पाठ ३१

१	**प्रार्थना**

समूहको अगुवा - प्रार्थना गर्नुहोस् र तपाईंको समूह र चेलालाहरू बनाउने यो कार्यक्रमलाई प्रभुमा सुम्पनुहोस्।

२	**आराधना** (२० मिनेट) **[परमेश्वरको विशेषता]** **परमेश्वर छुटकारा दिने हुनुहुन्छ**

२ इतिहास २०:१-२३ पढ्नुहोस्।

१. परमप्रभुले कसरी आफ्ना जनहरूलाई विगतमा छुटकरा दिनुभयो?

ठूलो सत्रुबाट परमप्रभुले कसरी आफ्ना जनहरूलाई छुटकारा दिनुभयो भनी छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस्।
व्याख्या गर्दा निम्नलिखित ती कुराहरूमा जोड दिनुहोस्;

- आक्रमण हुँदा, परमप्रभुको सहायता खोजी गर्न एकै ठाउँमा भेला हुनुहोस् (४ पद)।
- आक्रमण गर्नेहरूसँग सामना गर्न तपाईंहरूसँग शक्ति छैन भनी परमप्रभु अनि एक-आपसमा स्वीकार गर्नुहोस्(१२ पद)।
- आक्रमण गर्नेहरूको विरुद्धमा नलड्नुहोस् अनि भयभित र निराश पनि नहुनुहोस्। परमप्रभुले नै तपाईंको पक्षमा लड्नुहुनेछ भनी विश्वास गर्नुहोस्। त्यसपछि परमप्रभुले दिनुहुने छुटकारा तपाईंले देख्नुहुनेछ (१५-१७,२० पद)।

२. परमप्रभुले अहिले कसरी छुटकारा दिनुहुन्छ?

विगतमा भएका आक्रमणहरूबाट परमप्रभुले कसरी छुटकारा दिनुभएको छ भनी समूहका मानिसहरूलाई छोटकरीमा बताउन लगाउनुहोस्।

समूहको अगुवा - परमेश्वरको छुटकारा दिने विशेषताको नम्ति उहाँको आराधना गर्नुहोस्। तीन-तीन जना भएको सानो समूहमा रहेर आराधना गर्नुहोस्।

३	**सिकेको कुरा बाँड्नु** (२० मिनेट) **[शान्त समय]** **प्रस्थान ७:१४-१०:२९**

तोकिएको बाइबल खण्ड (प्रस्थान ७:१४-१०:२९) बाट परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा, के कुरा सिक्नुभएको छ, त्यसबाट छोटकरीमा पालैपालो बाँड्नुहोस् (अथवा तपाईंको नोटबुकबाट पढ्नुहोस्)।
अरूले बाँड्दैगरेको कुरा सुन्नुहोस्, उसको कुरालाई गम्भीररूपमा लिनुहोस् र उसलाई स्वीकार गर्नुहोस् तर उसले बाँडेको कुरामा छलफल नगर्नुहोस्।

४	**शिक्षा** (७० मिनेट) **[प्रार्थना]** **प्रार्थना गर्नको निम्ति बाइबल प्रयोग गर्नु**

सिकाउनुहोस् - बाइबलमा भएका वचनहरू पढ्नु अथवा सुन्नु भनेको परमेश्वरले तपाईंलाई के भन्दैहुनुहुन्छ भनी सुन्ने एउटा तरिका हो। अनि प्रार्थना गर्नु भनेको परमेश्वरलाई तपाईंले भन्नुभएका कुराहरू सुनाउने तरिका हो। तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा आफ्नो बाइबल प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले परमेश्वरलाई गर्नुहुने प्रार्थना त्यसमा उल्लेखित छ।

क. उत्प्रेरणा : तपाईंले प्रार्थना गर्दा किन बाइबल प्रयोग गर्ने?

१. बाइबलमा उल्लेखित मानिसहरूको अनुभवहरू तपाईंको अनुभवहरूसँग मिल्दाजुल्दा छन्।

प्रेरित ४:१८-३१ पढ्नुहोस्।
पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - ती इसाईहरूले प्रार्थना गर्दा प्रयोग भएका बाइबल पदहरूले तपाईंको वर्तमान अवस्थासँग कसरी सम्बन्ध राख्दछ?

टिप्पणी - प्रेरितहरूले भर्खरै यहूदी अधिकारीहरूले कसरी येशू ख्रीष्टलाई परमेश्वरले दिनुभएको मिसनको काम रोक्न व्यर्थैमा षडयन्त्र गरेको घटना अनुभव गरेका थिए (लूका २२:४७-७१)। रोमी सरकार येशू ख्रीष्टको (परमेश्वरको अभिषिक्त जनको) विरुद्धमा क्रोधित भएर उहाँलाई क्रूसमा टाँगेको घटना पनि तिनीहरूले अनुभव गरेका थिए (लूका २३:१-५६)। येशू ख्रीष्टको विरुद्धमा लाग्नको लागि यहूदी राजा हेरोद र रोमी बडाहाकिम पन्तियस पिलातस मित्रतामा आएका पनि तिनीहरूले देखेका थिए (लूका २३:१२)। प्रेरितहरूले एक जना लङ्गडोलाई निको पारेपछि थुप्रै यहूदीहरू येशू ख्रीष्टमा विश्वास गरेका थिए (प्रेरित ३:१-२६)। तर यहूदी अधिकारीहरूले प्रेरितहरूलाई पक्रेर झ्यालखानमा हाली बदनाम गरी येशू ख्रीष्टको बारेमा प्रचार गर्न र सिकाउन मनाही गरेका थिए (प्रेरित ४:१-२२)। यहूदी अधिकारीहरूले दिएका ती सबै डर-धम्कीहरूको उद्देश्य इसाईहरूलाई तर्साएर चूप गराउनु थियो। तैपनि, डर-धम्कीहरूका बाबजुद ती इसाईहरूलाई अझ बढी प्रार्थना गर्न र साहसाथ प्रचार गर्नमा बोलावट भयो! तसर्थ, सुसचामाचारलाई अझ साहससाथ घषणा गर्न सकौँ भनेर इसाईहरूले परमेश्वरलाई प्रार्थनामा अनुरोध गरे! त्यतिबेला तिनीहरूले प्रार्थना गर्दा बाइबलमा लेखिएका केही वचनहरूलाई प्रयोग गरे (भजन २:१-२)।

