



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 उधारिएको छ। येशूको खातामा भएको कुरा भिकेर सकिँदैन। उहाँको खाताबाट भिक्नको लागि हामीलाई परिचित गर्न र उहाँको आफ्नै प्रतिज्ञा पूरा गर्नको निम्ति येशू आफैँ त्यहाँ हुनुहुन्छ। आफूमा विश्वास गर्नेहरूलाई येशूले भन्नुभयो:

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 १:२६) भनी बपतिस्मा 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 १०:१६ - "यसकारण भाड 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 दृढ़ स्वीकार गरेको यो विश्वास थाभिराम्यौं। किनकि हाम्रा प्रधान पूजाहारी हाम्रो दुर्वलतामा हामीसँग सहानुभूति देखाउन नसक्ने हुनुहुन्न। तर हामीजस्तै उहाँ

सबै कुरामा परीक्षित हुनुभयो, र पनि पापरहित हुनुहुन्थ्यो। यसकारण साहससँग अनुग्रहको सिंहासन नजीक जाओं, 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

गर्दिनै 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 निमित्त 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 गर्ने 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 छ:

लूकास ११:६— "माग, त तिमीहरूलाई दिइनेछ। खोज, त तिमीहरूले भेट्नुहुनेछौ, 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। कहिलेकहीं 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 देख्छु, 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 गर्‍यो, "हे परमेश्वर, म तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छु, म अरू मानिसहरूजस्तो धुताहा, अन्यायी, व्यभिचारी, अथवा यही

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

तर कर उठाउनेचाहिँ टाढै 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 आशिषबाट अलग गर्छ। फरिसीले उनको आफ्नै अनुहारमा ढोका लगाइरहेका थिए। तर पश्चाताप (हामीले गरेका भूलहरूका निमित्त दुःख मान्नु र कुनै पनि भूल कुराहरू गर्नलाई रोक्नु)-ले क्षमा र परमेश्वरको आशिष प्राप्त गर्नको निमित्त हामीलाई ढोका खोलिदिन्छ। नम्रताचाहिँ घमण्डको विपरीत हुन्छ। आफू पापी छु भन्ने कुरा कर उठाउनेलाई थाहा थियो र उनले यसलाई स्वीकार गरे। परमेश्वरको आशिष पाउने योग्यको छैन भनी उनलाई थाहा थियो। (हामीहरू कोही पनि योग्य छैनौं!) तर परमेश्वरको कृपाको निमित्त 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 भन्नुभयो:

मतियोस ६:१४-१५— किनकि तिमीहरूले मानिसहरूका अपराध क्षमा गर्नु भन्ने स्वर्गमा हुनुहुने तिमीहरूका पिताले पनि तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुहुनेछ। तर तिमीहरूले

मानिसहरूका अपराध क्षमा गरेनौं 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। कडा प्रवृत्तिले प्रार्थना रोक्छ।

मतियोस ५:२३-२४— यसकारण तिमीले वेदीमा आफ्नो भेटी चढाउँदा तिम्रो भाइको हृदयमा तिम्रो विरुद्धमा केही छ भन्ने तिमीलाई याद भयो भने, तिम्रो भेटी त्यही वेदीको सामु छोड, र जाऊ। पहिले आफ्नो भाइसँग मिलाप गर, र त्यसपछि आएर आफ्नो भेटी चढाऊ।

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 राखिछोडेकी थिइन्। तब तिनले “प्रभु म ती बहिनीलाई क्षमा दिन्छु” भनी एककासी 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 अगाडिपट्टि (x) चिन्ह लगाउनुहोस्। यी सबैका विषयमा प्रभुसँग कुरा गर्नुहोस्।

.....आनन्द निष्कपटताघमण्ड
.....सुनाइ तत्परताप्रशंसा
.....कृतज्ञता पश्चातापप्रेम
.....क्षमा निश्चयतानम्रता
.....आराधना आज्ञापालनआदर

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।

मर्कुस 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 गर्नेपछि भनी येशूले बताउनुभएको थियो। हामीले सधैंभरि

