पाठ
३

प्रार्थनामा आराधना

पाठ १-मा हामीले सिक्यौं कि आराधना भनेको प्रभुसँगको सङ्गति र सम्बन्ध हो। यसैको निम्ति नै परमेश्वरले हामीलाई बनाउनुभएको हो। उहाँलाई प्रेम गर्न सक्ने मानिसहरूसँग उहाँले आफ्नो प्रेम बाँड्न चाहनुभयो। अदनको बगैंचामा आदम र हव्वासँग परमेश्वर हिँड्नु र बोल्नुहुँदा ती साँझहरू कति धेरै सुन्दर थिए!

मानिसले पाप गरेपछि त्यस नजीकको सम्बन्धमा उसले ढोका थुनिदियो, तर परमेश्वरको महान् हृदयले आफ्नो सृष्टिलाई त्याग्न सकेन। व्यवस्था ३३ः३-ले बताउँछ, "परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई प्रेम गर्नुहुन्छ।" तिनीहरूले पुकारा गर्दा तिनीहरूलाई सुन्नका लागि उहाँका कानहरू अझै खुला छन्। अनि हामी प्रार्थनाद्वारा उहाँसँग अझै पनि सङ्गति गर्न सक्छौं।

प्रार्थना कठिन छैन। हामीलाई प्रेम गर्ने र त्यसको साटोमा हामीले पनि प्रेम गर्ने व्यक्तिसँग के हामी कुराकानी गर्न चाहँदैनौं? पृथ्वीका कुराकानीहरू जस्तै, जति धेरै हामी कुराकानी गर्छौं, कुराकानी गर्नका लागि त्यत्ति नै सजिलो पर्छ।

जति धेरै हामी प्रार्थना गर्छौं, प्रार्थना गर्नका लागि र शब्दहरूमा र आराधनामा हाम्रो प्रेम प्रकट गर्नका लागि त्यत्ति नै सजिलो पर्छ।

यस पाठमा तपाईंले यी विषयहरूको अध्ययन गर्नुहुनेछ. . .

हाम्रा शब्दहरूद्वारा आराधना गर्नु
आत्माका वचनहरूद्वारा आराधना गर्नु
शब्दहरूविना नै आराधना गर्नु

यस पाठले तपाईंलाई यी विषयहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ. . .

- प्रार्थनामा आराधना अरू किसिमका प्रार्थनाहरूभन्दा कसरी फरक छ सो वर्णन गर्न।
- भक्ति र प्रशंसाको सम्बन्धमा पुरानो करार र नयाँ करारका नमूनाहरूलाई परिचित गर्न।

- प्रार्थनामा आराधनाका बाइबलीय तरीकालाई आज कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ सो बुझ्न।

हाम्रा शब्दहरूद्वारा आराधना गर्नु

उद्देश्य १ : *विभिन्न किसिमका प्रार्थनाका उदाहरणहरूलाई परिचित गर्नुहोस्।*

तपाईंले प्रार्थना गर्नुहुँदा कहिलेकहीँ यसो भन्नुभएको छ, "प्रेमी पिता, यस समस्यामा कृपया मलाई सहायता गर्नुहोस्"? यो प्रार्थनाले परमेश्वरलाई खुशी तुल्याउँछ, किनकि हाम्रा आवश्यकतामा सहायता पुऱ्याउनका लागि उहाँ मन पराउनुहुन्छ– यसलाई *बिन्तीको प्रार्थना* भनिन्छ। तपाईंको खानेकुरा र तपाईंमाथि उहाँले खन्याउनुभएका धेरै आशिष्‌हरूका निम्ति प्रभुलाई धन्यवाद दिने कुरा तपाईंलाई थाहा छ। यो पनि प्रार्थना गर्ने अर्को महत्त्व-पूर्ण तरीका हो, जसलाई *धन्यवाद ज्ञापनको प्रार्थना* भन्न सकिन्छ।

