

परिचय

दस प्रार्थनाको दिनमा स्वागत छ! हामी विश्वास गर्छौं कि प्रार्थना जागृति जन्मस्थान हो। परमेश्वरले विगतका वर्षहरूमा धेरै चमत्कारहरू गर्नुभएको छ किनकि हामीले उहाँलाई प्रार्थना र उपवासमा सँगै खोज्यौं। पवित्र आत्माले रूपान्तरणहरू, सुसमाचारवादको लागि नयाँ जोश, पुनर्जीवित चर्चहरू, र निको पारिएको सम्बन्धहरू ल्याउनुभएको छ। यहाँ अधिल्लो वर्षका केही गवाहीहरू छन्:

यस वर्षको दश दिनको प्रार्थनाको दौरानमा सर्वशक्तिमान् परमेश्वरले धेरै अद्भुत चमत्कारहरू गर्नुभयो।... हाम्रो एउटा चर्चको छेउमा, लगभग दुई वर्षदेखि बिजुली छैन।... त्यसैले विगत प्रार्थनाको दश दिनहरूमा, बिजुली पुनर्स्थापनाको लागि प्रत्येक बिहान प्रार्थना गर्नको लागि चर्चलाई अनुरोध गर्न चर्चका पास्टर प्रेरित भए। परमेश्वरको महिमाको लागि, त्यो प्रार्थनाको जवाफ दिइँदैछ। (P.C.O.)

[दश दिनको प्रार्थनाको दौरानमा] बगाल [विश्वासीहरू]-को बीचमा नयाँ प्रतिबद्धता, प्रेरणा, जोस र इमानदारिता थियो। व्यक्तिगत रूपमा, मैले यसलाई फलदायी पाएको छु, र समापनको समयमा रातको प्रार्थना जागरण गर्दा मैले यसलाई अझ फलदायी पाएँ। हामीलाई येशूको चरणको नजिक ल्याउने यस्ता अद्भुत सत्रहरूको थप आवश्यकता छ। (E.A.)

धर्मशास्त्र पढ्ने र प्रार्थनामा समय बिताउने मेरो प्रतिबद्धता त्यति गम्भीर थिएन। प्रार्थनाको दस दिनपछि मैले प्रार्थनाको बारेमा मेरो मनोवृत्ति धेरै परिवर्तन गरेँ। मैले अझ समय प्रार्थनामा, परमेश्वरको प्रशंसा गर्नमा, अरूको लागि प्रार्थना गर्नमा र धर्मशास्त्र पढ्नमा बिताउन थालें। मलाई हाइपरटेन्सन थियो, तर पछि यो कम भयो। मेरो सम्पूर्ण धन्यवाद सर्वशक्तिमान्लाई। (H.R.)

[दस दिनको प्रार्थनाको दौरानमा सबैले जागिरको अन्तर्वार्ता लिने बहिनीको लागि प्रार्थना गरे।] उनलाई जागिरको प्रस्ताव गरिएको थियो—एउटा काम जसलाई उच्च योग्यता भएको व्यक्ति चाहिएको थियो तर यो उनलाई दिइयो। धेरै वर्षको सङ्घर्ष र पर्खाइपछि परमेश्वरले के गर्नुहुन्छ भनेर [हामी चकित छौं]। हामीले कति पटक प्रार्थना गरेका छौं? हामी गणना गर्न सक्दैनौं। म हामी सबैलाई प्रार्थना गरिरहन प्रोत्साहित गर्न चाहन्छु किनभने हामीले विश्वास गर्नुभन्थे भन्ने हाम्रो प्रार्थना व्यर्थ हुनेछैन। (L.B.)

के परमेश्वरको आवाजले तपाईंलाई जागृतिको लागि बोलाएको छ? बाइबल तपाईंको लागि प्रतिज्ञाहरूले भरिएको छ:

- “यदि मेरो आफ्नै नाउँ दिइएको मेरो प्रजाले आफैलाई नम्र पारेर प्रार्थना गर्छ, र मलाई खोजेर आफ्ना दुष्ट चालहरूबाट फर्कन्छ, तब म स्वर्गबाट तिनीहरूको प्रार्थना सुन्नेछु, र तिनीहरूका पाप क्षमा गर्नेछु, र तिनीहरूको देशलाई म स्वस्थ पार्नेछु” (२ इतिहास ७:१४)।
- “जब तिमीहरूले आफ्ना सारा हृदयले मलाई खोज्नेछौ, तब तिमीहरूले मलाई खोजेर पाउनेछौ” (यर्मिया २९:१३)।
- “हरेक जसले परमप्रभुको नाम पुकार्नेछ, उसले उद्धार पाउनेछ” (योएल २:३२)।
- “परमेश्वरको नजिक आओ, र उहाँ तिमीहरूका नजिक आउनुहुनेछ” (याकूब ४:८)।
- “हेर, म ढोकामा उभिएर ढकढक्याउँछु। कसैले मेरो सोर सुनेर ढोका खोलिदियो भने, म त्यसकहाँ भित्र पर्नेछु र त्यससँग भोजन खानेछु, र त्यसले मसँग खानेछ।” (प्रकाश ३:२०)।

तपाईं अहिले जीवनमा जहाँ भए पनि, परमेश्वर तपाईंले सोच्नुभएभन्दा नजिक हुनुहुन्छ। उहाँ तपाईंको परिवार, तपाईंको चर्च, तपाईंको समुदाय र तपाईंको संसारमा उहाँको आशिष खन्याउन चाहनुहुन्छ!

प्रार्थना विषय: तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ ...

यस वर्ष हाम्रो दैनिक पठनहरू *सेवाकाई* नामक पत्रिकाका सम्पादक डा. पावेल गोइयाले तयार पार्नुभएको थियो। उहाँले प्रभुको प्रार्थना र येशूका अन्य शिक्षाहरू अन्वेषण गर्न आफ्नै सेवाकाईका कथाहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ। उहाँले परिचित रेखाहरूको गहिरो अर्थ र आध्यात्मिक महत्त्वलाई खोल्ने क्रममा साथ दिनुहोस्। परमेश्वरको नाम “पवित्र” भन्नुको अर्थ के हो? यहाँ पृथ्वीमा परमेश्वरको राज्य कस्तो देखिन्छ? अरूलाई क्षमा गर्दा यसले परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्धलाई कसरी परिवर्तन गर्न सक्छ? अनि के परमेश्वरले मानिसहरूलाई परीक्षामा डोच्याउनुहुन्छ?

चाहे तपाईं जीवनभरको लागि प्रार्थना गरिरहनुभएको छ वा केही दिनहरूको लागि, यी कथाहरूले भरिएको पढाइले तपाईंको आवश्यकताको भावनालाई र येशूलाई हरेक दिन तपाईंको घुँडामा भेट्ने इच्छालाई जगाउनेछ। विचारपूर्वक पढ्नुहोस् र आफ्नो बाइबल नजिकै राख्नुहोस्। र यदि सम्भव छ भने, यी दस दिनहरूमा प्रार्थना गर्न विश्वासीहरूको समूह खोज्नुहोस्। जब दुई वा तीन जना येशूको नाममा भेला हुन्छन्, चमत्कारहरू हुन्छन्!

प्रार्थना समयका लागि सुझाव गरिएका दिशानिर्देशहरू

- आफ्नो प्रार्थना छोटो राख्नुहोस्—एउटा विषयमा एक वा दुई वाक्य मात्र प्रार्थना गर्नुहोस्। त्यसपछि अरूलाई पालो दिनुहोस्। तपाईं जति पटक चाहनुहुन्छ प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ, जसरी तपाईं कुराकानीमा कुरा गर्नुहुन्छ।
- मौनतासँग नडराउनुहोस्, किनकि यसले सबैलाई पवित्र आत्मालाई सुन्नको लागि समय दिन्छ।
- आत्माले डोच्यानुहुँदा सँगै गीत गाउनु पनि ठूलो आशिष् हो। तपाईंलाई यसको लागि पियानो आवश्यक छैन; कुनै बाजाविना गाउनु राम्रो छ।

तपाईंको प्रार्थना अनुरोधहरूको बारेमा कुरा गरेर बहुमूल्य प्रार्थना समय प्रयोग गर्नुको सट्टा, केवल तिनीहरूलाई प्रार्थना गर्नुहोस्। त्यसपछि अरूले पनि तपाईंका अनुरोधहरूको लागि प्रार्थना गर्न सक्छन् र तपाईंको आवश्यकताको लागि प्रतिज्ञाहरू दाबी गर्न सक्छन्।

प्रतिज्ञाहरू दावी गर्दै

हाम्रो प्रार्थनामा परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरू दाबी गर्नु हाम्रो सुअवसर हो। उहाँका सबै आज्ञाहरू र सल्लाहहरू पनि प्रतिज्ञाहरू हुन्। हामीले उहाँको शक्तिमा गर्न नसक्ने कुरा उहाँले हामीबाट कहिल्यै माग्नुहुनेछैन।

हाम्रा आवश्यकताहरू, हाम्रा कठिनाइहरू, हाम्रा चुनौतीहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न र प्रार्थना गर्दा हाम्रो अवस्थाको बारेमा विलाप गर्न धेरै सजिलो छ। यो प्रार्थनाको उद्देश्य होइन। प्रार्थना हाम्रो विश्वास बलियो बनाउनको लागि हो। यसैले हामी तपाईंलाई प्रार्थनाको समयमा परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरू दाबी गर्न प्रोत्साहन दिन्छौं। आफ्नो आँखालाई आफै र आफ्ना कमजोरीहरूबाट हटाउनुहोस् र येशूलाई हेर्नुहोस्। उहाँलाई देखेर हामी उहाँको स्वरूपमा परिवर्तन हुन्छौं।

एलेन ह्वाइटले यो प्रोत्साहन दिन्छिन्: “परमेश्वरको वचनमा भएको हरेक प्रतिज्ञा हाम्रो लागि हो। तपाईंको प्रार्थनामा योवाको प्रतिज्ञा गरिएको वचन प्रस्तुत गर्नुहोस् र विश्वासद्वारा उहाँका प्रतिज्ञाहरू दाबी गर्नुहोस्। उहाँको वचन भनेको आश्वस्तता हो कि यदि तपाईंले विश्वासमा माग्नुभयो भने, तपाईंले सबै आध्यात्मिक आशिषहरू प्राप्त गर्नुहुनेछ। मागिरहनुहोस्, र तपाईंले माग्नुहुने वा सोच्नुहुने सबैभन्दा धेरै प्राप्त गर्नुहुनेछ” (*स्वर्गीय स्थानहरूमा*, पृष्ठ ७१)।

तपाईं उहाँका प्रतिज्ञाहरू कसरी दाबी गर्न सक्नुहुन्छ? उदाहरणका लागि, शान्तिको लागि प्रार्थना गर्दा तपाईंले यूहन्ना १४:२७ दाबी गर्न सक्नुहुन्छ र भन्न सक्नुहुन्छ, “प्रभु, तपाईंले हामीलाई आफ्नो वचनमा भन्नुभएको छ, ‘शान्ति म तिमीहरूसँग छोटिराख्छु। म आफ्नो शान्ति तिमीहरूलाई दिन्छु। संसारले दिएजस्तो म तिमीहरूलाई दिँदिनँ। तिमीहरूको हृदय व्याकुल नहोस् र भयभीत नहोस्।’ मलाई शान्ति दिनुहोस् जुन तपाईंले हामीलाई छोड्ने प्रतिज्ञा गर्नुभएको थियो।” प्रभुलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि उहाँले तपाईंलाई शान्ति दिनुभएको छ, यद्यपि तपाईंले त्यही समयमा त्यसको महसुस गर्नुहुन्न होला।

उपवास

हामी तपाईंलाई यी दस दिनहरूमा दानिएल उपवास गर्न प्रोत्साहन दिन्छौं। प्रार्थना र उपवासको साथ वर्षको सुरुवात गर्नुचाहिँ आगामी वर्षको लागि हाम्रो जीवनलाई परमेश्वरमा समर्पण गर्ने एक अद्भुत तरिका हो। एलेन ह्वाइटले हामीलाई बताउँछ, “अहिले र समयको अन्त्यसम्म परमेश्वरका जनहरू अझ बढी निष्ठावान, अझ सिक्न तयारी हुनुपर्दछ, आफ्नो बुद्धिमा होइन, तर तिनीहरूको नेता [परमेश्वरको]-को बुद्धिमा भरोसा राख्नुपर्छ। तिनीहरूले उपवास र प्रार्थनाको लागि दिनहरू छुट्याउनुपर्छ। खानाबाट पूर्ण परित्याग आवश्यक नहुन सक्छ, तर तिनीहरूले एकदमै साधारण खाना खानुपर्छ” (*काउन्सेल्स अन डाइट एण्ड फूड्स*, पृ. १८८, १८९)।

दस दिनसम्म फलफूल र तरकारी खाएका दानिएलको बारेमा हामीलाई थाहा छ। हामी तपाईंलाई पनि यी दस दिनहरूमा धेरै सरल आहार अपनाउन प्रोत्साहन दिन्छौं। यदि हामी परमेश्वरको आवाज सुन्नको लागि स्पष्ट दिमाग चाहन्छौं, र यदि हामी उहाँसँग नजिक हुन चाहन्छौं भने, हामीले सुनिश्चित गर्न आवश्यक छ कि हाम्रो आहारले हामीलाई बाधा पुऱ्याइरहेको छैन।

उपवास भनेको खाना त्याग्नु मात्र होइन। हामी तपाईंलाई टिभी, चलचित्र, कम्प्युटर गेमहरू, र फेसबुक र युटुबबाट पनि उपवास गर्न प्रोत्साहन दिन्छौं। कहिलेकाहीं आफैमा नराम्रो नहुने कुराहरूले हाम्रो धेरै समय लिन सक्छ। सम्भव भएसम्म सबै कुरालाई अलग राख्नुहोस् ताकि तपाईंसँग प्रभूसँग बिताउनको लागि धेरै समय होस्।

उपवास भनेको परमेश्वरबाट चमत्कार प्राप्त गर्ने द्रुत तरिका होइन। उपवास भनेको आफैलाई नम्र पार्नु हो ताकि परमेश्वरले हामी र हामी मार्फत काम गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना र उपवास मार्फत उहाँको नजिक आउनुहोस्, र उहाँ हाम्रो नजिक आउनुहुनेछ।

पवित्र आत्मा

एक व्यक्तिको जीवनको लागि वा कुनै विशेष परिस्थितिमा तपाईंले केको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ भनेर देखाउन पवित्र आत्मालाई माग्न निश्चित हुनुहोस्। केको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ सो हामीलाई थाहा छैन र पवित्र आत्माले हाम्रो लागि मध्यस्थता गर्नुहुन्छ भनेर बाइबलले बताउँछ।

“हामीले ख्रीष्टको नाममा मात्र होइन, तर पवित्र आत्माको प्रेरणाद्वारा प्रार्थना गर्नुपर्छ। यही कुराले निम्न अंश बुझाउँदछ ‘शब्दहरूमा व्यक्त गर्न नसकिने सुस्केरामा पवित्र आत्माले हाम्रो निम्ती मध्यस्थता गर्नुहुन्छ’ (रोमी ८:२६)। यस्तो प्रार्थनाको जवाफ दिन परमेश्वर प्रसन्न हुनुहुन्छ। जब ख्रीष्टको नाउँमा हामीले उत्कटता र तीव्रताका साथ प्रार्थना गर्छौं, त्यति नै तीव्रतामा परमेश्वरबाट एउटा वाचा हुन्छ कि उहाँले हाम्रो प्रार्थनाको जवाफ दिनुहुनेछ ‘हामीले मागेको वा चिताएको भन्दा ज्यादै प्रशस्त मात्रामा’ (एफिसी ३:२०)।” (*ख्रीष्टको वस्तु पाठहरू*, पृष्ठ 147)।

विश्वास

हामी भविष्यवाणीको आत्मा [एलेन जी. ह्वाइटका लेखहरू]-मा पढ्छौं कि “प्रार्थना र विश्वासले त्यो काम गर्नेछ जुन पृथ्वीको कुनै पनि शक्तिले गर्न सक्दैन” (द मिनिस्ट्री अफ हिलिङ्ग, पृष्ठ ५०९)। हामीलाई यो पनि भनिएको छ कि “उहाँले प्रतिज्ञा गर्नुभएको कुनै पनि उपहारको लागि हामी माग्न सक्छौं; त्यसो भए हामीले विश्वास गर्नुपर्छ कि हामीले प्राप्त गरेका छौं, र हामीले प्राप्त गरेकोमा परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुपर्छ” (शिक्षा, पृष्ठ 258)। त्यसैले उहाँ के गर्न लाग्नुभएको छ र उहाँले तपाईंको प्रार्थनाको जवाफ कसरी दिनुहुनेछ भनी विश्वासद्वारा अग्रिम धन्यवाद दिने बानी बसाल्नुहोस्।

अरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्

यी दश दिनहरूमा परमेश्वरले तपाईंको जीवनमा राख्नुभएका मानिसहरूका लागि निरन्तर प्रार्थना गर्न हामी तपाईंलाई प्रोत्साहन दिन्छौं। पाँचदेखि सात व्यक्तिहरू छान्नुहोस्—तिनीहरू आफन्त, साथीहरू, सहकर्मीहरू, छिमेकीहरू वा केवल परिचित व्यक्तिहरू हुन सक्छन्। कस्को लागि तपाईंले प्रार्थना गर्नुभएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा उहाँलाई सोध्नको लागि केही समय निकाल्नुहोस्। यी मानिसहरूको लागि वास्तविक बोझ दिनको लागि पनि उहाँलाई माग्नुहोस्। नामहरू कागजको टुकामा लेख्नुहोस् र यसलाई तपाईंको बाइबलमा जस्तै प्रमुख स्थानमा राख्नुहोस्। तपाईंको प्रार्थनाको जवाफमा परमेश्वरले कसरी काम गर्नुहुन्छ भनेर तपाईं छक्क पर्नुहुनेछ!

प्रार्थना आउटरिच चुनौतीको दस दिन

येशूले हामीलाई प्रार्थना गर्न मात्र नभई हाम्रा वरपरका मानिसहरूका व्यावहारिक आवश्यकताहरू पूरा गर्न पनि बोलाउनुहुन्छ। “किनभने म भोकाएको थिएँ, तिमीहरूले मलाई खान दियौ। म तिर्खाएको थिएँ, तिमीहरूले मलाई पिउन दियौ। म परदेशी थिएँ, तिमीहरूले मलाई आश्रय दियौ। नाङ्गे थिएँ, तिमीहरूले मलाई वस्त्र लगाइदियौ। बिरामी थिएँ, तिमीहरू मलाई हेर्न आयौ। झ्यालखानमा थिएँ, तिमीहरू मकहाँ आयौ” (मत्ती २५:३५, ३६)।

निको पार्ने सेवाकाई नामक पुस्तकमा हामी पढ्छौं, “हामीले दुई वटा जीवन जिउनुपर्छ—विचार र कार्यको जीवन, मौन प्रार्थना र लगनशील कामको जीवन” (पृ. ५१२)। हामीले हाम्रो मुक्तिदाताबाट धेरै माया पाएका छौं, र हामीले त्यो प्रेम साथीहरू, छिमेकीहरू र आवश्यक परेका अपरिचितहरूसँग बाँड्ने विशेषाधिकार पाएका छौं।

दस दिनको प्रार्थनापछि तपाईं र तपाईंको मण्डलीले कसरी अरूको सेवा गर्न सक्नुहुन्छ भनेर परमेश्वरलाई सोध्नुहोस्। तपाईंले सेवाका गतिविधिहरू व्यवस्थित गर्न काम गर्दा, ती प्रबन्धहरूले तपाईंलाई प्रार्थना गर्नबाट विचलित हुन नदिनुहोस्। “अरूको लागि व्यक्तिगत प्रयासको अघि धेरै गोप्य प्रार्थना हुनुपर्छ; किनभने आत्माहरूलाई बचाउने विज्ञान बुझ्नको लागि ठूलो बुद्धि चाहिन्छ। मानिसहरूसँग कुराकानी गर्नु अघि, ख्रीष्टसँग कुराकानी गर्नुहोस्। स्वर्गीय अनुग्रहको सिंहासनमा मानिसहरूको सेवा गर्नको लागि तयारी प्राप्त गर्नुहोस्” (प्रार्थना, पृष्ठ ३१३)।

अनलाइन दस दिन प्रार्थना सामग्रीहरूमा, तपाईंले दर्जनौं आउटरिच विचारहरू भएको कागजात पाउनुहुनेछ। येशूले तपाईंलाई खाँचोमा परेको संसारमा उहाँको हात र खुट्टा बन्न आमन्त्रित गर्नुहुन्छ!

लेखकको बारेमा

पावेल गोइया (Pavel Goia, DMin), एक अभिषिक्त पास्टर, सार्वजनिक वक्ता, र सम्पादक हुनुहुन्छ। उहाँले आफ्नो मातृ देश रोमानियामा पास्टरको बाटो सुरु गर्नुभयो। पावेल र उहाँकी प्यारी पत्नी, ड्यानिएला, आफ्ना दुई छोराहरूसँग सेवकाईको लागि पावेलको शिक्षा जारी राख्न संयुक्त राज्यमा सर्नुभयो। उहाँले रोमानिया र संयुक्त राज्य अमेरिकाका धेरै मण्डलीहरूको पास्टर भएर पूर्णता पाउनुभएको छ, र प्रार्थना र अन्य विषयहरूमा बोल्दै विश्व यात्रा गर्नुभएको छ। उहाँको विषयमा एक पुस्तक लेखिएको थियो, *एक चमत्कार पछि अर्को: पावेल गोइया कथा*, र उहाँ धेरै लेखहरू साथै एउटा पुस्तक, *आत्मा र शक्तिमाको* लेखक हुनुहुन्छ। पावेल हाल सेभेन्थ-डे एड्भेन्टिस्टहरूको जनरल कन्फरेन्सका लागि एक सहयोगी पास्टरीय सचिव र *सेवाकाई* नामक पास्टरहरूको लागि अन्तर्राष्ट्रिय पत्रिकाको प्रमुख सम्पादक हुनुहुन्छ। उहाँ आफ्नी प्यारी पत्नी, ड्यानिएला, तिनीहरूका दुई छोरा, चार नातिनातिना र आफ्नो समर्पित कुकुरसँग सकेसम्म धेरै समय बिताउन मन पराउनुहुन्छ।

Ten Days of Prayer materials are prepared by the Ministerial Association, General Conference of Seventh-day Adventists.

Unless otherwise marked, texts are taken from the Nepali New Revised Version. Copyright © 1997, 2006, 2009, 2012 by Nepal Bible Society. Used by permission.

प्रार्थनाको रात

प्रार्थनाको दस दिनको भागको रूपमा रातभरको प्रार्थना सेवालाई समात्नुहोस्। उदाहरण को लागि, तपाईं ६:०० बजे सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। र बिहान ६:०० बजे समाप्त गर्नुहोस् तपाईंको समूहको लागि उपयुक्त तालिका छनोट गर्नुहोस्।

किन प्रार्थनाको रात?

