# ప్రార్థన
# 13

## ఉపవాసం, 2

బైబిలు ఉపవాసాన్ని బోధిస్తుంది. అది కేవలం ఫుట్ నోట్‌లో కాదు. అది విశ్వాసం యొక్క గాఢమైన ప్రతిపాదనయై ఉంది. లేఖనాల్లో ఉపవాసము కనీసం 78 సార్లు కన్పిస్తుంది. క్రొత్త నిబంధనలో 30 కంటె ఎక్కువ సార్లు కన్పిస్తున్నందున, ఉపవాసం పాత నిబంధన ఆచారమని చిన్న చూపు చూడకూడదు. నలభై రోజులు ఉపవాసమున్న ముగ్గురు వ్యక్తులు – ప్రభువైన యేసు, మోషే, మరియు ఏలీయాలు – రూపాంతరపు కొండమీద కన్పించడం – బంధించినట్టుగా ఉంది. దాఖలు చేయబడిన తొలి ఉపవాసం మోషేతో వచ్చింది. దావీదు, నెహెమ్యా, దానియేలు, యూదులు, బాప్తిస్మమిచ్చు యోహాను, ప్రభువైన యేసు, పౌలు మొదలైనవారు ఉపవాసమున్నారు. లేఖనానుసారంగా సంపూర్ణమైన దానిని నేడు యింత అమర్యాదగా చూడదగునా?

ఆచరణలో ఉపవాసం తన్ను తాను ఉపేక్షించుకొనడమైయుంది. మనం స్వయం – సంతృప్తిని వృద్ధి చేస్తాం. క్రమశిక్షణ, ఉపేక్ష త్యాగం, బాధననుభవించడం అనేవి నవీన మానసిక విధానాన్ని వ్యతిరేకిస్తాయి. భోజనం సందర్భంలో సహజంగా ఉపవాసం వ్యతిరేకిస్తుంది. ఉపవాసంలో, ఏదెనులోని తొలి హక్కును – భుజించడాన్ని వదులుకోవలసి ఉంటుంది. వివాహంలో ఉపవాసం కూడా ప్రధానమైయుండవచ్చు (1 కొరింథీ. 7). అబ్రాహాము దానిని నేర్చుకోవలసి వచ్చింది, తన బాంధవ్యంతో ఇస్సాకు సహితం అందులో జోక్యం పుచ్చుకోలేకపోయాడు (ఆది. 22). తనకు సన్నిహితమైన సహవాసం ఉన్న దేన్నైనా ఉపేక్షించడం ఉపవాసమైయుంది. దేవునికి నీకు మధ్య ఏది నిలచియుంటుంది? నేటి లోకంతో ఉన్న తంటా ఏమంటే కలిగియుండక పోవడం కాదు – యింకా కావాలని కోరడం.

మోషే ధర్మశాస్త్రం ఒకే ఒక ఉపవాసాన్ని ఆజ్ఞాపించింది ... ఉపవాస దినం ... ప్రాయశ్చిత్తార్థ దినం (లేవీయ. 23:26–32; సంఖ్యా. 29:7–11). లోబడనివారు కొట్టివేయబడతారు. ఇదే స్వభావంతో వారి నిర్గమాన్ని జ్ఞాపకం చేసికొనడానికి గాను సంవత్సరానికి ఒకసారి ఒకవారం యూదులు సహజ జీవన విధానంనుండి బయటికి వచ్చినవారై పర్ణశాలలలో నివసించాలి. రాజైన సౌలు యొక్క మరణాన్ని గూర్చి విలపించుతూ, ఇశ్రాయేలీయులు ఒక వారం ఉపవాసమున్నారు (1 సమూ. 31:13). ఇశ్రాయేలీయులను రక్షించడానికి ఎస్తేరు ఉపవాసముంది. భయంకరమైన దర్శనంతో దానియేలు వింతైన ఉపవాసంలో దిగిపోయాడు. అన్నా తన వృద్ధాప్య జీవితాన్ని ఉపవాసానికి అప్పగించుకొంది (లూకా 2:36–38). తొలి సువార్త ప్రయాణపు పని ఉపవాసంనుండి వచ్చింది (అపొ. 13:1–3). ఉపవాసంతో సంఘ పెద్దలు నియమించబడ్డారు (అపొ. 14:23).

అన్యజనులలోనుండి తొలిగా మార్పుపొందిన కొర్నేలీ ఉపవాసమున్నాడు (అపో. 10). పౌలు తరచుగా ఉపవాసమున్నాడు (2 కొరింథీ. 6:5; 11:27).

