

कपीराइट र जानकारी:
© 2001 Project WorldReach © 2001 SEAN
सर्वाधिकार सुरक्षित

Train & Multiply®
Project WorldReach (टि एम सेवकाइ संचालन)
Dr. George Patterson (मौलिक लेखक)
SEAN International



सम्पर्क ठेगाना: **Project WorldReach PWR®**

474 - 800 - 15355 - 24th Ave
Surrey BC, Canada
V4A 2H9

ईमेल: pwr@trainandmultiply.com

वेबसाइट: <http://www.trainandmultiply.com>

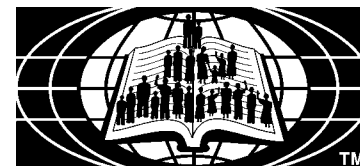
कसरी प्रार्थना गर्ने



पाष्टरीय तालीम पुस्तिका

१३

तालीम र वृद्धि

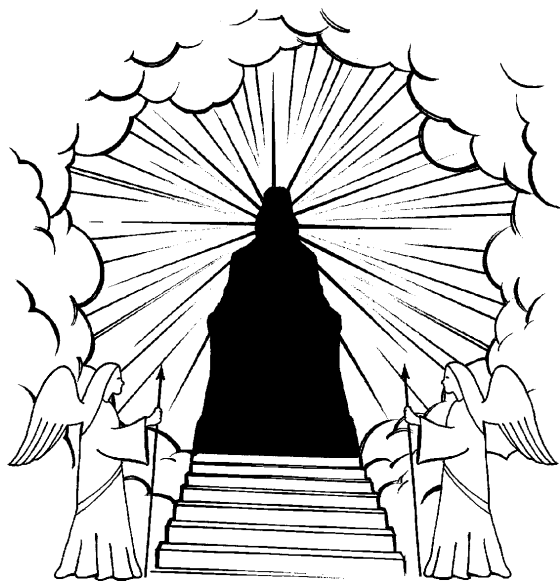


T&M®

तपाईं र तपाईंको भुण्डले राम्ररी प्रार्थना गर्न सिकाउनको निम्ति परमेश्वरले यो अध्ययनलाई प्रयोग गरुन् भनी प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्राथर्नना एक अधिकार हो

स्त्रीष्टको बलिदानद्वारा हामी सर्वशक्तिमान
परमेश्वरको सिंहासनमा पुग्न सक्छौं ।



आदम र हवाले पाप गरेपछि, स्वर्गदूतहरुले परमेश्वरको पवित्र उपस्थितिलाई सुरक्षित राखे ताकि कुनै पापी त्यहाँ आउन नसक्नु । (उत्पत्ति ३:२४)

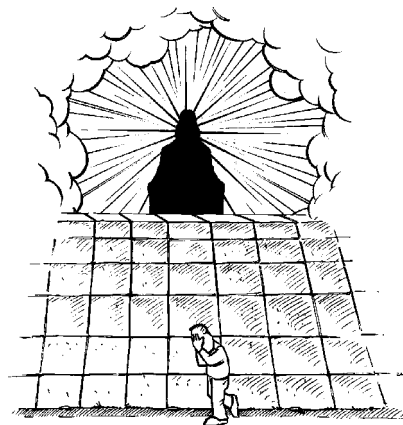
टिप्पणीहरू

[illegible]

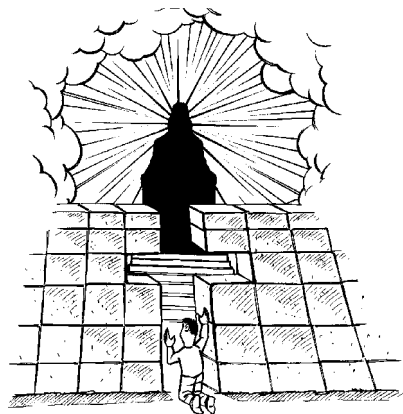
अभ्यासको काम

- मत्ती ६:५-१३ मा प्रभु येशूले हामीलाई दिनुभएको नमूना अनुसार, केही समयको लागि भए पनि (मत्ती २६:४०), दिनहुँ प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- मत्ती ६:९-१३ को नमूनाअनुसार तपाईंको मण्डलीका विश्वासीहरूलाई दिनहुँ प्रार्थना गर्न सिकाउनु होस् । शुरु गर्न सहयोग गर्नको निम्ति उनीहरूसित प्रार्थना गर्नुहोस् । (यदि कसैले प्रार्थना गर्न जान्दैन भने, तपाईंको पछि पछि तपाईंले सिकाउनु भएको प्रार्थना उसले अलि अलि गरेर दोहोर्नुहोस् ।)
- यूहन्ना १६:२४ कन्ठ पार्नुहोस्:
“अहिलेसम्म तिमीहरूले मेरो नाउँमा केही मागेका छैनौ । माग, अनि तिमीहरूले पाउनेछौ । यसरी तिमीहरूको आनन्द पूर्ण होओस् ।”
- जुन जुन प्रार्थनाको उत्तर परमेश्वरले दिनुभएको छ, त्यसको बारेमा सदस्यहरूलाई जानकारी दिनुहोस्, ताकि उनीहरू अन्तर्विन्तीको निम्ति अभि उत्साहित बन्नु ।

पापले मानिसलाई अति पवित्र परमेश्वरबाट अलग पार्दछ । कुनै पनि मध्यस्थ बिना, हाम्रो प्रार्थनाले यो पर्खाललाई तोडेर जान सक्तैन । (यशैया ५९:२)