२. बाइबलमा उल्लेखित परमेश्वरको इच्छा जान्नाले के कुराको लागि प्रार्थना गर्ने भनी आत्मविश्वास दिन्छ।

१ यूहन्ना ५:१४ पढ्नुहोस्।
सिकाउनुहोस् - सुरुका इसाईहरूका उदाहरण पछ्याउनुहोस् र तपाईंले प्रार्थना गर्दा बाइबलको वचनहरू प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्नो प्रार्थनामा तपाईंले बाइबल प्रयोग गर्नुभयो भने त्यसको दुई वटा ठूला फाइदाहरू हुनेछन्।

- तपाईंले के कुराको लागि प्रार्थना गर्ने भनी जान्नुहुनेछ। विशेषगरी तपाईं भर्खरको नयाँ इसाई हुनुहुन्छ भने कहिलेकाहिँ के कुराको लागि प्रार्थन गर्ने भनी तपाईंलाई थाहा हुँदैन। तर अब तपाईंले आफ्नो बाइबल खोल्न सक्नुहुनछ र परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नको लागि थुप्रै खण्डहरू भेट्टाउन सक्नुहुन्छ। बाइबलले जे कुराहरूको बारेमा प्रार्थना गरेको छ, सो कुराहरूको बारेमा तपाईंले पनि प्रार्थना गर्नुपर्दछ।
- तपाईंले आत्मविश्वाससाथ परमेश्वरको इच्छाअनुसार प्रार्थना गर्नुहुनेछ। तपाईंले आफ्नो प्रार्थनामा बाइबलमा उल्लेखित शिक्षाहरू र प्रतिज्ञाहरूलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईंले परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउने गरी प्रार्थना गर्नुहुनेछ। परमेश्वरले आफ्नो इच्छा बाइबलमा प्रकट गर्नुभएको छ र तपाईंले परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्दा बाइबको वचनहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नै इच्छाअनुसार होइन तर परमेश्वरको इच्छाअनुसार प्रार्थना गर्नुहुनेछ। यसो गर्नुभयो भने तपाईंको प्रार्थना परमेश्वरले सुन्नुहुन्छ भन्ने ठूलो आत्मविश्वास तपाईंले पाउनुहुनेछ!

ख. तरिका : तपाईंको प्रार्थनामा बाइबलको वचनहरू कसरी प्रयोग गर्ने?

सिकाउनुहोस् - तपाईंको प्रार्थनामा बाइबललाई व्यवहारिकरूपमा प्रयोग गर्ने चार वटा तरिकाहरू छन्।

१. तपाईंले परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदाखेरिको प्रार्थनामा बाइबल प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंले कुनै बाइबल खण्ड पढ्न सक्नुहुन्छ, त्यसबाट आफूलाई मनपर्ने सत्यता छान्न सक्नुहुन्छ र उक्त सत्यतामा मनन गर्न सक्नुहुन्छ। अन्तमा परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्न यस सत्यतालाई प्रयोग गर्नुहोस्। उक्त सत्यताको बारेमा तपाईंका विचारहरूलाई परमेश्वरप्रति प्रतिक्रिया जनाउँदै प्रार्थना गर्नुहोस्। यो सत्यता तपाईंको लागि, तपाईंको परिवारको कुनै व्यक्तिको लागि, तपाईंको नजिकको कुनै व्यक्तिको लगि र तपाईंबाट टाढा रहने कुनै व्यक्तिको जीवनमा लागू होस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्। तपाईंले साथीसँग बसेर प्रार्थना गर्नुहुँदा, तपाईंको साथीको जीवनमा पनि यो सत्यता लागू होस् भनेर प्रार्थना गर्नुहोस्।

२. तपाईंको बाइबल अध्ययनको प्रार्थनामा बाइबल प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंले बाइबलको कुनै खण्ड अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ। अन्तमा, त्यो दिन परमेश्वरलाई प्रतिक्रिया जनाउन उहाँले उक्त बाइबल खण्डबाट तपाईंलाई सिकाउनुभएको महत्वपूर्ण सत्यताहरूमा प्रार्थना गर्नुहोस्। विशेषगरी उक्त बाइबल खण्डमा भएका सत्यताहरूमध्ये एउटा सत्यतालाई तपाईंले कसरी जीवनमा लागू गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ भनी प्रार्थना गर्नुहोस्।

३. तपाईंको व्यक्तिगत प्रार्थनाको समयमा बाइबल प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईं एक्लै बसेर प्रार्थना गर्नुहुँदा, कुनै बाइबल खण्ड पढ्न सक्नुहुन्छ, अनि त्यहाँ उल्लेखित सत्यताहरूलाई बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस्। अन्तमा, परमेश्वरलाई प्रतिक्रिया जनाउन प्रत्येक बाइबल पदमा भएका सत्यताहरूमा प्रार्थना गर्नुहोस्। बाइबलको लेखको विचारहरू, भावनाहरू र अनुरोधहरूलाई प्रयोग गर्दै आफ्नो विचारहरू, भावनाहरू र अनुरोधहरू परमेश्वरलाई अभिव्यक्त गर्नुहोस्।

४. तपाईंको समूहगत प्रार्थनाको समयमा बाइबल प्रयोग गर्नुहोस्।

इसाईहरूको समूहमा एकसाथ प्रार्थना गर्दा, तपाईंहरूले कुनै बाइबल खण्ड पढ्न सक्नुहुन्छ। उक्त खण्डमा भएका सत्यताहरू बुझ्न कोसिस गर्नुहोस् र अन्तमा परमेश्वरप्रति प्रतिक्रिया जनाउन प्रत्येक पदमा भएका सत्यताहरूमा प्रार्थना गर्नुहोस्। दुई-दुई जनाको सानो समूहमा विभाजन हुनुहोस्। दुई जना भएको हरेक समूहले उक्त बाइबल खण्डको प्रत्येक पदमा भएको सत्यताहरूको निम्ति परमेश्वरलाई प्रतिक्रिया जनाउन प्रार्थना गर्नुहोस्। उदाहरण: पहिलो व्यक्तिले १ पदमा भएको सत्यताहरूको निम्ति छोटकरीमा प्रार्थना गरेपछि दोस्रो व्यक्तिले २ पदमा भएको सत्यताहरूको निम्ति छोटकरीमा प्रार्थना गर्नुहोस्। यो तरिका असल छ, किनभने सबै नयाँ इसाईहरूले के प्रार्थना गर्ने भनी जान्दछन् र समूहको हरेक व्यक्तिले थुप्रैपटक प्रार्थना गर्ने मौका पाउँदछ। त्यसको साथै ठूलो समूहमा प्रार्थना गर्नुभन्दा एक जनासँग बसेर प्रार्थना गर्नु सजिलो हुन्छ।

