प्रार्थना के विचार

यहाँ प्रार्थना के लिए कुछ विचार दिए गए हैं जिन्हें आप अपनी व्यक्तिगत प्रार्थना के समय या साझा प्रार्थना स्थान में उपयोग कर सकते हैं।

कृपया अपने संदर्भ के अनुसार उपयोग करने और अनुकूलित करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।

इन सभी विचारों का उद्देश्य संघर्ष और युद्ध की स्थितियों में प्रार्थना करने में सहायता पाने के लिए है - परिस्थितियों और प्रभावित लोगों के लिए - और हमें यह याद रखने में मदद करने के लिए कि हमारा अटल परमेश्वर कौन है।

यदि आपके पास साझा करने के लिए अन्य विचार हैं या इस संसाधन के बारे में कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय में आत्मिक जीवन विकास टीम से संपर्क करें: ihq-sld@salvationarmy.org

या Facebook और Instagram @SalvArmySpiritualLife पर हमसे संपर्क करें

**भजन 46**

आपको पवित्र-शास्त्र के साथ समय बिताने के लिए आमंत्रित किया जाता है।

भजन 46 को पूरा पढ़ें। इसे धीरे-धीरे और सोच-समझकर पढ़ें। आज इस भजन को पढ़ते समय परमेश्वर से आपका ध्यान आकर्षित करने या आपको कुछ नया प्रकट करने के लिए कहें।

आप शायद यह रिकॉर्ड करना चाहें कि परमेश्वर अपने वचन के माध्यम से आप पर क्या प्रकट कर रहा है।

आपको निम्न की आवश्यकता होगी:

* एक बाइबल या भजन 46 का प्रिंटआउट। आप चाहें तो बाइबिल के उपलब्ध कई अनुवाद रख सकते हैं।
* कला सामग्री, कलम, पेंट आदि उन लोगों के लिए जो अपने पढ़ने पर रचनात्मक प्रतिक्रिया देना चाहते हैं।

प्रिंट करने के निर्देश:

आपको पवित्र-शास्त्र में समय बिताने के लिए आमंत्रित किया जाता है।

भजन 46 को पूरा पढ़ें।

इसे धीरे-धीरे और सोच-समझकर पढ़ें।

आज इस भजन को पढ़ते समय परमेश्वर से आपका ध्यान आकर्षित करने या आपको कुछ नया प्रगट करने के लिए कहें।

आप यह रिकॉर्ड कर सकते हैं कि परमेश्वर अपने वचन के माध्यम से आपको क्या बता रहा है।

**भजन 46**

*प्रधान बजानेवाले के लिये, कोरहवंशियों का, अलामोत की राग पर एक गीत*

1परमेश्‍वर हमारा शरणस्थान और बल है,

संकट में अति सहज से मिलनेवाला सहायक।

2इस कारण हम को कोई भय नहीं चाहे पृथ्वी उलट जाए,

और पहाड़ समुद्र के बीच में डाल दिए जाएँ;

3चाहे समुद्र गरजे और फेन उठाए,

और पहाड़ उसकी बाढ़ से काँप उठे।

4एक नदी है जिसकी नहरों से परमेश्‍वर के नगर में

अर्थात् परमप्रधान के पवित्र निवास स्थान में आनन्द होता है।

5परमेश्‍वर उस नगर के बीच में है, वह कभी टलने का नहीं;

पौ फटते ही परमेश्‍वर उसकी सहायता करता है।

6जाति जाति के लोग झल्‍ला उठे, राज्य राज्य के लोग डगमगाने लगे;

वह बोल उठा, और पृथ्वी पिघल गई।

7सेनाओं का यहोवा हमारे संग है;

याकूब का परमेश्‍वर हमारा ऊँचा गढ़ है।

8आओ, यहोवा के महाकर्म देखो,

कि उसने पृथ्वी पर कैसा कैसा उजाड़ किया है।

9वह पृथ्वी की छोर तक की लड़ाइयों को मिटाता है;

वह धनुष को तोड़ता, और भाले को दो

टुकड़े कर डालता है,

और रथों को आग में झोंक देता है!

10“चुप हो जाओ, और जान लो कि मैं ही परमेश्‍वर हूँ।

मैं जातियों में महान् हूँ।

मैं पृथ्वी भर में महान् हूँ।”

11सेनाओं का यहोवा हमारे संग है;

याकूब का परमेश्‍वर हमारा ऊँचा गढ़ है।

**सुनना**

उन लोगों की कहानियाँ सुनें जो युद्ध और संघर्ष, राजनीतिक या नागरिक अशांति से प्रभावित क्षेत्रों में रह रहे हैं।

उस व्यक्ति या लोगों के लिए प्रार्थना करें जिनकी कहानी/कहानियाँ आपने सुनी हैं। उनके लिए परमेश्वर का शुक्रिया अदा करें। परमेश्वर से उनके करीब आने और उनकी आत्मा से उन्हें हर दिन का सामना करने के लिए साहस और शक्ति प्रदान करने के लिए कहें। उनके ऊपर परमेश्वर की निरंतर सुरक्षा के लिए प्रार्थना करें। प्रार्थना करें कि वे परमेश्वर की शांति का अनुभव करें।