हुन सक्छ, तपाईंले खाँचोमा परेका मानिसहरू र राज्यहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुभएको छ। यसलाई *मध्यस्थको प्रार्थना* भनिन्छ र मध्यस्थको प्रार्थनामा विशेष समय बिताउनका लागि परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई अराउनुभएको छ। तर त्यहाँ अर्को किसिमको एउटा प्रार्थना छ, जुनचाहिँ हाम्रा वरिपरि भएको परिस्थितिमा भर पर्दैन। योचाहिँ परमेश्वर र उहाँ को हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा मात्र भर पर्छ। योचाहिँ *आराधनाको प्रार्थना* हो।

जब हामी प्रार्थनामा आराधना गर्छौं, हामी आफूबाट हाम्रा आवश्यकताबाट र हामीले प्राप्त गरिसकेका उत्तरहरूबाट पनि हाम्रा आँखाहरू हटाउँछौं। हामी परमेश्वरमा, उहाँका अपरिवर्तन-शील र अनन्त गुणहरूमा मात्र ध्यान दिन्छौं– उहाँको शक्ति, विश्वासयोग्यता, प्रेम र अन्य सबै गुणहरू जुनचाहिँ उहाँको

चरित्रका भाग हुन्। हाम्रो प्रवृत्तिचाहिँ प्राप्त गर्नका लागि खुला हुनुभन्दा पनि दिनका लागि तयारी हुनुपर्ने खालको हो। हामी आफैलाई अर्पण गर्छौं।

दाऊदद्वारा लेखिएका धेरै भजनहरू आराधनाका प्रार्थनाहरू हुन्। उनले आराधना गर्दा परमेश्वर जो हुनुहुन्छ, उहाँलाई प्रशंसा गरे। "परमप्रभुले राज्य गर्नुहुन्छ... परमप्रभु महान् हुनुहुन्छ... उहाँ पवित्र हुनुहुन्छ!" (भजनसंग्रह ६६:१-३)।

हाम्रो प्रार्थनाको समयलाई आराधनासाथ शुरू गर्नु असल हुन्छ। हाम्रा प्रभु येशूले आफ्ना चेलाहरूलाई प्रार्थना गर्न सिकाउनुहुँदा यसै गर्नुभयो। आफ्ना पिताकहाँ बिन्तीहरू ल्याउनुभन्दा पहिले, येशूले उहाँलाई प्रशंसा दिएर आदर गर्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "हे हाम्रा पिता, जो स्वर्गमा हुनुहुन्छ, तपाईंको नाउँ पवित्र होस्। तपाईंको राज्य आओस्। तपाईंको इच्छा स्वर्गमा जस्तो छ, त्यस्तै यस पृथ्वीमा पूरा होस्" (मत्ती ६:९-१०)।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

१ मत्ती ६:९-१०-लाई सम्बोधन गरी तलका वाक्यहरूलाई पूरा गर्नुहोस्।

क) परमेश्वर हाम्रा .... हुनुहुन्छ।

ख) उहाँको नाम ....हो।

ग) उहाँको .... छ, उहाँको अधिकार .... र .... फैलिएको छ।

हामीले परमेश्वरलाई आराधना गर्दा तीनओटा कुराहरू हुन्छन्। पहिलो कुरा, उहाँका सन्तानका रूपमा हामीले हाम्रो सौभाग्यशाली स्थानलाई प्राप्त गरेका हुन्छौं। दोस्रो कुरा, हामीले

हाम्रो शत्रु शैतानलाई त्यसको स्थानमा राखेका हुन्छौं। हामी परमेश्वरको राज्यका भएका हुनाले हामीमाथि त्यसको कुनै अधिकार छैन भनी हामीले घोषणा गरिराखेका हुन्छौं। हामीलाई सुरक्षा र हेरचाहा गर्ने प्रतिज्ञा उहाँले गर्नुभएको छ। तब सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराचाहिँ, आराधनामा हामी परमप्रभुलाई प्रसन्न तुल्याउँछौं। हितोपदेश १५:८-ले बताउँछ, "ईमानसँग चल्नेको प्रार्थनादेखि परमप्रभु प्रसन्न हुनुहुन्छ।" हाम्रा प्रार्थनाहरूमा उहाँ आनन्दित बन्नुहुन्छ।