प्रार्थना गरिरहनुपर्ने कुरालाई कायम राख्नुपर्छ, 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 गर्नेपछि 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 भुण्डहरू घरमा वा अन्य सुबिधाका ठाउँहरूमा भेट्ने गर्छन्। प्रेरितको पुस्तकमा यस्तो भुण्डको बारेमा लेखिएको छ। स्त्रीहरूका भुण्डले नदीको किनारमा भेट्छाट् गर्नेगर्थे। परमेश्वरको भवनमा अरू विश्वासीहरूसँगसँगै परमेश्वरलाई आराधना गर्ने सुभ अवसर पनि तपाईंलाई प्राप्त हुन्छ।

प्रार्थना

एकलै
साथीसँग
तपाईंको परिवारसँग
प्रार्थना भुण्डसँग
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 टेकेर कहिलेकहीं परमेश्वरको अगाडि 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 भन्नुभएँ

कोही-कोहीले स्वर्गतिर आफ्ना आँखा उठाएर पनि प्रार्थना गर्ने गर्छन्। कहिलेकहीं हामी आराधना र उत्कट बिन्तीको प्रवृत्ति लिएर हाम्रा शिरहरू निहुराई हातहरू जोडेर 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 पसाउँछौं। 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 ६५:६— “आओ, दण्डवत् गरौं र निहुरौं। हाम्रा सृष्टिकर्ता, परमप्रभुकै सामु घुँडा 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 बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ?
- ८ प्रार्थना गर्दा अपनाइने तीनवटा तरीकाहरूलाई उल्लेख गर्नुहोस्। तपाईंलाई कुनचाहिँ सबैभन्दा बढी मन पर्छ? किन?

कस्तो नमूनाअनुसार?

हामीले गरिने प्रार्थनाको निम्न 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 दोहोर्‍याउने प्रार्थनाको रूपमा, र २) अरू प्रार्थनाहरूका निम्ति नमूनाको रूपमा।

मत्तियोस 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 अद्दाउनुभएको 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 निमित्त 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 निमित्त हामीलाई जे कुराको खाँचो छ सो उहाँले हामीलाई जुटाउन चाहनुहुन्छ। खानेकुरा कमाउनको निमित्त काम, काम गर्नको निमित्त 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 निमित्त परमेश्वरको क्षमाको अनुभव गर्दै ठीक कामहरू गर्नको निमित्त हामीले परमेश्वरको सहायता माग्नुपर्छ।

हामीहरू परीक्षामा नपरौं भनेर हाम्रो अगुवाइ र सहायताको निमित्त 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

६ 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।

१ ० तपाईंले गर्नुहुने प्रार्थनाको नमूनाको रूपमा प्रभुको प्रार्थनाको हरेक हरफलाई प्रयोग गरी प्रार्थना गर्नुहोस्। यसरी तपाईंले प्रार्थना शुरू गर्न सक्नुहुन्छ: "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।

❗❗ 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 ड)-सम्मका उत्तरहरू सबै ठीक छन्। तपाईंले येशूको नाउँमा प्रार्थना गर्नुहुँदा यी कुराहरूमा विचार गर्नु र तिनीहरूलाई दोहो-याउनु 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 निमित्त प्रार्थना गरिदिनुहुन्छ।
४. तपाईंको उत्तर। घमण्डबाहेक अरू सबैलाई तपाईं आफ्नो जीवनमा फलाउन चाहनुहुन्छ। यी पाठहरूले तपाईंलाई यही गर्न सहायता पु-याउने छन् भनी मैले विचार गरेको छु। हाम्रा कमजोरीहरूको सचेतना भएपछि परमेश्वरले हामीलाई दिनुहुने बल प्राप्त गर्नको निमित्त 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 होला: घरमा, परिवारसँग, खाना खाने बेलामा, काम गर्न जाँदा र कामबाट आउँदा सडकहरूमा, जङ्गलमा, स्कूलमा, साथीको घरमा, प्रार्थना भुण्डमा, टेलिफोनमा, एकलेसिया भवनमा, तपाईं जहाँसुकै हुनुभएको बेलामा पनि।
७. प्रवृत्ति (स्वभाव)।
८. उभिएर, घुँडा टेकेर, बसेर। तपाईंको इच्छा।
- ९-११ यो गर्दा तपाईंले आशिष् पाउनुभयो होला भन्ने कुरामा म आशावादी छु।