सामर्थी बनाना
अधिवेशन 8

अपने प्रार्थना के जीवन को स्थापित करना

अपने प्रार्थना के जीवन की स्थापित करना

. आत्मिक विकास के महत्वपूर्ण पहलुओं का आओ जल्दी से पुनरिक्षण करें, हमने अभी तक निम्न बातों का अध्ययन कर लिया है :

- सार्वजनिक अराधना करने की नियमित आदतें और संगति आवश्यक है

  ''आराधना के लिए आपस में इक्ट्ठा होना न छोड़े।''

  जब परमेश्वर हमें ''जीवित पत्थरों'' — कितनी जबरदस्त सामर्थ! की तरह इक्ट्ठा करता है तो उसकी उपस्थिति का कितना बड़ा भाव बस इक्ट्ठे होने से हम प्राप्त करते हैं।

  उदाहरण : उस किसान और ''शहतीर में लगी आग'' (शहतीरों की सूची बनाएं) के समान।

  ऐसे विश्वासी को नियमित रूप से अन्य विश्वासीयों के साथ सार्वजनिक आराधना के सभी लाभकारी पहलुओं मे हिस्सा लेना चाहिएः शिक्षण, बांटना, प्रार्थना, सेवा करना, सेवाकाई, प्रेम करना...

  यह अनुभव उस चिंगारी का प्रबन्ध है, जब पवित्रआत्मा हमारे उपर अपनी आग को प्रगट करता है तब आग भड़क उठती है। यदि हम अपने आपको फिर भी ''जलती हुई आग से'' अलग पांए तो हम ठण्डे होगें; हमारी आत्मिकता की विशेषता मर जाएगी।

- परमेश्वर के वचन से भोजन खाने की नियमित आदत आवश्यक है।

  हमने पिछले अधिवेशन में एक नियम के बारे मे बताया कि एक विश्वासी भाई यह निश्चित कर लेता था कि वह प्रतिदिन परमेश्वर के वचन से भोजन प्राप्त कर रहा है — बाइबल नहीं पढ़ी तो सुबह का नाश्ता नहीं।

  हमने गरीबी की मार से प्रभावित देशों के कुपोषित बच्चों और प्रौढ़ों के बारे में बताया जो ''कवाशिओकोर'' नामक बीमारी से पीड़ित हैं। इसी तरह बहुत से विश्वासी अपने जीवन भर कमजोर हालत से संघर्ष करते हैं और भयंकर कुपोषण से पीड़ित रहते हैं।

- प्राथमिक सुझाव (प्रशिक्षण पुस्तिका में से सुझावों को पढ़ें)।

- और अब हमें प्रार्थना के जीवन की विशेषता के बारे में जो हमारे आत्मिक विकास के लिए अत्यन्त आवश्यक है जानना चाहिए।

अपने प्रार्थना के जीवन की स्थापित करना

सार्वजनिक अराधना की नियमित आदतें और संगति आवश्यक है

यदि एक विश्वासी को प्रभु के साथ अपने जीवन में बढ़ना है तो उसे सार्वजनिक अराधना को नहीं छोड़ना चाहिए। कलीसिया विभिन्न प्रकार की सेवाएं और अध्ययन उपलब्ध कराती है, ताकि नियमित अध्ययन विकास के अच्छे अनुभव हो।

परमेश्वर के वचन से भोजन खाने की नियमित आदत आवश्यक है

उदाहरण : बाइबल नहीं पढ़ी तो सुबह का नाशता नहीं।

यह प्रतिदिन का अनुशासन बन जाना चाहिए। हमारे आत्मिक जीवन की प्रभावशीलता का प्रतिशत और हमारा विकास नियमित स्थापित, ''भोजन खाने'' की आदतों पर निर्भर करता है।

बहुत से विश्वासी अपने जीवन भर कमजोर हालत से संघर्ष करते हैं, और भयंकर कुपोषण से पीड़ित रहते हैं।

उदाहरणः क्वाशिओकोर

प्राथमिक सुझाव :

1. बाइबल वास्तव में परमेश्वर का वचन है, इसके प्रति सम्मान उत्पन्न करें और इससे वैसा ही व्यवहार करें।

2. अपना मन बनाऐ कि आप अपने जीवन में प्रतिदिन बाइबल पढेंगें और दिन में एक समय निश्चित करें जब आप इसे पढ़ेंगें।

3. हमेशा बाइबल पढ़ना परमेश्वर की ज्योति, मार्गदर्शन के साथ आरम्भ करें।

4. बाइबल को सोच समझ कर, ईमानदारी से और आदर रखते हुए पढ़े और ये बात दिमाग मे रखें कि ''आज मेरे जीवन के लिए बाइबल मे कौन सा संदेश प्रकाशित होगा''?

5. आसान हिस्से से पहले पढ़ना और अध्ययन करना आरम्भ करें।

6. अपने जीवन को बाइबल आधारित बनाऐ।

7. जैसा परमेश्वर के वचन को पढ़ते हैं उसकी आज्ञा का पालन करना चाहिए।

हम प्रार्थना संगति की नियमित आदतों की ओर मुड़ते हैं, हम इस बात को देखेंगे कि. .. प्रार्थना क्या है, विभिन्न तरह की प्रार्थनांए, (सार्वजनिक और निजी) कौन सी होती हैं, कब प्रार्थना करें, और कैसे प्रार्थना करें।

प्रार्थना के बारें में बहुत सी गलत धारणांए हैं, और हममें से कुछ को जब सार्वजनिक प्रार्थना करनें के लिए कहा जाए तो असहजता को महसुस करते हैं परन्तु आधारभुत रूप से इसका लेना देना दिल ये है, **प्रार्थना तो बस परमेश्वर के साथ <u>वार्तालाप</u>** है।

जब हम इस सत्य को आत्मसात कर लेते हैं तो, यह प्रभावशाली प्रार्थना के जीवन में आने वाली बातों को छिलके की तरह हटा कर दूर कर देगा।

- हम किसी प्रकार के हालत में नही होना है, हमें किसी विशेष तरह की मुद्रा नहीं बनाना है, हमे किसी तरह के विधान का पालन नहीं करना है, हमें तो बस परमेश्वर के साथ वार्तालाप में होना है; हमारा हृदय और परमेश्वर का हृदय इक्ट्ठा होना चाहिए।

परमेश्वर के साथ बातचीत करने का साधारण सा अर्थ उसके साथ सम्पर्क में होना है।

बहुत से टूट रहे विवाहों में अकसर यही पाते हैं कि, विवाह का टुटना पति–पत्नी में आपसी वार्तालाप का ना होना है।

- कई बार ये जल्दी प्रगट हो जाता है। एक नौजावान पत्नी एक पास्टर या मित्र से कहती है, ''वह मुझसे अब बात नही करता'', ''कुछ बदल गया है'', हम अपने विचारों, डरो, निवेदनों, जरूरतों, और दुसरों के लिए अपना प्रेम संचारित नहीं करते है।

- यदि हम प्रभु ये बिना बातचीत किए दिनों या सप्ताहों या महिनों निकाल दें, तो यह हमारे सम्बन्धों को उससे खट्टा कर देगा। जैसे यह हमारे वैवाहिक सम्बन्धों को कमजोर करता और उजाड़ देता है, जब हम अपने जीवन साथी के साथ दिनो या सप्ताहों या महिनों बातचीत नहीं करते।

- इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हमें प्रभु के साथ नियमित और खुला, लगाातर और बार–2 होने वाले वार्तालाप के सम्बन्धों को बनाए रखना है।

चूंकि हमारा पिता हमसे कई बातें करना चाहता है इसलिए हमें उस तक नियमित पहुचना है, और निम्न आदत को निर्माण करना है।

- उसके सामने धन्यवाद और स्तुति मे चलना।
- उसकी आवाज का अकसर सुनना।
- जरूरत के हर समय उसको पुकारना।
- अपने दिल के हर विचार और इच्छाओं को उससे बांटना।

नियमित प्रार्थना संगति की आदतें आवश्यक है

प्रार्थना परमेश्वर के साथ .....**वार्तालाप**..... है।

घरेलु प्रार्थना .....दोहराव..... बनाम .....बातचीत करना.....

प्रार्थना चाहे मेज़ पर या बिस्तर पर जाने या पारिवारिक आराधना में की जाए, यह हमारे जीवन के स्वभाविक भावों और आजादी के साथ हममें बाहर आए। परमेश्वर के सामने ईमानदार रहें। घर की प्रार्थनाओं में स्तुति करना एक बड़ा भाग हो। अपने बच्चों को छोटी याद की जाने वाली प्रार्थनाएं ना सिखांऐ जिसे वे बार–2 दोहराते हैं। एक बच्चे को प्रार्थना में अपने दिल के भावों को प्रगट करने के लिए अपने शब्दों का प्रयोग करने से पहले बड़ा होने की जरूरत नहीं है :

''यीशु, मैं तुम से प्रेम करता हूं'', ''मेरे माता–पिता के लिए यीशु तेरा धन्यवाद'' आदि। यह महान आशिष है, जब बच्चे वास्तव मे प्रार्थना करना, स्तुति करना, और घर की दुसरी आवश्यकताओं के लिए प्रभु पर विश्वास करना सीखते हैं। बच्चों की प्रार्थनाऐ बड़ी शक्तिशाली हो सकती हैं!

