# PRAYER 316

## હું કેવી રીતે પ્રાર્થના કરું?

**હું ઈશ્વર સાથે કેવી રીતે વાત કરું?** પ્રાર્થના એ, ઈશ્વરની સાથે વાતચીત છે. ઈશ્વર આપણી સાથે બાઈબલ દ્વારા વાત કરે છે. પ્રાર્થના વિશે બાઈબલ આપણને શું શીખવે છે તે જાણીએ. *"તે [ઈસુ] એક સ્થળે પ્રાર્થના કરતા હતા. તે કરી રહ્યા પછી તેમના શિષ્યોમાંના એકે તેમને કહ્યું, પ્રભુ... તમે પણ અમને* [પ્રાર્થના કરતા] *શીખવો."* લૂક 11:1. એ જ પ્રાર્થના તમે પણ કરો. પ્રાર્થના પર બાઈબલના શિક્ષણમાં સ્તુતિગાન, આભારસ્તુતિ, પાપ-કબૂલાત અને પ્રાર્થના- વિનંતીઓનો સમાવેશ થાય છે. સ્તુતિગાન ઈશ્વરને માન, મહિમા અને ગૌરવ આપે છે, ગીતશાસ્ત્ર 34:1-3. *"હું સર્વ સમયે યહોવાને ધન્યવાદ આપીશ,"* હિબ્રૂ 13:15. તેમણે આપણા માટે જે કર્યું છે તેના માટે આભારસ્તુતિ કરવામાં આવે છે. *"યહોવાની આભારસ્તુતિ કરવી... તે સારું છે,"* ગીતશાસ્ત્ર 92:1. આપણા પાપને માટે કબૂલાત છે. *"જો આપણે આપણાં પાપ કબૂલ કરીએ, તો આપણાં પાપ માફ કરવાને તથા આપણને સર્વ અન્યાયથી શુદ્ધ કરવાને તે વિશ્વાસુ તથા ન્યાયી છે,"* 1 યોહાન 1:9. તમારી પ્રાર્થના-વિનંતીઓ ઈશ્વર પાસે લાવો કેમ કે તે તમને એવું કરવા માટે આમંત્રણ આપે છે. *"દરેક બાબતમાં પ્રાર્થના તથા વિનંતીઓ વડે આભારસ્તુતિસહિત તમારી અરજો ઈશ્વરને જણાવો,"* ફિલિપી 4:6. ઈશ્વરને તમારી આત્મિક અને શારીરિક જરૂરિયાતો માટેની વિનંતી માથ્થી 6:9-13 માં પ્રભુની પ્રાર્થનામાં દર્શાવવામાં આવી છે. જીવતા ઈશ્વર સાથે વાત કરવા માટે પ્રાર્થના એ તમારો વિશેષ લાભ અને તક છે. *"ન્યાયીઓ પર યહોવાની કૃપાદષ્ટિ છે, તેઓની અરજ પ્રત્યે તેમના કાન [ઉઘાડા] છે,"* ગીતશાસ્ત્ર 34:15. *"તે માટે તમે મળો એવે સમયે દરેક ભક્ત તમારી પ્રાર્થના કરે,"* ગીતશાસ્ત્ર 32:6.

**મારે ક્યાં પ્રાર્થના કરવી જોઈએ?** ધાર્મિક સ્થળો અને સભાઓમાં પ્રાર્થના કરવી સારી વાત છે. જો કે, ઈસુએ કહ્યું, *"ઈશ્વર આત્મા છે; અને જેઓ તેમને ભજે છે, તેઓએ આત્માથી તથા સત્યતાથી તેમનું ભજન કરવું જોઈએ,"* યોહાન 4:24. એક અસરકારક પ્રાર્થના તમારા શારીરિક સ્થળ પર આધાર રાખતી નથી. ઈસુએ કહ્યું, *"અને જ્યારે તમે પ્રાર્થના કરો છો ત્યારે ઢોંગીઓના જેવા ન થાઓ, કેમ કે માણસો તેઓને જુએ, માટે સભાસ્થાનોમાં તથા રસ્તાઓનાં નાકાંઓ પર ઊભા રહીને પ્રાર્થના કરવાનું તેમને ગમે છે. હું તમને ખરેખર કહું છું કે તેઓ પોતાનો બદલો પામી ચૂક્યા છે. પણ જ્યારે તું પ્રાર્થના કરે, ત્યારે તારી ઓરડીમાં પેસ, ને તારું બારણું બંધ કરીને ગુપ્તમાંના તારા પિતાની પ્રાર્થના કર, ને ગુપ્તમાં જોનાર તારા પિતા તને બદલો આપશે,"* માથ્થી 6:5-6. અસરકારક પ્રાર્થના તમે ક્યાં પ્રાર્થના કરો છો તેના પર આધાર રાખતી નથી. તે તમારા હૃદયની સ્થિતિ એટલે કે ભાવ પર આધાર રાખે છે. તમે જાહેરમાં પ્રાર્થના કરો. તમે ખાનગીમાં (ગુપ્તમાં) પણ પ્રાર્થના કરો.

