



آسک نیٹ ورک

Further teaching on this subject is available under
"Teaching Resources" at www.asknetwork.net

Meditating on the Word of God in Urdu

*A devotional practice
with powerful implications
and applications*

خدا کے کلام پر غور کرے طاقتور اثرات اور ایپلی کیشنز کے ساتھ ایک عقیدہ مشق

*May these words of my mouth
and the meditation of my heart
be pleasing in your sight, Lord,
my Rock and my Redeemer.*

Psalm 19:14

ASK NETWORK is founded on the Word of God. The passage in Ephesians 6 describing the Armour of God closes with these verses:

جیسا کہ آسک نیٹ ورک خداوند کے کلام پر تعمیر ہے۔ افریقی 6 میں خدا کا کفارہ بیان کیا گیا ہے ان آیات کے ساتھ بند

Take the helmet of salvation and the sword of the Spirit, which is the word of God. And pray in the Spirit on all occasions with all kinds of prayers and requests.

نجات کے بیلیمت اور روح کی تلوار کو لو، جو خدا کا کلام ہے۔ اور ہر قسم کی دعا اور درخواستوں کے ساتھ روح میں دعا کرو

With this in mind, be alert and always keep on praying for all the Lord's people. (Ephesians 6:17-18)
اس کے ساتھ ذہن میں، انتباہ رہو اور ہمیشہ خدا کے لوگوں کے لئے دعا کرو۔ (افسیوں ۶:۱۷-۱۸)

The helmet of salvation is descriptive of Christians having the mind of Christ. The Sword of the Spirit, which is the Word of God, is the full counsel of scripture.

نجات کا بیلیمت عیسائیوں کا مسیحی خیال ہے۔ روح کی تلوار، جو خدا کا کلام ہے، صحیفہ کا مکمل مشورہ ہے۔

To pray in the Spirit is to be enlightened, empowered and enabled in our intercession.

روح میں دعا کرنے کے لئے روشن ہونا ہے، ہماری شفاعت میں باختیار اور فعال

In ASK Network, as believers in the Lord Jesus Christ, we trust we have His mind as we wait on Him with the Word open, reliant on the Holy Spirit.

آسک نیٹ ورک میں، رب یسوع مسیح میں مومنوں کے طور پر، ہم یقین رکھتے ہیں کہ ہم اس کا خیال رکھتے ہیں کیونکہ ہم اس کے ساتھ کلام کے ساتھ کھلتے ہیں، روح القدس پر مطمئن ہیں۔

THIS BOOKLET is intended to be instructional in the personal devotional practice of meditating on the Word of God;

اس کتابچہ کا مقصد ذاتی عقیدت میں تعلیم دینا ہے خدا کے کلام پر غور کرنے کا مشق؛

giving some practical suggestions on how to enrich your times of meditation, and how to apply your meditation in ASKing.

آپ کو مراقت کے وقت کو بہتر بنانے کے بارے میں کچھ عملی تجاویز دینا، اور آسکنگ میں آپ کے مراقبہ کو کیسے اطلاق کرنا ہے

THE DEVOTIONAL PRACTICE OF BIBLICAL MEDITATION

بائبل مراقبہ پر عقیدت مشق

If someone develops the practice of meditating on the Word as a personal discipline in their devotional life,

they will become practiced in hearing God's voice through His Word.

اگر کوئی کلام پر غور کرنے کا مشق تیار کرتا ہے ان کی روحانی زندگی میں ذاتی نظم و ضبط کے طور پر، وہ اپنے کلام کے ذریعہ خدا کی آواز سننے میں مشق ہو جائیں گے

Duncan Campbell taught that it is good to go through the Word, but it is more important the Word goes through us, as it does when we take time for Biblical Meditation.

ڈنکن کمپبل نے سکھایا کہ یہ کلام کے ذریعے جانا اچھا ہے، لیکن یہ زیادہ اہم ہے کہ کلام ہمارے ذریعے جاتا ہے، جیسا کہ ہم بائبل مراقبہ کے لئے وقت نکالتے ہیں

This has been described as the digestive faculty of the soul; which helps us understand the way the Word can become part of us. One way to understand this is to imagine your hand.