प्रभुका बारेमा विचार गर्नका लागि अहिले नै केही समय बिताउनुहोस्। अरू विचारहरूले तपाईंलाई घँचेड़े भने, आराधनामा तपाईंलाई सहायता पुऱ्याउनका लागि पवित्र आत्मासँग बिन्ती गर्नुहोस्। उहाँले तपाईंको हृदय र मनमा परमेश्वरका कुराहरूलाई वास्तविक तुल्याउनुहुनेछ।

परमप्रभु नै परमेश्वर हुनुहुन्छ भनी जान। उहाँले नै हामीलाई बनाउनुभयो, र हामी उहाँकै हौं, हामी उहाँका प्रजा र उहाँको खर्कका भेड़ाहरू हौं। परमप्रभु भला हुनुहुन्छ, र उहाँको करुणा सदाकाल रहन्छ। उहाँको विश्वासनीयता पुस्तादेखि पुस्तासम्म रही नै रहन्छ (भजनसंग्रह १००:३,५)।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

२ प्रत्येक **ठीक** बयानको अगाड़ि अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस्।

क) त्यहाँ धेरै किसिमका प्रार्थना छन् र सबै अर्थपूर्ण र फाइदाजनक छन्।

ख) आराधना केवल एक विधि मात्र हो, जुन मण्डली सेवाको एक भागको रूपमा सञ्चालन गरिन्छ।

ग) येशूले आफ्ना चेलाहरूलाई आराधना गर्न सिकाउनुभयो।
घ) आराधनाको मुख्य उद्देश्य हामीले चाहेकोजस्तो उत्तर प्राप्त गर्नु हो।

३ यस वाक्यलाई पूरा गर्ने ठीक बयानलाई छान्नुहोस्।

आराधना गर्दा कुन शब्दहरू भन्नुपर्ने हो भनी यदि तपाईंले विचार गर्न सक्नुभएन भने, तपाईंले

क) यसलाई बिर्सिदिन सक्नुहुन्छ। परमेश्वरले तपाईंका सीमाहरूलाई बुझ्नुहुन्छ।
ख) तपाईंका पास्टरहरूलाई शब्दहरू लेख्न लगाउनुहोस् र यसलाई कण्ठ गर्नुहोस्।
ग) आराधनाका भजनहरू वा बाइबल खण्डहरूलाई भेट्टाई परमप्रभुका निम्ति ती पढ्नुहोस्।
घ) तपाईंको आराधनामा तपाईंलाई सहायता गर्नका लागि पवित्र आत्मासँग बिन्ती गर्नुहोस्।

४ यस वाक्यलाई पूरा गर्ने ठीक बयानको अगाड़िको अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस्। प्रार्थनाका अरू रूपहरूभन्दा आराधना यस कुरामा फरक छ कि

क) यसले हाम्रा समस्याहरू वा आवश्यकताहरूलाई उल्लेख गरेको छैन।
ख) यो अरूहरूका निम्ति गरिने प्रार्थना हो।
ग) यो हाम्रो परिस्थितिहरूमा भर पर्छ।
घ) यसले परमेश्वर जो हुनुहुन्छ, त्यसको निम्ति उहाँलाई मात्र महिमा गर्छ।

५ बायाँपट्टि उल्लेखित प्रार्थनाहरूलाई पढ्नुहोस् र यसको प्रतिनिधित्व गर्ने किसिमको प्रार्थनालाई दिइएको खाली ठाउँमा लेख्नुहोस्।