सार्वजनकि प्रार्थना में .....स्वंय के विवेक..... बनाम .....परमेश्वर के विवेक.....

सार्वजनिक प्रार्थनाए भी स्वाभाविक और हमारे हृदय का सच्चा प्रदर्शन होना चाहिए। लोग समूह में प्रार्थना करने को कठिन पाते हैं, क्योंकि वे सोचते हैं कि उन्हें ''सही शब्दों'' को दूसरों को प्रभावित करने के लिए चाहिए। सावधान रहें समूह में प्रार्थना न करें बस केवल प्रभु से बातें करें।

जब आप सार्वजनिक प्रार्थना के हालात में हैं, तो अपने हृदय से उनके साथ प्रार्थना करें, जो ऊंची आवाज़ में प्रार्थना कर रहे हों। यदि आप अपने जीवन में ऊंची आवाज से प्रार्थना करने के बारे में विजय की आवश्यकता महसुस करते हैं तो प्रभु से इसके लिए मदद मांगे। एक छोटी प्रार्थना लिखें या अपने लिए कुछ नोट बना लें, जो आरम्भ करने में सहायक होगी। कुछ समय के बाद यह अधिक स्वाभाविक हो जाएगी।

स्मरण रखिए, आपके दिल का एक वास्तविक विचार, जिसे आप परमेश्वर को बोल सकते हैं भले ही वह क्यों न तुतलाते हुए शब्द हों अधिक धन्य और परमेश्वर की नजरो में अधिक शक्तिशाली हैं इसकी तुलना में कि एक बड़ी चापलुसी के शब्द जिनमें गम्भीरता नहीं है।

समूह की प्रार्थना .....परम्परागत..... बनाम .....वार्तालापीय.....

– बडे संदेश नहीं... केवल एक प्रवेश करता है।
– एक अच्छी वार्तालाप करने वाला यह नहीं सोचता कि वे क्या कहना चाहते हैं; परन्तु वे भी सुन रहें हैं कि, दूसरे क्या कह रहे हैं और उसके अनुसार प्रत्युतर दे रहे हैं।
– जैसे–2 प्रार्थना का समय आगे बढ़ता है, प्रभु से कहें कि वह अपने विचार और रूची अपको दिखाए और तब प्रार्थना करें उस हर परिस्थिति के लिए जिसे परमेश्वर आपके हृदय में रख रहा है।
– दूसरे विषय पर जाने से पहले, पहले विषय के बारे में पुरी बातचीत करें जिसके बारे में समूह प्रभु से चर्चा करना चाहता है।

अब यहां पर कुछ अभ्यासीय क्षेत्र है, जहां पर हमें प्रार्थना के जीवन में विकसित होने की जरूरत है उनमे से एक घरेलु प्रार्थना है।

घरेलु प्रार्थना में **दोहराव** की बजाए **बातचीत** करने की जरूरत है।

हममें से कई भोजन लेने से पहले इस पर आशिष मांगते हैं, और शायद हम अपने बच्चों को बिस्तर पर ले जाने से पहले उनके साथ प्रार्थना करते हैं, इसी तरह दुसरे समयों में भी... इससे पहले कि हम कोई यात्रा शुरू करें या मुश्किलों या जरूरतों के समयों में।

आओं यह प्रार्थना स्वाभाविक हो, दिल से निकल कर आए।

- शैतान ने बहुत से लोगों को प्रार्थना के विषय पर पकड़ने की कोशिश की है और हमें परमेश्वर के साथ हमारे घरों और परिवारों में अपने आप से आने वाला और स्वतंत्र वार्तालाप का आनन्द लेने से दूर रखा है।

- जब हम आशिष मांगते हैं तो यह कैसे सुनाई देता है? क्या हम ऐसा कहते हैं, ''परमेश्वर महान हैं, परमेश्वर भला है, आओ उसे भोजन के लिए धन्यवाद दें?'' कुछ लोग ऐसा ही करते हैं।

- जब हम बच्चों के साथ सोने के समय प्रार्थना करते हैं, क्या हम उन्हें ये कहने देते हैं, ''अब मैं अपने आपको सुलाता हूं, मैं प्रार्थना करता हूं कि परमेश्वर मेरे प्राणों की रक्षा करे, यदि उठने से पहले मैं मर जाऊं, मैं प्रार्थना करता हूं कि, प्रभु मेरे प्राणों को ले ले?'' बहुत से लोग इस छोटी प्रार्थना पर पले बढ़े हैं। परन्तु ये दोहराव के उदाहरण हैं और परमेश्वर के सच्चा वार्तालाप नहीं है।

- जब मेरे बच्चे बड़े हो रहे थे, एक समय आ गया, जब मैं उन्हें हर सप्ताह खर्चने के लिए कुछ पैसा देना चाहता था ताकि वे अपने पैसे का बुद्धिमानी से प्रयोग करना और खरीदना सीखें। इसलिए मान लें मैंने अपने बच्चों को खर्ची दी और पांचों मेरे सामने खड़े हैं और वे एक मन से मुझे कहते हैं, ''पिता जी, आप बहुत अच्छे हैं और हमें खर्ची देने के लिए धन्यवाद।''

  मैं शायद उनसे कहुंगा, ''धन्यवाद बच्चों... ''तब अगले सप्ताह, मैंने उन्हे फिर से खर्ची दी और वे एक बार फिर मेरे सामने लाईन में खड़े हो जाते हैं और एक ही आवाज़ में कहते हैं, ''पिता जी, आप बहुत अच्छे हैं और हमें खर्ची देने के लिए धन्यवाद...'' हुं... अच्छा है, ठीक है...

  और फिर अगले सप्ताह मैंने उन्हे फिर से उनकी खर्ची दी, और फिर से ''पिता जी, आप बहुत अच्छे हैं और हमें खर्ची देने के लिए धन्यवाद।''

  इस समय मैं सोचना शुरू कर दूंगा और शायद उनसे यह कहुंगा, ''यह छोटी बात जो तुम हर सप्ताह कह रहे हो, आरम्भ में तो अच्छी थी परन्तु तुम बस इतना ही क्यों नही कह देते, पुरे दिल से और धन्यवाद के साथ, 'धन्यवाद, पिता जी!'

नियमित प्रार्थना संगति की आदतें आवश्यक है

प्रार्थना परमेश्वर के साथ **वार्तालाप** है।

घरेलु प्रार्थना **दोहराव** बनाम **बातचीत करना**

प्रार्थना चाहे मेज़ पर या बिस्तर पर जाने या पारिवारिक आराधना में की जाए, यह हमारे जीवन के स्वभाविक भावों और आजादी के साथ हममें बाहर आए। परमेश्वर के सामने ईमानदार रहें। घर की प्रार्थनाओं में स्तुति करना एक बड़ा भाग हो। अपने बच्चों को छोटी याद की जाने वाली प्रार्थनाएं ना सिखांऐ जिसे वे बार–2 दोहराते हैं। एक बच्चे को प्रार्थना में अपने दिल के भावों को प्रगट करने के लिए अपने शब्दों का प्रयोग करने से पहले बड़ा होने की जरूरत नहीं है :

''यीशु, मैं तुम से प्रेम करता हूं'', ''मेरे माता–पिता के लिए यीशु तेरा धन्यवाद'' आदि। यह महान आशिष है, जब बच्चे वास्तव मे प्रार्थना करना, स्तुति करना, और घर की दुसरी आवश्यकताओं के लिए प्रभु पर विश्वास करना सीखते हैं। बच्चों की प्रार्थनाऐ बड़ी शक्तिशाली हो सकती हैं!

