

7
 כִּי- קָלִינוּ בְּאֶפְרָיִם וּבְחֶמְדָּה נִבְהָלְנוּ:
 — — —
 H0926 H2534 H0639 H3615
 र-तपाईको-रिसले-हामी-त्रसिएका-छौं नाश-हुन्छौं किनभने-हामी-तपाईको-क्रोधले

हे परमेश्वर, तपाईको रीसले हामीलाई ध्वंश गर्न सक्छ। तपाईको क्रोधले हामीलाई भयभीत पार्दछ।

8
 לְמֹאֲרָם פְּנִיָּה: שְׁתַּחֲוֶה (עֲוֹנוֹתֵינוּ) לַנִּגְדָּה לְנִגְדָּה
 — — — — —
 H5956 H5048 H5771 H7896 H7896
 तपाईको-अनुहारको-ज्योतिमा-राख्नुभयो र-हाम्रा-लुकेका-पापहरू आपनो-सामु-राख्नुभयो तपाईले-हाम्रा-अधर्महरू
 H6440 H3974

तपाई हाम्रो सबै पापहरू जान्नु हुन्छ। हे परमेश्वर, तपाईले हाम्रो गुप्त पापहरू सबै देख्नुहुन्छ।

9
 כִּי- קָלִינוּ בְּעֶבְרַתְךָ פָּנֵינוּ יְמִינוּ כָּל- שְׁנֵינוּ
 — — — — —
 H8141 H3615 H5678 H6437 H3117 H3605
 किनभने-हाम्रा-सबै-दिनहरू तपाईको-रिसमा-बिते हाम्रा-वर्षहरू सुस्कारझैं-बिताएका-छन्

तपाईको क्रोधले हाम्रो जीवन समाप्त गर्न सक्छ। कानेखुसी जस्तै हाम्रो जीवन धमिलिदै जान्छ।

10
 וְיָמֵינוּ שְׁנוֹתֵינוּ בְּהֵם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאִם
 — — — — —
 H8141 H3117 H8141 H3117 H2440 H1468 H0205 H5999 H7296 H8141 H8084 H1369
 हाम्रो-आयुका-दिनहरू सत्तरी-वर्ष शक्तिशाली-भए असी-वर्ष तर-तिनको-घमण्ड नै-हो कष्ट-र-दुःख-नै-हो

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 सिद्धिपर जान्छ अनि हामी उडेर टाढा जान्छौं।

11
 מִי- יוֹדֵעַ עֲבָרֹתַי: וְכִירָאתְךָ אֶפְרָיִם
 — — — — —
 H5678 H3374 H0639 H5797 H3045 H4310
 कसले-तपाईको-क्रोधको-शक्ति जान्छ र-तपाईको-भयझैं-तपाईको-रिस

हे परमेश्वर! वास्तवमा कसैले पनि तपाईको क्रोधपूर्ण शक्तिलाई जान्दैन। तर हाम्रो डर र तपाई प्रतिको आदर तपाईको क्रोध जतिकै महान् छ।

12
 לְמִנּוֹת יְמִינוּ הוֹדַע לְבָב חֲקֻמָּה:
 — — — — —
 H2451 H3824 H0935 H3045 H3117 H4487
 हाम्रो-दिनहरू-गन्न सिकाउनुहोस् ताकि-हामीले-बुद्धिमानको हृदय-प्राप्त-गरौं

हाम्रो जीवन कति छोटो छ भनेर हामीलाई सिकाउनु होस, ताकि हामी साँच्चि नै ज्ञानी हुन सकौं।

13
 שׁוֹבָה יְהוָה עָד- מִתֵּי אֲהַבְתִּי עַל- עֲבֹרֹתַי:
 — — — — —
 H5650 H5162 H4970 H5704 H3068 H7725
 फर्कनुहोस् हे-परमप्रभु-कहिलेसम्म र-तपाईका-दासहरूमाथि दया-गर्नुहोस्

हे परमप्रभु, सधैं हाम्रो पछाडि आउनुहोस्। आफ्ना दासहरू प्रति दयालु हुनुहोस्।

14
 שְׁבַענִי בְּבִקְרָה וְנִשְׁמָחָה בְּכָל- יְמִינוּ:
 — — — — —
 H3117 H3605 H8055 H1242 H7646
 तपाईको-करुणाले बिहानै-हामीलाई-तृप्त-गर्नुहोस् र-हामी-हाम्रा-सबै-दिनहरूमा आनन्दित-होउन्

प्रत्येक बिहान आफ्नो प्रेमले हामीलाई भरिदिनु होस्। हामी सुखी रहौं र रमाइलो जीवन बाँचौं।

רָעָה:	רָאִינוּ	שָׁנוֹת	עֲנִיתָנוּ	כִּימוֹת	שָׁמְחָנוּ	15
—	—	—	र-हामीले-विपत्ति-देख्यौं	जति-दिन-तपाईले-दुःख-दिनुभयो	हामीलाई-आनन्दित-गर्नुहोस्	
	H7200	H8141		H3117	H8055	

तपाईंले हामीलाई हाम्रो जीवनमा अति उदासीनता र संकटहरू दिनुभयो। अब हामीलाई खुशी वा सुखी पार्नुहोस्।

עַל-	וְהִרְרָהּ	פָּעֲלָהּ	עֲבָדְתִי	אֶל-	יִרְאָה	16
—	—	तिनीहरूका-सन्तानहरूमाथि-होस्	र-तपाईंको-महिमा	तपाईंका-दासहरूलाई-देखाओस्	तपाईंको-कामहरू	
	H1926	H6467	H5650	H0413	H7200	

בְּיָהֵם:

तपाईंका दासहरूले आश्चर्यपूर्वक थोकहरू देखुन् जुन तपाईंले तिनीहरूका लागि गर्न सक्नु हुन्छ अनि उनीहरूका नानीहरूले तपाईंको महिमा देख्न सक्नु।

כּוֹנְנָה	יָדִינוּ	וּמַעֲשֵׂהָ	עֲלֵינוּ	אֵלֵהֵינוּ	אֲדָנִי	נָעַם	וְיָהִי	17
—	—	—	—	स्थापित-गर्नुहोस्	र-हाम्रा-हातका-कामहरू	हाम्रो-माथि-होस्	र-हाम्रो-प्रभुको-कृपा	
	H3027	H4639		H0430	H0136	H5278	H1961	

עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂהָ יָדֵינוּ כּוֹנְנָהוּ:

[H3027](#) [H4639](#)

हाम्रो परमप्रभु परमेश्वर, हाम्रो निम्ति कृपालु बन्नु होस्। हामी जे काम गछौ त्यो फलदायक होस, हामी जे काम गछौं परमेश्वरले सफल पारी दिऊन्।