లేఖనాల్లో ఉపవాసం దుర్వినియోగం చేయబడింది. యెషయా 58ని చదివి పరిశీలించు. ఉపవాసంలోని "మంచి చెడ్డలను" దేవుడు బోధించాడు. ఉపవాసముండు నట్లు ప్రభువు మనలను కనిపెట్టినట్లు కన్పిస్తుంది. "మీరు ఉపవాస మున్నట్టయితే" అని ఆయన అనలేదు, "మీరు ఉపవాసము చేయునప్పుడు" అని ఆయన అన్నాడు (మత్తయి 6:16). అయితే, "వేషధారణ ఉపవాసాన్ని" ఆయన ఖండించాడు. పరిసయ్యులు వారానికి రెండు సార్లు (సోమవారం, గురువారం) ఉపవాసముండేవారు. లూకా 18 చూడు. ఆచారానికి సంబంధించిన ఉపవాసాలను ప్రభువు అంగీకరించలేదు, ఆచరించలేదు. ఆయన వాటిని కఠినంగా ఖండించాడు. స్వనీతి ప్రదర్శనలను ఆయన ద్వేషించాడు.

ఉపవాసానికి హెబ్రీ పదాలు అక్షరార్థంగా "నోటికి మూతవేయడం," "వినయంతో ఒకడు తన్ను తాను బాధపరచుకొనడం" అని భావం. గనుక, ఉపవాసం ఆనందం కొరకు కాదు, దుఃఖానికి. అది పశ్చాత్తాపం, అది అత్యవసరత, మన సొంత క్రమశిక్షణయై యుంది. పాత నిబంధనలో ఉపవాసం యొక్క దృష్టి పశ్చాత్తాపం మీద కేంద్రీకరించబడింది. పాపము, అవసరత, మరణము, విపత్తు ఉపవాసాన్ని ప్రేరేపించాయి. క్రొత్త నిబంధనలో ఉపవాసం యొక్క దృష్టి మొదటి ప్రాధాన్యత కేంద్రీకరించబడింది. నేటి లోలతగల ప్రజలకు క్రమశిక్షణ, సమర్పణ, త్యాగం సహితం అవసరమైయుంటుంది. ఆత్మ సంబంధమైన స్థితిని ఉపవాసం ప్రగాఢంగా వ్యక్తపరచునదైయుంది. వాస్తవంగా, ఉపవాసం వినయం కలిగిస్తుంది!

గొప్ప పాపం చేసిన దావీదు కూడా, "[దేవుని] యిష్టానుసారుడైన మనుష్యుడై" యున్నాడు (అపో. 13:22). అతని జీవితం "సుఖభోగాలతో" లేదు. ఉపవాసంతో దావీదు తనను తాను తగ్గించుకున్నాడు (కీర్తన. 35:13). ఉపవాసంతో తనను తాను క్రమశిక్షణ చేసికొన్నాడు (కీర్తన. 69:10). తన దేహము కృషించునంతగా ఉపవాస మున్నాడు (కీర్తన. 109:24). దావీదు జీవితం కన్నీళ్లతో కూడినదై కూడా ఉంది. ప్రభువైన యేసు సహితము కన్నీటి అనుభవం గలవాడే (హెబ్రీ. 5:7). పౌలు యొక్క సువార్త కన్నీటితో కట్టబడింది (అపో. 20:19, 31). "ప్రభువా, కన్నీటి పరిచర్యతో మమ్మును దీవించండి."

సరియైన స్వభావం మంచి కార్యాన్ని జరిగించవచ్చు. దానికి సమంగా, మంచి కార్యము సరియైన స్వభావాన్ని కలిగించవచ్చు. "నీ కాళ్లమీద నీవు నిలబడునట్లు నీ మోకాళ్లమీదికి ఒరుగు." కష్ట సమయాలు ఉపవాసముండేలా మనలను బలవంత పెట్టవచ్చు. ఉపవాసము కష్టకాలాలకు మనలను సిద్ధపరచవచ్చు. అలవరచుకొనకుండ పరలోకంగాని రాదు. మనం బైబిలుకు సంబంధించిన ఉపవాసాన్ని నేర్చుకొని దాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఉపవాసము, ప్రార్థన అనేవి లేకుండ ఎదుగుదల గాని, సంఘాభివృద్ధి గాని కలుగదు.

# ప్రార్థనా సమయాలు

## (1 థెస్స. 5:17)

"యెడతెగక ప్రార్థనచేయుడి" (1 థెస్స. 5:17).