तर येशू खीष्टले उहाँको मृत्यु र पुनरुत्थानद्वारा बाटो खोलीदिनुभयो ।



अब हामी प्रार्थनामा राजाहरूका राजाकहाँ पुग्नसक्छौ । येशू खीष्टले हाम्रा पाप र दोषलाई रद्द गरिदिनुभयो, अनि अब हामी उहाँद्वारा पिताको नजीक पुग्नसक्छौ ।

बाइबलले भन्दछ... “यसकारण भाइ हो, येशूको रगतद्वारा
महा-पवित्रस्थानमा प्रवेश गर्ने साहस हामीलाई हुन्छ । हाम्रा
निम्ति एउटा नयाँ र जीवित मार्ग उहाँले खोलेदिनुभयो...
साँचो हृदयले... हामी परमेश्वरको समीप जाऔं ।”

(हिब्रू १०:१९-२२)

यसैकारण हामीले येशू ख्रीष्टको नाउँमा प्रार्थना गरेका हौं ।

“किनकि परमेश्वर एउटै हुनुहुन्छ, परमेश्वर र मानिसहरूका
बीचमा मध्यस्थ पनि एउटै हुनुहुन्छ— मानिस, ख्रीष्ट येशू ।
उहाँले सबैका छुटकाराका मोलको निम्ति आफैलाई
सुम्पिदिनुभयो...” (१ तिमोथी २:५-६)

मानिसहरूलाई परमेश्वरसम्म पुग्नको निम्ति केले बाधा दिन्छ ?

४. के तपाईंले आफ्नो प्रार्थनामा परमेश्वरको प्रशंसा
गर्नुहुन्छ ?

☐ ज्यू, गर्दछु ।

☐ अहँ, तर अब शुरु गर्नेछु ।

५. के तपाईंले खानाको निम्ति, अनि अरु आशिषहरूको
निम्ति परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहुन्छ ?

☐ ज्यू, गर्दछु ।

☐ अहँ, तर अब म शुरु गर्नेछु ।

तपाईंले हाल परमेश्वरसंग मागिरहनु भएका केही कुराहरू
लेख्नुहोस् ।

६ महिना पछि, यी सूचीहरू फेरि पढ्नुहोस् । परमेश्वरले
कसरी ती प्रार्थनाका उत्तरहरू दिनुभयो सो देख्दा तपाईं छक्क
पर्नुहुनेछ, अनि आनन्दित बन्नुहुनेछ ।

सारांश जाँच

१. के तपाईले हरेक दिन प्रभु येशू ख्रीष्टको नाउँमा प्रार्थना गर्नुहुन्छ ?
- ☐ ज्यू, गर्दछु ।
- ☐ अहँ, गरेको छैनँ । तर अब म शुरु गर्नेछु । मेरो हृदयमा यो इच्छा राखिदिनु होस् भनी म परमेश्वर संग प्रार्थना गर्नेछु ।
२. तपाईको देशमा शासन गर्नेहरुको निम्ति तपाईले प्रार्थना गर्नुहुन्छ ?
- ☐ ज्यू, गर्दछु ।
- ☐ अहँ, गरेको छैनँ । परमेश्वर को सहयोगमा अब म शुरु गर्नेछु ।
३. के तपाई नबाँचेका आत्माहरुको निम्ति प्रार्थना गर्नुहुन्छ ?
- ☐ ज्यू, गर्दछु ।
- ☐ अहँ, तर अब शुरु गर्नेछु

परमेश्वर र पापी मानिसको बीचमा एउटै मध्यस्थ को हुनुहुन्छ ?

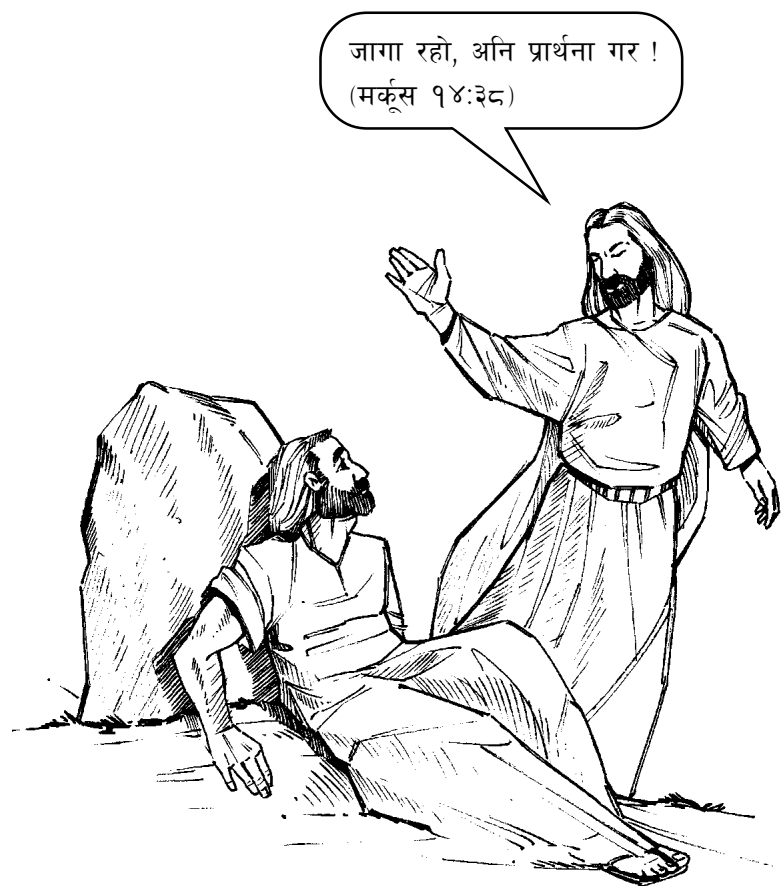
प्रभु येशू ख्रीष्टले के गर्नुभयो ताकि हामी उहाँद्वारा परमेश्वर को नजीक पुग्नसक्यौं ?