یہ روح کی بضم فیکلٹی کے طور پر بیان کیا گیا ہے؛ جو ہماری سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ کلام ہمارا حصہ بن سکتا ہے اس طرح ہم یہ سمجھنے کا ایک طریقہ تمہارا ہاتھ تصور کرنے کا ہے

Think of your fingers as representing ways we learn from the Word of God: maybe Bible Study, Teaching, Memorizing and Singing. You can balance a Bible quite well on four fingers.

آپ کے انگلیوں کے بارے میں سوچو کہ ہم خدا کے کلام سے سیکھیں گے۔ شاید بائبل مطالعہ، تدریس، یاد رکھنا اور گانا۔ آپ چار انگلیوں پر بائبل کو اچھی طرح سے توازن بنا سکتے ہیں

יהוה צבאות רב' الافواج. ۱ سمونیل ۱۷:۴۵
 יהוה עליון خدانہ تعالیٰ. زبور ۱۷:۷
 יהוה רבי خدانہ میرا چوپان. زبور ۱:۲۳
 יהוה یرאה خدا فرام کرنے والا ہے۔ پیدایش ۱۴:۲۲
 یہواہ نسیٰ יהوہ نسیٰ خروج ۱۵:۱۷
 یہواہ سلوم יהوہ سلوم قضاء ۶:۲۴
 יהוہ שמہ خدانہ وہاں ہے۔ حزقی ایل ۳۵:۴۸
 יהוہ צדקנו خدانہ ہماری صداقت۔ برمیہ ۶:۲۳
 יהוہ מקדשכם خدانہ ہوں جو تمکو مقدس کرتا ہوں۔ احبار ۸:۲۰
 יהוہ רפאך خدانہ تیرا شافی ہوں۔ خروج ۱۵:۲۶
 אלוהים خدا. پیدایش ۱:۱
 אیل الہ اسرائیل אל אלוהי ישראל پیدایش ۲۰:۳۳
 אדני خدانہ. پیدایش ۲:۱۵
 אל שדי خدای قادر. پیدایش ۱:۱۷
 אד עולם ابدی خدا. پیدایش ۲۱:۳۳
 אל גיבור مشیر خدانے قادر. آیسعیاہ ۹-۶:۷
 אל עליון بادشاہی وادی. پیدایش ۱۸:۱۴

Now to him who is able to establish you in accordance with my gospel, the message I proclaim about Jesus Christ, in keeping with the revelation of the mystery hidden for long ages past, but now revealed and made known through the prophetic writings by the command of the eternal God...— to the only wise God be glory forever through Jesus Christ! Amen. Romans 16:25-27

اب خدا جو تم کو میری خوشخبری یعنی یسوع مسیح کی منادی کے موافق مضبوط کر سکتا ہے اس بھید کے مکاشفہ کے مطابق جو ازل سے پوشیدہ رہا۔ مگر اس وقت ظاہر ہو کر خدای ازل کے حکم کے مطابق نبیوں کی کتابوں ذریعہ سے سب قوموں کو بتایا گیا تاکہ وہ ایمان کے تابع ہوجائیں۔ اسی واحد حکیم خدا کی یسوع مسیح کے وسیلہ سے اب تک تمجد ہوئی رہے۔ آمین۔
 رومیوں ۲۵:۱۶-۲۸

However, to get a grip you will need your thumb, which can represent the depth of understanding that comes through Biblical Meditation.

تاہم، ایک گرفت حاصل کرنے کے لئے آپ کو آپ کے انگوٹھے کی ضرورت ہوگی، جو بائبل کی مراقبت کے ذریعہ سمجھنے کی گہرائی کی نمائندگی کرتا ہے

You could never hold a Bible with just a thumb, but with fingers and thumb together you have hold on the Word of God in such a way it is not easily taken from you.