रातभर जाग्राम बस्नु र प्रार्थना गर्नुमा “पवित्र” केही छैन। यद्यपि, रात मात्र समय हुन सक्छ जब मानिसहरू व्यस्त हुँदैनन् वा हतारमा हुँदैनन्। हामी विश्वास गर्छौं कि तपाईंको उद्देश्य रातभर बस्नुपर्ने होइन तर आवश्यक भएसम्म प्रार्थना गर्नु होस् र तपाईंले परमेश्वरले तपाईंलाई प्रार्थना गरेको चाहनुहुन्छ भन्ने सबै कुराको लागि प्रार्थना नगरुञ्जेल।

हामी सुझाव दिन्छौं कि धेरै मानिसहरू रातको समयमा बाहिर जान्छन्। केहि ब्रेकहरू छन् निश्चित हुनुहोस्। एक नेताको रूपमा, तपाईंले वातावरणलाई महसुस गर्न सक्नुहुन्छ र कहिले ब्रेक आवश्यक छ र कहिले प्रार्थनाको अर्को खण्डमा जान आवश्यक छ। तपाईं तपाईंको प्रार्थना समय मा बाइबल खण्डहरू को पढाइ पनि समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं तपाईंको समूह को लागि सबै भन्दा राम्रो छ मा निर्भर गर्दछ, तपाईं सबै सुझाव गरिएका वस्तुहरू वा केहि मात्र गर्न चाहन सक्नुहुन्छ। अर्डर परिवर्तन गर्न स्वतन्त्र महसुस गर्नुहोस्।

प्रार्थनाको रातको लागि सम्भावित ढाँचा

प्रशंसाको सत्रको साथ सुरु गर्नुहोस्। तपाईंको प्रार्थनामा र गीतहरू मार्फत पनि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारको लागि केहि समय लिनुहोस्, यो सुनिश्चित गर्दै कि कुनै पनि कुराले तपाईंलाई सुन्नबाट परमेश्वरलाई बाधा पुऱ्याइरहेको छैन। व्यक्तिहरूलाई निजी स्वीकारोक्तिको लागि समय दिनुहोस् र कर्पोरेट स्वीकारोक्तिको समय छ। मानिसहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा व्यक्तिगत पापहरू स्वीकार गर्न र सार्वजनिक रूपमा मात्र सार्वजनिक पापहरू स्वीकार गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। दानियल ९:१-१९ मा हामी दानियलको बारेमा पढ्छौं, जसले मध्यस्थता गरे र सार्वजनिक रूपमा परमेश्वरका मानिसहरूका पापहरू स्वीकार गरे।

प्रार्थना सभामा भएका मानिसहरूका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। धेरै मानिसहरू दुखी छन् वा प्रार्थनाको खाँचोमा छन्, वा अरु कसैलाई चिन्नुहुन्छ जसलाई प्रार्थनाको असाध्य आवश्यकता छ। एउटा घेरा बनाउनुहोस्, बीचमा कुर्सी राख्नुहोस्, र विशेष प्रार्थना अनुरोध गर्नेहरूलाई एक-एक गरेर आउन र तिनीहरूका अनुरोधहरू साझा गर्न आमन्त्रित गर्नुहोस्। त्यसपछि व्यक्तिको वरिपरि जम्मा गर्नुहोस् र दुई वा तीन व्यक्तिहरूलाई व्यक्तिको विशेष आवश्यकताको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरको प्रतिज्ञाहरू दाबी गर्नुहोस्।

समूहलाई दुई भागमा विभाजन गर्नुहोस्। महिलाहरूलाई एउटा कोठामा (महिला नेतासँग) र पुरुषहरूलाई अर्को कोठामा (पुरुष नेतासँग) प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस्। धेरै व्यक्तिगत आवश्यकताहरू सबैसँग साझा गर्न सकिँदैन र हुनु हुँदैन। समान लिङ्गका व्यक्तिहरूसँग साझेदारी गर्न सजिलो छ।

तपाईं सँगै फर्केर आएपछि, तपाईंको समुदाय र चर्चमा आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरूको लागि पनि समय लिनुहोस् (प्रार्थना सामग्रीको दस दिनमा छुट्टै कागजातमा सूचीबद्ध)। तपाईंले सम्पूर्ण सूची मार्फत हतार गर्नुपर्छ भन्ने महसुस नगर्नुहोस्। तपाईं साना समूहहरूमा विभाजन गर्न र प्रत्येक समूहलाई सूचीको अंशको लागि प्रार्थना गर्न चाहनुहुन्छ।

यी दस दिनहरूमा तपाईंले प्रार्थना गरिरहनुभएको पाँचदेखि सात व्यक्तिहरूको सूचीको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

बाइबल खण्ड छान्नुहोस् र यसको माध्यमबाट प्रार्थना गर्नुहोस्।

प्रशंसा र धन्यवादको अर्को सत्रको साथ प्रार्थनाको समय बन्द गर्नुहोस्।

प्रार्थनाको दस दिनको लागि आउटरिच चुनौती

येशूले हामीलाई प्रार्थना गर्न मात्र होइन तर हाम्रा वरपरका मानिसहरूको आध्यात्मिक र भौतिक आवश्यकताहरू पूरा गर्न पनि बोलाउनुहुन्छ। “किनकि म भोको थिएँ र तपाईंले मलाई खाना दिनुभयो। म तिर्खाएको थिएँ र तपाईंले मलाई पिउन दिनुभयो। म अपरिचित थिएँ र तपाईंले मलाई भित्र लिनुभयो; म नाङ्गै थिएँ र तपाईंले मलाई लुगा लगाउनुभयो। म बिरामी थिएँ र तपाईंले मलाई भेट्नुभयो; म झ्यालखानामा थिएँ र तिमी मकहाँ आयौ” (मत्ती २५:३५, ३६)।

निको पार्ने सेवाकाईमा हामी पढ्छौं, “हामीले दुईवटा जीवन जिउनुपर्छ - विचार र कार्यको जीवन, मौन प्रार्थना र लगनशील कामको” (पृ. 512)। हामीले हाम्रो मुक्तिदाताबाट धेरै माया पाएका छौं, र हामीले त्यो प्रेम साथीहरू, छिमेकीहरू र आवश्यक परेका अपरिचितहरूसँग बाँड्ने विशेषाधिकार पाएका छौं।

दस दिनको प्रार्थना पछि तपाईं र तपाईंको मण्डलीले कसरी अरुको सेवा गर्न सक्नुहुन्छ भनी परमेश्वरलाई सोध्नुहोस्। तपाईंले सेवा गतिविधिहरू व्यवस्थित गर्न काम गर्दा, प्रबन्धहरूले तपाईंलाई प्रार्थना गर्नबाट विचलित हुन नदिनुहोस्। “अरुको लागि व्यक्तिगत प्रयास धेरै गोप्य प्रार्थना द्वारा अधि हुनुपर्छ; किनभने आत्माहरूलाई बचाउने विज्ञान बुझ्नको लागि ठूलो बुद्धि चाहिन्छ। पुरुषहरूसँग कुराकानी गर्नु अधि, स्त्रीहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्। स्वर्गीय अनुग्रहको सिंहासनमा मानिसहरूको सेवाको लागि तयारी प्राप्त गर्नुहोस्” (प्रार्थना, पृष्ठ 313)।

यहाँ अरूलाई मद्दत गर्ने केही तरिकाहरू छन्। आफ्नो समुदायको आवश्यकता अनुसार मिल्ने कुरा छान्नुहोस्, र आफ्नो विचारहरू थप्न स्वतन्त्र महसुस गर्नुहोस्।

- बिरामी भएको व्यक्तिको लागि खाना पकाउनुहोस्।
- छिमेकी/सहकर्मीलाई सामाजिक जमघटमा आमन्त्रित गर्नुहोस्।
- घरबारविहीन व्यक्तिलाई खाना दिनुहोस्।
- कपडाहरू दान गर्नुहोस् जुन तपाईं तपाईंलाई दान गर्न चाहनुहुन्छ।
- एक जना वृद्ध व्यक्तिलाई “दत्तक” लिनुहोस्। व्यक्तिलाई नियमित रूपमा भेट्नुहोस् र काम, किनमेल, खाना पकाउने, वा बगैंचाको काममा मद्दत गर्नुहोस्।
- केही रोटी पकाउनुहोस् र छिमेकीसँग रोटी बाँड्नुहोस्।
- छिमेकका परियोजनाहरूमा मद्दत गर्नुहोस्।
- बिरामी वा अशक्त व्यक्तिसँग बस्न प्रस्ताव गर्नुहोस् ताकि तिनीहरूको हेरचाहकर्ताहरूले काम गर्न सकून्।
- छिमेकका परियोजनाहरूमा भाग लिनुहोस्।
- नयाँ छिमेकीलाई खाना खाएर आफ्नो परिचय दिनुहोस्। तिनीहरूलाई छिमेकमा स्वागत महसुस गराउनुहोस्।
- किराना सामान किन्नुहोस् र खाँचोमा परेका परिवारमा पुऱ्याउनुहोस्।
- आफ्नो पुरानो चश्मा दान गर्नुहोस्।
- बाइबल अध्ययन गर्न प्रस्ताव गर्नुहोस्।
- नर्सिङ होमहरूमा मानिसहरूलाई भेट्नुहोस्।
- विद्यार्थीलाई केही “खाना” पैसा दिनुहोस्।

- खाँचोमा परेकाहरूका लागि लुगा सङ्कलन गर्नुहोस्। अरूसँग बाँड्नको लागि तपाईंले आफ्नो चर्चमा कपडाको कोठरी सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।
- आफ्नो पुरानो ल्यापटप वा अन्य इलेक्ट्रोनिक्स दान गर्नुहोस्।
- प्रयोग गरिएको कार दान गर्नुहोस्।
- “स्वास्थ्य प्रदर्शनी” आयोजना गर्नुहोस्।
- शट-इनमा कार्ड पठाउनुहोस्।
- एक सुसमाचार श्रृंखला संगठित गर्नुहोस्।
- आफ्ना छिमेकीहरूलाई कल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई कस्तो छ भनी सोध्नुहोस्।
- कसैलाई आफूले मन पराएको किताब दिनुहोस्।
- (GLOW) ट्याक्टहरू पास गर्नुहोस् (यहाँ अर्डर गर्न उपलब्ध छ: <http://www.glowonline.org/>)।
- कसैलाई येशूलाई स्वीकार गर्न आमन्त्रित गर्नुहोस्।
- खाना पकाउने विद्यालय होल्ड गर्नुहोस्।
- बाइबलीय विषयहरूको बारेमा पुस्तकहरू साझा गर्न दिनुहोस्।
- आफ्नो प्रियजन गुमाएको कसैलाई केही खाना लैजानुहोस्।
- अस्पतालमा कसैलाई प्रोत्साहन गर्न वा कुनै तरिकामा मद्दत गर्नको लागि भेट्नुहोस्।
- वृद्ध व्यक्तिलाई पढ्नुहोस्।
- बालबालिकाको घरमा जानुहोस् र कर्मचारीहरूलाई आफ्नो मद्दत प्रस्ताव गर्नुहोस्।
- दिनुपर्ने लुगा बनाउन सिलाई/बुनाई/क्रोचेटिंग समूह सुरु गर्नुहोस्।
- हेर्न वा पढ्न नसक्ने व्यक्तिको लागि ठूलो स्वरमा बाइबल पढ्नुहोस्।
- आफ्नो घरमा युवा रातको आयोजना गर्नुहोस्।
- दुर्व्यवहार भएका व्यक्तिहरूको लागि आश्रयमा स्वयंसेवक।
- बालबालिकाको घर वा आश्रयमा केही पुस्तकहरू दान गर्नुहोस्।
- आफ्नो मण्डलीका बच्चाहरूलाई वृद्ध व्यक्तिहरूको लागि घरमा लैजानुहोस्। उनीहरूको लागि एउटा कार्यक्रम प्रस्तुत गर्नुहोस्।
- विशेष आवश्यकता भएका बच्चाहरू र तिनीहरूका परिवारहरूका लागि रमाइलो दिनको योजना बनाउनुहोस्।
- सामुदायिक सरसफाई दिन मनाउनुहोस्।
- आफ्नो चर्चमा स्वस्थ जीवन क्लब सुरु गर्नुहोस्। साथीहरू र छिमेकीहरूलाई आमन्त्रित गर्नुहोस्।
- कसैलाई सोध्नुहोस् कि यदि तिनीहरू आध्यात्मिक सन्देश सहितको DVD हेर्न तपाईंसँग सामेल हुन चाहन्छन्। जब तपाईंसँगै हेर्नुहुन्छ, प्रार्थना गर्नुहोस् कि पवित्र आत्माले व्यक्तिको हृदयमा बोल्नुहुनेछ।
- आफ्नो परियोजना डिजाइन गर्नुहोस्।

आफ्नो विश्वास साझा गर्ने बारे थप स्रोतहरूको लागि, भ्रमण
गर्नुहोस्;www.revivalandreform.org/resources/witnessing.

बाइबलले प्रार्थनामा दाबी गर्ने प्रतिज्ञा गर्दछ

NKJV बाट उद्धृत सबै धर्मशास्त्र

पवित्र आत्माको लागि प्रतिज्ञाहरू

“पछिल्लो वर्षाको समयमा परमप्रभुसँग वर्षाको लागि सोध। परमप्रभुले चम्किरहेको बादल बनाउनुहुनेछ। उहाँले तिनीहरूलाई पानीको वर्षा र सबैको लागि मैदानमा घाँस दिनुहुनेछ।” जकरिया। १०:१

“यदि तिमी दुष्ट भएर आफ्ना छोराछोरीहरूलाई असल उपहार दिन जान्दछौ भने, तिम्रा स्वर्गीय पिताले उहाँसँग माग्नेहरूलाई कति धेरै पवित्र आत्मा दिनुहुनेछ!” लूका 11:13

“तर सहायक, पवित्र आत्मा, जसलाई पिताले मेरो नाममा पठाउनुहुनेछ, उहाँले तिमीहरूलाई सबै कुरा सिकाउनुहुनेछ, र मैले तिमीहरूलाई भनेका सबै कुराहरू सम्झनामा ल्याउनुहुनेछ।... र जब उहाँ आउनुहुनेछ, उहाँले पाप, धार्मिकता र न्यायको संसारलाई दोषी ठहराउनुहुनेछ।” यूहन्ना १४:२६; १६:८

“साँच्चै, म तिमीहरूलाई भन्दछु, जसले ममा विश्वास गर्छ, मैले गरेको काम उसले पनि गर्नेछ। अनि उहाँले यी भन्दा ठूला कामहरू गर्नुहुनेछ, किनभने म मेरो पिताकहाँ जान्छु। अनि तिमीहरूले मेरो नाउँमा जे माग्छौ, त्यो म गर्नेछु, ताकि पुत्रमा पिताको महिमा होस्। यदि तपाईंले मेरो नाममा केही माग्यो भयो भने, म त्यो गर्नेछु।” यूहन्ना १४:१२-१४

“त्यसैले उसले जवाफ दियो र मलाई भन्यो: यो यरुब्बाबेललाई परमप्रभुको वचन हो: 'शक्तिद्वारा न शक्तिले, तर मेरो आत्माद्वारा,' सेनाहरूका परमप्रभु भन्नुहुन्छ। जकरिया ४:६

परमेश्वरले प्रार्थनाको जवाफ दिनुहुन्छ भनेर प्रतिज्ञा गर्दछ

“यदि तिमी ममा रह्यौ, र मेरा वचनहरू तिमीमा रह्यौ भने, तिमीले जे चाहन्छौ सो सोध्नेछौ, र त्यो तिम्रो लागि हुनेछ।” यूहन्ना १५:७

“यसैकारण हामी साहसका साथ अनुग्रहको सिंहासनमा आऔं, ताकि हामीले दया प्राप्त गर्न सकौं र खाँचोको समयमा मद्दत गर्नको लागि अनुग्रह पाउन सकौं।” हिब्रु ४:१६

“यसैकारण म तिमीहरूलाई भन्दछु, तिमीहरूले प्रार्थना गर्दा जे-जति कुराहरू माग्छौ, विश्वास गर्नुहोस् कि तिमीहरूले ती पाउँछौ, र तिमीहरूले ती पाउनेछौ।” मर्कूस ११; २४

“कष्टको दिनमा मलाई पुकार म तिमीलाई छुटकारा दिनेछु, र तिमीले मेरो महिमा गर्नेछौ।” भजनसंग्रह ५०:१५

“फेरि म तिमीहरूलाई भन्दछु कि यदि तिमीहरूमध्ये दुईजनाले पृथ्वीमा आफूले मागेको कुनै कुरामा सहमत भइहाल्यौ भने, त्यो स्वर्गमा हुनुहुने मेरो बुबाद्वारा तिनीहरूको लागि हुनेछ।” मत्ति १८:१९

“अनि विश्वास गरेर प्रार्थनामा जे-जति माग्छौ, पाइनेछ।” मत्ति २१:२२

“अनि तिमीहरूले मेरो नाउँमा जे माग्छौ, त्यो म गर्नेछु, ताकि पुत्रमा पिताको महिमा होस्। यदि तिमिले मेरो नाममा केही माग्यौ भने, म त्यो गर्नेछु।” यूहन्ना १४:१३, १४

“अनि त्यो दिन तिमीहरूले मलाई केही सोध्ने छैनौ। साँच्चै, म तिमीहरूलाई भन्दछु, तिमीहरूले मेरो नाममा पितासँग जे माग्छौ उहाँले तिमीहरूलाई दिनुहुनेछ। अहिलेसम्म तिमिले मेरो नाममा केही मागेका छैनौ। माग, र तिमीहरूले पाउनेछौ, ताकि तिमीहरूको आनन्द पूर्ण होस्। यूहन्ना १६:२३, २४

“अनि हामीमा भरोशा छ कि यदि कुनै वस्तुको लागि प्रार्थना गरे उनको इच्छा अनुसार उनले हामीलाई दिनेछन्।

हामी जान्दछौं जब हामी परमेश्वरसँग केही विन्ती गर्छौं भने उहाँले हाम्रो बिन्ती सुन्नु हुन्छ। यसर्थ, हामी जान्दछौं कि, उहाँसँग हामीले जे पनि मागेका छौं, उहाँले हामीलाई दिनुहुन्छ।” १ यूहन्ना ५:१४, १५

परमेश्वरको शक्तिको बारेमा प्रतिज्ञाहरू

“के परमप्रभुको निम्ति केही चीज गर्न गाह्रो छ? होइन! जब म वसन्तमा आउनेछु अनि तिम्री पत्नी साराले छोरो जन्माउनेछिन्।

परमप्रभुले तिम्रो लागि लड्नुहुनेछ, र तिमिले शान्ति राख्नेछौ।” उत्पति १८:१४

तर येशूले तिनीहरूलाई हेर्नुभयो र भन्नुभयो, 'मानिसहरूको लागि यो असम्भव छ, तर परमेश्वरमा होइन। किनकि परमेश्वरसँग सबै कुरा सम्भव छ।" मर्कस १०:२७

उहाँ नै एक हुनुहुन्छ जसले तिमीहरूलाई बोलाउनु भयो, तिम्रोलागि यी सब थोक गर्नु नै हुनेछ। तिमीहरूले उहाँलाई विश्वास गर्ने सक्छौ १ थेसलोनिकि ५:२४

“परमप्रभु, म जान्दछु तपाईंले सब कुराहरू गर्न सक्नु हुन्छ। तपाईंले योजनाहरू बनाउनु हुन्छ, अनि कसैले पनि परिवर्तन गर्न वा रोक्न सक्तैन। अय्यूब ४२:२

“त्यसो भए हामी यी कुराहरूलाई के भनौ? यदि परमेश्वर हाम्रो पक्षमा हुनुहुन्छ भने, हाम्रो विरुद्धमा को हुन सक्छ? जसले आफ्नो पुत्रलाई जोगाउनुभएन, तर उहाँलाई हामी सबैको लागि सुम्पिदिनुभयो, उहाँले कसरी उहाँसँग हामीलाई सबै कुरा सितैमा दिनुहुन्न?” रोमा ८:३१, ३२

“परमेश्वर मानिस होइन, कि उहाँले झूट बोल्नुपर्छ, न त मानिसको पुत्र हो, कि उहाँले पश्चात्ताप गर्नुपर्छ। के उहाँले भन्नुभयो, र उहाँले गर्नुहुन्न? वा उहाँले बोल्नुभएको छ, र के उहाँले यसलाई राम्रो बनाउनुहुन्न?” संख्या। २३:१९

“तिमीलाई थाहा छैन? सुन्नुभएको छैन ? अनन्त परमेश्वर, प्रभु, पृथ्वीको छेउको सृष्टिकर्ता, न त बेहोस हुन्छ न थकित हुन्छ। उसको समझ खोज्न नसकिने छ। उहाँले कमजोरहरूलाई शक्ति दिनुहुन्छ, र शक्ति नभएकाहरूलाई उहाँले बल बढाउनुहुन्छ। युवाहरू पनि बेहोस हुनेछन् र थकित हुनेछन्, र जवानहरू पूर्ण रूपमा पतन हुनेछन्, तर परमप्रभुको प्रतीक्षा गर्नेहरूले आफ्नो शक्तिलाई नयाँ बनाउनेछन्। तिनीहरू चीलहरूझैं पखेटाहरू लिएर उभिनेछन्, तिनीहरू दौडनेछन् र थाक्ने छैनन्, तिनीहरू हिँड्नेछन् र बेहोस हुनेछैनन्।” यशैया ४०:२८-३१

परमेश्वरको मार्गदर्शनको लागि प्रतिज्ञाहरू

“के मैले तिमीलाई आज्ञा दिएको छैन? बलियो र साहसी हुनुहोस्; नडराओ, नडराओ, किनकि तँ जहाँ गए पनि परमप्रभु तेरा परमेश्वर तेरो साथमा हुनुहुन्छ।” यहोशु १:९

“हेर, म तिम्रो साथमा छु र तिमी जहाँ गए पनि तिमीलाई राख्नेछु, र तिमीलाई यस भूमिमा फिर्ता ल्याउनेछु। किनकि मैले तिमीलाई भनेको कुरा पूरा नगरुन्जेल म तिमीलाई छोड्ने छैन।” उत्पत्ति २८:१५

“हेर, म तिमीहरूलाई बाटोमा राख्न र मैले तयार गरेको ठाउँमा तिमीहरूलाई ल्याउनको लागि म तिमीहरूको अगाडि एउटा स्वर्गदूत पठाउँछु।” प्रस्थान २३:२०

“तर त्यहाँबाट तिमीहरूले परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरलाई खोज्नेछौ, र यदि तिमीहरूले उहाँलाई आफ्नो सारा हृदय र सारा प्राणले खोज्यौ भने तिमीहरूले उहाँलाई पाउनेछौ।” व्यवस्था ४:२९

“मलाई पुकार्, र म तिमीहरूलाई जवाफ दिनेछु, र तिमीहरूलाई थाहा नभएका महान् र शक्तिशाली कुराहरू देखाउनेछु।” यर्मिया ३३:३

“हरेक उपत्यकालाई उच्च पारिनेछ र हरेक पहाड र पहाडलाई तल ल्याइनेछ। बाङ्गो ठाउँहरू सीधा र असल ठाउँहरू चिल्लो बनाइनेछन्। परमप्रभुको महिमा प्रकट हुनेछ, र सबै प्राणीहरूले यसलाई एकसाथ देख्नेछन्। किनकि परमप्रभुको मुखले बोलेको छ।” इसा। ४०:४, ५

“म तिमीलाई निर्देशन दिनेछु र तिमीले जाने बाटोमा सिकाउनेछु। म तिमीलाई मेरो आँखाले मार्गदर्शन गर्नेछु।” भजनसंग्रह ३२:८

“अनि परमप्रभु, उहाँ नै हुनुहुन्छ जो तिमीहरूको अघि जानुहुन्छ। उहाँ तिमीहरूको साथमा हुनुहुनेछ, उहाँले तिमीहरूलाई छोड्नुहुनेछैन न त त्याग्नुहुन्छ; नडराओ न डराऊ।” व्यवस्था ३१:८

“परमप्रभुसँग डराउने मानिस को हो? उहाँले रोज्नुभएको बाटोमा उहाँलाई सिकाउनुहुनेछ।” भजनसंग्रह २५:१२

“आफ्नो सारा हृदयले परमप्रभुमा भरोसा गर, र आफ्नो समझमा भर नपर। तिमीहरूका सबै मार्गहरूमा उहाँलाई स्वीकारगर, र उहाँले तिमीहरूका मार्गहरूलाई डोऱ्याउनुहुनेछ।” हितोपदेश ३:५, ६.

