४. प्रार्थना

क. व्यक्तिगत र सामूहिक प्रार्थना

क. मुख्य पदहरु

मत्ती ६:५-१८	हिब्रू १०:१९-२२
लूका ११:१-३	फिलिप्पी ४:६, ७
रोमी ८:२६-२७	मर्कूस ११:२२-२५
एफिसी ६:१८	१यूहन्ना ५:१४-१५

ख. प्रार्थना के हो ?

साधारण शव्दमा भन्दा प्रार्थना परमेश्वरसित कुराकानी गर्नु हो. यो दुइतर्फी कुराकानी हो, हामी परमेश्वरसित र परमेश्वर हामीसित. प्रार्थनाका बिभिन्न पक्षहरु छन जसमध्ये निम्न बुँदाहरुलाई पनि यसमा समावेश गर्न सकिन्छ.

- प्रभुमा पर्खनु (यशैया ४०:३१; भजन ६:१-१०; भजन २७:१४).
- अरुको निम्ति प्रार्थना वा अन्तर्बिन्ती गर्नु (इजकिएल २२:३०; १तिमोथी २:१; यशैया ५९:१६).
- हाम्रो आवश्यकताहरुमा परमेश्वरसित माग्नु (मत्ती ७:७-११).
- परमेश्वरको स्वर सुन्नु (यूहन्ना १०:२७).
- आत्मिक युद्धमा खडा हुनु (एफिसी ६:१०-१८).
- परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनु (१थेस्स ५:१८; १तिमोथी २:१).
- प्रशंसालाई वलिदान स्वरुप परमेश्वरमा अर्पण गर्नु (हिब्रू १३:१५).
- हाम्रो पाप क्षमा गर्न परमेश्वरमा बिन्ती गर्नु (१यूहन्ना १:९; मत्ती ६:१२).

ग. के हामीले प्रार्थना गर्नु जरुरी छ ?

१. हामीले केही गर्नुपर्ने भएकोले त्यो गरेको कुरामात्र प्रार्थना होइन, यो त एक सुवर्ण अवसर हो. येशूको साँचो चेलाहरुको नाताले उहाँको सन्मूख आएर हामीलाई उहाँसित कुराकानी गर्ने अनुमति दिइएको छ. उहाँ राजाहरुका राजा हुनुभए तापनि हाम्रो पिता र मित्र हुनुहुन्छ. हामी

आफ्ना स्वभावहरुमा पापी र अज्ञानी भएपनि सर्वज्ञानी परमेश्वरले हामीसित भेटगर्न चाहनुहुन्छ.

२. आत्मिक रुपमा वृद्धि हुन हामीलाई प्रार्थनाबाट मदत मिल्छ. क्षमा, बल, शान्ति, अगुवाई र पवित्र आत्मा हाम्रो जीवनमा यसद्वारा प्राप्त गर्न सकिन्छ.

३. प्रार्थनाले हामीलाई परमेश्वरसित सहयोगी हुन सहायता गर्छ.

- परमेश्वर प्रार्थनाको उत्तर दिन वचनवद्ध हुनुहुन्छ (लूका ११:९-१०
- प्रार्थनाको प्रत्युत्तरमा आफ्ना योजनाहरु समेत फेर-बदल गर्न परमेश्वर राजी हुनुहुन्छ.
- (उत्पत्ति १८:२०-३२; प्रस्थान ३२:९-१४; २राजा २०:१-६).
- प्रार्थनाद्वारा पृथ्वीमा परमेश्वरको राज्य अझ विस्तृत रुपमा स्थापित हुनसक्छ (मत्ती ६:१०).
- प्रार्थनाका सम्भाव्यताहरुको कुनै सीमा छैन किनभने जुन परमेश्वरका सामू हामी प्रार्थना गर्छौं उहाँ असीमित हुनुहुन्छ (रोमी ८:३२).
- प्रार्थनाद्वारा हामी परमेश्वरलाई चिन्न र उहाँसित सम्बन्ध कायम गर्नसक्छौं. हामी जति बढी समय उहाँसँग बिताउंछौं त्यति नै बढी उहाँलाई चिन्नेछौं र त्यसरी परमेश्वरको योजना र कार्यविधि बारेको हाम्रो समझमा वृद्धि हुनेछ (प्रेरित १०:१-२१)
- प्रार्थनाले परमेश्वर पिताको महिमा गर्छ (यूहन्ना १४:१३).
- हामीलाई निरन्तर प्रार्थना गर्नको निम्ति प्रोत्साहित गरिएको छ (१ थेस्स ५:१७).
- प्रार्थनाद्वारा हामी सबै परिस्थिति तथा अवस्थाहरुलाई परमेश्वरको इच्छा र चाहना अनुरुपमा बदल्न सक्छौं (इजकिएल २२:३०).
- यसबाट हामी अरुलाई बचाउन र आशिष दिनसक्छौं (२राजा ४:८-१७; १शमूएल १२:१९).
- प्रार्थना नगर्नु पाप हो (१शमू १२:२३). हामीले प्रार्थना गरेनौ भने परमेश्वरलाई असफल तुल्याउंछौं किनभने “म सँग माग” भनेर उहाँले भन्नुभएको छ (यूहन्ना १४:१३-१४; याकूब ४:२).
- हामी अन्तर्विन्तीको प्रार्थनामा संलग्न हुनुपर्छ (इजकिएल २२:३०; यशैया ५९:१६). यी प्रार्थनाहरु मार्फत हामी परमेश्वर र प्रार्थना गरिएका व्यक्तिहरुका अन्तराल (बीच) मा उभिनेछौं. जब हामी आवश्यकता र बोझहरु लिएर प्रार्थनामा उहाँकहाँ आउंछौं र उहाँसित

संघर्ष गर्छौं उहाँलाई खास विन्ती गर्नुपर्ने विषयहरु हामीसित हुनेछन्. (उत्पत्ति ३२:२६).

