시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

1 여호와는 나의 목자시니 내가 부족함이 없으리로다

2 그가 나를 푸른 초장에 누이시며 쉴만한 물 가으로 인도하시는도다

3 내 영혼을 소생시키시고 자기 이름을 위하여 의의 길로 인도하시는도다

4 내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐찌라도 해를 두려워하지 않을 것은 주께서 나와 함께 하심이라 주의
지팡이와 막대기가 나를 안위하시나이다

5 주께서 내 원수의 목전에서 내게 상을 베푸시고 기름으로 내 머리에 바르셨으니 내 잔이 넘치나이다

6 나의 평생에 선하심과 인자하심이 정녕 나를 따르리니 내가 여호와의 집에 영원히 거하리로다

시편 23 (개역 한글)

1 The Lord is my shepherd, I shall not be in want.

2 He makes me lie down in green pastures, he leads me beside quiet waters,

3 he restores my soul. He guides me in paths of righteousness for his name's sake.

4 Even though I walk through the valley of the shadow of death, I will fear no evil, for you are with me; your rod and your staff, they comfort me.

5 You prepare a table before me in the presence of my enemies. You anoint my head with oil; my cup overflows.

6 Surely goodness and love will follow me all the days of my life, and I will dwell in the house of the Lord forever.

Psalm 23 (NIV84)



시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

1 내가 항상 여호와께 감사하며 그를 찬양하는 일을 계속하리라. 2 내 영혼이 여호와를 자랑하리니 고통당하는 자들이 듣고 기뻐하리라. 3 다 같이 여호와의 위대하심을 선포하고 그의 이름을 높이자.

4 내가 여호와께 부르짖었더니 그가 나에게 응답하시고 나의 모든 두려움에서 나를 해방시켜 주셨다. 5 고통당하는 자들이 여호와를 바라보고 기뻐하니 그들이 결코 부끄러움을 당하지 않으리라. 6 이 가련한 자들이 부르짖자 여호와께서 들으시고 그 모든 환난에서 그들을 구해 주셨다. 7 여호와의 천사가 주를 두려운 마음으로 섬기는 자들을 사방으로 지켜 주고 그들을 위험에서 건져 주신다.

8 너희는 여호와께서 얼마나 선하신 분인지 알아보아라. 여호와를 피난처로 삼는 자는 복이 있다. 9 너희 성도들아, 여호와를 두려워하여라. 그를 두려운 마음으로 섬기는 자에게는 아무것도 부족한 것이 없으리라. 10 사자는 먹을 것이 없어 굶주릴 때가 있어도 여호와를 찾는 자는 모든 좋은 것에 부족함이 없으리라.

11 너희 자녀들아, 와서 내 말을 들어라. 여호와를 받들어 섬기는 것이 얼마나 중요한 것인지 너희에게 가르치겠다. 12 생명을 사랑하며 행복하게 오래 살기를 바라는 자들아, 13 악한 말이나 거짓말을 하지 말아라. 14 악에서 떠나 선한 일을 하며 평화를 추구하라.

15 여호와는 의로운 사람에게 눈을 돌리시고 그들의 부르짖음에 귀를 기울이신다. 16 여호와는 악을 행하는 자들을 대적하여 땅에서 그들을 기억하는 자가 없게 하신다. 17 의로운 자들이 부르짖으면 여호와는 들으시고 그들을 모든 환난에서 건지신다. 18 여호와는 마음이 상한 자에게 가까이 하시고 죄로 마음 아파하는 사람들을 구원하신다.

19 의로운 사람은 고난이 많으나 여호와께서 그 모든 고난에서 그를 건지신다. 20 여호와께서 그를 철저하게 보호하시므로 그의 뼈가 하나도 꺾이지 않으리라. 21 악이 악인을 죽이기 마련이다. 의로운 사람을 미워하는 자는 중한 벌을 받으리라. 22 여호와께서 그의 종들을 구원하실 것이니 그를 신뢰하는 자는 2죄인 취급을 받지 않으리라.

시편 34 (현대인의 성경)

1 I will praise the Lord at all times. I will constantly speak his praises. 2 I will boast only in the Lord; let all who are helpless take heart. 3 Come, let us tell of the Lord’s greatness; let us exalt his name together.

4 I prayed to the Lord, and he answered me. He freed me from all my fears. 5 Those who look to him for help will be radiant with joy; no shadow of shame will darken their faces.6 In my desperation I prayed, and the Lord listened; he saved me from all my troubles. 7 For the angel of the Lord is a guard; he surrounds and defends all who fear him.

8 Taste and see that the Lord is good. Oh, the joys of those who take refuge in him! 9 Fear the Lord, you his godly people, for those who fear him will have all they need. 10 Even strong young lions sometimes go hungry, but those who trust in the Lord will lack no good thing.

11 Come, my children, and listen to me, and I will teach you to fear the Lord. 12 Does anyone want to live a life that is long and prosperous? 13 Then keep your tongue from speaking evil and your lips from telling lies! 14 Turn away from evil and do good. Search for peace, and work to maintain it.

15 The eyes of the Lord watch over those who do right; his ears are open to their cries for help. 16 But the Lord turns his face against those who do evil; he will erase their memory from the earth. 17 The Lord hears his people when they call to him for help. He rescues them from all their troubles. 18 The Lord is close to the brokenhearted; he rescues those whose spirits are crushed.

19 The righteous person faces many troubles, but the Lord comes to the rescue each time. 20 For the Lord protects the bones of the righteous; not one of them is broken! 21 Calamity will surely overtake the wicked, and those who hate the righteous will be punished. 22 But the Lord will redeem those who serve him. No one who takes refuge in him will be condemned.

