PRAYER
316

मुझे प्रार्थना कैसे करनी चाहिये?

मुझे परमेश्वर से बात कैसे करनी चाहिये? प्रार्थना करना, परमेश्वर से बात करना है। बाइबल, परमेश्वर का हमसे किया गया वार्तालाप है। सीखिये कि बाइबल हमें प्रार्थना के बारे में क्या सिखाती है। *"वह [यीशु] किसी जगह प्रार्थना कर रहा था। जब वह प्रार्थना कर चुका, तो उसके चेलों में से एक ने उससे कहा, "हे प्रभु, हमें प्रार्थना करना सिखा।"* लूका 11:1. उसी प्रार्थना को करें। प्रार्थना के बारे में बाइबल की शिक्षाओं में स्तुति, धन्यवाद, अँगीकार करना, और विनतियाँ करना सम्मिलित है। स्तुति परमेश्वर को ऊँचे पर उठाती है, उसे आदर, और महिमा देती है, भजन 34:1-3. *"हर समय यहोवा को धन्य कहा करूँगा,"* इब्रानियों 13:15. धन्यवाद, उसके किए हुए कार्यों के लिये है। *"यहोवा का धन्यवाद करना भला है,"* भजन 92:1. अंगीकार, हमारे पापों के लिए है। *यदि हम अपने पापों को मान लें, तो वह हमारे पापों को क्षमा करने और हमें सब अधर्म से शुद्ध करने में विश्‍वासयोग्य और धर्मी है,"* 1 यूहन्ना 1:9. अपने निवेदन परमेश्वर के सामने लाएँ, क्योंकि वह आप को आमन्त्रित करता है कि उससे माँगें। *"हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्‍वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ,"* फिलिप्पियों 4:6. मत्ती 6:9-13 में प्रभु की प्रार्थना में, आप की आत्मिक तथा शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करने की विनतियाँ दी गई हैं। प्रार्थना आप का सौभाग्य और अवसर है कि आप जीवते परमेश्वर से बातें करें। *"यहोवा की आँखें धर्मियों पर लगी रहती हैं, और उसके कान भी उनकी दोहाई की ओर लगे रहते हैं,"* भजन 34:15. *"इस कारण हर एक भक्त तुझ से में प्रार्थना करे,"* भजन 32:6.

मुझे प्रार्थना कहाँ पर करनी चाहिये? किसी धार्मिक भवन या सभा में प्रार्थना करना अच्छा है। परन्तु यीशु ने कहा, *"परमेश्वर आत्मा है और अवश्य है कि उसकी आराधना करने वाले आत्मा और सच्चाई से आराधना करें,"* यूहन्ना 4:24. प्रभावी प्रार्थना आप के भौतिक स्थान पर निर्भर नहीं है। *"जब तू प्रार्थना करे, तो कपटियों के समान न हो, क्योंकि लोगों को दिखाने के लिये आराधनालयों में और सड़कों के मोड़ों पर खड़े होकर प्रार्थना करना उनको अच्छा लगता है। मैं तुम से सच कहता हूँ कि वे अपना प्रतिफल पा चुके। परन्तु जब तू प्रार्थना करे, तो अपनी कोठरी में जा; और द्वार बन्द कर के अपने पिता से जो गुप्त में है प्रार्थना कर। तब तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा,"* मत्ती 6:5-6. प्रभावी प्रार्थना, प्रार्थना करने के स्थान पर निर्भर नहीं है। यह आप के मन की दशा पर निर्भर है। सार्वजनिक स्थानों पर प्रार्थना करें। व्यक्तिगत स्थानों पर प्रार्थना करें।

क्या मुझे घुटनों पर प्रार्थना करनी चाहिये? यीशु, पौलुस, और दानिय्येल ने की, लूका 22:41, प्रेरितों 20:36, और दानिय्येल 6:10. अपने घुटनों पर प्रार्थना करें। परन्तु, बाइबल में, औरों ने खड़े रहकर, आकाश की ओर देखते हुए, हाथों को फैला कर या हाथों को ऊपर की ओर फैलाए हुए, पृथ्वी पर झुककर, और दीवार की ओर मुँह करके प्रार्थनाएँ की हैं। प्रार्थना में शरीर की स्थिति का महत्व केवल मन की दशा को व्यक्त करने में है।

