अध्याय 31

1.	**प्रार्थना**

समूह अगुवा. प्रार्थना के साथ अपने समूह, शिष्यों का निर्माण करने वाले इस पाठयक्रम को परमेश्वर के हाथों में सौपें।

2.	**आराधना** (20मिनट) *[परमेश्वर की विशेषताएं]* **परमेश्वर मुक्तिदाता है।**

2 इतिहास 20:1-23 **पढ़ें** ।

1. बीते युग में परमेश्वर ने अपने लोगों को किस प्रकार छुटकारा प्रदान किया था।

संक्षेप में वर्णन करें कि किस प्रकार परमेश्वर ने अपने लोगों के शत्रुओं की बढ़ी सेना से किस प्रकार बचाया था।
तीन बातों पर बल दें।

- जब आक्रमण हो तो, एकत्रित होकर परमेश्वर से सहायता माँगें। (पद 4)
- इस बात को पहचाने और परमेश्वर के सामने भी रखें कि आपके पास अपने शत्रु का सामना करने की शक्ति नहीं है (पद 12)
- अपने दुश्मनों के खिलाफ लड़ाई न लड़े और न ही उन्हें देखकर निराश हों या डरें। विश्वास रखें कि परमेश्वर आपके बदले युद्ध करेगा तथा आप छुटकारा देखेंगे, जो परमेश्वर आपको देगा। (पद 15-17,20)।

2. परमेश्वर आज किस प्रकार से छुटकारा प्रदान करता है।

होने दें कि लोग संक्षेप में बताएं कि परमेश्वर ने बीते दिनों में उन्हें किस प्रकार से बचाया या छुटकारा दिया।
समूह का अगुवा। मुक्तिदाता या छुटकारा देने वाला होने के लिए परमेश्वर की अराधना करें। तीन तीन लोगों के छोट समूहों में होकर आराधना करें।

3.	**बाँटना** (20 मिनट) *[शान्त समय]* **निर्गमन 7:14-10:29**

अपनी बारी आने पर संक्षेप में **बताएं** (या अपने नोट में से **पढ़ें**) कि अपने दिये गये वचनों के आधार पर परमेश्वर के साथ एकान्त समय बिताने पर आपने क्या सीखा (निर्गमन 7:14-10:29)।
जब काई व्यक्ति अपने अनुभवों को बाँट रहा हो तो उसे गम्भीरता से लें तथा स्वीकार करें। उसकी बातों पर चर्चा न करें।

4	**याद करना** (20मिनट) *[प्रार्थना]* **प्रार्थना करने के लिए बाइबल का इस्तेमाल**

सिखाएं। बाइबल पढने या सुनने के द्वारा आप परमेश्वर को आपसे बातें करते हुए सुनते हैं। और प्रार्थना के माध्यम से परमेश्वर आपको बातें करते हुए सुनता है। इसलिए प्रार्थना करते समय अपनी बाइबल का इस्तेमाल करना सीखें। उसमें भी बहुत सी ऐसी प्रार्थनाएं हैं जो आप प्रभु से कर सकते हैं।

क. प्रेरणा: बाइबल के वचनों को आप अपनी प्रार्थनाओं में क्यों इस्तेमाल करते हैं।

1. बाइबल में प्राप्त लोगों के अनुभव भी आपके अनुभवों के समान ही हैं।

प्रेरितों के काम 4:18-31 **पढ़ें**।

खोजें व चर्चा करें। किस प्रकार से मसीहियों द्वारा प्रार्थना में इस्तेमाल की जाने वाले बाइबल के वचन, उनकी वर्तमान परिस्थिति से किस प्रकार मेल खाते हैं?

ध्यान दें। प्रेरितों में हाल ही में अनुभव किया था कि यहूदी अधिकारियों ने किस प्रकार यीशु को परमेश्वर द्वारा दिये गये कामों को पूरा करने से रोकने लिए व्यर्थ में षड़यन्त्र रचे (लूका 22:47:71)। उन्होंने अनुभव किया था कि किस प्रकार रोमी राष्ट्रों ने यीशु (परमेश्वर के अभिषिक्त जन के) के विरूद्ध रोष व्यक्त किया और उसे क्रूस पर चढ़ा दिया (लूका 23:1-56)। उन्होने देखा था कि किस प्रकार यहूदी राजा हेरोदेस और रोमी गर्वनर पिन्तुस पिलातुस, यीशु के विरूद्ध आपस में मित्र बन गये(लूका 23:12)। प्रेरितों ने हाल ही में एक विक्लांग व्यक्ति को चंगा किया था जिसकी वजह से बहुत से यहूदियों ने यीशु मसीह पर विश्वास किया (प्रेरितों 3:1-26)। लेकिन यहूदी अधिकारियों ने प्रेरितों को हिरासत में लेकर उन्हें बन्दीगृह में डलवा दिया और उन्हें यह कहके छोड़ दिया गया कि अब वे कभी भी यीशु मसीह के नाम से न प्रचार करेगें और न शिक्षा देगें(प्रेरितों 4:1-12)। इन सारी धमकियों के पीछे यहूदियों का मकसद यह था कि मसीही लोग आगे को शान्त रहें। लेकिन इन धमकियों की वजह से, मसीहियों में ज्यादा प्रार्थना सभाएं बिठाई गयी और लोग अधिक हियाव के साथ प्रचार करने लगे। मसीही लोग परमेश्वर से प्रार्थना में सुसमाचार प्रचार करने के लिए और भी ज्यादा हियाव मांगने लगे। वे बाइबल में लिखे (भजन संहिता 2:1-2)हुए कई पदों का अपनी प्रार्थनाओं में इस्तेमाल करने लगे।