Psalm 34 (NLT)



시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

1 하나님이시여, 사슴이 시냇물을 갈망하듯이 내 영혼이 주를 갈망합니다. 2 내 영혼이 살아 계신 하나님을 애타게 그리워하는데 내가 언제나 나아가서 하나님을 뵐 수 있을까? 3 내가 밤낮 부르짖어 눈물이 내 음식이 되었으나 사람들은 “네 하나님이 어디 있느냐?” 하고 종일 나를 비웃는구나. 4 내가 전에 기쁨의 찬송을 부르며 명절을 지키러 가는 군중들을 하나님의 집으로 곧잘 인도했는데 내가 지난 일을 생각하니 마음이 상하는구나. 5 내 영혼아, 어째서 네가 낙심하며 내 속에서 불안해 하는가? 너는 네 희망을 하나님께 두어라. 나는 내 구원이 되시는 하나님을 찬양하리라. 6 내 하나님이시여, 내 영혼이 내 속에서 낙심하므로 요단강이 흐르고 헤르몬산과 미살산이 우뚝 선 이 곳에서 내가 주를 기억합니다. 7 주의 파도와 물결이 나를 엄습하고 슬픔의 홍수가 폭포같이 나에게 쏟아집니다. 8 낮에는 여호와께서 나에게 한결같은 사랑을 베푸시니 밤에는 내가 그에게 찬송하고 내 생명의 하나님께 기도하리라. 9 내가 나의 반석 되시는 하나님께 “어째서 나를 잊으셨습니까? 어째서 내가 내 원수들에게 이런 고통을 받아야 합니까?” 하나 10 그들은 항상 나를 조롱하며 “네 하나님이 어디 있느냐?” 하고 말하니 내가 뼈에 사무치도록 괴롭구나. 11 내 영혼아, 어째서 네가 낙심하며 내 속에서 불안해 하는가? 너는 네 희망을 하나님께 두어라. 나는 내 구원이 되시는 하나님을 찬양하리라.

시편 42 (현대인의 성경)

1 As the deer longs for streams of water, so I long for you, O God.2 I thirst for God, the living God. When can I go and stand before him?3 Day and night I have only tears for food, while my enemies continually taunt me, saying, “Where is this God of yours?”4 My heart is breaking as I remember how it used to be: I walked among the crowds of worshipers, leading a great procession to the house of God, singing for joy and giving thanks amid the sound of a great celebration! 5 Why am I discouraged? Why is my heart so sad? I will put my hope in God! I will praise him again—my Savior and6 my God! Now I am deeply discouraged, but I will remember you—even from distant Mount Hermon, the source of the Jordan, from the land of Mount Mizar.7 I hear the tumult of the raging seas as your waves and surging tides sweep over me.8 But each day the LORD pours his unfailing love upon me, and through each night I sing his songs, praying to God who gives me life.9 “O God my rock,” I cry, “Why have you forgotten me? Why must I wander around in grief, oppressed by my enemies?”10 Their taunts break my bones. They scoff, “Where is this God of yours?”11 Why am I discouraged? Why is my heart so sad? I will put my hope in God! I will praise him again—my Savior and my God!

Psalm 42 (NLT)



시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 Psalm 46:1 하나님은 우리의 피난처시요 힘이시니 환난 중에 만날 큰 도움이시라 2 그러므로 땅이 변하든지 산이 흔들려 바다 가운데 빠지든지 3 바닷물이 흉용하고 뛰놀든지 그것이 넘침으로 산이 요동할지라도 우리는 두려워 아니하리로다(셀라) 4 한 시내가 있어 나뉘어 흘러 하나님의 성 곧 지극히 높으신 자의 장막의 성소를 기쁘게 하도다 5 하나님이 그 성중에 거하시매 성이 요동치 아니할 것이라 새벽에 하나님이 도우시리로다 6 이방이 훤화하며 왕국이 동하였더니 저가 소리를 발하시매 땅이 녹았도다 7 만군의 여호와께서 우리와 함께 하시니 야곱의 하나님은 우리의 피난처시로다(셀라) 8 와서 여호와의 행적을 볼지어다 땅을 황무케 하셨도다 9 저가 땅 끝까지 전쟁을 쉬게 하심이여 활을 꺾고 창을 끊으며 수레를 불사르시는도다 10 이르시기를 너희는 가만히 있어 내가 하나님 됨을 알지어다 내가 열방과 세계 중에서 높임을 받으리라 하시도다 11 만군의 여호와께서 우리와 함께 하시니 야곱의 하나님은 우리의 피난처시로다(셀라)

NLT Psalm 46:1 For the choir director: A song of the descendants of Korah, to be sung by soprano voices. God is our refuge and strength, always ready to help in times of trouble. 2 So we will not fear when earthquakes come and the mountains crumble into the sea. 3 Let the oceans roar and foam. Let the mountains tremble as the waters surge! Interlude 4 A river brings joy to the city of our God, the sacred home of the Most High. 5 God dwells in that city; it cannot be destroyed. From the very break of day, God will protect it. 6 The nations are in chaos, and their kingdoms crumble! God's voice thunders, and the earth melts! 7 The LORD of Heaven's Armies is here among us; the God of Israel is our fortress. Interlude 8 Come, see the glorious works of the LORD: See how he brings destruction upon the world. 9 He causes wars to end throughout the earth. He breaks the bow and snaps the spear; he burns the shields with fire. 10 "Be still, and know that I am God! I will be honored by every nation. I will be honored throughout the world." 11 The LORD of Heaven's Armies is here among us; the God of Israel is our fortress. Interlude