किन हामीले सन्तहरुलाई अथवा प्रेतात्माहरुलाई प्रार्थना गर्दैनौं ?

हामी परमेश्वर पितालाई (मत्ती ६:६-९), पुत्र येशूको नाउँमा (यूहन्ना १४:१३, २०:३१), पवित्र आत्माको सहायताद्वारा (रोमी ८:२६-२७) प्रार्थना गर्दछौं । एउटै मध्यस्थ येशू ख्रीष्ट हुनुहुन्छ । मरिसकेकाहरुसंग प्रार्थना गर्नलाई परमेश्वरले नै मनाही गर्नुभएको छ (व्यवस्था १८:११)।

प्रार्थना खीष्टको आज्ञा हो ।

परमेश्वरलाई प्रेम गर्ने विश्वासीले उहाँसंग बातचीत गर्न चाहन्छ । जब मानिसहरुले एकाअर्कालाई प्रेम गर्दछन्, उनीहरु आपसमा बातचीत गर्दछन् । प्रार्थनाले हामीलाई खीष्टको निम्ति जिउन सामर्थ्यवान पार्दछ ।



यो अध्ययनको पुनरावलोकनको निम्ति, मत्ती ५:५-१५ पढ्नुस् अनि मनन गर्नुस् ।

☐ यसो गरिसकेपछि, यहाँ चिन्ह लाउनुस् ।

प्रार्थनासम्बन्धी अरु बढी बाइबलीय उदाहरणहरु

- भजन ८, ३१, ५१, ८४, १३९
- दानिएल ९:१-१९
- प्रभु: मत्ती २६:३६-४२, यूहन्ना १७
- प्रेरितहरुको समयमा मण्डली: प्रेरित ४:२३-३१
- स्वर्गमा: प्रकाश ५



येशू खीष्टले तपाईलाई प्रार्थना गर्न आवाहन गर्नुहुन्छ । परमेश्वरले तपाईंसित संगति गर्न चाहनुहुन्छ । तपाईंको प्रार्थना उहाँको निम्ति बहुमूल्य छ ।

तपाईंले उहाँलाई आत्मा र सत्यतामा उपाषना गरेको उहाँ चाहनुहुन्छ । तब भोक र तिर्खासहित, उहाँलाई भन भन बढी जान्ने र प्रेम गर्ने साँचो इच्छा राखेर उहाँलाई खोज्नुहोस् ।

अति मुख्य:

कसरी प्रार्थना गर्नु भनेर जान्नु र साँच्चै प्रार्थना गर्नु भिन्दा भिन्दै कुराहरु हुन् । येशू खीष्टले ता हामीले बढो एकाग्रचित्त भएर प्रार्थना गरेको चाहनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ: “प्रार्थना गर” अनि हामी पालन गर्दछौं ।

हामी यो वचनलाई व्यवहारमा ल्याउने छौं । (याकूब १:२२) मुख्य कुरा त यही हो । हाम्रा प्रार्थनाका उत्तरमा परमेश्वरले महान कामहरु गर्नुहुनेछ । हामीले दिनहुँ प्रार्थना गर्ने बानी बसालौं ।

नयाँ विश्वासीहरुलाई प्रार्थना गर्न सिकाऔं । के तपाईंले त्यसो गर्नुभएको छ ?

☐ ज्यू गरेको छु ।

☐ म अब शुरू गर्नेछु ।

आज्ञाकारी विश्वासीले हरेक दिन एकलै प्रार्थना गरेर समय बिताउँछ । प्रभुले हामीलाई आज्ञा दिनुहुन्छ:

“जब तिमी प्रार्थना गर्दछौ, तब पाखण्डीहरुजस्ता नहोओ, किनकि तिनीहरु सभाघरहरुमा र सडकहरुका कुनामा मानिसहरुले देखून् भनी खडा भएर प्रार्थना गर्न मन गर्दछन् ।... तर तिमी जब प्रार्थना गर्दछौ, आफ्नो भित्री कोठामा पस, र ढोका थुनेर गुप्तमा हुनुहुने तिम्रा पितालाई प्रार्थना गर ।”

(मत्ती ६:५-६)

किन हामी प्रार्थना गर्दछौं ?

☐ ताकि मानिसहरुको ध्यान हामीतर्फ फर्कोस् ।

☐ ताकि मानिसहरुले हामीलाई सुनून् ।

☐ परमेश्वरसंग एकलै बातचीत गर्नलाई ।

मानिसहरुले उनीहरुतर्फ हेरुन्
अनि यिनीहरु कति धार्मिक रहेछन्
भनेर भनून् भनीकन पाखण्डीहरुले
प्रार्थना गर्दथे । अन्यजातिहरुले
धेरै शब्दहरु प्रयोग गर्दथे, अनि
त्यही शब्दहरु घरिघरि दोहोर्‍याइर
हन्थे, ताकि उनीहरुका बहिरा
ईश्वरहरुले सुनून् । हामी त्यस्ता
नबनौं । (मत्ती ६:५-८)



हामीले कहिले प्रार्थना गर्ने हो ?



