएर परमप्रभुलाई पर्खनेछौं । उहाँले हामीलाई साथ दिनुहुन्छ र रक्षा गर्नुहुन्छ ।

21 परमेश्वरले हामीलाई खुशी पार्नु हुन्छ, हामी साँच्चै उहाँको पवित्र नाउँमा भरोसा गर्छौं ।

22 हे परमप्रभु, हामी साँचो मनले तपाईंलाई पूज्दछौं! यसर्थ हामीलाई तपाईंको महान् प्रेम दर्शाउनुहोस् ।

## अध्याय 34

**ह**र समय म परमप्रभुलाई धन्यको भन्छु । उहाँको स्तुति निरन्तर मेरो ओठमा हुनेछ ।

2 नम्र मानिसहरू! सुन र खुशी बन । मेरो प्राणले परमप्रभुको विषयमा घमण्ड गर्दछ ।

3 परमप्रभुको स्तुति मसँग गर र हामी मिलेर उहाँको नाउँको सम्मान गरौं ।

4 म परमेश्वरको संगत पाउनलाई उहाँकहाँ गएँ । अनि उहाँले मलाई उत्तर दिनुभयो । मेरा सब डरहरूबाट उहाँले मलाई बचाउनु भयो ।

5 उहाँको पाउन परमप्रभुलाई हेर, लज्जित नहोऊ उहाँले तिमीलाई स्वीकार गर्नुहुने छ ।

6 यस दुःखी मानिसहले उहाँको पाउनलाई परमप्रभुलाई बोलायो । अनि परमप्रभुले मेरो कुरा सुन्नुभयो । उहाँले मलाई सबै संकटहरूबाट बचाउनुभयो ।

7 परमप्रभुको स्वर्गदूतले जुन मानिसहरूले परमप्रभुको अनुशरण गरे, उनीहरूको चारैतिर छाउनी बनाउँछ अनि तिनीहरूलाई बचाउँछन् । स्वर्गदूतहरूले तिनीहरूको रक्षा गरे ।

8 परमप्रभुलाई जाँच गरेर हेर, उहाँ कति असल हुनुहुन्छ । जुन मानिसले उहाँमाथि आश्रय राख्दछ ऊ अवश्य खुशी हुनेछ ।

9 परमप्रभुका पवित्र भक्तजनहरू उहाँको उपासना गर । उहाँ बाहेक परमप्रभुका भक्तजनहरूका लागि अरु कुनै सुरक्षित ठाउँ छैन ।

10 बलवान मानिसहरू कमजोर र भोका हुनेछन् । तर जुन मानिसहरू सहयोग माग्न परमेश्वर कहाँ जान्छन् तिनीहरू मध्ये प्रत्येकले असल थोकहरू पाउनेछन् ।

11 केटा-केटीहरू मलाई ध्यान देऊ, म तिमीहरूलाई परमेश्वरको आदर गर्ने तरिका सिकाउनेछु ।

12 यदि कुनै मानिस आफ्नो जीवनलाई प्रेम गर्दछ र असल, लामो जीवन बाँच्न चाहन्छ भने,

13 तब त्यस मानिसहले अधर्म कुराहरू गर्नु हुँदैन; त्यस मानिसले झूटा कुराहरू त बोल्नुहुँदैन ।

14 नराम्रा कामहरू गर्नदेखि आफूलाई रोका! राम्रो, असल कुराहरू मात्र गर । शान्तिको पछाडी दगुर अनि त्यसलाई समात ।

15 परमप्रभुले असल र राम्रो मानिसहरूको रक्षा गर्नुहुन्छ । उहाँले तिनीहरूको प्रार्थना सुन्नुहुन्छ ।

16 तर परमप्रभु ती मानिसहरूका विरुद्ध हुनुहुन्छ जसले नराम्रा कामहरू गर्छन् । उहाँले तिनीहरूलाई पूर्ण प्रकारले ध्वंश पारिदिनु हुन्छ!

17 परमप्रभुलाई प्रार्थना गर र उहाँले सुन्नु हुनेछ । उहाँले तिमीहरूका सबै संकष्टहरूबाट बचाउनु हुनेछ ।

- 18 जब कष्टले सताउँछ केही मानिसहरू नम्र हुन्छन् । परमप्रभु तिनीहरूको नजिक हुनुहुन्छ । अनि उहाँले तिनीहरूलाई बचाउनु हुन्छ ।
- 19 धार्मिक मानिसहरूका धेरै समस्याहरू हुन सक्छन्, तर परमप्रभुले तिनीहरूका प्रत्येक समस्याबाट बचाउँनु हुनेछ ।
- 20 परमप्रभुले तिनीहरूका सम्पूर्ण हड्डीहरू जोगाउनु हुनेछ । एउटा पनि हड्डी भाँचिन दिनु हुनेछैन ।
- 21 तर दुष्टहरूलाई संकष्ट र दुःखले मार्ने छन् । असल मानिसहरूका शत्रुहरू ध्वंश हुने नै छन् ।
- 22 जुन मानिसहरू उहाँमाथि आशिरत छन् परमप्रभुले आफ्ना दासहरूको प्राणको रक्षा गर्नु हुन्छ । उहाँले तिनीहरूलाई ध्वंश हुन दिनु हुनेछैन ।

## अध्याय 35

**ह**े परमप्रभु, मेरा युद्धहरू लडिदिनु होस् । मेरा रणहरू लडिदिनु होस्!

- 2 हे परमप्रभु! तपाईंको सानो ढाल र ठूलो कवच उठाउनु होस् । उठ्नु होस् र मलाई सहायता गर्नुहोस् ।
- 3 भाला र बरछा लिनुहोस् अनि मलाई खेदो गर्नेहरूको विरुद्ध लड्नु होस् । परमप्रभु, मेरो प्राणलाई भन्नुहोस्, “म तिमीलाई बचाउनेछु ।”
- 4 कतिपय मानिसहरू मलाई मार्न तम्सिरहेका छन् । तिनीहरूलाई पछि फर्किएर भाग्ने बनाउनु होस् । तिनीहरूले मलाई नोकसान गर्ने योजना बनाइरहेका छन् । यसर्थ तिनीहरूलाई जित्नु होस् र लज्जित पार्नु होस् ।
- 5 तिनीहरूलाई हावाले उडाउने भूसजस्तो बनाउनु होस् । तिनीहरूलाई परमप्रभुको स्वर्गदूतले खेदो गरुन् ।
- 6 तिनीहरूका बाटाहरू अँध्यारो चिप्ला हुन् । परमप्रभुका स्वर्गदूतले तिनीहरूलाई खेद गर्न सक्नु ।
- 7 मैले अधर्म कर्महरू गरिँ, तर ती मानिसहरूले मलाई पासोमा पार्ने कोशिश गरे । कुनै कारण नै बिना तिनीहरूले मलाई पासोमा पार्न खोजे ।
- 8 यसैकारण, हे परमप्रभु! तिनीहरूलाई आफ्नै पासोमा फस्न दिनुहोस् । तिनीहरूलाई आफ्नै जालोहरूमा पछारिन दिनुहोस् । तिनीहरूलाई अज्ञात संकटहरूले पक्रोस् ।
- 9 तब म परमप्रभुमा हँषित रहनेछु । जब उहाँले मलाई बचाउनु हुनेछ म हँषित हुनेछु ।
- 10 मेरो सम्पूर्ण शरीर र आत्मा भन्नेछ, “हे परमप्रभु! तपाईं परमेश्वर जस्तो हुनुहुन्छ, तपाईं ती बलिया मानिसहरू माझका कमजोर मानिसहरूलाई बचाउनु होस् तपाईंले ती बलिया मानिसहरूबाट सामानहरू थुलेर ती खाँचोमा परेका गरीब मानिसहरूलाई दिनुभयो ।”
- 11 झूटो बोल्ने समुदायका साक्षीहरूले मलाई कष्ट दिने योजनाहरू तयार पारिरहेछन्, म केही पनि जान्दिनँ भनेर ती मानिसहरूले मलाई सोधिरहेछन् ।
- 12 मैले असल कुराहरू मात्र गरें । तर ती मानिसहरूले मेरो लागि नराम्रा कामहरू गर्नेछन् । हे परमप्रभु, मलाई मेरो योग्यता अनुसारको असल कुराहरू दिनुहोस् ।
- 13 जब ती मानिसहरू बिमारी हुन्थे, म तिनीहरूका लागि दुःखी हुन्थे । मैले उपवास बसेर आफ्नो शोक प्रकट गरें । के तिनीहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नाले मैले यही पाएको हुँ?
- 14 मैले ती मानिसहरूका लागि उदास पोशाकहरू लगाएँ, ती मानिसहरूलाई साथी-भाइहरू जस्तो व्यवहार गरें । कुनै मानिसकी आफ्नो आमा मर्दा ऊ रोएको जस्तो अवस्था म उदास थिएँ । मैले आफ्नो उदासीनता देखाउनका लागि कालो पोशाक लगाएको थिएँ । म आफ्नो शरीर झुकाएर उदास भई हिँड्दथेँ ।
- 15 तर जब मैले भूल गरें । ती मानिसहरू ममाथि हाँसे । तिनीहरू साँच्चै नै मेरा मित्रहरू थिएनन्, म तिनीहरूलाई चिन्दा पनि चिन्दैन थिएँ । तर तिनीहरूले मलाई धेरैपल्ट आक्रमण गरे ।
- 16 तिनीहरूले गाली गरे र मेरो खिसी गरे । तिनीहरूले म तर्फ आफू रिसाएको आफ्ना दाँतहरू किटेर दर्शाए ।
- 17 मेरा स्वामी, कहिलेसम्म तपाईं हेरिरहनु हुन्छ त्यस्ता नराम्रा घटनाहरू घटेका? तिनीहरूले मलाई नष्ट गर्न खोजिरहेका छन् । परमप्रभु! ती दुष्ट मानिसहरूबाट जो हिंस्रक सिंह जस्तै छन् । मेरो जीवनको रक्षा गर्नुहोस्, मेरो प्यारो जीवनको रक्षा गर्नु होस् ।
- 18 हे परमप्रभु, जब म शक्तिशाली मानिसहरूसँग हुनेछु, महासभामा म तपाईंको स्तुति गाउने छु ।
- 19 मेरो झूटा बोल्ने शत्रुहरू वास्तवमा ममाथि हाँसिरहने छैनन् । निःसन्देह मेरा शत्रुहरूले आफ्ना गुप्त योजनाहरूको दण्ड पाउनेछन् ।
- 20 मेरो शत्रुहरूले वास्तवमा शान्तिको लागि योजनाहरू तयार गरिरहेका हुन्छन् । तिनीहरू गुप्त प्रकारले यस देशमा

शान्तिसँग बसिरहेका मानिसहरू प्रति अधर्म कामहरू गर्नलाई योजनाहरू तयार पारिरहेछन् ।

21 मेरा शत्रुहरूले मेरो विषयमा नराम्रो कुराहरू भनिरहेका छन् । तिनीहरू झूटो बोल्दछन् भन्छन् “आहा! हामी जान्दछौं तिमी के गरिरहेका छौ ।”

22 हे परमप्रभु, के भइरहेछ वास्तवमा तपाईंले देख्न सक्नु हुन्छ, यसैले मौन नबस्नुहोस् । मलाई छाडेर नजानुहोस् ।

23 हे परमप्रभु, जागृहोस्! उठनुहोस्! मेरो परमेश्वर, मेरो परमप्रभु, मेरो लागि लडाइँ गर्नुहोस् । अनि मलाई न्याय ल्याई दिनुहोस् ।

24 हे मेरो परमप्रभु परमेश्वर, तपाईंको धार्मिकता अनुसार मलाई न्याय गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई ममाथि उपहास गरेर हाँस्न नदिनुहोस् ।

25 मानिसहरूलाई भन्नु नदिनुहोस्, “हामी जे चाहन्थ्यौं सो हामीले पायौं । हामीले उसलाई ध्वंश पारिदियौं!”

26 म आशा गर्छु मेरा सम्पूर्ण शत्रुहरूले निन्दित अनुभव गर्नेछन् अनि लाजमा पारिनेछन् । जब ममाथि हानिकारक घटना हुन्छ तब तिनीहरू खुशी हुन्छन् । तिनीहरू सोच्दछन् मभन्दा तिनीहरू उत्तम छन्! यसकारण ती मानिसहरू लाज र अपमानले ढाकिएर जाऊन ।

27 कतिपय मानिसहरू मप्रति राम्रो कुराहरू होस् भनेर चाहन्छन् । भरोसा गर्दछु तिनीहरू खुशी हुनेछन् । तिनीहरू सधैं भन्दछन्, “परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ । उहाँ आफ्ना दासको लागि के उत्तम हो त्यही गर्ने इच्छा गर्नुहुन्छ ।”

28 यसकारण परमप्रभु! म तिनीहरूलाई भन्दछु, तपाईं कति धार्मिक हुनुहुन्छ । म प्रत्येक दिन तपाईंको प्रशंसा गर्छु ।

## अध्याय 36

एकजना दुष्ट मानिसले एकदमै दुष्ट काम गर्छ जब त्यो आफैंले आफैंलाई यसो भन्छ, “म न त परमेश्वरसँग डराउनेछु न त परमेश्वरलाई आदर नै गर्नेछु ।”

2 त्यो मानिस आफैंसित झूटो हुन्छ । त्यस मानिसले आफ्नो गल्ती देख्दैन । यसैले उसले क्षमाको याचना गर्दैन ।

3 उसका शब्दहरू बेकामे झूटहरू मात्र हुन्छन् । त्यो ज्ञानी पनि बन्न सक्तैन अथवा राम्रो कुरो सिक्न सक्तैन ।

4 राती उसले दुष्ट योजना तयार पार्दछ । ऊ उठ्छ तर राम्रो काम गर्दैन । तर उसले अधर्म गर्नलाई नाइँनास्ति गर्दैन ।

5 हे परमप्रभु, तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणा आकाश भन्दा पनि उच्च छ । तपाईंको विश्वसनीयता बादलहरूभन्दा पनि उच्च छ ।

6 परमप्रभु, तपाईंको धार्मिकता सर्वोच्च पर्वत भन्दा पनि उच्च छ । तपाईंको न्याय अगाध समुद्र भन्दा गहिरो छ । परमप्रभु, तपाईंले मानिस र पशुहरूलाई रक्षा गर्नुहुन्छ ।

7 तपाईंको प्रिय अनुग्रह भन्दा कुनै चीज पनि बहुमूल्य छैन । मानिस जाति र स्वर्गदूतहरू तपाईंका सुरक्षाको निम्ति आउँछन् ।

8 परमप्रभु! तिनीहरू तपाईंको घरमा राम्रो चीजहरूबाट नयाँ शक्ति पाउँछन् । तपाईंको आश्चर्यपूर्ण नदीबाट तिनीहरूलाई पिउन दिनु हुन्छ ।

9 हे परमप्रभु! जीवनको स्रोत तपाईंबाट बहन्छ! तपाईंका ज्योतिबाट हामी ज्योति पाउँछौं ।

10 हे परमप्रभु, तिनीहरूलाई प्रेम गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई साँचो रूपले चिन्छन् अनि जो विश्वासी छन् तिनीहरूको लागि असल काम गरिदिनु होस् ।

11 हे परमप्रभु, अहंकारी मानिसलाई मलाई कुल्चिन नसकोस् । दुष्ट मानिसहरूले मलाई घचेटन नदिनु होस् ।

12 यी चिन्हहरू तिनीहरूका चिहानमा राखी दिनुहोस्: “यहाँ दुष्ट मानिसहरू सुतेका छन् । तिनीहरूलाई धूलो पिठो पारियोस । तिनीहरू फेरि कहिल्यै पनि जाग्न सक्ने छैनन् ।”

## अध्याय 37

दुष्ट मानिसहरूप्रति उदास न होऊ । दुष्ट काम गर्नेहरूको ईर्ष्या नगर ।

2 दुष्ट मानिसहरू हरियो घाँस र उद्भिद जस्तै हुन् जो ओझलिन्छन् अनि चाँडै मर्छन् ।

3 यदि तिमीहरू परमप्रभुमा भरोसा गर्छौ र राम्रो कामहरू गर्छौ भने तिमीहरू भूमिले दिने धेरै चीजहरूसित बाँच्नेछौ र आनन्द लिने छौ ।

4 आनन्दसित परमप्रभुको सेवा गर अनि उहाँले तिमीहरूलाई तिमीले चाहको कुराहरू दिनुहुनेछ ।



- 5 परमप्रभुमाथि भरोसा गर । उहाँ माथि भरोसा गर अनि के गर्नु पर्नेछ उहाँले गर्नु हुनेछ ।
- 6 तिमीहरूका असल कार्यहरू र निर्मलता मध्य दिनको घाम झैँ चम्कियोस् ।
- 7 परमप्रभुमाथि भरोसा गर, र उहाँको सहयोगको निम्ति पर्खौँ । दुष्ट मानिसहरूको सफलतामा ईर्ष्या नगर । जब दुष्ट मानिसहरूले दुष्ट योजनाहरू बनाउँछन् अनि तिनीहरूको खराब युक्तिहरू सफल हुदैनन् ।
- 8 नरिसाऊ! बौलाहा न होऊ! त्यति उदास न होऊ जसले गर्दा तिमी पनि दुष्ट कार्य गर्छौ ।
- 9 किन? किनभने दुष्ट मानिसहरू ध्वंश हुनेछन् तर ती मानिसहरू जसले परमप्रभुलाई सहयोगको लागि बिन्ती गर्छन्, परमप्रभुले वचन दिनु भएको जमीन पाउनेछन् ।
- 10 चाँडै नै त्यहाँ अब दुष्ट मानिसहरू हुने छैनन् । तिमीले ती मानिसहरू खोज्नु पर्ला, तर तिनीहरू सबै गइसकेका हुनेछन्!
- 11 नम्र मानिसहरूले परमेश्वरको वचन अनुसार जमीन पाउने छन् अनि तिनीहरूले प्रचूर उन्नति र आनन्द उपभोग गर्नेछन् ।
- 12 दुष्टहरूले धर्मी मानिसहरूका विरुद्ध खराब योजनाहरू बनाउँछन् । ती दुष्टहरूले आफ्नो क्रोध धर्मीहरूलाई दाहरा किटेर देखाउँछन् ।
- 13 तर हाम्रा स्वामी, ती दुष्टहरूसँग हाँस्नु हुन्छ । उहाँले तिनीहरूमा के हुनेछ हेर्नुहुन्छ ।
- 14 दुष्ट मानिसहरूले आफ्ना तरवारहरू लिन्छन् र आफ्ना धनुहरू ताक्छन् । ती असहाय, गरीबहरूलाई मार्न चाहन्छन् । ती असल, ईमान्दारी मानिसहरूलाई मार्न चाहन्छन् ।
- 15 तर तिनीहरूको धनुहरू भाँचिने छन् तिनीहरूका तरवारहरू आफ्नै मुटुहरूमा रोपिनेछ ।
- 16 दुष्ट मानिसहरूको एकदम घुइँचोभन्दा, कम्ती धार्मिक मानिसहरू नै उत्तम हुन्छन् ।
- 17 किन? किनभने दुष्ट मानिसहरू ध्वंश हुनेछन्, तर परमप्रभुले धार्मिक मानिसहरूको हेरचाह गर्नु हुनेछ ।
- 18 परमप्रभुले निर्दोष मानिसहरूलाई जीवनभरि रक्षा गर्नुहुन्छ, तिनीहरूको पुरस्कार सदा-सर्वदाका निम्ति हुनेछ ।
- 19 जब संकटहरू आउँछन्, धर्मी मानिसहरू असन्तुष्ट हुनेछैनन् । अनिकालको समयमा पनि धर्मीहरूको निम्ति खानेकुरा प्रशस्त हुनेछ ।
- 20 तर दुष्ट मानिसहरू परमप्रभुका शत्रुहरू हुन्, अनि तिनीहरू नष्ट हुने नै छन् । तिनीहरूका घाटीहरू सुक्छा हुनेछन् अनि जल्ने छन् । तिनीहरू सबै नाश हुनेछन् ।
- 21 दुष्ट मानिसहरूले झट्टै पैसा ऋण लिन्छन् अनि कहिल्यै ती ऋण चुक्ता गर्दैनन्, तर धर्मी जनहरूले उदारतापूर्वक अरुलाई दिंदछन् ।
- 22 यदि धर्मी मानिसहरूले अरुहरूलाई आशीर्वाद दिए भने, तिनीहरूले परमप्रभुको वचन अनुसार जमीन पाउनेछन् । तर तिनीहरू जसलाई उहाँले सराप्नु भएको छ, सम्पूर्ण रूपमा नष्ट हुनेछन् ।
- 23 सतर्क भएर हिँड्ने सिपाहीलाई परमप्रभुले साथ दिनुहुन्छ । परमप्रभुले ती सिपाहीहरूलाई नष्ट हुनदेखि जोगाउनु हुन्छ ।
- 24 यदि त्यो सिपाहीले दगुरेर आफ्ना शत्रुलाई आक्रमण गर्छ भने परमप्रभुले उसको हात समात्नु हुनेछ, र उसलाई युद्ध गर्नुबाट जोगाउनु हुनेछ ।
- 25 म जावन थिएँ तर अब वृद्ध भएको छु, तर मैले कहिल्यै पनि परमेश्वरले धार्मिक मानिसहरूलाई त्याग्न भएको देखेको छैन । मैले कहिल्यै पनि धर्मी मानिसहरूका नानीहरूले खानको लागि भीख माग्नु परेको देखेको छैन ।
- 26 धार्मिक मानिसहरूले उदारतापूर्वक अरुलाई दिन्छन् अनि धार्मिक मानिसहरूका नानीहरू परमप्रभुका आशीर्वाद हुन् ।
- 27 यदि तिमीले अधर्मका कामहरू गर्न अस्वीकार गर्यौ भने तिमी सधैं बाँच्ने छौ ।
- 28 परमप्रभुले न्याय मन पराउनु हुन्छ, उहाँले आफ्ना भक्तजनहरूलाई खाली हात छोड्नु हुन्न । परमप्रभुले आफ्ना भक्तजनहरूलाई सधैं रक्षा गर्नुहुन्छ तर कपटी मानिसहरूलाई नाश गर्नु हुनेछ ।
- 29 धार्मिक मानिसहरूले परमप्रभुको वचन अनुसारको देश पाउनेछन् । तिनीहरू त्यहाँ सदा-सर्वदा बस्ने छन् ।
- 30 धर्मी मानिसले उत्तम सल्लाह दिंदछ । उसको निर्णय प्रत्येक मानिसको निम्ति निष्पक्ष हुन्छ ।
- 31 उनले परमप्रभुका उपदेशहरू मनन गरेको छ । अनि ठीक प्रकारले बाँच्नबाट उ कहिल्यै वन्चित हुँदैन ।
- 32 तर दुष्ट मानिसहरूले जहिले पनि धर्मी मानिसहरूलाई मार्ने बाटाहरू खोजिरहेका हुन्छन् ।
- 33 जब असल मानिसहरू दुष्ट मानिसको पासोमा पर्छन् परमप्रभुले तिनीहरूलाई कहिल्यै पनि त्याग्न हुन्न । जब दुष्ट मानिसहरूले असल मानिसहरूलाई न्यायालयमा लैजान्छन् परमप्रभुले तिनीहरूलाई कहिल्यै पनि त्याग्न हुन्न ।
- 34 परमप्रभुले भन्नु भएको कुराहरू गर र उहाँको सहयोगको निम्ति पर्ख । परमप्रभुले तिनीहरूलाई विजयी बनाउनु हुनेछ, अनि परमेश्वरले दिनु भएको जग्गा पाउने छौ, उहाँले दुष्टहरूलाई त्यो जग्गा छोड्न लाउनु हुनेछ ।



- 35 मैले एक बलवान कपटी मान्छे देखें । ऊ एकदमै सप्रेको रूख जस्तै बलियो थियो ।
- 36 तर ऊ हिँड्ने सकेको थियो । मैले उसलाई खोजें, तर भेट्न सकिन ।
- 37 शुद्ध र ईमान्दार बन । शान्ति पिरय मानिसहरूले धेरै सन्तानहरू पाउनेछन् ।
- 38 तर जुन मानिसले नियम मान्दैन पूर्ण रूपले ध्वंश हुनेछन् । अनि तिनीहरूका भावी सन्तानहरूलाई जग्गा छोडेर जानलाई बाध्य हुनेछन् ।
- 39 धर्मी मानिसहरूलाई परमप्रभुले बचाउनु हुन्छ । जब धर्मी मानिसहरू संकटमा पर्दछन् परमप्रभु तिनीहरूको बल बन्नु हुनेछ ।
- 40 परमप्रभुले धर्मी मानिसहरूलाई मद्दत गर्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई बचाउनु हुन्छ । धर्मी मानिसहरू परमप्रभुमाथि आश्रित हुन्छन् अनि तिनीहरूलाई उहाँले दुष्ट मानिसहरूबाट बचाउनु हुनेछ ।

## अध्याय 38

- ह**े परमप्रभु, तपाईंको क्रोधमा मलाई निन्दा नगर्नु होस् । तपाईंको क्रोधमा हुँदा मलाई दण्ड नदिनुहोस् ।
- 2 हे परमप्रभु, तपाईंले मलाई आघात गर्नु भएको छ । तपाईंको काँडाहरू गहिरिएर मभित्र गाडिए ।
- 3 तपाईंले मलाई दण्ड दिनुभयो । अहिले मेरो सम्पूर्ण शरीर शिथिल भएको छ । मैले पाप गर्ने र तपाईंले मलाई दण्ड दिनुभयो, यसैले मेरो सारा हाडहरू कट्-कट दुःखिरहे छन् ।
- 4 म अधर्म कामहरूको दोषी छु । अनि त्यो दोष भारी बोके छ । म टाउको उठाएर हिँड्न पनि लज्जित छु ।
- 5 मैले मूर्ख कामहरू गरे । अब मेरो घाउ खटिराहरूले दुर्गन्ध दिंदैछन् ।
- 6 म कुपिराँ र साह्रै ज्यादा झुकेको छु, म दिनभरि हताश-हताश हुन्छु ।
- 7 मलाई ज्वरो आएको छ, अनि मेरो सम्पूर्ण शरीर कट्-कट खाइरहेछ ।
- 8 म यति विघ्न पीडित छु कि अनुभव गर्न सक्तिन । मेरो दुःखको मुटुले मलाई रुने बनाएको छ ।
- 9 मेरो स्वामीले, मेरो पीडित स्वर सुन्नुभयो । मेरो सुस्केरा तपाईंबाट लुकेको छैन ।
- 10 मेरो मुटु बढ्दा ढुक्ढुकी रहेछ । मेरो बल तुरिन्दै गइरहेछ, अनि म अन्धो हुन लागिरहेछु ।
- 11 मेरा बिमारीको कारणले गर्दा मेरा मित्रहरू र मेरो छिमेकीहरू हेर्नसम्म आउने छैनन् । मेरो परिवार सम्म मेरो नजिकै आउँदैनन् ।
- 12 मेरा शत्रुहरूले मेरो विषयमा अपिरय कुराहरू भन्छन् । तिनीहरूले झूटा कुराहरू र व्यर्थको हल्लाहरू फिजाइरहेका छन् । सदा तिनीहरू मेरो विषयमा कुरा गर्छन् ।
- 13 तर म बहिरो मानिस जस्तो छु जसले सुन्न सक्तैन । म त्यो मुख नउघार्ने मानिस जस्तो छु जसले बोल्न सक्तैन ।
- 14 म त्यो सुन्न नसक्ने मानिस जस्तो छु जसलाई मानिसहरूले के भनिरहेछ थाहा हुँदैन । म मेरा शत्रुहरू गल्ती छन् भनेर कुनै तर्क गर्न सक्तिन र प्रमाणित पनि गर्न सक्तिन ।
- 15 किन? किनभने हे परमप्रभु, आफ्नो रक्षाको निम्ति म तपाईंलाई पर्खिरहेको छु । हे परमेश्वर, मेरो स्वामी तपाईंले मलाई जवाफ दिनु हुनेछ ।
- 16 यदि मैले केही कुरा गर्ने भने शत्रुहरूले मलाई खिसी गर्छन् । तिनीहरूले बिमारी अवस्था देखेछन् कि म बिमारी छु अनि भन्नेछन् कि मेरो बिमार मेरै दुष्टकर्मको सजाय हो ।
- 17 म जान्दछु गल्ती कार्यहरू गरेकोले म दोषी छु । म मेरो पीडा बिर्सिन सक्तिन ।
- 18 हे परमप्रभु, मैले आफ्ना कुकार्यहरूको विषयमा तपाईंलाई भने । म आफ्नो पापहरूको विषयमा दुःखी छु ।
- 19 मेरा शत्रुहरू जिउँदा र स्वस्थ छन्, अनि तिनीहरूले धेरै-धेरै झूटा कुराहरू भने ।
- 20 मेरा शत्रुहरूले मतर्फ कुकार्यहरू गरे अनि मैले तिनीहरूको निम्ति खाली सुकार्य गरे । मैले सुकार्य गर्ने प्रयास मात्र गरे, तर तिनीहरू मेरो विरुद्धमा नै उठे ।
- 21 हे परमप्रभु, मलाई त्यागी नजानुहोस् । हे मेरो परमेश्वर, मेरो हितैषी भएर बस्नुहोस्!
- 22 चाँडै आउनुहोस् र मलाई सहयोग दिनुहोस्! हे मेरो परमेश्वर, रक्षा गर्नुहोस्!

## अध्याय 39

**म**ैले भने, “म आफैले भनेका कुरामा सतर्क हुनेछु । म मेरो जिब्रोलाई पाप गर्न लगाउने छैन । जब म कपटी मानिसको चारैतिर हुन्छु म मेरो मुख बन्द राख्ने छु ।”

**2** यसैले मैले केही भनिनँ । मैले त्यस्तो कुनै राम्रो कुरा पनि भनिनँ । तर मेरो मनोव्याथा अझ बढ्यो ।

**3** म एकदमै रिसाएको थिएँ अनि म यस विषयमा घोरिएँ र झन् रिसाह भएँ, यसैले मैले केही भनें ।

**4** हे परमप्रभु, भन्नुहोस्, मतर्फ अब के घट्ने छ? भन्नुहोस्, कहिलेसम्म म बाँच्ने छु? मेरो आयु कति छोटो छ, म जान्न पाऊँ!

**5** परमप्रभु! तपाईंले मलाई छोटो जीवन दिनुभयो । तपाईंको तुलनामा मेरो जीवन अत्यन्तै छोटो छ । प्रत्येक मानिसको जीवन बादल जस्तो छ जुन चाँडै विलिन हुँदछ, कुनै पनि मानिस सदा सर्वदा बाँच्दैन!

**6** हाम्रो जीवन ऐनामा भएको एक बिम्ब मात्र हो । हामी ठेलाठेल गर्दै धन-सम्पत्तिहरू बटुल्न खोज्छौं, तर हामी जान्दैनौं मरेपछि ती धन-सम्पत्तिहरू कसले पाउनेछ ।

**7** यसैकारण हे स्वामी, मैले कस्तो आशा राख्नु पर्नेछ? तपाईं मात्र मेरो भरोसा हुनुहुन्छ ।

**8** हे परमप्रभु, मैले गरेको नराम्रा कामहरूबाट मलाई जोगाउनु होस् । मलाई क्रोधित अनि मूर्ख मानिसलाई जस्तो व्यवहार नगर्नु होस् ।

**9** म आफ्नो मुख खोल्ने छैन म केही पनि भन्ने छैन । परमप्रभु, के गर्नु पर्ने त्यो तपाईंले नै गर्नुहोस् ।

**10** तर परमेश्वर, मलाई शान्ति दिन थाम्नु होस् यदि तपाईं थामिनु भएन भने मलाई ध्वंश पार्नुहुनेछ!

**11** हे परमप्रभु, मैले गल्ती काम गरेको कारण दण्ड दिनुभयो, तिनीहरूले ठीक बाँच्ने तरिका सिकुन् । जसरी माउकीराले लुगा नष्ट पार्छ मानिसहरूले मन पराउने थोकहरू उहाँले नाश पार्नुहुन्छ । हो, हाम्रो जीवन चाँडै नै हराउने जाने बादल जस्तो छ ।

**12** हे परमप्रभु, मेरा प्रार्थना सुन्नुहोस्! मेरा ती विलापका शब्दहरू सुन्नुहोस्, मेरा आँसुहरू हेर्नुहोस् । तपाईंसँग यस जीवनबाट पार गरेर जाने म खाली एक यात्री हुँ । मेरा सबै पिता-पुर्खाहरू जस्ता म यहाँ क्षणिकको निम्ति मात्र छु ।

**13** हे परमप्रभु, मलाई एकलो छोडी दिनुहोस् अनि मरेर जानुअघि मलाई खुशी हुन दिनुहोस् ।

## अध्याय 40

**म**ैले परमप्रभुलाई बोलाएँ, र उहाँले मलाई भन्नुभयो । उहाँले मेरा विलापहरू सुन्नुभयो ।

**2** परमप्रभुले मलाई चिहानबाट माथि उठाउनु भयो । उहाँले मलाई हिलै हिलो भएको ठाउँबाट उठाउनु भयो । उहाँले मलाई उठाउनु भयो, भूड्मा राख्नु भयो अनि चिप्लीनदेखि मेरा खुट्टा सम्हाली दिनुभयो ।

**3** परमप्रभुले मेरो ओठमा नयाँ गीत दिनु भयो, “परमेश्वरको लागि स्तुति-गान गर ।” धेरै मानिसहरूले ममाथि के हुन लागिरेछ भनेर हेर्नेछन्, अनि तिनीहरूले परमेश्वरको उपासना गर्नेछन् । तिनीहरूले परमप्रभुमा भरोसा गर्नेछन् ।

**4** त्यो मानिस जसले परमप्रभुमाथि भरोसा गर्छ, साँच्चै धन्य हुनेछ । यदि कुनै मानिसले कसैलाई आफ्नो भूलहरू र झूटो देवताहरूतर्फ लाँदै भने त्यो मानिस साँच्चै नै धन्य हुनेछ ।

**5** हे परमप्रभु, हाम्रा परमेश्वर, तपाईंले आश्चर्यजनक कामहरू गर्नुभएको छ! तपाईंसँग हाम्रो लागि अद्भुत प्रकारका योजनाहरू छन् । कसैले पनि त्यस्तो सूची बनाउन सकेनन्! म घरि-घरि ती कुराहरू भन्छु जुन कुराहरू अनगन्ती छन् ।

**6** परमप्रभु, तपाईंले मेरो निम्ति कुराहरू बुझाउनु भयो: तपाईं प्राणीका बलिहरू र अन्नको अर्पणहरू चाहनु हुन्छ । तपाईं होमबलि र पापबलिहरू चाहनु हुन्छ ।

**7** यसैले मैले भने, “म यहाँ छु! मलाई लैजानुहोस् । म आइरहेछु । धर्मशास्त्रमा यी कुराहरू मेरो विषयमा लेखिएका छन् ।

**8** हे मेरो परमेश्वर, तपाईं जे चाहनु हुन्छ म त्यही अनुरूप गर्दछु । म तपाईंको व्यवस्था जान्दछु ।

**9** मैले महासभामा मानिसहरूलाई तपाईंको विजयको सुसमाचारहरू बताएँ । अनि परमप्रभु, तपाईं जान्नुहुन्छ म ती सुसमाचारहरू भन्नका लागि कहिल्यै रोकिने छैन!

**10** हे परमप्रभु, तपाईंले गर्नु भएका असल कुराहरू बताएँ, मैले ती कुराहरू हृदयमा लुकाई राखिन । परमप्रभु, मैले मानिसहरूलाई भनें तिनीहरू बाँच्नलाई तपाईंमाथि आशिरत हुन सक्छन् । मैले तपाईंको विश्वस्तता र अनुग्रहलाई सभामा मानिसहरूबाट लुकाइन ।

**11** यसैकारण, हे परमप्रभु! मदेखि तपाईंको कृपा नलुकाउनु होस्! तपाईंको विश्वस्तता र कृपादानले मेरो रक्षा गरोस् ।”

**12** दुष्ट मानिसहरू मेरो चारैतिर थुपरेका छन् । तिनीहरू अनगन्ती छन्! मेरा पापहरूले मलाई पक्रियो, अनि म तिनीहरूबाट भाग्न सकिन्न । तिनीहरू मेरो टाउकोको केशभन्दा पनि धेरै छन् । मैले मेरो आँट हराएको छु ।

- 13 हे परमप्रभु, मतिर दुगुरेर मलाई बचाउँनु होस्! हे परमप्रभु, चाँडै आउनुहोस् र मलाई साथ दिनुहोस्!
- 14 ती दुष्ट मानिसहरूले मलाई मार्ने प्रयास गरिरहेछन् । हे परमप्रभु, ती मानिसहरूलाई लज्जित र निराश बनाई दिनुहोस् । तिनीहरूले मलाई कष्ट दिन चाहन्छन्, तिनीहरूलाई लज्जित बनाएर भगाउनु होस्!
- 15 ती दुष्ट मानिसहरूले मलाई लज्जित पार्छन् । तिनीहरू बोल्नलाई पनि संकोच होस्!
- 16 तर ती मानिसहरू ज-जसले तपाईंको सहायता खोज्दछन् आनन्दित र खुशी होऊन् । तपाईंले गरेको संख्यालाई तिनीहरूले प्रेम गर्छन् । तिनीहरूले सधैं यसो भन्न, “परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ ।” 27 हे स्वामी, म दुःखी अनि असहाय मानिस हुँ, मलाई सहायता गर्नुहोस् । मलाई रक्षा गर्नु होस् । हे मेरो परमेश्वर, विलम्ब नगर्नु होस्! 17

## अध्याय 41

- एकजना मानिस जसले गरीब मानिसहरूलाई सफल हुनमा सघाउँछ, त्यसैले धेरै आशिर्वादहरू पाउनेछ । जब सकंठ आउँछ परमप्रभुले त्यस मानिसलाई बचाउनु हुन्छ ।
- 2 परमप्रभुले त्यस मानिसलाई रक्षा गर्नुहुनेछ र उसको जीवन बचाउनु हुनेछ । त्यो मानिस पृथ्वीमा धन्य हुनेछ । परमेश्वरले त्यस मानिसका शत्रुहरूद्वारा ध्वंश हुन दिनु हुनेछैन ।
- 3 जब त्यो मानिस रोगी हुन्छ र ओछ्यानमा पर्छ, परमप्रभुले उसलाई बल दिनु हुनेछ । त्यो मानिस बिमार हुन सक्छ, तर परमप्रभुले उसलाई निको पार्नु हुनेछ ।
- 4 मैले भने, “हे परमप्रभु, मप्रति अनुग्रह गर्नु होस् । मैले तपाईंको विरुद्ध पाप गरेँ, तर मलाई क्षमा दिनुहोस् र निको पार्नु होस् ।”
- 5 मेरा शत्रुहरूले मेरो विषयमा अप्रिय कुराहरू गरे । तिनीहरूले भनिरहेका छन्, “ऊ कहिले मर्नेछ र विस्मृत हुनेछ?”
- 6 मानिसहरू मलाई हेर्न आउँछन् । तर तिनीहरूले वास्तवमा के सोचिरहेछन् तिनीहरू भन्दैनन् । तिनीहरू खाली मबाट केही समाचारहरू मात्र लिन आउँछन्, अनि तिनीहरू जान्छन् र मेरो विषयमा उडन्ते कुराहरू फिजाउँछन् ।
- 7 मेरो विषयमा शत्रुहरूले परस्परमा कानेखुसी गर्छन् । तिनीहरूले मेरो विरुद्ध षड्यन्त्रहरू गरिरहेछन् ।
- 8 तिनीहरू भन्छन्, “उसले केही भूल काम गर्यो त्यसैले गर्दा ऊ बिमारी भयो । हामी आशा गर्छौं तिनी कहिल्यै निको हुनेछैनन् ।”
- 9 मेरो प्रिय साथीले मसँगै खायो । म उसलाई भरोसा गर्थे । तर अहिले, ऊ मेरो विरुद्धमा बागी भएकोछ ।
- 10 यसैले, हे परमप्रभु, दया गरेर मप्रति कृपा गर्नु होस् । मलाई उठाउनु होस् अनि म तिनीहरूको ऋण चुक्ता गर्नेछु ।
- 11 हे परमप्रभु, शत्रुहरूलाई ममाथि आघात गर्न नदिनुहोस् । तब म जान्ने छु तपाईंले तिनीहरूलाई ममाथि आघात गर्न पठाउनु भएन ।
- 12 म निर्दोष थिएँ र तपाईंले मलाई सघाउनु भयो । तपाईं मलाई उठ्न दिनुहोस् र सदा तपाईंको सेवा गर्नपाउँ ।
- 13 परमप्रभु, इस्राएल का परमेश्वर धन्य हुनु हुन्छ! उहाँ सधैं हुनुहुन्थ्यो, अनि उहाँ सधैं हुनुहुनेछ । आमेन, आमेन ।

## अध्याय 42

- हे परमप्रभु, जसरि एउटा हरिण खोलाको पानी पिउन तिर्खाएको हुन्छ । त्यसरी नै मेरो आत्मा तपाईंको लागि तिर्खाएको हुन्छ, परमप्रभु ।
- 2 मेरो प्राण जीवित परमेश्वरको लागि तिर्खाउँछ । म उहाँलाई भेट्न कहिले जान सक्छु?
- 3 मेरो शत्रुले निरन्तर मलाई ठट्ट्याली बनाएको छ । ऊ भन्छ, “तेरो परमेश्वर कहाँ छ? ऊ तिमीलाई बचाउन आउँछ?” म, उदास र दुःखी भएँ । आँसु मेरो रात दिनको खाद्य बनेको छ जो मेरो आँखाबाट झर्छ ।
- 4 जब म मन्दिरमा बिताएका सुन्दर क्षणहरू सम्झने गर्छु मेरो हृदय चर्किएर आउँछ । तिनीहरू सबैलाई भीड-भाडबाट छिराउँदै परमेश्वरको मन्दिरतिर लगेको सम्झन्छु । ती घुइँचोहरूमा मनाइरहेका उत्सवहरूमा स्तुति-गान खुशीसँग गाएको सम्झन्छु ।
- 5 म यति उदास किन हुनु पर्ने? म किन यति साह्रो विचलित हुने! म परमप्रभुको सहयोगको निम्ति पर्खन्छु । फेरि मैले उहाँको प्रशंसा गर्ने मौका पाउनेछु । उहाँले मलाई बचाउनु हुन्छ!
- 6 हे मेरो परमेश्वर, म एकदम उदास छु, किनभने मैले यस ठाउँबाट तपाईंलाई सम्झना गर्नुपर्छ, यस सानो पहाड जहाँ हेमोन पर्वत र यर्दन नदीको मिलन हुँदछ ।

- 7 पृथ्वीको मुहानबाट निस्केर छङ्गा-छङ्गा गर्दै खोला बगेको आवाज म सुन्छु । हे परमप्रभु, तपाईंका छालहरूले मेरो वरिपरि छङ्गा-छङ्गा गर्दै मलाई धोइरहेका छन् ।
- 8 यदि प्रत्येक दिन परमप्रभुले आफ्नो स्नेहपूर्ण करुणा देखाउनु हुन्छ अनि प्रत्येक रात म प्रशंसा मेरो जीवित परमेश्वरका लागि प्रार्थना गर्ने थिएँ ।
- 9 म परमेश्वर, मेरो चट्टानसँग कुरा गर्छु म भन्छु, “हे परमप्रभु, किन तपाईंले मलाई बिसन्नु भयो? शत्रुको क्रूरताको कारणले गर्दा? त्यस्तो उदासीनता मैले किन खप्नु?”
- 10 मेरा शत्रुले लगातार मेरो अपमान गर्दछ र मार्ने तरिकाले प्रहार गर्दछ अनि मलाई सोध्दछ, “तेरो परमेश्वर कहाँ छ? के तँलाई बचाउन अहिलेसम्म आएको छैन?”
- 11 मैले यति उदास किन हुन पर्छ? किन मैले यति विरक्तिनु पर्छ? मैले परमेश्वरको सहायताको निम्ति अपेक्षा गर्नु पर्छ । म फेरि उहाँको प्रशंसा गर्ने मौका अझै पाउनेछु । उहाँले मेरो रक्षा गर्नु हुनेछ!

## अध्याय 43

- हे परमेश्वर, एकजना मानिस छ, जो तपाईंका भक्तजन मध्ये एकजना होइन । त्यो मानिस दुष्ट छ र झूटो बोल्दछ । हे परमेश्वर, मेरो रक्षा गर्नुहोस्, अनि प्रमाण दिनु होस् कि म सही छु । मलाई त्यो मानिसबाट बचाउनु होस् ।
- 2 हे परमेश्वर, तपाईं मेरो सुरक्षा-स्थल हुनुहुन्छ, किन तपाईंले मलाई त्यग्न भयो? किन तपाईंले मलाई देखाउनु भएन कि कसरी म मेरो शत्रुदेखि भाग्न ।
- 3 हे परमेश्वर, तपाईंको ज्योति र सत्यता ममाथि चम्कोस्, तपाईंको ज्योति अनि सत्यताले मलाई बाटो देखाओस् । तिनीहरूले मलाई तपाईंको पवित्र पर्वत अनि तपाईं बस्ने मन्दिरमा डोर्याउनेछन् ।
- 4 म परमेश्वरको वेदीमा जानेछु । हे परमेश्वर, म परमेश्वरकहाँ आउनेछु जसले मलाई अत्यन्तै खुशी बनाउँनु हुन्छ । हे परमेश्वर, हे मेरो परमेश्वर, म वीणा बजाएर परमेश्वरको प्रशंसा गर्छु ।
- 5 किन म यति साह्रो तल झर्ने? किन म यति साह्रो विचलित छु? मैले परमेश्वरको सहायताको निम्ति पर्खनु पर्नेछ, म फेरि अझै पनि उहाँको प्रशंसा गर्न मौका पाउँछु, उहाँले मलाई बचाउनु हुन्छ ।

## अध्याय 44

- हे परमेश्वर, हामीले तपाईंको विषयमा सुनेका छौं । हाम्रा पिता-पुर्खाहरूको जीवनकालमा तपाईंले के के गर्नुभयो उहाँ बताउनु भयो । तपाईंले धेरै वर्ष अघि गरेका कार्यहरू । तिनीहरूले बताउनु भयो ।
- 2 परमेश्वर, तपाईंले आफ्नो महान् शक्ति सहित अरुका जग्गाहरू लिनुभयो अनि हामीलाई दिनु भयो । तपाईंले ती विदेशी मानिसहरूलाई टुहुरो पार्नु भयो । तपाईंले तिनीहरूलाई यो ठाउँ छोड्न बाध्य गर्नुभयो ।
- 3 हाम्रा पिताहरूका तरवारहरू थिएनन् जसले जमीन खोस्यो । उनीहरूका पाखुराहरू बलिया थिएनन् । जसले तिनीहरूलाई विजयी गराए । यो हाम्रो पिता-पुर्खाहरूसँग तपाईं भएको कारणले गर्दा भएको हो । परमेश्वर, तपाईंको महान् शक्तिले हाम्रा पिता-पुर्खाहरूलाई बचाउनु भयो । किन? किनभने तपाईंले उहाँहरूलाई प्रेम गर्नुभयो!
- 4 हे मेरो परमेश्वर, तपाईं मेरो राजा हुनुहुन्छ । आदेश दिनुहोस् अनि याकूबका मानिसहरूलाई विजयतर्फ अगुवाइ गर्नुहोस् ।
- 5 मेरो परमेश्वर, तपाईंको सहायताले गर्दा हामी आफ्ना शत्रुहरूलाई पछि धकेल्ने छौं । तपाईंको नाउँमा हामी तिनीहरूलाई कुल्चदै हिँड्ने छौं ।
- 6 म मेरो धनु र तरवारमाथि भरोसा राख्छु । मेरो तरवारले मलाई बचाउन सक्दैन ।
- 7 हे परमेश्वर, तपाईंले हामीलाई मिश्रबाट बचाउनु भयो । तपाईंले हाम्रा शत्रुहरूलाई लज्जित बनाएर राख्नु भयो ।
- 8 हामीले दिनभरि नै परमेश्वरको स्तुति-गान गाएका छौं । अनि तपाईंको नाउँको प्रशंसा सदा सर्वदा गर्नेछौं!
- 9 तर, हे परमेश्वर, तपाईंले हामीलाई छोड्नु भयो, तपाईंले हामीलाई लज्जित पार्नु भयो । तपाईं युद्धभूमिमा हामीसँग आउनु भएन ।
- 10 तपाईंले हाम्रा शत्रुहरूलाई पछि धकेल्न लगाउनु भयो । हाम्रा शत्रुहरूले हाम्रो सम्पत्ति लगेर गए ।
- 11 तपाईंले हामीलाई खाद्य रूपमा खाओस् भनेर भँडा जस्तो टाढा अलग राखि दिनु भयो । तपाईंले विदेशीहरूका माझ हामीलाई छरपस्ट पारेर छाडी दिनुभयो ।
- 12 हे परमेश्वर, तपाईंले आफ्ना मानिसहरू सितैमा बेचिदिनु भयो, तपाईंले तिनीहरूको दर दाम पनि गर्नु भएन ।

- 13 तपाईंले छिमेकीहरू समक्ष हामीलाई हाँसोको पात्र बनाउनु भयो । तिनीहरूले हामीमाथि हाँसे र खिल्ली उडाए ।
- 14 हामी हाँसाउने कथाहरू मध्ये एक हौं जो मानिसहरू भन्छन् । आफ्नो देश नभएका मानिसहरू सम्म हामीमाथि हाँस्छन् र आफ्ना टाउकाहरू हल्लाउँछन् ।
- 15 म लाजले छोपिएको छु । सारा दिन आफ्नो लज्जित रूप हेर्छु ।
- 16 मेरा शत्रुहरू जसले मसित साटो फेर्न चाहन्थे, तिनीहरूको खिसी र अपमानबाट उप्जेको लाजले गर्दा म आफैं लुक्छु ।
- 17 परमेश्वर, तपाईंलाई हामीले बिर्सेका छैनौं । अझै यी सबै कुराहरू तपाईंले हाम्रा लागि गर्नु हुन्छ । हामीले तपाईंको करार पत्रमा हस्ताक्षर गर्दा छल-कपट गरेका छैनौं!
- 18 परमेश्वर, हामी तपाईंबाट टाढिएका छैनौं । हामी तपाईंलाई पछ्याउनका लागि रोकिएका छैनौं ।
- 19 तर, परमेश्वर, तपाईंले हामीलाई यस ठाउँमा मिचु भयो जहाँ स्यालहरू बस्दछन् । तपाईंले हामीलाई त्यस ठाउँमा छाडिदिनु भयो जुन मृत्यु भन्दा पनि भयानक अंधारो छ ।
- 20 के हामीले हाम्रो परमेश्वरको नाउँ बिर्सियौं? के हामीले विदेशी देवताहरूलाई प्रार्थना गर्यौं? होइन!
- 21 निश्चय नै परमेश्वर यी सबै कुराहरू जान्नुहुन्छ । उहाँले हाम्रो गहन गुप्त कुराहरू पनि जान्नुहुन्छ ।
- 22 हे परमेश्वर, दिनभरि हामी तपाईंका लागि मरिमेदयौं! हामी मार्न लिएका भेडा जस्तै छौं ।
- 23 उठ्नु होस्, मेरो स्वामी! किन तपाईं सुतिरहनु भएको छ? उठ्नु होस्! हामीलाई सदाको निम्ति नछोड्नु होस्!
- 24 परमेश्वर, तपाईं किन हामीदेखि लुकिरहनु हुन्छ? तपाईंले हाम्रो पीर र संकटहरूलाई बिर्सिनु भयो?
- 25 हामीलाई फोहारेभित्र हुत्याइएको छ । हाम्रो शरिर धूलोमा पल्टिरहेको छ ।
- 26 हे परमेश्वर, उठ्नु होस् र हामीलाई सहयोग गर्नुहोस् । तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणाले हामीलाई बचाउनुहोस् ।

## अध्याय 45

**ज**ब म यी कुराहरू राजाको निम्ति लेख्छु सुन्दर शब्दहरूले मेरो मस्तिष्कमा भरिन्छन् । शब्दहरू मेरो जिब्रोबाट आउँछन् मानौं ती शब्दहरू सिपालु लेखकका कलमबाट आइरहेकाछन् ।

- 2 तपाईं सबै भन्दा असल हुनुहुन्छ । तपाईं एकदम योग्य वक्ता हुनुहुन्छ । यसकारण परमेश्वरले सदा-सर्वदा तपाईंलाई आशिष दिऊन्!
- 3 तिम्रो पटुकामा तरवार भिर । तिम्रो महिमापूर्ण जंगी पोशाक लगाऊ ।
- 4 तिमी अचम्मको देखिन्छौ । धार्मिकता, सत्यता र न्यायको निम्ति जाऊ अनि लडाइँ जित, तिम्रो शक्तिशाली दाहिने पाखुरा अद्भुत कार्यहरू गर्नलाई दक्ष थियो ।
- 5 तिम्रा काँडहरू तीखा छन्, तिम्रा शत्रुहरूका मुटुभित्रसम्म गाडिने छन् जसले गर्दा मानिसहरू तिम्रै सम्मुख भुइँमा लड्ने छन् ।
- 6 हे परमेश्वर, तपाईंको सिंहासन सदा-सर्वदाको लागि रहनेछ । धार्मिकता नै तपाईंको शाही राजदण्ड हो ।
- 7 तपाईंले धार्मिकतालाई परेम गर्नुहुन्छ र दुष्टतालाई घृणा गर्नुहुन्छ । यसकारण परमेश्वर तपाईंलाई आफ्ना साथीहरूमाथिराज गर्न चुन्नुहुन्छ ।
- 8 तपाईंको पोशाक सुगन्धित द्रव्य; मूर्, घिउकुमारी र तेजपातले युक्त छ । यहाँ देखि महल हस्तिहाडले सजिएको छ, जहाँबाट तपाईंलाई खुशी पार्न संगीत आउँछ ।
- 9 लोकन्तीहरू राजाहरूकै छोरीहरू हुन् । तपाईंको दुलही तपाईंको दाहिनेपट्टि, निख्खुर सुनको मुकुट लगाएर उभिरहेकी छिन् ।
- 10 हे मेरी स्त्री, मेरा कुरा सुन । ध्यानदिएर सुन अनि तिमीले बुझ्ने छौ । आफ्ना मानिसहरू र आफ्ना पिताका परिवारलाई बिर्स ।
- 11 यसकारण राजा तिम्रो सुन्दरतादेखि मक्ख पर्नेछन् । ऊ तिम्रो नयाँ लोग्ने हुनेछ । यसैले तिमीले उनको सम्मान गर ।
- 12 टायर शहरबाट आएका सम्पन्न मानिसहरूले तिम्रो निम्ति उपहारहरू ल्याउनेछन् यसकारण तिमीसँग तिनीहरू भेट गर्न सक्छन् ।
- 13 राजकुमारी सुनको धागोले बुनेको पोशाकमा सजिएकी छिन् ।
- 14 राजाकहाँ पुर्याउनलाई, बेहुली आफ्ना सुन्दर पोशाकमा छिन्, उनका लोकन्तीहरू पछि पछि छन् ।

- 15 तिनीहरू आनन्दको साथ आउँछन् । आनन्दले नै भरिएर तिनीहरू राजाको महलमा प्रवेश गर्छन् ।
- 16 राजा, तपाईंका पुत्रहरूले तपाईंपछि राज गर्नेछन् । तपाईंले तिनीहरूलाई पृथ्वीभरि शासकहरू बनाउनु हुनेछ ।
- 17 तपाईंको नाउँ सदाका लागि प्रसिद्ध बनाउनेछु । मानिसहरूले तपाईंको सदा-सर्वदा प्रशंसा गर्नेछन्!

