जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

When you [illegible]
[illegible]
[illegible]

When You Pray

जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

लेखकः जे रवर्ट अश्क्रफ्ट

अनुवादक बाल कृष्ण शर्मा

प्रकाशक

© १९९४ सर्वाधिकार सुरक्षित
ईन्टरनेशनल करेस्पोण्डेन्स इन्ष्टिच्यूट
काठमाडौं, नेपाल।

आई सी आई
पो. ब. नं. ४२४५
काठमाण्डौ, नेपाल

प्रति ५,०००

मुद्रक: गोस्पल प्रिन्टिङ्ग वर्क्स, काठमाडौं

Published by:

I.C.I. University
P . O. Box 4245
Kathmandu, Nepal

© 1994 All Rights Reserved
ICI University

First Edition, 1994
5,000 copies.

विषय सूची

पाठ		पृष्ठ
	आउनुहोस्, सबैभन्दा पहिले कुराकानी गरौं	७
१	तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वरको बारेमा विचार गर्नुहोस्।	९
२	तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा ठीक किसिमले परमेश्वरकहाँ आउनुहोस्।	२५
३	तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वरलाई सुन्नुहोस्	४१
४	तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वरको वचन प्रयोग गर्नुहोस्।	५१
५	तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा अरूहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस्।	६७
६	तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा अरूहरूसँग एकैसाथ गर्नुहोस्	८३
७	तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा पवित्र आत्माले तपाईंलाई सहायता गर्नुभएको होस्।	९९

आउनुहोस्, सबैभन्दा पहिले कुराकानी गरौं

प्रार्थनाको बारेमा मानिसहरूले घरीघरी सोध्ने केही प्रश्नहरूलाई तपाईंले यस पुस्तकको पछाड़िको भागमा पढ़िसक्नुभएको होला। कृपया अहिले ती प्रश्नहरूलाई हेर्नुहोस्। यस पाठ अध्ययन गर्नुको कारण के हो सो उल्लेख गर्नुहोस्। यस पुस्तकका लेखक डा. जे. रवर्ट अश्क्रफ्टले उत्तर पत्ता लगाउनको निम्ति तपाईंलाई सहायता गर्न चाहनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छः

> हामीले कहिल्यै एक-अर्कासँग भेटेका छैनौं, तर म तपाईंको मित्र हुन चाहन्छु। कोही व्यक्तिले मलाई प्रेम गरेर मेरो जीवनमा सहयोग पुऱ्याउने कुराहरू मसँग बाँड़िका छन्। अब म ती नै कुरा तपाईंसँग पनि बाँड्न चाहन्छु। यसैले यी पृष्ठहरूमा हिँड्दै केही कुराहरू हामी एकैसाथ छलफल गरौं। जब हामी अध्ययन गर्छौं मेरो प्रार्थना यही छ कि परमेश्वर हामीसँगै हिँड्नुहुनेछ र उहाँसँग बोल्दा तपाईंले आनन्दको नयाँ गहिराइ पत्ता लगाउनुहुनेछ।

"जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ" भनिने यो पुस्तक यो पकेट साइजको कार्य-पुस्तक हो। तपाईं जहाँसुकै जानुहुँदा पनि यस पुस्तकलाई साथमा लैजान सक्नुहुन्छ र पाँच, दश मिनेट फुर्सत पाउँनुहुँदा यसलाई अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ। प्रत्येक हप्ता कम-से-कम एउटा पाठ पढ्ने कोशिश गर्नुहोस्।

परमेश्वरसँग कसरी बोल्नुपर्छ भन्ने विषयमा मात्र यस पाठले तपाईंलाई बताउँदैन; तर प्रभावशाली प्रार्थनाको वास्तविक अनुभवमा यसले तपाईंलाई कदम-कदममा अगुवाइ गर्छ। आधुनिक स्वयम्-शिक्षण प्रणालीले सिद्धान्तहरू सजिलैसँग सिक्न र तुरुन्तै व्यवहारमा प्रयोग गर्नको लागि तपाईंलाई सहायता गर्छ।

प्रत्येक पाठको पहिलो पृष्ठलाई ध्यानपूर्वक अध्ययन गर्नुहोस्। अध्ययन गरिनुपर्ने अन्य कुराहरूका निम्ति यसले तपाईंको मनलाई तयारी पार्छ। त्यसपछि खण्ड-खण्ड गरी पाठलाई अध्ययन गर्नुहोस् र *तपाईंको अभ्यासको निम्ति* भनिएको ठाउँमा उल्लेखित निर्देशनहरूलाई पालन गर्नुहोस्। प्रश्नहरूका उत्तरलाई आफ्नो अभ्यास-पुस्तिकामा लेख्नुहोस्, यसरी आवश्यक परेको बेलामा तपाईंले यसलाई फेरि हेर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको विद्यार्थी प्रतिवेदन

उत्तर पृष्ठलाई तपाईंको क्षेत्रको आई. सी. आई.कार्यालयमा पठाउनुहुँदा तपाईंको विद्यार्थी प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएका निर्देशनहरूलाई पालन गर्नुहोस्। विद्यार्थी प्रतिवेदनको पहिलो पृष्ठमा नै आफ्नो ठेगाना सफासँग लेख्नुहोस्। तपाईंले यो पुस्तकलाई पूरै सक्नुभएपछि तपाईंले एउटा सुन्दर प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नुहुनेछ।

पाठ १

तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वर-को बारेमा विचार गर्नुहोस्

- परमेश्वरले तपाईंलाई प्रार्थना गर्न सिकाउनुहुन्छ
- परमेश्वर असल हुनुहुन्छ
- परमेश्वरले तपाईंलाई प्रेम गर्नुहुन्छ
- परमेश्वर हाम्रा पिता हुनुहुन्छ
- परमेश्वरले जे पनि गर्न सक्नुहुन्छ

यस पाठले तपाईंलाई यी कुराहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ . . .

- प्रार्थना गर्दा परमेश्वरको बारेमा विचार गर्न
- परमेश्वरले तपाईंलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र तपाईंले उत्तम कुरा पाएको चाहनुहुन्छ भनी निश्चित भई प्रार्थना गर्न सक्न।

परमेश्वरले तपाईंलाई प्रार्थना गर्न सिकाउनुहुन्छ

कोही-कोही व्यक्तिहरूले प्रार्थनाका उत्तर पाएका र अरूहरू कोही-कोहीले उत्तरहरू नपाएका देख्ता के तपाईंलाई अचम्म लाग्छ? कोही-कोही व्यक्तिहरूले सजिलैसँग परमेश्वरसँग कुरा

गरेका र तपाईं आफूले चाहिँ त्यसरी कुरा गर्न नसकेको देख्ता वा कहिलेकहीँ परमेश्वरको उपस्थितिको अनुभव गरेको र कहिलेचाहिँ भित्तासँग बोलिरहेको जस्तो के तपाईंलाई लाग्छ? हुन सक्छ प्रत्येक ख्रीष्टियानले आफैलाई यी प्रश्नहरू सोधिरहेको हुन्छ।

प्रार्थनाको बारेमा येशूका चेलाहरूले पनि केही समस्याहरूका समाधान गर्नुपरेको थियो। प्रार्थनाको महत्त्वपूर्णता र येशूले गर्नुभएको प्रार्थनाको उत्तरमा भएका उदेकका कुराहरूलाई ती चेलाहरूले येशूको जीवनमा देखेका थिए। यसरी तिनीहरूले उहाँसँग बिन्ती गरेः **लूकास ११:१** "प्रभु हामीलाई पनि प्रार्थना गर्न सिकाउनुहोस्।"

हामीले यी पाठहरूलाई अध्ययन गर्दैजाँदा यसलाई हाम्रो प्रार्थना बनाऔं। परमेश्वरले हाम्रो निम्ति यो प्रार्थनाको उत्तर दिन चाहनुहुन्छ। वास्तवमा भन्ने हो भने उहाँले नै हामीलाई प्रार्थना गर्ने इच्छा दिनुहुन्छ।

परमेश्वरले हामीलाई सृष्टि गर्नुहुँदा उहाँसँग सङ्गति गर्नको लागि केही कुरा राखिदिनुभयो। हामीले महसूस गरेका छौं कि हाम्रा समस्याहरूको समाधान गर्न, हामीलाई सुरक्षा गर्न र हाम्रा आवश्यकताहरू पूरा गर्न हामीलाई हाम्रो शक्तिभन्दा पनि अझै ठूलो शक्तिको साँचो पर्छ। सहायताको लागि हामी अलौकिक शक्तितर्फ हात बढ़ाउँछौं। तर प्रार्थना गर्ने हाम्रो बिन्ती त्योभन्दा पनि अझै टाढ़ा पुग्छ। कुनै अलौकिक शक्तिलाई आराधना गर्ने, आदर गर्ने र सेवा गर्ने आवश्यकताको हामी महसूस गर्छौं।

ठीक व्यक्तिलाई आराधना चढ़ाउनु कति महत्त्वपूर्ण छ। हाम्रा आराधनाको योग्य व्यक्ति परमेश्वर नै हुनुहुन्छ, जसले हामीलाई पनि सृष्टि गर्नुभयो। उहाँलाई आराधना गर्नाले मात्र हामीले गहिरो सन्तुष्टता प्राप्त गर्न सक्छौं। हामीले यस्तै

सन्तुष्टता प्राप्त गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ। हामी परमेश्वरसँग बोल्न सकौं र उहाँले पनि हामीसँग बोल्न र हामीलाई सहायता गर्नको लागि नै हामीलाई सृष्टि गर्नुभएको हो। परमेश्वरसँगको दोहोरो बोलिचाली नभईकन हाम्रो जीवन अपूरो नै रहन्छ।

हामी प्रार्थनामा परमेश्वरमा आएको र हाम्रा आवश्यकताका निम्ति उहाँमा बिन्ती गरेको उहाँ चाहनुहुन्छ। संसार र यसमा भएका सबै थोकहरूलाई सृष्टि गर्नुहुने विश्वका प्रभु र शासक हामीसँग बोल्न चाहनुहुन्छ भन्ने कुरालाई विचार गर्नुहोस्। उहाँले हामीलाई बनाउनुभयो, हामीलाई बुझ्नुहुन्छ, प्रेम गर्नुहुन्छ, र हामीलाई सहायता गर्न चाहनुहुन्छ। उहाँले हामीलाई दिनुभएको पुस्तक वा पवित्र बाइबलमा उहाँले घरीघरी हामीलाई हाम्रा समस्याहरू उहाँकहाँ ल्याउने र उहाँसँग सबै कुराहरूका निम्ति बिन्ती गर्ने विषयमा सिकाएको छ। प्रार्थना भनेको नै परमेश्वरसँग बोल्ने कुरा हो। उहाँले हामीलाई यसो भन्नुभएको छः

यर्मिया ३३:३– "मलाई पुकार्, र म तँलाई जवाफ दिनेछु र तैंले नजानेका गहिरा र गुप्त कुराहरू तँलाई बताउनेछु।"

प्रार्थना कसरी गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा बाइबलले हामीलाई भनेको कुरा अध्ययन गर्दैजानुहुँदा यसलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्नलाई परमेश्वरले तपाईंलाई सिकाउनुहुन्छ भन्ने विषयमा हामी निश्चित छौं। यस पुस्तकमा भएको प्रत्येक पाठको शीर्षकले तपाईंलाई बाइबल आधारित सिद्धान्त र साधारण नियम दिन्छ र प्रार्थना गर्नको लागि यसले तपाईंलाई सहायता पुऱ्याउँछ। यसलाई कसरी व्यवहारिक बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा यस पाठले प्रशस्तै व्यवहारिक सुझावहरू प्रदान गरेको छ। यस पाठको मुख्य सिद्धान्त– प्रार्थना गर्दा परमेश्वरलाई विचार गर्नुहोस्– भन्ने कुरा येशूले पनि हामीलाई सिकाउनुभएको छ। यदि उहाँले हामीलाई दिनुभएको नमूना हामीले पछ्यायौं भने परमेश्वर को

हुनुहुन्छ भन्ने कुरा महसूस गर्दै आदरसाथ उहाँको इच्छा पूरा होस् भनी हामी प्रार्थनाहरू शुरू गर्छौं।

मतियोस ६:९ – "तर तिमीहरूचाहिँ यस किसिमले प्रार्थना गरः 'हे हाम्रा पिता, जो स्वर्गमा हुनुहुन्छ, तपाईंको नाउँ पवित्र होस्। तपाईंको राज्य आओस्। तपाईंको इच्छा स्वर्गमा जस्तो छ, त्यस्तै यस पृथ्वीमा पूरा होस्'।"

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

तपाईंको अभ्यासको निम्ति भनिने खण्डमा उल्लेखित प्रश्नहरू वा अभ्यासहरूले तपाईंले भरखरै अध्ययन गर्नुभएका कुराहरूलाई दोहोऱ्याउन र प्रयोग गर्न सहायता गर्छ। कृपया आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा उत्तरहरू लेख्नुहोस्।

१ लूकास ११:१ र यर्मिया ३३:३-लाई पाँच पल्ट पढ्नुहोस्। यी पाठहरूलाई अध्ययन गर्दैजानुहुँदा यी पदहरूलाई तपाईंले कसरी प्रयोग गर्ने योजना गर्नुभएको छ?

२ यदि तपाईंले पृष्ठ ३-देखि ११-सम्म पढिसक्नुभएको छैन भने, कृपया अहिले नै पढ्नुहोस् र तपाईंले यस पाठ कुन कारणले अध्ययन गरिरहनुभएको छ सो आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्।

३ पृष्ठ ५-मा विषयहरूको सूचीलाई हेर्नुहोस्। तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा प्रयोग गरिराख्नुभएका कुराहरूको अगाडि ठीक (√) चिन्ह लगाउनुहोस्। आफूले अझ धेरै अभ्यास गर्नुपर्ने कुराहरूको अगाडि जोड (+) चिन्ह दिनुहोस्।

४ यस पाठको शीर्षकमा तपाईं बाइबल आधारित कुन सिद्धान्तलाई भेट्टाउनुहुन्छ? कसले यसलाई सिकायो?

५ तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा कसको बारेमा बढ़ी विचार गर्नुहुन्छ? (तपाईंको उत्तरको अगाड़ि (√) चिन्ह दिनुहोस्।

____**क**) परमेश्वर– उहाँ को हुनुहुन्छ, उहाँले तपाईंको निम्ति के गर्नुभएको छ, तपाईंले के गरेको उहाँ चाहनुहुन्छ?

____**ख**) तपाईं आफै– तपाईंका समस्याहरू, तपाईंको निम्ति परमेश्वरले के गर्नुभएको तपाईं चाहनुहुन्छ?

- यी अध्ययनहरूमा तपाईंले परमेश्वर के कुरा सिकेको चाहनुहुन्छ, सो परमेश्वरसँग भन्नुहोस् भनी म सल्लाह दिन चाहन्छु।
- पृष्ठ २०-मा उल्लेखित उत्तरहरूसँग आफ्ना उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्।

परमेश्वर असल हुनुहुन्छ

हामीले अरूहरूसँग कुरा गर्दा हामी आफै र हाम्रा आफ्नै खाँचाहरूका बारेमा मात्र कुरा गर्दैनौं। हामी अर्को व्यक्तिको बारेमा नै सबैभन्दा पहिले विचार गर्छौं– ऊ को हो, उसले के गर्छ, र ऊ हाम्रो निम्ति के हो? कसरी प्रभावशाली ढङ्गले प्रार्थना गर्न सकिन्छ भन्ने यस पाठमा उल्लेखित सिद्धान्तलाई परमेश्वरसँग बोल्ने काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ। *प्रार्थना गर्दा परमेश्वरलाई विचार गर्नुहोस्* भन्ने सिद्धान्त अति नै महत्त्वपूर्ण छ। वास्तवमा भन्ने हो भने *आराधनाको* मुख्य भाग यही नै हो। आराधनाको अर्थ परमेश्वरको महानतालाई स्वीकार गर्नु हो।

परमेश्वर असल हुनुहुन्छ भन्ने महानतालाई सबैभन्दा पहिले स्वीकार गरौं। परमेश्वर असल हुनुभएको हुनाले दुःख ल्याउने थोकहरूबाट उहाँले हामीलाई स्वतन्त्र पार्न चाहनुहुन्छ। उहाँले हामीलाई खुशी र स्वस्थ पारेर असल र प्रयोगदायक जीवन जिउनको निम्ति आशिष् दिनुहुन्छ। परमेश्वर कति असल हुनुहुन्छ भन्ने विचारले हामीलाई भजनसंग्रह लेखक सँगसँगै भजन गाउन लगाउँछः

भजनसंग्रह १००

१ हे सारा पृथ्वीका मानिस हो, परमप्रभुको जयजयकार मनाओ।

२ आनन्दसाथ परमप्रभुको सेवा गर; भजन गाएर उहाँको सामुन्ने आओ।

३ परमप्रभु नै परमेश्वर हुनुहुन्छ भनी जान। उहाँले नै हामीलाई बनाउनुभएको हो, र हामी उहाँकै हौं। हामी उहाँका प्रजा र उहाँका खर्कका भेड़ाहरू हौं।

४ धन्यवादसाथ उहाँका मूल ढोकाभित्र, र प्रशंसा गर्दै उहाँका चोकभित्र पस। उहाँलाई धन्यवाद चढ़ाओ, र उहाँको नाउँलाई धन्यको भन।

५ परमप्रभु भलो हुनुहुन्छ, उहाँको कृपा सधैंभरि र उहाँको सत्यता पुस्तौंसम्म स्थिर रहन्छ।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

६ भजनसंग्रह १००-लाई पाँच पल्ट पढ्नुहोस्। सङ्केत गरिएका पदहरूमा उल्लेखित प्रश्नहरूका उत्तर पत्ता लगाउनुहोस्।

क) कसले परमप्रभुको निम्ति गाउनुपर्छ? (पद १)।
ख) हामी कसरी परमेश्वरकहाँ आउनुपर्छ? (पद २)।
ग) हामीले सधैंभरि के कुरा सम्झिरहनुपर्दछ? (पद ३)।
घ) परमेश्वरलाई आराधना गर्ने ठाउँमा हामी कस्तो विचार लिएर जानुपर्छ? (पद ४)।
ङ) पद ५-ले हामीलाई परमेश्वरको बारेमा के सिकाउँछ?

- यदि तपाईंलाई प्रशंसाको भजन थाहा छ भने, परमेश्वरको अगाड़ि यसलाई गाउनुहोस्।

- अब तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्।

परमेश्वरले तपाईंलाई प्रेम गर्नुहुन्छ

परमेश्वरले तपाईं र मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ। प्रेम गर्ने त उहाँको स्वभाव नै हो। पिताले आफ्ना पुत्र येशू ख्रीष्टलाई यस संसारमा पठाउनुभयो। १) यसले हामीलाई परमेश्वरको प्रेमको बारेमा बताउँछ, २) हाम्रो निम्ति भएको उहाँको जीवन र मृत्युमा उहाँको प्रेमको प्रदर्शन गर्छ र ३ सदाको निम्ति उहाँको प्रेमको आनन्द प्राप्त गर्नको लागि सम्भव तुल्याउँछ। येशूले भन्नुभयोः

योआनेस ३:१६– "किनभने परमेश्वरले संसारलाई यस्तो प्रेम गर्नुभयो, कि उहाँले आफ्ना एक मात्र पुत्र दिनुभयो, ताकि उहाँमाथि विश्वास गर्ने कोहीं पनि नाश नहोस्, तर त्यसले अनन्त जीवन पाओस्।"

परमेश्वर असल हुनुभएको हुनाले आफूले बनाउनुभएको संसारको निम्ति उहाँले विशेष स्तरहरू निर्धारित गर्नुभएको छ।

उहाँले बाइबलमा हामीलाई ठीक के हो र बेठीक के हो, सो सिकाउनुहुन्छ र ठीक गर्नको निम्ति हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ। विश्वका शासकहरूका रूपमा हामीले गरेका कामलाई उहाँले न्याय गर्नैपर्छ र यसरी उहाँले असल गर्नेहरूलाई इनाम र खराब गर्नेहरूलाई दण्ड दिनुहुन्छ। हामी सबैले नै गल्ती गरेर अनन्तको निम्ति नै परमेश्वरबाट अलग हुने दण्ड पाएका थियौं र हामीलाई उद्धार गर्ने कुनै उपायको आवश्यकता थियो।

त्यहाँ उपाय (बाटो) पनि थियो! परमेश्वरले हामीलाई यति धेरै प्रेम गर्नुभयो, कि हाम्रा ठाउँ लिनलाई उहाँले आफ्ना पुत्र येशू ख्रीष्टलाई पठाउनुभयो। येशूले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र उहाँ हाम्रा पापहरूका निम्ति मर्नुभयो। मरेको शरीरबाट उहाँ बौरिउठ्नुभयो र फर्केर स्वर्गमा जानुभयो। आफ्ना पिताको संसारमा सबै कुरा ठीकठाक मिलाउनको निम्ति उहाँ फेरि फर्किआउनुहुनेछ।

योआनेस १०:१०– "म त तिनीहरूले जीवन पाऊन् र त्यो प्रशस्त मात्रामा पाऊन् भन्ने हेतुले आएँ।"

हामीले प्रार्थना गर्दा परमेश्वरले हामीलाई गर्नुभएको प्रेमको हामीले याद गऱ्यौं भने, हामीले उहाँलाई खुशी पार्न चाहन्छौं। हामीले गरेका भूलहरूप्रति हामी दुःखित हुन्छौं र उहाँसँग क्षमा माग्दै ठीक काम गर्नको निम्ति सहायता गर्नुहोस् भनी प्रार्थना गर्छौं।

१ योआनेस १:९ – "यदि हामीले आफ्ना पापहरू स्वीकार गऱ्यौं भने उहाँले हाम्रा पाप क्षमा गर्नुहुन्छ, र सबै अधर्मबाट हामीलाई शुद्ध पार्नुहुन्छ, किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

७ योआनेस ३:१६-लाई पाँच पल्ट पढ्नुहोस्। परमेश्वरले तपाईंलाई प्रेम गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा तपाईं कसरी प्रमाणित गर्नुहुन्छ?

८ हामीले हाम्रा पापहरूका क्षमा कसरी पाउँछौं?

□ अब तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्।

परमेश्वर हाम्रा पिता हुनुहुन्छ

हामीले येशू ख्रीष्टलाई आफ्ना मुक्तिदाताका रूपमा ग्रहण गर्दा परमेश्वर हाम्रा पिता बन्नुहुन्छ। उहाँले हामीलाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री बनाउनुभन्दा पनि अझै धेरै गर्नुहुन्छ। हामीमा वास गर्न, हामीलाई नयाँ स्वभाव दिन र उहाँका आफ्नै सन्तान बनाउनको निम्ति उहाँले हामीमा पवित्र आत्मा पठाउनुहुन्छ। येशूले सधैं गर्नुभएझैं, हामीले पनि प्रार्थना गर्दा परमेश्वरलाई *पिता* भनी सम्बोधन गर्नू भनी उहाँले सिकाउनुभयो। विश्वका सृष्टिकर्तालाई *पिता* भनी सम्बोधन गर्न सक्नु हाम्रो निम्ति कति महत्त्वपूर्ण छ विचार गर्नुहोस्! हामी जुनसुकै बेला पनि उहाँकहाँ आउन सक्छौं र स्वर्गमा हुनुहुने हाम्रा पितासँग हाम्रा आवश्यकताहरूका निम्ति प्रार्थना गर्न सक्छौं। परमेश्वरले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र हामीलाई खाँचो परेका कुराहरू उहाँ जुटाउन चाहनुहुन्छ भनी येशूले हामीलाई बताउनुभएको छ।

योआनेस १६:२७– "पिता आफैले तिमीहरूलाई प्रेम गर्नुहुन्छ।" मतियोस ६:२५-२६– "यसैकारण म तिमीहरू-

लाई भन्दछु, 'के खाउँला, के पिउँला' भनी आफ्नो प्राणको निम्ति र 'के लाउँला' भनी आफ्नो शरीरको निम्ति फिक्री नगर...। आकाशका चराचुरुङ्गीलाई हेर। तिनीहरूले न ता बीउ छर्छन्, न अन्न कटनी गर्छन्, न भकारीमा बटुल्छन् तर तिमीहरूका स्वर्गका पिताले तिनीहरूलाई खुवाउनुहुन्छ। के तिमीहरू तिनीहरूभन्दा बढ़ी मूल्यवान् छैनौ र?''