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 51:1 하나님이여 주의 인자를 좇아 나를 긍휼히 여기시며 주의 많은 자비를 좇아 내 죄과를 도말하소서 2 나의 죄악을 말갛게 씻기시며 나의 죄를 깨끗이 제하소서 3 대저 나는 내 죄과를 아오니 내 죄가 항상 내 앞에 있나이다 4 내가 주께만 범죄하여 주의 목전에 악을 행하였사오니 주께서 말씀하실 때에 의로우시다 하고 판단하실 때에 순전하시다 하리이다 5 내가 죄악 중에 출생하였음이여 모친이 죄중에 나를 잉태하였나이다 6 중심에 진실함을 주께서 원하시오니 내 속에 지혜를 알게 하시리이다 7 우슬초로 나를 정결케 하소서 내가 정하리이다 나를 씻기소서 내가 눈보다 희리이다 8 나로 즐겁고 기쁜 소리를 듣게 하사 주께서 꺾으신 뼈로 즐거워하게 하소서 9 주의 얼굴을 내 죄에서 돌이키시고 내 모든 죄악을 도말하소서 10 하나님이여 내 속에 정한 마음을 창조하시고 내 안에 정직한 영을 새롭게 하소서 11 나를 주 앞에서 쫓아내지 마시며 주의 성신을 내게서 거두지 마소서 12 주의 구원의 즐거움을 내게 회복시키시고 자원하는 심령을 주사 나를 붙드소서 13 그러하면 내가 범죄자에게 주의 도를 가르치리니 죄인들이 주께 돌아오리이다 14 하나님이여 나의 구원의 하나님이여 피흘린 죄에서 나를 건지소서 내 혀가 주의 의를 높이 노래하리이다 15 주여 내 입술을 열어 주소서 내 입이 주를 찬송하여 전파하리이다 16 주는 제사를 즐겨 아니하시나니 그렇지 않으면 내가 드렸을것이라 주는 번제를 기뻐 아니하시나이다 17 하나님의 구하시는 제사는 상한 심령이라 하나님이여 상하고 통회하는 마음을 주께서 멸시치 아니하시리이다 18 주의 은택으로 시온에 선을 행하시고 예루살렘성을 쌓으소서 19 그 때에 주께서 의로운 제사와 번제와 온전한 번제를 기뻐하시리니 저희가 수소로 주의 단에 드리리이다

NLT Psalm 51:1 For the choir director: A psalm of David, regarding the time Nathan the prophet came to him after David had committed adultery with Bathsheba. Have mercy on me, O God, because of your unfailing love. Because of your great compassion, blot out the stain of my sins. 2 Wash me clean from my guilt. Purify me from my sin. 3 For I recognize my rebellion; it haunts me day and night. 4 Against you, and you alone, have I sinned; I have done what is evil in your sight. You will be proved right in what you say, and your judgment against me is just. 5 For I was born a sinner-- yes, from the moment my mother conceived me. 6 But you desire honesty from the womb, teaching me wisdom even there. 7 Purify me from my sins, and I will be clean; wash me, and I will be whiter than snow. 8 Oh, give me back my joy again; you have broken me-- now let me rejoice. 9 Don't keep looking at my sins. Remove the stain of my guilt. 10 Create in me a clean heart, O God. Renew a loyal spirit within me. 11 Do not banish me from your presence, and don't take your Holy Spirit from me. 12 Restore to me the joy of your salvation, and make me willing to obey you. 13 Then I will teach your ways to rebels, and they will return to you. 14 Forgive me for shedding blood, O God who saves; then I will joyfully sing of your forgiveness. 15 Unseal my lips, O Lord, that my mouth may praise you. 16 You do not desire a sacrifice, or I would offer one. You do not want a burnt offering. 17 The sacrifice you desire is a broken spirit. You will not reject a broken and repentant heart, O God. 18 Look with favor on Zion and help her; rebuild the walls of Jerusalem. 19 Then you will be pleased with sacrifices offered in the right spirit-- with burnt offerings and whole burnt offerings. Then bulls will again be sacrificed on your altar.

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 63:1 하나님이여 주는 나의 하나님이시라 내가 간절히 주를 찾되 물이없어 마르고 곤핍한 땅에서 내 영혼이 주를 갈망하며 내 육체가 주를 앙모하나이다 2 내가 주의 권능과 영광을 보려 하여 이와 같이 성소에서 주를 바라보았나이다 3 주의 인자가 생명보다 나으므로 내 입술이 주를 찬양할 것이라 4 이러므로 내 평생에 주를 송축하며 주의 이름으로 인하여 내손을 들리이다 5 골수와 기름진 것을 먹음과 같이 내 영혼이 만족할 것이라 내 입이 기쁜 입술로 주를 찬송하되 6 내가 나의 침상에서 주를 기억하며 밤중에 주를 묵상할 때에 하오리니 7 주는 나의 도움이 되셨음이라 내가 주의 날개 그늘에서 즐거이 부르리이다 8 나의 영혼이 주를 가까이 따르니 주의 오른손이 나를 붙드시거니와 9 나의 영혼을 찾아 멸하려 하는 저희는 땅 깊은 곳에 들어가며 10 칼의 세력에 붙인바 되어 시랑의 밥이 되리이다 11 왕은 하나님을 즐거워하리니 주로 맹세한 자마다 자랑할 것이나 거짓말 하는 자의 입은 막히리로다

NLT Psalm 63:1 A psalm of David, regarding a time when David was in the wilderness of Judah. O God, you are my God; I earnestly search for you. My soul thirsts for you; my whole body longs for you in this parched and weary land where there is no water. 2 I have seen you in your sanctuary and gazed upon your power and glory. 3 Your unfailing love is better than life itself; how I praise you! 4 I will praise you as long as I live, lifting up my hands to you in prayer. 5 You satisfy me more than the richest feast. I will praise you with songs of joy. 6 I lie awake thinking of you, meditating on you through the night. 7 Because you are my helper, I sing for joy in the shadow of your wings. 8 I cling to you; your strong right hand holds me securely. 9 But those plotting to destroy me will come to ruin. They will go down into the depths of the earth. 10 They will die by the sword and become the food of jackals. 11 But the king will rejoice in God. All who trust in him will praise him, while liars will be silenced.