घ. को सँग प्रार्थनागर्ने ?

- तपाई एक्लै प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ (मत्ती ६:६).
- एक वा दुई अरु व्यक्तिहरुसित मिलेर प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ (मत्ती १८:१९).
- विश्वासीहरुको अन्य झुण्डहरुसित एकसाथ पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ (प्रेरित १:१४; प्रेरित २:४२).
- सँगसँगै प्रार्थना गर्दा तिनीहरुको हृदयसित एकात्मकता कायम गर्न नबिर्सिनुहोला किनभने जहाँ दाज्यू-भाइहरु मिलेर बस्छन् प्रभुले त्यहाँ आशिषको झरी बर्षाउनुहुनेछ (भजन १३३:१-३).

ङ. प्रभावकारी प्रार्थनामा आउने बाधाहरु

- क्षमा नगर्नु (मर्कूस ११:२५).
- अविश्वास (हिब्रू ११:६).
- शंका वा विश्वासको कमी (याकूब १:६-८).
- अल्छीपन (याकूब ४:२).
- गलत विचार वा प्रेरणाहरु (याकूब ४:३).
- स्वीकार नगरिएका पापहरु (१यूहन्ना १:७-९; यशैया ५९:१-२).

च. प्रार्थनाशील व्यक्तिसित शैतान डराउंछ

किनभने :

- प्रार्थनाले काम गर्छ र हामी येशूका चेलाहरुको जीवनमा परमेश्वरको सामर्थ्य प्राप्त हुन्छ.
- प्रार्थना गर्ने व्यक्तिहरुले ख्रीष्टमा भएको आफ्नो अधिकारलाई बुझ्छन र शैतानको सामना गर्दै उसका चालहरुलाई असफल पार्न सक्छन् (याकूब ४:७, १ पत्रस ५:८-९).
- प्रार्थनामा जागा हुनेहरुलाई शैतानले झुक्याएर जालमा पार्न सक्दैन (मत्ती २६:४१).
- प्रार्थनाले परमेश्वरको इच्छा प्रकट गर्दै शैतानका चाहनालाई नष्ट पार्छ.

- प्रार्थनाले हामीलाई परमेश्वरसित गहिरो सम्बन्धमा पुऱ्याउंछ जुन कुरा शैतान देख्नै चाहदैन. त्यसकारण ऊ हाम्रो प्रार्थनाको जीवनलाई नष्ट पार्न अथवा प्रभावहीन पार्न चाहन्छ. उसले काम गर्ने औजारहरु हुन् परीक्षाहरु, दोष, शंका, भय, निराशा, एकाग्रतारहित मन तथा अधार्मिक विचारहरु आदि.

छ. प्रार्थनामा भरोसा हुने ३ आधार (जग) हरु

१. *परमेश्वरको स्वभाव*

- हाम्रो सर्व शक्तिशाली परमेश्वर पिताको निम्ति कुनैकुरा कठीन छैन (उत्पत्ति १८:१४; यर्मिया ३२:१७)
- उहाँ विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ र आफ्ना प्रतिज्ञाहरु सदा पूरा गर्नुहुन्छ (भजन ९१:४; भजन ११५:१ भजन १११:७-८; १ राजा ८:५६).
- उहाँ हामीलाई माया गर्नुहुन्छ त्यसकारण हामीलाई आशा र उज्वल भविष्य दिन चाहनुहुन्छ (यर्मिया २९:११-१४).
- हाम्रो प्रार्थनाको जबाफ दिन उहाँ वचनवद्ध हुनुहुन्छ (यर्मिया ३३:३).

२. *हाम्रो पुत्रत्व*

- हाम्रो पिताले देशहरुलाई हाम्रो उत्तराधिकारमा ल्याउन चाहनुहुन्छ (भजन २:८).
- उहाँ हामीलाई असल उपहारहरु दिन चाहनुहुन्छ (मत्ती ७:७-११).
- हामीलाई परमेश्वरका (छोरा-छोरी) दत्तकता प्रदान गरिएको छ (गलाती ७:७-११).
- येशूद्वारा पितामा हाम्रो पहुंच छ (एफिसी २:१८; एफिसी ३:१२).

३. *पवित्र आत्मा*

- उहाँले हामीलाई "प्रार्थनाको आत्मा" दिनुहुन्छ (जकरिया १२:१०).
- हाम्रा कमजोरीहरुमा सहायता गर्नुहुन्छ (रोमी ८:२६).
- परमेश्वरको इच्छा मुताविक हाम्रो निम्ति अन्तर्विन्ती गर्नुहुन्छ (रोमी ८:२७).
- उहाँले हामीलाई ख्रीष्टको मन दिनुहुन्छ (१कोरिन्थी २:१०-१६).
- "आत्मामा प्रार्थना" गर्न हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ (एफिसी ६:१८).

ज. प्रभावकारी रुपमा कसरी प्रार्थना गर्ने ?

प्रार्थना अति महत्वपूर्ण र शक्तिशाली भएकोले प्रभावकारी प्रार्थना कसरी गर्ने बाइबलले हामीलाई सिकाएको छ.

