# आपके पास एक प्रार्थना है!

एक सामर्थशाली और प्रभावी प्रार्थना जीवन के निर्माण के सिद्धांतों की खोज करें। प्रार्थना - व्यक्तिगत स्तर पर परमेश्वर के साथ एक संवाद - हमारे जीवन और परिवेश में सकारात्मक परिवर्तन देखने की कुंजी है। डेविड जे. स्वांत द्वारा लिखी गयी पुस्तक, "आउट ऑफ़ दिस वर्ल्ड: ए क्रिश्चियन्स गाइड टू ग्रोथ एंड पर्पस" से लिया गया।

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc. (USA). Not intended for resale. For more information visit:

www.twenty20faith.org

## "हमारे पास एक प्रार्थना है"!

पुरानी कहावत, "उसके पास एक प्रार्थना नहीं है" एक अभिव्यक्ति है जो किसी को सफलता की असंभव बाधाओं के साथ परिस्थितियों का सामना करने का वर्णन करती है। या एक खेल दर्शक कह सकता है, "उसने एक प्रार्थना फेंक दी,"जब सीटी बजने पर एक खिलाड़ी मैदान के दूसरे छोर से तीन-बिंदु शॉट पर स्कोर करने के लिए अंतिम प्रयास करता है।

लेकिन परमेश्वर ने कभी भी हमारे अन्य प्रयत्नों और संसाधनों को समाप्त करने के बाद कठिन परिस्थियों पर काबू पाने के लिए प्रार्थना जीवन को आखिरी उपाय होने का इरादा नहीं किया था। सच्चाई यह है कि परमेश्वर प्रार्थना को हर मसीही के जीवन का केंद्र बनाना चाहते हैं: वह पहला स्थान जहां हम जाते हैं जब हमें ज़रूरत होती है, अंतिम नहीं। वह हमसे पूरे दिन, हर दिन सुनना चाहते हैं, हमारी जरूरत और आवश्यकता के समय, और बहुतायत और पूर्ति के समय में भी। साथ ही, परमेश्वर प्रार्थना करते समय हमारे साथ लगातार बातचीत करके अपने प्यार को कई तरीकों से प्रदर्शित करना चाहते हैं।

प्रार्थना हमारे जीवन और आसपास में सकारात्मक परिवर्तन को देखने की कुंजी है, और परमेश्वर के साथ चलने में बढ़ते जाने के लिए आधार भी है।

“धर्मी जन की प्रार्थना के प्रभाव से बहुत कुछ हो सकता है।।" याकूब 5:16

## "परमेश्वर आपसे सुनना चाहते हैं"

जब हमें चुनौतियों का सामना करना पड़ता है तो प्रार्थना को अंतिम उपाय के रूप में इसलिए देखा जाता है क्योंकि हमारे पास परमेश्वर की एक गलत धारणा होती है। कभी-कभी हम गलती से सोचते हैं कि परमेश्वर के पास हमारे जीवन में केवल एक दूरस्थ, अव्यकिगत रूचि का ही स्तर है। हालांकि, वास्तविकता यह है कि परमेश्वर आपके जीवन में गहरी रूचि रखता है। उसने आपको अपने आनंद के लिए बनाया है, और आप में और आपके द्वारा काम करना चाहता है!

प्रार्थना को सरल रूप में परमेश्वर के साथ संचार के रूप में परिभाषित किया जाता है। आपके एक घनिष्ठ मित्रता के बारे में ज़रा विचार करें। यक़ीनन, जब आपको जरूरत होती है तो वह व्यक्ति आपके लिए वहां मौजूद होता है, लेकिन आप हर समय उनसे बातें भी करते हैं, है ना? आप अपना जीवन उसके साथ बांटते हैं, है ना? खैर, परमेश्वर आपका सबसे अच्छा मित्र  बनना चाहता है। आप उसे सबकुछ और कुछ भी बता सकते हैं, आप उनके साथ हंस सकते हैं, आप उनके साथ अपने दिन के बारे में बात कर सकते हैं, आप उनके साथ ईमानदार हो सकते हैं, आप अपने हृदय की इच्छाओं को उनके साथ व्यक्त कर सकते हैं। तात्पर्य यह है कि वह यह सब सुनना चाहता है! परमेश्वर तीव्र इच्छा करते हैं कि आपके साथ घनिष्ठ, व्यक्तिगत संवाद हो।

