PRAYER
316

मी प्रार्थना कशी करू?

मी परमेश्वराशी कसे बोलू? प्रार्थना म्हणजे परमेश्वराशी बोलणे होय. पवित्र शास्त्र म्हणजे परमेश्वर आपल्याशी बोलतो. प्रार्थनेविषयी पवित्र शास्त्र आपल्याला काय शिकवते ते शिका. *"तो [येशू] एका ठिकाणी प्रार्थना करत होता; ती त्याने समाप्त केल्यावर त्याच्या शिष्यांतील एकाने त्याला म्हटले, "'प्रभूजी, जसे योहानाने आपल्या शिष्यांना प्रार्थना करण्यास शिकवले तसे आपणही आम्हांला शिकवा,'"* लूक 11:1. तीच प्रार्थना करा. प्रार्थनेविषयी पवित्र शास्त्राचे शिक्षण स्तुती, कृतज्ञता, पापस्वीकार आणि विनंत्या अर्पण करणे यांचा समावेश करते. स्तुती म्हणजे परमेश्वराचा गौरव करणे, त्याचा सन्मान करणे आणि त्याचे गौरव करणे होय, स्तोत्रसंहिता 34:1-3. *"माझ्या मुखात त्याचे स्तवन सतत असेल,"* इब्री 13:15. उपकारस्मरण म्हणजे त्याने जे केले आहे त्याबद्दल आभार मानणे. *"परमेश्वराचे उपकारस्मरण करणे चांगले आहे,"* स्तोत्रसंहिता 92:1. पाप स्वीकार म्हणजे आपल्या पापांमुळे देवासमोर कबुली देणे. *"जर आपण आपली पापे पदरी घेतली, तर तो विश्वसनीय व न्यायी आहे म्हणून आपल्या पापांची क्षमा करील, व आपल्याला सर्व अनीतीपासून शुद्ध करील"* 1 योहान 1:9. परमेश्वराला आपल्या विनंत्या अर्पण करा, कारण तोच तुम्हाला त्याच्याकडे मागण्यास बोलावतो. *"प्रार्थना व विनंती करून आभारप्रदर्शनासह आपली मागणी देवाला कळवा"* फिलिप्पै 4:6. परमेश्वराने तुमच्या आध्यात्मिक आणि शारीरिक गरजा पूर्ण कराव्यात यासाठीच्या विनंत्या प्रभूच्या प्रार्थनेत (मत्तय 6:9-13) दिल्या आहेत. प्रार्थना ही जिवंत परमेश्वराशी बोलण्याची तुमची विशेष संधी आणि विशेषाधिकार आहे. *"परमेश्वराचे नेत्र नीतिमानांकडे असतात; त्याचे कान त्यांच्या हाकेकडे असतात"* स्तोत्रसंहिता 34:15. *"प्रत्येक भक्ताने तुझी प्रार्थना करावी"* स्तोत्रसंहिता 32:6.

प्रार्थना कोठे करावी? धार्मिक इमारतींमध्ये आणि सभांमध्ये प्रार्थना करणे चांगले आहे. परंतु येशू म्हणाला, *"परमेश्वर आत्मा आहे; आणि त्याच्या उपासकांनी त्याची उपासना आत्म्याने व खरेपणाने केली पाहिजे"* योहान 4:24. प्रभावी प्रार्थना तुमच्या भौतिक स्थानावर अवलंबून नसते. येशू म्हणाला, *"तसेच जेव्हा जेव्हा तुम्ही प्रार्थना करता तेव्हा तेव्हा ढोंग्यासारखे असू नका; कारण लोकांनी आपणांस पाहावे म्हणून सभास्थानात व चवाठ्यावर उभे राहून प्रार्थना करणे त्यांना आवडते. मी तुम्हांला खचीत सांगतो की, ते आपले प्रतिफळ भरून पावले आहेत. तू तर जेव्हा जेव्हा प्रार्थना करतोस तेव्हा तेव्हा 'आपल्या खोलीत जा व दार लावून घेऊन' आपल्या गुप्तवासी पित्याची 'प्रार्थना कर' म्हणजे तुझा गुप्तदर्शी पिता तुला उघडपणे तिचे फळ देईल,"* मत्तय 6:5-6. प्रभावी प्रार्थना तुम्ही कुठे प्रार्थना करता यावर अवलंबून नसते; ती तुमच्या अंतःकरणाच्या स्थितीवर अवलंबून असते. सार्वजनिक ठिकाणी प्रार्थना करा. खाजगीतही प्रार्थना करा.

मी गुडघ्यावर बसून प्रार्थना करावी का? येशू, पौल आणि दानीएल यांनी तसे केले होते (लूक 22:41; प्रेषितांची कृत्ये 20:36; दानीएल 6:10). म्हणून गुडघ्यावर बसून प्रार्थना करा. तथापि, पवित्र शास्त्रात इतरांनी उभे राहून, आकाशाकडे पाहून, हात पसरवून किंवा वर उचलून, जमिनीपर्यंत नतमस्तक होऊन आणि भिंतीकडे चेहरा करूनही प्रार्थना केली आहे. शरीराची स्थिती प्रार्थनेत तेव्हाच अर्थपूर्ण ठरते, जेव्हा ती तुमच्या अंतःकरणाच्या स्थितीचे प्रकटीकरण करते.