## अध्याय 46

- प**रमेश्वर हाम्रो बलको भण्डार हुनुहुन्छ । संकटको बेला उहाँबाट हामी सधैं सहयोग पाउन सक्छौं ।
- 2 यसैकारण भुइँचालो आए ता पनि पर्वतहरू समुद्रको गर्भमा झरे तापनि हामी डराउँदैनौ ।
- 3 हामी भयग्रस्त छैनौं जब समुद्र आँधीले अन्धकार हुँन्छ र पर्वतहरू थकिन्छन् ।
- 4 त्यहाँ एउटा नदी छ जसको धाराले सर्वोच्च परमेश्वरको पवित्र शहरमा आनन्द ल्याउँछ ।
- 5 परमेश्वर त्यस शहरमा हुनुहुन्छ यसैले यो कहिल्यै नाश हुने छैन । घाम उदाउनु अघिनै परमेश्वर साथ दिन त्यहाँ हुनुहुन्छ ।
- 6 जब परमप्रभु कराउनु हुनेछ अनि पृथ्वी टुकिने छ । प्रत्येक जाति डरले काम्ने छन् अनि ती साम्राज्यहरू धराशायी हुनेछन् ।
- 7 सर्वशक्तिमान् परमप्रभु हामीसँग हुनुहुन्छ । याकूबका परमेश्वर हाम्रो शरणस्थान हुनुहुन्छ ।
- 8 परमप्रभुले गर्नुभएको ती शक्तिशाली कामहरूलाई हेर । उहाँले पृथ्वीमा गर्नु भएको डरलाग्दा कार्यहरू हेर ।
- 9 परमप्रभुले पृथ्वीमा कतैपनि युद्धहरू रोक्न सक्नु हुन्छ । उहाँले सिपाहीहरूका धनु भाँच्न सक्नु हुन्छ, तिनीहरूका भालाहरू छरपस्ट पारेर तिनीहरूका ढालहरू जलाई दिनुहुन्छ ।
- 10 परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “लडाइँ रोक, म नै परमेश्वर हुँ भनेर जान! म जाति-जातिलाई परास्त गर्नु सक्छु, म संसारलाई अधीनमा राख्न सक्छु!”
- 11 सर्वशक्तिमान् परमप्रभु हामीसँग हुनुहुन्छ । याकूबका परमेश्वर हाम्रो शरणस्थान हुनुहुन्छ ।

## अध्याय 47

- ह**े सारा मानिसहरू हो ताली बजाऊ! परमेश्वर तिर आनन्दमय भएर चिच्याऊ!
- 2 सर्वशक्तिमान् परमप्रभु भय योग्य हुनुहुन्छ । सारा पृथ्वीभरि नै उहाँ महान् राजा हुनुहुन्छ ।
- 3 अन्य मानिसहरूलाई पराजित गर्न हामीलाई साथ दिनुभयो, उहाँले ती जातिहरूलाई हाम्रो अधीनमा राख्नु भयो ।
- 4 परमेश्वरले हाम्रो निम्ति जग्गा रोजी दिनु भयो । उहाँले त्यो अचम्मको जग्गा याकूबको निम्ति रोज्नु भयो जसलाई उहाँले मन पराउनु भएको थियो ।
- 5 नरसिंह र तुरहीको आवाजमा जयजयकार साथ उहाँ आफ्नो सिंहासनतर्फ जानुहुन्छ ।
- 6 परमेश्वरको स्तुति-गान गर । स्तुतिहरू गाऊ, हाम्रा राजाको निम्ति स्तुति-गाऊ ।
- 7 परमेश्वर सारा पृथ्वीको राजा हुनुहुन्छ । प्रशंसाकोगीतहरू गाऊ ।
- 8 परमेश्वर आफ्नो पवित्र सिंहासनमा बस्नुहुन्छ र सबै जाति-जातिहरूमाथि राज गर्नुहुन्छ ।
- 9 सबै जाति-जातिका शासकहरू एकार्कासित भेट गर्दछन् । अब्राहामका परमेश्वरको मानिसहरूसँग भेट गर्छन् । सबै जातिका सबै शासकहरू परमेश्वरकै हुन् । परमेश्वर ती सबैका सर्वोच्च अधिकारी हुनुहुन्छ ।

## अध्याय 48

- प**रमप्रभु महान् हुनुहुन्छ । उहाँको पवित्र पर्वतमा, मानिसहरूले हाम्रो परमेश्वरको शहरमा अधिक प्रशंसा गर्दछन् ।
- 2 परमेश्वरको पवित्र शहर यस्तो आनन्दमय उचाइमा छ! यसले पृथ्वीभरिका मानिसहरूलाई आनन्द दिन्छ! सियोन पर्वत परमेश्वरको साँचो पर्वतहो, यो महान् राजाको शहर हो ।
- 3 त्यस शहरको राजमहलमा, परमेश्वरलाई किल्ला भनिन्छ ।
- 4 एक समय, केही राजाहरू आपस्तमा भेट गरे । तिनीहरूले यस शहरमाथि आक्रमण गर्ने योजना गरे । तिनीहरू सबैले यस शहरतर्फ कदम बढाए ।
- 5 तर त्यसपछि ती राजाहरू यो शहर देखेर छक्क परे । तिनीहरू सबै भयग्रस्त भए अनि लम्पट परे!



- 6 डरले ती राजाहरूलाई कस्सेर समात्यो । ती राजाहरू डरले कामे ।
- 7 हे परमेश्वर तपाईंले शक्तिशाली पूर्वेली बतास चलाउनु भयो अनि तिनीहरूका ठूल-ठूला जहाजहरू सबै भताभुङ्ग पारिदिनु भयो ।
- 8 हो, हामीले तपाईंको महान् शक्तिका कथाहरू सुनेका छौं । तर यसलाई हामीले हाम्रो परमेश्वरको शहरमा पनि देख्यौं, सर्वशक्तिमान् परमेश्वरको शहरलाई उहाँले अनन्त सम्मको लागि बलियो बनाउनु भयो!
- 9 हे परमेश्वर, तपाईंको मन्दिरमा तपाईंको प्रेमपूर्ण अनुग्रहलाई हामी सतर्क भएर सोच्दछौं ।
- 10 हे परमेश्वर, तपाईं प्रख्यात हुनुहुन्छ, मानिसहरूले तपाईंलाई पृथ्वीभरि प्रशंसा गर्दछन् । तपाईं कति धार्मिक हुनुहुन्छ भनेर सबैलाई थाहा छ ।
- 11 हे परमेश्वर! सियोन पर्वत खुशी हुन्छ । यहूदाका शहरहरू तपाईंको सही निर्णयले गर्दा रमाउँदछन् ।
- 12 सियोनको चारैतर्फ हिँड् । शहरमा हेर । त्यहाँका अग्ला महलहरू गन ।
- 13 अग्ला पर्खालहरू हेर, सियोनका राजमलहरूको प्रशंसा गर । तब तिमीले आफ्ना भावी सन्तानहरूलाई यसको विषयमा भन्न सक्नेछौ ।
- 14 यी परमेश्वर सदा-सर्वदाका लागि हाम्रा परमेश्वर हुनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई सधैं पथ-प्रदर्शन गर्नु हुनेछ ।

## अध्याय 49

**ति**मीहरू सबै जाति-जातिहरू यसलाई ध्यान दिएर सुन । पृथ्वीमा भएका सबै मानिसहरू यसलाई ध्यान दिएर सुन ।

- 2 प्रत्येक मानिस, धनी-गरीब सबैले बराबर ध्यान दिएर सुन्नु नै पर्छ ।
- 3 म तिमीहरूलाई ज्ञान र बुद्धिका कुराहरू भन्ने छु । मेरो विचारले तिमीहरूलाई बुझ्न सहायता गर्नेछ ।
- 4 मैले स्वयंले ती कथाहरू सुनें अनि अब मेरो वीणासँग गाउने छु अनि त्यो संदेश तपाईंलाई प्रकट गर्ने छु ।
- 5 कष्ट आउँछ भनेर म किन डराउनु? यदि दुष्ट मानिसहरूले वरिपरि घेरेर मलाई पासोमा पार्ने कोशिश गर्छन् भने पनि म डराउने आवश्यकता छैन ।
- 6 कतिपय मानिसहरू सोच्छन् कि तिनीहरूको बल र धनले तिनीहरूलाई रक्षा गर्नेछ । तर ती मानिसहरू मूर्खहरू हुन् ।
- 7 कुनै तिमीको मानव मित्रले तिमीलाई बचाउन सक्तैन, अनि तिमीले परमेश्वरलाई घूसदिन सक्तैनौ ।
- 8 कुनै मानिससँग त्यस्तो प्रशस्त धन हुनेछैन जसद्वारा उसले आफ्नो जीवन किन्न सकोस् ।
- 9 कुनै मानिससँग त्यस्तो प्रशस्त धन हुनेछैन जसद्वारा उसले अनन्त बाँच्ने अधिकार किन्न सकोस्, अनि आफ्नो जीवन चिहानमा सड्न देखि बचाउन सकोस् ।
- 10 हेर, ज्ञानी पुरुषहरू पनि त्यसरी नै मर्छन् जसरी मूर्खहरू र अट्टेरीमर्छन् । तिनीहरू मर्छन् र आफ्ना धन-सम्पत्तिहरू अरुहरूलाई छोडेर जान्छन् ।
- 11 चिहाननै तिनीहरूको निम्ति सदा-सर्वदा आफ्नो घर हुनेछ । तिनीहरू जित्तिनै जग्गा-जमीनका मालिक हुन् त्यसले कुनै फरक पर्दैन!
- 12 मानिसहरू सम्पन्न हुन सक्लान, तर तिनीहरू यहाँ सधैंका लागि बाँच्न सक्तैनन् । तिनीहरू पशुहरू जस्तै मरेर जानेछन् ।
- 13 ती मूर्खहरूसँग त्यही घटना हुनेछ जो आफ्ना सम्पत्तिसँग खुशी हुन्छन् ।
- 14 ती मानिसहरू खाली भेंडा जस्तै हुन् । चिहान नै तिनीहरूको खोर हो । मृत्यु तिनीहरूको गोठाला हुनेछन । त्यस पश्चात् त्यो बिहान धार्मिक मानिसहरू नै विजेता हुनेछन् । जति बेला ती धर्मी मानिसहरूका शरिरहरू विस्तारै चिहानमा सड्दछ तिनीहरू आफ्ना सुन्दर-सुन्दर घरहरूदेखि टाढा हुन्छन ।
- 15 तर परमेश्वरले मूल्य तिर्नु हुनेछ अनि मेरो जीवन बचाउनु हुनेछ, उहाँले मलाई पातालको शक्तिबाट बचाउनु हुनेछ जब उहाँले मलाई आफूसितै लैजानु हुने छ!
- 16 तिनीहरू धनी छन् भनेर मानिसहरूसित नडराऊ । तिनीहरूका सुन्दर घरहरू छन् भनी नडराऊ ।
- 17 ती मानिसहरू मरेर गएपछि आफूसँग केही पनि लाँदैनन् । तिनीहरूले ती कुनै पनि सुन्दर चीजहरू लगेर जाने होइनन् ।
- 18 एकजना धनी मानिसले आफ्नो जीवनमा कति राम्रो काम गरे भनेर आफूलाई नै बधाइ दिन सक्छ । अनि हो, अरु मानिसहरूले पनि उसले राम्रो काम गर्यो भनेर उसको प्रशंसा गर्न सक्छन् ।



19 तर उसको मरणको समय आउनेछ अनि आफ्नो पिता-पुर्खाहरूकहाँ जान्छ, अनि उसले कहिल्यै पनि दिनको उज्यालो देख्ने छैन ।

20 मानिसहरू सम्पन्न हुन सक्लान अनि अझै बुझ्दैनन् तिनीहरू पशुहरू जस्तै मर्ने छन् ।

## अध्याय 50

परमपरभु, देवताहरूका पनि परमेश्वर बोल्नु भयो । सूर्योदयदेखि र सूर्यास्तसम्म उहाँले सबैलाई पृथ्वीमा बोलाउनु भयो ।

2 सियोनबाट चम्किरहने परमेश्वर परम सुन्दर हुनुहुन्छ ।

3 हाम्रो परमेश्वर आउनु हुँदैछ । अनि उहाँ चुपचाप बस्नु हुने छैन । उहाँको अधि आगो बल्छ । उहाँको वरिपरि ठूलो आँधी छ ।

4 जब हाम्रो परमेश्वरले मानिसहरूको न्याय गर्नु हुन्छ उहाँले पृथ्वी र आकाशलाई साक्षीको रूपमा बोलाउनु हुनेछ ।

5 परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “मेरा शिष्यहरू मेरो वरिपरि भेला हुन आऊ मेरा भक्तजनहरू र हामी एकाअर्कासित सम्झौता गरौं ।”

6 परमेश्वर न्यायी हुनुहुन्छ र आकाशले उहाँको धार्मिकता प्रकट गर्नेछ ।

7 परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “हे मेरो भक्तजनहरू, ध्यान दिएर मेरो कुरा सुन! इस्राएल का मानिसहरू हो, म तिमीहरूलाई तिमीहरूकै विरुद्धमा साक्षी प्रकट गर्ने छु म परमेश्वर हुँ, तिमीहरूकै परमेश्वर ।

8 मैले तिमीहरूले चढाएका बलिहरूका विषय मैले गुनासो गरिरहेको छैन । तिमी इस्राएल का मानिसहरूले सधैं नै होमबलिहरू चढायौं । प्रत्येक दिन ती बलिहरू मलाई चढायौं ।

9 म तिमीहरूको घरबाट साँढेहरू लिने छैन म तिमीहरूको गोठहरूबाट बाख्राहरू लिने छैन ।

10 मलाई ती पशुहरूको आवश्यकता छैन । मसँग पहिल्यैबाट जङ्गलमा पशुहरू छन् । हजारौं पर्वतहरूमा त्यस्ता पशुहरू मेरो आफ्नै छन् ।

11 उच्च पर्वतहरूमा भएका सबै चरा-चुरुङ्गीहरू म जान्दछु । प्रत्येक जल-प्राणी र जति पहाडहरूमा छन् ती सबै मेरै हुन् ।

12 म भोको छैन । तर यदि म भोको हुँदो हुँ ता पनि म तिमीहरूलाई खाना माग्ने छैन । पहिल्यैबाटै यो संसार र यसका प्रत्येक चीजहरू मेरो आफ्नै हुन् ।

13 म साँढेहरूको मासु र बाख्राहरूका दूध खान्छु ।”

14 यसैले अरुहरूसँग बाँड्छुँड गरे पछिको धन्यवादको अर्पणहरू लिएर मसित हुनलाई आऊ । तिमीहरूले उच्चतम परमेश्वरलाई वचनहरू दिएका छौ, यसैले ती वचनहरू पूरा गर ।

15 परमपरभु भन्नुहुन्छ, “तिमीहरूलाई दुःख परेको बेला मलाई पुकारा गर म सहयोग गर्नेछु । अनि त्यसपछि तिमीहरूले मलाई सम्मान गर्न सक्छौ ।”

16 परमेश्वरले दुष्ट मानिसहरूलाई भन्नुहुन्छ, “तिमीहरूले मेरो नियमहरूको बारेमा कुरा गर्छौ । तिमीहरूले मेरो करारको बारेमा कुरा गर्छौ ।

17 यसकारण यसलाई किन उपेक्षा गर्छौ जब कि म तिमीहरूलाई सुधार्न खोज्छु? किन मैले भनेका कुराहरू अस्वीकार गर्दछौ?

18 तिमीहरूले चोरलाई भेट्छौ र त्यो सित मिल्न दौडन्छौ । तिमीहरू व्यभिचारीहरूसँग सुत्छौ ।

19 तिमीहरूले अनुचित र झूटो कुराहरू गर्छौ ।

20 तिमीहरूले लगातार आफ्ना दाज्यु भाईहरूको विषयमा आलोचना गर्छौ अनि दोष लगाईरहेका छौ ।

21 यद्यपि तिमीहरूले त्यस्ता अनुचित कुराहरू गरे पनि म चुपचाप बसें, यसैले तिमीहरूले सोच्यौ कि म पनि तिमीहरू जस्तै हुँ । हेर धेरै बेर म चुपचाप बस्ने छैन! म स्पष्ट गर्न चाहन्छु र तिमीहरूकै सम्मुखमा दोष लाउनेछु ।

22 तिमीहरूले परमेश्वरलाई भुलेर गयौ, यो मैले तिमीहरूलाई टुक्रा-टुक्रा पार्नु भन्दा अघि नै बुझ्ने चेष्टा गर । यदि त्यस्तो भयो भने कसैले पनि तिमीहरूलाई बचाउँन सक्ने छैन!

23 यदि कसैले धन्यवाद अर्पण दिन्छ भने, उसले मलाई श्रद्धा देखाउँछ, तर त्यो जसले सही जीवन विताउन चाहन्छ म उसलाई मेरो मुक्तिको शक्ति देखाउने छु ।”

## अध्याय 51

- ह**े परमेश्वर, मतर्फ कृपालु हुनुहोस्, किनभने तपाईंको दायालु कृपादृष्टिले, तपाईंको महान् अनुग्रहले मेरा सारा पापहरू मेटाई दिनुहोस् ।
- 2** परमेश्वर मेरो दोष धोएर मेटाई दिनुहोस् । मेरा पापहरू धोइ-पखाली दिनुहोस्, मलाई फेरि एकपल्ट शुद्ध पारिदिनुहोस्!
- 3** म जान्दछु मैले पाप गरें । म सधैं ती पापहरू देख्दछु ।
- 4** हे परमेश्वर, जुन तपाईंले गल्ती भन्नुभयो मैले त्यही कुरा गरें । परमेश्वर, तपाईंको विरुद्धमा मात्र मैले पाप गरें म ती गल्तीहरू स्वीकार गर्दछु, ताकि मानिसहरूले जानुन म गलत छु, र तपाईं साँचो हुनुहुन्छ । तपाईंको निर्णयहरू निष्कपट छन् ।
- 5** पापमा नै मेरी आमा मलाई गर्भधारण गरिन् अनि म पापमा नै जन्मेको थिएँ ।
- 6** हे परमेश्वर, तपाईंले मलाई साँचो रूपमा विश्वासी भएको देख्न चाहनु हुन्छ, यसैले साँचो ज्ञान मेरो अन्तस्करणमा हाली दिनुहोस् ।
- 7** विधिपूर्वक हिसप झारलेमस्काएर मलाई शुद्ध पार्नुहोस् । जबसम्म म हिउँ जस्तो सेतो हुन्न तबसम्म मलाई धोइ पखाल्नुहोस् ।
- 8** मलाई खुशी पार्नुहोस् । बताउनु होस् फेरि खुशी कसरी हुनु । तपाईंले धूलो-पिठो पार्नु भएको हड्डीहरू फेरि आनन्दले नाचोस् ।
- 9** मेरो पापहरू तपाईं नहेर्नु होस्! ती सबै मेटि दिनुहोस्!
- 10** हे परमेश्वर, शुद्ध हृदय मभित्र सृजना गरिदिनु होस्! मेरो आत्मा फेरि एकपल्ट बलियो पारी दिनुहोस् ।
- 11** मलाई नठेल्लु होस् । अनि मदेखि तपाईंको पवित्र आत्मा टाढा नलैजानु होस्!
- 12** तपाईंको सहयोगले मलाई खुशी पार्दछ! मलाई फेरि एकपल्ट त्यो आनन्द दिनुहोस् । मेरो आत्मा बलियो पारी दिनुहोस् र तपाईंको आज्ञा पालन गर्न तयार होस् ।
- 13** म पापीहरूलाई तपाईंको चाहना अनुसार कसरी बाँच्नु भनेर सिकाउने छु अनि तिनीहरू फर्केर तपाईं कहाँ आउने छन् ।
- 14** हे परमेश्वर, मृत्यु दण्ड देखि मलाई बचाउनु होस् । तपाईंको धार्मिकताको विषयमा मलाई गीत गाउन दिनुहोस् ।
- 15** हे मेरो स्वामी, म मेरो मुख खोल्नेछु र तपाईंको प्रशंसा-गीत गाउने छु!
- 16** तपाईं वास्तवमा बलिहरू चाहनु हुन् यसकारण मैले किन बलिहरू चढाउनु ।
- 17** जुन बलि परमेश्वरले चाहनु हुन्छ त्यो विनम्र आत्मा हो । हे परमेश्वर, जो-जो विनम्र अनि समर्पित हृदय लिएर आउँदछन्, तपाईं उनीहरू देखि मुख फर्काउनु हुन्!
- 18** हे परमेश्वर, सियोन प्रति कल्याणकारी बन्नु होस् । यरुशलेमको पर्खालहरू पुर्ननिर्माण गर्नुहोस् ।
- 19** तब तपाईंले धार्मिकताको बलिदान र होमबलिहरूको आनन्द लिन सक्नु हुन्छ । अनि मानिसहरूले फेरि साँढहरू तपाईंको वेदीमा चढाउने छन् । 20

## अध्याय 52

- ह**े वीर मानिस, किन तिमी आफ्नो अधर्म कामहरूमा घमण्ड गर्दछौं? तिमी परमेश्वरको नजरमा अपमानित मानिस हो ।
- 2** तिमीले सधैं मूर्ख योजनाहरू तयार पार्छौं अनि तिम्‍रो जिब्रो धारिलो छुरा जस्तो डर लाग्दो छ । तिमीले सधैं झूटो बोल्छौं अनि मानिसहरूलाई ठग्नौ ।
- 3** तिमीले असलभन्दा दुष्टयाँई नै मन पराउँछौ । तिमी सत्य बोल्नु भन्दा झूटो बोल्नु नै मन पराउँछौ ।
- 4** तिमी र तिम्‍रो झूटो बोल्ने जिब्रोले मानिसहरूलाई कष्ट दिन मन पराउँछन् ।
- 5** यसैले परमेश्वरले तिमीहरूलाई सदा-सर्वदाको निम्ति नाश गर्नुहुनेछ! उहाँले तिमीहरूलाई पक्रनु हुनेछ अनि तिम्‍रो घरबाटधकेलदै तान्नु हुनेछ, जसरी मानिसहरूले उद्भिदलाई जमीनबाट जरैसँग तानेर निकाल्दछ ।
- 6** धर्मात्माहरूले यो देखेछन् र परमेश्वरको डर मान्ने छन् । परमेश्वरको आदर गर्नेछन् । तिनीहरू तिमीमाथि हाँस्ने छन् र भन्नेछन् ।
- 7** “हेर, परमेश्वरमाथि जो भर पर्दैन् त्यस मानिसको गति कस्तो हुन्छ । उसले सोच्यो कि सम्पत्ति र झूटो कुराहरूले उसलाई रक्षा गर्नेछ ।”
- 8** तर म परमेश्वरको मन्दिरमा उमिरने हरियो धुपीको रूख जस्तै हुँ । म सदा-सर्वदा परमेश्वरको स्नेहपूर्ण करुणामा भरोसा

गर्नेछु ।

<sup>9</sup> हे परमेश्वर, जुन कामहरू तपाईंले गर्नुभयो म ती कुराहरूको सदासर्वदा स्तुति गर्नेछु । म भक्तजनहरूका समक्ष तपाईंको नाउँ लिनेछु किनभने यो अति राम्रो छ! 10

## अध्याय 53

**क**ेवल मूर्खहरूले मात्र परमेश्वर छैन भनेर सोच्दछन् । त्यस्ता मानिसहरू भ्रष्ट, दुष्ट, धूर्त हुन्छन्, अनि तिनीहरूले कहिल्यै राम्रो काम गर्दैनन् ।

<sup>2</sup> त्यहाँ साँच्चै नै परमेश्वर हामी तर्फ नै स्वर्गबाट हेरिरहनु भएको छ । परमेश्वरले ज्ञानी पुरुषहरूलाई खोजिरहनु भएको छ, जसले परमेश्वरलाई नै खोजिरहेछन्!

<sup>3</sup> तर प्रत्येक जन परमेश्वर देखि विमुख भएका छन् । प्रत्येक मानिस कपटी छन् । कसैले पनि राम्रो काम गर्दैन । एकजना पनि राम्रो काम गर्ने मानिस छैन!

<sup>4</sup> परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “निःसन्देह ती दुष्ट मानिसहरूले सत्य जान्दछन् । तिनीहरूले मलाई प्रार्थना गर्दैनन् । दुष्ट मानिसहरू मेरो भक्तजनहरूलाई ध्वंश पार्न उनीहरूको खाना खान जतिकै तयार छन् ।”

<sup>5</sup> तर ती दुष्ट मानिसहरू भयग्रस्त हुनेछन् त्यस्तो पहिले किहल्यै भएका-थिएनन्! ती पापीहरू इस्राएल का शत्रुहरू हुन् । परमेश्वरले त्यस्ता पापीहरूलाई रद्द गर्नु भएको छ । यसैले परमेश्वरका मानिसहरूले तिनीहरूलाई परास्त पार्नेछन्, अनि परमेश्वरले तिनीहरूको हाडहरू छिन्न-भिन्न पारिदिनु हुनेछ ।

<sup>6</sup> म इच्छा गर्छु परमेश्वरले सियोन पर्वतमाथि इस्राएल को निम्ति विजय ल्याउनु हुनेछ । त्यही बेला परमेश्वरले आफ्ना भक्तजनहरूलाई निर्वासनबाट फर्काई ल्याउनु हुनेछ । याकूब प्रफुल्लित हुनेछ । इस्राएल आनन्दले ओतप्रोत हुनेछ ।

## अध्याय 54

**ह**े परमेश्वर, तपाईंको शक्ति प्रयोग गरेर मलाई बचाउनु होस् । मलाई स्वतन्त्रपार्नलाई तपाईंको शक्ति प्रयोग गर्नुहोस् ।

<sup>2</sup> हे परमेश्वर, मेरो प्रार्थना सुनी दिनुहोस् । मैले भनेका कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् ।

<sup>3</sup> विदेशीहरू जसले परमेश्वरलाई उपासना गर्दैनन् उनीहरू मेरो विरुद्ध उठिरहेछन् । ती शक्तिशाली मानिसहरूले मलाई मार्न खोजिरहेछन् ।

<sup>4</sup> हेर, मेरो परमेश्वरले मलाई बचाउँनु हुनेछ । मेरो स्वामीले मलाई साथ दिनुहुनेछ ।

<sup>5</sup> जो मेरो विरुद्धमा उभिन्छन् तिनीहरूलाई परमेश्वरले दण्ड दिनुहुनेछ । परमेश्वर मप्रति साँचो हुनुहुन्छ, अनि उहाँले ती मानिसहरूलाई नाश गर्नुहुनेछ ।

<sup>6</sup> परमेश्वर, मेरो निस्वार्थ मनले तपाईंलाई भेटीहरू चढाइरहेछु । हे परमप्रभु, म तपाईंको शुभनाउँको स्तुति गर्नेछु ।

<sup>7</sup> किनभने तपाईंले मलाई सारा कष्टहरू देखि बचाउँनु भयो । मैले आफ्ना शत्रुहरू परास्त भइरहेको देखें । 8

## अध्याय 55

**ह**े परमेश्वर, मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् । कृपया मेरो प्रार्थनालाई अनुग्रहको निम्ति अवहेलना नगरीदिनु होस् ।

<sup>2</sup> परमेश्वर, मलाई सुनिदिनुहोस् र जवाफ दिनुहोस् मलाई तपाईं प्रति बोल्न दिनुहोस् अनि मभित्रका पीडा र व्यथा, सुनिदिनुहोस् ।

<sup>3</sup> मेरो शत्रुहरूले मप्रति अनुचित कार्यहरू गरे । त्यो दुष्ट मानिसले मसित चिच्यायो । मेरो शत्रुहरू क्रोधित थिए र मलाई आक्रमण गरे । तिनीहरूले मलाई सम्पूर्ण प्रकारले तहस-नहस गर्ने विघ्न-वाधाहरू सृष्टि गरे ।

<sup>4</sup> मेरो हृदय भित्रभित्रै जोडले धडकिरहेको छ । मलाई मृत्युसित डर लाग्यो ।

<sup>5</sup> म डरले गर्दा र थर-थर कामी रहेकोछु, म ती विघ्न-वाधाहरूको तूफानबाट भाग्न चाहन्छु ।

<sup>6</sup> ओ हो! दुकुरको जस्तो पंखेटाहरू भए म उडने थिएँ! अनि विश्राम गर्ने ठाउँ खोज्ने थिएँ ।

<sup>7</sup> म धेरै टाढा, एकदम टाढा निर्जन ठाउँमा जाने थिएँ ।

<sup>8</sup> म भागेर बाँच्ने थिएँ । म दुःखको तूफानबाट भाग्ने थिएँ ।

- 9 मेरो स्वामी, तिनीहरूका झूटो कुराहरू बन्द गर्नुहोस् । मैले यस शहरमा उपद्रो र झगडाहरू देखें । प्रत्येक रात-दिन, हरेक छिमेकीपनमा, यो शहर अपराध र बर्बरताले भरिपूर्ण भयो ।
- 10
- 11 त्यहाँका गल्लीहरूमा अधिक भन्दा अधिक अपराधहरू भए । मानिसहरूले चारैतिर झूटा बोलेर ठगिरहेका थिए ।
- 12 यदि यो शत्रु भएको भएता, म हेलौं गरेको पनि सहन सक्थें । यदि यो मेरो शत्रु भएता म उनीहरूको आक्रमणदेखि लुक्न सक्थें ।
- 13 तर तिमी नै एक हौ, मेरो साथी मेरो सहकर्मी । मेरो साथीहरूले नै मलाई कष्टहरू दिइरहेका छन् ।
- 14 हामी आफ्नै आफ्ना गुप्त कुराहरूको सहभागी हुने गर्दथ्यौ, अनि हामी सँगै भीड-भाडमा छिर्दै, छिर्दै परमेश्वरको मन्दिरमा जाने गर्दथ्यौ ।
- 15 मेरो शत्रुहरूलाई मृत्युले अचानक लैजावोस्! म कामना गर्दछु कि पृथ्वीको मुख खुलियोस् र तिनीहरूलाई जिउँदै निली दिओस्! किन? किनभने तिनीहरूले परस्परमा त्यस्तो डरालाग्दो योजनाहरू बनाइरहेछन् ।
- 16 म सहयोगको लागि परमेश्वरलाई पुकार्ने छु, अनि परमप्रभुले मलाई जवाफ दिनुहुनेछ ।
- 17 म परमेश्वरसँग बिहान, दिउसो र बेलुकी कुरा गर्दछु । मेरो अस्तव्यस्त उहाँलाई बताउँछु । अनि उहाँले मेरो कुरा सुन्नु हुन्छ!
- 18 मैले धेरै युद्धहरू लडि सकेको छु । तर परमेश्वरले मलाई सधैं बचाउनु भएको छ साथै सकुशल फर्काउनु भएको छ ।
- 19 परमेश्वरले मेरा कुरा सुन्नु हुनेछ । सदा-सर्वदा रहने राजाले मलाई साथ दिनुहुनेछ ।
- 20 मेरा शत्रुहरूले आफ्नो जीवन शैली सुधार्ने छैनन् । तिनीहरू डराउँदैनन् र परमेश्वरलाई आदर गर्दैनन् ।
- 21 मेरा शत्रुहरूले आफ्नै मित्रहरूमाथि पनि आक्रमण गर्छन् । तिनीहरूले सबै सहमत भएको कामहरू गर्दैनन् ।
- 22 मेरा शत्रुहरू वास्तवमा चिप्लो धस्नेहरू हुन्, तिनीहरू शान्तिका कुराहरू गर्छन्, वास्तवमा तिनीहरू युद्धको तयारी गरिरहेका हुन्छन् । तिनीहरूका शब्दहरू तेल जस्त चिप्लो हुँदछ, तर तिनीहरूले छुरीले झैँ काट्ने गर्छन् ।
- 23 तिम्रो चिन्ताहरू परमप्रभुलाई देऊ अनि उहाँले तिम्रो हेरचाह गर्नुहुनेछ । परमप्रभुले कहिले पनि धर्मात्माहरूलाई परास्त हुन दिनुहुन्न ।
- 24 हे परमेश्वर तपाईंको करार अनुसार, ती झूटोहरू र हत्याराहरूलाई आधा जीवन नबित्दै चिहानमा पठाउनु हुनेछ, मेरो पक्षको करार अनुसार म तपाईंमा भरोसा गर्नेछु ।

## अध्याय 56

- ह**े परमेश्वर, मानिसहरूले ममाथि आक्रमण गरे, यसैले मप्रति तपाईंको कृपादान रहोस् । तिनीहरूले लगातार मेरो खेदो गरेर मसँग लडाइँ गरे ।
- 2 मेरो शत्रुहरूले ममाथि लगातार आक्रमण गरे । त्यहाँ अनगन्ति लडाकुहरू छन् ।
- 3 जब म भयग्रस्त हुन्छु, तब तपाईंमाथि भरोसा राख्दछु ।
- 4 म परमेश्वरमा भरोसा गर्छु, यसैले म भयभित हुन्न यसर्थ मानिसहरूले जे गर्न सक्छन् त्यसमा म डराउँदिन । उहाँको मप्रतिको वचनको लागि उहाँको स्तुति गर्छु ।
- 5 मेरा शत्रुहरूले सधैं मेरा कुराहरूको उल्टो अर्थ लाउछन् । तिनीहरूले सधैं मेरो विरुद्ध योजनाहरू तयार गर्दछन् ।
- 6 तिनीहरू सधैं लुक्छन् अनि जसरी पनि मलाई मार्ने मौका, हेर्दै, मेरो प्रत्येक चहल-पहल हेर्दछन्!
- 7 हे परमेश्वर, तिनीहरूलाई टाढा पठाई दिनुहोस् । किनभने तिनीहरूले नराम्रो अधर्म कामहरू गरेका छन् । तिनीहरूलाई विदेशी जातिहरूको क्रोधमा तडपाउनु टाढा पठाइदिनुहोस् ।
- 8 तपाईं जान्नुहुन्छ म कति डराएको छु । तपाईं जान्नुहुन्छ मैले कति विलाप गर्ने । निःसन्देह तपाईंले मेरो सम्पूर्ण आँसुको हिसाब राख्नु भएको होला ।
- 9 यसैले, मेरो शत्रुहरूलाई परास्त गरिदिनोस् । जब म तपाईंलाई सहयोगको निम्ति गुहार गर्छु म जान्दछु तपाईं त्यसो गर्न सक्नुहुन्छ कारण तपाईं परमप्रभु परमेश्वर हुनुहुन्छ!
- 10 म परमेश्वरको वचनलाई प्रशंसा गर्छु । म परमप्रभुको प्रशंसा गर्छु जसले उहाँको वचन म प्रति राख्नुभयो ।
- 11 म परमेश्वरमा भरोसा गर्छु, यसैकारण मानिसहरूले मलाई के गर्न सक्लान् भनी मैले डर मान्नु पर्दैन ।
- 12 हे परमेश्वर, मैले खास वचनहरू तपाईंको लागि दिएको छु । अनि मैले जे वचन दिएको छु त्यो गर्ने नै छु । म मेरो

धन्यवादको भेटीहरू तपाईंलाई अर्पण गर्ने छु ।

13 किन? किनभने तपाईंले मेरो प्राणलाई मृत्युबाट बचाउनु भयो । तपाईंले मलाई परास्त हुन देखि जोगाउनु भयो । यसैले म उज्यालोमा परमेश्वरलाई उपासना गर्नेछु, त्यो खाली जिउँदो मानिसहरूले मात्र देख्नसक्छन् ।

## अध्याय 57

हे परमेश्वर, मप्रति कृपालु हुनु होस् । दयावान हुनुहोस् किनभने म तपाईंको शरणमा आएकोछु । जबसम्म कष्ट हराउँदैन म तपाईंको संरक्षणमा छु ।

2 म सर्वोच्च परमेश्वरलाई उहाँको सहयोगको निम्ति प्रार्थना गर्दछु अनि परमेश्वरले पूर्णतः मेरो हेरचाह गर्नुहुन्छ!

3 स्वर्गबाट उहाँले मलाई साथ दिनुहुन्छ र बचाउनु हुन्छ । उहाँले मलाई सताउने मानिसहरूलाई परास्त गर्नुहुन्छ । परमेश्वरले मप्रति आफ्नो स्नेहपूर्ण करुणा प्रकट गर्नुहुनेछ ।

4 मेरो प्राण विपदमा छ । मेरा शत्रुहरू चारैतिर छन् । तिनीहरू तीखा भालाहरू र काँडाहरू जस्ता दाँत अनि तरवार जस्तो धारिलो जिब्रो लिएर मानिसहरूलाई सिंहहरू जस्तो गर्जनछन् ।

5 परमेश्वर, तपाईं स्वर्गभन्दा पनि उच्च हुनुहुन्छ । तपाईंको महिमा पृथ्वी ढाकिएर फैलिन्छ ।

6 मेरा शत्रुहरूले मलाई पासोमा पार्ने चेष्टा गरिरहेका थिए । तिनीहरूले मलाई फन्दामा पार्ने चेष्टा गरिरहेका छन् ।

7 हे परमेश्वर, म तपाईंमा भरोसा राख्छु, जे हुन्छ त्यसको निम्ति म तयार छु । म गाउनेछु अनि तपाईंको प्रशंसाको निम्ति बाजा बजाउँछु ।

8 हे मेरो प्राण जाग! वीणा र सितार घन्काएर संगीत प्रारम्भ गर! प्रभात फेरि लगाऊ ।

9 हे मेरा स्वामी, म सबैको अधि तपाईंको प्रशंसा गर्छु । प्रत्येक जाति समक्ष तपाईंको विषयमा म स्तुति-गान गर्छु ।

10 तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणा आकाश माथि-माथि भएको बादलहरूको उचाई भन्दा उच्च छ ।

11 हे परमेश्वर तपाईं स्वर्गभन्दा पनि सर्वोच्च हुनुहोस् । उहाँको महिमाले सारा पृथ्वीलाई ढाक्नदेऊ ।

## अध्याय 58

हे न्यायकर्ताहरू, तिमीहरूको निर्णयमा पक्षपात रहित छैनौ । तिमीहरूले मानिसहरूलाई उचित न्याय दिएकै छैनौ ।

2 होइन, तिमीहरू दुष्ट्याई कामहरू गर्नलाई मात्र सोच्दछौ । तिमीहरू घोर अपराधहरू मात्र यस भूमिमा गर्दछौ ।

3 ती दुष्टहरूले जन्मने बित्तिकै गल्ती कार्यहरू गर्न जान्दछ । तिनीहरू जन्मैदेखि झूटो बोल्न थाल्दछन् ।

4 तिनीहरूको क्रोध सर्पको विषजस्तै डरलाग्दो छ । साँबै सर्प जस्तै तिनीहरूले सुन्न सक्तैनन् अनि तिनीहरूले सत्य कुरा सुन्न अस्वीकार गर्छन् ।

5 साबै सर्पले सम्मोहन गर्ने गीतहरू सुन्न सक्तैन । अनि ती पापीहरू त्यस्तै प्रकारले दुष्ट योजनाहरू तयार गरिरहेका हुन्छन् ।

6 हे परमप्रभु, ती मानिसहरू सिंहहरू जस्ता हुन्छन् यसैले परमप्रभु, तिनीहरूका दाँतहरू भाँची दिनुहोस् ।

7 तिनीहरू नालीका पानी जस्तै सुकेर बिलाउँदै जाऊन् । तिनीहरू बाटोमा कुल्लिइने जंगली झारहरू झैँ होऊन ।

8 तिनीहरू घस्सँदा-घस्सँदै विलाई जाने चिप्ले कीरा जस्तै होऊन् । तिनीहरूले जन्मनु अघि नै मरेको शिशु जस्तो कहिल्यै दिनको उज्यालो देख्न नपाऊन ।

9 तिनीहरू तातो भाँडामा जलेर चाँडै खरानी हुने, काँडाहरू जस्तै चाँडो भन्दा चाँडो विनाश होऊन् ।

10 जब दुष्ट मानिसले सजाय पाएको देख्छ तब धार्मिक मानिस खुशी हुन्छ । उ सबै शत्रुहरूलाई परास्त गर्ने सिपाही जस्तो हुनेछ ।

11 तब मानिसहरूले भन्ने छन्, “निश्चयनै धार्मिक मानिसहरू पुरस्कृत हुनेछन्, परमेश्वरले निश्चयनै संसारमा न्याय गर्नुभयो!

## अध्याय 59

- ह**े परमेश्वर, मेरा शत्रुहरूबाट बचाउनु होस् । मेरो विरुद्धमा लडाइँ गर्न आउनेहरूलाई परास्त गर्न मलाई सहायता दिनुहोस् ।
- 2** मलाई ती दुष्ट कार्य गर्नेहरूबाट बचाउनु होस् । मलाई ती हत्याहरूबाट बचाउनु होस् ।
- 3** हेर, बलिया मानिसहरूले मलाई पर्खिरहेका छन् । तिनीहरू मलाई मार्न पखिरहेका छन् । यद्यपि मैले कुनै पाप र अपराध गरेको छैन ।
- 4** मैले कुनै गल्ती काम गरिन, तर तिनीहरू मलाई मार्न यहाँ (मकहाँ) आईरहेका छन् । हे परमप्रभु, तपाईं स्वयं आएर हेर्नुहोस्!
- 5** तपाईं सर्वशक्तिमान् परमप्रभु परमेश्वर, इस्राएल का परमेश्वर हुनुहुन्छ! उठ्नुहोस् र तिनीहरूलाई दण्ड दिनुहोस् । ती दुष्ट अपराधीमाथि कुनै प्रकारको दया नदेखाउनु होस् ।
- 6** ती पापीहरू कुकुर जस्ता साँझैँ पिच्छे भुकदै शहरभित्र आउँदछन्, अनि झ्वार-झ्वार र डुर-डुर गर्दै शहरभित्र घुम्छन् ।
- 7** तिनीहरूका निन्दा र धम्की सुन्नु होस् । तिनीहरूले निष्ठुरी कुराहरू गर्दछन्, तिनीहरूको कुरा कसले सुन्छ त्यो पर्वाह गर्दैनन् ।
- 8** हे परमप्रभु, तिनीहरूलाई उपहास गर्नुहोस् । ती सबैलाई एक तमाशा बनाई दिनुहोस् ।
- 9** म तपाईंको स्तुति-गान गर्नेछु । हे परमेश्वर, तपाईं नै मेरो उच्च पर्वतहरूमा पनि आश्रय हुनुहुन्छ ।
- 10** परमेश्वरले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ, अनि उहाँले मलाई जित्न साथ दिनुहुन्छ । उहाँले मेरो शत्रुहरू परास्त गर्नलाई सघाउनु हुन्छ ।
- 11** हे परमेश्वर, तिनीहरूलाई नमार्नुहोस् नत्र मानिसहरूले भूल्न सक्छन् । मेरो स्वामी, मेरो रक्षक तपाईंको सामर्थ्यले तिनीहरूलाई परास्त पार्नु होस् अनि तितर-बितर पार्नु होस् ।
- 12** ती दुष्टहरू सराफ्छन् र झट्टो बोल्छन् । तिनीहरूले भनेको कुरामा दण्ड दिनुहोस्, तिनीहरूलाई आफ्नै फुटानीले पाशोमा फँसाओस् ।
- 13** तपाईंको क्रोधले तिनीहरूलाई खरानीमा परिणत गरिदिनु होस् । तिनीहरूलाई पुरै नष्ट गर्नुहोस् । तब संसार भरिका मानिसहरूले बुझ्ने छन् परमेश्वरले इस्राएल मा राज्य गर्नुहुन्छ!
- 14** ती धूर्त पुरुषहरू झ्वार-झ्वार र डुर-डुर गर्ने कुकुरहरू जस्तै भुकदै शहरभित्र पस्नेछन् ।
- 15** तिनीहरूले खाने-कुरा खोज्छन् तर तिनीहरूले न खानेकुरा न त सुत्ने ठाउँ नै पाउँछन् ।
- 16** तर बिहान पख म तपाईंको स्तुति-गान गाउनेछु म तपाईंको प्रेममा आनन्दित हुनेछु । किन? किनभने अग्लो पर्वतहरू झैं तपाईं मेरो शरणस्थान हुनुहुन्छ । अनि जब ममाथि संकट आई पर्छ म तपाईंकहाँ दौडेर आउँदछु ।
- 17** म मेरो गीत तपाईंको प्रशंसाको लागि गाउनेछु । किन? किनभने तपाईं मेरो सुरक्षाको अग्लो पर्वत हुनुहुन्छ । तपाईं परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ ।

## अध्याय 60

- ह**े परमेश्वर, तपाईं हामीसित क्रोधित हुनुहुन्थ्यो । तपाईंले हामीलाई त्याग्नु भयो र ध्वंश पार्नु भयो । दया गरेर हामीलाई पुनः त्यस्तै राम्रो बनाई दिनुहोस् ।
- 2** तपाईंले यस पृथ्वीलाई थर्काउनुभएको छ । तपाईंले त्यसलाई फटाउनुभएको छ । दया गरी यसलाई जोड्नु होस् ।
- 3** तपाईंले आफ्नो मानिसहरूलाई धेरै दुःख-कष्टहरू दिनुभएको छ । हामी धर्मरिन्दै लड्दै हिँड्ने रक्स्याहा(जँड्याहा) मानिसहरू हौं ।
- 4** जसले तपाईंको उपासना गर्छन उसैलाई चेताउनी दिनुभयो । अब तिनीहरू आफैँले आफ्ना शत्रुहरूबाट बचाउन सक्छन् ।
- 5** तपाईंको महान् शक्ति चलाएर हामीलाई बचाउनु होस् । मेरो प्रार्थनाको जवाफ दिनुहोस् अनि तपाईंले माया गर्ने मानिसहरूलाई बचाउनु होस्!
- 6** परमेश्वर आफ्नो मन्दिरमा बोल्नु भयो, “यसकारण म धेरै नै खुशी छु । परमेश्वरले भन्नुभयो, “म यो भूमि आफ्ना मानिसहरू माझ बाँड्दछु । म तिनीहरूलाई शेकेम दिनेछु, म तिमीहरूलाई सुक्कोत उपत्यका दिनेछु ।
- 7** गिलाद र मनश्शे मेरो हुनेछ, एप्पैम मेरो शिरस्त्राणहुनेछ यहूदा मेरो राजदण्डहुनेछ ।
- 8** मोआब मेरो खुट्टा धुने बाटा हुनेछ । एदोम मेरो जुत्ताहरू बोक्ने दास हुनेछ म पलिस्तीका मानिसहरूलाई परास्त गर्ने छु अनि विजयको स्वर कराउनेछु ।”



9 तर परमेश्वर, तपाईंले हामीलाई त्याग्न भयो! तपाईं हाम्रो सेनासँग जानु भएन! यसैले यस्तो बलियो र सुरक्षित शहरमा कसले मेरो अगुवाई गर्ला? कसले मलाई एदोमसँग लडाईं गर्नलाई बाटो देखाउला?

10

11 हे परमेश्वर, हाम्रा शत्रुलाई हराउन हामीलाई सहयोग गर्नुहोस् । पृथ्वीका मानिसहरूले हामीहरूलाई सहयोग गर्न सक्तैनन् ।

12 परमेश्वरले मात्र हामीलाई बलियो बनाउन सक्नु हुन्छ । अनि परमेश्वरले मात्र हाम्रो शत्रुहरूलाई हराउन सक्नु हुन्छ । 13

## अध्याय 61

**ह**े परमेश्वर, मैले गरेको प्रार्थना सुन्नुहोस् । मेरो प्रार्थना सुनी दिनुहोस् ।

2 म जहाँ भए तापनि, जस्तो कमजोर भए तापनि, तपाईंको सहयोग माग्नलाई पुकारा गर्ने छु! मलाई धेरै माथि सुरक्षित ठाउँमा लैजानुहोस् ।

3 तपाईं मेरो शरणस्थान हुनुहुन्छ । तपाईंले मेरो शत्रुहरूबाट मलाई बचाउने बलियो धरहरा हुनुहुन्छ ।

4 म तपाईंको पालमा सदा सर्वदा रहन चाहन्छु । म तपाईंको शरणमा लुक्न चाहन्छु ।

5 हे परमेश्वर, मैले के दिन्छु भनेर वाचा गरेको थिएँ त्यो तपाईंले सुन्नु भएकोछ, तर प्रत्येक कुरा तपाईंका भक्तजनहरूले पाउने तपाईंबाट नै आउँदछन् ।

6 राजालाई दीर्घायु दिनुहोस् । ऊ अनन्त सम्म बाँचोस्!

7 उनी परमेश्वर सँगै सदा-सर्वदा रहन् । तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणाले उहाँलाई बचाउनु होस् ।

8 अनि म तपाईंको नाउँको गुणगान सधैंभरी गर्नेछु । प्रत्येक दिन, मैले वाचा गरेका कुराहरू मात्र गर्ने छु ।

## अध्याय 62

**म**ेरो प्राणले धैर्यसित परमेश्वरलाई मेरो सुरक्षाको निम्ति पर्खिन्छ । मेरो उद्धार उहाँबाट मात्रै आउँदछ ।

2 मसँग धेरैजना शत्रुहरू हुन सक्छन्, तर परमेश्वर मेरो किल्ला हुनुहुन्छ । उहाँले मलाई बचाउनु हुन्छ । परमेश्वर अग्लो पर्वतमा मेरो सुरक्षाको ठाउँ हुनुहुन्छ । कुनै ठूलो सैनिकले पनि मलाई परास्त गर्न सक्तैन ।

3 कहिले सम्म तिमीले मलाई आक्रमण गर्नेछौ? म ढल्की सकेको भित्ता जस्तो छु ढल्न तयार भएको बार हुँ ।

4 मेरो प्रतिष्ठित ओहोदा हुँदा हुँदै पनि, ती मानिसहरू मलाई नष्ट पार्ने योजनाहरू बनाउँछन् । मेरो विषयमा झूटो कुराहरू गर्दा उनीहरू खुशी हुँदछन् । जनसमूहमा, तिनीहरूले मेरो विषयमा राम्रो कुराहरू गर्दछन् तर गुप्त रूपमा भने मलाई सराप्दछन् ।

5 मेरो प्राणले धैर्यतापूर्वक मेरो सुरक्षाको निम्ति परमेश्वरलाई पर्खन्छ । परमेश्वर मात्र मेरो आशा हुनुहुन्छ ।

6 परमेश्वर मेरो किल्ला हुनुहुन्छ । उहाँले मात्र मेरो उद्धार गर्न सक्नुहुन्छ । परमेश्वर मेरो सुरक्षाको ठाउँ हुनुहुन्छ ।

7 मेरो गौरव र विजय परमेश्वरबाट आउँछ । उहाँ मेरो बलियो किल्ला र परमेश्वर मेरो शरणस्थान हुनुहुन्छ ।

8 हे मानिसहरू! परमेश्वरमाथि सधैं भरोसा राख्! तिमीहरूको सम्पूर्ण संकटहरू परमेश्वरलाई बताऊ । परमेश्वर हाम्रा शरणस्थान हुनुहुन्छ ।

9 मानिसहरूले वास्तवमा सहयोग गर्न सक्तैनन् । तिमीले आफ्नो बचाऊको निम्ति मानिसहरूमाथि भरोसा राख्न सक्तैनौ । परमेश्वरको तुलनामा तिनीहरू केही पनि होइनन् फगत तिनीहरू पानीको वाफ हुन् ।

10 सामानहरूलाई खोस्नलाई आफ्नो शक्तिमाथि भरोसा नगर । चोरेर तिमीहरूले फाइदा पाउनेछै भनेर नसोच । अनि जब तिमी धनाढ्य हुनेछौ, सहयोगको लागि धनीहरूमाथि आशा नगर ।

11 परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “एउटै चीज छ जसमाथि तिमीहरू निश्चय आधार लिन सक्छौ, अनि म विश्वास गर्छु, ‘शाक्ति परमेश्वरबाट आउँदछ!’”

12 हे मेरो स्वामी, तपाईंको प्रेम साँचो छ । परमप्रभु, हरेक मानिसको काम अनुसार तपाईं उसलाई प्रतिफल अथवा दण्ड दिनुहुन्छ ।

## अध्याय 63



**ह**े परमेश्वर, तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ । अनि म तपाईंलाई अत्यन्तै चाहन्छु । मेरो प्राण र शरीर तपाईंको लागि पानी नभएको सुख्खा जमीनमा पनि तपाईंकै निम्ति तिर्खाउँछु ।

<sup>2</sup> हो, मैले तपाईंलाई तपाईंको मन्दिरमा देखेको छु । मैले तपाईंको शक्ति र महिमा देखेको छु ।

<sup>3</sup> तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणा जीवनभन्दा श्रेष्ठ छ । मेरो ओठले तपाईंको प्रशंसा गाउँदछ ।

<sup>4</sup> हो, म तपाईंको प्रशंसा तपाईंको नाउँमा म मेरो दुई हात जोडेर जीवन भर प्रशंसा गर्नेछु ।

<sup>5</sup> मानौं मैले उत्तम खाना खाए जस्तो मनभरि तृप्ति हुनेछु । अनि मेरो प्रफुलित ओठले तपाईंका गुण गाउँनेछ ।

<sup>6</sup> म बिछ्याउनमा ढल्कि रहेको बेलामा पनि तपाईंलाई नै सम्झिरहनेछु । मध्य-रातमा पनि म तपाईंलाई सम्झिरहने छु ।

<sup>7</sup> तपाईंले साँच्चै नै मलाई साथ दिनुभयो! म खुशी छु कि तपाईंले मेरो रक्षा गर्नुभयो ।

<sup>8</sup> मेरो प्राण तपाईंमा अल्झिन्छ अनि तपाईं मेरो हात समाउनु हुन्छ ।

<sup>9</sup> कतिपय मानिसहरूले मलाई मार्ने कोशिश गरिरहेछन् तर तिनीहरू नाश हुने नै छन् । तिनीहरू आफ्ना चिहानहरूमा जानेछन् ।

<sup>10</sup> तिनीहरू तरवारले मारिनेछन् । जंगली कुकुरहरूले तिनीहरूका मृत शरीरहरू खानेछन् ।

<sup>11</sup> तर राजा आफ्ना परमेश्वरसँग खुशी हुनेछन् अनि वचन दिएका ती मानिसहरू पनि परमेश्वरकै आज्ञामा गुण-गान गर्नेछन् । किनभने उहाँले ती सम्पूर्ण झूटाहरूलाई परास्त पार्नुभयो ।

## अध्याय 64

**ह**े परमेश्वर! मेरो कुराहरू सुन्नु होस् । मेरो शत्रुहरूले मलाई धमास दिएको छ । त्यो देखि मेरो जीवन रक्षा गर्नुहोस्!

<sup>2</sup> मेरो शत्रुहरूका षडयन्त्रहरूबाट मलाई रक्षा गर्नुहोस् । ती कुकर्महरूबाट मलाई जोगाउनु होस् ।

<sup>3</sup> तिनीहरूले मेरो विषयमा नाना थरिका अनुचित कुराहरू गरेका छन् । तिनीहरूका जिब्रोहरू तरवार जस्ता धारिला छन्, तिनीहरूको तीता वचनहरू काँड झैं तिखा छन् ।

<sup>4</sup> तब अचानक, भयहीन भएर, आफ्ना सुरक्षित र गुप्त ठाउँहरूबाट ईमान्दारी मानिसहरूमाथि तिनीहरू ताख्दछन् ।

<sup>5</sup> एक-अर्कामा नराम्रो गर्न तिनीहरू उस्काँउदछन् । तिनीहरू पासो बिछाउने कुराहरू गर्दछन् । तिनीहरू परस्परमा भन्छन्, “कसैले पनि ती पासोहरू देख्दैनन्!”