देख“, मैं द्वार पर खड़ा हुआ खटखटाता हूं; यदि कोई मेरा शब्द सुन कर द्वार खोलेगा, तो मैं उसके पास भीतर आ कर उसके साथ भोजन करूंगा, और वह मेरे साथ।3 प्रकाशितवाक्य – ":20

यीशु हमारे हृदय के दरवाजे पर दस्तक दे रहा है, और व्यक्तिगत स्तर पर संगति का एक अनमोल समय चाहता है। संगति के लिए यीशु के सौम्य अनुरोध के लिए केवल उस दरवाजे को खोलना ही परमेश्वर के आशीषों से भरे एक सफल, प्रभावी और पुरस्कृत प्रार्थना जीवन की शुरुआत है।

परमेश्वर जीवन में शरण का सच्चा स्रोत है, और वह हमें अपनी विश्वासयोग्यता और प्यार को दिखाना चाहता है - उसके लिए कोई भी चुनौती बड़ी नहीं है - वह केवल आपसे सुनना चाहता है।

“हे लोगो, हर समय उस पर भरोसा रखो; उससे अपने अपने मन की बातें खोलकर कहो; परमेश्वर हमारा शरणस्थान है।" भजन संहिता 62:8

## "व्यक्तिगत प्रार्थना"

मित्रों, परिवार के सदस्यों या यहां तक कि केवल भोजन से पहले प्रार्थना करना सार्वजनिक व्यवस्था में परमेश्वर के साथ संवाद करने के उत्कृष्ट तरीके हैं। लेकिन सार्वजनिक प्रार्थना में भाग लेने के अलावा, परमेश्वर चाहते हैं कि हम प्रार्थना के व्यक्तिगत, अधिक निजी अभ्यास में भी भाग लें –केवल आप और परमेश्वर के बीच। यीशु का हमारी प्रार्थनाओं में गोपनीयता के विषय में यह कहना है:

“परन्तु जब तू प्रार्थना करे, तो अपनी कोठरी में जा; और द्वार बन्द कर के अपने पिता से जो गुप्त में है प्रार्थना कर; और तब तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा।" मत्ती 6:6

बंद दरवाजे के पीछे प्रार्थना करने के लिए यीशु के निर्देश हमें दर्शाते हैं कि परमेश्वर हमारे जीवन में घनिष्ठ और व्यक्तिगत रूप से रुचि रखते हैं। उनकी इच्छा आमने सामने के संचार के माध्यम से अपने व्यक्तिगत संबंधों को बढ़ाने के विषय में है। परमेश्वर अपने साथ निजी सहभागिता करने के लिए आपके समर्पण पर ध्यान देते हैं, और आपको प्रतिफल और आशीष देने का वादा करता है।

परमेश्वर यह भी चाहता है कि हम उसके साथ हमारे संचार में ईमानदार और खुले बने रहें, जैसे कि हम अपने किसी प्रियजन के साथ रहते हैं। जबकि प्रार्थना के शब्दों को याद रखना एक स्वस्थ अभ्यास है, लेकिन सच्चाई यह है कि परमेश्वर याद रखने वाले शब्दों की एक श्रृंखला की बजाय स्वयं के एक

प्रामाणिक अभिव्यक्ति को चाहते हैं। हमारी प्रार्थनाओं में ईमानदारी के बारे में यीशु का यह कहना है:

“प्रार्थना करते समय अन्यजातियों की नाईं बक बक न करो; क्योंकि वे समझते हैं कि उनके बहुत बोलने (व्यर्थ दोहराव) से उन की सुनी जाएगी। सो तुम उन के समान न बनो, क्योंकि तुम्हारा पिता तुम्हारे मांगने से पहिले ही जानता है, कि तुम्हारी क्या क्या आवश्यकता है।" मत्ती 6:7-8

जबकि परमेश्वर पहले से ही जानते हैं कि हमें क्या चाहिए और हमारे मांगने से पहले जानते हैं कि हमारी क्या आवश्यकता है फिर भी वह चाहता है कि हम उन निवेदनों को ईमानदारी और इस अपेक्षा के साथ व्यक्त करें कि उसके मन में हमारा सर्वोत्तम हित निहित है। वह प्रेम और विश्वासयोग्यता के साथ प्रत्येक प्रार्थना का जवाब देना चाहता है।