साल्वेशन आर्मी इंटरनेशनल वेबसाइट से वॉयस रिकॉर्डिंग सुनें या डाउनलोड करें: sar.my/spirituallife

आपको निम्न की आवश्यकता होगी:

* ऑडियो रिकॉर्डिंग सुनने के लिए एक डिवाइस। वॉयस रिकॉर्डिंग ऑनलाइन या डाउनलोड करने के लिए उपलब्ध हैं।
* इंटरनेट कनेक्शन या ऑडियो फ़ाइलों के साथ डिवाइस।
* हेडफ़ोन।

प्रिंट करने के निर्देश:

युद्ध, संघर्ष और राजनीतिक या नागरिक अशांति से प्रभावित क्षेत्रों में रहने वाले लोगों की कहानियाँ सुनें।

उस व्यक्ति या लोगों के लिए प्रार्थना करें जिनकी कहानी/कहानियाँ आपने सुनी हैं। उनके लिए परमेश्वर का शुक्रिया अदा करें।

परमेश्वर से उनके करीब आने और उनकी आत्मा से उन्हें हर दिन का सामना करने के लिए साहस और शक्ति प्रदान करने के लिए कहें। उनके ऊपर परमेश्वर की निरंतर सुरक्षा के लिए प्रार्थना करें। प्रार्थना करें कि वे परमेश्वर की शांति का अनुभव करें।

युद्ध और संघर्ष से प्रभावित मुक्ति फौजियों की कहानियाँ सुनने के लिए इस कोड को स्कैन करें:

sar.my/spirituallife पर जाएँ

**कहानियाँ**

युद्ध और संघर्ष, राजनीतिक या नागरिक अशांति से प्रभावित क्षेत्रों में रहने वाले लोगों की कहानियाँ पढ़ें।

उस व्यक्ति या लोगों के लिए प्रार्थना करें जिनकी कहानी/कहानियाँ आपने पढ़ी हैं। उनके लिए परमेश्वर का शुक्रिया अदा करें। परमेश्वर से उनके करीब आने और उनकी आत्मा से उन्हें हर दिन का सामना करने के लिए साहस और शक्ति प्रदान करने के लिए कहें। उनके ऊपर परमेश्वर की निरंतर सुरक्षा के लिए प्रार्थना करें। प्रार्थना करें कि वे परमेश्वर की शांति का अनुभव करें।

द साल्वेशन आर्मी इंटरनेशनल वेबसाइट से कहानियाँ पढ़ें या डाउनलोड करें: sar.my/spirituallife

आपको चाहिए:

* मुक्ति फौजियों की कहानियाँ जिनका जीवन युद्ध और संघर्ष से प्रभावित है। आप इन्हें ऑनलाइन पढ़ सकते हैं या sar.my/spirituallife पर प्रिंट प्रारूप में डाउनलोड कर सकते हैं।

प्रिंट करने के निर्देश:

उन लोगों की कहानियाँ पढ़ें जो युद्ध और संघर्ष, राजनीतिक या नागरिक अशांति से प्रभावित क्षेत्रों में रह रहे हैं।

जिस व्यक्ति या लोगों की कहानी/कहानियाँ आपने पढ़ी हैं, उनके लिए प्रार्थना करें। उनके लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।

परमेश्वर से उनके करीब आने और उनकी आत्मा से उन्हें हर दिन का सामना करने के लिए साहस और शक्ति प्रदान करने के लिए कहें। उनके ऊपर परमेश्वर की निरंतर सुरक्षा के लिए प्रार्थना करें। प्रार्थना करें कि वे परमेश्वर की शांति का अनुभव करें।

युद्ध और संघर्ष से प्रभावित मुक्ति फौजियों की कहानियाँ पढ़ने के लिए इस कोड को स्कैन करें:

sar.my/spirituallife पर जाएँ

या

उन लोगों की कहानियाँ पढ़ें जो युद्ध और संघर्ष, राजनीतिक या नागरिक अशांति से प्रभावित क्षेत्रों में रह रहे हैं।

जिस व्यक्ति या लोगों की कहानी/कहानियाँ आपने पढ़ी हैं, उनके लिए प्रार्थना करें। उनके लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।

परमेश्वर से उनके करीब आने और उनकी आत्मा से उन्हें हर दिन का सामना करने के लिए साहस और शक्ति प्रदान करने के लिए कहें। उनके ऊपर परमेश्वर की निरंतर सुरक्षा के लिए प्रार्थना करें। प्रार्थना करें कि वे परमेश्वर की शांति का अनुभव करें।

**समाचार की सुर्खियाँ**

हमारे स्थानीय समुदायों और दुनिया भर में बहुत से लोग संघर्ष का अनुभव कर रहे हैं। अपने सामने मौजूद अख़बारों, पत्रिकाओं और लेखों को देखने में कुछ समय बिताएँ। पढ़ते समय, आप खुद से ये सवाल पूछना चाहेंगे:

ये क्या हो रहा है?

कहाँ?

कौन प्रभावित हो रहा है?

मुख्य अगुवे कौन हैं और कौन प्रतिक्रिया देगा?

फ़िलहाल की क्या ज़रूरतें हैं?