మరి ఏ యితరమైన దానిని చేయమనడంకంటె ప్రార్థన చేయుమని ఎక్కువ ఆజ్ఞలున్నాయి. ప్రార్థించడంవలన నీవు ప్రార్థన నేర్చుకుంటావ్. ప్రార్థన అనేది బహు విశేషమైన ఆధిక్యతయు క్రైస్తవులకు ప్రాముఖ్యమైన పనియునైయున్నది. మనం ఎందుకు ఎక్కువగా ప్రార్థించం?

(1) దానిలో మనకు "అనుభవం లేదు." ప్రార్థన కేవలం నిస్సహాయులకు మాత్రమే. ఇతరులు "సహజంగా ప్రార్థించేవారు" మనం కాదు అని తీర్మానించడం సులభమే. ప్రశ్న: "నీవు ఎలా చేస్తున్నావ్." నేను ప్రార్థనలు చెప్పుతున్నాను, అయితే నేను ఎప్పుడైనా ప్రార్థించానా? నీ సంగతి ఏమి? నీ క్రైస్తవ నడక విషయంలో నీవు తృప్తి చెందావా?

(2) ప్రార్థించడానికి మనం ప్లాను చేయం. మనం చాలా బిజీగా ఉంటాం. ప్రాథమికంగా, మనం ప్రార్థించం, ఎందుకంటె, మనం అనేక పనులతో ఉంటాం. మనకు చాలమంది మద్దతు పలికేవారు, అనేక గాయాలు బాగుచేసేవారున్నారు. గనుక, బలహీనమైన మన మనస్సులకు ప్రార్థన విలాసమే గాని ఆవశ్యకత కాదు. అందునుబట్టి, మనం ఎప్పుడైనా కూడికలో ఉంటేనే ప్రార్థన. లేదా పని లేకుంటేనే ప్రార్థన. ప్రార్థన కొండలమీద చేయవచ్చు, అయితే దాని శక్తి వీధులమీదికి. ప్రార్థించడానికి మనం ప్లాన్ చేయాలి. ప్రార్థించడానికి సిద్ధపడాలి. ప్రార్థించడానికి మనం సమయం తీసికోవాలి! ప్రార్థన మన జీవితాలకు కేంద్రమైయుండాలని మనకు తెలుసు, అయినా అలా చేయడానికి సమయాన్ని కేటాయించ నిరాకరిస్తాం. మరి యింకొక ఘోరమైన తప్పు చేస్తాం. మన దైనిక చర్యను ముందు వెనుకలను చేస్తాం (తప్పు); మన ప్రాధాన్యతల ప్రకారం దినచర్యను ఏర్పాటు చేసికోవాలి. నీవు ప్రార్థించలేనంత బిజీగా ఉన్నట్టయితే అది తీవ్రంగా బిజీగా ఉన్నట్టే.

(3) మనం ప్రార్థన ఎక్కువగా ఎందుకు చేయము? మొదటి విషయం, అతి కష్టమైన విషయం, అన్నిటిని మించి అత్యవసరమైన విషయం – ప్రార్థించడానికి సమయం తీసికొంటుంది! సింపుల్? అవును! సులభం? లేదు! దాన్ని మనం ఎంత బాగా చేస్తామనికాదు, ఇంతకు నీవు చెస్తావా? లేకుంటే, వంట చేసేదానికంటే, ప్రార్థన వంట పుస్తకం చదివినట్టు ఉంటుంది. నీవు వంట పుస్తకాన్ని వండి, ఆ వంటకాన్ని తినవు. మొదట ప్రార్థించు!

(4) దేవుని మనం సందేహిస్తాం. "ఆయన నీ ప్రార్థనలకు బదులిస్తాడు కాని, నా ప్రార్థనలకు యివ్వడు." "నేను దానికొరకు ప్రార్థించాను గాని ఏమీ జరుగలేదు." "నేను అట్టివాటికి బదులివ్వ నేర్చుకున్నాను" అది అంత అసాధారణమైయుండనేల? దేవునికి

మనం జవాబు చెప్పడానికి బదులు దేవునినుండి మనం బదులు అధికార పూర్వకంగా అడుగుతాం. గుర్తుంచుకో ప్రార్థన వ్యర్థమైనప్పుడు ఎల్లప్పుడు సమస్య నరుడు – దేవుడు కాదు.