प्रार्थनाहरू	प्रार्थनाका किसिम
..... **क**) "मेरो टाउको दुखाइलाई निको पारिदिनुहोस्।"	– बिन्ती
..... **ख**) "नास्तिक देशहरूमा रहनेहरूलाई सहायता गर्नुहोस्।"	– धन्यवादज्ञापन
	– मध्यस्थको प्रार्थना
	– आराधना
..... **ग**) "साथीहरूका निम्ति धन्यवाद"	
..... **घ**) "तपाईं कृपालु हुनुभएको हुनाले हामी तपाईंको प्रशंसा गर्छौं।"	
..... **ङ**) "असाध्यै ढीलो हुनुभन्दा पहिल्यै मेरो परिवारलाई उद्धार गर्नुहोस्।"	
..... **च**) "हल्लेलुयाह!"	
..... **छ**) "हाम्रो यात्रामा तपाईंको सुरक्षाको लागि हामी तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छौं।"	
..... **ज**) "यस भोजनमा आशिष् दिनुहोस्।"	

तपाईंका उत्तरहरू जाँच्नुहोस्।

आत्माका वचनहरूद्वारा आराधना गर्नु

उद्देश्य २: *आत्मामा गरिएको आराधनाले विश्वासीलाई सहायता पुऱ्याउन सक्ने कम-से-कम तीन तरीकाहरूको सूची बनाउनुहोस्।*

हाम्रा प्रभुको स्वर्गारोहण हुनुभन्दा पहिले उहाँले आफ्ना चेलाहरूलाई विशेष निर्देशनहरू दिनुभयोः

> पिताले गर्नुभएको प्रतिज्ञाको प्रतीक्षा गर, जसबारे तिमीहरूले मबाट सुनिसकेका छौ। किनभने यूहन्नाले

> त पानीले बप्तिस्मा दिए, तर अबका थोरै दिनमा पवित्र आत्मामा तिमीहरूको बप्तिस्मा हुनेछ (प्रेरित १:४-५)।

दश दिनपछि तिनीहरूले पवित्र आत्मामा बप्तिस्मा पाए। तिनीहरूको बप्तिस्माको चिन्हचाहिँ त्यही थियो, कि तिनीहरूले कहिल्यै नसिकेका भाषाहरूमा तिनीहरू सबैले आराधना गर्न शुरू गरे। वरिपरि उभिएका मानिसहरूले त्यहाँ भएको घटनालाई सुने र देखे। यस सम्बन्धमा निश्चय नै तिनीहरूले प्रश्नहरू सोधे। तब पत्रुसले जवाफ दिए,

> पश्चात्ताप गर, र तिमीहरूका पापक्षमाको निम्ति येशू ख्रीष्टको नाउँमा तिमीहरू प्रत्येकले बप्तिस्मा लेऊ, र तिमीहरूले पवित्र आत्माको वरदान पाउनेछौ। किनकि प्रतिज्ञा तिमीहरूका निम्ति, तिमीहरूका सन्तानका निम्ति र टाढ़ा-टाढ़ामा रहेका सबैका निम्ति हो, प्रत्येक जसलाई प्रभु हाम्रा परमेश्वरले बोलाउनुहुन्छ (प्रेरित २:३८-३९)।

त्यसपछि धेरै जना पवित्र आत्माले भरिए– त्यसै दिन करीब तीन हजार व्यक्तिहरू! किनकि प्रतिज्ञाचाहिँ "सबैका निम्ति हो, प्रत्येक जसलाई प्रभु हाम्रा परमेश्वरले बोलाउनुहुन्छ।" विश्वासीहरू अझै पनि पवित्र आत्माद्वारा भरिरहेका छन्। कोही पनि छोड़िनु पर्दैन।