कोई ऐसा शीर्षक या लेख काटें जो आपका ध्यान खींचे और उसे पोस्टर पर चिपका दें। उसके आगे अपने विचार लिखें।

विशेष समाचार शीर्षक और उससे संबंधित लोगों के लिए प्रार्थना करें।

आपको आवश्यकता होगी:

* स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय अख़बारों, पत्रिकाओं या मुद्रित समाचार लेखों का संग्रह।
* कैंची।
* गोंद।
* पेन।
* पोस्टर पेपर।

प्रिंट करने के निर्देश:

हमारे स्थानीय समुदायों और दुनिया भर में बहुत से लोग संघर्ष का सामना कर रहे हैं. अपने सामने मौजूद अख़बारों, पत्रिकाओं और लेखों को देखने में कुछ समय बिताएँ। पढ़ते समय, आप खुद से ये सवाल पूछना चाहेंगे:

ये क्या हो रहा है?

कहाँ?

कौन प्रभावित हो रहा है?

मुख्य अगुवे कौन हैं और कौन जवाब देगा?

फ़िलहाल की क्या ज़रूरतें हैं?

कोई ऐसा शीर्षक या लेख काटें जो आपका ध्यान खींचे और उसे पोस्टर पर चिपकाएँ। उसके आगे अपने विचार लिखें।

विशेष समाचार शीर्षक और उससे संबंधित लोगों के लिए प्रार्थना करें।

**प्लेलिस्ट**

हमने गानों की एक प्लेलिस्ट तैयार की है जो हमारी परिस्थितियों की परवाह किए बिना, परमेश्वर कौन है, इसकी पुष्टि करती है। आप इस प्लेलिस्ट का उपयोग कर सकते हैं या इस प्रार्थना स्थान में ज़ोर से बजाने या सुनने के लिए अपनी खुद की प्लेलिस्ट बना सकते हैं.

आप प्लेलिस्ट यहाँ पा सकते हैं: sar.my/spirituallife

प्रिंट करने के निर्देश:

हमने गीतों की एक प्लेलिस्ट तैयार की है जो हमारी परिस्थितियों की परवाह किए बिना, परमेश्वर कौन है, इसकी पुष्टि करती है।

आप इस प्लेलिस्ट का उपयोग कर सकते हैं या प्रार्थना करते समय सुनने के लिए अपनी खुद की प्लेलिस्ट बना सकते हैं।

आप प्लेलिस्ट यहाँ पा सकते हैं: sar.my/spirituallife

अटल परमेश्वर मेरा शरणस्थान है।

**सर्वशक्तिमान की छाया में विश्राम करो।**

‘जो परमप्रधान के छाए हुए स्थान में बैठा रहे,

वह सर्वशक्‍तिमान की छाया में ठिकाना पाएगा।

मैं यहोवा के विषय कहूँगा, “वह मेरा शरणस्थान और गढ़ है;

वह मेरा परमेश्‍वर है, मैं उस पर भरोसा रखूँगा।’ (भजन 91:1-2)

अपने सामने मानचित्र देखें। मानचित्र पर प्रभु आपका ध्यान कहाँ आकर्षित कर रहे हैं?

प्रकाश को मानचित्र के सामने रखें। मानचित्र पर उन क्षेत्रों पर छाया बनाने के लिए प्रकाश के सामने अपना हाथ घुमाएँ जिनके लिए आप प्रार्थना करना चाहते हैं।

उन लोगों के लिए प्रार्थना करें कि वे सर्वशक्तिमान की छाया में विश्राम करें।

आपको आवश्यकता होगी:

* दुनिया या अपने स्थानीय क्षेत्र का नक्शा।
* टॉर्च या प्रकाश का स्रोत।

प्रिंट करने के निर्देश:

‘जो परमप्रधान के छाए हुए स्थान में बैठा रहे,

वह सर्वशक्‍तिमान की छाया में ठिकाना पाएगा।

मैं यहोवा के विषय कहूँगा, “वह मेरा शरणस्थान और गढ़ है;

वह मेरा परमेश्‍वर है, मैं उस पर भरोसा रखूँगा।’ (भजन 91:1-2)

अपने सामने नक्शा देखें।

नक्शे पर प्रभु आपका ध्यान कहाँ आकर्षित कर रहे हैं?

नक्शे के सामने प्रकाश को रखें।

अपने हाथ को प्रकाश के सामने ले जाएँ ताकि नक्शे पर उन क्षेत्रों पर छाया बने जिनके लिए आप प्रार्थना करना चाहते हैं।

उन लोगों के लिए प्रार्थना करें कि वे सर्वशक्तिमान की छाया में विश्राम करें।

**‘शांत रहो और जान लो कि मैं परमेश्वर हूँ’**

शांति में परमेश्वर के साथ बैठने के लिए एक शांत और आरामदायक जगह बनाएँ।

आप कुशन या कंबल से एक आरामदायक बैठने की जगह बना सकते हैं, या आप कुछ चादरें या तम्बू का उपयोग करके एक भौतिक आश्रय बना सकते हैं जो ध्यान भटकाने वाली चीज़ों से मुक्त हो।

इस शांत जगह पर आराम से बैठें, लेटें या खड़े हों और परमेश्वर की मौजूदगी में आराम करने के लिए समय निकालें।

शांत रहें।

शांत रहें और जानें कि परमेश्वर परमेश्वर हैं।

आपको किस चीज़ के लिए प्रयास बंद करने और इसके बजाय परमेश्वर की शक्ति पर भरोसा करने की ज़रूरत है?