2. बाइबल में परमेश्वर की इच्छा जानने से हमें आत्मविश्वास मिलता है कि हमें क्या प्रार्थना करनी चाहिए।

1 यूहन्ना 5:14 **पढ़ें।**

सिखाएं। प्रारम्भिक मसीहियों के उदाहरण का अनुसरण करते हुए अपनी प्रार्थनाओं में बाइबल के वचनों का इस्तेमाल करें। अपनी प्रार्थनाओं में बाइबल के वचनों का इस्तेमाल करने से दो लाभ होते हैं।

आपको पता चलेगा कि किन विषयों पर प्रार्थना की जाए। क्योंकि जब आप नये मसीही होते हैं तो आपको पता नहीं होता कि आप क्या प्रार्थना करें। आपको वास्तव में उन ही विषयों पर प्रार्थना करनी चाहिए जिसके बारे में बाइबल हमें बताती है।

आप आत्मविश्वास के साथ परमेश्वर की इच्छा के अनुसार प्रार्थना कर पाएंगे। जब आप अपनी प्रार्थनाओं मं बाइबल की शिक्षाओं और प्रतिज्ञाओं का इस्तेमाल करते हैं, तो आप ज्यादातर उन ही बातों को लेकर प्रार्थना कर रहे होंगें जो परमेश्वर को पसन्द हैं। परमेश्वर की इच्छा बाइबल में व्यक्त ही गयी है और जब आप अपनी प्रार्थना में बाइबल के वचनों का इस्तेमाल करते हैं तो आप अपनी इच्छा के अनुसार प्रार्थना करने की बजाय बढ़ी आसानी से परमेश्वर की इच्छा के अनुसार प्रार्थना कर सकते हैं। इसके द्वारा आपको अपनी प्रार्थना में यह विश्वास हो जाता है कि परमेश्वर आपकी प्रार्थनाओं को सुन रहे हैं।

ख. तरीका: बाइबल के वचनों को किसी प्रकार अपनी प्रार्थनाओं में कैसे इस्तेमाल करें।

सिखाएं। अपनी प्रार्थना के बीच में बाइबल का इस्तेमाल करन के चार अति व्यवहारिक तरीके हैं।

1. परमेश्वर के साथ व्यक्तिगत समय (शान्त समय) के बीच प्रार्थना करते समय बाइबल का इस्तेमाल करें।

आप चाहें तो बाइबल के एक अनुच्छेद को पढ़कर ,उसमें से एक पसन्दीदा सत्य को चुनकर उस सत्य पर मनन कर सकते हैं। बाद में आप इसी सत्य का परमेश्वर से प्रार्थना करते समय इस्तेमाल करें। परमेश्वर को प्रतिउत्तर देते हुए इस सत्य के बारे में अपने विचारों को प्रार्थना में व्यक्त करें। अपने लिए, या अपने परिवार के किसी प्रिय जन के लिए या किसी दूर रहने वाले जन के लिए इस सत्य के आधार प्रार्थना करें।

2.अपने बाइबल अध्ययन के समय में प्रार्थना करते हुए अपनी बाइबल का इस्तेमाल करें।

आप बाइबल में से किसी एक अनुच्छेद को पढं। अन्त में, परमेश्वर ने जो महत्वपूर्ण सत्य आपके साथ बाइबल में से प्रगट किया हो उसके द्वारा परमेश्वर को प्रतिउत्तर देते हुए प्रार्थना करें। परमेश्वर से यह जानने के लिए प्रार्थना करें कि वह आपसे किस प्रकार अपने जीवन में इन बाइबल की सच्चाईयों का इस्तेमाल करवाना चाहता है।

3. अपनी व्यक्तिगत प्रार्थना के समय में बाइबल का इस्तेमाल करें।

अकेले प्रार्थना करते समय आप बाइबल अनुच्छेद को पढ़कर, उसके अर्थ को समझने का प्रयास करें और अन्त में हर पद से मिले सत्य या प्रकाशन के साथ परमेश्वर को प्रतिउत्तर देते हुए प्रार्थना करें। बाइबल के लेखक के विचारों, भावनाओं और निवेदनों का इस्तेमाल करते हुए परमेश्वर के सामने अपने विचार,भावनाएं व निवेदनों को रखें।

4. सामुहिक प्रार्थना के समय में परमेश्वर से प्रार्थना करें।

जब आप एक साथ मिलकर मसीहियों के रूप में प्रार्थना करते हैं, तो आप बाइबल के किसी अनुच्छेद को पढ़कर, अनुच्छेद के सत्य को समझने का प्रयास करें और अन्त में हर पद से मिले प्रकाशन का परमेश्वर के प्रति प्रतिउत्तर के रूप में प्रार्थना करें।

