प्रार्थना और उपवास

टिप्पणियाँ —

प्रार्थना और उपवासः पाठ्यक्रम।

कक्षा #१:

I. प्रार्थना:
   क. प्रार्थना क्या है?
   ख. प्रार्थना से सम्बन्धित सात ध्यान देने योग्य बातें।
   ग. प्रार्थना के लिए सुझाव और परिणामः प्रार्थना के लिए सुझाव।

कक्षा #२:

I. प्रार्थना:
   ग. प्रार्थना के परिणाम। (जारी..)
   घ. प्रार्थना के चार तरीके।
   ङ. प्रार्थना की घड़ी: मत्ती २६:४० पर अध्ययन।

कक्षा #३:

I. प्रार्थना:
   ङ. प्रार्थना की घड़ीः प्रार्थना के विभिन्न तरीके।

कक्षा #४:

I. प्रार्थना:
   च. प्रार्थना में एक अभ्यास;
   छ. प्रेरित पौलुस और प्रार्थना।

कक्षा #५:

II. उपवास।
   परीक्षा।

प्रार्थना और उपवास

टिप्पणियाँ —

प्रार्थना और उपवासः परीक्षा
२० बिन्दुओं के सम्भावित प्रश्न

१) चार "प्रार्थना... है" वाक्यों को चुनें और उनका इस्तेमाल करते हुए प्रार्थना को परिभाषित करें (पृष्ठ ८७)।

२) प्रार्थना के चार तरीकों को लिखें और उनका वर्णन करें। प्रत्येक तरीके से जुड़े हुए एक बाइबल पद को भी लिखें (पृष्ठ ९१)।

३) "प्रार्थना की घड़ी" में से तीन तरीके की प्रार्थनाओं का चयन करें और प्रत्येक की परिभाषा देते हुए वर्णन करें कि उन्हें किस तरह से किया जाता है। (पृष्ठ ९३-९८)।

२० बिन्दुओं के सम्भावित प्रश्न

१) मत्ती ६:९-१३ में पायी जाने वाली सात प्रार्थना से जुड़ी ध्यान देने योग्य बातों को लिखें (पृष्ठ ८८)।

२) प्रार्थना से सम्बन्धित दो सुझाव दें (पृष्ठ ८८, ८९)।

३) प्रार्थना के दो परिणामों का वर्णन करें (पृष्ठ ९०)।

४) शक्ति की घड़ी का चित्र बनाएं (पृष्ठ ९३)।

५) तीन ऐसे बाइबल के पदों को लिखें जो पौलुस की प्रार्थना के बारे में बताते हैं (पृष्ठ ९९)।

६) उपवास से प्राप्त दो परिणाम बताएं और उसके साथ जुड़े बाइबल वचनों को लिखें (पृष्ठ १०१)।

प्रार्थना और उपवास

टिप्पणियाँ

I. प्रार्थना।

लेखक की टिप्पणीः

किसी ने इस प्रकार से कहा, "मसीही लोग चुगली नहीं करते। वे केवल आपस में प्रार्थना के विषयों को साझा करते हैं।" दुर्भाग्यवश, इस चुटकुले का आशय कलीसिया के कुछ भागों में वास्तविकता है। कुछ लोग प्रार्थना को केवल उनके सामाजिक जीवन के एक भाग से अधिक और कुछ नहीं मानते हैं। वे प्रार्थना को मात्र एक कार्यकारी यन्त्र या औज़ार के रूप में देखते हैं। लेकिन, प्रार्थना इस प्रकार की धारणाओं में से एक बिल्कुल भी नहीं है।

क. प्रार्थना क्या है?

१. **प्रार्थना नम्रता है।** प्रार्थना यह कहने वाला भाव है जो कहता है, "मैं इसे नहीं कर सकता, लेकिन आप कर सकते हैं।" यूहन्ना ३:३०

२. **प्रार्थना एक निर्भरता है।** प्रार्थना यह कहने वाला भाव है जो कहता हैः "मुझे अपने जीवन के हर क्षेत्र में आपकी आवश्यकता है।" नीतिवचन ३:५, ६

३. **प्रार्थना एक भरोसा है।** प्रार्थना यह कहने वाला भाव है जो कहता हैः "मैं अपने समय को आपके बैंक में जमा करता हूं।" लूका ११:१०; यूहन्ना १५:४

४. **प्रार्थना एक सम्बन्ध है।** प्रार्थना यह कहने वाला भाव है जो कहता हैः मैं अपनी समस्याओं, मेरी इच्छाओं, मेरी खुशी, मेरे सपनों को साझा करना चाहता हूं। उससे भी बढ़कर मैं ने अपना समय आपके साथ बिताने का फैसला कर लिया है।" यूहन्ना १:३