“यदि तिमीहरूले आफ्नो प्राण भोकामानिसहरूसम्म फैलाउँछौ र दुःखी आत्मालाई सन्तुष्ट पार्छौ भने, तिमीहरूको ज्योति अन्धकारमा उदाउनेछ, र तिमीहरूको अन्धकार मध्याह्नजस्तै हुनेछ। परमप्रभुले तिमीहरूलाई निरन्तर डोऱ्याउनु हुनेछ। परमप्रभुले तिमीहरूको आत्मालाई खडेरीमा सन्तुष्ट पार्नु हुनेछ। परमप्रभुले तिमीहरूका हड्डीहरूलाई बलियो पार्नु हुनेछ। तिमीहरू पानीले भरिएको बगैँचा जस्तै हुनेछौ, र पानीको मुहान जस्तै हुनेछौ, जसको पानी खेर जानेछैन।” यशैया ५८:१०, ११

“यस्तो हुनेछ कि तिमीहरूले बोलाउनु अघि, म जवाफ दिनेछु; अनि जब तिमीहरू बोलिरहेका छन्, म सुन्नेछु।” यशैया ६५:२४

बदलिएको हृदयको लागि प्रतिज्ञाहरू

“तब म तिमीहरूलाई मलाई चिन्ने हृदय दिनेछु, कि म परमप्रभु हुँ। र तिमीहरू मेरा मानिसहरू हुनेछन्, र म तिमीहरूका परमेश्वर हुनेछु, किनकि तिमीहरू आफ्नो सम्पूर्ण हृदयले मतिर फर्कनेछन्।” यर्मिया २४:७

“अनि परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वरले तिमीहरूका हृदय र तिमीहरूका सन्तानहरूको हृदयको खतना गर्नुहुनेछ, परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वरलाई आफ्नो सारा हृदयले र आफ्नो सारा प्राणले प्रेम गर्न, र तिमीहरू बाँच्नको लागि।” व्यवस्था ३०:६

“म तिमीलाई नयाँ हृदय दिनेछु र तिमीभित्र नयाँ आत्मा हालिदिनेछु। म तिम्रो मासुबाट ढुङ्गाको मुटु निकालेर तिमीलाई मासुको हृदय दिनेछु।” इजिकिएल ३६:२६

“यस कुरामा निश्चिन्त भएर, कि जसले तिमीहरूमा असल काम सुरु गर्नुभएको छ, उहाँले यसलाई येशू ख्रीष्टको दिनसम्म पूरा गर्नुहुनेछ।” फिलिप्पि १:६

“यसैकारण, यदि कोही ख्रीष्टमा छ भने, ऊ नयाँ सृष्टि हो; पुराना कुराहरू बितिसकेका छन्; हेर, सबै कुरा नयाँ भएका छन्।” २ कलस्सि ५:१७

“म ख्रीष्टसँग कूसमा टाँगिएको छु; अब बाँच्ने म होइन, तर ख्रीष्ट ममा बस्नुहुन्छ। र जुन जीवन म अहिले शरीरमा बाँचिरहेको छु, म परमेश्वरको पुत्रमा विश्वास गरेर जिउँछु, जसले मलाई प्रेम गर्नुभयो र मेरो लागि आफैलाई दिनुभयो।” गलाति २:२०

“अब शान्तिका परमेश्वरले तपाईंलाई पूर्ण रूपमा पवित्र बनाउनु भएको छ; र हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टको आगमनमा तपाईंको सम्पूर्ण आत्मा, आत्मा र शरीर निर्दोष सुरक्षित रहोस्। तिमीलाई बोलाउने विश्वासयोग्य छ, जसले त्यो गर्नेछ।” १ थेस्सलोनिकि ५:२३, २४

क्षमाको लागि प्रतिज्ञाहरू

“यदि मेरो नाउँले बोलाइएका मेरा मानिसहरूले आफैलाई नम्र पार्छन्, र प्रार्थना गर्छन् र मेरो अनुहार खोज्छन्, र तिनीहरूका दुष्ट मार्गहरूबाट फर्किन्छन्, तब म स्वर्गबाट सुन्छु, र तिनीहरूको पाप क्षमा गर्नेछु र तिनीहरूको भूमिलाई निको पार्नेछु।” २ इतिहास. ७:१४

“तपाईंको लागि, प्रभु, असल हुनुहुन्छ, र क्षमा गर्न तयार हुनुहुन्छ, र तपाईंलाई पुकार्नेहरू सबैको लागि कृपामा प्रशस्त हुनुहुन्छ।” भजनसंग्रह ८६:५

“र जब तपाईं प्रार्थनामा उभिनुहुन्छ, यदि तपाईंसँग कसैको विरुद्धमा केही छ भने, उसलाई क्षमा गर्नुहोस्, ताकि स्वर्गमा हुनुहुने तपाईंको पिताले पनि तपाईंको अपराधहरू क्षमा गर्नुहुनेछ।” मर्कस ११:२५

“अनि एकअर्काप्रति दयालु, कोमल हृदयका, एकअर्कालाई क्षमा गर, जसरी ख्रीष्टमा परमेश्वरले तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो।” एफिसि ४:३२

“यदि हामीले हाम्रा पापहरू स्वीकार गर्छौं भने, उहाँ हाम्रा पापहरू क्षमा गर्न र हामीलाई सबै अधर्मबाट शुद्ध पार्न विश्वासयोग्य र न्यायी हुनुहुन्छ।” १ यूहन्ना १:९

“अब आउनुहोस्, र हामी सँगै तर्क गरौं, परमप्रभु भन्नुहुन्छ, तिमीहरूका पापहरू रातो रङ्गका भए तापनि तिनीहरू हिउँजस्तै सेता हुनेछन्। तिनीहरू रातो रातो भए तापनि तिनीहरू ऊन जस्तै हुनेछन्।” यशैया १:१८

“म, म पनि, मेरो आफ्नै खातिर तिमीहरूका अपराधहरू मेटाउने उहाँ हुँ; र म तिमीहरूका पापहरू सम्झनेछैनँ।” इसा। ४३:२५

“किनकि म तिमीहरूको अधर्म क्षमा गर्नेछु, र तिनीहरूको पाप म फेरि सम्झनेछैनँ।” यर्मिया ३१:३४

“उहाँमा हामीले उहाँको रगतद्वारा छुटकारा पाएका छौं, पापहरूको क्षमा, उहाँको अनुग्रहको धनअनुसार।” एफिसि १:७

पापमाथि विजयको प्रतिज्ञा

“किनभने जो परमेश्वरबाट जन्मेको हो, संसारलाई जित्छ। र यो विजय हो जसले संसारलाई जितेको छ - हाम्रो विश्वास।” १ यूहन्ना ५:४

“यद्यपि यी सबै कुराहरूमा हामी हामीलाई प्रेम गर्नुहुने उहाँद्वारा विजयी भन्दा बढी छौं।” रोम। ८:३७

“तर परमेश्वरलाई धन्यवाद होस्, जसले हामीलाई हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टद्वारा विजय दिनुहुन्छ।” १ कोरिन्थी। १५:५७

“नडरा, किनकि म तिमीहरूसँग छु; निराश नहोऊ, किनकि म तिम्रो परमेश्वर हुँ। म तिमीलाई बलियो बनाउनेछु, हो, म तिमीलाई मद्दत गर्नेछु, म तिमीलाई मेरो धार्मिक दाहिने हातले समात्नेछु।” यशैया ४१:१०

“सबैभन्दा माथि, विश्वासको ढाल लिनुहोस् जसको साथ तपाईंले दुष्टको सबै आगोको डार्टहरू निभाउन सक्षम हुनुहुनेछ।” एफिसि ६:१६

“म ख्रीष्टसँग क्रूसमा टाँगिएको छु; अब बाँच्ने म होइन, तर ख्रीष्ट ममा बस्नुहुन्छ। र जुन जीवन म अहिले शरीरमा बाँचिरहेको छु, म परमेश्वरको पुत्रमा विश्वास गरेर जिउँछु, जसले मलाई प्रेम गर्नुभयो र मेरो लागि आफैलाई दिनुभयो।” Gal २:२०

“किनभने यो परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले उहाँको असल खुशीको लागि इच्छा र गर्न दुवैमा काम गर्नुहुन्छ।” फिल। २:१३

“त्यसोभए म भन्छु: आत्मामा हिंड, र तपाईंले शरीरको अभिलाषा पूरा गर्नुहुनेछैन।” गलाति ५:१६

“अनि शान्तिका परमेश्वरले छिट्टै शैतानलाई तिमीहरूको खुट्टामुनि कुल्चीउनुहुन्छ। हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टको अनुग्रह तिमीहरूसँग रहोस्। आमेन।” रोमि १६:२०

“र यस संसारको अनुरूप नहुनुहोस्, तर आफ्नो मनको नवीकरणद्वारा रूपान्तरित हुनुहोस्, ताकि तपाईंले प्रमाणित गर्न सक्नुहुनेछ कि परमेश्वरको त्यो असल र स्वीकार्य र सिद्ध इच्छा के हो।” रोमि १२:२

“संसार वा संसारका चीजहरूलाई प्रेम नगर। यदि कसैले संसारलाई प्रेम गर्छ भने, पिताको प्रेम उसमा छैन।” १ यूहन्ना २:१५

निको पार्ने प्रतिज्ञाहरू

“यदि तिमीहरूले परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरको आवाजलाई होशियारीसाथ सुन्यौ र उहाँको दृष्टिमा जे ठीक छ त्यही गर्छौं, उहाँका आज्ञाहरू सुनेर उहाँका सबै विधिहरू पालन गर्नु भने, मैले मिश्रीहरूमाथि ल्याएको कुनै पनि रोग म तिमीहरूमाथि लगाउनेछैन। किनकि म तिमीलाई निको पार्ने परमप्रभु हुँ।” प्रस्थान १५:२६

“तिमीहरूको जुत्ता फलाम र काँसाको हुनेछ। जति तिम्रो दिन, तिम्रो शक्ति त्यस्तै हुनेछ।” व्यवस्था ३३:२५

“परमप्रभुलाई आशीर्वाद दिनुहोस्, हे मेरो आत्मा, र उहाँका सबै उपकारहरू नबिर्सनुहोस्: जसले तेरा सबै अधर्म क्षमा गर्नुहुन्छ, जसले तेरा सबै रोगहरू निको पार्नुहुन्छ, जसले तपाईंको जीवनलाई विनाशबाट छुटकारा दिनुहुन्छ, जसले तपाईंलाई दया र कोमल कृपाको मुकुट

दिनुहुन्छ, जसले तपाईंको मुखलाई भलाइले सन्तुष्ट तुल्याउँछ। चीजहरू, ताकि तपाईंको जवानी चीलको जस्तै नवीकरण होस्।”
भजनसंग्रह १०३:२-५

“आफ्नै नजरमा बुद्धिमानि नहोऊ; परमप्रभुको भय मान र दुष्टताबाट टाढा बस। यसले तिम्रो मासुको स्वास्थ्य र तिम्रो हड्डीलाई बल दिनेछ।” हितिपदेशक ३:७, ८

“उहाँलाई मानिसहरूले तुच्छ र तिरस्कार गरेका छन्, दुःखका मानिस र शोकसँग परिचित छन्। अनि हामीले आफ्नो अनुहार उहाँबाट लुकायौं। उहाँलाई तुच्छ ठानियो, र हामीले उहाँलाई कदर गरेनौं। निश्चय नै उहाँले हाम्रा दुःखहरू बोक्नुभएको छ र हाम्रा दुःखहरू बोक्नुभएको छ। तैपनि हामीले उहाँलाई प्रहार गरेको, परमेश्वरद्वारा प्रहार गरिएको, र दुःखित भएको मान्यौं। तर उहाँ हाम्रा अपराधहरूका लागि घाईते हुनुभयो, उहाँ हाम्रा अधर्महरूको लागि कुच्चुभयो; हाम्रो शान्तिको लागि दण्ड उहाँमाथि थियो, र उहाँको चोटले हामी निको भएका छौं।” यशैया ५३:३-५

“हे प्रभु, मलाई निको पार्नुहोस्, र म निको हुनेछु; मलाई बचाउनुहोस्, र म बच्नेछु, किनकि तपाईं मेरो प्रशंसा हुनुहुन्छ।” यर्मिया १७:१४

“किनकि म तिमीलाई स्वास्थ्य फर्काउनेछु र तिम्रो घाउ निको पार्नेछु,” परमप्रभु भन्नुहुन्छ, “किनभने तिनीहरूले तिमीलाई बहिष्कृत भनी बोलाए: यो सियोन हो; कसैले उसलाई खोज्दैन।” यर्मिया ३०:१७

“हेर, म यसलाई स्वास्थ्य र निको ल्याउँछु; म तिनीहरूलाई निको पार्नेछु र तिनीहरूलाई शान्ति र सत्यको प्रशस्तता प्रकट गर्नेछु।”
यर्मिया ३३:६

“तर मेरो नाउँको डर मान्नेहरूका निमित्त धार्मिकताको सूर्य उहाँको पखेटामा निको भएर उदाउनेछ। र तिमी बाहिर गएर थोपा खुवाउने बाछाहरू जस्तै मोटो हुनेछ।” मलाकि ४:२

“तिमीहरूमध्ये कोही बिरामी छ? उसले मण्डलीका एल्डरहरूलाई बोलाओस्, र तिनीहरूले उहाँलाई प्रभुको नाममा तेलले अभिषेक गरेर उहाँको लागि प्रार्थना गरोस्। र विश्वासको प्रार्थनाले बिरामीलाई बचाउनेछ, र प्रभुले उसलाई उठाउनुहुनेछ। र यदि उसले पाप गरेको छ भने, उसलाई क्षमा गरिनेछ।” याकूब ५:१४, १५

परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्न शक्तिको लागि प्रतिज्ञाहरू

“त्यसैले हामी हिम्मत हार्दैनौं। हाम्रो बाहिरी मानिस नाश हुँदै गए पनि भित्री मानिस दिनप्रतिदिन नवीकरण हुँदैछ। हाम्रो हल्का दुःखको लागि, जुन एक क्षणको लागि मात्र हो, हाम्रो लागि महिमाको धेरै धेरै र अनन्त भारले काम गरिरहेको छ, जबकि हामी देखेका चीजहरूलाई हेर्दैनौं, तर नदेखेका चीजहरूलाई हेर्छौं। किनकि देखिएका कुराहरू क्षणिक हुन्, तर नदेखिएका कुराहरू अनन्तका हुन्।” २ कोरिन्थी। ४:१६-१८

“अनि असल काम गर्दा थाकेको नहोऔं, किनकि हामीले हिम्मत हारेनौं भने उचित समयमा कटनी गर्नेछौं।” गलाति ६:९

“मलाई बल दिनुहुने ख्रीष्टद्वारा म सबै कुरा गर्न सक्छु।” फिलिप्पि ४:१३

“किनभने यो परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले उहाँको असल खुशीको लागि इच्छा र गर्न दुवैमा काम गर्नुहुन्छ।” फिलि। २:१३

“अनि उहाँले मलाई भन्नुभयो, 'मेरो अनुग्रह तेरो लागि पर्याप्त छ, किनकि मेरो शक्ति कमजोरीमा सिद्ध हुन्छ।' त्यसैले ख्रीष्टको शक्ति ममाथि रहन सकोस् भनेर म आफ्नो दुर्बलतामा गर्व गर्नेछु।” २ कोरिन्थी। १२:९

परमेश्वरका साक्षीहरू बन्ने बारे प्रतिज्ञाहरू

“नडराऊ, नडराओ; के मैले तिमीलाई त्यसबेलादेखि नै भनेकी थिइँ र घोषणा गरेको छु? तिमी मेरा साक्षी हौ। म बाहेक कोही ईश्वर छ? वास्तवमा त्यहाँ अरु कुनै चट्टान छैन; मलाई एउटा पनि थाहा छैन।” यशैया ४४:८

“उठ, चमक; तिम्रो ज्योति आएको छ! अनि परमप्रभुको महिमा तिमीहरूमाथि उदाएको छ।” यशैया ६०:१

“अब सबै चीजहरू परमेश्वरका हुन्, जसले हामीलाई येशू ख्रीष्टद्वारा आफूसँग मिलाप गराउनुभएको छ, र हामीलाई मेलमिलापको सेवकाई दिनुभएको छ।” २ कोरिन्थी। ५:१८

तर परमप्रभुले मलाई भन्नुभयो: ‘म जवान हुँ’ भनी नभन, किनकि मैले तँलाई पठाउने सबैकहाँ तँ जानेछस्, र मैले तँलाई जे आज्ञा दिन्छु, त्यही बोल्नु। यर्मिया १:७

“तर जब पवित्र आत्मा तपाईंमा आउनुहुनेछ तब तपाईंले शक्ति प्राप्त गर्नुहुनेछ। र यरूशलेममा, सारा यहूदिया र सामरियामा र पृथ्वीको छेउमा तिमीहरू मेरो साक्षी हुनेछौ।” प्रेरित १:८

“तर तिमीहरू चुनिएका पुस्ता, शाही पुजारीहरू, पवित्र राष्ट्र, उहाँका आफ्नै विशेष मानिसहरू हौ, जसले तिमीहरूलाई अन्धकारबाट उहाँको अद्भुत ज्योतिमा बोलाउनुहुने उहाँको प्रशंसाको घोषणा गर्न सक।” १ पत्रुस २:९

“तर प्रभु परमेश्वरलाई आफ्नो हृदयमा पवित्र बनाउनुहोस्, र नम्रता र भयका साथ तपाईंमा रहेको आशाको कारण सोध्ने सबैलाई प्रतिरक्षा दिन तयार रहनुहोस्।” १ पत्रुस ३:१५

शबाथ उत्सव

भगवानको भलाइ र शक्तिशाली शक्ति मनाउनको लागि दस दिनको प्रार्थनाको अन्तिम सब्बथ डिजाइन गर्नुहोस्। तपाईंले प्रार्थनाको शक्ति कसरी अनुभव गर्नुभएको छ भनी बताउनुहोस् र विगत दश दिनहरूमा प्राप्त बहुमूल्य आध्यात्मिक अन्तरदृष्टिहरू साझा गर्नुहोस्। परमेश्वरले जे गर्नुभएको छ, गरिरहनु भएको छ, र गर्नुहुनेछ त्यसमा रमाउनुहोस्।

प्रत्येक मण्डलीका आवश्यकताहरू अद्वितीय छन्, त्यसैले कृपया तपाईंको चर्चको लागि विशेष योजना विकास गर्न स्थानीय नेताहरूसँग काम गर्नुहोस्। तपाईंको अन्तिम सब्बथ चर्च सेवामा समावेश गर्न यहाँ केही सम्भावित वस्तुहरू छन्।

२०२५ विषयवस्तु:

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ... (येशूबाट प्रार्थना सिद्धान्तहरू)

विषयवस्तु पदहरू:

“प्रभु, हामीलाई प्रार्थना गर्न सिकाउनुहोस्।” (लूका ११:१, NKJV)

“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 अपराध क्षमा गर्नुहोस्, जसरी हामीले आफ्ना अपराधीहरूलाई क्षमा गरेका छौं।

हामीलाई परीक्षामा पर्न नदिनुहोस्, तर दुष्टबाट छुटाउनुहोस्

किनकि राज्य, पराक्रम र महिमा सदासर्वदा तपाईंकै हुन्। आमेन।”

(मत्ती ६:९-१३, NKJV)

सम्भावित भजनहरू:

येशूमा आँखा फर्काउनुहोस् (#२९०)

प्रतिज्ञाहरूमा उभिएको (#५१८)

यो मेरो आत्मा संग राम्रो छ (#५३०)

म भित्र तिम्रो जीवन जिउनुहोस् (#३१६)

उहाँ जीवित हुनुहुन्छ (#२५१)

प्रवचन विचार:

एकल प्रवचन: हामी कसरी प्रभुको प्रार्थनाको सिद्धान्तहरू पालना गर्न सक्छौं भन्ने बारे एक पास्टर, एल्डर, वा प्रार्थना नेतालाई प्रवचन दिनुहोस्।

[वा]

छोटो सारांशः दश दिनको प्रार्थना सहभागीहरूलाई पालैपालो १० दैनिक प्रार्थना गाइडहरू मध्ये प्रत्येकको लागि छोटो सारांशहरू (१-२ मिनेट) प्रस्ताव गर्न लगाउनुहोस्। शीर्षक, मुख्य पद, र एक प्रमुख विचार साझा गर्नुहोस्। (अगाडि योजना बनाउनुहोस् ताकि सारांशहरू १-२ मिनेट भित्र रहन्छन्। धेरैजसो मानिसहरूको लागि, एक मिनेट १२५-१५० बोल्ने शब्दहरू हुन्।)

[वा]

सम्बन्धित विषयवस्तुमा छोटो भाषणहरू: प्रभुको प्रार्थना वा बाइबलबाट प्रार्थना कथाहरू जस्ता छनौट गरिएको विषयवस्तुमा छोटो भाषणहरू (५-७ मिनेट) दिन विभिन्न उमेरका तीन सदस्यहरूलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

अन्य कार्यक्रम विचारहरू:

जवाफ दिइएका प्रार्थना, सानो-सामूहिक प्रार्थना समय, भविष्यको प्रार्थना वा सेवा गतिविधिहरूको घोषणा, बालबालिकाको कथा, विशेष संगीत चयनहरू, इत्यादिका सदस्यहरूको गवाही।

विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोध

- प्रभु, कृपया अन्तिम दिनहरूमा तपाईंको चर्चलाई आदिम ईश्वरभक्तिको शक्तिशाली पुनरुत्थान दिनुहोस्। आकाश ढले पनि सत्यको पक्षमा उभिन सकौं। यो पुनरुत्थान मबाट सुरु गरौं।
- हे प्रभु, हामीलाई व्यक्तिगत रूपमा र परिवारको रूपमा दैनिक उपासनामा कसरी एकरूप हुने भनेर देखाउनुहोस्।
- हे प्रभु, हाम्रो जीवनमा भएका विचलनहरूमा हाम्रो आँखा खोल्नुहोस्। ती चीजहरू जसले हामीलाई तपाईंमा पूर्ण रूपमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्षम हुनबाट रोक्छ। हामीलाई पूजाको अविभाजित हृदय दिनुहोस्।
- हे प्रभु, हामीलाई हरेक बिहान जतिसुकै चाँडो उठाउन अनुमति दिन मद्दत गर्नुहोस्, ताकि हामी तपाईंको वचन र प्रार्थनामा मीठो, बेवास्ता गर्न सकौं।
- हामी प्रार्थना गर्छौं कि तपाईंले हामीलाई हाम्रा सबै भावनाहरू, हाम्रा अपूर्णताहरू, हाम्रा पापहरू र हाम्रा आवश्यकताहरू सहित तपाईंकहाँ आउन मद्दत गर्नुहुन्छ, र तपाईंले हामीलाई माया गर्न, हामीलाई परिवर्तन गर्न र तपाईंले चाहेको व्यक्तिमा पुनर्निर्माण गर्न दिनुहुन्छ। हामी हुन।
- प्रभु, पवित्र आत्माको दैनिक बत्तिस्माको लागि कसरी बिन्ती गर्ने भनेर हामीलाई सिकाउनुहोस्।
- हामी पवित्र आत्माको पछिल्लो वर्षाको लागि हाम्रो साक्षीलाई सशक्त बनाउन र हामीलाई तपाईंको फर्कनु अघि तपाईंले हामीलाई दिनु भएको काममा संलग्न हुन सक्षम बनाउन प्रार्थना गर्छौं।
- हामीलाई कसरी आफ्नो परिवारलाई बलिदानको रूपमा माया गर्ने र राज्यको लागि कसरी चेला बनाउने भनेर देखाउनुहोस्, हाम्रा आफ्नै छोराछोरी र प्रियजनहरूबाट सुरु गर्नुहोस्।
- हामी परमेश्वरको वचन खोज्न, बुझ्न र पछ्याउन बुद्धिको लागि प्रार्थना गर्छौं। हामीलाई सत्यका शब्दहरू सही रूपमा विभाजित गर्न र विश्वासपूर्वक अरूलाई साझा गर्न सिकाउनुहोस्।
- प्रभु, कृपया एलेन ह्वाइटको प्रेरित लेखहरूमा पाइने निर्देशनहरूको लागि हाम्रो कृतज्ञतालाई नवीकरण गर्नुहोस्।
- हामी संसारभरि धार्मिक स्वतन्त्रता र विवेकको स्वतन्त्रताको लागि प्रार्थना गर्छौं। प्रभु, कृपया बन्द क्षेत्रहरूमा तपाईंको वचनको घोषणाको लागि ढोका खोल्नुहोस्।
- प्रभु, तपाईंको विश्व चर्चले प्रत्येक राष्ट्र र भाषामा तीन एन्जिल्सका सन्देशहरू व्यापक रूपमा घोषणा गर्नको लागि आह्वान स्वीकार गरोस्। यी सबै शिक्षाहरूलाई ख्रीष्टको प्रेम र धार्मिकतामा कसरी केन्द्रित गर्ने भनेर हामीलाई देखाउनुहोस्।
- हे प्रभु, हामीलाई हाम्रा युवा र युवाहरूका लागि तीन स्वर्गदूतहरूको सन्देशहरू कस्तो देखिन्छ भनेर मोडेल गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- प्रभु, विश्वभरका एडभेन्टिस्टहरूले “म जान्छु” घोषणा गरून् र तपाईंको सेवा गर्न र मुक्तिको सुसमाचार घोषणा गर्नको लागि आह्वान गरून्।
- हामी चिकित्सा पेशेवरहरू, वैज्ञानिकहरू, सरकारी नेताहरू, र जनस्वास्थ्य अधिकारीहरूलाई उनीहरूले गर्ने धेरै निर्णयहरूको लागि बुद्धिको लागि प्रार्थना गर्छौं।
- हामी प्रार्थना गर्छौं कि संसारभरका एडभेन्टिस्टहरूले पीडामा परेकाहरूलाई व्यावहारिक सहायता र प्रोत्साहन प्रदान गर्नेछन्। हाम्रा छिमेकीहरूलाई हाम्रो सबैभन्दा बढी आवश्यकता पर्दा हामीलाई साहस, रचनात्मकता र निस्वार्थ भावना दिनुहोस्।
- हामी बदलिँदो अर्थतन्त्रका कारण रोजगारी गुमेको आर्थिक रूपमा प्रभावित भएकाहरूको लागि प्रार्थना गर्छौं।
- प्रभु, कृपया मण्डलीका सदस्यहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा अलगावसँग संघर्ष गरिरहेकाहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने भनेर देखाउनुहोस्।

- हामी चर्चका सदस्यहरूलाई सक्रिय रूपमा सँगै प्रार्थना गर्ने तरिकाहरू खोज्न पास्टरहरू र चर्चहरूका लागि प्रार्थना गर्छौं। प्रभु, कृपया तपाईंको मण्डलीलाई आराधना र सेवामा सँगै तान्नुहोस्। We pray for a spiritual revival among Seventh-day Adventist विश्वभरका कलेज र विश्वविद्यालयहरूमा जाने युवाहरू। तिनीहरू स्त्रीष्टको लागि जीवन्त राजदूत बन्न सक्छन्।
- हामी पृथ्वीको 69 प्रतिशत जनसंख्याको लागि प्रार्थना गर्छौं जसले येशूको अस्पष्ट प्रस्तुति प्राप्त गरेका छैनन्।
- हामी पूर्व सोभियत संघ (युरो-एसिया डिभिजन) को २८ कम पहुँच भएका शहरहरूमा ६२ मिलियन मानिसहरूको लागि प्रार्थना गर्छौं।
- हामी मध्यपूर्वका २० देशहरूमा ७४६ व्यक्ति समूहहरूका बीचमा काम गर्न इच्छुक बहादुर मिसनरीहरू खडा गर्न ईश्वरसँग प्रार्थना गर्छौं।
- प्रभु, कृपया कठिन ठाउँहरूमा तपाईंको सेवा गर्न इच्छुक आधुनिक वाल्डेन्सियन-प्रकारका विद्यार्थीहरूलाई उठाउनुहोस्।
- हामी एडभेन्टिस्ट सदस्यहरूका लागि प्रार्थना गर्छौं जुन तिनीहरूको विश्वासको कारणले सतावट वा जेलमा परेका छन्।
- हामी येशूलाई चिन्नको लागि दक्षिण एसिया-प्यासिफिक डिभिजनका 41 सबैभन्दा कम पहुँच भएका शहरहरूमा २०२ मिलियन मानिसहरूको लागि प्रार्थना गर्छौं।
- हामी प्रत्येक स्थानीय चर्चको सब्थ स्कूल/व्यक्तिगत मन्त्रालय विभागको लागि प्रार्थना गर्छौं किनभने तिनीहरूले परमेश्वरको योजना खोज्छन् र मायालु सेवा, बाइबल अध्ययन, र व्यक्तिगत साक्षीको साथ आफ्नो समुदायमा पुग्छन्।
- हामी एडभेन्टिस्ट डेभलपमेन्ट एण्ड रिलिफ एजेन्सी (ADRA) को लागि प्रार्थना गर्छौं किनभने तिनीहरूले विश्वव्यापी रूपमा व्यावहारिक आवश्यकताहरू पूरा गर्छन्।
- हामी साउथ प्यासिफिक डिभिजनका ६ कम पुग्ने सहरहरूमा १६ मिलियन मानिसहरूको लागि प्रार्थना गर्छौं।
- हामी उत्तरी एसिया-प्यासिफिक डिभिजनका १०५ कम पुग्ने सहरहरूमा ४०६ मिलियन मानिसहरूलाई कसरी पुग्ने भनेर जान्नको लागि पवित्र आत्माको लागि प्रार्थना गर्छौं।
- प्रभु, कृपया आशीर्वाद दिनुहोस् किनकि एडभेन्टिस्ट चपलेन्सी मन्त्रालयहरूले पादरीहरू र इच्छुक सदस्यहरूलाई जेलमा रहेकाहरूलाई सेवा गर्न परिचालन गर्दछ।
- प्रभु, हामी हाम्रा सब्थ स्कूलका शिक्षकहरूको लागि प्रार्थना गर्छौं। कृपया उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि उनीहरूको काम हाम्रा बच्चाहरूको लागि कति महत्त्वपूर्ण छ।
- प्रभु, हामी प्रभावकारी केन्द्रहरू, स्वास्थ्य र पारिवारिक कार्यक्रमहरू, र विश्वव्यापी पाथफाइन्डर क्लबहरूको लागि तपाईंको मार्गदर्शन खोज्छौं।
- प्रभु, कृपया हामीलाई हाम्रो समुदायहरूमा थप सत्य-पूर्ण साहित्य (मुद्रित र इलेक्ट्रोनिक) कसरी पठाउने भनेर देखाउनुहोस्। हामी प्रार्थना गर्दछौं कि मानिसहरूले यसलाई पढ्ने र पवित्र आत्माले तिनीहरूलाई बाइबल सत्यको दोषी ठहराउनुहुनेछ।
- प्रभु, हामी खतरनाक ठाउँहरूमा काम गर्ने मिसनरीहरूबाट तपाईंको सुरक्षाको लागि अनुरोध गर्छौं।
- कृपया आशा र जीवनका शब्दहरू फैलाउन साहित्य प्रचारकहरू, विद्यार्थी स्वयंसेवकहरू, लेखकहरू, मिडिया विशेषज्ञहरू, र आर्थिक सहयोगीहरूलाई उठाउनुहोस्।
- हामी विश्वभरका एडभेन्टिस्ट स्कूलहरू, विद्यार्थीहरू र शिक्षकहरूको लागि प्रार्थना गर्छौं। यी विद्यालयहरूले विश्वासी भई बाइबल सत्य सिकाउन र युवाहरूलाई मिशन, सेवा, र स्त्रीष्टसँग बचाउने सम्बन्धमा डोच्याउन सक्छन्।
- प्रभु, हामीलाई धर्मको चासो बिना धर्मनिरपेक्ष संस्कृतिमा पुग्न बुद्धि दिनुहोस्। तपाईंको पवित्र आत्माले धर्मनिरपेक्ष हृदय वरपरका पर्खालहरू भत्काउन दिनुहोस्।

- आत्मा उपासना, मूर्तिपूजा, र शत्रुतावादी विश्वासको दासत्वमा परेका मानिसहरूसम्म पुग्दा हामीलाई आशिष दिनुहोस्। हामीलाई उनीहरूको विश्वदृष्टि बुझ्न र व्यक्तिगत मुक्तिदातासँग परिचय गराउन मद्दत गर्नुहोस्।
- प्रभु, कृपया विश्वभरका सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्टहरूलाई पहिले कहिल्यै नभएको प्रार्थना गर्न प्रेरित गर्नुहोस्। हामीलाई तपाईंको प्रतिज्ञाहरू दाबी गर्न सिकाउनुहोस् र हामीले प्रार्थना गर्दा तपाईंले पहाडहरू सार्ने आशा गर्नुहुन्छ।
- हामी दक्षिणी अफ्रिका-हिन्द महासागर डिभिजनका १८ देशहरूमा ५४१ व्यक्ति समूहहरूको लागि प्रार्थना गर्छौं। कृपया तिनीहरूलाई बाइबलीय सत्यतिर डोर्याउनुहोस्।
- शरणार्थीहरूको व्यावहारिक र आध्यात्मिक आवश्यकताहरू कसरी पूरा गर्ने भनेर हामीलाई देखाउनुहोस्। हाम्रो मण्डली सबै मानिसहरूप्रतिको हाम्रो प्रेमको लागि परिचित होस्, चाहे तिनीहरू जो भए पनि वा जहाँबाट आए पनि।
- हामी तपाईंलाई अन्तर-युरोपियन डिभिजनका २० देशहरूमा ८०६ व्यक्ति समूहहरूको लागि चर्चहरू रोप्न शहरी मिसनरीहरू खडा गर्न आग्रह गर्दछौं।
- कृपया अन्तर-अमेरिकी डिभिजनको ३८ देशहरूमा ९४८ व्यक्ति समूहहरूको लागि चर्चहरू रोप्न कामदारहरूको सेना खडा गर्नुहोस्।
- कृपया स्पष्टता, रचनात्मकता र बाइबलीय प्रामाणिकताका साथ हाम्रा आधारभूत मण्डलीका विश्वासहरू घोषणा गर्न सिकाउनुहोस्। हामीले विश्वास गर्ने सबै कुराको केन्द्रबिन्दु येशूको प्रेम होस्।
- प्रभु, कृपया उत्तर अमेरिकी डिभिजनका ९ देशहरूमा ७८९ व्यक्ति समूहहरूको लागि चर्चहरू रोप्न युवाहरूलाई तयार गर्नुहोस्।
- हामी तपाईंलाई इजरायल फिल्डमा ७० व्यक्ति समूहहरूको सेवा गर्न स्वयंसेवकहरू तयार गर्न आग्रह गर्छौं।
- हामी तपाईंलाई पूर्वी-मध्य अफ्रिका डिभिजनका ११ देशहरूमा ८३० व्यक्ति समूहहरू बीच चर्चहरू रोप्न मेडिकल मिसनरीहरू खडा गर्न आग्रह गर्दछौं।
- हामी तपाईंलाई दक्षिण एसिया डिभिजनका ४ देशहरूमा २५६८ व्यक्ति समूहहरूको लागि मध्यस्थता गर्न प्रार्थना योद्धाहरू खडा गर्न आग्रह गर्दछौं।
- कृपया हाम्रा परिवारहरूलाई हाम्रो घर र समुदायहरूमा तपाईंको प्रेम प्रकट गर्न दिनुहोस्। हामी तपाईंलाई घरहरूमा सद्भाव ल्याउन, टुटेको सम्बन्धहरू निको पार्न, दुर्व्यवहारबाट कमजोरहरूलाई जोगाउन, र आशाहीन परिस्थितिहरूमा तपाईंको पवित्र शक्ति प्रकट गर्न अनुरोध गर्दछौं।
- हामी तपाईंलाई पश्चिम-मध्य अफ्रिका डिभिजनका २२ देशहरूमा १९७८ व्यक्ति समूहहरू बीच नयाँ चर्चहरू रोप्न नर्सहरू र डाक्टरहरू खडा गर्न आग्रह गर्दछौं।
- हामी ट्रान्स-युरोपियन डिभिजनका १९ कम पुगेका शहरहरूमा ४९ मिलियन मानिसहरूको लागि प्रार्थना गर्छौं।
- हामी हाम्रा बच्चाहरूको लागि प्रार्थना गर्छौं। कृपया अवरोध र दबावको सामना गर्दा उनीहरूलाई साहसपूर्वक तपाईंको लागि खडा हुन सशक्त बनाउनुहोस्। तिनीहरूलाई बुद्धिमानी छनौट गर्न र सत्यको पक्षमा खडा हुन मद्दत गर्नुहोस्।
- हामीलाई नजिकका मानिसहरूको दैनिक आवश्यकताहरू पूरा गरेर ख्रीष्टको निस्वार्थ उदाहरण पछ्याउन सिकाउनुहोस्। हामीलाई मेडिकल मिसनरीहरू, सामुदायिक स्वयंसेवकहरू, र खाँचोमा परेकाहरूलाई साथीहरूको रूपमा सेवा गर्न सुसज्जित गर्नुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन १ – ममा रहो

“दाखको बोट म हुँ, तिमीहरूचाहिँ हाँगाहरू हौ। यदि कोही ममा रह्यो र म त्यसमा रहें भने, त्यसले धेरै फल फलाउँछ, किनकि मबाट अलग रहेर तिमीहरू केही गर्न सक्दैनौ” (यूहन्ना १५:५)।

निरन्तर जोडिएको — फल उत्पादनको लागि महत्त्वपूर्ण अवस्था

स्नातक पछि मलाई तीन वटा सानो चर्च भएको जिल्लामा काम गर्न पठाइयो। जाडोको समय थियो। एउटा मण्डलीमा धेरै जसो वृद्ध सदस्यहरू थिए। एक धेरै रमाइलो शबाथमा वा क्रिसमस कार्यक्रमको लागि हामी शायद ४० जना जति हुन्थ्यौं होला। अरू शबाथमा, लगभग १० जति चर्चमा हुन्थे।

एक शबाथ धेरै चिसो थियो, लगभग -३२ डिग्री फारेनहाइट थियो। त्यस समय नौ जना मानिसहरू जम्मा भएका थिए: मेरो परिवारबाट चार जना र अर्को परिवारबाट पाँच जना। मैले सोचें, *के मैले प्रचार पनि गर्नुपर्छ?* करिब ९० वर्षकी एउटी आइमाई हेड एल्डरले भनिन्, “हामी दशांश दिन्छौं, त्यसैले तपाईंले प्रचार गर्नुपर्छ।” त्यसैले मैले प्रवचन दिएँ।

मैले यूहन्ना १५:४-८बाट प्रचार गरें। चार पदहरूमा येशूले तीन पटक “ममा रहनु” भनी दोहोर्‍याउनुभएको थियो। हिब्रू संस्कृतिमा, तीन पटक दोहोर्‍याइएको कुरा धेरै महत्त्वपूर्ण र आवश्यक मानिन्छ। हामीले ख्रीष्टियन जीवनमा के गर्छौं भन्नेमा होइन मैले जोड दिएँ। जब हामीलाई सेवा गर्न बोलाइन्छ, हामी आफैले कहिल्यै नतिजाहरू पाउनेछैनौं। यद्यपि, येशूले आफ्नो वचन दिनुभयो कि यदि हामी उहाँमा रह्यौं भने, हामीले जे माग्छौं, त्यो पूरा हुनेछ। त्यहाँ कुनै अस्पष्टता छैन; यो सफलताको लागि सत प्रतिशत आश्वासन हो।

“त्यसो भए,” मैले श्रोताहरूलाई भनें, “हामीले के गर्न सक्छौं त्यो होइन, तर परमेश्वरले के गर्न सक्नुहुन्छ त्यसले वास्तविक फरक पार्छ।”

लेखिका एलेन जी. ह्वाइट भन्छिन्, “तपाईंसँग अहिले भएको वा हुन सक्ने क्षमताले तपाईंलाई सफलता दिने होइन। यो परमप्रभुले तपाईंको लागि गर्न सक्ने कुरा हो। मानिसले के गर्न सक्छ भन्ने कुरामा हामी धेरै कम विश्वस्त हुन आवश्यक छ, र परमेश्वरले हरेक विश्वास गर्ने आत्माको लागि के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरामा धेरै विश्वास हुनुपर्छ” (*क्रिश्चियन सेवा*, पृष्ठ २६०)।

मैले मेरो सानो मण्डलीलाई भनें कि प्रार्थना “आध्यात्मिक शक्तिको रहस्य हो” (*प्रार्थना*, पृष्ठ १२)। यसले हामीलाई “शक्तिको स्रोत” (*प्रार्थना*, पृष्ठ २७२)-सँग जोड्दछ। प्रार्थनाले हामीलाई परमेश्वरको “असीमित स्रोतहरू”-मा पहुँच दिन्छ (*ख्रीष्टमा पाइलाहरू*, पृष्ठ ९५)। यो शैतानका आक्रमणहरूको विरुद्ध सबैभन्दा प्रभावकारी हतियार हो (*चर्चका लागि गवाहीहरू*, खण्ड १ पृ २९५, २९६, ३४५, ३४६)।

मैले तिनीहरूलाई मत्ती १८:१९, २० मा येशूले दिनुभएको प्रतिज्ञाको बारेमा सुनाएँ। “साँच्चै म तिमीहरूलाई भन्दछु कि यदि पृथ्वीमा तिमीहरूमध्ये दुई जनाले आफूले मागेको कुरामा सहमत भए, त्यो स्वर्गमा हुनुहुने मेरो बुबाद्वारा तिनीहरूलाई दिनुहुनेछ। किनकि जहाँ दुई वा तीन जना मेरो नाममा भेला हुन्छन्, त्यहाँ म तिनीहरूसँग हुन्छु।” (NIV)। उहाँले “२०० वा ३०० जनाले माग्यो भने” भन्नुभएन, तर “यदि २ वा ३ले माग्यो भने” भन्नुभयो। तर तिनीहरूले मागेको कुरामा एक भएर सहमति हुनुपर्छ भन्नुभयो, र “म यो गर्न सक्छु” होइन तर “म यो गर्नेछु” भनेर धेरै स्पष्ट हुनुपर्छ।

मैले मेरा केही श्रोताहरूलाई भनें, “केही नगर्नुको विकल्प छैन। हामीले प्रार्थना र काम गर्नुपर्छ, र परमेश्वरले प्रतिज्ञा गर्नुभएको अनुसार उहाँले नतिजा दिनुहुनेछ। यो प्रार्थनाको शक्तिको बारेमा बलियो उपदेश थियो।

मेरी श्रीमती र म घर जाँदा, मैले उनलाई भनें, “हामी अर्को ठाउँमा सर्नु आवश्यक छ किनकि यो ठाउँमा कुनै वृद्धिको आशा छैन वा वास्तवमा यो चर्चको प्रगतिको निम्ति कुनै आशा गर्नु व्यर्थ छ।” तब उनले मलाई येशूको प्रतिज्ञाको साथ मेरो प्रवचन दोहोर्‍याइन्, र उनले मलाई सोधिन्, “तपाईंले तिनीहरूलाई किन प्रार्थना गर्न बोलाउनुहुन्छ?” मैले हिचकिच्याउँदै उनको त्यो सल्लाह माने। केही महिलाहरूसँग मिलेर हामीले हरेक बिहान ६:३० बजे पवित्र आत्मा, चर्चको वृद्धि, परिवार, सहर, हाम्रो चर्चको लागि परमेश्वरको योजना, र हामीले के गर्न आवश्यक छ भनेर स्पष्ट पार्न परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्न थाल्यौं। तीन महिनापछि चर्चमा लगभग १२० जना सहभागी भए।

परमेश्वरले तपाईंलाई उहाँसँग निरन्तर रूपमा रहन, निरन्तर प्रार्थना गर्न, उहाँसँग कहिल्यै सम्पर्कविच्छेद नगर्न र उहाँसँग हिँड्न बोलाउनुभएको छ। उहाँले तपाईंलाई उहाँमा रहन आमन्त्रित गर्नुहुन्छ, र तपाईंले दिनहुँ उहाँलाई तपाईंमा रहन आमन्त्रित गर्नुपर्छ। त्यो तपाईंको साँचो शक्तिको एक मात्र स्रोत हो। त्यो तपाईंको सुरक्षा हो। जबसम्म तपाईं परमेश्वरसँग जोडिनुहुन्छ तबसम्म शैतान शक्तिहिन हुन्छ। तपाईंमा ख्रीष्ट हुनु भनेकै तपाईं उहाँमा बढ्न र आत्मिक जीवनको सफलता पाउन एक मात्र बाटो हो।

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एकताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — यूहन्ना १५:५

“दाखको बोट म हुँ, तिमीहरूचाहिँ हाँगाहरू हो। यदि कोही ममा रह्यो र म त्यसमा रहेँ भने, त्यसले धेरै फल फलाउँछ, किनकि मबाट अलग रहेर तिमीहरू केही गर्न सक्दैनौ।”

“ममा रहनु र म तिमीमा”

हे येशू प्रभु, दिनहुँ तपाईंमा कसरी रहन हामीलाई सिकाउनुहोस्। तपाईंविना, हामी जीवन दिने दाखको बोटबाट अलग गरिएको मरेका हाँगाहरू जस्तै छौं। हामीसँग हिँड्नुहोस्, हामीमा काम गर्नुहोस्, हामीमार्फत बोलुहोस्। कृपया हाम्रो हृदयमा वास गर्नुहोस् र हामीद्वारा संसारलाई प्रेम गर्नुहोस्।

“तिमीले धेरै फल फलाउनेछौ”

प्रभु, हामी जान्दछौं कि सबै धार्मिकता तपाईंबाट आउँछ। हाम्रो जीवनमा आत्माको फल फलाउनुहोस्। हामीलाई तपाईंको प्रेम, आनन्द, शान्ति, धैर्य, दया, भलाइ, विश्वासयोग्यता, कोमलता र आत्मसंयमले भरनुहोस्। हामीले भेट्ने सबैलाई तपाईंको निष्कलंक चरित्र हाम्रो जीवनबाट प्रतिबिम्बित गर्न सकौं।

“मबाट अलग रहेर तिमीहरू केही गर्न सक्दैनौ”

हे प्रभु, हाम्रो आफ्नै धार्मिकता फोहोर लुगाजस्तै छ। हामी हाम्रा प्रतिज्ञाहरू तोड्छौं, हाम्रा शत्रुहरूलाई अपमान गर्छौं, र हामीले माया गर्नेहरूलाई धोका दिन्छौं। तपाईंविना हामी असहाय र हारेका छौं। हामीलाई हरेक दिन हाम्रो हृदयमा तपाईंको प्रेम, तपाईंको धैर्य र तपाईंको अनुग्रह चाहिन्छ। हामीलाई तपाईंको छेउमा राख्नुहोस्।

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिषहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन २ – हामीलाई प्रार्थना गर्ने तरिका सिकाउनुहोस्

“उहाँ कुनै एक ठाउँमा प्रार्थना गरिरहनुभएको थियो। उहाँले प्रार्थना गरिसक्नुभएपछि चेलाहरूमध्ये एक जनाले उहाँलाई भने, ‘हे प्रभु, ... हामीलाई पनि प्रार्थना गर्न सिकाउनुहोस्’” (लूका ११:१)।

क्रिश्चियन जीवनको मुटु

प्रार्थना आवश्यक छ, अत्यावश्यक पनि।

“हरेक बिहान प्रार्थना गरेर आफ्नो काम सुरु गर्ने समय निकाल्नुहोस्। यो समय तपाईंले बरबाद गरिरहनुभएको छ भनेर नसोच्नुहोस्; यो यस्तो समय हो जुन अनन्त युगमा रहनेछ। यसले गर्दा तपाईंको जीवनमा सफलता र आध्यात्मिक विजय प्राप्त गर्नुहुनेछ” (चर्चका लागि गवाहीहरू, खण्ड 7, पृष्ठ 194)।

चेलाहरूले अक्सर येशूलाई प्रार्थना गरिरहनुभएको देखेका थिए। उहाँका प्रार्थनाको जीवन तिनीहरूको भन्दा फरक थियो भनेर तिनीहरूले महसुस गरेका थिए। चेलाहरू असल र आध्यात्मिक मानिसहरू थिए। तिनीहरूका हृदय समर्पित थियो र तिनीहरू परमेश्वरको सेवा गर्न चाहन्थे। तिनीहरू चर्च जान्थे, शबाथ पालन गर्थे, दशांश विश्वासपूर्वक दिन्थे, र शुद्ध खाना खान्थे। इस्राएलका सबै जनतालाई, विशेष गरी चेलाहरूलाई, कसरी प्रार्थना गर्ने भनेर थाहा हुनुपर्ने, हैन त?