- परमेश्वरको (स्वभावलाई) मन छुनेगरी (उत्पत्ति १८:२५).
- परमेश्वरलाई उहाँले गर्नुभएको प्रतिज्ञा सम्झना गराएर (प्रस्थान ३२:१३-१४).
- प्रशंसा र धन्यवाद दिएर (भजन १००:४).
- हराएका र दीन दु:खीहरुमा कृपा देखाएर (हितोपदेश २१:१३).
- विश्वाससाथ (मत्ती २१:२२).
- येशूमा रहेर (यूहन्ना १६:२३; यूहन्ना १४:१३).
- पवित्र आत्माले दिनुभएको भाषालाई उन्मुक्त रुपमा प्रयोग गरेर अर्थात अन्य भाषामा बोलेर (रोमी ६:२६).
- येशूद्वारा पितालाई हाम्रो प्रार्थनाको केन्द्र विन्दु बनाएर तर हामी के का निम्ति प्रार्थना गर्दैछौं त्यसैलाई केन्द्र बनाएर होइन (गलाती ४:६; मत्ती ७?९-११; मत्ती ६:८, ३२).
- परमेश्वरको अनुग्रहको सिंहासन अगाडि भरोसापूर्वक आएर (हिब्रू ४:१६).
- स्वार्थपरक उपलब्धिको उद्देश्य लिएर नभई सही उद्देश्यका साथ (याकूब ४:३).
- आफ्नो जीवनसाथी (श्रीमान वा श्रीमती) को आदर गरेर (१पत्रस ३:७).
- सफा मन र आत्मनियन्त्रण पूर्वक (१पत्रस ४:७).
- शुद्ध विवेकसाथ (१यूहन्ना ३:२१-२२)
- परमेश्वरको इच्छा मुताबिक (१यूहन्ना ५:१४-१५; मत्ती ६:१०).
- पवित्र आत्मामा (यहूदा २०; एफिसी ६:१८).

झ. येशूले प्रार्थनालाई प्राथमिकता दिनुभयो

येशूले प्रार्थनालाई भोजन (मत्ती ४:२); निद्रा (लूका ६:१२) र सेवकाईभन्दा पनि बढी प्राथमिकता दिनुभयो. कुनैपनि महत्वपूर्ण निर्णय गर्नुभन्दा अगाडि र अन्य समयका निम्ति पनि प्रार्थना गर्नको लागि उहाँको खास समय थियो (लूका ६:१२-१५). अहिले उहाँ पिताको दाहिने बाहुली पट्टि बसेर विश्वासीहरुका निम्ति अन्तर्विन्ती गरिरहनु भएको छ (हिब्रू ७:२५; रोमी ८:३४).

ञ. व्यक्तिगत र सामूहिक प्रार्थनाका केही बुँदाहरु

१. ढुक्क हुँदै आफ्नो मनलाई परमेश्वरमा केन्द्रित गर्नुहोस् (भजन ४६:१०). प्रशंसा र आराधनाद्वारा, परमेश्वरको वचनको अध्ययन र मननद्वारा, उहाँको प्रेम र सामर्थ्य तथा महानतामाथिको विचारहरुले पनि यो कुरालाई सघाऊ पुऱ्याउंछ (याकूब ४:८; २कोरिन्थी १०:५). आफ्नो मन र इच्छालाई परमेश्वरको हातमा सुम्पँदै आफ्नो ध्यान उहाँमा केन्द्रित गर्नुहोस्. व्यक्तिगत प्रार्थनामा परमेश्वरसित पर्याप्त समय बिताउनुहोस. यसो गर्न सर्वप्रथम त अनुशासनको जरुरत पर्छ तर यसपछि गएर बाध्यताको सट्टा यो (परमेश्वर सँग एक्लै समय बिताउनें) आनन्दमा परिणत हुनजान्छ (मत्ती ६:६). परमेश्वरलाई आफ्नो कुरा भन्ने मात्र नभएर उहाँको कुरा पनि सुन्नको निम्ति तपाईसित प्रशस्त समय उपलब्ध हुनुपर्छ.

२. जानाजान गरेको पापले परमेश्वरसितको हाम्रो सम्बन्धमा बाधा उत्पन्न गर्छ र शैतानलाई हाम्रो जीवनमा प्रवेश गर्ने बाटो खोलिदिन्छ. पवित्र आत्माले तपाईलाई कुनैपनि पापहरु देखाउनुभएमा त्यसलाई स्वीकार गर्नुहोस् र परमेश्वरबाट क्षमा प्राप्त गर्नुहोस् (१यूहन्ना १:९). अरुले हाम्रो मन जति नै दुखाएका भएपनि तिनीहरुलाई हामीले क्षमा गर्नुपर्छ (मत्ती ६:१२; लूका ६:३७, ३८). येशूले हामीलाई धेरै क्षमा दिनुभएको छ र त्यसै अनुपातमा हामी पनि मनमा कुनै तुष नराखी अरुहरुलाई क्षमा दिनुपर्छ. हामीले (आफ्नो पाप) स्वीकार गरेर अरुलाई क्षमा दियौं भने परमेश्वरको शुद्धयाई हामी स्वीकार गर्न सक्छौं र त्यसपछि उहाँको सामून्ने हामीमा निष्खोट मन भएको चाल पाउन सक्छौं.