५. **प्रार्थना विश्वास है।** प्रार्थना यह कहने वाला भाव है जो कहता हैः "मैं विश्वास करता हूँ कि आप यहां पर हैं। मैं विश्वास करता हूं कि आप मेरी प्रार्थनाओं को सुनते हैं और आप मेरी प्रार्थनाओं का उत्तर देगें। इब्रानियों ११:६; याकूब १:६

६. **प्रार्थना प्रेम है।** प्रार्थना यह कहने वाला भाव है जो कहता हैः "मैं ने आपके प्रेम को ग्रहण करने और आपके साथ समय बिताने के द्वारा अपना प्रेम आप पर प्रगट करने का निर्णय ले लिया है।" रोमियों ८:१५

७. **प्रार्थना अपने आप को देखने का सही नज़रिया है।** प्रार्थना यह कहने वाला भाव है जो कहता हैः "मैं सृष्टि हूं। आप मेरे सृष्टिकर्ता हैं।" यूहन्ना ३:३०; रोमियों ९:२०

टिप्पणियाँ —

ख. प्रार्थना से सम्बन्धित सात ध्यान देने योग्य बातें।

१. प्रार्थना से सम्बन्धित सात प्रमुख बातों पर ध्यान देने के लिए मत्ती ६:९-१३ का अध्ययन करें।

२. प्रार्थना से सम्बन्धित सात प्रमुख बातें (इंगलिश में इन्हें सात पी'एस कहा जाता है)।

क. स्तुति (पद ९)।

ख. सुरक्षा (पद १३)।

ग. प्रबंध (पद ११)।

घ. क्षमा (परमेश्वर से प्राप्त करें... पद १२)।

ङ. क्षमा (दूसरों को क्षमा करें... पद १२)।

च. सुरक्षा (पद १३)।

छ. उदघोषणा (पद १३ब)।

ग. प्रार्थना के सुझाव और परिणाम।

१. प्रार्थना के सुझाव।

क. एक बच्चे के समान प्रार्थना करने के लिए सरल स्वभाव के जन बनें। बच्चे की जैसी निर्भरता और विश्वास के साथ प्रार्थना करें।

ख. प्रभावशाली ढंग से प्रार्थना करने के लिए प्रार्थना के विषय को अच्छी तरह से पढ़ें। लेकिन यह हमेशा याद रखें कि प्रार्थना अभ्यास के द्वारा सीखी जाती है।

ग. स्वार्थी प्रार्थनाओं को कोई महत्व न दें (याकूब ४:३)।

घ. महान परमेश्वर से बड़ी बातों के लिए प्रार्थना करें (वह कुछ भी कर सकते हैं)।

ङ. निजी परमेश्वर के सामने छोटी छोटी प्रार्थनाएं करें। वह आपके जीवन के हर क्षेत्र को जानने के लिए इच्छुक हैं।

च. यीशु के नाम **में** प्रार्थना करने के लिए, हमें परमेश्वर की इच्छा के अनुसार प्रार्थना करनी चाहिए। सबसे पहले परमेश्वर की इच्छा को जानने के लिए प्रार्थना करें। उसके बाद, यीशु के नाम में निवेदन करें (१ यूहन्ना ५:१४, १५)।

टिप्पणियाँ

छ. विश्वास और आत्मविश्वास के साथ प्रार्थना करें। परमेश्वर पर भरोसा रखें (यूहन्ना १४:१३,१४; यूहन्ना १६:२३; और मत्ती १८:१९,२०)।

ज. जितनी जल्दी हो सके अपने पापों को अंगीकार करें (भजन ६६:१८)।

झ. मसीह में बने रहने और उसकी आज्ञाओं को मानना बहुत महत्वपूर्ण है (यूहन्ना १५:७; १यूहन्ना ३:२२)।

ञ. हमें प्रार्थना करने के लिए एक विशेष समय को अलग करना बहुत ज़रूरी है (मर. १:३५; दानिय्येल ६:१०; और लूका ५:१६)।

ट. सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम अपने भीतर प्रार्थना करने की प्रवृति का विकास करें। हमें एक ऐसा प्रार्थना का जीवन जीना चाहिए जो नियमित तौर पर परमेश्वर की संगति में रहने की चाहत रखता हो (नीति.३:६; १थिस्लु ५:१७; और इफि. ६:१८)।

ठ. प्रार्थना सकेंद्रित तौर पर की जानी चाहिए। जितनी सकेंद्रित प्रार्थना होगी, उतना ही सकेंद्रित प्रार्थना का उत्तर होगा।

ड. याद रखें कि प्रार्थना करने की अपनी एक कीमत होती है।

१) बहुत सी बार, जितनी बड़ी प्रार्थना की कीमत होती है उतना ही बड़ा प्रार्थना का उत्तर होता है (लूका २१:१-४)।

२) उदाहरण के लिए, प्रातःकालीन प्रार्थना, सम्पूर्ण रात्रि की प्रार्थना और उपवास के साथ प्रार्थना की अपनी अलग अलग कीमत होती है। लेकिन, बहुत सी बार इनके परिणाम बहुत अद्भुत होते हैं।