आपको चाहिए:

* आरामदायक कुर्सियाँ, कुशन, कंबल।

प्रिंट करने के निर्देश:

आप परमेश्वर की मौजूदगी में हैं।

इस शांत जगह पर आराम करने के लिए एक आरामदायक मुद्रा तलाश करें।

शांत रहें।

शांत रहें और जानें कि परमेश्वर परमेश्वर हैं।

क्या ऐसी कोई चीज़ है जिसकी इच्छा के प्रयास को आपको रोकने की ज़रूरत है?

आपको समर्पण करने और इसके बजाय परमेश्वर की शक्ति पर भरोसा करने की क्या आवश्यकता है?

परमेश्वर को परमेश्वर ही रहने दें।

जब तक आपको आवश्यकता हो, तब तक यहाँ रहें।

अटल परमेश्वर मुझे साहस देता है।

**क्रूस के चरणों में**

क्रूस के चरणों में बैठें।

दुःख, कड़वाहट, विश्वासघात, क्रोध, आक्रोश - आप यहाँ क्या छोड़ सकते हैं?

आप जो कुछ भी चाहें, यहाँ छोड़ दें। आप इसे लिख सकते हैं, इसे सिकोड़ सकते हैं और इसे भौतिक रूप से क्रूस के चरणों में छोड़ सकते हैं।

आपको क्या कबूल करने की आवश्यकता है? परमेश्वर से क्षमा माँगें।

आपको किसे क्षमा करने की आवश्यकता है?

टूटे हुए रिश्ते को फिर से जोड़ने के लिए आपको आगे क्या कदम उठाने की आवश्यकता है?

आपको आवश्यकता होगी:

* क्रॉस।
* पेन।
* कार्ड/कागज़।

**कार्रवाई के प्रति प्रतिबद्धता**

परिवर्तन हमसे शुरू होता है।

शांति में योगदान देने के लिए आप जो विशिष्ट कार्य करेंगे (अपने व्यक्तिगत संबंधों में, खुद को शिक्षित करना, दूसरों को शिक्षित करना, प्रार्थना करने के लिए प्रतिबद्ध होना) उसे लिखें और उसे प्रतिबद्धता बोर्ड पर रखें।

घर, काम और शायद कलीसिया में भी, संवाद और करुणा के माध्यम से शांतिपूर्वक मतभेदों और संघर्षों को हल करने के लिए प्रतिबद्ध रहें। दूसरों के साथ सम्मान से पेश आने, सहानुभूति का अभ्यास करने और दूसरों के साथ सद्भाव में रहने के लिए प्रतिबद्ध रहें। दुनिया और संघर्ष के क्षेत्रों के लिए नियमित रूप से प्रार्थना करने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

आपको आवश्यकता होगी:

* कलम।
* प्रतिबद्धता कार्ड।
* कार्ड प्रदर्शित करने के लिए एक बोर्ड/दीवार।

प्रिंट करने के निर्देश:

परिवर्तन हमसे शुरू होता है।

शांति में योगदान देने के लिए आप जो विशिष्ट कार्य करेंगे (अपने व्यक्तिगत संबंधों में, खुद को शिक्षित करना, दूसरों को शिक्षित करना, प्रार्थना करने के लिए प्रतिबद्ध होना) उसे लिखें और उसे प्रतिबद्धता बोर्ड पर रखें।

घर, काम और शायद कलीसिया में भी, संवाद और करुणा के माध्यम से शांतिपूर्वक मतभेदों और संघर्षों को हल करने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

दूसरों के साथ सम्मान से पेश आने, सहानुभूति का अभ्यास करने और दूसरों के साथ सद्भाव में रहने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

दुनिया और संघर्ष के क्षेत्रों के लिए नियमित रूप से प्रार्थना करने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

मैं प्रतिबद्ध हूँ…

**आशा के पत्र**

जब हम विश्वसनीय आवाज़ें सुनते हैं, उन लोगों की आवाज़ें जिन्हें हम जानते हैं और प्यार करते हैं, जो परमेश्वर की अच्छाई और विश्वासयोग्यता की घोषणा करती हैं, तो हम उनके आत्मविश्वास और प्रेम में आशा और शक्ति पा सकते हैं। इस बात पर विचार करें कि एक पत्र की तरह कैसे दयालुता के सरल कार्य, उन लोगों को आराम और शक्ति प्रदान कर सकते हैं जो कठिनाई का सामना कर रहे हैं, उन्हें याद दिलाते हैं कि वे अकेले नहीं हैं।

संघर्ष क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को आशा और प्रोत्साहन का एक पत्र लिखें। आप इन पत्रों को स्टेशन पर एक प्रतीकात्मक इशारे के रूप में छोड़ सकते हैं, या यदि आप किसी विशिष्ट टैरिटरी या किसी ऐसे व्यक्ति के लिए प्रार्थना कर रहे हैं जिसे आप व्यक्तिगत रूप से जानते हैं, तो उन्हें पत्र भेजने पर विचार करें।

उस टैरिटरी या व्यक्ति के लिए प्रार्थना करें जिसे आपने लिखा है।

आपको आवश्यकता होगी:

* कागज।
* लिफाफे।
* कलम।
* बाइबिल।

प्रिंट करने के निर्देश:

जब हम विश्वसनीय आवाज़ें सुनते हैं, उन लोगों की आवाज़ें जिन्हें हम जानते हैं और प्यार करते हैं, जो परमेश्वर की अच्छाई और विश्वासयोग्यता की घोषणा करती हैं, तो हम उनके आत्मविश्वास और प्रेम में आशा और शक्ति पा सकते हैं। इस बात पर विचार करें कि एक पत्र की तरह कैसे दयालुता के सरल कार्य, उन लोगों को आराम और शक्ति प्रदान कर सकते हैं जो कठिनाई का सामना कर रहे हैं, उन्हें याद दिलाते हैं कि वे अकेले नहीं हैं।

संघर्ष क्षेत्रों में रहने वालों को आशा और प्रोत्साहन का एक पत्र लिखें। आप इन पत्रों को स्टेशन पर एक प्रतीकात्मक इशारे के रूप में छोड़ सकते हैं, या यदि आप किसी विशिष्ट टैरिटरी या किसी ऐसे व्यक्ति के लिए प्रार्थना कर रहे हैं जिसे आप व्यक्तिगत रूप से जानते हैं, तो उन्हें पत्र भेजने पर विचार करें।

उस टैरिटरी या व्यक्ति के लिए प्रार्थना करें जिसे आपने लिखा है।

मैं अपने अटल परमेश्वर पर भरोसा कर सकता/सकती हूँ

**अतीत, वर्तमान और भविष्य**

अपने जीवन पर चिंतन करने में कुछ समय बिताएँ। आप अपना ध्यान दशकों या महत्वपूर्ण अवधियों में विभाजित कर सकते हैं। उन समयों को याद करें जब आप परमेश्वर की उपस्थिति के बारे में जानते थे। याद रखें कि परमेश्वर ने आपके लिए क्या किया है। आप इससे क्या सीख सकते हैं जो वर्तमान और भविष्य के लिए भरोसा ला सकता है? आप अपने भविष्य के लिए परमेश्वर पर क्या भरोसा कर रहे हैं?

यह प्रार्थना स्टेशन एक व्यक्तिगत चिंतन हो सकता है (प्रिंट करने योग्य देखें) या साझा ‘अतीत, वर्तमान और भविष्य’ बनाने के लिए बढ़ाया जा सकता है।

आपको आवश्यकता होगी:

* *अतीत, वर्तमान, भविष्य* का प्रिंटआउट या खाली कागज़।
* कलम।

प्रिंट करने के निर्देश:

अपने जीवन पर चिंतन करने में कुछ समय बिताएँ। आप इसे दशकों या महत्वपूर्ण अवधियों में विभाजित कर सकते हैं।

उन समयों को याद करें जब आप परमेश्वर की उपस्थिति के बारे में जानते थे।

याद रखें कि परमेश्वर ने आपके लिए और आपके लिए क्या किया है।

आप इससे क्या सीख सकते हैं जो वर्तमान और भविष्य के लिए भरोसा ला सकता है?

आप अपने भविष्य के लिए परमेश्वर पर क्या भरोसा कर रहे हैं?

अतीत

वर्तमान

भविष्य

मैं परमेश्वर पर भरोसा कर रहा/रही हूँ…

**‘आओ, यहोवा के महाकर्म देखो’ – भजन 46:8**

परमेश्वर की भलाई की घोषणा करते हुए एक दृश्य प्रदर्शन बनाएँ। प्रार्थना का उत्तर, चमत्कार की कहानी, आपके लिए परमेश्वर का प्रावधान, आपके प्रति परमेश्वर की भलाई या आपकी गवाही की कहानी लिखें। दूसरों को दिखाने के लिए इसे डिस्प्ले में जोड़ें।

यह सड़कों पर ले जाने के लिए एक बढ़िया प्रार्थना स्टेशन हो सकता है।

आपको चाहिए:

* पोस्टर पेपर या एक बड़ी खाली जगह।
* स्टिकी नोट्स या कार्ड।
* पेन।

प्रिंट करने के निर्देश:

'आओ, यहोवा के महाकर्म देखो' (भजन 46:8)

परमेश्वर की भलाई की घोषणा करते हुए एक दृश्य प्रदर्शन बनाएँ।

प्रार्थना का उत्तर, चमत्कार की कहानी, आपके लिए परमेश्वर का उपाय, आपके लिए परमेश्वर की भलाई की कहानी या अपनी गवाही लिखें।

इसे दूसरों को दिखाने के लिए प्रदर्शन में जोड़ें।

मेरा विश्वास अटल परमेश्वर में है

**परमेश्वर कौन है?**

परमेश्वर के जितने भी नाम या परमेश्वर के चरित्र के गुण जितने भी आप सोच सकते हैं, उन्हें लिख लें। अपनी मदद के लिए पवित्र-शास्त्र का उपयोग करें। वैकल्पिक रूप से, आप दी गई सूची या दृश्य का उपयोग कर सकते हैं।

फिर, परमेश्वर के नामों और उसके चरित्र के पहलुओं को देखने के लिए कुछ समय निकालें।

आज आपके लिए परमेश्वर कौन है? आप किन नामों या विशेषताओं की ओर आकर्षित होते हैं? क्यों?

