

मत्ती 11:28-30 मकहाँ आजा ‘जो थकित औ कष्टले दबिएकाहरू हो! म तिमीहरूलाई आत्माको निर्मित विश्राम दिनेछु। **29** मेरो कामकुरो ग्रहण गर अनि मबाट सिक, म विनयी र विनग्र-हृदयको छु। अनि तिमीहरूले आफ्नो आत्मामा विश्राम पाउनेछो। **30** हो, मेरो काम ग्रहण गर्न सजिलो छ। तिमीहरूलाई दिइने भार हलका छ।”

उत्पत्ति 2:7 तब त्यसपछि परमप्रभु परमेश्वरले भूईबाट माटो उठाउनु भयो अनि मानिस सृष्टि गर्नु भयो। परमप्रभुले मानिसको नाकबाट सास हालिदिनु भयो र यसलाई जिउँदो बनाउनु भयो।

उत्पत्ति 34:2,3,8 त्यस देशका राजा हामोरका छोरा शकेमले दीनालाई देख्यो। उसले उनलाई पक्रेर उनीसित बलात्कार गयो। **3** शकेम दीनासित प्रेम गर्न थाल्यो अनि उनीसित विवाह गर्ने इच्छा गयो। **8** तर हमोरले ती दाज्यू-भाइहरूसित कुरा गयो। उनले भने, “मेरो छोरो शकेमले दीनालाई खुबै चाहन्छा दया गरी उसलाई विवाह गर्न दिनुहोस्।

गन्ती 21:4 इस्खाएली मानिसहरू होर पर्वत छोडेर लाल समुद्र जाने बाटोमा हिड्न लागो। तिनीहरूले एटोम देश वरिपरि जानलाई त्यो बाटो गए। तर मानिसहरू धैर्यहीन भईसकेका थिए।

व्यवस्था 4:29 तर अरु भूमिहरू तिर यदि तिमीहरूले आफ्नो सम्पूर्ण हृदय र प्राणले परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वरलाई खोज्छौं भने तिमीहरूले उहाँलाई पाउनेछौं।

न्यायकर्ता 16:16 उसले शिमशोनलाई दिनहुँ दिवदारी बनाईन रहिन्। आफ्नो भेटको बारेमा उसको सोधाइद्वारा तिनी यति थकित भए कि तिनलाई अब मर्छ जर्तो लाग्न थाल्यो।

1 शमूएल **18:1** दाऊदले शाऊलसँग कुरा गरिसके पछि जोनाथन र दाऊदको बीचमा मित्रमा शुरू भयो। जोनाथनले दाऊदलाई त्यति नै प्रेम गथ्यो जति उसले आफूलाई गथ्यो।

1 राजा **1:29** तब राजाले शपथ गरे: “परमप्रभु परमेश्वरले मलाई प्रत्येक खतराबाट बचाउनु भएको छ। जसरी परमेश्वर जीवित हुनुहुन्छ। म तिमीसँग यो शपथ गर्दैछु।

2 राजा **4:27** तर शुनैमेली आइमाई परमेश्वरको जनसम्म पर्वतमा चढी, ऊ निहुरी अनि एलीशाको चरण रपर्श गरी। गेहजी शुनैमेली आइमाईलाई तान्न नजिक

आयो। तर परमेश्वरको जन एलीशाले गेहृजीलाई भने, “उसलाई एवलै हुन देऊ! ऊ साहै दुःखी छ अनि परमेश्वरले यस बारे केही भन्नु भएन। परमप्रभुले यो खबर म देखिं लुकाउनुभयो।”

अरथूब 7:11 यसैले म चुपचाप रहने छैन। म बोल्नेछु। मेरो आत्माले कष्ट पाएको छ। म गुनासो गर्नेछु किनभने मेरो आत्मा दुःखमा छ।

अरथूब 14:22 त्यो मानिसले आफ्ना शरीरमा खाली पीडा मात्र अनुभव गर्दछ, अनि उ आफ्नौ लागि चिच्याएर रुच्छा।”

अरथूब 19:2 “कहिलेसम्म तिमीहरूले मलाई चोट पुर्याउने छौं अनि मेरो वचनहरू भद्रग पार्ने छौं?