آپ صرف ایک انگوٹھے سے بائبل کو نہیں پکڑ سکتے تھے، لیکن انگلیوں اور انگوٹھے کے ساتھ آپ کو خدا کے کلام پر اختیار ہے اس طرح سے یہ آپ سے آسانی سے نہیں لیا جاتا ہے

One definition of Biblical meditation is "the practice of pondering, considering, and reflecting on scripture."

بائبل کے مراقبہ کی ایک تعریف یہ ہے کہ "سوچنے کا عمل، غور، اور صحیفہ پر عکاسی کرتے ہیں۔"

Jim Packer says this: Meditation is the activity of calling to mind and thinking over, and dwelling on, and applying to oneself, the various things that one knows about the works and ways and purposes and promises of God.

جم پیکر یہ کہتے ہیں: مراقبہ ذہنی اور سوچنے کے لئے کام کرنے کی سرگرمی ہے، اور رہائش، اور اپنے آپ کو، مختلف کاموں کے بارے میں جاننا ہے اپنے آپ کو اور خدا کے طریقوں اور مقاصد اور وعدے

It is an activity of holy thought, consciously performed in the presence of God, under the eye of God, by the help of God, as a means of communion with God.

یہ مقدس سوچ کی ایک سرگرمی ہے، شعوری طور پر خدا کی موجودگی میں انجام دیا ہے، خدا کی مدد سے خدا کی نظر میں، خدا کے ساتھ اتحاد کا ایک ذریعہ ہے

Its purpose is to clear one's mental and spiritual vision of God and to let His truth make its full and proper impact on one's mind and heart.

اس کا مقصد خدا کی ایک ذہنی اور روحانی نقطہ نظر کو صاف کرنا ہے اور اس کی سچائی کو اپنے دماغ اور دل پر مکمل اور مناسب اثر ڈالنا ہے

A.W. Tozer describes the devotional practice of Biblical Meditation like this: It is important we get still to wait on God. And it is best we get alone with God, preferably with our Bible outspread before us.

ٹیزر بائبل مراقبہ کے عقیدہ طریقوں کی وضاحت کرتا ہے اس طرح: یہ ضروری ہے کہ ہم ابھی بھی خدا پر انتظار کریں۔ اور یہ سب سے بہتر ہے کہ ہم خدا کے ساتھ اکیلے ہوجائیں، ترجیحی طور پر ہماری بائبل ہمارے سامنے پیش ہو

I think for the average person the progressions will be something like this: first a sound, as of a Presence walking in a garden. Then a voice, more intelligible, but still far from clear.

میں اوسط شخص کے بارے میں سوچتا ہوں کہ اس طرح کی ترقی کچھ ایسی ہوگی جیسے: سب سے پہلے ایک آواز، ایک باغ میں موجودگی کی طرح۔ پھر ایک آواز، زیادہ قابل فہم، لیکن اب بھی واضح سے

Then a happy moment when the Spirit begins to illuminate the scriptures, and that which has been only a sound, or at best a voice, now becomes an intelligible word, warm and intimate and clear as a word of a dear friend.

پھر ایک خوش لمحہ جب روح مقدسات کو روشن کرنے کے لئے شروع ہوتا ہے، اور جو صرف ایک ہی آواز ہے، یا بہترین آواز میں، اب ایک قابل فہم الفاظ بن جاتا ہے، ایک دوست دوست کے لفظ کے طور پر گرم اور مباحثہ اور واضح ہے

Then will come life and light, and best of all, ability to see and rest in and embrace Jesus Christ as Savior and Lord of all.

پھر زندگی اور روشنی آئے گی، اور سب سے بہتر، دیکھنے کی صلاحیت اور آرام میں یسوع مسیح نجات دہندہ اور سب کے خدا کو گلے لگانے

LEARNING FROM OTHERS

دوسروں کی طرف سے تعلیم

Here are just a few examples of those who used the words of scripture to speak back to God what was already recorded in His Word, either direct quotations or inferences.