<sup>6</sup> तिनीहरूले पासोहरू लुकाएका छन् । तिनीहरूले शिकार खोजिरहेका हुन्छन् । मानिसहरू एकदम चलाक-धूर्त हुन्छन् तिनीहरूले के सोचिरहेका छन् भन्न वा जान्न गाह्रो छ ।

<sup>7</sup> तर परमेश्वरले पनि आफ्ना “काँडहरू” हान्न सक्नु हुन्छ! अनि तिनीहरूले जान्नु भन्दा अघि नै दुष्टहरू घाइते हुँदछन् ।

<sup>8</sup> दुष्ट मानिसहरूले उरुलाई नराम्रो काम गर्ने योजनाहरू तयार पार्दछन् । तर परमेश्वरले तिनीहरूको योजनाहरू नष्ट पारी दिन सक्नुहुन्छ, अनि त्यस्ता नराम्रा कार्यहरू उनीहरूमाथि नै घट्दछ । तब सबैले तिनीहरूलाई देखी छक्क परेर आफ्ना टाउकाहरू हाल्छन् ।

<sup>9</sup> परमेश्वरले गर्नु भएको काम मानिसहरूले देख्दछन् । अन्य मानिसहरूलाई तिनीहरूले यस विषयमा बताउने छन् । तब प्रत्येकले परमेश्वरको विषयमा अझ बढी जान्छ । कसरी डराउनु पर्ने र आदर गर्नु पर्ने भन्ने कुरा सिक्नेछन् ।

<sup>10</sup> एक असल मानिस परमप्रभुको सेवा गर्न खुशी हुन्छ । ऊ परमेश्वरमा नै आश्रित हुन्छ अनि जब असल ईमान्दारी मानिसहरूले के भयो भनेर देख्दछ, तिनीहरूले परमेश्वरको गुण गाउँदछन् ।

## अध्याय 65

**स**ियोनमा हुने परमेश्वर, म तपाईंको प्रशंसा गर्दछु । मैले वाचा गरेका कुराहरू तपाईंलाई दिनेछु ।

<sup>2</sup> सबै मानिसहरू तपाईंका आउँछन् किनभने तपाईंले हाम्रो प्रार्थना सुन्नुहुन्छ ।

<sup>3</sup> जब हाम्रा पापहरू यति विघ्न बोझिला हुन्छन् तब तपाईंले ती पापीहरू लैजानुहुन्छ ।

<sup>4</sup> हे परमेश्वर, तपाईंले आफ्ना मानिसहरू छान्नु भएकोछ । तपाईंले हामीलाई तपाईंको मन्दिर आउनु र उपासना गर्नलाई छान्नु भएको छ । अनि हामी अत्यन्त खुशी छौं । तपाईंको घरमा, पवित्र मन्दिरमा हामी असल पदार्थहरू पाउँछौं र हामी सन्तुष्ट हुन्छौं ।

<sup>5</sup> हे परमेश्वर, हामीलाई बचाउँनु होस् । धर्मी मानिसहरूले तपाईंलाई प्रार्थना गर्दछन् अनि तपाईंले उनीहरूको प्रार्थनाको

जवाफ दिनुहुन्छ । तपाईंले उनीहरूको निम्ति अचम्म लाग्ने कार्यहरू गर्नुहुन्छ । संसारभरिका मानिसहरूले तपाईंलाई विश्वास गर्दछन् ।

6 परमेश्वरले आफ्ना शक्तिद्वारा पर्वतहरू बनाउनु भयो । हामीले उहाँका शक्तिहरू हाम्रा वरिपरी देख्छौ ।

7 परमेश्वरले कठोर समुद्रलाई शान्त पार्नुभयो । परमेश्वरले पृथ्वीमा मानिसको “समुद्र” बनाउनुभयो ।

8 संसार भरिका मानिसहरू तपाईंको आश्चर्यचकित कार्यहरू देखेर छक्कै परेकाछन् । सूर्योदय र सूर्यास्तले हामीलाई आनन्द दिन्छ ।

9 तपाईंले धर्तीको खुब ख्याल गर्नुहुन्छ तपाईं यसलाई पानीले सिंचनु हुन्छ र यसले थोकहरू उमार्दछ । परमेश्वर तपाईंले खोला-नालाहरू पानीले भर्नुभयो अनि त्यहाँको पानीले उप्जनी गराउँछ ।

10 तपाईंले खेतहरू रोप्नलाई पानी बर्साउनु भयो, तपाईंले खेतहरू पानीले चिसो पार्नुभयो अनि ताजा उद्भिद्हरू उमार्नु भयो ।

11 तपाईंले नयाँ-वर्ष सप्रेको फसलसँग शुरू गर्नुभयो । तपाईंले हाते-गाडी धेरै फसलहरूले भर्नुभयो ।

12 तपाईंले मरुभूमि र पहाडमा घाँसहरूले ढाक्नुभयो ।

13 चउरहरू भेंडाहरूले भरिएका छन्, बेंसीहरू अन्नले पुरिएका छन् । हरेक जना खुशीसँग गाईरहेछन्, कराईरहेका छन् ।

## अध्याय 66

**ह**े पृथ्वीमा भएका प्रत्येकले, परमेश्वर प्रति आनन्द सहित चिच्याउँछ!

2 उहाँको नाउँको महिमाको प्रशंसा गर! स्तुति-गानहरूले उहाँको सम्मान गर!

3 उहाँको कार्यहरू कति अद्भुतपूर्ण छन् भन! परमेश्वर, तपाईंको शक्ति महान् छ । तपाईंका शत्रुहरू झुक्दछन् । तिनीहरू तपाईंसँग डराउँदछ्छु!

4 सारा पृथ्वीले तपाईंको उपासना गरुन, प्रत्येकले तपाईंको नाउँको स्तुति-गान गरुन् ।

5 परमेश्वरले गर्नु भएको कामहरू हेर! ती कुराहरूले हामीलाई छक्क पार्छ ।

6 परमेश्वरले सुकखा धर्तीमा समुद्र बनाउनु भयो । उहाँका सुखी भक्तजनहरूले हिंडेर नदी पार गरे ।

7 परमेश्वरले आफ्ना महान् शक्तिद्वारा संसार चलाउनु हुन्छ, उहाँले मानिसहरूलाई चारैतिर विचारुनु हुन्छ । कोही पनि उहाँको विरुद्धमा जान सक्तैनन् ।

8 हे जातिहरू हो! हाम्रा परमेश्वरको गुण-गान गर । ठूलो स्वरले उहाँको गुण-गान गर ।

9 मानिसहरूलाई जीवन दिनु भयो । अनि हाम्रो रक्षा उहाले गर्नुभयो ।

10 मानिसहरूले चाँदीलाई आगोले खारे जस्तै, परमेश्वरले हाम्रो मन जाँन्नुभयो ।

11 हे परमेश्वर, तपाईंले हामीलाई पासोमा पार्नु भयो । तपाईंले हामीलाई गहरौं भारी बोकाउनु भयो ।

12 तपाईंले आगो र पानी माथिबाट टाउको समातेर हामीलाई तान्नु भयो, तैपनि तपाईंले हामीहरूलाई आश्चर्यचकित पार्नु भएकोछ ।

13 यसैकारण, म तपाईंको मन्दिरमा होमबलि अर्पण गर्नेछु । जब-जब म संकटमा परें तब तपाईंको सहयोग मार्गें । मैले मेरा प्रतिज्ञाहरू तपाईं प्रति पालन गरें । अब, म तपाईंलाई ती चीजहरू दिइरहेछु जुन मैले प्रतिज्ञा गरेथें ।

14

15 म तपाईंलाई पापमय बलिहरू अर्पण गर्नेछु, म तपाईंलाई भेंडाहरू सहित धूपहरू चढाउँने छु, म साँढेहरू र बाख्राहरू चढाउने छु ।

16 तिमीहरू सबैले परमेश्वरको उपासना गरिरहने छौ । आऊ, अनि म तिमीहरूलाई भन्ने छु परमेश्वरले मेरो निम्ति के गर्नुभयो ।

17 मैले उहाँलाई प्रार्थना गरें, र मेरो जिब्रोबाट उहाँको गुणगान गरें ।

18 मेरो हृदय शुद्ध थियो, यसैले मेरो स्वामीले मलाई सुन्नुभयो ।

19 परमेश्वरले मलाई सुन्नुभयो । परमेश्वरले मेरो प्रार्थना सुन्नुभयो ।

20 परमेश्वरको प्रशंसा गर! परमेश्वर मबाट विमुख हुनु भएन, उहाँले मेरो प्रार्थना सुन्नुभयो । उहाँले आफ्नो प्रेम मलाई दर्शाउनु भयो ।

## अध्याय 67

**ह**े परमेश्वर म तर्फ कृपा दर्शाउनु होस् र आशीर्वाद दिनुहोस् । कृपया हामीलाई ग्रहण गर्नुहोस्!

<sup>2</sup> म भरोसा गर्दछु कि पृथ्वीमा भएका प्रत्येक मानिसले परमेश्वरको विषयमा जान्ने छन । प्रत्येक जातिले देखुन कि तपाईंले मानिसहरूलाई कसरी बचाउँनु हुन्छ ।

<sup>3</sup> हे परमप्रभु! मानिसहरूले तपाईंको गुण-गान गर्न सकुन् । प्रत्येक मानिसले तपाईंको प्रशंसा गर्न सकुन् ।

<sup>4</sup> प्रत्येक जातिमाथि प्रफुल्लित र आनन्द हुन सकून् । किनभने तपाईंले मानिसहरूलाई निष्पक्षपूर्वक न्याय गर्नुहुन्छ । अनि तपाईंले प्रत्येक जातिमाथि शासन गर्नुहुन्छ ।

<sup>5</sup> मानिसहरूले तपाईंको गुण-गान गर्न सकून् । हे परमेश्वर! प्रत्येक मानिसले तपाईंको गुण गाउन सकून् ।

<sup>6</sup> हे परमेश्वर, हाम्रो प्रिय परमेश्वर, हामीलाई आशीर्वाद दिनुहोस् । हाम्रो खेतले विस्तृत फसल दिओस् ।

<sup>7</sup> हामीलाई परमेश्वरले आशीर्वाद दिऊन् । अनि पृथ्वीमा भएका सारा मानिसहरूले परमेश्वरसँग डर राखुन् र श्रद्धा गरून् ।

## अध्याय 68

**ह**े परमेश्वर, जागु होस् र तपाईंका शत्रुहरूलाई यत्रतत्र छरिदिनु होस् । उहाँका शत्रुहरू उहाँबाटै भागोस् ।

<sup>2</sup> हावाले धुवाँलाई फुके जस्तै तपाईंको शत्रुहरू यत्रतत्र छरिनु परोस् । मैन अगोमा पग्लिए जस्तै तपाईंको शत्रुहरू नष्ट होस् ।

<sup>3</sup> तर धर्मी मानिसहरू सुखी छन्, धर्मी मानिसहरू परमप्रभु-परमेश्वरको साथ हुने-सँगै आनन्दमा छन् । धर्मी मानिसहरू स्वयं आनन्द मनाउने छन् अनि सुखी हुन्छन् ।

<sup>4</sup> उहाँको सम्मानमा बाजा गाजा सहित गीत गाऊ । परमेश्वरको निम्ति बाटो तयार पार । उहाँले आफ्नो रथ मरुभूमि तिर उडाउनुहुन्छ उहाँको नाउँ 'याह, हो उहाँको नाउँको प्रशंसा गर!

<sup>5</sup> उहाँको पवित्र मन्दिरमा परमेश्वर टुहुरा-टुहुरीका निम्ति पिता झैं हुनुहुन्छ, उहाँले विधवहरूको हेरचाह गर्नुहुन्छ ।

<sup>6</sup> परमेश्वरले एक्लो मानिसलाई घर दिनुहुन्छ । उहाँले कैदीहरूलाई धेरै सम्पत्तिसित बाहिरा ल्याउनुहुन्छ । तर जो मानिसहरू परमेश्वरको विरोधमा जान्छन् तिनीहरूसित केही पनि रहँदैन ।

<sup>7</sup> हे परमेश्वर, तपाईंले आफ्नो भक्तजनहरूलाई मिश्रबाट बाहिर डोर्याउनु भयो । तपाईं मरुभूमि भएर कदम बढाउनु भयो र पृथ्वी पनि हल्लियो ।

<sup>8</sup> हे परमप्रभु इस्राएल का परमेश्वर, जब सीनैपर्वतमा आउनु भयो, तब पृथ्वी काम्यो अनि आकाश पग्लियो ।

<sup>9</sup> हे परमेश्वर, तपाईंले वर्षा पठाउनु भयो, क्लान्त, वृद्ध धर्तीलाई फेरि बलियो भूमि बनाउन ।

<sup>10</sup> तपाईंका पशुहरू फर्केर त्यही भूमिमा आए । हे परमेश्वर, तपाईंले गरीब दुःखीहरूलाई धेरै राम्रा चीजहरू दिनुभयो ।

<sup>11</sup> परमेश्वरले आज्ञा दिनुभयो अनि धेरै मानिसहरू सुसमाचार सुनाउन गए ।

<sup>12</sup> “शक्तिशाली राजाहरूका सिपाहीहरू भागेर गए! नारीहरूले लुटका सामान घर-घरमा भाग गरेर राखेकी छन् जुन सिपाहीहरूले युद्धबाट ल्याएका थिए । ती मानिसहरू जो घरमा बसेका छन् तिनीहरूले सम्पत्ति बाँड्ने छन् ।

<sup>13</sup> तिनीहरूले चाँदीले छोपीएका ढुकुरका पखेंटाहरू पाउने छन् । तिनीहरूले सुनका चमकले टल्किरहेका पखेंटाहरू पाउने छन् ।”

<sup>14</sup> जालमन पर्वतमा परमेश्वरले शत्रु राजाहरू तितर-बितर पार्नु भयो । ती झरिरहेका हिमपात जस्तै थिए ।

<sup>15</sup> परमेश्वरको पर्वत बाशान पर्वत हो! बाशान पर्वत धेरै चुचुराहरू भएको विशाल पर्वत हो ।

<sup>16</sup> हे बाशान पर्वत! तिमी किन सियोन पर्वतलाई हेला गर्छौ? परमेश्वरले सीनै पर्वतलाई प्रेम गर्नुहुन्छ । उहाँले त्यही जग्गालाई वास-स्थान बनाउनु भयो ।

<sup>17</sup> परमप्रभु पवित्र सीनै पर्वतमा आउनु भयो । उहाँको पछि लाखौंलाख रथहरू छन् ।

<sup>18</sup> उहाँ उच्च पर्वत माथि-माथि जानु भयो । ती मानिसहरूसित जो उहाँका विरुद्ध भए कैदीहरूको लहरलाई पथ-निर्देश गर्दै पुरुषहरूबाट उपहार लिनलाई, परमप्रभु परमेश्वर त्यहाँ रहनलाई जानु भयो ।

<sup>19</sup> परमप्रभुको प्रशंसा गर! प्रत्येक दिन उहाँले हाम्रो बोझ उठाउनु हुन्छ । जुन हामी आफैँले उठाउनु पर्ने हो परमेश्वरले हामीलाई मृत्युबाट बचाउनुहुन्छ ।

<sup>20</sup> उहाँ हाम्रा परमेश्वर हुनुहुन्छ । उहाँ नै परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले हामीलाई उद्धार गर्नुहुन्छ । परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरले हामीलाई बचाउनु हुन्छ ।

- 21 परमेश्वरले आफ्ना शत्रुहरूलाई परास्त गरेको देखाउनु हुनेछ । परमेश्वरले उहाँको विरुद्ध लड्नेहरूलाई दण्ड दिनुहुनेछ ।
- 22 मेरो स्वामीले भन्नुभयो, “म बाशानबाट शत्रु फर्काई ल्याउने छु, म पश्चिमबाट शत्रु ल्याउनेछु ।
- 23 यसकारण तिमीहरू उनीहरूको रगतमा हिँड्न सक्, यसकारण तिमीहरूका कुकुरहरूले तिनीहरूको रगत ल्याप्-ल्याप् चाट्ने छन् ।”
- 24 हेर, परमेश्वरले विजयी लहरलाई डोर्याई रहनुभएको! हेर मेरो पवित्र परमेश्वर, मेरो राजा, विजयी लहरलाई डोर्याइरहनु भएको!
- 25 आगाडि गायकहरू हिँडिरहेका छन्, तिनीहरूको पछि-पछि संगीतकारहरू हिँड्दैछन् । तिनीहरूलाई खँजडी बजाउँदै गरेका कुमारीहरूले घेरेका छन् ।
- 26 समुदायहरूमा परमेश्वरको प्रशंसा गर! हे इस्राएल का मानिसहरू, परमप्रभुको प्रशंसा गर!
- 27 त्यहाँ सानो बिन्यामीन छ, तिनीहरूलाई डोर्याइरहेका । अनि त्यहाँ यहूदाका महान् परिवार पनि छन् । अनि त्यहाँ जबूलून र नप्ताली अगुवाहरू पनि छन् ।
- 28 हे परमेश्वर, हामीलाई तपाईंको शक्ति देखाउनु होस्! हाम्रो निम्ति बितेका दिनहरूमा प्रयोग गर्नु भएको शक्ति देखाउनु होस् ।
- 29 राजाहरूले आफ्नो सम्पत्ति तपाईंको महल यरुशलेममा ल्याउने छन् ।
- 30 तिम्रो लट्टीले ती “पशुहरूलाई” सधाऊ । ती मानिसहरूको जस्ता “साँढेका बथानलाई” तिमीले अनुशरण गर्ने बनाऊ । तिनीहरूले आज्ञा मान्दछन् । तिमीले ती जातिहरूलाई युद्धमा हरायौ । अब तिनीहरूलाई चाँदीका टुक्रा ल्याउन लगाऊ ।
- 31 मिश्रबाट तिनीहरूलाई सम्पत्ति ल्याउन लगाऊ, एथिओपियाहरूलाई तिमीकहाँ धन ल्याउन लगाऊ ।
- 32 हे पृथ्वीका राजाहरू हो! परमेश्वरको गुण गाऊ! हाम्रो स्वामीको स्तुति-गान गर!
- 33 परमेश्वरकोलागि गीत गाऊ! उहाँ रथद्वारा सनातन आकाश भएर आउनु भईरहेछ । उहाँको शक्तिशाली आवाज सुन!
- 34 परमेश्वरको प्रशंसा गाऊ किनभने उहाँ इस्राएल माथि महिमित राजा हुनुहुन्छ अनि उहाँको शक्ति आकाशमा छ ।
- 35 हे परमेश्वर आफ्ना मन्दिरमा तपाईं डरलाग्दो हुनुहुन्छ । इस्राएल का परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई बल र शक्ति दिनुभयो, परमेश्वरको प्रशंसा गर ।

## अध्याय 69

- ह**े परमेश्वर, मेरो सम्पूर्ण संकटहरूबाट बचाउँनु होस्! मेरो मुखसम्म पानी उठिसक्यो ।
- 2 त्यहाँ उभिने कुनै ठाउँ छैन । म तल-तल दलदलमा भाँसिदैछु । म गहिरो पानी भित्र छु, अनि छालहरूले मलाई जोडसँग चारैतिर हिकोई रहेछन् ।
- 3 तपाईंको सहायताको लागि गुहार माग्नलाई बोलाउँदा बोलाउँदा म कमजोर भइरहेछु । मेरो घाँटी पोलिरहेछ । म तपाईंको सहयोगको निम्ति मेरो आँखा नट्टयाउन्जेल सम्म पर्खिरहें,
- 4 मेरा शिरका केशहरू भन्दा धेरै शत्रुहरू छन् । कारणनै बिना तिनीहरू मलाई हेला गर्छन् । तिनीहरूले मलाई विध्वंस पार्ने पूरा चेष्टा गरे । मेरो विषयमा तिनीहरू झूटो कुराहरू गर्छन्, तिनीहरू झूटा छन् र मैले सामानहरू चोरें भन्छन् । तिनीहरूले मलाई जबर्जस्ती नचोरेका चीजहरूको मूल्य तिर्न लगाउँदछन् ।
- 5 हे परमेश्वर, तपाईं जान्नुहुन्छ कि, मैले कुनै गल्ती काम गरेको छैन । म तपाईंदेखि आफ्ना पापहरू लुकाउन सकिन्न ।
- 6 हे मेरो स्वामी, सेनाहरूका परमेश्वर, मेरो लागि तपाईंका भक्तजनहरूलाई लज्जित नपार्नु होस् । हे इस्राएल का परमेश्वर, जो तपाईंमाथि निर्भरछन्, तपाईंका उपासकहरूलाई मेरो कारणले लज्जित हुन नदिनुहोस् ।
- 7 मेरो अनुहार शर्मले ढाकिएको छ । म तपाईंको निम्ति त्यो शर्म सहन्छु ।
- 8 मेरो दाज्यू-भाइहरूले मलाई परदेशी जस्तो व्यवहार गर्दैछन् । मेरो आमाको छोराहरूले मलाई विदेशी सरह व्यवहार गर्दैछन् ।
- 9 तपाईंको मन्दिर तफर्को मेरो दरिलो जोशले मलाई ध्वंस पारिरहेछ । म ती मानिसहरूदेखि जसले तपाईंलाई खिसी गर्दछ उपहासको पात्र बनिरहेछु ।
- 10 म रोएँ र उपवास बसेँ, अनि तिनीहरूले यसो गरेको देखेर खिसी गरे ।
- 11 आफ्नो उदासीपन देखाउनलाई योत्रो पोशाक लगाएँ, अनि मानिसहरूले मेरो विषयमा ठट्टा गरे ।
- 12 तिनीहरूले जनसमूहमा मेरो विषय कुराहरू गर्छन् । मद्यपान गर्नेहरूले मेरो निम्ति उपहासपूर्ण गीतहरू बनाए ।

- 13 तर, हे परमपरभु, यो प्रार्थना तपाईंको निम्ति हो: तपाईंले मलाई ग्रहण गरेको चाहन्छ। हे परमेश्वर, म तपाईंबाट प्रेमसाथ जवाफ चाहन्छु, म जान्दछु कि मलाई बचाउँन तपाईंमाथि भरोसा गर्नुसक्छु।
- 14 दलदल देखि मलाई तान्नु होस्। मलाई दलदल भित्र भासिन नदिनुहोस्। मलाई यो गहन पानीबाट बचाउनुहोस्। मलाई ती मानिसहरूबाट बचाउनु होस् जसले मलाई हेला गर्छन्।
- 15 पानीका छालहरूमा मलाई डुब्न नदिनुहोस्। गहीरो प्वालले मलाई निल्न नदिनुहोस्। मलाई मेरो शत्रुहरूबाट र यो गम्भीर कष्टबाट बचाउनुहोस्।
- 16 हे परमपरभु, तपाईंको प्रेम असल छ। म पट्टि फर्कनु होस् र तपाईंको महान् दयाले मलाई सहायता गर्नुहोस्।
- 17 तपाईंको दासबाट मुख नफर्काउनु होस्। म संकटमा छु। चाँडो, मलाई सघाउनु होस्।
- 18 आउनु होस् र मेरो प्राण जोगाउनु होस्। मेरो शत्रुहरूबाट मलाई जोगाउनु होस्।
- 19 मेरो लज्जितपन तपाईं जान्नुहुन्छ, मेरो शत्रुहरूले मलाई अपमान गरेको तपाईं जान्नुहुन्छ, तिनीहरूले मलाई ती कुराहरू गर्दै गरेको तपाईंले देख्नुभयो।
- 20 गालीले मलाई धूलो-पिटो पारेको छ! म गालीको कारणले मर्न लागेको छु म संवेदना पखिएको छु तर कसैबाट पाउन सकिन। म कतिपय मानिसहरूलाई सान्त्वनाको निम्ति पर्खी बसे, तर कोही पनि आएन।
- 21 तिनीहरूले मलाई खानलाई विष दिए। तिनीहरूले मलाई सिका दिए, दाखरस दिएनन्।
- 22 तिनीहरूका टेबलहरू खानाहरूले सजिएका छन्। तिनीहरूसँग त्यस्तो विशाल बन्धुत्वपूर्ण भोजहरू छन्। मलाई ती भोजहरूले विनाश गर्ला भन्ने लाग्दछ।
- 23 तिनीहरूका आँखा अन्धा होउन्, अनि तिनीहरूको पीठसँग सधैंको निम्ति दुर्बल हुन दिनुहोस्।
- 24 तपाईंका सम्पूर्ण क्रोधहरूका अनुभव तिनीहरूले पनि गरुन्।
- 25 तिनीहरूका घरहरू रिक्तो पारिदिनुहोस्। कोही पनि त्यहाँ बस्न नपाओस्।
- 26 तिनीहरूलाई दण्ड दिनुहोस्, अनि तिनीहरू भाग्नेछन्। त्यसपछि तिनीहरूले कुरा गर्दा पीडा र घायलहरू पाउनेछन्।
- 27 तिनीहरूका अधर्म कामहरूको लागि दण्ड दिनुहोस्। तपाईं कतिको असल हुनुहुन्छ भनी तिनीहरूलाई नदेखाउनु होस्।
- 28 जीवनको पुस्तकबाट तिनीहरूको नाउँ मेटि दिनुहोस्, तिनीहरूका नाउँ धर्मी मानिसहरूको साथमा नलेखि दिनुहोस्।
- 29 म दुःखीत र पीडित छु। परमेश्वर मलाई उठाउनु होस्, मलाई बचाउनु होस्।
- 30 म परमेश्वरको नाउँ गीतमा प्रशंसा गर्नेछु। म धन्यवादको गीतहरूमा प्रशंसा गर्नेछु।
- 31 यसले परमेश्वरलाई खुशी पार्नेछ! यो साँढे र अन्य पशुहरू मारेर बली चढाउनु भन्दा उत्तम हुनेछ।
- 32 नम्र मानिसहरू! परमेश्वरलाई उपासना गर्न जो आएका छन्। यी कुरा जानेर तिनीहरू खुशी हुने छन्।
- 33 किनकि परमपरभुले दीन-दुःखि र असहायकहरूको पुकारा सुन्नु हुन्छ। कैदमा परेका मानिसहरूलाई पनि परमपरभुले मन पराउनु हुन्छ।
- 34 स्वर्ग र पृथ्वीले, परमेश्वरको प्रशंसा गरुन्। समुद्र र यसमा भएका जम्मे चीजहरूहो! परमपरभुको प्रशंसा गर।
- 35 परमपरभुले सियोनलाई बचाउनुहुनेछ। परमपरभुले यहूदाका शहरहरू अझ एकपल्ट निर्माण गर्नु हुनेछ ताकि उहाँका मानिसहरू त्यहाँ फेरि बस्न सक्नु।
- 36 उहाँका दासहरूका सन्तानले त्यो धर्ती पाउनेछन्, मानिसहरू ज-जसले उहाँको नाउँलाई प्रेम गर्दछन् उनीहरू त्यहाँ बस्ने छन्।

## अध्याय 70

**ह**े परमेश्वर, मलाई बचाउनु होस्! हे परमेश्वर, मलाई सहायता गर्नलाई आत्तुरी गर्नुहोस्।

- 2 मानिसहरूले मलाई मार्ने कोशिश गरिरहेछन्। तिनीहरूलाई असन्तुष्ट पार्नुहोस्। तिनीहरूलाई अपमानित पार्नुहोस्। मानिसहरू मप्रति अधर्म काम गर्न चाहन्छन्। तिनीहरूका पतन हुन्छ र लज्जित अनुभव गर्छन् भन्ने मलाई लाग्दछ।
- 3 मानिसहरूले मलाई हाँसोको पात्र बनाए। ज-जसले मेरो निन्दा गरे जुन कुराको निम्ति तिनीहरू योग्य छन् तिनीहरूले त्यो पाउन सक्नु।
- 4 ज-जसले तपाईंको उपासना गर्छन्, तिनीहरू खुबै खुशी होऊन्। जसले तपाईंको मुक्तिलाई प्रेम गर्छन् सधैं तपाईंको

प्रशंसा गरुन् ।

5 हे परमेश्वर! म दीन-दुःखी र असहाय मानिस हुँ! हे परमेश्वर! चाँडो आएर मलाई बचाउनु होस्! हे परमेश्वर, तपाईंले मात्र मलाई बचाउन सक्नु हुन्छ! अझ विलम्ब नगर्नुहोस्!

## अध्याय 71

हे परमप्रभु, म तपाईंमाथि भरोसा गर्छु ताकि म कहिल्यै निराशा नहुँ ।

2 तपाईंको धार्मिकताको कारण, तपाईंले मलाई बचाउनु हुनेछ । तपाईंले मलाई छुटकारा दिनु हुनेछ । मेरो गुहार सुनी दिनुहोस् । मलाई बचाउनुहोस् ।

3 मेरो किल्ला बनिनु होस्, त्यो घर जहाँ म बचाऊको निम्ति भागेर जान सक्छु । तपाईं मेरो चट्टान हुनुहुन्छ, मेरो सुरक्षाको ठाउँ । यसैले मलाई बचाउनलाई आज्ञा दिनुहोस् ।

4 हे मेरा परमेश्वर, दुष्ट मानिसहरूबाट मलाई बचाउनु होस् । मलाई धूर्त र दुष्ट मानिसहरूबाट बचाउनु होस् ।

5 मेरो परमेश्वर तपाईं मेरो स्वामी, तपाईं मेरो आशा हुनुहुन्छ, म जवान अवस्थादेखि तपाईंमा भरोसा गरेको छु ।

6 म जन्मनु भन्दा अघिबाटै तपाईंमाथि आश्रित थिएँ, आमाको कोखमा हुँदादेखि नै मैले तपाईंमाथि पूर्ण भरोसा गरेको छु । मैले सधैं तपाईंलाई प्रार्थना गरें ।

7 तपाईं मेरो बलको श्रोत हुनुहुन्छ । यसैले म अरुको निम्ति उदाहरण भएकोछु ।

8 तपाईंले गर्नु हुने आश्चर्यपूर्वक कार्यको विषयमा म सधैं गीत गाउँदछु ।

9 म बूढो भएँ भनी मलाई नपर्थेको होस् । मेरो बल सकिँदछ भनेर मलाई नत्याग्न होस् ।

10 मेरो शत्रुहरूले मेरो विरुद्धमा योजनाहरू तयार गरे, तिनीहरू वास्तवमा एक-अर्कामा पहिल्यै भेला भए, अनि मलाई मार्ने योजना गरे ।

11 मेरो शत्रुहरूले भने, “जाऊँ त्यसलाई पक्रौँ । परमेश्वरले त्यसलाई छोडी दिए अनि कसैले पनि त्यसलाई साथ दिनेछैन ।”

12 हे परमेश्वर, मलाई नत्यागनुहोस् । हे मेरा परमेश्वर, चाँडो आएर मलाई बचाउनु होस्!

13 मेरो शत्रुहरूलाई परास्त पार्नुहोस् । तिनीहरूलाई पूर्ण रूपले ध्वंश पार्नुहोस्! तिनीहरूले मलाई घात गर्ने कोशिश गरिरहेका छन् । तिनीहरूले शर्म र बदनामी अनुभव गर्नु सक्नु ।

14 तब म तपाईंमाथि सर्वदा भरोसा गर्नेछु । अनि म तपाईंको प्रशंसा धेरै भन्दा धेरै गर्नेछु ।

15 तपाईं कति असल हुनुहुन्छ भनेर म मानिसहरूलाई भन्नेछु । एकपल्ट मात्र होइन धेरै पल्ट तपाईंले मलाई बचाएको कुरो म तिनीहरूलाई भन्नेछु । ती समयहरूको गन्ती नै छैन ।

16 हे परमप्रभु मेरो स्वामी म तपाईंको महानताको बारेमा बताउनेछु । म तपाईंको बारेमा र तपाईंको भलाईको विषय बताउनेछु ।

17 हे परमेश्वर, म सानो केटो हुँदादेखि तपाईंले मलाई शिक्षा दिनु भयो । अनि आज सम्म मैले मानिसहरूलाई तपाईंले गरेका अद्भुत कार्यहरू बारेमा घोषणा गर्दछु ।

18 अब म बूढो भएँ अनि मेरा केश सेता छन् तर म जान्दछु तपाईंले मलाई त्याग्न हुने छैन, परमेश्वर । म प्रत्येक भावी पुस्तालाई तपाईंको शक्ति र महानता बारेमा बताउने छु ।

19 हे परमेश्वर, तपाईंको उपकार आकाशभन्दा माथि छ । परमेश्वर, तपाईं बाहेक यहाँ कोही पनि छैन तपाईंले अद्भुत कामहरू गर्नुभयो ।

20 यद्यपि तपाईंले मलाई नै यति धेरै देखे बनाउनु भयो, तपाईंले मलाई ती सबै कष्टहरूबाट बचाउनु भयो अनि मलाई जिउँदो राख्नुभयो । यद्यपि म धेरै गहिरोमा डुबें तपाईंले मलाई मेरा कष्टहरूबाट माथि उठाउनु भयो ।

21 मलाई पहिलेको भन्दा अझ असल काम गर्न साथ दिनुहोस् । लगातार मलाई सान्त्वना दिनुहोस् ।

22 अनि म वीणा बजाउने छु र तपाईंको स्तुति-गान गर्नेछु । हे मेरा परमेश्वर, तपाईंमाथि विश्वास गर्न सकिन्छ भनेर म गीत गाउने छु । इस्राएल का एकमात्र पवित्र परमेश्वरको निम्ति म मेरो वीणा बाजामा गीत गाउने छु ।

23 तपाईंले मेरो प्राणलाई बचाउनु भयो, मेरो प्राण अत्यन्त खुशी छ । मेरा आँठहरूले तपाईंको स्तुति-गान गर्नेछन् ।

24 मेरो जिब्रोले तपाईंको धार्मिक कार्यहरूको विषयमा सदा-सर्वदा गीत गाउने छ । अनि ती मानिसहरू ज-जसले मलाई मार्न चाहन्छन् । तिनीहरू परास्त र अपमानित हुनेछन् ।



## अध्याय 72

**ह**े परमेश्वर त्यस राजालाई सहायता गर्नुहोस्, ताकि उसले तपाईंद्वारा विवेकपूर्ण न्याय गरोस् । राजकुमारको सहायता गर्नुहोस् ताकि उसले तपाईंको धार्मिकता जानोस् ।

<sup>2</sup> आफ्ना प्रजाहरूलाई निष्पक्ष न्याय गर्न राजालाई सघाउनुहोस् । गरीब मानिसहरू प्रति विवेकपूर्ण न्याय गर्नलाई तपाईंले राजालाई सघाउनु होस् ।

<sup>3</sup> त्यहाँ देशभरि शान्ति र न्याय रहोस् ।

<sup>4</sup> गरीब मानिसहरूप्रति राजा निष्पक्ष रहून् । उहाँले असहायहरूलाई साथ दिओस् । कष्ट दिने मानिसहरूलाई उहाँले दण्ड दिऊन् ।

<sup>5</sup> जब सम्म घाम उदाउँदछ अनि जून आकाशमा रहन्छन् मानिस डरले राजालाई सम्मान गर्ने होस्!

<sup>6</sup> खेतहरूमा पानी वर्षे जस्तै, धर्तीमा पानी झरी जस्तै राजा बनोस् ।

<sup>7</sup> उहाँको राज्यकालमा धार्मिकता फूलोस्, फूलोस् । जब सम्म जून रहन्छ तब सम्म शान्ति रहोस् ।

<sup>8</sup> उहाँको राज्य एक समुद्र देखि अर्को समुद्रसम्म फैलियोस् । युफ्रेटिस नदीदेखि पृथ्वीमा धेरै ठाडो सम्म बढोस्!

<sup>9</sup> मरुभूमिमा बसिरहेका मानिसहरूले उहाँको अधि भूँई तिर अनुहार पारेर शिर झुकाउन् उहाँको सम्पूर्ण शत्रुहरू तिनीहरूको मैलो अनुहार लिएर उहाँप्रति निहुरिउन् ।

<sup>10</sup> तर्शीशमा बसिरहेका अनि सुदूर प्रान्तकाहरूले उहाँलाई उपहार ल्याऊन् । शेबा र शेबाका राजाहरूले उहाँ प्रति भेटी चढाऊन् ।

<sup>11</sup> सम्पूर्ण राजाहरूले हाम्रो राजाप्रति शिर झुकाउन् । सबै जातिहरूले उहाँको सेवा गरून् ।

<sup>12</sup> हाम्रो राजाले असहायहरूलाई सहयोग गर्नु हुन्छ । हाम्रो राजाले दीन-दुःखि, असहायहरूलाई साथ दिनुहुन्छ ।

<sup>13</sup> दीन-दुःखी, असहायहरू उहाँमाथि आशिरत छन् । राजाले तिनीहरूलाई जीउँदो राख्नुहुन्छ ।

<sup>14</sup> अत्याचार र क्रूर मानिसहरू जसले तिनीहरूलाई नोकसान पुर्याउँछन् चाहन्छन् तिनीहरूदेखि राजाले बचाउँनु हुन्छ । ती दीन-हीन मानिसहरूको जीवन राजाको निम्ति अत्यन्त महत्वपूर्ण छ ।

<sup>15</sup> राजाको दीर्घायु होस्! अनि उहाँले शेबाबाट सुन प्राप्त गरून् । सधैं राजाको निम्ति प्रार्थना गर । प्रत्येक दिन राजालाई आशीर्वाद दिनु ।

<sup>16</sup> खेतहरूमा प्रशस्त मात्रमा अन्नहरू उब्जियोस् र पहाडहरू अन्नबालीले ढाकियोस् । खेतहरू लबानोन जस्ता मलिलो रहोस् । अनि खेतहरू हरियो घाँसहरूले ढाकिए जस्तो शहरहरू मानिसहरूले भरिभराउ बनोस् ।

<sup>17</sup> राजा सदालाई ख्याती प्राप्त बनोस् । जब सम्म घाम रहन्छ तब सम्म मानिसहरूले उहाँको नाउँ याद गरून् । मानिसहरू उहाँबाट धन्य रहोस् अनि सबैले उहाँलाई आशीर्वाद दिऊन् ।

<sup>18</sup> परमप्रभु परमेश्वर, इस्राएल का परमेश्वरको गुण-गान गर! परमेश्वरले मात्र त्यस्तो आश्चर्यचकित कामहरू गर्न सक्नु हुन्छ!

<sup>19</sup> उहाँको महिमामय नाउँको सदा-सर्वदा प्रशंसा गर! उहाँको महिमाले सारा संसार भरिपूर्ण रहोस्! आमेन! आमेन!

<sup>20</sup> यस्सीको छोरो दाऊदको प्रार्थना यही समाप्त हुँदछ ।

## अध्याय 73

**स**ाँच्चै नै इस्राएल को निम्ति परमेश्वर राम्रो हुनुहुन्छ । परमेश्वर ती मानिसहरूका निम्ति राम्रो हुनुहुन्छ जसको हृदय शुद्ध छ ।

<sup>2</sup> म प्रायः चुकें अनि पाप गर्न थालें ।

<sup>3</sup> मैले दुष्ट मानिसहरू सफल भएको देखें । म ती अहंकारी मानिसहरू देखि इर्ष्यालु भएँ ।

<sup>4</sup> ती मानिसहरू हिरष्टपुष्ट छन् । तिनीहरूलाई बाँच्नको लागि संघर्ष गर्नु पर्दैन ।

<sup>5</sup> ती दुष्ट मानिसहरू हामी जस्तो पीडित हुँदैनन् । अन्य मानिसहरू जस्ता तिनीहरू संकटमा छैनन् ।

<sup>6</sup> यसैले तिनीहरू अहंकारी र घृणित मानिसहरू हुन् । तिनीहरूले लगाएका बहुमूल्य गर-गहनाहरू र आर्कषक पोषाकहरू जस्तै देखिन्छन् ।

<sup>7</sup> यदि ती मानिसहरू केही अरु थोक जस्तो देखिएको भए, तिनीहरू जान्छन् र लिन्छन् तिनीहरूले जे चाहे पनि गर्दछन् ।

<sup>8</sup> तिनीहरूले नीच र दुष्ट कुराहरू अरुको बारेमा भन्दछन् तिनीहरू घमण्डी र हठी खालका छन् अनि तिनीहरूले सधैं नै

अरु माथि सहजै फाईदा उठाउने उपायहरू गर्दछन् ।

9 ती अंहकारीहरू आफूलाई देवता मान्दछन्! तिनीहरूले आफूलाई पृथ्वीको शासक ठान्छन् ।

10 यसर्थ परमेश्वरका मानिसहरू पनि उनीहरू तिर फर्किए र तिनीहरूले जे भने तिनीहरूको निम्ति त्यही कुराहरू गरे ।

11 ती दुष्ट मानिसहरू भन्छन्, “हामीहरूले के गरिरहेका छौं, भनेर परमेश्वर जान्दैनन्! सर्वोच्च परमेश्वरले जान्दैनन् ।”

12 ती घमण्डी मानिसहरू दुष्ट छन्, तर तिनीहरू धनी छन् र झन् धनी भईरहेका छन् ।

13 यसैले मैले मात्र हृदय किन शुद्ध पार्नु? किन मैले मेरो हातहरू धोई सफा राख्नु ।

14 हे परमेश्वर, म दिनभरि नै कष्ट भोग्छु अनि प्रत्येक बिहान तपाईंले मलाई दण्ड दिनुहुन्छ ।

15 हे परमेश्वर, म यस विषयमा अरुहरूसँग कुरा गर्नु चाहन्छु । तर म बुझ्छु कि म तपाईंका मानिसहरूलाई विश्वासघात गरिरहेको हुन्छु ।

16 मैले यी कुराहरू जान्नलाई यथासक्य कोशिश गरें । तर ती सबै मेरो लागि एकदम कठिन थिए ।

17 जबसम्म म परमेश्वरको मन्दिरमा गईन तब सम्म मैले तिनीहरूको आखिरी विचार जानिन ।

18 परमेश्वर, साँच्चै नै तपाईंले ती मानिसहरूलाई भयानक अवस्थामा राख्नु भएको रहेछ । सहजै तिनीहरू पतन हुने र नष्ट हुने रहेछन् ।

19 संकट अचानक आउन सक्छ, तब ती अंहकारीहरू नष्ट-विनिष्ट हुन सक्छन् । भयानक कुराहरू तिनीहरूमा घट्न सक्छन् अनि तिनीहरू समाप्त हुन्छन् ।

20 हे परमप्रभु, ती मानिसहरू सपना जस्तै हुन्, हामी जाग्ने बित्तिकै तिनीहरू अल्पिन्छन् । हाम्रो सपनाका राक्षसहरू जस्ता तपाईंले तिनीहरूलाई विलुप्त पारी दिनु हुनेछ ।

21 म अज्ञानी थिएँ । मैले धनी र दुष्ट मानिसहरूको बारेमा सोचेर व्यर्थै खिन्न भएँ । हे परमेश्वर! म तपाईंसित शोकाकुल र क्रोधित थिएँ । मैले एउटा लठुवा र अज्ञात पशुले जस्तो व्यवहार गरें ।

22

23 मैले चाहेका सबै थोकहरू मसँग छन् । म सधैं नै तपाईंसँग साथमा छु । हे परमेश्वर, तपाईंले मेरो दाहिने हात पक्रनु भएकोछ ।

24 हे परमेश्वर, तपाईंले मेरो अगुवाई गर्नु हुन्छ अनि असल सल्लाह दिनुहुन्छ । त्यस पश्चात् महिमा तर्फ मलाई अगुवाई गर्नु हुन्छ ।

25 हे परमेश्वर, तपाईं बाहेक म स्वर्गमा कसलाई चाहन्छु । अनि म तपाईंसित पृथ्वीमा भएको बाहेक अरु केही इच्छा गर्दिनँ ।

26 मेरो तन र मन नष्ट हुन सक्छ, तर मसँग परमेश्वर छ जसलाई म प्रेम गर्छु । मसँग परमेश्वर सदा-सर्वदा हुनुहुन्छ!

27 हे परमेश्वर, मानिस जसले तपाईंलाई त्यगदछ त्यो हराउने छ । तपाईंले तिनीहरूलाई ध्वंश गर्नु हुनेछ जो तपाईंसित विश्वासी छैनन् ।

28 म परमेश्वर कहाँ आएँ अनि त्यो मेरो लागि हितकारी भयो । मैले परमप्रभु परमेश्वरलाई मेरो सुरक्षित ठाउँ बनाएँ । परमेश्वर, म तपाईंकाहाँ, तपाईंले गर्नु भएका सबै थोकहरू बताउन आएँ ।

## अध्याय 74

**ह**े परमेश्वर, के तपाईंले हामीलाई सधैंको निम्ति त्याग्न हुन्छ? के तपाईं आफ्ना मानिसहरूसित अझै क्रोधित हुनुहुन्छ?

2 तपाईंले धेरै अघि किन्नु भएका ती मानिसहरूलाई सम्झनु होस् । तपाईंले हामीलाई बचाउँनु भयो । हामी तपाईं कै सम्पत्ति हौ । जहाँ तपाईं बस्नु भयो, त्यो सियोन पर्वतलाई सम्झनु होस् ।

3 परमेश्वर, यी अनन्त भग्नावशेषहरूबाट हिँडेर आउनु होस्, पवित्र ठाउँमा जुन शत्रुहरूले नष्ट गरेको तर्फ फर्की आउनु होस् ।

4 शत्रुहरू मन्दिरमा आफ्नो विजय नारा लगाएर चिच्याए । तिनीहरूले आफ्ना झण्डा युद्ध जित्यौं भनेर भान गर्न मन्दिरमा गाडे ।

5 शत्रुका सैनिकहरू यस्ता देखिन्छन् कि घाँस कट्ने मानिसहरू घाँस काटिरहे जस्तो ।

6 हे परमेश्वर, तिनीहरूले आफ्ना बन्चरो र हँसियाहरू चलाउँदै तपाईंको मन्दिरका चौकटहरू काट्दै भत्काउने छन् ।

7 ती सिपाहीहरूले तपाईंको पवित्र स्थान जलाए । तिनीहरूले त्यो मन्दिर जुन तपाईंको नाउँको सम्मानमा बनिएको थियो भूँईमा लडाए ।

8 शत्रुले हामीलाई पूर्ण रूपले तहस्नहस् रूपले निर्णय गरे, तिनीहरूले देशमा भएको प्रत्येक चिज र परमेश्वरको पवित्र

स्थान जलाए ।

- 9 हामीले कुनै पनि हाम्रो चिन्हहरू देख्नसकेनौं । अब त्यहाँ अगमवक्ताहरू छैनन् । के गर्नु पर्ने कसैले जान्दैनन् ।
- 10 हे परमेश्वर, कहिले सम्म शत्रुले हामीलाई खेलौना बनाउने हो? के तपाईं आफ्नो निन्दा गराउन तिनीहरूलाई सधैं दिइरहनुहुन्छ?
- 11 हे परमेश्वर, तपाईंले यति कठिन दण्ड हामीलाई किन दिनुहुन्छ? तपाईंले आफ्नो महान-शक्तिले हामीलाई पूर्ण रूपमा नष्ट पार्नु भयो ।
- 12 हे परमेश्वर, तपाईं लामो समयदेखि हाम्रो राजा हुनु भएको छ, तपाईंले यस देशमा धेरै युद्धहरू जिताउनलाई सहयोग गर्नु भएको छ ।
- 13 हे परमेश्वर, तपाईंले आफ्नो महान् शक्ति प्रयोग गर्नुभयो, समुद्रलाई दुइ भागमा विभाजन गर्नुभयो ।
- 14 तपाईंले विशाल समुद्रको राक्षसहरूलाई जित्नु भयो, तपाईंले लिब्यातानको शिर टुक्रा-टुक्रा पार्नु भयो, अनि त्यसको शरीर जनावरहरूले खाओस् भनेर फाली दिनुभयो ।
- 15 तपाईंले नदीहरू र झर्नाहरू बग्ने बनाउनु भयो अनि तपाईंले नदीहरू सुकाइ दिनुभयो ।
- 16 हे परमेश्वर, तपाईं एक हुनुहुन्छ जसले दिन र रातलाई नियन्त्रण गर्नु हुन्छ । तपाईंले चन्द्रमा र सूर्य बनाउनु भयो ।
- 17 तपाईंले पृथ्वीमा सबै कुराको सीमा बनाइदिनु भयो । अनि तपाईंले ग्रीष्म ऋतु र शिशिर ऋतु बनाउनु भयो ।
- 18 हे परमेश्वर, यी कुराहरू सम्झनु होस् कसरी तपाईंको निन्दा भयो । ती मूर्खहरूले तपाईंको नाउँलाई हेला गर्छन्!
- 19 ती जङ्गली जनावरहरूलाई तपाईंको प्रिय ढुकुरलाई लैजान नदिनुहोस्! तपाईंको प्रिय दीन-दुःखी मानिसहरूलाई कहिल्यै नभुल्नुहोस्!
- 20 हाम्रो करार याद गर्नुहोस्! यस धर्तीको प्रत्येक अंधारो जग्गामा हिंसात्मक रूप छ ।
- 21 हे परमेश्वर, तपाईंका मानिसहरूलाई दुर्व्यवहार गरियो । प्रति कष्ट दिन तिनीहरूमाथि अझ लज्जित नबनाउनु होस् । दीन-दुःखी, असहाय मानिसहरूले तपाईंको प्रशंसा गर्न सक्नु ।
- 22 हे परमेश्वर, उठ्नुहोस् र लडाइँ गर्नुहोस्! सम्झनुहोस्, ती मूर्खहरूले तपाईंलाई दिएका चेतावनी!
- 23 तपाईंका शत्रुहरूको चिच्याहटलाई नभुल्नुहोस्, तिनीहरूले घरि-घरि तपाईंको अपमान गरे ।

## अध्याय 75

**ह**े परमेश्वर, हामी तपाईंको प्रशंसा गर्दछौं! हामी तपाईंको प्रशंसा गर्छौं । तपाईं छेउमा हुनुहुन्छ अनि मानिसहरूले तपाईंले गर्नु भएको अचम्मका कुराहरूका बारेमा भन्दछन् ।

- 2 परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “म न्यायको ठीक समय छान्नेछु म निष्पक्ष न्याय गर्नेछु ।
- 3 यद्यपि पृथ्वी र यसमा भएका सम्पूर्ण चीजहरू हल्लिरहेका छन् र धराशायी हुन तयार छ, तर म यसलाई स्थिरपार्छु ।”
- 4 “कतिपय मानिसहरू अत्यन्त अहंकारी हुन्छन् । तिनीहरू स्वयंलाई शक्तिशाली र महत्वपूर्ण सोच्दछन् । तर म ती मानिसहरूलाई भन्छु, ‘शेखी नगर!’ ‘यति साह्रो अहंकारी नहौ!’”
- 5
- 6 पृथ्वीमा त्यस्तो कुनै शक्ति छैन जसले कुनै मानिसलाई महत्वपूर्ण पार्छ ।
- 7 परमेश्वर नै न्यायकर्ता हुनुहुन्छ । अनि उहाँले नै को महत्वपूर्ण हुनेछ भन्ने कुराको निर्णय गर्नुहुन्छ । परमेश्वरले एक व्यक्तिलाई उठाएर उसलाई महत्वपूर्ण बनाउनु हुन्छ, उहाँले नै कसैलाई तल झारेर उसलाई महत्वहीन पार्नुहुन्छ ।
- 8 परमेश्वर सधैं दुष्ट मानिसहरूलाई दण्ड दिन तयार हुनुहुन्छ । परमप्रभुसँग उहाँको हातमा एउटा कचौरा छ जुन कचौरामा विष भरिएको दाखमद्यले पूर्ण छ । उहाँले त्यो विषयुक्त दाखमद्य खनाउनु हुन्छ, अनि दुष्ट मानिसहरूले त्यसको अन्तिम घुट्टाको सम्म पिउने छन् ।
- 9 म यस बारेमा सधैं मानिसहरूलाई भन्नेछु । म इस्राएल को परमेश्वरको स्तुति-गान गर्नेछु ।
- 10 म दुष्ट मानिसहरूको शक्ति खोसेर लान्छु, अनि धर्मी मानिसहरूलाई शक्ति प्रदानगर्नेछु ।

## अध्याय 76

- य**हूदामा भएका मानिसहरूले परमेश्वरलाई चिन्छन् । इस्राएल का मानिसहरूले परमेश्वरको नाउँको आदर गर्दछन् ।
- <sup>2</sup> शालेममा परमेश्वरको मन्दिर छ । परमेश्वरको भर सियोन पर्वतमा छ ।
- <sup>3</sup> त्यस ठाउँमा, परमेश्वरले धनु र काँडहरू ढाल, तरवार र अन्य युद्धका हतियारहरू छिन्न-भिन्न पार्नुभयो ।
- <sup>4</sup> हे परमेश्वर! जब तपाईं पहाडहरूबाट फर्केदै हुनुहुन्छ जहाँ तपाईंले आफ्नो शत्रुहरूलाई मार्नु भयो, तपाईं गौरवमय देखिनु हुन्छ ।
- <sup>5</sup> ती सिपाहीहरूले आफू बलियो भएको सोचे । तर अहिले तिनीहरू भुइँमा मृत रूपमा लडिरहेका छन् । तिनीहरूको शरीर लुटिएर लडिरहेको छ । ती बलिया सिपाहीहरूले आफू स्वयंलाई नै बचाउने योग्यका हुन सकेनन् ।
- <sup>6</sup> जब याकूबका परमेश्वरले ती सिपाहीहरूलाई गाली गर्नुभयो, घोडसवारहरू र घोडाहरू मरे ।
- <sup>7</sup> हे परमेश्वर, तपाईं विस्मयकारी हुनुहुन्छ! जब तपाईं क्रोधित हुनुहुन्छ तब कोही पनि तपाईंको विरुद्ध उभिन सक्दैन ।
- <sup>8</sup> परमप्रभु न्यायकर्ता जस्तो उभिनु भयो अनि आफ्नो निर्णय घोषणा गर्नुभयो, परमेश्वरले यस धर्तीका विनम्र मानिसहरूलाई बचाउँनु भयो । स्वर्गबाट उहाँले निर्णय दिनुभयो, सम्पूर्ण पृथ्वीमा निस्तब्ध र भयभीत भए ।
- <sup>9</sup>
- <sup>10</sup> हे परमेश्वर, जब तपाईंले दुष्ट मानिसहरूलाई सजाय दिनुहुन्छ तपाईंलाई मानिसहरूले सम्मान गर्दछन् । तपाईंले आफ्नो क्रोध देखाउनु हुन्छ, अनि जीवित् रहनेहरू बलिया हुन्छन् ।
- <sup>11</sup> हे मानिसहरू, तिमीहरूले परमप्रभु परमेश्वर प्रति वचन दिएका थियौ । अब उहाँप्रति ती वचनहरू पूरा गर । प्रत्येक ठाउँमा मानिसहरू परमेश्वरसित डराउँछन् र आदर गर्छन् । तपाईंले तिनीहरूलाई भेटीहरू ल्याउन दिनुहोस् ।
- <sup>12</sup> परमेश्वरले महान् शासकहरूलाई पराजित गर्नु हुन्छ । पृथ्वीका सबै राजाहरू उहाँसित डराउँछन् ।