अरथूब 27:2 “परमेश्वर जीवित हुनु भए झौं कसले मबाट न्याय खोसेको छ। सर्वशक्तिमान परमेश्वर जसले मेरो जीनव तिक्त बनाउनु भयो,

अरथूब 30:25 तपाईं जान्नु हुन्छ मानिसहरूको कष्टमा म रुण्णै तपाईं जान्नु हुन्छ गरीब मानिसहरूको लागि मेरो हृदय साहै दुःखीत थियो।

भजनसंग्रह 6:3,4 मेरो सम्पूर्ण शरीर कामि रहेकोछ, परमप्रभु, कहिले सम्म मलाई निको पार्नुहुन्छ? 4 परमप्रभु, फेरि फर्की आउँनुहोस् र मलाई बलियो बनाउनुहोस्! तपाईं अत्यन्त दयालु हुनुहुन्छ, यसैले मलाई बचाउनुहोस्।

भजनसंग्रह 7:1,2 हे परमप्रभु, मेरा परमेश्वर, म तपाईंमाथि भरोसा गरब्दछु। 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!

भजनसंग्रह 17:13 हे परमप्रभु, उठनुहोस् र शत्रुतर्फ जानु होस्। तिनीहरूलाई आत्मासमर्पण गर्न बाध्य पार्नुहोस्। तपाईंको आफ्नो तरवार चलाउनु होस् र ती दुष्ट मानिसहरूबाट मलाई बचाउनुहोस्।

भजनसंग्रह 23:3 उहाँले आफ्नौ नामको लागि मेरो आत्मामा नयाँ शक्ति दिनुहुन्छ। उहाँ साँच्चौ नै असल हुनुहुन्छ भन्ने देखाउनलाई उहाँले मलाई धार्मिकताको बाटोतर्फ डोराउनु हुन्छ।

भजनसंग्रह 25:20 हे परमप्रभु मेरो सुरक्षा गर्नुहोस्। अनि बचाउनुहोस्। म तपाईंमाथि भरोसा गर्छु यसर्थ मलाई निराश नपार्नुहोस्।

भजनसंग्रह 33:19 परमेश्वरले ती मानिसहरूलाई मृत्युबाट बचाउनु हुन्छ। जब तिनीहरू भोका हुन्छन् उहाँले तिनीहरूलाई बल दिनुहुन्छ।

भजनसंग्रह 34:22 जुन मानिसहरू उहाँमाथि आश्रित छन् परमप्रभुले आफ्ना

दासहरनको प्राणको रक्षा गर्नु हुन्छ। उहाँले तिनीहरनलाई ध्वंश हुन दिनु हुनेछैन।
भजनसंग्रह 35:12,13 मैले असल कुराहर मात्र गरें। तर ती मानिसहरनले मेरो
लागि नरामा कामहर मर्नेछन्। हे परमप्रभु, मलाई मेरो योग्यता अनुसारको
असल कुराहर दिनुहोस्। **13** जब ती मानिसहर बिमारी हुन्थे, म तिनीहरका
लागि दुःखी हुन्थे। मैले उपवास बसेर आफ्नो शोक प्रकट गरें। के तिनीहरका
निमित प्रार्थना गर्नाले मैले यही पाएको हुँ?

भजनसंग्रह 41:4 मैले भने, “हे परमप्रभु, मप्रति अनुग्रह गर्नु होस्। मैले तपाईंको
विरुद्ध पाप गरें, तर मलाई क्षमा दिनुहोस् र निको पार्नु होस्।”

भजनसंग्रह 42:5,11 म यति उदास किन हुनु पर्ने? म किन यति साहो विचलित
हुने! म परमप्रभुको सहयोगको निमित पर्खन्छु। फेरि मैले उहाँको प्रशंसा गर्ने
मौका पाउनेछु। उहाँले मलाई बचाउनु हुन्छ! **11** मैले यति उदास किन हुन पर्छ?
किन मैले यति विरक्तिनु पर्छ? मैले परमेष्वरको सहायताको निमित अपेक्षा गर्नु
पर्छ। म फेरि उहाँको प्रशंसा गर्ने मौका अझै पाउनेछु। उहाँले मेरो रक्षा गर्नु हुनेछ!
(भजनसंग्रह 42:6,11; 43:5)