ग. तपाईंको प्रार्थनाहरूमा बाइबलमा उल्लेखित प्रार्थनाहरू प्रयोग गर्ने उदाहरणहरू

भजनसङ्ग्रहको पुस्तक थुप्रै प्रार्थनाहरू भएको पुस्तक हो। ती प्रार्थनाहरूलाई मुख्यगरी तीन समूहहरूमा विभानज गर्न सकिन्छ। पहिलो- आफ्नो व्यक्तिगत खाँचोहरू पूरा गर्ने सम्बन्धमा परमेश्वरसँग प्रार्थना; दोस्रो- परमेश्वरसँग आफ्नो सम्बन्ध पुनर्स्थापना अथवा गहिरो बनाउने सम्बन्धमा परमेश्वरसँग प्रार्थाना; तेस्रो- अरू मानिसहरूको खाँचो पूरा गर्ने सम्बन्धमा परमेश्वरसँग प्रार्थना।

१. आफ्नो व्यक्तिगत खाँचोहरू पूरा गर्ने सम्बन्धमा परमेश्वरसँग प्रार्थना

बाइबलका लेखकहरू तपाईं र मजस्तै सामान्य मानिसहरू थिए। कहिलेकाहिँ तिनीहरूले आफूलाई परमेश्वरबाट निकै टाढा छु भनी महसुस गर्थे अनि कहिलेकाहिँ परमेश्वरको नजिकै छु भनी महसुस गर्थे। कहिलेकाहिँ तिनीहरूले आफ्ना पापहरूको लागि शोक गर्थे अनि कहिलेकाहिँ अरू मानिसहरूको दुष्टतामुनि रहेर दु:ख-कष्ट भोग्थे। कहिलेकाहिँ परमेश्वरले तिनीहरूलाईई अगुवाइ गरून् भनी प्रार्थना गर्थे अनि कहिलेकाहिँ परमेश्वरले तिनीहरूको जीवन रूपान्तरण गरिदेऊन् भनी प्रार्थना गर्थे। केही त्यस्ता प्रार्थनाहरूलाई हेरौँ, ताकि ती प्रार्थनाहरूलाई तपाईंले आफ्नो निम्ति प्रयोग गर्न सक्नुभएको होस्। तपाईंले बाइबलमा भएका यी प्रार्थनाहरूलाई प्रार्थना गर्नुहुँदा, आफ्नो विचारहरू र भावनाहरूलाई अभिव्यक्त गर्नको लागि लेखकहरूको विचारहरू र भावनाहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले परमेश्वरश्वरसँग अनुरोधहरू गर्दा, लेखकहरूको अनुरोधहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस्।

निम्नलिखित ६ वटा प्रार्थनाहरूलाई सेतोपाटी अथवा कालोपटीमा बाइबल पदहरू मात्र लेखेर संक्षिप्त बनउनुहोस्। प्रत्येक प्रार्थनालाई छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस्। ठूलो समूहलाई दुई-तीन जनाको सानो समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। परिवर्तनकारी प्रार्थना गर्नको निम्ति भजनसङ्ग्रह १५ लाई प्रयोग गर्नुहोस्।

(१) त्यागिएको अवस्थाको प्रार्थना - भजनसङ्ग्रह ७७:७-९, (भजनसङ्ग्रह १३:१-३)।
प्रश्न - कसरी इसाईहरूले आफू त्यागिएको महसुस गर्न सक्छन्?
सिकाउनुहोस् - तपाईंले आफूलाई परमेश्वरबाट त्यागिएको महसुस गर्नुहुँदा, यो त्यागिएको अवस्थाको प्रार्थना गर्नुहोस्। आफू त्यागिएको र तिरस्कृत भएको वेदनापूर्ण भावन अभिव्यक्त गर्न बाइबलको यो प्रार्थना प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्नो सही समयमा परमेश्वर फेरि तपाईंको नजिक आउनुहुनेछ।

(२) दु:ख-कष्टको प्रार्थना - भजनसङ्ग्रह ३१:२-४,९-२०

प्रश्न - कसरी इसाईहरूले दु:ख-कष्ट अनुभव गर्न सक्छन्?
सिकाउनुहोस् - तपाईंले आफूलाई सतावट दिने सत्रुहरू अथवा दु:ख-कष्टपूर्ण कठिन परिस्थितिहरूको सामन गर्नुपर्दा, दु:ख-कष्टको प्रार्थना गर्नुहोस्। आफूमा भएको डर-भयको विचारहरू र पीडाकको भावनाहरू अभिव्यक्त गर्न बाइबलको यो प्रार्थना प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको यो परिस्थिति पनि परमेश्वरको हातमा छ भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्। पछि गएर तपाईंले पनि भजन लेखकले झैँ यसो भन्नुहुनेछ, "तपाईंको भलाइ कति महान् छ, जो तपाईंको भय मान्नेहरूका निम्ति तपाईंले राख्नुभएको छ, तपाईंमा शरण पर्नेहरूलाई तपाईंले मानिसहरूका सामुन्ने दिनुभएको छ। तपाईंका उपस्थितिको सुरक्षित ठाउँमा तिनीहरूलाई मानिसका षड्यन्त्रबाट तपाईंले लुकाउनुहुन्छ। तपाईंले तिनीहरूलाई दोष लगाउने जिब्राहरूबाट आफ्नो वासस्थानमा सुरक्षित राख्नुहुन्छ" (भजन ३१:१९-२०)।