(5) మిగిలినదంతా ఫెయిలైనప్పుడు, ప్రార్థన అనేది “సహాయపడే విధానం” కాదు. ప్రార్థన ప్రతి అవసరతను తీర్చునదియు ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారమునైయుంది. దేవుని వాక్యము దాని పని అది జరిగిస్తుంది; ప్రార్థన దాని పనిని జరిగిస్తుంది. నేను “యువక – ప్రసంగీకుడనుగా” ఉన్నప్పుడు, “క్రీస్తు లేకుండ నేనేమియు చేయలేను” అనే ప్రయోగంతో నన్ను నేను గుర్తింపలేకున్నా (యోహాను 15:1–11) ఇప్పుడు నేను వృద్ధుడైన ప్రసంగీకుడను, అది నా సమస్తం. యువక సువార్తికులకు నేను ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు, బైబిల్లోనుండే సాధనలను “అనుకరింపవలసిందిగా” సవాలు చేస్తాను. అది అంత ఎక్కువ ఏమీ కాదు. “క్రీస్తు లేకుండ, నేనేమి చేయలేను.”

## ఒక సమయం

బైబిల్లోని గొప్ప మనుష్యులందరు ప్రార్థనాపరులైయున్నారు. దానియేలు, యెరూష లేమువైపు తన కిటికీలు తెరిచి, రోజుకు ముమ్మారు కృతజ్ఞతాస్తుతులతో ప్రార్థించేవాడు (దానియేలు 6:10). సింహాలు అతన్ని ముట్టడానికి నిరాకరించాయి! దావీదు రోజుకు ముమ్మారు – సాయంకాలం, ఉదయం, మధ్యాహ్నం ప్రార్థించేవాడు (కీర్తన. 55:17; 5:3). నెహెమ్యా యెరూషలేము కొరకు యెడతెగక ప్రార్థించేవాడు. ఇశ్రాయేలీయులు చూచుచుండగా, మోషే ప్రత్యక్ష గుడారంలో ప్రార్థించ సిద్ధపడ్డాడు (నిర్గమ. 33:8). యేసు ఉదయం పెందలకడనే ప్రార్థించాడు (మార్కు 1:35), అపొస్తలులను ఏర్పరచుకొనబోయే ముందు రాత్రంతయు ప్రార్థించాడు (లూకా 10:12–16). మరియు ఆయన తన అపొస్తలుల మధ్య ప్రార్థించాడు (లూకా 11:1). పేతురు మధ్యాహ్నపు వేళ ప్రార్థనలో ఉన్నాడు (అపొ. 10:9). ఎఫెసు పెద్దలయొద్దనుండి వెళ్లిపోయే సమయంలో పౌలు వారితో కూడ ప్రార్థించాడు (అపొ. 20:36). వారి మధ్య తమ మూడు సంవత్సరాల పరిచర్య కాలం ప్రార్థనలతోను కన్నీటితోను కూడుకొనియుంది. ప్రార్థనతో “సంఘం కూడిన స్థలం” కంపించింది (అపొ. 4:31). ప్రతి స్థలములోను ప్రార్థించుడని పౌలు ఆజ్ఞాపించాడు (1 తిమోతి 2:8). పౌలుతోనున్నవారు రాత్రింబగళ్లు ప్రార్థించారు (1 థెస్స. 3:10).

మనకు సమయం కావాలి! “ప్రార్థన ఉదయ కాలమున నా తొలి పనియు రాత్రి కాలమున నా కడపటి పనియునైయున్నది” అని మార్టిన్ లూథర్ అన్నాడు. ప్రార్థన ఉదయపు తాళపు చెవియు రాత్రి తాళపు కప్ప (బుర్ర)యునై ఉన్నవి. “ప్రార్థన సమయాన్ని పొదుపు చేస్తుంది” అని కూడా లూథర్ అన్నాడు.

ప్రార్థనలో నేను చేసే గొప్ప తప్పేమంటే, నేను కేవలం నా సమయంలోను, నా షరత్తుల మీదనే చేస్తాను. ఇది బహు కీలకమైన తప్పయి ఉంది. దేవుని సమయంలోను దేవుని షరత్తులలోను మనం ప్రార్థించగలం! ప్రార్థనకు రెండవ స్థానం దేవుడు అంగీక రించడు. ఆయనకు మన (రొట్టె) ముక్కలు అవసరం లేదు. మన బిజీ కార్యక్రమాలు