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 73:1 하나님이 참으로 이스라엘 중 마음이 정결한 자에게 선을 행하시나 2 나는 거의 실족할뻔 하였고 내 걸음이 미끄러질뻔 하였으니 3 이는 내가 악인의 형통함을 보고 오만한 자를 질시 하였음이로다 4 저희는 죽는 때에도 고통이 없고 그 힘이 건강하며 5 타인과 같은 고난이 없고 타인과 같은 재앙도 없나니 6 그러므로 교만이 저희 목걸이요 강포가 저희의 입는 옷이며 7 살찜으로 저희 눈이 솟아나며 저희 소득은 마음의 소원보다 지나며 8 저희는 능욕하며 악하게 압제하여 말하며 거만히 말하며 9 저희 입은 하늘에 두고 저희 혀는 땅에 두루 다니도다 10 그러므로 그 백성이 이리로 돌아와서 잔에 가득한 물을 다 마시며 11 말하기를 하나님이 어찌 알랴 지극히 높은 자에게 지식이 있으랴 하도다 12 볼지어다 이들은 악인이라 항상 평안하고 재물은 더 하도다 13 내가 내 마음을 정히 하며 내 손을 씻어 무죄하다 한 것이 실로 헛되도다 14 나는 종일 재앙을 당하며 아침마다 징책을 보았도다 15 내가 만일 스스로 이르기를 내가 이렇게 말하리라 하였더면 주의 아들들의 시대를 대하여 궤휼을 행하였으리이다 16 내가 어찌면 이를 알까 하여 생각한즉 내게 심히 곤란하더니 17 하나님의 성소에 들어갈 때에야 저희 결국을 내가 깨달았나이다 18 주께서 참으로 저희를 미끄러운 곳에 두시며 파멸에 던지시니 19 저희가 어찌 그리 졸지에 황폐되었는가 놀람으로 전멸하였나이다 20 주여 사람이 깬 후에는 꿈을 무시함같이 주께서 깨신 후에 저희 형상을 멸시하시리이다 21 내 마음이 산란하며 내 심장이 찔렸나이다 22 내가 이같이 우매 무지하니 주의 앞에 짐승이오나 23 내가 항상 주와 함께하니 주께서 내 오른손을 붙드셨나이다 24 주의 교훈으로 나를 인도하시고 후에는 영광으로 나를 영접하시리니 25 하늘에서는 주 외에 누가 내게 있리요 땅에서는 주 밖에 나의 사모할 자 없나이다 26 내 육체와 마음은 쇠잔하나 하나님은 내 마음의 반석이시요 영원한 분깃이시라 27 대저 주를 멀리하는 자는 망하리니 음녀 같이 주를 떠난 자를 주께서 다 멸하셨나이다 28 하나님께 가까이 함이 내게 복이라 내가 주 여호와를 나의 피난처로 삼아 주의 모든 행사를 전파하리이다

NLT Psalm 73:1 A psalm of Asaph. Truly God is good to Israel, to those whose hearts are pure. 2 But as for me, I almost lost my footing. My feet were slipping, and I was almost gone. 3 For I envied the proud when I saw them prosper despite their wickedness. 4 They seem to live such painless lives; their bodies are so healthy and strong. 5 They don't have troubles like other people; they're not plagued with problems like everyone else. 6 They wear pride like a jeweled necklace and clothe themselves with cruelty. 7 These fat cats have everything their hearts could ever wish for! 8 They scoff and speak only evil; in their pride they seek to crush others. 9 They boast against the very heavens, and their words strut throughout the earth. 10 And so the people are dismayed and confused, drinking in all their words. 11 "What does God know?" they ask. "Does the Most High even know what's happening?" 12 Look at these wicked people-- enjoying a life of ease while their riches multiply. 13 Did I keep my heart pure for nothing? Did I keep myself innocent for no reason? 14 I get nothing but trouble all day long; every morning brings me pain. 15 If I had really spoken this way to others, I would have been a traitor to your people. 16 So I tried to understand why the wicked prosper. But what a difficult task it is! 17 Then I went into your sanctuary, O God, and I finally understood the destiny of the wicked. 18 Truly, you put them on a slippery path and send them sliding over the cliff to destruction. 19 In an instant they are destroyed, completely swept away by terrors. 20 When you arise, O Lord, you will laugh at their silly ideas as a person laughs at dreams in the morning. 21 Then I realized that my heart was bitter, and I was all torn up inside. 22 I was so foolish and ignorant-- I must have seemed like a senseless animal to you. 23 Yet I still belong to you; you hold my right hand. 24 You guide me with your counsel, leading me to a glorious destiny. 25 Whom have I in heaven but you? I desire you more than anything on earth. 26 My health may fail, and my spirit may grow weak, but God remains the strength of my heart; he is mine forever. 27 Those who desert him will perish, for you destroy those who abandon you. 28 But as for me, how good it is to be near God! I have made the Sovereign LORD my shelter, and I will tell everyone about the wonderful things you do.