(३) जाँचको प्रार्थना - भजनसङ्ग्रह १३९:१-७,२३-२४
प्रश्न - जाँचको प्रार्थना गर्न किन महत्वपूर्ण छ?
सिकाउनुहोस् - तपाईंले आफ्नो जीवन ठिक नभएको जान्नुहुँदा अथवा महसुस गर्नुहुँदा, जाँचको प्रार्थना गर्नुहोस्। आफूमा लुकिएका अभिप्रायहरू खोजी गर्न र गहिरा भावनाहरूको जाँच गर्नको निम्ति बाइबलको यो प्रार्थनाको प्रयोगद्वारा परमेश्वरलाई अनुरोध गर्नुहोस्। आफूमा भएको डरहरू, चोटहरू र आक्रमक व्यवहारलाई खुल्ला गरिदिनुहोस् भनी परमेश्वरलाई अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईंको दिमाग र हृदयमा के लुकिएको छ भनेर परमेश्वरले पहिले नै जान्नुहुन्छ, तर ती लुकिएका कुराहरू देखाइदिनुहोस् भनी तपाईंले अनुरोध गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ। येशूले भन्नुभयो, "तिमीले सत्य जान्नेछौ र सत्यले तिमीलाई स्वतन्त्र गराउनेछ" (यूहन्ना ८:३२)। तपाईंको स्वभावको अति अँध्यारो भागको बारेको सत्यताबाट पनि तपाईं स्वतन्त्र हुन सक्नु हुन्छ!

(४) आत्मसमर्पणको प्रार्थना - भजनसङ्ग्रह २५:४-५,७-१५
प्रश्न - इसाईहरूले कुन-कुन क्षेत्रहरूमा घरी-घरी आत्मसमर्पण गर्नुपर्छ?
सिकाउनुहोस् - आफ्नो विद्रोही मार्गमा जाँदा-जाँद थकित हुनुभएपछि आत्मसमर्पणको प्रार्थना गर्नुहोस्। आफ्नै विद्रोही मार्गको हिँडाइलाई परिवर्तन गरी परमेश्वरले तपाईंको लागि छान्नुभएको बाटोमा हिँड्ने चाहानालाई अभिव्यक्त गर्न बाइबलको यो प्रार्थनालाई प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्नो मार्गलाई परमेश्वरको मार्गप्रति आत्मसमर्पण गर्नुहोस्। त्यसपछि भजन लेखकले १२ र १४ पदमा अनुभव गरेझैँ, तपईंले पनि यसरी अनुभव गर्नुहुनेछ, "तपाईं हिँड्नुपर्ने बाटो परमप्रभुले तपईंलाई सिकाउनुहुनेछ" र "उहाँको भय राख्नेहरूलाई उहाँले बताउनुहुन्छ"। त्यसपछि तपाईंले १५ पदको जस्तै गरी स्वीकारको प्रार्थना गर्नुहुनेछ, "मेरा आँखा सधैँ परमप्रभुतिर नै छन्, किनकि उहाँले मात्र मेरा खुट्टाहरू पासोबाट छुटाइदिनुहुनेछ।" परमेश्वरको मार्तप्रति आत्मसमर्पण गर्नाले तपाईंलाई उहाँको प्रेम र विश्वासयोग्यताको अनुभवतिर डोऱ्याउनेछ!

(५) परिवर्तनको प्रार्थना - भजनसङ्ग्रह १५:१-५
प्रश्न - इसाईहरूले कस्तो किसिमको परिवर्तनहरू (रूपान्तरणहरू) को लागि प्रार्थना गर्न सक्छन्?
सिकाउनुहोस् - तपाईं परिवर्तन भई दोषरहित हुन चाहनुहुन्छ भने परिवर्तनको प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरको उपस्थितिमा दोषरहित जीवन जिउने तपाईंको चाहनालाई अभिव्यक्त गर्न बाइबलको यो प्रार्थना गर्नुहोस्। भजनको लेखकसँगै सत्य बोल्ने, अनि भ्रष्टतालाई घृणा गरी जे सही छ, त्यही गर्ने तपाईंको विश्वासलाई प्रकट गर्नुहोस्। तपाईंको जीवनमा तपाईंले परिवर्तन गर्न चाहनुभएको अरू क्षेत्रहरू पनि हुन सक्छन्। ती कुराहरूका निम्ति परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरलाई अनुरोध गर्नुहोस् अनि उहाँले तपाईंलाई परिवर्तन गर्नुहुनेछ! परमेश्वरको उपस्थितिमा खडा रहने स्वर्गदूतले भने, "परमेश्वरमा कुनै कुरा असम्भव छैन!" (लूका १:३७)।

(६) अगुवाइको प्रार्थना - भजनसङ्ग्रह १४३:८-१०
प्रश्न - इसाईहरूलाई कुन-कुन क्षेत्रमा अगुवाइ आवश्यक पर्छ?
सिकाउनुहोस् - तपाईंको जीवनको लागि सही दिशा अथवा अप्ठ्यारो समयहरूमा के गर्ने भन्ने अगुवाइको आवश्यक पर्दा तपाईंले अगुवाइको प्रार्थना गर्नुहोस्। तपाईंको निम्ति परमेश्वर के चाहनुहुन्छ भनी जान्ने तपाईंको चाहना अभिव्यक्त गर्न बाइबलको यो प्रार्थना गर्नुहोस्। त्यसपछि परमेश्वरले भजन ३२:८ भन्नुभएको कुरा तपाईंले अनुभव गर्नुहुनेछ, "म तँलाई शिक्षा दिनेछु, तँ कुन मार्गमा हिँड्नुपर्ने सो तँलाई सिकाउनेछु। म तँलाई परामर्श दिनेछु र तँमाथि नजर राख्नेछु।"

२. परमेश्वरसँग आफ्नो सम्बन्ध पुनर्स्थापना अथवा गहिरो बनाउने सम्बन्धमा परमेश्वरसँग प्रार्थाना

बाइबलका लेखकहरू पनि यस्ता मानसिहरू हुन्, जो परमेश्वरसँगको व्यक्तिगत सम्बन्धमा बढ्दैजान्दन् अनि कहिलेकाहिँ उहाँसँगको सम्बन्धमा तिनीहरूले सङ्घर्ष गर्दछन्। कहिलेकाहिँ तिनीहरूले आफ्नो जीवनमा भएको पापको निम्ति दोषी