मी कशी प्रार्थना करावी? प्रार्थनेतील *कसे* हे प्रार्थनेतील *काय* याइतकेच, किंबहुना त्यापेक्षाही अधिक महत्त्वाचे आहे. पवित्र शास्त्रानुसार प्रार्थना म्हणजे परमेश्वरासमोर आपले अंतःकरण उघडपणे व प्रामाणिकपणे ओतून देणे होय. परमेश्वराकडून आपण मागतो ते मिळवण्यासाठी काही विशिष्ट शब्द, वाक्ये किंवा वाक्यरचना अशी कोणतीही विशेष जादुई पद्धत नाही. पवित्र शास्त्रातील सूचना आणि उदाहरणे आपल्याला पुढीलप्रमाणे प्रार्थना करायला शिकवतात:

उपकारस्तुतीसह, 1 थेस्सल 5:18.

प्रामाणिकपणे, केवळ तोंडी पाठ करून नव्हे, यशया 29:13.

निरर्थक पुनरुक्ती न करता, मत्तय 6:7.

उघडपणे, थेट आणि प्रामाणिकपणे, यशया 37:14-17.

भक्तीभावाने आणि चिकाटीने, कलस्सै 4:2, लूक 11:5-10, 18:1-8.

सतत, निरंतर, 1 थेस्सल 5:17.

आग्रहाने, रोम 15:30.

इतर विश्वासणाऱ्यांबरोबर ऐक्याने, मत्तय 18:19-20, 1 तीमथ्य 2:8.

महान विश्वासाची, याकोब 1:6-7, इब्री 11:6.

परमेश्वरीय इच्छेनुसार, योहान 15:7, 1 योहान 5:14-15.

येशूच्या नावाने, त्याच्या इच्छेनुसार त्याचा प्रतिनिधी म्हणून, योहान 14:13, 15:16.

मी काय प्रार्थना करावी? प्रभूच्या प्रार्थनेत, येशूने आपल्या शिष्यांना त्यांच्या दैनंदिन शारीरिक आणि आध्यात्मिक गरजांसाठी प्रार्थना करायला शिकवले. योहान 17 मधील स्वतःच्या प्रार्थनेत येशूने स्वतःसाठी, आपल्या शिष्यांसाठी आणि जगासाठी प्रार्थना केली. येशूने वचन दिले आहे की, पित्याकडे त्याच्या नावाने केलेली आणि त्याच्या इच्छेशी सुसंगत असलेली विश्वासाची प्रार्थना नक्कीच ऐकली जाईल (योहान 15:7, 16; 16:23; 1 योहान 5:14-15). तुम्ही कशासाठी प्रार्थना करावी, याबद्दलच्या इतर पवित्र शास्त्रातील सूचना आणि उदाहरणे खालीलप्रमाणे आहेत:

ज्ञानासाठी, याकोब 1:5, 2 इतिहास 1:7-12.

आध्यात्मिक समृद्धीसाठी, कलस्सै 1:9-12.

जे तुमच्याशी वाईट वागतात त्यांच्यासाठी, लूक 6:28.

आरोग्य मिळणे शक्य आहे, याकोब 5:14-15, परंतु ते सर्वांसाठीच नाही, 2 करिंथ. 12:7-9.

एकमेकांसाठी, इफिस 6:18, याकोब 5:16.

तुमच्या सरकारसाठी, 1 तीमथ्य 2:1-2.

तुमच्या अन्नासाठी, मत्तय 6:11, मार्क 6:41, 8:6-7.

ज्यांना ख्रिस्ताची गरज आहे त्यांच्यासाठी, रोम 10:1.

सुवार्ता गाजवण्यासाठी कामकऱ्यांसाठी, मत्तय 9:37-38.

सुवार्तेसाठी दार उघडावे म्हणून, कलस्सै. 4:3-4.

परमेश्वर तुमच्या प्रार्थना ऐकतो आणि त्यांना उत्तरे देतो. प्रार्थनेसाठी परमेश्वराच्या अटी पूर्ण करा आणि तो तुम्हाला उत्तर देईल. परमेश्वराचे उत्तर *'हो'* असू शकते, *'काही काळानंतरचा हो'* असू शकते किंवा *'नाही'* असू शकते. तो तुम्ही मागता किंवा विचार करता त्यापेक्षाही अधिक तुम्हाला देऊ शकतो, इफिस 3:20. परमेश्वराचे 'काही काळानंतरचे हो' हे उत्तर तुम्हाला किंवा इतरांना त्याच्या उत्तरासाठी तयार करण्यासाठी असू शकते. किंवा त्याचे उत्तर अंतिम *'नाही'* असू शकते. त्याच्यावर पूर्ण विश्वास ठेवून आणि त्याच्या उत्तरांवर विसंबून राहून प्रार्थना करा.