व्यक्तिगत प्रार्थना का एक और महत्वपूर्ण तत्व निरंतरता और स्थिरता है। परमेश्वर कभी भी हमारे निवेदनों को सुनने से थकते नहीं हैं, भले ही वे वही क्यों न हो जिन्हें हमने पहले व्यक्त किए हो। हमारी प्रार्थनाओं में स्थिरता के बारे में यीशु का यह कहना है:

“मांगो, तो तुम्हें दिया जाएगा; ढूंढ़ो, तो तुम पाओगे; खटखटाओ, तो तुम्हारे लिये खोला जाएगा। क्योंकि जो कोई मांगता है, उसे मिलता है; और जो ढूंढ़ता है, वह पाता है और जो खटखटाता है, उसके लिये खोला जाएगा।" मत्ती 7:7-8

परमेश्वर के साथ व्यक्तिगत संवाद के लिए दैनिक समय को अलग करना हमारे मसीही चलन में बढ़ने के लिए काफी महत्वपूर्ण है। प्रत्येक दिन एक ऐसे समय को चुनने का प्रयास करें जब आप विचलित नहीं होंगे, और इस बात से चिंतित न हों कि परमेश्वर ने अपनी घडी को जांच करने के लिए रखी है कि

आप उसे कितना समय देते हैं; वह ऐसा नहीं करता। वह केवल आपको चाहता है। गोपनीयता, ईमानदारी और स्थिरता परमेश्वर के साथ आपके आमने सामने की प्रार्थना समय की तीन बहुत ही महत्वपूर्ण विशेषताएं हैं और आपको उनके साथ एक घनिष्ठ संबंध बनाने में मदद करेंगे। आप इस अनमोल समय का आनंद लेंगे, और आप उस पर इस तरह से भरोसा करेंगे जिस तरह से आपने पहले कभी नहीं किया था।

# "प्रभावी व्यक्तिगत प्रार्थना के लिए परमेश्वर का प्रारूप"

प्रभु की प्रार्थना बाइबल में सबसे अधिक मान्यता प्राप्त आयतों में से एक है। अधिकांश लोगों ने प्रभु की प्रार्थना को कंठस्थ कर रखा है, या कम से कम इसे सुनने पर इसे पहचान लेते हैं। यीशु ने अपने चेलों को निर्देश दिया:

“सो तुम इस रीति से प्रार्थना किया करो; “हे हमारे पिता, तू जो स्वर्ग में है; तेरा नाम पवित्र माना जाए। तेरा राज्य आए; तेरी इच्छा जैसी स्वर्ग में पूरी होती है, वैसे पृथ्वी पर भी हो। हमारी दिन भर की रोटी आज हमें दे। और जिस प्रकार हम ने अपने अपराधियों को क्षमा किया है, वैसे ही तू भी हमारे अपराधों को क्षमा कर। और हमें परीक्षा में न ला, परन्तु बुराई से बचा।” मत्ती 13-6:9

प्रभु की प्रार्थना आज भी सबसे ज्यादा बोली जाने वाली प्रार्थनाओं में से एक है। लेकिन जब यीशु ने अपने शिष्यों को ये बहुमूल्य शब्द दिए, तो उनका इरादा याद रखने के लिए एक प्रभावी प्रार्थना प्रदान करने से परे था। उसने हमें हमारी सभी प्रार्थनाओं को आधार देने के लिए एक महत्वपूर्ण ढांचा दिया।

जब आप प्रार्थना करते हैं, तो एक पल के लिए सोचें कि वे कौन सी बाते हैं जो आपकी प्रार्थना को सीमित करती हैं या आपकी प्रार्थना में क्या बाधाएं हैं। हो सकता है कि आप में स्वयं पर बहुत अधिक ध्यान केंद्रित करने की प्रवृत्ति हो। शायद आप प्रार्थना के दौरान आसानी से भटक जाते हैं, या झपकी लेने लग जाते हैं। ये सभी साधारण समस्याएं हैं जो हम सभी समय-समय पर अनुभव करते हैं।

प्रभु की प्रार्थना इन प्रवृत्तियों और बाधाओं को दूर करने का आधार प्रदान करती है जब हम अगले वर्ग में आने वाले घटकों को अलग अलग भागों में विभाजित करते हैं।

## "एक स्वस्थ और संतुलित प्रार्थना के लिए छह कुंजियाँ - भाग एक"

1. जानें कि आप किससे बात कर रहे हैं। "हे हमारे पिता, तू जो स्वर्ग में है..."