.David ~ 2 Samuel 22

Jonah ~ Jonah 2)

Peter ~ Acts 2

Paul ~ Romans 9

Jesus ~ Matthew 27

May ASK Network continue in this rich and powerful history.

دوسروں کی طرف سے تعلیم

یہ کچھ مثال ہے اُن کے جینہوں نے صحیفہ کے کلام کو خدا سے بات کرنے کے لئے جو کہ پہلے سے ہی ریکارڈ ہے اُس کے کلام میں، یا تو براہ راست کوٹیشن یا انفر ادبیات.

• داؤد ~ ۲ سموئیل ۲۲

• یوناد ~ یوناد ۲

• پطرس ~ اعمال ۲

• پولوس ~ رومیوں ۹

• خدا ~ متی ۲۷

آسک نیٹ ورک کے طور پر اس امیر اور طاقتور تاریخ میں جاری رہیں.

THE NAMES OF GOD

خدا کے نام:

You have exalted above all things Your name and Your word. Psalm 138:2 This booklet has sought to show that the Word of God is a living Word. Hebrew 4:12 describes it like this: For the word of God is alive and active. Sharper than any double-edged sword. But in our pursuit of God's truth through meditation on His Word let us not neglect the character of God, the faithful Answerer of ASKing. Here are the names He uses to reveal His character in the early pages of scripture, but throughout the Bible He has many names and descriptions. Do not hesitate to declare any of them and call upon Him as such in your ASKing.

کیونکہ تو نے اپنے کلام کو اپنے ہر نام سے زیادہ عظمت دی ہے۔ اس کتاب میں یہ دیکھانے کی کوشش کی ہے کہ خداوند کا کلام زندہ کلام ہے۔ العبرانیوں ۱۲:۴ اس طرح یہ بیان کرتا ہے: کیونکہ خدا کا کلام زندہ اور مؤثر اور ہر ایک دو دھاری تلوار سے زیادہ تیز ہے۔ لیکن ہمارے حصول میں خدا کی سچائی مراقبہ کے ذریعے اُس کے کلام کلام یہ اُنہم خدا کے کردار کو نظر انداز نہیں کرتے، اجتماع جواب دینے والا دعا کو۔ یہاں وہ نام ہیں جو اس نے خود کے کردار کو ظاہر کرنے کے لئے استعمال کئے صحیفہ کے شروع کے صفحات میں، لیکن بائبل کے ذریعے اُس کے بہت نام اور تفصیل ہے۔ بچکانا نہیں ان میں سے کسی کو بھی اعلان کرنے میں اور اُسے ہلاوں اپنی دعاوں کے طور پہ۔

God of Hosts 1 Samuel 17:45 יהוה צבאות Yehovah Tzevaot

Most High God Psalm 7:17 יהוה עליון Yehovah Elyon

Psalm 23:1 God is Shepherd יהוה רעי Yehovah Ro'i

God is Provider Genesis 22: 14 יהוה יראה Yehovah Yireh

Exodus 17:15 God is a Banner יהוה נס Yehovah Nissi

God is Peace Judges 6:24 הוה שלום Yehovah Shalom

Jehovah is There Ezekiel 48:35 יהוה שמה Yehovah Shamah

God is Righteousness Jeremiah. 23:6 יהוה צדקנו Yehovah Tzidkenu

Leviticus 20:8 God is Sanctifier יהוה מקדשכם Yehovah Mekadesh-chem

God is Healer Exodus 15:26 יהוה רופאך Yehovah Ropha-cha

God Genesis. 1:1 אלהים Elohim

God, the God of Israel Genesis 33:20 אל אלהי ישראל El Elohei Yisrael

LORD Genesis 15:2 אדני Adonai

Almighty God Genesis 17:1 אל שדי El Shaddai

Everlasting God Genesis 21:33 אף עולם El Olam

Mighty Champion God Isaiah 9:6-7 אל גיבור El Gibbor

Most High God Genesis 14:18 אל עליון El Elyon

It is clear that those who make Biblical Meditation a habitual practice, have deep and rewarding experiences with the Lord. In ASK Network it is our desire to draw close to the Lord, to hear His voice through His Word and by the Holy Spirit, both as preparation for ASKing but also as a means of being Spirit-led in that ASKing.