मतियोस ७:११– "तिमीहरू दुष्ट भएर पनि आफ्ना छोराछोरीहरूलाई असल चीज दिन जान्दछौ भने, स्वर्गमा हुनुहुने तिमीहरूका पिताले उहाँसित माग्नेहरूलाई कति बढ़ी गरेर असल चीज दिनुहुनेछ।''

हामीलाई आवश्यक परेको कुरा हामीले *परमेश्वरसँग माग्नु* मात्र पर्छ। प्रार्थनाको यो एक महत्त्वपूर्ण भाग हो। हामी माग्छौं र उहाँले उत्तर दिने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ। हामीले परमेश्वरसँग मागेको कुरा उहाँको निम्ति गाह्रो छ भनी हामीले सोच्नुहुँदैन। उहाँले जे पनि गर्न सक्नुहुन्छ! परमेश्वर हाम्रा पिता हुनुहुन्छ भनी जानेर नै हामी उहाँसँग माग्छौं।

माग त तिमीहरूलाई दिइनेछ

लूकास ११:९

तपाईंको खाँचोको निम्ति .... परमेश्वरको पर्याप्तता
तपाईंको कमजोरी .... परमेश्वरको बल
तपाईंको असफलता .... परमेश्वरको क्षमा
तपाईंको एकलोपन .... परमेश्वरको प्रेम
तपाईंको अज्ञानता .... परमेश्वरको ज्ञान
तपाईंका समस्याहरू .... परमेश्वरको बुद्धि
तपाईंको रोग .... परमेश्वरको चङ्गाइ

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

९ के तपाईंले येशूलाई आफ्ना मुक्तिदाताका रूपमा ग्रहण गर्नुभएको छ? यदि ग्रहण गर्नुभएको छ भने, परमेश्वर तपाईंका पिता हुनुभएकोमा उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस्। यदि तपाईंले अझै पनि येशूलाई मुक्तिदाताका रूपमा ग्रहण गर्नुभएको छैन भने यो प्रार्थना गर्नुहोस्।

परमेश्वर, म तपाईंलाई मेरा पिताका रूपमा स्वीकार गर्न चाहन्छु। मलाई उद्धार गर्नको लागि तपाईंका पुत्र प्रभु येशू ख्रीष्ट पठाउनुभएकोमा म तपाईंलाई धन्यवाद चढ़ाउँछु। मैले गरेका सबै भूलहरूका निम्ति मलाई क्षमा दिनुहोस् र जे ठीक छ सोही गर्न मलाई सहायता गर्नुहोस्।

१० योआनेस १६:२७; मतियोस ६:२५-२६,७:११; लूकास ११:९-लाई पाँच पल्ट पढ्नुहोस्। माथिको सूचीमा तपाईंको आवश्यकताको बारेमा बताउने तथ्यको अगाड़ि (×) चिन्ह लगाउनुहोस्। तिनीहरूका बारेमा प्रार्थना गर्नुहोस्। तपाईंको प्रार्थनाको उत्तर दिनुभएकोमा परमेश्वरलाई धन्यवाद चढ़ाउनुहोस्।

११ तपाईंका पिता परमेश्वरले तपाईंलाई उत्तर दिनुपर्ने विशेष खाँचोलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरले तपाईंलाई जुटाइरहनुहुँदा, तपाईंले उत्तर प्राप्त गर्नुभएको मिति पनि लेख्नुहोस्।

परमेश्वरले सबै कुरा गर्न सक्नुहुन्छ

परमेश्वरले सबै कुरा गर्न सक्नुहुन्छ, किनभने उहाँ अनन्त हुनुहुन्छ, अर्थात् उहाँको सीमा छैन। उहाँ स्थानद्वारा सीमित हुनुहुन्न, किनभने उहाँ जहाँसुकै पनि हुनुहुन्छ। उहाँ समयद्वारा सीमित हुनुहुन्न, किनभने उहाँ सधैं हुनुहुन्छ र सधैं हुनुहुनेछ। अर्को प्रकारले भन्ने हो भने उहाँ अनन्त हुनुहुन्छ। बितेको समय र भइरहेको समयलाई परमेश्वरले जसरी देख्नुहुन्छ त्यसै गरी उहाँले भविष्यलाई पनि देख्नुहुन्छ, किनभने उहाँ ज्ञानमा असीमित हुनुहुन्छ। उहाँबाट केही कुराहरू पनि लुकेका छैनन्। हाम्रा सबै बिचारहरू पनि उहाँलाई थाहा छ।

हाम्रो बारेमा हामी आफैलाई जति थाहा छ, त्यसभन्दा धेरै परमेश्वरलाई थाहा छ र हाम्रो निम्ति सबैभन्दा असल कुरा उहाँ गर्न चाहनुहुन्छ। हामी उहाँकहाँ प्रार्थनामा गएर उहाँको अगुवाइको निम्ति बिन्ती गरेपछि, हामी उहाँको असीमित बुद्धि, भलाइ र प्रेममा भरोसा राख्न सक्छौं। उहाँले जे गर्नुहुन्छ ठीक गर्नुहुन्छ। हामी आनन्दसाथ हाम्रो जीवनलाई उहाँकहाँ सुम्पन सक्छौं, किनभने उहाँले हाम्रो वास्ता गर्नुहुन्छ भनी हामीलाई थाहा छ।

परमेश्वर असीमित हुनुहुन्छ

सार
बुद्धि
ज्ञान　　　मा
भलाइ
शक्ति
प्रेम

परमेश्वर शक्तिमा असीमित हुनुहुन्छ। उहाँले विश्वलाई सृष्टि गर्नुभयो र उहाँका आज्ञाद्वारा नै यसको सञ्चालन हुन्छ। प्रकृतिका नियमहरू परमेश्वरले आफ्नो संसारको निम्ति स्थापित गर्नुभएका नमूनाहरू मात्र हुन्। परमेश्वरले आफ्नो उद्देश्य प्राप्तिको निम्ति प्रकृतिका नियमहरूलाई छिटो र ढीलो गर्न सक्नुहुन्छ। वा अझै ठूलो नियम अर्थात् सृष्टिकर्ताको आज्ञाद्वारा प्रकृतिको नियमलाई बन्द पनि गर्न सक्नुहुन्छ। यस्तो कुराको नतीजा आश्चर्यकर्ममा परिणत हुन्छ। येशूले गर्नुभएका आश्चर्यकर्महरूका बारेमा हामी पढ्छौं: उहाँले रोगीलाई निको पार्नुभयो, मुर्दालाई बौरिउठाउनुभयो, अन्धाहरूलाई देख्ने र बहिराहरूलाई सुन्ने बनाउनुभयो। यी सबै आश्चर्यकर्महरूमा कि त उहाँले वचन बोलिदिनुभयो, कि त छुनुभयो। हाम्रा समस्याहरू परमेश्वरका लागि धेरै ठूला हुन्छन् भनी हामीले कहिल्यै सोच्नुहुँदैन।

मतियोस १९:२६– ''परमेश्वरको लागि सबै कुरा सम्भव छ।''

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

१ २ यी महान् सत्यताहरूलाई दोहोऱ्याउनुहोस्:

परमेश्वर असल हुनुहुन्छ र मेरा प्रार्थनाहरूका उत्तर दिन चाहनुहुन्छ। परमेश्वरसँग सबै शक्ति छ; उहाँले अहिले नै मलाई सहायता गर्न सक्नुहुन्छ।
परमेश्वर सबै ठाउँमा हुनुहुन्छ; उहाँ अहिले मसँग हुनुहुन्छ।
परमेश्वर पूर्ण बुद्धिमान् हुनुहुन्छ; जे उत्तम छ सो

उहाँले गर्नुहुन्छ।

परमेश्वर मेरा पिता हुनुहुन्छ; उहाँले मेरो खाँचो पूरा गर्न चाहनुहुन्छ।

परमेश्वरले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र म उहाँलाई प्रेम गर्छु।

यी वाक्यहरूलाई दोहोर्‍याउँदा तपाईंले परमेश्वरको बारेमा कस्तो विचार गर्नुभयो? प्रत्येक दिन प्रार्थना गर्नको लागि एकान्त ठाउँ खोज्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुभन्दा पहिले यी सत्यताहरूलाई दोहोर्‍याउनुहोस्। तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वरको बारेमा साँच्चै नै विचार गर्ने बानीको निर्माण नहोऊन्जेल यसको अभ्यास गरी नै रहनुहोस्।

□ तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्।

तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

१. तपाईंको उत्तर मेरोभन्दा भिन्नै हुन सक्छ। प्रत्येक पाठ पढ्न शुरू गर्दा लूकास ११:१-लाई म मेरो प्रार्थना बनाउनेछु र त्यसपछि यर्मिया ३३:३-मा उल्लेखित परमेश्वरको प्रतिज्ञाको स्मरण गर्छु।

२. यस पुस्तकको पछाड़िपट्टि लेखिएको कुनै पनि कारण हुन सक्छ, वा तपाईंको आफ्नै कारण पनि हुन सक्छ वा प्रार्थना कसरी गरिनुपर्छ र प्रार्थनाका उत्तरहरू कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा पनि तपाईं जान्न चाहनुहुन्छ होला।

३. तपाईंको उत्तर। मचाहिँ धेरैमा चिन्ह लगाउनेछु।

४. प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वरको बारेमा बिचार गर्नुहोस्। येशू।

५. तपाईंको उत्तर। प्रायःजसो मानिसहरूले 'ख'-मा चिन्ह लगाउँछन्।

६. क) सारा पृथ्वीले।
   ख) आनन्दका भजनहरूका साथ।
   ग) उहाँले हामीलाई बनाउनुभयो र हामी उहाँका हौं।
   घ) परमेश्वरलाई धन्यवाद र प्रशंसा गर्नु।
   ङ) उहाँ असल (भलो) हुनुहुन्छ, उहाँको कृपा सधैंभरि र उहाँ सत्य वा विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ।

७. उहाँले मलाई उद्धार गर्नको निम्ति आफ्ना पुत्र येशू ख्रीष्टलाई पठाउनुभयो।

८. येशूमा विश्वास गर्नुहोस् र हामीलाई क्षमा दिनको निम्ति परमेश्वरसँग बिन्ती गर्नुहोस्।

९. तपाईंका उत्तर। तपाईंले येशूलाई आफ्ना मुक्तिदाताका रूपमा ग्रहण गरिसक्नुभएको होला भन्ने मेरो आशा छ। यदि तपाईं यसबारेमा अझै जान्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंको उत्तर-पृष्ठ पठाउनुहुँदा तपाईंका आई. सी. आई. शिक्षकलाई यसबारेमा लेखी पठाउनुहोस्।

१०-११ तपाईंका उत्तरहरू। तपाईंका आवश्यकताहरूलाई परमेश्वरले पूरा गर्नुहुनेछ भनी तपाईंका आई. सी. आई. शिक्षकले तपाईंको लागि प्रार्थना गरिदिनुहुनेछ।

१२ आफू परमेश्वरमा निश्चित भएकोजस्तो तपाईंलाई लाग्छ होला र प्रार्थनामा उहाँसँगै कुरा गर्ने इच्छा पनि तपाईंमा जागेको होला।

पाठ
२

तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा ठीक किसिमले परमेश्वरकहाँ आउनुहोस्

- ठीक बाटो के हो?
- कस्ता स्वभावहरू लिएर?
- कहाँ?
- कसरी?
- कस्तो नमूनाअनुसार?

यस पाठले तपाईंलाई यी कुराहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ . . .

- ठीक आधार (जग) र ठीक स्वभावहरू लिएर परमेश्वरकहाँ आउन।
- कसरी, कहिले र कहाँ प्रार्थना गर्नुपर्छ भन्ने बाइबलका शिक्षाहरूलाई अपनाउन।

ठीक बाटो के हो?

"हामीले यसरी नै प्रार्थना गर्नुपर्छ भन्ने केही छ र? के सबै धर्महरूले परमेश्वरमा नै पुऱ्याउँदैनन् र? भनी मानिसहरू प्रश्न गर्छन्। येशूले भन्नुभयो: **योआनेस १४:६** – "बाटो, सत्य

र जीवन म नै हुँ। मद्वारा बाहेक कोही पनि पिताकहाँ आउन सक्दैन।''

यसैले येशूले हाम्रा निम्ति जे गर्नुभएको छ त्यसकै आधारमा हामी येशूद्वारा पिताकहाँ जान्छौं। येशूका प्रतिज्ञाहरूलाई दाबी गर्दै हामी उहाँको नाउँमा प्रार्थना गर्छौं। स्वर्गको बैंकको खाता हाम्रो निम्ति उघारिएको छ। येशूको खातामा भएको कुरा झिकेर सकिंदैन। उहाँको खाताबाट झिक्नको लागि हामीलाई परिचित गर्न र उहाँको आफ्नै प्रतिज्ञा पूरा गर्नको निम्ति येशू आफै त्यहाँ हुनुहुन्छ। आफूमा विश्वास गर्नेहरूलाई येशूले भन्नुभयोः

> **योआनेस १४:१३** – ''तिमीहरूले मेरो नाउँमा जेसुकै मागे तापनि पुत्रमा पिताको महिमा होस् भनेर म त्यो गर्नेछु।'' संसारको पाप उठाइलैजानुहुने परमेश्वरका थुमा उहाँ नै हुनुहुन्छ (योआनेस १:२९) भनी बप्तिस्मा दिने योआनेसले घोषणा गरेको दिनदेखि धेरै मानिसहरूले येशूलाई पछ्याउन थाले। उहाँको विरोध गर्ने मानिसहरू पनि तुरुन्तै खड़ा भए। उहाँका शिक्षाहरूले शासक र पूजाहारीहरूका शिक्षासँग सधैंभरि मेल खाएन। तिनीहरूले शुरूदेखि नै उहाँलाई हटाउने कोशिश गरे। येशूसँग दुर्व्यवहार गर्ने मानिसहरूले नै येशूलाई पछ्याउने मानिसहरूसँग त्यस्तै दुर्व्यवहार गरे।
>
> **हिब्रू १०:१९** – ''यसकारण भाइ हो, येशूको रगतद्वारा महा-पवित्रस्थानमा प्रवेश गर्ने साहस हामीलाई हुन्छ।''
>
> **हिब्रू ४:१४-१६** – ''आकाश छिचलेर जानुभएका परमेश्वरका पुत्र येशू हाम्रा महान् प्रधान पूजाहारी हुनुभएको हुनाले हामीले दृढ स्वीकार गरेको यो विश्वास थामिराखौं। किनकि हाम्रा प्रधान पूजाहारी हाम्रो दुर्बलतामा हामीसँग सहानुभूति देखाउन नसक्ने हुनुहुन्न। तर हामीजस्तै उहाँ

सबै कुरामा परीक्षित हुनुभयो, र पनि पापरहित हुनुहुन्थ्यो। यसकारण साहससँग अनुग्रहको सिंहासन नजीक जाऔं, र खाँचोको समयमा सहायता पाउनलाई कृपा र अनुग्रह प्राप्त गर्न सकौं।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

तपाईंको अभ्यास पुस्तिकामा यी प्रश्नहरूका उत्तर दिनुहोस्। पृष्ठ ३४-मा लेखिएका उत्तरहरूसँग तपाईंका आफ्ना उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्।

१ प्रार्थनामा *येशूको नाउँमा* भन्ने शब्दहरूलाई प्रयोग गर्दा तपाईंले कस्तो अर्थ दिनुभएको छ, तल दिइएका वाक्यहरूबाट छान्नुहोस्।

____**क**) मेरो आफ्नै भलाइको कारणले होइन, तर येशूले मलाई आफ्नो बालक बनाएर जे गर्नुभएको छ त्यसकै कारणले म उहाँसँग माग्छु।

____**ख**) येशूले मलाई प्रतिज्ञा गर्नुभएका कुराहरू माग्न र प्राप्त गर्न म आउँछु।

____**ग**) म येशूको हुँ र मलाई सहायता गर्नुहोस् भनी म उहाँसँग बिन्ती गर्छु।

____**घ**) उहाँको आफ्नो उद्देश्य पूरा हुने, उहाँलाई खुशी पार्ने कुराहरूलाई नै येशूले मबाट माग्नुहुन्छ। यसैले उहाँको निम्ति उहाँकै नाउँमा म यसलाई माग्छु।

____**ङ**) हे येशू, तपाईं मेरा प्रधान पूजाहारीका रूपमा, तपाईंकै नाउँमा यो कुरा पितासँग मागिदिनुहोस्।

____**च**) आफूले बोलेका कुराहरूको अर्थमा म त्यत्ति विचार

गर्दिनँ तर यस्ता शब्दहरू प्रयोग गर्ने मेरो बानी नै बसिसकेको छ।

___**छ**) शब्दहरूचाहिँ जादूका सूत्रहरूजस्तै हुन्, जसले हाम्रा प्रार्थनाका सुनाइ गराउँछन्।

___**ज**) येशूले भन्नुभएको कारणले नै मैले यसरी प्रार्थना गरेको हुँ। शब्दहरूका अर्थचाहिँ वास्तवमा मलाई थाहा छैन।

२ परमेश्वरमा पुग्न सक्ने बाटो येशू मात्र हुनुहुन्छ भनी देखाउन तपाईंले बाइबलको कुन पद प्रयोग गर्नुहुन्छ?

३ हिब्रू ४:१४-१६-अनुसार येशूले स्वर्गमा हाम्रा निम्ति आज के गर्दैहुनुहुन्छ?

कस्ता स्वभावहरू लिएर?

आदर, आनन्द, कृतज्ञता, निश्चयता

परमेश्वर को हुनुहुन्छ र उहाँको भलाइ, प्रेम र शक्तिको बारेमा विचार गर्दा यसले हामीलाई ठीक स्वभावहरू लिएर सजिलैसँग परमेश्वरकहाँ आउन सक्षम तुल्याउँछ। हामी आदर र समर्पण गर्दै हाम्रा प्रभु र सृष्टिकर्ताकहाँ आउँछौं र उहाँले हामीलाई भन्नुभएका कुराहरू गर्न हामी तयार हुन्छौं। हामी हाम्रा पिताकहाँ आनन्द, कृतज्ञता र निश्चयता लिएर आउँछौं। परमेश्वरले हाम्रा प्रार्थनाहरू सुन्नुहुन्छ र उत्तर दिनुहुन्छ भनी हामीलाई थाहा छ, किनभने उहाँले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र हामीलाई खाँचो परेका कुराहरू दिने प्रतिज्ञा पनि उहाँले गर्नुभएको छ। येशूले प्रार्थनाको बारेमा हामीलाई बताउनुभएको छः

> **लूकास ११:९**– "माग, त तिमीहरूलाई दिइनेछ। खोज, त तिमीहरूले भेट्टाउनेछौ, ढकढक्याओ, त तिमीहरूका निम्ति खोलिनेछ।"

हामीले साँचो रूपमा प्रार्थना गर्दा परमेश्वर हामीसँग बोल्नुभएको वा हाम्रो प्रार्थनाको उत्तर दिनुभएको देख्छौं, हाम्रा अनुभवबाट हामीले यही कुरा सिकेका हुन्छौं कि उहाँले हाम्रा प्रार्थनाहरू सुन्नुहुन्छ र उत्तर दिनुहुन्छ। यसले हाम्रो विश्वासलाई बलियो पार्छ। कहिलेकहीँ हामीले धीरजसाथ पर्खनु पनि पर्छ, तर आउने उत्तरहरूका निम्ति हामीले परमेश्वरमा भरोसा राख्नुपर्छ र उहाँलाई धन्यवाद दिनुपर्छ।

परमेश्वरले कसैलाई पनि पक्षपात गर्नुहुन्न भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्। उहाँले हरेकलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र हामी सबैलाई स्वागत गर्नुहुन्छ। प्रेरित पत्रसले यसलाई आफ्नो अनुभवबाट सिकेका थिए र उनी यसरी भन्छन्:

प्रेरित १०:३४-३५– "साँच्ची नै म देख्तछु, कि परमेश्वरले पक्षपात गर्नुहुन्न, तर हरेक जातिमा जो उहाँसँग डराउँछ, र उचित काम गर्छ, त्यो उहाँको सामुन्ने ग्रहणयोग्य हुन्छ।"

नम्रता र पश्चाताप

प्रार्थनामा ठीक र बेठीक स्वभावको उदाहरण दिन येशूले एक पल्ट दुइ जना व्यक्तिहरूका बारेमा बताउनुभयो:

> **लूकास १८:१०-१४**– दुइ जना मानिस प्रार्थना गर्न मन्दिरमा गए– एक जना फरिसी र अर्कोचाहिँ कर उठाउने। फरिसीले उभिएर मनमनै यसरी प्रार्थना गऱ्यो, " 'हे परमेश्वर, म तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छु, म अरू मानिसहरूजस्तो धुताहा, अन्यायी, व्यभिचारी, अथवा यही

कर उठाउनेजस्तो पनि छैनँ। म हप्तामा दुइ पल्ट उपवास बस्तछु। मैले पाएका सबै थोकको दशांश म दिन्छु।'

तर कर उठाउनेचाहिँ टाढ़ै उभिएर स्वर्गतिर आँखा पनि नउठाई यसो भन्दै आफ्नो छाती पिट्यो, 'हे परमेश्वर म पापीमाथि दया गर्नुहोस्!' म तिमीहरूलाई भन्दछु, यो कर उठाउने मानिसचाहिँ त्यो फरिसीभन्दा धर्मी ठहरिएर आफ्नो घरतिर लाग्यो।''

घमण्ड र अरूहरूप्रतिका आलोचनात्मक प्रवृत्तिहरू पाप हुन्। पापले हामीलाई परमेश्वरको उपस्थिति र आशिष्‌बाट अलग गर्छ। फरिसीले उनको आफ्नै अनुहारमा ढोका लगाइरहेका थिए। तर पश्चाताप (हामीले गरेका भूलहरूका निम्ति दुःख मान्नु र कुनै पनि भूल कुराहरू गर्नलाई रोक्नु)-ले क्षमा र परमेश्वरको आशिष् प्राप्त गर्नको निम्ति हामीलाई ढोका खोलिदिन्छ। नम्रताचाहिँ घमण्डको विपरीत हुन्छ। आफू पापी छु भन्ने कुरा कर उठाउनेलाई थाहा थियो र उनले यसलाई स्वीकार गरे। परमेश्वरको आशिष् पाउने योग्यको छैन भनी उनलाई थाहा थियो। (हामीहरू कोही पनि योग्य छैनौं!) तर परमेश्वरको कृपाको निम्ति बिन्ती गर्दै उनी त्यहाँ आए। अनि परमेश्वरले उनलाई क्षमा दिनुभयो।

अरूहरूलाई क्षमा दिनु र प्रेम गर्नु

घृणा, विरोध र हामीलाई खराब गर्नेहरूलाई क्षमा नदिने इच्छाले प्रार्थनामा परमेश्वर र हाम्रो बीचको ढोकालाई बन्द गरिदिन्छ। येशूले भन्नुभयोः

मतियोस ६:१४-१५– किनकि तिमीहरूले मानिसहरूका अपराध क्षमा गर्‍यौ भने स्वर्गमा हुनुहुने तिमीहरूका पिताले पनि तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुहुनेछ। तर तिमीहरूले

> मानिसहरूका अपराध क्षमा गरेनौ भने तिमीहरूका पिताले तिमीहरूका अपराध क्षमा गर्नुहुनेछैन।

यदि हामीले कसैको विरुद्धमा केही गरेका छौं भने, हामीले क्षमा मागेर ठीक सम्बन्ध स्थापना गर्नुपर्छ भनी येशूले हामीलाई सिकाउनुभएको छ। हामीले हाम्रो घर, काम वा हामी जहाँ भए पनि अरूहरूलाई प्रेम र दयासाथ व्यवहार गर्नुपर्छ। कड़ा प्रवृत्तिले प्रार्थना रोक्छ।

> **मतियोस ५:२३-२४**– यसकारण तिमीले वेदीमा आफ्नो भेटी चढ़ाउँदा तिम्रो भाइको हृदयमा तिम्रो विरुद्धमा केही छ भन्ने तिमीलाई याद भयो भने, तिम्रो भेटी त्यही वेदीको सामु छोड़, र जाऊ। पहिले आफ्नो भाइसँग मिलाप गर, र त्यसपछि आएर आफ्नो भेटी चढ़ाऊ।

शीला नाम गरेकी एक जवान शिक्षिकाले पवित्र आत्माको भरपूरिको लागि परमेश्वरसँग प्रार्थना गरिरहेकी थिइन्। तिनले प्रार्थना गरिरहेकै बेलामा परमेश्वरले तिनलाई याद दिलाउनुभयो कि तिनले कुनै व्यक्तिमाथि रीस राखिछोड़ेकी थिइन्। तब तिनले "प्रभु म ती बहिनीलाई क्षमा दिन्छु" भनी एक्कासी प्रार्थना गरिन्। "तिनको विरुद्धमा यस्तो रीस मनमा लिएकोमा मलाई क्षमा दिनुहोस्। भोलि नै म पत्र लेखेर क्षमाको निम्ति तिनीसँग बिन्ती गर्नेछु" भनी शीलाले स्वीकार गरिन्। त्यसपछि तुरुन्तै गहिरो आनन्द र शान्तिले शीलाको हृदय भरियो र परमेश्वरले आफ्नो आत्माले भरेर तिनको प्रार्थनाको उत्तर दिनुभएकोमा तिनले उहाँलाई प्रशंसा गरिन्।

निष्कपटता र तत्परता

तपाईंले जे भन्नुहुन्छ र जहिले भन्नुहुन्छ सो पक्का होस्। धेरै पल्ट हामीले प्रार्थना गर्दा, हामीले के भन्दैछौं सो विचारै गर्दैनौं। येशूले यस बारेमा धेरै कुराहरू बताउनुभएको छ।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

✍ प्रार्थनामा तपाईंले विकास गर्न चाहनुहुने प्रवृत्तिको अगाड़िपट्टि (×) चिन्ह लगाउनुहोस्। यी सबैका विषयमा प्रभुसँग कुरा गर्नुहोस्।

......आनन्द	...... निष्कपटता	......घमण्ड
......सुनाइ	...... तत्परता	......प्रशंसा
......कृतज्ञता	...... पश्चाताप	......प्रेम
......क्षमा	...... निश्चयता	......नम्रता
......आराधना	...... आज्ञापालन	......आदर

कहाँ?

परमेश्वर सबै ठाउँमा हुनुहुन्छ भन्ने कुरालाई याद गर्नुहोस्। यसैले हामीहरू जहाँ भए पनि परमेश्वरले हाम्रा कुरा सुन्नुहुन्छ र हामीलाई उत्तर दिनुहुन्छ। यद्यपि, प्रार्थना गर्नको लागि विशेष स्थानहरू थिए भनी हामी बाइबलबाट सिक्छौं। यरूशलेममा भएको परमेश्वरको मन्दिरजस्तै हाम्रा एकलेसिया भवनहरूलाई परमेश्वरकै घरको रूपमा उहाँमा समर्पित गरिएको छ र त्यहाँ हामी उहाँलाई भेट्नको लागि जान्छौं। आराधनाका लागि ती विशेष स्थानहरू हुन्।

> **मर्कूस ११:१७**– परमेश्वरले भन्नुभयो, "मेरो घर सब जातिहरूका निम्ति प्रार्थनाको घर कहलाइनेछ।"

ठाउँभन्दा पनि प्रवृत्तिचाहिँ महत्त्वपूर्ण छ भनी मानिसहरूले जानेको येशू चाहनुहुन्थ्यो, तर हामीले घरमा पनि गुप्त किसिमले प्रार्थना गर्नैपर्छ भनी येशूले बताउनुभएको थियो। हामीले सधैंभरि

प्रार्थना गरिरहनुपर्ने कुरालाई कायम राख्नैपर्छ, तर नियमित रूपमा परमेश्वरसँग एकलै भेट्नको लागि कुनै एक निश्चित ठाउँ हुनु धेरै असल कुरा हो। त्यहाँ हामीले प्रार्थना गर्दा शान्त भएर परमेश्वरको आवाजलाई सुन्न र विचार गर्न पाउँछौं।

> **मतियोस ६:६**– "तर तिमी जब प्रार्थना गर्दछौ, आफ्नो भित्री कोठामा पस, र ढोका थुनेर गुप्तमा हुनुहुने तिम्रा पितालाई प्रार्थना गर, र गुप्तमा देख्नुहुने तिम्रा पिताले तिमीलाई इनाम दिनुहुनेछ।"

अरूहरूसँग मिलेर पनि हामीले प्रार्थना गर्नैपर्छ भनी परमेश्वरले आफ्नो वचनमा देखाउनुभएको छ। तपाईंसँग प्रार्थना मित्र बन्न चाहने व्यक्तिसँग मिलेर पनि तपाईं प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो परिवारसँग मिलेर एकैसाथ तपाईंले प्रार्थना गर्नुपर्छ। धेरै ठाउँहरूमा प्रार्थना झुण्डहरू घरमा वा अन्य सुबिधाका ठाउँहरूमा भेट्ने गर्छन्। प्रेरितको पुस्तकमा यस्तो झुण्डको बारेमा लेखिएको छ। स्त्रीहरूका झुण्डले नदीको किनारमा भेट्घाट् गर्नेगर्थे। परमेश्वरको भवनमा अरू विश्वासीहरूसँगसँगै परमेश्वरलाई आराधना गर्ने सुभ अवसर पनि तपाईंलाई प्राप्त हुन्छ।

प्रार्थना
- एकलै
- साथीसँग
- तपाईंको परिवारसँग
- प्रार्थना झुण्डसँग
- मण्डलीसँग
- तपाईं जहाँसुकै हुँदा पनि

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

५ एकलै प्रार्थना गर्नको निम्ति तपाईंसँग कुनै ठाउँ छ? कहाँ? एकलै प्रार्थना गर्दा प्राप्त हुने फाइदाहरूलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्।

६ तपाईंले जहाँ-जहाँ बसेर प्रार्थना गर्नुभएको छ वा प्रार्थना गर्ने योजना गर्नुभएको छ ती विभिन्न ठाउँहरूको सूची बनाउनुहोस्।

कसरी?

आदर र भयभक्ति देखाउनलाई कहिलेकहीं मानिसहरूले उभिएर प्रार्थना गरेको कुरालाई हामी बाइबलमा पाउँछौं। आफ्ना आदर, समर्पण र आज्ञापालन गर्ने शुभ इच्छा देखाउनको लागि मानिसहरूले राजाको सामुन्ने घुँडा टेकेझैं कहिलेकहीं परमेश्वरको अगाड़ि पनि घुँडा टेक्थे। रातमा आफ्नो ओछ्यानमा प्रार्थना गर्ने कुरालाई भजनसंग्रह लेखकले उल्लेख गरेका छन्। दाऊद परमप्रभुको सामुन्ने बसेका थिए र पेन्तिकोसको दिनमा पवित्र आत्मा १२० जना विश्वासीहरूमाथि आउनुभई तिनीहरूलाई भर्नुहुँदा तिनीहरू पनि बसेका थिए। यदि हामीले लामो समयको निम्ति प्रार्थना गरिरहेका छौं भने परमेश्वरको बारेमा ध्यान दिनलाई हामीले ठीक किसिमको आशन ग्रहण गर्नुपर्छ। सचेत भएर प्रार्थना गर्नलाई कहिलेकहीं हामी उठेर यताउति हिँड्न पनि सक्छौं।

आफ्नो ध्यान परमेश्वरबाट यताउति नजाओस् भनी आफ्ना आँखाहरू बन्द गरेर प्रार्थना गर्ने गरिन्छ। येशूले भन्नुभएझैं

कोही-कोहीले स्वर्गतिर आफ्ना आँखा उठाएर पनि प्रार्थना गर्ने गर्छन्। कहिलेकहीं हामी आराधना र उत्कट बिन्तीको प्रवृत्ति लिएर हाम्रा शिरहरू निहुँराई हातहरू जोड़ेर प्रार्थना गर्छौं। हामीले गरेका प्रार्थनाहरूमा मन्जूर हुनको निम्ति कहिलेकहीं प्रार्थना गर्ने व्यक्तिको हात समातेर पनि हामी एकैसाथ प्रार्थना गर्छौं। बाइबल लेखिएको समयका मानिसहरूले भैं हामीले पनि कहिलेकहीं हाम्रा हातहरू उठाएर परमेश्वरको प्रशंसा गर्छौं वा उत्तर प्राप्त भइसकेभैं हाम्रा बिन्तीहरूकासाथ हाम्रा हातहरू पसार्छौं। येशूको नाउँमा हामीले प्रार्थना गरिदिएका व्यक्तिहरूमाथि हामी हाम्रा हातहरू राखिदिएर प्रार्थना गर्न सक्छौं। यसो गर्दा हामीले यही कुरामा भरोसा राखेका हुन्छौं कि उहाँका आफ्नै हातका रूपमा उहाँले हाम्रा हातहरू प्रयोग गरी ती व्यक्तिलाई निको पारी उत्साह दिएर विशेष कामको निम्ति अलग गर्नुहुनेछ।

> **भजनसंग्रह ९५:६**– "आओ, दण्डवत् गरौं र निहुरौं। हाम्रा सृष्टिकर्ता, परमप्रभुकै सामु घुँड़ा टेकौं।"

> **भजनसंग्रह १३४:२**– "तिमीहरूका हात पवित्रस्थानतिर उचाल र परमप्रभुलाई धन्यको भन!"