भएको अथवा लज्जित भएको महसुस गर्दछन् र परमेश्वरसामु ती पापहरू स्वीकार गर्न खाँचो छ भनी ठान्दछन्। कहिलेकाहिँ तिनीहरूले परमेश्वरको वास्तविकता अथवा उहाँको उपस्थित अथवा उहाँसँगको निकटता अनुभव गर्दैनन्। त्यसपछि तिनीहरूले उत्कटरूपमा परमेश्वरको मुहार खोजी गर्न आवश्यक हुन्छ। कहिलेकाहिँ तिनीहरूले परमेश्वरले गर्नुभएको कामको निम्ति उहाँलाई धन्यवाद दिन चाहन्छन्, उहाँ को हुनुहुन्छ भनी चिनेर प्रशंसा गर्न चाहन्छन् अथवा आफूलाई परमेश्वरको सामु समर्पण गर्न चाहन्छन्। तपाईंले परमेश्वरसँग आफ्नो सम्बन्ध विकार गर्नको निम्ति प्रयोग गर्न बाइबलमा भएका केही त्यस्ता प्रार्थनाहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।

सम्बन्धित बाइबल खण्ड र शीर्षकहरूलाई सेतोपाटी अथवा कालोपाटीमा लेखेर निम्नलिखित ५ वटा प्रार्थनाहरूलाई संक्षिप्तरूपमा व्याख्या गर्नुहोस्। प्रत्येक प्रार्थनालाई छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्। दुई-तीन जनाको सानो समूहमा विभाजित हुनुहोस्। प्रशंसाको प्रार्थना गर्न भजन १०३:२-५,८-१४ प्रयोग गर्नुहोस्। परमेश्वरप्रति प्रतिक्रिया जनाउन पालैपालो एक-दुई पदबाट प्रार्थना गर्नुहोस्।

(१) स्वीकारको प्रार्थना - भजन ५१:१-१२

प्रश्न - किन इसाईहरूका निम्ति पापहरूको स्वीकार गर्नु महत्वपूर्ण छ?

सिकाउनुहोस् - जब तपाईंले परमेश्वरको विरुद्धमा, अरू मानिसहरूको विरुद्धमा अथवा आफ्नै विरुद्धमा पाप गरेको थाहा पाउनुहुन्छ अथवा तपाईंको पापहरूले आफूलाई विचलित पारेको थाहा पाउनुहुन्छ, तब स्वीकारको प्रार्थना गर्नुहोस्। आफ्नो दोष र लाज प्रकट गर्न, क्षमादान माग्ना र आफूलाई धुन र नवीकरणको निम्ति बिन्ती गर्न बाइबलको यो प्रार्थना प्रयोग गर्नुहोस्। पापले जस्तो अरू कुनै कुराले तपाईंलाई दोषी अथवा लज्जित महसुस गराउन सक्दैन। पापले जस्तो अरू कुनै कुराले तपाईंलाई परमेश्वरले त्याग्नुभएको आशारहित अवस्था महसुस गराउन सक्दैन। पापले जस्तो अरू कुनै कुराले तपाईंलाई नास पार्न सक्दैन। त्यसकारण, ढिला नगरीकन यो स्वीकारको प्रार्थना गर्नुहोस्। त्यसपछि भजन ५१:१७ मा उल्लेखित सत्यता तपाईंले अनुभव गर्नुहुनेछ, "तोडिएको र पश्चात्तापी हृदयलाई तपाईं तिरस्कार गर्नुहुन्न।"

(२) परमेश्वरको उपस्थितिलाई अभ्यास गर्ने प्रार्थना - भजन १६:१-११

प्रश्न - कसरी इसाईहरू आफ्नो जीवनमा परमेश्वरको उपस्थितिबारे बढी सचेत हुन सक्छन्?

सिकाउनुहोस् - तपाईंले परमेश्वरको वास्तविकतालाई अनुभव नगरेको बेलामा अथवा उहाँको उपस्थिति महसुस नगरेको बेलामा अथवा उहाँसँको निकटता महसुस नगरेको बेलामा परमेश्वरको उपस्थिति अभ्यास गर्ने प्रार्थना गर्नुहोस्। बाइबलमा भएको यो प्रार्थना प्रयोग गर्नुहोस:

- आफूमा कुनै असल थोक नभएकोले परमेश्वरबाट टाढा हुनुपरेको सत्यतामाथि मनन गर्नुहोस्।
- आफूले गर्ने हरेकथोकमा प्रभुलाई आफ्न सामुन्ने राख्न अभ्यास गर्नुहोस्।
- सोच-विचार गरेर परमेश्वरको उपस्थितिमा प्रवेश गर्नुहोस्।

हामी मानिसजाति सांसारिक र अनात्मिक प्राणी भएकोले हामीले परमेश्वरको उपस्थिको लागि घरी-घरी अभ्यास गर्न खाँचो छ। भजन १६:२ कण्ठ गर्नुहोस् र तपाईंले परमेश्वरबाट सम्पर्क टुटको महसुस गर्ने हरेक समयमा यो प्रार्थना गर्नुहोस्। त्यसपछि तपाईंले पनि ११ पदको सत्यतालाई अनुभव गर्नुहुनेछ। परमेश्वरले तपाईंलाई जीवनतिर जाने बाटो देखाइदिनुहुनेछ र उहाँको उपस्थितिको आनन्दले तपाईंलाई भरिदिनुहुनेछ!

(३) प्रशंसाको प्रार्थना - भजन १०३:१-१५

प्रश्न - के कुराहरूको लागि इसाईहरूले परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुपर्छ?

सिकाउनुहोस् - परमेश्वरले तपाईंको लागि गर्नुभएका कामहरू स्मरण गर्दा र उहाँको सबै विशेषताहरूको बारेमा विचार गर्दा प्रशंसाको प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरको चरित्र र उहाँले तपाईंको निम्ति गर्नुभएको अचम्मका कामहरूका निम्ति बाइबलको यो प्रार्थनालाई प्रयोग गर्नुहोस्। प्रार्थना अथवा गीत-भजनद्वारा परमेश्वरप्रतिको तपाईंको भक्ति र उपासनालाई प्रकट गर्नुहोस्। परमेश्वर को हुनुहुन्छ भनी अरू मानिसहरूलाई बताउनुहोस् र उहाँको भय राख्नेहरूलाई हुने फाइदाहरूको गणनावाद गर्नुहोस्। तपाईंले जति धेरै बाइबल पढ्नुहुन्छ, त्यति नै धेरै उहाँलाई जान्नुहुनेछ। जति धेरै तपाईंले उहाँलाई जान्नुहुन्छ, त्यति नै धरै उहाँको प्रशंसा गर्नुहुनेछ!

(४) धन्यवाद दिने प्रार्थना - भजन १०७:४-८

प्रश्न - इसाईहरूले के कुराहरूको निम्ति परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुपर्छ?