## अध्याय 77

- म**ैले ठूलो-ठूलो आवाजले कराएर परमेश्वरलाई गुहार मार्गे । हे परमेश्वर, मेरो रोदन सुनिदिनु होस्!
- <sup>2</sup> मेरो स्वामी, जब म संकटमा परें म तपाईं कहाँ आएँ तपाईंलाई पाउने प्रयासमा म रातभरी जागें र पनि आत्मामा शान्ति भएन ।
- <sup>3</sup> मैले परमेश्वरको बारेमा सोचें, अनि आफ्नो हालत बताउने प्रयास गरें, तर मैले सकिनँ ।
- <sup>4</sup> तपाईंले मलाई सुत्न दिनु भएन म केही भन्न चाहन्थे तर म एकदम हताश थिएँ ।
- <sup>5</sup> मैले बितेका कुराहरू सम्झिरहेको थिएँ । धेरै अगाडि हुन गएको घटनाहरू सम्झिरहेको थिएँ ।
- <sup>6</sup> रातमा, मैले आफ्ना गीतहरूको बारेमा सोच्ने प्रयास गरें । मैले आफैँलाई बुझ्ने कोशिश गरें ।
- <sup>7</sup> म छक्क पर्छु, “के हाम्रो स्वामीले हामीलाई सदाको लागि त्याग्नु भयो? के फेरि उहाँ हामीसित खुशी हुनु हुन्न?”
- <sup>8</sup> के फेरि हामीसँग उहाँ बात मार्न सक्नु हुनेछ? के परमेश्वरको प्रेम सदाको निमित्त बिलायो छ?”
- <sup>9</sup> करुणा के हो भन्ने कुरा उहाँले भुल्नु भयो? उहाँको समवेदना जति क्रोधमा परिवर्तन भयो?”
- <sup>10</sup> तब मैले सोचें, “जुन कुराले मलाई सधैं सताई रहन्छ त्यो हो: ‘के सर्वशक्तिमान् परमेश्वरले आफ्नो शक्ति गुमाउनु भयो?’”
- <sup>11</sup> म सम्झना गर्छु उहाँले कस्तो-कस्तो कार्य गर्नुभयो भनेर । परमेश्वर, म ती आश्चर्यपूर्वक कुराहरू सम्झना गर्छु जुन तपाईंले धेरै-धेरै अगाडि गर्नु भएको थियो ।
- <sup>12</sup> तपाईंले के गर्नु भएको थियो त्यो मैले सोचें । म तपाईंका सबै शक्तिशाली कार्यहरू सोच्दछु ।
- <sup>13</sup> परमेश्वर, तपाईंका बाटोहरू पवित्र छन्, तपाईं बाहेक कोही पनि महान् छैन ।
- <sup>14</sup> तपाईं परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले अचम्मका कामहरू गर्नु हुन्छ । तपाईंले मानिसहरूलाई आफ्नो महान् शक्तिहरू देखाउनु भयो ।
- <sup>15</sup> तपाईंको शक्तिले मानिसहरूलाई बचाउनु भयो तपाईंले याकूब र यूसफका सन्तानहरूलाई बचाउनु भयो ।
- <sup>16</sup> परमेश्वर, पानीले तपाईंलाई देख्यो र भयभित भयो । गहिरो पानी भएका ठाउँहरू पनि डरले कामे ।
- <sup>17</sup> बाक्लो बादलहरूले पानी वर्षाए । मानिसहरूले डरलाग्दो उच्चबादलहरूमा बिजुली चम्केको देखे ।
- <sup>18</sup> त्यहाँ बिजुलीको गडगडाहट थियो, तब बिजुलीको चमक्ले संसार नै उज्यालो पार्थ्यो अनि पृथ्वी काम्न थाल्यो र थर्थर भयो ।
- <sup>19</sup> परमेश्वर, तपाईं गहिरो पानी भएर हिँड्नु भयो तपाईंले गहन समुद्र पार गर्नुभयो, तर तपाईंले कुनै छाप छोड्नु भएन ।
- <sup>20</sup> तपाईंले आफ्ना भक्तजनहरूलाई भेडा सहर डोर्याउन मोशा र हारुनलाई खटाउनु भयो ।

**म**ेरो मानिसहरू, मेरो उपदेशहरू ध्यान दिएर सुन । मैले भनेका कुराहरूमा ध्यान देऊ ।

<sup>2</sup> म तिमीहरूलाई यो कथा भन्ने छु । म तिमीहरूलाई यो पुरानो कथा भन्ने छु ।

<sup>3</sup> हामीले ती कथाहरू सुन्यौं, अनि हामी त्यो राम्रो प्रकारले जान्दछौं । हाम्रा पिता-पुर्खाहरूले यी कथाहरू सुनाए ।

<sup>4</sup> अनि हामी त्यो कथा भुल्ने छैनौं । हाम्रा मानिसहरूले पछि आउने सन्तानहरूलाई त्यो कथाहरू भन्ने नै छन् । हामी मिली परमपरभुको प्रशंसा गर्नेछौं, अनि उहाँका अचम्म लाग्दा कार्यहरू सबैलाई भन्नेछौं ।

<sup>5</sup> परमपरभुले याकूबसँग सम्झौता गर्नुभयो । परमेश्वरले इस्राएल लाई नियम दिनुभयो । परमेश्वरले हाम्रा पिता-पुर्खाहरूलाई आज्ञाहरू दिनुभयो । उहाँले हाम्रा पिता-पुर्खाहरूलाई भन्नुभयो कि ती नियमहरू बारे आफ्ना भावी सन्तानहरूलाई बताऊ ।

<sup>6</sup> अनि आउने भावि सन्तानहरूले पनि यो नियमको बारेमा जान्नेछन् र तिनीहरू आफ्ना नानीहरूलाई सिकाउन सक्षम हुनेछन् ।

<sup>7</sup> यसैकारण ती सबै मानिसहरूले परमेश्वरमाथि भरोसा गर्नेछन् । तिनीहरूले परमेश्वरका कार्यहरू भुल्ने छैनन् । तिनीहरूले परमेश्वरको आज्ञानुसार उहाँको नियमहरू पालन गर्नेछन् ।

<sup>8</sup> यदि मानिसहरूले आफ्ना नानीहरूलाई परमेश्वरका आज्ञाहरूको विषयमा बताए भने नानीहरू तिनीहरूका पुर्खाहरू जस्तै हुने छैनन् । तिनीहरूका पिता-पुर्खाहरू परमेश्वरका विरुद्ध खडा भए । तिनीहरूले उहाँको आज्ञा पालन गर्न अस्वीकार गरे । ती मानिसहरू हठी थिए । तिनीहरू परमेश्वरको आत्मा प्रति विश्वासी थिएनन् ।

<sup>9</sup> एप्रैमबाट आएका मानिसहरूसँग हतियारहरू थिए, तर तिनीहरू युद्धभूमिबाट भागे ।

<sup>10</sup> तिनीहरूले परमेश्वरसँग गरेको करार पालन गरेनन् । तिनीहरूले उहाँका उपदेशहरू अस्वीकार गरे ।

<sup>11</sup> एप्रैमबाट आएका मानिसहरूले परमेश्वरले गर्नु भएको महान् कार्यहरू भूले । तिनीहरूले परमेश्वरले प्रदर्शन गर्नु भएको ती अचम्म लाग्दा कार्यहरू बिर्सि ।

<sup>12</sup> परमेश्वरले तिनीहरूका पिता-पुर्खाहरूलाई मिश्र अन्तर्गत सोअनमा आफ्ना महान् शक्तिहरू देखाउनु भयो ।

<sup>13</sup> परमेश्वरले लाल समुद्रलाई फार्नु भयो अनि मानिसहरूलाई पार गराउनु भयो । पानी तिनीहरूका लागि दुवै तिर पक्का पर्खाल भएर उभिएको थियो ।

<sup>14</sup> प्रत्येक दिन परमेश्वरले तिनीहरूलाई अग्लो बादल सहित डोर्याउनु भयो । अनि प्रत्येक रातभरि आगोको ज्वाला वा राँको बालेर तिनीहरूलाई डोर्याउनु भयो ।

<sup>15</sup> परमेश्वरले चट्टानलाई मरुभूमिमा फोर्नु भयो । जमीनको भित्ती तहबाट उहाँले मानिसहरूलाई पानी दिनुभयो ।

<sup>16</sup> परमेश्वरले पानीका झरनाहरू नदीहरू सरह चट्टानबाट ल्याउनु भयो!

<sup>17</sup> तर मानिसहरूले उहाँकै विरुद्ध पाप अविरलमरूपले गरिरहे । मरुभूमिसम्म तिनीहरू सर्वशक्तिमान् परमेश्वरको विरुद्ध नै उठे ।

<sup>18</sup> तब ती मानिसहरूले परमेश्वरको परीक्षा गर्न फैसला गरे । तिनीहरूले परमेश्वरलाई खाना मागे तिनीहरूको तृप्त पार्न मात्रै ।

<sup>19</sup> तिनीहरूले परमेश्वर बारे गुनासो गरे अनि भने, “के मरुभूमिमा परमेश्वरले हामीलाई खाना व्यवस्था गर्न सक्नु हुन्छ?”

<sup>20</sup> जब उहाँले चट्टानमा हिकोउनुभयो, तेजले पानी बाहिर आयो र खोलाहरू बढेर आए । निःसन्देह उहाँले हामीलाई केही रोटी र मासु दिन सक्नु हुन्छ!”

<sup>21</sup> परमपरभुले ती मानिसहरूले गरेका कुराहरू सुन्नु भयो । परमेश्वर याकूबमाथि क्रोधित हुनुहुन्थ्यो । इस्राएल का मानिसहरूसँग क्रोधीत हुनुहुन्थ्यो ।

<sup>22</sup> किनभने मानिसहरूले उहाँमाथि विश्वास गरेनन् । तिनीहरूले परमेश्वरले नै बचाउनु हुन्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्दै गरेनन् ।

<sup>23</sup> ता पनि परमेश्वरले माथि बादलहरूलाई आज्ञा गर्नुभयो, अनि तिनीहरूको निम्ति खानाको रूपमा मन्ना वर्षाउनु भयो । आकाश ढोकाहरू जस्तै खोलियो अनि आकाशका भण्डारबाट अन्न वर्षाउनु भयो ।

<sup>24</sup>

<sup>25</sup> मानिसहरूले स्वर्गदूतहरूका खानाहरू खाए । परमेश्वरले प्रशस्त मात्रामा सन्तुष्टपूर्ण खाद्यहरू तिनीहरूलाई पठाउनु भयो ।

<sup>26</sup> परमेश्वरले पूर्वीबाट बतास बहाउनु भयो । उहाँले तिनीहरूमाथि आकाशबाट मासु वर्षाउनु भयो । अनगन्ती चराहरू तिनीहरूको छाउनीमाथि झरे, तिनीहरू समुद्रको बलुवा जस्तै थिए ।

- 28 ती मानिसहरूका छाउनीका वरिपरि छाउनीको माझमा ठीक चराहरू झरे ।
- 29 तिनीहरूलाई खाना प्रशस्त थियो, तर तिनीहरूको भोकले तिनीहरूलाई पापी बनायो ।
- 30 तिनीहरूले आफ्नो भोक खप्न सकेनन् । यसकारण तिनीहरूले चराहरूको रगत ननिकाली क्वेल चरा खाए ।
- 31 परमेश्वर ती मानिसहरूमाथि अत्यन्त रिसाउनु भयो, अनि ती मध्ये धेरै जनालाई मार्नु भयो । परमेश्वरले धेरै हट्टाकट्टा युवाहरूलाई मृत्यु पट्टि टाल्नुभयो ।
- 32 तर पनि फेरि मानिसहरूले अझ पाप गरी नै रहे! परमेश्वरको आश्चर्यचकित कार्यहरूमाथि तिनीहरूले विश्वास गरेनन् ।
- 33 यसकारण तिनीहरूको जीवन महा-विपदसँग समाप्त पारिदिनु भयो ।
- 34 जब-जब परमेश्वरले तिनीहरू मध्ये केही मानिसहरू मार्नु भयो, बाँकि रहेकाहरू, उहाँप्रति परिश्रमी हुँदै फर्के । तिनीहरूले परमेश्वर कै खोजी गरे ।
- 35 तिनीहरूले सम्झे कि परमेश्वर तिनीहरूका चट्टान हुनुहुन्छ । तिनीहरूले सम्झन्थे कि सर्वोच्च परमेश्वर नै तिनीहरूको उद्धारक हुनुहुन्छ ।
- 36 तिनीहरूले उहाँलाई प्रेम गर्छु भने, तर झूटो बोले । तिनीहरू परमेश्वरसित इमान्दार थिएनन् ।
- 37 तिनीहरूको हृदय परमेश्वरसँग थिएन । तिनीहरू करारसँग आज्ञाकारी थिएनन् ।
- 38 तर परमेश्वर दयालु हुनुहुन्थ्यो । उहाँले तिनीहरूका पापहरूलाई क्षमा गरिदिनु भयो । अनि तिनीहरूलाई विनाश गर्नु भएन । धेरै पल्ट परमेश्वरले आफ्नो क्रोध थाम्नु भयो, उहाँले स्वयंलाई क्रोधी हुनदेखि थाम्नु भयो ।
- 39 परमेश्वरले तिनीहरूलाई बेकम्मा मानिस मात्र सम्झनु भयो । मानिसहरू हावाका झोकाहरू मात्र छन् जो बहन्छ र जाने गर्छ ।
- 40 उफ! यी नै मानिसहरूले मरुभूमिमा परमेश्वरलाई खुब कष्ट दिए! तिनीहरूले परमेश्वरलाई साह्रै खिन्न पारे!
- 41 घरि-घरि ती मानिसहरूले परमेश्वरको संयम कति छ भनेर जाँच गरिरहे । तिनीहरूले वास्तवमा इस्राएल का पवित्रलाई दुःख दिए ।
- 42 ती मानिसहरूले परमेश्वरको शक्तिलाई बिर्सि । तिनीहरूलाई उहाँले शत्रुहरूबाट बचाउँनु भएको कुराहरू बिर्सि ।
- 43 तिनीहरूले मिश्र देशमा परमेश्वरले देखाउनु भएको अलौकिक कार्यहरू भुले अनि उहाँले जीवनमा गर्नु भएको आश्चर्यजनक कामहरू भुले ।
- 44 परमेश्वरले नदीहरूलाई रगतमा परिणत गराईदिनु भयो । जसले गर्दा मिश्र वासीहरूले पानी पिउन सकेनन् ।
- 45 परमेश्वरले फटेङ्गराहरू पठाउनु भयो । जसले मिश्रवासीहरूलाई टोके । परमेश्वरले भ्यागुताहरू पठाउनु भयो जसले मिश्रवासीहरूका जीवन नाश गरिदियो ।
- 46 परमेश्वरले झुसिल्कीराहरू बालीमा पठाउनु भयो, अनि अन्य उद्भिद्हरूमा सलहरू पठाउनु भयो ।
- 47 परमेश्वरले तिनीहरूको अङ्गुरहरू असिनाद्वारा नष्ट गराउनु भयो । अनि हिम वर्षाद्वारा तिनीहरूको राम्रो अङ्गुरको झ्याँङ्गहरू नष्टपार्नु भयो ।
- 48 परमेश्वरले बिमार र अस्वस्थताले तिनीहरूको पशुहरू मार्नुभयो ।
- 49 परमेश्वरले आफ्नो क्रोध मिश्रवासीहरूलाई देखाउनु भयो । उहाँले आफ्ना ध्वंश गर्ने दूतहरू तिनीहरूको विरुद्ध पठाउनु भयो ।
- 50 परमेश्वरले आफ्ना क्रोध देखाउने बाटो पाउनु भयो । उहाँले कसैलाई पनि जिउँदो रहन दिनु भएन, डरालागदो बिमारको कारणले तिनीहरूलाई मर्न लगाउनु भयो ।
- 51 परमेश्वरले हाम्रो प्रथम जन्मने सन्तानलाई मार्नु भयो । उहाँले हाम्रो पहिले जन्मने सन्तानलाई मार्नुभयो ।
- 52 त्यसपछि परमेश्वरले इस्राएललाई भेडावालाले झैँ डोर्याउनु भयो । उहाँले तिनीहरूलाई मरुभूमिमा भडा झैँ डोर्याउनु भयो ।
- 53 उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा लैजानु भयो । उहाँका मानिसहरू डराउने कुनै कामै थिएन । परमेश्वरले आफ्ना शत्रुहरूलाई लाल समुद्रमा डुबाई दिनुभयो ।
- 54 परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई उहाँकै पवित्र स्थानतिर डोर्याउनु भयो उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई आफ्नो शक्तिले बनाउनु भएको पर्वत तिर डोर्याउँनु भयो ।
- 55 परमेश्वरले अन्य जातिहरूलाई त्यो ठाउँ छोडन बाध्य गराउनु भयो । परमेश्वरले प्रत्येक इस्राएली परिवारलाई तिनीहरूकै भूमि अंश दिनुभयो । उहाँले तिनीहरूको परिवार समूहलाई आफ्नो आफ्नै घरमा पुनर्वास गराउनु भयो ।
- 56 तर तिनीहरूले सर्वशक्तिमान् परमेश्वरलाई जाँचे अनि उहाँको विरोधमा लगातार बिद्रोह गरे । तिनीहरूले उहाँका



आज्ञाहरू पालन गरेनन् ।

57 इस्राएल का मानिसहरू परमप्रभु परमेश्वरबाट विमुख भई टाढा गए । तिनीहरूका पिता-पुर्खाहरूले जस्तै तिनीहरूले पनि गरे । तिनीहरूले झटारो फ्याँकेजस्तै व्यवहार गरे ।

58 इस्राएल का मानिसहरूले अग्ला ठाउँहरू बनाए अनि परमेश्वरलाई रीस उठाए । तिनीहरूले मिथ्या देवताहरूका सालिगहरू बनाए र परमेश्वरलाई ईर्ष्यालु बनाए ।

59 परमेश्वरले यस्तो सुनेपछि एकदम क्रोधित हुनु भयो । अनि उहाँले इस्राएल लाई पूर्णत रद्द गर्नुभयो ।

60 उहाँले शीलोमा भएको पवित्र पाललाई त्यागी दिनुभयो । परमेश्वर मानिसहरू माझ पालमा बस्नु भयो ।

61 परमेश्वरले आफ्नो मानिसहरूलाई अरु जातिद्वारा पक्राउनु भयो । शत्रुहरूले उहाँको “सुन्दर रत्न” लगे ।

62 परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई क्रोध देखाउनु भयो । उहाँले युद्धमा तिनीहरूलाई मर्न छाडी दिनुभयो ।

63 जवान पुरुषहरू जलेर मरे, अनि केटीहरूले विवाहको गीत गाउन पाएनन् ।

64 पूजाहारीहरू मारिदिए, तर विधवाहरू तिनीहरूका निम्ति रोएनन् ।

65 अन्तमा, निन्दरामा हिँडीरहने मानिस जस्तै, धेरै मद पिएको सिपाही जस्तै हाम्रो स्वामी ब्यूँझनु भयो ।

66 परमेश्वरले आफ्ना शत्रुहरूलाई परास्त गरेर पछि हटाउनु भयो । उहाँले शत्रुहरूलाई हराएर सदाको निम्ति अपमानित गर्नुभयो ।

67 तर परमेश्वरले यूसुफको परिवारलाई रद्द गर्नुभयो । उहाँले एप्रेमको परिवारलाई पनि ग्रहण गर्नु भएन ।

68 अहँ, परमेश्वरले यहूदाको परिवारलाई चुन्नु भयो । परमेश्वरले सियोन, उहाँले प्रेम गरेको पर्वत चुन्नु भयो ।

69 परमेश्वरले त्यो उच्च पर्वतमा आफ्नो मन्दिर बनाउनु भयो । परमेश्वरले आफ्नो पवित्र मन्दिर पृथ्वी झैँ सदा सर्वदाको निम्ति बनाउनु भयो ।

70 परमेश्वरले दाऊदलाई आफ्नो खास दासको रूपमा छान्नु भयो । दाऊदले भेंडागोठ सम्हाली रहेका थिए, तर परमेश्वरले उनलाई त्यस कामबाट टाढो लैजानु भयो ।

71 दाऊदले भेंडालाई हेरचाह गरिरहेका थिए, तर परमेश्वरले दाऊदलाई उहाँका आफ्ना मानिसहरूलाई हेरचाह गर्ने काम सुम्पनु भयो । याकूबका मानिसहरूलाई हेरचाह गर्ने, इस्राएल का मानिसहरूलाई हेरचाह गर्ने, परमेश्वरको सम्पत्ति हेरचाह गर्ने काम सुम्पनु भयो ।

72 दाऊदले आफ्नो शुद्ध हृदयले तिनीहरूलाई डोर्याए । खुब सतर्कपूर्ण अगुवाई गरे ।

## अध्याय 79

**ह**े परमेश्वर, अन्य राष्ट्रहरू तपाईंको मानिसहरूसँग लडाइँ गर्न आए । ती मानिसहरूले तपाईंको पवित्र मन्दिर भत्काईदिए तिनीहरूले यरुशलेमलाई भग्नावशेष बनाई छोडे ।

2 शत्रुले तपाईंका दासहरू र भक्तजनहरूका शरीरहरू जङ्गली चराहरूले र जङ्गली जनावरहरूले खाओस् भनी छाडिदिए ।

3 परमेश्वर, ती शत्रुले पानीसरह रगत नबगुन्जेल सम्म तपाईंका मानिसहरू मारे । ती मृत शरीरहरू गाड्नलाई सम्म कोही पनि भएनन् ।

4 हाम्रा वरिपरिका गाउँलेहरूले हामीलाई खिसी गरे । हाम्रो चारैतिर भएका मानिसहरू हामीमाथि हाँसेर हाम्रो खिल्ली उडाए ।

5 हे परमेश्वर, के तपाईं हामीसँग सधैंको निम्ति रिसाउनु हुनेछ? के तपाईंको बलिया भावनाहरूआगो झैँ अनवरत झल्दछ?

6 हे परमेश्वर, तपाईंको क्रोध ती सम्प्रदायहरूप्रति उतार्नु होस् जुन सम्प्रदायले तपाईंलाई चिन्दैन । तपाईंको क्रोध ती सम्प्रदायहरूप्रति उतार्नु होस् जसले सहायताको निम्ति तपाईंको नाउँ पुकार्दैन ।

7 ती सम्प्रदायहरूले याकूबलाई र उसको देशलाई ध्वंश पारे ।

8 हे परमेश्वर, हाम्रा पुर्खाहरूले गरेको पापको निम्ति हामीलाई सजाय नदिनुहोस् । चाँडै आफ्नो कृपादृष्टि हामीलाई देखाउनु होस् कारण हामीहरू असहाय अनि अभाव ग्रस्त छौं ।

9 हाम्रो परमेश्वर, अनि रक्षक, हामीलाई सहायता दिनुहोस्! बचाउनु होस् र त्यसले तपाईंको नाउँमा गौरव ल्याउनेछ । तपाईंको असल नाउँ सुनाउँको लागि हाम्रो पापहरू मेटाइदिनु होस् ।

10 अन्य सम्प्रदायहरूले हामीलाई यसो नभनोस्, “तिम्रो परमेश्वर कहाँ छ? के उसले तिमीहरूलाई सहायता गर्न सक्तैन?” परमेश्वरले ती मानिसहरूलाई दण्ड दिन्छन्, यसकारण हामी त्यो हेर्न चाहन्छौं । तिनीहरूलाई दण्ड दिनुहोस् जसले तपाईंको

दासहरु मारी दिए ।

**11** कैदीहरुको आर्तनादलाई दया गरेर सुनी दिनुहोस्! परमेश्वर, तपाईंको महाशक्ति प्रयोग गरेर ती मानिसहरुलाई बचाउनुहोस् जसलाई मृत्युदण्ड दिइएकोछ ।

**12** हे परमेश्वर, तिनीहरुले हामीमाथि गरेको कर्मको निम्ति हाम्रा वरिपरि भएका मानिसहरुलाई सातौं पल्ट दण्ड दिनुहोस् । तपाईंको अपमान गर्ने ती मानिसहरुलाई दण्ड दिनुहोस् ।

**13** हामी तपाईंका मानिसहरु हौं । तपाईंको बथानका हामी भेंडाहरु हौं । हामी तपाईंको सधैं प्रशंसा गर्दछौं, परमेश्वर, हामी सदा-सर्वदाको लागि तपाईंको प्रशंसा गर्नेछौं ।

## अध्याय 80

**ह**े इस्राएल का भेंडावाला, दया गरी मेरो कुरा सुन्नुहोस् । तपाईंले यूसुफका भेंडाहरु डोर्याउनु भयो । तपाईं करुब स्वर्गदूतहरुमाथि राजा सरह विराजमान हुनुहुन्छ । हामी तपाईंलाई हेछौं ।

**2** इस्राएल का भेंडावाला, तपाईंको महानता ती एप्रैम, बिन्यामीन र मनाशेलाई देखाउनु होस् । आएर हामीलाई बचाउनु होस् ।

**3** परमेश्वर, हामीलाई फेरि स्वीकार गर्नुहोस् । हामीलाई स्वीकार गर्नुहोस्, र बचाउनु होस्!

**4** परमप्रभु परमेश्वर, सर्वशक्तिमान् परमेश्वर तपाईंले हाम्रो प्रार्थना कहिले सुन्नु हुनेछ? के हामी प्रति तपाईं सधैं रिसाउनु हुने छ?

**5** तपाईंले आफ्ना मानिसहरुलाई आँसु खुवाउनु भयो । तपाईंले तिनीहरुलाई प्रशस्त आँसु खान दिनु भएको छ । त्यो आँसु तिनीहरुको पिउने पानी भयो ।

**6** ती छिमेकीहरूसँग लड्नलाई तपाईं केही त गर्नुहोस् हाम्रा शत्रुहरु हामी प्रति हाँस्दछन् ।

**7** हे सर्वशक्तिमान् परमेश्वर, हामीलाई फेरि स्वीकार गर्नुहोस् र बचाउनु होस् ।

**8** बितेका दिनहरुमा, तपाईंले हामीहरुलाई महत्वपूर्ण विरुवा जस्तो स्याहार्नु भयो । तपाईंले मिश्रबाट तपाईंको “अङ्गुरको झ्याङ्ग” ल्याउनु भयो । तपाईंले “अरुहरुलाई” यो जमीन छोड्न बाध्य गराउनु भयो, अनि तपाईंले यहाँ “अङ्गुरको झ्याङ्ग” रोप्नु भयो ।

**9** तपाईंले “अङ्गुर” रोप्नलाई जमीन तयार गर्नुभयो । तपाईंले यसका जराहरुको निम्ति ध्यान दिनुभयो । चाँडै सम्पूर्ण जमीनमा अङ्गुरको झ्याङ्ग फैलियो ।

**10** यसले पर्वतहरु ढाकेर गयो । यसको पातहरुले नीमका रुखहरु सम्म छेकियो ।

**11** यसको अङ्गुरहरु भूमध्य सागर सम्म फैलियो । यसको लहराहरु युफ्रेटिस नदी तर्फ फैलिएर गए ।

**12** हे परमेश्वर, किन तपाईंले पर्खालहरु तानेर झार्नु भयो जसले तपाईंको “अङ्गुरको रुखलाई” सुरक्षा दिन्छ? अब बाटो हिँडनेहरुले पनि यसको अङ्गुरहरु टिप्नेछन् ।

**13** जङ्गली सुङ्गुरहरु आउँदछ र तपाईंको “अङ्गुरको झ्याङ्गमाथि” हिँड्दछ । जङ्गली पशुहरु आएर त्यसको पातहरु खाँदछ ।

**14** परमेश्वर, सर्वशक्तिमान् परमेश्वर, फर्की आउनुहोस् । स्वर्गबाट तपाईंको “अङ्गुरको झ्याङ्गलाई” तल हेर्नुहोस् अनि रक्षा गर्नुहोस् ।

**15** हे परमेश्वर, तपाईंको आफ्नै हातहरुले रोप्नु भएको “अङ्गुरको बोटलाई” हेर्नुहोस् । तपाईंले आफ्नै निम्ति बढाएको पौधाहरु हेर्नुहोस् ।

**16** तपाईंको “अङ्गुरका बोटहरु” सुख्खा गोबर जस्तै आगोमा छन् । तपाईं यसमा रिसाउनु भयो र नष्ट पार्नुभयो ।

**17** परमेश्वर, मानिस कहाँ पुग्नु होस् जो तपाईंको दाहिने पट्टि उभिनु भएको छ । तपाईंले उठाउनु भएको मानिसकहाँ पुग्नु होस् ।

**18** उहाँले तपाईंलाई फेरि छाड्नु हुन्न उहाँलाई बाँच्न दिनोस् अनि उहाँले तपाईंको नाउँको उपासना गर्नेछन् ।

**19** सर्वशक्तिमान् परमप्रभु परमेश्वर, हामी भएकहाँ फर्की आउनु होस्, हामीलाई ग्रहण गर्नुहोस् र हामीलाई बचाउनु होस् ।

## अध्याय 81

**ख**ुशी हो र परमेश्वर हाम्रो शक्ति हुनुहुन्छ भनी गीत गाऊ । इस्राएल का परमेश्वर तर्फ कराउँदै खुशी मनाऊ ।

2 संगीत प्रारम्भ गर । खँजडीहरू बजाऊ । सुरमय वीणा बजाऊ ।

3 जब हाम्रो विश्राम शुरु हुन्छ । पूर्णिमा लागेको बेला तुरही फुक, औंसी परेको बेला नरसिङ्ग फुक ।

4 त्यो इस्राएल का मानिसहरूको निम्ति नियम हो । परमेश्वरले याकूबलाई आज्ञा दिनुभयो ।

5 जब परमेश्वरले यूसूफलाई मिश्रबाट निकाली ल्याउनु भयो परमेश्वरले उनीसित यो करार गर्नुभयो । मिश्रमा हामीले नजानेको भाषा सुन्थौ ।

6 परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “तिमीहरूको काँधको भारी मैले लिएँ । मैले तिमीहरूको कर्मको डोको तिमीहरूको हातबाट लिए ।

7 तिम्रा मानिसहरू संकटमा थिए । तिनीहरूले गुहार माँगे र मैले मुक्त पारेँ । तुफान बोकेको बादलहरूमा म लुकिरहेको थिएँ । त्यहीबाट मैले जवाफ दिएँ, मैले तिनीहरूलाई मरीबाकोपानीद्वारा जाँच गरे ।”

8 “मेरो मानिसहरू ध्यान देऊ, अनि मेरो कुरा सुन । म तिमीहरूलाई मेरो करार-वचन दिनेछु । इस्राएल, कृपया मेरो कुरा ध्यानले सुन ।

9 कुनै पनि कृतिरम देवताहरू नमान जुन विदेशीहरूले मान्दछन् ।

10 म, परमपरभु, तिमीहरूको परमेश्वर हुँ, मैले तिमीहरूलाई मिश्रबाट निकालेर ल्याएँ । इस्राएल, तिमीहरू मुख खोल अनि म खुवाउने छु ।

11 “तर मेरो मानिसहरू, तिमीहरूले मेरो कुरा सुनेनौ । इस्राएल ले मेरो आज्ञा पालन गरेन ।

12 यसैले तिनीहरू जे-जे चाहन्छन् त्यही गर भनेर छाडी दिएँ, इस्राएल ले आफ्नो मनले चाहेको गर्यो ।

13 यदि मेरो मानिसहरूले मेरो कुरा मानेको भए अनि मेरो तरिका अनुसार बसेको भए ।

14 तब म तिनीहरूको शत्रुहरूलाई हराउने थिएँ । म त्यस्ता मानिसहरूलाई दण्ड दिने थिएँ जसले इस्राएल मा संकटहरू ल्याउँदछ ।

15 परमपरभुका शत्रुहरू डरले काम्नेछन् । तिनीहरूलाई सदा दण्ड दिइनेछ ।

16 परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई उत्तम गर्नु दिनुभयो । चट्टानलेतृप्त नहुञ्जेल सम्म तिनीहरूलाई मह दिए ।”

## अध्याय 82

**प**रमेश्वर अन्य देवताहरूको सभामा उभिनु हुन्छ । उहाँ त्यस सभाको प्रमुख न्यायकर्ता हुनुहुन्छ ।

2 परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “तिमीहरूले कहिले सम्म मानिसहरूलाई पक्षपाती न्याय गर्नेछौ? कहिले सम्म तिमीहरूले दुष्ट मानिसहरूलाई कुनै प्रकारको दण्ड नदिइकन छोडी दिन्छौ?”

3 “गरीब र दुहुरा-दुहरी मानिसहरूको रक्षा गर । ती गरीब मानिसहरूका अधिकारको रक्षा गर ।

4 ती गरीब र असहाय मानिसहरूलाई सहयोग गर । दुष्ट मानिसहरूबाट तिनीहरूलाई बँचऊ ।

5 “तिनीहरू के भइरहेछ त्यो पनि जान्दैनन् । तिनीहरू बुझ्दैनन्! तिनीहरू स्वयं गरिरहेका छन्, त्यो पनि बुझ्दैनन्, तिनीहरूको संसार तिनीहरूकै चारैतिर झरी सक्थो वा झर्दै गइरहेछ!”

6 म भन्दछु, “तिमीहरू देवताहरू हो । तिमीहरू एकदम सर्वशक्तिमान परमेश्वरको छोराहरू हो ।

7 तर तिमीहरू मर्नेछौ जसरी अन्य अगुवाहरू मर्दछन् ।”

8 हे परमेश्वर, उठ्नु होस्! तपाईं न्यायकर्ता हुनुहोस् । तपाईं सबै जातिहरूमा अगुवा हुनुहोस् ।

## अध्याय 83

**ह**े परमेश्वर, चुपचाप नबस्नुहोस्! तपाईंको कानहरू नथुनु होस्, कृपया केही त भन्नु होस्, परमेश्वर ।

2 परमेश्वर, तपाईंका शत्रुहरूले तपाईंकै विरुद्ध योजनाहरू बनाउँदैछन् अनि तिनीहरूले चाँडै आक्रमण गर्नेछन् ।

3 तिनीहरूले तपाईंका प्रिय मानिसहरूको विरुद्ध गुप्त योजनाहरू बनाउँदैछन् । तपाईंका शत्रुहरूले ती तपाईंकै प्रिय मानिसहरूको विषयमा नै योजनाहरू बनाउँदै छन् ।

4 ती शत्रुहरू भन्दैनन्, “आएर, तिनीहरूलाई पूर्णतः ध्वंश गरीदिनु होस् । तब कसैले पनि ‘इस्राएल को’ नाम समेत कहिल्यै सम्झना गर्नेछैन ।”

5 परमेश्वर, तिनीहरू आपसमा एकजुट भएका छन् तपाईं र तपाईंको करार विरुद्ध लडाईं गर्नलाई जुन तपाईंले हामीसँग गर्नु

भएको थियो ।

6 ती शत्रुहरू हामीसँग लडनलाई एकजुट भएका छन् प्रदोम, इश्माएली मानिसहरू, मोआब अनि हागारका भावी सन्तानहरू, गलाबीहरू, अमालेकीहरू, एमालीहरू, पलिशतीहरू, अनि टायरमा बस्ने जनसमूह । ती सबै हामीसँग लडनलाई एकजुट भएका छन् ।

7

8 असिरियनहरू समेत तिनीहरूसँग मिल्न पुगे । तिनीहरूले लूतका सन्तानहरूलाई अति शक्तिशाली बनाए ।

9 परमेश्वर, तिनीहरूलाई मिद्यानीहरूलाई झैं परास्त पारिदिनु होस्, सिसरा र याबीनहरूलाई किसोन नदीको किनार परास्त पारे झैं पार्नुहोस् ।

10 तपाईंले तिनीहरूलाई एन्दोरमा परास्त पार्नुभयो । अनि तिनीहरूका सारा शरीरहरू भूड्मा सडी रह्यो ।

11 परमेश्वरले, शत्रुहरूका नाईकहरूलाई परास्त गर्नुहोस् । ओरेब र जीबमा जे गर्नु भएथ्यो त्यसै गर्नुहोस् । जेबह र सलमुन्नामा जे गर्नु भएथ्यो, त्यसै गर्नुहोस् ।

12 हे परमेश्वर, ती मानिसहरूले हामीलाई तपाईंको यो जमीनबाट खेद्वन चाहन्छन् ।

13 तिनीहरूलाई हावाले उडाएर लैजान । मरीजूना उद्धिद जस्तै बनाई दिनुहोस् हावाले पराललाई छिन्नभिन्न पारे जस्तै तिनीहरूलाई पनि छिन्न-भिन्न पारिदिनु होस् ।

14 जङ्गलमा आगो लागे झैं ती शत्रुहरूलाई ध्वंश पारिदिनु होस् । डढेलोले पहाडहरू जलाए झैं नाश गरिदिनुहोस् ।

15 हे परमेश्वर, जसरी तीब्र आँधीले धूलो उडाउँछ तिनीहरूलाई पनि त्यसरी नै खेदाउनुहोस् । हल्लाउँदै तिनीहरूलाई तूफान जस्तै टाढा-टाढा उडाई खेदी दिनुहोस् ।

16 परमेश्वर, तिनीहरूलाई सताउनु होस् ताकि तिनीहरू वास्तवमा कमजोर नै छन् भन्ने बोध होस् । त्यसपछि तिनीहरूले तपाईंको नाउँलाई उपासना गर्नेछन् ।

17 हे परमेश्वर, तिनीहरूलाई भयग्रस्त पार्नुहोस् अनि सदाको निमित्त लज्जित तुल्याउनु होस् । तिनीहरूलाई अपमानित तुल्याउनु होस् अनि ध्वंश पार्नु होस् ।

18 तब मात्र तिनीहरूले तपाईंलाई परमेश्वर भनेर मान्नेछन् । तिनीहरूले तपाईंको नाम यहोवा भनेर जान्नेछन् तपाईं सर्वोच्च परमेश्वर भनेर जान्ने छन् । सारा संसारका परमेश्वर भनेर चिन्ने छन् ।

## अध्याय 84

**ह**े सेनाहरूका परमप्रभु! तपाईंको मन्दिर साँच्चि नै प्रिय छ ।

2 हे परमप्रभु, म तपाईंको मन्दिर भित्र पस्न इच्छा गर्दछु । म एकदमै उत्तेजित छु । मेरा प्रत्येक अंग शाश्वत परमेश्वरसँग लिप्त हुन चाहन्छन् ।

3 हे सेनाहरूका परमप्रभु, मेरो राजा, मेरो परमेश्वर, चराहरू सम्मले तपाईंको मन्दिरभित्र आश्रय पाए । तपाईंको वेदीको छेउमा आफ्नो गुँड बनाउँछन् अनि तिनीहरूले त्यहीं आफ्ना बच्चाहरू हुर्काउँछन् ।

4 तपाईंको मन्दिरमा बस्ने ती मानिसहरू भाग्यमानी हुन् । तिनीहरूले तपाईंको प्रशंसा लगातार गरि रहेका छन् ।

5 मानिसहरू तपाईंको मन्दिरमा आफ्नो मनभरी हर्षका गीतहरू लिएर आउँछन्, तिनीहरू धेरै खुशी छन् ।

6 तिनीहरू रुने वेंसी भएर यात्र गर्दै आए जुन परमेश्वरले जलस्रोत बनाउनु भएको छ । शरद ऋतुको वर्षाले ताल बनिन्छ ।

7 ती मानिसहरू सियोन आउने शहरदेखि शहर भ्रमण गर्दै आए जहाँ तिनीहरूले परमेश्वरलाई भेट्ने छन् ।

8 हे सेनाहरूका परमेश्वर परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुनिदिनु होस् हे याकूबका परमेश्वर, मलाई ध्यान दिनुहोस् ।

9 हे परमेश्वर, हाम्रो रक्षककोरक्षा गर्नुहोस्, तपाईंका अभिषिक्त राजापरतिकृपालु हुनु होस् ।

10 हे परमेश्वर, तपाईंको मन्दिरभित्रको एक दिन अरु ठाउँका हजार दिनभन्दा उत्तम छ । दुष्टहरूका घरमा बस्नुभन्दा बरु मेरा परमेश्वरका मन्दिरको ढोके हुनलाई मलाई मन पर्छ ।

11 परमप्रभु हाम्रा रक्षक र महिमामय राजा हुनुहुन्छ, परमेश्वरले हामीलाई दया र महिमाले आशीर्वाद दिनुहुन्छ । जसले परमप्रभुको अनुसरण र आज्ञा पालन गर्दछ । उहाँले ती मानिसहरूलाई प्रत्येक असल चीज दिनुहुन्छ ।

12 हे सेनाहरूका परमप्रभु, मानिसहरू जसले तपाईंमाथि भरोसा गर्छन् उनीहरू अति नै आनन्दित हुन्छन् । 13

## अध्याय 85

**ह**े परमप्रभु, आफ्ना देश प्रति कृपा राख्नुहोस् । याकूबका परिवारहरू परदेशमा निष्कासित छन् तिनीहरूलाई आफ्नो देशमा फेरि ल्याउनु होस् ।

**2** हे परमप्रभु, आफ्ना मानिसहरूलाई, क्षमा गर्नुहोस् तिनीहरूका पापहरू मेटाई दिनुहोस्!

**3** हे परमप्रभु, क्रोधीत हुनदेखि रोकिनु होस्, पागल नबन्नु होस् ।

**4** हाम्रो परमेश्वर अनि रक्षक, हामीमा क्रोधी हुनदेखि रोकिनु होस्, अनि हामीलाई फेरि ग्रहण गर्नुहोस् ।

**5** के तपाईं हामी संग सधैं क्रोधीत हुनुहुन्छ?

**6** दया गरी हामीसंग प्रसन्न हुनुहोस्, तपाईंको मानिसहरूलाई खुशी बनाउनु होस् ।

**7** हे परमप्रभु! हामीलाई देखाउनु होस् कि तपाईंले हामीलाई प्रेम गर्नु हुन्छ । हामीलाई आपत्तिबाट बचाउनु होस् ।

**8** उहाँले के भन्नुहुन्छ भनेर मैले मेरो कानलाई परमप्रभु परमेश्वरतिर लगाए । परमेश्वरले भन्नुभयो कि उहाँका मानिसहरू अनि विश्वासी चेलाहरूको निम्ति त्यहाँ शान्ति छ । यदि तिनीहरू पछि फर्केर मुख्रताको बाटोमा हिडेनन् भने उनीहरूले शान्ति पाउने छन् ।

**9** परमेश्वरले चाँडै आफ्नो चेलाहरूलाई बचाउनु हुनेछ । हामीहरू चाडै इज्जतको साथ हाम्रा स्थानमा पस्नेछौ ।

**10** परमेश्वरको साँचो प्रेममा उनका सबै भक्तजनहरू भेट हुन्छन् । धार्मिकता र शान्तिले तिनीहरूलाई चुम्बन गरी स्वागत गर्नेछन् ।

**11** पृथ्वीमा बस्ने मानिसहरू परमेश्वरमा विश्वासी हुनेछन् । अनि स्वर्गको परमेश्वर उनीहरूको निम्ति असल हुनुहुनेछ ।

**12** परमेश्वरले हामीहरूलाई धेरै उत्तम थोकहरू दिनु हुनेछ, अनि जमीनले धेरै अन्न उब्जाउनेछ ।

**13** धार्मिकताचाहिँ परमेश्वरको अधि जान्छ, र उहाँको निम्ति एउटा मार्ग तयार गर्छ । 14

## अध्याय 86

**म** दरिद्र र असहाय मानिस हुँ । हे परमप्रभु, दया गरि मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस्, अनि उत्तर दिनुहोस् ।

**2** हे परमप्रभु, म तपाईंको भक्त हुँ, दयागरी मलाई बचाउनु होस् । म तपाईंको दास हुँ तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ, मेरो, भरोसा तपाईंमा छ, मलाई रक्षा गर्नुहोस् ।

**3** मेरो स्वामी, ममाथि दया गर्नुहोस् । म प्रत्येक क्षण तपाईंलाई नै प्रार्थना गरीरहेछु, ।

**4** हे स्वामी, म मेरो जीवनलाई तपाईं कै हातमा सुम्पिन्छु । मलाई उपयोगी बनाउनु होस्, म तपाईंको दास हुँ ।

**5** हे स्वामी, तपाईं धर्मी र दयालु हुनुहुन्छ । तपाईंका मानिसहरू तपाईंलाई सहयोग माग्छन्, तपाईं ती मानिसहरूलाई साँच्चि नै प्रेम गर्नुहुन्छ ।

**6** परमप्रभु, मेरो प्रार्थना ग्रहण गर्नुहोस् । कृपादानको निम्ति मेरो प्रार्थना सुन्नुहोस् ।

**7** परमप्रभु, म मेरो संकटको समयमा तपाईंलाई प्रार्थना गर्दछु, म जान्दछु तपाईंले जवाफ दिनु हुनेछ!

**8** हे परमेश्वर, तपाईं झैं अर्को कोही छैन । तपाईंले गर्नु भएको काम अरु कसैले गर्न सक्दैनन् ।

**9** स्वामी, तपाईंले प्रत्येक व्यक्तिलाई बनाउनु भयो । तिनीहरू सबै जना आए र तपाईंलाई उपासना गरुन् । तिनीहरू सबै जनाले तपाईंको नामको सम्मान गरुन् ।

**10** हे परमेश्वर, तपाईं महान् हुनुहुन्छ! तपाईं अद्भुत कार्यहरू गर्नुहुन्छ, तपाईं अनि तपाईं मातर, परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

**11** हे परमप्रभु, तपाईंको तरिकाहरू सिकाउनु होस्, अनि म बाँच्नेछु र सत्य पालन गर्नेछु । मलाई मेरो जीवनको मुख्य चीज, तपाईंको नाउँमा पूजा गरिरहन सहायता गर्नु होस् ।

**12** हे परमेश्वर, मेरो स्वामी तपाईंको प्रशंसा गर्दछु । मेरो सम्पूर्ण हृदयबाट म तपाईंको नामको अनन्त सम्मान गर्नेछु ।

**13** हे परमेश्वर, तपाईंसंग मप्रति कति बढ्ता प्रेम छ? तपाईंले मलाई मृत्युको मुखबाट बचाउनु भयो ।

**14** अंहकारीहरूले ममाथि आक्रमण गरिरहेछन्, परमेश्वर । निर्दयी झुण्डका मानिसहरूले मलाई मार्ने कोशिश गरिरहेछन् । अनि त्यस्ता मानिसहरूले तपाईंको इज्जत गर्दैनन् ।

**15** हे स्वामी तपाईं दया र कृपाले पूर्ण भएको परमेश्वर हुनुहुन्छ । तपाईंमा धैर्य, सत्यता र कृपाले भरिपूर्ण छ ।

**16** परमेश्वर, तपाईंले मेरो कुरा सुनेको र मप्रति कृपालु भएको देखाउनु होस् । म तपाईंको दास हुँ । मलाई बल प्रदान गर्नुहोस्, म तपाईंको दास हुँ । मलाई बचाउनु होस्!

**17** परमेश्वर, तपाईंले मलाई साथ दिएको संकेत दिनुहोस् । मेरो शत्रुहरूले त्यो संकेत हेर्नेछन् अनि तिनीहरू असन्तुष्ट हुनेछन् । त्यसले तपाईंले मेरो प्रार्थना सुन्नु भएको बुझाउँछ अनि मलाई तपाईंले सहायता दिनु हुनेछ ।

## अध्याय 87

**प**रमेश्वरले यरुशलेमको पवित्र पहाडहरूमा आफ्नो मन्दिर बनाउनु भयो ।

<sup>2</sup> परमप्रभुले इसराएल का अन्य ठाउँहरू भन्दा सियोनका प्रवेशद्वारहरू मन पराउनु हुन्छ ।

<sup>3</sup> परमेश्वरको शहरका मानिसहरूले तिम्रो विषयमा प्रशंसनीय कुराहरू गर्दछन् ।

<sup>4</sup> परमेश्वरले आफ्ना सबै मानिसहरूको सूची राख्नु भएको छ । ती मध्ये कतिपय मिश्र र बेबिलोनमा बस्दछन् । ती मध्ये कतिपय फिलिस्तिन, टायर र एथियोपियामा पनि जन्मेका थिए ।

<sup>5</sup> परमेश्वरले सियोनमा जन्मेका प्रत्येक मानिसलाई चिन्नु हुन्छ । सर्वोच्च परमेश्वरले त्यो शहर बनाउनुभयो ।

<sup>6</sup> परमेश्वरले आफ्ना सबै मानिसहरूका सूची राख्नु भएको छ । तिनीहरू कहाँ, कहाँ जन्मेका हुन् भन्ने कुरा परमेश्वरले जान्नु हुन्छ ।

<sup>7</sup> परमेश्वरका मानिसहरू खास छुट्टीहरू मान्नलाई यरुशलेम जाँदछन् । तिनीहरू सुखी छन् । तिनीहरू गाइरहेछन् र नाचिरहेछन् । तिनीहरू भन्दछन्, “प्रत्येक असल कुराहरू यरुशलेमबाट आउँदछ ।”

## अध्याय 88

**ह**े परमप्रभु, परमेश्वर, तपाईं मेरो रक्षक हुनुहुन्छ, रातदिन म तपाईंलाई प्रार्थना गरिरहेकोछु ।

<sup>2</sup> मेरो प्रार्थनाहरू प्रति कृपया ध्यान दिनुहोस् । कृपादानको निम्ति मेरो प्रार्थना सुनी दिनुहोस् ।

<sup>3</sup> मेरो प्राणसँग प्रशस्त त्यस्तो पीडा छँदै थियो! म चाँडै मर्ने छु ।

<sup>4</sup> मानिसहरूले मलाई मृत मानिस अथवा बाँच्नु परेको एकदम कमजोर, हीन मानिस जस्तो व्यवहार गर्दछन् ।

<sup>5</sup> मृत मानिसहरूको माझमा मलाई खोज्नु होस् । म चिहानमा लडिरहेको मुर्दा जस्तो छु । तपाईंले भुल्नु भएका मरिसकेका मानिसहरू माझ म एक हुँ । तपाईंबाट अलग्ग र हेलचेक्राई भयो । सेला

<sup>6</sup> तपाईंले मलाई धर्तीको त्यो प्वालमा राख्नु भयो । हो तपाईंले मलाई त्यस्तो अन्धकार ठाउँमा राख्नु भयो ।

<sup>7</sup> परमेश्वर, तपाईं मसँग रिसाउनु भएको थियो, अनि मलाई सजाय दिनुभयो ।

<sup>8</sup> मेरो साथीहरूले मलाई छाडी गए । सबैले मलाई अछुत व्यक्ति जस्तो छि-छि, दूर-दूर ब्यहवार गरे । म त्यस घरमा बन्द थिएँ अनि बाहिर जान सक्तिनथिएँ ।

<sup>9</sup> मेरा आँखाहरू मेरो सम्पूर्ण दुःखहरूमा रुदाँ-रुदाँ पोल्न थालिसक्यो । हे परमप्रभु, म तपाईंलाई अटूट प्रार्थना गर्छु मेरो पाखुराहरू तपाईं प्रति प्रार्थनामा उठ्छन् ।

<sup>10</sup> हे परमप्रभु, के मृत मानिसहरूका लागि तपाईं आश्चर्य काम रच्नुहुन्छ? के भूतहरूमाथि उठ्छन् र तपाईंको प्रशंसा गर्छन्? अहँ गर्दैन् ।

<sup>11</sup> चिहानभित्र भएका मृत मानिसहरूले तपाईंको प्रेम बारे कुरा गर्न सक्ने छैनन् । मृत मानिसहरूले मृतकहरूको संसारमा तपाईंको विश्वासको विषयमा भन्न सक्ने छैनन् ।

<sup>12</sup> मृत मानिसहरू अन्धकारमा लडिरहेका हुन्छन्, तपाईंले गर्नु भएका अचम्मका कुराहरू देख्न सक्तैनन् । मृत मानिसहरूले बिर्सिएको संसारमा तपाईंको धार्मिकताको कुरा गर्न सक्तैनन् ।

<sup>13</sup> हे परमप्रभु, म तपाईंको सहायताको निम्ति प्रार्थना गरिरहेको छु । प्रत्येक प्रातःकालमा म तपाईंमा प्रार्थना गर्दछु ।

<sup>14</sup> हे परमप्रभु, किन तपाईंले मलाई त्यागनु भयो? किन मेरो कुरा सुन्न अस्वीकार गर्नुहुन्छ?