یہ واضح ہے کہ جو بائبل کی مراقبت کو ایک عادت بناتے ہیں، خدا کے ساتھ گہری اور فلاحی تجربات ہیں۔ آسک نیٹ ورک میں یہ خواہش ہے کہ خدا کے قریب لائے، اُس کے کلام کے ذریعے اور روح القدس کی طرف سے، اُس کی آواز سننے کے لئے، دونوں اسکیننگ کی تیاری کے طور پہ بلکہ اس کی طرف اشارہ کرتے ہوئے روح کی قیامت کرنے کا ایک ذریعہ ہے

When a person meditates on the Word of God, their mind will be full of deep thoughts about God, His character and His ways, forgetting about themselves.

جب کوئی شخص خدا کے کلام پر غور کرے، اُن کے دماغ خدا کے بارے میں گہری خیالات سے بہرے ہوتی ہو گئے، اس کے کردار اور اس کے طریقے، اپنے بارے میں بھول جاتے

This very different from Transcendental Meditation that encourages the emptying of one's mind of thoughts but is inevitably self-orientated.

ماورائ مراقبہ سے یہ بہت مختلف ہے جو کہ خالی ذہنوں کی سوچ کو حوصلہ افزائی دیتا ہے لیکن ناگزیر خود پر مبنی ہے

BIBLICAL REFERENCES TO MEDITATION

بائبل کے حوالے سے مراقبت کو

There are only 21 explicit uses of the words meditate or meditation in scripture (NIV). Here are some key ones:

الفاظ میں مراقب یا مراقبت کے صرف 21 واضح استعمال ہیں NIV یہاں کچھ کلیدی ہیں

Keep this Book of the Law always on your lips; meditate on it day and night, so that you may be careful to do everything written in it. Then you will be prosperous and successful. Joshua 1:8

شریعت کی یہ کتاب تیرے منہ سے نہ ہٹے بلکہ تجھے دن اور رات اسی کا دھیان ہو تاکہ جو کچھ اس میں لکھا ہے اُس سب پر تو احتیاط کر کے عمل کر سکے کیونکہ تب ہی تجھے اقبالمندی کی راہ نصیب ہوگی اور تو خوب کامیاب ہو گا۔ يشوع ۸:۱

Blessed is the one

... whose delight is in the law of the Lord, and who meditates on his law day and night. Psalm 1:1-

مبارک ہے وہ

جن کی خوشی خدا کے قانون میں ہے، اور جو اُس کے قانون پر دن اور رات توجہ دیتا ہے۔

زبور ۱:۱-۲

Within your temple, O God we meditate on your unfailing love. Psalm 48:9

اے خدا تیری بیکل کے اندر ہم نے تیری شفقت پر غور کیا ہے۔

زبور ۴۸:۹

My mouth will speak words of wisdom; the meditation of my heart will give you understanding. Psalm 49:3

میرے منہ سے حکمت کی باتیں نکلیں گی اور میرے دل کا خیال پُر خرد ہو گا۔ زبور ۴۹:۳

May my meditation be pleasing to him, as I rejoice in the Lord. Psalm 104:34

میرا دھیان اُسے پسند آنے میں خداوند میں شامان ریونگا۔ زبور ۱۰۴:۳۴

HOW TO MEDITATE ON THE WORD OF GOD

خدا کے کلام پر کیسے غور کرے

The object here is to offer some steps that can be followed in order to receive from the Word of God. In no way are these guidelines intended to be prescriptive, needing to be legalistically followed; but follow them as the Lord leads and your times of meditation in the Word will become increasingly rich and rewarding.

