మొదటి మెట్లు · భాగం 1

నేను ప్రార్థన ఎలా మొదలుపెట్టాలి?

"ప్రభువా, మాకు ప్రార్థన చేయడం నేర్పించు."

లూకా 11:1

యేసు ఒక నమూనా ఇచ్చాడు

శిష్యులు అడిగింది "ఎక్కువ ప్రార్థించడం నేర్పించు" అని కాదు — కేవలం "మాకు నేర్పించు" అన్నారు. ఎక్కడ మొదలుపెట్టాలో చెప్పు అని. యేసు ఉపన్యాసం ఇవ్వలేదు. ఒక నమూనా ఇచ్చాడు — ప్రభు ప్రార్థన, పఠించడానికి కాదు, నడవడానికి ఒక మార్గంగా. ప్రతి వాక్యమూ హృదయాన్ని ఒక దిశలో నడిపిస్తుంది.

> **ముఖ్య అంతర్దృష్టి**
>
> ప్రార్థన మన అవసరాలతో కాదు, దేవునితో మొదలవుతుంది. ప్రభు ప్రార్థన "మా తండ్రీ, నీ నామము పరిశుద్ధపరచబడుగాక" తో తెరుచుకుంటుంది — ఒక అభ్యర్థనతో కాదు, ఆయన ఎవరో గుర్తించడంతో. అది అన్నింటినీ తిరిగి సర్దుబాటు చేస్తుంది.

ACTS ఫ్రేమ్‌వర్క్

ప్రభు ప్రార్థన సహజంగా నాలుగు దశలలో ప్రవహిస్తుంది:

స్తుతి (ADORATION)

ఆయన ఎవరో ఆరాధించడంతో మొదలుపెట్టండి — చేసినందుకు కాదు, ఉన్నందుకు.

ఒప్పుకోవడం (CONFESSION)

మన మధ్య ఉన్న దాన్ని పేర్కొనండి. క్షమాపణ సంపాదించుకోవడానికి కాదు, ఇప్పటికే ఉన్నదాన్ని స్వీకరించడానికి.

కృతజ్ఞత (THANKSGIVING)

నిర్దిష్టంగా — "అన్నీ ధన్యవాదాలు" కాదు, ఆయన చేసిన నిర్దిష్ట విషయాలు పేర్కొనండి.

విన్నపం (SUPPLICATION)

మీ అభ్యర్థనలు తీసుకురండి — మీ కోసం మరియు ఇతరుల కోసం. "అడగండి, మీకు ఇవ్వబడతాయి."

ప్రార్థన మీకు దూరంగా లేదా అపరిచితంగా అనిపిస్తుందా? అలా అనిపించడానికి కారణం ఏమిటని మీరు అనుకుంటున్నారు?

"నీ రాజ్యము వచ్చుగాక, నీ చిత్తము నెరవేరుగాక" అని మీ సొంత అభ్యర్థనలకు ముందు ప్రార్థించడం మీ ప్రార్థనను ఏ విధంగా మారుస్తుంది?

ప్రార్థన ఒక ప్రదర్శన కాదు, దేవునితో సంభాషణ అని తెలిస్తే, మీరు ఏమి ఆపుతారు? ఏమి మొదలుపెడతారు?

ప్రార్థన & అభ్యాసం ఉన్న చోట మొదలుపెట్టండి

తండ్రీ,

నేను ఎల్లప్పుడూ మీద్దరికి ఎలా రావాలో తెలియదు. అయినా వస్తున్నాను — సరైన మాటలు ఉన్నాయి కాబట్టి కాదు, రమ్మని నీవు చెప్పావు కాబట్టి.

శిష్యులు నేర్పించమని అడిగారు. నేను కూడా అదే అడుగుతున్నాను. ప్రార్థన యొక్క రూపం మాత్రమే కాదు, భంగిమ కూడా నేర్పించు — మొదట నిన్ను చూసే హృదయాన్ని, నా అవసరాలకు ముందు నిన్ను పేర్కొనే హృదయాన్ని.

నేను ప్రార్థనను బాధ్యతగా చేసిన చోట, సంభాషణగా చేయడం నేర్పించు. నా జాబితా గురించి ఉన్న చోట, నీవు ఎవరో వైపు నా కళ్ళు తిప్పు.

నీ నామము పరిశుద్ధపరచబడుగాక. నీ రాజ్యము వచ్చుగాక. నీ చిత్తము నెరవేరుగాక — నాలో, ఈ రోజు.

ఆమేన్.

మీ సొంత ప్రార్థన రాయండి

ఈ వారం

1. **ఒక్క నిమిషం స్తుతితో మొదలుపెట్టండి.** అభ్యర్థనలు లేకుండా — కేవలం దేవుడు ఎవరో పేర్కొనండి. ఇది ప్రతి రోజు ఒక వారం చేయండి.
2. **ప్రభు ప్రార్థన నెమ్మదిగా చదవండి.** మత్తయి 6:9–13 చదివి ప్రతి వాక్యంలో ఆగి అది మీను ఏమి ఆహ్వానిస్తుందో అడగండి.
3. **ACTS ఒకసారి చేయండి.** నాలుగు దశలలో 10 నిమిషాలు. ప్రతి విభాగానికి ఒక్క వాక్యం రాసి అప్పుడు మాట్లాడండి.