हामीले हरेक दिन र भियाएसम्म हरेक क्षण प्रार्थना गर्नुपर्दछ ।
भजन ५:३ ले भन्दछ: “हे परमप्रभु, बिहानै तपाईंले मेरो सोर सुन्नुहुन्छ ।
सबेरै तपाईंको अगि मेरो प्रार्थना राख्दछु, र आशामा पर्ख्छु ।”

हामी सजिलै बरालिन सक्छौं । जब यसो हुन्छ, परमेश्वरमा
ध्यान लाउनु होस् । “माथिका कुराहरुमा” विचार गर्नको
निम्ति आफैलाई अनुशासित पार्नोस् । (कलस्सी ३:१-२०)

प्रार्थना आत्मीय र व्यक्तिगत हुन्छ

जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ, याद गर्नुहोस् कि परमेश्वर त्यहीँ,
अर्थात् तपाईंकै छेउमा हुनुहुन्छ । तपाईंले उहाँलाई
देख्नसक्नुहुन्न, तर उहाँ कोठामा तपाईंसँगै हुनुहुन्छ भनी
तपाईं निश्चित बन्नसक्नुहुन्छ । उहाँले सुनिरहनुभएको छ
भनी जब तपाईंले याद गर्नुहुन्छ, प्रार्थना गर्न सजिलो हुन्छ ।



उत्तर हामीले सोचेजस्तो, अथवा तुरन्तै नहुन सक्छ । परमेश्वर हाम्रो सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ, अनि हामीलेभन्दा राम्ररी उहाँले हाम्रो बारेमा जान्नुहुन्छ । उहाँले सर्वोत्तम रूपमा हामीलाई उत्तर दिनुहुन्छ ।

यदि परमेश्वरले कुनै प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुन्न, तर तपाईंलाई विश्वास छ कि यो उहाँकै इच्छा हो भने, धैर्यसाथ प्रार्थनामा लागि रहनु होस् । येशू ख्रीष्टले हामीलाई प्रार्थना खुरन्धार लागि रहन आज्ञा गर्नुभएको छ (लूका १८:१-८) । उहाँले तपाईंको प्रार्थनाको उत्तर केही समयपछि दिनुहुन्छ, अथवा अझ राम्रो उत्तर दिनुहुन्छ । यदि होइन भने, तपाईंले जे माग्नुभयो, त्यो उहाँको इच्छा अनुसार नभएको हुनसक्छ । परमेश्वरले हामीलाई त्यो उहाँको इच्छाअनुसार भएन भनी देखाउनु भए पछि हामीले मागिरहने काम गरिरहनु हुन्न ।

हरेक पटक प्रार्थना गर्नुहुँदा राम्रो अनुभव गर्ने आशा नगर्नुस् । अनुभवहरू मुख्य छैनन्, प्रार्थनामा भावनाको स्थान हुँदैन । प्रार्थनाको लागि त विश्वास पो चाहिन्छ । हामी परमेश्वरमा भरोसा गर्दछौं अनि उहाँले हाम्रो प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुन्छ, भनी हामी निर्धक्क बन्दछौं । तपाईंले कस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ, त्यसप्रति ध्यान नदिनु होस् ।

तपाईंले कुन समय व्यक्तिगत रूपमा लामो समयसम्म प्रार्थना गर्ने गर्नुहुन्छ ? तपाईंले कुन समय व्यक्तिगत रूपमा लामो समयसम्म प्रार्थना गर्ने गर्नुहुन्छ ?

- ☐ बिहानै ।
- ☐ दिउँसो ।
- ☐ बेलुकी अथवा सुत्ने बेलामा ।

हरेक भोजन खानुभन्दा अघि पनि हामीले धन्यवाद दिने गर्दछौं ।

म ता प्रार्थनाहरू कठै गर्नसक्तैनं ।



तपाईंले त्यही प्रार्थना दोहोर्‍याइरहन पर्दैन । तपाईंका आफ्नै शब्दहरू प्रयोग गरेर प्रार्थना गर्नुस् । येशूले व्यर्थै बरबराइरहने प्रार्थना मन पराउनुहुन्न । अन्यजातिहरूले पो त्यसरी प्रार्थना गर्दछन् । धेरै शब्दहरू चलाएको कारण परमेश्वरले उनीहरूलाई सुनिदिनुहुन्छ, भन्ने उनीहरू ठान्दछन् ।

के प्रयोग गरेर हामीले प्रार्थना गर्नुपर्दछ ?

☐ हाम्रा आफ्नै शब्दहरू ।

☐ केवल कन्ठ पारिएका प्रार्थनाहरू ।

एउटा बालकले आफ्नो बाबुसंग बोलेको जस्तै गरेर प्रार्थना गर्नु सर्वोत्तम तरिका हो ।

हामीले हाम्रा परिवारहरूसंग दिनहुँ प्रार्थना गर्नुपर्दछ । हामीले हाम्रा नानीहरूलाई प्रार्थना गर्न सिकाऔं । किन हामीले हाम्रा नानीहरूलाई यसरी सिकाउँछौं ?

प्रार्थनाका विभिन्न उद्देश्यहरू छन्

“प्रभुको प्रार्थना” जो हाम्रो निम्ति नमूनाको प्रार्थना हो (मत्ती ६:९-१३), त्यसमा हामीले हाम्रा प्रार्थनाहरूमा कुन कुन विषयहरू समावेश गर्नुपर्ने हो, त्यसको रूपरेखा दिइएको छ:

- विश्वासरहित, परमेश्वरमा भरोसा नगरी, अथवा शंका गर्दै माग्यौं भने हाम्रो प्रार्थना सुनाइमा बाधा आउँछ । (मर्कस ११:२३-२४, याकूब १:६-७)

- हाम्रा पति वा पत्नीलाई वास्ता अथवा आदर नगरी प्रार्थना गर्दा हाम्रो प्रार्थना सुनाइमा बाधा आउँछ । (१ पत्रुस ३:७)

- हाम्रो छिमेकीसंग मिलेर बस्न नसक्दा हाम्रो प्रार्थना सुनाइमा बाधा आउँछ । (मत्ती ६:२३-२४)