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

७ तपाईंले बाइबलमा देख्नुभएअनुसार, प्रार्थना गर्दा स्थान वा प्रवृत्ति कुनचाहिँ बढ़ी महत्त्वपूर्ण हुन्छ?

८ प्रार्थना गर्दा अपनाइने तीनवटा तरीकाहरूलाई उल्लेख गर्नुहोस्। तपाईंलाई कुनचाहिँ सबैभन्दा बढ़ी मन पर्छ? किन?

कस्तो नमूनाअनुसार?

हामीले गरिने प्रार्थनाको निम्ति सबैभन्दा उत्तम उदाहरण येशूले हामीलाई दिनुभएको छ र उहाँले प्रार्थनाको बारेमा अचम्मका शिक्षाहरू पनि हामीलाई सिकाउनुभएको छ। यसलाई हामी "प्रभुको प्रार्थना" भन्छौं। यसलाई हामी दुइ प्रकारले प्रयोग गर्न सक्छौं: १) हामीले कण्ठ गर्ने र दोहोऱ्याउने प्रार्थनाको रूपमा, र २) अरू प्रार्थनाहरूका निम्ति नमूनाको रूपमा।

> **मतियोस ६:९-१३** – "तर तिमीहरूचाहिँ यस किसिमले प्रार्थना गर: 'हे हाम्रा पिता, जो स्वर्गमा हुनुहुन्छ, तपाईंको नाउँ पवित्र होस्। तपाईंको राज्य आओस्। तपाईंको इच्छा स्वर्गमा जस्तो छ, त्यस्तै यस पृथ्वीमा पूरा होस्। हामीलाई आज हाम्रो दैनिक भोजन दिनुहोस्। हाम्रा अपराधहरू क्षमा गर्नुहोस्, जसरी हामीले आफ्ना अपराधीहरूलाई क्षमा गरेका छौं। हामीलाई परीक्षामा पर्न नदिनुहोस्, तर दुष्टहरूबाट छुटाउनुहोस्, किनभने राज्य, पराक्रम र महिमा सदासर्वदा तपाईंकै हुन्। आमिन।'"

यसरी प्रार्थना शुरू गर्दा र अन्त गर्दा परमेश्वर को हुनुहुन्छ भन्ने कुरालाई हामीले स्वीकार गरेका हुन्छौं र यस पृथ्वीमा उहाँले आफ्नो पूर्ण शासन स्थापित गर्नुहुने कुरालाई हामीले हेरिराखेका हुन्छौं। *आमिनको* अर्थ "यस्तै होस्" भन्ने हुन्छ।

यस किसिमले सुन्दर नमूना प्रार्थनामा, येशूले हामीलाई प्रार्थना गर्न अह्राउनुभएको छ। हामीले प्रार्थना गर्दा, "हे हाम्रा पिता जो स्वर्गमा हुनुहुन्छ" भनी सम्बोधन गर्नुपर्छ भनेर येशूले सिकाउनुभयो। हामीले परमेश्वरसँग नै प्रार्थना गर्नुपर्छ। हामी उहाँका सन्तानका रूपमा हाम्रा खाँचाहरू लिएर निश्चयतासाथ

उहाँसँग कुराकानी गर्नलाई आउँछौं। उहाँको नाउँ उचालिएको होस् र हामी र अरूहरूले उहाँलाई इज्जत दिन सकौं भनेर आदरसाथ प्रार्थना गर्दै हामी उहाँकहाँ आउँछौं।

प्रत्येक अवस्थामा हामीले प्रार्थना गर्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराचाहिँ परमेश्वरको इच्छा नै पूरा होस् भनेर हो। यसरी उहाँलाई जे कुरा उत्तम लाग्छ सोही नै उहाँले गर्नुहुन्छ। उहाँले हामीलाई प्रार्थनामा अगुवाइ गर्नुहुँदा के-के कुराहरूका लागि प्रार्थना गरिनुपर्ने हो सो प्रेरणा उहाँले नै हामीलाई दिनुहुन्छ। हाम्रो परिवार, हाम्रो देश, र प्रभु येशू ख्रीष्टको एकलेसियाका निम्ति जे-जे कुराहरू उत्तम छन्, हामी उहाँसँग मिलेर उहाँको इच्छा पूरा भएको होस् भनी प्रार्थना गर्छौं।

स्वर्गका हाम्रा पिताले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ, र प्रत्येक दिनको निम्ति हामीलाई जे कुराको खाँचो छ सो उहाँले हामीलाई जुटाउन चाहनुहुन्छ। खानेकुरा कमाउनको निम्ति काम, काम गर्नको निम्ति बल र स्वास्थ्य, बुद्धि, ठीक सम्बन्धहरू, वास र लुगाफाटा उहाँले नै जुटाउनुहुन्छ। यी कुराहरू माग्नु भनी उहाँले हामीलाई बताउनुभएको छ।

हामीले भूल गरेका कुराहरूको क्षमा प्राप्तिको लागि परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुपर्छ। कुनै व्यक्तिप्रति भएको खराब विचारबाट पनि हामीले पूर्ण रूपमा छुटकारा पाउँनुपर्छ। यसको अर्थ यो हो कि हामीले गल्ती कुराहरू गर्नलाई पूरा रूपमा रोक्नुपर्छ। हाम्रा भूल र पापहरूका निम्ति परमेश्वरको क्षमाको अनुभव गर्दै ठीक कामहरू गर्नको निम्ति हामीले परमेश्वरको सहायता माग्नुपर्छ।

हामीहरू परीक्षामा नपरौं भनेर हाम्रो अगुवाइ र सहायताको निम्ति हामीले परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुपर्छ। परीक्षा गर्ने दुष्ट र हाम्रा आत्मा अनि परमेश्वरको शत्रु शैतानको शक्तिबाट सुरक्षित

रहनको निम्ति हामीले परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुपर्छ। शङ्का, डर, गल्ती प्रवृत्ति, रोग, निराशा र हामीलाई परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्नबाट रोक्ने सबै कुराहरू शैतानबाट आएका आक्रमणहरू हुन्, जसबाट हामीले छुटकारा पाउनुपर्छ।

सबै कुराहरू परमेश्वरका अधीनमा छन् भन्ने कुरालाई हामी याद गरौं! उहाँले नै हामीलाई विजय दिनुहुन्छ। हाम्रा सबै खाँचोहरूका निम्ति उहाँको शक्ति पर्याप्त छ। अनि कुनै दिन हामीले उहाँलाई देख्नेछौं र उहाँको सिद्ध राज्यमा सधैंको निम्ति रहनेछौं। उहाँलाई नै सदासर्वदा महिमा होस्, आमिन!

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

९ प्रभुको प्रार्थनालाई पङ्क्ति-पङ्क्ति गरी पढ्नुहोस्, तब धेरै मिनेटसम्म प्रत्येक पङ्क्तिको अर्थलाई विचार गर्नुहोस् र यसलाई तपाईंको जीवनमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ परमेश्वरसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

१० तपाईंले गर्नुहुने प्रार्थनाको नमूनाको रूपमा प्रभुको प्रार्थनाको हरेक हरफलाई प्रयोग गरी प्रार्थना गर्नुहोस्। यसरी तपाईंले प्रार्थना शुरू गर्न सक्नुहुन्छः "स्वर्गमा विराजमान् हुनुहुने मेरा पिता, मैले गरेका सबै कामहरूमा आज म तपाईंलाई आदर दिन चाहन्छु। अरू मानिसहरूले ममा तपाईंको प्रेम देखेर तपाईंलाई चिन्न र सेवा गर्न सकून्।

११ यदि अहिलेसम्म तपाईंले प्रभुको प्रार्थनालाई कण्ठ गर्नुभएको छैन भने अहिले नै कण्ठ गर्नुहोस्। तपाईंको एकलेसिया घरमा सबै जनासँग मिलेर यसलाई मुखस्थ भन्नुहोस्।

▫ तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

१. उत्तरहरू क)-देखि ङ)-सम्मका उत्तरहरू सबै ठीक छन्। तपाईंले येशूको नाउँमा प्रार्थना गर्नुहुँदा यी कुराहरूमा विचार गर्नु र तिनीहरूलाई दोहोऱ्याउनु असल कुरा नै हो। कहिलेकहीं हामीले 'च, छ वा ज'-लाई पनि ठीक भनी ठान्छौं होला। वास्तवमा छ-चाहिँ पूर्ण रूपमा गल्ती हो।

२. योआनेस १४:६

३. हाम्रा महान् पूजाहारीका रूपमा सेवा गर्नु। यसको अर्थ यही नै हुन्छ कि हामी हाम्रा सबै समस्याहरू लिएर उहाँकहाँ जान्छौं र उहाँले हाम्रो निम्ति प्रार्थना गरिदिनुहुन्छ।

४. तपाईंको उत्तर। घमण्डबाहेक अरू सबैलाई तपाईं आफ्नो जीवनमा फलाउन चाहनुहुन्छ। यी पाठहरूले तपाईंलाई यही गर्न सहायता पुऱ्याउने छन् भनी मैले विचार गरेको छु। हाम्रा कमजोरीहरूको सचेतना भएपछि परमेश्वरले हामीलाई दिनुहुने बल प्राप्त गर्नको निम्ति हामीलाई सहायता मिल्छ।

५. तपाईंसँग एकान्त ठाउँ छ वा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरामा म आशावादी छु। प्रभुमा ध्यान लगाउन र सीधै

उहाँसँग बोल्न सजिलो हुन्छ भनी तपाईंले उल्लेख गर्नुभएको होला।

६. तपाईंले बनाउनुभएको सूचीमा यिनीहरूमध्ये धेरैलाई उल्लेख गरिएको होलाः घरमा, परिवारसँग, खाना खाने बेलामा, काम गर्न जाँदा र कामबाट आउँदा सडकहरूमा, जङ्गलमा, स्कूलमा, साथीको घरमा, प्रार्थना झुण्डमा, टेलिफोनमा, एकलेसिया भवनमा, तपाईं जहाँसुकै हुनुभएको बेलामा पनि।

७. प्रवृत्ति (स्वभाव)।

८. उभिएर, घुँड़ा टेकेर, बसेर। तपाईंको इच्छा।

९-११ यो गर्दा तपाईंले आशिष् पाउनुभयो होला भन्ने कुरामा म आशावादी छु।

पाठ

३

तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वर-लाई सुन्नुहोस्

- परमेश्वर तपाईंसँग बोल्न चाहनुहुन्छ
- परमेश्वर कसरी तपाईंसँग बोल्नुहुन्छ
- परमेश्वरले बोल्नुहुँदा कसरी सुन्ने
- परमेश्वरले तपाईंलाई भन्नुभएअनुसार काम गर्नुहोस्

यस पाठले तपाईंलाई यी कुराहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ . . .

- परमेश्वरको आवाज सुन्न
- परमेश्वरको आवाजलाई चिन्न र उहाँले तपाईंलाई गर्नू भन्नुभएको काम गर्न

परमेश्वर तपाईंसँग बोल्न चाहनुहुन्छ

हामीले हरेक समय परमेश्वरसँग कुरा गर्दा उहाँ पनि हामीसँग बोलिरहनुभएको हुन्छ भन्ने सत्यता हामीहरूमध्ये धेरैलाई थाहा छैन। हामीले परमेश्वरको आवाज सुन्नलाई सिक्नैपर्छ। हामीले यसो गऱ्यौं भने, विशेष रूपमा हामी परमेश्वरसँगै सहकर्मीहरू हुनेछौं। उहाँले हामीलाई अगुवाइ गर्नुहुन्छ, प्रयोग गर्नुहुन्छ र हाम्रा प्रार्थनाहरूका उत्तरमा आश्चर्यकर्महरू गर्नुहुन्छ।

तपाईंले केही कुराको बारेमा प्रार्थना गर्नुहुँदा, यस विषयमा परमेश्वरले तपाईंलाई के भन्नुहुन्छ सो सुन्नुहोस्। तपाईंको प्रार्थनाको उत्तर पाउनलाई तपाईंले के गर्नुपर्छ सो उहाँले तपाईंलाई देखाउनुहुनेछ।

हामीले परमेश्वरको आवाज सुन्नुपर्छ भनी बाइबलका धेरै खण्डहरूले बताएका छन्। ती खण्डहरूमध्ये धेरैले यस्तो विचार गर्छन् कि उहाँले भन्नुभएका कुराहरूलाई मात्र हामीले सुन्ने होइन, तर यसअनुसार काम पनि गर्नुपर्छ। उहाँले हामीलाई भन्नुभएको काम हामीले गर्नुपर्छ।

यशैया ५५:३– "कान थाप, र मकहाँ आऊ।"
प्रकाश ३:१३– "जसको कान छ, त्यसले सुनोस्, पवित्र आत्माले एकलेसियाहरूलाई के भन्नुहुन्छ।"

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

१ मानिलिऔं, तपाईं पिता हुनुहुन्छ। तपाईंका छोरा सहायताको निम्ति तपाईंकहाँ दौड़ेर आउँछन् र आफ्नो समस्याको बारेमा तपाईंलाई बताउँछन्, तर तपाईंले भन्नुभएको एकै वचन पनि उनी सुन्दैनन्। तपाईं उनलाई सहायता गर्न चाहनुहुन्छ तर तपाईंले जवाफ दिनुभन्दा पहिले नै उनी यसैबाट गइहाल्छन्। यस्तो चाल देखेर तपाईंलाई कस्तो लाग्छ? तपाईंले के गर्नुहुन्छ? के तपाईंका प्रार्थनाहरू पनि यस्तै छन्? यस विषयमा परमेश्वरसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

परमेश्वर कसरी तपाईंसँग बोल्नुहुन्छ

परमेश्वरले आफैलाई प्रकट गर्नुहुन्छ। उहाँ मानिसहरूसँग बोल्नुहुन्छ र तिनीहरूले धेरै प्रकारले उहाँलाई चिनेको उहाँ

चाहनुहुन्छ। परमेश्वरले बनाउनुभएको संसारलाई हेर्दा उहाँको बुद्धि, शक्ति र भलाइको बारेमा थाहा हुन्छ। प्रकृतिद्वारा पनि परमेश्वर हामीसँग बोल्नुहुन्छ। "मैले तिमीलाई प्रेम गरेको छु" भन्ने परमेश्वरको सन्देशको अनुभव हामीले गरिराखेका छौं। उहाँ परिस्थितिद्वारा पनि बोल्नुहुन्छ। उहाँ एकलेसिया र यसका सेवाहरूद्वारा पनि बोल्नुहुन्छ। कहिलेकहीँ उहाँ सपना, दर्शन र पवित्र आत्माको निर्देशनमा बोलिएका सन्देशहरूद्वारा पनि बोल्नुहुन्छ। अरू ख्रीष्टियानहरूबाट प्राप्त भएको उत्साह र सल्लाहद्वारा पनि परमेश्वर बोल्नुहुन्छ। इतिहास र आज संसारमा भइरहेका घटनाहरूद्वारा उहाँ बोल्नुहुन्छ। हाम्रो विवेक र भित्री भाग, जसलाई हामी आत्मा भन्छौं, त्यहीँ उहाँ बोल्नुभएको हामी सुन्छौं। उहाँले आफ्ना विचारहरू हाम्रो मनमा राखिदिनुहुन्छ। अनि उहाँ आफ्नो लिखित वचनद्वारा हामीसँग बोल्नुहुन्छ।

> **यशैया ३०:२१** – "तिमीहरू दाहिने-देब्रे लाग्दा तिमीहरूका कानले तिमीहरूका पछिल्तिर यसो भन्ने शब्द सुन्नेछौ, 'बाटो यही हो, यसैमा तिमीहरू हिँड'।"
>
> **मतियोस ३:१७** – "तब स्वर्गबाट यो वाणी आयो, "यिनी मेरा प्रिय पुत्र हुन्, यिनीसँग म अति प्रसन्न छु।"
>
> **प्रेरित २:१७** – आखिरी दिनहरूमा यस्तो हुनेछ भनी परमेश्वर भन्नुहुन्छ, सबै मानिसहरूमाथि म मेरो आत्मा खन्याइदिनेछु,र तिमीहरूका छोराहरू, र तिमीहरूका छोरी-हरूले अगमवाणी बोल्नेछन्, र तिमीहरूका युवकहरूले दर्शन देख्नेछन् र तिमीहरूका बूढ़ापाकाहरू स्वप्नदर्शी हुनेछन्।

हामीले प्रार्थना गर्दा हाम्रो मनमा आउने प्रत्येक विचार परमेश्वरकै आवाज भनी हामीले सोच्नुहुँदैन। हरेक सपना र दर्शन पनि परमेश्वरबाटकै हो भनी विचार गर्नुहुँदैन। यिनीहरूमध्ये कुनै पनि आफ्नो विचारहरूबाट आएका हुन सक्छन्। धेरै सपनाहरू हाम्रा अचेतन मनमा जम्मा भएका विभिन्न अनुभवहरूबाट

आउन सक्छन्। तर हामीसँग बोल्नको लागि परमेश्वरले यी कुराहरूलाई पनि *प्रयोग गर्नुहुन्छ।*

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

२ मानिलिऔं तपाईंका एक जना मित्र हुनुहुन्छ र कुनै शहरमा काम गर्नको लागि जाने वा नजाने विषयमा उहाँले प्रभुसँग प्रार्थना गरिरहनुभएको छ। यस विषयमा जहिले-जहिले उहाँ विचार गर्नुहुन्छ, उहाँलाई सारै अप्ठ्यारो लाग्छ। प्रभुले उहाँलाई कस्तो उत्तर दिइरहनुभएको छ? माथि उल्लेख गरिएको बाइबलको कुनचाहिँ पदले यसलाई नमूनित गर्छ?

परमेश्वरको आवाज कसरी सुन्ने?

केही कुराको बारेमा तपाईं परमेश्वरसँग बोल्नुहुँदा, उहाँ पनि तपाईंसँग बोल्नुहुन्छ भन्ने कुरामा आशावादी हुनुहोस्। केही कुराको बारेमा तपाईंले परमेश्वरसँग बोलिसक्नुभएपछि, तपाईंको मनमा आएका पहिला विचारहरूप्रति विशेष ध्यान दिनुहोस्। प्रायःजसो यस्ता विचारहरू प्रभुबाटकै हुन्छन्। तिनीहरू बाइबलको पदबाटका शब्दहरू पनि हुन सक्छन् र ती तपाईंका निम्ति कसरी प्रयोग भएका छन् भन्ने विषयमा भित्रि ज्योतिका रूपमा प्रकट भइदिन्छन्। अथवा तपाईंले प्रार्थना गर्नुभएको समस्याको बारेमा गहिरो शान्तिको अनुभव गर्नुभएको हुन सक्छ। यसरी परमेश्वरले तपाईंलाई निश्चयता दिइरहनुभएको हुन्छ कि उहाँले तपाईंका कुराहरू सुन्नुभएको छ र ती कुराहरूका उत्तर पनि दिनुहुन्छ। यसको निम्ति उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस् र यसबारेमा तपाईंले जे गर्नुपर्ने हो सो कुरा तपाईंको मनमा बोल्नुहुन्छ भनी चूपचापसँग पर्खनुहोस्।

तपाईंले जहिले पनि बाइबल पढ्नुहुँदा प्रार्थना गर्दै परमेश्वरको आवाज सुन्नुहोस्। दैनिक र विशेष प्रार्थनाको समयमा बाइबलबाट पढ्नुहोस्। तपाईंले जे गर्नुपर्ने हो सो कुराको प्रतिज्ञा र निर्देशनहरू यस महान् पुस्तक बाइबलका पृष्ठहरूमा नै तपाईंले प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। आफ्नो वचन बाइबलबाट बोल्नुहोस् भनी परमेश्वरसँग बिन्ती गर्नुहोस्। कहिलेकहीं तपाईंले यस पदको बारेमा विचार गर्नुभयो भने यसले नै त्यस विषयको पूर्ण सन्देशलाई खोलिदिन्छ। यो तपाईंकै फाइदाको निम्ति पनि हुन सक्छ वा तपाईंले यो सन्देश अरू कसैलाई बाँड़िको परमेश्वर चाहनुहुन्छ। परमेश्वरले तपाईंलाई दिनुभएका कुनै-कुनै विचार-हरूलाई तपाईं लेख्न पनि चाहनुहुन्छ होला। तिनीहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस्। परमेश्वरले तपाईंलाई आफ्नो साक्षी वा सन्देशवाहकको रूपमा प्रयोग गर्नुहुनेछ।

बाइबल अर्थात् परमेश्वरको वचन नै अन्तिम अधिकार हो। परमेश्वरले आफ्नो लिखित वचनको विरुद्धमा हुने केही कुरा पनि हामीलाई बताउनुहुन्न। त्यसैकारण परमेश्वरको आवाज भनेर जे-जति कुरा हामी लिन्छौं, ती सबै कुरालाई बाइबलका शिक्षाको आधारमा जाँचिनु र न्याय गरिनुपर्छ। हाम्रा आफ्नै विचार-हरू र परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएका सन्देशहरूका बीचमा भएको विभिन्नतालाई जान्न यसले हामीलाई सहायता पुऱ्याउँछ।

हामीलाई प्रभुको अगुवाइजस्तो लागेको विषयमा परिपक्व ख्रीष्टियानहरूसँग त्यस कुरामा सरसल्लाह लिन असल हुन्छ। परमेश्वरको वचनको व्याख्या गर्ने काममा बढ़ी अनुभव भएका व्यक्तिहरूले हामीलाई सहायता पुऱ्याउन सक्छन्। एकलेसियाद्वारा हामीलाई एक-अर्काको सहायता चाहिन्छ। परमेश्वरले व्यक्तिगत रूपमा हामीलाई भन्नुभएको कुरा निश्चित तुल्याउनलाई उहाँले धेरैजसोः सङ्गति, उपदेश, शाक्षी वा कसैको सल्लाहलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ। बाइबलका विभिन्न तरीकाहरूमध्ये यो पनि एक

तरीका हो। येशूका चेलाहरूले पनि परमेश्वरको इच्छाको बारेमा जान्न। एक-अर्कासँग सल्लाह लिएका थिए र परमेश्वरले तिनीहरूलाई के गरेको चाहनुहुन्छ सो पत्ता लगाउन तिनीहरूले उहाँको अगुवाइ खोजेका थिए।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

३ हामीले प्रार्थना गरिरहँदा परमेश्वर हामीसँग बोल्नुहुने दुइ मुख्य उपायहरूको नाम उल्लेख गर्नुहोस्।

४ कुनै पनि प्रकाश वा सन्देशलाई जाँच्ने अन्तिम अधिकार के हो?

परमेश्वरले भन्नुभएअनुसार काम गर्नुहोस्

हामीले जे गर्नुपर्ने हो सो कुरा प्रभुले हामीलाई बताउनुभएपछि हाम्रो कामचाहिँ यसको आज्ञा पालन गर्नु हो। हामीले हाम्रा मनमा उहाँका शिक्षाहरूले भरेर र उहाँले भन्नुभएका कुराहरू गरेर प्रभुको रूपमा येशूको आदर गर्न सक्छौं। येशूले भन्नुभयोः

> **लूकास ६:४६** – "मैले भनेका कुरा गर्दैनौ भने किन मलाई प्रभु, प्रभु भन्दछौ?"