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 77:1 내가 내 음성으로 하나님께 부르짖으리니 하나님께 내 음성으로 부르짖으면 내게 귀를 기울이시리로다 2 나의 환난날에 내가 주를 찾았으며 밤에는 내 손을 들고 거두지 아니하였으며 내 영혼이 위로 받기를 거절하였도다 3 내가 하나님을 생각하고 불안하여 근심하니 내 심령이 상하도다 (셀라) 4 주께서 나로 눈을 붙이지 못하게 하시니 내가 괴로워 말할 수 없나이다 5 내가 옛날 곧 이전 해를 생각하였사오며 6 밤에 한 나의 노래를 기억하여 마음에 묵상하며 심령이 궁구하기를 7 "주께서 영원히 버리실까, 다시는 은혜를 베풀지 아니하실까" 8 "그 인자하심이 길이 다하였는가, 그 허락을 영구히 폐하셨는가" 9 "하나님이 은혜 베푸심을 잊으셨는가, 노하심으로 그 긍휼을 막으셨는가 하였나이다(셀라)" 10 또 내가 말하기를 이는 나의 연약함이라 지존자의 오른손의 해 11 곧 여호와의 옛적 기사를 기억하여 그 행하신 일을 진술하리이다 12 또 주의 모든 일을 묵상하며 주의 행사를 깊이 생각하리이다 13 하나님이여 주의 도는 극히 거룩하시오니 하나님과 같이 큰 신이 누구오니이까 14 주는 기사를 행하신 하나님이시라 민족들 중에 주의 능력을 알리시고 15 주의 팔로 주의 백성 곧 야곱과 요셉의 자손을 구속하셨나이다 (셀라) 16 하나님이여 물들이 주를 보았나이다 물들이 주를 보고 두려워하며 깊음도 진동하였고 17 구름이 물을 쏟고 궁창이 소리를 발하며 주의 살도 날아 나갔나이다 18 훼리바람 중에 주의 우뢰의 소리가 있으며 번개가 세계를 비취며 땅이 흔들리고 움직였나이다 19 주의 길이 바다에 있었고 주의 첩경이 큰 물에 있었으나 주의 종적을 알 수 없었나이다 20 주의 백성을 무리양 같이 모세와 아론의 손으로 인도하셨나이다

NLT Psalm 77:1 For Jeduthun, the choir director: A psalm of Asaph. I cry out to God; yes, I shout. Oh, that God would listen to me! 2 When I was in deep trouble, I searched for the Lord. All night long I prayed, with hands lifted toward heaven, but my soul was not comforted. 3 I think of God, and I moan, overwhelmed with longing for his help. Interlude 4 You don't let me sleep. I am too distressed even to pray! 5 I think of the good old days, long since ended, 6 when my nights were filled with joyful songs. I search my soul and ponder the difference now. 7 Has the Lord rejected me forever? Will he never again be kind to me? 8 Is his unfailing love gone forever? Have his promises permanently failed? 9 Has God forgotten to be gracious? Has he slammed the door on his compassion? Interlude 10 And I said, "This is my fate; the Most High has turned his hand against me." 11 But then I recall all you have done, O LORD; I remember your wonderful deeds of long ago. 12 They are constantly in my thoughts. I cannot stop thinking about your mighty works. 13 O God, your ways are holy. Is there any god as mighty as you? 14 You are the God of great wonders! You demonstrate your awesome power among the nations. 15 By your strong arm, you redeemed your people, the descendants of Jacob and Joseph. Interlude 16 When the Red Sea saw you, O God, its waters looked and trembled! The sea quaked to its very depths. 17 The clouds poured down rain; the thunder rumbled in the sky. Your arrows of lightning flashed. 18 Your thunder roared from the whirlwind; the lightning lit up the world! The earth trembled and shook. 19 Your road led through the sea, your pathway through the mighty waters-- a pathway no one knew was there! 20 You led your people along that road like a flock of sheep, with Moses and Aaron as their shepherds.

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 84:1 만군의 여호와여 주의 장막이 어찌 그리 사랑스러운지요 2 내 영혼이 여호와의 궁정을 사모하여 쇠약함이여 내 마음과 육체가 생존하시는 하나님께 부르짖나이다 3 "나의 왕, 나의 하나님, 만군의 여호와여 주의 제단에서 참새도 제 집을 얻고 제비도 새끼 둘 보금자리를 얻었나이다" 4 주의 집에 거하는 자가 복이 있나이다 저희가 항상 주를 찬송하리이다(셀라) 5 주께 힘을 얻고 그 마음에 시온의 대로가 있는 자는 복이 있나이다 6 저희는 눈물 골짜기로 통행할 때에 그 곳으로 많은 샘의 곳이 되게 하며 이른 비도 은택을 입히나이다 7 저희는 힘을 얻고 더 얻어 나아가 시온에서 하나님 앞에 각기 나타나리이다 8 만군의 하나님 여호와여 내 기도를 들으소서 야곱의 하나님이여 귀를 기울이소서(셀라) 9 우리 방패이신 하나님이여 주의 기름 부으신 자의 얼굴을 살펴보옵소서 10 주의 궁정에서 한 날이 다른 곳에서 천 날보다 나은즉 악인의 장막에 거함보다 내 하나님 문지기로 있는 것이 좋사오니 11 여호와 하나님은 해요 방패시라 여호와께서 은혜와 영화를 주시며 정직히 행하는 자에게 좋은 것을 아끼지 아니하실 것임이니이다 12 만군의 여호와여 주께 의지하는 자는 복이 있나이다