समूह को दो दो के छोटे समूहों में बांट दें। दो दो लोगों का हर समूह बाइबल अनुच्छेद से मिले हर पर के प्रकाशन के आधार पर परमेश्वर को प्रतिउत्तर देते हुए प्रार्थना करें। बारी बारी करके एक एक पद से मिले प्रकाशन के आधार पर प्रार्थना करें। उदाहरण के लिए, पहले एक व्यक्ति संक्षेप में पद 1 से मिले प्रकाशन के आधार पर प्रार्थना करे तथा बाद में दूसरा व्यकित पद 2 से मिले प्रकाश के आधार पर। यह तरीका बहुत अच्छा है, क्योंकि इसके द्वारा हर एक नया मसीही जान पाता है कि किस विषय के लिए प्रार्थना की जाए तथा इस तरीके के द्वारा समूह के सारे लोगों को प्रार्थना करने का अवसर प्राप्त हो जाता है। सामान्यत: बढे समूह में प्रार्थना करने से एक व्यक्ति के साथ मिलकर प्रार्थना करना आसान प्रतीत होता है।

ग. अपनी प्रार्थनाओं में बाइबल की प्रार्थनाओं का इस्तेमाल करने के उदाहरण

भजन संहिता की पुस्तक में बहुत सी प्रार्थनाएं पायी जाती हैं। उन प्रार्थनाओं को विशेषकर तीन भागों में बाँटा जा सकता है। पहला, परमेश्वर से अपनी निजी जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रार्थना करना। दूसरा, परमेश्वर के साथ अपने रिश्तों को बहाल करने के लिए प्रार्थना करना। तीसरा, दूसरे लोगों की जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रार्थना करना।

1. परमेश्वर से अपनी निजी जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रार्थना करना।

बाइबल के लेखक भी आपके और मेरे समान ही सामान्य लोग थे। वे कई बार अपने जीवन में परमेश्वर के नज़दीक व कई बार में अपने आपको परमेश्वर से दूर महसूस किया करते थे। कई बार वे अपने पापों के कारण विलाप कर रहे थे तो कई बार उन्हें दूसरों की बुराईयों की वजह से संघर्ष करना पड़ रहा था। कई बार उन्होने परमेश्वर से उनका मार्गदर्शन करने के लिए प्रार्थना की और कई बार उन्होंने प्रार्थना की कि परमेश्वर उनके जीवन को परिवर्तित कर दे। आईये हम कुछ ऐसी ही प्रार्थनाओं पर ध्यान दें जिनका इस्तेमाल आप अपनी प्रार्थनाओं में कर सकते हैं।

जब आप बाइबल की इन प्रार्थनाओं के आधार पर प्रार्थना करें तो अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए लेखक के विचारों और भावनाओं का इस्तेमाल करें।

श्वेत या श्याम पट पर केवल बाइबल के पद व शीर्षक को लिखकर निम्नलिखित 6 प्रार्थनाओं को **सार बताएं।**

संक्षेप में हर प्रार्थना का **वर्णन करें।** समूह को 2 या 3 तीन लोगों के छोटे समूहों में **बांट दें।** बदलाव की प्रार्थना के रूप मं भजन 15 की प्रार्थना का **इस्तेमाल करें।** अपनी बारी आने पर एक या दो पदों द्वारा परमेश्वर को प्रतिउत्तर देते हुए प्रार्थना करें।

(1) त्यागे हुए की प्रार्थना, भजन संहिता 77:7-9; भजन संहिता 13:1-3।

प्रश्न. किस तरह से मसीही लोग त्यागा हुआ महसूस कर सकते हैं?

सिखाएं। जब आप परमेश्वर द्वारा त्यागा हुआ महसूस करते हैं तो त्यागे हुए की प्रार्थना करें। बाइबल में लिखी इस प्रार्थना के द्वारा परमेश्वर के सामने प्रार्थना में अपने त्यागे जाने या अस्वीकार किये जाने की भावनाओं को प्रगट करें। परमेश्वर अपने सही समय पर फिर से आपके नज़दीक आ जाएंगे।

(2) कष्टों में प्रार्थना। भजन 31:2-4, 9-20।

प्रश्न. किस तरीके से मसीही लोग इन कष्टों का सामना कर सकते हैं?

सिखाएं. जब आप किसी समाने वाले शत्रु या आपको कष्ट देने वालो किसी परिस्थिति का सामना करें, तब आप कष्टों में पड़ने के समय की प्रार्थना करें। बाइबल की इन प्रार्थनाओं का इस्तेमाल अपने विचारों और अपने दर्द को व्यक्त करने के लिए करें। हमेशा याद रखें की आपकी सारी परिस्थितियां परमेश्वर के नियन्त्रण में हैं। और अन्त में आप भी भजन के लेखक के साथ में कहेगें "आहा, तेरी भलाई क्या ही बड़ी है,जो तू ने अपने डरवैयों के लिए रख छोड़ी है, और अपने शरणागतों के लिए मनुष्यों के सामने प्रगट भी की है। तू उन्हें दर्शन देने के गुप्त स्थान में मनुष्यों की बुरी गोष्ठी से गुप्त रखेगा; तू उनको अपने मण्डप में झगड़े रगड़े से बचा लेगा।" (पद 19-20)

(3) परख की प्रार्थना। भजन 139:1-7,23-24

प्रश्न.परख की प्रार्थना करना क्यों जरूरी है?