ढ. परमेश्वर के साथ घनिष्ठता बना कर रखें। उससे व्यक्तिगत तौर पर बातें करें।

१) परमेश्वर के सम्मुख स्वाभाविक बनें।

२) ईमानदार और पारदर्शी बनें (वह तो सारी बातों को पहले से जानता है)।

३) बार बार एक ही बात को दोहराने वाली प्रार्थना, अति धार्मिक प्रार्थना न करें। रीति रिवाजों को पालन करने से बचें।

४) परमेश्वर की बातों के सुनने के लिए समय निकालना न भूलें।

५) प्रार्थना में प्रतिदिन समय ज़रूर बिताएं।

६) अगर आपको प्रार्थना करने का मन नहीं करे तो अपने आप पर दोष न लगाएं। कुछ भी हो प्रार्थना करें। इच्छा अपने आप उत्पन्न हो जाएगी।

टिप्पणियाँ —

२. प्रार्थना के परिणाम।

क. परमेश्वर के साथ समय बिताने पर शान्ति और सुरक्षा की अनुभूति होती है (फिलि.४:६)।

ख. प्रार्थना हमें परमेश्वर के सम्मुख टूटा और नम्र रखती है। इसके द्वारा हमें गहराई से परमेश्वर के अनुग्रह का अहसास होता है (१ पतरस ५:५; मत्ती २३:१२)।

ग. प्रार्थना करने से हम परीक्षाओं से बच जाते हैं।

घ. प्रार्थना हमें **सम्पूर्ण** वास्तविकता को जानने का उत्तम दृष्टिकोण प्रदान करती है। यह हमें वास्तविकता के अप्रत्यक्ष आयामों को देखने में मदद करती है (२राजा ६:१७; २कुरि. ४:१८)।

ङ. प्रार्थना के द्वारा हमें अधिक सफलता और आत्मविश्वास की अनुभूति होती है (२ इतिहास २६:५)।

च. प्रार्थना से हमें परमेश्वर से अधिक घनिष्टता और नज़दीकी का आभास होता है।

छ. प्रार्थना हमें परमेश्वर व उनके मार्गों को जानने के योग्य बनाती है। किसी व्यक्ति के काम करने के तरीकों को जानना उसके साथ समय बिताने के द्वारा सम्भव हो पाता है। ठीक ऐसा ही परमेश्वर के साथ भी होता है।

ज. प्रार्थना के द्वारा हमारा मैं मर जाता है। इससे हमारे भीतर निःस्वार्थ भावना उत्पन्न होती है और हम प्रार्थना में दूसरों के लिए अधिक प्रार्थना कर पाते हैं।

झ. प्रार्थना के द्वारा हम दूसरों के साथ (अर्थात जिनके साथ व जिनके लिए हम प्रार्थना करते हैं) एकता के सूत्र में बन्ध जाते हैं।

ञ. प्रार्थना हमारी परमेश्वर की इच्छा और उनकी योजना को जानने में मदद करती है।

ट. परमेश्वर प्रार्थनाओं का उत्तर देते हैं।

ठ. प्रार्थना के माध्यम से परमेश्वर की उपस्थिति में समय बिताने से आनन्द मिलता है।

टिप्पणियाँ

घ. प्रार्थना करने के चार तरीके।

१. व्यक्तिगत प्रार्थना।

क. प्रार्थना करने के सारे तरीकों का प्रारम्भ यहां से होता है। यह एक बुनियादी तरीका है। (मत्ती ६:६ को देखें)।

ख. एक "भीतरी कक्ष" होना बहुत महत्वपूर्ण है।

ग. निजी तौर पर की जाने वाले लोगों की प्रार्थनाओं का परिणाम अद्भुत होता है। (याकूब ५:१६)।

२. दो विश्वासियों द्वारा एक मन होकर प्रार्थना करना।

क. मत्ती १८:१९ पर ध्यान दें।

ख. पूरा ध्यान समन्वय पर केन्द्रित होता है। सहमती के साथ प्रार्थना करने का अर्थ एकता के साथ प्रार्थना करना होता है।

ग. इसका सबसे अच्छा उदाहरण पति और पत्नी का एक साथ मिलकर प्रार्थना करना है।

३. छोटे समूहों में होकर प्रार्थना करना।

क. मत्ती १८:२० पर ध्यान दें।

ख. छोटे छोटे समूहों में प्रार्थना करने का परिणाम स्वरूप इंग्लैण्ड की मैथोडिस्ट कलीसिया में जागृति आयी थी।

ग. छोटे प्रार्थना के समूहों में ही मज़बूत रिश्तों का निर्माण होता है।

४. मण्डली (सम्पूर्ण कलीसिया) के साथ मिलकर प्रार्थना।

क. प्रेरितों के काम १:४, और १२:५,१२ पर ध्यान दें।

ख. याद रखें, पहली कलीसिया एक प्रार्थना सभा थी (प्रेरितों १:१४)।

टिप्पणियाँ —

ङ. प्रार्थना की घड़ी (डिक ईस्टमैन की अनुमति से इस्तेमाल किया गया)।[1]

१. अध्ययन मत्ती २६:४०।

क. यीशु ने अपने चेलों से पूछा, "क्या तुम मेरे साथ एक घड़ी भी प्रार्थना नहीं कर सकते?"