जैसे-जैसे वे आपके दिमाग़ में आते हैं, आप उन्हें जोड़ सकते हैं।

आपको इसकी आवश्यकता होगी:

* परमेश्वर के नाम और विशेषताओं को प्रदर्शित करने वाली दीवार या एक बड़ा पोस्टर पेपर।
* नाम या विशेषताओं को जोड़ने के लिए खाली स्थान।
* मार्कर पेन।

प्रिंट करने के निर्देश:

परमेश्वर कौन है?

अपने सामने परमेश्वर के नाम और उसके चरित्र के पहलुओं को देखें। आप अपने खुद के नाम जोड़ सकते हैं।

आज आपके लिए परमेश्वर कौन है?

आप किन नामों या विशेषताओं की ओर आकर्षित होते हैं?

क्यों?

परमेश्वर

अब्बा

पवित्र

प्रेम

यहोवा

प्रभु

पिता

निर्माता

यीशु

उद्धारकर्ता

पक्ष लेने वाला

सर्वशक्तिमान

अल्फा और ओमेगा

जीवन की रोटी

मसीह

सांत्वना देनेवाला

छुड़ानेवाला

शासक

छुटकारा देने वाला

चरवाहा

रक्षक

शरणस्थान

सदा-मौजूद

सिरे का पत्थर

एलोहिम

अनन्त परमेश्वर

सर्वशक्तिमान

वफादार

नींव

प्रदान करने वाला

चट्टान

इमैनुएल

सर्वोच्च

सहायक

मैं हूँ

यहोवा

राजाओं का राजा

परमेश्वर का मेमना

यहूदा का शेर

सर्व-सामर्थी

मेरी ताकत

शक्तिशाली

ज्योति

जीवन

मार्गदर्शक

आशा

महान वैद्य

अग्रणी

शांति का राजकुमार

अनन्तकाल का पिता

पुनरुत्थान और जीवन

धर्मी

त्रिएकता

सच्ची दाखलता

मार्ग, सत्य और जीवन

अद्भुत परामर्शदाता

वचन

अद्भुत

पक्ष लेने वाला

भस्म करने वाली आग

प्राचीन कालीन

सत्य

अदोनाई

ईश्वरीय

संप्रभु

अपरिवर्तनशील

अटल

अनुग्रहकारी

दयावान

अनंत

**शांति दीवार कला**

यीशु शांति का राजकुमार है, और वह हमें अपने समुदाय और दुनिया में शांति निर्माता बनने के लिए बुलाता है - इसलिए, आइए शांति के अपने संदेश के साथ सार्वजनिक रूप से आगे बढ़ें। जैसे आत्मा मार्गदर्शन करती है, अपनी प्रार्थनाओं, पवित्र-शास्त्र के शब्दों और आशा के संदेश को इस कैनवास पर यथासंभव रचनात्मक रूप से जोड़ें।

ऐसा करते समय, आप निम्न के लिए प्रार्थना कर सकते हैं:

* विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों के बीच एकता।
* संघर्ष को संबोधित करने में बुद्धि।
* युद्ध और संघर्ष से प्रभावित लोगों के लिए आशा और साहस।
* टूटे हुए रिश्तों के लिए बहाली और सुलह।

समय के साथ, यह कैनवास सामूहिक प्रार्थनाओं का एक कशीदाकारी बन जाएगा और शांति का एक सुंदर संदेश देगा। आप इसे दूसरों को दिखाने के लिए प्रदर्शित कर सकते हैं।

आपको आवश्यकता होगी:

* एक बड़ा खाली बोर्ड या कैनवास।
* कला सामग्री (पेंट, मार्कर, गोंद इत्यादि)।

प्रिंट करने के निर्देश:

यीशु शांति का राजकुमार है, और वह हमें अपने समुदाय और दुनिया में शांति निर्माता बनने के लिए बुलाता है - इसलिए, आइए शांति के अपने संदेश के साथ सार्वजनिक रूप से आगे बढ़ें।

जैसे-जैसे आत्मा मार्गदर्शन करती है, अपनी प्रार्थनाएँ, पवित्र-शास्त्र के शब्द और आशा के संदेश को इस कैनवास पर यथासंभव रचनात्मक रूप से जोड़ें।

ऐसा करते समय, आप निम्न के लिए प्रार्थना कर सकते हैं:

* विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों के बीच एकता।
* संघर्ष को संबोधित करने में बुद्धि।
* युद्ध और संघर्ष से प्रभावित लोगों के लिए आशा और साहस।
* टूटे हुए रिश्तों के लिए बहाली और सुलह।

समय के साथ, यह कैनवास सामूहिक प्रार्थनाओं की कशीदाकारी बन जाएगा और शांति का एक सुंदर संदेश देगा।

**शांति के लिए मोमबत्ती जलाना**

‘ज्योति अन्धकार में चमकती है, और अन्धकार ने उसे ग्रहण न किया।’ – यूहन्ना 1:5

यीशु संसार की ज्योति है। यीशु का प्रकाश अंधकारमय परिस्थितियों में भी चमकता है, आशा और मार्गदर्शन लाता है।

किसी विशिष्ट संघर्ष या क्षेत्र के लिए प्रार्थना करते समय मौन में मोमबत्ती जलाएँ। प्रार्थना करें कि सत्ता में बैठे लोग ‘प्रकाश’ देखें और संघर्ष को समाप्त करने के लिए काम करें।