सार्वजनकि प्रार्थना में **स्वंय के विवेक** बनाम **परमेश्वर के विवेक**

सार्वजनिक प्रार्थनाए भी स्वाभाविक और हमारे हृदय का सच्चा प्रदर्शन होना चाहिए। लोग समूह में प्रार्थना करने को कठिन पाते हैं, क्योंकि वे सोचते हैं कि उन्हें ''सही शब्दों'' को दूसरों को प्रभावित करने के लिए चाहिए। सावधान रहें समूह में प्रार्थना न करें बस केवल प्रभु से बातें करें।

जब आप सार्वजनिक प्रार्थना के हालात में हैं, तो अपने हृदय से उनके साथ प्रार्थना करें, जो ऊंची आवाज़ में प्रार्थना कर रहे हों। यदि आप अपने जीवन में ऊंची आवाज से प्रार्थना करने के बारे में विजय की आवश्यकता महसुस करते हैं तो प्रभु से इसके लिए मदद मांगे। एक छोटी प्रार्थना लिखें या अपने लिए कुछ नोट बना लें, जो आरम्भ करने में सहायक होगी। कुछ समय के बाद यह अधिक स्वाभाविक हो जाएगी।

स्मरण रखिए, आपके दिल का एक वास्तविक विचार, जिसे आप परमेश्वर को बोल सकते हैं भले ही वह क्यों न तुतलाते हुए शब्द हों अधिक धन्य और परमेश्वर की नजरो में अधिक शक्तिशाली हैं इसकी तुलना में कि एक बड़ी चापलुसी के शब्द जिनमें गम्भीरता नहीं है।

समूह की प्रार्थना **परम्परागत** बनाम **वार्तालापीय**

– बडे संदेश नहीं... केवल एक प्रवेश करता है।
– एक अच्छी वार्तालाप करने वाला यह नहीं सोचता कि वे क्या कहना चाहते हैं; परन्तु वे भी सुन रहें हैं कि, दूसरे क्या कह रहे हैं और उसके अनुसार प्रत्युतर दे रहे हैं।
– जैसे–2 प्रार्थना का समय आगे बढ़ता है, प्रभु से कहें कि वह अपने विचार और रूची अपको दिखाए और तब प्रार्थना करें उस हर परिस्थिति के लिए जिसे परमेश्वर आपके हृदय में रख रहा है।
– दूसरे विषय पर जाने से पहले, पहले विषय के बारे में पुरी बातचीत करें जिसके बारे में समूह प्रभु से चर्चा करना चाहता है।

- बहनों आप कैसा महसुस करोगी जब आपके पति आपके पास रटी हुई किसी बात को लेकर आते है, और उस बात से आपको आशिषित करते रहते है? वे घर आते हैं और आपसे कहते है, ''तुम बहुत सुन्दर हो, और मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूं!'' आरम्भ में आपको अच्छा लगेगा।
  परन्तु आप कैसा महसुस करेगी यदि यह सप्ताह या महिनों चलता रहे? हर रोज, ''तुम बहुत सुन्दर हो, और मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूं!'' आरम्भ में आपको अच्छा लगेगा।
- यदि आप किसी बात को रट लेते हैं और तब इसे दोहराते हैं तो इसे में सहजता कहां रही? आपका दिल इसमें कहा हैं? यह अत्यन्त कठिन है कि रटी हुई बात में सच्चे भावों को प्रगट किया जाए।
- शत्रु ने बहुत से बच्चों को वास्तव में कैसे प्रार्थना करना चाहिए सीखने से दुर रखा है, क्योंकि उनके माता–पिता ने यह सोचा कि ये छोटी प्रार्थनांए या वाक्य ही उनके लिए सीखना महत्वपूर्ण बात थी।
- बच्चे बहुत आरम्भ में ही, ''मैं तुझे प्रेम करता हूं यीशु!'' या ''मम्मी या पापा के लिए तुझे धन्यवाद यीशु!'' बोलना सीख जाते हैं, परन्तु बच्चे बहुत पहले ही सब तरह की चीजों के बारे में सोचना आरम्भ कर देते हैं, जिन्हे वे प्रार्थना में सोने से पहले करना चाहते है। परमेश्वर से बातचीत करना कितना अच्छा होता है उस तरीके की बजाए जिसमें कोई ऐसी बात को सीख लिया जाए जो सिर के उपर से दोहराते हुए निकल जाए और जिसमें दिल की गहराई शामिल न हों।

<u>प्रार्थना दोहराव नहीं है, यह वार्तालाप है!</u>

हरेक घर में एक निशचित समय होना चाहिए जब परिवार के हरेक सदस्य पारिवारीक प्रार्थना के लिए इक्ट्ठे हो जाएं।

- हो सकता है यह शाम के भोजन पर हो, हो सकता है यह सुबह का प्रथम काम हो। एक समय जब परिवार उस दिन के बारे में बातचीत करता है कि हरेक जीवन में क्या कुछ घट रहा है और तब उन बातों के प्रार्थना की जाती है विशेषकर परिवार के हरेक सदस्य के लिए। शायद बाइबल का एक हिस्सा भी इक्ट्ठे पढ़ा जा सकता है।

ऐसे परिवार जिनमे पिता की अगुवाई में नियमित तौर पर प्रार्थाना की जाती है उनमें बच्चे को बढ़ना चाहिएं।

- कुछ पुरूष सोचते हैं कि, वे इस काम को अच्छी तरह से नहीं कर पाऐगें और ऐसा ही स्त्रीयां सोचती हैं... परन्तु यह तो बस घमण्ड है। परमेश्वर इस बात की परवाह नही करता कि हमारी प्राथना कितनी अच्छी हैं यदि ये गम्भीर शब्द है। बच्चों को यह जानने की जरूरत है कि उनके पास ऐसा पिता है जो उनके लिए प्रार्थना करता है. .. और वे उसे जानते हैं कि उनका पिता उनकी उपस्थिति में उनके लिए उंची आवाज में नियमित तौर पर उनके जीवन मे चारों ओर घट रही घटनाओं के लिए प्रार्थनांए करता है।
- पिताओं, अपने बच्चों के साथ ईमानदार रहें और बच्चों को जब आप जरूरत में हैं तो आपके लिए प्रार्थना करने दें। बच्चे आपका बहुत आदर करेंगे यदि आप उनको ईमानदारी के साथ अपनी जरूरते बताऐगे कि वे आपके जीवन की जरूरतों की चीजों के लिए प्रार्थना करें।

बच्चों की प्रार्थनाएं प्रभावशाली होती हैं! हमारे पास ऐसे बच्चे हैं, जब उनके माता–पिता बीमार थे, तो वे कहते थे, ''मम्मी, क्या मैं आपके लिए प्रार्थना कर सकता हूं?'' और उन्होंने उनके लिए प्रार्थना की और प्रभु ने उन्हे चंगा कर दिया।

- क्यों नहीं? जब बच्चे बीमार होते हैं तब माता–पिता उनके लिए प्रार्थना करें। इसी तरह जब माता–पिता बीमार होते हैं तो यह ''स्वाभाविक'' हैं कि बच्चे उनके लिए प्रार्थना करना चाहेंगे।
- परमेश्वर बच्चों की प्रार्थनाओं का प्रत्युतर देता है, क्योंकि उनके पास साधारण विश्वास होता हैं, और वे प्रभु से खुले हुए होते है। ऐसी बहत सी बाते हैं जिन्हें हम छोड़ देंगें यदि हम अपने बच्चों को ना सीखांए 1) प्रार्थना करना और 2) कैसे प्रार्थना करना।

नियमित प्रार्थना संगति की आदतें आवश्यक है

प्रार्थना परमेश्वर के साथ **वार्तालाप** है।

घरेलु प्रार्थना **दोहराव** बनाम **बातचीत करना**

प्रार्थना चाहे मेज़ पर या बिस्तर पर जाने या पारिवारिक आराधना में की जाए, यह हमारे जीवन के स्वभाविक भावों और आजादी के साथ हममें बाहर आए। परमेश्वर के सामने ईमानदार रहें। घर की प्रार्थनाओं में स्तुति करना एक बड़ा भाग हो। अपने बच्चों को छोटी याद की जाने वाली प्रार्थनाएं ना सिखांऐ जिसे वे बार–2 दोहराते हैं। एक बच्चे को प्रार्थना में अपने दिल के भावों को प्रगट करने के लिए अपने शब्दों का प्रयोग करने से पहले बड़ा होने की जरूरत नहीं है :

''यीशु, मैं तुम से प्रेम करता हूं'', ''मेरे माता–पिता के लिए यीशु तेरा धन्यवाद'' आदि। यह महान आशिष है, जब बच्चे वास्तव मे प्रार्थना करना, स्तुति करना, और घर की दुसरी आवश्यकताओं के लिए प्रभु पर विश्वास करना सीखते हैं। बच्चों की प्रार्थनाऐ बड़ी शक्तिशाली हो सकती हैं!

सार्वजनकि प्रार्थना में **स्वंय के विवेक** बनाम **परमेश्वर के विवेक**

सार्वजनिक प्रार्थनाए भी स्वाभाविक और हमारे हृदय का सच्चा प्रदर्शन होना चाहिए। लोग समूह में प्रार्थना करने को कठिन पाते हैं, क्योंकि वे सोचते हैं कि उन्हें ''सही शब्दों'' को दूसरों को प्रभावित करने के लिए चाहिए। सावधान रहें समूह में प्रार्थना न करें बस केवल प्रभु से बातें करें।

जब आप सार्वजनिक प्रार्थना के हालात में हैं, तो अपने हृदय से उनके साथ प्रार्थना करें, जो ऊंची आवाज़ में प्रार्थना कर रहे हों। यदि आप अपने जीवन में ऊंची आवाज से प्रार्थना करने के बारे में विजय की आवश्यकता महसुस करते हैं तो प्रभु से इसके लिए मदद मांगे। एक छोटी प्रार्थना लिखें या अपने लिए कुछ नोट बना लें, जो आरम्भ करने में सहायक होगी। कुछ समय के बाद यह अधिक स्वाभाविक हो जाएगी।