**શું મારે ઘૂંટણે પડીને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ?** ઈસુ, પાઉલ અને દાનિયેલ આમ કરતા હતાં, લૂક 22:41, પ્રેરિતોનાં કૃત્યો 20:36, અને દાનિયેલ 6:10. ઘૂંટણે પડીને પ્રાર્થના કરો. જો કે, બાઈબલમાં અન્ય લોકોએ ઊભા રહીને, આકાશ તરફ જોઈને, હાથ ઊંચા કરીને, ભૂમિ પર ઉંધા પડીને અને દિવાલ તરફ મુખ રાખીને પ્રાર્થના કરી. પ્રાર્થનામાં શરીરની સ્થિતિ માત્ર ત્યારે જ અર્થપૂર્ણ છે જયારે તે તમારા હૃદયની પરિસ્થિતિને વ્યક્ત કરતી હોય.

**મારે કેવી રીતે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ?** *કેવી રીતે* પ્રાર્થના કરવી તે *શું પ્રાર્થના* કરવી તેના જેટલી અથવા તેના કરતાં પણ વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. બાઈબલની પ્રાર્થના તમારા હૃદયને ખુલ્લા અને પ્રામાણિકપણે ઈશ્વર સમક્ષ ઠાલવવાની બાબત છે. પ્રાર્થના કરવા માટે, અથવા તમે જે માંગો છો તે આપવા ઈશ્વરને દબાણ કરવા કંઈ કહેવા માટે કોઈ ચોક્કસ શબ્દો, શબ્દસમૂહો કે વાક્યોની ખાસ ગોઠવણ જરૂરી નથી. બાઈબલની સૂચનાઓ અને ઉદાહરણોમાં પ્રાર્થનાનો સમાવેશ થાય છે:

આભારસ્તુતિ સાથે, 1 થેસ્સાલોનિકીઓ 5:18.
ખરાં હૃદયથી, મુખપાઠ કરેલ નહીં, યશાયા 29:13.
અમથો લવારો અથવા બહુ બોલવાથી નહિ, માથ્થી 6:7.
ખુલ્લેઆમ, સીધેસીધી અને પ્રામાણિકપણે, યશાયા 37:14-17.
ભક્તિભાવ અને ખંતથી, કલોસી 4:2, લૂક 11:5-10, 18:1-8.
નિત્ય, સતત, 1 થેસ્સાલોનિકીઓ 5:17.
આગ્રહપૂર્વક, રોમનો 15:30-32.
અન્ય વિશ્વાસીઓ સાથે એકચિત્તના થઈ, માથ્થી 18:19-20, 1 તિમોથી 2:8.
સંદેહ રાખ્યા વગર વિશ્વાસથી, યાકૂબ 1:6-7, હિબ્રૂ 11:6.
ઈશ્વરની ઇચ્છા મુજબ, યોહાન 15:7, 1 યોહાન 5:14-15.
ઈસુના નામમાં, તેમની ઈચ્છા પ્રમાણે, તેમના વિશ્વાસી તરીકે, યોહાન 14:13, 15:16.

