



उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 4) – प्रार्थना

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

प्रार्थना

उसकी उपस्थिति का पीछा करना (भाग 4)

रविवार का संदेश, 07 जून 2026 - संदेश रूपरेखा

प्रार्थना – परमेश्वर के साथ एकांत समय

उसकी उपस्थिति का पीछा करना श्रृंखला में अब तक हमने कई ऐसी आत्मिक अभ्यासों पर विचार किया है जो हमें परमेश्वर की उपस्थिति का अनुभव करने और उसे अपने जीवन में धारण करने में सहायता करते हैं—जैसे स्थिरता, मनन और व्यक्तिगत आराधना। आज हम एक और महत्वपूर्ण अभ्यास पर विचार कर रहे हैं: प्रार्थना, विशेष रूप से व्यक्तिगत प्रार्थना।

हम सामूहिक प्रार्थना के महत्व को स्वीकार करते हैं, जहाँ दो या अधिक लोग एकमत होकर प्रार्थना करते हैं। लेकिन इस संदेश में हम विशेष रूप से व्यक्तिगत प्रार्थना पर ध्यान देंगे।

व्यक्तिगत प्रार्थना परमेश्वर के साथ आपका एकांत समय है।

परमेश्वर के साथ अकेले रहने के लिए आपको अकेले रहने में सहज होना होगा—अपने आप के साथ अकेले, और मानवीय सहभागिता तथा विचलनों से दूर। यह हमारे लिए एक बड़ी चुनौती है क्योंकि हम एक ऐसे संसार में रहते हैं जो हर समय “जुड़ा हुआ” है। हमारे लिए स्वयं को “अलग” करना कठिन हो गया है। भले ही हम अकेले हों, फिर भी अनेक ऑनलाइन माध्यमों के द्वारा लोगों से जुड़े रहते हैं। परन्तु ये संबंध अक्सर सतही होते हैं और बहुत कम अर्थपूर्ण होते हैं। इसलिए हमें इन संबंधों से स्वयं को अलग करना सीखना होगा ताकि हम प्रार्थना में परमेश्वर के साथ अर्थपूर्ण संबंध स्थापित कर सकें।

प्रार्थना में परमेश्वर के साथ हमारा संबंध आत्मिक है। परमेश्वर आत्मा है, और हम उससे इंद्रियों या भावनाओं के स्तर पर नहीं, बल्कि सबसे पहले आत्मिक स्तर पर जुड़ते हैं। इसके लिए विश्वास की आवश्यकता होती है। प्रार्थना हमारे विश्वास की अभिव्यक्ति है।

आज हम उन पाँच बातों पर ध्यान देंगे जो तब घटित होती हैं जब हम निजी और व्यक्तिगत प्रार्थना में जानबूझकर परमेश्वर से जुड़ते हैं।

1. उसकी उपस्थिति में संतुष्ट



उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 4) – प्रार्थना

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

सबसे पहले, हमारा भीतरी मनुष्य तृप्त हो जाता है। हमारी आत्मा संतुष्ट हो जाती है। हम भूखे थे, लेकिन प्रार्थना के बाद परिपूर्ण अनुभव करते हैं। हमारा एकमात्र लक्ष्य परमेश्वर था, और हमें उससे मिलने तथा उसके साथ समय बिताने का अवसर मिला। यही हमारे लिए पर्याप्त है।

भजन संहिता 27:4,8

“मैंने यहोवा से एक ही वर माँगा है, उसी की खोज में लगा रहूँगा, कि मैं जीवन भर यहोवा के भवन में निवास करूँ, यहोवा की मनोहरता को निहाँऊँ और उसके मन्दिर में ध्यान किया करूँ।”

“जब तूने कहा, ‘मेरे दर्शन के खोजी हो’, तब मेरे मन ने तुझसे कहा, ‘हे यहोवा, मैं तेरे दर्शन का खोजी रहूँगा।’”

उसने प्रतिज्ञा की है कि यदि हम उसे खोजेंगे तो उसे पाएँगे। उसे खोजने का प्रतिफल वही स्वयं है। यही वह है जिसकी हमें लालसा रही है।