कुनै पनि व्यक्तिले यो अनुभव किन चाहन्छ भन्ने कुरामा के तपाईं कहिल्यै अचम्मित हुनुभएको छ? यदि तपाईंले पवित्र आत्माको बप्तिस्मा पाइसक्नुभएको छ भने, तब तपाईंलाई केही उत्तरहरू थाहा भइसकेको छ, तर अन्य भाषा अर्थात् आत्माका शब्दहरूमा हामीले आराधना गर्दा हामीलाई प्राप्त हुने केही फाइदाहरूलाई हामी यस पाठमा उल्लेख गर्नेछौं।

तीनओटा भाषा बोल्ने मेरा एक जना मित्रले उनले अन्य भाषामा वा आत्माको भाषा बोल्दा आफ्नो जीवनमा भएको अनुभवलाई यसरी बताएका छन्ः

उनले भने, "परमेश्वरको निम्ति म प्रेमले भरिएको थिएँ, र स्प्यानिस भाषामा मैले जानेका सबै प्रेमी शब्दहरूका साथ मैले उहाँलाई आराधना गरें। तब अंग्रेजी र जर्मन भाषामा मैले जानेका सबै शब्दहरूलाई मैले प्रयोग गरें। तर यी पर्याप्त भएनन्। एक्कासि म अन्य भाषामा बोल्न थालें र मैले शब्दहरू नबुझेको भए तापनि मैले परमेश्वरलाई कति धेरै प्रेम गरेको छु भनी म बोलिरहेको थिएँ। यो जान्नुचाहिँ अति उदेकपूर्ण भयो कि अन्तमा शब्दहरूचाहिँ पर्याप्त भए, किनकि तिनीहरू स्वर्गीय भाषामा थिए। परमेश्वरलाई अन्य भाषामा आराधना गर्न सक्षम

हुँदाजस्तो आनन्द यसभन्दा पहिले मैले कहिल्यै अनुभव गरेको थिइनँ।''

आत्मामा परमप्रभुलाई आराधना गर्दा प्राप्त हुने प्रसन्नता र आशिष्लाई वर्णन गरेर नै सकिँदैन। यस पाठ्यपुस्तकलाई लेख्ने समयमा उहाँले मलाई यो सत्यता अति स्पष्ट पारिदिनुभएको छ। मैले अति कठिन समस्याको सामना गर्नुपऱ्यो, तर दबाबचाहिँ अति नै धेरैजस्तो लाग्यो, यस अवस्थामा मैले मेरो प्रार्थना भाषामा आराधना गरेर सामर्थ्य पाएँ। रातका लामा निद्राहीन घण्टाहरू दिनका बाँकी क्षणहरूजस्तै आत्माका वचनहरूले भरिए। प्रायःजसो शब्दहरू सजिलैसँग बगे, तर अरू समस्याहरूमा चाहिँ यो गरौं जस्तो लागेको कारणले होइन तर मैले गर्ने नै निर्णय गरेको कारणले मैले आराधना गरें।

''मैले अहिले यो कष्टको किन सामना गर्नुपरेको हो, प्रभु मैले नै किन भोग्नु पर्ने'' भनी एक दिन मैले प्रभुसँग पुकार गरें। उहाँका अति नम्र शब्दहरूलाई मैले तुरुन्तै सुनेको जस्तो लाग्योः ''तैंले आराधनाका फाइदाहरूका बारेमा लेख्दैछस्। तैंले लेखेका कुरा सत्य हो भनी तैंले व्यक्तिगत रूपमा जानेको र अनुभव गरेको म चाहन्छु।''

आत्माका वचनहरूसाथ आराधना गर्दा प्राप्त हुने ठूलो आशिष्लाई परमेश्वरको वचन र व्यक्तिगत अनुभवबाट म तपाईंलाई निश्चय दिन चाहन्छु। मैले निरन्तररूपमा आराधना गरिरहँदा मेरो तनाव र निराशाले मलाई छोड्यो। वेदनाले मेरो हृदयलाई छोड्यो र मेरो मुस्कानचाहिँ सच्चा बन्यो।