**મારે શું પ્રાર્થના કરવી જોઈએ?** પ્રભુએ શીખવેલી પ્રાર્થનામાં, ઈસુએ તેમના શિષ્યોને તેમની દૈનિક શારીરિક અને આત્મિક જરૂરિયાતો માટે પ્રાર્થના કરવા શીખવ્યું. યોહાન 17 માં તેમની પ્રાર્થનામાં, ઈસુએ પોતાના માટે, તેમના શિષ્યો માટે અને જગત માટે પ્રાર્થના કરી. ઈસુએ વચન આપ્યું હતું કે તેમની ઇચ્છા અનુસાર, તેમના નામે પિતાને કરવામાં આવતી વિશ્વાસુ પ્રાર્થનાનો જવાબ ચોક્કસ આપવામાં આવશે, યોહાન 15:7, 16, 16:23, 1 યોહાન 5:14-15. તમારે શું પ્રાર્થના કરવી જોઈએ તેના માટે બાઈબલની અન્ય સૂચનાઓ અને ઉદાહરણોમાં આ સામેલ છે:

જ્ઞાનને માટે, યાકૂબ 1:5, 2 કાળવૃત્તાંત 1:7-12.
આત્મિક સમજણ માટે, કલોસી 1:9-12.
જેઓ તમારું અપમાન કરે તેઓ માટે, લૂક 6:28.
સાજાપણું, શક્ય છે, યાકૂબ 5:14-15, પરંતુ દરેક માટે નહીં, 2 કરિંથી 12:7-9.
એકબીજા માટે, એફેસી 6:18, યાકૂબ 5:16.
તમારા સરકારી અધિકારીઓ માટે, 1 તિમોથી 2:1-2.
તમારી રોજની રોટલી માટે, માથ્થી 6:11, માર્ક 6:41, 8:6-7.
જેઓને ખ્રિસ્તની જરૂર છે, રોમનો 10:1.
ઈશ્વરની વાડીમાં કામ કરવા મજૂરો મળે માટે, માથ્થી 9:37-38.
સુવાર્તાની સાનુકૂળતાને સારું, કલોસી 4:3-4.

**ઈશ્વર તમારી પ્રાર્થનાઓ સાંભળે છે અને તેનો ઉત્તર આપે છે.** પ્રાર્થના સબંધી ઈશ્વરની શરતો પૂર્ણ કરીએ તો તે તમને ચોક્કસ ઉત્તર આપશે. ઈશ્વરનો ઉત્તર કદાચ *હા*, કે *થોડી રાહ જુઓ*, અથવા *ના હોઈ શકે છે.* તમે માંગો કે કલ્પો એથી વિશેષ ઈશ્વર તમને આપી શકે છે, એફેસી 3:20. ઈશ્વરનું તમને અથવા અન્યોને રાહ જોવા માટે કહેવાનું કારણ તેમના ઉત્તર માટે તૈયાર કરવાનું હોઈ શકે છે. અથવા તેમનો જવાબ સંપૂર્ણ *ના હોઈ શકે છે.* તેમનામાં વિશ્વાસ રાખીને, તેમના ઉત્તર પર સંપૂર્ણ ભરોસો રાખીને પ્રાર્થના કરો.

તમારા ઈરાદાઓ મહત્વપૂર્ણ છે. *"તમે માગો છો પણ તમને મળતું નથી, કેમ કે તમે તમારા મોજશોખ પર ખરચી નાખવાના ખોટા ઇરાદાથી માગો છો,"* યાકૂબ 4:3.

પતિઓ, તમારી પત્ની સાથે સારો વ્યવહાર કરો. બાઈબલ શીખવે છે કે પતિએ તેની પત્નીને પ્રેમ કરવો જોઈએ જેમ ખ્રિસ્ત મંડળીને પ્રેમ કરે છે, તેણીની સંભાળ રાખવી જોઈએ, પત્નીને સમજવી જોઈએ અને તેણીને જીવનની કૃપાના સહ-વારસ તરીકે માન આપવું જોઈએ, *"જેથી તમારી પ્રાર્થનાઓ અટકાવવામાં ન આવે,"* 1 પિતર 3:7.

બીજાઓને માફ કરો. માફ ન કરવાથી તમારી પ્રાર્થનાઓ અવરોધાય છે. બીજાઓને માફ કરવાથી તમે ઈશ્વર પાસેથી પણ ક્ષમાની અપેક્ષા રાખી શકો છો, માર્ક 11:25, માથ્થી 5:23-24, 6:12-15. ન્યાયીપણે વર્તો.