जब यीशु ने अपने शिष्यों को सीधे पिता को संबोधित करने का निर्देश दिया, तो इस विचार ने शायद उन्हें चौंका दिया होगा। सम्पूर्ण पुराने नियम में, केवल एक याजक के माध्यम से ही परमेश्वर को अपने निवेदन व्यक्त करने का एकमात्र तरीका साधारण लोगों के लिए था। धन्यवाद हो, यीशु उन सबको बदलने आया था।

हमारे पाप को ढांपने के लिए क्रूस पर यीशु के सिद्ध बलिदान के कारण, विश्वासियों के पास अब पिता के पास सीधी पहुँच है। यही कारण है कि हम "यीशु के नाम से" अपने स्वर्गीय पिता से प्रार्थना करते हैं। हालांकि, प्रार्थना के लिए कोई निर्धारित सूत्र नहीं हैं, और यीशु से प्रार्थना करना उतना ही सार्थक है जितना पिता को संबोधित करते हैं। याद रखने का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा यह है कि अब परमेश्वर और आप के बीच कोई संचार बाधा नहीं है।

2. जो कुछ परमेश्वर ने आपके लिए किया है उनके लिए उनकी आराधना करने और धन्यवाद देने पर विचार करें और उन्हें व्यक्त करें। "...तेरा नाम पवित्र माना जाएँ..."

विशेष रूप से स्तुति और आराधना पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अपनी प्रार्थना का एक हिस्सा अलग करके, आप स्वयं से ध्यान हटा देते हैं। जबकि

परमेश्वर हमारी जरूरतों और इच्छाओं को सुनना चाहते हैं, लेकिन वह यह भी चाहता है कि हम उसके द्वारा किए गए सभी कार्यों के लिए आभारी रहें और समझें कि यह केवल "हमारे बारे में ही नहीं है।" वास्तव में, यह सबकुछ उसके बारे में है। वह बहुतायत और प्रेम का परमेश्वर है, और समस्त स्तुति और आदर उसके लिए ही हैं। जब आप उन आशीषों पर ध्यान करते हैं जिन्हें परमेश्वर ने आपको दिया है और उस अविश्वसनीय विशेषाधिकार के बारे में कि आप उनके साथ रिश्ते में हों, तो आपको उनके प्रति अपने आभार, आराधना और धन्यवाद देना काफी आसान लगेगा। तब आपको अपने आप पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल लगेगा।

3. प्रार्थना करें कि उसकी कलीसिया और आपके जीवन के लिए परमेश्वर के उद्देश्यों को पूरा किया गया है।"... तेरी इच्छा जैसी स्वर्ग में पूरी होती है, वैसे पृथ्वी पर भी हो।"

जीवंत और प्रभावी प्रार्थना तब होती है जब हम अतीत की समस्याओं से अपने ध्यान को हटाते और भविष्य की संभावनाओं पर मन लगाते हैं। अपने अतीत पर लगातार बने रहना केवल आपके भविष्य को सीमित करने का काम करेगा। परमेश्वर के परिप्रेक्ष्य पर विचार करें, और पिछली चुनौतियों या असफलताओं को अपने विचारों का उपभोग करने और अपनी सोच को सीमित करने की अनुमति न दें। परमेश्वर की सामने मसीह में अपनी पूरी क्षमता को प्राप्त करने की इच्छा व्यक्त करें, और उसे आपके दर्शन और सपनों को विस्तृत करने में मदद करने के लिए कहें। वह चाहता है कि आप जीवन में और उसकी कलीसिया के अपने पूरे उद्देश्य को पूरा करें।

## "एक स्वस्थ और संतुलित प्रार्थना के लिए छह कुंजियाँ - भाग दो"

4. अपनी व्यक्तिगत जरूरतों और आवश्कताओं को परमेश्वर से व्यक्त करें और और उन्हें पूरा करने के लिए उनसे प्रार्थना करें। " हमारी दिन भर की रोटी आज हमें दे···"