यदि हामीले पाप गर्छौं, अनि हामीले गलत गरेछौं भन्ने महसूस गर्ने बित्तिकै हामीले स्वीकार गरिहाल्नु पर्दछ । जब हामीले हाम्रा पापहरू मानिलिन्छौं, अनि हामी साँच्चै पश्चातापी बन्दछौं, परमेश्वरले हामीलाई क्षमा दिनुहुन्छ । (१ यूहन्ना १:९)

प्रार्थना सरल हुनैपर्छ

हामीले एक आज्ञाकारी बालकको नम्रतामा भएर प्रार्थना गर्नुपर्दछ । हाम्रो प्रार्थनाको उत्तर कसरी दिनुपर्छ भनी हामीले परमेश्वरलाई भन्नुपर्दैन । यो हामीले उहाँमा छोडिदिनु पर्दछ ।

जब हामी उहामा अर्पित हुन्छौं, परमेश्वर ले हाम्रा प्रार्थनाहरुको उत्तर दिनुहुन्छ

परमेश्वरबाट हाम्रा प्रार्थनाको उत्तर पाउनको लागि हामी उहाँको अधि साना नानीहरु हुन अनि उहाँको आज्ञा पालन गर्न जरुरी छ (यूहन्ना १५:७, १ यूहन्ना ३:२१-२२)। बाइबलले के भन्छ, हामीले त्यही पालन गरेको उहाँ चाहनुहुन्छ । उहाँप्रति भएको कुनै पनि अनाज्ञाकारिता प्रार्थनाको उत्तर हुनमा बाधा पुऱ्याउने कारण हुनसक्छ । (१ पत्रुस ३:१२)

पाँच कुराहरुले हाम्रो प्रार्थना सुनाइमा बाधा ल्याउनसक्छन् भनेर बाइबलले बताउँछ:

- परमेश्वरले हामी मिलाप गराउनेहरु भएको चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा हाम्रो हृदयमा जान्दा जान्दै यदि हामीले कसैलाई क्षमा दिन अथवा मिलाप गर्न चाहदैनौं भने हाम्रो प्रार्थना सुनाइमा बाधा आउँछ । (मत्ती ५:२३, २४, मार्कस ११:२५)
- घमण्ड अथवा स्वार्थीपनमा केही कुरो परमेश्वरसंग माग्यौं भने पनि हाम्रो प्रार्थना सुनाइमा बाधा आउँछ । (याकूब ४:३, १ यूहन्ना ५:१४-१५)

१. परमेश्वरको प्रशंसा ।

“हे हाम्रा पिता, जो स्वर्गमा हुनुहुन्छ, तपाईंको नाउँ पवित्र होस् ।” हामी परमेश्वरको उपस्थितिमा परमेश्वरको प्रशंसा गर्दै र उहाँलाई धन्यवाद दिँदै प्रवेश गर्दछौं ।



“दाखमदले नमात्तिओ, जसमा कामोदीपन हुन्छ, तर पवित्र आत्माले भरिपूर्ण होओ । एउटाले अर्कासंग भजन, गीत र आत्मिक गानमा बोल्दै र आफ्नो सम्पूर्ण हृदयले प्रभुको निम्ति गाउँदै र धुन निकाल्दै सधैं सबै कुराका निम्ति हाम्रा प्रभु येशूको नाउँमा परमेश्वर पितालाई धन्यवाद चढाओ ।”

(एफिसी ५:१८-२०)

येशू ख्रीष्टकी आमा मरियमले यसरी परमेश्वरको प्रशंसा गरिन्:

“मेरो प्राणले परमप्रभुको गुणगान गर्दछ, र मेरो आत्मा मेरा मुक्तिदाता परमेश्वरमा रमाहट गर्दछ । किनकि

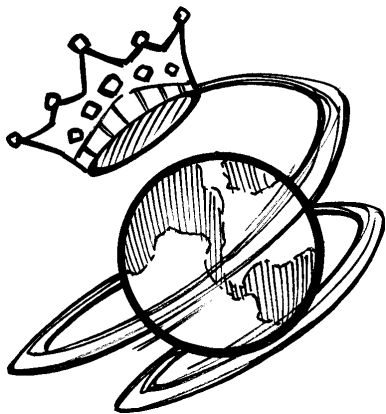
उहाले आफ्नी दासीको
दीनतामा कृपा(दृष्टि
गर्नुभएको छ, हेर, अब
उप्रान्त सबै पुस्ताले मलाई
धन्यकी भन्नेछन् । किनभने
उहा, जो शक्तिशाली हुनुहुन्छ,
उहाले मेरो निम्ति महान
काम गर्नुभएको छ । उहाको
नाउँ पवित्र छ । उहाको भय मान्नेहरुमाथि उहाको
कृपा पुस्तादेखि पुस्तासम्म रहनेछ ।” (लूका १:४६-५०)



- जब हामी बाहिर सुसमाचार प्रचारमा जान्छौं, त्यसबेला तपाईंको साथीले कसैसंग गवाही दिदैंछ भने तपाईंको मनमा प्रार्थना गर्नुस् ।
- हामी “निरन्तर” प्रार्थना गर्दछौं (एफिसी ६:१८)। प्रभुले ता सारा दिन नै उहाँसित हाम्रो संगति भएको चाहनुहुन्छ । हरेक क्षण नै परमेश्वरसंग बोल्ने हर प्रयास गर्नुस् । तपाईंका हातहरु व्यस्त भए पनि, तपाईंको मन र हृदय प्रार्थनामा परमेश्वरलाई दिनसक्नुहुन्छ । यसो गर्ने प्रयास गर्नुस् अनि तपाईंले पाउनुहुने प्रतिफलसित तपाईं खुशी बन्नुहुनेछ !