خدا کے کلام پر کیسے غور کرے۔ یہاں اعتراض یہ ہے کہ کچھ موضوع پیش کرنا جو خدا کے کلام سے حاصل کرنے کے لئے کیا جا سکتا ہے۔

کوئی راستہ نہیں ہے کہ ان ہدایات کو وضاحتی ہونے کا مقصد، قانونی طور پر عمل کرنے کی ضرورت ہے؛ لیکن خدا کی راہنمائی کے طور پر ان کو ماننے اور کلام میں آپ کے مراحل کے وقت تیزی سے امیر اور فلاح و بہبود بن جائیں گے۔

LEARNING FROM OTHERS

دوسروں کی طرف سے تعلیم

Here are just a few examples of those who used the words of scripture to speak back to God what was already recorded in His Word, either direct quotations or inferences.

.David ~ 2 Samuel 22

Jonah ~ Jonah 2)

Peter ~ Acts 2

Paul ~ Romans 9

Jesus ~ Matthew 27

May ASK Network continue in this rich and powerful history.

دوسروں کی طرف سے تعلیم

یہ کچھ مثال ہے اُن کے جینوں نے صحیفہ کے کلام کو خدا سے بات کرنے کے لئے جو کہ پہلے سے ہی ریکارڈ ہے اُس کے کلام میں۔ یا تو براہ راست کوٹیشن یا انفرادیات۔

• داؤد ~ ۲ سموئیل ۲۲

• یوناہ ~ یوناہ ۲

• بطرس ~ اعمال ۲

• پولوس ~ رومیوں ۹

• خدا ~ متی ۲۷

اسک نیٹ ورک کے طور پر اس امیر اور طاقتور تاریخ میں جاری رہیں۔

If your meditation time is personal and part of a regular devotional practice, most likely you will not come to the Word with an agenda, rather you will be coming to the Word with the expectation that the Lord will speak as He wants.

اگر آپ کی مراقبت کا وقت ذاتی ہے اور باقاعدہ وقفے کی مشق کا حصہ ہے تو، زیادہ تر امکان ہے کہ آپ ایک ایجنڈا کے ساتھ کلام میں نہیں آئیں گے، اس کے بجائے آپ کلام میں آنے کی امید کے ساتھ آئیں گے جو خدا بولے گا جیسے وہ چاہتا ہے۔

The only slight difference when you are coming to the Word in order to pray about a specific subject, is that then you will be trusting the Holy Spirit to help you select a passage of scripture that will have truths in it to apply to this prayer focus.

صرف ایک معمولی فرق ہے جب آپ ایک مخصوص موضوع کے بارے میں دعا کرنے کے لئے کلام میں آ رہے ہیں، یہ ہے کہ آپ روح القدس پر اعتماد کریں گے بائبل کی ایک منظوری کو منتخب کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے اس دعا میں توجہ دینے کے لئے اس میں سچائی پڑے گی۔

For instance, the Letter to the Ephesians is such a rich portion of scripture concerning the Bride of Christ, one would expect that meditating in those chapters would reveal all sorts of wonderful truths to apply in prayer for the Church.

مثال کے طور پر، افسیوں کا خط مسیح کی دلہن کے بارے میں صحابہ کا ایک ایسا امیر حصہ ہے، ایک توقع ہے کہ ان بابوں پر غور کرنا ہر قسم کی شاندار سچائیوں کو ظاہر کرے گا چرچ کے لئے نماز میں درخواست دینے کے لئے۔

In fact Jesus is described as applying the Word to the Church Himself: Christ loved the church and gave himself up for her to make her holy, cleansing her by the washing with water through the word, and to present her to himself as a radiant church, without stain or wrinkle or any other blemish, but holy and blameless.(Ephesians 5:26-27)

اصل میں یسوع نے چرچ خود کو کلام کو درخواست دینے کے طور پر بیان کیا ہے: جیسے مسیح نے بھی کلیسیا سے محبت کر کے اپنے آپ کو اس کے واسطے موت کے حوالہ کر دیا۔ تاکہ اُس کو کلام کے ساتھ پانی سے غسل دے کر اور صاف کر کے مقدس بنائے۔ اور ایک ایسی جلال والی کلیسیا بنا کر اپنے پاس حاضر کرے جس کے بدن میں داغ یا جھڑی یا کوئی اور ایسی چیز نہ ہو بلکہ پاک اور بے عیب ہو۔ (افیسوس ۵:۲۶-۲۷)

Therefore, as we mediate we will have the subject or focus for prayer constantly in our minds, applying the Word to that through our meditation first, and then in our ASKing.