भजनसंग्रह 56:13 किन? किनभने तपाईंले मेरो प्राणलाई मृत्युबाट बचाउनु भयो।
तपाईंले मलाई परास्त हुन देखि जोगाउनु भयो। यसैले म उज्यालोमा
परमेष्वरलाई उपासना गर्नेछु, त्यो खाली जिउँदो मानिसहरनले मात्र
देख्नासवधन्।

भजनसंग्रह 69:10 म योएँ र उपवास बसें, अनि तिनीहरनले यसो गरेको देखेर खिसी
गरे।

भजनसंग्रह 69:18 आउनु होस् र मेरो प्राण जोगाउनु होस्। मेरो शत्रुहरनबाट मलाई
जोगाउनु होस्।

भजनसंग्रह 86:13 हे परमेष्वर, तपाईंसंग मप्रति कति बढता प्रेम छ? तपाईंले मलाई
मृत्युको मुखबाट बचाउनु भयो।

भजनसंग्रह 97:10 मानिसहर जसले परमप्रभुलाई प्रेम गर्दछ उसले दुष्टतालाई
घृणा गर्छ। परमेष्वरले धूर्तहरनबाट उहाँका भक्तजनहरनलाई बचाउनु हुँदछ।

भजनसंग्रह 107:9 परमेष्वरले अतृप्त आत्मलाई तृप्त पार्नु भयो। परमेष्वरले भोको
आत्मलाई गुणपूर्ण कुराहरनले परिपूर्ण पारिदिनु भयो।

भजनसंग्रह 116:4 तब मैले परमेष्वरको नाउँ डाको। मैले भने, “परमप्रभु, मलाई
बचाउनु होस्!”

भजनसंग्रह 116:8 हे परमेष्वर, तपाईंले मेरो प्राणलाई मृत्युबाट बचाउनु भयो।

तपाईंले मेरो आँसुहरू थामिदिनु भयो। तपाईंले मलाई पतन हुनदेखि जोगाउनु भयो।

भजनसंग्रह 119:28 म दुःखीत र थकित छु आङ्गा दिनुहोस् अनि मलाई फेरि बलियो बनाई दिनुहोस्।

भजनसंग्रह 120:2 हे परमप्रभु, मलाई ती मानिसहरूबाट जोगाउनु होस् जसले मेरो बारेमा झूटो बोले ती मानिसहरूले भनेका कुराहरू सत्य थिएनन्।

भजनसंग्रह 121:7 परमप्रभुले प्रत्येक संकटबाट तिम्रो रक्षा गर्नुहुन्छ। परमप्रभुले तिम्रो प्राणको रक्षा गर्नुहुन्छ।

भजनसंग्रह 124:7 हामी जालमा फर्न पुगेका चरा जरतै छौं अथवा यरतो भएर मुक्ति पाएका छौं जाल फाट्यो अनि हामी मुक्त भयो!

भजनसंग्रह 138:3 हे परमेश्वर, मैले तपाईंलाई सहयोगको निमित गुहारें। अनि तपाईंले मलाई जवाफ दिनुभयो! मलाई तपाईंले बल दिनुभयो।

हितोपदेश 6:32 तर जो मानिसले अर्काको पतनीसित यौन सम्बन्ध राख्छ त्यसको विवेक हुँदैन उसले आफ्नै मात्र विनाश ल्याउँछ।

हितोपदेश 22:25 नत्र भने तिमीले उसको बाटो जान्ने छौं र फन्दामा फँस्ने छौं।

यर्मिया 20:13 परमप्रभुको स्तुति गाऊ। परमप्रभुको प्रशंसा गरा किनभने परमप्रभुले गरीब मानिसहरूलाई दुष्ट मानिसहरूबाट बचाउँनु हुन्छ।

यर्मिया 31:25 थाकेकाहरूलाई म आराम र कमजोरहरूलाई बल दिनेछु।”