निश्चयतासाथ परमेश्वरकहाँ आउन र हाम्रा प्रार्थनाहरूको उत्तर आएको देख्न हामीलाई के कुराको आवश्यकता छ भन्ने बारेमा बाइबलले दुइ कुराहरूमा जोड दिएको छः

१) प्रभु येशू ख्रीष्टमा विश्वास गर्नुहोस्।

२) सबैलाई प्रेम गर्नुहोस्।

> **१ योआनेस ३:१९-२४**– यसैबाट हामी जान्न सक्छौं कि हामी सत्यका हौं, र यसरी उहाँको सामुन्ने हाम्रा हृदयलाई ढाड्स दिन सक्छौं। जब हाम्रो हृदयले हामीलाई दोष दिन्छ, हामी जान्दछौं परमेश्वर हाम्रो हृदयभन्दा महान् हुनुहुन्छ, र उहाँले सब थोक जान्नुहुन्छ। प्रिय हो, हाम्रो हृदयले हामीलाई दोष दिएन भने परमेश्वरको सामुन्ने हामीलाई साहस हुन्छ। हामी जे माग्छौं, सो उहाँबाट पाउँछौं, किनभने हामी उहाँका आज्ञापालन गर्दछौं, र उहाँलाई मन पर्ने कामहरू गर्छौं। उहाँको आज्ञा यही हो, कि हामीले उहाँका पुत्र येशू ख्रीष्टको नाउँमा विश्वास गर्नुपर्छ र उहाँले हामीलाई आज्ञा दिनुभएबमोजिम एउटाले अर्कालाई प्रेम गर्नुपर्छ। उहाँका आज्ञापालन गर्नेहरू सबै उहाँमा रहन्छन्, र उहाँ तिनीहरूमा रहनुहुन्छ।

हामीले के गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा बाइबलले हामीलाई परमेश्वरका आदेशहरू प्रदान गर्छ। यी आदेशहरू हाम्रा परिस्थितिहरूमा कसरी प्रयोग हुन्छन् भन्ने कुरा पवित्र आत्माले हामीलाई देखाउनुहुन्छ। कुनै निर्दिष्ट घड़ीमा हामीलाई आवश्यक परेका वचनहरू पवित्र आत्माले हाम्रो मनमा ल्याउनुहुन्छ वा प्रत्येक दिन हामीले सामना गर्नुपर्ने अवस्थाको निम्ति पनि ती वचनहरू प्रयोग हुन्छन्। परमेश्वर हामीसँग बोलिरहनुभएको छ। उहाँले भन्नुभएका कुराहरू सुन्न पाउनु हाम्रो लागि ठूलो आशिष्‌को कुरा हो। हामीले उहाँको आवाज सुन्यौं भने उहाँले हामीलाई विशेष निर्देशनहरू दिनुहुन्छ।

परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएका विशेष निर्देशनअनुसार हामी चलौं। यी निर्देशनहरू यस्ता किसिमका हुन सक्छन्: "धीरजी होऊ र ममा भरोसा राख; म सबै कार्य गर्नेछु। तिम्रा पतिले तिमीसँग बोलेका रूखो वचनलाई बिर्सिदेऊ र तिमीले उनलाई प्रेम गरी नै राखेकी छौ भनी देखाउन उनको निम्ति

मीठो खानेकुरा तयार पार। तिमीले आफ्नो छिमेकीसँग गरेको झगड़ा याद गर र तिमी उनीकहाँ गएर क्षमा मागेको म देख्न चाहन्छु। तिमीले घर नजीकैको पसलबाट उधारो खाएर नतिरेको हुनाले मैले तिमीलाई प्रशस्त आशिष् दिन सकेको छैन। पसलको साहूजीले तिमीले नतिर्ने भयौ भनेर माया मारिसकेका छन्, तर ख्रीष्टियानले आफ्नो सबै ऋण तिर्नुपर्छ। मेरो नाउँको आदर होस् भनेर तिमीले प्रार्थना गरिरहेका छौ। यसरी नै तिमीले मेरो नाउँको आदर गर्न सक्छौ। तिमीले आफ्नो काका प्रदीपलाई भन कि म तपाईंलाई प्रेम गर्छु र तपाईंका समस्याहरूमा सहायता गर्न चाहन्छु। सूर्य बहादुर र उनका परिवारलाई खाना खान बोलाई मेरो प्रेमको बारेमा बताइदेऊ।''

माथि उल्लेख गरिएझैं यी सन्देशहरूबाट हामीले सुन्यौं र यसैअनुसार गर्‍यौं भने अरू कुराहरूमा पनि परमेश्वरको आवाज चिन्न हामीलाई अझै सजिलो पर्दैजान्छ। उहाँका सन्तानका रूपमा हामी प्रार्थनामा उहाँसँग सबै कुराहरू गर्न सक्छौं र हामीले गरेका सबै कामहरूमा उहाँको अगुवाइ प्राप्त गर्न सक्छौं।

परमेश्वरले हामीलाई भन्नुभएको कुरा गर्नको लागि हामीलाई साहस र नम्रताको आवश्यकता पर्छ। परमेश्वरको लिखित वचनबाट नै सबै सन्देशहरूको जाँच हुनुपर्छ भन्ने बारेमा हामीले पहिले नै उल्लेख गरिसकेका छौं। हामीसँग प्रार्थना गर्ने र हाम्रो जीवनमा परमेश्वरको इच्छा बुझ्नको निम्ति हामीलाई सहायता गर्ने हाम्रा पाष्टर वा परिपक्व आत्मिक ख्रीष्टियानसँग पनि हामीले सरसल्लाह लिन सक्छौं। अरूहरूबाट सल्लाह लिन वा आफूले भूल गरेको भए सो स्वीकार गर्नको लागि हामी नम्र र तयारी हुनुपर्छ। मण्डली (एकलेसिया) र घरमा एकैसाथ मिलापमा हामीले काम गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ। हामीले के गर्नुपर्ने हो कहिलेकहीँ उहाँले हामीलाई बताउनुहुन्छ तर कहिले र कसरी गर्नुपर्ने हो सोचाहिँ बताउनुहुन्न। उहाँले कदम-कदम

गरी हाम्रो अगुवाइ गर्नुहुन्छ। हामीले जे गरेको उहाँ चाहनुहुन्छ, त्यसैको निम्ति हामी तयारी बन्छौं र उसको कार्यान्वयन हुँदा सो अवसरलाई हामी थाहा पनि गर्छौं।

यसैले प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वरको आवाज सुन्नुहोस्। तपाईं जहाँ हुनुभए पनि दोहोरो कुराकानी गर्न पाउनु अति आनन्दको अनुभव हो। तपाईंले परमेश्वरका आदेशहरू पालन गरेर उहाँसँगसँगै जीवन बिताउँदा महत्त्वपूर्ण कुराहरूको अनुभव गर्दैजानुहुन्छ र प्रार्थनाको उत्तरमा परमेश्वरले गर्नुभएका महान् कार्यहरूलाई पनि देख्नुहुनेछ।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

५ तल उल्लेखित कुराहरूद्वारा परमेश्वर तपाईंसँग बोलेर भन्नु-भएका कुराहरूलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्ः
क) प्रकृति ख) बाइबल ग) विचारहरू

६ अहिले प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई सुन्नुहोस् र उहाँले तपाईंलाई भन्नुभएको कुरा लेख्नुहोस्। उहाँले भन्नुभएअनुसार काम गर्नुहोस्।

तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

१. तपाईंलाई यो मन पर्दैन होला, मन पर्छ र? तपाईं उसलाई भन्नुहुन्छ, "एक मिनेट पर्खेर मेरो कुरा सुन त! यदि तिमीले मेरा कुरा सुनेनौ भने म तिमीलाई कसरी सहायता गर्न सक्छु त?" हुन सक्छ, हामीहरू सबै प्रार्थना गर्ने र त्यसपछि भाग्ने कुराहरूका दोषी छौं।

२. हुन सक्छ, "नाजानू भन्नुभएको होला।" यदि कुनै कुरा परमेश्वरको इच्छा हो भने गहिरो शान्ति र निश्चयतासाथ परमेश्वर हामीसँग बोल्नुहुन्छ। अनि यदि कुनै कुरा परमेश्वर-को इच्छा होइन भने यस विषयमा हामीलाई अप्ठ्यारो र अशान्ति हुन्छ। यशैया ३०:२१-ले यस कुराको नमूनित गर्छ।

३. परमेश्वरले आफ्ना विचारहरूद्वारा र बाइबलका कुराहरूद्वारा हाम्रा मनलाई प्रभाव पार्नुहुन्छ।

४. बाइबल

५. तपाईंको उत्तर। परमेश्वरले आफ्नो बुद्धि, शक्ति र सृष्टिको निम्ति भएको आफ्नो सरोकार देखाएर उहाँ प्राकृतिक कुराहरूद्वारा तपाईंसँग बोल्नुहुन्छ। यदि अझैसम्म पनि बाइबलद्वारा वा सीधै रूपमा परमेश्वर तपाईंसँग बोल्नुभएको तपाईंले सुन्नुभएको छैन भने, अब प्रत्येक पल्ट बाइबल पढ्दा र प्रार्थना गर्दा उहाँको आवाज सुन्नलाई शुरू गर्नुहोस्। बाइबलका पदहरू कण्ठ गर्नाले परमेश्वर तपाईंसँग जुन बेला बोल्न चाहनुहुन्छ, त्यसै बेला ती पदहरूद्वारा पनि उहाँ बोल्न सक्नुहुन्छ।

६. तपाईंको उत्तरः सत्यताहरूलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्नको लागि यी पाठहरूले तपाईंलाई सहायता पुऱ्याउनेछन्।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

अब तपाईंले पहिला तीन पाठहरूलाई पूरा गर्नुभएको छ र तपाईंको विद्यार्थी प्रतिवेदनको पहिलो खण्डको उत्तर दिन तपाईं तयारी भइसक्नुभएको छ। पाठ १-३-लाई फेरि दोहोऱ्याउनुहोस् र उत्तर पृष्ठहरू भर्नको निम्ति विद्यार्थी प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएका निर्देशनहरूलाई पालन गर्नुहोस्। त्यसपछि उत्तर पृष्ठलाई आई. सी. आई.-को ठेगानामा फर्काएर पठाइदिनुहोस्।

पाठ ४

तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वरको वचन प्रयोग गर्नुहोस्

- आफ्नो अगुवाइको निम्ति बाइबललाई प्रयोग गर्नुहोस्
- बाइबलद्वारा आफ्नो विश्वासलाई बलियो पार्नुहोस्
- तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा बाइबलका पदहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस्
- परमेश्वरको प्रतिज्ञामा रहेर विश्वाससित काम गर्नुहोस्

यस पाठले तपाईंलाई यी कुराहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ . . .

- परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरूलाई तपाईंका प्रार्थनाहरूका निम्ति आधार बनाई तपाईंको विश्वासलाई बलियो पार्न र तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरूलाई प्रयोग गर्न
- परमेश्वरको प्रतिज्ञामा रहेर विश्वासमा काम गर्नुहोस् र यसो गर्दा तपाईंले अचम्मका कामहरू देख्नुहुनेछ

आफ्नो अगुवाइको निम्ति बाइबललाई प्रयोग गर्नुहोस्

हाम्रो निम्ति असम्भव हुने कुरा प्राप्त गर्नको लागि येशूले हामीलाई शक्तिशाली रहस्यपूर्ण सुत्र दिनुभएको छ। अब हामी यसलाई कण्ठ गरौं र यसलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ सो हेरौं।

योआनेस १५:७– "तिमीहरू ममा रहयौ भने र *मेरा कुरा तिमीहरूमा रहे भने*, तिमीहरूलाई जे इच्छा लाग्छ माग, र त्यो तिमीहरूका निम्ति गरिनेछ।"

यो अचम्मको प्रतिज्ञाले हामीलाई सिकाउँछ कि हामीले हाम्रो जीवनमा परमेश्वरको वचनलाई जति ठाउँ दिएका छौं त्यसकै आधारमा हाम्रा प्रार्थनाहरूको उत्तर पनि प्राप्त हुन्छ। बाइबलले जे भन्छ, त्यस बारेमा हामीले विचार गर्नैपर्छ र यसले हामीलाई हाम्रा दैनिक जीवनका कार्यहरू र हाम्रा प्रार्थनाहरूमा सहायता पुऱ्याउँछ। कसरी प्रार्थना गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा हामी बाइबलका शिक्षाहरू अपनाउँछौं र हामीले प्रार्थना गर्दा आफ्नो वचनद्वारा परमेश्वर हामीसँग बोल्नुभएको होस्। अरूहरूसँग प्रार्थना गर्दा, बाइबलबाट पढ्दा र हामीले पढेका कुराहरूका बारेमा विचार गर्दा हाम्रो निम्ति परमेश्वरको उपस्थिति अझै वास्तविक भएको हामीलाई अनुभव हुन्छ। परमेश्वरले बाइबलका सन्देशहरूलाई हाम्रो अवस्थाअनुसार प्रयोग गर्नुहुन्छ र हाम्रा घरहरू, हाम्रा समाजहरू र हाम्रो संसारको निम्ति भएका खाँचाहरूका बारेमा कसरी प्रार्थना गर्नुपर्छ सो हामीलाई देखाउनुहुन्छ।

हाम्रो जीवनमा भएको परमेश्वरको इच्छाको बारेमा बाइबलले हामीलाई सिकाउँछ र उहाँको इच्छा पूरा होस् भनी हामीले प्रार्थना गर्नैपर्छ भनी यसले हामीलाई बताउँछ। हामीलाई इच्छा लागेका कुराहरू वा स्वार्थमय आनन्दको निम्ति नभएर जे कुराले परमेश्वरको आदर हुन्छ र अरूहरूको लागि भलाइ हुन्छ त्यसैको निम्ति नै हामीले प्रार्थना गर्नैपर्छ।

याकूब ४:२-३ – "तिमीहरू इच्छा त गर्दछौ तर तिमीहरू पाउँदैनौ। तिमीहरूसित हुँदैन, किनभने तिमीहरू परमेश्वरसँग

माग्दैनौ । तिमीहरू माग्छौ तर पाउँदैनौ, किनकि आफ्ना अभिलाषा पूरा गर्नलाई बेठीकसित माग्छौ।''

मतियोस २६:४१ –''जागा रहो, प्रार्थना गर, र परीक्षामा नपर।''

बाइबलमा भएका धेरै प्रार्थनाहरू हाम्रो निम्ति असल उदाहरणहरू हुन्। पापबाट क्षमा पाउनको निम्ति दाऊदको विलापका शब्दहरू जस्तै हामी पनि हाम्रो प्राणलाई खन्याउन सक्छौं वा येशू क्रूसमा जानुभन्दा पहिले उहाँले वेदनामा गर्नुभएको समर्पणको प्रार्थना पनि हाम्रो निम्ति नमूना बन्न सक्छ।

भजनसंग्रह ५१:१,१०– तपाईंको करुणाअनुसार ममाथि अनुग्रह गर्नुहोस्, हे परमेश्वर! तपाईंको कोमल कृपाअनुसार मेरा अपराधहरू मेटिदिनुहोस्। हे परमेश्वर, ममा शुद्ध हृदय सृजनुहोस् र मभित्र स्थिर आत्मा पुनर्जीवित पार्नुहोस्।

मतियोस २६:३९– ''हे मेरा पिता, हुन सक्छ भने यो कचौरा मबाट हटोस्। तरै पनि मैले इच्छा गरेबमोजिम होइन तर तपाईंले इच्छा गर्नुभएबमोजिम होस्।''

यदि हामी हाम्रा प्रार्थनाहरू प्रभावशाली भएका चाहन्छौं भने हामीले परमेश्वरको वचनद्वारा हाम्रा मनलाई भर्नुपर्छ। हामी यसलाई पढौं, यसबारेमा विचार गरौं, यसलाई कण्ठ गरौं, यस विषयमा कुराकानी र प्रार्थना गरौं। यसले हाम्रा इच्छाहरूलाई बदली गरी हाम्रा प्रार्थनाहरूलाई अगुवाइ गर्नेछ। यो वचन *हामीमा रहेपछि* हामीहरूले प्रार्थना गर्न सक्नेछौं र यी प्रार्थनाहरूका उत्तर पनि प्राप्त गर्नेछौं।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

१ १ योआनेस १५:७– लाई कण्ठ गरी आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्। "यदि मेरा कुरा तिमीहरूमा रहे भने" भनी येशूले भन्नुभएको कुराको अर्थ तपाईंलाई कस्तो लाग्छ?

२ प्रार्थना गर्नमा बाइबलले तपाईंलाई कसरी सहायता पुऱ्याउँछ?

बाइबलद्वारा आफ्नो विश्वासलाई बलियो पार्नुहोस्

"ममा अझै ठूलो विश्वास भए हुन्थ्यो" भनी तपाईंले कहिल्यै भन्नुभएको छ? अथवा "ममा त विश्वासै छैन" भनी कहिल्यै सोच्नुभएको छ? तपाईंमा निश्चय नै विश्वास छ, किनभने विश्वास भन्नुचाहिँ कुनै व्यक्ति, बयान वा थोकमा भरोसा गर्नु हो। यस्तो कुरा निश्चय नै तपाईंकोमा छ।

हामी जिउन र हामीले गरेका प्रायःजसो सबै थोकहरू गर्नको लागि विश्वास नै चाहिन्छ। हामीले खाने खानाले हामीलाई बल दिन्छ भनी हामी विश्वास गर्छौं। हुलाक सेवामा विश्वास गरेका हुनाले नै हामी हुलाकद्वारा पत्रहरू पठाउने काम गर्छौं। साथीले भनेका वचनमा विश्वास गरेका हुनाले उनलाई भेट्न विशेष ठाउँ र निर्धारित समयमा नै हामी त्यहाँ पुग्छौं। परमेश्वर र उहाँले गर्नुभएको प्रतिज्ञामा राखिएको विश्वासले नै परमेश्वरले उत्तर दिनुहुन्छ भनी साहससँग प्रार्थना गर्न हामीलाई अगुवाइ गर्छ।

हिब्रू ११:१ – "अब विश्वासचाहिँ आशा राखिएका कुराको निश्चयता र नदेखिएका कुराको दृढ़ भरोसा हो।"

परमेश्वरले जे प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ, सो पूरा गर्नुहुनेछ भन्ने निश्चयताको विश्वास उहाँ आफैले हामीलाई दिनुहुन्छ। हाम्रो विश्वासलाई बलियो पार्न उहाँले आफ्नो वचनद्वारा काम गर्नुहुन्छ, र यस विषयमा हामी उहाँ सँगसँगै मिलेर काम गर्छौं। परमेश्वरले गर्नुभएका अचम्मका कामहरूका बारेमा सुन्दा र पढ्दा हाम्रो विश्वास बढ्छ। अरू व्यक्तिहरूसँग यसबारेमा कुरा गर्दा हामीले यसलाई बलियो पारेका हुन्छौं। हामीप्रति भएको परमेश्वरको प्रेमको बारेमा हामी विचार गर्छौं र यो महसूस गर्छौं कि बाइबलमा उल्लेखित मानिसहरूका बारेमा उहाँले जे-जति गर्नुभयो, सो आज उहाँले हाम्रो निम्ति पनि गर्नुहुनेछ। हामी उहाँका प्रतिज्ञाहरूमा जान्छौं र तिनीहरूले हामीलाई बताउने कुरामा हामी विश्वास गर्छौं। उत्तर अवश्य पनि आउने छ भनी विश्वास गर्दै हामी प्रार्थना गर्छौं र उत्तर पनि आइहाल्छ।

हिब्रू १२:२ – "हाम्रा विश्वास शुरू गर्नुहुने र पूरा गर्नुहुने येशूलाई हेरौं।"

रोमी १२:३ – "परमेश्वरले हरेकलाई दिनुभएको विश्वासको नापबमोजिम सन्तुलित विचारले सोचोस्।"

रोमी १०:१७ – "जे सुनिएको छ, त्यसैबाट विश्वास आउँछ र जे सुनिन्छ त्यो ख्रीष्टको प्रचारबाट आउँछ।"

परमेश्वरको वचनको पढ़ाइ वा यसबारेको सोचाइले मात्र हामीमा विश्वास ल्याउँदैन भनी रोमी १०:१७-मा हामीलाई याद दिलाइएको छ। वचन प्रचारको सुनाइबाट हाम्रो विश्वास बढ्छ। यसैले एकलेसिया (मण्डली) सेवाहरूमा हामी जान्छौं र अन्य माध्यमहरूबाट पनि सुसमाचार सुन्ने काम गरिरहन्छौं।

परमेश्वरका पुत्र येशूको बारेमा उपदेशहरू, भजनहरू र साक्षीहरूबाट उहाँमा हाम्रो विश्वास बलियो हुन्छ।

यसबारेमा हामीलाई सबै कुरा थाहा छैन, तर हाम्रो विश्वासद्वारा परमेश्वरले काम गर्नुहुन्छ भनी हामीलाई थाहा छ। यदि हामीले विश्वास गरेनौं भने, यसले उहाँको कामलाई बाधा दिन्छ। यदि हामीले विश्वास गर्‍यौं भने हाम्रा प्रार्थनाहरूको उत्तर दिन र अचम्मका कामहरू गर्नको निम्ति यसले उहाँलाई सजिलो पार्छ, किनभने यी कुराहरू प्राप्त गर्न हामी तयार भएका हुन्छौं।

मतियोस १३:५८– "तिनीहरूको अविश्वासले गर्दा उहाँले त्यहाँ शक्तिका धेरै कामहरू गर्नुभएन।"

मर्कूस ९:२३– "विश्वास गर्नेको लागि त सबै कुरा सम्भव छ।"

मतियोस ९:२०-२२– त्यति नै बेला बाह्र वर्षदेखि रगत बग्ने रोग भएकी एउटी स्त्रीले पछिल्तिरबाट आएर उहाँका वस्त्रको किनारमा छोई। किनकि त्यसले मनमनै सोचेकी थिई, "मैले उहाँको वस्त्र मात्र छोएँ भने पनि म निको भइजानेछु।" फनक्क फर्की हेर्दा येशूले त्यस स्त्रीलाई देख्नुभयो, र भन्नुभयो, "छोरी साहस गर, तिम्रो विश्वासले तिमीलाई निको पारेको छ" त्यो स्त्री त्यही घड़ी निको भई।

मतियोस ९:२८-२९– उहाँ घरमा पस्नुभएपछि ती अन्धा मानिसहरू उहाँकहाँ आए। येशूले तिनीहरूलाई भन्नुभयो, "म यो गर्न सक्छु भनी के तिमीहरू विश्वास गर्दछौ?" तिनीहरूले उहाँलाई भने, "ज्यू, प्रभु।" तब उहाँले तिनीहरू-

का आँखा छोएर भन्नुभयो, "तिमीहरूको विश्वासअनुसार तिमीहरूलाई होस्।" अनि तिनीहरूका आँखा खोलिए।

३ हरेकसँग केही न केही विश्वास छ भनी देखाउन कुनै उदाहरण दिनुहोस्।

४ हिब्रू १२:२ र रोमी १२:३-अनुसार परमेश्वरमा विश्वास गर्न र उहाँका प्रतिज्ञाहरूमा भरोसा गर्नको निम्ति हाम्रो विश्वास कहाँबाट आउँछ?

५ रोमी १०:१७-अनुसार विश्वास कसरी आउँछ? लगातार-रूपमा तपाईंले के गर्नुपर्छ भनी यसले तपाईंलाई सल्लाह दिन्छ?

तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा बाइबलका पदहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस्

आफ्ना सन्तानका निम्ति भएका परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरू स्वर्गको बैंकका चेकहरूजस्ता हुन्। यी कुराहरू हामीलाई बाइबल (चेकपत्र)-मा दिइएका छन् र भुक्तानी प्राप्त गर्नको निम्ति यिनीहरूलाई प्रस्तुत मात्र गर्नुपर्छ। परमेश्वरको खाताको रकम कहिले पनि सकिनैछैन, त्यसैले हामीले प्रार्थना गर्दा यी पदहरूलाई जहिले पनि परमेश्वरकहाँ प्रस्तुत गर्न सक्छौं र आफ्ना पुत्रको सहीछापलाई उहाँले आदर दिनुहुनेछ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ।

स्वर्गको बैंक,
प्रत्येक विश्वासीलाईः उसको खाँचोअनुसार तिरिदिनू।

फिलिप्पी ४:१६ *येशू ख्रीष्ट*

परमेश्वरको वचन प्रतिज्ञाहरूले भरिएका छन् र तिनीहरूले हाम्रा शारीरिक र आत्मिक खाँचोहरू पूरा गर्छन्। किनभने येशूले मानिसहरूलाई परिवर्तन गर्नुभयो, खुवाउनुभयो र निको पार्नुभयो। यसैले हामीलाई थाहा छ कि हाम्रा सबै खाँचोहरूका बारेमा हाम्रीप्रति उहाँको ठूलो सरोकार छ। हाम्रो वेदनाको निम्ति सान्त्वना, हाम्रो एकलोपनको निम्ति मित्रता, पापको क्षमा, खराब बानीहरूबाट छुटकारा र हामीलाई आवश्यक परेका सबै कुराहरू जुटाउने प्रतिज्ञा उहाँले गर्नुभएको छ।

> **फिलिप्पी ४:१९** – मेरा परमेश्वरले आफ्नो महिमामा उहाँको सम्पत्तिअनुसार तिमीहरूको हरेक खाँचो ख्रीष्ट येशूमा पूरा गरिदिनुहुनेछ।

परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरूलाई हाम्रा प्रार्थनाहरूको भाग कसरी बनाउन सकिन्छ भन्ने बारेमा हाम्रा प्रभु येशू आउनुभएकै पुर्खा राजा दाऊदले हामीलाई केही असल उदाहरणहरू दिएका छन्।

> **२ शमूएल ७:२५,२७,२९** – "अब हे परमप्रभु परमेश्वर, आफ्नो दास र त्यसको घरानासित प्रतिज्ञा गर्नुभएअनुसार सधैँभरि गर्नुहोस्। तपाईंले भन्नुभएको कुरा पूरा गर्नुहोस्। हे सेनाहरूका परमप्रभु, इस्राएलका परमेश्वर, आफ्नो दास, मलाई तपाईंले यसो भनेर आफ्नो अभिप्राय देखाउनुभयो,

"म तेरो घर बनाउनेछु। यसैकारण साहससँग म तपाईंकहाँ यो प्रार्थना चढ़ाइरहेछु।"

"हे परमप्रभु परमेश्वर, तपाईं परमेश्वर हुनुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो दाससँग यी उत्तम प्रतिज्ञाहरू गर्नुभएको छ, अनि तपाईंका प्रतिज्ञाहरू सत्य छन्। यसैले अब आफ्नो दासको घरलाई आशिष् दिनुहोस्, र त्यो तपाईंको सामुन्ने निरन्तर रहिरहोस्। हे परमप्रभु परमेश्वर, तपाईंले प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ, र तपाईंको आशिष् तपाईंको दासको घरमाथि सदासर्वदा रहिरहनेछ।"

तपाईंको परिवारको कुनै पनि व्यक्तिले अझै पनि येशूमा विश्वास गर्नुभएको छैन वा उहाँलाई आफ्ना मुक्तिदाताका रूपमा ग्रहण गर्नुभएको छैन भने उहाँहरूको निम्ति तपाईंले यस्तै किसिमको प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छः 'हे परमेश्वर पिता, म तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छु, किनभने तपाईंले मेरा . . . . (सम्बन्ध र नाम भर्नुहोस्।)-लाई प्रेम गर्नुहुन्छ, जसले अहिलेसम्म तपाईंलाई चिन्नुभएको छैन। प्रेरित १६:३१-मा तपाईंले झ्यालखानाका हाकिमलाई भन्नुभएको छ, "प्रभु येशू ख्रीष्टमा विश्वास गर्नुहोस्, र तपाईंले उद्धार पाउनुहुनेछ– तपाईं र तपाईंका परिवारले।" प्रभु येशूमा म विश्वास गर्छु र मेरो पूरै परिवारले उद्धार पाएको होस् भनी मैले प्रार्थना गरिरहेको छु। हे परमेश्वर, येशूमा विश्वास गर्नको निम्ति . . . . लाई सहायता गर्नुहोस्। उनलाई (तिनीलाई) सहायता गर्नको निम्ति मलाई प्रयोग गर्नुहोस्। यस प्रार्थनाको उत्तर दिनुभएकोमा म तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छु। जे कुरा तपाईंले झ्यालखानाका हाकिमका निम्ति गर्नुभयो, सो मेरो निम्ति पनि तपाईंले गर्नु नै हुनेछ, र यसको निम्ति तपाईंलाई म धन्यवाद दिन्छु। येशूको नाउँमा। आमिन।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

६ यहाँ माथि दिइएको जस्तै गरी आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा "स्वर्गको बैङ्कको" चेक बनाउनुहोस्। प्रत्येक विश्वासी भनी लेखिएको ठाउँमा आफ्नो नाम लेख्नुहोस् र *उसको खाँचोअनुसार भनिएको* ठाउँमा तपाईंको वास्तविक खाँचो के हो सो लेख्नुहोस्। फिलिप्पी ४:१९-लाई उद्धृत गर्दै यसबारेमा परमेश्वरसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

७ यदि तपाईंको परिवारका कुनै सदस्यहरूले अझै पनि येशूमा विश्वास गर्नुभएको छैन भने प्रेरित १६:३१-लाई आधार बनाई (प्रभु येशूमा विश्वास गर्नुहोस् इत्यादि) प्रार्थनाको खालि ठाउँमा भर्नुहोस्।

८ फिलिप्पी ४:१९-लाई कण्ठ गर्नुहोस् र तपाईंको प्रार्थनामा यसलाई उद्धृत गर्ने कोशिश गर्नुहोस्। उत्तर प्राप्त गर्नको निम्ति के यसले तपाईंलाई अझै ठूलो निश्चयता (विश्वास) दिन्छ?