सिखाएं। जब आपको पता हो या आप महसूस कर रहे हों कि आपका जीवन ठीक नहीं चल रहा है, तो आप परख की प्रार्थना करें। परमेश्वर से अपने हृदय में छुपे गुप्त उदेदश्यों व गहन भावनाओं को परखने के लिए कहने हेतु बाइबल में लिखी इस प्रार्थना का इस्तेमाल करें। परमेश्वर से अपने भय, आपकी चोटो और ठोकर खिलाने वाले व्यवहार को खोलकर दिखाने के लिए कहें। परमेश्वर आपके हृदय में छुपी सारी बातों को जानते हैं लेकिन वह चाहते हैं कि आप उससे इन बातों को दिखाने के लिए उससे प्रार्थना करें। यीशु ने कहा "तुम सत्य को जानोगे और सत्य तुम्हें स्वतन्त्र करेगा।" यहां तक कि आपके जीवन के सबसे अन्धकारमय पहलू की सच्चाई भी आपको स्वतन्त्र कर सकती है। (यूहन्ना 8:32)

(4) सर्मपण की प्रार्थना। भजन 25:4-5, 7-15

प्रश्न. मसीहियों को किस क्षेत्र को बार बार समर्पित करना चाहिए?

सिखाएं। जब आप अपने विद्रोही तरीके पर चलते चलते पेरशान हो जाएं तो,आप सर्मपण की प्रार्थना करें। अपने प्रतिशोध युक्त या विरोधी जीवन शैली से मुड़कर आपके लिए परमेश्वर द्वारा चुने गये मार्ग में चलने की इच्छा को व्यक्त करने के लिए बाइबल की इस प्रार्थना का इस्तेमाल करें। अपने तरीकों को परमेश्वर के हाथों में सौंप दें। ऐसा करने से आप भी ठीक वैसा ही अनुभव करेगें जैसा लेखक 12 और 14 पद में महसूस करता है,"परमेश्वर उसको उसी मार्ग पर जिससे वह प्रसन्न होता है चलाएगा।" तथा " यहोवा के भेद वही जानते हैं जो उससे डरते हैं"। और आप भी पद 15 के अनुसार बढ़े भरोसे के साथ प्रार्थना कर पाएगें,"मेरी आँखें सदैव यहोवा पर टकटकी लगाये रहती हैं, क्योंकि वही मेरे पावों को जाल में से छुड़ाएगा।" परमेश्वर की इच्छा के अनुसार अपने आप को समर्पित करने से आपको परमेश्वर के प्रेम व विश्वासयोग्यता का अनुभव होगा।

(5) एक बदलाव की प्रार्थना। भजन 15:1-5

प्रश्न : किस प्रकार के बदलाव(रूपान्तरण) के लिए मसीही लोग प्रार्थना करते हैं?

सिखाएं। जब आप बदलने की और निष्कलंक बनने की इच्छा करते हैं तो आप प्रार्थना करें। बाइबल में लिखी हुई प्रार्थना का इस्तेमाल करते हुए अपने भीतर छुपी हुई, परमेश्वर की उपस्थिति में निष्कलंक जीवन व्यतीत करने की इच्छा को प्रगट करें। बाइबल के लेखक की भावनाओं के साथ मिलकर सत्य बोलने में विश्वास करने, सही काम करने तथा भ्रष्ट बातों से नफरत करने की इच्छा को ज़ाहिर करें। हो सकता है कि आप अपने जीवन के और भी क्षेत्रों में बदलाव चाहते हों। तो आप उन बातों के लिए भी परमेश्वर से प्रार्थना करें। परमेश्वर से आपको बदलने के लिए प्रार्थना करें और वह आपको बदलेगा। परमेश्वर की उपस्थिति में खड़े रहने वाले स्वर्गदूत ने कहा "परमेश्वर के लिए कोई भी काम असम्भव नहीं है।" (लूका1:37)

(6) एक मागदर्शन की प्रार्थना। भजन 143: 8-10

प्रश्न : किन क्षेत्रो म मसीही लोगो को मार्गदर्शन की आवश्यकता है।

सिखाएं। जब आप को अपने जीवन की दिशा के लिए मार्गदर्शन की आवश्यकता है या आप जानना चाहते हैं कि मुश्किल समय में क्या करना चाहिए, तो उस समय मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना करें, । बाईबल में लिखी हुई प्रार्थना का इस्तेमाल करते हुए यह जानने का प्रयास करें कि वह आपसे क्या करवाना चाहता है। उसके बाद आप भी उन बातों को प्रगट कर सकते हैं जो भजन संहिता 32:8 में लिखा है "मैं तुझे बुद्धि दूँगा और जिस मार्ग पर तुझे चलना है उस मार्ग पर तेरी अगुवाई करूँगा; मैं अपनी दृष्टि तुझ पर लगाये रख कर तुझे सम्मति दूँगा।

2. परमेश्वर के साथ आपके सम्बन्धों को बहाल करने या गहरा बनाने के सम्बन्ध में प्रार्थना।

बाइबल को लिखने वाले लोग भी मनुष्य ही थे जिनका सम्बन्ध कभी तो परमेश्वर के साथ बढ़ा और कई बार जिन्हें परमेश्वर के साथ अपने सम्बन्धों को लेकर काफी संघर्ष करना पड़ा। कई बार उन्हें पापों के कारण काफी शर्मिन्दगी महसूस हुई और उन्हें परमेश्वर के सम्मुख अपने पापों का अंगीकार करने की ज़रूरत पड़ी। कई बार वे अपने जीवन में परमेश्वर की उपस्थिति, उसकी नज़दीकी या उसकी वास्तविकता को महसूस नहीं कर पा रहे थे। तब उन्हें तुरन्त परमेश्वर की उपस्थिति की खोज करने की जरूरत पड़ी। बाकि समय पर वे परमेश्वर का धन्यवाद करना, कई बार परमेश्वर की महानता के लिए उसकी बढ़ाई करना और कई बार अपने जीवन को परमेश्वर के हाथों में समर्पित करना चाहत थे। परमेश्वर के साथ अपने सम्बन्धों को मज़बूत बनाते समय आप बाइबल में लिखी इन प्रार्थनाओं पर ध्यान दे सकते हैं।