ख. यीशु हम से भी वही प्रश्न आज पूछ रहे हैं। क्या हम एक घण्टा प्रार्थना में दे सकते हैं?

लेखक का उदाहरणः

उत्तर अमेरिका में औसतन लोग प्रतिदिन चार घण्टे टेलीविज़न देखते हैं। फिर भी इन्ही लोगों में बहुत से लोग कहते हैं कि उनके पास प्रार्थना करने का समय नहीं है। अपने रोज़ के दैनिक कार्यक्रम के बारे में सोचें। उन कामों पर ध्यान दें जिन्हें करने के लिए प्रतिदिन आप एक घण्टा या उससे भी अधिक समय देते हैं। निश्चय प्रार्थना उनमें से कई कामों से अधिक महत्वपूर्ण है। प्रभु यीशु के प्रश्न की गूंज को हम कई युगों से सुनते आ रहे हैं। "क्या तुम मुझे अपने समय में से एक घण्टा दे सकते हो?" वह आपके उत्तर की प्रतीक्षा कर रहा है।

अपने उदाहरण को यहाँ पर लिखें:

ग. कई बार एक घण्टा प्रार्थना करना कठिन होता है।

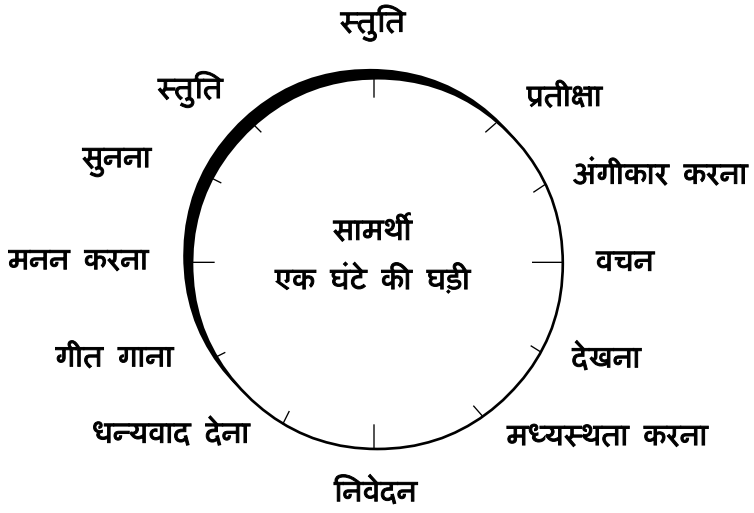
घ. विभिन्न प्रकार की प्रार्थनाओं का इस्तेमाल करने से बहुत मदद मिलती है। अलग अलग तरीकों से प्रार्थना करने से हमें लम्बे समय तक प्रार्थना करने में मदद मिल सकती है।

प्रार्थना और उपवास

टिप्पणियाँ –

चर्चा का बिन्दु

निम्नलिखित चित्र और व्याख्या का इस्तेमाल **(डिक ईस्टमैन की अनुमति से इस्तेमाल किया गया)** १ एक घण्टा प्रार्थना करने के लिए विविध प्रकार की प्रार्थनाएं करने हेतु प्रोत्साहित करने के लिए किया गया है। हर प्रकार की प्रार्थना के लिए पाँच मिनट का समय दिया जा सकता है।



२. प्रार्थना के तरीके।

क. स्तुति- परमेश्वर के कामों की प्रशंसा करना।

१) एक विशेष विषय का चुनाव करें (परमेश्वर की महानता, उनका न्याय, उनकी दया, इत्यादि)।

२) उस विषय को ध्यान में रखते हुए परमेश्वर से जुडी हुई वास्तविकता की उदघोषणा करें।

ख. प्रतीक्षा- सर्मपण करने की क्रिया।

१) अपने आपको सम्पूर्ण शान्ति हाथों में समर्पित कर दें।

२) केवल परमेश्वर के बारे में ही विचार करें। केवल पिता, पुत्र, और पवित्र आत्मा के बारे में सोचें।

३) परमेश्वर के प्रेम पर ही ध्यान केन्द्रित करें।

४) अपने आप को परमेश्वर के हाथों में सौंपने के समर्पण पर ध्यान केन्द्रित करें।

टिप्पणियाँ –

ग. अंगीकार--इस बात को स्वीकार कर लेना कि आप पापी हैं और आपको परमेश्वर के अनुग्रह की ज़रूरत है।