इजकिएल 13:20,21 यसकारण परमप्रभु मेरो मालिक तिमीहरूसित यसो

भन्नुहुन्छ ‘म ती जादूका बूटीहरूको विरुद्धमा छु जो मानिसहरूलाई फँसाउँन तिमी प्रयोग गर्छौं, तर म तिनीहरूलाई स्वतन्त्र पार्नेछु। म ती बूटीहरू तिनीहरूका पाखुराबाट चुडाइदिनेछु अनि तिमीहरूलाई मुक्त गराइदिनेछ। तिनीहरू जालबाट मुक्त गरिएका पक्षीहरू जरतै हुनेछन्। 21 म तिमीहरूको घुम्टो च्यातिदिनेछु अनि मेरो मानिसहरूलाई तिम्रो शक्तिबाट बचाउँनेछु। तिनीहरू तिम्रो जालबाट भाग्नेछन् अनि तिमीले बुझेछौं म नै परमप्रभु हुँ।

मत्ती 10:28 मानिसहरूदेखि नडराऊ तिनीहरूले तिम्रो शरीलाई मात्र मार्नेछन्।

तिनीहरूले आत्मालाई मार्न सक्ने छैनन्। तिमीहरू त्यससंग डराउनु पर्नेछ जसले तिम्रो शरीर र आत्मालाई नै नकमा लैजान्छ। उहाँले शरीर र आत्मालाई नरकमा पठाउनु सक्नु हुन्छ।

मत्ती 16:26 यदि कुनै मानिसले सबै संसार हात पर्छ तर आफ्नै जीवन गुमाउँछ भने उसलाई के लाभ हुन्छ? आफ्नो जीवन प्राप्त गर्नलाई कुनै मानिसले के दिनसक्छ?

(मर्कूस 8:36,37)

मत्ती 22:37 येशूले जवाफ दिनुभयो, “तिमीले आफना परमप्रभु परमेष्वरलाई प्रेम गर्नुपर्छ। आफ्नो सम्पूर्ण हृदयदेखि, सम्पूर्ण आत्मादेखि र सम्पूर्ण मनदेखि प्रेम गर्नुपर्छ।”

मत्ती 26:38 येशूले पत्रुस र जब्दीका दुइ छोराहरूलाई भन्नुभयो, “मेरो आत्मा दुखै दुखले भरिएको छ। मेरो प्राण गाहियो शोकले मेरे तुल्य भएको छ। तिमीहरू यहाँ मसँग बस अनि पर्खा।” (मर्कूस 14:34)

मर्कूस 12:30 तिमीहरूले परमप्रभु तिमीहरूको परमेष्वरलाई सारा हृदयले, सारा आत्माले, सारा प्राणले र सारा शक्तिले उहाँलाई प्रेम गर्नुपर्छ।

लूका 12:20 तर परमेष्वरले त्यस मानिसलाई भन्नुभयो, तिमी मूर्ख हौं, आज रातीनै तिमी मर्नेछौं अनि तिमीले आफ्नै लागि तयार पारेका चीजहरू कसको हुनेछ?

लूका 21:19 तिमीहरूको विश्वासले गर्दा यी सबै विपद्हरूबाट बाँच्नेछौं।

यूहूना 12:27 “आहिले मेरो हृदय व्याकुल छ। मैले के भन्नु पर्ला र? के मैले भन्नु पर्छ, ‘पिता मलाई कष्टको बेलाबाट बचाई दिनु होस्? होइन, यस्तो बेलामा म आउनको कारण नै दुखः पाउनुका निमित हो।’”

प्रेरित 14:22 ती शहरहरूमा तिनीहरूले चेलाहरूलाई आत्मिकरूपले पराक्रमी तुल्याए। तिनीहरूले उनीहरूलाई विश्वासमा दढ रहन सहायता गरे। तिनीहरूले भने, “हामी परमेष्वरको राज्यमा अनेक यातनासहेर प्रवेश गर्नु पर्छ।”

प्रेरित 15:24 हामीले सुनेकाछौंकि कतिपय हाम्रा मण्डलीका मानिसहरू तिमीहरूकहाँ आए अनि तिनीहरूले भनेका कुराहरूले तिमीहरूलाई दुःखी र खिन्न पार्यो। तर हामीले तिनीहरूलाई त्यसो भन भनेर भनेनौं!