आपको आवश्यकता होगी:

* मोमबत्तियाँ (असली या इलेक्ट्रिक)।
* एक लाइटर।

प्रिंट करने के निर्देश:

‘ज्योति अन्धकार में चमकती है, और अन्धकार ने उसे ग्रहण न किया।’ – यूहन्ना 1:5

यीशु संसार की ज्योति है। यीशु का प्रकाश अंधकारमय परिस्थितियों में भी चमकता है, आशा और मार्गदर्शन लाता है।

किसी विशिष्ट संघर्ष या क्षेत्र के लिए प्रार्थना करते समय मौन में मोमबत्ती जलाएँ। प्रार्थना करें कि सत्ता में बैठे लोग ‘प्रकाश’ देखें और संघर्ष को समाप्त करने के लिए काम करें।

**शांति और युद्ध की समाप्ति के लिए प्रार्थना कैसे करें**

24-7 प्रार्थना से एक प्रार्थना मार्गदर्शिका

**जानकारी प्राप्त करें**

कुछ विश्वसनीय स्रोतों से कहानी की मूल बातें इकट्ठा करें।

जब बड़े संघर्षों की बात आती है, तो अक्सर स्थिति पर कई अलग-अलग दृष्टिकोण होते हैं। इसका मतलब है कि जब आप जानकारी इकट्ठा कर रहे हों, तो आप कुछ अलग-अलग समाचार स्रोतों को देख सकते हैं। मुख्य बिंदुओं को निर्धारित करना सहायक होता है। आप खुद से ये सवाल पूछना पसंद कर सकते हैं:

ये क्या हो रहा है?

कहाँ?

कौन प्रभावित है?

मुख्य अगुवे कौन हैं और कौन जवाब देगा?

अभी क्या ज़रूरतें हैं?

जब आपके पास मुख्य तथ्य हों, तो कुछ पल के लिए पवित्र आत्मा के साथ बैठें और उसे स्थिति के बारे में अपने दिल की बात आपके साथ साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

-

रुकें

**-**

**शांत रहें और परमेश्वर की उपस्थिति का स्वागत करें।**

आप कहीं आराम से बैठकर कुछ गहरी साँसें ले सकते हैं या एक सरल, छोटी प्रार्थना कर सकते हैं जैसे कि 'परमेश्वर, मैं आपकी उपस्थिति का स्वागत करता हूँ' या 'आ, पवित्र आत्मा।'

-

**भजन 46 के माध्यम से प्रार्थना करें**

अपनी प्रार्थनाओं का आधार बनाने के लिए इसका उपयोग करने से पहले पूरे भजन को एक या दो बार ज़ोर से पढ़ें।

-

लोग – **लोगों के लिए प्रार्थना करें**

*‘परमेश्‍वर हमारा शरणस्थान और बल है,*

*संकट में अति सहज से मिलनेवाला सहायक।’*(भजन 46:1)

इस संघर्ष से प्रभावित होने वाले लोगों के लिए प्रार्थना करें:

*जिन लोगों ने अपने परिवार, दोस्तों और प्रियजनों को खो दिया है।*

*जिन लोगों को उनके घरों से विस्थापित होना पड़ा है।*

*जिन लोगों को भोजन, पानी और चिकित्सा देखभाल जैसे महत्वपूर्ण संसाधनों से वंचित किया गया है।*

*जो लोग खतरे में हैं।*

**प्रार्थना करते रहें**

एक प्रार्थना सूची बनाएँ और पूरे सप्ताह प्रार्थना करने के लिए नियमित रिमाइंडर सेट करें।

**-**

समस्याएँ - **समस्याओं के लिए प्रार्थना करें**

*‘जाति जाति के लोग झल्‍ला उठे, राज्य राज्य के लोग डगमगाने लगे;*

*वह बोल उठा, और पृथ्वी पिघल गई।’*

(भजन 46:6)

जब लोग हिंसा की ओर मुड़ते हैं, तो अक्सर ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी समस्याओं का कोई और समाधान नहीं है। जैसा कि आप इस स्थिति को देखते हैं, ऐसी कौन सी समस्याएँ हैं जिन्हें केवल परमेश्वर ही ठीक कर सकता है? परमेश्वर से हस्तक्षेप करने के लिए कहें - उन परिस्थितियों को बदलने के लिए कहें जिनके कारण युद्ध छिड़ गया है और संघर्ष के बीच लोगों को जिन समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, उन्हें हल करने के लिए कहें। ये प्रार्थनाएँ करने के लिए बहुत बड़ी हैं, लेकिन हम परमेश्वर में विश्वास करते हैं, जिसने पहले भी इतिहास की दिशा बदली है, और जो हमें विश्वास के साथ प्रार्थना करने के लिए आमंत्रित करता है।

आप शायद यह प्रार्थना करना चाहें:

*जहाँ दर्द का इतिहास रहा है, वहां हम आपसे क्षमा की माँग करते हैं।*

*जहाँ अन्याय है, वहां हम आपसे निष्पक्षता और न्यायपूर्ण समाधान लाने की मांग करते हैं।*

*जहाँ मतभेद हैं, वहां हम आपसे सुलह लाने की मांग करते हैं।*

*जहाँ पर्याप्त नहीं है (भूमि, संसाधन, अवसर), हम आपसे प्रदान करने की मांग करते हैं।*