ઈશ્વર સમક્ષ આત્મિક રીતે શુદ્ધ રહો અને ત્યારબાદ તમારી પ્રાર્થનાઓ ઘણું બધું હાંસિલ કરી શકે છે. *"પ્રામાણિકની પ્રાર્થનાથી તેમને આનંદ થાય છે,"* નીતિવચનો 15:8. પરંતુ જો કોઈ તેમના નિયમથી વેગળો થાય, *"તેની પ્રાર્થના પણ કંટાળારૂપ છે,"* નીતિવચનો 28:9. ઈશ્વર તમારું રક્ષણ કરે છે, તમને તૈયાર કરે છે અને તમને સંપૂર્ણ બનાવે છે. ઈશ્વરના ઇન્કાર અને વિલંબ તમારા સારા માટે હોઈ શકે છે.

જ્યારે તમે જાણતા નથી કે તમે જે માંગી રહ્યા છો તે તમને નુકસાનકારક છે ત્યારે ઈશ્વર તમારું રક્ષણ કરે છે. ઈશ્વર તમને તમારા કરતાં પણ વધુ સારી રીતે જાણે છે. ક્યારેક, ઈશ્વર ના કહે છે કારણ કે તેઓ તમારું ભવિષ્ય જાણે છે અને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ શું છે તે જાણે છે. ક્યારેક તેમનો વિલંબ તમને તેમના ઉત્તર માટે તૈયાર થવાનો સમય આપે છે. ક્યારેક તેમનો ઇન્કાર અને વિલંબ તમારા વિશ્વાસને મજબૂત બનાવવા માટે હોય છે. વિશ્વાસ અને આભારસ્તુતિ સાથે ઈશ્વરના ઉત્તરનો સ્વીકાર કરો. ઈશ્વર જાણે છે તેઓ શું કરી રહ્યા છે. ઈશ્વરની સાથે વાત કરો. ઈશ્વર સાંભળી રહ્યા છે. પ્રાર્થના કરતા રહો!

**"દરેક સંજોગમાં આભારસ્તુતિ કરો, કેમ કે તમારા વિષે ખ્રિસ્ત ઈસુમાં ઈશ્વરની મરજી એવી છે." 1 થેસ્સાલોનિકી 5:18**

---

*હું કેવી રીતે પ્રાર્થના કરું?* © 2026 જ્હોન ડી. મોરિસ III દ્વારા જે એક્ટ્સ વન એઈટ દ્વારા પ્રકાશિત થયેલ છે. તમે આ સંપૂર્ણ નિવેદન સહિતની સામગ્રીને કોઈપણ ફેરફાર કર્યા વિના તેને મુક્તપણે છાપી, નકલ, પોસ્ટ, ઈ-મેઈલ કરી અથવા મેસેજ તરીકે મોકલી શકો છો. તમે પાન નંબર એકના મથાળે તમારી મીનીસ્ટ્રી અથવા મંડળીનું નામ અથવા લોગો ઉમેરી શકો છો અને પાન નંબર બેના તળિયે નક્કર રેખા ઉપર તમારા સંપર્કની માહિતી ઉમેરી શકો છો. Prayer316 બાઈબલ પર જ આધારિત છે. તેનો ઉદ્દેશ્ય લોકોને પ્રાર્થના કરવા માટે અને ઈશ્વર સાથેના તેમના સંબંધમાં વૃદ્ધિ પામવામાં મદદ કરવાનો છે. તમે *Hello@Mail316.org.* પર (જો શક્ય હોય તો અંગ્રેજીમાં) એક્ટ્સ વન એઈટ પર ઈ-મેઈલ કરી શકો છો. અનુવાદ માટેની સેવાઓ www.ChristianLingua.com. દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવી હતી. *હું કેવી રીતે પ્રાર્થના કરું? www.Prayer316.org.* પર 48 ભાષાઓમાં વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. અંગ્રેજી સંસ્કરણમાં અવતરણો ધ લોકમેન ફાઉન્ડેશનના ન્યૂ અમેરિકન સ્ટાન્ડર્ડ બાઈબલ 1995 માંથી છે. આ અનુવાદમાં બાઈબલના અવતરણો GUJOVBSIમાંથી છે.