मुझे प्रार्थना किस प्रकार से करनी चाहिये? प्रार्थना का *कैसे* उसके *क्या* के समान ही, या उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है। बाइबल के अनुसार प्रार्थना परमेश्वर के सामने ईमानदारी से अपने हृदय को खोल कर उण्डेलना है। शब्दों, वाक्यांशों, या वाक्यों का ऐसा कोई विशेष संयोजन नहीं है जो परमेश्वर को बाध्य करे कि आप उससे जो माँग रहे हैं, वह उसे दे। बाइबल में दिये गए प्रार्थना के लिये निर्देशों और उदाहरणों में निम्न सम्मिलित हैं:

धन्यवादी मन के साथ, 1 थिस्सलुनीकियों 5:18.
ईमानदारी से, रट कर नहीं, यशायाह 29:13.
बिना व्यर्थ बक-बक किये, मत्ती 6:7.
खुल कर, सीधे से, और ईमानदारी के साथ, यशायाह 37:14-17.
भक्ति और हठ के साथ, कुलुस्सियों 4:2, लूका 11:5-10, 18:1-8.
निरन्तर, अविरल, 1 थिस्सलुनीकियों 5:17.
बहुत लौलीन होकर, रोमियों 15:30.
अन्य विश्वासियों के साथ एक मनता के साथ, मत्ती 18:19-20, 1 तीमुथियुस 2:8.
बड़े विश्वास के साथ, याकूब 1:6-7, इब्रानियों 11:6.
परमेश्वर की इच्छा के अनुसार, यूहन्ना 15:7, 1 यूहन्ना 5:14-15.
यीशु के नाम में, उसकी इच्छा के अनुसार और उसके प्रतिनिधि के समान, यूहन्ना 14:13, 15:16.

मुझे किस बात के लिये प्रार्थना करनी चाहिये? प्रभु की प्रार्थना में, प्रभु ने शिष्यों को सिखाया कि वे अपनी दैनिक शारीरिक और आत्मिक आवश्यकताओं के लिये प्रार्थना करें। यूहन्ना 17 में अपनी प्रार्थना में, यीशु ने स्वयं के लिये, उसके शिष्यों के लिये, और संसार के लिये प्रार्थना की। यीशु ने प्रतिज्ञा की, कि विश्वास की प्रार्थना, जो उसकी इच्छा से सुसंगत है, और उसके नाम में पिता को अर्पित की जाएगी, उसका उत्तर मिलेगा, यूहन्ना 15:7, 16, 16:23, 1 यूहन्ना 5:14-15. आप को जिन बातों के लिये प्रार्थना करनी चाहिये, उन से सम्बन्धित बाइबल के निर्देश और उदाहरण निम्न हैं:

बुद्धि, याकूब 1:5, 2 इतिहास 1:7-12.
आत्मिक बढ़ोतरी, कुलुस्सियों 1:9-12.
जो आपके साथ बुरा बर्ताव करते हैं, लूका 6:28.
चँगाई, सम्भव है, याकूब 5:14-15, परन्तु प्रत्येक के लिये नहीं, 2 कुरिन्थियों 12:7-9.
एक दूसरे के लिये, इफिसियों 6:18, याकूब 5:16.
अपनी सरकार के लिये, 1 तीमुथियुस 2:1-2.
अपने भोजन के लिये, मत्ती 6:11, मरकुस 6:41, 8:6-7.
जिन्हें मसीह की आवश्यकता है, रोमियों 10:1.
सुसमाचार प्रचार करने के लिये सेवकों के लिये, मत्ती 9:37-38.
सुसमाचार के लिये खुले द्वारों के लिये, कुलुससियों 4:3-4.

परमेश्वर आपकी प्रार्थनाओं को सुनता और उत्तर देता है। प्रार्थना के लिये परमेश्वर के मानकों का पालन कीजिये और वह आप को उत्तर देगा। परमेश्वर का उत्तर एक *हाँ,* एक *विलम्ब के साथ हाँ,* या एक *नहीं* हो सकता है। वह आपके माँगने और सोचने से बढ़कर दे सकता है, इफिसियों 3:20. परमेश्वर द्वारा विलम्ब से हाँ कहना, उसके उत्तर के लिये आपको तैयार करने के लिये, या औरों को तैयार करने के लिये हो सकता है। या उसका उत्तर एक अन्तिम *नहीं* हो सकता है। उसमें विश्वास रखते हुए प्रार्थना करें और उसके उत्तरों पर भरोसा रखें।

आपके उद्देश्य महत्व रखते हैं। *"तुम माँगते हो और पाते नहीं, इसलिये कि बुरी इच्छा से माँगते हो, ताकि अपने भोग-विलास में उड़ा दो,"* याकूब 4:3.