لہذا، جیسا کہ ہم غور کرتے ہیں کہ ہم اس موضوع کو کریں گے یا ہمارے ذہن میں مسلسل نماز کے لئے توجہ مرکوز، ہمارے مراحل کے ذریعہ اس لفظ کو درخواست دینا، اور پھر ہمارے ASKing میں۔

Suggested guidelines:

تجویز کردہ ہدایات:

Find quietness. It is helpful to be in a place that is literally quiet, but it is also necessary to ask the Lord to remove any distractions from our minds. Pray for any intrusive thoughts from the world, the flesh or the devil to be removed, and consecrate your mind to receive holy thoughts from the Holy Spirit.

خاموش تلاش کریں۔ یہ ایک ایسی جگہ میں مدنگار ثابت ہے جو بالکل طور پر خاموش ہے، لیکن یہ بھی لازمی ہے کہ خدا سے اپنے دماغوں سے کسی پریشانی کو دور کرنے کے لئے دعا کریں۔ دعا کر کے کوئی بھی دنیاوی مداخلت خیال کے لئے، جسم یا شیطان کو ہٹانے کے لئے، اور رضامندی اپنے دماغ کو پاک خیال روح القدس سے حاصل کرنے کے لئے۔

Begin with worship. This can be as simple as acknowledging who God is (see Names of God below) or singing together with others. It may include singing familiar songs or hymns, but you could also take passages of scripture or psalms and sing them in freeform as led by the Spirit. There is power in declaring who this God is that we are about to ask to do great things. It also prepares our hearts to ask and quickens our faith.

عبادت کے ساتھ شروع۔

یہ اس بات کو تسلیم کرنا آسان ہے کہ خدا کون ہے (نیچے خدا کے نام ملاحظہ کریں) یا سب کے ساتھ مل کر گانا۔ یہ واقف گانا یا حیات گانا شامل ہو سکتا ہے، لیکن آپ کلام سے حوالہ یا زبور سے لے سکتے ہیں اور روح کی قیادت کے طور پر آزادی میں اُن کو گائیں۔ یہ اعلان میں اقتدار ہے کہ خدا کون ہے کہ ہم عظیم چیزیں کرنا چاہتے ہیں۔ یہ ہمارے دل کو بھی تیار کرتا ہے اور پوچھتا ہے اور ہمارے ایمان کو ترو تازہ کرنا کرتا ہے۔

Focus for ASKing. If you do not have a subject for prayer in mind, whether you are praying on your own or with others, be intentional to ask the Lord to show you what it is He wants you to ASK about. As you meditate you will be keeping the focus in mind and applying the truth of the Word to it.

بیوچھنے پر توجہ دینا۔
اگر آپ کے دماغ میں نماز کے لئے ایک موضوع نہیں ہے، چاہے آپ اپنی ذاتی یا دوسروں کے ساتھ دعا کر رہے ہو، ارادہ ہو کر خداوند سے پوچھنے کے آپ کو دکھائیں گے وہ کیا چاہتا ہے کہ آپ پوچھیں۔ جیسے آپ دھیان کرتے ہیں آپ توجہ رکھیں گے ذہن میں اور کلام کی سچائی پر عمل کریں گے۔

Passage of Scripture. Choose a passage, it might be as short as one verse but probably not longer than a chapter. Look at the context, as this will help your understanding. Read it slowly and repeatedly if need be. Ask the Holy Spirit to begin to highlight what it is the Lord wants to show you, what understanding He wants you to have. You may find one word gets your attention, or an idea or particular verse, the verbs, or someone's name and so on. Stop and ponder that one thing. Allow yourself to think creatively about it. Other verses might come to mind that are associated with it. As you meditate you will have all sorts of wonderful thoughts, understanding and revelation coming to mind. You need to trust the Lord is speaking and you will begin to see why it applies to the focus you have for prayer. It is difficult to explain the wonder of this to someone who has not experienced it, but truly you will see things in the Word of God you have never seen before, even in passages you may be extremely familiar with.