<sup>15</sup> युवा अवस्थादेखि नै म कमजोर र रोगी थिएँ । मैले तपाईंको क्रोध सहें, म असहाय छु ।

<sup>16</sup> हे परमप्रभु, तपाईं मसँग रिसाउनु भएको छ, अनि सजायले मलाई मादैं छ ।

<sup>17</sup> दुःखाई र पीडाहरू सधैं मसँग छन् म ती दुःखाई र पीडाहरूमा डुलीरहेको अनुभव गर्दछु ।

<sup>18</sup> हे परमप्रभु, मेरा सारा मित्रहरू र प्रेमीहरू त्यागनु मलाई वाध्य गराउनु भयो । खाली अन्धकार मात्र मसँग रहेको छ ।

## अध्याय 89

**म** सदा परमप्रभुको निम्ति प्रेमको गीत गाउनेछु र उहाँको विश्वासको प्रशंसा सदा-सर्वदा गर्नेछु ।

<sup>2</sup> हे परमप्रभु, म तपाईंमा साँचो रूपमा विश्वास गर्दछु कि तपाईंको प्रेम अनवरत छ । तपाईंको विश्वास आकाश झै व्यापक छ ।



- 3 परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “मैले चुनेका राजासँग करार गरेको छु, मैले मेरो दास दाऊदसँग कसम खाएँ।
- 4 दाऊद, म तिम्रो वंशलाई सदा सर्वदाको निम्ति स्थिर बनाउनेछु। म तिम्रो राज्य सदा सर्वदाको निम्ति कायम गराउने छु।”
- 5 हे परमप्रभु, तपाईंले आश्चर्यपूर्वक कुराहरू सृजना गर्नु हुन्छ। जसको निम्ति तपाईंलाई आकाशहरूले पनि प्रशंसा गर्छन्। मानिसहरू तपाईंमाथि आशिरत हुन सक्छन्। पवित्र स्वर्गदूतहरूको सभाले तपाईंको बारेमा गाउँदछ।
- 6 स्वर्गमा तपाईंको बराबरी हुने कोही पनि छैन। कुनै पनि “देवता” परमप्रभुको तुलनामा आउन सक्तैन।
- 7 परमेश्वर पवित्र स्वर्गदूतहरूसित सदा सर्वदा मिल्नु हुन्छ। ती सबै स्वर्गदूतहरू उहाँका हुन्। तिनीहरू डराएर उहाँको शर्द्धा गर्दछन्, तिनीहरू उहाँको सम्मानमा बस्दछन्।
- 8 हे सेनाहरूका परमप्रभु, परमेश्वर तपाईं जस्तो यहाँ अरु कोही छैन। हामी पूर्णरूपले तपाईंमाथि भरोसा राख्छौं।
- 9 तपाईंले विशाल समुद्रको शक्तिशाली ज्वारभाटमाथि शाश्वत गर्नुहुन्छ। तपाईं त्यसको छालहरूलाई शान्त पार्न सक्नु हुन्छ।
- 10 परमेश्वर तपाईंले राहबलाई डर देखाउनु भयो, तईको आफ्नै शक्तिशाली पाखुराहरूले तपाईंका शत्रुहरूलाई यत्रतत्र पारिदिनु भयो।
- 11 स्वर्ग र पृथ्वीमा भएका सबै थोकहरू तपाईंकै हुन्, परमेश्वर तपाईंले संसार र यसका सबै थोकहरू सृजना गर्नुभयो।
- 12 उत्तर र दक्षिण दिशामा तपाईंले सारा थोकहरू सृजना गर्नुभयो। ताबोर पर्वत र हर्मोन पर्वतले तपाईंकै नाउँको गुण-गान गर्दछन्।
- 13 हे परमेश्वर तपाईंसँग शक्ति छ। तपाईंको शक्ति महान् छ विजय तपाईंकै हो।
- 14 तपाईंको साम्राज्य सत्य र न्यायमाथि बनेको छ। प्रेम र विश्वास तपाईंको सिंहासनका दासहरू हुन्।
- 15 हे परमेश्वर, तपाईंका ईमान्दार भक्तजनहरू साँच्चि नै खुशी छन्। तिनीहरू तपाईंको कृपाको प्रकाशमा बाँच्दछन्।
- 16 तपाईंको नाउँले तिनीहरूलाई सधैं खुशी पार्छ। तिनीहरूले तपाईंको सदगुणको प्रशंसा गर्दछन्।
- 17 तपाईं तिनीहरूका आश्चर्यमय बल हुनुहुन्छ। तपाईंबाटै उनीहरूको शक्ति आउँदछन्।
- 18 परमप्रभु, तपाईं हाम्रो रक्षक हुनुहुन्छ। इस्राएल को एकमात्र पवित्र आत्मा हाम्रा राजा हुनुहुन्छ।
- 19 तपाईं आफ्ना भक्तजनहरूसँग दर्शनमा बोल्नु भयो अनि भन्नुभयो, “मैले भीडबाट एकजना जवान केटोलाई छानेँ अनि मैले त्यस जवानलाई मुख्य मानिस बनाएँ, मैले त्यस जवान सिपाहीलाई बलियो, बनाएँ।
- 20 मैले मेरो दास दाऊदलाई पाएँ अनि मेरो विशिष्ट तेलले उसलाई अभिषेक गरेँ।
- 21 मैले दाऊदलाई आफ्नो दाहिने पाखुराले सहयोग गरेँ। अनि मेरो शक्तिले, उसलाई बलियो बनाएँ।
- 22 शत्रुले ‘चुनेका राजालाई’ पराजित गर्न सकेनन्। दुष्ट मानिसहरूले उनलाई परास्त गर्न सकेनन्।
- 23 म तिनीहरूको शत्रुहरूलाई शेष पार्नेछु र तिनीहरूको सल्लाहकारलाई तल फर्काउनेछु।
- 24 म सधैं आफूले छानेका राजालाई प्रेम र सहयोग गर्नेछु। म उनलाई सधैं बलियो बनाउने छु।
- 25 मैले छानेका राजालाई समुद्रको अध्यक्ष नियुक्त गर्छु। उसले नदीहरूमाथि नियन्त्रण गर्नेछ।
- 26 उसले मलाई भन्नेछ, तपाईं मेरो पिता हुनुहुन्छ। तपाईं मेरो परमेश्वर, मेरो चट्टान, मेरो रक्षक हुनुहुन्छ।
- 27 अनि उसलाई म मेरो प्रथम जन्मने छोरो बनाउने छु। ऊ नै पृथ्वीमा सबै भन्दा महान् राजा हुनेछ।
- 28 मेरो प्रेमले चुनिएका राजालाई सदा-सर्वदा रक्षा गर्नेछु। तिनको र मेरो यो करार कहिल्यै समाप्त हुनेछैन।
- 29 उनका परिवारहरू अनवरत रहने छन् जबसम्म स्वर्ग रहन्छ तबसम्म उनको राज्य रहनेछ।
- 30 यदि उनका सन्तानहरूले मेरो व्यवस्था मान्न छाडे यदि तिनीहरूले मेरो आज्ञा अमान्य गरे। भने म तिनीहरूलाई दण्ड दिनेछु।
- 31 यदि छानिएका राजाका भावी सन्तानहरूले मेरो नियमहरू भत्काउँदै मेरो आज्ञाहरू उल्टुगर्न गर्छन् भने,
- 32 तब म उनीहरूलाई कडा दण्ड दिनेछु। म तिनीहरूका दुष्टकर्मको सजाय कोर्नले दिनेछु।
- 33 तर म ती मानिसहरूबाट माया मारेर टाढा जाने छैन। म तिनीहरू प्रति सधैं विश्वासी रहने छु।
- 34 म दाऊदसँग भएको करार तोड्ने छैन। म मेरो करार-वचन परिणत गर्नेछैन।
- 35 मेरो पवित्रतामा, उनीप्रति एक प्रतिज्ञा गरेको छु अनि म दाऊद प्रति झूटो हुने छैन।
- 36 दाऊदका सन्तानहरू अनवरत रहनेछन्। रहुञ्जेल उनको राज्य रहने छ।
- 37 जुन सरह, यो अनवरत चल्नेछ, त्यस करारको साक्षी आकाशहरू छन्, त्यो करारमा भरोसा गर्न सकिन्छ।”
- 38 तर परमेश्वर तपाईं आफूले रोजेका राजाप्रति रिसाउनु भयो। अनि उनलाई एकलै छाडी दिनु भयो।

- 39 तपाईंले आफ्नो करार अस्वीकार गर्नु भएकोछ । तपाईंले राजाको मुकुट मैलामा फ्याँकिदिनु भयो ।
- 40 तपाईंले राजाको शहरका भित्ताहरू भत्काई झार्नु भयो । उनका सबै किल्लाहरू ध्वंश पार्नुभयो ।
- 41 त्यताबाट भएर जाने मानिसहरूले उनका चीजहरू चोरे । उनका छिमेकीहरूले उसलाई खिसी गरेर हाँसे ।
- 42 तपाईंले त्यस्तो गरेर राजाका शत्रुहरूलाई खुशी बनाउनु भयो । तपाईंले उनका शत्रुहरूलाई युद्ध जित्न दिनुभयो ।
- 43 परमेश्वर, तपाईंले उनीहरूको रक्षा गर्दै सघाउनु भयो । तपाईंले आफ्ना राजालाई युद्धमा सघाउनु भएन ।
- 44 तपाईंले उनलाई जित्न दिनु भएन । तपाईंले उनको राजगद्दी भूझ्मा फ्याँकिदिनु भयो ।
- 45 तपाईंले उनको जीवन घटाई दिनु भयो तपाईंले उनलाई लज्जित पार्नुभयो ।
- 46 हे परमप्रभु, यस्तो कहिले सम्म चल्ने हो? के तपाईंले हामीलाई सधैं उपेक्षा गर्नुहुन्छ? के तपाईंको क्रोध आगो जस्तो सधैं बल्ने हो?
- 47 याद गर्नुहोस् मेरो जीवन कति छोटो छ: तपाईंले हामीलाई छोटो जीवन बाँच्नलाई रच्नुभयो ।
- 48 कोही पनि बाँच्ने छैन र कहिल्यै मर्दैन कोही पनि चिहानबाट भाग्न पाउने छैन ।
- 49 हे परमेश्वर, तपाईंले विगतमा देखाउनु भएको प्रेम खै, कहाँ छ? तपाईंले दाऊदको परिवार प्रति विश्वासी हुनेछु भनेर प्रतिज्ञा दिनु भयो ।
- 50
- 51
- 52 परमप्रभुको सदा सर्वदा प्रशंसा गर । आमेन! आमेन!

## अध्याय 90

- ह**े परमेश्वर, तपाईं पुस्तादेखि पुस्तासम्म हाम्रो वासस्थान हुनुभएको छ ।
- 2 परमप्रभु, तपाईं परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो पर्वतहरूको समक्ष जहाँ जन्मिएका थियौं अनि पृथ्वी र संसारको समक्ष जहाँ बनिएका थियौं । परमेश्वर, तपाईं सधैं परमेश्वर रहनु भयो र सधैं हुनुहुने नै छ ।
- 3 तपाईंले यस संसारमा मानिसहरू ल्याउनु हुन्छ अनि पछि तिनीहरूलाई धुलोमा परिणत गर्नुहुन्छ ।
- 4 तपाईंको लागि हजारौं वर्षहरू पनि हिजो बितेको रात जस्तै लाग्दछ ।
- 5 हामीलाई कसिंंगर जस्तै बढार्नुहुन्छ । हाम्रो जीवन बिहानै हराएर विलाई जाने सपना जस्तै छ । हामी घाँस जस्तै छौ ।
- 6 बिहान पख घाँस उम्रन्छ अनि बेलुकी यो ओइलाएर मर्छ ।
- 7 हे परमेश्वर, तपाईंको रीसले हामीलाई ध्वंश गर्न सक्छ । तपाईंको क्रोधले हामीलाई भयभीत पार्दछ ।
- 8 तपाईं हाम्रो सबै पापहरू जान्नु हुन्छ । हे परमेश्वर, तपाईंले हाम्रो गुप्त पापहरू सबै देख्नुहुन्छ ।
- 9 तपाईंको क्रोधले हाम्रो जीवन समाप्त गर्न सक्छ । कानेखुसी जस्तै हाम्रो जीवन धमिलिदै जान्छ ।
- 10 हामी सत्तरी वर्षसम्म बाँच्न सक्छौं, यदि अझ बलियो भए असी वर्षसम्म बाँच्न सक्छौं । हाम्रो जीवन कठिन काम र पीडाले भरिएको छ । त्यसपछि अचानक हाम्रो जीवन सिद्धिएर जान्छ अनि हामी उडेर टाढा जान्छौं ।
- 11 हे परमेश्वर! वास्तवमा कसैले पनि तपाईंको क्रोधपूर्ण शक्तिलाई जान्दैन । तर हाम्रो डर र तपाईं प्रतिको आदर तपाईंको क्रोध जतिकै महान् छ ।
- 12 हाम्रो जीवन कति छोटो छ भनेर हामीलाई सिकाउनु होस्, ताकि हामी साँच्चै नै ज्ञानी हुन सकौं ।
- 13 हे परमप्रभु, सधैं हाम्रो पछाडि आउनुहोस् । आफ्ना दासहरू प्रति दयालु हुनुहोस् ।
- 14 प्रत्येक बिहान आफ्नो प्रेमले हामीलाई भरिदिनु होस् । हामी सुखी रहौं र रमाइलो जीवन बाँचौं ।
- 15 तपाईंले हामीलाई हाम्रो जीवनमा अति उदासीनता र संकटहरू दिनुभयो । अब हामीलाई खुशी वा सुखी पार्नुहोस् ।
- 16 तपाईंका दासहरूले आश्चर्यपूर्वक थोकहरू देख्नु जुन तपाईंले तिनीहरूका लागि गर्न सक्नु हुन्छ अनि उनीहरूका नानीहरूले तपाईंको महिमा देख्न सक्नु ।
- 17 हाम्रो परमप्रभु परमेश्वर, हाम्रो निम्ति कृपालु बन्नु होस् । हामी जे काम गछौं त्यो फलदायक होस्, हामी जे काम गछौं परमेश्वरले सफल पारी दिऊन् ।

## अध्याय 91

**ति**मी सर्वोच्च परमेश्वरकहाँ लुक्न जान सकछौ । अवश्य नै तिमी सर्वशक्तिमान् परमेश्वरकहाँ सुरक्षाको लागि जान सकछौ ।

**2** म परमप्रभुलाई भन्दछु, “तपाईं मेरो सुरक्षाको ठाउँ हुनुहुन्छ, मेरो किल्ला हुनुहुन्छ । मेरो परमेश्वर, म तपाईंमाथि भरोसा गर्दछु ।”

**3** परमेश्वरले तिमीलाई लुप्त विपदहरू र डरलाग्दो बिमारीहरूबाट जोगाउनुहुन्छ ।

**4** तिमी सुरक्षाको लागि परमेश्वर कहाँ जान सकछौ । उहाँले तिमीहरूलाई रक्षा गर्नुहुनेछ जसरी एउटा चराले आफ्ना पखेटाहरू फिँजाएर आफ्ना बच्चाहरूको सुरक्षा गर्दछ । परमेश्वर तिमीहरूका सुरक्षाका लागि ढाल र पर्खालहरू जस्ता हुनुहुन्छ ।

**5** तिमीहरू राती व्यर्थमा डराउने कामै छैन अनि दिनमा पनि तिमी आफ्ना शत्रुहरूको काँडहरूसित डराउने छैनौ ।

**6** तिमी राती चल्ने रुढीदेखि र दिउँसो क्षय गर्ने नाशदेखि डराउने छैनौ ।

**7** तपाईंले एक हजार शत्रुहरूलाई परास्त गर्नु हुनेछ । तपाईंको आफ्नै दाहिने हातले दश हजार शत्रुका सेनाहरूलाई परास्त पार्नेछ । ती शत्रुहरूले तपाईंलाई छुँदैन पनि ।

**8** हेर मात्र, अनि तिमीले देख्ने छौ ती दुष्ट मानिसहरू दण्डित भएको ।

**9** किन? किनभने तिमी परमप्रभुमा भरोसा गर्दछौ । तिमीले सर्वोच्च परमेश्वरलाई आफ्नो सुरक्षाको ठाउँ बनायौ ।

**10** तिमीलाई केही नराम्रो हुनेछैन । त्यहाँ तिम्रो घरमा कुनै प्रकारको रोग हुने छैन ।

**11** परमेश्वरले तिमीहरूको लागि स्वर्गदूतहरूलाई आज्ञा दिनु हुनेछ, अनि तिनीहरूले तिमीहरूलाई जहाँ जादा पनि रक्षा गर्नेछन् ।

**12** तिनीहरूका हातहरूले तिमीहरूलाई पक्रनेछन्, त्यसैकारण तिमीहरूले आफ्नो खुट्टा ढुङ्गामा बजार्नु पर्दैन ।

**13** तिमीहरूले सिंहहरूमाथि र विषालु सर्पहरूमाथि हिँड्ने शक्ति पाउनेछौ ।

**14** परमप्रभु भन्नुहुन्छ, “यदि कुनै मानिसले ममा भरोसा गर्दछ भने, म उसलाई बचाउने छु जसले मेरो नाउँलाई उपासना गर्दछ म मेरो भक्तजनहरूलाई रक्षा गर्नेछु ।

**15** मेरो भक्तजनहरूले सहयोगको निम्ति मलाई डाक्ने छन् । अनि म तिनीहरूलाई जवाफ दिने छु म तिनीहरूको दुःखको बेलामा साथ रहनेछु, म तिनीहरूलाई मुक्त गर्ने छु र सम्मान गर्ने छु ।

**16** अनि मेरा भक्तजनहरूलाई दीर्घायु दिनेछु अनि तिनीहरूलाई बचाउनेछु ।”

## अध्याय 92

**प**रमप्रभुको गुण-गान गर्नु असल कुरा हो । सर्वोच्च परमेश्वर, तपाईंको गुण-गान गर्नु असल कुरा हो ।

**2** बिहानको बेलामा तपाईंको प्रेम बारे गाउनु असल हो, अनि रातमा तपाईंको विश्वास बारेमा गाउनु असल हो ।

**3** परमेश्वर, दश तारे बाजाहरू, वीणा र सारङ्गीहरू तपाईंको लागि बजाउनु असल कुरा हो ।

**4** हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्ना सृजनासित हामीलाई साँच्चि नै खुशी बनाउनु भयो । हामी खुशीसाथ तपाईंले गर्नु भएका कुराहरू बारे गाउँछौ ।

**5** हे परमप्रभु तपाईंले कति महान् कुराहरू गर्नुभयो । तपाईंका विचारहरू हामीलाई बुझ्न अति कठिन छ ।

**6** हामीसँग तपाईंको तुलना गर्दा मानिस जाति मूर्ख जनावरहरू जस्तै छन् । हामी मूर्खहरू हौं जसले केही पनि बुझ्न सक्दैन ।

**7** दुष्ट मानिसहरू झारपातहरू जस्ता जहीँ-तहीँ उमरन्छन् । तर तिनीहरू सधैंको निम्ति नष्ट हुनेछन् । तिनीहरू जे गर्छन् त्यो सधैँ विनिष्ट हुन्छ ।

**8** तर हे परमप्रभु, तपाईंलाई सदा आदर गरिनेछ ।

**9** हे परमप्रभु, तपाईंका सम्पूर्ण शत्रुहरू नाश हुनेछन् । सम्पूर्ण ती मानिसहरू जसले पाप कामहरू गरे तिनीहरू नष्ट हुनेछन् ।

**10** तर तपाईंले मलाई बलियो बनाउनु भयो । म दरिलो सीँडहरू भएको भेडा जस्तै हुनेछु । तपाईंले खास कामको लागि मलाई रोज्नुभयो, तपाईंले आफ्ना ताजा तेलहरू ममाथि खन्याउनु भयो ।

**11** मैले मेरो शत्रुहरू वरिपरि भएको देखें । तिनीहरू मलाई आक्रमण गर्न तयार भएका विशाल साँढेहरू जस्ता छन् । मेरो बारेमा तिनीहरूले के कुरा गरिरहेका छन् सो मैले सुनें ।

**12** असल मानिसहरू लेबानेनमा परमप्रभुको मन्दिरमा रोपिएको देवदारु जस्ता छन्, परमप्रभुको मन्दिरमा रोप्न गरिएको

धर्मी मानिसहरू हाम्रो परमेश्वरको मन्दिरको प्राङ्गणमा फुलिरहेका छन् ।

13

14 तिनीहरू बृद्ध भए तापनि तिनीहरूले नयाँ र स्वस्थ रूखले जस्तै लगातार फल उत्पादन गरिरहने छन् ।

15 तिनीहरू त्यहाँ हुनु नै परमप्रभु असल हुनुहुन्छ, भन्नलाई नै हो । उहाँ मेरो चट्टान हुनुहुन्छ, अनि उहाँले अनुचित काम गर्नुहुन्न ।

## अध्याय 93

**प**रमप्रभु राजा हुनुहुन्छ । उहाँले वैभवी अनि सामर्थ्यपूर्ण पोषाकहरू लगाउनु हुन्छ । उहाँ तयार हुनुहुन्छ यसैले सारा संसार सुरक्षित छ, यो नष्ट हुनेछैन ।

2 परमेश्वर, तपाईंको राज्य सर्वदा चल्ने छ । परमेश्वर, तपाईं अनन्त सम्म बाँच्नु भयो ।

3 हे परमप्रभु नदिहरूको आवाज अति गर्जनपूर्ण छ । जोडसँग आउने छालहरू गर्जनपूर्ण छन् ।

4 जोडसँग आउने समुद्रका छालहरू गर्जनपूर्ण र शक्तिशाली छन् तर परमप्रभु तिनीहरूमाथि अझ शक्तिशाली हुनुहुन्छ ।

5 हे परमप्रभु, तपाईंको नियम सर्वदा चल्ने छ तपाईंको पवित्र मन्दिर धेरै कालसम्म रहनेछ ।

## अध्याय 94

**ह**े परमप्रभु, तपाईं परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले मानिसहरूलाई दण्ड दिन्छ । तपाईं परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले मानिसहरू प्रति दण्ड लिएर आउँछन् ।

2 तपाईं सारा पृथ्वीका न्याय पालक हुनुहुन्छ । अहंकारी मानिसहरूलाई दण्ड दिनुहोस् जो त्यसका लायक छन् ।

3 हे परमप्रभु, कहिले सम्म दुष्ट मानिसहरूले खेलौँची गर्नेछन्? कहिले सम्म परमप्रभु?

4 कहिलेसम्म ती दुष्टकर्मीहरूले तिनीहरूको भयंकर कामहरू गर्नेछन्?

5 हे परमप्रभु, तिनीहरूले तपाईंको मानिसहरूलाई कष्ट दिए । तिनीहरूले नै तपाईंका मानिसहरूलाई दुःखी, पीडित बनाए ।

6 ती दुष्ट मानिसहरूले हाम्रा देशमा बसिरहेका विधुवाहरू र परदेशीहरूलाई मारे । तिनीहरूले माता-पिता नभएका नानीहरूलाई हत्या गरे ।

7 अनि तिनीहरूले भने परमप्रभुले तिनीहरूले गरिरहेका नीच कामहरू देख्दैनन् । तिनीहरूले भने कि इस्राएल का परमेश्वरले के भईरहेछ त्यो केही पनि जान्दैनन् ।

8 तिमी अबुझ मानिसहरू तिमीहरूले ज्ञानी हुन्छौ? हे मूर्खहरू हो तिमीहरू कहिले चेतनशील हुन्छौ? तिमी पापी मानिसहरू अति हरिलट्ठक छौ । तिमीहरूले बुझ्नु नै पर्छ ।

9 परमेश्वरले यो कुरा सोच्दैनौ कि जसले कान बनायो उसले सुन्नसक्छ? निश्चय नै जसले तिम्रो आँखहरू बनायो उसले देख्न पनि सक्छ । परमेश्वरले आँखा बनाउनु भयो, यसकारण निश्चय नै के भईरहेको छ त्यो देख्ने आँखाहरू उहाँका पनि छन् ।

10 परमेश्वरले ती मानिसहरूलाई अनुशासनमा राख्नु हुनेछ । ती मानिसहरूले के गर्नु पर्ने परमेश्वरले सिकाउनु हुनेछ ।

11 मानिसहरूले के सोचिरहेछन् परमेश्वर जान्नुहुन्छ । परमेश्वर जान्नुहुन्छ कि मानिसहरू मात्र हावाका झोँका हुन् । भनेर ।

12 मानिस जसलाई परमप्रभुले अनुशासनमा राख्नु भएको छ त्यो सुखी हुनेछ । परमेश्वरले त्यस मानिसलाई ठीक तरिकाले बाँच्ने बाटो बताउनु हुनेछ ।

13 हे परमेश्वर, तपाईंले त्यस मानिसलाई सहयोग गर्नु हुनेछ जो संकट आईपर्दा बिछिन्न हुँदछ । जब सम्म ती दुष्ट मानिसहरूलाई चिहानमा पुरिदैन, त्यसलाई शान्ति बस्न तपाईंले सहायता गर्नु हुनेछ ।

14 परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई त्याग्नु हुन्न उहाँले तिनीहरूलाई सहयोग दिन छोडनुहुन्न ।

15 न्याय फर्केर निर्मलतासित आउने छ । अनि त्यहाँ असल, ईमान्दारी मानिसहरू हुनेछन् ।

16 कसैले पनि मलाई दुष्ट मानिसहरूको विरुद्ध लडन सघाएनन् । कोही पनि मसँग ती नीच कर्म गर्ने मानिसहरूको विरुद्ध लडाईं गर्न उभिएनन् ।

17 यदि परमप्रभुले मलाई सहायता नगर्नु भएको भए मृत्युद्वारा म मौन भइसकेको हुन्थेँ ।

- 18 म जान्दछु कि म पतन हुन लागेको थिएँ, तर परमप्रभुले आफ्नो चेलालाई सहायता गर्नुभयो ।
- 19 म अत्यन्त चिन्तीत र हडबडिएको थिएँ तर परमप्रभु, तपाईंले मलाई सान्त्वना दिनुभयो अनि खुशी पार्नुभयो!
- 20 परमेश्वर, कपटी न्यायकर्तालाई सहयोग नगर्नुहोस् । ती दुष्ट न्यायकर्ताहरूले साधारण जनताको लागि कठिन जीवन यापन गर्ने नियमहरू बनाउँदछन् ।
- 21 त्यस्ता न्यायकर्ताहरूले असल मानिसहरूलाई आक्रमण गर्दछन् । तिनीहरूलाई दोषी साबित गरेर मार्न लगाउँछन् ।
- 22 तर मेरो परमप्रभु, उच्च पर्वतमाथि मेरो सुरक्षाको ठाउँ हुनुहुन्छ । परमेश्वर मेरो चट्टान हुनुहुन्छ मेरो सुरक्षाको ठाउँ!
- 23 परमेश्वरले भयंकर कार्य गर्ने ती दुष्ट न्यायकर्ताहरूलाई दण्ड दिनुहुनेछ । परमेश्वरले तिनीहरूलाई नष्ट गर्नुहुनेछ किनभने तिनीहरूले पाप गरे । परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरले ती पापी न्यायकर्ताहरूलाई नष्ट गर्नुहुनेछ ।

## अध्याय 95

- आ**ऊ, परमप्रभुको गुण-गान गरौं । चट्टान प्रति, ठूलो स्वरमा गुण-गान गरौं जसले हामीलाई बँचायो ।
- 2 परमप्रभु प्रति धन्यवादको गीत गाऊ । उहाँप्रति आनन्दमय प्रशंसाको गीत गाऊ ।
- 3 किन? किनभने परमप्रभु नै महान् परमेश्वर हुनुहुन्छ! अन्य सारा “देवताहरू”लाई अधीनमा राख्ने उहाँ महान् राजा हुनुहुन्छ ।
- 4 गहिरो गुफाहरू र उच्च पहाड-पर्वतहरू परमप्रभुका सम्पत्ति हुन् ।
- 5 सागर उहाँकै हो उहाँले यो सृजना गर्नु भएको हो, परमेश्वरले आफ्नै हातले सुक्खा जमीनहरू बनाउनु भयो ।
- 6 आऊ, निहुरिएर, उहाँको उपसना गरौं । जसले हामीलाई बनाउनु भयो उहाँ परमेश्वरको उपसना गरौं ।
- 7 उहाँ हाम्रो परमेश्वर हुनुहुन्छ अनि हामी उहाँका सन्तानहरू हौं । यदि हामीले उहाँको आवाज सुन्यौं भने आज हामी उहाँका भेडा हौं ।
- 8 परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “तिमीहरूले जङ्गलमा हुँदा मरीबामा गरे झैँ अनि मरुभूमिमा गरेको मस्सामा झैँ जिद्दी नगर ।
- 9 तिम्रा पिता-पुर्खाहरूले मलाई जाँच गरे, तिनीहरूले मलाई जाँचे, तर तिनीहरूले म के गर्न सक्थे भन्ने कुरा देखे ।
- 10 चालीस वर्षसम्म म ती मानिसहरू गन-गन सहेर बसेँ । अनि म जान्दथिएँ कि तिनीहरू आज्ञाकारी थिएनन् । तिनीहरूले मेरो शिक्षाहरू लिन अस्वीकार गरे ।
- 11 यसैले मेरो रीसमा तिनीहरू मेरो विश्रामको भूमिमा पस्ने छैनन् भनी मैले प्रतिज्ञा गरें ।”

## अध्याय 96

- प**रमप्रभुले गर्नु भएको नयाँ कुराहरूका बारेमा नयाँ गीत गाऊ सारा संसारले परमप्रभु प्रति गीत गाउन् ।
- 2 परमप्रभु प्रति गाऊ! उहाँको नाउँलाई आशीर्वाद देऊ! सुसमाचार भन । प्रत्येक दिन उहाँको मुक्तिको विषयमा कुरा गर ।
- 3 परमप्रभु साँच्चि नै अद्भुत हुनुहुन्छ, भनेर मानिसहरूलाई भन । परमेश्वरले गर्नु हुने आश्चर्यचकित चीजहरूका विषयमा राष्ट्रहरू माझ भन । सृजना गर्नु हुने अचम्मका कामहरूको बारेमा मानिसहरूलाई भन ।
- 4 परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ र प्रशंसाको योग्य हुनुहुन्छ । उहाँ अन्य सबै “देवताहरू”को भन्दा अझ उहाँकै डर राख्नु पर्छ ।
- 5 अन्य जातिहरूका सबै “देवताहरू” खाली मूर्तिहरू मात्र हुन् । तर परमेश्वरले स्वर्ग बनाउनुभयो ।
- 6 उहाँको समक्षमा आदर र महिमा चम्किरहेको छ । परमेश्वरको पवित्र मन्दिरमा शक्ति र सौन्दर्य छ ।
- 7 परिवारहरू, जातिहरू परमप्रभुको प्रशंसा र महिमाको गीत गाऔं ।
- 8 परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गर आफ्ना बलिहरू ल्याऊ र मन्दिर तर्फ जाऊ ।
- 9 पवित्रताको सौन्दर्यसित परमप्रभुको उपासना गर । पृथ्वीमा प्रत्येक मानिसले परमप्रभुको उपासना गर ।
- 10 जाति-जातिहरूलाई घोषणा गर । परमप्रभु नै राजा हुन्, ताकि संसार नष्ट नहोस् । परमप्रभुले निष्पक्ष रूपमा संसारमा राज गर्नुहुनेछ ।
- 11 हे आकाश, खुशी हो! हे पृथ्वी, आनन्दित बन! यसमा भएका समुद्र र प्रत्येक थोक खुशीले कराऊ, चिच्याऊ ।
- 12 खेतहरू र त्यसमा उब्जने प्रत्येक चीज, खुशी बन । जङ्गलका रूखहरू, गाऊ र खुशी बन!
- 13 खुशी बन किनभने परमप्रभु संसारमा “राज” गर्न आइरहनु भएको छ । उहाँले पक्षपात नगरी संसारमा न्याय गर्नु हुनेछ ।

## अध्याय 97

- प**रमप्रभुले राज गर्नु हुन्छ र पृथ्वी खुशी हो । सबै सुदूरतिरका देशहरू खुशी हुन्छन् ।
- <sup>2</sup> बाक्लो बादलहरूले परमप्रभुलाई घेरी राखेको छ । धर्म र न्यायले यस राज्यलाई बलियो बनाउँदछ ।
- <sup>3</sup> परमप्रभुको सामुन्नेबाट एउटा आकाश जाँदछ अनि उहाँका शत्रुहरूलाई नाश गर्दछ ।
- <sup>4</sup> उहाँको बिजुली आकाशमा झलाक-झिलिक चम्किन्छ । मानिसहरू यसलाई देख्छन् र डराउँछन् ।
- <sup>5</sup> परमप्रभुको, समक्ष पर्वतहरू मैन जस्तो पग्लन्छन्, सारा पृथ्वीका स्वामीको सामुन्ने ।
- <sup>6</sup> हे आकाश, उहाँको धार्मिकताको बारे बताऊ । ताकि परमेश्वरको महिमा सारा मानिसहरूले देखुन ।
- <sup>7</sup> मानिसहरू आफ्ना मूर्तिहरू पूजा गर्छन् । तिनीहरू आफ्ना “देवताहरूका” विषयमा घमण्ड गर्दछन् । तर ती मानिसहरू लज्जित हुनेछन् । तिनीहरूका “देवताहरू” शिर झुकाएर परमप्रभुलाई उपासना गर्नेछन् ।
- <sup>8</sup> हे सियोन, सुन अनि खुशी बन! हे यहूदाका शहरहरू, खुशी होऊ । किन? किनभने परमप्रभुले बुद्धिमानी निर्णयहरू गर्नु भयो ।
- <sup>9</sup> सर्वोच्च परमप्रभु, तपाईं नै वास्तवमा पृथ्वीका शासक हुनुहुन्छ । तपाईं अन्य “देवताहरू” भन्दा धेरै असल हुनुहुन्छ ।
- <sup>10</sup> मानिसहरू जसले परमप्रभुलाई प्रेम गर्दछ उसले दुष्टतालाई घृणा गर्छ । परमेश्वरले धूर्तहरूबाट उहाँका भक्तजनहरूलाई बचाउनु हुँदछ ।
- <sup>11</sup> धर्मी मानिसहरूमा उज्यालो र खुशीयाली चम्किन्छ ।
- <sup>12</sup> धर्मी मानिसहरू, परमप्रभुमा खुशी रहौं! उहाँको पवित्र नाउँको श्रद्धा गर!

## अध्याय 98

- प**रमप्रभु प्रति नयाँ गीत गाऊ किनभने उहाँले नयाँ र छक्क पार्ने कुराहरू गर्नुभयो ।
- <sup>2</sup> उहाँको पवित्र दाहिने पाखुराले उहाँलाई फेरि विजय तुल्यायो ।
- <sup>3</sup> परमप्रभुले आफ्नो बचाउने शक्ति जातिहरूलाई देखाउनु भयो । परमप्रभुले आफ्नो धार्मिकता तिनीहरूलाई देखाउनु भयो ।
- <sup>4</sup> उहाँका भक्तजनहरूले इस्राएल का मानिसहरू प्रति परमेश्वरको विश्वास सम्झिए । सुदूर ठाउँमा भएका मानिसहरूले हाम्रो परमप्रभुको रक्षा गर्ने शक्ति देखे ।
- <sup>5</sup> हे पृथ्वीमा भएका प्रत्येक मानिसहरूले, परमप्रभु प्रति खुशीले हल्ला गर । प्रशंसाको गीत गाउन प्रारम्भ गर!
- <sup>6</sup> परमप्रभुको प्रशंसा वीणा बजाएर गर । वीणाबाट निस्केको संगीतले, उहाँको प्रशंसा गर्दछ ।
- <sup>7</sup> तुरही र कर्णालहरू बजाऊ, अनि परमप्रभु हाम्रो राजा प्रति चिच्याउँदै प्रशंसा गर ।
- <sup>8</sup> समुद्र र पृथ्वीले र त्यहाँ भएका प्रत्येक कुराले जोडले गाओस् ।
- <sup>9</sup> हे नदीहरू, आफ्ना हातहरूले थप्पडी मार! पर्वतहरू सबै एकैसाथ आनन्दको गीत गाऔं ।
- <sup>10</sup> परमप्रभुको सम्मुख गाऊ किनभने उहाँ संसारमा राज गर्न आइरहुनु भएको छ । उहाँले संसारमा न्यायपूर्वक राज गर्नु हुनेछ । उहाँले धार्मिकतासित मानिसहरूमाथि राज गर्नुहुनेछ ।

## अध्याय 99

- प**रमप्रभु नै राजा हुनुहुन्छ । यसैले सारा जातिहरू डरले काम्छन् । परमेश्वर राजा सरह करुब स्वर्गदूतहरूमा बस्नु हुन्छ । यसैले सारा संसार डरले काम्दछ ।
- <sup>2</sup> सियोनमा परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ! उहाँ सम्पूर्ण मानिसहरूमाथि महान् अगुवा हुनुहुन्छ ।
- <sup>3</sup> सारा मानिसहरूले तपाईंको नाउँको गुण-गान गरुन् । परमेश्वरको नाउँ विस्मयकारक छ । परमेश्वर पवित्र हुनुहुन्छ ।
- <sup>4</sup> शक्तिशाली राजाले न्याय मनपराउनु हुन्छ । परमेश्वर, तपाईंले मंगलमयता बनाउनु भयो । तपाईंले याकूबमा धार्मिकता र निष्पक्षता ल्याउनुभयो ।
- <sup>5</sup> परमप्रभु हाम्रो परमेश्वरको प्रशंसा गर अनि उहाँको पवित्र पाउदानमादण्डवत गर ।
- <sup>6</sup> मोशा र हारुन उहाँका केही पूजाहारीहरू मध्ये थिए । तिनीहरू मध्ये शमूएल हुन जसले परमेश्वरको नाम पुकारे ।



तिनीहरूले परमेश्वरलाई प्रार्थना गरे, अनि उहाँले तिनीहरूलाई जवाफ दिनुभयो ।

<sup>7</sup> परमेश्वर अग्ला बादलबाट बोल्नु भयो । तिनीहरूले उहाँको विधिहरू पालन गरे अनि परमेश्वरले तिनीहरूलाई नियम प्रदान गर्नुभयो ।

<sup>8</sup> हे परमप्रभु हाम्रा परमेश्वर, तपाईंले तिनीहरूको प्रार्थनाको जवाफ दिनुभयो । तपाईंले आफू क्षमादायी परमेश्वर अनि नीच काम गर्ने मानिसहरूलाई दण्ड दिनेको रूपमा दर्शाउनु भयो ।

<sup>9</sup> हाम्रा परमप्रभु परमेश्वरको प्रशंसा गर । हाम्रो परमेश्वर साँच्चि नै पवित्र हुनुहुन्छ । उहाँको पवित्र पर्वत तर्फ दण्डवत् गर ।

## अध्याय 100

**ह**े सारा पृथ्वीको मानिसहरू हो, परमप्रभुको जयजयकार गर ।

<sup>2</sup> परमप्रभुको सेवामा खुशी हौ! खुशीका गीतहरू लिएर परमप्रभुको सम्मुख आऊ!

<sup>3</sup> परमप्रभु नै हाम्रा परमेश्वर हुनुहुन्छ भन्ने जान । उहाँले हामीलाई रच्नु भयो अनि हामी उहाँका मानिसहरू हौं, हामी उहाँका भेंडा हौं ।

<sup>4</sup> उहाँको शहरमा धन्यवादको गीत लिएर आऊ । उहाँको मन्दिरमा प्रशंसाको गीतहरू लिएर आऊ । उहाँको प्रशंसा गर र उहाँको नाउँलाई धन्यवाद चढाओ ।

<sup>5</sup> परमप्रभु, भलो हुनुहुन्छ । उहाँको परेम अनन्त छ । हामी सदा सर्वदा उहाँमाथि भरोसा राख्न सक्छौं!

## अध्याय 101

**म** परेम र निष्पक्ष न्यायको गीत गाउनेछु । परमप्रभु, म तपाईंको निम्ति गाउने छु ।

<sup>2</sup> म सतर्कतासाथ शुद्ध जीवन जिउनेछु । म मेरो घरमा शुद्ध प्रकारले जिउनेछु । परमप्रभु तपाईं मकहाँ कहिले आउनुहुनेछ?

<sup>3</sup> म आफू समक्ष कुनै मूर्तिहरू राख्ने छैन, म त्यस मानिसलाई घृणा गर्नेछु जो तपाईंको विरुद्ध जान्छ । म त्यस्तो गर्नेछैन!

<sup>4</sup> म ईमान्दार हुनेछु । म दुष्टपूर्ण कामहरू गर्नेछैन ।

<sup>5</sup> यदि कसैले उसको छिमेकिहरू बारे गुप्त भावमा नराम्रा कुराहरू गर्दछ भने, म त्यस मानिसलाई रोक्छु । आफूलाई घमण्ड गर्दै र अरु भन्दा म श्रेष्ठ छु भनेर सोच्नेहरूलाई म अनुमति दिनेछैन ।

<sup>6</sup> म मानिसहरूलाई संसारभरि नै हेर्नेछु जसमाथि भरोसा गर्न सकिन्छ अनि तिनीहरूलाई मात्र मेरो सेवा गर्न दिन लाउने छु । खाली त्यस्ता मानिसहरू मात्र मेरो दासहरू हुन सक्छन् जो शुद्ध जिउँदछ ।

<sup>7</sup> म मेरो घरमा झूटाहरू बस्न दिने छैन । म झूट बोल्नेहरूलाई आफू नजिक बस्न दिने छैन ।

<sup>8</sup> यस देशमा बसिरहेका दुष्ट मानिसहरूलाई सँधै नाश गर्नेछु । परमेश्वरको शहर जानलाई म ती सब दुष्टहरूलाई वाध्य पार्नेछु ।

## अध्याय 102

**ह**े परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुनिदिनु होस् । साथ पाउनलाई रोएको क्रन्दन सुनिदिनु होस् ।

<sup>2</sup> परमप्रभु तपाईं त्यसरी विमुख नभईदिनुहोस् । जब म संकटहरूमा झेलिएको हुन्छु मप्रति ध्यान दिनुहोस् । जब म तपाईंको सहायताको निम्ति रोई कराई गर्छु मलाई झट्टै जवाफ दिनुहोस् ।

<sup>3</sup> मेरो जीवन धुवाँ जस्तो भई बित्दैछ । मेरा जीवन आगो सरह छ जो बिस्तारै जल्छ ।

<sup>4</sup> मेरो शक्ति क्षीण हुँदै गईसक्यो म सुख्खा, ओलिन्दै गई रहेको घाँस जस्तै छु । मैले खान समेत भूली सकेको छु ।

<sup>5</sup> आफ्नो उदासीनताको कारणले गर्दा, मेरो ओजन घटिरहेछ ।

<sup>6</sup> म मरुभूमिमा बसिरहेको लाटकोसेरो जस्तो एकलो छु । भवनहरूको भग्नावशेषमा बस्ने एकलो लाटकोसेरो जस्तै छु ।

<sup>7</sup> म सुत्न सकिदैन । म छानामा भएको एउटा एकलो चरो जस्तो छु ।

<sup>8</sup> मेरा शत्रुहरूले मलाई लगातार अपमान गर्छन् । तिनीहरूले मलाई खिसी गरे अनि सरापे ।

- 9 मेरो ठूलो उदासीनता खाली मेरो भोजन हो । मेरो आँसु मेरो पिउने बस्तु हो ।
- 10 किन? किनभने तपाईं ममाथि क्रोधित हुनुहुन्छ, परमप्रभु, तपाईंले मलाई उठाउनु भयो अनि त्यसपछि मलाई फ्याँकी दिनुभयो ।
- 11 दिनको अन्तिम प्रहरमा लामो छायाँहरू जस्तो मेरो जीवन प्रायः सुकिसक्यो । म सुक्खा र ओइलिएको घाँस सरह मर्दै जाँदैछु ।
- 12 तर परमप्रभु, तपाईं सदा-सर्वदा बाँच्नु हुनेछ । तपाईंको नाउँ सदा सर्वदा र अनन्त सम्म रहनेछ ।
- 13 तपाईं उठ्नु हुनेछ र सियोनलाई सान्त्वना दिनु हुनेछ । तपाईं सियोन प्रति कृपालु हुनुहुनेछ त्यो समय आइरहेछ ।
- 14 तपाईंका दासहरूले उनको, ढुङ्गाहरू मन पराउनेछ, तिनीहरूले त्यो शहरको धूलोलाई सम्म मन पराउने छन् ।
- 15 मानिसहरूले परमप्रभुको नाउँको उपासना गर्नेछन् । परमेश्वर, पृथ्वीमा भएका राजाहरूले तपाईंलाई सम्मान गर्नेछन् ।
- 16 परमप्रभुले फेरि सियोन बनाउँनु हुनेछ । मानिसहरूले फेरि उहाँको महिमा देख्नेछन् ।
- 17 परमेश्वरले जिउँदै छाड्नु भएका मानिसहरूको प्रार्थनाहरूको जवाफ दिनुहुनेछ । परमेश्वरले तिनीहरूको प्रार्थना सुन्नुहुनेछ ।
- 18 यी कुराहरू आउने भविष्यका सन्तानहरूको निम्ति लेख अनि भविष्यमा, ती मानिसहरूले परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछन् ।
- 19 परमप्रभुले आफ्ना पवित्र स्थानबाट तलतिर हेर्नुहुनेछ । परमप्रभुले स्वर्गबाट तल पृथ्वीमा हेर्नुहुनेछ ।
- 20 अनि उहाँले कैदीहरूका प्रार्थनाहरू सुन्नुहुनेछ । उहाँले मृत्यु घोषित भइसकेका मानिसहरूलाई मुक्ति दिलाई दिनुहुनेछ ।
- 21 तब सियोनका मानिसहरूले परमप्रभुको बारेमा भन्नेछन् । तिनीहरूले उहाँको नाउँलाई यरुशलेममा प्रशंसा गर्नेछन् ।
- 22 जातिहरू परस्परमा भेला हुनेछन् । राज्यहरू परमप्रभुको सेवा गर्नलाई आउने छन् ।
- 23 मेरो बलले मलाई नै असफल तुल्यायो । मेरो जीवन छोटो भएर घट्यो ।
- 24 यसकारण मैले भने, “मलाई ठिटौली बेलामा नै मर्न नदिनुहोस् । परमेश्वर तपाईं सदा-सर्वदा बाँच्नु हुनेछ ।
- 25 धेरै वर्ष पहिले, तपाईंले यो संसार बनाउनु भयो । तपाईंले आफ्नै हातद्वारा यो आकाश बनाउनु भयो ।
- 26 संसार र यो आकाश समाप्त होला तर तपाईं सर्वदा रहनु हुनेछ । तिनीहरूले लुगाहरू खोले जस्तै गर्नेछन्, अनि लुगाहरू जस्तै, तपाईं तिनीहरूलाई परिवर्तन गर्नुहुनेछ । तिनीहरू सबै परिवर्तिन हुनेछन् ।
- 27 तर तपाईं परमेश्वर, कहिल्यै बदलिनु हुन्न । तपाईं सर्वदा जीवित रहनु हुन्छ ।
- 28 हामी आज तपाईंका दासहरू हौं । हाम्रा नानीहरू यहाँ छन् । अनि तिनीहरूका सन्तानहरू पनि यहाँ तपाईंको उपासना गर्नेहरू हुनेछन् ।”

## अध्याय 103

- म**ेरो आत्मा, परमप्रभुको प्रशंसा गर! प्रत्येक मेरो अङ्गले उहाँको पवित्र नाउँको गुण-गान गर्दछ ।
- 2 हे मेरो आत्मा, परमप्रभुको प्रशंसा गर अनि नबिसि कि उहाँ नै वास्तवमा कृपालु हुनुहुन्छ ।
- 3 परमेश्वरले हाम्रा सारा पापहरू क्षमा गरिदिनु हुन्छ । उहाँले हाम्रा सारा रोगहरू निको पारिदिनु हुन्छ ।
- 4 परमेश्वरले चिहानबाट हाम्रो जीवन बचाउनु हुन्छ अनि हामीलाई उहाँले प्रेम र दया गर्नुहुन्छ ।
- 5 परमेश्वरले हामीलाई प्रशस्त राम्रा कुराहरू दिनुहुन्छ । उहाँले हाम्रो जवानीलाई गरुड जस्तो नयाँ तुल्याउनुहुन्छ ।
- 6 परमप्रभु निष्पक्ष हुनुहुन्छ, परमेश्वरले मानिसहरू प्रति न्याय ल्याउनु हुन्छ, जुन अन्य मानिसहरूबाट प्रतिघात भएको छ ।
- 7 परमेश्वरले आफ्ना विधिहरू बारे मोशालाई बताउनु भयो । परमेश्वरले उहाँको शक्तिशाली कामहरू इस्राएल का मानिसहरूलाई देखाउनु भयो ।
- 8 परमप्रभु अनुग्रही र करुणामय हुनुहुन्छ । परमेश्वर संवेदनशील र मायालु हुनुहुन्छ ।
- 9 परमप्रभुले सधैं आलोचना गर्नु हुन्न परमप्रभु सधैं हामीसँग क्रोधित भएर बस्नु हुन्न ।
- 10 हामीले परमेश्वरको विरुद्ध पाप गर्यौं । तर उहाँले हामीलाई कुनै प्रकारको दण्ड दिनु भएन जसको लागि हामी योग्य थियौं ।
- 11 परमेश्वरको प्रेम आफ्ना भक्तजनहरूमा पृथ्वीदेखि आकाशको उचाई जस्तै अग्लो छ ।
- 12 अनि परमेश्वरले हाम्रो पापहरू पूर्व र पश्चिम टाढा-टाढा रहे जस्तो टाढो राखि दिनुभयो ।

- 13 परमप्रभु आफ्ना भक्तजनहरूसँग त्यस्तो स्नेही हुनुहुन्छ जसरी एक पिता आफ्ना छोरा-छोरीहरूसँग हुन्छ ।
- 14 परमेश्वरले हाम्रो बारेमा सबै कुराहरू जान्नुहुन्छ, हामी धूलाका कणहरूबाट बनेका हौं भनेर परमेश्वर जान्नुहुन्छ ।
- 15 हाम्रो जीवन छोटो छ भनेर उहाँले जान्नुहुन्छ । हाम्रो जीवन घाँस जस्तै हो भन्ने कुरा पनि जान्नुहुन्छ ।
- 16 परमेश्वर जान्नुहुन्छ हामीहरू जङ्गली फूलहरू जस्तै हौं । जुन फूलहरू छिट्टै हुर्किन्छन् । त्यसपछि तातो बतासको झोका आएर मर्छन् । झट्टै तिमी भन्न सक्दैनौ कि फूल कहाँ फुलिरहेथ्यो ।
- 17 तर परमप्रभुले आफ्ना भक्तजनहरूलाई सधैं माया गर्नुभयो अनि उहाँले आफ्ना भक्तजनहरूलाई अनवरत प्रेम गर्नुहुन्छ । परमेश्वरको धार्मिकता तिनीहरूका छोरा-नातिमाथि अनन्तदेखि अनन्तसम्म रहन्छ ।
- 18 परमेश्वर ती मानिसहरूका लागि असल हुनुहुन्छ जसले उहाँको करार पालन गर्छ । परमेश्वर ती मानिसहरूका लागि असल हुनुहुन्छ जसले उहाँको आदेश पालन गर्छन् ।
- 19 परमेश्वरको सिंहासन स्वर्गमा छ । अनि उहाँले सबै थोकमा शासन गर्नुहुन्छ ।
- 20 हे स्वर्गदूतहरू, परमप्रभुको प्रशंसा गर । तिमीहरू शक्तिशाली सिपाहीहरू हौ जसले उहाँको आज्ञा पालन गर्छन् । तिमीहरू ध्यानपूर्वक उहाँका कुराहरू सुन्छौ अनि आज्ञाहरू पालन गर्छौ ।
- 21 हे उहाँका सबै सिपाहीहरू! परमप्रभुको प्रशंसा गर । तिमीहरू उहाँको दासहरू हौ । जो परमप्रभुले इच्छा गर्नुहुन्छ तिमीहरू त्यही काम गर्दछौ ।
- 22 परमप्रभुले प्रत्येक थोक प्रत्येक ठाउँमा बनाउनु भयो । परमेश्वरले प्रत्येक ठाउँमा भएका सबै थोकहरूमा राज गर्नु हुन्छ, अनि ती सबै थोकहरूले परमप्रभुको गुण-गाऊनु पर्छ। हे मेरो प्राण परमप्रभुको गुण-गान गर!

## अध्याय 104

- ह**े मेरो आत्मा परमप्रभुको प्रशंसा गर । हे परमप्रभु मेरो परमेश्वर, तपाईं महान् हुनुहुन्छ! तपाईं आदर र महिमाले सजिएको हुनुहुन्छ ।
- 2 तपाईं ज्योति पहिरनु हुन्छ जसरी मानिसहरू पोशाक पहिरिन्छन् । तपाईं पर्दा जस्तै आकाशहरू फैलाउनु हुन्छ ।
- 3 परमेश्वर, तपाईंले तिनीहरूमाथि आफ्नो घर बनाउनु भयो । तपाईंले बाक्लो बादलहरू रथ सरह चलाउनु भयो, अनि बतासको पखेंटाहरूमा आकाश तरेर चढनुभयो ।
- 4 परमेश्वर, तपाईंले आफ्ना स्वर्गदूतहरू बतासजस्ता अनि आफ्ना दासहरू आगो जस्तो बनाउनु भयो ।
- 5 हे परमेश्वर, तपाईंले यसको आधारमा पृथ्वी बनाउनु भयो, यसैले यो ध्वंश हुने छैन ।
- 6 तपाईंले यसलाई वस्त्रले जस्तै पानीले ढाक्नु भयो । पानीले पर्वतहरू छोपीए ।
- 7 तपाईंले आज्ञा दिनुभयो, अनि पानी आतूरी गर्दै निष्कियो । परमेश्वर, तपाईं पानीमा चिच्याउनु भयो, अनि पानी आतूरी गर्दै निस्कियो ।
- 8 पानी पर्वतहरूबाट तल झर्न थाल्यो, खडीहरूमा झर्दै र त्यसपछि ती ठाउँहरू तर्फ लाग्यो जुन तपाईंले बनाउनु भयो ।
- 9 तपाईंले समुद्रहरूको सीमा तयार पार्नु भयो ताकि पानी कहिल्यै पृथ्वी तर्फ उर्लेर ढाक्ने छैन ।
- 10 हे परमेश्वर, तपाईंले पानीलाई झरनाहरूबाट नदीहरूतिर बहने बनाउनु भयो । यो पर्वतहरूको जलस्रोतबाट तलतिर बहन्छ ।
- 11 नदीहरूको पानी सारा जङ्गली जनावरहरूको निम्ति हो अनि यहाँसम्म कि जङ्गली गधाहरू पनि यहाँ पानी पिउन आउँछन् ।
- 12 जङ्गली चरा-चुरुङ्गीहरू पोखरी भए तिर बस्न आउँदछन् । तिनीहरू छेउकै रुखका हाँगामा बसेर गाउँदछन् ।
- 13 परमेश्वरले वर्षालाई पर्वतहरूमा पठाउनु हुन्छ । चीचहरू जुन परमेश्वरले सृष्टि गर्नुभयो र पृथ्वीलाई दिनु भयो ती त्यसैको आवश्यकता हुन् ।
- 14 परमेश्वरले पशुहरूको आहारको निम्ति घाँस उमान्नु भयो । उहाँले हामीलाई सागपातहरू रोप्नलाई दिनुभयो । जसलाई हामी हुर्काउने काम गर्छौ । ती सागपातहरूले पृथ्वीदेखि हामीलाई भोजन दिन्छन् ।
- 15 परमेश्वरले हामीलाई दिनु हुन्छ दाखरस जसले हामीलाई खुशी तुल्याउँछ तेल जसले हाम्रो छाला नरम पार्दछ, अनि भोजन जसले हामीलाई बलियो बनाउँदछ ।
- 16 लबानोनको विशाल देवदारु रुखहरू परमप्रभुको सम्पत्ति हुन् । परमप्रभुले ती रुखहरू रोप्नु भयो अनि त्यसलाई आवश्यकता भरी पानी दिनु भयो ।
- 17 चरा-चुरुङ्गीहरूले त्यसैमा गुँड लगाउँछन् अनि त्यहाँ बस्छन् । सल्लाका रुखहरूमा सारसहरू फिँजिएर बस्दछन् ।

- 18 उच्च पर्वतहरू जङ्गली बाख्राहरूको लागि घर हुन् । विशाल चट्टानहरू खरायोहरूको लागि लुक्ने ठाउँ हुन् ।
- 19 परमेश्वर जब बिदाहरू प्रारम्भ हुन्छ तपाईंले हामीलाई दर्शाउनुका लागि जुन दिनुभयो । अनि घामले कहिले अस्ताउनु पर्छ त्यो जान्दछ ।
- 20 तपाईंले अन्धकार पार्नु भयो रात हुनलाई, त्यस समय जङ्गली पशुहरू बाहिर निस्कन्छन् र चारैतिर घुम्दछन् ।
- 21 सिंहहरूले आक्रमण गर्दा परमेश्वरलाई आहार मागे झै गरी गर्जन्छन् जुन उहाँले तिनीहरूको निम्ति व्यवस्था गरिदिनु हुन्छ ।
- 22 त्यसपछि घाम उदाउँछ, अनि पशुहरू आफ्ना घर तर्फ फर्कन्छ अनि विश्राम गर्दछन् ।
- 23 तब मानिसहरू आफ्नो काम धन्दा तिर लाग्दछन् अनि साँझ सम्म काम गरि रहन्छन् ।
- 24 हे परमप्रभु, तपाईंले धेरै चकित थोकहरू गर्नुभयो । पृथ्वी त्यही थोकहरूले भरिपूर्ण भई भरिएको छ । हामी जताततै प्रत्येक थोकमा तपाईंको बुद्धिमत्ता देख्छौं ।
- 25 समुद्रमा हेर । त्यो कति ठूलो छ! अनगन्ती प्राणीहरूले त्यो भरिएकोछ । त्यहाँ ससाना र विशाल अनगन्ति प्राणीहरू छन् ।
- 26 त्यस समुद्रमा लिब्यातान भएको बेला जहाजहरू चल्दछ, समुद्री प्राणी जुन तपाईंले सृष्टि गर्नुभयो समुद्रमा खेलनलाई ।
- 27 परमेश्वर, ती सारा चीजहरू तपाईंमा आश्रित छन् तपाईंले ठीक समयमा तिनीहरूलाई भोजन दिनुहुन्छ ।
- 28 परमेश्वर, तपाईंले सारा प्राणी जातिहरूलाई तिनीहरूले खाने भोजन दिनुहुन्छ । तपाईंले आफ्ना हातहरू खोलेर, राम्रो पौष्टिक भोजन दिनुहुन्छ, अनि तृप्त नहुञ्जेलसम्म तिनीहरू खान्छन् ।
- 29 जब तपाईं तिनीहरूबाट टाढा फर्किनुहुन्छ तिनीहरू भयभीत हुन्छन् । तिनीहरूका आत्माले तिनीहरूलाई छोड्छ, तिनीहरू कमजोर भएर मर्छन् अनि तिनीहरूका शरीरहरू फेरि धूलोकण नै बन्दछन् ।
- 30 तर हे परमप्रभु, जब तपाईंले आफ्नो आत्मा पठाउनु हुन्छ, तिनीहरू स्वस्थ हुन्छन् । अनि तपाईंले फेरि भूमि नयाँ बनाउनु हुन्छ ।
- 31 परमप्रभुको महिमा अनवरत अनन्त रहीरहोस्! उहाँले सृजना गर्नुभएको कुराहरूमा उहाँ आनन्दित होउन् ।
- 32 परमप्रभुले पृथ्वी तिर मात्र हेरि दिँदा पनि त्यो कम्पन हुनेछ । उहाँले पर्वतहरूलाई छोडिदिँदा मात्र तिनीहरूबाट धुवाँ उड्न थाल्छ ।
- 33 मेरो जीवनभरी परमप्रभुको प्रशंसाको गीत गाउनेछु । जबसम्म म बाँच्छु परमप्रभुको प्रशंसा गरिरहेने छु ।
- 34 भरोसा छ मेरो यी शब्दहरूले उहाँलाई खुशी पार्नेछ । म परमप्रभुसित खुशी छु ।
- 35 पृथ्वीबाट पापहरू हटी जाओस् । दुष्ट मानिसहरू सदाको लागि हराएर जाऊन । मेरो प्राणले परमप्रभुको जयजयकार गर्दछ । परमप्रभुको प्रशंसा गर!