NLT Psalm 84:1 For the choir director: A psalm of the descendants of Korah, to be accompanied by a stringed instrument. How lovely is your dwelling place, O LORD of Heaven's Armies. 2 I long, yes, I faint with longing to enter the courts of the LORD. With my whole being, body and soul, I will shout joyfully to the living God. 3 Even the sparrow finds a home, and the swallow builds her nest and raises her young at a place near your altar, O LORD of Heaven's Armies, my King and my God! 4 What joy for those who can live in your house, always singing your praises. Interlude 5 What joy for those whose strength comes from the LORD, who have set their minds on a pilgrimage to Jerusalem. 6 When they walk through the Valley of Weeping, it will become a place of refreshing springs. The autumn rains will clothe it with blessings. 7 They will continue to grow stronger, and each of them will appear before God in Jerusalem. 8 O LORD God of Heaven's Armies, hear my prayer. Listen, O God of Jacob. Interlude 9 O God, look with favor upon the king, our shield! Show favor to the one you have anointed. 10 A single day in your courts is better than a thousand anywhere else! I would rather be a gatekeeper in the house of my God than live the good life in the homes of the wicked. 11 For the LORD God is our sun and our shield. He gives us grace and glory. The LORD will withhold no good thing from those who do what is right. 12 O LORD of Heaven's Armies, what joy for those who trust in you.

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 91:1 지존자의 은밀한 곳에 거하는 자는 전능하신 자의 그늘 아래 거하리로다 2 내가 여호와를 가리켜 말하기를 저는 나의 피난처요 나의 요새요 나의 의뢰하는 하나님이라 하리니 3 이는 저가 너를 새 사냥군의 올무에서와 극한 염병에서 건지실 것임이로다 4 저가 너를 그 깃으로 덮으시리니 네가 그 날개 아래 피하리로다 그의 진실함은 방패와 손 방패가 되나니 5 너는 밤에 놀램과 낮에 흐르는 살과 6 흑암 중에 행하는 염병과 백주에 황폐케 하는 파멸을 두려워 아니하리로다 7 "천인이 네 곁에서, 만인이 네 우편에서 엎드러지나 이 재앙이 네게 가까이 못하리로다" 8 오직 너는 목도하리니 악인의 보응이 네게 보이리로다 9 네가 말하기를 여호와는 나의 피난처시라 하고 지존자로 거처를 삼았으므로 10 화가 네게 미치지 못하며 재앙이 네 장막에 가까이 오지 못하리니 11 저가 너를 위하여 그 사자들을 명하사 네 모든 길에 너를 지키게 하심이라 12 저희가 그 손으로 너를 붙들어 발이 돌에 부딪히지 않게 하리로다 13 네가 사자와 독사를 밟으며 젊은 사자와 뱀을 발로 누르리로다 14 하나님이 가라사대 저가 나를 사랑한즉 내가 저를 건지리라 저가 내 이름을 안즉 내가 저를 높이리라 15 저가 내게 간구하리니 내가 응답하리라 저희 환난 때에 내가 저와 함께하여 저를 건지고 영화롭게 하리라 16 내가 장수함으로 저를 만족케 하며 나의 구원으로 보이리라 하시도다

NLT Psalm 91:1 Those who live in the shelter of the Most High will find rest in the shadow of the Almighty. 2 This I declare about the LORD: He alone is my refuge, my place of safety; he is my God, and I trust him. 3 For he will rescue you from every trap and protect you from deadly disease. 4 He will cover you with his feathers. He will shelter you with his wings. His faithful promises are your armor and protection. 5 Do not be afraid of the terrors of the night, nor the arrow that flies in the day. 6 Do not dread the disease that stalks in darkness, nor the disaster that strikes at midday. 7 Though a thousand fall at your side, though ten thousand are dying around you, these evils will not touch you. 8 Just open your eyes, and see how the wicked are punished. 9 If you make the LORD your refuge, if you make the Most High your shelter, 10 no evil will conquer you; no plague will come near your home. 11 For he will order his angels to protect you wherever you go. 12 They will hold you up with their hands so you won't even hurt your foot on a stone. 13 You will trample upon lions and cobras; you will crush fierce lions and serpents under your feet! 14 The LORD says, "I will rescue those who love me. I will protect those who trust in my name. 15 When they call on me, I will answer; I will be with them in trouble. I will rescue and honor them. 16 I will reward them with a long life and give them my salvation."

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 103:1 내 영혼아 여호와를 송축하라 내 속에 있는 것들아 다 그 성호를 송축하라 2 내 영혼아 여호와를 송축하며 그 모든 은택을 잊지 말지어다 3 저가 네 모든 죄악을 사하시며 네 모든 병을 고치시며 4 네 생명을 파멸에서 구속하시고 인자와 긍휼로 관을 씌우시며 5 좋은 것으로 네 소원을 만족케 하사 네 청춘으로 독수리 같이 새롭게 하시는도다 6 여호와께서 의로운 일을 행하시며 압박 당하는 모든 자를 위하여 판단하시는도다 7 그 행위를 모세에게 그 행사를 이스라엘 자손에게 알리셨도다 8 여호와는 자비로우시며 은혜로우시며 노하기를 더디 하시며 인자하심이 풍부하시도다 9 항상 경책지 아니하시며 노를 영원히 품지 아니하시리로다 10 우리의 죄를 따라 처치하지 아니하시며 우리의 죄악을 따라 갚지 아니하셨으니 11 이는 하늘이 땅에서 높음 같이 그를 경외하는 자에게 그 인자하심이 크심이로다 12 동이 서에서 먼 것 같이 우리 죄과를 우리에게서 멀리 옮기셨으며 13 아비가 자식을 불쌍히 여김 같이 여호와께서 자기를 경외하는 자를 불쌍히 여기시나니 14 이는 저가 우리의 체질을 아시며 우리가 진토임을 기억하심이로다 15 인생은 그 날이 풀과 같으며 그 영화가 들의 꽃과 같도다 16 그것은 바람이 지나면 없어지나니 그곳이 다시 알지 못하거니와 17 여호와의 인자하심은 자기를 경외하는 자에게 영원부터 영원까지 이르며 그의 의는 자손의 자손에게 미치리니 18 곧 그 언약을 지키고 그 법도를 기억하여 행하는 자에게로다 19 여호와께서 그 보좌를 하늘에 세우시고 그 정권으로 만유를 통치하시도다 20 능력이 있어 여호와의 말씀을 이루며 그 말씀의 소리를 듣는 너희 천사여 여호와를 송축하라 21 여호와를 봉사하여 그 뜻을 행하는 너희 모든 천군이여 여호와를 송축하라 22 여호와의 지으심을 받고 그 다스리시는 모든 곳에 있는 너희여 여호와를 송축하라 내 영혼아 여호와를 송축하라