सिकाउनुहोस् - तपाईंप्रति परमेश्वरको सबै कृपाहरू र दयाहरूको निम्ति तपाईंले परमेश्वरलाई 'धन्यवाद' भन्न चाहनुहुँदा यो धन्यवाद दिने प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरलाई धन्यवाद दिने सहायताको निम्ति बाइबलको यो प्रार्थना प्रयोग गर्नुहोस्। विशेषगरी परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनको निम्ति तपाईंले सबै कुराहरू थप्न सक्नुहुन्छ।

(५) समर्पणताको प्रार्थना - भजन १०१:१-४

प्रश्न - इसाईहरूले परमेश्वरलाई के-के कुराहरू समर्पण गर्न सक्छन्?

सिकाउनुहोस् - तपाईंले आफूलाई परमेश्वरप्रति समर्पित हुन चाहनुहुँदा समर्पणताको प्रार्थना गर्नुहोस्। दोषरहित जीवनप्रतिको आफ्नो समर्पणता अभिव्यक्त गर्नको निम्ति बाइबलको यो प्रार्थना प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं परमेश्वरसँग प्रार्थना गरेर यसो भन्न सक्नुहुन्छ, "म कुनै दुष्ट कुराप्रति नजर लगाउने छैन" र "म खराब कुराप्रति कुनै सम्बन्ध राख्नेछैन।"

३. अरू मानिसहरूको खाँचो पूरा गर्ने सम्बन्धमा परमेश्वरसँग प्रार्थना।

बाइबलको लेखकहरूले कहिलेकाहिँ अरू मानिसहरूका आशिष्को निम्ति प्रार्थना गरे अनि कहिलेकाहिँ तिनीहरूका सत्रुहरूको न्यायको निम्ति पुकारा गरे। नयाँ करारमा पनि सुन्दर प्रार्थनाहरू छन्, जुन तपाईंले अरूहरूको निम्ति अन्तर्बिन्ती गर्दा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले अरू मानिसहरूका निम्ति प्रार्थना गर्दा प्रयोग गर्न सक्नुहुने केही प्रार्थनाहरूलाई ध्यान दिएर हेरौँ।

शीर्षकहरू र बाइबल पदहरूलाई मात्र सेतोपाटी अथवा कालोपाटीमा लेखेर निम्नलिखित ३ वटा प्रार्थनाहरूको संक्षिप्त व्याख्या गर्नुहोस्। प्रत्येक प्रार्थनालाई छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्। समूहलाई दुई-तीन जनाको सानो समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। आशिष्को प्रार्थना गर्नको निम्ति भजन २०:१-५ लाई प्रयोग गर्नुहोस्। परमेश्वरप्रति प्रतिक्रिया जनाउन पालैपालो एक-दुई पदहरू प्रयोग गर्दै प्रार्थना गर्नुहोस्।

(१) आशिष्को प्रार्थना - भजन २०:१-७

प्रश्न - इसाईहरूले अरूहरूको निम्ति कस्तो किसिमको आशिष्को प्रार्थना गर्न सक्छन्?

सिकाउनुहोस् - तपाईंले कुनै व्यक्तिलाई आशिष् दिन चाहनुहुन्छ भने यो आशिष्को प्रार्थना प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। अरू मानिसहरूलाई आशिष् दिनको निम्ति बाइबलको प्रार्थना प्रयोग गर्नुहोस्। ती आशिष्हरू परमेश्वरमा भर पर्ने कुरामा जरा गाडिएका हुन्छन्। भजन २०:७ मा हामी पढ्छौँ, "कोही रथहरूमा र कोही घोडाहरूमाथि भरोसा गर्छन्, तर हामी त परमप्रभु, हाम्रा परमेश्वरकै नाउँमा भरोसा गर्छौं।" यसको आशय के हो भने, परमेश्वरमा विश्वास गर्नेहरूले नै यी आशिष्हरू प्राप्त गर्दछन्। तिनीहरूको प्रार्थनाको उत्तर आउनेछ र तिनीहरूको योजनाहरू सफल हुनेछन् भनी तिनीहरूले परमेश्वरमा अपेक्षा गर्नुपर्दछ।

(२) न्यायको निम्ति पुकारा गर्ने प्रार्थना - भजन ५५:९, ९४:१-२,५-११; लूका ६:२७-२८

प्रश्न - के इसाईहरूले अरू मानिसहरूको न्यायको निम्त पुकारा गर्न सक्छन्?

सिकाउनुहोस्-

- तपाईंले जब कमजोर र अत्याचारमा परेकाहरूलाई घोर अन्याय परेको देख्नुहुन्छ, तब ती दुष्ट मानिसहरूको अन्यायप्रति रोष प्रकट गर्न, अनि जानाजानी अनैतिक काम गर्ने मानिसहरू र अधिकारमा भएका अत्याचारी मानिसहरूप्रतिको क्रोध प्रकट गर्न बाइबलको प्रार्थना प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले खराब मानिसहरू हिंसा र झैझगडामा लागेको र त्यस्तै योजनाहरू बनाएको देख्नुहुँदा, यसरी प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ, "प्रभु, यी दुष्टहरूलाई अलमल्ल पारिदिनुहोस्।"
- तपाईंले झूटा मानिसहरूले आफ्नो स्वार्थको निम्ति रेडियो, टिलिभिजन, खबर-पत्रिकाहरूलाई दुरुपयोग गरेको देख्नुहुँदा, यसरी प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ, "प्रभु, तिनीहरूको बोलीलाई शर्ममा पारिदिनुहोस्।"
- तपाईंले घमण्डी र स्वार्थी शासकहरूले गरिब र असहाय मानिसहरूलाई मारेको खबर सुन्नुहुँदा, औषधि व्यवसायीहरूले निर्दोष बाल-बालिकाहरूमाथि विषालु तत्व फैलाएको सुन्नुहुन्छ, गुण्डाहरूले इमान्दार व्यापारीहरूलाई बन्दुक तेर्साएको सुन्नुहुँदा, लडाकुहरूले एकदेखि अर्को मुलुकमा लडाइँ गरेको सुन्नुहुँदा, ती दुष्ट मानिसहरूको विरुद्धमा बाइबलको प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ।