पवित्र आत्माले नै हामीकहाँ परमेश्वर पिताको उपस्थितिलाई ल्याउनुहुन्छ (एफिसी २:१८)। नतीजाहरूसहित प्रार्थना गर्नका लागि पवित्र आत्माले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ (रोमी २:२६)। उहाँले हामीलाई डरबाट स्वतन्त्र पार्नुहुन्छ र हामीलाई शक्ति,

प्रेम (आत्मसंयम दिनुहुन्छ (१ तिमोथी २:७)। परमेश्वरको महिमामा हामी सहभागी हुनेछौं भन्ने आशाको उहाँले हामीलाई स्मरण गराउनुहुनेछ।

> आशाले हामीलाई निराशा गराउँदैन, किनकि हामीलाई दिइएका पवित्र आत्माद्वारा परमेश्वरको प्रेम हाम्रा हृदयमा खन्याइएको छ (रोमी ५:५)।

आत्मामा आराधना गर्दा जीवनका क्षणिक समस्याहरूमाथि हामी उठ्न सक्छौं। सबै थोकहरूलाई आफ्ना अधीनमा राख्नुहुने अनन्त परमेश्वरमा हामीले हाम्रो ध्यान केन्द्रित गर्दा हामीले छुटकारा प्राप्त गर्छौं। योग्य परमेश्वरलाई महिमा गर्न पाउनु कति असल कुरा हो। हामीले अन्य भाषाहरूमा आराधना गर्दा, हामीले परमेश्वरलाई महिमा र उहाँको भलाइको लागि प्रशंसा गरेका हुन्छौं (प्रेरित १०:४६)।

यदि तपाईंले पवित्र आत्माको बप्तिस्माको अचम्मित अनुभवलाई अझै प्राप्त गर्नुभएको छैन भने, तपाईं अहिले नै यसको निम्ति प्रभुसँग बिन्ती गर्न सक्नुहुन्छ। प्रत्येक विश्वासीका निम्ति उहाँले यसलाई प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

६ तलका कुन-कुन बयानहरू ठीक छन्?

आत्माका वचनहरूद्वारा आराधना गर्नु भनेको अर्थ

क) पवित्र आत्मामा बप्तिस्माको वरदानलाई प्रयोग गर्नु हो।

ख) अन्य भाषामा प्रार्थना गर्नु हो।

ग) योग्य परमेश्वरलाई प्रशंसा गर्नु हो।

७ विश्वासीले आत्मामा आराधना गर्दा उसले प्राप्त गर्ने धेरै फाइदाहरूमध्ये तीनओटाको सूची बनाउनुहोस्।

....

....

शब्दहरूविना नै आराधना गर्नु

उद्देश्य ३ः *मौन प्रार्थनाका दुइ उद्देश्यहरूलाई वर्णन गर्नुहोस्।*

विनाशब्दहरू? केही पनि नबोलीकन हामी कसरी प्रार्थनामा प्रभुलाई आराधना गर्न सक्छौं? यसो गर्नका लागि सम्भव मात्र छैन, तर नबोलीकन कहिलेकहीँ प्रार्थना गर्नु आवश्यक पनि छ।

मौन रहेर हामीले प्रार्थना गर्दा दुइ कुराहरू हुन सक्छन्। एउटाचाहिँ हाम्रो अन्तस्करणका विचारहरूलाई हामी प्रभुकहाँ ल्याउन सक्छौं। तिनीहरूलाई कसैले पनि जान्नु आवश्यक पर्दैन।

> हे परमप्रभु, तपाईंले मेरो पारख गर्नुभएको छ, अनि मलाई चिन्नुहुन्छ। तपाईंले मेरो बसाइ र मेरो उठाइ जान्नुहुन्छ, टाढ़ैबाट मेरो विचार बुझ्नुहुन्छ। मेरो जिब्रोमा कुनै कुरा आउन अघि नै, हे परमप्रभु, तपाईं त्यो सम्पूर्ण रूपले जान्नुहुन्छ (भजनसंग्रह १३६ः१,२,४)।