परमेश्वरको प्रतिज्ञामा रहेर विश्वासमा काम गर्नुहोस्

उत्तरको निम्ति तयार हुनुहोस्ः

बाइबल कलेजका निर्देशक र उनकी पत्नीले विद्यार्थीहरूलाई खाँचो पर्ने गाईको दूधको निम्ति गाईहरूको पालन गर्नलाई प्रभुसँग प्रार्थना गरिरहेका थिए। गाईहरू चराउनको निम्ति तिनीहरूकहाँ प्रशस्तै जग्गाहरू थियो तर त्यस जग्गालाई घेर्ने

पर्खाल भने कतै-कतै भत्किराखेको थियो। "तिमीहरूले प्रार्थना गरिराखेका गाईहरू कहाँ राख्छौ? भनी एक दिन प्रभु तिनीहरूसँग बोल्नुभयो। "यदि मबाट तिमीहरूले उत्तरहरूको आशा गरिराखेका छौ भने, तयारी होओ, पर्खाललाई राम्रोसँग मर्मत गर'' भनी प्रभुले तिनीहरूलाई भन्नुभयो। यसैले तिनीहरूले पर्खालहरूको मर्मत गरे। केही दिनपछि काम सकियो र परमेश्वरले गाईहरू जुटाइदिनुभयो।

लामो समयदेखि ओछ्यानमा परिराखेका बिरामी व्यक्तिले आफ्ना पास्टरलाई बोलाई चंगाइको निम्ति प्रार्थना गर्नलाई बिन्ती गरे। "मेरा सबै लुगाफाटाहरू तयार गरिदेऊ, उहाँहरूले प्रार्थना गरिसक्नुभएपछि म उठेर हिँड्नेछु'' भनी उनले आफ्नी पत्नीलाई भनेका थिए। यसरी उनी पूरा रूपमा निको भएर यसै गरे।

परमेश्वरले तपाईंले दिन्छु भनी प्रतिज्ञा गर्नुभएको र जे कुराको निम्ति तपाईंले प्रार्थना गर्नुभएको छ सो प्राप्त गर्नलाई तयार हुनको लागि के तपाईंले निर्माण गर्नुपर्ने कुनै पर्खालहरू छन् कि? आफूले गर्नुपर्ने काम गरिहाल्नुहोस्, र परमेश्वरले पनि आफ्नो काम अवश्य गरिहाल्नुहुनेछ। प्रार्थनाको उत्तर आउँदैछ भनी पूर्ण विश्वास गर्नुहोस्।

विश्वास गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्

मानिलिऔं, तपाई गरीब, बेकारी, भोको र ऋणमा पर्नुभएको छ। तब तपाईंका एक जना धनी काका आएर तपाईंका सबै ऋणहरू तिरिदिने र असल काम दिने प्रतिज्ञा गर्नुहुन्छ। तपाईंलाई खाँचो परेको खाना र लुगाफाटा किन्नको निम्ति उहाँले तपाईंलाई बैङ्कको चेक दिनुहुन्छ। "यो सबै कुरा राम्रो देखिन्छ तर बैङ्कको यो चेक ठीक छ कि छैन पहिले

हेर्नुपर्छ। यदि मैले यसबाट पैसा पाएँ भने, म तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछु। मैले मेरो कामबाट पहिलो तलब थापेपछि म अवश्य पनि तपाईंलाई धन्यवाद दिने नै छु'' भनी के तपाईंले भन्नुहुन्छ? अवश्य पनि तपाईंले आफ्ना काकासँग यसरी कुरा गर्नुहुन्न! उहाँले तपाईंलाई प्रतिज्ञा गरेका कुराहरू पाइसकेको छु भनी विश्वास गर्दा तपाईंलाई अति नै आनन्द लाग्नेछ। यसको निम्ति तपाईं उहाँलाई कति धेरै धन्यवाद दिनुहुन्छ! के हामीले पनि परमेश्वरलाई यस्तै गर्न पर्दैन र? उहाँले हामीलाई दिनुहुने कुराहरू हाम्रा हातमा प्राप्त हुनुभन्दा पहिले नै हामीले विश्वास गरेर हृदयबाट नै उहाँलाई धन्यवाद दियौं भने उहाँ हामीसँग खुशी हुनुहुन्छ। त्यसैले उत्तर पाएकोमा हामी परमेश्वरलाई प्रशंसा गरौं।

> **मर्कूस ११:२४**– ''तिमीहरूले प्रार्थनामा जेसुकै माग्छौ सो पाएका छौ भन्ने विश्वास राख, र त्यो तिमीहरूको हुनेछ।''

> **याकूब १:६**– ''तर त्यसले कति पनि शङ्का नगरी विश्वाससाथ मागोस्।''

विश्वास गरिरहनुहोस्

विश्वास गरिरहनुपर्छ भनी अब्राहाम (यहूदी र अरबहरूका पिता)-को उदाहरणले हामीलाई सिकाउँछ। धेरै जातिका पिता हुनेछस् भनी परमेश्वरले अब्राहामलाई भन्नुभएको थियो। तर २५ वर्ष बितिसक्दा पनि अब्राहामका कुनै पनि सन्तान भएका थिएनन्।

> **रोमी ४:१६-२१**– ''प्रायः सय वर्ष पुगिसकेका अब्राहाम मरेतुल्य भइसकेकाले आफ्नो शरीर तथा साराको कोख

> बाँझो भएको बुझेर पनि विश्वासमा कमजोर भएनन्। परमेश्वरको प्रतिज्ञाबारे कुनै शङ्काले उनलाई डगमगाउन सकेन, तर आफ्नो विश्वासमा दह्रिलो भएर उनले परमेश्वरलाई महिमा दिए। प्रतिज्ञा गर्नुभएको कुरा परमेश्वरले गर्न पनि सक्नुहुन्छ भन्ने अब्राहामलाई पूरा निश्चय थियो।

अब्राहामको उदाहरणले हामीलाई सिकाउँछ कि हामीले विभिन्न कुराहरूलाई स्वाभाविक दृष्टिकोणबाट हेर्न छोड़ेर विश्वासको दृष्टिकोणबाट हेर्न सिक्नुपर्छ। समस्याहरूलाई हेर्न छोड़ेर हामीले हाम्रो दृष्टिलाई प्रतिज्ञामा केन्द्रित गर्नुपर्छ। तपाईंको मार्गलाई रोक्ने आफ्नै सीमितपना र कठिनाइहरूका पहाड़लाई नहेरेर अब येशूलाई हेर्नुहोस्। सबै कुराहरू बिग्रिएको जस्तै देखिए पनि परमेश्वरलाई प्रशंसा गर्दै उहाँमा भरोसा राखिरहनुहोस्। येशू सँगसँगै अगाड़ि बढ्नको लागि समस्याहरूका पहाड़ले तपाईंलाई रोक्न सक्दैनन्।

> **मत्तियोस २१:२१-२२** – येशूले जवाफ दिएर तिनीहरूलाई भन्नुभयो, "साँच्चै म तिमीहरूलाई भन्दछु, तिमीहरूमा विश्वास छ र कहिल्यै शङ्का गरेनौ भने, अञ्जीरको बोटलाई जे गरियो त्यति मात्र होइन, तर यस डाँड़ालाई पनि उखेलिएर समुद्रमा खस' भन्यौ भने सो हुनेछ। विश्वास गरेर प्रार्थनामा जे माग्छौ त्यो तिमीहरूले पाउनेछौ।"

स्वीकार गर्नुहोस् अनि कार्य गर्नुहोस्

हामीले प्राप्त गर्छौं भनी विश्वास गरेपछि, हामी यसअनुसार काम पनि गर्छौं। जुन कुराहरूबाट स्वतन्त्रता पाउनको लागि

मानिसहरूले परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्छन्, तिनीहरूले विश्वासको कदम लिएर ती खराब बानीहरूलाई तोड्नुपर्छ। परमेश्वरद्वारा प्रयोग हुनलाई जसले इच्छा गर्छन्, तिनीहरूले विश्वासद्वारा उहाँले भन्नुभएका कामहरू गर्नुपर्छ र तिनीहरूलाई सहायता गर्ने उहाँको शक्तिमा भर पर्नुपर्छ। परमेश्वरको प्रतिज्ञाअनुसार जब हामी काम गर्न शुरू गर्छौं, यसलाई पूरा भएको पनि हामी देख्छौं। बाइबलको तरीका नै यस्तै हो।

> **याकूब २:१७-१८**– "यसरी विश्वास पनि काममा प्रकट हुँदैन भने त्यो विश्वास मृत हो. . . "मैले गरेको कामद्वारा म आफ्नो विश्वास तिमीलाई देखाउनेछु।"

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

९ पाठको यस खण्डमा चारवटा शीर्षकहरू समावेश गरिएका छन्, र केही कुराहरूको निम्ति प्रार्थना गर्दा हामी परमेश्वरको प्रतिज्ञामा उभिनुपर्छ भनी यिनीहरूले बताउँछन्। ती के-के हुन्?

१० विश्वासमा कार्य गर्नको लागि चार तरीकाहरूमध्ये कुनचाहिँलाई तपाईंले नियमित रूपमा प्रयोग गर्ने योजना गर्नुभएको छ?

११ तपाईंले प्रार्थना गरिरहनुभएका केही विषयहरू, दाबी गरिरहनुभएका प्रतिज्ञाहरू र यसबारेमा तपाईंले गर्नुहुने कार्यहरू– प्रतिज्ञामा कार्य गर्ने तपाईंका कदमहरूलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्। ती गरिसकेपछि नतीजाहरू पनि लेख्नुहोस्।

। यस पाठको निम्ति आफ्ना उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्।

तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

. "तिमीहरू ममा रह्यौ भने, र मेरा कुरा तिमीहरूमा रहे भने, तिमीहरूलाई जे इच्छा लाग्छ माग, र त्यो तिमीहरूका निम्ति गरिनेछ।"

"यदि मेरा कुरा तिमीहरूमा रहे भने"-को अर्थ "मैले तिमीलाई जे सिकाएको छु सो याद गर्‍यौ र मैले जे गर्नु भनेको छु सो गर्‍यौ भने वा मेरा आज्ञापालन गर्‍यौ भने" भन्ने हुन्छ।

. परमेश्वरमा कसरी आउनु र के कुराको निम्ति प्रार्थना गर्नु भन्ने बारेमा यसले तपाईंलाई बताउँछ। बाइबलमा भएका प्रार्थनाहरू तपाईंका निम्ति उदाहरणहरू हुन्।

. हामीले खाने खाना, पठाउने चिट्ठीहरू र अरू व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कलाई पनि तपाईंले उल्लेख गर्न सक्नुहुन्छ।

. येशूबाट, परमेश्वरबाट

५. मानिसहरूले ख्रीष्टको बारेमा गरेको प्रचारबाट, परमेश्वरक वचनबाट। यसले यही कुराको सल्लाह दिन्छ कि हामील एकलेसिया (मण्डली) वा जहाँसुकै भए पनि सुसमाचा प्रचार गरेको सुन्नैपर्छ।

६-८ तपाईंको उत्तर। यी कुराहरू गर्दा तपाईंलाई सहायत पुगेको छ भन्ने कुरामा म आशावादी छु।

९. उत्तरको निम्ति तयार हुनुहोस्, विश्वास गर्नुहोस् र परमेश्वरला धन्यवाद दिनुहोस्, विश्वास गरिरहनुहोस्, स्वीकार गर्नुहो अनि कार्य गर्नुहोस्।

१० माथिका चारैवटालाई प्रयोग गर्नुहुन्छ भनी म आशा गर्दछु।

११ यी कुराहरूलाई तपाईंले आफ्नो प्रार्थनामा अभ्यास गर्नुहुँद परमेश्वरले तपाईंलाई आशिष् दिनुभएको होस्।

पाठ ५

तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा अरूहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस्

- अरूहरूका आवश्यकतालाई हेर्नुहोस्
- तपाईंको परिवारको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्
- अरूहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्
- आवश्यकताहरू पूरा गर्नलाई सहायता गर्नुहोस्

यस पाठले तपाईंलाई यी कुराहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ . . .

- अरू मानिसहरूका आवश्यकताहरूलाई हेरेर प्रेम र सरोकारसाथ तिनीहरूका निम्ति प्रार्थना गर्न
- अरूहरूका निम्ति तपाईंले गर्नुभएको प्रार्थनाको उत्तर पाउन परमेश्वर सँगसँगै मिलेर काम गर्न

अरूहरूका आवश्यकतालाई हेर्नुहोस्

आफ्ना वरिपरि भएका मानिसहरूलाई येशूले हेर्नुभयो र तिनीहरूका आवश्यकताहरूलाई देख्नुभयो। दुःख-कष्ट पाइराखेका व्यक्तिहरूमाथि उहाँले ठूलो सरोकार देखाउनुभयो। उहाँले गरीब,

अछुत, अन्धा र कोरीहरूलाई स्वागत गर्नुभयो। भीड़ले आफ्नो शिक्षा सुनिराखेको बेलामा, तिनीहरू भोकाएका छन् भनी येशूलाई थाहा थियो र केही खानेकुरा दिनू भनी उहाँले आफ्ना चेलाहरूलाई भन्नुभएको थियो।

येशूले आफ्नो प्रेमको कारणले दुःख भोग्नेहरू सँगसँगै दुःख पनि भोग्नुभयो र हामीले पनि यसै गर्नुपर्छ। पापद्वारा अन्धा भएका, शैतानका शिकार बनेका, नाश भएका, अनन्त कष्टको बाटोतिर लागेका व्यक्तिहरूलाई येशूले जस्तै गरी हेर्नको निम्ति हामीमा भएको परमेश्वरको प्रेमले हामीलाई सहायता गर्छ। यस्तो प्रेमले जसरी येशूको ओठबाट प्रार्थना उम्लेर निस्केको थियो त्यसै गरी यसले हामीलाई पनि प्रार्थनाको प्रेरणा दिन्छ। आफू क्रूसमा झुण्डिराखेको अवस्थामा आफूलाई गिल्ला गर्नेहरूको खाँचोलाई हेरेर तिनीहरूका पाप क्षमाको निम्ति यसो भनेर प्रार्थना गर्नुभयोः

> **लूकास २३:३४**– "हे पिता, यिनीहरूलाई क्षमा गर्नुहोस्, किनकि यिनीहरू के गर्दैछन्, सो जान्दैनन्।"

मानिसहरूका विभिन्न आवश्यकताहरू देख्ता येशूको मन दयाले भरिएको थियो भनी हामी घरीघरी बाइबलमा पढ्छौं। दया भन्नुको अर्थ अर्काको दुःखलाई आफ्नै दुःखजस्तो गरी अनुभव गर्नु हो। यो दयाले येशूलाई प्रार्थना र काममा अगुवाइ गरेको थियो। उहाँले गर्नुभएका आश्चर्यकर्महरू उहाँको दयाका नतीजाहरू नै थिए र मानिसहरूका आवश्यकताहरू पूरा गर्नलाई यसले परमेश्वरको प्रेमको प्रकट गर्दथ्यो।

> **मतियोस १४:१४**– "किनार पुगेर त्यस ठूलो भीड़लाई देखी उहाँले तिनीहरूलाई टिठयाउनुभयो, र तिनीहरूका बिरामीहरूलाई निको पारिदिनुभयो।

कोही-कोही व्यक्तिहरूले आफ्नै समस्याहरू वा इच्छाहरूका ारेमा मात्र विचार गर्छन् र आफ्ना वरिपरि भएका मानिसहरूका भावश्यकताहरूलाई भने देख्दैनन्। कोही-कोही व्यक्तिहरूले मरूहरूका दुःख-कष्ट देख्दा कुनै पनि सरोकार देखाउँदैनन्। रै व्यक्तिहरूले दुःख पाइराखेका व्यक्तिहरूमाथि कुनै दया देखाई हेरिरहन सक्छन्। हाम्रा वरिपरि भएका मानिसहरूका समस्याप्रति अझै सचेत हुनको लागि परमेश्वरले हामीलाई सहायता गरून् भनी हामीले प्रार्थना गर्नैपर्छ। हरेक दिन हाम्रा रिपरि हेरेर, हामीले देखेका खाँचोहरूका निम्ति प्रार्थना गर्दा नवश्य पनि परमेश्वरले हाम्रा प्रार्थनाहरूको उत्तर दिनुहुनेछ। ामीले यसो गर्‍यौं भने, हामीले प्रार्थना गरिराखेका मानिसहरूका नम्ति भएको आफ्नो प्रेम परमेश्वरले हामीमा खन्याउनुहुनेछ र ामीले ख्रीष्टको जस्तै दयाले प्रार्थना गर्न सक्छौं।

खाँचो परेकाहरूका निम्ति सरोकारजस्तो दयाको भावनाले रै प्रभावशाली प्रार्थनाहरूको उत्पादन गर्छ। यसले मध्यस्थको ार्थनामा गहिरो तत्परता ल्याउँछ र खाँचोहरूप्रति परमेश्वरको स्तो सरोकार छ भनी हामीले महसूस गर्दा उत्तर प्राप्त गर्नको नम्ति यसले विश्वासको उत्पादन गर्छ।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

। पृष्ठ १७-मा भएको तालिकामा उल्लेखित खाँचोहरूलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा सार्नुहोस्। जुन-जुन व्यक्तिहरूमा ती कुराहरूको खाँचो छ, ती व्यक्तिहरूको नाम लेख्नुहोस्।

१ अब आउने २४ घण्टाभित्र तपाईंले भेट्नुहुने प्रत्येक व्यक्तिको खाँचोको बारेमा विचार गर्नुहोस्। जुन-जुन व्यक्तिप्रति तपाईंलाई

विशेष सरोकार लाग्छ, ती व्यक्तिहरूका नाम र तिनीहरूका आवश्यकतालाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्।

३ मानिसहरूका आवश्यकताहरू तपाईंका आफ्नै आवश्यकताहरू हुन् भन्ने अनुभव गरी तिनीहरूलाई प्रेम गर्नको निम्ति परमेश्वरको सहायता माग्नुहोस्। तपाईंको सूचीमा उल्लेखित व्यक्तिहरूका निम्ति दयासाथ प्रार्थना गर्नुहोस्।

तपाईंको परिवारको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्

आफ्ना छोराछोरीहरू र आफ्नो परिवारका अन्य सदस्यहरूका निम्ति प्रार्थना गर्ने पुरुष र स्त्रीहरूका धेरै उदाहरणहरू हामी बाइबलमा भेट्टाउँछौं। सदोमको शहर नाश हुँदा अब्राहामको प्रार्थनाले उनको भतिजो लूतलाई मृत्युबाट बचाएको थियो। इसहाककी पत्नी चुन्ने काममा परमेश्वरले अब्राहामको प्रार्थनाको उत्तर दिनुभएको थियो। आफ्नी पत्नी राहेलको चंगाइको निम्ति इसहाकले परमेश्वरसँग प्रार्थना गरेका थिए। छोराहरू जन्मनुभन्दा पहिले तिनले उनीहरूका निम्ति प्रार्थना गरेकी थिइन्। आफ्नो छोरालाई कसरी हुर्काउनुपर्ने हो सो ज्ञान परमेश्वरले तिनीहरूलाई दिऊन् भनी मनोवाले प्रार्थना गरेका थिए। आफ्ना छोराछोरीहरूले पाप नगरून् र पापै गरेका भए पनि तिनीहरूलाई क्षमा होस् भनी अय्यूबले हरेक दिन परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्थे। आमा-बाबुले आफ्ना बाल-बालिकालाई मन्दिरमा लगेर परमेश्वरमा समर्पण गर्थे। आमाहरूले पनि येशूबाट आशिष् पाउन र निको हुनको निम्ति आफ्ना छोराछोरीहरूलाई उहाँकहाँ लगेका थिए।

सबै परिवार मिलेर एकैसाथ परमेश्वरलाई सेवा गरेको र तिनीहरूका घरमा उहाँको आशिष्को अनुभव गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा हामी पूरा बाइबलभरि नै देख्छौं। यसैले

दि तपाईंको परिवारको कुनै सदस्यले अहिलेसम्म ख्रीष्टलाई
ाफ्ना मुक्तिदाताको रूपमा ग्रहण गर्नुभएको छैन भने, उहाँहरूको
द्धारको निम्ति तपाईंको प्रार्थना अति महत्त्वपूर्ण छ। हामीले
श्वास गर्‍यौं भने कस्तो कुराको आशा गर्न सक्छौं भन्ने बारेमा
ाइबलको यो महत्त्वपूर्ण पदलाई हेरौं:

> **प्रेरित १६:३१**– "प्रभु येशू ख्रीष्टमा विश्वास गर्नुहोस्, र तपाईंले उद्धार पाउनुहुनेछ– तपाईं र तपाईंका परिवारले।"

हाम्रो परिवारको उद्धारको निम्ति प्रार्थना गर्नको लागि
ामीले यो पद कण्ठ गर्नु र उद्‌धृत गर्नु अति नै असल हुन्छ।
बै परिवारले नै विश्वास गरेर उद्धार पाएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ
न्ने कुरा हामी आफैले आफैलाई याद दिलाउँदा यसले हाम्रो
श्वासलाई पनि बलियो तुल्याउँछ। विश्वासद्वारा नै हामी
तनीहरूका उद्धारको दाबी गर्न सक्छौं।

परिवारका सदस्यहरूले सुसमाचारको विरोधै गरे पनि
हाँहरूप्रति भएको हाम्रो प्रेमको कारणले हामी उहाँहरूसँगै
ीरजी र दयालु हुनुपर्छ। हाम्रो परिवार र साथीहरूले उद्धार
ाएको शैतान देख्न नै चाहँदैन। हामीले उहाँहरूका निम्ति जति
रै प्रार्थना गर्छौं, परमेश्वरका कुराहरूमा तिनीहरूले अझ धेरै
वरोध गरेको जस्तो हामीलाई लाग्छ। यस्तो अवस्थामा तल
ल्लेखित कुराहरू गर्नु अति नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ:

१ विश्वासमा उत्तर प्राप्त भइसकेको छ भनी परमेश्वरलाई
र्थना र प्रशंसा गरिरहनुहोस्, २) धीरजी हुनुहोस्, ३) हामी
हाँहरूलाई प्रेम गर्छौं भनी देखाउनुहोस् र ४) उहाँहरूसँग
र्थना गर्न वा साक्षी दिनको लागि प्रभुको अगुवाइको आज्ञापालन
र्नुहोस्।

र्थना + आज्ञापालन + प्रेम + धीरजी = नतीजाहरू

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

४ परिवारको निम्ति हामीले के-के कुराको लागि प्रार्थन गर्नुपर्छ भनी बाइबलले उदाहरण दिन्छ सो कुराको अगाडिक खालि ठाउँमा (×) चिन्ह लेख्नुहोस्।

......**क**) प्रत्येक दिनको खाना
......**ख**) छोराछोरी हुर्काउने काममा अगुवाइ
......**ग**) सुरक्षा
......**ङ**) पापको क्षमा
......**च**) पाप गरिरहने स्वभावबाट सुरक्षा
......**छ**) छोराछोरीहरूको अर्पण
......**ज**) छोराछोरीहरूका निम्ति आशिष्
......**झ**) पत्नी छान्ने काममा अगुवाइ

५ तपाईंले आफ्नो परिवारका कुनै पनि सदस्यका निम्ति गर्नुभएको प्रार्थनाको मुनि धर्को तान्नुहोस्, जुन प्रार्थनाक उदाहरणहरू यसभन्दा माथिल्लो अभ्यासमा उल्लेखित छन् अहिले तपाईं जुन-जुन कुराको लागि परमेश्वरसँग प्रार्थन गर्न चाहनुहुन्छ, तिनीहरूका अगाड़ि (×) चिन्ह लगाउनुहोस्

६ तपाईंले आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा तपाईंको परिवार नातेदारहरूका नाम एक-एक गरी उल्लेख गर्नुहोस्। तिनीहरूक आवश्यकताहरू बुझ्न र महसूस गर्न सहायता गर्नुहोस् भन परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। जब उहाँले तपाईंलाई य कुराहरू देखाउनुहुन्छ, प्रत्येक नामको पछाड़िपट्टि हरेकको आवश्यकतालाई पनि लेख्नुहोस् र प्रत्येक दिन तिनीहरूक निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरले तपाईंका प्रार्थनाहरूको

उत्तर दिँदै जानुहुँदा, आवश्यकतालाई कहिले पूरा गरिएको थियो त्यसको मिति पनि लेख्नुहोस्। यदि तपाईंको परिवार र नातेदारहरू छैनन् भने यो र पाठ ५-को अभ्यासलाई तपाईंले अर्को परिवार वा साथीहरूका निम्ति प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

७ प्रेरित १६-३१-लाई कण्ठ गर्नुहोस् र तपाईंको परिवार (वा कुनै पनि ख्रीष्टियान साथीहरूको परिवार)-को उद्धारको निम्ति प्रार्थना गर्दा यसलाई उद्धृत गर्नुहोस्।

अरूहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्

प्रार्थनाद्वारा अरूहरूलाई सहायता गर्न परमेश्वर सँगसँगै काम गर्नु हाम्रो निम्ति ठूलो आशिष्को कुरा हो। सबै ठाउँमा मानिसहरूलाई उत्साह र सहायता चाहिएको छ। हामी हाम्रा परिवार, साथीहरू र छिमेकीहरूका निम्ति प्रार्थना गर्छौं। विद्यालयका शिक्षकहरू, मण्डली (एकलेसिया)-का अगुवाहरू र सरकारी हाकिमहरूका बारेमा के गर्ने त? तिनीहरूलाई परमेश्वरको सहायता चाहिन्छ। हाम्रो राज्यको निम्ति र अरूहरूका निम्ति, दुःख र कष्ट पाइसकेकाहरूका निम्ति, ख्रीष्टको आवश्यकता परेकाहरूका निम्ति, नयाँ विश्वासीहरूका निम्ति, र जताततै भएका परमेश्वरका जनहरूका निम्ति हामी प्रार्थना गर्छौं। सबैसँग आफूले सामना गर्न सक्नेभन्दा ठूला समस्याहरू छन्। तर परमेश्वरले प्रत्येक मानवको खाँचोप्रति सरोकार राख्नुहुन्छ र प्रत्येक समस्याको समाधान उहाँसँग छ। उहाँका सरोकारहरू बुझेर उहाँकै सहकर्मीका रूपमा हामी काम गर्छौं। यसो गर्दा मानिसका खाँचोहरू उहाँकहाँ लैजान्छौं र उहाँका आदेशहरू सुन्छौं र उहाँले हामीलाई जे भन्नुभएको छ हामी सोही गर्छौं।

अरूहरूका लागि कसरी प्रार्थना गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा उहाँको वचनले हामीलाई देखाउँछ।

१ तिमोथियस २:१-४– "सर्वप्रथम म आग्रह गर्दछु, कि सबै मानिसहरूका निम्ति नम्र-निवेदन, प्रार्थना र मध्यस्थ-बिन्ती र धन्यवाद चढ़ाइऊन्। राजाहरू र सबै उच्च पदमा भएकाहरूका निम्ति पनि, ताकि हामी निर्धक्क र शान्तिपूर्ण भएर हरप्रकारको धार्मिक र आदरणीय जीवन बिताउन सकौं। हाम्रा मुक्तिदाता परमेश्वरको दृष्टिमा यो असल र ग्रहणयोग्य छ। सबै मानिसहरूले उद्धार पाऊन् र तिनीहरू सत्यको ज्ञानमा आऊन् भन्ने इच्छा उहाँ गर्नुहुन्छ।

मतियोस ५:४४– "आफ्ना शत्रुहरूलाई प्रेम गर, र तिमीहरूलाई सताउनेहरूका निम्ति प्रार्थना गर।"

यर्मिया ३७:३– "हाम्रा निम्ति परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरसँग प्रार्थना गरिदेऊ।"

भजनसंग्रह १२२:६– "यरूशलेमको शान्तिको निम्ति प्रार्थना गर।"

यर्मिया ४२:३– "परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरले हामीलाई हामी जाने बाटो र हामीले गर्नुपर्ने काम देखाइदेऊन्।"

२ थेसलोनिकी ३:१-२– "अन्त्यमा भाइ हो, हाम्रा निम्ति प्रार्थना गर, ताकि प्रभुको वचन शीघ्रतासाथ फैलिओस् र विजयी होस्, जसरी तिमीहरूका माभमा भएको पनि थियो र भ्रष्ट र दुष्ट मानिसहरूबाट हामी छुटकारा पाउन सकौं, किनकि सबैसित विश्वास हुँदैन।

याकूब ५:१३-१६– "के तिमीहरूमा कसैले कष्ट भोगिरहेछ? त्यसले प्रार्थना गरोस्। के कोही आनन्दित

छ? त्यसले प्रशंसाको भजन गाओस्। के तिमीहरूमध्ये कोही बिरामी छ? त्यसले एकलेसियाका एल्डरहरूलाई बोलाओस्। तिनीहरूले प्रभुको नाउँमा त्यसलाई तेलले अभिषेक गरेर त्यसको निम्ति प्रार्थना गरून् र विश्वासको प्रार्थनाले बिरामीलाई बचाउनेछ र प्रभुले त्यसलाई निको पार्नुहुनेछ, र यदि त्यसले पाप गरेको छ भने त्यसलाई क्षमा हुनेछ। यसकारण तिमीहरू एउटाले अर्कासँग आ-आफ्ना पाप स्वीकार गर। तिमीहरू निको हुनलाई एउटाले अर्काको निम्ति प्रार्थना गर। धार्मिक मानिसको प्रार्थना शक्तिशाली र प्रभावशाली हुन्छ।

यहाँ उल्लेख गरिएको तेलमा निको पार्ने शक्ति थिएन तर यसले निको पार्नुहुने पवित्र आत्माको प्रतिनिधित्व गर्थ्यो। बाइबल लेखिएको समयमा कुनै पनि व्यक्तिलाई परमेश्वर र उहाँको सेवामा समर्पण गर्दा उनको शिरमा तेल खन्याउने चलन थियो। निको हुनको निम्ति गरिने प्रार्थनामा भूलहरूको स्वीकार र परमेश्वरमा समर्पण समावेश गरिएको हुन्छ। धेरै व्यक्तिहरूले याकूब ५:१३-१६-मा उल्लेखित परमेश्वरका आदेशहरूलाई पालन गरेका हुनाले निको नहुने रोगहरूबाट पनि परमेश्वरले तिनीहरूलाई निको पार्नुभएको कुराको धेरैले साक्षी दिएका छन्।