आपके लिए परमेश्वर का प्रेम गहरा, अंतहीन और बिना किसी शर्त का है, अक्सर बाइबल में इसकी तुलना अपने बच्चे के लिए एक प्रेमी पिता की करुणा से की जाती है। वह अपने बच्चे से सुनना चाहता है (वह आप हैं); वह आपके जीवन, आपकी जरूरतों और इच्छाओं के बारे में सुनना चाहता है, और वह चाहता है कि आप उन जरूरतों के लिए उसके पास आएं। आपके लिए उसका प्यार आपको और अधिक आशीष देने के लिए उसे प्रेरित करता है जिसकी आपने कभी उम्मीद ना की हो।

5. परमेश्वर से अपने पापों के विषय में क्षमा मांगे, इस आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए कि जिन्होनें आपके साथ गलत व्यवहार किया  है उन्हें क्षमा करने की जरूरत है। "और जिस प्रकार हम ने अपने अपराधियों को क्षमा किया है, वैसे ही तू भी हमारे अपराधों को क्षमा कर।"

परमेश्वर से हमारे पापों को क्षमा करने के लिए कहना पहले उन पापों को स्वयं अपने आप से स्वीकार करने से शुरू होता है, और फिर उन्हें परमेश्वर के सामने माना जाता है।

“यदि हम अपने पापों को मान लें, तो वह हमारे पापों को क्षमा करने, और हमें सब अधर्म से शुद्ध करने में विश्वासयोग्य और धर्मी है।" – 1 यूहना 1:9

आप निश्चित हो सकते हैं कि परमेश्वर ने आपको क्षमा किया है और आपको अपने पापों से शुद्ध कर दिया है। उस क्षमा के साथ ही साथ अपराधबोध, शर्म और निंदा से भी स्वतंत्रता है।

लेकिन परमेश्वर अपेक्षा करते हैं कि जैसे उसने हमें क्षमा किया है, हम उन लोगों को क्षमा करें जिन्होंने हमारा अपराध किया हो। ठीक जैसे परमेश्वर से क्षमा प्राप्त करने से आजादी मिलती है, उसी तरह दूसरों को माफ करने से - कड़वाहट, क्रोध और अतीत के चोटों द्वारा हमें लगातार दर्द पहुंचाने से स्वत्रंत होने की अनुमति देते हैं।

माफ़ी, इसे प्राप्त करना और देना दोनों, मसीह में स्वतंत्रता का एक जीवन जीने के लिए आधार है।

6. प्रलोभनों और उन परिस्थितियों से बचने में मदद करने के लिए परमेश्वर के मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना करें जो उसकी इच्छा के अनुरूप न हों। "... हमें परीक्षा में न ला, परन्तु बुराई से बचा।"

परमेश्वर ने हमारे पापों को क्षमा कर दिया है और हमें सभी अधर्म से शुद्ध किया है जैसा कि यूहन्ना 1: 9 में वादा किया गया है, लेकिन हम बाद में भी इस भ्रष्ट दुनिया में रहते हुए प्रलोभनों का सामना करेंगे। प्रभु की प्रार्थना का यह हिस्सा परमेश्वर पर निर्भर रहने के महत्व पर ही जोर नहीं देता है बल्कि जो माफ़ी परमेश्वर हमें देते हैं उनसे भविष्य में पाप से बचने के महत्व को ध्यान में रखे बिना बेफिक्र न हों। जबकि परमेश्वर हमें क्षमा करके पाप के आत्मिक दंड को हटा देता है, लेकिन जरूरी नहीं है कि वह पाप के हानिकारक परिणामों

को हटाता। इस कारण, प्रलोभन से बचने के लिए परमेश्वर की मदद के लिए प्रार्थना करना महत्वपूर्ण है।

दैनिक आधार पर, परमेश्वर को वह समय देना शुरू करें जो आप खुशी से प्रार्थना में उसे दे सकते हैं। परमेश्वर के पास प्रत्येक दिन आपसे मिलने के लिए कोई नियुक्त समय-सारणी नहीं है। इसके अतिरिक्त, समय समय पर सतर्क रहने और नींद की झपकियों से बचना भी चुनौतीपूर्ण होगा। निराश न हों; जानें कि जब आप प्रार्थना में अपना समय समर्पित करते हैं तो आप परमेश्वर से आशीषित होंगे!