स्मरण रखिए, आपके दिल का एक वास्तविक विचार, जिसे आप परमेश्वर को बोल सकते हैं भले ही वह क्यों न तुतलाते हुए शब्द हों अधिक धन्य और परमेश्वर की नजरो में अधिक शक्तिशाली हैं इसकी तुलना में कि एक बड़ी चापलुसी के शब्द जिनमें गम्भीरता नहीं है।

समूह की प्रार्थना **परम्परागत** बनाम **वार्तालापीय**

– बडे संदेश नहीं... केवल एक प्रवेश करता है।
– एक अच्छी वार्तालाप करने वाला यह नहीं सोचता कि वे क्या कहना चाहते हैं; परन्तु वे भी सुन रहें हैं कि, दूसरे क्या कह रहे हैं और उसके अनुसार प्रत्युतर दे रहे हैं।
– जैसे–2 प्रार्थना का समय आगे बढ़ता है, प्रभु से कहें कि वह अपने विचार और रूची अपको दिखाए और तब प्रार्थना करें उस हर परिस्थिति के लिए जिसे परमेश्वर आपके हृदय में रख रहा है।
– दूसरे विषय पर जाने से पहले, पहले विषय के बारे में पुरी बातचीत करें जिसके बारे में समूह प्रभु से चर्चा करना चाहता है।

प्रार्थना का दूसरा महत्वपुर्ण क्षेत्र सार्वजनिक प्रार्थना है। सार्वजनिक प्रार्थना में हमें **स्वंय के विवेक** के प्रति चेंतनशील होने की बजाए **परमेश्वर के विवेक** के प्रति चेतनशील होने की जरूरत है। बहुत से लोग सार्वजनिक प्रार्थना से शर्मा कर भाग खड़े होते हैं क्योंकि वे समूह में उंची आवाज में बोलने से डरते हैं।

चाहे कुछ भी क्यों न हो पवित्रशास्त्र यह दिखाता है कि जब परमेश्वर के लोग इक्ट्ठे होते हैं और जब वे प्रार्थना करते हैं तो बहुत ही अद्भुत बातें हो जाती है। इसलिए सार्वजनिक प्रार्थना को ना नकारें परन्तु सीखें कि कैसे समूह में प्रार्थना करनी है और कैसे सार्वजनिक प्रार्थना में अगुवाई करनी हैं।

परमेश्वर चाहता हैं कि हम अपनी सार्वजनिक प्रार्थना में वास्तविक बने जैसे कि हम अपनी निजी और पारिवारीक प्रार्थना में होते हैं। वह किसी मुद्रा को नही चाहता, और न ही इस कोशिश को देखना चाहता है कि हम प्रार्थना करते समय कितने आत्मिक दिखते हैं।

- यीशु ने फरीसी की कहानी बताई जिसने सार्वजनिक प्रार्थना ऐसे की, ''हे परमेश्वर, मैं खुश हूं कि मैं दूसरों के सामन पापी नहीं हूं।'' जबकि भिखरी ने अपने सिर को झुका लिया और कहा, ''हे ईश्वर मुझ पापी पर दया कर'' यीशु ने कहा, ''अनुमान लगाएं कि किसकी प्रार्थना परमेश्वर ने सुनी होगी।''
- पास्टर ''जो'' संडे स्कूल के अध्यक्ष की कहानी बताते हैं, जिसने एक स्वर्गदूत जैसी प्रार्थना की और यहां तक कि वह एक स्वर्गदूत जैसा ही लग रहा था। पहले तो वे उस व्यक्ति की प्रार्थना से प्रभावित थे, परन्तु जब उसने चर्च को छोड़ दिया तो वह पुलिस की मदद कर रहा था कि उसके निजी जीवन की कुछ बातों में पुलिस खोजबीन करें। वह तो नकली था, जितना भी आप उसके बारे में सोच सकते है।
- प्रसिद्ध प्रचारक डी. एल. मूड़ी एक सभा में प्रचार कर रहा था और उसने एक स्थानीय पास्टर को सभा के आरम्भ में प्रार्थना के लिए कहा पास्टर ने प्रार्थना शुरू की और दो मिनट, फिर तीन मिनट, फिर चार मिनट... करता ही चला जा रहा है। पास्टर अपनी तरफ से पूरी कोशिश कर रहा था कि सब लोग उसके बारे में जान जांए। आखिर डी. एल. मूढ़ी खड़े हो गए और कहने लगे, ''जब तक हमारे फलां भाई अपनी प्रार्थना खत्म करते हैं तब तक आओं हम बाकि बचे हुए लोग अपनी गीत पुस्तक के 56 वें पृष्ठ को खोलें।'' और उन्होंने गीतों में अगुवाई की। क्यों? क्योंकि ये भाई हरेक को प्रभावति करने की कोशिश कर रहा था।

सार्वजनिक प्रार्थना का उद्धेश्य लोगों को परमेश्वर की उपस्थिति में अपने प्रेम और अपनी जरूरतो को परमेश्वर के सामने लाते हुए अगुवाई देना है।

- आपमें से कुछ ये महसूस करेंगे कि आप सार्वजनिक तौर पर प्रार्थना करने के योग्य नही हैं। हम आपकी दुसरो के साथ उंची आवाज में प्रार्थना करने में मदद करेंगें।
- एक सुझाव ये होगा कि सार्वजनिक प्रार्थना करने से पहले, प्रार्थना के बारें में नोट्स लिख लिए जाएं, यदि आप प्रार्थना में क्या बोलना हैं, के बारें में निश्चित नहीं है। पास्टर ''जो'' की पत्नी ने जन साधारण में प्रार्थना करने से पहले नोटस का प्रयोग किया... नोटस ने उनकी मदद की। अब वे नोटस का प्रयोग नही करती परन्तु उस समय आरम्भ में इसने बड़ी मदद की।
- कई बार पति–पत्नी को साथ–2 प्रार्थना करने में मुशिकल आती है। जिन्हें इस तरह की मुशिकल आती है वे एक दुसरे का हाथ पकड़ें और प्रभु की प्रार्थना साथ–2 दोहरांए और तब इसमें अपने दिल से एक या दो वाक्य जोड़ दें। कुछ दिन तक ऐसा ही करते रहें। फिर दो वाक्य इसमें जोड़ दें। फिर तीन वाक्य इसमें जोड़ दें। अति शीध्र उन्हें दोहराव वाली प्रार्थना की जरूरत नहीं पड़ेगी।

नियमित प्रार्थना संगति की आदतें आवश्यक है

प्रार्थना परमेश्वर के साथ **वार्तालाप** है।

घरेलु प्रार्थना **दोहराव** बनाम **बातचीत करना**

प्रार्थना चाहे मेज़ पर या बिस्तर पर जाने या पारिवारिक आराधना में की जाए, यह हमारे जीवन के स्वभाविक भावों और आजादी के साथ हममें बाहर आए। परमेश्वर के सामने ईमानदार रहें। घर की प्रार्थनाओं में स्तुति करना एक बड़ा भाग हो। अपने बच्चों को छोटी याद की जाने वाली प्रार्थनाएं ना सिखांऐ जिसे वे बार–2 दोहराते हैं। एक बच्चे को प्रार्थना में अपने दिल के भावों को प्रगट करने के लिए अपने शब्दों का प्रयोग करने से पहले बड़ा होने की जरूरत नहीं है :

''यीशु, मैं तुम से प्रेम करता हूं'', ''मेरे माता–पिता के लिए यीशु तेरा धन्यवाद'' आदि। यह महान आशिष है, जब बच्चे वास्तव मे प्रार्थना करना, स्तुति करना, और घर की दुसरी आवश्यकताओं के लिए प्रभु पर विश्वास करना सीखते हैं। बच्चों की प्रार्थनाऐ बड़ी शक्तिशाली हो सकती हैं!

सार्वजनकि प्रार्थना में **स्वंय के विवेक** बनाम **परमेश्वर के विवेक**

सार्वजनिक प्रार्थनाए भी स्वाभाविक और हमारे हृदय का सच्चा प्रदर्शन होना चाहिए। लोग समूह में प्रार्थना करने को कठिन पाते हैं, क्योंकि वे सोचते हैं कि उन्हें ''सही शब्दों'' को दूसरों को प्रभावित करने के लिए चाहिए। सावधान रहें समूह में प्रार्थना न करें बस केवल प्रभु से बातें करें।

जब आप सार्वजनिक प्रार्थना के हालात में हैं, तो अपने हृदय से उनके साथ प्रार्थना करें, जो ऊंची आवाज़ में प्रार्थना कर रहे हों। यदि आप अपने जीवन में ऊंची आवाज से प्रार्थना करने के बारे में विजय की आवश्यकता महसुस करते हैं तो प्रभु से इसके लिए मदद मांगे। एक छोटी प्रार्थना लिखें या अपने लिए कुछ नोट बना लें, जो आरम्भ करने में सहायक होगी। कुछ समय के बाद यह अधिक स्वाभाविक हो जाएगी।

स्मरण रखिए, आपके दिल का एक वास्तविक विचार, जिसे आप परमेश्वर को बोल सकते हैं भले ही वह क्यों न तुतलाते हुए शब्द हों अधिक धन्य और परमेश्वर की नजरो में अधिक शक्तिशाली हैं इसकी तुलना में कि एक बड़ी चापलुसी के शब्द जिनमें गम्भीरता नहीं है।