अब हामी एकैसाथ यो प्रार्थना गरौं:

स्वर्गमा राज गर्नुहुने पिता, हामी तपाईंलाई प्रेम गर्दछौं, किनभने तपाईं हाम्रा आराधना र प्रेमको योग्य हुनुहुन्छ। तपाईं सबै शक्तिले भरिनुभएको छ, सबै थोकहरूका सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ, यहाँ हामीसँग हुनुहुन्छ र प्रार्थना गर्नको निम्ति हामीलाई निमन्त्रणा गर्नुभएको छ।

तपाईं हाम्रा सबै भूलहरू र पापहरूलाई देख्नुहुन्छ। हामी तपाईंको अगाड़ि ती सबैलाई स्वीकार गर्छौं। हामीलाई क्षमा दिनुहोस् र तपाईंले जे चाहनुहुन्छ सो गर्न हामीलाई सहायता गर्नुहोस् भनी हामी प्रार्थना गर्छौं। हाम्रा पापहरूबाट हामीलाई उद्धार गर्न आफ्ना पुत्र येशू ख्रीष्टलाई पठाउनुभएको निम्ति हामी तपाईंलाई धन्यवाद चढ़ाउँछौं। तपाईंले हामीलाई आफ्ना सन्तान बनाउनुभएकोमा हामी तपाईंलाई धन्यवाद चढ़ाउँछौं। यसैकारण, हे प्रभु हामी आनन्दसाथ तपाईंकहाँ आउँछौं र अरूहरूका निम्ति गरिने प्रार्थनामा हामी पनि तपाईंसँग सहकर्मी हुन चाहन्छौं।

हाम्रा परिवारहरूलाई आशिष् दिनुहोस् र प्रत्येक व्यक्तिको खाँचोलाई पूरा गरिदिनुहोस् भनी हामी तपाईंसँग बिन्ती गर्दछौं। एक-अर्कालाई हामी कसरी सहायता गर्न सक्छौं हामीलाई देखाउनुहोस्। तिनीहरूमध्ये कतिलाई तपाईंको मुक्तिको आवश्यकता छ। हामीले गर्ने र भन्ने सबै कुरामा तपाईंको बारेमा तिनीहरूलाई बताउन र तिनीहरूलाई तपाईंको प्रेम देखाउन हामीलाई सहायता गर्नुहोस्।

हाम्रो देश र अन्य देशहरूका नेताहरूका निम्ति हामी प्रार्थना गर्छौं। तिनीहरूलाई बुद्धि दिनुहोस्। तपाईंलाई चिन्न र तपाईंको सेवा गर्न तिनीहरूलाई सहायता गर्नुहोस्। संसारमा तपाईंको शान्ति ल्याउनुहोस्। भोकाहरूलाई भोजन, बिरामीहरूलाई स्वास्थ्य, र बन्धनमा परेकाहरूलाई स्वतन्त्रता दिनुहोस्।

हाम्रा मित्रहरू र ख्रीष्टियान सङ्गी-साथीहरू, हाम्रा पास्टरहरू र मण्डली (एकलेसिया)-हरूका निम्ति हामी प्रार्थना गर्छौं। तपाईंको राज्य आओस् र स्वर्गमा झैं यस पृथ्वीमा पनि तपाईंको इच्छा पूरा होस् भनी सबै ठाउँमा भएका तपाईंका मानिसहरू र तपाईंको कामको लागि हामी प्रार्थना गर्छौं। यो यस्तै होस् भन्ने प्रार्थना गर्दै हाम्रा आ-आफ्ना कर्तव्यहरू पूरा गर्नको लागि

हामीलाई सहायता गर्नुहोस्। येशूको नाउँमा र उहाँको महिमाको निम्ति हामी यो प्रार्थना चढ़ाउँछौं। आमिन।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

पाठको यस खण्डमा उल्लेखित बाइबलका पदहरूलाई ध्यान दिएर फेरि पढ्नुहोस्। तपाईंले प्रार्थनाको जीवनमा वास्ता नगर्नुभएका कुराहरू यी पदहरूबाट देखाउनुहोस् भनी परमेश्वरसँग बिन्ती गर्नुहोस्। यस विषयमा जे गर्नु भनी उहाँले तपाईंलाई भन्नुहुन्छ ती कुराहरू आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्।

अब माथि उल्लेखित प्रार्थनालाई फेरि दोहोऱ्याउनुहोस् भनी म तपाईंलाई सल्लाह दिन्छु। प्रत्येक खण्डलाई सामान्य नबनाएर निश्चित बनाउनुहोस्।. . . . म तपाईंलाई प्रेम गर्छु। मेरा भूलहरू (नाम लेख्नुहोस्). . . मेरो परिवार। तिनीहरूका नाम लेख्नुहोस् र तिनीहरूका विशेष आवश्यकताहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्।'' नाम काढ़ेर अगुवाहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्। प्रार्थनाद्वारा सहयोग पुऱ्याउन पाएकोमा परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

आवश्यकताहरू पूरा गर्नलाई सहायता गर्नुहोस्

प्रार्थनाको उत्तर दिन र मानव खाँचोहरू पूरा गर्न परमेश्वरले धेरै कुराहरूलाई कार्यरत गराउनुहुन्छ। सबैभन्दा पहिले त खाँचोलाई देख्न उहाँले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ र यसबारेमा भएको आफ्नो सरोकार उहाँले हामीसँग बाँड्नुहुन्छ। तब यस

विषयमा कसरी प्रार्थना गर्नुपर्छ भनी उहाँले हामीलाई देखाउनुहुन्छ र उत्तर प्राप्तिको निम्ति हामीलाई विश्वास दिनुहुन्छ। हामीले जे गरेको उहाँ चाहनुहुन्छ सो उहाँले हामीलाई बताउनु पनि हुन्छ र यो गर्न हामीलाई सहायता पनि गर्नुहुन्छ, र यसरी उहाँ सँगसँगै सहकर्मी भएर हामीले काम गर्ने आशिष् पाएका हुन्छौं। यसको साथसाथै उहाँ अरू मानिसहरू, विभिन्न परिस्थितिहरू र मानवीय किसिमले असम्भव हुने अलौकिक तरीकाद्वारा पनि काम गर्नुहुन्छ। आफ्ना इच्छा पूरा गर्न र हाम्रा प्रार्थनाहरूका उत्तर दिन उहाँले स्वर्गदूतहरूलाई पनि पठाउनुहुन्छ।

परमेश्वरले कसरी प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुन्छ

हामीले जे गर्नुपर्ने हो सो बताउनुहुन्छ	परिस्थितिमा काम गर्नुहुन्छ
अरूहरूले जे गर्नुपर्ने हो सो बताउनुहुन्छ	हामीमा काम गर्नुहुन्छ
स्वर्गदूतहरूले जे गर्नुपर्ने हो सो बताउनुहुन्छ	दुष्ट शक्तिहरूलाई जित्नुहुन्छ
प्रकृतिमा काम गर्नुपर्छ	आश्चर्यकर्महरू गर्नुहुन्छ

येशूले ५००० -लाई खुवाउनुभएको आश्चर्यकर्मले देखाउँछ कि प्रार्थनाको उत्तर पाउनलाई हामीले केही रूपमा उहाँलाई सहायता गर्न सक्छौं। येशूले त्यस केटाको खाजामाथि प्रार्थना गरिदिनुभयो, यसलाई बढ़ाउनुभयो, र भीड़लाई बाँड़िदिनू भनी यसलाई चेलाहरूका हातमा राखिदिनुभयो। शुरूमा केटो आफैले पनि यो खान सक्थ्यो। उहाँका चेलाहरूले पनि यसलाई खान सक्थे। तर तिनीहरूले अरूहरूलाई दिएका हुनाले त्यहाँ आश्चर्यकर्म भयो। तिनीहरूले आपसमा बाँड़-चूँड गरेका हुनाले परमेश्वरले यसलाई धेरै बनाउनुभयो र यो खाएर सबै जना तृप्त भए र भरिएका बाह्र डालाहरू उब्रिए। स्वाभाविक खाना वा

जीवनको खानाको आवश्यकता पर्नेहरूका निम्ति प्रार्थना मात्र नगरेर हामीले अझ धेरै कुरा गर्नैपर्छ। हामीले अरूहरूसँग प्रार्थना र बाँड़-चूँड गर्दा परमेश्वरले हामीलाई आशिष् दिनुहुनेछ र हाम्रा सबै आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्नुहुनेछ। येशूले भन्नुभयोः

> **लूकास ६:३८**– "देओ र तिमीहरूलाई पनि दिइनेछ। मानिसहरूले प्रशस्त परिणाममा खाँदी-खाँदी बेसरी हल्लाएर पोखिने गरी तिमीहरूका पोल्टामा राखिदिनेछन्। किनकि जुन नापले तिमीहरू दिन्छौ, त्यही नापमा तिमीहरूले पनि फिर्ता पाउनेछौ।"

उत्तर दिनको निम्ति प्रार्थना गर्ने व्यक्तिमा, अरूहरूमा र परिस्थितिहरूमा परमेश्वरले कसरी काम गर्नुहुन्छ भनी प्रेरणादायक व्यक्तिगत साक्षीले भरिएको नहेम्याहको पुस्तक महत्त्वपूर्ण छ। बाबेलको कैदमा भएका नहेम्याह असल स्थानमा रहेका र सम्राटका विश्वासयोग्य दास थिए। तर उनमा अरूहरूका आवश्यकताहरूका निम्ति ठूलो सरोकार थियो। विशेष गरी यरूशलेममा फर्केका आफ्नै देशवासीहरूप्रति उनले ठूलो सरोकार देखाएका थिए। यरूशलेममा भएका सबै कष्टहरूका बारेमा जब उनले सुने, तब उनले ठूलो विलौना गरे।

> **नहेम्याह १:४**– "मैले यो समाचार सुनेपछि बसेर म रोएँ। म केही दिनसम्म विलाप गर्दैरहें, र उपवास बसीकन स्वर्गका परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्दैरहें।

मानिसहरूलाई उनीहरूका शत्रुबाट सुरक्षा गर्नको निम्ति फेरि बनाइनुपर्ने पर्खालहरूका बारेमा नहेम्याहले प्रार्थना गरे, र यस्तो खाँचोको बारेमा केही गर्न परमेश्वरले उनको हृदयमा योजना हालिदिनुभयो। नहेम्याहको मन ठूलो सरोकारले भरिएको छ भन्ने कुरा सम्राट्ले पनि चाल पाए र उनले किन दिक्क

मानेका हुन् भनी उनीसँग सोधे। अब नहेम्याह डराए, किनकि राजाको उपस्थितिमा कसैको मुख पनि अँध्यारो हुनुहुँदैनथ्यो। सम्राट्लाई बेखुशी तुल्याएको खण्डमा उनलाई दण्ड दिन सकिन्थ्यो वा उनले आफ्नो काम वा जीवन पनि गुमाउन सक्थे। तर नहेम्याहले छिट्टै नै चूपचापसाथ परमेश्वरकहाँ बिन्ती चढ़ाए र आफ्नो देशको आवश्यकताको बारेमा सम्राट्लाई बताउने मौका पनि पाए। "आज मलाई विजय दिनुहोस् र सम्राट्लाई मप्रति दयालु तुल्याउनुहोस्। बेखुशी हुनुको सट्टा त सम्राट्ले नहेम्याहसँग समस्याको बारेमा छलफल गरे र उनलाई के कुराको आवश्यकता छ सो सोधे।

> **नहेम्याह २:४-६** – मैले स्वर्गका परमेश्वरलाई प्रार्थना गरें। त्यसपछि मैले यो जवाफ दिएँ, "हजूरलाई असल लागे, र म हजूरको निगाह पात्र भएको छु भने मेरा पुर्खाहरू गाड़िएको शहरलाई मैले पुनर्निमाण गर्न मलाई यहूदामा पठाइबक्सिओस्।" आफ्नी पत्नी रानी पनि साथमा रहेका राजाले. . . मेरो बिन्ती मन्जूर गरेर मलाई जाने अनुमति दिनुभयो।

कत्रो हर्ष! परमेश्वरले प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुँदा नहेम्याहको योजनामा सम्राट् सहकर्मी बन्न पुगे। उनले नहेम्याहलाई छुट्टी, मन्जूरी पत्र, सामानहरू जुटाइदिने आदेश र सुरक्षाको निम्ति सैनिक पनि उपलब्ध गरिदिएका थिए।

प्रार्थनाको उत्तरमा परमेश्वरले नहेम्याहलाई घरीघरी सहायता गर्नुभयो। उनले ठूला-ठूला समस्याहरूको सामना गर्नुपऱ्यो! तर उनी ती सबैमाथि विजय भए। उनले पर्खालहरूको पुनर्स्थापना गरे र यरूशलेममा हाकिमको रूपमा सेवा पनि गरे। "परमेश्वर मसँग हुनुहुन्थ्यो" भन्ने शब्दहरू भनेर नहेम्याहले आफ्नो सफलताको रहस्य बताएका छन्। उनका प्रार्थनाहरूद्वारा ठूला कुराहरू प्राप्त भएका थिए भनी हामी भन्न सक्छौं, किनभने तिनीहरूलाई

उत्तर दिने काममा उनी पनि परमेश्वर सँगसँगै सहकर्मी भएका थिए।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

१० यदि तपाईंसँग बाइबल छ भने नहेम्याहको पुस्तक पढ्नुहोस् भनी म तपाईंलाई सल्लाह दिन्छु। उनले गरेका प्रार्थनालाई विशेषरूपमा ध्यान दिनुहोस्। तपाईंले सामना गरिसक्नुभएका वा गरिरहनुभएका जस्ता खालका केही समस्याहरूलाई देख्नुहुन्छ कि ध्यान दिएर हेर्नुहोस्। यसबारेमा परमेश्वरले तपाईंलाई दिनुभएको विशेष विचारलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्।

११ यस पाठको अध्ययन क्रममा तपाईंले आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुभएका आवश्यकताहरू र तिनीहरूका निम्ति गरिएका प्रार्थनाहरूलाई दोहोऱ्याउनुहोस्। ती प्रत्येकको बारेमा तपाईंले जे गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ सो कुरा देखाउनुहोस् भनी परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। उहाँले दिनुहुने उत्तरलाई सुन्नुहोस्। तपाईंका प्रार्थनाहरूका उत्तर पाउनको निम्ति उहाँले तपाईंलाई कसरी सहायता गर्न चाहनुहुन्छ ती कुराहरूका विचारलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्। तपाईंका खाँचाहरू पूरा गर्नको निम्ति उहाँलाई शुभ अवसर प्रदान गर्नुहोस्।

□ तपाईंका उत्तरहरूका जाँच गर्नुहोस्

तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

४. यी सबै उदाहरणहरू बाइबलमा पाइन्छन्।

यस पाठका अरू सबै अभ्यासहरू प्रार्थनामा गरिने वास्तविक व्यवहारहरू नै हुन्। तिनीहरूले तपाईंलाई सहायता गरे होलान् भन्ने कुरामा म आशावादी छु। यी अभ्यासहरूलाई र तपाईंको अभ्यास पुस्तिकामा लेखिएका कुराहरूलाई अहिले फेरि दोहोऱ्याउनुहोस्।

पाठ ६

तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा अरूहरूसँग एकैसाथ गर्नुहोस्

- साथीसँग प्रार्थना गर्नुहोस्
- तपाईंको परिवारसँग प्रार्थना गर्नुहोस्
- प्रार्थना झुण्डसँग प्रार्थना गर्नुहोस्
- एकलेसिया (मण्डली)-सँग प्रार्थना गर्नुहोस्

यस पाठले तपाईंलाई यी कुराहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ . . .

- अरूहरूसँग प्रार्थना गर्ने समय निकालेर त्यसलाई प्रयोग गर्न
- अरूहरूलाई प्रार्थना गर्ने उत्साह दिँदा तपाईंले आफ्नो समुदायमा भएका मानिसहरूका बीचमा परमेश्वरको कार्यलाई वृद्धि गराउन

साथीसँग प्रार्थना गर्नुहोस्

साथीसँग मिलेर प्रार्थना गर्दा प्राप्त हुने आशिष्‌लाई के तपाईंले कहिल्यै पत्ता लगाउनुभएको छ? हामीले हाम्रो आनन्द र सरोकारहरू बाँड्दा परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई एकसाथ नजीक ल्याउनुहुन्छ। हाम्रा समस्याहरूका निम्ति हामीसँगै रहेर हाम्रो साथीले प्रार्थना गरिदिँदा हामीलाई कति ठूलो आनन्द

लाग्छ! परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरूद्वारा हामी एउटाले अर्कालाई उत्साह दिँदा हाम्रो विश्वास बलियो हुँदैजान्छ। हामीले एउटै कुराको निम्ति विभिन्न ठाउँहरूबाट प्रार्थना गर्दा एक-अर्कासँग एकैसाथ प्रार्थना गरेका हुन्छौं। जहिले-जहिले हामी सक्छौं, अरूहरूसँग प्रार्थना गर्नको लागि हामी भेला हुन्छौं।

येशूको नाउँमा दुइ वा तीन जना एकैसाथ भेला भएपछि उहाँ विशेष रूपमा हामीसँग हुने कुरा उहाँले प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ। इम्माउसको बाटोमा गइरहेका दुइ जना चेलाहरूले पुनरुत्थान हुनुभएको ख्रीष्टलाई भेटी उहाँकै बारेमा उहाँसँग कुराकानी गरेजस्तै, तपाईं र तपाईंको मित्रले उहाँको उपस्थितिको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो वचन बाइबलबाट उहाँ तपाईंसँग बोल्नुहुनेछ। तपाईंलाई आशिष् दिन, उहाँको उपस्थितिमा तपाईंलाई आनन्दले भर्न, र उहाँ जीवित हुनुहुन्छ भनी अरूहरूलाई बताउने काममा तपाईंलाई पठाउन उहाँ यहीँ नै हुनुहुन्छ।

इम्माउसको बाटोमा भेटिएका चेलाहरूलाई बेलुकीको खाना खाँदै गरेको बेला येशूले आफैलाई प्रकट गर्नुभयो। एक-अर्कासँग अझै राम्रो किसिमले परिचित हुनको निम्ति एकैसाथ खाना खाने समयको मौकाले पनि ठूलो टेवा दिन्छ र प्रभुसँग पनि एकैसाथ बस्नाले र उहाँले हाम्रो निम्ति गर्नुभएको कार्यको बारेमा चर्चा गर्नाले हाम्रो गहिरो सङ्गति हुन्छ। येशूलाई परिचित गराउनको निम्ति पनि धेरै व्यक्तिहरूले आफ्ना मित्रहरूलाई खाना खानको निम्ति निमन्त्रणा गर्छन्। र उहाँ त्यहाँ हुनुहुन्छ!

तपाईं सँगसँगै मिलेर प्रार्थना गर्नको निम्ति तपाईंका केही मित्र हुनुहुन्छ होला, यस्ता मित्र जससँग तपाईं नियमितरूपमा वा दिनहुँ वा कम-से-कम हप्तामा एक पल्ट प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थनामा तपाईंसँगै सहमति हुने कुनै व्यक्ति हुनु अति नै महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंलाई सहायता र उत्साह दिनको निम्ति वा, प्रार्थनामा तपाईंको सहायताको आवश्यकता पर्ने कुनै ख्रीष्टियान

हुन सक्छन्। जसलाई तपाईंले प्रभुमा डोऱ्याउनुभएको छ, ती मित्रहरूसँग बसेर निश्चय नै तपाईं घरीघरी प्रार्थना गर्न चाहनुहुन्छ।

दुइ वा तीन जना मिलेर एकैसाथ उहाँको नाउँमा जे मागिन्छ सो पूरा गर्ने दुइ अचम्मका प्रतिज्ञाहरू येशूले हामीलाई दिनुभएको छः उहाँ त्यहाँ हुनुहुनेछ र उहाँले उत्तर दिनुहुनेछ।

> **मतियोस १८:१९-२०**– "पृथ्वीमा तिमीहरूमध्ये दुइ जना कुनै कुरामा सहमत भई केही माग्यौ भने स्वर्गका मेरा पिताद्वारा त्यो तिमीहरूका निम्ति हुनेछ, किनकि जहाँ दुइ वा तीन जना मेरो नाउँमा भेला हुन्छन्, त्यहाँ म तिनीहरूका माझमा हुनेछु।"

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

१ मतियोस १८:१९-२०-लाई कण्ठ गर्नुहोस्।

२ तपाईं सँगसँगै प्रार्थना गरिरहने वा प्रार्थना गर्न चाहने मित्रहरूका नामहरूलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्। सँगसँगै मिलेर प्रार्थना गर्नको निम्ति यदि तपाईंले अहिलेसम्म कुनै पनि सहकर्मी भेट्टाउनुभएको छैन भने, भेट्टाउने कोशिश गर्नुहोस्।

तपाईंको परिवारसँग प्रार्थना गर्नुहोस्

ख्रीष्टियान घर पृथ्वीमा भएका आशिष्‌हरूमध्ये एक ठूलो आशिष् हो। सबै परिवारले एकैसाथ परमेश्वरको आराधना र

सेवा गर्नु पृथ्वीमा छँदै स्वर्गको अलिकति अनुभव गर्नुजस्तै हो! यदि तपाईंको परिवारले प्रभुलाई चिनेको छ भने, प्रत्येक दिन परिवारमा गरिने प्रार्थनाद्वारा आउने आत्मिक वृद्धि र आशिष्‌लाई तिनीहरूले तपाईं सँगसँगै अनुभव गर्नुपर्छ। यस्तो खालको दैनिक पारिवारिक आराधनालाई हामी "पारिवारिक भक्ति" वा "पारिवारिक वेदी" पनि भन्छौं। सम्भव भएसम्म परिवारका मुख्य व्यक्ति पतिले नै अगुवाइ गर्न उत्तम हुन्छ। यदि यो सम्भव छैन भने, पत्नीले अगुवाइ गर्नुपर्छ र आफ्ना छोराछोरीसँग प्रार्थना गर्नुपर्छ। परिवारका सदस्यहरूले मिलेर वचन पढ्न र प्रार्थना गर्नको निम्ति एक-अर्कासँग आग्रह गर्नुपर्छ। ख्रीष्टियान परिवारले खानाको निम्ति एकैसाथ मिलेर प्रार्थना गर्छन्, त्यस खानाको निम्ति परमेश्वरलाई धन्यवाद चढ़ाउँदै, त्यसमा उहाँको आशिष्‌को निम्ति बिन्ती गर्छन्।

> **१ तिमोथियस ४:३-४**– "विश्वास गर्नेहरू र सत्य जान्नेहरूले धन्यवादसाथ ग्रहण गर्नुपर्ने परमेश्वरले सृजनुभएका भोजनहरू . . . असल छन्, र धन्यवादसाथ ग्रहण गरे कुनै थोक पनि इन्कार गरिनुपर्दैन।"

एक-अर्काको निम्ति र घरमा भएका आवश्यकताहरूका निम्ति छोराछोरीलाई प्रार्थना गर्न सिकाउनु कति उत्तम कुरा हो! तिनीहरू जुनसुकै बेला पनि आफ्ना आमा-बाबुकहाँ जान सक्छन् र आफ्ना समस्याहरूका निम्ति प्रार्थना गरिदिन माग्न सक्छन्। यसरी तिनीहरूले सधैँभरि जुटाउनुहुने परमेश्वरलाई गहिरो प्रकारले चिन्छन् र उहाँको अगुवाइ र सहायताको चाहना गर्छन्। एकैसाथ प्रार्थना गर्ने परिवारले प्रेमको बन्धनलाई बलियो पार्छ र त्यसले तिनीहरूलाई एकैसाथ बाँध्छ। यसरी जीवन सजिलो किसिमले अगाड़ि बढ्छ, किनभने पारिवारिक सम्बन्धहरूमाथि तिनीहरूले प्रार्थना गरेका हुन्छन् र परमेश्वरले उत्तरहरू दिनुहुन्छ।

प्रार्थना गर्नुहोस्

परिवारको **निम्ति**	परिवार**सँग**
सबैको उद्धारको निम्ति	पारिवारिक आराधनामा
पारिवारिक सम्बन्धहरू	खाना खाँदा
परिवारका आवश्यकताहरू	एकलेसियामा
व्यक्तिगत आवश्यकताहरू	व्यक्तिगतहरूसँग

यदि तपाईं आफ्नो घरमा पारिवारिक आराधना चाहनुहुन्छ (वा कुनै अर्को परिवारलाई यससम्बन्धमा सहायता पुऱ्याउन चाहनुहुन्छ) भने यसको निम्ति यहाँ केही साधारण सुझावहरू दिइएका छन्।

पारिवारिक आराधनाका निम्ति सुझावहरू

१. सबैलाई मिल्ने किसिमले नियमित समय छान्नुहोस्। बिहान सबेरै अति असल हुन्छ। कुनै-कुनै परिवारहरूले बिहानको खाजा खानुभन्दा पहिले पारिवारिक प्रार्थना गर्नेगर्छन्। कतिपयले बेलुकीको समय मिल्दोजुल्दो देख्छन्।
२. सम्भव भएसम्म दिनहुँ एकै समयमा एकैसाथ प्रार्थना गर्ने कोशिश गर्नुहोस्।
३. परिवारको प्रत्येक सदस्यलाई आराधनामा भाग लिन लगाउनुहोस्। वचन पढ़ेर, प्रार्थनाको निम्ति बिन्ती चढ़ाएर, उत्साहका कुराहरू बाँड़िर वा प्रार्थना गरेर पारिवारिक आराधनामा भाग लिन सकिन्छ।
४. छोटो र सजिलैसँग बुझ्न सकिने बाइबलको खण्डलाई पढ्नुहोस्। (यदि परिवारमा स-साना छोराछोरीहरू छन् भने बाइबल कथाका पुस्तकहरू पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ)। धेरै परिवारहरूले "आराधना गरौं" भन्ने पुस्तक र बाइबलबाट पनि दैनिक रूपमा पढ्ने काम गर्छन्।

५. पढ़िएको खण्डको सम्बन्धमा परिवारका सदस्यहरूलाई केही प्रश्न गर्ने वा विचार व्यक्त गर्ने समय दिनुहोस्।

६. प्रशंसा, धन्यवाद र आराधनाका भजनहरू पनि गाउनुहोस्।

७. प्रार्थनाका विशेष खाँचोहरू उल्लेख गर्ने वा धन्यवाद दिनुपर्ने कारणहरू बताउने मौका दिनुहोस्।

८. सबैले प्रार्थना गर्नुहोस् र एक जनाले छोटकरीमा अगुवाइ गर्नुहोस्। (प्रार्थनाको समयमा परिवारलाई दिक्क नलागोस् भनेर नै मैले छोटो प्रार्थना भनी सल्लाह दिएको हुँ।)

९. परमेश्वरको आवाज सुन्न सबैलाई उत्साह दिनुहोस्। आराधनामा भाग लिनेहरू सबैसँग प्रभु बोल्नुभएको होस् भनी आशावादी हुनुहोस्।

१० विभिन्न बाधाहरूका कारणले कहिलेकहीँ पारिवारिक प्रार्थनाहरू हुन नसक्दा तपाईं निराश नहुनुहोस्। कोशिश गरी नै रहनुहोस्। कुनै निश्चित नियममा नबाँधिनुहोस् र प्रभुको अगुवाइअनुसार परिस्थितिहरूमाथि विजयी हुँदैजानुहोस्।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

३ पारिवारिक प्रार्थनाको मूल्य, उत्तम समय र पछ्याउनुपर्ने उत्तम योजनाको बारेमा अरू ख्रीष्टियानहरूसँग पनि कुराकानी गर्नुहोस्। यदि तपाईं घरमै बस्नुहुन्छ भने यस विषयमा आफ्नो परिवारसँग छलफल गर्नुहोस्। यदि तपाईंले पारिवारिक प्रार्थना गरिराख्नुभएको छ भने, यसलाई अझै सुधार गर्नका निम्ति कुनै सुझावहरू छन् भने आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्।

४ परिवारका सदस्यहरूसँग एकैसाथ प्रार्थना गर्न सक्ने चार अवसरहरूको उल्लेख गर्नुहोस्। यिनीहरूमध्ये कुन-कुन तपाईंले प्रयोग गर्नुभएको छ वा कुन-कुनलाई अहिले नै प्रयोग गर्नुहुन्छ?