१) भजन. १३९:२३, २४ का इस्तेमाल करें।

२) अपने पापों को अंगीकार करें।

३) स्वीकार करें कि आपको मार्गदर्शन और पवित्र आत्मा के अभिषेक की आवश्यकता है।

घ. वचन के अनुसार प्रार्थना करें--परमेश्वर के वचन पर खड़े होने का कार्य।

१) जिस प्रकार से हम अपने शारीरिक भोजन के लिए प्रार्थना करते हैं, ठीक उसी प्रकार से हमें हमारे आत्मिक भोजन के लिए भी प्रार्थना करने के द्वारा प्रारम्भ करना चाहिए।

२) बाइबल के एक अनुच्छेद को देखें। उसमें लिखी हुई प्रतिज्ञाओं, आज्ञाओं और अभिप्रायों के अनुसार प्रार्थना करें।

३) बाइबल की प्रार्थनाओं का उपयोग करें। उन प्रार्थनाओं को अपनी निज प्रार्थना के रूप में प्रार्थना करें।

क. विजय की प्रार्थना (२ इति. १३:१४)।

ख. एक बच्चे के लिए प्रार्थना करें (उत्प. १५:१-६)।

ग. अधिकारियों के लिए प्रार्थना (१ तीमु. २:१,२)।

घ. मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना (उत्प. २४:१२-५२; २ शमू. २:१; न्यायियों १३:८-१५)।

ङ. प्रकाशन के लिए प्रार्थना (प्रेरितों. १०:१-३३; इफिसियों १:१७-२३)।

च. ज्ञान के लिए प्रार्थना (दानि. २:१७-२३)।

छ. आशीष के लिए प्रार्थना (२ शमू. ७:१८-२९; २ इति. ३०:२७)।

ज. सहायता के लिए प्रार्थना (१ शमू. २३:१०-१३)।

झ. अनुग्रह के लिए प्रार्थना (भजन. २५:१६)।

ञ. साहस के लिए प्रार्थना (प्रेरितों ४:२४-३१)।

ट. बुलाहट के प्रमाण के लिए प्रार्थना (न्यायियों ६:३६-४०)।

टिप्पणियाँ —

ठ. स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना (२ राजा २०:१-११)।

ड. समृद्धि के लिए प्रार्थना (१इतिहास ४:१०)।

ढ. सुरक्षा के लिए प्रार्थना (२ इतिहास २०:५-१२,२७)।

ण. पिता की महिमा के लिए प्रार्थना (यूहन्ना १२:२८)।

त. कलीसिया के लिए प्रार्थना (यूहन्ना १७:१-२६)।

थ. स्वतन्त्रता के लिए प्रार्थना (मत्ती २६:३९, ४२; ४४; २७:४६)।

द. यात्रा में सुरक्षा के लिए प्रार्थना (एज्रा ८:२१, २३)।

ध. समझ के लिए प्रार्थना (उत्प. २५:२२, २३; इफिसियों ३:१७-१९)।

न. सामर्थ्य के लिए प्रार्थना (न्यायियों १६:२९,३०, इफिसियों ३:१६)।

बुद्धि के लिए प्रार्थना (१ राजा. ३:६-१४)।

ड. देखना--मानसिक जागरूकता पर कार्यवाही।

१) आत्मिक तौर पर सावधान रहें। आक्रमण के उन तरीकों पर ध्यान दें जिनका इस्तेमाल शैतान आपके विरोध में कर सकता है और परमेश्वर की शक्ति को मांगें ताकि आप शत्रु पर जय पा सकें।

२) दुनिया में होने वाली घटनाओं पर ध्यान दें। पवित्र आत्मा की अगुवाई में होकर तरस के साथ प्रार्थना करें।

टिप्पणियाँ –

च. मध्यस्थता--दूसरों के लिए प्रार्थना करना।

१) दूसरों के लिए प्रार्थना करने हेतू अधिक बोझ को मांगें।

२) चारों क्षेत्रों के लिए प्रार्थना करें:

क) कटनी काटने के लिए अधिक मज़दूरों को भेजने हेतु प्रार्थना करें।

ख) कार्यकर्ताओं के लिए सेवकाई के द्वार खुलने के लिए प्रार्थना करें।

ग) उनकी सेवकाईयों से फल आने के लिए प्रार्थनाएं करें।

घ) सेवा निभाने के लिए पर्याप्त मात्रा में आर्थिक सहायता मिलने के लिए प्रार्थना करें।

३) अपनी प्रार्थनाओं में विशेष देशों और वहां के अगुवों के नामों को जोड़ दें।

छ. निवेदन--अपने आप के लिए प्रार्थना करना।

१) परमेश्वर की इच्छा के अनुसार प्रार्थना करने के लिए पवित्र आत्मा का मार्गदर्शन मांगें।