NLT Psalm 103:1 A psalm of David. Let all that I am praise the LORD; with my whole heart, I will praise his holy name. 2 Let all that I am praise the LORD; may I never forget the good things he does for me. 3 He forgives all my sins and heals all my diseases. 4 He redeems me from death and crowns me with love and tender mercies. 5 He fills my life with good things. My youth is renewed like the eagle's! 6 The LORD gives righteousness and justice to all who are treated unfairly. 7 He revealed his character to Moses and his deeds to the people of Israel. 8 The LORD is compassionate and merciful, slow to get angry and filled with unfailing love. 9 He will not constantly accuse us, nor remain angry forever. 10 He does not punish us for all our sins; he does not deal harshly with us, as we deserve. 11 For his unfailing love toward those who fear him is as great as the height of the heavens above the earth. 12 He has removed our sins as far from us as the east is from the west. 13 The LORD is like a father to his children, tender and compassionate to those who fear him. 14 For he knows how weak we are; he remembers we are only dust. 15 Our days on earth are like grass; like wildflowers, we bloom and die. 16 The wind blows, and we are gone-- as though we had never been here. 17 But the love of the LORD remains forever with those who fear him. His salvation extends to the children's children 18 of those who are faithful to his covenant, of those who obey his commandments! 19 The LORD has made the heavens his throne; from there he rules over everything. 20 Praise the LORD, you angels, you mighty ones who carry out his plans, listening for each of his commands. 21 Yes, praise the LORD, you armies of angels who serve him and do his will! 22 Praise the LORD, everything he has created, everything in all his kingdom. Let all that I am praise the LORD.

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 112:1 할렐루야 여호와를 경외하며 그 계명을 크게 즐거워하는 자는 복이 있도다 2 그 후손이 땅에서 강성함이여 정직자의 후대가 복이 있으리로다 3 부요와 재물이 그 집에 있음이여 그 의가 영원히 있으리로다 4 정직한 자에게는 흑암 중에 빛이 일어나나니 그는 어질고 자비하고 의로운 자로다 5 은혜를 베풀며 꾸이는 자는 잘 되나니 그 일을 공의로 하리로다 6 저가 영영히 요동치 아니함이여 의인은 영원히 기념하게 되리로다 7 그는 흉한 소식을 두려워 아니함이여 여호와를 의뢰하고 그 마음을 굳게 정하였도다 8 그 마음이 견고하여 두려워 아니할 것이라 그 대적의 받는 보응을 필경 보리로다 9 저가 재물을 흩어 빈궁한 자에게 주었으니 그 의가 영원히 있고 그 뿔이 영화로이 들리리로다 10 악인은 이를 보고 한하여 이를 갈면서 소멸하리니 악인의 소욕은 멸망하리로다

NLT Psalm 112:1 Praise the LORD! How joyful are those who fear the LORD and delight in obeying his commands. 2 Their children will be successful everywhere; an entire generation of godly people will be blessed. 3 They themselves will be wealthy, and their good deeds will last forever. 4 Light shines in the darkness for the godly. They are generous, compassionate, and righteous. 5 Good comes to those who lend money generously and conduct their business fairly. 6 Such people will not be overcome by evil. Those who are righteous will be long remembered. 7 They do not fear bad news; they confidently trust the LORD to care for them. 8 They are confident and fearless and can face their foes triumphantly. 9 They share freely and give generously to those in need. Their good deeds will be remembered forever. They will have influence and honor. 10 The wicked will see this and be infuriated. They will grind their teeth in anger; they will slink away, their hopes thwarted.