तुमचे हेतू महत्त्वाचे आहेत. *"तुम्ही मागता परंतु तुम्हांला मिळत नाही; कारण तुम्ही अयोग्य प्रकारे मागता, म्हणजे आपल्या चैनीकरता खर्चावे म्हणून मागता"* याकोब 4:3.

पतीनो, आपल्या पत्नीशी चांगले वागा. पवित्र शास्त्र शिकवते की पतीने आपल्या पत्नीवर ख्रिस्ताने मंडळीवर जसे प्रेम केले तसे प्रेम करावे; तिचे जतन करावे, तिच्याशी समजूतदारपणे वागावे आणि तिला जीवनाच्या कृपेची समान वारसदार म्हणून सन्मान द्यावा, *"म्हणजे तुमच्या प्रार्थनांत व्यत्यय येणार नाही"* 1 पेत्र 3:7.

इतरांना क्षमा करा. क्षमा न करणारी वृत्ती तुमच्या प्रार्थनांना अडथळा आणते. तुम्ही इतरांना क्षमा करता तेव्हा, तुम्हाला परमेश्वराकडून अपेक्षित असलेल्या क्षमेचे दर्शन घडवते (मार्क 11:25; मत्तय 5:23-24; 6:12-15).

नीतिमान बना. परमेश्वरासमोर आध्यात्मिकदृष्ट्या शुद्ध असा; तेव्हा तुमच्या प्रार्थना फार काही साध्य करू शकतात. *"परंतु सरळाची प्रार्थना त्याला आनंद देते"* नीतिसूत्रे 15:8. परंतु जो त्याच्या नियमशास्त्रापासून दूर वळतो, *"दुर्जनाचा यज्ञ परमेश्वराला वीट आणतो,"* नीतिसूत्रे 28:9.

परमेश्वरतुमचे संरक्षण करतो, तुम्हाला तयार करतो आणि तुम्हाला परिपूर्ण करतो. नकार आणि विलंब हे ही तुमच्या हितासाठी असू शकतात. जेव्हा तुम्ही एखादी गोष्ट मागत असता आणि ती तुम्हाला हानी पोहोचवू शकते हे तुम्हाला ठाऊक नसते, तेव्हा परमेश्वर तुमचे संरक्षण करतो. परमेश्वर तुम्हाला तुमच्या स्वत:पेक्षाही अधिक चांगले ओळखतो. कधी-कधी परमेश्वर "नाही" म्हणतो, कारण तो तुमचे भविष्य जाणतो आणि तुमच्यासाठी काय सर्वोत्तम आहे हे त्याला पक्के ठाऊक असते. कधी-कधी त्याच्या उत्तरासाठी तुम्हाला स्वतःला तयार करण्यासाठी वेळ मिळावा म्हणून विलंब होतो. तर कधी त्याचे 'नकार' आणि 'विलंब' तुमचा विश्वास अधिक दृढ करण्यासाठी असतात. परमेश्वराच्या उत्तरांचा विश्वासाने आणि कृतज्ञतेने स्वीकार करा. परमेश्वर जे काही करत आहे, ते त्याला ठाऊक आहे. परमेश्वराशी बोला. तो तुमचे ऐकत आहे. प्रार्थना करा!

"सर्व स्थितीत उपकारस्तुती करा; कारण तुमच्याविषयी ख्रिस्त येशूमध्ये देवाची इच्छा हीच आहे." 1 थेस्सल 5:18

मी प्रार्थना कशी करू?© 2026 John D. Morris III यांनी लिहिलेले असून Acts One Eight द्वारे प्रकाशित केले आहे. या साहित्यातील आशयात कोणताही बदल न करता आणि हा संपूर्ण मजकूर समाविष्ट करून, तुम्ही याचे मुक्तपणे मुद्रण, प्रत, पोस्ट, ईमेल किंवा संदेशाद्वारे वितरण करू शकता. तुम्ही पहिल्या पानाच्या वर तुमच्या सेवाकार्याचे किंवा मंडळीचे नाव किंवा लोगो जोडू शकता, तसेच दुसऱ्या पानाच्या खालच्या बाजूला असलेल्या सलग रेषेच्या वर तुमची संपर्क माहिती जोडू शकता. Prayer316 हे केवळ पवित्र शास्त्रावर आधारित आहे. लोकांना प्रार्थना करायला मदत करणे आणि परमेश्वराशी त्यांचे नाते वाढविणे हा त्याचा उद्देश आहे. तुम्ही Acts One Eight ला (शक्य असल्यास इंग्रजीमध्ये) या ई-मेलवर संपर्क करू शकता: *Hello@Mail316.org*. अनुवाद सेवा www.ChristianLingua.com यांनी पुरवल्या आहेत. *मी प्रार्थना कशी करू?* हे 48 भाषांमध्ये मोफत उपलब्ध आहे: *www.Prayer316.org*. इंग्रजी आवृत्तीतील उद्धरणे The Lockman Foundation यांच्या New American Standard Bible 1995 मधून घेतली आहेत. या भाषांतरातील पवित्र शास्त्रातील उद्धरणे-पवित्र शास्त्र RV (Re-edited) Bible (BSI) MARVBSI मधून घेतली आहेत.