हामीले यो सोच्छौं कि हामी प्रार्थना गर्न जान्दछौं। केटाकेटीहरूलाई पनि प्रार्थना गर्ने तरिका थाहा छ। तर जब चेलाहरूले येशूलाई प्रार्थना गरिरहनुभएका देखे—र उहाँका प्रार्थनालाई आफ्ना प्रार्थनासँग तुलना गरे—तिनीहरूले कसरी प्रार्थना गर्न थाहा छैन भनेर महसुस गरे। यही कारणले गर्दा तिनीहरूले उहाँसँग यो अनुरोध गरे, “हामीलाई पनि प्रार्थना गर्न सिकाउनुहोस्” (लूका ११:१)।

हामीले सोच्छौं कि प्रार्थना गर्ने धेरै सजिलो र सरल छ। हो, परमेश्वरले सरल प्रार्थना सुन्नुहुन्छ। तर हामीले हाम्रो प्रार्थनाको जीवनलाई निरन्तर सुधार गर्दैलैजानुपर्छ।

चेलाहरूले प्रचार गरे, तर कोही पनि प्रभावित भएनन्। तिनीहरूले निको पार्ने वा भूतहरूलाई भगाउने प्रयास गरे, तर तिनीहरूसँग त्यो गर्ने शक्ति थिएन। तिनीहरूले येशूलाई सोधे, “तपाईंले यो कसरी गर्नुहुन्छ?” येशूले भन्नुभयो, “प्रार्थना र उपवासद्वारा।”

येशूले मूल रूपमा भन्नुहुन्छ कि तपाईंले आफ्नो बुद्धिमा काम गर्न सक्नुहुन्न; यो केवल परमेश्वरको शक्तिमा हुन्छ। तपाईं सफल हुनुको लागि, तपाईंले गम्भीर भएर प्रार्थना गर्न आवश्यक छ। हामीलाई प्रार्थना कसरी गर्ने भन्ने पनि थाहा छैन, त्यसकारण पवित्र आत्माले हाम्रो लागि मध्यस्थता गर्नुपर्छ भनेर रोमीको पुस्तकमा, पावल बताउँछन् (रोमी ८:२६)।

“प्रार्थना प्राणको सास हो। यो आध्यात्मिक शक्तिको रहस्य हो।... प्रार्थना गर्ने चलनलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्। समय-समयमा आफ्नो सुविधा र अनुकूलअनुसार मात्र प्रार्थना गर्नुभयो भने तपाईंले परमेश्वरसँगको आफ्नो पकड गुमाउनुहुनेछ” (प्रार्थना, पृष्ठ १२, १३)।

येशूको प्रार्थनाको जीवन शक्तिशाली थियो र प्रायः उहाँ रातभर प्रार्थनामा बिताउनुहुन्थ्यो। “जब उहाँ मानिसहरूका बिचमा बस्नुभयो, येशू आफै प्रायः प्रार्थनामा हुनुहुन्थ्यो।... उहाँ सबै कुरामा हाम्रो उदाहरण हुनुहुन्छ।... उहाँको मानवताले गर्दा प्रार्थनाको आवश्यकता थियो र

प्रार्थनाचाहिँ अवसर नै थियो। उहाँले आफ्ना पितासँगको सम्बन्धमा सान्त्वना र आनन्द पाउनुभएको थियो। यदि मानिसहरूका मुक्तिदाता, परमेश्वरका पुत्रले प्रार्थनाको आवश्यकता महसुस गर्नुभयो भने, हामी पापी मरणशील र कमजोर प्राणीले प्रार्थना गर्न झन् उत्कट र जोशिलो हुनुपर्छ र निरन्तर प्रार्थनाको आवश्यकता महसुस गर्नुपर्छ।” (स्टेप्स टु क्राइस्ट, पृष्ठ ९३, ९४)।

येशूले प्रार्थनालाई प्राथमिकता दिनुभएको थियो। “बिहान उज्यालो हुनभन्दा धेरै अघि उठेर उहाँ बाहिर एकान्त ठाउँमा जानुभयो, र त्यहाँ प्रार्थना गर्नुभयो” (मर्कुस १:३५)। येशूसँग प्रार्थनाको लागि समय र स्थान थियो।

जब चेलाहरूले भने, “हामीलाई पनि प्रार्थना गर्न सिकाउनुहोस्,” येशूले तिनीहरूलाई मन्त्रजस्तै “यी शब्दहरू उच्चारण गरेर प्रार्थना गर्नु” भन्नुभएन। वास्तवमा, प्रत्येक पटक प्रार्थना गर्दा एउटै शब्द नदोहोर्नुभन्दा भनेर स्पष्ट रूपमा उहाँले निर्देशन दिनुभएको थियो (मत्ती ६:७)। येशू आफैले परिस्थितिको आवश्यकताअनुसार प्रार्थना गर्नुभएको ज्वलन्त उदाहरण यूहन्ना १७मा दिएको छ।

“परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नु भनेको साथीसँग दिल खोलेर कुरा गर्नुजस्तै हो” (स्टेप्स टु क्राइस्ट, पृष्ठ ९३)। प्रार्थनामा हामी ईमानदारी भएर दिल खोलेर परमेश्वरसँग कुराकानी गर्छौं (संवादजस्तै)। यदि तपाईंले हरेक पटक प्रार्थना गर्दा प्रार्थना गर्ने शब्दहरू दोहोर्नुभयो भने, यो तपाईंको निम्ति दिनचर्या बन्नेछ र तपाईंले के भन्नुपर्छ सो सोच्नु पनि हुनेछैन।

प्रार्थना र बाइबल अध्ययन सधैं सँग-सँगै हुनुपर्छ। प्रार्थनाद्वारा हामी परमेश्वरसँग कुरा गर्छौं; वचनमार्फत परमेश्वरले हामीसँग कुरा गर्नुहुन्छ।

येशूले प्रार्थनाको जीवन बिताउनुभएको थियो। उहाँले बिहान सबेरै प्रार्थना गर्नुभयो, उहाँ प्रार्थनाको लागि एक विशेष ठाउँमा जानुभयो, र उहाँले खुला रूपमा परमेश्वरसँग कुराकानी गर्नुभयो। उहाँ हाम्रो उदाहरण हुनुहुन्छ। उहाँले हामीलाई उहाँजस्तै प्रार्थना गर्न आह्वान गर्नुहुन्छ।

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एकताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — लूका ११:१

“उहाँ कुनै एक ठाउँमा प्रार्थना गरिरहनुभएको थियो। उहाँले प्रार्थना गरिसक्नुभएपछि चेलाहरूमध्ये एक जनाले उहाँलाई भने, ‘हे प्रभु, ... हामीलाई पनि प्रार्थना गर्न सिकाउनुहोस्’”

“उहाँ कुनै एक ठाउँमा प्रार्थना गरिरहनुभएको थियो”

पिता, हामीलाई येशूजस्तै प्रार्थना गर्न सिकाउनुहोस्। हामी बहाना बनाउने, विचलित र व्यस्त हुन्छौं भनेर स्वीकार गर्छौं। हामीलाई हरेक दिन तपाईंसँग भेट्नको लागि उत्तम समय र स्थान पाउन सहयाता गर्नुहोस्। हाम्रा प्राथमिकताहरू परिवर्तन गर्नुहोस् र नयाँ बानीहरू बसालिदिनुहोस् जसले हामीलाई तपाईंको उपस्थितिमा लैजान्छन्।

“हे प्रभु, ... हामीलाई पनि प्रार्थना गर्न सिकाउनुहोस्”

हो प्रभु, हामीलाई कसरी प्रार्थना गर्ने भनेर देखाउनुहोस् जसरी तपाईंले चेलाहरूलाई देखाउनुभयो। प्रभुको प्रार्थनाको सुन्दर उदाहरणको लागि धन्यवाद। हामीलाई देखाउनुहोस् कि कसरी हाम्रो प्रार्थना र तपाईंको उदाहरणलाई पछ्याएर तपाईंलाई हाम्रो जीवनको नमुना बनाउन सक्छौं। हामीलाई पवित्र आत्माले भर्नुहोस्; र हाम्रा घरहरू, हाम्रा चर्च, हाम्रा समुदाय, र तपाईंको राज्यलाई रूपान्तरण गर्न वा तपाईंको राज्य छिटो ल्याउन हाम्रा प्रार्थनाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिषहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन ३ – विशेष विषयवस्तुहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्

“र प्रार्थना गर्दा अन्यजातिहरूजस्ता व्यर्थै नबरबराओ। किनभने धेरै शब्दमा बोल्दा तिनीहरूको सुनाइ हुन्छ भन्ने तिनीहरू विचार गर्दछन्। यसकारण तिनीहरूजस्ता नहोओ। किनभने तिमीहरूले उहाँसँग माग्नुभन्दा अघिबाटै तिमीहरूलाई कुन-कुन कुराको खाँचो छ, सो तिमीहरूका पिता जान्नुहुन्छ।” (मत्ती ६:७, ८)।

विशेष विषयवस्तुका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्

हाम्रो छोरा, ओविदुले एकदमै सस्तो मूल्यमा एउटा घर किनेको थियो, तर घरको बनावट कमजोर र सानो थियो। उसले आफ्नो परिवारको आवश्यकतालाई पुऱ्याउन यसलाई पुनर्निर्माण गरी ठूलो बनाउनुपऱ्यो। तर, उसको धेरै खर्च भइरहेको थियो। पैसा नपुग्दा त्यो काम पूरा हुन नसक्ने उसले बारम्बार भनेको थियो।

मैले ओविदुलाई आफ्ना आवश्यकताहरू परमेश्वर सामु प्रस्तुत गर्न आग्रह गरेँ किनभने उहाँ तिनीहरूको ख्याल गर्नुहुन्छ। आफूले सामान्य तरिकाले घरको बारेमा प्रार्थना गरेका थियो भनेर उसले जवाफ दियो।

तब मैले उसलाई विशेष विषयवस्तुको निम्ति प्रार्थना गर्नु भनी अह्वाएँ। उसको तत्कालको आवश्यकता के थियो त्यसको निम्ति प्रार्थना गर्नु भनें। भोली पर्सी वा अर्को महिनाको निम्ति प्रार्थना गर्ने होइन भनें। परमेश्वरले विशेष अनुरोधहरूको निम्ति प्रार्थना गरेको सुन्नुहुन्छ र जवाफ दिनुहुन्छ। तर हल्का तवरले सामान्य रूपमा प्रार्थना गरेको उहाँले सुन्नुपर्छ भन्ने छैन।

“मेरो छिमेकीलाई मुक्ति दिनुहोस्” भनेर प्रार्थना गर्ने होइन। यसको सट्टा, तपाईंले भन्न सक्नुहुन्छ, “मेरो पिता, म मेरो छिमेकी जोनको लागि मध्यस्थताको प्रार्थना गर्छु। कृपया उहाँको मन छुनुहोस्। साथै, कृपया मलाई उहाँसँग मित्रता गाँस्ने र उहाँलाई सुसमाचार सुनाउन बुद्धि र अवसर दिनुहोस्।”

मर्कूस १०:४७ मा बारतिमैले येशूसँग सहायताको निम्ति बिन्ती गरेको कथा लेखिएको छ। ऊ कराउँछ, “हे येशू, दाऊदका पुत्र, ममाथि दया गर्नुहोस्!” त्यो एक सामान्य अनुरोध हो। येशूले उसलाई विशेष अनुरोध के छ भनेर सोध्नुभएको पद ५१मा दिएको छ: “तिमी के चाहन्छौ, म तिम्रो निम्ति के गरूँ?” बारतिमैले जवाफ दिन्छ, “रब्बी, म दृष्टि पाऊँ।”

अब मेरो छोरोको कथामा फर्कीं—हाम्रो छोरोले विशेष विषयवस्तुको निम्ति प्रार्थना गर्न थाल्यो। उसले घरको जगको लागि खाल्डो खन्न सक्ने ठेकदार पाउन उसलाई सहायता गरून् भनेर परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्न थाल्यो। त्यसपछि उसले त्यो ठेकदारलाई खोज्न थाल्यो। जे होस्, उसले सम्पर्क गरेका सबै टोलीहरू महिना अघिदेखि नै बुक भएका थिए, र तिनीहरू सबैले \$१८,०००देखि \$२२,००० खर्च लाग्छ भने। अन्ततः उसले एक टोलीसँग उसको मूल्यलाई \$१६,००० मा घटाउन र अर्को हप्ता जग खन्नको निम्ति कुरा मिलायो।

घर मर्मत गर्ने ठेकदार घरमा आयो, तर उनले मगाएको ठूला मिसिनहरू आणनन्। बिहानभरि पर्खिसकेपछि त्यो ठेकदारले आफ्नो धैर्यता गुमायो। तीन महिनासम्म फर्कन नसक्ने भनेर हिँड्यो। हाम्रो छोरोलाई विस्मात लाग्यो। उसले के गर्ने भनेर थाहै भएन।

अन्तमा, ओविदुले एउटा टोलीलाई छिटो र सस्तोमा जग खन्न आओस् भनेर परमेश्वरसँग विशेष प्रार्थना गर्न थाल्यो। उसले आफ्नो प्रार्थना सकेपछि, उसको एक छिमेकी उसकहाँ आयो।

छिमेकीले सोधे: “तपाईंलाई कस्तो छ?”

ओविदुले जवाफ दियो: “म ठीक छु। तर मेरो घरको जग खन्न टोली खोज्दैछु।”

छिमेकीले भने: “ठीक छ, मसँग अहिले मेरो घरको लागि एक टोलीले खाल्डो खनिरहेको छ। तिनीहरूलाई सोध्नुहोस्। सायद तिनीहरूले तपाईंको घरको खाल्डो पनि खन्न सक्छन् होला।”

ओविदु तुरुन्तै छिमेकीको घरमा दगुरेर गयो र त्यहाँको ठेकदारलाई सोध्यो।

ठेकदारले जवाफ दिए: “ठीक छ, हामी हाम्रा भारी उपकरणहरू लिएर यहाँ छौं, यहाँको काम सक्ने बित्तिकै, हामी आएर तपाईंको काम गर्न सक्छौं।”

ओविदु: “के तपाईं आउन सक्नुहुन्छ र त्यसको खर्चको अनुमान दिन सक्नुहुन्छ?”

ठेकदार ओविदुको घरमा आएर आफूले गर्नुपर्ने काम हेरेर बतायो, “म यो \$२,५००मा गर्छु।”

कस्तो खुशीको कुरो! ओविदुले देख्यो कि परमेश्वरले उसको चाहनाको जवाफ पहिले नै दिन तयार हुनुभएको थियो, र ओविदुले उहाँलाई सोध्न भनेर उहाँ पखिँरहनुभएको थियो।

“परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नु भनेको साथीसँग दिल खोलेर कुरा गर्नु हो।” (स्टेफ्स टु क्राइस्ट, पृष्ठ ९३)। परमेश्वरले तपाईंलाई उहाँसँग खुला कुराकानी गर्न आह्वान गर्नुभएको छ। आफ्ना विशेष आवश्यकताहरू उहाँसँग स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्। उहाँ चाहनुहुन्छ कि तपाईंले उहाँमा विश्वास गर्नु, उहाँको प्रेम, बुद्धि र प्रतिज्ञाहरूमा आधारित जवाफको आशा गर्नुहोस्। उहाँले आफ्नो समय र अनुकूलमा जवाफ दिनुहुनेछ। तर तपाईंले उहाँलाई विश्वास गरेर पर्खनुभयो भने, तपाईंले थाहा पाउनुहुनेछ कि उहाँको जवाफ नै उत्तम जवाफ हो।

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एकताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — मत्ती ६:७, ८

“र प्रार्थना गर्दा अन्यजातिहरूजस्ता व्यर्थ नबर्बराओ। किनभने धेरै शब्दमा बोल्दा तिनीहरूको सुनाइ हुन्छ भन्ने तिनीहरू विचार गर्दछन्। यसकारण तिनीहरूजस्ता नहोओ। किनभने तिमीहरूले उहाँसँग माग्नुभन्दा अघिबाटै तिमीहरूलाई कुन-कुन कुराको खाँचो छ, सो तिमीहरूका पिता जान्नुहुन्छ।”

“व्यर्थे नबरबराओ”

परमेश्वर पिता साथीसँग कुरा गरेको जस्तै गरेर हामीलाई प्रार्थना गर्न सिकाउनुहोस्। हाम्रा प्रार्थनाहरू केवल औपचारिकता पूरा गर्न मात्र हुन्छन्। हाम्रा प्रार्थनाहरू छानाभन्दा माथि नगएको हामी महसुस गर्छौं। हामीलाई आत्मिक रूपमा जगाउनुहोस्! तपाईं हामीसँग रहनुभएको वास्तविकतामा सजग हुन सकौं।

“तिमीहरूलाई कुन-कुन कुराको खाँचो छ, सो तिमीहरूका पिता जान्नुहुन्छ”

प्यारो प्रभु, हाम्रो बारे तपाईंलाई सबै थोक थाहा छ। हाम्रा त्रास, आशा, बल र कमी कमजोरीहरू तपाईंलाई थाहा छ। कतिपय समयमा हामीले केवल साधारण खाना, पैसा वा सफलताको निम्ति प्रार्थना गर्छौं। हाम्रा भित्री आवश्यकता तपाईंलाई थाहा छ। हामीले व्यक्त गर्न नसकेका कुराहरूलाई पवित्र आत्माले व्यक्त गर्ने भएकोले त्यसको निम्ति हामी तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छौं। हामीले सोचेको भन्दा बेसि तपाईंले जवाफ दिनुहुन्छ भनेर हामी तपाईंमाथि भरोसा राख्छौं।

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिषहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन ४ – अनुत्तरित प्रार्थनाहरू (र विश्वास)

“तर परमप्रभुको आशा गर्नेहरू [उहाँलाई पर्खनेहरू]-को बल फेरि नयाँ हुनेछ” (यशै ४०:३१)।

प्रतिक्षा गर्दै ...

पर्खनु रमाइलो होइन। कसलाई पर्खाइ मन पर्छ? डाक्टरको अफिसमा कुर्नु, लाइनमा कुर्नु, विमानस्थलमा ढिलो भएको विमानको पर्खानु, भेट्न ढिलो भएको कसैको पर्खानु।

अब्राहामले आफ्नो प्रार्थनाको जवाफ पाउन २५ वर्ष कुर्नुपरेको थियो। परमेश्वरले हस्तक्षेप गर्नको लागि मोशाले अन्ततः ४० वर्ष पर्खे। जोसेफ धेरै वर्षसम्म दास थिए र त्यसपछि केही वर्ष जेलमा बसे — परमेश्वरको हस्तक्षेपको लागि पर्खनु रमाइलो त होइन! बाइबलमा मद्दतको लागि पर्खने धेरै उदाहरणहरू छन्।

पर्खाइले हाम्रो धैर्यतालाई चुनौती दिए तापनि बाइबलले परमेश्वरका जनहरूका एउटा विशेषता धैर्यता पनि हो भनी बताउँछ। प्रार्थनामा पनि त्यही हो। प्रायः जसो हामीले जवाफको लागि पर्खनुपर्ने हुन सक्छ।

“हरेक निष्कपट र इमानदार प्रार्थनाको जवाफ आउनेछ। यो तपाईंले चाहनुभए अनुसार वा तपाईंले खोज्नुभएको समयमा नआउन सक्छ; तर यो जवाफ तपाईंको आवश्यकतालाई उत्तम हुने समय र तरिकामा आउनेछ। तपाईंले एकलोपनमा, थकानमा, परीक्षामा गर्नुहुने प्रार्थनाहरू परमेश्वरले जवाफ दिनुहुन्छ, सधैं तपाईंले अपेक्षा गर्नुभएको अनुसार होइन तर सधैं तपाईंको भलाइको लागि हो” (युवा मानिसहरूलाई सन्देश, पृष्ठ २५०)।

जब हामी आफैलाई नम्र गर्छौं र हाम्रो आवश्यकतालाई स्पष्ट, विशिष्ट तरिकामा प्रस्तुत गर्छौं, र परमेश्वरमा हाम्रो पूर्ण निर्भरतालाई स्वीकार गर्छौं, तब उहाँले जवाफ दिनुहुन्छ। यद्यपि, प्रायः हामीले पर्खनुपर्छ। प्रायः परमेश्वरले हस्तक्षेप गर्नु अघि हामीले हाम्रा सबै स्रोतहरू र विकल्पहरू प्रयोग गर्नु आवश्यक छ; त्यसैले हामी निश्चित रूपमा जान्न सक्छौं कि हाम्रो जीवनलाई हस्तक्षेप गर्ने उहाँ नै हुनुहुन्छ। यदि उहाँले तुरुन्तै जवाफ दिनुभयो भने, त्यसको जस हामी आफैले लिन सक्छौं।

जब हामीले सङ्कट समाधान गर्ने कुनै सम्भावित उपाय देख्दैनौं, परमेश्वरले एक शब्द बोल्नुहुन्छ र हामीले कल्पना नगरेका कुरा हुन्छ: “मलाई पुकार, र म तिमीलाई जवाफ दिनेछु, अनि तिमीलाई ठूला र थाहा गर्न नसकिने कुराहरू प्रकट गर्नेछु, जुन चाहिँ तिमी जान्दैनौ” (यर्मिया ३३:३, KJV)।

यद्यपि, यदि परमेश्वरले समयमा र हामीले सोधेअनुसार जवाफ दिनुहुन्न भने, हामीले यो सोचन सक्छौं कि उहाँले कुनै पनि जवाफ दिनुभएन। परमेश्वरले इमानदारी र नम्रहरूका प्रार्थनाको जवाफ दिनुहुन्छ, र उहाँको जवाफ सम्भावित उत्तम जवाफ हो।