श्वेत या श्याम पट पर केवल आयतों व शीर्षक को लिखने के द्वारा निम्नलिखित 5 प्रार्थनाओं का **सार बताएं। संक्षेप** में हर प्रार्थना का **वर्णन** करें। दो या तीन तीन लोगों के छोटे समूह बनाएं। स्तुति की प्रार्थना करने के लिए भजन संहिता 103: 2-5;8-14 का इस्तेमाल करें। **अपनी बारी आने पर** बाइबल की एक या दो आयत के साथ प्रार्थना करके परमेश्वर को अपना प्रतिउत्तर दें।

(1) अंगीकार करने की प्रार्थना भजन 51:1-12

प्रश्न : मसीहियों के लिए अपने पापो का अंगीकार करना क्यां महत्वपूर्ण ह?

सिखाएं। जब आप को पता चले की आप ने परमेश्वर के,दूसरों के या स्वयं अपने विरूद्ध पाप किया है और आपके पाप बढ़ते ही जा रहे हैं, उस समय पर आप अपने पापों का अंगीकार करें। बाइबल में लिखी इन प्रार्थनाओं का इस्तेमाल शर्म या दोष प्रगट करने, पापों की क्षमा मांगने तथा पापों को धो कर शुद्ध करने के लिए विनती करने हेतू करें। पाप से बढ़कार दोष लगाने व लज्जित करने वाला और कोई नहीं है। पाप के समान कोई दूसरी चीज़ असहाय तथा परमेश्वर द्वारा त्यागा हुआ महसूस नहीं करवा सकती। कोई दूसरी चीज़ पाप स बढ़कर आपका नाश नहीं कर सकती है। इस कारण अपने पाप का अंगीकार करने में कभी देरी न करें। ऐसा करने पर आप भी पद 17 की सच्चाई का अनुभव करेंगे "परमेश्वर टूटे हृदय वालों को तुच्छा नहीं जानता।"

(2) परमेश्वर की उपस्थिति का अभ्यास करने की प्रार्थना। भजन 16:1-11

प्रश्न : मसीही लोग अपने जीवन में परमेश्वर की उपस्थिति को लेकर कसे संवदेनशील हो सकते हैं?

सिखाएं। जब आप परमेश्वर की सच्चाई का अनुभव नहीं करते या परमेश्वर की उपस्थिति या परमेश्वर की नजदीकी को महसूस नहीं करते हैं, परमेश्वर की उपस्थिति का अभ्यास करने की प्रार्थना करें । बाइबल में लिखी निम्न प्रार्थनाआ का इस्तेमाल करें:

- उन सच्चाइयों पर मनन करें कि परमेश्वर से दूर होकर कोई लाभ नहीं है
- आप हर काम में परमेश्वर को अपने सामने जानने का अभ्यास करें।
- बार-बार परमेश्वर की उपस्थिति में प्रवेश करने का प्रयास करें।

हम एक सांसारिक मनुष्य हैं आत्मिक नहीं, इस कारण हमें बार-बार परमेश्वर की उपस्थिति का अभ्यास करने की जरूरत है। अत: भजन 16:2 व 8 याद करें और जब कभी आपका परमेश्वर की उपस्थिति का अभास महशुस हो तो इन वचनों के इस्तेमाल से प्रार्थना करें। ऐसा करने पर आप को 11 पद में लिखी सच्चाई का अनुभव करेगें। परमेश्वर आपके जीवन का मार्ग जानने तथा वह अपनी उपस्थिति से भरने में आपकी सहायता करेगे।

(3) स्तुति की प्रार्थना। भजन संहिता 103:1-14

प्रश्न : मसीहियों को किन बातों के लिए परमेश्वर की स्तुति करनी चाहिए?

सिखाएं। जब कभी आपको परमेश्वर के भले कामों ओर परमेश्वर की विशषताएँ स्मरण आए उस समय स्तुति की प्रार्थना करें। बाइबल में लिखित इस प्रार्थना का इस्तेमाल करते हुए परमेश्वर के गुनो व परमेश्वर के अद्दभुत कामों कें लिए परमेश्वर की स्तुति करें। प्रार्थना व गीतों के द्वारा परमेश्वर के महान कार्यो को सराहें। अन्य लोगो के बीच में परमेश्वर की विशेषताओ का बखान करें तथा और परमेश्वर का भय मानने वालों पर उनकी भलाई को पगट करें। जितना ज्यादा आप बाइबल पढ़ेगे उतना अधिक आप परमेश्वर को जान पाएंगे। जितना अधिक आप परमेश्वर को जानेगे उतना ही ज्यादा आप उसकी स्तुति करेगे।

(4) धन्यवाद की प्रार्थना। भजन 107:4-8

प्रश्न : मसीहियो को किन बातों के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करना चाहिए?

सिखाएं। जब आप परमेश्वर के द्वारा किये गये चमत्कारों या भलाई के लिए परमेश्वर को "धन्यवाद" कहना चाहते हैं तव धन्यवाद की प्रार्थना कर। बाइबल में लिखी प्रार्थना का इस्तेमाल परमेश्वर को धन्यवाद कहने के लिए करें। आप उन सारी बाता को आपनी प्रार्थना में जोड़ सकते हैं जिन के लिए आप परमेश्वर का धन्यवाद देना चाहते हैं।

(5) समर्पण की प्रार्थना। भजन 101:1-4

प्रश्न: कौन सी बातों को एक मसीही परमेश्वर के हाथों में समर्पित कर सकता है?