ये आपकी प्रार्थना को प्रेरित करने में मदद करने के लिए व्यापक श्रेणियाँ हैं - आप उन समस्याओं के बारे में बहुत विशिष्ट होने के बार में सोच सकते हैं जिनके कारण आप जिस विशिष्ट संघर्ष के लिए प्रार्थना कर रहे हैं, वह हुआ है।

**प्रार्थना करते रहें**

युद्ध से प्रभावित क्षेत्र का एक नक्शा प्रिंट करें और नक्शे पर परमेश्वर के हस्तक्षेप के लिए अपनी प्रार्थनाएँ लिखें। इसे ऐसी जगह रखें जहाँ आप इसे नियमित रूप से देख सकें - अपने फ्रिज पर या अपनी बाइबिल में, शायद - इन परिस्थितियों को बदलने के लिए प्रार्थना करते रहने के लिए एक यादगार के रूप में।

शक्ति – **सत्ता में बैठे लोगों के लिए प्रार्थना करें**

*‘वह पृथ्वी की छोर तक की लड़ाइयों को मिटाता है;*

*वह धनुष को तोड़ता, और भाले को दो*

*टुकड़े कर डालता है,*

*और रथों को आग में झोंक देता है!’*

(भजन 46:9)

कौन निर्णयकर्ता हैं जो शांति लाने के लिए कहानी को प्रभावित कर सकते हैं?

स्थिति से निपटने के लिए दया, करुणा और बुद्धि के लिए प्रार्थना करें, और प्रार्थना करें कि वे घृणा और भय के बजाय प्रेम और शांति की इच्छा से संचालित हों।

*राजनीतिक अगुवों के लिए, उन राष्ट्रों के अगुवों के लिए जो संघर्ष से सीधे प्रभावित हैं और उन राष्ट्रों के अगुवों के लिए जो परिणाम को प्रभावित कर सकते हैं।*

*शक्तियों के बीच समाधान लाने के लिए काम करने वाले शांति निर्माताओं के लिए।*

*शक्तिशाली व्यवसायों और हितधारकों के लिए जो संघर्ष की रफ़्तार को बदल सकते हैं।*

*मीडिया के लिए, जिसमें स्थिति पर रिपोर्ट करने के लिए अपने जीवन को जोखिम में डालने वाले पत्रकार और मीडिया कंपनियाँ शामिल हैं जो चुनती हैं कि किस युद्ध और संघर्ष को कवर करना है।*

**प्रार्थना करते रहें**

किसी अगुवा का नाम पोस्ट-इट नोट पर लिखें और उसे किसी ऐसी जगह पर रखें जहाँ आप उसे अपनी दिनचर्या में देख सकें, ताकि लोगों को शांति की ओर ले जाने के लिए प्रार्थना करते रहें।

**-**

प्रधानताएँ – **प्रधानताओं के लिए प्रार्थना करें**

*‘क्योंकि हमारा यह मल्‍लयुद्ध लहू और मांस से नहीं परन्तु प्रधानों से, और अधिकारियों से, और इस संसार के अन्धकार के हाकिमों से और उस दुष्‍टता की आत्मिक सेनाओं से है जो आकाश में हैं।’*

(इफिसियों 6:12)

मानव संघर्षों में आत्मिक वास्तविकताएँ शामिल हैं।

हमारे संसार में हर ‘बुराई की आत्मिक शक्ति’ पर यीशु का सर्वोच्च अधिकार है। आप लोगों के दिलों में भय, घृणा और हिंसा को भड़काने वाले अंधकार के विरुद्ध प्रार्थना करने में कुछ समय बिता सकते हैं। परमेश्वर की स्तुति करना शुरू करें कि वह कौन है और शांति के राजकुमार से मन और हृदय में चमत्कारी परिवर्तन लाने और संघर्ष को हल करने के लिए कहें।

**प्रार्थना करते रहें**

एक आराधना गीत चुनें जो अंधकार और बुराई पर यीशु की जीत के बारे में बताता हो। पूरे सप्ताह इसे सुनें – आप इसे प्लेलिस्ट में जोड़ सकते हैं – और जब यह बजता है, तो संघर्ष में शांति लाने के लिए परमेश्वर से प्रार्थना करते हुए कुछ क्षण बिताएं।

-

कलीसिया – **कलीसिया के लिए प्रार्थना करें**

*‘चुप हो जाओ, और जान लो कि मैं ही परमेश्‍वर हूँ।*

*मैं जातियों में महान् हूँ।*

*मैं पृथ्वी भर में महान् हूँ।”’*

(भजन 46:10)

कलीसिया के लिए, परमेश्वर के परिवार के उन सदस्यों के लिए जो संघर्ष में फँसे हुए हैं, और उन भाइयों और बहनों के लिए जो उनकी मदद करने में सक्षम हैं, प्रार्थना करें। युद्ध से प्रभावित राष्ट्रों में कलीसियाओं के लिए सुरक्षा, आराम और साहस के लिए प्रार्थना करें। पादरियों, चर्चों और गैर-सरकारी संगठनों के लिए प्रार्थना करें; कि वे राहत प्रदान करने के लिए आवश्यक सभी चीज़ों से सुसज्जित हों।