२) अपने दैनिक दिनचर्या पर ध्यान दें और उससे जुड़ी सारी आवश्यकताओं के लिए प्रार्थना करें।

३) इन आवश्यकताओं के बारे में परमेश्वर से बातचीत करें और अपने निवेदनों का वर्णन करें।

४) अपने उद्देश्यों को जांचें। सुनिश्चित करें कि वे उद्देश्य शुद्ध हों।

ज. धन्यवाद दें--सराहने के लिए अपनी भावनाओं को व्यक्त करना।

१) पिछले कुछ दिनों में जो भी काम परमेश्वर ने आपके लिए किये हैं उन पर ध्यान दें।

२) निम्म बातों के लिए विशेष धन्यवाद दें:

क) आत्मिक आशीषों के लिए।

ख) भौतिक आशीषों के लिए।

ग) शारीरिक आशीषों के लिए।

टिप्पणियाँ —

३) भविष्य में आशीषों की आशा के साथ धन्यवाद दें।

४) प्रतिदिन किसी ऐसी चीज़ के लिए परमेश्वर का धन्यवाद दें जिसके लिए आपने पहले कभी धन्यवाद न दिया हो।

झ. गीत गाएं--मधुर स्वर के साथ आराधना करें।

१) किसी एक विशेष विषय का चुनाव करें।

२) उस विषय से सम्बन्धित गीत को गाएं।

३) परमेश्वर आपको आत्मा में एक "नया गीत" देने के लिए प्रार्थना करें।

ञ. मनन करें--आत्मिक मूल्यांकन करें।

१) किसी एक विशेष विषय का चुनाव करें। उस विषय के दायरे में रहकर विशेष बिन्दुओं पर ध्यान दें।

२) उस बिन्दु या विषय को अलग अलग पहलुओं से देखना प्रारम्भ करें।

३) अपने आप से प्रश्न करें और उनके उत्तर खोजने के लिए बाइबल का सहारा लें।

ट. सुनना--परमेश्वर से ग्रहण करें (मानसिक और आत्मिक दोनों तरीकों से)।

१) परमेश्वर से विशेष प्रश्न पूछें। एक विषय पर ध्यान केन्द्रित करें। परमेश्वर से मार्गदर्शन और समझ को मांगें। परमेश्वर से प्रार्थना करें कि वह आपको समस्याओं को सुलझाने का तरीका बताएँ।

२) बाइबल से खोजें और उसके आधार पर मूल्यांकन करें।

३) विभिन्न परिस्थितियों की स्थिति का मूल्यांकन करें। परमेश्वर से आपको समझ और बुद्धि देने के लिए प्रार्थना करें। परमेश्वर से उनकी योजना को आप पर व्यक्त करने तथा आपका मार्गदर्शन करने के लिए प्रार्थना करें।

४) आत्मा के प्रति संवेदनशील रहें। सुनें। ऐसी बातें, जो आपको परमेश्वर से सुनी हुई प्रतीत होती हैं, लिख लें।

टिप्पणियाँ —

ठ. स्तुति--ईश्वर का महिमामण्डल करें।

१) परमेश्वर की महानता के लिए विशेष तौर पर उसकी प्रशंसा करें। उनकी विशेषताओं पर ध्यान केन्द्रित करेंः

क) सर्वशक्तिमान होने पर।

ख) सर्वज्ञानी होने पर।

ग) सर्वव्यापी होन पर।

२) परमेश्वर का उसके साथ समय व्यतीत करने का अवसर प्रदान करने के लिए परमेश्वर की स्तुति करें। बीते समय के लिए परमेश्वर की स्तुति करें कि उसने आपकी प्रार्थनाओं को सुन लिया है।

३) उस घण्टे को आत्मा में आनन्द के साथ समाप्त करें। परमेश्वर से आपके आगे आगे चलने के लिए प्रार्थना करें और अन्त हालेलूय्याह के साथ दृढ़ आमीन कहें।

प्रार्थना के साथ एक अभ्यास करेंः

पाँच या छः लोगों को एक समूह तैयार करें।

श्यामपट पर (या किसी भी जगह पर जहां लोग देख सकें) "सामर्थ्य के घण्टे" का चक्र बनाएं। हर एक व्यक्ति के पास बारह प्रकार की प्रार्थना सम्बन्धी प्रदान की गयी शिक्षाएं अवश्य हों।

कक्षा के एक घण्टे का समय प्रार्थना करने के लिए इस्तेमाल करें। शिक्षाओं को मार्गदर्शिका के रूप मे इस्तेमाल करें। आप मार्गदर्शिका में दी गयी सभी बिन्दुओं को इस्तेमाल करने के लिए बाध्य नहीं हैं। आप अपनी आत्मा की अगुवाई के अनुसार चल सकते हैं।

विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि जो कुछ उन्होंने सीखा है उसका उपयोग करें और हर सुबह एक घण्टा प्रार्थना में बिताएं। बाकि की बची हुई कक्षाओं में, कुछ समय विद्यार्थियों को गवाहियों के रूप में यह साझा करने के लिए दें कि उनके साथ प्रार्थना करने के समय में क्या हो रहा है।

टिप्पणियाँ –

प्रेरित पौलुस और प्रार्थनाः

हम पौलुस से बहुत से क्षेत्रों में शिक्षा प्राप्त करते हैं। प्रार्थना एक ऐसा क्षेत्र हैं जिसमें पौलुस विशेषतौर पर बहुत मज़बूत थे। पौलुस ने प्रार्थना का जीवन व्यतीत किया और उसने दूसरों को भी प्रार्थना करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम उनकी प्रार्थनाओं के एक क्रमबद्ध अध्ययन के द्वारा प्रार्थना के बारे में बहुत कुछ सीख सकते हैं।

अपने व दूसरों के लिए पौलुस की प्रार्थनाओं के विषय की सूची का इस्तेमाल करते हुए अध्ययन, मनन और उपयोग करें।

१) सही तरह के जीवन के लिए (२ कुरि. १३:७; फिली. १:९-११; कुलु. १:९, १०; १ थिस्स. ३:१२, १३; १ थिस्स. ५:२३; और २ थिस्स. १:११)।

२) अनुभवों के द्वारा निम्न विषयों के उत्तम ज्ञान के लिएः

- स्वयं परमेश्वर के उत्तम ज्ञान के लिए (इफि. १:१७; कुलु. १:९, १०)।
- उनकी इच्छा के उत्तम ज्ञान के लिए (फिली. १:९, १०; कुलु. १:९)।
- उनके प्रेम के उत्तम ज्ञान के लिए (इफिसियों ३:१७-१९; २ थिस्स. ३:५)।
- सुसमाचार की आशा उत्तम ज्ञान के लिए (इफिसियों १:१८; रोमि. १५:१३)।
- उन स्रोतों के उत्तम ज्ञान के लिए जो हमें सुसमाचार के द्वारा प्राप्त हैं (इफि. १:१८; फिलेमोन ६)।
- उनकी शक्ति के उत्तम ज्ञान के लिए (इफि. १:१८, १९)।

३) सशक्तिकरण के उत्तम ज्ञान के लिए (इफि. ३:१६, १७; कुलु. १:१०, ११: १थिस्स. ३:१३; और २थिस्स. २:१६)।

४) सेवकाई करने के अवसर और सफलता के उत्तम ज्ञान के लिए (रोमि. १:९-११; १ थिस्स. ३:१०; रोमि. १५:३०, ३१; फिलेमोन ६; कुलु. १:१०; और २ थिस्स. १:११)।

५) अधिक प्रेम के उत्तम ज्ञान के लिए (फिलेमोन १:९; १ थिस्स. ३:१२)।

६) मसीहियों के एकता में रहने और आराधना करने के उत्तम ज्ञान के लिए (रोमि. १५:५,६)।

७) अनुग्रह और शान्ति के उत्तम ज्ञान के लिए (२ थिस्स. ३:१६; १ कुरि. १:३; २ कुरि. १:२; गला. १:३; इफि. १:२; फिले. १:२; ४:२३; कुलु. १:२; १ थिस्स. १:१; २ थिस्स. १:२; १ तिमु. १:२; ६:२१; २ तिमु. १:२; तीतुस १:४; और फिलेमोन ३)।

८) इस्राएल के उद्धार के उत्तम ज्ञान के लिए (रोमियों १०:१)।

९) विश्वास के द्वारा मसीह के हमारे हृदयों में वास करने के उत्तम ज्ञान के लिए (इफिसियों ३:१४-१७)।

१०) परमेश्वर की परिपूर्णता के उत्तम ज्ञान के लिए (इफिसियों ३:१७-१९)।

टिप्पणियाँ –

चर्चा का बिन्दु

वे कौन सी बातें है। जिन्हें हम पौलुस के प्रार्थना के जीवन से सीख सकते हैं?