समूह की प्रार्थना **परम्परागत** बनाम **वार्तालापीय**

– बडे संदेश नहीं... केवल एक प्रवेश करता है।
– एक अच्छी वार्तालाप करने वाला यह नहीं सोचता कि वे क्या कहना चाहते हैं; परन्तु वे भी सुन रहें हैं कि, दूसरे क्या कह रहे हैं और उसके अनुसार प्रत्युतर दे रहे हैं।
– जैसे–2 प्रार्थना का समय आगे बढ़ता है, प्रभु से कहें कि वह अपने विचार और रूची अपको दिखाए और तब प्रार्थना करें उस हर परिस्थिति के लिए जिसे परमेश्वर आपके हृदय में रख रहा है।
– दूसरे विषय पर जाने से पहले, पहले विषय के बारे में पुरी बातचीत करें जिसके बारे में समूह प्रभु से चर्चा करना चाहता है।

जब आप अराधना सभा में होते हैं और पास्टर या कोई और प्रार्थना में अगुवाई के लिए कहता है तो आप क्या करते हैं? क्या आप अपने दिन की योजना बना रहे हैं, दोपहर के भोजन के बारे में सोच रहे हैं, अगुवाई करने वाले की इन्तजार कर रहे हैं कि वह इस सभा को कब खत्म करेगा, या क्या आप सभा में हिस्सा ले रहे है? आपके दिल को अगुवाई करने वाले के साथ प्रार्थना में होना चाहिए।

- आपको उसके साथ अपने दिल में उसकी प्रार्थना में सहमत होना चाहिए। इसलिए सार्वजनिक प्रार्थना की एक श्रेणी, ''सहमती के साथ की जाने वाली प्रार्थना है'' यदि सम्भव हैं तो आप उसकी प्रार्थना में कई बार उची आवाज़ में, ''आमीन'' या ''प्रभु यह ठीक है!'' या ''हां प्रभु!'' कह सकते है। या फिर आप अपने दिल में खामोशी से सहमत हो सकते हैं

- यहां पर ''समारोह में की जाने वाली प्रार्थना भी है'', जहां विश्वासीयों का सारा समूह उसी समय जोर से इक्ट्ठे मिलकर प्रार्थना कर रहा है। यह प्रार्थना का पूरा सहगान गाना है।

नियमित प्रार्थना संगति की आदतें आवश्यक है

प्रार्थना परमेश्वर के साथ .....**वार्तालाप**..... है।

घरेलु प्रार्थना .....**दोहराव**..... बनाम .....**बातचीत करना**.....

प्रार्थना चाहे मेज़ पर या बिस्तर पर जाने या पारिवारिक आराधना में की जाए, यह हमारे जीवन के स्वभाविक भावों और आजादी के साथ हममें बाहर आए। परमेश्वर के सामने ईमानदार रहें। घर की प्रार्थनाओं में स्तुति करना एक बड़ा भाग हो। अपने बच्चों को छोटी याद की जाने वाली प्रार्थनाएं ना सिखांऐ जिसे वे बार–2 दोहराते हैं। एक बच्चे को प्रार्थना में अपने दिल के भावों को प्रगट करने के लिए अपने शब्दों का प्रयोग करने से पहले बड़ा होने की जरूरत नहीं है :

''यीशु, मैं तुम से प्रेम करता हूं'', ''मेरे माता–पिता के लिए यीशु तेरा धन्यवाद'' आदि। यह महान आशिष है, जब बच्चे वास्तव मे प्रार्थना करना, स्तुति करना, और घर की दुसरी आवश्यकताओं के लिए प्रभु पर विश्वास करना सीखते हैं। बच्चों की प्रार्थनाऐ बड़ी शक्तिशाली हो सकती हैं!

सार्वजनकि प्रार्थना में .....**स्वंय के विवेक**..... बनाम .....**परमेश्वर के विवेक**.....

सार्वजनिक प्रार्थनाए भी स्वाभाविक और हमारे हृदय का सच्चा प्रदर्शन होना चाहिए। लोग समूह में प्रार्थना करने को कठिन पाते हैं, क्योंकि वे सोचते हैं कि उन्हें ''सही शब्दों'' को दूसरों को प्रभावित करने के लिए चाहिए। सावधान रहें समूह में प्रार्थना न करें बस केवल प्रभु से बातें करें।

जब आप सार्वजनिक प्रार्थना के हालात में हैं, तो अपने हृदय से उनके साथ प्रार्थना करें, जो ऊंची आवाज़ में प्रार्थना कर रहे हों। यदि आप अपने जीवन में ऊंची आवाज से प्रार्थना करने के बारे में विजय की आवश्यकता महसुस करते हैं तो प्रभु से इसके लिए मदद मांगे। एक छोटी प्रार्थना लिखें या अपने लिए कुछ नोट बना लें, जो आरम्भ करने में सहायक होगी। कुछ समय के बाद यह अधिक स्वाभाविक हो जाएगी।

स्मरण रखिए, आपके दिल का एक वास्तविक विचार, जिसे आप परमेश्वर को बोल सकते हैं भले ही वह क्यों न तुतलाते हुए शब्द हों अधिक धन्य और परमेश्वर की नजरो में अधिक शक्तिशाली हैं इसकी तुलना में कि एक बड़ी चापलुसी के शब्द जिनमें गम्भीरता नहीं है।

समूह की प्रार्थना .....**परम्परागत**..... बनाम .....**वार्तालापीय**.....

– बडे संदेश नहीं... केवल एक प्रवेश करता है।
– एक अच्छी वार्तालाप करने वाला यह नहीं सोचता कि वे क्या कहना चाहते हैं; परन्तु वे भी सुन रहें हैं कि, दूसरे क्या कह रहे हैं और उसके अनुसार प्रत्युतर दे रहे हैं।
– जैसे–2 प्रार्थना का समय आगे बढ़ता है, प्रभु से कहें कि वह अपने विचार और रूची अपको दिखाए और तब प्रार्थना करें उस हर परिस्थिति के लिए जिसे परमेश्वर आपके हृदय में रख रहा है।
– दूसरे विषय पर जाने से पहले, पहले विषय के बारे में पुरी बातचीत करें जिसके बारे में समूह प्रभु से चर्चा करना चाहता है।

समूह में प्रार्थना करते समय हमें **<u>परम्परागत</u> होने की बजाए <u>वार्तालापीय</u>** होना चाहिए।

प्रशिक्षण पुस्तिका और साथ ही साथ शिक्षण पुस्तिका के पृष्ठों के नीचले हिस्से पर आप वार्तालापिय प्रार्थना के बारे मे कुछ बातों को देखेगें जिन्हे हम आपके साथ बांटना चाहते हैं।

प्रार्थना सभाओं में हम सबको अलग–2 तरह के अनुभव हुए हैं। कई बार वे हमें उबाऊ, एक भाषण के बाद दुसरे और हर सप्ताह एक, हर तरह की बात जान पड़ते हैं। लोग उनको करने में शायद गम्भीर ही होगें परन्तु उनमें जीवन नहीं होता है।

परमेश्वर ने सालों के दौरान सामुहिक प्रार्थना के बारे में कुछ बातों को दिखाया है जो नई, ताजी, और उत्तेजना से भरी हैं विशेषकर जब परमेश्वर उनके द्वारा वास्तविक बन जाता है।

छोटे समूहों में, ''वार्तालापीय प्रार्थना'' की मुद्रा एक सबसे अच्छा तरीका हो सकता हैं अपने नोट्स में देखें।

वार्तालापीय प्रार्थना और परम्परागत प्रार्थना में भिन्नता है?

- ये वैसे ही है जैसे एक अच्छी वार्तालाप में, बड़े और लम्बे भाषण नहीं होते है। एक या दा लोग 5–10 मिनट तक एक ही समय में बातचीत नहीं करते परन्तु ना ही वहां पर वे लोग बिना हिस्सा लिए व्यर्थ नही बैठे रहते मानो लकड़ी के शहतरी पर फालतु बैठे हुए हों।

यीशु ने कहा जहां दो या तीन मेरे नाम से इक्ट्ठे होंगे मैं उनके बीच मे हूंगा इस तरह की प्रार्थना में हम यीशु की उपस्थिति को हमारे बीच मे स्वीकार करते हैं और समूह के रूप में उससे वार्तालाप करते हैं।

यह एक अच्छी वार्तालाप होगा, यदि मित्रों या रिशतेदारों के जैसा एक समूह हो।

- यदि एक व्यक्ति पूरे समय वार्तालाप में दबदबा बनाए रखे ता हम अकसर ऊब जाते हैं, और यहां तक कि हम परवाह ही ना करें।

- यदि हम सब वार्तालाप में हिस्सा ले, चर्चा किए जा रहे विषय पर अपने अनुभव बांटे, सुचनाओं को जोड़ें, पहले व्यक्ति ने जो कहा उसका काट दें, तब वार्तालाप जीवन्त और रूचीकर और अर्थपुर्ण होगी।

- एक अच्छी सामुहिक वार्तालाप में हरेक सुनाता है, हरेक हिस्सा लेता है, कोई वहां पर फालतु नही बैठा रहता।

- जब वार्तालाप बढ़िया चल रही हो आप एकदम से किसी बात के लिए नही बोल पड़ते, जिसका चर्चा किए गए विषय के साथ कोई सम्बन्ध ही न हो इसे हम रोड़ा अटकाना कहते है।
- जब आप वार्तालाप कर रहे होते है तब आप अकसर अपनी आँखें बन्द नहीं करते, जबकि (कहां पर बाइबल यह कहती है कि जब आप यीशु से बात करते है तो अपनी आँखों को बन्द कर लें?)।

नियमित प्रार्थना संगति की आदतें आवश्यक है

प्रार्थना परमेश्वर के साथ ....**वार्तालाप**.... है।

घरेलु प्रार्थना ....दोहराव.... बनाम ....बातचीत करना....