దేవుని విడిచిపెడతాయి. మనలో ఎక్కువ మంది "తొందరలో ఉండి ప్రార్థిస్తాం" ఇది కూడా పనికి రాకుండ పోతుంది. క్రైస్తవ్యంలో ప్రధానమైన సంగతి సమయం – మిగిలిపోయిన సమయం కాదు, విసరి పడవేసే సమయం కాదు, కాని నెమ్మదియైన సమయం. చింతనకు, ధ్యానానికి, పునరాలోచనకు, – భక్తికి – తొందరపాటు కాని, అంతరాయం కలిగింపబడని కాలమైయుండాలి! నీవు గుడ్లగూబివే కావచ్చు, లేదా కోడివే కావచ్చు. నీవేమైయున్నాసరే, ఒక సమయాన్ని ఏర్పాటు చేసికొని, దానిని కొనసాగించు. ప్రార్థన వాదించేది కాదు; అది పోగు చేయునది. పెందలకడ మేల్కొనడానికి రహస్యం పెందలకడ పండుకొనడంలో ఉంది. "పెందలకడ మేల్కొనివాడు" ఎన్నడు రాణించడు!

ప్రార్థనా జీవితం ఆరంభించడం కష్టం మాత్రమే కాదు, దాన్ని కొనసాగించడం యింకా కష్టమైయుంటుంది. మనం ప్రారంభిస్తాం. అయితే, మన క్రమం ఎక్కడో తప్పిపోతుంది, దానితో దాన్ని మనం మానుకుంటాం. మనం మానక తింటాం కదా, అలాగే మానక ప్రార్థించాలి. నెమ్మదియైన కాలంలోని నిలకడగానున్న ఒకని ప్రార్థన, తుఫానుల కొరకు అతని సిద్ధపరచుతుంది. తుఫానుకు ముందు నీవు ప్రార్థించక పోయినట్టయితే, తుఫాను సమయంలో (కష్ట కాలంలో) అది అకాలం కావచ్చు. ప్రార్థన ప్రార్థించవలసిన అవసరం వచ్చేవరకు వేచియుండకు! ప్రార్థన అలవాటుగా మారిపోవాలి – అయితే అది అలవాటుగా చేయకూడదు.

దావీదు దేవుణ్ణి దినానికి ఏడు మార్లు స్తుతించాడు (కీర్తన. 119:164). అక్షరార్థంగా అతడు "దినమెల్లా ప్రార్థించాడని చెప్పవచ్చు." దినం దేవునితో ఆరంభించి, మధ్య స్తుతి విరామాలు తీసికో, తిరిగి దేవునితో దినాన్ని ముగించు. స్నేహితులు సమయాన్ని తీసికొంటారు, ప్రార్థన సమయం తీసికొంటుంది. నీవు రాత్రి అంతయు ప్రార్థించావా? ప్రార్థనా దినాలు ఆకస్మికంగా సంభవించవు. అవి జరిగేలా చూడు. నిజమైన ప్రార్థన మనం మోకరించినప్పుడే ఆరంభమై, మనం లేచినప్పుడే అంతం కాదు. మొదటిగా ప్రార్థించు!

## స్థలం

ప్రార్థనకు ఒక స్థలం ఒక సమయం కావాలి. ప్రభువైన యేసు గెత్సేమనే, పర్వతాలను వినియోగించుకున్నాడు. ఆయన "ప్రార్థనా గదిని" ("నీ గదిలోనికి వెళ్లి"; మత్తయి 6:6) ఆజ్ఞాపించాడు . ప్రార్థనా గదులు యిటీవల కాలపు డాంబిక చోట్లుగా మారిపోయాయ్. ప్రభువైన యేసు జీవించిన దినాల్లో ఒక గది యిండ్లలో అవి లేవు. యూదుల పురుషుడు "ప్రార్థనా దుప్పటి" చుట్టుకునేవాడు (సంఖ్యా. 15:37-41 చూడు). యూదుడు ఈ దుప్పటితో తన్ను తాను కప్పుకొనడంతో తనకు ప్రైవసీ వస్తుంది – "ప్రార్థనా గది" అన్నట్టు. ఇంగ్లాండులోని వెస్లీ బాలుర తల్లి (19 మంది పిల్లలతో) అనుదినం ప్రార్థించడానికి ఆగినట్టు చరిత్ర చెప్పుతోంది. ఆమె తన కుర్చీలో కూర్చుండి, తన పై వస్త్రము తలమీదికి లాగుకొని ప్రార్థించేది. ఈ సమయాన్ని బహు ఘనంగా సన్మానించినట్టు పిల్లలు పెంచబడ్డారు. మనకు అలా సమయము స్థలము లేకుంటే మనం ప్రార్థించం. నతనియేలుకు "అంజూరపు చెట్టు" ఉంది (యోహాను 1:48). "నెమ్మదియైన సమయానికి," "నెమ్మదిగల చోటు" ఉండాలి. అదే సమయానికి అదే స్థలానికి వెళ్లే అలవాటును స్థిరంగా