२. पृथ्वीमा परमेश्वरको राज्य विस्तार गर्नु ।

“...तपाईंको राज्य आओस् । तपाईंको इच्छा स्वर्गमा जस्तो छ, त्यस्तै यस पृथ्वीमा पूरा होस्...”



“सतर्क भएर धन्यवादसहित स्थिर भई प्रार्थनामा लागि रहो ।”
(कलस्सी ४:२)

तपाईंले गरिरहनु भएको प्रार्थनाको अभ्यासमा के परिवर्तन ल्याउन चाहनुहुन्छ ?

देखिनुको निम्ति मात्र उपवास बस्ने फरिसीहरुलाई उहाँले हप्काउनु भयो । अरु धर्मकाहरुले पनि विधि पूरा गरी धर्म कमाउनलाई मात्र उपवास बस्ने गर्दछन् । कति इसाईहरुले चाहिँ खाना बाहेक, मनोरञ्जन, सौख, अथवा सुताइ पनि छोडेर प्रार्थना गर्न र परमेश्वर अनि उहाँको इच्छामा मनन गर्न मन पराउँछन् ।

अरु बेलाहरुमा प्रार्थना

- हरेक भोजन गर्नुअघि हामी धन्यवाद दिने गर्दछौं ।
- हामीले हाम्रा परिवारसंग प्रार्थना गर्दछौं । हामी हरेक दिन प्रार्थनाको निम्ति भेट्ने गर्दछौं । यही बेला हामीले परमेश्वरलाई प्रशंसा गर्न गीतहरु गाउन सक्छौं अनि बाइबल पढ्न सक्छौं ।
- खाना खानुअघि र परिवारसंग मिलेर गरिने प्रार्थना हामीले बिहानै एकलै गर्ने प्रार्थनाभन्दा छोटो र सरल हुनुपर्छ । हाम्रा नानीहरु थकित नपारौं ।
- अरुहरुसंग मिली जब हामी प्रभु येशू ख्रीष्टको बारेमा साक्षी दिन बाहिर जान लाग्छौं तब प्रार्थना गरौं ।

“सर्वप्रथम म आग्रह गर्दछु, कि सबै मानिसहरुका निम्ति नम्र-निवेदन, प्रार्थना र मध्यस्थ-बिन्ती र धन्यवाद चढाइऊन्, राजाहरु र सबै उच्च पदमा भएकाहरुका निम्ति पनि, ताकि हामी निर्धक्क र शान्तिपूर्ण भएर हरप्रकारले धार्मिक र आदरणीय जीवन बिताउन सकौं । हाम्रा मुक्तिदाता परमेश्वरको दृष्टिमा यो असल र ग्रहणयोग्य छ । सबै मानिसहरु मुक्ति पाऊन् र तिनीहरु सत्यको ज्ञानमा आऊन् भन्ने इच्छा उहाँ गर्नुहुन्छ ।” (१ तिमोथी २:१-४)

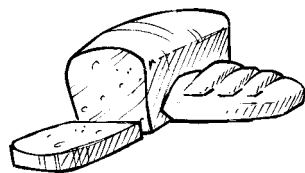
हाम्रा प्रार्थनाद्वारा परमेश्वरले आफ्नो राज्य विस्तार गर्नुहुन्छ अनि उहाँको इच्छा यस पृथ्वीमा साथै निम्न क्षेत्रहरुमा पूरा गर्नुहुन्छ :

- हाम्रो आफ्नै जीवनमा,
- हाम्रो परिवारमा,
- मण्डली र यसको सेवकाइमा,
- हराएकाहरुको उद्धारमा,
- बिरामीहरुको चंगाइमा,
- तपाईंको काममा,
- सरकारमा ।

त्यसो भए प्रार्थना कति वृहत जिम्मेवारी हो

३. हामीलाई जे चाहिएको छ त्यो माग्नु ।

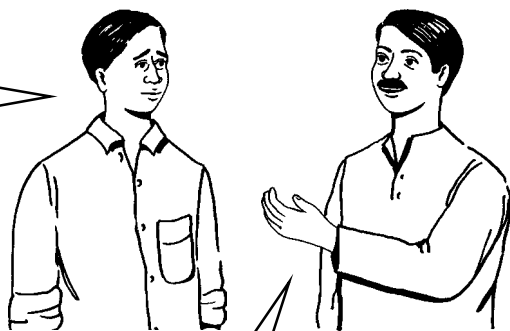
“हामीलाई आज हाम्रो दैनिक भोजन दिनुहोस् ।”



“अहिलेसम्म तिमीहरूले मेरो नाउँमा केही मागेका छैनौ । माग, अनि तिमीहरूले पाउनेछौ । यसरी तिनीहरूको आनन्द पूर्ण होओस् ।” (यूहन्ना १६:२४)

सधैं कुनै निर्दिष्ट विषयको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस् । परमेश्वरले हाम्रा सबै आवश्यकताहरू पूरा गरिदिनुहुनेछ, अनि हामीलाई फलवन्त पार्नुहुनेछ, ताकि हामीले अरुलाई सहयोग गर्न सकौं ।

कसरी म मेरा खाँचोहरूद्वारा परमेश्वरलाई दुःख दिनसक्छु र ? उहाँ त योभन्दा ठूलो कुराहरूद्वारा व्यस्त हुनुहुन्छ होला ।



उहाँले ता फूलहरू र चराचुरुङ्गीहरूलाई पनि वास्ता राख्नुहुन्छ । तपाईंले गर्नुहुने हरेक कुरामा परमेश्वरले रुची राख्नुहुन्छ ।