हामी मौन हुँदा हुने दोस्रो कुरा पनि त्यत्ति नै महत्त्वपूर्ण छ। यस समयमा हामी "उहाँमा पर्खन सक्छौं।"

"प्रभुमा पर्खनु" भनेको अर्थ बाहिर र भित्र चूपचाप बसी उहाँलाई बोल्न दिनका लागि पर्खनु हो। हामीलाई सहायता पुऱ्याउने विचारहरूलाई हाम्रा मनमा र हामीलाई अगुवाइ गर्नका

लागि पदहरूलाई हाम्रा स्मरणमा ल्याउनका लागि पवित्र आत्माले सहायता गर्नुहुन्छ। यहाँ नै आराधनाको सङ्गति र सम्बन्धले पूर्ण अर्थ लिएको हुन्छ।

सङ्गतिचाहिँ एक तर्फी क्रियाकलाप हुँदै होइन। एक जना व्यक्ति मात्र बोलिरह्यो भने त्यसलाई साँचो वार्तालाप मान्न सकिँदैन। यदि मानिसहरू एक साथ आफ्ना कुराहरू बाँड्न चाहन्छन् भने दुइ जना नै बोल्नुपर्छ। अनि परमेश्वर हामीसँग कुराकानी गर्न चाहनुहुन्छ। उहाँले भन्नुभयो, "मलाई पुकार, र म तैँलाई जवाफ दिनेछु र तैँले नजानेका गहिरा र गुप्त कुराहरू तैँलाई बताउनेछु" (यर्मिया ३३:३)।

परमप्रभुले हामी आफै र हाम्रा परिस्थितिहरूका बारेमा हामीलाई समझ दिन चाहनुहुन्छ। उहाँका रहस्यका कुराहरू हामीसँग बाँड्नका लागि यदि हामीले उहाँलाई समय दियौं भने, कसरी काम गर्ने र कसरी प्रार्थना गर्ने सम्बन्धमा हामीले अझ धेरै जानकारी प्राप्त गर्छौं।

> परमेश्वरको नाउँ सदासर्वदा धन्यको होस्! बुद्धि र पराक्रम उहाँकै हुन्। उहाँले ज्ञानीहरूलाई ज्ञान दिनुहुन्छ

र समभ्रुदारहरूलाई बुद्धि दिनुहुन्छ। उहाँले गहिरा-गहिरा रहस्यहरू प्रकट गर्नुहुन्छ, अन्धकारमा के छ भनी उहाँ जान्नुहुन्छ, अनि उज्यालोले उहाँमा बास गर्छ (दानिएल २:२०-२२)।

हुन सक्छ, तपाईंका शान्त क्षणहरूमा तपाईं "प्रभुमा पर्खिरहनुभएको" होला र अझ धेरै कसरी गर्न सकिन्छ भनी तपाईं सिक्न चाहनुहुन्छ होला। कुनै कुराले बाधा नपार्ने शान्त ठाउँ भेट्टाउनुहोस् र परमप्रभुका विचारहरूले तपाईंका मन भरिदिनुहोस् भनी उहाँसँग बिन्ती गर्नुहोस्। तपाईंका आफ्नै विचारहरू रोक्नलाई र शैतानले तपाईंमा केही कुरा राखिदिने कोशिश गर्दा सो इन्कार गर्नका लागि प्रभुको सहायताको निम्ति उहाँसँग बिन्ती गर्नुहोस्।

तब, उहाँलाई मौनतामा आराधना गर्नुहोस्। धैर्य धारण गर्नुहोस् र तपाईंसँग बोल्नका लागि उहाँलाई पर्खनुहोस्। जब उहाँ बोल्नुहुन्छ, योचाहिँ जहिले पनि उहाँको लिखित वचनसँगको मिलापमा हुन्छ, यसैले आफ्नो हातमा बाइबल राखेर सुन्नुहोस्।