५ पारिवारिक प्रार्थना शुरू गर्ने मौका तपाईंले अवश्य पनि पाउनुहुन्छ भन्ने कुरामा म आशावादी छु। एकै जना व्यक्तिसँग भए पनि उनको खाँचोको निम्ति प्रार्थना गर्न शुरू गर्नुहोस्।

प्रार्थना झुण्डसँग प्रार्थना गर्नुहोस्

सारा संसारभरि नै स-साना प्रार्थना झुण्डहरूमा परमेश्वरले आज अचम्म किसिमले काम गरिरहनुभएको छ। बाइबल अध्ययन गर्न र प्रार्थना गर्न साथीहरू भेला हुन्छन्। प्रत्येक व्यक्तिको खाँचोको निम्ति विश्वासमा तिनीहरू एक हुँदा परमेश्वरले तिनीहरूका प्रार्थनाका उत्तर दिनुहुन्छ। उद्धार नपाएका छिमेकीहरू एकै चोटि एकलेसिया (चर्च) घरमा जानुभन्दा साथीको घरमा आउन रुचाउँछन्। यसरी घरेलु प्रार्थना सभाहरूमा धेरैले ख्रीष्टलाई प्राप्त गरेका छन्। निको हुने आश्चर्यकर्महरू भइरहेका छन्। पारिवारिक सम्बन्धहरूका समस्याहरूलाई परमेश्वरले समाधान गरिराख्नुभएको छ र यी साना प्रार्थना झुण्डहरूमा हजारौं हजार व्यक्तिहरू पवित्र आत्माले भरिइराखेका छन्।

आज भइराखेका जस्ता कुराहरू नै नयाँ करारका समयमा पनि भइराखेका थिए। शुरूका ख्रीष्टियानहरू यहूदी मन्दिर र सभाघरहरूमा (यहूदीहरूले आराधना गर्ने ठाउँ) र विश्वासीहरूका घरमा भेला हुन्थे। पछि तिनीहरूलाई सतावट दिएर सभाघरहरूबाट

भगाइयो। तर तिनीहरू साना झुण्डहरूमा एकैसाथ भेला हुँदा तिनीहरूले ख्रीष्टको प्रतिज्ञाको स्मरण गरे र यसलाई पूरा भएको पनि देखे। उहाँ त्यहीं हुनुहुन्थ्यो। तिनीहरूले घरमा, गुफामा, नदीको किनारमा, चिहानहरू राखिएको ओड़ारमा, झ्यालखानामा र अन्य ठाउँहरूमा एकैसाथ प्रार्थना गर्थे र परमेश्वरले तिनीहरूका प्रार्थनाको उत्तर दिनुभयो!

रोमी कप्तान कर्नेलियसको घरमा पत्रसले पहिलो पल्ट अयहूदीहरूलाई सुसमाचार प्रचार गरेका थिए। त्यहाँ जम्मा भएका सबैलाई परमेश्वरले पवित्र आत्माद्वारा भर्नुभयो र सुसमाचार सबै मानिसहरूका लागि हो भनी स्पष्ट पार्नुभयो।

केही समयपछि पत्रसलाई झ्यालखानामा हालियो र त्यसको अर्को दिन मृत्युदण्ड दिने घोषणा भएको थियो। तर धेरै विश्वासीहरू योआनेस मर्कूसकी आमा मरियमको घरमा भेला भएर उनको निम्ति खुरन्धार प्रार्थना गर्न थाले। स्वर्गदूतले उनलाई झ्यालखानाबाट छुटाएर ल्याए। हातकड़ीहरू खसे, ढोकाहरू खोलिए, यसरी परमेश्वरका मानिसहरू जम्मा भएर प्रार्थना गर्दा ठूलो छुटकारा हुन्छ!

फिलिप्पीको एकलेसिया (मण्डली) पनि प्रार्थना झुण्डमा नै शुरू गरिएको थियो। प्रार्थना गर्ने स्त्रीहरूका झुण्डलाई पौलस र सिलासले नदीको किनारमा भेटेका थिए। ती स्त्रीहरूमध्ये लिडिया नाउँ भएकी स्त्रीले ख्रीष्टलाई ग्रहण गरिन्। पौलस र सिलास फिलिप्पीमा भएको बेलामा त्यहाँ सेवा गर्नको लागि तिनले आफ्नो घरमा उनीहरूलाई स्वागत गरिन्। स्त्रीहरूको प्रार्थना सभाबाट ठूलो काम भयो। पछि गएर फिलिप्पीको एकलेसिया कति बलियो र आत्मिक बनेको थियो भन्ने कुरा धेरै वर्षपछि पौलसले ती विश्वासीहरूलाई लेखेको पत्र पढ्दा थाहा हुन्छ।

स-साना प्रार्थना झुण्डहरू तिनीहरूका कार्यक्रमहरूमा औपचारिक हुँदैनन्। कोही हप्ता-हप्तामा उही घरमा भेटघाट गर्छन्। अरूहरू झुण्डका विभिन्न सदस्यहरूका घरमा पालो-पालो गरी भेट गर्छन्। अझै अरूहरू एकलेसिया (मण्डली) घरहरू, कारखानाहरू, कार्यालयहरू, र विद्यालयहरूमा पनि भेट गर्छन्। दुइ वा तीन जना व्यक्तिहरूबाट नै प्रार्थना झुण्ड शुरू हुन सक्छ। एउटा झुण्डमा पन्ध्र जनाभन्दा बढ़ी व्यक्तिहरू भए भने, सानो झुण्डको जस्तो खुला रूपमा बाँड़-चूँड गर्ने समय पुग्दैन। लोग्नेमानिसहरू काममा र केटाकेटीहरू विद्यालयमा भएको बेला बिहान वा दिउसोको समयमा दिदी-बहिनीहरू झुण्डहरूमा भेट्ने काम गर्छन्। स्त्रीहरू र पुरुषहरूको झुण्ड प्रायःजसो साँझतिर भेला हुन्छ। कोही-कोहीले प्रार्थनापछि खाजा खाने र सङ्गति गर्ने कार्यक्रम पनि गर्छन्। अरूहरूले यस्तो गर्दैनन्। कसै-कसैले होटलहरूमा खाजा वा खानाको बन्दोबस्त गरेर पनि प्रार्थना सभाको आयोजना गरेका हुन्छन्।

प्रार्थना झुण्डहरूका अगुवाहरूले प्रार्थनामा भाग लिने व्यक्तिहरूको परिस्थिति र जिम्मेवारीहरूलाई बुझ्नैपर्छ। यदि सभा धेरै नै लामो भयो भने, कोही-कोही यसमा सम्मिलित हुन सक्दैनन्, किनभने घरमा उनीहरूले गर्नुपर्ने थुप्रै कामहरू हुन्छन् (गर्नुपर्ने कामलाई हेलच्याक्राइँ गर्नुहुँदैन)। धेरै लामो भयो भने कसै-कसैको जिज्ञासा पनि घट्दैजान्छ। यद्यपि कुनै-कुनै झुण्डहरूले सबै कुराहरूलाई एकातिर पन्छाएर घण्टौंसम्म परमेश्वरसँग सङ्गति गर्न सक्षम भएका छन्। यदि कुनै सदस्यहरू अघाड़ि नै फर्केर जान चाहन्छन् भने पनि तिनीहरू जान सक्छन्। जब परमेश्वरले आश्चर्यकर्म गर्नुहुन्छ, जीवन परिवर्तन गर्नुहुन्छ, र आफ्ना आत्माद्वारा मानिसहरूलाई भर्नुहुन्छ, तब प्रार्थना समय छोटोजस्तो लाग्छ!

पारिवारिक प्रार्थनाको निम्ति यस पाठमा दिइएका सुझावहरू सामुहिक प्रार्थना अगुवाइ गर्नको निम्ति पनि सहयोगपूर्ण हुन सक्छन्। सामान्यरूपमा भन्ने हो भने, यी कदमहरू अति नै उपयोगी छन्ः

१. भजनहरू गाएर शुरू गर्नुहोस्। यसले हाम्रा विचारहरूलाई परमेश्वर र उहाँको भलाइमा केन्द्रित गर्न सहायता पुऱ्याउँछ र विश्वासलाई पनि उत्साह दिन्छ।

२. छोटो समय लिएर परमेश्वरको वचन पढ्नुहोस् र बाँड्नुहोस्। शिक्षकसहितको बाइबल अध्ययन पनि यो हुन सक्छ वा प्रत्येक व्यक्तिलाई कुन पदले आशिष् पुऱ्याएको छ सो एक-अर्कासँग बाँड्ने काम पनि हुन सक्छ।

३. जुन-जुन कुराहरूका लागि प्रार्थना गरिएको थियो सो प्राप्त उत्तरको साक्षी दिने मौका दिनुहोस्। यसरी परमेश्वरले गर्नुभएका कामप्रति हरेक व्यक्ति कृतज्ञ बन्नेछ र अरू खाँचोहरूका निम्ति प्रार्थना गर्न सबैले उत्साह पाउनेछन्।

४. विशेष खाँचो भएकाहरूले आफ्ना खाँचोहरूका निम्ति प्रार्थना गरिदिनको लागि झुण्डहरूसँग बाँड़चूँड़ गर्नको निम्ति उत्साह दिनुहोस्।

५. प्रभुले अगुवाइ गर्नुभएअनुसार अरूहरू र विभिन्न खाँचोहरूका निम्ति प्रार्थनामा भाग लिन सबैलाई उत्साह दिनुहोस्।

कुनै-कुनै घरेलु बाइबल अध्ययन र प्रार्थना झुण्डहरू स्थानीय मण्डली (एकलेसिया)-का आफ्नै कार्यक्रमहरू नै हुन् र अरू कतिपयचाहिँ एकलेसियाहरूका बीचमा पनि सञ्चालन गरिन्छ। बाइबल अध्ययन र प्रार्थनाको निम्ति जीवन झुण्डहरूको स्थापना गर्न सकिन्छ। मण्डलीका विभिन्न सदस्यहरूलाई पाएक हेरी विभिन्न जीवन झुण्डहरूमा संलग्न गर्न सकिन्छ। कोरियामा एसम्बलीज अफ गड एकलेसियामा पास्टरको सेवा

गर्नुहुने पावल योङ्गी चोले पनि जीवन झुण्ड प्रणालीलाई अपनाउनुभएको छ र उहाँको एकलेसियामा अहिले लाखौं विश्वासीहरू छन्। परमेश्वरका जनहरूले एकैसाथ प्रार्थना गरिरहँदा परमेश्वरले मानिसहरूका जीवनलाई परिवर्तन गरिरहनुभएको छ, एकलेसियाहरूलाई नयाँ तुल्याउनुभएको र ख्रीष्टको शरीरमा ठूलो एकता ल्याइरहनुभएको छ।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

६ तपाईंको क्षेत्रमा कुन-कुन प्रार्थना झुण्डहरू छन्? तिनीहरू कहिले र कहाँ भेट्घाट् गर्छन् आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा सूची बनाउनुहोस्। त्यस क्षेत्रमा रहनुहुने तपाईंका मित्र कुन-कुन झुण्डमा गएको तपाईं चाहनुहुन्छ, त्यसको मुनि धर्को तान्नुहोस्। तिनीहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्।

७ यदि तपाईं बस्नुभएको ठाउँमा प्रार्थना झुण्ड छैन भने, यसलाई शुरू गर्ने विषयमा प्रार्थना गर्नुहोस्। सम्भावनाहरूका बारेमा प्रभुले तपाईंलाई जे भन्नुहुन्छ, आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्ः कहाँ भेट्ने, कस-कसलाई निमन्त्रणा गर्ने, कसरी शुरू गर्ने। उहाँले तपाईंलाई जे गर भन्नुहुन्छ सो गर्नुहोस्।

एकलेसिया (मण्डली)-सँग प्रार्थना गर्नुहोस्

प्रार्थना झुण्ड जागृति अति असल कुरो हो, तर झुण्डहरूभन्दा पनि एकलेसिया प्रार्थना अझै महत्त्वपूर्ण छ। एकलेसियाले महत्त्वपूर्ण कार्य गर्ने जिम्मेवारी पाएको छ। यसले ख्रीष्टलाई

संसारमा लैजानैपर्छ, ख्रीष्टियानहरूलाई विश्वासमा स्थापित गर्नुपर्छ, सेवाको निम्ति तिनीहरूलाई तालीम दिनुपर्छ, र तिनीहरूको दैनिक जीवनमा तिनीहरूलाई सहायता पुऱ्याउनुपर्छ र परमेश्वरको निम्ति काम गर्नुपर्छ। प्रार्थना झुण्डहरूमा हामीले महान् आशिष्हरू, मित्रता र सेवा प्राप्त गर्छौं होला, तर हामीले हाम्रो स्थानीय एकलेसियामा पनि भाग लिनु अति आवश्यक छ। प्रार्थना झुण्डहरूमा जस-जसलाई हामीले येशूमा ल्याएका छौं, तिनीहरूलाई स्थानीय एकलेसियाको सङ्गतिमा पनि संलग्न गराउनुपर्छ। तिनीहरूलाई एकलेसियाको सेवाको आवश्यकता पर्छ र यसको काममा भाग लिन सक्ने हुनको निम्ति तिनीहरू परिपक्व सदस्यहरूका रूपमा वृद्धि हुनैपर्छ।

प्रार्थना एकलेसियाको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो, अर्थात् यो यसको शक्ति हो। येशूले मन्दिरलाई प्रार्थनाको घर भनी बताउनुभएको छ। चेलाहरू प्रार्थना गर्नको लागि मन्दिरमा जान्थे। एकलेसियाका अगुवाहरूले आफ्नो धेरै समय प्रार्थनामा बिताउँथे। आराधनाको निम्ति परमेश्वरलाई समर्पण गरिएको प्रत्येक घर प्रार्थनाको घर हुनुपर्छ भनी परमेश्वर चाहनुहुन्थ्यो। यही ठाउँमा नै उहाँ आफ्ना मानिसहरूसँग भेट्घाट् गर्नुहुन्छ।

> **यशैया ५६:७**– "म . . . मेरो प्रार्थनाको घरमा तिनीहरूलाई आनन्दित तुल्याउनेछु . . . किनभने मेरो भवन सबै जातिहरूका निम्ति प्रार्थनाको घर भनिनेछ।"

> **प्रेरित २:४२-४३**– "तिनीहरू प्रेरितहरूका शिक्षा, सङ्गति र संयुक्त भोज र प्रार्थनामा भक्तिसाथ लागिरहन्थे। हरेकको हृदयमा भय उत्पन्न भयो, र प्रेरितहरूद्वारा धेरै अचम्मका काम र चिन्हहरू भए।"

> **प्रेरित २:४६-४७**– "तिनीहरू एकै मनका भई मन्दिरमा एकसाथ उपस्थित हुन्थे . . . र उद्धार पाउनेहरू-

लाई प्रभुले दिनदिनै तिनीहरूको सङ्ख्यामा थपिदिनुहुन्थ्यो।''

प्रेरित ३:१ – ''पत्रस र योआनेस दिउसो तीन बजे प्रार्थनाको समयमा मन्दिरमा जाँदैथिए।''

प्रार्थना गर्न भित्र जान लाग्दा मन्दिरको ढोकामा पत्रस र योआनेसले भीख मागिराखेको एक जना लङ्गड़ो व्यक्तिलाई देखे। ''येशूको नाउँमा हिँड्डूल गर्'' भनी तिनीहरूले त्यसलाई आज्ञा गरे र उसले त्यसै गऱ्यो! निको भएको यो आश्चर्यकर्म र यसलाई देख्नेहरूका निम्ति पत्रसले सन्देशको फलस्वरूप त्यस दिन करीब ३,००० मानिसहरूले ख्रीष्टलाई ग्रहण गरे। येशूको बारेमा प्रचार गरेकोमा हाकिमहरूले पत्रस र योआनेसलाई झ्यालखानामा हालिदिए र येशूको नाउँमा बोल्दै नबोल्नू भनी तिनीहरूलाई आज्ञा दिए। तर तिनीहरूले छुटकारा पाउने बित्तिकै अरू ख्रीष्टियानहरूसँग भेट्घाट् गरी येशूको बारेमा अझै बोल्नको लागि परमेश्वरले साहस दिनुभएको होस् भनी प्रार्थना गरे।

प्रेरित ४:३१ – ''तिनीहरूले प्रार्थना गरिसकेपछि तिनीहरू भेला भएको ठाउँमा कम्प भयो, र तिनीहरू सबै जना पवित्र आत्माले भरिए, र तिनीहरूले साहससित परमेश्वरको वचन बोले।''

आज हामी परमेश्वरको घरलाई कसरी प्रार्थनाको घर बनाउन सक्छौं? बाइबल कक्षाहरू, आराधना सेवाहरू, जवान सङ्गतिहरू र सुसमाचार प्रचार सेवाहरूजस्ता विभिन्न सेवाहरूमा हामी प्रार्थनालाई समावेश गर्छौं।

प्रार्थनाहरूका निवेदनहरू र प्रार्थनाको उत्तर पाएका गवाहीहरू बाँड्ने मौका हामी दिन्छौं। कुनै-कुनै एकलेसिया भवनहरूमा

प्रार्थना गर्नका लागि छुट्टै कोठा हुन्छ र सामुहिक सेवा शुरू हुनुभन्दा पहिल्यै मानिसहरू त्यहाँ जम्मा भएर प्रार्थना गर्नेगर्छन्। ख्रीष्टलाई मुक्तिदाताका रूपमा ग्रहण गर्न चाहने वा पवित्र आत्माको भरपूरी हुन चाहने व्यक्तिहरू सेवाको अन्तमा प्रार्थना कोठामा जान्छन्। ख्रीष्टियान विश्वासीहरूले उनीहरूलाई सरसल्लाह दिन्छन् र उनीहरूसँग प्रार्थना गर्छन्। कुनै एकलेसियाहरूमा मानिसहरू सेवा हुनुभन्दा पहिले वा सेवा सकिएपछि प्रार्थनाको लागि एकलेसियाको अगाड़िपट्टिको वेदीमा जान्छन्।

धेरै एकलेसिया भवनहरू पूरै दिन नै प्रार्थनाको लागि खुला राखिएका हुन्छन्, जहाँ मानिसहरू आएर प्रार्थना गर्न सक्छन्। धेरै एकलेसियाहरूमा सबेरै बिहान प्रार्थना सेवाहरू सञ्चालन गरिएका हुन्छन् र आ-आफ्ना कामहरूमा जानुभन्दा पहिल्यै मानिसहरू भेला भएर प्रार्थना गर्छन्। कोरिया देशमा भएका धेरै एकलेसियाहरूमा हजारौं विश्वासीहरू प्रार्थना गर्नको लागि बिहान ५ बजे नै भेला हुन्छन्।

के तपाईंको एकलेसियामा पनि आत्मिक बिउँझाइ वा आत्मिक जागृति चाहिन्छ? के तपाईंका पाष्टर वा अगुवालाई उहाँको सेवामा अझै परमेश्वरको शक्तिको आवश्यकता छ? शुरूको एकलेसियाले गरेझैं के तपाईं पनि आफ्नो एकलेसियाका सबै सदस्यहरू पवित्र आत्माले भरिएर साक्षी दिने साहस पाएको चाहनुहुन्छ? के तपाईं प्रार्थनाको उत्तरमा आश्चर्यकर्म देख्न चाहनुहुन्छ? मानिसहरूले उद्धार पाएर दिनहुँ एकलेसियामा थपिएको देख्न चाहनुहुन्छ? यदि हो भने, तपाईंको एकलेसियाको निम्ति, तपाईंको एकलेसियामा र तपाईंको एकलेसियासँग प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरले यी नै कुराहरू आज धेरै एकलेसियाहरूमा गरिराख्नुभएको छ। तपाईंले आफ्नै कार्य गरेर अरूहरूलाई पनि प्रार्थना गर्ने उत्साह दिनुभयो भने तपाईंको एकलेसियामा यी

नतीजाहरू ल्याउनको लागि परमेश्वरले तपाईंलाई प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ!

> **भजनसंग्रह १२२:१**– " 'परमप्रभुको भवनमा जाऔं' भनी जब तिनीहरूले मलाई भने, तब म रमाएँ।"

> **भजनसंग्रह १३४:२**– "तिमीहरूका हात प्रार्थनासाथ पवित्रस्थानतिर उचाल, र परमप्रभुलाई धन्यको भन।"

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

८ तपाईंको एकलेसियाको खाँचोको सम्बन्धमा तपाईंले प्रार्थना गर्न चाहनुभएका कुराहरूलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा सूची बनाउनुहोस्। तिनीहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्।

९ तपाईंको एकलेसियामा प्रार्थनाको गहिरो सेवाको वृद्धि गर्न तपाईंले कसरी सहायता पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ भन्ने बारेमा परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। उहाँले दिनुभएका उत्तरहरूलाई आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस्।

- तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

४. पारिवारिक आराधनामा, खाना खाँदा, एकलेसियामा र जुनसुकै बेला पनि विशेष गरी खाँचोको अनुभव गरेको समयमा परिवारको सदस्यसँग वा तपाईं आफैलाई आवश्यकता परेको बेलामा। आफू बिरामी भएको बेलामा आफ्नो बालकले शिरमा हात राखिदिएर गरेको प्रार्थनाबाट धेरै आमाहरूले निको भएको अनुभव गरेका छन् भन्ने कुरा उनीहरूका साक्षीबाट थाहा हुन्छ।

तपाईंले अहिले जे-जति कुराहरू अध्ययन गरिरहनुभएको छ, अन्य सबै उत्तरहरू यसकै प्रयोगको लागि उपयुक्त छन्। पाठलाई दोहोऱ्याउनको निम्ति "तपाईंको अभ्यास पुस्तिकामा" लेख्नुभएका कुराहरूलाई फेरि हेर्नुहोस्। सल्लाह दिइएको कुरालाई यदि तपाईंले विश्वासयोग्यतासाथ गरिराख्नुभएको छ भने, तपाईं प्रार्थनाको सेवामा बढ़िराख्नुभएको छ भन्ने कुरामा म निश्चित हुन्छु।

पाठ ७

तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा पवित्र आत्माले तपाईंलाई सहायता गर्नुभएको होस्

- पवित्र आत्माको आवाज सुन्नुहोस्
- पवित्र आत्माले जस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ त्यस्तै अनुभव गर्नुहोस्
- तपाईंद्वारा पवित्र आत्मालाई प्रार्थना गर्न दिनुहोस्
- पवित्र आत्माको शक्तिमा काम गर्नुहोस्

यस पाठले तपाईंलाई यी कुराहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ . . .

- केको निम्ति प्रार्थना गर्ने र कसरी प्रार्थना गर्ने भन्ने विषयमा पवित्र आत्माले तपाईंलाई देखाउन
- तपाईंले आफूद्वारा पवित्र आत्मालाई प्रार्थना गर्न दिनुहुँदा आराधनामा गहिरो तहमा पुग्न र प्रार्थनामा ठूलो विजयता प्राप्त गर्न

पवित्र आत्माको आवाज सुन्नुहोस्

"ओहो, उसको कमजोर खुट्टा, प्रभु उसको कमजोर खुट्टा!" भन्दै आफूले गरेको प्रार्थनामा श्रीमती डीन आफै चकित भएकी

थिइन्। तिब्बतको दुर्गमस्थानमा सुसमाचार लैजाँदा भिक्टर ल्याइमायरको मृत्यु भएको थियो भन्ने खबर तिनले सुनेकी थिइन्। तर घुँडा टेकेर प्रार्थना गर्न लाग्दा तिनी रुँदै भिक्टर ल्याइमायरको खुट्टाको निम्ति प्रार्थना गर्नु कस्तो मूर्खता हो जस्तो पनि उनलाई लाग्यो। तर भिक्टर ल्याइमायर मरिसकेका थिएनन्। उनी हिउँले भरिएको पहाड़मा थिए र उनका दुवै खुट्टा हिउँको कारणले अलि-अलि लाटो भइसकेका थिए। निको हुने आश्चर्यकर्मबाहेक उनको जीवन मृत्युको घाँटीमा पुगेको थियो। पवित्र आत्माले निर्देशन गर्नुभएको प्रार्थनाको उत्तरमा ठूलो आश्चर्यकर्म भएको थियो।

परमेश्वरलाई धन्यवाद होस्, किनकि प्रार्थनाको निम्ति पवित्र आत्माले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ! हामीमा वास गर्नलाई, हामीलाई नयाँ स्वभाव दिनलाई, हामीलाई अगुवाइ गर्नलाई र परमेश्वरलाई आराधना र सेवा गर्नको लागि हामीलाई सहायता पुऱ्याउनको निम्ति पवित्र आत्मा आउनुभएको छ। प्रार्थना गर्नको निम्ति पवित्र आत्माले हामीलाई कसरी सहायता पुऱ्याउनुहुन्छ भनी अझै स्पष्टसँग बुझ्नको लागि हामीले अध्ययन गरिसकेका कुराहरूलाई नै हामी यस पाठमा दोहोऱ्याउनेछौं।

प्रार्थना गर्न पवित्र आत्माले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ

रोमी ८:२६-२७

हाम्रो समस्या	**उहाँको सहायता**
प्रार्थनाको कमी	प्रार्थना गर्न हामीलाई उत्साह दिनुहुन्छ।
सानो विश्वास	विश्वास दिनुहुन्छ।
आवश्यकताको अज्ञानता	जेको निम्ति प्रार्थना गर्नुपर्ने हो सो हामीलाई बताउनुहुन्छ।
परमेश्वरको इच्छाको अज्ञानता	परमेश्वरको इच्छामा हाम्रो निम्ति प्रार्थना गर्नुहुन्छ।

शैतानको विरोध	हामीलाई विजय दिनुहुन्छ।
हाम्रो भाषाको सीमितपना	हामीद्वारा प्रार्थना गर्नुहुन्छ।

योआनेस ४:२४– "परमेश्वर आत्मा हुनुहुन्छ, र उहाँका आराधकहरूले आत्मा र सत्यतामा आराधना गर्नुपर्छ।"

हामीले प्रार्थना गर्दा परमेश्वरको आवाज सुन्नुपर्छ भन्ने बारेमा हेरिसकेका छौं। हामीले प्रार्थना गर्दा र बाइबल पढ्दा पवित्र आत्मा हामीसँग बोल्नुहुन्छ। परमेश्वरलाई खुशी नतुल्याउने हाम्रो जीवनमा भएका विभिन्न कुराहरूलाई उहाँले देखाउनुहुन्छ। परमेश्वरको सामुन्ने ती कुराहरूलाई स्वीकार गर्न र उहाँसँग क्षमा माग्नको निम्ति उहाँले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ। परमेश्वरले हामीलाई क्षमा दिइसक्नुभएको छ भन्ने कुराको शान्ति र निश्चयता उहाँले हामीलाई दिनुहुन्छ। जब हामी पवित्र आत्माको आवाज सुन्छौं र दिन प्रतिदिन उहाँलाई हाम्रो जीवनमा काम गर्न दिन्छौं, हाम्रो जीवन परिवर्तन भएको हामीले अनुभव गर्छौं।

रोमी ८:१४-१७– "किनभने सबै, जो परमेश्वरका आत्माले डोऱ्याइएका हुन्छन्, तिनीहरू नै परमेश्वरका सन्तान हुन्, किनभने फेरि डरमा पर्नलाई दासत्वको आत्मा तिमीहरूले पाएका छैनौ, तर तिमीहरूले धर्मपुत्र हुने आत्मा पाएका छौ। यसैले जब हामी परमेश्वरलाई "अब्बा, पिता" भनी पुकार्छौं, त्योचाहिँ हामी परमेश्वरका सन्तान हौं भनी पवित्र आत्माले हाम्रो आत्मासँग गवाही दिनुभएको हो। र सन्तान हौं भनेता उत्तराधिकारी पनि हौं, परमेश्वरका उत्तराधिकारी र ख्रीष्टसँग साझे-उत्तराधिकारी।

परमेश्वरको वचन बुझ्नको लागि पवित्र आत्माले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ र हामीलाई आवश्यक परेका सत्यताहरू हाम्रो मनमा ल्याइदिनुहुन्छ।

योआनेस १४:२६– "सल्लाहकार, अर्थात् पवित्र आत्मा जसलाई पिताले मेरो नाउँमा पठाउनुहुनेछ, उहाँले तिमीहरूलाई सबै कुरा सिकाउनुहुनेछ, र मैले तिमीहरूलाई भनेका सबै कुरा तिमीहरूलाई याद दिलाउनुहुनेछ।"

यशैया ११:२– "परमप्रभुका आत्माले उनलाई बुद्धि दिनुहुनेछ।"

प्रायःजसो सधैंभरि बाइबलद्वारा नै पवित्र आत्माको शिक्षा र अगुवाइ आउँछ। परमेश्वरको वचन पढ्दैजाँदा यसमा नै मनन् गर्नुहोस्। वाक्यहरूलाई दोहोऱ्याउनुहोस्। पदहरूलाई कण्ठ गर्नुहोस् र दिनभरि नै तिनीहरूलाई दोहोऱ्याउनुहोस्। बिहानै परमेश्वरको प्रतिज्ञालाई लिनुहोस् र दिनभरि नै त्यसलाई आफ्नो मनमा राख्नुहोस्। वचनलाई तपाईंको जीवनको अङ्ग नै हुन दिनुहोस्। तब पवित्र आत्माले तपाईंको माझमा ठीक वचनहरू ल्याउन सक्नुहुनेछ र उहाँले तपाईंलाई अगुवाइ र उत्साह दिन चाहनुहुँदा ती वचनहरूलाई तपाईंका परिस्थितिहरूमा प्रयोग गर्नुहुनेछ र तपाईंले प्रार्थनाका ठूला उत्तरहरू देख्नुहुनेछ।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

१ हामीले पहिल्यै पढ़िसकेका सत्यताहरूलाई यस पाठमा फेरि दोहोऱ्याइरहेका छौं भन्ने कुरा तपाईंले देख्नुभएको छ। गहिरोसँग अध्ययन गर्नको निम्ति यसो गर्नु महत्त्वपूर्ण पनि छ। पाठ ३-लाई फेरि दोहोऱ्याएर पढ्नुहोस् भनी म सल्लाह दिन्छु। यस पाठको निम्ति भएको अभ्यास पुस्तिकामा तपाईंले लेख्नुभएका कुराहरूलाई पढ्नुहोस्।

२ तपाईंले यस पाठ अध्ययन गर्न शुरू गर्नुभएपछि के-के कुराहरूका लागि प्रार्थना गर्न वा के काम गर्नको लागि पवित्र आत्माले तपाईंलाई बताउनुभएको छ, आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा छोटकरीमा लेख्नुहोस्। यसका नतीजाहरू के-के थिए?