३. पवित्र आत्माद्वारा प्रशस्ततामा भरिनका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस् (एफिसी ५:१८). तपाईलाई सामर्थ्य दिन, तपाईको अगुवाई गर्न र तपाईद्वारा प्रार्थना गर्न विश्वासपूर्वक पवित्र आत्मालाई गुहार्नोस्. यसो गर्न अन्य भाषामा बोल्नाले मदत हुनसक्छ (रोमी ८:२६).

४. परमेश्वरमा समर्पित हुँदै येशू ख्रीष्टको प्रभुत्व आफ्नो जीवनमा स्वीकार गरेर शैतानबाट सुरक्षित हुनुहोस् (याकूब ४:७). अनि परमेश्वरको सारा हात हतियार धारण गर्नुहोस् (एफिसी ६:१०-१८).

५. परमेश्वर आफूसित बोल्नुहुन्छ भन्ने कुराको अपेक्षा गर्नुहोस् (भजन ६२:५). तपाई एक्लै प्रार्थनामा रहंदा तपाईंको मनमा तीनवटा स्रोतहरुबाट आवाज आउन सक्नेछन् :

- परमेश्वर, शैतान र आफैंभित्रबाट.
- तपाईले आफ्नो मन र इच्छालाई परमेश्वरमा समर्पित गरिसकेपछि तपाईंबाट आवाज आउन सक्दैन.
- ख्रीष्टको रगतबाट धोइएर येशूलाई प्रभु घोषणा गर्दै परमेश्वरको सारा हतियारले सुसज्जित भएमा शैतान बोल्न सक्दैन.
- पवित्र आत्माले भरिनुस र तपाईसित परमेश्वर बोल्नुहुनेछ.

६. परमेश्वरले तपाईलाई केही कुराका निम्ति प्रार्थना गर्न वा कसैलाई केही भन्न अह्राउनुहुन्छ भने आज्ञाकारी हुँदै सो बोल्नुहोस्.

७. जुनसुकै समस्या उत्पन्न हुने सम्भावना भएपनि आफ्नो अडानमा स्थीर रहनुहोस (लूका ११:८; लूका १८:१-८). धेरै मानिसहरु यसमा असफल हुन्छन्. तपाईले प्रार्थना गर्नुपर्छ र परमेश्वरको शान्ति तपाईंको हृदयमा वास नगरुन्जेल तथा आफ्नो गन्तव्यमा निश्चित नहोउन्जेल निरन्तरता कायम राख्नुहोस् (फिलिप्पी ४:७). तरपनि आफ्ना भावनाहरुमा नबग्नुहोस्. जे भएपनि प्रार्थना जारि राख्नुहोस र परमेश्वरले तपाईंलाई आशिष दिनुहुन्छ अनि तपाईंलाई आफ्नो नजीक ल्याउनुहुनेछ.

८. अनौपचारिक र स्वाभाविक रुपमा परमेश्वरसित बोल्नुहोस. धार्मिक वा औपचारिक भाषा प्रयोग गर्नु आवश्यक छैन. परमेश्वर तपाईंको पिता हुनुहुन्छ र तपाई जे जस्तो हुनुभएपनि उहाँले तपाईंलाई प्रेम गर्नुहुन्छ.

९. चिन्ता गरेर फाइदा छैन भन्ने तथ्य बुझेर चिन्ता गर्न छाडनुस्. येशूले भन्नुभए अनुसार चिन्ता वा उत्सुकता पाप हो र यसले स्वर्गीय पितामा भरोसा नगरेको जनाउंछ (मत्ती ६:२५-३४). परमेश्वरमाथि विश्वास राख्दै प्रार्थना गर्नुहोस्.

१०. तपाईंको व्यक्तिगत अनुरोधहरु परमेश्वरमा सुम्पेको उहाँ इच्छा गर्नुहुन्छ (फिलिप्पी ४:६) किनभने तपाईंको स्वर्गीय पिताको लागि कुनैपनि कुरा सानो वा तुच्छ हुँदैन. तथापि प्रभुसँग बिताउने आफ्नो शान्त समयमा

अरुको खांचोहरुको निम्ति पनि हामीले प्रार्थना गर्नुपर्छ. यसो गर्दा तपाईंको खास आवश्यकता के हो त्यसैमा जोड दिनुहोस. तपाईंको प्रार्थनाको खास उत्तर तपाईंले पाउनु भएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ. प्रार्थनाको सूचीले मदत नै गर्दछ तर जब त्यो सूची लामो हुनजान्छ त्यतिवेला तपाईंले कुनचाहिंको निम्ति प्रार्थना गर्ने भनेर पवित्र आत्मालाई अगुवाई गर्न विन्ती गर्नुहोस्. व्यक्तिगत प्रार्थना गर्दा मनलाई भौंतारिनबाट जोगाउन उच्च सोरमा प्रार्थना गरेमा सहायक सिद्ध हुन्छ.

११. प्रार्थनाको जबाफ पाइसकेपछि धन्यवाद र प्रशंसासाथ प्रार्थना गर्नुहोस्. यस किसिमले गरिएको प्रार्थनाबाट परमेश्वरको शक्ति प्रकट हुन्छ. परमेश्वरले गर्नसक्ने कुनैपनि काम प्रार्थनाले गर्नसक्छ (मलाकी ३:१०). प्रार्थनाको उत्तर पाउनाले विश्वासमा वृद्धि हुन्छ त्यसकारण प्रार्थनाको जबाफ खोज्नुस.