परमेश्वर सार्वभौम हुनुहुन्छ र उहाँले नैतिकतासाथ संसारको शासन गर्नुहुन्छ भनी इसाईहरूले विश्वास गर्दछन्। परमेश्वरको सामु सही र गलत कुराले ठूलो अर्थ राख्ने भएकोले गर्दा, अनुग्रहको पछाडि उहाँको न्यायले नैतिक संसारमा काम गर्नैपर्छ।

तर, पुरानो करारका परमेश्वरको जनहरूले भन्दा नयाँ करारका परमेश्वरको जनहरूले धेरै मात्रामा ज्योति पाएका छन्। नयाँ करारको ज्योतिको प्रकाशमा, इसाईहरूले आफ्ना सत्रुहरूमाथि श्राप बोल्दैनन् र बदला पनि लिँदैनन्। इसाईहरूले खराब मानिसहरूका लागि प्रार्थना गर्नुपर्दछ ताकि परमेश्वरको अनुग्रह पाउनको लागि तिनीहरू आफ्ना दुष्ट चालबाट परमेश्वरतिर फर्कन सकून्।

तैपनि, यदि तिनीहरूले पश्चाताप गर्न नमानीकन खराब कामहरू गरिरहन्छन् भने, परमेश्वरले त्यसमा हस्तक्षेप गरून् र आफ्नो न्यायद्वारा तिनीहरूका दुष्ट कामलाई रोकिदिनुभएको होस् भनी इसाईहरूले प्रार्थना गर्न सक्छन्। तर न्याय गर्ने काम केवल परमेश्वरको हो भन्ने कुरा कहिले पनि नबिर्सनुहोस् (रोमी १२:१७-२१)। इसाईहरूले कहिले पनि आतङ्कवादीहरूजस्तो व्यवहार देखाउनु हुँदैन! अनि यो कुरा पनि नबिर्सनुहोस् कि कृपा नदेखाउनेहरू माथि कृपा बिना नै न्याय देखाइनेछ। कृपाले न्यायमाथि विजय पाउँछ (याकूब २:१३)!

(३) अन्तर्बिन्तीको प्रार्थना - कलस्सी १:९-१२

प्रश्न - इसाईहरूले अरू इसाईहरूका निम्ति विशेषगरी कस्तो किसिमको अनुरोध गरिदिन सक्छन्?

सिकाउनुहोस् - तपाईंले अरू इसाईहरूको निम्ति प्रार्थना गर्दा, परमेश्वरलाई तिनीहरूको तर्फबाट विशेष अनुरोधहरू चढाउनको लागि बाइबलको यो प्रार्थना प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। परमेश्वरले तिनीहरूलाई आफ्नो इच्छाको बुद्धिले भरदेऊन्, सबै आत्मिक बुद्धि र समझले भरिदेऊन् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा तिनीहरू परमेश्वरको निम्ति योग्य जीवन जिउन सकून् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा हरेक मार्गमा तिनीहरूले प्रभुलाई प्रसन्न तुल्याउन सकून् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा तिनीहरूले गर्ने हरेक काममा फल फलाउन सकून् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा तिनीहरूले परमेश्वरलाई अझ असल किसिमले जान्नको निम्ति बढ्दैजाऊन् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा परमेश्वरले तिनीहरूलाई उहाँको शक्तिद्वारा बलियो पारिदिनुभएको होस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा तिनीहरूले सहनशक्ति अथवा धैर्यता पाऊन् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा हरेक परिस्थितिमा तिनीहरूले आनन्दित भएर परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन सकून् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्।

सारंश - तपाईंले परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहुँदा बाइबलको प्रार्थनाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्नो विचारहरू र भावनाहरू प्रकट गर्नको निम्ति भजनसङ्ग्रहको प्रार्थनाहरू साथै नयाँ करारमा येशूको प्रार्थनाहरू र प्रेरितहरूको प्रार्थनाहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस्। परमेश्वरप्रति आफ्नो व्यक्तिगत अनुरोधहरू चढाउनको निम्ति बाइबल लेखकहरूको अनुरोधहरूलाई प्रयो गर्नुहोस्।

घ. आफ्नो प्रार्थनामा बाइबलको शिक्षाहरू प्रयोग गर्ने उदाहरणहरू

बाइबलको प्रार्थनाहरूभन्दा पछाडि तपाईंले आफ्नो प्रार्थनामा बाइबलको शिक्षाहरू, प्रतिज्ञाहरू र बुद्धिलाई पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसको निम्ति तपाईंले बाइबललाई सही व्याख्या गर्नैपर्छ। बाइबल सिकाउनुभन्दा अघि मात्र होइन तपाईंले बाइबलका शब्दहरूलाई आफ्नो प्रार्थनाहरूमा प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले पनि त्यसलाई सही किसिमले व्याख्या गर्नुपर्दछ।

१. परमेश्वरको चरित्र र उहाँको कामहरूबारेको शिक्षाहरू तपाईंको प्रार्थनाहरूमा प्रयोग गर्नुहोस्

(१) परमेश्वरको वास्ताको बारेमा प्रार्थना - भजन २३:१-६

सिकाउनुहोस् - गोठालोले आफ्नो भेडाको जसरी वास्ता गर्छ, त्यसरी नै परमेश्वरले तपाईंको वास्ता गर्नुहुन्छ भनी यो भजनले बताउँछ। परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्दा यो भजनलाई प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको वास्ता गरिदिनुहोस् भनी परमेश्वरलाई अनुरोध गर्नुहोस् ताकि तपाईंको वास्तविक खाँचोहरू कमी नहोस्। तपाईंको खानेकुरा र बस्ने ठाउँ वास्ता गरिदिनुहोस् भनी उहाँलाई भन्नुहोस्। तपाईंले ठूलो कठिनाइहरू सामना गर्नुपर्दा, सही बाटोमा डोऱ्याउनुहोस् र सहायता गर्नुहोस् भनी उहाँलाई अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईंको सत्रुहरूको सामु तपाईंलाई परमेश्वरले निर्दोष र उच्च पार्नुहोस् भनी उहाँसँग अनुरोध गर्नुहोस्। यी सबै कुराभन्दा माथि जीवनको सबै दिनहरूमा परमेश्वरकै उपस्थितिमा जिउनेछु भनी समर्पण गर्नुहोस्।