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 139:1 여호와여 주께서 나를 감찰하시고 아셨나이다 2 주께서 나의 앉고 일어섬을 아시며 멀리서도 나의 생각을 통족하시오며 3 나의 길과 눕는 것을 감찰하시며 나의 모든 행위를 익히 아시오니 4 여호와여 내 혀의 말을 알지 못하시는 것이 하나도 없으시니이다 5 주께서 나의 전후를 두르시며 내게 안수하셨나이다 6 이 지식이 내게 너무 기이하니 높아서 내가 능히 미치지 못하나이다 7 내가 주의 신을 떠나 어디로 가며 주의 앞에서 어디로 피하리이까 8 내가 하늘에 올라갈지라도 거기 계시며 음부에 내 자리를 펼지라도 거기 계시니이다 9 내가 새벽 날개를 치며 바다 끝에 가서 거할지라도 10 곧 거기서도 주의 손이 나를 인도하시며 주의 오른손이 나를 붙드시리이다 11 내가 혹시 말하기를 흑암이 정녕 나를 덮고 나를 두른 빛은 밤이 되리라 할지라도 12 주에게서는 흑암이 숨기지 못하며 밤이 낮과 같이 비취나니 주에게는 흑암과 빛이 일반이니이다 13 주께서 내 장부를 지으시며 나의 모태에서 나를 조직하셨나이다 14 내가 주께 감사하옴은 나를 지으심이 신묘막측하심이라 주의 행사가 기이함을 내 영혼이 잘 아나이다 15 내가 은밀한 데서 지음을 받고 땅의 깊은 곳에서 기이하게 지음을 받은 때에 나의 형체가 주의 앞에 숨기우지 못하였나이다 16 내 형질이 이루기 전에 주의 눈이 보셨으며 나를 위하여 정한 날이 하나도 되기 전에 주의 책에 다 기록이 되었나이다 17 하나님이여 주의 생각이 내게 어찌 그리 보배로우신지요 그 수가 어찌 그리 많은지요 18 내가 세려고 할지라도 그 수가 모래보다 많도소이다 내가 깰 때에도 오히려 주와 함께 있나이다 19 하나님이여 주께서 정녕히 악인을 죽이시리이다 피흘리기를 즐기는 자들아 나를 떠날지어다 20 저희가 주를 대하여 악하게 말하며 주의 원수들이 헛되이 주의 이름을 칭하나이다 21 여호와여 내가 주를 미워하는 자를 미워하지 아니하오며 주를 치러 일어나는 자를 한하지 아니하나이까 22 내가 저희를 심히 미워하니 저희는 나의 원수니이다 23 하나님이여 나를 살피사 내 마음을 아시며 나를 시험하사 내 뜻을 아옵소서 24 내게 무슨 악한 행위가 있나 보시고 나를 영원한 길로 인도하소서

NLT Psalm 139:1 For the choir director: A psalm of David. O LORD, you have examined my heart and know everything about me. 2 You know when I sit down or stand up. You know my thoughts even when I'm far away. 3 You see me when I travel and when I rest at home. You know everything I do. 4 You know what I am going to say even before I say it, LORD. 5 You go before me and follow me. You place your hand of blessing on my head. 6 Such knowledge is too wonderful for me, too great for me to understand! 7 I can never escape from your Spirit! I can never get away from your presence! 8 If I go up to heaven, you are there; if I go down to the grave, you are there. 9 If I ride the wings of the morning, if I dwell by the farthest oceans, 10 even there your hand will guide me, and your strength will support me. 11 I could ask the darkness to hide me and the light around me to become night-- 12 but even in darkness I cannot hide from you. To you the night shines as bright as day. Darkness and light are the same to you. 13 You made all the delicate, inner parts of my body and knit me together in my mother's womb. 14 Thank you for making me so wonderfully complex! Your workmanship is marvelous-- how well I know it. 15 You watched me as I was being formed in utter seclusion, as I was woven together in the dark of the womb. 16 You saw me before I was born. Every day of my life was recorded in your book. Every moment was laid out before a single day had passed. 17 How precious are your thoughts about me, O God. They cannot be numbered! 18 I can't even count them; they outnumber the grains of sand! And when I wake up, you are still with me! 19 O God, if only you would destroy the wicked! Get out of my life, you murderers! 20 They blaspheme you; your enemies misuse your name. 21 O LORD, shouldn't I hate those who hate you? Shouldn't I despise those who oppose you? 22 Yes, I hate them with total hatred, for your enemies are my enemies. 23 Search me, O God, and know my heart; test me and know my anxious thoughts. 24 Point out anything in me that offends you, and lead me along the path of everlasting life.

시간 (Time) – go slow, go deep

고요한 마음 (Calm heart) – slow down from your rushed life

집중된 관심 (Focused attention) – remove all your agenda, all other thoughts that enter your mind.

하나님, 오늘 저에게 어떤 말씀을 해주시길 바랍니까?

God what do you wish to tell me today?

=========================================

개역성경 시편 146:1 할렐루야 내 영혼아 여호와를 찬양하라 2 나의 생전에 여호와를 찬양하며 나의 평생에 내 하나님을 찬송하리로다 3 방백들을 의지하지 말며 도울 힘이 없는 인생도 의지하지 말지니 4 그 호흡이 끊어지면 흙으로 돌아가서 당일에 그 도모가 소멸하리로다 5 야곱의 하나님으로 자기 도움을 삼으며 여호와 자기 하나님에게 그 소망을 두는 자는 복이 있도다 6 여호와는 천지와 바다와 그 중의 만물을 지으시며 영원히 진실함을 지키시며 7 압박 당하는 자를 위하여 공의로 판단하시며 주린 자에게 식물을 주시는 자시로다 여호와께서 갇힌 자를 해방하시며 8 여호와께서 소경의 눈을 여시며 여호와께서 비굴한 자를 일으키시며 여호와께서 의인을 사랑하시며 9 여호와께서 객을 보호하시며 고아와 과부를 붙드시고 악인의 길은 굽게 하시는도다 10 시온아 여호와 네 하나님은 영원히 대대에 통치하시리로다 할렐루야

NLT Psalm 146:1 Praise the LORD! Let all that I am praise the LORD. 2 I will praise the LORD as long as I live. I will sing praises to my God with my dying breath. 3 Don't put your confidence in powerful people; there is no help for you there. 4 When they breathe their last, they return to the earth, and all their plans die with them. 5 But joyful are those who have the God of Israel as their helper, whose hope is in the LORD their God. 6 He made heaven and earth, the sea, and everything in them. He keeps every promise forever. 7 He gives justice to the oppressed and food to the hungry. The LORD frees the prisoners. 8 The LORD opens the eyes of the blind. The LORD lifts up those who are weighed down. The LORD loves the godly. 9 The LORD protects the foreigners among us. He cares for the orphans and widows, but he frustrates the plans of the wicked. 10 The LORD will reign forever. He will be your God, O Jerusalem, throughout the generations. Praise the LORD!