१२. उपवाससाथ गरेको प्रार्थना शक्तिशाली हुन्छ. यसले परमेश्वरमाथि जबर्जस्ती गरेको नभएर आफैंलाई अनुशासित गराउदै जीवनमा त्यसवखत आफूभन्दा परमेश्वरलाई बढी स्थान (महत्व) दिएको प्रमाणित हुन्छ.

ट. अन्तमा

प्रार्थना र परमेश्वरको वचनको सत्यता छुट्टिनै नसक्ने गरी एक-अर्कासँग गांसिएका हुन्छन किनभने उहाँको इच्छा मुताविक वचनमा देखाए अनुसार वा आत्मामा प्रार्थना गरेपछि त्यसको उत्तर हामीले पाउने कुराको प्रतिज्ञा गरिएको छ (१यूहन्ना ५:१४-१५; रोमी ८:२६-२७). हामी येशूका चेलाहरुले परमेश्वर र उहाँको वचनमा समय बिताउनु उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ. कुनैपनि आवश्यकता प्रार्थनाद्वारा पूरा हुनसक्छ. प्रार्थनाले हामीलाई परमेश्वरको असीमित सम्भाव्यताहरुसित सम्बन्ध गराइदिन्छ (यर्मिया ३३:३; भजन २:८).

ख. सेवकाईमा प्रार्थना

क. मुख्य पदहरु

याकूब ५:१३-१८ यूहन्ना १४:१२-१४ यशैया ६४:४

ख. परिचय

प्रभावकारी सेवकाई शुरु गर्ने ठाउँ पनि प्रभावकारी प्रार्थना नै हो. यदि हामीले प्रार्थनाको वरदानको शक्तिलाई यसको सरलतामा पक्रिनसक्यौं भने हाम्रो सेवकाईबाट सबैजना लाभान्वित हुनसक्ने कुरा हामी देख्नेछौं. वास्तवमा सेवकाई भनेको के हो ? यो हामीले आफूलाई कुनैपनि अवस्थामा पाएको वेला परमेश्वरको सामर्थ्यलाई उपयोग गर्नु हो. परमेश्वरले हाम्रो प्रार्थना सुनेर सामर्थ्यपूर्वक त्यसको उत्तर दिनुहुन्छ भन्ने भरोसाकासाथ हामी जोसुकैले पनि त्यसो गर्नसक्छौं. हामीमा शक्ति छैन तर उहाँमा छ. उहाँको शक्तिले हामीमा काम गर्नसक्ने अवस्थाको खोजीमा परमेश्वर हुनुहुन्छ र यसरी हामीलाई कुनैपनि परिस्थितिमा राख्नुभएपनि हामीद्वारा र हामीलाई उहाँ काममा लगाउन चाहनुहुन्छ. परमेश्वरको राज्यमा हामी उहाँको घुमन्ते प्रतिनिधिहरु हौं. यो प्रार्थनाको सेवकाईद्वारा हामी उहाँको निम्ति उपलब्ध भएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ र यसरी हरेक दिन हाम्रा वरिपरिका मानिसहरुको जीवन र तिनीहरुका परिस्थितिहरुमा हामीद्वारा स्वर्गको सामर्थ्य प्रकट गराउने इच्छा गर्नुहुन्छ.

ग. प्रार्थनाको शक्ति

एकचोटी जोन वेस्लीले भन्नुभएको थियो, *"परमेश्वर हाम्रो प्रार्थनामा सीमित हुनुभएजस्तै लाग्छ - कुनै मानिसले प्रार्थना नगरेसम्म परमेश्वर मानवजातिका निम्ति केही गर्नसक्नुहुन्न."* तपाई र हामीजस्ता मानिसहरुबाट काम गर्ने छनौट गरेर परमेश्वरले आफैंलाई सीमित घेराभित्र राख्नुभयो तथापि उहाँ के गर्दै हुनुहुन्छ सो उहाँलाईपनि ज्ञान छ. उहाँले आफ्नो पुत्रलाई मानिसको भेषमा पठाउनुभयो किनभने आफ्नो प्रियको पुनर्जन्म हुनुपर्ने अपरिहार्यतालाई उहाँ जान्नुहुन्थ्यो. यसरी मात्र तिनीहरुले आफूमाथि परमेश्वरको प्रेमको माप र उहाँको हृदयमा तिनीहरुप्रति भएको गहन चिन्तालाई बुझ्नसक्थे. अरु पुरुष र स्त्रीहरुका निम्ति हामी प्रार्थनाद्वारा परमेश्वरको शक्तिमा परिणत हुन्छौं. तिनीहरुबाट अलग्गै र विरानो हैन तर जब हामी तिनीहरुका नजीक हुन्छौं परमेश्वरको शक्तिले तिनीहरुलाई नजीकै तान्छ र आफ्नो निम्ति परमेश्वरको जीवित सच्चाई र शक्ति अनुभव गर्न सक्छन् (याकूब ५:१६-१८). प्रत्येक अवस्थाका निम्ति परमेश्वरले आफ्नो अन्तर्दृष्टि दिन

चाहनुहुन्छ तथा त्यो विशेष परिस्थितिको लागि चाहिं आफ्नो वचन नै दिन मन गर्नुहुन्छ र त्यो प्रायश: प्रार्थनाकै रुपमा हुन्छ.