प्रार्थना चाहे मेज़ पर या बिस्तर पर जाने या पारिवारिक आराधना में की जाए, यह हमारे जीवन के स्वभाविक भावों और आजादी के साथ हममें बाहर आए। परमेश्वर के सामने ईमानदार रहें। घर की प्रार्थनाओं में स्तुति करना एक बड़ा भाग हो। अपने बच्चों को छोटी याद की जाने वाली प्रार्थनाएं ना सिखांऐ जिसे वे बार–2 दोहराते हैं। एक बच्चे को प्रार्थना में अपने दिल के भावों को प्रगट करने के लिए अपने शब्दों का प्रयोग करने से पहले बड़ा होने की जरूरत नहीं है :

''यीशु, मैं तुम से प्रेम करता हूं'', ''मेरे माता–पिता के लिए यीशु तेरा धन्यवाद'' आदि। यह महान आशिष है, जब बच्चे वास्तव मे प्रार्थना करना, स्तुति करना, और घर की दुसरी आवश्यकताओं के लिए प्रभु पर विश्वास करना सीखते हैं। बच्चों की प्रार्थनाऐ बड़ी शक्तिशाली हो सकती हैं!

सार्वजनकि प्रार्थना में ....स्वंय के विवेक.... बनाम ....परमेश्वर के विवेक....

सार्वजनिक प्रार्थनाए भी स्वाभाविक और हमारे हृदय का सच्चा प्रदर्शन होना चाहिए। लोग समूह में प्रार्थना करने को कठिन पाते हैं, क्योंकि वे सोचते हैं कि उन्हें ''सही शब्दों'' को दूसरों को प्रभावित करने के लिए चाहिए। सावधान रहें समूह में प्रार्थना न करें बस केवल प्रभु से बातें करें।

जब आप सार्वजनिक प्रार्थना के हालात में हैं, तो अपने हृदय से उनके साथ प्रार्थना करें, जो ऊंची आवाज़ में प्रार्थना कर रहे हों। यदि आप अपने जीवन में ऊंची आवाज से प्रार्थना करने के बारे में विजय की आवश्यकता महसुस करते हैं तो प्रभु से इसके लिए मदद मांगे। एक छोटी प्रार्थना लिखें या अपने लिए कुछ नोट बना लें, जो आरम्भ करने में सहायक होगी। कुछ समय के बाद यह अधिक स्वाभाविक हो जाएगी।

स्मरण रखिए, आपके दिल का एक वास्तविक विचार, जिसे आप परमेश्वर को बोल सकते हैं भले ही वह क्यों न तुतलाते हुए शब्द हों अधिक धन्य और परमेश्वर की नजरो में अधिक शक्तिशाली हैं इसकी तुलना में कि एक बड़ी चापलुसी के शब्द जिनमें गम्भीरता नहीं है।

समूह की प्रार्थना ....परम्परागत.... बनाम ....वार्तालापीय....

– बडे संदेश नहीं... केवल एक प्रवेश करता है।
– एक अच्छी वार्तालाप करने वाला यह नहीं सोचता कि वे क्या कहना चाहते हैं; परन्तु वे भी सुन रहें हैं कि, दूसरे क्या कह रहे हैं और उसके अनुसार प्रत्युतर दे रहे हैं।
– जैसे–2 प्रार्थना का समय आगे बढ़ता है, प्रभु से कहें कि वह अपने विचार और रूची अपको दिखाए और तब प्रार्थना करें उस हर परिस्थिति के लिए जिसे परमेश्वर आपके हृदय में रख रहा है।
– दूसरे विषय पर जाने से पहले, पहले विषय के बारे में पुरी बातचीत करें जिसके बारे में समूह प्रभु से चर्चा करना चाहता है।

प्रशिक्षण पुस्तिका में निर्देश पृष्ठ के दुसरे पैरे को पढ़ें।

वार्तालापिय प्रार्थना के पहले 5 सुझावों को पढ़ों।

समूह में प्रदर्शन : 4–5 स्वयं सेवको को लें जिनके द्वारा आप वार्तालापीय प्रार्थना के विचार का प्रदर्शन कर सकते हो। उनके घुटनों को एक दुसरे के साथ जोड़ते हुऐ उन्हें घेरे में बिठांए।

- आप स्तुति से शुरू करें... दो या तीन लोग एक या दो वाक्य धन्यवाद और स्तुति के कहें, कि परमेश्वर कौन हैं।
- समूह में से एक व्यक्ति (मान लो बॉब) को सिर दर्द है। इसलिए वह परमेश्वर से प्रार्थना करता है कि वह उसके सिर दर्द का ईलाज करें।
    - o कई बार कोई समूह में से कुछ इस तरह से कहेगा और तब अचानक वहां खामोशी छा जाएगी। जब ऐसा होता है तो बॉब ये सोचना शुरू करेगा कि शायद उसे ऐसा नहीं कहना चाहिए था या फिर शायद ऐसा सोचेगा कि ये लोग उसके सिर दर्द की परवाह नही करते।
    - o एक और बात जो अकसर घटती है वह यह है कि वह बॉब की विनती को ले लेगें, पर उनमें से कोई किसी दूसरे ही विषय के लिए प्रार्थना शुरू करेगा (उदाहरण के लिए मिश्नरीयों के लिए प्रार्थना करना)। यहां पर मिश्नरी का बॉब के सिर दर्द से क्या लेना देना?
    - o होना क्या चाहिए असल मे कि पुरा का पुरा समूह बॉब के सिर दर्द के लिए प्रभु से ''बातचीत करना शुरू कर दे। बिल्कुल वैसे ही जैसे दुसरी वार्तालाप के लिए आप कोई ''योजना'' नहीं बनाते कि आप क्या कहने जा रहे हैं, आप बस दूसरे के साथ बातचीत आरम्भ कर देते है। और समूह के दुसरे सदस्य अपने हृदय के साथ–2 पवित्रआत्मा की आलौकिक अगुवाई का अनुसरण करते हैं।

  यह ऐसा जाना चाहिए :

    - जोन : ''प्रभु, मैं यीशु के नाम में सिर दर्द के विरोध मे आता हूं। मैं प्रार्थना करता हूं कि आप बॉब के सिर दर्द की जकड़न से छुटकारा दें''।
    - मैरी : ''मैं विश्वास करती हूं कि आप मुझे दिखा रहे है कि बॉब के सिर दर्द के पीछे काफी मात्रा में तनाव है और इसलिए मैं प्रार्थना करती हूं कि तनाव को आराम मिले और छूट जाए। उन नाड़ियों और पुटठों को आराम दें'।
    - टॉम : ''प्रभु, मैं विश्वास करता हूं कि तू मुझे प्रकाशित कर रहा है कि बॉब के कार्य स्थान पर कुछ ऐसी बातें चल रही हैं जो उसे तनाव में डाल रही हैं। मैं उन बातों के लिए जो कार्य स्थल पर चल रही हैं प्रार्थना करना चाहता हूं कि आप उन्हे अपने नियंत्रण में ले और बॉब को सुरक्षित रखें''।

- o इस प्रार्थना के बाद बॉब प्रेम महसूस करेगा, मदद महसूस करेगा, और शायद चंगाई महसूस करें। वह यह जानता है कि यह समूह उसके साथ खड़ा हुआ है वह समूह के द्वारा दी गई बताई गई बातो पर ध्यान देगा और बाद में स्वंय उनके लिए प्रार्थना करेगा।
- o जब समूह ने बॉब के सिर दर्द के बारे में वार्तालाप पूरी कर ली है तो समूह मिश्नीरियों के बारे में वार्तालाप शुरू कर सकता है या जो कुछ उनके दिल में हैं उसके बारे में – एक विषय एक समय में।
- o प्रभु के साथ बातचीत करने में और उस पर ध्यान लगानें में इस छोटे समूह के समान एक विशेषता है। यह समूह के दिलो को आपस में बांध देता है।
- o कोशिश करें। हम आज अपने छोटे समूह में इसका परिक्षण करने जा रहे हैं।