सिखाएं। जब आपका अपने जीवन को परमेश्वर के हाथों में सौंपने का मन हो तो, समर्पण की प्रार्थना करें। बाइबल की इस प्रार्थना का इस्तेमाल एक निष्कलंक जीवन व्यतीत करने के समपर्ण को व्यक्त करने के लिए करें। आप परमेश्वर से प्रार्थना करके कह सकते हैं, कि "मैं किसी बुरी बात को नहीं देखूगां" और "बुराई से मेरा कोई सम्बन्ध नहीं होगा"।

3. दूसरों की जरूरतें पूरा करने के सन्दर्भ में परमेश्वर से प्रार्थना।

कई बार बाइबल के लेखकों ने दूसरों की आशीषों के लिए प्रार्थनाएं की और कई बार उन्होंने परमेश्वर से अपने शत्रुओं को दण्ड देने की मांग की। नये नियम बहुत सी शक्शिाली प्रार्थनाएं है जिन्हें आप दूसरों के लिए मध्यस्था करने हेतू इस्तेमाल कर सकते हैं। आईये उन प्रार्थनाओं पर ध्यान दें जिनका इस्तेमाल आप दूसरों के लिए मध्यस्थता करते समय कर सकते हैं।

श्वेत या श्याम पट पर केवल आयतों व शीर्षक को लिखने के द्वारा निम्नलिखित 3 प्रार्थनाओं का **सार बताएं। संक्षेप** में हर प्रार्थना का **वर्णन** करें। दो या तीन तीन लोगों के छोटे समूह बनाएं। आशीष की प्रार्थना करने के लिए भजन संहिता 103:

2-5;8-14 का इस्तेमाल करें। **अपनी बारी आने पर** बाइबल की एक या दो आयत के साथ प्रार्थना करके परमेश्वर को अपना प्रतिउत्तर दें।

(1) आशीष की प्रार्थना। भजन 20:1-7

प्रश्न. मसीही लोग दूसरों के लिए किस प्रकार की आशीषों की चाह करते हुए प्रार्थना कर सकते हैं।

सिखाएं। जब आप किसी दूसरे को आशीषित करना चाहते हैं, तो आप आशीष की प्रार्थना कर सकते हैं। दूसरों को आशीषित करने के लिए बाइबल की प्रार्थनाओं का इस्तेमाल करें। निश्चय ही इन आशीषों की जड़ें परमेश्वर पर विश्वास करने से जुड़ी हैं। पद 7 में हम पढ़ते हैं।" किसी को रथों पर और किसी को घोड़ों पर भरोसा है। लेकिन हम परमेश्वर यहोवा के नाम पर भरोसा करते हैं"। इसके लिए जरूरी बात यह हैं कि आशीषों को स्वीकार करने वाला विश्वासी होना चाहिए। उन्हें यह उम्मीद करनी चाहिए कि परमेश्वर उनकी विनतियों का जवाब देगा तथा उनकी योजनाओं को सफल करेगा।

(2) परमेश्वर द्वारा न्याय करने के लिए प्रार्थना। भजन 55:9, भजन 94:1-2 और लूका 6:27-28।

प्रश्न. क्या मसीहियों को दूसरों के न्याय के लिए प्रार्थना करनी चाहिए?

सिखाएं

- जब आप किसी कमज़ोर पर बहुतायत से अत्याचार होते हुए देखते हैं, तो आप बाइबल में लिखित प्रार्थना की सहायता से दुष्टों द्वारा किये जाने वाले अन्याय, भ्रष्ट लोगों द्वारा फैलाई जाने वाली अनैतिकता और अधिकारियों द्वारा किये जाने वाले अत्याचार के प्रति अपने क्रोध को व्यक्त कर सकते हैं।
- जब आप दुष्टां को अपनी युक्तियों को पूरा करने की लिए उपद्रव और झगड़े का इस्तेमाल करते हैं, तो आप प्रार्थना में कह सकते हैं " हे प्रभु दुष्टों के बीच में गड़बड़ी पैदा कर दे।"
- जब आप देखते हैं कि झ्ठे लोग अपने फायदे के लिए रेडियों, टेलिविजन और अखबार आदि माध्यमों का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो आप परमेश्वर से "उनके भाषणों में गड़बड़ी पैदा करने के लिए" प्रार्थना कर सकते हैं।
- जब आप पढ़ते हैं कि किस प्रकार से धरती के घमण्डी व स्वार्थी हाकिम, असहाय व गरीब लोगों को मार रहे हैं, किस प्रकार से मादक पदार्थो के विक्रेता मासूम बच्चों को जहर दे रहे हैं, किसी प्रकार से बदमाश लोग ईमानदारी से काम करने वाले व्यापारियों को गोली मार देते हैं, कैसे लड़ाके एक देश से दूसरे देशों में लड़ाई फैला रहे हैं, तब आप प्रार्थना कर सकते हैं और आप इन बुरे लोगों के खिलाफ बाइबल में लिखित प्रार्थनाओं का इस्तेमाल कर सकते हैं।