तपाईं परमेश्वरका प्रेम थाहा पाउन बोलाइनुभएको छ (एफिसी ३:१९)। तपाईंलाई चाहिने सबै यति नै हो। जति धेरै तपाईंले उहाँलाई चिनुहुन्छ, जति धेरै उहाँमाथि भरोसा गर्नुहुन्छ, त्यति नै धेरै शान्ति हुन्छ, र उहाँको अगुवाइ र हस्तक्षेपको लागि उतिकै धेरै तपाईं पर्खन तयारी हुनुहुनेछ। उहाँको प्रेम, उहाँका प्रतिज्ञाहरू, र विगतका चुनौतीहरूमा उहाँले अगुवाइ गर्नुभएको कुरालाई याद गरेर आफ्नो नजर उहाँमाथि राख्नुहोस्।

“जसको मन तपाईंमा अडिएको छ, त्यसलाई तपाईंले पूरा शान्तिमा राख्नुहुन्छ” (यशैया २६:३)।

परमेश्वरलाई भविष्य थाहा छ। उहाँले तपाईंको ख्याल गर्नुहुन्छ, तर उहाँले अरूको पनि ख्याल गर्नुहुन्छ। उहाँले अहिले जवाफ नदिन सक्नुहुन्छ, किनभने उहाँसँग तपाईंको निम्ति उत्तम जवाफ छ, वा यो उत्तम समय होइन, वा तपाईं उहाँको योजनाको लागि तयार हुनुहुन्न। उहाँसँग फरक जवाफ हुन सक्छ जसले नसोच्नुभएका तपाईंका अन्य आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्दछ। उहाँले कसैकहाँ पुग्ने एक मात्र माध्यमको रूपमा तपाईंको जीवनमा केही कुरा हुन दिन सक्नुहुन्छ, जुन व्यक्तिकहाँ अरू माध्यबाट पुग्न सकिँदैन। धेरै थोकहरू हुन्छन् जुन हामीले स्वर्गमा गएपछि मात्र बुझ्नेछौं।

याद गर्नुहोस्, येशू हामीलाई पृथ्वीमा आरामदायी जीवन दिन आउनुभएन र मर्नुभएन। वास्तवमा, उहाँले भन्नुभयो कि यस संसारमा हामी दुःख, कष्ट र परीक्षाहरूमा पर्नेछौं (यूहन्ना १६:३३)। चरित्र विकास र मुक्तिमा बढ्नका लागि आवश्यक पाठहरू सिकाउन उहाँले प्रायः परीक्षाहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ। “किनकि हाम्रो हलुको र क्षणभरको कष्टले हाम्रा निम्ति अतुलनीय तथा अनन्तको महान् महिमा तयार गरिरहेछ” (२ कोरिन्थी ४:१७)।

त्यसकारण, चुनौतीहरू हटाउनको लागि परमेश्वरलाई अनुरोध गर्नुको सट्टा, तपाईं आत्मिक रूपमा बढ्न र ती चुनौतीहरूबाट सिक्न तपाईंलाई मद्दत गरून् भनी उहाँसँग माग्नुहोस्। हाम्रो सबैभन्दा ठूलो आवश्यकता भनेको हामीले प्रार्थनामा मागेका कुराहरू होइन, यद्यपि अधिकांश समय ती हाम्रा वास्तविक आवश्यकताहरू हुन सक्छन्। हाम्रो सबैभन्दा ठूलो आवश्यकता भनेकै हाम्रा परमेश्वरलाई चिन्नु हो। जति धेरै तपाईंले उहाँलाई चिन्नुहुन्छ, त्यति नै तपाईंले उहाँमा भरोसा गर्न सक्नुहुनेछ, र तपाईंले उहाँलाई तपाईंको जीवनमा काम गर्न अनुमति दिनुहुन्छ।

परमेश्वरले तपाईंलाई प्रार्थना गर्न र उहाँलाई खोज्न आह्वान गर्नुभएको छ। उहाँको उपस्थिति, उहाँका योजना र उहाँका अगुवाइका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्। उहाँको जवाफ पाउन र उहाँबाट सहायता पाउन अघि तपाईंले उहाँलाई चिन्न खोज्नुहोस्, त्यसपछि आफ्ना सबै चिन्ताहरू उहाँमाथि राख्नुहोस् र उहाँलाई पर्ख्नुहोस्।

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एकताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — यशैया ४०:३१

“तर परमप्रभुको आशा गर्नेहरूको बल फेरि नयाँ हुनेछ”

“परमप्रभुको आशा गर्नेहरू [उहाँलाई पखनेहरू]”

पिता, हामीलाई पखन मन पर्दैन। पखाइले हामीलाई चिन्तित बनाउँछ र डरले भरिदिन्छ, त्यसैले हामी अगाडि बढ्छौं र आफ्नै समाधानहरू खोज्छौं। बच्चा आफ्नो बुबाको काखमा बसेझैं हामीलाई तपाईंमा आराम गर्न सिकाउनुहोस्। हामीलाई विश्वास दिनुहोस् कि तपाईंले भोलिको दिनलाई आफ्नो शक्तिशाली हातमा राख्नुहुन्छ। हामी विश्वासले बाँचौं, दृष्टिले होइन।

“बल फेरि नयाँ हुनेछ”

प्रभु, कहिलेकाहीं हामी यस टुक्रिएको संसारमा जीवनबाट थकित हुन्छौं। हामी रोग, असहमति, गरिबी, अन्याय र एकलोपनले थकित छौं। कृपया हाम्रो आँखा स्वर्गमा उठाउनुहोस् र हाम्रो शक्तिलाई नवीकरण गर्नुहोस्। हामीलाई तपाईंमा भर पर्न र तपाईंका अनन्त प्रतिज्ञाहरूमा बल पाउन सिकाउनुहोस्। जब हामी कमजोर हुन्छौं, हामीलाई तपाईंको शक्तिसँग जोड्नुहोस्।

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिषहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन ५ – तपाईंको नाम पवित्र गरियोस्

“तिमीहरूको ज्योति मानिसहरूका सामुन्ने चम्कोस्, र तिनीहरूले तिमीहरूका सुकर्म देखून्, र स्वर्गमा हुनुहुने तिमीहरूका पिताको महिमा गरून्” (मत्ती ५:१६)।

हामी खुल्ला पत्र हौं

एक पटक चर्चका सदस्यहरूले पास्टरसँग मिलेर छिमेकीहरूलाई केही कार्यक्रमहरूमा निम्तो दिने प्रयास गरे। धेरैले अस्वीकार गरे। पास्टरले केही परिवारहरूलाई सोधे कि उनीहरू किन आउन चाहँदैनन्। विभिन्न शब्दहरूमा तिनीहरू सबैले भने, “यदि फलानो त्यहाँ सदस्य छ भने, हामी त्यहाँ जानु चाहँदैनौं। ऊ दयालु वा मायालु छैन। उसलाई कुनै सम्मान र लाजको भावना छैन। उसले धोखा दिन्छ, आफ्नो घरपालुवा जनावरहरूलाई दुर्व्यवहार गर्छ, र सधैं क्रोधित र असभ्य हुन्छ।” धेरै जसो चर्चका सदस्यहरूले समवेदना प्रकट गर्न सक्थे।

प्रभुको प्रार्थना यो वाक्यबाट सुरु हुन्छ, “हे हाम्रा पिता, जो स्वर्गमा हुनुहुन्छ।” परमेश्वर ब्रह्माण्डका मात्र परमेश्वर नभएर, उहाँसँग हाम्रो घनिष्ठ सम्बन्ध छ। त्यसपछि येशूले प्रार्थनालाई अघि बढाउनुहुन्छ, “तपाईंको नाउँ पवित्र होस्।” यहाँ ग्रीक शब्द *हेगियोस* होइन जसको अर्थ “पवित्र, चोखो र योग्य” हो—तर *हेगिअजो* जसको को अर्थ “पवित्र पार्नु” हो। हामीले परमेश्वरलाई कसरी पवित्र वा चोखो बनाउन सक्छौं किनभने उहाँ आफै पवित्र हुनुहुन्छ?

पावल भन्छन् कि हामी सबै मानिसहरूले पढ्ने खुला पत्र हौं (२ कोरिन्थी ३:२)। १ कोरिन्थी ४:९ मा उनले लेखेका छन्, किनकि संसारको निम्ति “हामी तमाशा भएका छौं।”

मानिसहरूले परमेश्वरलाई देख्दैनन् तर हामीलाई देख्छन्। हाम्रा दैनिक आचरण वा व्यवहारले परमेश्वरको महिमा र उहाँलाई आदर गर्न सक्छ, वा हाम्रै व्यवहार वा आचरणले उहाँको नामको अपमान गर्न सक्छ र उहाँलाई बेइज्जत गर्न सक्छ र चर्चलाई गलत रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्छ र परमेश्वरको कामलाई हाम्रै व्यवहारले नकारात्मक असर पार्न सक्छ (मत्ती ५:२३-२६)।

स्तुति र प्रशंसाका साथ परमेश्वरको उपस्थितिमा प्रवेश गर्नुहोस्, र त्यसपछि उहाँलाई आफ्नो मायालु पिताको रूपमा स्वीकार गर्नुहोस्। तपाईं र तपाईंका आवश्यकताहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुको सट्टा, पहिले परमेश्वर, उहाँको नाम र उहाँको सम्मानमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। “हामीले ती गुणहरू खोजेका परमेश्वर चाहनुहुन्छ जसले उहाँको नाउँलाई आदर गर्छन्। कुनै पनि हालतमा हामीले आफ्नो महिमा गर्नु वा भाउ खोज्नुहुँदैन। हामीले अनुग्रह र आत्मिक आशिष्को लागि परमेश्वरलाई खोज्नुपर्छ ताकि हामीले हाम्रा मिजास, स्वभाव र चरित्रहरूद्वारा उहाँको नामको महिमा गर्न सकौं। जब उहाँका छोराछोरीहरूले आफ्ना जीवनमा ख्रीष्टका चरित्रको प्रतिनिधित्व गर्छन् तब परमेश्वरको महिमा हुन्छ, उहाँको नाउँ पवित्र पारिएको हुन्छ,” (Manuscript 34, 1903, par. 15)।

यसरी प्रार्थना गर्नुहोस्: “पिता, आज म जे गर्छु त्यसमा तपाईंको आदर गर्न मलाई सहयोग गर्नुहोस्। सही रूपमा तपाईंको प्रतिनिधित्व गर्न र तपाईंको नाम बोक्न मलाई सहयोग गर्नुहोस् ताकि मानिसहरूले मलाई देख्दा तिनीहरूले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछन्। मलाई यस्तो व्यवहार गर्न दिनुहोस् कि मानिसहरूले मेरो हरेक कार्य र वचनबाट येशूको चरित्र देख्न सकून्।”

साथै, तपाईंको प्रार्थनामा केवल ती गुणहरू खोज्नुहोस् जसले परमेश्वरको आदर र सेवा गर्दछन्। १ यूहन्ना ५:१४ भन्छ कि “उहाँको इच्छाबमोजिम जे मागे तापनि उहाँले हाम्रो कुरा सुन्नुहुन्छ।”

हामीले येशूको नाममा प्रार्थना गर्नुपर्छ, तर यसको अर्थ “तपाईंको नाममा” भन्नु मात्र होइन। बाइबलको समयमा, नामले चरित्रलाई जनाउँथ्यो। येशूको नाममा प्रार्थना गर्नु भनेको उहाँको इच्छाभित्र प्रार्थना गर्नु हो, जुन कुराहरूले उहाँको र उहाँको चरित्रको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्, त्यही कुरा माग्नु हो। याकूब ४:३ ले भन्छ, “तिमीले मागछौ तर पाउँदैनौ, किनकि ... बेठीकसित मागछौ।” “ख्रीष्टको नाममा प्रार्थना गर्नुको अर्थ धेरै छ। यसको अर्थ हामीले उहाँका चरित्रलाई स्वीकार्नुपर्छ र उहाँका आत्मा वा मिजासलाई प्रकट गर्नुपर्छ, र उहाँले गर्नुभएका कामहरू हामीले पनि गर्नुपर्छ” (द डिजायर अथ एजेज, पृष्ठ ६६८)।

यदि हामीले उहाँको नाममा, उहाँको इच्छामा, र परमेश्वरलाई महिमा र आदर गर्ने कुराको लागि माग्यौ भने येशूले हाम्रा प्रार्थनाहरूका जवाफ दिने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ (यूहन्ना १४:१३, १४; १ यूहन्ना ५:१४)।

र जब परमेश्वरले जवाफ दिनुहुन्छ तब तपाईंले उहाँको प्रशंसा र सम्मान गर्न प्रतिबद्ध हुनुहोस्। हामीले आफ्नो लागि कुनै जस वा श्रेय लिनुहुँदैन। शैतानले परमेश्वरको महिमा आफ्नो लागि लिन खोजेको थियो। तपाईंका शब्दहरू, कार्यहरू र प्रार्थनाहरूद्वारा नम्रतामा, कृतज्ञतापूर्वक परमेश्वरलाई स्वीकार गर्नुहोस् र उहाँको महिमा गर्नुहोस्।

जब हामी गुनासो गर्छौ तब हामी हाम्रो परमेश्वरको बारेमा गलत सन्देश दिन्छौं। हामीले यो भनिरहेका हुन्छौं कि परमेश्वर असल हुनुहुन्न, उहाँले हामीलाई वास्ता गर्नुहुन्न, उहाँले आफ्ना प्रतिज्ञाहरू पूरा गर्नुहुन्न। सधैं रमाउनुहोस्, आनन्दित हुनुहोस् (१ थेसलोनिकी ५:१६; फिलिप्पी ४:४)। प्रार्थना गर्नुहोस्, बोल्नुहोस्, र तपाईंका आचरण र व्यवहारले परमेश्वरको आदर गरोस्। यदि तपाईंले शङ्का गर्नुभयो भने, तपाईं कसरी अरूलाई विश्वास गर्न उत्प्रेरित गर्न सक्नुहुन्छ? तपाईंले गुनासो गर्दा अरूलाई कसरी परमेश्वरको प्रशंसा गर भन्न सक्नुहुन्छ?

हाम्रोले हृदयदेखि यो प्रार्थना गर्नुपर्छ, “मेरा स्वर्गीय, मायालु पिता, आज अरूको अगाडि तपाईंलाई सही रूपमा प्रतिनिधित्व गर्ने तरिकामा बोल्न र कामा गर्न मलाई सहायता गर्नुहोस्। मलाई केवल ती गुणहरू दिनुहोस् जसले तपाईंको सम्मान गर्नेछन्, र ती कुराहरूलाई तपाईंको सेवा गर्ने तरिकामा प्रयोग गर्न मलाई सहयोग गर्नुहोस्। आज मलाई तपाईंको नामको महिमा गर्न दिनुहोस्।

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एकताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — मत्ती ५:१६

“तिमीहरूको ज्योति मानिसहरूका सामुन्ने चम्कोस्, र तिनीहरूले तिमीहरूका सुकर्म देखून्, र स्वर्गमा हुनुहुने तिमीहरूका पिताको महिमा गरून्।”

“तिमीहरूको ज्योति मानिसहरूका सामुन्ने चम्कोस्”

हे प्रभु, तपाईं सबै प्रकाशको स्रोत हुनुहुन्छ। हामी मार्फत चम्कनुहोस् ताकि अरूले तपाईंको चरित्रको सुन्दरता देख्न सकून्। हामीलाई उज्यालो र साहसी रूपमा चम्कन मद्दत गर्नुहोस् ताकि अरूहरू हाम्रो प्रेमद्वारा तपाईंको राज्यमा आकर्षित हुन सकून्।

“तिनीहरूले तिमीहरूका सुकर्म देखून्”

हे प्रभु, कहिलेकाहीं हामी बिर्सन्छौं कि हामीले गर्ने सबै कुरा अरूले हेरिरहेका छन्। तिनीहरूलाई हाम्रो जीवनमा घृणा होइन, प्रेम हेर्न सहायता गर्नुहोस्। हामीहरूमा स्वार्थ होइन उदारता र परोपकारिता देख्न तिनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस्। हाम्रा बच्चाहरू, हाम्रा छिमेकीहरू, र हाम्रा शत्रुहरूलाई पनि आशीर्वाद दिन हाम्रो जीवनमा काम गर्नुहोस्।

“र स्वर्गमा हुनुहुने तिमीहरूका पिताको महिमा गरून्”

हे प्रभु, तपाईं बढ्नुपर्छ र हामी घट्नुपर्छ। हामीलाई नम्र बनाउनुहोस् र हाम्रा छिमेकीहरूलाई हाम्रा मायालु कार्यहरूमा तपाईंको शक्ति र करुणा झल्काउन मद्दत गर्नुहोस्।

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिर्षहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन ६ – तपाईंको राज्य आओस्

“परमेश्वरको राज्य तिमीहरूकै बीचमा [वा भित्र] छ” (लूका १७:२१)।

मुक्तिले प्रवेश गरेको छ

लूका १९ मा येशूले जखायसको घरमा प्रवेश गर्न प्रस्ताव गर्नुभयो। त्यसपछि येशू भन्नुहुन्छ, “आज यस घरमा मुक्ति आएको छ” (पद ९)। जब येशू तपाईंको ठाउँमा बस्नुहुन्छ, स्वर्ग त्यहाँ छ। अनि तपाईंले परमेश्वरको राज्यमा प्रवेश गर्न सक्नु अघि, परमेश्वरको राज्य तपाईंको हृदयमा प्रवेश गर्नुपर्छ। यूहन्ना १७ मा येशूले उहाँका अनुयायीहरू *संसारबाट* शारीरिक रूपमा अलग होस् भनेर प्रार्थना गर्नुभएन तर तिनीहरू संसारकै नहोस् भनेर प्रार्थना गर्नुभएको थियो (यूहन्ना १७:१५, १६)।

हामी स्वर्गमा बस्ने जस्तै यहाँ पनि स्वर्गको वातावरणमा बस्ने बानी बसाल्नुपर्छ। यदि हामीले संसारका कुराहरूमा मात्र ध्यान दियौं भने, हामी संसारजस्तै हुनेछौं। “जहाँ तिमी धन हुन्छ, त्यहीँ तिमी मन पनि हुन्छ” (मत्ती ६:२१)। तर यदि हामीले हाम्रो ध्यान परमेश्वर र उहाँको राज्यमा केन्द्रित गर्छौं भने, उहाँको राज्य हामीभित्र र हाम्रा वरिपरि घुम्नेछ वा उहाँको राज्यकै वातावरणमा हामी रहनेछौं। “जुन पुरुष र महिलाहरूले परमेश्वरसँग कुरा गर्छन्, जसको निम्ति अदृश्य संसार वास्तविकता हो, तिनीहरूका अनुहारहरूले परमेश्वरको शान्ति व्यक्त गरिरहेका हुन्छन्। तिनीहरूले स्वर्गको नरम, सौहार्द र मिलनसार वातावरण बोकिरहेका हुन्छन्” (*चिकित्सा सेवाकाई*, पृष्ठ २५२)।

क्युबाको मेरो एउटा सुसमाचार सभामा धेरै केटाकेटी र तिनीहरूका बाबुआमाहरू सुन्न आए। मैले पास्टरबाट थाहा पाएँ कि यी सबै आगन्तुकहरू एउटै महिलाको कारणले आएका थिए। उनले तिनीहरूलाई ल्याउनको लागि के भनिन् भनी मैले उनलाई सोधें। उनले जवाफ दिइन्, “मैले तिनीहरूलाई आऊ भनेकोले होइन।” त्यसपछि उनले हामीलाई अर्को दिन उनलाई भेट्न र हेर्न निम्तो गरिन्। त्यसैले हामी गयौं।

उनको एउटा धेरै सानो घर थियो, एउटा सानो टहरोजस्तो। दुई वटा बङ्क बेड (खाटहरू), एउटा सानो टेबल, दुई वटा साना कुर्सी, र क्याम्पिङ स्टोभ (चुलो) बाहेक भित्र कुनै पनि फर्निचर थिएन। दिउँसो उनी आफ्नो घर अगाडि निस्किन्। र त्यसपछि तिनीहरू आए— लगभग दुई सय केटाकेटीहरू आए! उनले तिनीहरूलाई भुईँमा बसाइन्, र तिनीहरूका आमाबाबुले हस्ताक्षर गरेका कागजहरू तिनीहरूले उनलाई देखाए। त्यसपछि उनले केटाकेटीहरूको एउटा लाइन बनाइन्, र उनले तिनीहरू सबैलाई भात दिइन्। तिनीहरू बसेर खाए।

तिनीहरूले खाना खाँदैगर्दा, उनले हामीलाई भनिन् कि उनका अधिकांश छिमेकीहरू बेरोगजार थिए, तर उनको काम थियो र उनी आभारित थिइन्। उनको तलबले विभिन्न प्रकारका खानाहरू किन्न पुग्दैनथ्यो, तर उनले चामल किन्न सक्थिन्। त्यसपछि उनले भनिन्, “हामी येशूजस्तै हुन बोलाइएका छौं, परमेश्वरको राज्य कस्तो छ भनेर देखाउनको लागि मानिसहरूले यो चाहन्छन्। हामीले येशूका नीति अपनाउनुपर्छ। तिनीहरूलाई खुवाउन र तिनीहरूलाई साथी बनाउन मैले भात प्रयोग गरिरहेको छु। यदि म आफ्नो लागि मात्र बाँच्छु भने, म येशूजस्तै कसरी भएको छु? र यदि मैले मानिसहरूलाई भौतिक खाना मात्र दिन्छु भने, त्यसले मात्र तिनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्छ र? त्यसैले म यी बच्चाहरूलाई माया देखाउन भात प्रयोग गर्दैछु। त्यसपछि म तिनीहरूलाई आध्यात्मिक रोटी पनि दिन्छु। तर बच्चाहरू अक्सर चकचके हुन्छन्। केटाकेटीहरूले सुनेको कुरा सुनिश्चित गर्न तिनीहरू घर जानुपर्छ, र तिनीहरूले ध्यान दिएका छन् भन्ने

प्रमाणित गर्न तिनीहरूले आफ्ना आमाबाबुलाई आज सिकेको कथा र गीत सुनाएको म चाहन्छु। यसरी म तिनीहरूका आमाबाबुहरूकहाँ जान्छु। म यो काम केही समयदेखि गर्दैछु, तिनीहरू सबैले मलाई माया गर्छन्, मलाई विश्वास गर्छन्, र सुन्न इच्छुक छन्।”

केटाकेटीहरूले खाना खाइसकेपछि, उनले तिनीहरूलाई योनाको बारेमा सिकाउन थालिन् र त्यसपछि तिनीहरूलाई एउटा गीत सिकाइन्। पछि, तिनीहरूले उनलाई अँगालो मारे र उनलाई धन्यवाद दिए। मैले तिनीहरूले भनेको सुनें, “हामी तपाईंलाई माया गर्छौं, काकी!” उनको अनुहारमा ठूलो मुस्कान थियो। उनले भनिन्, “म तिनीहरूलाई परमेश्वरको राज्य देखाउने प्रयास मात्र गर्दिनँ, तिनीहरूले मलाई आशीर्वाद दिएर आनन्दले भरिदिन्छन् पनि। तिनीहरूलाई मण्डलीमा आएर प्रार्थना र परमेश्वरको बारेमा सिकेको देख्नु सबैभन्दा ठूलो आनन्द हो। तर मेरो सबैभन्दा ठूलो आनन्द तिनीहरूलाई स्वर्गमा देख्न पाउँदा हुनेछ। त्यसैले म चाहन्छु कि तिनीहरूले स्वर्गको एक थोपाको स्वाद अहिले नै चाखून्।”