II. उपवास।

क. उपवास से सम्बन्धित एक बाइबल अध्ययन।

१. उपवास के उपलक्ष्य।

क. सामाजिक विपदाओं के समय में (१ शमू. ३१:११-१३)।

ख. व्यक्तिगत शोक के समय (१ शमू. १:७)।

ग. शोक में (२ शमू. १२:१६)।

घ. चिन्ताओं के समय में (दानिय्येल ६:१८-२०)।

ङ. सम्भावित खतरे को देखकर (एस्तेर ४:१६)।

च. राष्ट्रीय पश्चाताप (१ शमू. ७:५, ६)।

छ. बुरे समाचार के समय (नहेम्याह १:४)।

ज. पवित्र अनुष्ठान के समय (प्रेरितों. १३:३)।

२. उपवास के साथ जुड़ी चीज़ें।

क. प्रार्थना (लूका २:३७)।

ख. अंगीकार (नहेम्याह ९:१, २)।

ग. विलाप करना (योएल २:१२)।

घ. निन्दा (नहेम्याह ९:१)।

ङ. व्यथा (भजन. ६९:१०)।

च. विनम्रता (भजन. ३५:१३)।

टिप्पणियाँ

३. उपवास करते समय सावधानियां या चेतावनियां।

क. अपने उपवास के समय को प्रगट न करें (मत्ती ६:१६-१८)।

ख. आपका उपवास केवल परमेश्वर पर ही सकेन्द्रित हो (जकर्याह ७:५)।

ग. उपवास के सही अर्थ पर ध्यान दें (यशायाह ५८:१-१४)।

४. उपवास का परिणाम।

क. ईश्वरीय मार्गदर्शन (न्यायियों २०:२६)।

ख. प्रलोभनों पर विजय (मत्ती ४:१-११)।

५. उपवास के कुछ उदाहरण।

क. मूसा (निर्ग. ३४:२७, २८); इस्राएली (न्यायियों २०:२६)।

ख. शमूएल (१ शमूएल ७:५, ६); दाऊद (२ शमूएल १२:१६); एलिय्याह (१राजा. १९:८)।

ग. नीनवे के लोग (योना ३:५-८)।

घ. नहेम्याह (नहे. १:४)।

ङ. दारा (दानिय्येल ६:९, १८); दानिय्येल (दानिय्येल ९:३)।

च. यीशु (मत्ती ४:१, २)।

छ. यूहन्ना के चेले और फरीसी (मर. २:१८); हन्ना (लूका २:३६, ३७)।

ज. प्रारम्भिक मसीही (प्रेरितों १३:२); प्रेरित (२ कुरि. ६:४, ५); पौलुस (२ कुरि. ११:२७)।

चर्चा का बिन्दु

पिछले विचारों का इस्तेमाल करते हुए उपवास के विषय में चर्चा को प्रोत्साहित करें।

प्रार्थना और उपवास

टिप्पणियाँ —

उपवास के सम्बन्ध में लेखक की टिप्पणीः

उपवास को एक ऐसे माध्यम के रूप में ग्रहण किया जा सकता है जिसके द्वारा परमेश्वर आपके जीवन में कार्य कर सकें। उपवास करने का अर्थ परमेश्वर के लिए मार्ग तैयार करना है। इसके द्वारा आप परमेश्वर की बातों को अधिक मात्रा में सुनने तथा उनके लिए इस्तेमाल होने के लिए उपलब्ध रहते हैं।

मैं ने उपवास के द्वारा अपने जीवन में परिवर्तनकारी समय में अति महत्वपूर्ण मार्गदर्शन को प्राप्त किया है। मैं ने यह भी अनुभव किया है कि जब मैं ने कम से कम पांच दिन का उपवास किया तब मुझे उत्तम परिणाम प्राप्त हुए।

उपवास मेरे जीवन में परमेश्वर की अतुल्य आवश्यकता को प्रदर्शित करता है। मैं इस आवश्यकता को शारीरिक रूप में महसूस करता हूं, जो मेरी आत्मिक तौर पर महसूस करने में मदद करती है। इसके द्वारा मैं परमेश्वर को सराहता हूं। मैं उन चीज़ों के लिए परमेश्वर की अधिक प्रशंसा करता हूं जिन्हें मैं कई बार आम बात समझता हूं (आत्मिक और शारीरिक दोनों प्रकार के भोजन के लिए)।

उपवास को अपने जीवन में कोई रीति या परम्परागत बोझ न बनने दें। पवित्र आत्मा की अगुवाई में चलें। वह आपको बताएंगे कि कब आपके उपवास करने का समय आ गया है। कई बार वह आपसे क्रमबद्ध तरीके से उपवास करने के लिए कहेंगे (सप्ताह में एक बार या हर दूसरे सप्ताह के अन्त में)। चाहे कुछ भी हो, तब तक उपवास न करें जब तक कि आपको उपवास करने की अगुवाई न हो और आपका उपवास करने का मन न कर रहा हो।

उपवास से सम्बंधित आपके विचारः

प्रार्थना और उपवास

टिप्पणियाँ —

प्रार्थना और उपवासः समापन कथन

[१]"डिक ईस्टमैन, डिक ईस्टमैन के १९८६ में आयोजित "प्रार्थना के सम्मेलन" की शिक्षाओं पर आधारित। डिक ईस्टमैन द्वारा लिखित द आवर देट चेंज्स द वर्ल्ड, जिसका प्रकाशन बेकर बुक हाउस पब्लिशर्स, ग्रैंड रैपिड्स, एम.आई, यू.एस.ए. में किया गया था – जिसका उपयोग लिखित अनुमति के द्वारा किया गया है।

प्रार्थना और उपवास

टिप्पणियाँ –