अपनी जरूरतो के लिए प्रार्थना करें – याकुब 5:16 ईमानदार रहें। अपने स्वंय के लिए प्रार्थना करें तो दुसरे भी आपके लिए प्रार्थना करेगें। जब आप स्वंय के लिए कहते हैं तो ''मैं'' शब्द का प्रयोग करें, जब सभी उपस्थित हो तो उन सब को शामिल करने के लिए, ''हम'' शब्द का प्रयोग करें।

छोटे समूहो में वार्तालापीय प्रार्थना के लिए निर्देश

जहां दो या तीन उसके नाम से इक्ट्ठे होते हैं हमारे प्रभु ने प्रतिज्ञा की कि वह उनके बीच में होता है।

इस तरह की प्रार्थना लोगों को वार्तालाप के द्वारा आपस में एक दूसरे और प्रभु के साथ मिलाती है। यह हृदय से साधारण है और लोगों को एक दूसरे की ओर खीचनें का सुन्दर तरीका है, जब वे परमेश्वर के अभिप्रायो, उसके दृष्टिकोण और एक दूसरे की आवश्यकताओं में शामिल होते हैं। तब उनकी एक दुसरे के प्रति देखभाल का घेरा उनकी अपनी जरूरतों को पीछे रखते हुए बढ़ता जाता है तो वे परिवार, मित्रों, कलीसिया, देश और संसार के लिए प्रार्थना करने में अगुवाई पाते हैं।

वार्तालापीय प्रार्थना का संचालन के लिए कुछ सुझाव :

1. अनौपचारिक रहिए, आडम्बरी न हों, ''पवित्र'' भाषा का प्रयोग न करें इसकी बजाए वार्तालापिक रहिए। प्रभु के साथ बस बात करें।
2. आपको कहने के लिए कुछ नया सोचने की जरूरत नहीं है। जो दुसरे कह रहे हैं उनके साथ जोड़ दें। आपका हृदय जान जाएगा कि क्या और कब जोड़ना ठीक है।
3. चुप रहना कभी–कभी अच्छा होता है, तब परमेश्वर हमसे बाते कर सकता है।
4. पवित्रआत्मा आपकी अगुवाई करे। जो कुछ वह आपको दिखाता है या उन विचारो को जो उसकी अगुवाई प्राप्त करने के लिए आपके पास आए उसे बांटिए।
5. परमेश्वर से साधारण वाक्यों में बात करें, एक व्यक्ति के लिए अच्छा होगा कि वह 20 भिन्न वाक्यों को 20 भिन्न समयों में प्रार्थना करें, न कि वे वार्तालाप में दबदबा बनाने के लिए 20 वाक्य हर जगह प्रयोग करें।
6. यह हमेशा अच्छा है कि स्तुति और धन्यवाद के साथ आरम्भ करें और तब विशेष प्रार्थना की विनती पर जांए। उदाहरण के लिए :

(जॉन प्रार्थना करता है)	''प्रभु, हमारे बीच में आपकी उपस्थिति के लिए धन्यवाद''।
(रूत प्रार्थना करती है)	''प्रभु, जो कुछ आप हमें बाइबल चर्चा के समय सीखा रहें हैं उसके लिए धन्यवाद। मुझे वास्तव में आपकी विश्वास योग्यता को याद करने की अवश्यकता थी''।
(बिल प्रार्थना करता है)	''प्रभु, मैं सहमत हूं। हम सबको इस बारे में नियमित उत्साहित करते रहे कि आप कितने विश्वासयोग्य है।''
(स्टीव प्रार्थना करता है)	''प्रभु, आप जानते हैं कि मेरा सारा दिन सिर दर्द होता रहता है।
(ऐना प्रार्थना करती है)	''हम जानते है कि आप स्टीव को उसके सिर दर्द से छुटकारा देना चाहते हैं, प्रभु अपने चंगाई भरे हाथ को उस पर रख।

प्रार्थना को नियमित स्वाभाविक विकसित होने दीजिए। जो कुछ पवित्रआत्मा दिखा रहा हैं या फिर आपके हृदय में जिस भी तरह के भाव है, उसको बांटते रहें।

7. जब आपने प्रभु से अपने पहले निवेदन के बारे में बातचीत कर ली हैं, तब आप दुसरे निवेदन को लें जो समूह से कोई दूसरा सदस्य ला सकता हैं। लगातार बातचीत करते रहें जब तक समय खत्म नही हो जाता या जब तक समूह के सभी निवेदन या विनतीयों के लिए प्रार्थना नहीं हो जाती।

अन्य प्रकार की प्रार्थना संगति में की जाने वाली प्रार्थना है। संगति की प्रार्थना परमेश्वर के साथ **<u>24 धण्टे सम्पर्क</u>** करने की प्रार्थना है।

पौलुस ने 1 थिस्लोनियों 5:17 में कहा, '' निरन्तर प्रार्थना में लगे रहो''।

उसके कहने का क्या अर्थ था?

- असल मे अपने मुहं को परमेश्वर के साथ बातचीत करने में एक दिन 24 धण्टों का प्रयोग करना? हममें से बहुत से शायद ऐसा नहीं कर सकते।
- परमेश्वर के बारे में एक दिन के 24 धण्टे अपने दिमाग में सोचना? हममें से बहुतों को इससे परेशानी होगी क्योंकि बहुत सी बाते हमारे विचारों में वास कर रहीं हैं।
- यदि उसने यह कहा है, ''एक दिन के 24 धण्टे संचार के लिए खुले रखें'', तब हम शायद कर सकते है। याद है, आधारभूत रूप से प्रार्थना क्या है – अपने हृदय को खोलना और सम्बन्ध मे बने रहना। यदि हम ऐसा करते हैं तो पूरा दिन, प्रार्थना स्वाभाविक भाव बनी रहेगी।

    - कभी–2 यह ऊंची आवाज़ में होगी (सुनाई देने वाली)
    - कभी–2 हम बिना किसी आवाज़ के परमेश्वर से खामाशी में बोलेगें
    - कभी–2 यह तब होती है जब बच्चे चिल्ला रहे होते हैं
    - कभी–2 यह तब होती है जब हम बाज़ार जा रहे होते हैं
    - कभी–2 तब होती है जब हम बर्तन धो रहे होते हैं (''प्रतिदिन तीन बार आत्मिक सभाओ का संचालन किया जाता था!'')
    - कभी–2 यह तब होती है जब हम अपनी नौकरी पर होते हैं

- क्योंकि संचार की वह लाईन हमेशा खुली हुई है
- उदाहरण : एक पति–पत्नी की तरह जो शाम को अपने घर मे बैठे हुए है। वे कुछ ही शब्द बोलेगे, और तब अपनी किताबें पढ़ने लगेंगे या कुछ समय के लिए अखबार और फिर कुछ और अधिक शब्दों को बोलेंगे। वे लगातार बोलते हैं, पर उनमे संचार की लाईन खुली हुई है। और विषय उसी समय उठाया जा सकता है, जहां उन्होंने छोड़ा था और उस पर अधिक बात की जा सकती है। ये आरामदायक है। इसमे संगति है।
- यह हमारे पास मानों दो तरफा रेड़ियो होने के समान है, परमेश्वर के चैनल से लगातार सम्पर्क में है और किसी भी क्षण सम्पर्क बना सकता है।
- वह जीवन जो इस तरह की प्रार्थना के द्वारा विकसित होता है उसमे परमेश्वर के साथ गहरी संगति होती है।
- यह ऐसी बात नहीं है कि अपने आप स्वाचलित हो जाए। हमें इस पर काम करना है। यदि हम अपने जीवन में ऐसे समयों को आने दे जब हम एक लम्बे अन्तराल के लिए परमेश्वर से बिना किसी वास्तविक सम्पर्क वास्तविक संचार के जीवन व्यतीत करे तो हम उसके साथ अपनी गहरी संगति को खो देंगे।

संगति की प्रार्थना – 24 धण्टे सम्पर्क

– *निरन्तर प्रार्थना करते रहो* – 1थिस्लुनीकियों 5:17

– बहुत से भाव

– बस केवल उसकी ''उपस्थिति'' में होना

कुछ विशेष अनुशासन

1. हर प्रातः सही वार्तालाप स्थापित करें।

बिस्तर से उठते ही पहला विचार परमेश्वर के लिए हो। (अपने आपको पूरी तौर से नए तरीके से दे दो)।

''प्रभु यीशु, इस दिन के लिए तेरा धन्यवाद हो। मैं चाहता हूं कि तू जाने के मैं आज तेरा हूं। मुझे ले, इस्तेमाल कर, अपने जीवन को मेरे द्वारा बहा। हम में से हर एक को बुराई से बचा जब यह दिन आप हमारे लिए आशिषित करते हैं''।

2. दिन के अन्त में उसकी उपस्थिति मे चले जांए।

दिन के अन्त में अपनी स्तुति और अंगीकार उसके पास लाओ। पूरा दिन की सकारात्मक और नाकारात्मक बातों को पूरी तौर पर उसके हाथों मे छोड़ दें।