## अध्याय 105

- प**रमप्रभुलाई धन्यवाद देऊ । उहाँको नाउँ उपासना गर । सबै जाति-जाति मानिसहरूलाई ती अचम्भ लाग्दा कुराहरूको बारेमा भन जुन उहाँले गर्नुहुन्छ ।
- 2 परमप्रभु प्रति भजन गाओ, उहाँको प्रशंसा गर । उहाँले गर्नु भएको अलौकिक कुराहरूको बारेमा बताऊ । जो उहाँले गर्नुहुन्छ ।
- 3 परमप्रभुको पवित्र नाउँमा घमण्ड गर । तिमीहरू परमप्रभुलाई खोज्दै-खोज्दै आई पुग्यौ त्यसैले अब खुशी हो ।
- 4 बल पाउनुलाई परमप्रभु कहाँ जाऊ । सहायताको लागि सधैं उहाँकोमा जाऊ ।
- 5 याद गर ती अचम्भका कुराहरू जुन उहाँले गर्नुहुन्छ । याद गर उहाँका आश्चर्यकामहरू साथै उहाँका बुद्धिमानी निर्णयहरू ।
- 6 तिमीहरू उहाँका दास अब्राहामका सन्तानहरू हो । तिमीहरू याकूबका सन्तानहरू हो । तिमीहरू परमेश्वरद्वारा छानिएको मानिसहरू हो ।
- 7 परमप्रभु नै हाम्रो परमेश्वर हुनुहुन्छ । परमप्रभुले सारा संसारमा राज्य गर्नुहुन्छ ।
- 8 परमेश्वरको करार पत्र सदा सर्वदा याद गर । याद गर उहाँले एक हजार पुस्ताहरूलाई दिनुभएका उहाँका आदेशहरू!
- 9 परमेश्वरले अब्राहामसित करार गर्नु भएको थियो । परमेश्वरले इसहाक प्रति प्रतिज्ञा राख्नु भएको थियो ।
- 10 त्यसपछि याकूबको लागि यो नियम झै बनाउनु भयो । परमेश्वरले इसराएल सँग करार गर्नु भएको थियो । यो सर्वदा रहिरहने छ ।

- 11 परमेश्वरले भन्नुभयो, “म तिमीहरूलाई कनानको देश दिनेछु । त्यो देश तिमीहरूकै सम्पत्ति हुनेछ ।”
- 12 परमेश्वरले त्यो वचन त्यतिबेला राख्नु भएको थियो । जब अब्राहामका परिवारहरू ससाना थिए । तिनीहरू त्यहाँ परदेशीहरू जस्तै बसे ।
- 13 तिनीहरू एक जातिदेखि अर्को जाति, एक राज्य देखि अर्को राज्य हुँदै भ्रमण गर्दैहिँडे ।
- 14 तर परमेश्वरले तिनीहरूप्रति अत्याचार गर्न दिनु भएन । परमेश्वरले राजाहरूलाई पनि तिनीहरूलाई दुःख नदिनु भनेर चेतावनी दिनुभएको थियो ।
- 15 परमेश्वरले भन्नुभयो, “मैले रोजेका मानिसहरूलाई दुःख नदेऊ । मेरो अगमवक्ताहरू प्रति अधर्मो व्यवहार गर्दै नगर ।
- 16 परमेश्वरले त्यस देशमा अनिकाल पारिदिनु भयो । मानिसहरूले खानलाई प्रशस्त भोजन पाएनन् ।
- 17 तर परमेश्वरले यूसुफ नाउँका एकजनालाई तिनीहरूको अगाडि त्यस ठाउँमा पठाउनु भयो । यूसुफ एक कमारा सरह बेचियो ।
- 18 तिनीहरूले यूसुफका खुट्टा वरिपरि डोरीले कसे । तिनीहरूले उनको घाँटी वरिपरि फलामको घेरा हाली दिए ।
- 19 उनले भनेका अगमवाणी कुराहरू साँच्चै नहोउज्जेल सम्म तिनी दास सरह नै भए । परमप्रभुको सन्देशले प्रमाण गर्यो कि यूसुफ ठीक मानिस हो ।
- 20 यसैले मिश्रका राजाले उनलाई मुक्त गरिदिए । राष्ट्रका शासकले उनलाई जेल मुक्त गरिदिए ।
- 21 उहाँले यूसुफलाई आफ्नो घरको जिम्मामा राखिदिए, यूसुफले आफ्नो स्वामीको सबै सम्पत्तिमाथि हेरचाह गरे ।
- 22 यूसुफले अन्य अगुवाहरूलाई निर्देश दिए । यूसुफले बुढापाकाहरूलाई शिक्षा दिए ।
- 23 तब इसराएल मिश्र तर्फ आए, याकूब हामको देशमा बसे ।
- 24 याकूबको परिवार अत्यन्त बढेर गयो । तिनीहरू आफ्ना शत्रुहरू भन्दा धेरै शक्तिशाली भए ।
- 25 यसकारण मिश्रवासीहरूले याकूबको परिवारलाई हेला गर्न थाले । तिनीहरूले उनीहरूका दासहरू विरुद्ध योजना तयार गर्न थाले ।
- 26 यसैले परमेश्वरले आफ्ना दास मोशालाई पठाउनु भयो, अनि उहाँले रोजेको पूजाहारी हारुनलाई पठाउनुभयो ।
- 27 परमेश्वरले मोशा र हारुनको माध्यमद्वारा हाम्रो देशमा धेरै आश्चर्यकामहरू देखाउनु भयो ।
- 28 परमेश्वरले निक्खुर कालो अन्धकार पठाउनुभयो तर मिश्रवासीहरूले उहाँलाई सुनेनन् ।
- 29 यसैले परमेश्वरले पानीलाई रगतमा परिवर्तन गर्नुभयो, अनि त्यहाँका सारा माछाहरू मरे ।
- 30 तिनीहरूका देश भ्यागुतै भ्यागुताले भरियो । राजाका सुत्ने कोठा पनि भ्यागुताहरू भरिए ।
- 31 परमेश्वरले आज्ञा दिनुभयो, अनि झिँगाहरू र जुमुराहरू आउन थाले । तिनीहरू चारैतिर फैलिएर गए ।
- 32 परमेश्वरले बर्षालाई असिनामा परिवर्तन गर्नुभयो । बिजुलीको प्रहार तिनीहरूको देशभरि पर्यो ।
- 33 परमेश्वरले तिनीहरूको अङ्गुरका र नेभराको रूखहरू ध्वंश पारी दिनुभयो । परमेश्वरले सारा रूखहरू ध्वंश पारी दिनुभयो ।
- 34 परमेश्वरले आज्ञा दिनुभयो, अनि सलहहरू र फटेङ्ग्राहरू आउन थाले । तिनीहरू अनगन्ति थिए ।
- 35 सलहहरू र फटेङ्ग्राहरूले देशका सारा उद्भिद्हरू खाएर नष्ट पारिदिए । तिनीहरूले खेतका सारा अन्नबालीहरू खाई नष्ट पारिदिए ।
- 36 त्यसपछि तिनीहरूको देशमा परमेश्वरले पहिलो जन्मेका प्रत्येक पुत्रलाई मारिदिनु भयो । परमेश्वरले प्रत्येक पुरुषको शक्ति प्रमाणलाई नष्ट पार्नु भयो ।
- 37 त्यसपछि उहाँले आफ्ना मानिसहरू मिश्रबाट निकाल्नु भयो । तिनीहरूले आफूसँग सुन र चाँदीहरू लिएर आए । परमेश्वरका मानिसहरू कोही पनि ठोकिएनन् र लडेनन् ।
- 38 परमेश्वरका मानिसहरू गएका देखेर मिश्रवासीहरू खुशी भए किनभने तिनीहरूबाट उनीहरू भयभीत थिए ।
- 39 परमेश्वरले कम्बल जस्तो बादल फिजाई दिनुभयो । परमेश्वरले आफ्नो आगो राती उज्यालो पार्नलाई तिनीहरूलाई दिनुभयो ।
- 40 मानिसहरूले भोजन मागे अनि परमेश्वरले तिनीहरूलाई वट्टाई चरा ल्याइदिनु भयो । परमेश्वरले स्वर्गबाट तिनीहरूलाई प्रशस्त खानेकुरा र रोटीहरू दिनुभयो ।
- 41 परमेश्वरले चटानलाई खण्डित पार्नु भयो अनि त्यहाँबाट भुलभुल पानी निस्क्यो । मरुभूमिमा नदी बग्न थाल्यो ।
- 42 परमेश्वरले उहाँको वचन संझ्नु भयो । परमेश्वरले आफ्ना दास अब्राहामसँग गर्नु भएको वचन सम्झनुभयो ।
- 43 परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरू मिश्रबाट निकालेर ल्याउनु भयो । मानिसहरू खुशी र आनन्दले गाउँदै, गाउँदै निस्किए!

44 तब परमेश्वरले तिनीहरूलाई देश दिनुभयो, जहाँ अन्य मानिसहरू बस्दै गरेका थिए । परमेश्वरका मानिसहरूले अन्य मानिसहरूले गर्नु परेका परिश्रमका चीजहरू पाए ।

45 किन परमेश्वरले त्यसो गर्नुभयो? किनकि उहाँका मानिसहरूले उहाँका नियमहरू पालन गर्न सक्नुन । यसकारण तिनीहरूले होशियारीसाथ उहाँका व्यवस्थाहरू पालन गर्न सक्नुन । परमप्रभुको प्रशंसा गर!

## अध्याय 106

**प**रमप्रभुको प्रशंसा गर! परमप्रभुलाई धन्यवाद चढाओ किनभने उहाँ असल हुनुहुन्छ । परमेश्वरको प्रेम अनन्त छ!

2 कुनै मानिसले पनि उहाँ कति महान् हुनुहुन्छ, भनेर वर्णन गर्न सक्दैन । कसैले पनि परमप्रभु पराक्रमको घोषणा गर्न सक्दैन ।

3 मानिसहरू जसले परमेश्वरको आज्ञाहरू पालन गर्दछन् उनीहरू धन्य हुन्छन् । ती मानिसहरूले सधैंभरि असल कामहरू गर्दछन् ।

4 हे परमप्रभु, याद गर्नुहोस् जब तपाईं आफ्ना मानिसहरूको लागि कृपालु हुनुहुन्छ मलाई पनि बचाउनु पर्छ भन्ने संझनु होस् ।

5 हे परमप्रभु, मलाई राम्रो कुराहरूमा सहभागी हुन दिनुहोस् जुन तपाईंले आफ्ना रोजेको मानिसहरूको निम्ति गर्नुभयो । मलाई तपाईंका मानिसहरूसित प्रफुलित हुन दिनुहोस् । मलाई तपाईंका मानिसहरूसँग गुण-गान गर्न दिनुहोस् ।

6 हामीले त्यस्तै पाप गर्यौं जस्तो हाम्रा पुर्खाहरूले गरेका थिए । हामी अन्ययोलमा थियौं, हामीले अधर्म कामहरू गर्यौं!

7 हे परमप्रभु, तपाईंले गर्नु भएका आश्चर्यकामहरूबाट मिश्रमा हाम्रो पुर्खाहरूले केही पनि सिकेनन् । त्यहाँ लाल समुद्र द्वारा, हाम्रा पुर्खाहरू तपाईंका विरुद्ध उपस्थित भए ।

8 तर परमेश्वरले आफ्नो नाउँको खातिर हाम्रा पिता-पुर्खाहरूलाई बचाउनु भयो । परमेश्वरले तिनीहरूलाई बचाएर आफ्नो महान् शक्ति देखाउनु भयो ।

9 परमेश्वरले आज्ञा दिनुभयो, अनि लाल समुद्र सुख्खा भयो । परमेश्वरले हाम्रो पिता-पुर्खाहरूलाई गहन समुद्र भएर मरुभूमि जस्तै सुख्खा धर्ती सम्म अगुवाई गर्नुभयो ।

10 परमेश्वरले हाम्रा पिता-पुर्खाहरूलाई उनीहरूका शत्रुहरूबाट बचाउनु भयो! परमेश्वरले तिनीहरूलाई शत्रुहरूबाट मुक्ति दिनुभयो ।

11 परमेश्वरले तिनीहरूका शत्रुहरूलाई समुद्रले ढाकिदिनु भयो । तिनीहरूका एउटै शत्रुहरूले पनि बाँच्न पाएनन् ।

12 तब हाम्रा पिता-पुर्खाहरूले परमेश्वरमा विश्वास गरे । तिनीहरूले उहाँप्रति गुण-गान गरे ।

13 तर हाम्रा पिता-पुर्खाहरूले तुरुन्तै परमेश्वरले गर्नु भएका कुराहरू बिर्सि । तिनीहरूले परमेश्वरको सल्लाहलाई ध्यान दिएनन् ।

14 हाम्रा पिता-पुर्खाहरू मरुभूमिमा भोकाए अनि तिनीहरूले आफ्नो जङ्गली रूपमा परमेश्वरलाई जाँच गरे ।

15 तर हाम्रा पिता-पुर्खाहरूले मागेका सबै थोक परमेश्वरले दिनुभयो । तर परमेश्वरले तिनीहरूलाई डरलाग्दो रोगहरू पनि दिनुभयो ।

16 मानिसहरू मोशादेखि डाह गर्न थाले । तिनीहरू हारुनदेखि पनि ईर्ष्यालु भए जो परमप्रभुका पवित्र पूजाहारी हुनुहुन्थ्यो ।

17 यसैकारण परमेश्वरले ती डाही मानिसहरूलाई दण्ड दिनुभयो । धर्ती चिरिएर दातानलाई निलिदियो । त्यसपछि चिरिएको जमीन बन्द भए अनि अबिरामको समुदाय जमीन भित्र छोपिएर गयो ।

18 तब त्यस भीडको माझमा आगो लाग्यो र त्यो आगोले ती दुष्टहरूलाई जलाई दियो ।

19 ती मानिसहरूले होरेब पर्वतमा सुनको बाछो बनाएर तिनीहरूले त्यस मूर्तिलाई पूजा गरे!

20 तिनीहरूले आफ्ना गौरवमय परमेश्वरसित घाँस खाने बाछोको मूर्ति साटे ।

21 परमेश्वरले हाम्रा पिता-पुर्खाहरूलाई बचाउनु भयो । तर तिनीहरूले उहाँको बारेमा ती सबै बिर्सीदिए । जुन परमेश्वरले मिश्रमा महान् कार्यहरू गर्नु भएको थियो तिनीहरूले उहाँको बारेमा भुलिदिए ।

22 परमेश्वरले हाम्रो देशमा आश्चर्यजनक कुराहरू गर्नुभयो । परमेश्वरले लाल समुद्रको छेउमा डरलाग्दो कामहरू गर्नुभयो!

23 परमेश्वरले ती मानिसहरूलाई नष्ट गर्न चाहनु हुन्थ्यो । तर परमेश्वरले चुन्नु भएको दास मोशाले, बाटो छेके । परमेश्वर अत्यन्त रिसाउनु भयो, तर मानिसहरूमाथि परमेश्वरको रीस रोक्नुको निम्ति मोशाले बाटोहरू बन्द गरिदिए । यसैले



परमेश्वरले मानिसहरूलाई नष्ट गर्नु भएन ।

24 तर ती मानिसहरूले केना भन्ने रमाइलो ठाउँमा जान अस्वीकार गरिदिए । तिनीहरूले त्यस ठाउँमा भएका मानिसहरूलाई परास्त पार्न परमेश्वरले सहायता गर्नुहुन्छ भनी भरोसा गरेनन् ।

25 हाम्रा पिता-पुर्खाहरूले परमेश्वरका वचन पालन गर्न अस्वीकार गरे!

26 तर तिनीहरूले आफ्नो परमेश्वरको विरोधमा नालिश गरे । यसकारण परमेश्वरले शपथ लिनु भयो कि तिनीहरू मरुभूमिमा मर्नेछन् ।

27 परमेश्वरले अन्य मानिसहरूले तिनीहरूका सन्तानहरूलाई परास्त गरोस् भनी वचन दिनुभयो परमेश्वर हाम्रा पिता-पुर्खाहरूलाई आफ्नै सम्प्रदायहरू माझ तितर-बितर पार्न वचनबद्ध हुनुभयो ।

28 त्यसपछि बाल-पोरमा, परमेश्वरका जनहरू बाललाई पूजन भनी त्यहाँ सम्मिलित भए । परमेश्वरका मानिसहरू उत्सवमा सहभागी हुन पुगे र मरेका मानिसहरूकानाउँमा चढाएका बलिहरू खाए ।

29 परमेश्वर आफ्ना मानिसहरूमाथि भयंकर रूपमा क्रोधित भए अनि तिनीहरूलाई डरलाग्दो बिमारी पारिदिनु भयो ।

30 तर पीनहासले परमेश्वर प्रति प्रार्थना गरे । अनि त्यो हैजा रोकियो ।

31 पीनहासले उचित काम गरेको परमेश्वरलाई थाहा थियो । परमेश्वरले उसलाई सदा-सर्वदा संझ्नु हुने छ ।

32 मरीबामा मानिसहरू क्रोधित भए । अनि तिनीहरूले मोशालाई अधर्म काम गर्न लगाए ।

33 ती मानिसहरूले मोशालाई दुःखीत गराए । नसोचिकन मोशा बोले ।

34 परमप्रभुले अन्य जातिहरूलाई ध्वंश पार्न मानिसहरूलाई आज्ञा दिनु भयो । तर इस्राएल का मानिसहरूले उहाँको आज्ञा पालन गरेनन् ।

35 तिनीहरू अरू जातिहरूसँग मिसिए, अनि अरू जातिहरूले जे गर्दै थिए त्यही गरे ।

36 ती मानिसहरू परमेश्वरका मानिसहरूका लागि एक पासो नै भए । उहाँका भक्तजनहरूले पनि अन्य मानिसहरूले जस्तै कृत्रिम देवताहरू पूजन थाले ।

37 उहाँका भक्तजनहरूले आफ्ना नानीहरू सम्म मारे, अनि त्यो भूतहरूलाई बलि चढाए ।

38 उहाँका भक्तजनहरूले निर्दोष मानिसहरू मारे । तिनीहरूले आफ्नै छोरा-छोरीहरू मारे अनि ती कृत्रिम देवताहरूलाई भोग चढाए ।

39 यसकारण परमेश्वरका मानिसहरू अरूजातिहरू जस्तै पापहरूले दूषित भए । उहाँका मानिसहरू परमेश्वर प्रति आज्ञाकारी भएनन् अनि अरू जातिहरूले जे अधर्म सिकाए त्यही कामहरू गरे ।

40 परमेश्वर आफ्ना भक्तजनहरूमा क्रोधित हुनु भयो । उहाँ तिनीहरूसँग दिक्क हुनुभयो!

41 परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरू अन्य जातिहरूलाई सुम्पनु भयो । शत्रुहरूले नै उनीहरूमा राज गरोस-भनेर उहाँले छोडी दिनुभयो ।

42 उहाँका मानिसहरूका शत्रुहरूले तिनीहरूलाई नियन्त्रणमा राखे अनि तिनीहरूको जीवन कठिन पारिदिए ।

43 परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई धेरै पल्ट बचाइदिनु भयो । तर तिनीहरू उहाँकै विरुद्ध उठे अनि आफ्ना इच्छा अनुसार काम गरे । तिनीहरूले धेरै भन्दा धेरै अनुचित कामहरू गरे ।

44 तर जब-जब परमेश्वरका मानिसहरूमा संकट आई पर्‍यो तिनीहरूले परमेश्वरलाई सहायता माग्दथे अनि उहाँले प्रत्येक पल्ट तिनीहरूको प्रार्थना सुनीदिनु हुन्थ्यो ।

45 परमेश्वरले आफ्ना करार सधैं याद गर्नुहुन्थ्यो र तिनीहरूलाई स-प्रेम सान्त्वना दिनु हुन्थ्यो ।

46 अन्य जातिहरूले तिनीहरूलाई कैदीहरू जस्तो लगे तब परमेश्वरले तिनीहरू प्रति टिठाउने बनाई दिनुभयो ।

47 हे परमप्रभु, हाम्रा परमेश्वर, हाम्रो उद्धार गर्नुहोस् । परमेश्वरले ती राष्ट्रहरूबाट फर्काई हामीलाई ल्याउनु भयो । यसकारण हामीले उहाँको पवित्र नाउँको गुण-गान गर्न सक्थौं । यसकारण हामीले उहाँ प्रति गुण-गान गर्न सक्थौं ।

48 इस्राएल का परमप्रभु परमेश्वरको प्रशंसा गरौं । परमेश्वर सधैं रहनु हुन्छ, उहाँ सधैं नै रहनुहुने छ । अनि सारा मानिसहरूले भने, “आमेन! परमप्रभुको प्रशंसा गर!”

## अध्याय 107

**प**रमप्रभुलाई धन्यवाद चढाओ, किनभने उहाँ उपकारी हुनुहुन्छ । उहाँको प्रेम सधैं रहन्छ ।

2 यसैले ज-जसलाई परमप्रभुले बचाउनु भएको थियो, प्रत्येक मानिसले भन्नु पर्दछ कि परमप्रभुले बचाउनु भयो । परमप्रभुले तिनीहरूका शत्रुहरूदेखि तिनीहरूलाई बचाउनु भयो ।

- 3 परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई विभिन्न देश देशबाट सँगै भेला गर्नुभयो । उहाँले तिनीहरूलाई पूर्व र पश्चिम, उत्तर र दक्षिणबाट सँगै भेला ल्याउनु भयो ।
- 4 तिनीहरूमा कतिपय सुख्खा मरुभूमिमा छोडिए । तिनीहरूले बस्ने ठाउँ खोजिरहेका थिए । तर तिनीहरूले कुनै शहर भेटाएनन् ।
- 5 तिनीहरू भोका र प्यासा थिए अनि कमजोर हुँदै गइरहेका थिए ।
- 6 त्यसपछि तिनीहरूले परमप्रभुलाई सहायताको निम्ति पुकारे । अनि उहाँले तिनीहरूलाई संकटहरूबाट जोगाउनु भयो ।
- 7 परमप्रभुले तिनीहरूलाई सोझै शहर तिर डोराएर लैजानु भयो जहाँ तिनीहरू बस्न पाउँथे ।
- 8 उहाँको अनन्त प्रेमको निम्ति उहाँले सृजना गर्नु भएका आश्चर्यकामहरूको निम्ति उहाँलाई धन्यवाद देऊ ।
- 9 परमेश्वरले अतृप्त आत्मालाई तृप्त पार्नु भयो । परमेश्वरले भोको आत्मालाई गुणपूर्ण कुराहरूले परिपूर्ण पारिदिनु भयो ।
- 10 परमेश्वरका कतिपय मानिसहरू कैदीहरू थिए, इयालखानको अंधारो कोठाहरूमा बन्दी थिए ।
- 11 किन? किनभने तिनीहरू परमेश्वरले भनेका कुराहरूका विरुद्ध लडेका थिए । तिनीहरूले सर्वोच्च परमेश्वरबाट आएका सल्लाहहरू प्रति कानै थापेनन् ।
- 12 परमेश्वरले तिनीहरूकै कुकर्मको कारणले गर्दा उनीहरूका जीवन जीउन कठिन पारिदिनु भयो । तिनीहरूलेस लागेर लडे अनि त्यहाँ तिनीहरूलाई साथ दिने कोही पनि थिएन ।
- 13 ती मानिसहरूलाई संकटहरूमा फँसाइयो । यसकारण, तिनीहरूले परमेश्वरलाई गुहार मागे अनि उहाँले तिनीहरूलाई संकटबाट बचाउनु भयो ।
- 14 कालो कोठरीको कैदबाट परमेश्वरले तिनीहरूलाई बाहिर निकाल्नु भयो । तिनीहरूलाई बाँधिएका डोरीहरू उहाँले चुडाई दिनुभयो ।
- 15 उहाँको अनन्त प्रेम र मानिसहरूको निम्ति उहाँले सृजना गर्नु भएको आश्चर्यकामहरूको निम्ति उहाँलाई धन्यवाद देऊ ।
- 16 हाम्रा शत्रुहरूलाई नाश गर्न परमप्रभुले हामीलाई सहायता दिनुभयो, परमेश्वरले तिनीहरूको काँसाको मूल ढोका भत्काउन सक्नुहुन्छ । परमेश्वरले तिनीहरूका फलामका बारहरू टुक्रा-टुक्रा पारिदिन सक्नुहुन्छ ।
- 17 कतिपय मानिसहरूले आफ्ना पापहरू र दोषहरूद्वारा आफैँलाई मूर्ख बनाए ।
- 18 ती मानिसहरूले खान पनि रुचाउँदैनन् अनि तिनीहरू प्रायः मर्छन् ।
- 19 तिनीहरू संकटहरूमा थिए, यसैले सहयोगको निम्ति परमेश्वरलाई गुहार मागे र उहाँले तिनीहरूलाई ती संकटहरूबाट बचाउनु भयो ।
- 20 परमेश्वरले आज्ञा गर्नुभयो र तिनीहरू निको भए । यसकारण ती मानिसहरू चिहानबाट बाँचे ।
- 21 परमप्रभुको अनन्त प्रेम अनि मानिसहरूका निम्ति उहाँले सृजना गर्नु भएको आश्चर्यकामहरूको निम्ति परमप्रभुलाई धन्यवाद देऊ ।
- 22 प्रति बलिदान स्वरूप उपहारहरू अर्पण गर अनि उहाँका कार्यहरू प्रति धन्यवाद प्रदान गर । खुशी भएर उहाँले गर्नु भएका कार्यहरूको बारे भन्दै जाऊ ।
- 23 कतिपय मानिसहरू जहाजमा तरेर समुद्र पारी पुगे । तिनीहरूका कर्मले नै तिनीहरूलाई महासागर पार तार्यो ।
- 24 ती मानिसहरूले परमेश्वरले के गर्न सक्नु हुन्छ भन्ने कुरा देखे । तिनीहरूले समुद्रमा गर्नु भएको उहाँको अद्भुत कामहरू देखे ।
- 25 परमेश्वरले आज्ञा गर्नुभयो, अनि प्रबल बतास बहन थाल्यो । छालहरू उच्च भन्दा उच्च हुँदै गए ।
- 26 ती छालहरूले तिनीहरूलाई उठाएर आकाशमा पुर्याए अनि गहिरो समुद्रमा झारिदिए । तूफान एकदम भयंकर थियो ती मानिसहरूको साहस हराएर गयो ।
- 27 तिनीहरू धरमरिरहेका थिए अनि मातेको मानिस सरह पछारिए, माझी रूपमा तिनीहरूको कुशलता बेकार भयो ।
- 28 तिनीहरू संकटहरूले घेरिए, यसकारण तिनीहरूले परमेश्वरलाई गुहार मागे । अनि उहाँले ती संकटहरूबाट तिनीहरूलाई बचाउनु भयो ।
- 29 परमेश्वरले समुद्र तूफानलाई रोक्नु भयो । अनि छालहरूलाई शान्त पार्नुभयो ।
- 30 माझीहरू खुशी भए किनभने समुद्र शान्त थियो । अनि परमेश्वरले तिनीहरू जहाँ जान चाहन्थे त्यहाँ जोगाएर लैजानु भयो ।
- 31 उहाँको प्रेम र मानिसहरूको लागि उहाँले सृजना गर्नु भएको आश्चर्यकामहरूको निम्ति परमप्रभुलाई धन्यवाद देऊ ।
- 32 महासभामा परमेश्वरको प्रशंसा गर । बूढा-प्रधानहरू सँगै भेला भएको बेला उहाँको प्रशंसा गर ।
- 33 परमेश्वरले नदीहरूलाई पनि मरुभूमिमा परिवर्तन गर्नुभयो । परमेश्वरले झरनाहरू बहनुदेखि रोकिदिनु भयो ।

- 34 परमेश्वरले मलिलो भूमिलाई काम नलाग्ने नूनिलो जमीन बनाई दिनुभयो । किन? किनभने ती दुष्ट मानिसहरूले गर्दा हो । जो त्यस ठाउँमा बसीरहेका थिए ।
- 35 परमेश्वरले मरुभूमिलाई पानीको पोखरीमा परिवर्तन गर्नुभयो । परमेश्वरले बाँझो जमीनमा पानीको मूल फुटाउनु भयो ।
- 36 परमेश्वरले भोकाएका मानिसहरूलाई राम्रो ठाउँमा लानुभयो । अनि तिनीहरूले आफ्नो निमित्त शहर बसाए ।
- 37 ती मानिसहरूले त्यस धर्तीमा बिजन छरे । तिनीहरूले त्यहाँ अङ्गुरको खेती गरे । अनि तिनीहरूले असल बाली पाउन सके ।
- 38 परमेश्वरले ती मानिसहरूलाई आशीर्वाद दिनु भयो । तिनीहरूका सन्तानहरू बढे । तिनीहरूका अधिक भन्दा अधिक पशुहरू भए ।
- 39 घोर विपत्ति र संकटहरूले गर्दा तिनीहरूका परिवारहरू सानो र कमजोर भए ।
- 40 परमेश्वरले तिनीहरूका शासकहरूलाई लज्जित र व्याकुल पार्नु भयो । उहाँले तिनीहरूलाई मरुभूमिमा भडकिहिडने बनाउनु भयो जहाँ कुनै बाटो छैन ।
- 41 त्यसपछि परमेश्वरले ती गरीब मानिसहरूलाई तिनीहरूको दुःखबाट मुक्ति दिनुभयो । अनि तिनीहरूका परिवारहरू भेडाका बथानहरू जस्ता विशाल हुँदै गए ।
- 42 असल मानिसहरूले त्यसलाई देख्छन् अनि तिनीहरू आनन्दित हुन्छन् तर दुष्ट मानिसहरूले त्यसलाई देखे पछि अनुहार खुम्च्याउँछन् ।
- 43 यदि कुनै मानिस ज्ञानी छ भने उसले यी कुराहरू सम्झने छ । परमेश्वरको प्रेम के हो, त्यसपछि मात्र उसले वास्तविक रूपमा बुझ्न थाल्नेछ ।

## अध्याय 108

**हे** परमेश्वर, म आत्मा र हृदय सहित स्तुति-गीतहरू गाऊन र बजाउनलाई तयार छु ।

- 2 साङ्गीतहरू एवं वीणाहरूले सूर्यलाई जगाँऊ!
- 3 हे परमेश्वर, हामी तपाईंलाई जातिहरू माझ गुण-गान गर्नेछौ ।
- 4 परमप्रभु! तपाईंको प्रेम आकाशभन्दा पनि उच्च छ । तपाईंको सत्यता उच्चतम बादल भन्दा पनि उच्च छ ।
- 5 हे परमेश्वर, आकाशभन्दा पनि माथि उठनुहोस्! सारा संसारले तपाईंको महिमालाई देखोस् ।
- 6 हे परमेश्वर, आफ्ना मित्रहरू बचाउनलाई त्यसो गर्नुहोस् । मेरो प्रार्थनाको प्रत्युत्तर दिनुहोस् अनि तपाईंको महान् शक्ति बचाउनलाई प्रयोग गर्नुहोस् ।
- 7 परमेश्वर उहाँको मन्दिरमा बोल्नु भयो: “म युद्ध जित्ने छु अनि विजयी भएर प्रफुल्लित हुनेछु! म यो धर्ती आफ्ना मानिसहरूको माझमा भाग गरेर बाँडिदिने छु । शेकेम तिनीहरूलाई दिनेछु । म तिनीहरूलाई सुक्कोत बेंसी दिनेछु ।
- 8 गिलाद र मनस्से मेरो हुनेछ । एपरैम मेरो शिरकवज हुनेछ, यहूदा मेरो राजदण्ड हुनेछ ।
- 9 मोआब मेरो खुट्टा धुने ठूलो गर्दुवा हुनेछ, एदोम मेरो जुत्ताहरू बोक्ने दास हुनेछ, म पलिस्तिनलाई परास्त गर्ने छु अनि विजय भएको खुसीमा कराउने छु ।”
- 10 कसले मलाई शत्रुहरूको किल्लातिर लैजाने हो? कसले मलाई एदोमको विरुद्ध लडाइँ गर्न लैजाने हो?
- 11 हे परमेश्वर, यी सबै कुराहरू सार्थक पार्न तपाईंले मात्र मलाई सहायता गर्न सक्नु हुन्छ । तर तपाईंले हामीलाई त्यागेर जानु भयो! तपाईं हाम्रा सेनाहरूसँग जानु भएन!
- 12 हे परमेश्वर, हाम्रा शत्रुहरू नाश गर्नलाई साथ दिनुहोस् । मानिसहरूले हामीलाई सघाउन सक्दैनन्!
- 13 परमेश्वरले मात्र हामीलाई बलियो बनाउन सक्नु हुन्छ । परमेश्वरले हाम्रा शत्रुहरू पराजित गर्न सक्नु हुन्छ ।

## अध्याय 109

**हे** परमेश्वर, मेरो प्रार्थनाहरूको लागि कान नथुन्नु होला!

- 2 दुष्ट मानिसहरूले मेरो बारेमा झूटा कुराहरू भनिरहेका छन् । तिनीहरूले भनेका कुराहरू सत्य होइनन् ।
- 3 मानिसहरूले मेरो बारेमा उपेक्षामूलक कुराहरू गर्दछन् । मानिसहरूले विनाकारण ममाथि आक्रमण गर्दछन् ।
- 4 मैले तिनीहरूलाई प्रेम गर्ने तर तिनीहरूले मलाई घृणा गर्ने । यसैले अब म तपाईंलाई प्रार्थना गरिरहेछु ।

- 5 मैले ती मानिसहरूको लागि राम्रो कामहरू गर्ने । तर तिनीहरूले मप्रति अनुचित कामहरू गर्ने । म तिनीहरूलाई प्रेम गर्छु तर तिनीहरूले मलाई घृणा गर्छन् ।
- 6 मेरो शत्रुलाई उसको कुकार्यका लागि दण्ड दिनुहोस् । उनी गल्ती हुन भनी प्रमाण गर्ने मानिस खोज्नु होस् ।
- 7 न्यायकर्ताले मेरो शत्रु गल्लीमा छन् भनेर निर्णय दिओस् अनि उसलाई दोषी प्रमाण गरोस् । मेरो शत्रुले भनेका सबै कुराहरू उनीहरूमाथि नै परोस् ।
- 8 मेरो शत्रु चाँडै मरोस् । अर्को कसैले उसको स्थान पाओस् ।
- 9 मेरो शत्रुका छोरा-छोरीहरू टुहुरा-टुछुरी होऊन र तिनका पत्नी विधवा होऊन् ।
- 10 तिनीहरूले आफ्ना घरहरू छोड्नु परोस् र तिनीहरू भिखारी भई जाऊन ।
- 11 मानिसहरूले मेरो शत्रुको पैसा-रुपियाँ, जे-जति सम्पत्तिहरू छन सबै लगिदियोस् । परदेशीहरूले उनले गर्ने काम सबै लैजाऊन् ।
- 12 भरोसा गर्छु मेरो शत्रुप्रति कोही पनि कृपालु छैनन् । भरोसा गर्दछु कसैले पनि त्यसको नानीहरू प्रति दया दर्शाउँदैनन् ।
- 13 मेरो शत्रुहरूलाई पूर्णरूपले ध्वंश गर्नोस् । अर्को आउने त्यसको सन्तानले चारैतिर बाट नाउँ सम्म हटाई दियोस् ।
- 14 भरोसा छ परमप्रभुले मेरो शत्रुको पिताका पापहरूलाई स्मरण गर्नुहुनेछ । अनि भरोसा छ उसकी आमाले गरेका पापहरू कहिल्यै मेटिन्दैन ।
- 15 भरोसा छ परमप्रभुले ती पापहरू कहिल्यै बिर्सनु हुनेछैन । अनि शत्रुलाई पूर्ण प्रकारले भुल्नलाई परमप्रभुले मानिसहरूलाई वाध्य गर्नु हुनेछ ।
- 16 किन? किनभने त्यस दुष्ट मानिसले कहिल्यै राम्रो काम गरेन । त्यसले कसैलाई प्रेम गरेन, त्यसले दीन-दुःखीको जीवन कठिन र असहाय बनाई दियो ।
- 17 त्यस दुष्ट मानिसले अरुकोलागि नराम्रो होस भन्ने इच्छा गर्यो अनि सराप्यो । त्यसले कहिल्यै पनि अरुहरूको निम्ति राम्रा कुराहरू चिताएन । यसैले त्यसप्रति पनि राम्रो कुरा हुन नदेऊ ।
- 18 सराप नै उसले लाउने लुगाहरू होस् । सराप नै त्यसको पिउने पानी बनियोस् । त्यो दुष्ट मानिसले शरीरमा लगाउने तेल नै सराप होस् ।
- 19 सराप नै उसले कम्मरमा बाध्ने पटुका होस् । सराप नै उसको कम्मरमा बाँधिने पेट्टी होस् ।
- 20 भरोसा गर्छु कि परमप्रभुले सबै त्यस्ता कुराहरू मेरो शत्रुप्रति गर्नुहुनेछ । भरोसा गर्दछु कि परमप्रभुले सबै त्यस्ता कुराहरू जसले मलाई मार्ने प्रयास गरे मानिसहरूका लागि गर्नु हुनेछ ।
- 21 हे परमप्रभु, तपाईं मेरो स्वामी हुनुहुन्छ । यसकारण त्यस्तो प्रकारले मलाई सद्व्यावहार गर्नुहोस् जसबाट तपाईंको नाउँलाई सम्मान पुर्याउने छु । तपाईंसँग त्यस्तो महान् प्रेम छ, यसैले मलाई बचाउनु होस् ।
- 22 म खाली गरीब, असहाय मानिस हुँ । म वास्तवमा उदास छु, मेरो हृदय टुक्रा-टुक्रा भएको छ ।
- 23 म यस्तो अनुभव गर्दछु कि मेरो जीवन अब शेष भइसक्यो, दिनको अन्तिम प्रहारको लामो छायाँ जस्तो । म आफूलाई बढारेर फ्याँकि जाने कीरा जस्तो लाग्छ ।
- 24 मेरो गोडाहरू कमजोर छन् किनभने म भोको छु । मैले आफ्नो ओजन हराइसकें अनि दुब्लो भईरहेछु ।
- 25 दुष्ट मानिसहरूले मलाई अपमान गरे । तिनीहरूले मलाई हेरे अनि टाउकाहरू हल्लाए ।
- 26 हे परमप्रभु, मेरो परमेश्वर, मलाई सहयोग गर्नुहोस्! तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणा दर्शाएर मलाई बचाउनु होस्!
- 27 तब ती मानिसहरूले बुझ्नेछन् कि तपाईंले मलाई सहयोग गर्नुभयो । तब तिनीहरूले जान्नेछन् कि यो मलाई सहायता गर्ने शक्ति तपाईंको हो ।
- 28 ती दुष्ट मानिसहरूले मलाई सराफ्छन् तर तपाईंले मलाई आशीर्वाद दिनुहुन्छ । तिनीहरूले मलाई आक्रमण गरे, यसकारण तिनीहरूलाई हराइयोस् । तब, तपाईं को दास, म खुशी हुनेछु ।
- 29 मेरो शत्रुहरूलाई व्याकुल पार्नु होस्! तिनीहरूले लाजलाई कोट जस्तै लगाऊन् ।
- 30 म परमप्रभुलाई धन्यवाद दिन्छु । म उहाँलाई धेरै मानिसहरूको समक्ष प्रशंसा गर्छु ।
- 31 किन? परमप्रभु असहाय मानिसहरूको छेउमा बस्नु वा उभिनु हुन्छ, परमेश्वरले तिनीहरूलाई अन्य मानिसहरूबाट बचाउनु हुन्छ जसले तिनीहरूलाई प्राण दण्ड दिने प्रयास गर्दछन् ।

**प**रमप्रभुले मेरो प्रभुलाई भन्नुभयो, “जति बेला सम्म म तिम्रो शत्रुहरूलाई तिम्रो अधीनमा पार्दिन त्यस बेलासम्म मेरो दाहिनेपट्टि बस् ।”

2 परमप्रभुले तिम्रो राज्य बढाउनलाई सहयोग गर्नु हुनेछ । तिम्रो राज्य सियोनमा शुरूहुनेछ अनि यो त्यति बेलासम्म बढदै जानेछ जति बेलासम्म आफ्ना शत्रुहरूलाई आफ्नो शासन गर्नेछौ!

3 जब तिमीले आफ्ना सैन्यहरूसँगै भेला गर्नेछौ तिम्रो मानिसहरू स्वयंसेवक हुनेछन् । तिनीहरूले आफ्नो विशेष पोशाकहरू लगाउनेछन् । अनि विहानै एका-अर्कासित भेट हुनेछ । ती युवा पुरुषहरू भूइँमा शीत परे जस्तै तिम्रो वरिपरि हुनेछन् ।

4 परमप्रभुले प्रतिज्ञा गर्नुभयो उहाँले आफ्नो मन बदिल् गर्नुहुँदैन । “तिमी अनन्तको निमित्त मल्कीसेदेक जस्तै पूजाहारी हौ ।”

5 मेरो स्वामी तिम्रो दाहिनेपट्टि हुनुहुन्छ । जब उहाँ क्रोधित हुनुहुन्छ उहाँले अन्य राजाहरूलाई डराउनु हुनेछ ।

6 परमेश्वरले जाति-जातिहरूलाई न्याय गर्नुहुनेछ । धर्ती मृत शरीरहरूले ढाकिने छ । अनि परमेश्वरले शक्तिशाली जातिहरूका नेताहरूलाई दण्ड दिनु हुनेछ ।

7 राजाले बाटोमा झरनाको पानी पिउनु हुनेछ । त्यसपछि उहाँले टाउको उठाउनु हुनेछ । अनि बलियोहुनु हुनेछ ।

## अध्याय 111

**प**रमप्रभुको प्रशंसा गर! म परमप्रभुलाई सभामा (जहाँ असल मानिसहरू भेला हुँदछन्) आफ्ना सम्पूर्ण हृदयबाट धन्यवाद दिंदछु ।

2 परमप्रभुले आश्चर्यकामहरू गर्नुहुन्छ । मानिसहरूले त्यस्तै असल कुराहरू चाहन्छन् जुन परमेश्वरबाट आउँदछ ।

3 परमप्रभुले साँच्चि नै महिमापूर्ण र अचम्मका कामहरू गर्नुभयो । उहाँको धार्मिकता सदा-सर्वदा रहने छ ।

4 परमेश्वरले आश्चर्यकामहरू गर्नु भएकोले उहाँलाई सम्झिइने कि परमप्रभु कृपालु र करुणामय हुनुहुन्छ ।

5 परमेश्वरले आफ्ना अनुयायीहरूलाई भोजन दिनुहुन्छ, उहाँले आफ्नो करार सदा सर्वदा सम्झनु हुन्छ ।

6 उहाँको प्रभावशाली कर्महरूले प्रमाण दियो कि उहाँले तिनीहरूलाई अन्य जातिहरूको जमीन दिंदै हुनुहुन्थ्यो ।

7 प्रत्येक कुरा परमेश्वरले धर्मी रूपमा र निष्पक्ष रूपमा गर्नुहुन्छ । उहाँका सारा आज्ञाहरू सबै नै विश्वास योग्यका छन् ।

8 परमेश्वरका आज्ञाहरू अनन्तसम्म रहनेछन् । ती आज्ञाहरू तिनीहरूलाई दिनुको कारण परमेश्वर इमान्दार र शुद्ध हुनुहुन्छ ।

9 परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई बचाउनु भनी कसैलाई पठाउनु भयो । परमेश्वरले तिनीहरूसँग एउटा करार गर्नुभयो जुन सर्वदा रहने छ । परमेश्वरको नाउँ पवित्र र भययोग्य छ ।

10 ज्ञान परमेश्वरको भय र आदरबाट प्रारम्भ हुन्छ । मानिसहरू जसले परमेश्वरलाई मान्दछ उनीहरू ज्ञानी हुन् । स्तुति प्रशंसाहरू परमेश्वर प्रति सर्वदा गाइनेछ ।

## अध्याय 112

**प**रमप्रभुको प्रशंसा गर! कुनै मानिसले परमेश्वरको डर र आदर राख्दछ । उ सुखी हुनेछ । त्यस मानिसले परमेश्वरका आज्ञाहरू मन पराउँदछ ।

2 उनका सन्तानहरू पृथ्वीमा महान् हुनेछ । असल मानिसका सन्तानहरूलाई साँचो रूपमा आशीर्वाद दिइनेछ ।

3 त्यस मानिसको परिवारहरू अति सम्पन्न हुनेछ अनि उसको भद्रता सदा सर्वदा रहने छ ।

4 सोझा मानिसहरूको लागि, परमेश्वर अन्धकारमा चम्किरहने ज्योतिको स्वरूप हुनुहुन्छ । परमेश्वर धर्मी, दयालु र करुणामय हुनुहुन्छ ।

5 मानिसको लागि दयालु र उदार हुनु उत्तम हो । एक मानिसको लागि आफ्नो व्यापारमा स्पष्ट हुनु असल हो ।

6 त्यो मानिसको पतन कहिल्यै पनि हुनेछैन, असल मानिसको सधैं स्मरण गरिन्छ ।

7 उनी कुनै पनि नराम्रो समाचारले डराउनु हुँदैन । त्यो मानिसमा आत्मविश्वास छ किनभने उसले परमप्रभुमाथि विश्वास गर्दछ ।

8 त्यो मानिसमा आत्मविश्वास छ, उ भयभीत हुनेछैन । उसले आफ्नो शत्रुहरूलाई परास्त गर्नेछ ।

9 त्यस्तो मानिस जसले आफ्नो इच्छा अनुसार गरीब मानिसहरूलाई चीजबीजहरू दिंदछ । अनि उसको उपकार सर्वदा रही

रहने छ ।

10 दुष्ट मानिसहरू त्यस्तो देखेर क्रोधित हुन्छन् । तिनीहरूले रीसमा आफ्ना दाँतहरू कडकडाउँछन् । तर त्यसपछि तिनीहरू अल्पिने छन् । दुष्ट मानिसहरूले आफुले चाहेका कुराहरू पाउने छैनन् ।

## अध्याय 113

**प**रमप्रभुको प्रशंसा गर! परमप्रभुका दासहरू उहाँको प्रशंसा गर! परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गर ।

2 परमप्रभुको नाउँ अहिले र सदा-सर्वदालाई धन्य बनी रहोस् ।

3 परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा पूर्वमा सूर्य उदय हुने ठाउँदेखि पश्चिममा सूर्य अस्ताउने ठाउँ सम्म भइरहोस् ।

4 परमप्रभु सबै जातिहरूभन्दा उच्च हुनुहुन्छ । उहाँको महिमा स्वर्गमाथि सम्म जान्छ ।

5 कुनै मानिस पनि हाम्रो परमप्रभु परमेश्वर जस्तो छैन । परमेश्वरमाथि स्वर्गमा बस्नु हुन्छ ।

6 परमेश्वर हामी भन्दा नितान्त माथि हुनुहुन्छ । उहाँले आकाश र पृथ्वी देख्न तल हेर्नुपर्छ ।

7 परमेश्वरले हीन अवस्थाबाट गरीबहरूलाई माथि उठाउनु भयो । परमेश्वरले भिखारीहरूलाई मैला फ्याँक्ने ढवाङ्गबाट निकाल्नु भयो ।

8 अनि परमेश्वरले ती मानिसहरूलाई मुख्यवान बनाउनु भयो । परमेश्वरले तिनीहरूलाई महत्वपूर्ण नेताहरू बनाउनु भयो ।

9 एउटी स्त्रीको नानीहरू नहुन सक्लान तर परमेश्वरले तिनलाई छोरा-छोरीहरू दिएर सुखी तुल्याउनु हुनेछ! परमप्रभुको प्रशंसा गर!

## अध्याय 114

**इ**स्राएल ले मिश्र त्यागेर गए । याकूबले त्यो विदेशलाई त्यागेर गए ।

2 यहूदा परमेश्वरको खास मानिस भए । इस्राएल उसको राज्य हुन गयो ।

3 लाल समुद्रले यो देखेर भाग्यो, यर्दन नदी उल्टा बग्न थाल्यो ।

4 पर्वतहरू भेडाहरूझैँ वरिपरि नाच्न थाले । पहाडहरू भेडाका पाठाहरू जस्तै उफ्रन थाले

5 लाल समुद्र, तिमी किन भागेर गयी? यर्दन नदी, तिमी किन फर्केर भागी गयी?

6 हे पर्वतहरू! तिमीहरू भेडाहरू झैं किन खुशीले उफिर्यौ? अनि पहाडहरू! तिमीहरू किन भेडाका पाठाहरू झैं बुथरुक-बुथरुक उफिर्यौ?

7 हे पृथ्वी, याकूबको परमप्रभु परमेश्वर स्वामीको सामने थरहरी हो ।

8 परमेश्वर नै हुन् जसले चट्टानबाट पानी बग्ने बनाउनु भयो । परमेश्वरले कडा चट्टानबाट झरना बहाउनु भयो ।

## अध्याय 115

**ह**े परमप्रभु, हामीले सम्मान पाउनु पर्ने होइन । तपाईंको प्रेम र विश्वासले गर्दा सम्मान तपाईंको मात्र हो ।

2 किन ती जातिहरू हाम्रा परमप्रभु कहाँ छन्? भनेर छक्क पर्दछन्?

3 परमप्रभु स्वर्गमा हुनुहुन्छ, अनि उहाँले आफ्नो चाहनाले जे पनि गर्न सक्नुहुन्छ ।

4 ती सम्प्रदायहरूका “देवताहरू” सुन र चाँदीले बनिएका खाली मूर्तिहरू मात्र हुन् । तिनीहरू कुनै मानिसले बनाएका मूर्तिहरू मात्र हुन् ।

5 ती मूर्तिहरूका मुखहरू छन्, तर बोल्न सक्दैनन् । तिनीहरूका आँखाहरू छन्, तर देख्न सक्दैनन् ।

6 तिनीहरूका कानहरू छन्, तर सुन्न सक्दैनन् । तिनीहरूका नाकहरू छन्, तर सुँघ्न सक्तैनन्

7 तिनीहरूका हातहरू छन्, तर अनुभव गर्न सक्दैनन् तिनीहरूका खुट्टाहरू छन्, तर हिँड्न सक्दैनन् अनि कुनै स्वर-ध्वनिहरू उनीहरूका कण्ठबाट निकाल्न सक्तैनन् ।

8 मानिसहरू जसले तिनीहरूलाई बनाउँछन् र तिनीहरूमाथि भरोसा गर्छन् तिनीहरू त्यस्तै हुन्छन्!

9 हे इस्राएल का मानिसहरू, परमप्रभुमाथि भरोसा गर! परमप्रभु तिनीहरूका बल र ढाल हुन् ।

10 हारुनका परिवारहरू, परमप्रभुमाथि भरोसा राख! परमप्रभु तिनीहरूका बल र ढाल हुनुहुन्छ ।



- 11 हे परमप्रभुका अनुयायीहरू, परमप्रभुमाथि भरोसा गर! परमप्रभु तिनीहरूका बल र ढाल हुन् ।
- 12 परमप्रभुले हामीलाई सम्झनुहुन्छ । परमप्रभुले हामीलाई आशीर्वाद दिनुहुन्छ । परमप्रभुले इस्राएल लाई आशीर्वाद दिनुहुनेछ । परमप्रभुले हारुनका परिवारलाई आशीर्वाद दिनुहुनेछ ।
- 13 महान् र क्षुद्र दुवैलाई परमप्रभुले आफ्ना भक्तहरूलाई आशीर्वाद दिनुहुनेछ ।
- 14 परमप्रभुले तिमीहरूका छोरा-छोरीहरूलाई धेरै भन्दा धेरै नै दिऊन् ।
- 15 परमप्रभु जसले स्वर्ग र पृथ्वी बनाउनु भयो, तिमीहरूलाई आशीर्वाद दिऊन्!
- 16 स्वर्गमा परमप्रभुको अधिकारमा छ । तर पृथ्वी उहाँले मानिसहरूका अधिकारमा दिनु भयो ।
- 17 मरेका मानिसहरूले परमप्रभुको प्रशंसा गर्दैनन् । चिहान भित्र भएका मानिसहरूले परमप्रभुको प्रशंसा गर्दैनन् ।
- 18 तर हामी अहिले परमप्रभुको प्रशंसा गर्छौं, अनि उहाँको हामी सदा-सर्वदा प्रशंसा गर्छौं । परमप्रभुको प्रशंसा गर!