येशू चाँडै आउँदैहुनुहुन्छ! तर उहाँ आउनुभएपछि उहाँको राज्यमा प्रवेश गर्न तपाईं तयार हुनुपर्छ, तर तपाईं तयार छु भनेर देखाउन उहाँको राज्य तपाईंभित्र अहिले नै हुनुपर्छ। तपाईंले दैनिक प्रार्थना गर्नुपर्छ, “हे प्रभु, आज मेरो हृदयमा तपाईंको राज्यको साथ आउनुहोस्।” परमेश्वरले तपाईंलाई आज उहाँको राज्यको वास्तविक नागरिक बन्न आह्वान गर्नुभएको छ। दैनिक प्रार्थना, बाइबल अध्ययन, र आनन्दपूर्ण सेवा गर्दै, तपाईं स्वर्गमा जस्तै जिउनुहुन्थ्यो, यहाँ पनि त्यस्तै जिउनुहोस्। यहाँ तपाईं परमेश्वरका हात बन्नुहोस्, जसरी विगतमा विश्वासका मानिसहरू उहाँका हात थिए।

परमेश्वरले आफ्नो राज्यलाई आज र हरेक दिन तपाईंको हृदयमा र घरमा सार्न चाहनुहुन्छ। उहाँ चाहनुहुन्छ कि तपाईंले उहाँको उपस्थितिमा स्वर्गका नागरिकको रूपमा जीवन बिताउने बानी बसाउनुभएको होस्। दिनहुँ आफ्नो हृदयमा स्वर्गलाई निम्तो दिनुहोस्, र तपाईंका कामहरू र आचरणहरूद्वारा उहाँको प्रेम पोखाउनुहोस्।

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एकताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — लूका १७:२१

“परमेश्वरको राज्य तिमीहरूकै बीचमा [वा भित्र] छ।”

“परमेश्वरको राज्य”

प्रभु, हामीलाई थाहा छ कि तपाईंको राज्य सांसारिक शक्ति वा बलको बारेमा होइन। आज हाम्रो जीवनमा तपाईंको विनम्र राज्यलाई बुझ्न र त्यसमा रहन हामीलाई बुद्धि दिनुहोस्। तपाईंका सांसारिक छोराछोरीहरूलाई सेवा गर्न, सान्त्वना दिन र सहास दिन हामीलाई योग्य बनाउनुहोस्।

“तिमी भित्र छ”

हे परमेश्वर, हामीलाई आजदेखि स्वर्गका नागरिकहरूजस्तै जीवन बिताउन सहयोग गर्नुहोस्। हाम्रा आँखाहरू हामीबाट अरूलाई फर्काउनुहोस्। हाम्रा वरपरका कुन व्यक्तिलाई अहिले नै सुनिदिने व्यक्तिको आवश्यकता परेको छ? कसलाई आफ्ना बच्चाहरूको लागि न्यानो खाना वा लुगा चाहिन्छ? येशूको परिवर्तन गर्ने शक्तिको बारेमा हाम्रो गवाही कसले सुन्नुपर्छ? हाम्रो हृदयमा कुरा गर्नुहोस् र आज हाम्रो जीवनमा तपाईंको राज्य रोप्नुहोस्।

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिषहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन ७ – तपाईंको इच्छा स्वर्गमा जस्तो छ, त्यस्तै यस पृथ्वीमा पूरा होस्

“किनभने जुन योजनाहरू मैले तिमीहरूका निम्ति बनाएको छु, ती म जान्दछु ... तिमीहरूलाई आशा र भविष्य दिनलाई” (यर्मिया २९:११)।

उहाँ गुरु तथा स्वामी हुनुहुन्छ

हामी सबैसँग योजनाहरू छन्। ती दीर्घकालीन र दैनिक योजनाहरू हुन्छन्। प्रार्थनामा हामी सामान्यतया परमेश्वरका योजनाहरू खोज्नुको सट्टा हाम्रा योजनाहरूका लागि परमेश्वरको सहायता र आशिष खोज्छौं। परमेश्वर भन्नुहुन्छ, “जुन योजनाहरू मैले तिमीहरूका निम्ति बनाएको छु, ती म जान्दछु” (यर्मिया २९:११)। परमेश्वरको आशीर्वाद र स्रोतहरू प्राप्त गर्न, तपाईंले उहाँका योजनाहरूलाई पछ्याउनुपर्छ।

प्रार्थनामा हामी परमेश्वरलाई के गर्ने भनेर बताउँछौं; मानौं कि हामी मालिक हौं र उहाँ सेवक हुनुहुन्छ। याद गर्नुहोस्, उहाँ परमेश्वर हुनुहुन्छ, उहाँ मालिक हुनुहुन्छ। हामीले के गर्ने भनेर उहाँले हामीलाई बताउनुपर्छ। “हरेक बिहान त्यस दिनको लागि आफूलाई परमेश्वरमा समर्पण गर्नुहोस्। आफ्ना सबै योजनाहरू उहाँमा समर्पण गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई पूरा गर्न उहाँको अगुवाइ वा प्रोविडेन्सले सङ्केत गरेअनुसार ती योजनाहरू उहाँमा समर्पित गर्नुहोस्। यसरी दिन प्रतिदिन तपाईंहरूले आफ्ना जीवन परमेश्वरका हातमा सुम्पिरहुनुहुन्छ” (स्टेफ्स टु क्राइस्ट, पृष्ठ ७०)।

प्रभुको प्रार्थनामा यो वाक्यांश सम्झनुहोस्: “तपाईंको इच्छा स्वर्गमा जस्तो छ, त्यस्तै यस पृथ्वीमा पूरा होस्।” स्वर्गमा स्वर्गदूतहरूले परमेश्वरको सेवा गर्छन्। उहाँले तिनीहरूलाई एउटा काम गर्न खटाउनुहुन्छ, र तिनीहरूले त्यो गर्छन्। तिनीहरूको जवाफ हो, “हुन्छ, प्रभु,” भनेर आफ्ना काममा खट्छन्। तिनीहरूमध्ये कसैले पनि उहाँलाई के गर्ने भनेर बताउँदैन। “म व्यस्त छु” वा “म पछि गर्छु” भनेर कसैले पनि सम्झौता गरेर चल्दैन। “मसँग स्रोत छैन” वा “मसँग राम्रो विचार छ” भनी कसैले तर्क गर्दैन। जब उहाँले एक स्वर्गदूतलाई केही गर्न भन्नुहुन्छ, उनले त्यो कार्य गर्छन्। तिनीहरूलाई थाहा छ कि उहाँले सबै आवश्यक स्रोतहरू उपलब्ध गराउनुहुन्छ।

एक दिन मेरी श्रीमती र म एघार घण्टा कार हाँवदैथियौं। सामान्य रूपमा हामीले त्यस दिनको लागि परमेश्वरको योजना खोजेका थियौं र उहाँले सेवा गर्ने अवसरहरू देखाउनुहोस् भनी आग्रह गरेका थियौं। करिब पाँच घण्टाको यात्रामा, एक असल पास्टर साथीले फोन गरेर भने, “मेरो लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। म सुसमाचार प्रचारको लागि क्युबा जानुपर्नेथियो, तर मेरो कार बिग्रियो, र बस आएन।”

मलाई थाहा थियो कि उनी त्यही क्षेत्रमा बस्थे जुन हामी त्यही समयमा गुडिरहेका थियौं। त्यसैले मैले सोधें, “तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ?” उनले मलाई राजमार्गबाट निस्कने सडकको नम्बर दिए। उनले मलाई भनेकै अनुसार हामी त्यो ठाउँकै राजमार्गबाट बाहिर निस्कियौं। “हामी तपाईंका बाटोमा छौं!” मैले चिच्याएँ। “त्यो कसरी हुन सक्छ?” उनले जवाफ दिए। “तपाईं मेरो क्षेत्रबाट पाँच घण्टा उत्तरमा टाढा बस्नुहुन्छ!” हामी उनको बाटो भएर उनको ठाउँमा गयौं र उनलाई लिएर विमानस्थलमा ल्यायौं। विमान समातेर क्युबा उडे!

प्रायः हामी निरन्तर तनावमा पर्छौं र हाम्रा प्रयासहरूमा असफल हुन्छौं किनभने हामी आफ्नै योजनाहरूअनुसार काम गर्छौं। यद्यपि, हामीलाई हाम्रा जीवनको ठूलो चित्र थाहा छैन। हामीलाई हाम्रो भविष्य थाहा छैन। परमेश्वरले नै हामीलाई अगुवाइ गर्नुहुन्छ, र उहाँले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ।

“धेरै मानिसहरूले उज्वल भविष्यका लागि योजना बनाउँछन्, तर ती पूर्णरूपमा असफल हुन्छन्। परमेश्वरलाई तपाईंको लागि योजना बनाउन दिनुहोस्। ... यदि तिनीहरूले सुरुदेखि अन्त्यसम्म देख्न सकेका भए र उहाँसँग सहकर्मी भएर तिनीहरूले जुन उद्देश्य पूरा

गरिरहेका छन् सोको महिमा देख्न सकेका भए, तिनीहरूले जुन तरिकाले परमेश्वरले अगुवाइ गर्नुभएको होस् भनी इच्छा गर्थे, त्यही तरिकाअनुसार मात्र परमेश्वरले उहाँका छोराछोरीहरूलाई अगुवाइ गर्नुहुन्छ।” (द मिनिस्ट्री अभ हिलिङ्ग, पृष्ठ ४७९)।

परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्नको निम्ति तपाईंले उहाँको इच्छालाई जान्नुपर्छ। त्यसैले तपाईंले प्रार्थनामा पनि उहाँका इच्छालाई सुन्नुपर्छ। तपाईंले उहाँलाई के भन्नुहुन्छ भन्दा उहाँले तपाईंलाई के भन्नुहुन्छ, त्यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ। हामीले “परमेश्वरको इच्छाको ज्ञान प्राप्त गर्न व्यक्तिगत अनुभव गर्नुपर्छ। हामीले व्यक्तिगत रूपमा उहाँले हाम्रा हृदयमा बोल्नुभएको सुन्नुपर्छ। जब हरेक आवाज शान्त हुन्छ, र चुपचाप हामी उहाँको सामु पर्खन्छौं, आत्माको मौनताले परमेश्वरको आवाजलाई अझ स्पष्ट बनाउँछ” (द मिनिस्ट्री अफ हिलिङ्ग, पृष्ठ ५८)।

प्रार्थनाद्वारा हामी परमेश्वरसँग कुरा गर्छौं, र उहाँको वचन वा बाइबलद्वारा उहाँले हामीसँग बोल्नुहुन्छ। प्रार्थना र वचनको अध्ययन सधैं सँगै जान्छ; तिनीहरू एक आपसबाट कहिल्यै अलग पारिन दिनुहुन्न। “बाइबल भनेको हामीसँग बोल्ने परमेश्वरको आवाज हो, जसरी हामीले यसलाई हाम्रै निजि कानले सुन्न सक्छौं” (चर्चका लागि गवाहीहरू, ठेली छ, पृष्ठ ३९३)।

हामी पक्कै पनि उहाँलाई हाम्रा आवश्यकताहरू बताउन सक्छौं। हाम्रा सबै आवश्यकताहरू उहाँमा राख्नु भनेर हामीलाई बताइएको छ (१ पत्रुस ५:७)। उहाँसँग सहायताको लागि सोधनुमा केही गल्ती हुँदैन। यद्यपि, तपाईंले परमेश्वरलाई पहिले नै थाहा नभएको कुराको बारेमा भनिरहनुभएको हुँदैन; बरु, तपाईंले सहायता गर्न उहाँसँग आफ्नो सहमति दिँदैहुनुहुन्छ। परमेश्वरले हामीलाई आत्मनिर्णयको स्वतन्त्रता दिनुभएको छ, र उहाँले हाम्रो आत्मनिर्णयलाई सम्मान गर्नुहुन्छ। उहाँको इच्छा हामीमाथि थुपारेर उहाँले हामीलाई कहिल्यै हस्तक्षेप गर्नुहुन्न। हामीले उहाँसँग मागोस् भनेर उहाँ पखिरहनुभएको छ, उहाँको सहायताको निम्ति आत्मनिर्णय गरून् भनेर उहाँ पखिरहनुभएको छ। त्यसपछि उहाँले हाम्रा जीवनमा हस्तक्षेप गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रार्थना गर्नुहोस्, वचन अध्ययन गर्नुहोस्, यसमा विचार गर्नुहोस्। आफ्ना आवश्यकता र योजनाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस्, र परमेश्वरका अगुवाइ र निर्देशनको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरको योजनालाई आफ्नो प्राथमिकता बनाउनुहोस्। पहिले परमेश्वरलाई खोज्नुहोस्, त्यसपछि उहाँले प्रतिज्ञा गर्नुभएअनुसार उहाँले तपाईंका सबै आवश्यकताहरू पूरा गर्नुहुनेछ भन्ने विश्वास गर्नुहोस् (मती ६:३३)। उहाँको सेवा गर्न र उहाँको इच्छालाई पछ्याउन आफूलाई उपलब्ध गराउनुहोस्। यो भन्नुहोस्, “हे प्रभु, म यहाँ छु। आज मलाई प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको इच्छा आज मेरो जीवनमा पूरा होस्।”

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एक्ताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — यर्मिया २९:११

“किनभने जुन योजनाहरू मैले तिमीहरूका निम्ति बनाएको छु, ती म जान्दछु ... तिमीहरूलाई आशा र भविष्य दिनलाई।”

“जुन योजनाहरू मैले तिमीहरूका निम्ति बनाएको छु, ती म जान्दछु”

प्रभु, हामी आफ्नै लक्ष्यमा व्यस्त छौं। हामीलाई महत्वाकाङ्क्षा, लोभ र आत्मकेन्द्रितताको लागि माफ गर्नुहोस्। बरु, हामीलाई तपाईंका योजनाहरू देखाउनुहोस्। हाम्रा वरपरका आवश्यकताहरू हेर्न हाम्रा आँखाहरूलाई अगुवाइ गर्नुहोस्। हाम्रा हात र खुट्टा तपाईंको सेवा गर्न इच्छुक बनाउनुहोस्।

“तिमीहरूलाई आशा र भविष्य दिन” योजनाहरू

हे परमेश्वर, हाम्रा सांसारिक योजनाहरू चकनाचुर हुनेछन् र असफल हुनेछन्, तर तपाईंका योजनाहरू अनन्तसम्म रहनेछन्। हाम्रा असफलताहरू स्थायी होइनन् भनेर देखाउनुभएकोमा तपाईंलाई धन्यवाद। हामीलाई आज तपाईंको राज्यको झलक देख्ने विश्वास दिनुहोस्। हामीमा तपाईंको जीवनमा रहन दिनुहोस्।

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिषहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन ८ – हामीलाई आजको निम्ति हाम्रा दैनिक भोजन दिनुहोस्

“भलाइ गर्ने काममा हामी नथाकौं, किनभने यदि हिम्मत हारेनौं भने ठीक समयमा हामी कटनी गर्नेछौं। यसकारण मौका पाएअनुसार हामी सबै मानिसको भलाइ गर्दैजाऔं, विशेष गरी तिनीहरूको, जो हाम्रो विश्वासका परिवारका हुन्।” गलाती ६:९-१०।

परमेश्वरले उपलब्ध गराउनुहुनेछ

एक दिन मैले पैसाको कारोबारमा केही समय बिताएँ। हाम्रा दशांश, थोरै प्रतिशत मिसनको लागि र खाँचोमा परेकाहरूका लागि छुट्याएपछि, मैले सबै बिलहरू तिर्ने, हाम्रा छोराहरूका स्कूलको ट्युसनको लागि केही छुट्याएँ, अनि खाना र अन्य खर्चहरूको निम्ति बाँकी महिनाको लागि थोरै अंश बाँकी थियो। म ट्युसनको पैसा लिएर स्कूल जानको लागि हाम्रो भ्यानमा चढेर गएँ। भारी वर्षा भइरहेको थियो।

स्कूल चिर्ने बाटोमा प्रवेश गर्नु अघि, मैले एउटी युवतीलाई चिन्तित भएको देखें। मैले भ्यान रोकेँ र उनी त केही महिना अघि मात्रै मैले बत्तिस्मा दिएको युवती थिइन् भनी देखे। उनी रोइरहेकी थिइन्।

“तिमीलाई के भयो?” मैले सोधें। नजिकैको कारखाना बन्द हुँदा उनी र अरू धेरैले जागिर गुमाएको बताइन्। त्यसपछि भाडा तिर्न नसकेपछि उनी आफ्ना दुई जना साना छोराछोरीसहित अपार्टमेन्टबाट निष्कासित भइन्। र अब तिनीहरूसँग खाना थिएन।

मैले उनलाई एउटा किराना पसलमा लगेँ र उनको लागि खाना किने र कारमा राखे, स्कूलको ट्युसनको केही अंश प्रयोग गरेर तिरे। उनलाई स्कूलमा फिर्ता लैजाँदा, मैले अपार्टमेन्टको घरधनीलाई बोलाएँ र बल्लतल्ल एउटा सम्झौता गर्न सफल भएँ जहाँ मैले बाँकी रहेको ट्युसन पैसालाई उनले तिर्न बाँकी रहेको आधा तिर्न प्रयोग गर्ने, जबकि घरधनीले अर्को आधा माफ गर्‍यो। मैले चर्च बोर्डका सदस्यहरूलाई बोलाएँ, र उनीहरूले बिजुलीको बिल भुक्तान गरे। मैले भने, “यसको साथै, तिम्रो अवस्था ठीकमा फर्किसकेपछि, खाँचोमा परेकालाई सहयोग गर्नु।” उनी धेरै आभारित भइन्।

जब म घर पुगे र आफ्नी श्रीमतीलाई हामीले ट्युसन कसरी तिर्ने भन्ने चिन्तामा रहेको बताए, उनले खुसीसाथ भनिन्, “परमेश्वरले उपलब्ध गराउनुहुनेछ।” त्यो दिउँसो जब मैले मेलबक्स हेरेँ, मैले त्यहाँ चेक सहितको खाम फेला पारे। मैले ती युवतीलाई सहयोग गर्न खर्च गरेको रकम त्यहीँ थियो।

हामीले हाम्रा छोराछोरीको हेरचाह गर्नुभन्दा बढी परमेश्वरले हाम्रो ख्याल राख्नुहुन्छ। उहाँले प्रतिज्ञा गर्नुहुन्छ कि हाम्रो रोटी आपूर्ति गरिनेछ (यशैया ३३:१६)। येशूले हामीलाई सिकाउनुभएको प्रार्थनामा यो वाक्य याद गर्नुहोस्: “हामीलाई आज हाम्रो दैनिक भोजन दिनुहोस्।” येशूले स्पष्ट रूपमा सङ्केत गर्नुहुन्छ कि हामीले आफ्नो लागि मात्र होइन तर हाम्रो वरपरका लागि पनि माग्नुपर्छ। वास्तवमा, बाइबल स्पष्ट छ कि हामीले आफूलाई प्रेम गरेजस्तै अरूलाई पनि प्रेम गर्नुपर्छ (मर्कूस १२:३१), र हामीले अरूका लागि पनि प्रार्थना गर्नुपर्छ (याकूब ५:१६)। “एउटाले अर्काको भार उठाओ, र यसरी ख्रीष्टको व्यवस्था पूरा गर” (गलाती ६:२)। प्रथम शताब्दीका चेलाहरूले त्यसै गरे। तिनीहरूले गरेका सबै कुरामा तिनीहरू एक थिए (प्रेरित ४:३२)।

“हाम्रा प्रार्थनाहरू स्वार्थी अर्थात् केवल हाम्रो आफ्नै फाइदाको लागि हुनुहुँदैन। हामीले माग्नुपर्छ कि हामीले पनि दिन सकौं। ख्रीष्टको जीवनको शिक्षा वा सिद्धान्त हाम्रो जीवनको पनि सिद्धान्त हुनुपर्छ।... हामीले परमेश्वरबाट आशीर्वाद माग्दा अरूलाई पनि दिने प्रतिबद्धता

गर्नुपर्छ। हामीले दिने क्षमताअनुसार हामी प्राप्त गर्न सक्छौं। त्यो नै हाम्रा निम्ति सुरक्षित नीति हो। हामी वरपरका मानिसहरूलाई नबाँडी स्वर्गीय खजाना निरन्तर प्राप्त गर्न सक्दैनौं” (क्राइस्ट अबजेक्ट लेसन, पृ. १४३, १४३)।

ध्यान दिनुहोस् कि प्रभुको प्रार्थनाले भोलिको लागि भोजन माग्दैन, केवल आजको लागि मात्र माग्दछ। इस्राएलीहरूले एक पटकमा एक दिनको लागि मात्र मन्ना सङ्कलन गर्न सकेका थिए (प्रस्थान १६:४)। तपाईंले भोलिको लागि चिन्ता नगरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ (मत्ती ६:३४)। आजको लागि माग्नुहोस्। अरूलाई बाँड्नको निम्ति माग्नुहोस्। आशीर्वाद दिन खोज्नुहोस्। ख्रीष्टका अनुयायीहरूले प्रचार गर्नु अघि, तिनीहरूले आफ्नो वरपरका मानिसहरूका लागि आशिष् बनेर परमेश्वरप्रतिको आफ्नो प्रेम प्रदर्शन गर्नुपर्छ।

तपाईं चर्च जानुभयो वा अन्य राम्रो काम गर्नुभयो कि छैन भनेर न्यायमा येशूले सोध्नुहुनेछैन, यद्यपि हामीले हाम्रा सङ्गति छुटाउनुहुँदैन (हिब्रू १०:२५)। उहाँले भन्नुहुनेछ, “म नाङ्गै थिएँ, भोको र तिर्खाएको थिएँ। तिमीहरूले आफ्ना वरपरका मानिसहरूलाई माया गरेकोले नै तिमीहरूले मलाई प्रेम गरेको देखाउँछ” (मत्ती २५:३१-४५ हेर्नुहोस्)।

परमेश्वरले तपाईंलाई आफ्नो छिमेकीको लागि प्रार्थना गर्न, आफ्नो छिमेकीलाई प्रेम गर्न र तपाईंका वरपरका सबैलाई आशीर्वाद दिन र तिनीहरूका निम्ति आशिष् हुन आह्वान गरिरहनुभएको छ।

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एकताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — गलाती ६:९, १०

“भलाइ गर्ने काममा हामी नथाकौं, किनभने यदि हिम्मत हारेनौं भने ठीक समयमा हामी कटनी गर्नेछौं। यसकारण मौका पाएअनुसार हामी सबै मानिसको भलाइ गर्दैजाऔं, विशेष गरी तिनीहरूको, जो हाम्रो विश्वासका परिवारका हुन्।”

“भलाइ गर्ने काममा हामी नथाकौं”

पिता, कहिलेकाहीं सेवकाईले हामीलाई थकित बनाउँछ। हामी योजना र नतिजाहरूमा धेरै ध्यान केन्द्रित गर्छौं र बिर्सन्छौं कि तपाईं नै सबै शक्तिका स्रोत हुनुहुन्छ। कृपया हाम्रो आँखा तपाईंतिर फर्काउनुहोस्। हाम्रा आत्माहरूलाई पुनर्जीवित गर्नुहोस् र खाँचोमा परेको संसारको लागि तपाईंको अतुलनीय प्रेमले हामीमा भर्नुहोस्।

“हिम्मत हारेनौं भने ठीक समयमा हामी कटनी गर्नेछौं”

प्रभु, फसलको दिन आउँदैछ भनेर यो प्रतिज्ञाको लागि धन्यवाद। अरूमा विश्वासको बीउ रोप्दा र पानी दिँदा हाम्रा हातहरू विश्वासयोग्य बनाउनुहोस्। नतिजा तपाईंमा निर्भर छ!