घ. प्रार्थना गर्ने सौभाग्य

कसैलाई वा कुनै परिस्थितिलाई प्रार्थनामा परमेश्वरको सामू ल्याउनु सरल हुन्छ. नयाँ नियममा "प्रार्थना" लाई deomai र erotao भनिन्छ जसको सरल अर्थ "केही कुराको इच्छा गर्नु" वा "केही कुराका बारेमा सोधपुछ गर्नु" भन्ने हुन्छ. अरु मानिसहरुमा हाम्रो सेवकाईको प्रभावकारिता हामीले आफ्नो समय मिलाएर तिनीहरुसित प्रार्थनामा सहभागी हुनसक्छौं कि सक्दैनौ सोध्नसक्ने साहसमा भर पर्छ. प्रार्थनामा तिनीहरुलाई सीधा परमेश्वर पिताकहाँ ल्याउनुपर्छ. तिनीहरुका निम्ति के उत्तम हुनेछ सो पितालाई मात्र थाहा छ. येशूले भन्नुभएको थियो -

"माग त तिमीहरुलाई दिइनेछ. खोज त तिमीहरुले भेट्टाउनेछौ. ढकढक्याओ, त तिमीहरुका निम्ति खोलिनेछ. किनकि हरेक जसले माग्छ पाउंछ, जसले खोज्छ त्यसले भेट्टाउंछ, र जसले ढकढक्याउंछ त्यसको निम्ति खोलिनेछ." (लूका ११:९-१०).

यो सरल प्रार्थनाको शक्तिको रहस्य हाम्रो पितासँगको सम्बन्ध हो र यो वाक्पटुतामा निर्भर छैन. हाम्रो सम्बन्ध भयपूर्ण नभएर प्रेममय छ. हामीलाई परमेश्वरको समक्ष भरपर्दो ठाउँमा ल्याइएको छ (यूहन्ना १५:१४-१५).

ङ. प्रार्थनाको जिम्मेवारी

प्रार्थनाको निम्ति नयाँ नियममा उपलब्ध अर्को शव्द हो Proseuchomai र यसको अर्थ "खन्याउनु" वा "प्रार्थनामा निरन्तर लागिरहनु" भन्ने हुन्छ (मत्ती ५:४४; लूका १८:१; लूका ९:२८-२९; मर्कूस ९:२९). एउटा चेलाको निम्ति यस प्रकारको प्रार्थना "मन लागेमा गर्ने मन नलागेमा नगर्ने" नभएर यो नगरी नहुने जरुरी काम हो. परमेश्वर यसको अपेक्षा गर्नुहुन्छ. हाम्रो प्रार्थना पितातिर लक्षित हुनुपर्ने तथ्य पनि यसले हामीलाई सम्झना गराउंछ. यो स्वचालित किसिमले हुनुपर्ने होइन. त्यसैकारण हाम्रो प्रार्थनाहरु अर्थहीन बक-बक वा एउटै कुरा घरि-घरि

दोहोऱ्याउने हुनु हुँदैन र यसको आवश्यकता पनि छैन भनेर येशूले हामीलाई भन्नुभएको छ.

च. प्रार्थनाको प्रभावकारिता

प्रार्थना हामीलाई परमेश्वरले पभावकारी तथा शक्तिशाली औजारका रुपमा दिनुभएको छ जसद्वारा हामी अरु मानिसहरुका जीवनमा उहाँको सामर्थ्य र चंगाई ल्याउन सक्छौं. विश्वासी क्रिश्चियनहरु मार्फत आफ्नो सामर्थ्यलाई संसारमा उपलब्ध गराउने माध्यम परमेश्वरले प्रार्थनालाई बनाउनु भएको छ. प्रार्थनामा प्रभावकारिता र जोश उत्पन्न गर्न उहाँले हामीलाई आफैंलाई इन्कार गर्दै उपवास बस्न भन्न सक्नुहुनेछ. यसरी हामी आफ्नो स्वार्थपूर्ति गर्नुभन्दा आफूलाई परमेश्वरमा अर्पित गर्न इच्छुक हुनेछौं. हामीले उहाँको इच्छा पूरा गरेको हेर्न परमेश्वर पर्खिरहनु भएको छ. हाम्रो जीवनबाट उहाँ आफ्ना उद्देश्यहरु पूर्ति भएको चाहनुहुन्छ (यशैया ६४:४; यर्मिया ३३:३). इजकिएललाई भएको उहाँको बोलावट (इजिकिएल २२:३०) मानिसहरुले अरुका ठाउँ लिन सकून र तिनीहरु नष्ट हुनबाट वचन सकून भनेर हो. अहिलेको हाम्रो संसार नष्ट भइरहेको छ र पूरै नष्ट हुन गइरहेको छ. परमेश्वरले हामीलाई तिनीहरुलाई यसबाट छुटाएर उहाँको राज्यको ज्योति र सामर्थ्यमा ल्याएको इच्छा गर्नुहुन्छ. श्री एस. डि. गोर्डन भन्नुहुन्थ्यो -

> "प्रार्थनाको सीधा अर्थ झगडासँग यसको सम्बन्ध हुन्छ. यसलाई ठीकसित बुझ्ने हो भने आत्मिक झगडाहरुमा यो निर्णायक बुँदा हो. झगडाको दृश्यस्थल पृथ्वी हो. झगडाको मुख्य उद्देश्य पृथ्वी र यसका वासिन्दाहरुमाथिको नियन्त्रण हो.

तथ्य यही हो. जतिपल्ट पनि हामी अरु मानिसहरुका निम्ति प्रार्थना गर्छौं तिनीहरुलाई शैतानको चंगुल र त्यसका बन्धनबाट छुटाएका पनि हुन्छौं. ख्रीष्टको निम्ति विजय गरिएको यो अर्को क्षेत्र हो.