३ पाठ ४-लाई दोहोऱ्याउनुहोस्। सल्लाह दिइएझैं तपाईंले वचन प्रयोग गर्नुभएको छ? यसले तपाईंलाई कसरी सहायता गरिराखेको छ?

पवित्र आत्माले जस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ त्यस्तै अनुभव गर्नुहोस्

उद्धार नपाएका व्यक्तिहरूप्रतिको सरोकार र उनीहरूका आवश्यकता पनि हाम्रा आफ्नै आवश्यकता हुन् भनी विचार गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा हामीले कुराकानी गरिसकेका छौं। ती व्यक्तिहरूप्रति भएको परमेश्वरको प्रेमबाट नै यो आउँछ। हामीमा हुनुभएका उहाँका आत्माले मानिसहरूलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई प्रेम गर्नको लागि हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ। हाम्रो जीवनमा जति धेरै स्थान हामी उहाँलाई दिन्छौं, उहाँको प्रेमले हामीलाई त्यति नै धेरै भरेको हुन्छ।

> **रोमी ५:५**– "हामीलाई दिइएका पवित्र आत्माद्वारा परमेश्वरको प्रेम हाम्रा हृदयमा खन्याइएको छ।"

मानिसहरूका निम्ति हामीले प्रार्थना गर्दा पवित्र आत्माको गहिरो दयाको कारणले हाम्रा आँखाबाट आँसुहरू पनि बग्न सक्छन्, तर अरू समयमा पवित्र आत्माको आनन्दले परमेश्वरमा प्रसन्न हुन र उहाँको प्रशंसा गर्न सहायता गर्छ।

१ थेसलोनिकी ५:१६-१८– "सधैं आनन्दित रहो। निरन्तर प्रार्थना गरिरहो। सबै परिस्थितिमा धन्यवाद देओ।"

२ थेसलोनिकी १:३– "भाइ हो, तिमीहरूका निम्ति परमेश्वरलाई सधैं धन्यवाद चढ़ाउन हामी वाध्य छौं।"

फिलिप्पी १:३-४– "तिमीहरूप्रतिका मेरा सबै सम्झनामा म मेरा परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन्छु। तिमीहरू सबैका लागि सधैं मेरो प्रत्येक प्रार्थनामा म आनन्दसाथ प्रार्थना गर्दछु।

रोमी १२:१५– "आनन्द गर्नेहरूसँग आनन्द गर। रुनेहरूसँग रोओ।"

प्रार्थनामा हुनुपर्ने प्रवृत्तिको बारेमा हामीले कुराकानी गरिसकेका छौं। पवित्र आत्माले जस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ हामीले पनि त्यस्तै अनुभव गर्नको लागि पवित्र आत्मा हाम्रो सम्पूर्ण जीवनमा प्रवेश गर्नुभएको होस्, पापप्रतिको गहिरो घृणा, हामीले गर्ने सबै काममा परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्ने शुभ-इच्छा, पाप र त्यसका नतीजाहरूबाट अरूहरूलाई स्वतन्त्र पार्नको निम्ति सहायता गर्ने इच्छा, येशू संसारमा आउनुभएर आफ्नो राज्य स्थापित गर्नुभएको होस् भन्ने चाहना, परमेश्वर र मानिसहरूका निम्ति प्रेम, हाम्रा प्रार्थनामा गहिरो निष्कपटता र उत्सुकता, पितासँगको सङ्गतिमा आनन्द, उहाँले उत्तर दिनुहुन्छ भन्ने निश्चयता, उहाँले हामीलाई जे गर भन्नुहुन्छ त्यही गर्ने इच्छा।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

४ तपाईंले परमेश्वरको बारेमा विचार गर्ने समय लिनुहुँदा, आराधनाको गहिरो तहमा लैजानको निम्ति पवित्र आत्मासँग बिन्ती गर्दै पाठ १-लाई दोहोऱ्याउनुहोस्।

५ तपाईंमा भएको ठीक प्रवृत्तिलाई बलियो पार्न पवित्र आत्माको भरपूरिको निम्ति प्रार्थना गर्दै पाठ २-लाई दोहोर्‍याउनुहोस्।

६ प्रभुको प्रार्थना गर्न पवित्र आत्माले तपाईंलाई सहायता गर्नुभएको होस्। यसको प्रत्येक भागलाई गहिरो प्रकारले अनुभव गर्नको निम्ति समय लिनुहोस्।

तपाईंद्वारा पवित्र आत्मालाई प्रार्थना गर्न दिनुहोस्

कसरी प्रार्थना गर्नुपर्ने हो भन्ने कुरा कति पल्ट हामीलाई थाहा नै हुँदैन। व्यक्तिका समस्याहरू के हुन् र त्यसको समाधान के हो भन्ने बारेमा हामी बुझ्नै सक्दैनौं। परमेश्वरको इच्छा के हो भन्ने विषयमा पनि हामी कति पल्ट निश्चित नभएका हुन्छौं। हामीलाई भरिराखेको परमेश्वरको प्रेमलाई प्रकट गर्ने शब्दहरू नै हामी कति पल्ट भेट्टाउँदैनौं। हामीमा भएको वेदना, भित्रिय तनाव, डर र निराशाले पनि हामीलाई टुक्रा-टुक्रा पार्ने कोशिश गर्छ। हाम्रो प्राणका यी सबै चाहना र आवश्यकताहरूलाई पवित्र आत्मा आफैले लिएर यिनीहरूका बारेमा पितासँग कुराकानी गर्नुहुन्छ। तपाईंको आफ्नो मनबाट होइन तर पवित्र आत्माबाट नै प्रेरणा पाएर तपाईंले आफ्नो प्राणको गहिरो चाहना वा परमेश्वरप्रतिको आराधना पोखिराख्नुभएको हुन्छ। अरू बेलामा भने पवित्र आत्माले उहाँको आफ्नै भाषा अर्थात् प्रार्थनाको विशेष भाषा प्रयोग गर्न लगाउनुहुन्छ।

> **रोमी ८:२६-२७**– "त्यसै गरी पवित्र आत्माले पनि हाम्रो दुर्बलतामा सहायता गर्नुहुन्छ। कसरी प्रार्थना गर्नुपर्ने हो हामी जान्दैनौं, तर शब्दहरूमा व्यक्त गर्न नसकिने सुस्केरामा पवित्र आत्माले हाम्रा निम्ति मध्यस्थता गर्नुहुन्छ

र मानिसहरूका हृदयको खोजी गर्नुहुनेले पवित्र आत्माको विचार के हो सो जान्नुहुन्छ, किनकि परमेश्वरको इच्छा-अनुसार पवित्र आत्माले सन्तहरूका निम्ति मध्यस्थता गर्नुहुन्छ।''

१ कोरिन्थी १४:२ – ''अन्य भाषामा बोल्नेले मानिसहरूसँग होइन, तर परमेश्वरसँग बोल्दछ। उसले के भन्दैछ, कसैले बुझ्दैन, पवित्र आत्मामा रहस्यका कुराहरू नै ऊ बोल्दछ।''

यस्तो प्रार्थनाद्वारा हाम्रो आफ्नै आत्मामा कत्ति अचम्मको छुटकारा आउँछ! हामीले हाम्रा सबै समस्याहरू र समाधानहरूका बारेमा बुझ्नुपर्दैन– पवित्र आत्माले नै उहाँका आफ्नै शब्दहरूमा यसलाई प्रस्तुत गरी जे उत्तम छ सोको निम्ति बिन्ती गरिदिनुहुन्छ। उहाँले परमेश्वरको इच्छाअनुसार प्रार्थना गर्नुहुन्छ। प्रार्थनाको उत्तर अवश्य पनि निश्चित छ भनी यसले हामीलाई बताउँछ।

यस्तो किसिमको प्रार्थनालाई, ''आत्मामा गरिने प्रार्थना'' वा ''अन्यभाषाहरूमा बोल्ने'' पनि भनिन्छ। आज संसारका करोड़ौं मानिसहरूले आफूलाई पवित्र आत्माकहाँ सुम्पेका छन् र उहाँले आफूले चाहेको भाषामा तिनीहरूद्वारा प्रार्थना गर्नुहुन्छ।

पेन्तिकोसको दिनमा येशूका १२० जना चेलाहरूले पहिलो पल्ट यस कुराको अनुभव गरेका थिए। तिनीहरू सबै पवित्र आत्माले भरिए र तिनीहरूले कहिल्यै नसिकेका भाषामा परमेश्वरको प्रशंसा गर्न थाले। ख्रीष्टियानहरूले विभिन्न भाषामा बोलेका कुराहरू धेरै देशहरूबाट त्यहाँ जम्मा भएको भीड़ले बुझेको थियो। परमेश्वरले गर्नुभएका अचम्मका कुराहरूका बारेमा तिनीहरू बोलिरहेका थिए।

प्रेरित २:४ – ''अनि तिनीहरू सबै जना पवित्र आत्माले भरिए, र पवित्र आत्माले तिनीहरूलाई दिनुभएको उच्चारणबमोजिम तिनीहरू अन्य भाषाहरूमा बोल्न लागे।

आफूले स्थापना गरेका मण्डली (एकलेसिया)-हरू, नयाँ ख्रीष्टियानहरू र ख्रीष्टियान सेवकहरूका आवश्यकताहरूका निम्ति प्रेरित पौलसले अन्यभाषाहरूमा पवित्र आत्माद्वारा मध्यस्थको प्रार्थना गरेका थिए। ("आफ्नो आत्माको प्रार्थना" भनी उनले यसलाई सम्बोधन गरेका छन्)। यसको साथसाथै उनले आफ्नै शब्दहरूमा पनि खुरन्धार प्रार्थना गरिरहेका थिए। दुवै किसिमले प्रार्थना गर्न पवित्र आत्माले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ।

> **१ कोरिन्थी १४:१४-१५**– "किनभने मैले अन्य भाषामा प्रार्थना गर्दा मेरो आत्माले प्रार्थना गर्दछ, तर मेरो दिमागचाहिँ निष्फल हुन्छ। अब मैले के गर्ने त? म आत्माले प्रार्थना गर्नेछु, र दिमागले पनि प्रार्थना गर्नेछु। आत्माले स्तुति गर्नेछु, र म दिमागले पनि स्तुति गर्नेछु।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

७ पवित्र आत्माले तपाईंद्वारा प्रार्थना गर्नुहुँदा प्रकट हुने फाइदाहरूलाई लेख्नुहोस्।

८ यदि तपाईंलाई प्रार्थनाको गहिरो तहको आवश्यकता परेको छ भने यस सम्बन्धमा पवित्र आत्मासँग कुराकानी गर्नुहोस्।

९ तपाईंले सूची वनाउनुभएका आवश्यकताहरूका बारेमा पवित्र आत्माले जस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ, त्यस्तै अनुभव गर्न सकनेको निम्ति पवित्र आत्मासँग विन्ती गर्दै पाठ ५-लाई दोहोऱ्याउनुहोस्।

पवित्र आत्माको शक्तिमा काम गर्नुहोस्

हाम्रा प्रार्थनाहरूका उत्तर प्राप्त गर्नलाई परमेश्वरले हामीलाई प्रयोग गर्नुभएको होस् भन्ने बारेमा हामीले यस पाठ्यपुस्तकभरि नै कुराकानी गर्दैआएका छौं। पवित्र आत्माले दिनुभएका निर्देशनहरूलाई हामी सुन्न चाहन्छौं तर उहाँले गर भन्नुभएका कुराहरूलाई हामी कसरी गर्न सक्छौं त? उहाँको शक्तिद्वारा!

> **फिलिप्पी २:१३** – "किनकि तिमीहरूलाई उहाँको असल अभिप्रायअनुसार इच्छा गर्ने र काम गर्ने दुवै तुल्याउनलाई परमेश्वर तिमीहरूमा काम गर्नुहुन्छ।

हामीले आत्मामा प्रार्थना गर्नुपर्छ र परमेश्वरले चाहनुभएको काम गर्नलाई उहाँको सहायताको निम्ति बिन्ती गर्नुपर्छ र यसरी उहाँले हामीद्वारा काम गर्नुहुन्छ भनी उहाँमा भरोसा राखी बाहिर गएर काम गर्नुपर्छ। हाम्रा मित्रहरूले उद्धार पाऊन् भनी हामीले उहाँसँग बिन्ती गर्नुपर्छ। येशूको बारेमा तिनीहरूलाई बताऊन् भनी उहाँले हामीलाई आज्ञा गर्नुहुन्छ। हामीलाई सहायता गर्नुहोस् भनी हामी उहाँसँग प्रार्थना गर्छौं, र उहाँले सहायता गर्नुहुन्छ। परमेश्वरले हाम्रा प्रार्थनाहरूको उत्तर दिइरहनुभएको छ भनी थाहा पाई हामी निश्चयतासाथ बोल्न र काम गर्न सक्छौं।

> **१ योआनेस ५:१४-१५** – परमेश्वरमा हाम्रो पूर्ण भरोसा छ कि उहाँको इच्छाबमोजिम जे मागे तापनि उहाँले हाम्रो कुरा सुन्नुहुन्छ। हामीले प्रार्थनामा जेसुकै मागे तापनि परमेश्वरले सुन्नुहुन्छ भनी हामी जान्दछौं भने, यो पनि जान्दछौं कि उहाँलाई हामीले जे मागेका छौं त्यो हामीलाई प्राप्त भएको छ।

पवित्र आत्माबाटको यो शक्ति येशूको निम्ति साक्षी भएर बोल्नको लागि मात्र होइन, तर उहाँको निम्ति जिउनको लागि

पनि हो। उहाँले हामीलाई जस्तो भएको चाहनुहुन्छ त्यस्तै व्यक्ति हामी हुनुपर्छ। परमेश्वरको प्रेम र शक्तिको विषयमा हाम्रा जीवनहरू हाम्रा शब्दहरूभन्दा पनि अझै चर्को स्वरमा कराउँछन्।

प्रेरित १:८– "तर पवित्र आत्मा तिमीहरूमा आउनुभएपछि तिमीहरूले शक्ति पाउनेछौ र तिमीहरू . . . मेरा साक्षी हुनेछौ।"

२ तिमोथियस १:७– "किनभने परमेश्वरले हामीलाई डरको आत्मा होइन, तर शक्ति, प्रेम र आत्मसंयमको आत्मा दिनुभएको छ।"

गलाती ५:१६– "पवित्र आत्माद्वारा हिँड।"

तपाईंले यी अध्ययनहरू सिध्याउनुभएको छ, र अब मुख्य जाँचचाहिँ तपाईंले सिक्नुभएका कुराहरूलाई व्यवहारमा लगाउनु हो। शैतान वा दुष्टले अवश्य पनि तपाईंलाई बाधा दिने कोशिश गर्छ। त्यसले परमेश्वरको कामको विरोध गर्छ र तपाईंले प्रार्थना नगरेको चाहन्छ। तर पवित्र आत्माले तपाईंलाई सहायता गर्नुहुनेछ! उहाँले शैतानमाथि तपाईंलाई विजयी दिनुहुनेछ र परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्ने शक्ति दिनुहुनेछ। तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा तपाईं आफ्नै निम्ति र अरूहरूका निम्ति ठूलो आत्मिक विजयता प्राप्त गर्न उहाँले तपाईंलाई आशिष् दिएर सहायता गर्नुभएको होस्।

एफिसी ६:१७-१८– "मुक्तिको टोप लगाओ, र पवित्र आत्माको तरवार लेओ, जोचाहिँ परमेश्वरको वचन हो। सारा प्रार्थना र निवेदनसाथ सब समय पवित्र आत्मामा प्रार्थना गर।"

२ कोरिन्थी १०:४-५ – "हाम्रो युद्धका अस्त्र-शस्त्र सांसारिक होइनन् तर परमेश्वरका अस्त्र-शस्त्र हुन्. . . .।

परमेश्वरका ज्ञानको विरुद्धमा खड़ा हुने बहसहरू र हरेक अहङ्कारपूर्ण वाधाहरूलाई हामी नाश गर्छौं, र हरेक विचारलाई ख्रीष्टको आज्ञापालन गर्नलाई वशमा पार्छौं।''

यहूदा २०– ''तर प्रिय हो, तिमीहरूचाहिँ तिमीहरूको अति पवित्र विश्वासमा दृढ़ हुँदैजाओ र पवित्र आत्मामा प्रार्थना गर।''

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

१० अरूहरूसँग प्रार्थना गर्दा र प्रार्थना गर्नको निम्ति उनीहरूलाई उत्साह दिँदा प्रभुको शक्तिमा कार्य गर्नको लागि उहाँले तपाईंलाई सहायता गर्नुभएको होस् भनी बिन्ती गर्दै पाठ ६-लाई छोटकरीमा दोहोऱ्याउनुहोस्।

११ आफ्नो जीवनमा पवित्र आत्माको शक्तिको आवश्यकता पर्ने कुनै पनि समस्याको क्षेत्र छ भने आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा ती कुराहरूको सूची बनाउनुहोस् भन्ने म सल्लाह दिन्छु। ती कुराहरूका बारेमा उहाँसँग कुराकानी गर्नुहोस् र उहाँको शक्तिमा ती कुराहरूमाथि विजयता प्राप्त गर्नुहोस्।

१२ यदि पवित्र आत्मा र उहाँको कार्यको बारेमा तपाईं अझ धेरै अध्ययन गर्न चाहनुहुन्छ भने *तपाईंको सहयोगी मित्र* भनिने आई .सी. आई. पाठ्यपुस्तकको बारेमा सोधपूछ गर्नुहोस्।

- यस पाठ्यपुस्तकलाई समाप्त गर्नुभएकोमा तपाईंलाई **बधाई**!

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

अब तपाईं पाठ ४-७-को विद्यार्थी प्रतिवेदनलाई भर्न तयार भइसक्नुभएको छ। यी पाठहरूलाई दोहोऱ्याउनुहोस् र तपाईंको विद्यार्थी प्रतिवेदनमा उल्लेखित निर्देशनहरूलाई पालन गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो उत्तर-पृष्ठ तपाईंका निर्देशककहाँ पठाउनुहुँदा अर्को पाठको बारेमा पनि सोधिपठाउनुहोस्।

बधाई!

तपाईंले यो पाठ्यपुस्तक सिध्याउनुभएको छ। तपाईंको निम्ति यो धेरै नै उपयोगी भयो होला भन्ने हामीले आशा लिएका छौं! तपाईंको विद्यार्थी प्रतिवेदनको दोस्रो खण्डलाई भरी आफ्ना निर्देशककहाँ फर्काइपठाउन नभुल्नुहोस्। उत्तर पृष्ठ प्राप्त भइसकेपछि हामी तपाईंलाई प्रमाणपत्र पनि पठाउनेछौं।

अन्तिम भनाइ

यो एक विशेष किसिमको पुस्तक हो, किनकि तपाईंको वास्ता गर्ने मानिसहरूद्वारा यो लेखिएको छ। संसारका सबै व्यक्तिहरूलाई दुःख दिने खालका धेरै प्रश्नहरू र समस्याहरूका उत्तरहरू यी व्यक्तिहरूले पत्ता लगाएका हुनाले तिनीहरू खुशी छन्। यी आनन्दित व्यक्तिहरू आफूले पत्ता लगाएका उत्तरहरू अरूहरूसँग पनि बाँड्न चाहन्छन् र परमेश्वरले यसो गर्न लगाउनुभएको हो भनी यिनीहरू विश्वास गर्छन्। तपाईंले आफ्नो प्रश्न र समस्याका उत्तरहरू भेट्टाउनलाई तपाईंले केही महत्त्वपूर्ण सूचनाहरू जान्नु आवश्यक छ र यसरी नै तपाईंको जीवनमा उत्तम हुने कुरालाई तपाईं प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ भनी तिनीहरू विश्वास गर्छन्।

यही सूचना तपाईंलाई दिनलाई नै तिनीहरूले यो पुस्तक तयार पारेका हुन्। यी आधारभूत सत्यताहरूमा नै यो पुस्तक आधारित छः

१. तपाईंलाई मुक्तिदाताको खाँचो छ। रोमी ३:२३ र इजकिएल १८:२० पढ्नुहोस्।
२. तपाईं आफैले आफैलाई बचाउन सक्नुहुन्न। १ तिमोथियस २:५; योआनेस ४:६ पढ्नुहोस्।
३. सबैले उद्धार पाऊन् भन्ने परमेश्वरको इच्छा छ। योआनेस ३:१६-१७ पढ्नुहोस्।
४. परमेश्वरले येशूलाई पठाउनुभयो र उहाँले आफ्नो जीवन सबैका लागि दिनुभयो र उहाँमा विश्वास गर्नेहरू सबैले मुक्ति पाउँछन्। गलाती ४:४-५; १ पत्रस ३:१८ पढ्नुहोस्।
५. बाइबलले हामीलाई उद्धारको बाटो र ख्रीष्टियान जीवनमा कसरी वृद्धि हुनुपर्छ सो सिकाउँछ। योआनेस १५:५; १०:१०; २ पत्रस ३:१८ पढ्नुहोस्।

६. तपाईंले आफ्नो अनन्त जीवनको निर्णय आफै गर्नुहुन्छ। लूकास १३:१-५; मतियोस १०:२३-३२; योआनेस ३:३५-३६ पढ्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो अनन्त जीवनको कसरी निर्णय गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा यस पुस्तकले बताउँछ। आफ्नो निर्णय बताउन सक्ने मौका पनि यसले तपाईंलाई प्रदान गर्छ। यो पुस्तक अरू पुस्तकहरूभन्दा पनि फरक छ, किनभने यस पुस्तक तयार पार्ने व्यक्तिहरूलाई तपाईं भेट्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं कुनै प्रश्न सोध्न चाहनुहुन्छ वा आफ्नो खाँचो वा विचारहरू व्यक्त गर्न चाहनुहुन्छ भने तिनीहरूलाई पत्रमा लेखेर अवगत गराउन सक्नुहुन्छ।

यस पुस्तकको अन्तमा तपाईंले एउटा कार्ड पाउनुहुन्छ, जसलाई *निर्णय प्रतिवेदन र निवेदन कार्ड* भनिन्छ। तपाईंले निर्णय बनाइसक्नुभएपछि, कार्डलाई भर्नुहोस् र निर्देशन दिइएअनुसार हुलाकबाट पठाउनुहोस्। त्यसपछि तपाईंलाई अझै आत्मिक सहायता पुऱ्याइने छ। तपाईंले प्रश्नहरू सोध्न वा प्रार्थनाका निवेदकहरू पठाउनको लागि पनि यस कार्डलाई प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यदि यस पुस्तकमा कार्ड संलग्न गरिएको छैन भने तपाईंका आई. सी. आई. निर्देशकलाई पत्र लेख्नुहोस् र तपाईंले व्यक्तिगत रूपमा जवाफ पाउनुहुनेछ।

.... ✂ यसलाई यहाँ काट्नुहोस् र उत्तर पृष्ठहरूको साथसाथै आफ्नो आई. सी. आई. निर्देशककहाँ पठाउनुहोस्। ....

निर्णय प्रतिवेदन र निवेदन कार्ड

यस पाठ्यक्रमको अध्ययनपछि .... मैले येशू ख्रीष्टलाई मेरा मुक्तिदाता र प्रभुका रूपमा ग्रहण गरेको छु। मैले आफ्नो नाम र सहीसहित यस कार्डलाई तपाईंको आई. सी. आई. कार्यालयमा पठाउनुका दुइ कारणहरू छन्। पहिलो कारणचाहिँ मैले ख्रीष्टमा विश्वास र समर्पण गरेको छु भन्ने साक्षी दिन र दोस्रोचाहिँ मेरो आत्मिक जीवनमा अझै सहयोग पुऱ्याउनको निम्ति आवश्यकीय ख्रीष्टियान पत्र पत्रिकाहरू प्राप्त गर्नको लागि हो।

विद्यार्थी सङ्ख्याः ____________________

नामः ____________________

ठेगानाः ____________________

सहीः ____________________

जब तपाई प्रार्थना गर्नुहुन्छ

के तपाई जान्न चाहनुहुन्छ . . .

- कसरी तपाई प्रार्थनाका उत्तरहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ?
- तपाईको जीवनको निम्ति प्रार्थनाले के गर्न सक्छ?
- पारिवारिक प्रार्थनाहरू कसरी गरिनुपर्छ?

यदि यसो हो भने जब तपाई प्रार्थना गर्नुहुन्छ भनिने यो पुस्तक विशेष गरी तपाईकै लागि लेखिएको हो। यहाँ दिइएका व्यवहारिक सल्लाहहरूले तपाईलाई परमेश्वरसँगको नजीकको सम्बन्धमा ल्याउन र प्रार्थनामा अचम्मको अनुभव दिन सक्छन्।

यस पुस्तकले स्वयम्-शिक्षण प्रणालीलाई प्रयोग गरी यसको अध्ययनलाई चाखलाग्दो बनाएको छ। यस स्वयम्-शिक्षण प्रणालीबाट तपाई सजिलैसित सिक्नुहुन्छ। तपाईले यसका निर्देशनहरूलाई पालन गर्नुहोस् र आफ्नो अध्ययन क्रमलाई अगाडि बढाउनुहोस्।

यो चिन्ह अध्ययन क्रमको निम्ति सहायक हो। ख्रीष्टियान जीवनको क्रमलाई तीन खण्डमा विभाजित गरिएको छ र प्रत्येक खण्डमा ६-६-ओटा पुस्तकहरू राखिएका छन्। जब तपाई प्रार्थना गर्नुहुन्छ भनिने यो पुस्तक खण्ड १-को चौथो पाठ्यपुस्तक हो। यी पाठ्यपुस्तकहरूलाई क्रमवद्धरूपमा अध्ययन गर्दा तपाईले बढी फाइदा उठाउन सक्नुहुनेछ।

आई. सी. आई.
पोष्ट बक्स नं. ४२४५
काठमाडौं, नेपाल।