పెంచుకో. "ఎక్కడైనా ప్రార్థించవచ్చు" అనేది "ఎక్కడా ప్రార్థించక" పోవచ్చు. అలా చేయాలని మనం కోరాలి; అలా చేయ తీర్మానించుకోవాలి; అప్పుడు మనం దాన్ని చేయాలి. మనం ప్రార్థించక పోయినట్టయితే, ప్రార్థించడానికి మనం తీర్మానించుకో లేదన్నమాటే. వారికున్న బిజీ పనులవలన ప్రార్థించడానికి కుదరడంలేదని అనేకులు అంటారు. ఎక్కువగా ప్రార్థించినందున పని చేయడానికి సమయం లేని వానిని నీవు ఎప్పుడైనా కనుగొన్నావా? ప్రార్థన అనేది ఒకడు ప్రాక్టికల్‌గా చేయగల పనియైయుంది.

ప్రార్థించే ఒక స్థలముంటే, ఆ స్థలం మనకు "పవిత్రమైన" దౌతుంది. మత సంబంధం కాని మన ప్రపంచంలో కొన్ని మాత్రమే మనకు "పవిత్రమై ఉంటాయి." మనం "పవిత్రమైన గంటలు," "పవిత్రమైన స్థలాలుగా" చేసికొనవలసి ఉంటుంది. దేవునికి ప్రధానమైన కాలం అవసరమైయుంటుంది, తీసివేసిన సమయాలు కాదు. దేవుడు జ్ఞానమైన చోటును కోరుతున్నాడు. అలాటి ఒకదాన్ని ఏర్పరచుకో. నేను కారులో ప్రార్థింపకోరతాను. నేను విస్తారంగా పయనిస్తాను గనుక విమానాలు, హోటల్స్ ప్రార్థించడానికి మంచి చోట్లుగా ఉంటాయి. ఏదియెలాగున్నా, నేను నా యింటినే యిష్టపడతాను. ప్రార్థనలు మరణానికి పూర్వా అభ్యాసమై ఉంటాయి. అది స్వ యిష్టానికి మరణమై ఉంటుంది."అది స్వేచ్ఛాగా భగవంతునిలా మృతిని కోరినట్టుగా ఉంటుంది." మనం ప్రార్థించునప్పుడు మనం సమయానికి, మన వాంఛలకు, మన మొండి యిష్టాలకు చనిపోయినవారమై యుంటాం. ఒక దినం మనం చేయగల ప్రాముఖ్యమైన విషయం ప్రార్థనయై ఉంటుంది

## (దేహం యొక్క) వైఖరి

ప్రార్థనలో దేహం ఉంచవలసిన స్థితి ప్రధానమైనది కాదు, అయితే అది ముఖ్యమైన పాత్రను నిర్వహిస్తుంది. దైవజనులు మోకరించారు, వారు సాగిలపడ్డారు, తలలు వంచారు, వణికారు, నిలిచారు, పవిత్రమైన చేతులెత్తారు. ప్రభువైన యేసు వీటిలో ఎక్కువవాటిని చేశాడు. వైఖరి ప్రార్థనా స్వభావాన్ని వ్యక్తపరుస్తోంది, స్వభావం దేహ వైఖరిని తీర్మానిస్తుంది. మోకరించడం లోబరచుకొనడం, ... నిలిచియుండడం సంతోషం. పురుషులు పవిత్రమైన చేతులెత్తి ప్రార్థించారు (1 తిమోతి 2:8). "పవిత్రమైన" అనేది ఎత్తడంలో కాదు, అంటే యథార్థమైన ప్రార్థన పవిత్రమైన జీవితాల్లోనుండి వస్తుందని భావం. ఎక్కువ మంది "అలక్ష్యమైన వైఖరిలో" కూర్చుండవచ్చు. తలలు వంచి కండ్లు మూసికోమని మనం మన పిల్లలకు చెప్పుతాం. పురుషులందరు మోకరించునట్లు "ఆమెన్ మూలలు" అనేవాటిని స్థానిక సంఘాలు ఏర్పాటు చేసేవి. "నీ పాదములనుండి నీ చెప్పులు విడువుము, నీవు నిలిచియున్న స్థలము పరిశుద్ధ ప్రదేశమని" దేవుడు మోషేకు సెలవిచ్చాడు (నిర్గమ. 3:5).