पतियों, अपनी पत्नियों से अच्छा व्यवहार करो। बाइबल सिखाती है कि पति को अपनी पत्नी से वैसे ही प्रेम करना चाहिये जैसे मसीह कलीसिया से करता है, उसे मन में बसाए रखे, उसके साथ समझ-बूझ से व्यवहार करे, और उसे जीवन के वरदान में बराबर का वारिस जानकर आदर करे, *"जिससे तुम्हारी प्रार्थनाएँ रुक न जाएँ,"* 1 पतरस 3:7.

औरों को क्षमा करें। क्षमा न करने वाला होना, आपकी प्रार्थनाओं को बाधित करता है। आप के द्वारा क्षमा करना, परमेश्वर से आपको क्षमा मिलने की आप की अपेक्षा को दिखाता है, मरकुस 11:25, मत्ती 5:23-24, 6:12-15. धर्मी बनें।

परमेश्वर के समक्ष आत्मिक रीति से स्वच्छ रहें, और तब आप की प्रार्थनाएँ बहुत कुछ कर पाएँगी। *"वह सीधे लोगों की प्रार्थना से प्रसन्न होता है,"* नीतिवचन 15:8. परन्तु यदि कोई उसकी व्यवस्था से मुँह मोड़ ले तो, *"उसकी प्रार्थना घृणित ठहरती है,"* नीतिवचन 28:9. परमेश्वर आप की रक्षा करता है, आप को तैयार करता है, और आपको सिद्ध बनाता है। मना करना या विलम्ब करना, आप के भले के लिये हो सकते हैं।

जब आप को यह पता नहीं होता है कि जो आप माँग रहे हैं, वह हानिकारक होगा, तब परमेश्वर आप की रक्षा करता है। परमेश्वर आप को, आप से बेहतर जानता है। कभी-कभी परमेश्वर नहीं इसलिये कहता है क्योंकि वह आप के भविष्य को जानता है और उसे पता है कि आप के लिये सर्वोत्तम क्या है। कभी-कभी, विलम्ब इसलिये होता है ताकि आप को उसके दिये गये उत्तर के लिये तैयार होने के लिये समय मिल सके। कभी-कभी उसका मना करना या विलम्ब करना आपके विश्वास को और दृढ़ करने के लिये होते हैं। परमेश्वर के उत्तरों को विश्वास और धन्यवाद के साथ ग्रहण कीजिये। परमेश्वर को पता है कि वह क्या कर रहा है। परमेश्वर से बात कीजिये। वह सुन रहा है। प्रार्थना कीजिए!

"हर बात में धन्यवाद करो; क्योंकि तुम्हारे लिये मसीह यीशु में परमेश्‍वर की यही इच्छा है।" 1 थिस्सलुनीकियों 5:18

मुझे प्रार्थना कैसे करनी चाहिये? © 2026 लेखक जॉन डी. मॉरिस III, एक्टस वन ऐट के द्वारा प्रकाशित किया गया है। आप इसकी सामग्री में कोई भी परिवर्तन किये बिना और इस कथन को सम्मिलित करने के साथ, इसे बिना कीमत के छाप सकते हैं, इसकी प्रतिलिपि बना सकते हैं, इसे किसी को भी ईमेल कर सकते हैं, या इसे एक सन्देश के समान भेज सकते हैं। आप पृष्ठ एक के सबसे ऊपर अपनी सेवकाई, या कलीसिया का नाम या लोगो लगा सकते हैं तथा पृष्ठ दो के अन्त में मोटी रेखा के ऊपर, आप से सम्पर्क करने के लिये जानकारी जोड़ सकते हैं। Prayer 316 केवल बाइबल पर आधारित है। इसे प्रार्थना करने में लोगों की सहायता करने तथा परमेश्वर के साथ अपने सम्बन्ध में बढ़ने तैयार किया गया है। आप एक्टस वन ऐट को: *Hello@Mail316.org* पर ईमेल (यदि सम्भव हो तो अंग्रेज़ी में) भेज सकते हैं। अनुवाद सुविधाएँ www.ChristianLingua.com द्वारा उपलब्ध की गई हैं। *मुझे प्रार्थना कैसे करनी चाहिये?* मुफ़्त में 48 भाषाओं में *www.Prayer316.org* पर उपलब्ध है। अंग्रेज़ी संस्करण में दिये गए हवाले लॉकमैन फॉउण्डेशन द्वारा न्यू अमेरिकन स्टैन्डर्ड बाइबल 1995 से लिये गये हैं। इस अनुवाद में दिये गये बाइबल के हवाले: HINOVBSI से लिये गये हैं।