स्वयंले पनि कम्तिमा एक पटक रातभर जाग्रम बस्नुभएको थियो (लूका ६:१२)। आफ्नो सेवकाइ शुरु गर्न अघि प्रभुले उपवास पनि बस्नुभयो (मत्ती ४:१-२)।

यदि तपाईंले उपवास अथवा जाग्रम बस्दै हुनुहुन्छ भने कसैलाई नभन्नुहोस् ! त्यो ता देखावटी भइहाल्छ ।

प्रभु येशूले भन्नुभयो: “तर तिमीचाहिँ उपवास बस्दा आफ्नो शिरमा तेल लगाऊ, र आफ्नो मुख धोऊ । र तिम्रो उपवास मानिसहरूले होइन, तर गुप्तमा हुनुहुने तिम्रा पिताले देखून्...” (मत्ती ६:१७-१८)

उपवासको सम्बन्धमा:

उपवास (खाना नखाई बस्ने) सम्बन्धमा नयाँ करारमा कुनै आज्ञा दिइएको छैन । येशू र प्रेरितहरूले कुनै गम्भीर कामहरू गर्नुपर्दा तयारीको निम्ति उपवाससहित प्रार्थना गर्दथे । (मत्ती ४:१-११, प्रेरित १३:१-३)। गलत कारणहरूको निम्ति उपवास बस्नेहरूलाई येशूले चेतावनी दिनुभयो । पवित्र

होला । अथवा उहाँले तपाईंको जीवनको निम्ति उहाँको इच्छा, अथवा तपाईंले उहाँको सेवा अझ राम्ररी कसरी गर्न सक्नुहुन्छ, कसैलाई गवाही दिने, अथवा कसैको आवश्यकता जान्ने र उसलाई सहायता गर्ने उपाय निकाल्ने, यी सबको ज्ञान प्रकट गरिदिनुहुन्छ होला ।

प्रायः जसो गरी, तपाईंले तपाईंको कानमा भन्दा हृदयमा पर मेश्वर बोल्नुभएको सुन्नुहुनेछ ।

कुन चाहिँ बढी विश्वासयोग्य छ ?

- ☐ एक सपना ।
- ☐ परमेश्वरको वचन ।

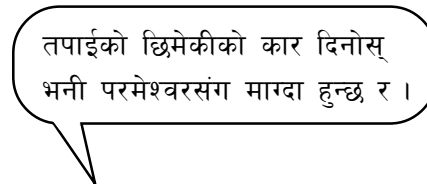
उपवास र जाग्रामसाथ गरिएको प्रार्थना अझ बढी प्रभावशाली हुनसक्छ

उपवास बस्ने अथवा रातभर “जागा” बस्ने सम्बन्धमा कुनै आज्ञा छैन । तर नयाँ करारमा उपवास बस्नु विश्वासीहरूमा चलिआएको एक साधारण चलन नै थियो । येशू ख्रीष्ट



तर कहिले-काहीं पर मेश्वरले उत्तर दिनुहुन्न । किन र ? के मैले केही नराम्रो पो गरिरहेको छु कि ?

कहिले-काहीं, अय्यूबलाई जस्तो अथवा गेतसमनीमा येशूलाई भएजस्तो, हामीले केही गलत काम त गरेका हुँदैनौं, तर हामीले चाहे जस्तो गरी हुन नदिनको निम्ति परमेश्वरसंग धेरै कारणहरु हुन्छन् । कति पटक चाहिँ याकूब ४:३ ले भने जस्तै हुन्छ, “तिमीहरु माग्छौं तर पाउँदैनौं, किनकि आफ्ना अभिलाषा पूरा गर्नलाई बेठीकसित माग्छौं ।”



तपाईंको छिमेकीको कार दिनोस् भनी परमेश्वरसंग माग्दा हुन्छ र ।



अहँ, हुदैन । परमेश्वरले स्वार्थी र लोभी प्रार्थनाका उत्तरहरु दिनुहुन्न ।

हामीले त बडो नम्रतापूर्वक परमेश्वरको इच्छाअनुसार मागौं । हाम्रो लागि गरिदिनोस् भनी परमेश्वरलाई हुकुम दिने काम नगरौं । उहाँले पो हामीलाई हुकुम दिनुहुन्छ । उदाहरणको लागि, गेतसमनीमा, येशूले प्रार्थना गर्नुभयो (मत्ती २६:३९):

“हे मेरा पिता, हुन सक्छ भने, यो कचौरा मबाट हटोस् । तर पनि मैले इच्छा गरेबमोजिम होइन, तर तपाईंले इच्छा गर्नुभए बमोजिम होस् ।”



किन हामीले परमेश्वरबाट कुनै कुराको माग गर्दैनौं ?