मसीही लोग विश्वास करते हैं कि परमेश्वर श्रेष्ठ व नैतिक संसार को चलाने वाला है। परमेश्वर के लिए सही और गलत का बहुत महत्व है और इसलिए, अनुग्रह के साथ-साथ नैतिक संसार में परमेश्वर का न्याय भी कार्य करना चाहिए। लेकिन, नये नियम के समय में परमेश्वर के लोगों ने पुराने नियम की तुलना में अधिक प्रकाश प्राप्त किया है। नये नियम के प्रकाशन में, *मसीही लोग शायद अपने शत्रुओं पर आसमान से शाप को उण्डेलवा कर उनसे बदला न ले सकें।* लेकिन उन्हें अपने बुरे व दुष्ट लोगों के लिए प्रार्थना करनी है कि वे अपनी बुराईयों से मुड़कर परमेश्वर के पास आएं और उसकी अनुग्रह को प्राप्त कर सकें।

लेकिन यदि वे न फिरे और लगातार बुराईयां करते रहें, तब मसीही लोग परमेश्वर से प्रार्थना कर सकते हैं कि परमेश्वर उनके बीच में हस्तक्षेप करे व उनके किये का फल उन्हें दे। लेकिन हमें कभी यह नहीं भूलना चाहिए कि न्याय परमेश्वर का है(रोमियों 12:17-21)। मसीही लोग कभी आतंकवादी नहीं बन सकते। इसलिए हमें यह याद रखना है कि जिसने दूसरों पर दया नहीं की है उन पर भी परमेश्वर की ओर से कोई दया नहीं की जाएगी। दया न्याय पर भारी पड़ती है(याकूब 2:13)।

(3) मध्यस्थता की प्रार्थना। कुलुस्सियों 1:9-12

प्रश्न. किस प्रकार की विशेष प्रार्थनाएं मसीही लोग दूसरे मसीहियों के लिए कर सकते हैं?

सिखाएं। जब आप प्रार्थना कर रहे हों तो आप, दूसरों के खास विषयों के लिए बाइबल में लिखित प्रार्थनाओं का सहारा लेकर मध्यस्थता की प्रार्थना कर सकते हैं। प्रार्थना करें कि परमेश्वर उन्हें आत्मिक बुद्धिमानी और समझ के द्वारा अपनी इच्छा के ज्ञान से भर दे। या फिर दुआ करें कि वे प्रतिदिन परमेश्वर के योग्य जीवन व्यतीत कर सकें। या प्रार्थना करें की वे हर रोज़ परमेश्वर को प्रसन्न कर सकें। प्रार्थना करें कि उनमें भले कामों के फल लगने पाएं। प्रार्थना करें कि वे परमेश्वर को और भी गहराई से जान सकें। प्रार्थना करें कि परमेश्वर उन्हें अपनी सामथ प्रदान करके अधिक शक्तिशाली बनाएं। प्रार्थना करें कि परमेश्वर उन्हें धीरज और सहनशक्ति प्रदान करें। प्रार्थना करें कि वे अपने जीवन की सारी ही परिस्थितियों में परमेश्वर को धन्यवाद दे सकें।

सार: बाइबल की प्रार्थनाओं का नीजि तौर पर प्रार्थनाएं करने में इस्तेमाल करें। भजन संहिता में लिखी प्रार्थनाएं तथा साथ ही साथ नये नियम में लिखी यीशु और प्रेरितों की प्रार्थनाओं का भी इस्तेमाल करें।

घ. बाइबल की शिक्षाओं का अपनी प्रार्थनाओं में इस्तेमाल करना

बाइबल की प्रार्थनाओं के अलावा आप, बाइबल की शिक्षाओं, प्रतिज्ञाओं और बाइबल में पायी जाने वाली बुद्धि की बातों को अपनी प्रार्थनाओं में इस्तेमाल कर सकते हैं। निश्चय ही आपको बाइबल को सही तरीके से समझना ज़रूरी है, न केवल बाइबल की शिक्षाओं को देने से पहले, बल्कि बाइबल के वचनों को अपनी व्यक्तिगत प्रार्थनाओं में इस्तेमाल करने से पहले।

1. परमेश्वर के चरित्र ओर उसके कामों के बारे में दी गयी शिक्षाओं को अपनी प्रार्थनाओं में इस्तेमाल करें।

(1) परमेश्वर से देखभाल करने की प्रार्थना। भजन 23:1-6

सिखाएं. यह भजन हमें बताता है कि जिस तरह से एक चरवाहा अपनी भेड़ों की देखभाल करता है उसी प्रकार से परमेश्वर हमारी देखभाल करता है। परमेश्वर से प्रार्थना करने के लिए इस भजन का उपयोग करें। परमेश्वर से आपकी देखभाल करने के लिए प्रार्थना करें ताकि आपको किसी जरूरी चीज़ की काई घटी न होने पाये। परमेश्वर से आपके भोजन व विश्राम पर अनुग्रह करने के लिए कहें। प्रार्थना करें कि परमेश्वर सही मार्ग में आपकी अगुवाई करें तथा कठिन परिस्थितियों में आपकी सहायता करे। प्रार्थना करें कि परमेश्वर आपके शत्रुओं की आंखें मूंद दे। सबसे बढ़कर जीवन भर परमेश्वर की उपस्थिति में होने के लिए अपने आप को समर्पित करें।