(२) परमश्वरको छुटकाराबारेमा प्रार्थना - भजन ३४:१-२२

सिकाउनुहोस् - यो भजनले परमेश्वरको छुटकारालाई बताउँछ। परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्दा यो भजन प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको सबै डरहरू, शर्म र कठिनाइहरूबाट छुटकारा दिनुहोस् भनी परमेश्वरलाई अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईंको हृदय तोडिएको अवस्थामा उहाँलाई नजिक आउन अनुरोध गर्नुहोस् र आत्मामा तपाईं पेलिनुहुँदा तपाईंलाई बचाउनुहोस् भनी परमेश्वरलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

२. इसाई जीवनको बारेको शिक्षाहरूलाई तपाईंको प्रार्थनामा प्रयोग गर्नुहोस्।

(१) सम्बन्धहरूको बारेमा प्रार्थना - रोमी १२:९-२१

सिकाउनुहोस् - यो शिक्षाले इसाईहरूले एक-अर्कासँग कसरी सम्बन्ध राख्ने भनेर बताउँछ। तपाईंको प्रार्थनामा यस शिक्षलाई प्रयोग गर्नुहोस्।

(२) मण्डलीको सदस्यहरूको खाँचोहरूलाई वास्ता गर्ने बारेमा प्रार्थना - १ थेसलोनिके २:१-१२

सिकाउनुहोस् - मण्डलीको सदस्यहरूलाई मण्डलीको अगुवाहरूले कसरी वास्ता गर्ने भन्ने बारेमा यो शिक्षाले बताउँछ। तपाईंले आफ्नो प्रार्थनामा यो शिक्षालाई प्रयोग गर्नुहोस्। बलियोरूपमा विरोध हुँदा पनि सुसमाचार प्रचार गर्ने साहस दिनुहोस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्। आफूलाई मानिसहरूको प्रशंसा नहेर्ने व्यक्ति बनाउनुहोस् भनी उहाँसँग अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईंले मण्डलीका सदस्यहरूसँग व्यवहार गर्दा आमाको जस्तो भद्रता र बुबाको जस्तो उत्साह दिन सकूँ भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

(३) मण्डलीका सदस्यहरूलाई परिवर्तन हुनको निम्ति सल्लाह दिने बारेमा प्रार्थना - तीतस २:१-१०

सिकाउनुहोस् - मण्डलीका अगुवाहरूले मण्डलीका सदस्यहरूलाई कसरी सल्लाह सुझाव र आग्रह गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा यो शिक्षाले बताउँछ। तपाईंले आफ्नो प्रार्थनामा यो शिक्षालाई प्रयोग गर्नुहोस्। बाइबलको सही सिद्धान्तअनुसार मात्र सिकाउन सकूँ भनी परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस्। पाका इसाईहरूले जवान इसाईहरूको माझमा उदाहरण भई कसरी भक्तिपूर्ण जीवन जिउने भनी सिकाउन सकूँ भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

सारंश - तपाईंले आफ्नो प्रार्थनामा बाइबलका शिक्षाहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस्। समूहगत प्रार्थना सभमा, पहिले कुनै बाइबल खण्ड पढ्नुहोस्। उक्ति खण्डको बारेमा सोध्नुपर्ने कुनै प्रश्न छ कि भनी समूलाई सोध्नुहोस्। उक्त खण्डबाट प्रार्थना गर्नुभन्दा पहिले त्यसलाई बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस्। त्यसपछि उक्त समूहलाई दुई-दुई जनाको सानो समूहहरूमा विभाजन गर्नुहोस्। उक्त प्रत्येक समूहलाई त्यो बाइबल खण्डको प्रत्येक पदबाट पालैपालो प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस्। एकपटक प्रार्थना गर्द एउटा बाइबल पद प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्।

५	**प्रार्थना** (८ मिनेट)	**[प्रतिक्रियाहरू]** **परमेश्वरको वचनप्रति प्रतिक्रिया जनाउने प्रार्थना**

रोमी १२:९-२१ पढ्नुहोस्। त्यसपछि त्यो खण्डलाई व्याख्या गर्नुहोस्। अन्तमा दुई-दुई जनाको समूहमा विभाजित हुनुहोस् र प्रत्येकले एउटा-एउटा पदबाट पालैपालो प्रार्थना गर्नुहोस्।

६	**गृहकार्यको निम्ति तयारी** (२ मिनेट) **अर्को पाठको निम्ति**	

(**समूहको अगुवा** - तपाईंका समूहका सदस्यहरूलाई यो गृहकार्यको तयारी लेख्न लगाउनुहोस् वा उनीहरूलाई यसको प्रतिलिपि बनाउन लगाउनुहोस्।)

१. **प्रतिवद्धता -** चेलाहरू बनाउनको निम्ति प्रतिवद्ध हुनुहोस्। 'प्रार्थनामा बाइबलको प्रयोग' भन्ने शिक्षालाई समूहको अर्को व्यक्तिलाई अथवा समूहका मानिसहरूलाई प्रचार गर्नुहोस्, सिकाउनुहोस् अथवा सँगै अध्ययन गर्नुहोस्।

२. **परमेश्वरसँगको व्यक्तिगत समय -** प्रत्येक दिन आधा अध्याय पढेर विद्यार्थीहरूलाई परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन लगाउनुहोस् (प्रस्थान ११:१-१४:३१)। प्रश्नहरू सोध्ने तरिकालाई प्रयोग गर्नुहोस्। टिप्पणीहरू बनाउनुहोस्।

३. **बाइबल अध्ययन -** घरमा अर्को बाइबल अध्ययन तयार पार्नुहोस्। एफिसी ४:१-१६ - मण्डलीको लक्ष्यहरू। बाइबल अध्ययनको पाँच वटा चरणहरूको प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्। टिप्पणीहरू बनाउनुहोस्।

४. **प्रार्थना -** कुनै विशेष व्यक्ति वा कुनै विशेष कुराको निम्ति यो हप्ता निर्दिष्ट भएर प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरले के गर्दैहुनुहुन्छ भनी हेर्नुहोस् (भजनसङ्ग्रह ५:३)।

५. **चेलाहरू बनाउने विषयमा तपाईंको कापीलाई अद्यावधिक बनाउनुहोस्।** आराधनाको टिप्पणी, परमेश्वरसँग तपाईंले व्यक्तिगत समय बिताउँदा बनाएको टिप्पणी, शिक्षा दिँदा बनाएको टिप्पणी र यो तयारीलाई सङ्लग्न गर्नुहोस।