## अध्याय 116

- ज**ब परमप्रभुले मेरो प्रार्थना सुन्नु हुँदछ त्यो मलाई मन पर्दछ ।
- 2 जब मैले गुहार माग्दा उहाँले मलाई सहाएता दिनुहुन्छ त्यो मलाई मन पर्छ ।
  - 3 म मर्न आएको थिएँ । मृत्युको डोरीहरूले मलाई वरिपरि बाँधिएको थियो । चिहान मेरो वरिपरि थियो म भयभीत र चिन्तित थिएँ ।
  - 4 तब मैले परमेश्वरको नाउँ डाकें । मैले भने, “परमप्रभु, मलाई बचाउनु होस्!”
  - 5 परमप्रभु धार्मिक र करुणामय हुनुहुन्छ । हाम्रा परमेश्वर कृपालु हुनुहुन्छ ।
  - 6 परमप्रभुले असहाय मानिसहरूको हेरचाह गर्नु हुन्छ । म असहाय थिएँ अनि परमप्रभुले मलाई बचाउनु भयो ।
  - 7 हे मेरो प्राण, विश्राम गर! परमेश्वरले तिमीलाई हेरचाह गरिरहनु भएको छ ।
  - 8 हे परमेश्वर, तपाईंले मेरो प्राणलाई मृत्युबाट बचाउनु भयो । तपाईंले मेरो आँसुहरू थामिदिनु भयो । तपाईंले मलाई पतन हुनदेखि जोगाउनु भयो ।
  - 9 जीवितहरूको देशमा पनि म परमप्रभुको सेवा अनवरत गर्नेछु ।
  - 10 यद्यपि मैले भने अझ पनि मेरो विश्वास थियो, “म सर्वनाश भएँ!”
  - 11 हो, मलाई विश्वास थियो, जब म डराएको थिएँ, मैले भने, “सबै मानिसहरू झूटा छन्!”
  - 12 म परमप्रभुलाई के दिन सकूँ र? ममा भएका सबै कुराहरू परमप्रभुले नै दिनु भएको हो ।
  - 13 उहाँले मलाई बचाउनु भयो, यसकारण म उहाँलाई अर्घ बलि चढाउनेछु । अनि म परमप्रभुको नाउँ बोलाउनेछु ।
  - 14 परमप्रभुले वचन दिएको कुराहरू म परमेश्वरलाई दिनेछु । म अब सम्पूर्ण मानिसहरूका समक्षमा जानेछु ।
  - 15 परमेश्वरका भक्तजनहरू मध्ये एउटै पनि मर्यो भने त्यो उहाँको निम्ति महत्वपूर्ण हुनेछ । परमप्रभु तपाईंको दासहरू मध्ये म एक हुँ ।
  - 16 हे परमप्रभु, म तपाईंको दास हुँ । म तपाईंकी एकजना सेविकाको बालक हुँ । परमप्रभु, तपाईं नै मेरो प्रथम गुरु हुनुहुन्थ्यो!
  - 17 म तपाईंलाई धन्यवादको भेटी टक्र्याउने छु । म परमप्रभुको नाउँ पुकार्नेछु ।
  - 18 आफुले वचन दिएको कुराहरू म परमेश्वरलाई दिनेछु । अब म सम्पूर्ण मानिसहरूको समक्ष जाने छु ।
  - 19 म यरूशलेमको मन्दिरमा जाने छु । परमप्रभुको प्रशंसा गर!

## अध्याय 117

- ह**े सबै जातिका मानिस हो! परमप्रभुको प्रशंसा गर । हे सबै मानिसहरू हो! परमप्रभुको प्रशंसा गर ।
- 2 परमेश्वरले हामीलाई असाध्यै प्रेम गर्नुहुन्छ! अनि परमेश्वर सदा-सर्वदाको निम्ति हाम्रो विश्वासयोग्य हुनुहुनेछ । परमप्रभुको प्रशंसा गर!

## अध्याय 118

**प**रमप्रभुलाई आदर गर किनभने उहाँ परमेश्वर हुनुहुन्छ । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा सर्वदा रहनेछ!

<sup>2</sup> इसराएल ले यसो भन्छ, “उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा सदा सर्वदा रहनेछ!”

<sup>3</sup> पूजाहारीहरू यसो भन्छन्, “उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्त सम्म रहनेछ!”

<sup>4</sup> मानिसहरूले परमप्रभुलाई पुज्दै यसो भन्दछन्, “उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्त रहनेछ!”

<sup>5</sup> म संकटहरूमा फँसेको थिएँ । यसैले सहायताको निम्ति मैले परमप्रभुलाई डाकें । परमप्रभुले त्यसको जवाफ दिनुभयो अनि मलाई मुक्त पार्नुभयो ।

<sup>6</sup> परमप्रभु मसँग हुनुहुन्छ, यसैले म भयभीत छैन । मानिसहरूले मलाई कुनै प्रकारको हानी पुर्याउन सक्तैन ।

<sup>7</sup> परमप्रभु मेरो सहयोगी हुनुहुन्छ म मेरो शत्रुहरू परास्त भएको देख्छु ।

<sup>8</sup> मानिसहरूमा भरोसा राख्नु भन्दा परमप्रभुमाथि नै भरोसा राख्नु उत्तम हो ।

<sup>9</sup> तिमीहरूका नेताहरूमा भरोसा राख्नु भन्दा परमप्रभुमाथि नै भरोसा राख्नु उत्तम हो ।

<sup>10</sup> धेरै शत्रुहरूले मलाई घेरेर राखे तर परमप्रभुको शक्तिले ती शत्रुहरूलाई मैले परास्त पारें ।

<sup>11</sup> शत्रुहरूले मलाई घरि-घरि हेरी रहे । मैले तिनीहरूलाई परमप्रभुको शक्तिले परास्त पार्दै गएँ ।

<sup>12</sup> शत्रुहरूले मलाई त्यसरी घेरे जसरी भीर माउरीहरूले घेर्दछ । तर, तिनीहरू छिट्टै नाश भएर गए जसरी पराल एकै छिनमा जलेर जान्छ । मैले तिनीहरूलाई परमप्रभुको शक्तिले परास्त पारें ।

<sup>13</sup> मेरो शत्रुहरूले ममा आक्रमण गरे अनि लगभग नष्ट गरीसकेका थिए । तर परमप्रभुले मलाई साथ दिनुभयो ।

<sup>14</sup> परमप्रभु मेरो शक्ति र विजयी गीत हुनुहुन्छ । उहाँले मलाई बचाउनु हुन्छ!

<sup>15</sup> तिमीले विजयी उत्सवहरू शिष्ट मानिसहरूका घरमा मानेको हुन सक्छौ । परमप्रभुले आफ्नो महान् प्रभाव फेरि एकपल्ट दर्शाउनु भयो ।

<sup>16</sup> परमप्रभुको पाखुराहरू विजयी भएर उठे । परमप्रभुले आफ्नो महान् प्रभाव फेरि एकपल्ट दर्शाउनु भयो ।

<sup>17</sup> म बाँच्ने छु मर्ने छैन अनि परमप्रभुले के गर्नुभयो भनेर बताउनेछु ।

<sup>18</sup> परमप्रभुले मलाई दण्ड दिनु भयो, तर उहाँले मलाई मर्न दिनु भएन ।

<sup>19</sup> असल प्रवेशद्वारहरू, मेरो निम्ति खोलियो अनि म भित्र आउने छु र परमप्रभुलाई पूज्ने छु ।

<sup>20</sup> तिनीहरू परमप्रभुको प्रवेशद्वारहरू हुन् । विशेष धर्मी मानिसहरू मात्र त्यहाँबाट जान सक्दछन् ।

<sup>21</sup> परमप्रभुले, मेरो प्रार्थनाको जवाफ दिनु भएकोमा धन्यवाद प्रकट गर्दछु । मलाई बचाउनु भएकोमा धन्यवाद प्रकट गर्छु ।

<sup>22</sup> जुन ढुङ्गा निर्माणकर्ताहरूले लिन चाहेनन् । त्यही मूल ढुङ्गाहुन गयो ।

<sup>23</sup> परमप्रभुले यस्तो बनाउनु भयो । अनि हामीले यसलाई आश्चर्यजनक भनेर सोच्यौ!

<sup>24</sup> आज त्यो दिन हो जुन परमप्रभुले बनाउनु भयो । फेरि आज प्रफुल्लित र खुशी हौं!

<sup>25</sup> मानिसहरूले भने, “परमप्रभुको प्रशंसा गर! परमप्रभुले हामीलाई बचाउनु हुन्छ!”

<sup>26</sup> परमप्रभुको नाउँ गरेर आउने मानिसहरूलाई स्वागत छ ।” पूजाहारीहरूले जवाफ दिए । “हामी तिमीहरूलाई परमप्रभुको मन्दिरमा स्वागत गर्दछौं!”

<sup>27</sup> परमप्रभुनै परमेश्वर हुनुहुन्छ । अनि उहाँले हामीलाई ग्रहण गर्नु हुन्छ । भेंडाका पाठालाई बलिदानको लागि बाँध अनि यसलाई वेदीको सीँड तर्फ ल्याऊ ।”

<sup>28</sup> परमप्रभु, तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ । म तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छु । म तपाईंको प्रशंसा गर्छु ।

<sup>29</sup> परमप्रभुको प्रशंसा गर किनभने उहाँ भलो हुनुहुन्छ । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा सदा सर्वदा रहनेछ ।

## अध्याय 119

**श**ुद्ध जीवन जिउने मानिसहरू खुशी हुन्छन् । ती मानिसहरूले परमप्रभुको उपदेशहरू पछ्याउँदछ ।

<sup>2</sup> परमप्रभुको करार जसले पालन गर्छ ती मानिसहरू सुखी हुन्छन् । तिनीहरूले परमप्रभुलाई आफ्ना सम्पूर्ण हृदयबाटै खोज्दछन् ।

<sup>3</sup> ती मानिसहरूले अनुचित कामहरू गर्दैनन्, तिनीहरूले परमप्रभुको आज्ञा पालन गर्दछन् ।

<sup>4</sup> परमप्रभु, तपाईंले आफ्ना आज्ञाहरू हामीलाई दिनु भयो अनि ती आज्ञाहरू पूर्ण हृदयले पालन गर्नु भनेर बताउनु भयो ।

<sup>5</sup> यदि सँधै तपाईंको विधिहरू पालन गर्ने भने, परमप्रभु,

- 6 तब म कहिल्यै पनि लज्जित हुने छैन जब म तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्छु ।
- 7 जस्तो म तपाईंको न्याय र सद्गुणको अध्ययन गर्छु म साँचो रूपमा तपाईंको सम्मान गर्नेछु ।
- 8 परमप्रभु, म तपाईंका आज्ञाहरू पालन गर्नेछु, कृपया मलाई नत्याग्नु होस्!
- 9 तपाईंको विधिहरू अपनाएर कसरी एउटा युवा मानिस साँचो जीवन जिउन सक्छ?
- 10 म सम्पूर्ण हृदयबाट परमेश्वरको सेवा गर्ने कोशिश गर्दछु । परमेश्वर, तपाईंका आदेशहरू पालन गर्नलाई मलाई साथ दिनुहोस् ।
- 11 मैले तपाईंको उपदेशहरू होशियारी साथ कण्ठस्थ गरे । किन? किनभने तपाईंको विरुद्धमा म पाप नगर्छु ।
- 12 हे परमप्रभु, तपाईंको प्रशंसा होस् । मलाई तपाईंको विधिहरू सिकाउनु होस् ।
- 13 म तपाईंको ज्ञानपूर्ण विधिहरूको बारेमा बताउने छु ।
- 14 म अरु केही भन्दा तपाईंको करार नै अध्ययन गर्दा आनन्द पाउँछु ।
- 15 म तपाईंको विधि विषयमा चर्चा गर्नेछु । म तपाईंको जिउने पथको अनुसरण गर्नेछु ।
- 16 म तपाईंको नियमहरूमा रमाउने छु म तपाईंका वचनहरू भुल्ने छैन ।
- 17 मेरो निम्ति राम्रो गर्नुहोस्, ताकि म बाँच्न सकौं अनि तपाईंको आज्ञा पालन गर्ने छु ।
- 18 हे परमप्रभु, मेरो आँखाहरू उघारी दिनुहोस् ताकि तपाईंका शिक्षाहरू हेर्न सकूँ अनि तपाईंका चमत्कारी कार्यहरू अध्ययन गर्न सकूँ ।
- 19 म यस देशमा परदेशी हुँ । परमप्रभु, तपाईंका उपदेशहरू मबाट नलुकाउनुहोस् ।
- 20 म सारा समय तपाईंको विधिहरू अध्ययन गर्न चाहन्छु ।
- 21 हे परमप्रभु! तपाईंले अहंकारी मानिसहरूलाई निन्दा गर्नुभयो । अनुचित घटनाहरू तिनीहरूतर्फ घट्नेछन् तिनीहरूले तपाईंका आज्ञाहरू पालन गर्न अस्वीकार गरे ।
- 22 मलाई लज्जित र व्याकुल हुन नदिनुहोस् । मैले तपाईंको करार पालन गरेको छु ।
- 23 अगुवाहरूले पनि मेरो बिरोधमा कुरा गरे । तर म तपाईंको दास हुँ, हे परमप्रभु! अनि मैले तपाईंको नियमहरू पढेकोछु ।
- 24 तपाईंको करार मेरो सल्लाहाकार हो । यसले मलाई हितकारी परामर्श दिंदछ ।
- 25 म चाँडै मर्नेछु । हे परमप्रभु! तपाईंको प्रतिज्ञा बमोजिम मलाई बाँच्न दिनु होस् ।
- 26 मैले आफ्नो जीवनको बारेमा तपाईंलाई बताएँ । अनि तपाईंले त्यसको प्रत्युत्तर दिनुभयो । अब, तपाईंका नियमहरू सिकाउनु होस् ।
- 27 हे परमप्रभु, तपाईंका नियमहरू बुझ्न मलाई साथ दिनुहोस् । तपाईंले सृजना गर्नु भएका आश्चर्यजनक कुराहरूको विषयमा मलाई अध्ययन गर्न दिनुहोस् ।
- 28 म दुःखीत र थकित छु । आज्ञा दिनुहोस् अनि मलाई फेरि बलियो बनाई दिनुहोस् ।
- 29 हे परमप्रभु! मलाई कठिन जीवन बाँच्न नदिनुहोस् । तपाईंको शिक्षाहरूले मलाई बाटो देखाउनु होस् ।
- 30 हे परमप्रभु! म तपाईं प्रति उदार भई बसौ भनेर रोजेको छु । मैले सचेतपूर्ण तपाईंका निर्णयहरू मनन गरेको छु ।
- 31 म तपाईंको करार-वचनमा अडिग भएर बस्नेछु । मलाई असन्तुष्ट नबनाउनु होस् ।
- 32 म खुशीले तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्नेछु । परमप्रभु, तपाईंका आज्ञाहरूले मलाई आनन्द दिन्छ ।
- 33 हे परमप्रभु, मलाई तपाईंका नियमहरू सिकाउनु होस्, अनि म होशियारीसित तिनीहरूको अनुसरण गर्नेछु ।
- 34 मलाई बुझ्न सहायता गर्नु होस् अनि म तपाईंको व्यवस्था पालन गर्ने छु ।
- 35 हे परमप्रभु, तपाईंको आज्ञाहरूसँग मलाई बाटो देखाउनु होस् । म साँचो रूपले त्यो जीवन शैली अपनाउने छु ।
- 36 मलाई धनाढ्य हुनुको सट्टामा तपाईंको करारको बारेमा सोच्नलाई साथ दिनुहोस् ।
- 37 परमप्रभु, बेकामे मूर्तिहरूमा मेरो ध्यान पर्न नदिनु होस् । तपाईंको तरिकामा मलाई बाँच्न दिनुहोस् ।
- 38 त्यही गर्नुहोस् जुन तपाईंले आफ्नो दासलाई वचन दिनु भएको थियो ताकि मानिसहरूले तपाईंको श्रद्धा गरुन् ।
- 39 हे परमप्रभु, जुन खप्कीदेखि म डराउँछु त्यो मबाट हटाइदिनुहोस् तपाईंको बुद्धिमानी निर्णयहरू उत्तम छन् ।
- 40 हेर्नुहोस्, म तपाईंको आज्ञाहरू मन पराउँछु । तपाईंको धार्मिकतामा मलाई बाँच्न दिनुहोस् ।
- 41 हे परमप्रभु, मलाई तपाईंका स्नेहपूर्ण करुणा तपाईंले कसम खाए जस्तै देखाउनु होस्, अनि मलाई बचाउनु होस् ।
- 42 जसले मलाई निन्दा गर्छ, तिनीहरूको निम्ति म जवाफ दिनेछु । म साँच्चि नै तपाईंको वचनहरूमा भरोसा गर्छु ।
- 43 म सधैं तपाईंको साँचो उपदेशहरू बोल्न पाऊ । हे परमप्रभु, म तपाईंको बुद्धिमानी निर्णयहरूमा आश्रित छु ।
- 44 हे परमप्रभु, म तपाईंको उपदेशहरू सदा-सर्वदा अनुसरण गर्नेछु ।

- 45 यसकारण म स्वतन्त्र हुने छु । किन? किनभने मैले तपाईंको नियमहरू पालन गर्ने कष्ट गरें ।
- 46 म तपाईंको करारको विषयमा राजाहरूसँग चर्चा गर्नेछु, अनि तिनीहरूले मलाई लज्जित पार्ने छैनन् ।
- 47 म तपाईंको आज्ञाहरू मनन गर्दा आनन्दित हुन्छु, परमप्रभु । म ती आज्ञाहरू मन पराउँछु ।
- 48 हे परमप्रभु, म तपाईंको आज्ञाहरूलाई प्रशंसा गर्छु । म तिनीहरूलाई मन पराउँछु । अनि म तिनीहरूलाई अध्ययन गर्छु ।
- 49 हे परमप्रभु, मप्रति गर्नु भएको प्रतिज्ञा याद गर्नुहोस् । त्यो प्रतिज्ञाले मलाई आशा दिएकोछ ।
- 50 म पीडित थिएँ, र तपाईंले मलाई सान्त्वना दिनुभयो । तपाईंका वचनहरूले मलाई फेरि एकपल्ट जीवित तुल्यायो ।
- 51 ती घमण्डीहरूले मलाई लगातार अपमान गरे, तर मैले तपाईंका शिक्षाहरूको अनुसरण गर्न छोडिनँ ।
- 52 हे परमप्रभु, म सधैं तपाईंको बुद्धिमानी निर्णयहरूले मलाई सान्त्वना दिंदछ ।
- 53 जब मैले ती दुष्ट मानिसहरूले तपाईंको उपदेशहरू मान्न छाड्दै गएको देखेर म क्रोधित भएँ ।
- 54 मेरो प्रवासको घरमा तपाईंका नियमहरू नै मेरो गीतहरू भएका छन् ।
- 55 हे परमप्रभु, मैले रातमा तपाईंको नाउँ स्मरण गरेको छु । अनि मैले तपाईंको उपदेशहरू पनि याद गरेको छु ।
- 56 त्यस्तो हुने गर्छ किनभने म सतर्कतासाथ तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्दछु ।
- 57 हे परमप्रभु, मैले मेरो कर्तव्य नै तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्नु हो भनेर निर्णय लिएँ ।
- 58 हे परमप्रभु, म सम्पूर्ण रूपले तपाईंमाथिनै आश्रित छु मप्रति सँधै तपाईंले वचन दिए झैं कृपादृष्टि रहोस् ।
- 59 मैले आफ्नो जीवनलाई खुब होशियारिसँग सोचे' । अनि म तपाईंको करार प्रति फर्किएर आए ।
- 60 कुनै विलम्ब नगरीकन हतारिन्दै म तपाईंको आज्ञाहरूलाई पालन गर्नलाई फर्केँ ।
- 61 केही दुष्ट मानिसहरूका झुण्डले मेरो बारेमा नीच कुराहरू गरे । तर परमप्रभु मैले तपाईंको उपदेशहरू भुलिनँ ।
- 62 तपाईंको धार्मिक निर्णयहरूको निम्ति धन्यवाद दिन म रातमा उठें ।
- 63 ज-जसले तपाईंलाई पूज्दछन म ती सबै मानिसहरूको साथी हुँ । म ती सबै मानिसहरूको साथी हुँ ज-जसले तपाईंको आदेशहरू मान्दछन ।
- 64 हे परमप्रभु, पृथ्वी तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणाले भरिन्छ । मलाई तपाईंको नियमहरू सिकाउनुहोस् ।
- 65 परमप्रभु, तपाईंले आफ्नो दासको लागि असल काम गर्नुभयो । तपाईंले वचन दिएकै अनुसार काम गर्नुभयो ।
- 66 हे परमप्रभु, ज्ञानी निर्णयहरू लिन मलाई बुद्धि दिनुहोस् । म तपाईंको आज्ञाहरूमा भरोसा राख्छु ।
- 67 म पीडित हुनु भन्दा अगाडि, मैले धेरै नराम्रो कामहरू गरेको थिएँ तर अहिले खुब सतर्क भएर तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्दछु ।
- 68 परमेश्वर तपाईं भलो हुनुहुन्छ, र तपाईंले असल कामहरू गर्नुहुन्छ । तपाईंको नियमहरू सिकाउनु होस् ।
- 69 मानिसहरू ज-जसले आफूलाई म भन्दा उत्तम ठान्दछ तर तिनीहरूले मेरो बारेमा झूटा कुराहरू गर्छन् । तर परमप्रभु मेरो सम्पूर्ण हृदय सहित म तपाईंको आज्ञाहरू लगातार पालन गर्छु ।
- 70 ती मानिसहरू अत्यन्त मूर्ख छन् । तर म तपाईंका उपदेशहरू अध्ययन गर्दा आनन्दित हुन्छु ।
- 71 मेरो निम्ति वेदना उत्तम थियो । मैले तपाईंको नियमहरू सिकें ।
- 72 हे परमप्रभु, तपाईंका उपदेशहरू मेरो लागि असल छन् । तिनीहरू एक हजार टुक्रा चाँदी र सुनहरूभन्दा उत्तम छ ।
- 73 हे परमप्रभु, तपाईंले मलाई बनाउनु भयो अनि मलाई सघाउनु भयो । मलाई तपाईंका आज्ञाहरू सिक्नु र बुझ्नुलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- 74 हे परमप्रभु! तपाईंका भक्तजनहरूले मलाई हेर्दछन् र आदर गर्दछन् । तिनीहरू खुशी छन् किनभने तपाईंले जे भन्नुभयो मैले त्यसैमा विश्वास गरें ।
- 75 हे परमप्रभु, म जान्दछु कि तपाईंका निर्णयहरू निष्पक्ष छन् । अनि तपाईंले मलाई दण्ड दिनु सहीक थियो ।
- 76 अब, तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणाले मलाई सान्त्वना दिनुहोस् । तपाईंको प्रतिज्ञा बमोजिम मलाई सान्त्वना दिनुहोस् ।
- 77 हे परमप्रभु, मलाई सान्त्वना दिनुहोस् र मलाई बाँच्न दिनुहोस् । म तपाईंको शिक्षाहरूमा आनन्दित हुन्छु ।
- 78 मानिसहरू ज-जसले तिनीहरू मभन्दा असल हुँ भनेर सोचे, मेरो बारेमा झूटो बोले । ती मानिसहरू लज्जित होऊन् । परमप्रभु, म तपाईंको व्यवस्था सिक्छु, पढ्छु ।
- 79 भरोसा गर्छु तपाईंको भक्तजनहरू मकहाँ फर्केर आऊन् । यसकारण तिनीहरूले तपाईंको करारवचनहरू सिक्न सक्छन् ।
- 80 परमप्रभु, मैले तपाईंको आज्ञाहरू सम्पूर्ण प्रकारले पालन गर्न सक्छु ताकि म लज्जित हुने छैन ।

- 81 म मर्न आँटोको छु । तपाईंले मलाई बचाउनु हुन्छ भनेर पर्खिरहेछु । तर परमपरभु, तपाईंले भनेका कुराहरूमा म भरोसा गर्छु ।
- 82 मैले तपाईंको प्रतिज्ञा लगातार हेरिरहेकोछु । तर मेरो आँखाहरू शिथिल भइरहेछन् परमपरभु, कहिले मलाई सान्त्वना दिनुहुन्छ?
- 83 म धुवाँमाथि झुण्डियाएर राखिएको सुक्खा छालाको थैलो भए तापनि, तपाईंको नियमहरू भुल्ने छैन ।
- 84 म कहिले सम्म बाँच्ने छु? हे परमपरभु, जसले मेरो खेदो गरे, ती मानिसहरूलाई कहिले सजाय दिनु हुन्छ?
- 85 कतिपय अंहकारी मानिसहरूले मलाई झूटो कुराहरू जुन तपाईंको उपदेशहरूको विरुद्ध हुन् सहित मलाई प्रहार गरे ।
- 86 हे परमपरभु, मानिसहरू सबैले तपाईंको आज्ञाहरूमाथि भरोसा गर्न सक्छन्, ती मानिसहरूले बिना कारणै मेरो खेदो गरे । मलाई सहायता दिनुहोस्!
- 87 ती मानिसहरूले प्रायः मलाई ध्वंश गरिसके । तर मैले तपाईंको आज्ञाहरू मान्न छाडिनँ ।
- 88 हे परमपरभु, तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणा मलाई दर्शाउनु होस् अनि मलाई बाँच्न दिनुहोस् । तपाईंले जे भन्नुहुन्छ म त्यही गर्नेछु ।
- 89 हे परमपरभु, तपाईंका वचनहरू सदा-सर्वदा रहनेछन् । तपाईंका वचनहरू स्वर्गमा पनि अनन्त रहनेछन् ।
- 90 तपाईं सदा-सर्वदा विश्वासी हुनुहुन्छ । हे परमपरभु, तपाईंले पृथ्वी सृजना गर्नुभयो, अनि यो अझ विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ ।
- 91 तपाईं कै नियमहरूले गर्दा, यो आज सम्म जीवित रहेको छ किनभने यसले तिनीहरूलाई दासले झैं पालन गर्दछ ।
- 92 यदि तपाईंको शिक्षाहरूमा मैले आनन्द नलिएको भए, मेरो पीडाहरूले मलाई ध्वंश पार्ने थियो ।
- 93 हे परमपरभु, म तपाईंको आज्ञाहरू कहिल्यै भुल्ने छैन किनभने तिनीहरूले मलाई बाँच्न दिए ।
- 94 हे परमपरभु, म तपाईंका हुँ, यसैले मलाई बचाउनु होस् । किन? किनभने मैले तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्न यथाशक्य कोशिश गर्ने ।
- 95 दुष्ट मानिसहरूले मलाई ध्वंश गर्ने प्रयास गरे । तर तपाईंको नियमले मलाई ज्ञानी बनायो ।
- 96 तपाईंको नियमहरू बाहेक प्रत्येक कुराको आफ्नो सीमा हुन्छ ।
- 97 हे परमपरभु! म तपाईंका व्यवस्थालाई माया गर्छु । म त्यसको विषयमा सदाकाल भन्ने गर्छु ।
- 98 हे परमपरभु, तपाईंको आज्ञाहरूले मलाई मेरो शत्रुहरूभन्दा बढ्ता ज्ञानी बनाउँदछ । तपाईंको नियमहरू मसँग सदैव रहन्छ ।
- 99 म आफ्ना शिक्षकहरू भन्दा पनि ज्ञानी छु किनभने म तपाईंको करार-वचनको अध्ययन गर्दछु ।
- 100 मेरो समझदार नेताहरूले भन्दा मैले बढ्ता बुझ्नेको छु किनभने म तपाईंको आज्ञाहरू राख्दछु ।
- 101 मेरो प्रत्येक पाठशाला बेठीक मार्गहरूबाट अलग्ग राखी दिनु भयो ।
- 102 यसैले तपाईं मेरो गुरु हुनुहुन्छ यसैले तपाईंको नियमहरू पालन गर्न देखि म रोकिने छैन ।
- 103 तपाईंका वचनहरू मेरो मुखमा मह भन्दा पनि मीठा छन् ।
- 104 तपाईंका शिक्षाहरूले मलाई ज्ञानी बनाउँदछ, यसैले म झूटा शिक्षाहरूलाई घृणा गर्दछु ।
- 105 हे परमपरभु, तपाईंका वचनहरू बत्ती हुन् जसले मेरो बाटोहरू उज्यालो पार्छन् ।
- 106 तपाईंको नियमहरू असल छन् । म ती नियमहरू पालन गर्ने कसम खाँदछु अनि म आफ्नो वचन राख्छु ।
- 107 हे परमपरभु, म धेरै समयदेखि पीडित रहेको छु । कृपया तपाईंको प्रतिज्ञा अनुसार मलाई पुनर्जीवित पार्नु होस्!
- 108 हे परमपरभु, मेरो प्रशंसा ग्रहण गर्नुहोस् । अनि तपाईंका नियमहरू सिकाउनु होस् ।
- 109 मेरो प्राण अनवरत विपदमा परेको छ तर मैले तपाईंको शिक्षाहरू भुलेको छैन ।
- 110 दुष्ट मानिसहरूले मलाई पासोमा फसाउँन कोशिश गरे । तर मैले तपाईंको आज्ञाहरूलाई उलङ्घन गरिनँ ।
- 111 हे परमपरभु, म सधैं तपाईंको करार पत्र पालन गर्नेछु । यसले मलाई खुशी पार्दछ ।
- 112 म यथाशक्य तपाईंको विधिहरू पालन गर्ने प्रयास गर्नेछु ।
- 113 हे परमपरभु, म त्यस्ता मानिसहरूलाई घृणा गर्छु, जो तपाईं प्रति पूर्ण रूपले विश्वासी छैनन् । तर म तपाईंको शिक्षाहरू मन पराउँछु ।
- 114 मलाई लुकाउनु होस् र रक्षा गर्नुहोस् । हे परमपरभु, तपाईंले भन्नु भएका प्रत्येक कुरामा म भरोसा गर्छु ।
- 115 हे परमपरभु, दुष्ट मानिसहरूलाई मेरो नजीक आउन नदिनुहोस् अनि म परमेश्वरको आज्ञाहरू पालन गर्नेछु ।
- 116 हे परमपरभु, तपाईंले वचन दिए जस्तै मलाई सघाउनु होस्, अनि म बाँच्ने छु । म तपाईंमा भरोसा राख्छु यसर्थ मलाई असन्तुष्ट नपार्नु होस् ।

- 117 मलाई साथ दिनुहोस्, परमप्रभु र म जोगिने छु । म तपाईंका आज्ञाहरू अनन्त सिक्ने छु ।
- 118 हे परमप्रभु, तपाईंका विधिहरू भङ्ग गर्नेहरूदेखि तपाईं विमुख भएर जानु हुन्छ । किन? किनभने तिनीहरूले तपाईंको करार अनुसार हिँड्छु भनेर झूटो बोले ।
- 119 परमप्रभु, पृथ्वीमा तपाईंले दुष्ट मानिसहरूलाई मैला पुछेको जस्तो प्याँकिदिनु भयो । यसैले म तपाईंको करारलाई सर्वदा मान्ने नै छु ।
- 120 हे परमप्रभु, म तपाईंबाट भयभीत छु । म डराउँछु र तपाईंका विधिहरूको आदर गर्दछु ।
- 121 मैले के सही र के राम्रो त्यही गरेकोछु । हे परमप्रभु, मलाई ती मानिसहरूकहाँ नदिनु होस् जसले मलाई आघात पुर्याउन चाहन्छन् ।
- 122 मप्रति असल रहने कसम खानुहोस् । म तपाईंको दास हुँ । हे परमप्रभु, ती अंहकारीहरूलाई मप्रति आघात पुर्याउन नदिनुहोस् ।
- 123 हे परमप्रभु, तपाईंबाट सहायताको र तपाईंको राम्रो वचनको निम्ति बाटो हेर्दा हेर्दा मेरो आँखाहरू टट्टाई सके ।
- 124 म तपाईंको दास हुँ । तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणा मलाई देखाउनु होस् । मलाई तपाईंको विधिहरू सिकाउनु होस् ।
- 125 म तपाईंको दास हुँ, मलाई बुझ्ने सामर्थ्य पार्नुहोस् ताकि तपाईंको करार-वचन म बुझ्न सकुँ ।
- 126 हे परमप्रभु, यो तपाईंले केही गर्ने समय हो । मानिसहरूले तपाईंको विधिहरू भङ्ग गरे ।
- 127 हे परमप्रभु, म खाटी सुन भन्दा पनि तपाईंको आज्ञाहरू मन पराउँछु ।
- 128 म खुब होशियारीसँग तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्छु । म झूटो शिक्षाहरूलाई घृणा गर्दछु ।
- 129 हे परमप्रभु, तपाईंको करार अद्भुत छ । यसकारण म त्यसको अनुसरण गर्दछु ।
- 130 कुनै ज्योतिले तिनीहरूलाई बाँच्ने ठीक तरिका देखाए झैं मानिसहरूले तपाईंको शब्दहरू बुझ्न शुरू गरे । तपाईंका वचनले सामान्य भन्दा सामान्य मानिसहरूलाई सम्म बुद्धिमानी बनाउँदछ ।
- 131 हे परमप्रभु, म साँचो रूपले तपाईंका आज्ञाहरू मनन गर्न चाहन्छु, म त्यो स्वास रोकिएर अधैर्यपूर्ण पर्खिरहेको मानिस जस्तो छु ।
- 132 हे परमेश्वर, मलाई हेर्नुहोस् र म प्रति कृपालु बन्नु होस् । जसले तपाईंको नाउँ जप्दछ ती मानिसहरूका लागि सही के हो त्यो काम गर्नुहोस् ।
- 133 हे परमप्रभु, तपाईंले कसम खाए झैं मलाई डोर्याउनु होस् म तर्फ कुनै प्रकारको दुर्घटना घटन नदिनुहोस् ।
- 134 हे परमप्रभु, मलाई दुःख-कष्ट दिने मानिसहरूबाट बचाउनु होस् अनि म तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्ने छु ।
- 135 हे परमप्रभु, मलाई ग्रहण गर्नुहोस्, अनि आफ्नो नियमहरू सिकाउनुहोस् ।
- 136 म आँसुका बलिन्दरधारा नदी सरी बहाएर रोएँ किनभने कसैले पनि तपाईंको शिक्षाहरू पालन गरेनन् ।
- 137 हे परमप्रभु, तपाईं धर्मी हुनुहुन्छ । तपाईंका नियमहरू सही र इमान्दार छन् ।
- 138 तपाईंले हामीलाई आफ्ना करारमा धार्मिक नियमहरू दिनुभयो । हामी साँच्चै नै तिनीहरूमा भरोसा गर्न सकौं ।
- 139 मेरो उत्साहले मलाई ध्वंश पारिरहेछ । म अत्यन्त उदास छु किनभने मेरो शत्रुहरूले तपाईंको आज्ञाहरू भूले ।
- 140 हामीले प्रमाण पनि दियौं कि हामी तपाईंका वचनमा विश्वास गर्छौं, परमप्रभु । अनि म यसलाई मन पराउँछु ।
- 141 म क्षुद्र र तुच्छ छु, अनि मानिसहरूले मेरो आदर गर्दैनन् । तर म तपाईंको आज्ञाहरू भुल्ने छैन ।
- 142 परमप्रभु, तपाईंको धार्मिकता चिरस्थायी छ । अनि तपाईंको उपदेशहरू विश्वास गर्न सकिन्छ ।
- 143 मसँग संकट र दुःखका दिनहरू छँदै थिए तर म तपाईंको आज्ञाहरूमा आनन्द लिन्छु ।
- 144 तपाईंको करार अनन्तको लागि असल छ । यसलाई समझशक्ति दिनुहोस् ताकि म बाँच्न सकुँ ।
- 145 हे परमप्रभु, म मेरो सम्पूर्ण हृदयले तपाईंलाई डाक्दछु । मलाई जवाफ दिनुहोस्! म तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्छु ।
- 146 हे परमप्रभु, म तपाईंलाई डाक्दछु मलाई बचाउनु होस्! अनि म तपाईंको करार पालन गर्नेछु ।
- 147 तपाईंलाई प्रार्थना गर्न म बिहानै उठ्दछु । म तपाईंले भन्नुभएको कुरामा विश्वास गर्दछु ।
- 148 तपाईंका वचनहरू मनन गर्न म रातमा अबेर सम्म बस्छु ।
- 149 आफ्नो सारा प्रेमले, मलाई बोलाउनु होस् । हे परमप्रभु, तपाईंले ठीक भनेका कुरानै गरौं अनि मलाई बाँच्न दिनुहोस् ।
- 150 मानिसहरूले मेरो विरुद्ध दुष्ट योजनाहरू बनाइरहेछन् । ती मानिसहरूले तपाईंको शिक्षाहरू अनुसरण गर्दैनन् ।
- 151 परमप्रभु, तपाईं मेरो नजीकै हुनुहुन्छ । अनि तपाईंका सबै आदेशहरूमा भरोसा गर्न सकिन्छ ।
- 152 धेरै वर्ष अघिदेखि तपाईंको करारबाट सिकें कि तपाईंको उपदेशहरू अनन्त रहने छन् ।
- 153 हे परमप्रभु, मेरो पीडाहरू हेर्नुहोस् र मलाई बचाउनु होस् । मैले तपाईंको उपदेशहरू भुलेको छैन ।



- 154 हे परमपरभु, मेरो लडाइँ मेरो निम्ति लडि दिनु होस् र मलाई बचाउनु होस् । तपाईंले वचन दिए जस्तै मलाई बाँच्न दिनुहोस् ।
- 155 दुष्ट मानिसहरूले जित्ने छैन किनभने तिनीहरूले तपाईंको नियमहरू मान्दैनन् ।
- 156 हे परमपरभु, तपाईं कृपालु हुनुहुन्छ । तपाईंले ठीक भनेकै काम गरूँ, र मलाई बाँच्न दिनुहोस् ।
- 157 मेरो धेरै शत्रुहरू छन् मलाई घात गर्नेहरू धेरै छन् तर मैले तपाईंको करार-वचन अनुसरण गर्नदेखि रोकिने छैन ।
- 158 म ती विश्वासघातीहरूलाई देख्छु, तिनीहरूले तपाईंको वचनको पालन गर्दैनन् र म तिनीहरूलाई घृणा गर्छु ।
- 159 हेर्नुहोस्, मैले तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्न यथासक्य कोशिश गर्ने । हे परमपरभु, तपाईंको सारा प्रेमसहित, मलाई बाँच्न दिनुहोस् ।
- 160 हे परमपरभु, आदि कालदेखि नै, सारा तपाईंका वचनहरू भरोसा गर्न सकिन्थ्यो । अनि तपाईंको धार्मिक नियमहरू सदा-सर्वदा रहनेछन् ।
- 161 प्रभावशाली शासकहरूले अकारण मलाई आक्रमण गरे । तर डर राख्दछु र तपाईंको नियमलाई आदर गर्दछु ।
- 162 परमपरभु, तपाईंको वचनले मलाई आनन्दित तुल्यायो, धेरै धन पाएर अत्यन्त खुशी भएको मानिसलाई जस्तो ।
- 163 म झूटाहरूलाई घृणा गर्दछु! म तिनीहरूलाई तिरस्कार गर्दछु! तर परमपरभु म तपाईंको शिक्षाहरू मन पराउँछु ।
- 164 दिनमा सातपल्ट म तपाईंका धार्मिक नियमहरूका निम्ति तपाईंको प्रशंसा गर्छु ।
- 165 मानिसहरू जसले तपाईंको उपदेश मन पराउछन् तिनीहरू साँचो रूपमा शान्तिमा पुग्दछन् । केहीले पनि तिनीहरू पतन गराउन सक्दैन ।
- 166 हे परमपरभु, म तपाईंलाई पछि रहेछु । मलाई बचाउनु होस् भनेर मैले तपाईंको आज्ञाहरू पालन गर्ने ।
- 167 मैले तपाईंको करार-वचनलाई अनुसरण गर्ने । हे परमपरभु, म तपाईंको व्यवस्था बढता नै मान्दछु ।
- 168 मैले तपाईंको करार र आज्ञाहरू पालन गरे । हे परमपरभु, मैले गरेका सबै कुराहरू तपाईंलाई थाहा छ ।
- 169 हे परमपरभु, मेरो खुशीका गीतलाई सुन्नुहोस् । तपाईंले कसम खाए जस्तै मलाई बुद्धिमानी बनाउनु होस् ।
- 170 परमपरभु, मेरो प्रार्थना सुनी दिनुहोस् । तपाईंले वचन दिए झैं मलाई बचाउनु होस् ।
- 171 म प्रशंसाको गीत गाउँछु । किनभने तपाईंले मलाई आफ्नो नियमहरू सिकाउनु भयो ।
- 172 तपाईंको वचनहरू जवाफ दिन मलाई सहयोग गर्नुहोस् र मलाई मेरो गीत गाउन दिनुहोस् । परमपरभु, तपाईंको सारा नियमहरू असल छन् ।
- 173 मैले तपाईंका आज्ञाहरू पालन गर्न खोजेँ । यसैले पुग्नु होस् र मलाई साथ दिनुहोस् ।
- 174 हे परमपरभु, म चाहन्छु, मलाई बचाउनु होस् । तर तपाईंको शिक्षाहरूले मलाई खुशी पार्छन् ।
- 175 मलाई बाँच्न दिनुहोस् र तपाईंको प्रशंसा गर्न दिनुहोस्, परमपरभु! तपाईंका नियमहरूले मलाई सघाओस् ।
- 176 म हराएको भेंडा सरह भड्किरहेँ । हे परमपरभु, आएर मलाई खोज्नु होस् । म तपाईंको दास हुँ, अनि मैले तपाईंको भरोसा भुलेको छैन ।

## अध्याय 120

**म** संकटमा थिएँ, मैले परमपरभुको सहायता मागेँ । अनि उहाँले मलाई बचाउनु भयो!

- 2 हे परमपरभु, मलाई ती मानिसहरूबाट जोगाउनु होस् जसले मेरो बारेमा झूटो बोले ती मानिसहरूले भनेका कुराहरू सत्य थिएनन् ।
- 3 झूटो बोल्नहरू, तिमीहरूले के पाउँछौं भनेर सोच्यौ? जान्दछौ तिमीहरू आफ्नो झूटो कुराहरूबाट के पाउँछौ ।
- 4 सैनिकको तीखो बाणले र तातो कोइलाहरूले दण्ड दिनेछ ।
- 5 तिमी झूटा मानिसहरू, मोशा छेउमा बसिरहेका जस्तै यो केदारको पालहरूभित्र बसिरहेका छौ ।
- 6 म शान्ति घृणा गर्ने मानिसहरूसँग धेरै समय सम्म बसेँ ।
- 7 मैले भने म शान्ति चाहन्छु, यसकारण तिनीहरूले युद्ध चाहे ।

## अध्याय 121

**स**हायताको निम्ति म पहाडहरू तिर हेर्छु । तर मेरो सहायता कहाँबाट आउँछ?

<sup>2</sup> मेरो सहायता स्वर्ग र पृथ्वी सृजना गर्नुहुने परमप्रभुबाट आउँछ ।

<sup>3</sup> परमेश्वरले पतनहुन दिनु हुनेछैन, तिमी्रो संरक्षक निदाई जाने होइन ।

<sup>4</sup> इस्राएल को रक्षा गर्ने निन्दरालु हुनुहुन्न । परमेश्वर कहिल्यै निदाउनु हुन्न ।

<sup>5</sup> परमप्रभु तिमी्रो रक्षक हुनुहुन्छ, उहाँले आफ्नो महान् शक्तिद्वारा तिमी्रो रक्षा गर्नुहुन्छ ।

<sup>6</sup> तिमीलाई दिउँसो घामले अनि राती जूनले हानि पुराउँदैन ।

<sup>7</sup> परमप्रभुले प्रत्येक संकटबाट तिमी्रो रक्षा गर्नुहुन्छ । परमप्रभुले तिमी्रो प्राणको रक्षा गर्नुहुन्छ ।

<sup>8</sup> तिमी आउँदा र जाँदा परमप्रभुले रक्षा गर्नुहुनेछ । परमप्रभुले तिमीलाई अहिले र अनन्तसम्म सहयोग गर्नुहुनेछ!

## अध्याय 122

**म** अत्यन्त खुशी थिएँ जब मानिसहरूले यसो भने, “परमप्रभुको मन्दिर तर्फ जाऊ आऊ ।”

<sup>2</sup> हामी यहाँ, यरूशलेमको प्रवेशद्वारमा उभिरहेकाछौं ।

<sup>3</sup> यो नयाँ यरूशलेम हो! एक संयुक्त शहर जस्तो यो शहर फेरि निर्माण गरियो ।

<sup>4</sup> त्यही ठाउँ हो जहाँ परिवार समूहहरू जान्छन् । परमप्रभुको नाउँको स्तुति-गान गर्नलाई इस्राएल का मानिसहरू त्यहाँ जाँदछन् ।

<sup>5</sup> दाऊद परिवारका राजाहरूले त्यहाँ तिनीहरूको राज सिंहासन बनाए । तिनीहरूले मानिसहरूको न्याय गर्न राज सिंहासन त्यहाँ बनाए ।

<sup>6</sup> यरूशलेममा शान्तिको निम्ति प्रार्थना गर । “जसले तपाईंलाई प्रेम गर्दछ उसले शान्ति पाओस् । तपाईंको पर्खालहरूभित्र शान्ति छाओस् । म आशा गर्दछु त्यहाँ तपाईंको भवनहरूको सुरक्षा हुनेछ ।”

<sup>7</sup> मेरो दाज्यू-भाइ र छिमेकीहरूको हितार्थ म यहाँ शान्ति छाओस् भनेर त्यहाँ प्रार्थना गर्दछु ।

<sup>8</sup> हाम्रा परमप्रभु परमेश्वरको मन्दिरको निम्ति,

<sup>9</sup> म प्रार्थना गर्छु कि राम्रो कुराहरू यस शहरमा होऊन् ।

## अध्याय 123

**ह** परमेश्वर, म माथि हेर्छु र तपाईंलाई प्रार्थना गर्छु । तपाईं राजा सरह स्वर्गमा विराजमान हुनुहुन्छ ।

<sup>2</sup> दासहरू आफ्ना आवश्यकताको निम्ति उनीहरूको स्वामीमाथि भर पर्दछ, दासीहरू आफ्ना मालिकनीहरू माथि भर पर्छन्, तर हामी परमप्रभु हाम्रा परमेश्वर माथि भर पर्छौं, र उहाँबाट दया पर्खिरहन्छौं ।

<sup>3</sup> हे परमप्रभु, हामीमाथि तपाईंको दया रहिरहोस्, किनभने हामी धेरै समय सम्म निन्दित भएका छौं ।

<sup>4</sup> हामीले धेरै समयदेखि ती घमण्डी मानिसहरूबाट निन्दित भइरहेका छौं । जसले हामीलाई हाँसो उडाउँछन् र अनादर गर्छन् ।

## अध्याय 124

**म**लाई जवाफ देऊ, इस्राएल हामी माथि कस्तो घटना घट्ने थियो होला । यदि परमप्रभु हाम्रो पक्षमा नभई दिएको भए?

<sup>2</sup> जब मानिसहरूले हामीलाई आक्रमण गरे त्यस समय यदि परमप्रभु हाम्रो पक्षमा नभएको भए के हुने थियो?

<sup>3</sup> हाम्रा शत्रुहरूले हामीलाई जिउँदै निल्ने थिए, जब तिनीहरू हामीमा क्रोधित हुनेगर्थे ।

<sup>4</sup> हाम्रो शत्रुहरूका सैनिकहरूले हामीलाई बाढीले बगाए झै र नदीले हामीलाई डुबाए झै पार्ने थिए ।

<sup>5</sup> ती अंहकारी मानिसहरू हाम्रा मुख-मुख सम्म उठ्ने पानी भए हामीलाई डुबाउने थियो ।

<sup>6</sup> परमप्रभुको प्रशंसा गर! हाम्रा शत्रुहरूले हामीलाई पक्रन र मार्न परमप्रभुले कदापि दिनुहुन्न ।

<sup>7</sup> हामी जालमा फस्न पुगेका चरा जस्तै छौं अथवा यस्तो भएर मुक्ति पाएका छौं । जाल फाट्यो अनि हामी मुक्त भयौं!

<sup>8</sup> हाम्रो निम्ति सहायता परमप्रभुबाट आउँदछ । परमप्रभुले आकाश र पृथ्वी बनाउनु भयो!

## अध्याय 125

**म**ानिसहरू जसले परमप्रभुमाथि भरोसा राख्दछन् तिनीहरू सियोन पर्वत जस्तो हुनेछन् । तिनीहरू कहिल्यै पनि हल्लिने छैनन् । तिनीहरू सदा-सर्वदा रहनेछन् ।

<sup>2</sup> पर्वतहरू सारा यरूशलेम वरिपरि छन् । अनि परमप्रभु आफ्ना मानिसहरूको वरिपरि हुनुहुन्छ । उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई सर्वकाल रक्षा गर्नुहुनेछ ।

<sup>3</sup> दुष्ट मानिसहरूले धर्मी मानिसहरूको देशलाई अधीन गर्न कहिल्यै सक्दैन । यदि त्यस्तो भयो भने, असल मानिसहरूले पनि अनुचित कामहरू गर्न थाल्दछन् ।

<sup>4</sup> हे परमप्रभु, धर्मी मानिसहरू प्रति हितकारी बन्नुहोस् । पवित्र हृदय भएकाहरू प्रति हितकारी बन्नुहोस् ।

<sup>5</sup> दुष्ट मानिसहरूले कपटपूर्ण कामहरू गर्दछन् । परमप्रभुले ती दुष्टहरूलाई दण्ड दिनुहुनेछ । त्यहाँ इस्राएल मा शान्ति छाओस् ।

## अध्याय 126

**ज**ब हामीलाई परमप्रभुले एकपल्ट फर्काएर ल्याउनु हुन्छ त्यो हाम्रो लागि सपना जस्तै लाग्नेछ।

<sup>2</sup> हामी हर्षोल्लासले हाँसिरहेको हुने छौ र खुशीका गीतहरू गाउने छौ! अन्य सम्प्रदायका मानिसहरूले भन्नेछन्, “परमप्रभुले इस्राएल का मानिसहरूका निम्ति अद्भुत काम गर्नुभयो ।”

<sup>3</sup> हो, हामी अत्यन्त खुशी हुनेछौं यदि परमप्रभुले हाम्रो लागि त्यस्तो आश्चर्यजनक काम गरिदिनु हुन्छ भने ।

<sup>4</sup> परमप्रभु, हामीलाई फेरि एकपल्ट स्वतन्त्र पार्नुहोस्, जसरी झरना र बग्दा पानीले एकपल्ट मरुभूमि भरिनेछ ।

<sup>5</sup> एकजना मानिस उदास हुन सक्ला जब उसले बीजहरू छर्दछ । तर त्यो खुशी हुनेछ जब बाली उठाउने समय आउँछ ।

<sup>6</sup> त्यो रून पनि सक्ला जब बीजहरू उसले खेत तर्फ बोकेर लैजादछ, तर त्यो खुशी हुनेछ जब उसले फसल काटेर ल्याउँछ ।

## अध्याय 127

**य**दि घर बनाउँने परमप्रभु हुनुहुन्छ भने । घर बनाउनेहरूले त्यसै तिनीहरूको समय बर्बाद गरिरहेछन् । यदि यो शहरमाथि परमप्रभुले ध्यान दिनु भएको होइन भने प्रहरीहरूले आफ्नो समय व्यर्थ खेर फ्याँकिरहेछन् ।

<sup>2</sup> जीवन तयार पार्ने चेष्टामा विहान चाँडै जागेर राती ढिलो सम्म बस्नु चाँहि समय नष्टपार्नु मात्र हो । परमेश्वरले मन पराउनु भएका आफ्ना मानिसहरू मस्त सुत्तिरहेका बेला पनि ध्यानमा राख्नुपर्छ ।

<sup>3</sup> शिशुहरू परमप्रभुकै उपहार हुन् । आमाको शरीरबाट पुरस्कार हो ।

<sup>4</sup> आफू जवान रहेको समयमा जन्मेका छोराहरू सिपाहीको तरकसको काँडहरू जतिकै हुन् ।

<sup>5</sup> जुन मानिसको आफ्नो तरकस छोराहरूले भर्छ, त्यो अत्यन्तै खुशी हुनेछ ।

<sup>6</sup> त्यो मानिस कहिल्यै परास्त हुने छैन । उसको छोराहरूले उसलाई जनसमूह समक्ष उसको शत्रुहरू विरुद्ध सहायता गर्नेछन् ।

## अध्याय 128

**प**रमप्रभुको सबै भक्तजनहरू खुशी छन् । ती मानिसहरू परमप्रभुले रूचाएको तरिकामा बस्दछन् ।

<sup>2</sup> तिमीले गरेको कार्यको निम्ति तिमी खुशी हुनेछौ । तिमी खुशी हुनेछौ, अनि हितकारी कुराहरू तिमी तिर घट्नेछन् ।

<sup>3</sup> घरमा, तिमी पत्नी अङ्गुरको विरूवा जस्तो फलदायक हुनेछ । , तिमी छोरा-छोरीहरू तिमीले टेबल वरिपरि रोपेको फलदायक जैतूनको झ्याङ्गहरू झैं हुनेछन् ।

<sup>4</sup> परमप्रभुले आफ्ना भक्तजनहरूलाई यस्तै प्रकारले साँचो रूपमा आशीर्वाद दिनुहुनेछ ।

5 सियोनबाट परमप्रभुले तिमीलाई आशीर्वाद दिऊन् । तिमीहरूको जीवनभरि यरुशलेममा आशीर्वादको आनन्द उपभोग गर्न सक ।

6 अनि भरोसा गर्दछु कि तिमीहरू आफ्ना नाति-पनातिहरू जन्मज्जेल सम्म बाँच्नेछौ । इस्राएल मा शान्ति कायम रहोस्!