మనం నిల్చున్న తీరు ప్రాధాన్యం వీక్షిస్తుంది. అది ఎవ్వరు యజమానో మనకు జ్ఞాపకంచేస్తుంది. ప్రార్థనలో ప్రార్థించడాన్ని ఉంచి, బోధనను దూరం చేస్తుంది. ఇతర ఆలోచనలను తొలగిస్తుంది.

దేహపు వైఖరికి దాని స్థానముంది. ఆగి ఆలోచించు. దేవునికి మనం సమర్పించే వాటిలో చివరిది దేహం. ప్రాణాత్మలను గూర్చి మనం మాట్లాడతాం. శరీరాన్ని మనం

అశ్రద్ధచేస్తాం. అది ఏ ప్రాముఖ్యత లేనిదని మనం భావిస్తాం. దేహపు వైఖరి, అనుకూలం కానిదిగా చేయబడి, అణకువను ప్రదర్శిస్తుంది. తన "మోకాళ్లను నేలకు" ఆనించకోరేది ఎందరు? "ప్రార్థనా గదిలో మెదలక కూర్చుండేది" ఎందరు? యేసు జయించే చివరి దుర్గము దేహమే కావచ్చు. నీ దేహం యొక్క అధికార పత్రం దేవునికి సమర్పించావా?

## సిద్ధపాటు

బైబిల్లోని గొప్ప వ్యక్తులకు ప్రార్థన కొరకైన సమయాలు, స్థలాలు, కారణాలు ఉండేవి. పౌలుకు అతని "ముల్లు" ఉంది. ప్రభువైన యేసుకు ఆయన "పాత్ర" ఉంది, మోషేకు పాపభరితమైన దేశం ఉంది. ప్రార్థన లేమి, లేక అర్థంలేని ప్రార్థనలవలన సంఘాలు ప్రవహింపక నిలిచిపోయాయి, సహోదరులు చనిపోతున్నారు. ప్రార్థనను తిరిగి పొంది, సంఘాన్ని పునరుద్ధరించు! చెప్పేది నీకు ఏదీ లేకుంటే, ఏమీ చెప్పకు! ఆలకించేదానికి, కదలక ఉండేదానికి, నెమ్మదిగా ఉండేదానికి సమయముంది. ఆలకించేదానికంటె మాట్లాడడం సులభం. ఊరకుండడం కంటె మాట్లాడడం సులభం. ప్రార్థనకు సమయం కలిగియుండు. నీవు దేనిని గురి చూడకుంటే, దేనిని కొట్టలేవు. ప్రార్థనకు ఒక గురి, ఒక ఉద్దేశం ఉండాలి. అప్పటికప్పుడు చేసే ప్రార్థన ఉత్సాహం పుట్టింపవచ్చును గాని అది ఎప్పుడు ఉండడం అరుదు. అత్యానందం ఎక్కువగా వెలకట్టబడింది. ప్రార్థించడం అతి కష్టమైనప్పుడు, అతి కష్టంగానే ప్రార్థించు.

జాబితా తయారు చేసికో. మనం దీన్ని ఎందుకు చేయము? ప్రసంగాలకును, తరగతులు వగైరాలకు చాలినంత నోట్సు వ్రాసుకొంటాం. మనం జబ్బుగా ఉన్నప్పుడు, డాక్టరును అడుగవలసిన ప్రశ్నలన్నిటిని నోట్ చేసికొంటాం. ఏదీ మరచిపోడానికి మనం యిష్టపడం. అలాటప్పుడు మనం దేవుని ప్రార్థించబోయినప్పుడు లిష్టు ఉంటే తప్పేమి వచ్చింది? ఆ జాబితాలో తెలివి తక్కువ విన్నపాలను వ్రాయం కదా! జాబితాను తయారు చేయి! అప్పుడు ఆ లిష్టును చదువు. దావీదు కీర్తనలు చదువు. అది యూదుల పాటల పుస్తకమే కాదు. అది యూదుల ప్రార్థనా పుస్తకం కూడా. దావీదు "తన జాబితాను" దేవునియొద్దకు కొనిపోయాడు. "ప్రార్థనలకు మంచి పాఠశాల" కీర్తనల గ్రంథం. "నీవు అంత ఎలా చేయగలిగావని" ఒక సువార్తికుని ప్రశ్నించినప్పుడు, "నా ప్రార్థనా లిష్టు" అని అన్నాడు. ప్రాముఖ్యమైన విషయాలు లిష్టులో వ్రాయాలి.