छ. प्रार्थनाको अभ्यास

अरु मानिसहरुसित प्रार्थना गर्नुको सम्पूर्ण रहस्य पवित्र आत्माको उत्प्रेरणा र अगुवाहरुको निम्ति तयारी हो. त्यसरी उहाँ हामीलाई जता लैजाने इच्छा गर्नुहुन्छ त्यता लैजान सक्नुहुन्छ. प्रार्थनाको सेवकाईमा पनि

अभ्यासले नै मानिसलाई सिद्ध बनाउंछ. अनुभव हाम्रो महान शिक्षक हो. पवित्र आत्माको अगुवाईमा परिस्थिति अनुसार व्यवहार गर्न हामी छिट्टै अभ्यस्त हुनथाल्छौं. अरुको सेवा ४ किसिमले गर्न सकिन्छ.

१. **कोसँग प्रार्थना ?**

यो क्षेत्रमा अरु मानिसहरुसित तिनीहरुले पितासँग गरेको अनुरोधमा हामी पनि समावेश हुनसक्छौं र तिनीहरुको प्रार्थनाको सुनुवाई हुने कुरामा ती व्यक्तिहरुसित एकसाथ सहमत हुनसक्छौं (मत्ती १८:१९).

२. **के को निम्ति प्रार्थना ?**

अरु मानिसहरुको खांचोसित हामीले आफूलाई पहिचान गराएर त्यसलाई प्रार्थनाद्वारा परमेश्वरको उपस्थितिमा ल्याउंछौं (याकूब ५:१६).

३. **प्रार्थना भित्र**

यो प्रार्थनामा हामी परमेश्वरबाट सीधै प्राप्त गरिरहन्छौं र यसद्वारा त्यो शक्ति अर्को व्यक्तिमा स्थानान्तर गरिरहन्छौं. परमेश्वर र मानिसको बीचमा हामी मध्यस्थको काम गरिरहेका हुन्छौं.

४. **विरोधमा प्रार्थना**

कहिले कहिं हामी परमेश्वरको आत्माद्वारा आत्मिक युद्ध तथा प्रतिरोधका क्षेत्रहरुमा डोऱ्याइएका हुन्छौं. यहाँ आत्माको दीनता तथा उहाँको अगुवाईमा गहिरो निर्भरता रहेको हुन्छ. दुष्टताको आत्मिक शक्तिका विरुद्धमा प्रार्थना एउटा अभियानका रुपमा हुन्छ. यो अवस्थामा प्रभुको पुकारा गर्दै शैतानलाई हकार्नको लागि उहाँसँग अनुरोध गर्न आवश्यक छ किनभने त्यो खास अवस्थाको निम्ति तपाई येशूको प्रतिनिधि हुनुहुन्छ.

अरुको निम्ति प्रार्थना गरिने स्थल त्यो व्यक्तिलाई आफ्नै आत्मामा अनुभव गर्नु हो. बाहिरबाट मात्र नसुन्नुहोस् अर्थात तिनीहरुका शब्द र विचारहरुमात्र नसुन्नुहोस. यो अवस्थामा आवश्यक वरदानहरु दिएर पवित्र आत्माले तपाईंलाई सुन्न मदत गर्नुहुन्छ. केही सरल प्रश्नहरु गर्नुहोस् र यसरी तपाईंलाई प्रार्थनाको लक्ष के हो सो थाहा हुन सकेको होस. तपाई अशक्त हुनुहुन्छ र सहायताको खांचो अनुभव गर्नुभएमा यो कुरा अर्को व्यक्तिलाई पनि भन्नुस. सहायता खोजेर अर्को अनुभवी क्रिश्चियनको

भरोसा र सहयोगका साथ पहिलेको त्यो अवस्थामा फर्केर आउनुहोस. दैनिक रुपमा हामीले आफ्नो जीवन प्रभुलाई सुम्पिने गरेमा उहाँको कोमल बाहुलीद्वारा प्रार्थनाको सेवकाईभित्र प्रवेश गराउन तयार पार्नु भएको अनेक अवस्थाहरुमा हामीलाई उहाँले डोऱ्याउनुहुनेछ.

ज. हात रखाई

अरु मानिसहरुका निम्ति जब हामी व्यक्तिगत तबरमा प्रार्थना गर्छौं तिनीहरुको जीवनमा परमेश्वरको स्पर्शका चिन्हका रुपमा तिनीहरुको शिरमाथि हात राख्नु उपयुक्त देखिन्छ. धेरै मानिसहरुले परमेश्वरको प्रेमको स्पर्शको अनुभव गरेका छैनन्. परमेश्वरको शक्तिको त्यो गहन स्पर्श पाउन तिनीहरुले आफैंलाई परमेश्वरमा सुम्पने माध्यम तपाईंको स्पर्श हुनजान्छ. ठीक अवस्थामा येशू आफैंले पनि मानिसहरुमाथि आफ्नो हात राख्नु भएको थियो (लूका १३:१३). अन्य कैयौं अवस्थाहरुमा भने छुने र त्यसवेला मानिसहरुमाथि हात राख्नु उचित पनि हुदैन. उदाहरणका लागि पुरुषले स्त्रीमाथि र स्त्रीले पुरुषमाथि हात राख्नु उचित हुदैन. अथवा भूतात्माहरुको संलग्नता देखिएमा पनि हात राखेर प्रार्थना गर्नु उपयुक्त हुदैन. किनभने हात राखेर प्रार्थना गर्नुभन्दा येशूको नाउंमा आज्ञा दिएर भूतात्मालाई सजिलै निकाल्न सकिन्छ. कुनैपनि अवस्थामा अरुको निम्ति प्रार्थना गर्दा आफ्नै लागि पनि उहाँसित प्रभुको सुरक्षाको कवचको दावी तपाईले गर्नुपर्छ. तपाईले पवित्र आत्माको संरक्षण माग्नुस र येशूको रगतको सामर्थ्यद्वारा शुद्धयाई र सुरक्षाको दावी गर्नुहोस्.