“हामी सबै मानिसको भलाइ गर्दैजाऔं”

हे परमेश्वर, सेवाका अवसरहरू देख्नको लागि तपाईंका आँखा हामीलाई दिनुहोस्। हाम्रा छोराछोरी, पति/पत्नी, हाम्रा छिमेकीहरू, र हाम्रा सँगै मण्डली सदस्यहरूलाई हामीले कसरी प्रेम देखाउन सक्छौं, हामीलाई देखाउनुहोस्। हामी परमेश्वरको परिवारको हिस्सा हुन पाउँदा धेरै खुसी छौं!

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिषहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन ९ – हाम्रा अपराध क्षमा गर्नुहोस् जसरी हामीले आफ्ना अपराधीहरूलाई क्षमा गरेका छौं

“किनकि तिमीहरूले मानिसहरूका अपराधहरू क्षमा गर्नु भन्ने तिमीहरूका स्वर्गमा हुनुहुने पिताले पनि तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुहुनेछ” (मत्ती ६:१४)।

“मैले महसुस गरिँ”

उनी वृद्ध भइन् र धेरै वर्षदिखि मेरो चर्चमा एल्डर थिइन्। उनी अहिले अस्पतालमा थिइन्। जब म उनलाई भेट्न गएँ, उनले मलाई भनिन्, “मेरो लागि प्रार्थना नगर्नुहोस्, किनकि म हराएको छु।” “तपाईंले किन त्यसो भन्नुभयो?” मैले जवाफ दिएँ। “पास्टर, मैले पाप गरेको छु। जवान छँदा मैले ठूलो पाप गरेँ।” “के तपाईंले परमेश्वरसँग माफी माग्नुभयो?” “ओह, मेरो जीवनको हरेक दिन मैले मागें, तर उहाँले मलाई कहिल्यै माफ गर्नुभएन।” “तपाईंलाई कसरी थाहा छ?” “मैले यो महसुस गरिँ,” उनले भनिन्। हामीले यसको विषयमा कुरा गर्नु, र हाम्रो कुराकानीको अन्त्यमा उनीमा शान्ति र आनन्द थियो।

तपाईं कसरी क्षमा “महसुस गर्नुहुन्छ”? के यो तपाईंको शरीरमा न्यानो अनुभूति हो, वा तपाईंको दाहिने हातमा कुनै चिसो महसुस हो, वा तपाईंको घाँटी पछाडि कुतकुतीको महसुस हो? के तपाईंले यसको बास्ना थाहा पाउनुहुन्छ?

बाइबल स्पष्ट छ। “यदि हामीले आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्नु भन्ने उहाँले हाम्रा पाप क्षमा गर्नुहुन्छ, र सबै अधर्मबाट हामीलाई शुद्ध पार्नुहुन्छ, किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ” (१ यूहन्ना १:९)। उहाँले साना पापहरू वा सीमित संख्यामा मात्र पापहरू क्षमा गर्नुहुन्छ भनी भनेको छैन। यसले स्पष्ट रूपमा भन्दछ कि यदि हामीले हाम्रा पापहरू स्वीकार गर्नु भन्ने, उहाँले ती सबैलाई क्षमा गर्नुहुन्छ। यसमा एउटा सर्त छ: तपाईंले स्वीकार गर्नुपर्छ। प्रतिज्ञा दिइएको छ: परमेश्वरले क्षमा गर्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो भाग गर्नुभयो भने परमेश्वरले उहाँको भाग गर्नुहुनेछ।

क्षमा भनेको तपाईंले महसुस गर्न वा वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गर्न सक्ने कुरा होइन। यो विश्वासद्वारा हुन्छ। तपाईं यसको लागि परमेश्वरले भन्नुभएको वचनमै विश्वास गर्नुहुन्छ र विश्वास गर्नुहुन्छ कि परमेश्वर झुट बोल्नुहुन्न। तपाईं यसलाई व्याख्या गर्न सक्नुहुन्न, तपाईं यो पाउन योग्य हुनुहुन्न, तर तपाईंलाई थाहा छ कि परमेश्वरले प्रतिज्ञा गर्नुभयो र उहाँका प्रतिज्ञाहरू १०० प्रतिशत निश्चित छन् किनभने तिनीहरू उहाँको चरित्र र वचनमा आधारित छन्। परमेश्वरको वचनभन्दा सुरक्षित हुने अरु केही छैन।

जब तपाईं पाप स्वीकार गर्नुहुन्छ, त्यस क्षणमा तपाईंलाई क्षमा गरिन्छ। येशूले पहिले नै क्रूसमा तपाईंको पापको मूल्य चुकाउनुभयो। उहाँ “संसारको पाप उठाइलैजाने परमेश्वरका थुमा” हुनुहुन्छ (यूहन्ना १:२९)। उहाँको रगत पर्याप्त छ, र उहाँको रगतमा तपाईंले आफ्ना सबै पापहरूबाट मुक्ति पाउन सक्नुहुनेछ (एफिसी १:७)।

तपाईंले स्वीकार गर्नुभएपछि तपाईंले विश्वासको गर्नुपर्दछ, अर्थात् परमेश्वरले प्रतिज्ञा गर्नुभएको कुरा उहाँले गर्नु नै हुन्छ भनी विश्वास गर्न छनौट गर्नुपर्दछ। “अब्राहामले परमेश्वरमाथि विश्वास गरे, र त्यो उनको निम्ति धार्मिकता गनियो” (रोमी ४:३)। याद गर्नुहोस्, “धर्मीचाहिँ विश्वासद्वारा नै जिउनेछन्” (रोमी १:१७)। तपाईंले विश्वास गर्दाखेरि परमेश्वरले काम गर्नुहुन्छ, अनि तपाईंलाई क्षमा गरिन्छ। यसलाई व्याख्या गर्ने वा यसको निम्ति योग्य हुने प्रयास नगर्नुहोस्। “किनभने अनुग्रहबाट विश्वासद्वारा तिमीहरूले उद्धार पाएका छौ – र यो तिमीहरू आफैबाट होइन, यो त परमेश्वरको वरदान हो” (एफिसी २:८)।

“परमेश्वरमाथि विश्वास राख्ने यस सरल कार्यद्वारा पवित्र आत्माले तपाईंको हृदयमा एक नयाँ जीवन प्रदान गर्नुभएको छ। परमेश्वरको परिवारमा तपाईं एक नयाँ जन्मिएको शिशुझैं हुनुहुन्छ, र उहाँले तपाईंलाई त्यसरी नै प्रेम गर्नुहुन्छ जसरी उहाँले आफ्नो पुत्रलाई प्रेम गर्नुहुन्छ।” (स्टेप्स टु क्राइस्ट, पृष्ठ 52)। क्षमा, धार्मिकता, मुक्ति—ती सबै विश्वासद्वारा उपहारको रूपमा प्राप्त हुन्छन्।

“तपाईं पनि एक पापी हुनुहुन्छ। तपाईंले आफ्ना अतितका पापहरूका निम्ति प्रायश्चित्त गर्न सक्नुहुन्न; तपाईंले आफ्नो हृदय परिवर्तन गर्न तथा स्वयम् आफैलाई पवित्र तुल्याउन सक्नुहुन्न। तर परमेश्वरले ख्रीष्टमार्फत यी सबै काम तपाईंको निम्ति गर्ने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ। तपाईंले त्यस प्रतिज्ञामाथि विश्वास गर्नुहोस्।... यदि तपाईं त्यस प्रतिज्ञामाथि विश्वास राख्नुहुन्छ भने ... परमेश्वर यो तथ्य बताउनुहुन्छ कि तपाईं निको हुनुभएको छ।... आफू निको भएको अनुभव नहुञ्जेलसम्मै नपर्खनुहोस्, तर यसो भन्नुहोस्, ‘म विश्वास गर्दछु कि यस्तै हुनेछ; र मैले महसूस गरेको कारणले होइन तर परमेश्वरले प्रतिज्ञा गर्नुभएको हुनाले यो भएको नै छ।’” (स्टेप्स टु क्राइस्ट, पृष्ठ ५१)।

जब तपाईंले आफ्नो आँखा येशूको कूसमा राख्नुहुन्छ, तपाईंले प्रेमको त्यो चरम अभिव्यक्तिको झलक पाउनुहुनेछ: अर्थात् येशू, सृष्टिकर्ता, त्यही व्यक्ति जो बोल्नुहुन्छ र त्यो पूरा हुन्छ, जसको अगाडि स्वर्गदूतहरूले आफूलाई ढाक्छन्, ब्रह्माण्डका परमेश्वर जो यहाँ ओर्लनुभयो र मानव रूप धारण गर्नुभयो। उहाँ अर्थात् पवित्र जनले तपाईंका पापहरू लिनुभयो, र व्यक्तिगत रूपमा तपाईंको लागि मर्नुभयो। परमेश्वर तपाईंको निम्ति मर्नुभयो।

उहाँको कूसमा तपाईंका आँखा केन्द्रित राख्नुहोस्। त्यसपछि तपाईंले याद गर्नुहुनेछ कि अनुग्रह पाउनेहरूले पनि उदारतापूर्वक अनुग्रह बाँड्छन्। क्षमा पाउनेहरूले क्षमा दिन्छन्। “सबै क्षमाको आधारचाहिँ परमेश्वरको प्रेममा पाइन्छ जसलाई प्राप्त गर्न हामी योग्य छैनौं, तर अरुप्रतिको हाम्रो मनोवृत्तिद्वारा हामीले त्यो प्रेमलाई आफ्नै बनाएका छौं कि छैनौं भनेर देखाउँछौं” (क्राइस्ट अबजेक्ट लेसन, पृष्ठ 251)।

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एकताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — मत्ती ६:१४

“किनकि तिमीहरूले मानिसहरूका अपराधहरू क्षमा गर्नु भन्ने तिमीहरूका स्वर्गमा हुनुहुने पिताले पनि तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुहुनेछ”

“तिमीहरूले मानिसहरूका अपराधहरू क्षमा गन्यौ भने”

पिता, हामी स्वीकार गर्छौं कि कहिलेकाहीं हामी क्षमा गर्न चाहँदैनौं। हामीलाई तीतोपन र रिसबाट मुक्त गर्नुहोस्। हाम्रा हृदयहरू परिवर्तन गर्नुहोस् र तपाईंको अनुग्रह हामीमार्फत अरूकहाँ बग्न दिनुहोस्। हाम्रा शत्रुहरूलाई मित्रमा परिणत गर्नुहोस्, र तपाईंको राज्यको सेवामा हाम्रो हृदयलाई एकताबद्ध गर्नुहोस्।

“तिमीहरूका स्वर्गमा हुनुहुने पिताले पनि तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुहुनेछ”

प्रभु, पश्चात्ताप र छुटकाराका उपहारहरूको लागि तपाईंलाई धन्यवाद, जसलाई पाउन हामी योग्य छैनौं। कहिलेकाहीं तपाईंको क्षमा स्वीकार गर्न हाम्रो लागि गाह्रो हुन्छ, र कहिलेकाहीं हामी तपाईंको अनुग्रह कमाउन प्रयास गर्छौं। तपाईंको क्षमा खुसीसाथ ग्रहण गर्न र अरूलाई त्यो अनुग्रह विस्तार गर्न हामीलाई सिकाउनुहोस्।

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिषहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।

तर जब तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्छ

दिन १० – हामीलाई परीक्षामा नलैजानुहोस्

“कुनै खराब कुराबाट परमेश्वरको परीक्षा हुन सक्दैन, र उहाँ आफैले पनि कुनै मानिसको परीक्षा गर्नुहुन्न” (याकूब १:१३)।

परमेश्वरले साच्चै नै त्यसो गर्नुहुन्छ त?

परमेश्वर पवित्र हुनुहुन्छ, उहाँ प्रेम हुनुहुन्छ। उहाँले कसैलाई परीक्षामा पार्नुहुन्न, हामी आफैलाई परीक्षामा पाछौं (याकूब १:१४, १५)। त्यसो भए, येशूले सिकाउनुभएको प्रार्थनामा उहाँले भन्नुभएको शब्दहरू “हामीलाई परीक्षामा नलैजानुहोस्” (KJV) भन्नुको अर्थ के हो भनी के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ? परमेश्वरले हामीलाई पाप गर्न प्रलोभनमा पार्नुहुन्छ, र हामीले उहाँलाई त्यहाँ नधकेल्नुहोस् भनी बिन्ती गर्नुपर्छ भनी येशूले भन्न खोज्नुभएको थिएन।

त्यसो भए, यसको अर्थ के हो? यदि सबै भाषाहरूमामा होइन भने, धेरै जसो भाषाहरूमा र त्यसै गरी ग्रीक भाषामा पनि शब्दहरूको एकभन्दा बढी अर्थ हुन सक्छन्। त्यसैले तपाईंले मूल शब्द र यसको सन्दर्भ हेर्नुपर्छ। “लैजानुहोस्”-को लागि ग्रीक शब्द *ऐस्फेरो* (*eisphero*) हो। यस पदलाई “हामीलाई जान नदिनुहोस्, हामीलाई त्यहाँ नत्याग्नुहोस्, हामीलाई पर्न नदिनुहोस्” भनेर अनुवाद गर्न सकिन्छ। यसको अर्थ “लोभ्याउनु” भन्ने होइन।

“परीक्षा”-को लागि ग्रीक शब्द *पेइरास्मोन* (*peirasmon*) हो। यसलाई “परीक्षण, जाँच, कठिनाई” इत्यादिको रूपमा अनुवाद गर्न सकिन्छ। त्यसैले “हामीलाई परीक्षामा नलैजानुहोस्” (KJV) वाक्यांशको अर्थ यही हुन सक्छ, “कृपया मलाई नत्याग्नुहोस् किनभने म एकलै पापमा फस्नेछु, वा म फसिसकेको पापमा रहिरहनेछु।” अथवा “यदि तपाईंले मलाई जाँच्नुहुन्छ भने, मलाई एकलै नछोड्नुहोस् वा मलाई धेरै समय त्यहाँ रहन नदिनुहोस् किनभने मलाई पापमा फस्ने डर छ।”

कहिलेकाहीं परमेश्वरले तपाईंलाई आफ्नो हृदय र आध्यात्मिक अवस्था बुझ्न मद्दत गर्न, तपाईं कस्तो हुनुहुन्छ र तपाईंलाई के चाहिन्छ भनेर हेर्नको लागि विशेष परिस्थितिहरूमा तपाईंलाई पर्न दिनुहुन्छ वा राख्नुहुन्छ। बाइबलले बताउँछ कि “तिमीलाई थाहा छैन कि तिमी दुखी, दयनीय, दरिद्र, अन्धा र नाङ्गो छौ” (प्रकाश ३:१७)। जब तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भनी तपाईंलाई थाहा छ, तपाईं डाक्टरकहाँ जानुहुन्छ, तर तपाईंलाई थाहा नभएको कुरालाई कसरी सम्बोधन गर्न सक्नुहुन्छ?

हामी कस्तो छौं भन्ने कुरा जब हामी देख्छौं, हामी कतिको पापी छौं भन्ने महसूस गर्छौं र हामीलाई येशूको आवश्यकता छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ। “येशूको सबभन्दा नजिकमा बस्नेहरूले मानवताको कमजोरीपन र पापपूर्णतालाई सबभन्दा स्पष्ट रूपमा देख्दछन्, र तिनीहरूको एक मात्र आशा कूसमा टाँगिनुभएको र बौरिउठ्नुभएको मुक्तिदाताको योग्यतामा छ” (*द ग्रेट कन्ट्रीभर्सि*, पृष्ठ ४७१)।

परमेश्वरले हिजकिया राजाको जाँच गर्नुभयो (२ इतिहास ३२:३१)। हितोपदेश १७:३ले भन्दछ कि परमेश्वरले हाम्रा हृदयहरू जाँच्दैहुनुहुन्छ। दाऊदले प्रार्थना गरे, “मलाई जाँच्नुहोस्, हे परमप्रभु, र मेरो पारख गर्नुहोस्” (भजनसंग्रह २६:२)। पत्रुसले भन्छन् कि ज्वलन्त परीक्षाहरू कहिलेकाहीं हामीलाई जाँचको लागि हुन् (१ पत्रुस ४:१२)।

“हाम्रो पापमय अवस्थाको दृष्टिले हामीलाई उहाँतर्फ डोच्याउनेछ जसले हामीलाई क्षमा गर्न सक्नुहुन्छ, र जब कुनै व्यक्ति आफ्नो असहायपनलाई बुझेर ख्रीष्टकहाँ पुग्दछ तब उहाँले स्वयम् आफैलाई शक्तिमा प्रकट गर्नुहुनेछ।” (*स्टेप्स टु क्राइस्ट*, पृष्ठ 65)।

त्यसैकारण “हाम्रो महान् शत्रुले सधैं दुःखित आत्मालाई परमेश्वरबाट टाढा राख्न खोजिरहेको छ” (प्रार्थना, पृष्ठ २७०)। उसलाई थाहा छ कि यदि हामी परमेश्वरबाट अलग भयौं भने, हामी पापमा फस्नेछौं।

प्रभुले सिकाउनुभएको प्रार्थनाको अन्तिम भागमा, येशूले शक्ति र विजयको रहस्यतर्फ ध्यान केन्द्रित गर्न खोज्दैहुनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ कि सधैं येशूमा रहनु र येशू हामीमा रहनु, कहिल्यै अलग नहुनु, कहिल्यै नछुट्नु भनेको हाम्रो एक मात्र आशा हो। “ख्रीष्ट तिमीहरूमा हुनु हो, जो महिमाको आशा हो” (कलस्सी १:२७)।

एकलै भएर परिवर्तन गर्ने र नयाँ हृदय विकास गर्ने शक्ति हामीसँग छैन। तर प्रतिज्ञा स्पष्ट र सुरक्षित छ: “[जो ख्रीष्टमा छ] त्यो नयाँ सृष्टि हो” (२ कोरिन्थी ५:१७)।

त्यसो भए, तपाईं आफ्नो आध्यात्मिक यात्रामा कहाँ हुनुहुन्छ भनेर आफैलाई कसरी जाँच गर्न सक्नुहुन्छ? येशू भन्नुहुन्छ कि हामी हाम्रा फलबाट जान्न सक्छौं (मत्ती ७:१६)। हामी फल कसरी फलाउन सक्छौं? ख्रीष्टसँग निरन्तर रूपमा जोडिएर (यूहन्ना १५:१-५) र उहाँको आत्माले भरिएर (गलाती ५:२२, २३) हामी फल फलाउँछौं।

“धर्मको दाबीले मानिसहरूलाई चर्चमा राख्छ, तर चरित्र र आचरणले तिनीहरू ख्रीष्टसँग निरन्तर सम्बन्धमा छन् कि छैनन् भनेर देखाउँछ” (द डिजायर अथ एजेज, पृष्ठ ६७६)। अनि यदि तपाईं उहाँमा निरन्तर रहनुहुन्छ भने, तपाईंले उहाँ कसरी काम गर्नुहुन्छ भनेर बुझ्न आवश्यक छैन; तपाईंले उहाँलाई भरोसा मात्र गर्न आवश्यक छ। उहाँकहाँ आउने सबैलाई उहाँले बचाउनुहुन्छ (हिब्रू ७:२५)।

“खराबको विरुद्ध एक मात्र रक्षा भनेको हृदयमा ख्रीष्ट बस्नु हो” (द डिजायर अथ एजेज, पृष्ठ ३२४)।

निरन्तर प्रार्थना गर्न, निरन्तर प्रभुको नाममा पुकार्न, उहाँसँग हिँड्न, र उहाँको उपस्थितिको निरन्तर महसुस गरेर र उहाँमा पूर्ण निर्भर रहेर, उहाँबाट कहिल्यै अलग नहुनको निम्ति परमेश्वरले तपाईंलाई आह्वान गर्दैहुनुहुन्छ। केवल यसमा तपाईंको शक्ति छ। अनि उहाँले प्रतिज्ञा गर्नुहुन्छ कि यदि तपाईं परमेश्वरको नजिक आउनुहुन्छ भने, “उहाँ तिमीहरूका नजिक आउनुहुनेछ” (याकूब ४:८)।

अब हामी सँग-सँगै प्रार्थना गरौं।

प्रार्थना समय (३०-४५ मिनेट)

सबै प्रार्थना समूहहरूका सँग-सँगै प्रार्थना गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। हामी तपाईंलाई अर्को ३०-४५ मिनेट एकताबद्ध प्रार्थनामा समय बिताउन प्रोत्साहन अनुरोध गर्छौं। जुन तरिकामा पवित्र आत्माले अगुवाइ गर्नुहुन्छ त्यसमा भर पर्नुहोस्। हामी छोटो संवादात्मक वा आदानप्रदानको प्रार्थनालाई प्रोत्साहन गर्छौं (१-३ वाक्यहरू)। यसले धेरै मानिसहरूलाई धेरै पटक प्रार्थना गर्न अवसर दिन्छ। तल विषयवस्तुमा आधारित धर्मशास्त्र मार्फत प्रार्थना गर्ने केही उदाहरणहरू छन्। तपाईं अन्य खण्डहरूमार्फत पनि प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थनाको समयमा अन्य विषयहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना विचारहरूको लागि तयार गरिएको अगुवा गाइड र विश्व चर्च प्रार्थना अनुरोधहरू हेर्नुहोस्।

परमेश्वरको वचनलाई प्रार्थना गर्दै — याकूब १:१३

“कुनै खराब कुराबाट परमेश्वरको परीक्षा हुन सक्दैन, र उहाँ आफैले पनि कुनै मानिसको परीक्षा गर्नुहुन्छ।”

“कुनै खराब कुराबाट परमेश्वरको परीक्षा हुन सक्दैन”

पिता, येशूलाई हाम्रो ठाउँमा प्रतिरोध गर्न र दुष्टलाई जित्न पठाउनुभएकोमा हामी तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छौं। तपाईंसँग कुनै पनि अन्धकार छैन, केवल भलाइ र प्रकाश मात्र छ। हामीलाई थाहा छ कि तपाईंले पहिले नै पाप र मृत्युलाई पराजित गरिसक्नुभएको छ र तपाईंले हामीलाई आफ्नो प्रतिरूपमा परिवर्तन गर्दैहुनुहुन्छ। हाम्रो आँखा तपाईंमा केन्द्रित भई स्थिर राख्नुहोस्!

“र उहाँ आफैले पनि कुनै मानिसको परीक्षा गर्नुहुन्न”

प्रभु, कृपया हामीलाई परीक्षाहरूबाट टाढा राख्नुहोस् जसले हामीलाई तपाईंबाट अलग गर्न सक्छन्। हामीलाई प्रलोभित गर्ने स्वार्थी इच्छाहरूबाट भाग्न सिकाउनुहोस्, र हाम्रो आँखा तपाईंको निष्कलङ्क चरित्रमा फर्काउनुहोस्। तपाईंले घृणा गर्नुहुने कुरालाई घृणा गर्न र तपाईंले माया गर्नुहुने कुरालाई माया गर्न हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्।

थप प्रार्थना सुझावहरू

धन्यवाद र प्रशंसा: विशेष आशिषहरूका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँका भलाइका लागि परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्।

स्वीकारोक्ति: व्यक्तिगत स्वीकारोक्तिको लागि केही मिनेट लिनुहोस् र उहाँको क्षमाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मार्गदर्शन: वर्तमान चुनौतीहरू र निर्णयहरूका लागि बुद्धि प्राप्त होस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

हाम्रो चर्च: क्षेत्रीय र विश्व चर्चका आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अनुरोधहरू सहितको छुट्टै पाना तयार गरिएको छ)।

स्थानीय अनुरोधहरू: चर्च सदस्यहरू, परिवार र छिमेकीहरूका वर्तमान आवश्यकताहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्: परमेश्वरको आवाज सुन्न र प्रशंसा वा गीतमा प्रतिक्रिया दिनको लागि समय लिनुहोस्।