వయస్సు ప్రార్థనను సులభం చేయదు. అర్వై మూడేండ్ల ప్రాయంలో క్రీస్తు కొరకు బ్రదుకుతూ ఇర్వై మూడేండ్లవాడుగా ఉండ వీలుపడదు. స్థలం ప్రార్థనను సులభం చేయదు. ఒకవేళ నీవు ముంబైలో ప్రార్థించలేక పోయినట్టయితే, నీవు చెన్నైలో ప్రార్థించలేవు. సువార్తికుడైనంత మాత్రాన కూడా ప్రార్థన సులభం కాదు. ప్రార్థించడానికి తేలికగా ఉండే సమయం ఉండదు.

## పౌలు యొక్క ప్రార్థనా జీవితం

పౌలు రోడ్డుమీద నడచి వస్తున్నప్పుడు, అతడు పౌలని మనం గుర్తించలేం. మనకు పౌలు సాధనకు, విజయానికి, పనికి ప్రతినిధిగా నిలుస్తాడు. పౌలు యొక్క శక్తి ప్రార్థన.

"ఎడతెగక ప్రార్థన చేయుడి." తాను ప్రకటించిన దానిని పౌలు ఆచరించాడు. అతని ప్రార్థన దేవునితో తనకున్న బాంధవ్యాన్ని డామినేట్ చేసింది. పౌలు యొక్క ప్రార్థన సహోదరులతో తనకున్న బాంధవ్యాన్ని డామినేట్ చేసింది. అతడు సహోదరుల కొరకు ప్రార్థించాడు, వారి ప్రార్థనలను అతడు కోరాడు.

మన ప్రార్థన జాబితా అతనివంటిదిగా ఉందా? లేక కిరాణాకొట్టు సరకుల జాబితాలా ఉందా? ఎఫెసీ. 3:14-21 యిలా అంటుంది,

> ఈ హేతువుచేత పరలోకమునందును, భూమిమీదను ఉన్న ప్రతి కుటుంబము ఏ తండ్రినిబట్టి కుటుంబమని పిలువబడుచున్నదో ఆ తండ్రియెదుట నేను మోకాళ్లూని మీరు అంతరంగ పురుషునియందు శక్తికలిగి ఆయన **ఆత్మ**వలన బలపరచబడునట్లు గాను, క్రీస్తు మీ హృదయములలో విశ్వాసము ద్వారా నివసించునట్లుగాను, తన మహిమైశ్వర్యముచొప్పున మీకు దయచేయవలెననియు, మీరు దేవుని సంపూర్ణతయందు పూర్ణులగునట్లుగా, ప్రేమయందు వేరుపారి స్థిరపడి, సమస్త పరిశుద్ధులతో కూడ దాని వెడల్పు పొడుగు లోతు ఎత్తు ఎంతో గ్రహించుకొనుటకును, జ్ఞానమునకు మించిన క్రీస్తు ప్రేమను తెలిసికొనుటకును తగిన శక్తిగలవారు కావలెననియు ప్రార్థించుచున్నాను.
>
> మనలో కార్యసాధకమైన తన శక్తి చొప్పున మనము అడుగువాటన్నిటికంటెను, ఊహించువాటన్నిటికంటెను అత్యధికముగా చేయ శక్తిగల దేవునికి, క్రీస్తుయేసు మూలముగా సంఘములో తరతరములు సదాకాలము మహిమ కలుగునుగాక, ఆమేన్.

లోతుగా ఈ ప్రార్థనను పరిశీలించు. ఇది సహజంగా మనం ఆదివారం వినే ప్రార్థనలా వినిపించదు. పౌలు దేవుని ఎరగాలని, కీలకమైన సత్యాలను గూర్చిన గ్రహింపుగలవారై ఉండాలని కోరుకున్నాడు. (1) ఆత్మచేత అంతరంగమందు బలపరచబడాలని, (2) విశ్వాసంవలన క్రీస్తును మన హృదయంలో కలిగియుండాలని, (3) క్రీస్తు ప్రేమను గ్రహించుకోవాలని, మరియు (4) దేవునిచే నింపబడాలని కోరుకున్నాడు.

"ప్రభువా, నేను ప్రార్థనయందు నమ్మికయుంచను.<br>
నేను నీయందు విశ్వాసముంచుచున్నాను.<br>
విశ్వాసంతో ప్రార్థన చేయ నాకు నేర్పించండి."