सरल र स्पष्ट प्रार्थना गर्नुहोस्. अर्को व्यक्तिलाई भन्नको निम्ति परमेश्वरले तपाईंलाई केही दिनुभएमा उसलाई भन्नुस. याद गर्नुहोस् आत्मिक युद्धको कार्यपक्ष प्रार्थना हो. श्री एस. डि. गोर्डनले भन्नुभएको थियो -

"प्रार्थना प्रत्येक अवस्थामा येशूको विजयका लागि जोड दिनु हो." छोडनै पर्ने भएमा मात्र शत्रु पछि हट्छ. जे हामीबाट लिएको छ उसले त्यो मात्रै छोड्छ. त्यसकारण एक-एक पाइला अगाडि बढेर हामीले उसको अधिकारहरु खोस्नुपर्छ. त्यसकारण प्रार्थना सुस्पष्ट हुनुपर्छ.

झ. प्रश्नहरु र छलफलका बुँदाहरु

१. के परमेश्वरले सधैं उत्तर दिनुहुन्छ ? मृत कामहरुको सिद्धान्तको सम्बन्धमा अर्थात जुन परमेश्वरबाट शुरु नभएका कामहरु हुन् यसमाथि विचार गर्नुहोस्.

२. प्रार्थना केवल बोलावट पाएकाहरुका निम्ति मात्रै हो अथवा सबैका निम्ति पनि हो ?

३. कुनै त्यस्तो किसिमको प्रार्थनाको रुप पनि छ कि जसलाई विशेष वा खास भन्न सकियोस अथवा व्यक्ति विशेषलाई प्रार्थनाको निम्ति मात्रै बोलाउन सकियोस् ?

४. तपाईको प्रार्थनाको जीवनमा कुनै कुराले बाधा उत्पन्न गरिरहेको छ कि ?

५. के तपाई प्रार्थना गर्दाखेरी उहाँको उपस्थितिमा साहस, विश्वास र पवित्र आत्माको अगुवाईमा आउनुहुन्छ ? (हिब्रू ४:१६).

६. तपाईले प्रार्थनाको उत्तर पाउनुभएको त्यस्तो कुनै उदाहरण छ भने झुण्डलाई उत्साहित गराउनको निम्ति भएपनि त्यसको साक्षी दिनुहोस.

७. आफ्नो जीवनमा सामर्थ्यसाथ सेवा गर्न तपाईको निमित्त परमेश्वरले तयार पार्नुभएको अवस्थाहरुमा डोऱ्याउन उहाँसित बिन्ती गर्नुहोस्. सायद झुण्डमा कसैलाई प्रार्थनाको आवश्यकता छ कि ? पवित्र आत्माले अगुवाई गर्नुभए अनुसार प्रार्थना गर्नुहोस्.

८. हामी परमेश्वरको समीपमा आउंदा के हुन्छ ? (याकूब ४:८; २इतिहास १५:२).

ञ. सारांश तथा प्रयोग

१. प्रार्थना हामी र परमेश्वर बीचमा हुने दोहोरो कुराकानी हो.

२. उहाँको इच्छा अनुसार गरिएको प्रार्थनाको उत्तर परमेश्वरले दिनुहुन्छ.

३. हाम्रो आत्मिक वृद्धिको लागि प्रार्थना एक सुअवसर हो.

४. आफूलाई परमेश्वरको पुत्र हुं भनेर स्वीकार गर्दै प्रार्थना गर्नुहोस् किनभने हाम्रो प्रेमिलो स्वर्गीय पिताले आफ्ना सन्तानहरुलाई दिन चाहनुहुन्छ.

५. पवित्र आत्माको उत्प्रेरणामा प्रार्थना गर्नुहोस् किनभने यस्तो प्रार्थनाको आरम्भकर्ता परमेश्वर स्वयम हुनुहुन्छ.

६. येशूले जस्तै हामी पनि प्रार्थनालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ.

७. जब हामी अरुको निम्ति प्रार्थना तथा अन्तर्विन्ती गरिरहेका हुन्छौं त्यसबखत हामी शत्रुको सामना गर्न पर्याप्त हतियारले सुसज्जित भएर परमेश्वरले तोकेको उचित ठाउँमा जानुपर्छ.
८. प्रार्थनाले हामीलाई परमेश्वरको आशिषका असीमित सम्भाव्यताहरुसित एक बनाइदिन्छ.
९. प्रार्थनामय सेवकाई मानिसहरुको जीवनमा परमेश्वरको सामर्थ्यको सीधा उपयोग हो.
१०. सेवकाईमा प्रार्थना गर्दा प्रभावकारी हुन हाम्रो पवित्र आत्माको उत्प्रेरणालाई सरल र स्पष्ट तरीकाले स्वीकार गर्नुपर्छ.