3. पूरे दिन कई बार आप प्रभु के पास लौटें।

– प्रभु की प्रार्थना हमें मार्ग दिखाए।

– वह केवल ''आपातकाल'' के लिए नहीं है।

''इसलिए मैं तुम से कहता हूं कि जो कुछ तुम प्रार्थना करके मांगों तो प्रतीति कर लो कि तुम्हें मिल गया और तुम्हारे लिए हो जाएगा''
– मरकुस 11:24

वह हर समय आपके पूरे जीवन में बांटना चाहता है।

कुछ विशेष अनुशासन को विकसित करना

- प्रतिदिन सुबह परमेश्वर के साथ संचार स्थापित करें। उसे अपने आपको दे दें; उसकी सुरक्षा और अगुवाई का दावा करें; उस दिन को शुरू करने से पहले उससे बातचीत करें; वह आपको उस दिन की योजना दे।

- दिन के अन्त में उसकी उपस्थिति मे चले जांए। अपनी स्तुति उसके पास ले आंए; अपने अंगीकार उसके पास ले आएं। ''यीशु, मैंने वह सब कुछ नहीं किया जो आज मुझे आपके लिए करना था...(या) मैं इधर और उधर गिरा हूं मुझे क्षमा करें। कृप्या मुझे आज की रात अच्छा विश्राम दें। मैं खुश हूं कि आप मुझे प्यार करते हैं और मैं आपसे सम्बन्धित हूं''।

- पूरा दिन उससे बातचीत करते रहें, बस ''केवल आपातकाल'' में ही नहीं — वैसे विश्वासी न बन जांए जो केवल मुसिबत के समय मे ही परमेश्वर से बात करता है। बहुत से विश्वासी सोचते हैं कि यदि वे स्वंय ही समाधान कर सकते हैं तो, वे परमेश्वर को इसके लिए क्यों परेशान करें। पिता इस पर दुख मनाता है (जैसा हम अपने बच्चों के साथ में करते है) वह हमसे बहुत प्यार करता है, और चाहता है कि हम अपने जीवन की सभी बातें उससे बांटें।

- प्रभु की प्रार्थना में पहला निवेदन ''रोज की रोटी'' है — जीवन का सहारा है। इससे ज्यादा और आप क्या प्राप्त कर सकते है? वह हमारे साथ उस दिन का पूरा अनुभव बांटना चाहता है — खाना पीना, बाजार जाना, काम करना, बच्चों की मदद करना, आदि।

- मती 11:24 (''दी मैसेज़'' के अनुवाद से)... ''इसलिए मैं प्रार्थना करने के लिए विनती करता हूं कि सभी बातों में, छोटी से लेकर बड़ी तक के लिए प्रार्थाना करों। हरेक चीज को इसमें शामिल करों जैसे ही आप परमेश्वर के जीवन को ले लेते हो और आप परमेश्वर से सब कुछ प्राप्त करोगे।

- हां, वह चाहता है कि हम अपना सारा जीवन, सारा समय उससे बांटे। प्रार्थना में यही सब कुछ होता है!

संगति की प्रार्थना – **24 धण्टे सम्पर्क**

– *निरन्तर प्रार्थना करते रहो* – 1थिस्लुनीकियों 5:17

– बहुत से भाव

– बस केवल उसकी ''उपस्थिति'' में होना

कुछ विशेष अनुशासन

1. हर प्रातः सही वार्तालाप स्थापित करें।

बिस्तर से उठते ही पहला विचार परमेश्वर के लिए हो। (अपने आपको पूरी तौर से नए तरीके से दे दो)।

''प्रभु यीशु, इस दिन के लिए तेरा धन्यवाद हो। मैं चाहता हूं कि तू जाने के मैं आज तेरा हूं। मुझे ले, इस्तेमाल कर, अपने जीवन को मेरे द्वारा बहा। हम में से हर एक को बुराई से बचा जब यह दिन आप हमारे लिए आशिषित करते हैं''।

2. दिन के अन्त में उसकी उपस्थिति मे चले जांए।

दिन के अन्त में अपनी स्तुति और अंगीकार उसके पास लाओ। पूरा दिन की सकारात्मक और नाकारात्मक बातों को पूरी तौर पर उसके हाथों मे छोड़ दें।

3. पूरे दिन कई बार आप प्रभु के पास लौटें।

– प्रभु की प्रार्थना हमें मार्ग दिखाए।

– वह केवल ''आपातकाल'' के लिए नहीं है।

''इसलिए मैं तुम से कहता हूं कि जो कुछ तुम प्रार्थना करके मांगों तो प्रतीति कर लो कि तुम्हें मिल गया और तुम्हारे लिए हो जाएगा''

– मरकुस 11:24

वह हर समय आपके पूरे जीवन में बांटना चाहता है।

नाम..... संदर्भ.....

1. अपने शब्दों में जो विचार परमेश्वर ने आज के लिए दिया, लिखें।
   (एक वाक्य दो वाक्य काफी है)

2. आप इसे किस प्रकार का शब्द सोचते हैं?
   (कृप्या निम्न में से ''केवल'' एक को चुनिए)
   - एक प्रतिज्ञा दावा करने हेतू
   - आनन्द के लिए आशीष
   - मानने हेतू आज्ञा
   - आत्मसात के लिए एक नई समझ

3. आज या कल आप कौन सा निश्चित, विशेष, और व्यवहारिक कदम ले सकते हैं ताकि इसका सत्य आपके विचारों, शब्दों और कार्यों को प्रभावित कर सकें?

4. आपने किसके साथ बांटा? क्या हुआ?

(''प्रार्थना की सरलता'' कुछ प्रश्नों के उत्तर देने में पृष्ठभूमि प्रदान करेगा)

1. क्या बड़ा कारण है कि हमें छोटी स्मरण प्रार्थनाएं दिन, प्रतिदिन उपयोग नहीं करना चाहिए?

2. सन्त पौलुस की यह बात, ''कि निरन्तर प्रार्थना करते रहो''– इस सप्ताह की शिक्षा कैसे आपके लिए सहायक है?

3. कैसे एक सही ''मानसिक तस्वीर'' प्रभावशाली प्रार्थना सहायता करती है?

4. व्याख्या करें कि आप उस व्यक्ति से सहमत हैं या असहमत हैं जो यह कहता है ''कठिन प्रार्थना न करो, आसान प्रार्थना करों, प्रार्थना यह नहीं करती, परन्तु परमेश्वर करता है''।

5. शब्द ''समर्पण'' ''प्रार्थना की सरलता'' पर्चे में तीन बार आया है। उन के नीचे लाईन लगायें या खींचें। वर्णन करें कि आप क्यों महसुस करते हैं कि ''समर्पण'' एक प्रभावशाली प्रार्थना की महत्वपूर्ण कुंजी है।

प्रथम

1. प्रश्न पृष्ठ 7 के उत्तरों समूह को आपस में बांटने दीजिए।

2. इसे हर सप्ताह बिना छोड़े किया करें, आपको भोजन खिलाने वाला पृष्ठ को देखना चाहिए जो आपने भरा है। इससे पहले कि आप भोजन खिलाने वाला पृष्ठ अगले अधिवेशन में वापस सौंप दें, आप कोई भी ऐसा कथन लिख सकते हैं, जिससे समूह को मदद मिले।

तब — चर्चा कीजिए

1. प्रार्थना ''दो तरफा'' मार्ग की वार्ता है। हर एक समूह के सदस्य से पूछिए कि उनके समय का कितना प्रतिशत हिस्सा वे बात करने में और कितना प्रतिशत वे सुनने में लगाते हैं?

2. उनकी प्रतिक्रिया पूछें : क्या खुले में, बोली गई प्रार्थना आपके लिए कठिन है? क्यों? क्या आज रात्रि के पाठ में कुछ अन्तदृष्टि की बातें हैं, जो मददगार हो सकती हैं?

अब

''वार्तालापिक प्रार्थना'' के परिक्षण से आरम्भ करें।

— यदि आप अवश्यकता महसूस करते हैं, तो ''वार्तालापिक प्रार्थना'' पर दिए गए सुझावों पर जांए जो आपके प्रशिक्षण पुस्तिका में हैं।

— हर व्यक्ति को दो चीज़ लिखने दीजिए, जो वे प्रभु के साथ बांटना पसन्द करेंगें यदि वह उनके साथ वहां बैठा है।

— इन्हें वार्तालापिक प्रार्थना के लिए विशेष के रूप में उपयोग करें। समूह का एक सदस्य विषय बांटें तब सारा समूह प्रभु ''बात'' से करे, जब तक इस विषय पर पूरी बातचीत नहीं हो जाती। तब दूसरा व्यक्ति वार्तालाप के लिए दूसरे विषय को बांटे, ओर इसी तरह करते जाएं।

अगले समय के लिय कार्य

1. अधिवेशन 8 के प्रश्न पृष्ठ पूरा करें (उन्हें ''प्रार्थना की सरलता'' पर्चे के विषय बतांए जो कुछ प्रश्नो जवाब के लिए आवश्यक पृष्ठभुमि देगा)

2. इस सप्ताह के लिए : यहून्ना 15:1—8 में से ''स्वयं के लिए भोजन खाओ''