(2) परमेश्वर से छुटकारे के लिए प्रार्थना। भजन 34:1-22

सिखाएं। यह पुस्तक परमेश्वर के छुटकारे के बारे में बताती है। परमेश्वर से प्रार्थना करने के लिए इस भजन का इस्तेमाल करें। परमेश्वर से आपको सब प्रकार के भय, लज्जा और मुसीबतों से छुटकारा देने के लिए प्रार्थना करें। प्रार्थना करें कि जब आपका मन टूटा हो तो परमेश्वर आपके नज़दीक रहे और जब आप अपनी आत्मा में कुचला महसूस कर रहे हों तब वह आपका बचाए।

2. अपनी प्रार्थनाओं में मसीही जीवन के बारे में दी गयी शिक्षाओं का इस्तेमाल करे।

(1) रिश्तों के सम्बन्ध में प्रार्थना। रोमियों 12:9-21

सिखाएं। ये शिक्षाएं हमें बताती हैं कि हमें किस प्रकार से एक दूसरे के साथ व्यवहार करना चाहिए। इन शिक्षाओं को इस्तेमाल अपनी प्रार्थनाओं में करें।

(2) मण्डली में सदस्यों की जरूरतों का ख्याल करने के लिए प्रार्थना। 1 थिस्लुनिकियों 2:1-12

सिखाएं। यह शिक्षा हमें बताती है कि किस प्रकार से मण्डली के अध्यक्ष ने मण्डली की जरूरतों का ख्याल रखना चाहिए। इन शिक्षाओं का इस्तेमाल अपनी प्रार्थनाओं में करें। प्रभु से कहें कि परमेश्वर, आप भी विरोधी परिस्थितियों के बावजूद सुसमाचार प्रचार करने का साहस प्राप्त करना चाहते हैं और आप कभो भी मनुष्यों की प्रशसां की चाह नहीं करेंगे। प्रभु से प्रार्थना करके माँगे कि परमेश्वर मण्डली की अगुवाई करने के लिए आपको माता का सा कोमल स्वभाव और पिता सा प्रोत्साहित करने वाला स्वभाव प्रदान करें।

(3) मण्डली के सदस्यों में बदलाओं के लिए प्रार्थना। तीतुस 2:1-10।

सिखाएं। यह शिक्षा हमें बताती है कि किस प्रकार मण्डली के अगुवे को किस प्रकार अपनी मण्डली के सदस्यों को उत्साहित करना चाहिए। इस शिक्षा को अपनी प्रार्थनाओं में इस्तेमाल करें। प्रभु से प्रार्थना करें कि वह आपको केवल उचित सिद्धान्तों को सिखाने में सहायता कर। प्रार्थना करें कि पुराने मसीही,नये मसीहियों के सामने एक ईश्वरीय जीवन व्यतोत करने का सही उदाहरण पेश कर सकें।

सार: बाइबल की शिक्षाओं का अपनी प्रार्थनाओं में इस्तेमाल करें। एक सामुहिक प्रार्थना सभा में, सबसे पहले एक बाइबल खण्ड कों पढ़ें। समूह से पूछें कि क्या वे लोग बाइबल के उस खण्ड से कोई प्रश्न पूछना चाहते हैं। बाइबल के अनुच्छेद के आधार पर प्रार्थना करने से पहले उस अनुच्छेद को भली प्रकार से समझने का प्रयास करें। उसके बाद समूह को दो दो या तीन तीन लोगों में बांट दें। होने दें कि दो दो करके लोग बाइबल अनुच्छेद से एक एक आयत के अनुसार प्रार्थना करें, होने दें कि वे एक बार में केवल एक ही आयद या पद के लिए ही प्रार्थना करें।

5	**प्रार्थना** (8 मिनट)	*[प्रतिक्रियाएं]*
	प्रार्थना करने के लिए बाइबल का इस्तेमाल करना	

रोमियों 12:9-12 पढ़ें। फिर उस अनुच्छेद का अर्थ बतएं। अन्त मे दो दो लोगों के समूह बनाएं तथा बारी बारी एक एक वचन के लिए प्रार्थना करें।

6	**तैयारी** (2मिनट)	**[निर्धारित कार्य]**

अगले अध्याय के लिए

समूह के अगुवे. समूह के सदस्यों को लिखित रूप में यह तैयार सामग्री प्रदान करें। या उन्हें इसकी पेपर पर नकल करने को कहें।

1. समर्पण : चेले बनाने का संकल्प करें।
   "प्रार्थना में बाइबल को इस्तेमाल करना " के अध्ययन की शिक्षाओं के आधार पर प्रचार करें, शिक्षा दे और अध्ययन करें।
2. परमेश्वर के साथ व्यक्तिगत समय: निर्गमन11:1- 14:31 से प्रतिदिन आधा अध्याय पढ़कर परमेश्वर के साथ व्यक्तिगत समय व्यतीत करें। प्रश्नवाचक तरीके का इस्तेमाल करें। नोट्स बनाएं।
3. बाइबल अध्ययन। घर पर ही अगले बाइबल अध्ययन की तैयारी करें। इफिसियों 4:1-16। विषय : कलीसिया के लक्ष्य । बाइबल अध्ययन के पांच कदमों का इस्तेमाल करें। नोट्स बनाएं।
4. प्रार्थना। इस सप्ताह किसी विशेष व्यक्ति या परिस्थिति के लिए प्रार्थना करें और देखें कि परमेश्वर क्या कर रहा है (भजन 5:3)।
5. चेले बनाने के सम्बन्ध में अपने लेखे का अद्यपन करें । जिसमें आराधना, शिक्षा सामग्री तथा इस तैयारी की सामग्री को शामिल करें।