परमप्रभु भन्नुहुन्छ, "त्यसले मलाई प्रेम गरेको हुनाले, म त्यसलाई छुटाउनेछु। त्यसले मेरो नाउँ ग्रहण गरेको छ, यसकारण म त्यसको रक्षा गर्नेछु। त्यसले मेरो पुकार गर्नेछ र म त्यसलाई उत्तर दिनेछु (भजनसंग्रह ९१:१४-१५)।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

८ मौन रहेर प्रार्थना गर्नुपर्ने दुइ महत्त्वपूर्ण कारणहरू के-के हुन्? ....

....

९ तल दिइएका बयानहरूमध्ये कुन-कुन **ठीक** छन्?

क) बोलिएको शब्दलाई मात्र परमेश्वरले सुन्नुहुन्छ।

ख) मौन आराधनाले परमेश्वरको आवाज सुन्न हामीलाई सहायता गर्छ।

ग) हामी एकलै भयौं भने मात्र शब्दहरूविना नै आराधना गर्छौं।

घ) आफ्नो वचन, बाइबलको विपरीत परमेश्वरले कहिल्यै पनि केही कुरा भन्नुहुन्न।

१० प्रत्येक वाक्यलाई पूर्ण गर्ने बयानको अगाड़िको अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस्। जब हामी "प्रभुमा पर्खन्छौं" हामी

क) -ले हाम्रो स्वर्गीक पितासँग रहस्यहरू बाँड़िका हुन्छौं।

ख) -ले उत्तर वा स्वर्गीय अगुवाइको निम्ति पर्खेका हुन्छौं।

ग) चूपचाप बस्न सक्छौं, यसरी हाम्रो मन यताउती भौंतारिन सक्छ।

घ) शान्त र मौन भएर आराधना गर्न सक्छौं।

तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

१ **क** पिता

ख पवित्र

ग राज्य, स्वर्ग, पृथ्वी

६ सबै बयानहरू ठीक छन्

२ क) ठीक ग) ठीक
ख) बेठीक घ) बेठीक

७ तपाईंका उत्तर। परमेश्वरसँगको नजीकको सङ्गति, उहाँको उपस्थितिको आनन्द। प्रेम, आनन्द, शान्ति र शक्तिद्वारा भरिई, प्रशंसा ग्रहण गर्नका लागि उहाँ योग्य हुनुहुन्छ भनी जानी उहाँलाई गरिनुपर्ने प्रशंसा।

३ ग) आराधनाका भजनहरू वा बाइबल खण्डहरूलाई भेट्टाई परमप्रभुका निम्ति ती पढ्नुहोस्।
घ) तपाईंको आराधनामा तपाईंलाई सहायता गर्नका लागि पवित्र आत्मासँग बिन्ती गर्नुहोस्।

८ हाम्रा अन्तस्करणका विचारहरूलाई परमेश्वरमा ल्याउनु र हामीसँग बोल्नका लागि "उहाँमा पर्खनु।"

४ क) यसले हाम्रा समस्याहरू र आवश्यकताहरूलाई उल्लेख गरेको छैन।
घ) यसले परमेश्वर जो हुनुहुन्छ, त्यसको निम्ति उहाँलाई मात्र महिमा गर्छ।

६ क) बेठीक ग) बेठीक
ख) ठीक घ) ठीक

५ क) बिन्ती ङ) मध्यस्थको प्रार्थना
ख) मध्यस्थको प्रार्थना च) आराधना
ग) धन्यवादज्ञापन छ) धन्यवादज्ञापन
घ) आराधना ज) बिन्ती

१० क) हाम्रा स्वर्गीक पितासँग रहस्यहरू बाँड़िका हुन्छौं।
ख) उत्तर वा स्वर्गीक अगुवाइका निम्ति पर्खेका हुन्छौं।
ग) शान्त र मौन भएर आराधना गर्न सक्छौं।