निजी प्रार्थना में हम लोगों की प्रशंसा नहीं खोजते। हम अपनी प्रार्थना की लंबाई या शब्दों की सुंदरता से किसी को प्रभावित करने का प्रयास नहीं करते। हमारी एकमात्र इच्छा उसके साथ रहना है।

भजन संहिता 16:11

“तू मुझे जीवन का मार्ग दिखाएगा; तेरी उपस्थिति में परिपूर्ण आनन्द है; तेरे दाहिने हाथ में सदा सुख बना रहता है।”

उसकी उपस्थिति में हम संतुष्ट होते हैं। हम आनन्द से भर जाते हैं। ऐसे सुख हमारी आत्मा को भर देते हैं जो कहीं और नहीं मिल सकते।

हमारा परमेश्वर एल-शद्दाई है (उत्पत्ति 17:1)—सर्वसमर्थ और सर्वपर्याप्त परमेश्वर, जो हमारी हर आवश्यकता को पूरा करता है।

हम यह भी पहचानते हैं कि जब हम व्यक्तिगत प्रार्थना का समय नहीं बिताते, तो भीतर एक खालीपन, असंतोष और अधूरापन महसूस होता है। केवल उसी में और उसकी उपस्थिति में यह आवश्यकता पूरी होती है।

2. उसकी उपस्थिति द्वारा सामना किया जाना

जब हम उसके साथ एकांत में होते हैं, तब कई बार वह प्रेमपूर्वक हमें सुधारता, डाँटता और सही मार्ग दिखाता है।



उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 4) – प्रार्थना

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

यशायाह 6:1-7 में जब यशायाह ने प्रभु का दर्शन किया, तो उसकी पहली प्रतिक्रिया अपने और अपने लोगों के पाप को पहचानना था। और परमेश्वर ने तुरंत पाप को दूर करने का उपाय भी प्रदान किया।

हम पाप-केंद्रित जीवन नहीं जीते, बल्कि उस धार्मिकता के वरदान को ग्रहण कर चुके हैं जो प्रभु ने हमें दिया है। इसलिए हम विश्वास के साथ परमेश्वर के पास आते हैं। फिर भी कई बार परमेश्वर हमारे हृदय और मन के विषयों से व्यवहार करता है—अभिमान, ईर्ष्या, छल, व्यर्थता, समझौता, वासना, स्वार्थ आदि।

परमेश्वर अपनी आत्मा के द्वारा हमें सामना कराता है। उसका प्रकाश उन अंधकारमय बातों को प्रकट कर देता है जो छिपी रहती हैं।

तब हम अंगीकार करते हैं। त्यागते हैं। मन फिराते हैं। उसका शुद्ध करने वाला स्पर्श हमारी आत्मा पर आता है। यह सामना हमें शुद्धता और पुनर्स्थापना तक ले जाता है।

भजन संहिता 139:23-24

“हे परमेश्वर, मुझे जाँचकर जान ले; मुझे परखकर मेरे विचारों को जान ले। और देख कि मुझमें कोई बुरी चाल तो नहीं, और अनन्त मार्ग में मेरी अगुवाई कर।”

सबसे अच्छी बात यह है कि हम अपने हृदय को परमेश्वर के सामने खुला रखें और उसकी खोजी ज्योति का स्वागत करें।

3. उसकी उपस्थिति में परामर्श पाना

हमारे शांत और निजी समय में परमेश्वर हमसे बात करता है—हमारा मार्गदर्शन करता है, सलाह देता है और दिशा दिखाता है।

भजन संहिता 25:12-15

परमेश्वर उन लोगों को शिक्षा देता है जो उसका भय मानते हैं।

इन निजी क्षणों में:

वह हमें सिखाता है कि किस मार्ग पर चलना है।
वह अपने भेद प्रकट करता है।
वह अपनी वाचा और योजनाओं को दिखाता है।
वह हमें कठिन परिस्थितियों से बाहर निकलने की बुद्धि देता है।



उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 4) – प्रार्थना

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

4. उसकी उपस्थिति में स्थिर और केन्द्रित होना

निजी प्रार्थना में एक और महत्वपूर्ण परिवर्तन यह होता है कि हम भीतर से स्थिर हो जाते हैं।

चिन्ता, दबाव, चुनौतियों और उलझनों के बीच हम शान्ति, आश्वासन और एकाग्रता प्राप्त करते हैं।

हम नई शक्ति प्राप्त करते हैं।
हमारा उत्साह बढ़ता है।
हमारी आत्मा प्रोत्साहित होती है।
हमारी भावनाएँ चंगी होती हैं।

भजन संहिता 27:14

“यहोवा की बाट जोह; हियाव बाँध और तेरा हृदय दृढ़ हो; हाँ, यहोवा ही की बाट जोह।”

जब हम उसकी प्रतीक्षा करते हैं, वह हमें भीतर से सामर्थ्य देता है।

मीका 7:7-8

“मैं यहोवा की ओर ताकता रहूँगा... मेरा परमेश्वर मेरी सुनेगा।”

ऐसे समय भी आते हैं जब हम गिर जाते हैं या अंधकार में होते हैं। परन्तु जब हम प्रार्थना में उसकी प्रतीक्षा करते हैं, तो हमें विश्वास होता है कि वह हमारी सुनता है और हमारे लिए प्रकाश बनता है।

5. उसकी उपस्थिति में प्रिय होना

अंततः, हम जानते हैं कि जब हम उसके साथ समय बिताते हैं तो परमेश्वर प्रसन्न होता है।

इन निजी क्षणों में हम जानते हैं कि हम उसके प्रिय हैं।

वह:

हमारी सराहना करता है।
हमें नई जिम्मेदारियाँ सौंपता है।
अपनी स्वीकृति देता है।
अपनी बुद्धि और अधिकार प्रदान करता है।



उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 4) – प्रार्थना

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

मत्ती 6:6

“जब तू प्रार्थना करे, तो अपनी कोठरी में जा और द्वार बन्द करके अपने पिता से प्रार्थना कर, जो गुप्त में है; तब तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा।”

सार्वजनिक जीवन में जो अद्भुत बातें दिखाई देती हैं, वे अक्सर परमेश्वर की उपस्थिति में बिताए गए उन निजी क्षणों का परिणाम होती हैं।

इब्रानियों 11:6

“परन्तु विश्वास बिना उसे प्रसन्न करना अनहोना है... क्योंकि वह अपने खोजने वालों को प्रतिफल देता है।”

उसके साथ बिताया गया समय कभी व्यर्थ नहीं जाता।

व्यावहारिक सुझाव

A. निरंतर प्रार्थना करें

1 थिस्सलुनीकियों 5:17

“निरंतर प्रार्थना करो।”

हमारा निजी प्रार्थना का समय प्रार्थना कक्ष में होता है, लेकिन हमें पूरे दिन प्रभु के साथ निरंतर संवाद बनाए रखना चाहिए।

दिन भर:

हम उसके प्रति अपना प्रेम व्यक्त कर सकते हैं।
उसकी सुधराई को स्वीकार कर सकते हैं।
उसका परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।
उसकी शान्ति और आलिंगन का अनुभव कर सकते हैं।
B. लंबे समय तक व्यक्तिगत प्रार्थना करें

प्रभु यीशु हमारे आदर्श हैं। यद्यपि वे निरंतर पिता के साथ संगति में रहते थे, फिर भी वे अलग होकर लंबे समय तक प्रार्थना में समय बिताते थे।



उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 4) – प्रार्थना

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

ऐसे विस्तृत और गहरे प्रार्थना के समय ही निरंतर प्रार्थनामय जीवन की नींव बनते हैं।

निजी और व्यक्तिगत प्रार्थना का जीवन बनाए रखना उसकी उपस्थिति का अनुभव करने और उसकी उपस्थिति में जीवन जीने का एक और महत्वपूर्ण मार्ग है।