1 कोरिन्थी 15:45 धर्मशास्त्रमा जस्तो लेखिएको छ: “प्रथम मानिस एउटा जीवित थोक भयो। तर अन्तिम आदम आत्मा भयो जसले जीवन दिन्छ।”

1 थिरसलोनिकी 5:23 शान्तिको स्रोत परमेष्वर ख्ययले तिमीहरू उहाँमा हुनेहरूलाई पवित्र पारून भन्ने हाम्रो प्रार्थना छ। हाम्रो प्रार्थना छ कि तिमीहरूका सम्पूर्ण आत्मा, प्राण र शरीर हाम्रा प्रभु येशू क्रीष्ट आँउदा पूर्णरूपले दोषरहित बनाइ राख्न।

हिब्रू 6:19 हाम्रो आशा एउटा लंगूर जस्तो हो। यो मजबूत र निश्चित छ यसले हाम्रो प्राण बचाउँछ। यो मंदिरको पवित्र स्थानको पर्दाको पछि समेत परदछ।

हिब्रू 10:39 तर हामी तिनीहरू मध्येका होइन्नौं जो डरले फैकन्छन् न नष्ट भएकाछन्। होइन हामी त विश्वास भएका मानिसहरू हौं, र बचाइएका छौंविश्वास

याकूब 1:21 यसर्थ तिमीहरुको जीवनबाट हेरेक दुष्ट कुरा अनि दुष्ट कर्म बाहिर पर्याँकिदेखा विनम्र बन अनि परमेष्वरको वचन स्वीकार जो परमेष्वरले तिमीहरुको हृदयमा रोपिदिनु भएको छ। यो उपदेशले तिम्रो जीवनलाई बचाउनेछ।
याकूब 5:20 यसलाई स्मरण गर कुनै मानिस जसले एक पापीलाई नराम्रो मार्गबाट फर्काई ल्याउँछ, उसले त्यस पापीको आत्मालाई मृत्युबाट बँचाउनेछ। यसो गरेर त्यस व्यक्तिले धौरै पापहरु प्रति क्षमा प्राप्त गराउनेछ।

- 1 पत्रुस 1:9** तिमीहरुको विश्वासको एक लक्ष्य छ। त्यो लक्ष्य तिमीहरुको आत्मा बचाउनु हो। अनि तिमीहरुले तिमीहरुको लक्ष्य जो मुक्तिको निमित हो त्यो प्राप्त गर्दैछौ।
- 1 पत्रुस 1:22** अहिले, तिमीहरुले साँचो भातप्रेम देखाऊ सत्यको पालन गरेर स्वयंलाई शुद्ध तुल्याएका छौ। यसर्थ एक-अर्कामा पूर्ण हृदयबाट गहिरो प्रेम गरा।
- 1 पत्रुस 2:11** प्रिय मित्रहरु, तिमीहरु यो संसारमा प्रवासी अनि परदेशीहरु हौ। यसर्थ तिमीहरुलाई तिम्रा शरीरले चाहेको नराम्रा कर्महरुदेखि टाढा रहन् भनी म निवेदन गर्दू। यी कुराहरु तिमीहरुका आत्माको विरुद्ध जुझ्छन्।
- 1 पत्रुस 4:19** यसर्थ, ती मानिसहरु जो परमेष्वरले चाहेको तरिकामा कष्ट भोग्छन् तिनीहरुले आफ्ना प्राणहरु उनलाई सुमिपनु पर्छ। परमेष्वर एक हुनुहुन्छ जसले तिनीहरुलाई सृष्टि गर्नु भयो अनि तिनीहरुले उहाँ माथि विश्वास गरज्ञ सक्छन्। यसर्थ तिनीहरुले धार्मिक कार्यहरु गरिरहनु पर्छ।
- 2 पत्रुस 2:7,8** तर परमेष्वरले ती नगरहरुबाट लूतलाई बचाउनु भयो। लूत खुबै असल मानिस थिए। नराम्रा मानिसहरुको फोहोर जीवनको कारण तिनले कष्ट पाए। **8** लूत एक असल मानिस थिए, तर तिनी प्रतिदिन ती दुष्ट मानिसहरुसंग बसेका थिए। लूतको असल हृदय तिनले दिनहु देखेका अनि सुनेका नराम्रा कुराहरुमा दुखी भएको थियो।
- 3 यूहन्ना 1:2** मेरा प्रिय मित्र, म जान्दछु तिमी आत्मिक रूपले असल गरिरहेछौ। यसर्थ म प्रार्थना गर्दू कि तिमीमा प्रत्येक कुरो असल भइरहोस् अनि तिम्रो स्वरथ राम्रो रहोस्।