## अध्याय 129

**मे**रो जीवनकालमा प्रशस्त शत्रुहरू छँदै थिए । इस्राएल ती शत्रुहरूको बारेमा हामीलाई बताऊ ।

2 मेरो जीवनकालमा प्रशस्त शत्रुहरू छँदै थिए तर तिनीहरूले कहिल्यै जितेनन् ।

3 तिनीहरूले मेरो ढाडमा गहिरो चोट नपराउनेल सम्म मलाई कुटे । धेरै समय सम्म मेरो गहिरो घाउ थियो ।

4 तर असल परमप्रभुले डोरीहरू काटीदिनु भयो अनि ती दुष्टहरूबाट मलाई छुटकारा दिनुभयो ।

5 मानिसहरू जसले सियोनलाई घृणा गर्छन्, तिनीहरू परास्त होऊन् । तिनीहरू लडाइँ गर्न छाडेर भागुन् ।

6 ती मानिसहरू छानामा भएको घाँसहरू जस्ता थिए । ती घाँसहरू बढ्ने अगावै ओइलएर गए ।

7 काम गर्ने मानिसले एकमुट्टी घाँस त्यहाँबाट पाउन सक्तैन । एक थुप्रो अन्नको निम्ति पनि प्रशस्त हुँदैन ।

8 तिनीहरूको नजिकैबाट गइरहेको मानिसहरूले यसो भन्ने छैनन् “परमप्रभुको आशीर्वाद तिमीहरूमा रहोस् ।” मानिसहरूले तिनीहरूलाई स्वागत गर्ने छैनन् र भन्ने छैनन्, “हामी तिमीहरूलाई परमप्रभुको नाउँमा आशीर्वाद दिनेछौं ।”

## अध्याय 130

**हे** परमप्रभु, म गहीरो संकटमा छु । यसैकारण म तपाईंलाई गुहार मान्छु ।

2 मेरो स्वामी! मलाई ध्यान दिनु होस् । मेरो गुहार प्रति ध्यान दिनु होस् ।

3 परमप्रभु, यदि तपाईंले मानिसहरूलाई उनीहरूका पापहरूका लागि दण्ड दिनुहुन्छ भने, कुनै मानिस पनि जिउँदो हुने थिएन ।

4 परमप्रभु, तपाईंका मानिसहरूलाई क्षमा गरिदिनु होस्, त्यसपछि त्यहाँ तपाईंलाई पूज्ने मानिसहरू हुनेछन् ।

5 म परमप्रभुको साथ पाउनलाई पर्खी बसेको छु, मेरो आत्मा उहाँलाई पर्खिन्छ, परमप्रभुले जे भन्नुहुन्छ म त्यसमा विश्वास गर्छु ।

6 म मेरो स्वामीलाई पर्खिरहेछु । म एकजना पहेरेदार जस्तै छु, जसले बिहान नहुज्जेल सम्म पर्खिरहन्छ ।

7 हे इस्राएल, परमप्रभुमाथि भरोसा गर । स्नेहपूर्ण करुणा परमप्रभुसँग मात्र पाउन सकिन्छ । परमप्रभुले घरिघरि हामीलाई बचाउनु हुन्छ । अनि परमप्रभुले इस्राएल वासीहरूका सारा पापहरूलाई क्षमा गरिदिनु हुन्छ ।

## अध्याय 131

**हे** परमप्रभु, म अहंकारी छैन । म आफूलाई महत्त्व दिने काम गर्दिन । म महानकार्य गर्ने कोशिश गर्दिन म ती कठिन-कार्यहरूको जुन कार्यहरू गर्नु मेरो निम्ति असम्भव छ ।

2 म चुपचाप छु । मेरो प्राण शान्त छ ।

3 आमाको काखमा भएको एक सन्तोषी बालक जस्तो मेरो प्राण चुपचाप र शान्त छ ।

4 हे इस्राएल वासी, परमप्रभुमाथि भरोसा गर । उहाँलाई अहिले भरोसा गर अनि उहाँलाई सधैं भरोसा गर!

## अध्याय 132

**हे** परमप्रभु! सम्झनु होस्, कसरी, दाऊद पीडित भए ।

2 दाऊदले परमप्रभुसँग एक प्रतिज्ञा गरेका थिए । दाऊदले याकूबका सर्वशक्तिमान् परमप्रभुसँग शपथ लिएका थिए ।

3 दाऊदले भने, “म आफ्नो घरभित्र जाने छैन, म आफ्नो ओछ्यानमा ढल्कने छैन,

4 म सुत्ने छैन म आफ्नो आँखालाई विश्राम दिने छैन,

5 जबसम्म याकूबको सर्वशक्तिमान् परमप्रभुको घर बनाउन जमीन पाउँदिन, म ती कुराहरू गर्ने नै छैन!”

- 6 एफरातामा हामीले त्यसको विषयमा सुनेका थियौं । हामीले किरियथ-योरीम भन्ने ठाउँमा करार पत्रको बाकस पायौं,
- 7 पवित्र पालतर्फ जाऊ । त्यस टुललाई पूजौं जहाँ परमप्रभुले आराम गर्न आफ्ना खुट्टाहरू राख्नुहुन्छ ।
- 8 परमप्रभु, आफ्नो विश्राम गर्ने ठाउँबाट उठनुहोस् । हे परमप्रभु! तपाईंको शक्तिशाली सन्दूकसित उठनु होस् ।
- 9 हे परमप्रभु, तपाईंका पूजाहारीहरू धार्मिकताको पोशाकमा छन्, तपाईंका भक्तजनहरू आनन्दित छन् ।
- 10 तपाईंको आफ्ना असल दास दाऊदको निम्ति, आफूले रोजेका राजालाई रद्द नगर्नुहोस् ।
- 11 परमप्रभुले दाऊदप्रति एक प्रतिज्ञा गर्नु भएथ्यो । परमप्रभुले दाऊदप्रति विश्वासी रहन्छु भनी प्रतिज्ञा गर्नु भएको थियो । परमप्रभुले वचन दिनु भएको थियो कि दाऊद कै परिवारबाट राजाहरू आउने छन् ।
- 12 परमप्रभुले भन्नुभयो, “दाऊद, यदि तिम्रा नानीहरूले मेरो करार र मैले सिकाएको नियमहरू पालन गरे भने, तिम्रो परिवारबाट कोही एकजना सँधै राजा हुनेछ ।”
- 13 परमप्रभुले आफ्नो मन्दिरको लागि सियोन भन्ने ठाउँ रोज्नु भयो । त्यही ठाउँमा नै उहाँले आफ्नो घर बनाउन चाहनु भयो ।
- 14 परमप्रभुले भन्नुभयो, “यो सदा सर्वदाको लागि मेरो ठाउँ हुनेछ । यो ठाउँ मैले रोजेँ जहाँ म हुने छु ।
- 15 म यस शहरलाई प्रशस्त खाद्य-प्रदार्थले पूर्ण रहोस् भनेर आशिष दिनेछु । गरीब भन्दा गरीब मानिसले पनि खानालाई प्रशस्त पाउने छ ।
- 16 म उनको पूजाहारीहरूलाई पनि उद्धारको वस्त्र पहिर्‍याउनेछु । अनि मेरा भक्तजनहरू यहाँ अत्यन्त खुशी हुनेछन् ।
- 17 म दाऊदलाई बलियो पार्नेछु यस ठाउँमा मैले आफूले रोजेका राजाको निम्ति एक बत्तीको नियुक्त गरेको छु ।
- 18 म दाऊदका शत्रुहरूलाई लाज र शर्ममा ढाकि दिनेछु तर दाऊदको राज्यलाई उत्तरोत्तर बढाई दिनेछु ।”

## अध्याय 133

**ज**ब दाज्यू-भाइहरू एक साथ मिलेर बस्छन त्यो अति नै राम्रो र आनन्दपूर्ण हुँदछ ।

- 2 हारूनको शिरमा पोखिएको यो एक सुगन्धित तेल जस्तो लाग्छ । त्यो तेल उनको दाहरीबाट झर्दै उनको विशेष लुगाहरूमा बहन्छ ।
- 3 यो हर्मोन पर्वतबाट आएर सियोन पर्वतमा झरिरहेको हिउँ जस्तो छ ।
- 4 किन? किनभने यो सियोनमा थियो, जहाँ परमप्रभुले अनन्त जीवनको आशीर्वाद दिनुभएको थियो ।

## अध्याय 134

**प**रमप्रभुको प्रशंसा गर, हे सबै दासहरू हो! जसले रातभरि मन्दिरमा सेवा गरे ।

- 2 दासहरू हो, आफ्ना पाखुराहरू उठाऊ र परमप्रभुलाई धन्य हौ भन ।
- 3 परमप्रभुले सियोनबाट तिमीहरूलाई आशीर्वाद दिऊन । परमप्रभुले स्वर्ग र पृथ्वी सृजनु भयो ।

## अध्याय 135

**प**रमप्रभुको दासहरू, परमप्रभुको प्रशंसा गर! परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गर! उहाँको प्रशंसा गर!

- 2 ती मानिसहरू, जो परमप्रभुको मन्दिरमा र परमप्रभुकै मन्दिरका चोकहरूमा उभिहेका छन्, उहाँको प्रशंसा गर ।
- 3 परमप्रभुको प्रशंसा गर, किनभने उहाँ भला हुनुहुन्छ । उहाँको नाउँको प्रशंसा गर, किनभने यो आनन्दमय छ ।
- 4 परमप्रभुले याकूबलाई रोज्नु भयो, इस्राएल परमप्रभु कै हो ।
- 5 म जान्दछु परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ! हाम्रो स्वामी सबै देवताहरूभन्दा महान् हुनुहुन्छ!
- 6 परमप्रभुले चाहेका जेपनि आकाशमा, पृथ्वीमा, पातालमा, समुद्रमा र गहिरा सागरहरूमा गर्नुहुन्छ ।
- 7 परमप्रभुले पृथ्वीभरि नै बादलहरू उठ्ने बनाउनु हुन्छ । परमेश्वरले बिजुली र वर्षा पठाउनु हुन्छ । परमेश्वरले हावा ल्याउनुहुन्छ ।
- 8 परमप्रभुले प्रथम जन्मिएका सारा पुरुषहरू अनि मिश्रमा प्रथम जन्मिएका सारा पशुहरू नाश गर्नुभयो ।
- 9 परमप्रभुले धेरै आश्चर्यजनक र अलौकिक कार्यहरू मिश्रमा गर्नुभयो । परमप्रभुले फिरऊन र उनका अधिकारी प्रति

त्यस्ता घटनाहरू गराउनु भयो ।

10 परमेश्वरले धेरै ठूला-ठूला जातिहरूलाई परास्त पार्नुभयो । शक्तिशाली राजाहरूलाई पनि उहाँले मार्नुभयो ।

11 परमप्रभुले अमोरीहरूका राजा सीहोनलाई परास्त पार्नु भयो । परमप्रभुले ओग् भन्ने बाशानका राजालाई परास्त पार्नु भयो । परमप्रभुले कनानका सबै जातिहरूलाई परास्त पार्नुभयो ।

12 परमेश्वरले तिनीहरूका भूमि इस्राएल लाई सुम्पनु भयो । परमप्रभुले ती जग्गाहरू आफ्ना मानिसहरूलाई दिनुभयो ।

13 हे परमप्रभु, तपाईंको नाउँ सदा-सर्वदा प्रख्यात रहने छ! हे परमप्रभु, मानिसहरूले तपाईंलाई सदा-सर्वदा याद गर्नेछन् ।

14 परमप्रभुले अन्य जातिहरूलाई दण्ड दिनु भयो तर परमप्रभुले आफ्ना दासहरूलाई कृपादृष्टि राख्नु भएको थियो ।

15 अन्य मानिसहरूका देवताहरू सुन र चाँदीका मूर्तिहरू थिए । तिनीहरूका देवताहरू मानिसहरूले बनाएका मूर्तिहरू मात्र थिए ।

16 ती मूर्तिहरूका मुखहरू थिए, तर बोल्न सक्दैनथे । ती मूर्तिहरूका आँखाहरू थिए, तर देख्न सक्दैनथे ।

17 ती मूर्तिहरूका कानहरू थिए, तर सुन्न सक्दैनथे । ती मूर्तिहरूका नाकहरू थिए, तर सुघ्न सक्दैनथे ।

18 तिनीहरू जसले ती मूर्तिहरू बनाए उनीहरू पनि त्यस्तै खालको हुनेछन् । किनभने तिनीहरूले ती मूर्तिहरूमा सहायताको निम्ति भरोसा गरे ।

19 हे इस्राएल को परिवार, परमप्रभुको प्रशंसा गर! हे हारुनको परिवार, परमप्रभुको प्रशंसा गर!

20 हे लेवीको परिवार, परमप्रभुको प्रशंसा गर! हे परमप्रभुको भक्तजनहरू हो, परमप्रभुको प्रशंसा गर!

21 सियोनबाट आएका परमप्रभु धन्य हुनुभयो, यरुशलेम र उहाँको वास-स्थानबाट परमप्रभुको प्रशंसा गर ।

## अध्याय 136

**ह**ामी परमप्रभुको प्रशंसा गरौं, किनभने उहाँ भलो हुनुहुन्छ । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

2 देवहरूका परमेश्वरलाई प्रशंसा गरौं! उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

3 परमप्रभुहरूका पनि महापरमप्रभुलाई प्रशंसा गरौं । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

4 परमेश्वरको प्रशंसा गरौं, जसले एकलैले नै आश्चर्यकामहरू गर्नुभयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

5 परमेश्वरको प्रशंसा गरौं जसले आकाश बनाउन बुद्धि लगाउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

6 परमेश्वरले सुक्खा जमीन समुद्रमा राख्नु भयो, उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

7 परमेश्वरले ठूला-ठूला ज्योतिहरू बनाउनु भयो, उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

8 दिनमा शासन गर्न परमेश्वरले घाम बनाउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

9 परमेश्वरले रातमा शासन गर्नलाई जून र तारहरू बनाउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

10 परमेश्वरले मिश्रमा सबै भन्दा पहिला जन्मेका पुरुषहरू र पशुहरू मार्नु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

11 परमेश्वरले मिश्रबाट इस्राएल लाई लानु भयो, उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

12 परमेश्वरले आफ्नो महान् शक्ति र बल देखाउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

13 परमेश्वरले लाल समुद्रलाई दुइ भागमा बाँड्नु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

14 परमेश्वरले इस्राएल लाई समुद्र तार्नु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

15 परमेश्वरले फिरऊन र उनका सैन्यहरू लाल समुद्रमा डुबाई दिनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

16 परमेश्वरले आफ्नो मानिसहरूलाई मरुभूमि भएर डोर्याउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

17 परमेश्वरले शक्तिशाली राजाहरूलाई हराउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

18 परमेश्वरले बलवान राजाहरूलाई पनि हराउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

19 परमेश्वरले अमोरीहरूका राजा सीहोनलाई हराउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

20 परमेश्वरले बाशानका राजा ओगलाई हराउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

21 परमेश्वरले तिनीहरूका जग्गा इस्राएल लाई दिनुभयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

22 परमेश्वरले त्यो जग्गा उपहारको रूपमा इस्राएल लाई दिनुभयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

23 परमेश्वरले हामी हारेको बेलामा संझ्नु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।



24 परमेश्वरले शत्रुहरूबाट हामीलाई बचाउनु भयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ

25 परमेश्वरले प्रत्येकलाई खाना दिनुभयो । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ

26 स्वर्गका परमेश्वरको प्रशंसा गरौ । उहाँको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्तसम्म रहनेछ ।

## अध्याय 137

**ह**ामी बाबेल नदीहरूका किनारमा बसेर सियोनलाई सम्झेर रोयौ ।

2 हामीले हाम्रा वीणाहरू छेउमा भएको बेंसीको रूखहरूमा झुण्डाएर राख्यौ ।

3 बाबेलमा जसले हामीलाई पक्कै राखे उनीहरूले नै गीत गाउनु भने । तिनीहरूले हामीलाई खुशीका गीतहरू गाउन भने, तिनीहरूले हामीलाई सियोनको बारेमा गीतहरू गाउनु भने ।

4 तर कसरी विदेशमा हामीहरू परमप्रभुका गीतहरू गाउन सक्छौं?

5 हे यरुशलेम, यदि मैले तिमीलाई बिर्सको भए, मैले कहिल्यै फेरि दाहिने हातले वीणा बजाउनु बिर्सिने थिएँ ।

6 यरुशलेम यदि मैले तिमीलाई भुलेको भए तब म भरोसा गर्छु फेरि कहिल्यै गाउने थिईन । म कसम खाँन्छु, म तिमीलाई कहिलै भुल्ने छैन ।

7 म कसम खाँन्छु यरुशलेम सधैं मेरो महान् आनन्द हुनेछ । हे परमप्रभु, एदोमीहरूले के काम गरे, याद गर्नुहोस् । तिनीहरूले चीत्कार गरे, “पूर्णरूपले विध्वंश पारे, त्यसको जगसम्मै पूर्णरूपले विध्वंश गरे ।”

8 हे बेबिलोन, तिमी नाश हुनेछौ! त्यस मानिसलाई धन्यवाद देऊ जसले तिमीलाई दण्ड दिन्छ जुन दण्डको निम्ति तिमी योग्य थियौ । त्यस पुरुषलाई धन्यवाद देऊ जसले तिमीलाई कष्ट दियो जसरी तिमीले हामीलाई कष्ट दियो ।

9 त्यस मानिसलाई धन्यवाद देऊ जसले तिमीहरूका शत्रुहरू समाते तिनीहरूलाई ढुङ्गामा थेचारे ।

## अध्याय 138

**ह**े परमेश्वर, म सम्पूर्ण हृदयबाट तपाईंको प्रशंसा गर्छु । सारा देवहरूको सम्मुख म तपाईंका गीतहरू गाउनेछु ।

2 हे परमेश्वर, तपाईंको पवित्र मन्दिर तर्फ म शिर झुकाउँछु । म तपाईंको नाउँको प्रशंसा गर्छु, तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणा र विश्वासको प्रशंसा गर्छु । तपाईं आफ्नो वचनको शक्तिमा प्रख्यात हुनुहुन्छ । अहिले, तपाईंले यसलाई अझ महान् बनाउनुभयो!

3 हे परमेश्वर, मैले तपाईंलाई सहयोगको निम्ति गुहारें । अनि तपाईंले मलाई जवाफ दिनुभयो! मलाई तपाईंले बल दिनुभयो ।

4 हे परमप्रभु, तपाईंले भन्नु भएका कुराहरू सुने पछि पृथ्वीका जम्मै राजाहरूले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछन् ।

5 तिनीहरूले परमप्रभुको मार्गको गुण-गान गर्ने छन् किनभने परमप्रभुको महिमा महान् छ ।

6 परमेश्वर अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुनुहुन्छ, तर पनि उँहाले नम्र मानिसहरूको हेरचाह गर्नुहुन्छ । परमेश्वर ती अहंकारी मानिसहरूले के गर्दछन् भन्ने कुरा जान्नुहुन्छ, तर उहाँ त्यस्ता मानिसहरूबाट टाढा नै रहनु हुन्छ ।

7 परमेश्वर, यदि म संकटमा परे भने मलाई सप्राण राख्नुहोला । यदि मेरो शत्रुहरू ममाथि क्रोधित भए तिनीहरूबाट मलाई बचाउनु होस् ।

8 परमप्रभु, मलाई ती कुराहरू दिनुहोस् जुन तपाईंले वचन दिनु भएको थियो । परमप्रभु, तपाईंको स्नेहपूर्ण करुणा अनन्त रहनेछ । परमप्रभु, तपाईंले हामीलाई रक्षु भयो, यसैले हामीलाई नत्याग्नु होस्!

## अध्याय 139

**ह**े परमप्रभु, तपाईंले मलाई जाँच्नु भयो । तपाईं मेरो बारेमा सबै जान्नुहुन्छ ।

2 म कहिले बस्छु र म कहिले उठ्छु तपाईं सबै जान्नुहुन्छ । धेरै टाढाबाट नै तपाईं मेरो विचारहरू बुझ्नुहुन्छ ।

3 परमप्रभु, म कहाँ गईरहेको हुन्छ, र कहिले लम्पसार हुन्छ भन्ने सबै कुरा तपाईं जान्नुहुन्छ । मैले गर्ने प्रत्येक कुरा तपाईं जान्नुहुन्छ ।

4 हे परमप्रभु, म के भन्न चाहँदछु भन्ने कुरा मेरो मुखबाट निस्कनु अघि नै तपाईं जान्नुहुन्छ ।

5 हे परमप्रभु, तपाईं मेरो वरिपरि हुनुहुन्छ, मेरो अगाडि पछाडि र चारैतिर । तपाईंले माया गरेर मेरो शिरमा हात राख्नुहुन्छ ।

- 6 तपाईं यी सबै कुरा जान्नुहुन्छ, भनेर म छक्क परें, मलाई यी कुराहरू बुझ्नलाई एकदम कठिन पर्यो ।
- 7 म जता-जता जान्छु तपाईंको आत्मा त्यता-त्यतै हुन्छ । हे परमप्रभु, म तपाईंको सम्मुखबाट फुत्किन सकिदैन ।
- 8 हे परमप्रभु, यदि म स्वर्ग तिर गए तपाईं त्यतै हुनुहुन्छ । यदि म पाताल तर्फ झरे तपाईं त्यतै हुनुहुन्छ ।
- 9 परमप्रभु, जहाँ घाम उदाउँछ त्यतै पूर्वतिर गए भने, तपाईं त्यतै तिर हुनुहुन्छ । यदि म पश्चिम समुद्र तिर गए तपाईं त्यतै तिर हुनुहुन्छ ।
- 10 त्यहाँ पनि तपाईंको दाहिने हातले मलाई पक्रन्छ अनि मलाई त्यही हातले डोर्याउनु हुन्छ ।
- 11 हे परमप्रभु, मैले तपाईं देखि लुक्ने कोशिश गरे र भन्छु, “दिन रातमा परिवर्तन भएको छ । निश्चय रातले मलाई लुकाउनेछ ।”
- 12 तर अन्धकार पनि तपाईंको निम्ति अन्धकार हुँदैन । परमप्रभु, तपाईंको निम्ति रात दिन झैं उज्ज्वल छ ।
- 13 हे परमप्रभु, तपाईंले मेरो सम्पूर्ण शरीर बनाउनु भयो । म आमाको गर्भमा हुँदा मेरो विषयमा सबै कुराहरू जान्नुहुन्छ ।
- 14 हे परमप्रभु, म तपाईंको प्रशंसा गर्छु । तपाईंले मलाई आश्चर्यपूर्वक र अपूर्व प्रकारले बनाउनु भयो । म खुब जान्दछु कि जे तपाईंले गर्नुभयो, आश्चर्यपूर्ण छ ।
- 15 तपाईं मेरो बारेमा सारा कुराहरू जान्नुहुन्छ । जब मेरो शरीरले आफ्नो रूप लिंदै बढदै गयो तपाईंले मेरो हड्डीहरू नियाल्नु भयो जुन मेरो आमाको गर्भमा लुकेको थियो ।
- 16 तपाईंले मेरो अंग-प्रत्यंग बढदै गरेको नियाल्नु भयो, तपाईंले आफ्नो पुस्तकमा ती कुराहरू लेख्नु भयो । तपाईंले प्रत्येक दिन मलाई नियाल्नु भयो । कुनै दिन पनि त्यसै खाली गएन ।
- 17 तपाईंका विचारहरू मेरो निम्ति महत्वपूर्ण छन् । हे परमेश्वर, तपाईं यति विघ्न जान्नुहुन्छ!
- 18 यदि मैले ती सबै गन्न सक्दो हुँ ता तिनीहरू बालुवाका कणहरू भन्दा धेरै हुने थिए होला । अनि मैले जब गनी सकेपछि पनि, तपाईंसँगै नै हुनेछु ।
- 19 हे परमेश्वर, दुष्ट मानिसहरूलाई मार्नु होस् । त्यस्ता हत्याराहरू मदेखि टाढै राखी दिनुहोस् ।
- 20 ती दुष्टहरूले तपाईंको बारेमा नराम्रा कुराहरू गरे तिनीहरूले तपाईंको नाउँको पनि बदनाम गरे ।
- 21 हे परमप्रभु, म ती मानिसहरूलाई घृणा गर्दछु ज-जसले तपाईंलाई घृणा गर्दछन् । म ती मानिसहरूलाई घृणा गर्दछु जो तपाईंको विरुद्धमा उठ्दछन् ।
- 22 म तिनीहरूलाई पूर्ण रूपले घृणा गर्छु। तपाईंका शत्रुहरू मेरो पनि शत्रुहरू हुन् ।
- 23 हे परमप्रभु, मेरो हृदयमा हेर्नुहोस् अनि मेरो मनलाई जान्नुहुन्छ । मलाई जाँच्नुहोस् र मेरो विचारहरू जान्नुहुन्छ ।
- 24 मसँग त्यस्तो कुनै पापपूर्ण विचारहरू छ भने हेर्नु होस्, अनि त्यस्तो बाटोमा डोराई लैजानु होस् जुन अनन्त रहनेछ ।

## अध्याय 140

- ह**े परमप्रभु, मलाई दुष्ट मानिसबाट बचाउनु होस् कुरुर मानिसहरूबाट मेरो रक्षा गर्नुहोस् ।
- 2 तिनीहरू पापपूर्ण कामहरू गर्नलाई योजना बनाउँछन् । तिनीहरू युद्ध गर्नलाई सँधै नै तयार हुन्छन् ।
  - 3 तिनीहरूका जिब्राहरू विषालु सर्पहरूका जस्तै छन् । त्यो सर्पको विष तिनीहरूको जिब्रो मुनि रहे जस्तै हो ।
  - 4 हे परमप्रभु, मलाई दुष्ट मानिसहरूबाट जोगाई दिनुहोस्, कुरुर मानिसहरूबाट मेरो रक्षा गरिदिनु होस्, तिनीहरू मेरो पछि लागेर खोज्दछन् र कष्ट दिने प्रयास गर्दछन् ।
  - 5 ती अंहकारीहरूले मेरो निम्ति पासो थापे । तिनीहरूले मलाई पक्रन भनी जाल फिँजाए । तिनीहरूले मेरो बाटोमा पासो थापे ।
  - 6 हे परमप्रभु, तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ । हे परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुनी दिनुहोस् ।
  - 7 हे परमप्रभु, तपाईं मेरो बलवान स्वामी हुनुहुन्छ । तपाईं मेरो मुक्तिदाता हुनुहुन्छ । तपाईं मेरो मुकुट सरह हुनुहुन्छ जसद्वारा युद्धमा मेरो शिर सुरक्षित पारिन्छ ।
  - 8 हे परमप्रभु, ती मानिसहरू दुष्ट छन् । तिनीहरूले चाहेका कुराहरू नपाउँछन् । तिनीहरूका योजनाहरू सफल नहोस् ।
  - 9 परमप्रभु, कुनै पनि शत्रुहरूलाई जित्न नदिनुहोस् । ती मानिसहरूले दुष्ट योजना बनाउँछन् । तर ती दुष्ट कार्यहरू उनीहरूमाथि नै परून् ।
  - 10 जल्दै गरेको कोईलाहरू उनीहरूकै शिरमा बर्षोस्, मेरो शत्रुहरूलाई आगोमा फ्याँकियोस् तिनीहरूलाई चिहानमा फ्याँकिदिनु होस् ताकि उनीहरू चढेर आउनु कहिल्यै नसकुन् ।
  - 11 परमप्रभु, ती झूटाहरूलाई बस्न वा बाँच्न नदिनुहोस् । नराम्रा कुराहरू ती नराम्रा मानिसहरूमा नै घटोस् ।

12 म जान्दछु कि परमप्रभुले दीन-दुःखी मानिसहरूलाई निष्पक्ष रूपले न्याय गर्नुहुनेछ परमेश्वरले असहाय मानिसहरूलाई साथ दिनुहुनेछ ।

13 धर्मी मानिसहरूले, तपाईंको नाउँको गुण-गान गर्नेछन् परमप्रभु । सोझा मानिसहरूले तपाईंलाई पूज्ने छन् ।

## अध्याय 141

**ह**े परमप्रभु, मैले तपाईंलाई गुहार माँगेर प्रार्थना गरिरहेको बेला मलाई सुनि दिनुहोस् । चाँडो आएर मलाई साथ दिनुहोस् ।

2 परमप्रभु, मेरो प्रार्थना स्वीकार गर्नुहोस्, यो जलिरहेको धूपको उपहार जस्तो होस् यो साँझको बेलाको बलिदान जस्तो होस् ।

3 हे परमप्रभु, मैले भनेका कुराहरूमा अधीन गर्न मलाई सहायता दिनुहोस् । म के भन्छु त्यस विषयमा होशियार हुन सहायता गर्नुहोस् ।

4 मलाई नराम्रो कुरा गर्ने चाहना तर्फ नफर्काउनु होस्, जब दुष्ट मानिसहरूले अनुचित काम गर्छन् मलाई दुष्ट तिनीहरूसित सामिल हुन देखि जोगाउनु होस् । मलाई ती कुराहरूमा सहभागी हुन देखि जोगाउनु होस्, जुन कुरामा ती दुष्ट मानिसहरूले आनन्द लिइरहेका हुन्छन् ।

5 म त्यसलाई दया सम्झने थिएँ, यदि एकजना धर्मी मानिसले मलाई पिटोस् । तपाईंका भक्तजनहरूले मलाई चेताउनी दिउन् । तिनीहरूलाई त्यसो गर्न असल हुन्थ्यो । म ती कुराहरू स्वीकार गरौंला । तर म सधैं ती दुष्ट मानिसहरूको विरोधमानै प्रार्थना गर्नेछु ।

6 तिनीहरूका अधिकारीहरूलाई दण्ड होस् तब मैले सत्य बोलेको उनीहरूले बुझ्नेछन् ।

7 मानिसहरूले खन्दै र जोत्दै जमीन वरिपरि मैला थुपारे वा फिँजाए । यस्तै प्रकारले, हाम्रा हड्डीहरू तिनीहरूका चिहानमा वरिपरि फिँजिएर गए ।

8 हे परमप्रभु मेरो स्वामी, मैले तपाईंको सहायता खोजें म तपाईंमा भरोसा गर्छु मलाई मर्न नदिनु होस् ।

9 दुष्ट मानिसहरूले मेरो लागि पासो थापे । मलाई ती पासोहरूमा फस्न नदिनुहोस् । मलाई पासोमा पर्न नदिनुहोस् ।

10 ती दुष्ट मानिसहरू आफ्नै पासोमा आफैं फस्नु ता कि म चाँहि त्यहाँबाट उम्कनसक्छु ।

## अध्याय 142

**म** परमप्रभुलाई मेरो सहयोगको लागि पुर्कादछु । म परमप्रभुलाई पुर्कादछु ।

2 म आफ्ना समस्याहरू परमप्रभुलाई भन्नेछु! म आफ्ना संकष्टहरू परमप्रभुलाई भन्नेछु ।

3 मेरो शत्रुहरूले मेरो लागि पासोहरू थापे । म त्याग्न तयार छु । तर परमप्रभुले मप्रति के हुन भन्ने कुरा जान्नुहुन्छ ।

4 मैले वरिपरि हेरें, अनि म मेरो कुनै पनि साथीहरूलाई हेर्दै हेर्दिन । मेरो भाग्ने ठाउँ कतै छैन । कसैले पनि मलाई बचाउने प्रयास गर्दैन ।

5 यसैले म परमप्रभुको साथ पाउनलाई रोइ-कराई गर्दछु । हे परमप्रभु, तपाईं मेरो सुरक्षाको ठाउँ हुनुहुन्छ । परमप्रभु, तपाईं मलाई अनवरत बाँच्न दिनुहोस् ।

6 परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुनिदिनु होस्, मलाई तपाईंको अति खाँचो छ । मलाई खेदने ती मानिसहरूबाट बचाउनुहोस्, तिनीहरू मभन्दा पनि बलिया छन् ।

7 मलाई यस फन्दाबाट छुटकारा पाउनलाई सहायता दिनुहोस् ता कि म तपाईंको नाउँको प्रशंसा गर्न सकूँ अनि धर्मी मानिसहरू मसँग मिलेर उत्सव मनाउने छन् । किनभने तपाईंले मलाई हेरचाह गर्नुहुन्छ ।

## अध्याय 143

**ह**े परमप्रभु, मेरो प्रार्थना सुनीदिनुहोस् । मेरो प्रार्थनामा ध्यान दिनुहोस् र त्यसपछि मेरो प्रार्थनाको जवाफ दिनुहोस् । तपाईंको सत्यता र विश्वासयोग्यता मलाई दर्शाउनुहोस् ।

2 मलाई कुनै मामिला नलगाउनु होस् । म आफैं आफ्नो प्रतीक्षा गर्न सक्ने थिइँँ । तपाईंको तुलनामा कसैलाई पनि निर्दोष पाउन सकिँदैन ।

- 3 तर मेरो शत्रुहरूले मलाई खेदो गरिरहेछन् । तिनीहरूले मेरो जीवन मैला-फोहोरझैँ अभिशप्त पारे । धेरै बर्ष अगाडि मेरेको मानिस सरह तिनीहरूले मलाई अन्धकार चिहानतिर धकेले ।
- 4 म छोडन तयार छु म आफ्ना आँट हराई रहेछु ।
- 5 तर म ती घटनाहरू सम्झन्छु जुन धेरै बर्ष अगाडि घटेको थियो । म तपाईंले गर्नु भएको धेरै कुराहरू बारे सोचिरहेछु । म तपाईंले गर्नु भएका ती कुराहरूका बारेमा भनिरहेछु जुन तपाईंले आफ्नो महान् शक्तिद्वारा गर्नुभयो!
- 6 परमप्रभु, म मेरो पाखुराहरू उठाएर तपाईंलाई प्रार्थना गर्दछु । बाँझो धर्तिले वर्षा पखैँ जस्तै म तपाईंको साथ पखिरहेछु, ।
- 7 परमप्रभु चाँडो गरेर मलाई जवाफ दिनुहोस्! मैले आफ्नो आँट हराएँ । मदेखि टाढा नभाग्नु होस् । मलाई मर्नबाट जोगाउनु होस् र ती मरेर चिहानमा सुतिरहेको मध्ये एउटा हुन नदिनु होस् ।
- 8 परमप्रभु, आज बिहान तपाईं आफ्नो स्नेहपूर्ण करुणा मलाई देखाउनु होस् । म तपाईंलाई भरोसा गर्दछु मैले गर्नुपर्ने कुराहरू मलाई देखाउनु होस् तपाईंको हातमा मैले आफ्नो जीवन अर्पण गरें!
- 9 हे परमप्रभु, म तपाईंका सूरक्षाको निम्ति आएको थिएँ । मलाई मेरो शत्रुहरूबाट बचाउनु होस् ।
- 10 तपाईंले मलाई के गर्न चाहनुहुन्छ देखाउनु होस् । तपाईं मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ । तपाईंको शुद्ध आत्माले मलाई सही मार्ग निर्देश गरोस् ।
- 11 हे परमप्रभु, मलाई बाँच्न दिनुहोस्, यसकारण मानिसहरूले तपाईंको नाउँको प्रशंसा गर्नेछन् । तपाईं वास्तवमा धर्म हुनुहुन्छ भनेर दर्शाउनु होस् अनि मेरो शत्रुहरूबाट मलाई बचाउनु होस् ।
- 12 हे परमप्रभु, तपाईंको प्रेम देखाउनुहोस्, अनि मेरो शत्रुहरूलाई परास्त पार्नुहोस् जसले मलाई मार्ने प्रयास गरिरहेका छन । किन? किनभने म तपाईंको दास हुँ ।

## अध्याय 144

**प**रमप्रभु मेरो चट्टान हुनुहुन्छ, परमप्रभुको प्रशंसा गर । परमप्रभुले मलाई युद्धको लागि प्रशिक्षण दिनु हुन्छ । उहाँले मलाई युद्ध भूमिको निम्ति तयार पार्नुभयो ।

- 2 परमप्रभुले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र मेरो रक्षा गर्नुहुन्छ । परमप्रभु नै त्यो उच्च पर्वतमा मेरो सुरक्षाको जग्गा हुनुहुन्छ । परमप्रभुले मलाई मुक्ति दिनुहुन्छ । परमप्रभु मेरो ढाल हुनुहुन्छ । म उहाँमा भरोसा राख्दछु परमप्रभुले मलाई आफ्ना मानिसहरूमाथि राज्य गर्न सघाउनु हुन्छ ।
- 3 हे परमप्रभु, मानिसहरू तपाईंको लागि किन मुख्यछन्? किन तपाईं मानव जातिलाई नियाल्नुहुन्छ?
- 4 मानिसको जीवन मात्र हावाको झोँका हो । मानिसको जीवन अस्थायी छाया जस्तो मात्र हो ।
- 5 हे परमप्रभु, आकाश च्यातेर तपाईं तलतिर झर्नुहोस् पर्वतहरूमा हुनुहोस् र धूवाँ त्यहाँबाट उठ्ने छ ।
- 6 परमप्रभु, चट्याङ्ग पठाउनु होस् र मेरो शत्रुहरूलाई धपाई भगाउनु होस् । तपाईंका “काँडहरू” चलाउनु होस् र तिनीहरूलाई खेदनुहोस् ।
- 7 परमप्रभु, आकाशबाट तल झरेर मलाई बचाउनु होस्! मलाई शत्रुहरूका समुद्रमा डुब्नबाट बचाउनु होस् । मलाई ती परदेशीहरूबाट बचाउनु होस् ।
- 8 ती शत्रुहरू झुटाहरू हुन् । तिनीहरूले जे कुरा गर्छन् तिनीहरू सत्य छैनन् ।
- 9 हे परमप्रभु, तपाईंले गर्नु भएका आश्चर्यजनक कुराहरूका बारेमा । म एक नयाँ गीत गाउने छु म तपाईंको स्तुति-गान गर्नेछु अनि दशतारे वीणा बजाउने छु ।
- 10 परमप्रभुले नै राजाहरूलाई युद्ध जित्नलाई सघाउनु भयो । परमप्रभुले आफ्ना दास दाऊदलाई शत्रुहरूका तरवारहरूबाट बचाउनु भयो ।
- 11 मलाई ती विदेशीहरूबाट बचाउनु होस् । ती शत्रुहरू झुटा छन् । तिनीहरूले भनेका कुराहरू असत्य छन् ।
- 12 हाम्रा जवान छोराहरू बलिया रूखहरू जस्ता छन् । हाम्रा छोरीहरू राजाको दरबारमा सजिएको सजावट जस्ता छन् ।
- 13 हाम्रो भण्डारहरू नाना प्रकारका अन्नहरूले भरिएका छन् । त्यहाँ हाम्रो खेतहरूमा हजारौँ-हजार भेडाहरू छन् ।
- 14 हाम्रा सैन्यहरू सुरक्षित छन् । कुनै शत्रुले पनि भत्काउने चेष्टा गरिरहेको छैन । हामी युद्ध गर्न गइरहेका छैनौँ । युद्धमा शिकार भएकाहरू हाम्रो गल्लीमा चिच्याई रहेका छैनन् ।
- 15 समयमा यसरी नै मानिसहरू खुशी छन् । यदि परमप्रभु नै उनीहरूको परमेश्वर हुनुहुन्छ भने, मानिसहरू खुशी हुन्छन् ।

## अध्याय 145

- म** मेरो परमेश्वरको प्रशंसा गर्छु र मेरो राजाको प्रशंसा गर्दछु । म तपाईंको नाउँलाई सदा-सर्वदा धन्य मान्नेछु ।
- 2** म प्रत्येक दिन तपाईंको प्रशंसा गर्छु । म तपाईंको नाउँलाई सदा-सर्वदा प्रशंसा गर्नेछु ।
- 3** परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ मानिसहरू उहाँको अत्यन्त गुणगान गर्दछन् उहाँले गर्नु वा रच्नुभएको महान् चीजहरू हामी गन्न पनि सक्तैनौं ।
- 4** परमप्रभु, तपाईंले गर्नु वा रच्नुभएको कार्यहरूका निम्ति मानिसहरूले सर्वदा र अनन्तरूपमा प्रशंसा गर्नेछन् ।
- 5** तपाईंको शाही र महिमा अश्चर्यजनक छन् म तपाईंको आश्चर्यकामहरूको बारेमा भन्ने छु ।
- 6** हे परमप्रभु, मानिसहरूले तपाईंका आश्चर्यजनक कार्यहरूको बारेमा भन्नेछन् । म तपाईंले गर्नु भएको महान् कार्यहरूको बारेमा भन्नेछु ।
- 7** मानिसहरूले तपाईंले गर्नुभएका राम्रा कुराहरूको प्रशंसा गर्दछन् । मानिसहरूले तपाईंका धार्मिकताको गीत गाउने छन् ।
- 8** परमप्रभु अनुग्रही र दयाले भरिपूर्ण हुनुहुन्छ । परमप्रभु धीरजी र मायालु हुनुहुन्छ ।
- 9** परमप्रभु प्रत्येक मानिसको लागि असल हुनुहुन्छ । परमेश्वरले बनाउनु भएको प्रत्येक कुरामाथि आफ्नो दया देखाउनु हुन्छ ।
- 10** परमप्रभु, जुन कुराहरू तपाईंले गर्नुभयो त्यसले तपाईंको प्रशंसा ल्याउँदछ । तपाईंका भक्तजनहरूले तपाईंको गुण गाउँछन् ।
- 11** तिनीहरूले भन्छन्, तपाईंको राज्य कति महान् छ । तिनीहरूले भन्छन् तपाईं कति महान् हुनुहुन्छ ।
- 12** परमप्रभु । यसकारण अन्य मानिसहरूले तपाईंले गर्नु भएका महान् कार्यहरूका विषयमा सिक्नेछन् । मानिसहरूले तपाईंको राज्य कति महान् र आश्चर्यपूर्ण छ भनेर सिक्दछन् ।
- 13** परमप्रभु, तपाईंको राज्य सदा-सर्वदा रहनेछ । तपाईंको प्रभुत्व सदा-सर्वदा रहिरहनेछ ।
- 14** पतन भएका मानिसहरूलाई परमप्रभुले उठाउनु हुन्छ । परमप्रभु जो संकटहरूमा पर्दछन् उनीहरूलाई सघाउनु हुन्छ ।
- 15** परमप्रभु, सम्पूर्ण जीवित प्राणीहरूले आफ्नो भोजनको लागि तपाईंलाई नै खोज्दछन् अनि तपाईंले तिनीहरूलाई ठीक समयमा नै आहार दिनुहुन्छ ।
- 16** परमप्रभु, तपाईं आफ्ना हातहरू खुल्ला पार्नुहोस् अनि तपाईंले प्रत्येक जीवित प्राणीहरूलाई उनीहरूको आवश्यकता अनुसार सबै थोकहरू दिनुहोस् ।
- 17** प्रत्येक कुरा परमप्रभुले गर्नुभएको धार्मिक अनि उचित छ । प्रत्येक कुराहरूबाट उहाँ कति भलो हुनुहुन्छ भन्ने दर्शनछ ।
- 18** जसले परमप्रभुको साथ माग्छ उहाँ ती प्रत्येकको नजीक हुनुहुन्छ । जसले परमप्रभुलाई साँच्चो मनले पूज्दछ उहाँ ती प्रत्येकको नजीक हुनुहुन्छ ।
- 19** परमप्रभुले त्यही गर्नुहुन्छ जो भक्तजनहरूले चाहन्छन् । परमप्रभुले उहाँका भक्तजनहरूले सहायताको निम्ति गरेको पुकार सुन्नु हुन्छ, ध्यान दिनुहुन्छ । उहाँले उनीहरूको प्रार्थनालाई जवाफ दिनुहुन्छ र तिनीहरूलाई बचाउनुहुनेछ ।
- 20** जसले उहाँलाई प्रेम गर्दछ परमप्रभुले तिनीहरूकै रक्षा गर्नुहुन्छ तर परमप्रभुले दुष्ट मानिसहरूलाई नष्ट गर्नुहुन्छ ।
- 21** म परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछु! म प्रत्येकले सदा-सर्वदा र अनन्त उहाँको प्रशंसा गरेको चाहन्छु!

## अध्याय 146

- प**रमप्रभुको प्रशंसा गरौं! मेरो प्राण, परमप्रभुको प्रशंसा गर!
- 2** जीवनभरि नै म परमप्रभुको गुणगान गर्नेछु जीवनभरि नै म उहाँ प्रति प्रशंसाको गीत गाउने छु ।
- 3** साथ पाउनलाई तिमीहरूको अगुवामाथि आशिरत नबन मानिसहरूलाई भरोसा नगर । किन? किनभने मानिसहरूले तिमीलाई बचाउन सक्तैनन् ।
- 4** मानिसहरू मर्दछन् र गाडिन्छन्! अनि तब, तिनीहरूका सबै योजनाहरू र सहयोगहरू जान्छन् ।
- 5** तर मानिसहरूले जसले परमप्रभुको साथ माग्दछन् तिनीहरू सुखी छन् । ती मानिसहरू आफ्ना परमप्रभु परमेश्वरमा आशिरत छन् ।
- 6** परमप्रभुले स्वर्ग अनि पृथ्वी बनाउनु भयो । परमप्रभुले समुद्र र त्यहाँ भएका प्रत्येक कुरा रच्नु भयो । परमप्रभुले तिनीहरूलाई सधैं रक्षा गर्नुहुन्छ ।
- 7** दबिएका मानिसहरूको निम्ति परमेश्वर न्याय गराउनु हुन्छ । परमप्रभुले भोकाहरूलाई भोजन दिनु भयो । कैदमा थुनिएकाहरूलाई स्वतन्त्र पार्नुभयो ।

- 8 परमप्रभुले अन्धाहरूलाई फेरि देख्ने शक्ति दिनुभयो । परमप्रभुले ती मानिसहरूलाई साथ दिनुहुन्छ जो संकटमा परेका छन् । परमप्रभुले धर्मी मानिसहरूलाई प्रेम गर्नुहुन्छ ।
- 9 परमप्रभुले परदेशीहरूलाई हाम्रो देशमा रक्षा गर्नुहुन्छ । परमप्रभुले विधुवाहरू र टुहुरा-टुहुरीहरूलाई हेरचाह गर्नुहुन्छ तर परमप्रभुले दुष्ट मानिसहरूलाई नाश गर्नुहुन्छ ।
- 10 परमप्रभुले सधैंको निम्ति राज्य गर्नुहुनेछ हे सियोन! तेरा परमेश्वरले सदा-सर्वदा राज्य गर्नुहुनेछ । परमप्रभुको प्रशंसा गरौं ।

## अध्याय 147

- प**रमप्रभुको प्रशंसा गर किनभने उहाँ असल हुनुहुन्छ । परमप्रभुप्रति स्तुतिगान गर! उहाँको गुण-गान गर्नु आनन्दमय र असल हो ।
- 2 परमप्रभुले यरुशलेम बनाउनु भयो । परमेश्वरले इस्राएल वासीहरूलाई फेरि फर्काई ल्याउनु भयो, जसलाई कैदी बनाएर थुनिएको थियो ।
- 3 परमेश्वरले तिनीहरूको भाँचेको हृदय निको पारिदिनु हुन्छ । तिनीहरूका घाउहरूमा मलमपट्टी बाँधिदिनुहुन्छ ।
- 4 परमेश्वरले ताराहरू गन्नुहुन्छ र ती प्रत्येकको नाउँ जान्नुहुन्छ ।
- 5 हाम्रो स्वामी महान् हुनुहुन्छ । उहाँ अत्यन्त पराक्रमी हुनुहुन्छ । उहाँको ज्ञान अपार छ ।
- 6 परमप्रभु विनम्र मानिसहरूलाई सघाउनु हुन्छ तर दुष्ट मानिसहरूलाई सताउनु हुन्छ ।
- 7 परमप्रभुलाई धन्यवाद छ । हाम्रो परमप्रभुलाई वीणा बजाएर प्रशंसा गरौं ।
- 8 परमेश्वरले आकाश बादलहरूले भरिदिनु हुन्छ । परमेश्वरले पृथ्वीमा वर्षा पठाउनु हुन्छ परमेश्वरले पर्वतहरूमा हरियो घाँसहरू उमान्नु हुन्छ ।
- 9 परमेश्वरले पशुहरूलाई खाना दिनुहुन्छ । परमेश्वरले चराहरूलाई खुवाउनु हुन्छ ।
- 10 युद्धका घोडाहरूले र शक्तिशाली सैन्यहरूले उहाँलाई खुशी पार्दैन ।
- 11 परमप्रभु ती मानिसहरू सित आनन्दित हुनुहुन्छ जसले उहाँलाई पूज्दछन् । परमप्रभु ती मानिसहरूसँग खुशी हुनुहुन्छ जसले उहाँको प्रेममा भरोसा राख्दछ ।
- 12 हे यरुशलेम! परमप्रभुको प्रशंसा गर! हे सियोन! आफ्ना परमप्रभुको प्रशंसा गर ।
- 13 यरुशलेम, परमेश्वरले तिम्रा प्रवेशद्वारहरू बलियो बनाइदिनु भयो । अनि परमेश्वरले तिम्रो शहरका मानिसहरूलाई आशीर्वाद दिनुभयो ।
- 14 परमेश्वरले तिमीहरूलाई आफ्नो देशमा ल्याइदिनु भयो । यसैले शत्रुहरूले तिमीहरूका अन्नहरू युद्धमा लगेनन् । अनि तिमीहरूसँग प्रशस्त खाद्य-पदार्थहरू छन् ।
- 15 परमेश्वरले पृथ्वीलाई आदेश दिनुभयो, यसले तुरन्तै पालन गर्यो ।
- 16 जबसम्म धर्ती ऊन जस्तो सेतो हुँदैन परमेश्वरले हिमबर्षा गराउनु हुन्छ । परमेश्वरले हावाबाट धूलोको कण खसे झैं हिमपात वर्षाउनुहुन्छ ।
- 17 परमेश्वरले आकाशबाट चट्टानहरू वर्षाउनुलाई असिना बनाउनु भयो । उहाँले पठाएको चिसो कसैले पनि थाम्न सक्तैन ।
- 18 त्यसपछि, परमेश्वरले अर्को आज्ञा गर्नुभयो, अनि फेरि तातो बतास बहन थाल्यो हिउँ पग्लियो अनि पानी बग्न थाल्यो ।
- 19 परमेश्वरले आज्ञाहरू याकूबलाई दिनुभयो, परमेश्वरले आफ्ना नियमहरू र कानूनहरू इस्राएल लाई दिनुभयो ।
- 20 परमेश्वरले यस्ता कामहरू कुनै जातिको लागि गर्नु भएन । परमेश्वरले अन्य जातिहरूलाई आफ्नो नियमहरू सिकाउनु भएन । परमप्रभुको प्रशंसा गर!

## अध्याय 148

- प**रमप्रभुको प्रशंसा गर! माथि स्वर्गमा भएका स्वर्गदूतहरू हो । परमप्रभुको प्रशंसा गर ।
- 2 हे सारा स्वर्गदूतहरू हो, परमप्रभुको प्रशंसा गर! उहाँ र उहाँका सारा सैन्यहरूका प्रशंसा गर!
- 3 हे सूर्य र चन्द्र, परमप्रभुको प्रशंसा गर । आकाशमा भएका ताराहरू र ज्योतिहरू, उहाँको प्रशंसा गर ।
- 4 हे आकाशका आकाश, परमप्रभुको प्रशंसा गर! आकाशमाथि भएका पानी हो! परमप्रभुको प्रशंसा गर!



- 5 परमप्रभुको प्रशंसा गर । किन? किनभने परमेश्वरले आज्ञा दिनुभयो अनि सबैको सृजना भयो ।
- 6 परमेश्वरले यी सब कुराहरू सदा-सर्वदा रहोस् भनी रचनुभयो । परमेश्वरले सारा नियमहरू बनाउनुभयो जुन कहिल्यै अन्त हुने छैनन् ।
- 7 हे पृथ्वीमा भएका सारा कुराहरूले, परमप्रभुको प्रशंसा गर! समुद्रमा भएका सारा ठूल-ठूला प्राणीहरू हो! परमप्रभुको प्रशंसा गर ।
- 8 परमेश्वरले आगो र हिउँ, असिना, धुँवा, आँधी, बतास रचनुभयो ।
- 9 परमेश्वरले पर्वतहरू र डाँडा-काँडाहरू रचना गर्नुभयो, फलका रूखहरू र देवदारको रूखहरू रचनुभयो ।
- 10 परमेश्वरले सारा जङ्गली पशुहरू, विशाल पशुहरू, सानो सानो घस्रने जन्तुहरू साथै चरा-चरुङ्गीहरू रचनु भयो ।
- 11 परमेश्वरले राजा र राष्ट्रहरू दुवै पृथ्वीमा बनाउनु भयो । परमेश्वरले अगुवाहरू र न्यायाकर्ताहरू बनाउनु भयो ।
- 12 परमेश्वरले जवान पुरुष र नारीहरू रचनु भयो । परमेश्वरले बृद्ध र युवा मानिसहरू रचनुभयो ।
- 13 परमप्रभुको नाउँको प्रशंसा गर! सदा-सर्वदा उहाँको नाउँको सम्मान गर । स्वर्ग र पृथ्वीमा भएको प्रत्येक चीजले उहाँको प्रशंसा गरोस्!
- 14 परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई बलियो बनाउनु हुनेछ । मानिसहरूले परमेश्वरका चेलाहरूको प्रशंसा गर्नेछन् । मानिसहरूले इस्राएल लाई प्रशंसा गर्नेछन् । तिनीहरूकै लागि परमेश्वरले लड्नु भयो । परमप्रभुको प्रशंसा गरौं!

## अध्याय 149

- प**रमप्रभुको प्रशंसा गर । परमप्रभुले रचनु भएको नयाँ कुराहरूको बारेमा नयाँ गीत गाऊ! महासभामा उहाँको प्रशंसा गर जहाँ उहाँका चेलाहरू आपसमा भेला हुँदछन् ।
- 2 इस्राएल का मानिसहरूले आफ्नो सृष्टिकर्तामा आनन्द होऊन् । सियोनका मानिसहरू आफ्ना राजा सहित प्रफुल्लित होऊन् ।
  - 3 ती मानिसहरूले नाच्दै खँजडी र वीणाहरू बजाउँदै परमप्रभु परमेश्वरको प्रशंसा गरून् ।
  - 4 परमप्रभु उहाँका मानिसहरूसँग खुशी हुनुहुन्छ । परमेश्वरले आफ्ना नम्रहरूको लागि आश्चर्यजनक कामहरू गर्नुभयो । उहाँले तिनीहरूलाई बचाउनु भयो!
  - 5 हे परमेश्वरका चेलाहरू, आफ्नो विजयमा प्रफुल्लित होऊ! सुत्न गइसके पश्चात् पनि सुखी होऊ ।
  - 6 मानिसहरूले चिच्याउँदै, कराउँदै परमप्रभुको प्रशंसा गरून् अनि आफ्ना तरवारहरू हातमा लिऊन् ।
  - 7 आफ्ना शत्रुहरूलाई सजाई दिन तिनीहरूलाई जान देऊ । ती मानिसहरूलाई दण्ड दिन, तिनीहरूलाई जान देऊ ।
  - 8 परमेश्वरका मानिसहरूले ती राजा र प्रमुख मानिसहरूलाई साङ्गलाले बाँध्नेछन् ।
  - 9 परमेश्वरका मानिसहरूले तिनीहरूलाई दण्ड दिनेछन् परमेश्वरले गर्नु भएको आज्ञा जस्तै परमेश्वरका सारा भक्तजनहरूले उहाँलाई सम्मान गर । परमप्रभुको प्रशंसा गर!

## अध्याय 150

- प**रमप्रभुको प्रशंसा गर! परमप्रभुलाई उहाँको मन्दिरमा प्रशंसा गर! उहाँको शक्तिको स्वर्गमा प्रशंसा गर!
- 2 परमप्रभुले गर्नु भएको महान् कार्यहरूका निम्ति उहाँको प्रशंसा गर । उहाँको सारा महानता अनुसार, उहाँको प्रशंसा गर!
  - 3 नरसिंहा र तुरही फुकेर परमेश्वरको प्रशंसा गर! वीणाहरू बजाएर उहाँको प्रशंसा गर ।
  - 4 खँजडीहरू बजाउँदै नाच्दै परमेश्वरको प्रशंसा गर । तारहरूले बनेको वादनद्वारा उहाँको प्रशंसा गर । बाँसुरीहरू बजाएर उहाँको प्रशंसा गर!
  - 5 झ्यालीहरू जोड-जोडले बजाएर परमेश्वरको प्रशंसा गर! झ्यालीहरूको गर्जनपूर्ण आवाजले उहाँको प्रशंसा गर!
  - 6 प्रत्येक जीवित प्राणीले उहाँको प्रशंसा गर । परमप्रभुको प्रशंसा गर!