प्रार्थना गर्दा र बाइबलमा मनन गर्दा परमेश्वरसित बातचीत हुन्छ ।

परमेश्वर हामीसंग बाइबलद्वारा बोल्नुहुन्छ । बाइबल सबै प्रकारका अर्तीहरुको निम्ति पर्याप्त छ । (२ तिमोथी ३:१६-१७) हामीले परमेश्वरको वचनमा कति पनि थप्न सक्दैनौं । (प्रकाश २२:१८-१९)

परमेश्वर सपनाहरु, अगमवाणीहरु, अथवा सोभै हाम्रा मनहरुद्वारा भएर बोल्नसक्नुहुन्छ । तर सबै कुराहरु बाइबलले भनेकोसित मिल्नुपर्दछ । परमेश्वर आफ्नै विरोधमा बोल्नुहुन्न ।

जब तपाईं परमेश्वरसंग बोलिसक्नुहुन्छ, केही लामो समयसम्म प्रार्थनाको भावमा बस्नुहोस् । तपाईंका विचारहरु उहाँमा केन्द्रित गर्नुहोस् ।

४. क्षमादान माग्नुस्, अनि क्षमा गर्नुस् ।

“हाम्रा अपराध क्षमा गर्नुस्, जसरी हामीले आफ्ना अपराधीहरुलाई क्षमा गरेका छौं ।”

परमेश्वरको बारेमा अनि उहाँले बाइबलमा के भन्नुभएको छ त्यस बारेमा मनन गर्नुहोस् । तब उहाँ तपाईंसंग बोलिसक्नुहुन्छ । उहाँलाई मन नपर्ने तपाईंको जीवनमा भएको केही कुराको बारेमा उहाँले तपाईंलाई सम्झाइदिनुहुन्छ,

परमेश्वरले हाम्रा शरीरको अवस्थामा होइन, तर हृदयको अवस्थामा रुची राख्नुहुन्छ ।

कुन चाहिँ बढी मुख्य हो ?

- ☐ शरीरको अवस्था ।
- ☐ आदरले भरिएको हृदय ।

सार्वजनिक प्रार्थनाहरू सुव्यवस्थित ढंगमा हुनुपर्छ

बालका भूटा अगमवक्ताहरू अलमलमा परेर चिच्याएका थिए ।
(१ राजा १८:२५-२९)

सार्वजनिक क्षेत्रमा प्रार्थना गर्दा व्यवस्थित ढंगमा प्रार्थना गर्न परमेश्वरले आज्ञा गर्नुहुन्छ ।
(१ कोरन्थी १४:१४-१७, ३१-३३, ४०)

“यदि हामीले आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्छौं भने उहाँले हाम्रा पाप क्षमा गर्नुहुन्छ, र सबै अधर्मबाट हामीलाई शुद्ध पार्नुहुन्छ, किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ । यदि हामीले पाप गरेका छैनौं भनी हामी भन्छौं भने हामी उहाँलाई भूटा तुल्याउँछौं, र उहाँको वचन हामीमा हुँदैन ।” (१ यूहन्ना १:९-१०)

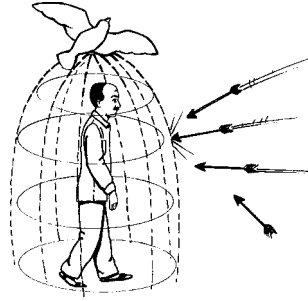


हामी आफ्ना पापहरूको निम्ति क्षमा माग्ने काम मात्र गर्दैनौं, तर हाम्रो विरुद्धमा पाप गर्नेहरूलाई पनि हामीले इमान्दारपूर्वक क्षमा गर्दछौं, अनि हामी उनीहरूको निम्ति क्षमादान मागिदिन्छौं । हाम्रा हृदयहरू नम्र पारिदिनोस् भनी हामीले कहिले-काहीं परमेश्वरसंग प्रार्थना गर्नुपर्दछ ताकि हामी अरुलाई क्षमा गर्न सकौं ।

५. आत्मिकी सुरक्षाको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ ।

“हामीलाई परीक्षामा पर्न नदिनुहोस्, तर दुष्टबाट छुटाउनुहोस् ।”

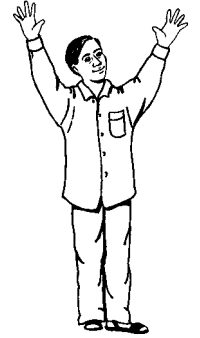
पापमा फँस्नदेखि बचनाउनोस्,
अनि हाम्रा शत्रु शैतानबाट सुर
क्षित राख्नोस् भनी हामी
प्रभुसंग प्रार्थना गर्दछौं । दिनहुँ
संघर्षमा जानु अघि, प्रार्थनामा
हामीले परमेश्वरका आत्मिकी
हात-हतियारहरु धारण गरौं । (एफिसी ६:१०-२०)



अलमलहरुलाई हटाउन, अनि केवल परमेश्वर
मा ध्यान लाउन, धेरै जसो विश्वासीहरुले
उनीहरुको आँखा बन्द राखेर प्रार्थना गर्दछन् ।



बाइबलमा हामी देख्छौं कि कति
मानिसहरुले परमेश्वरको उपाषना गर्न निहुरेर
प्रार्थना गरे । (उत्पत्ति २४:२६)



मन्दिर अर्पण गर्दा सुलेमानले उभिएरै प्रार्थना
गरे । (१ राजा ८:२२-२३)

कतिले आफैलाई नम्र तुल्याउन घुँडा टेकेर
प्रार्थना गरे । (लूका २२:४१)



अति मुख्य विषयको बारेमा अन्तर्विन्ती
गर्नको लागि कतिले घोप्टो परेर प्रार्थना
गरे । (गन्ती २०:६)



६. परमेश्वरलाई महिमा दिँदै अन्त्याउनोस् ।

“किनभने राज्य, पराक्रम र महिमा सदासर्वदा तपाईंकै
हुन्, आमिन् ।”

हामी परमेश्वरलाई महिमा दिँदछौं, किनकि विजय
उहाँकै हो ।

प्रार्थना ईमान्दारी हुनैपर्छ

“निरन्तर प्रार्थना गरिरहो ।” (१ थिस्स. ५:१७) हामीहरुका
हृदयहरु निरन्तर प्रार्थना गरिरहेको अवस्थामा रहून् । शरीर
को अवस्थाले हाम्रा हृदयहरुको अवस्थालाई जनाउँछ ।