کلام سے حوالہ۔
ایک حوالہ انتخاب کرے، شاید یہ ایک آیت کے طور پر مختصر ہو سکتا ہے لیکن شاید باب سے کہیں زیادہ نہیں ہو سکتا۔ سیاحت کو دیکھو، اس طرح آپ کی سمجھ میں مدد ملے گی۔ اگر ضرورت ہو تو اسے آہستہ آہستہ اور بار بار پڑھیں۔ روح القدس سے پوچھنے کے نمایاں کریں گے خدا کیا چاہتا ہے ہمیں دکھانا، کون سی سمجھ وہ چاہتا ہے کہ آپ رکھیں۔ شاید آپ کو ایک لفظ ملے جس کو آپ کی توجہ ملتی ہے، یا ایک خیال یا خاص آیت، فعل، یا کسی کا نام اور بیٹ کچھ۔ ایک چیز کو روک دو اور غور کرو۔ اپنے آپ کو تخلیقی طور پر اس کے بارے میں سوچنے کی اجازت دیں۔ باقی آیات شاید زمین میں آئے جو اس کے ساتھ شریک ہو۔ جیسے آپ غور کرتے ہیں کہ آپ کو ہر طرح کے حیرت انگیز خیالات ملے گا، سمجھ اور الہام آپ کو ملتا ہے۔ آپ کو اعتماد رکھنا چاہئے خدا کہتا ہے اور آپ کو دکھانا شروع ہو جائے گا کہ کیوں یہ آپ کے توجہ مرکوز جو دعا کے لئے ہے اس پر لاگو ہوتا ہے۔ یہ مشکل ہے سمجھانا اس کا تعجب اُن کے لئے جنہوں نے اس کا تجربہ نہیں کیا، لیکن
آپ واقعی میں یہ دیکھتے ہیں کہ دعا کے کلام میں جو آپ نے پہلے کبھی نہیں دیکھا، یہاں تک کہ حوالوں میں جہن سے آپ انتہائی طور پر واقف بن گئے۔

Record your meditation. If you are able you may find it helpful to write down all the thoughts you have. This has many benefits: it helps you order your thinking, it makes it easier to pray though all you have received, and it gives you a record so that you can check how God answered your prayers.
اپنے مراقبہ کو ریکارڈ کریں۔ اگر آپ قابل ہے تو آپ کو اس سے مدد ملے گی اپنے خیالات لکھنے میں۔ اس میں بہت سے فوائد ہیں: اس سے آپ کو آپ کی سوچ کا حکم ملتا ہے، یہ آسان کرتا ہے دعا کرنے میں اگرچہ آپ سب کو موصول ہوتی ہے، اور یہ آپ کو ایک ریکارڈ دیتا ہے تا کہ آپ جائزہ کریں گے کیسے خدا آپ کی دعاؤں کا جواب دیتا ہے۔

Understanding from meditation. Once you sense you have completed your meditation and have some specific things to pray you can begin to do so. If you are praying with others you should all share briefly what understanding you have received. You will be amazed at how everyone's meditations fit together giving you all a more complete picture.

مراقبہ سے سمجھ۔
ایک بار جب آپ سمجھتے ہیں کہ آپ نے اپنے مراقبہ کو مکمل کیا ہے اور کچھ مخصوص چیزیں آپ کو نماز ادا کرنے کے لئے کر سکتے ہیں۔ اگر آپ دوسروں کے ساتھ دعا کر رہے ہیں تو آپ کو مختصر طور پر مختصر ہونا چاہئے کہ آپ کو کیا سمجھ موصول ہوئی ہے، آپ حیران رہیں گے کہ ہر ایک کی توجہ کیسے ساتھ ملتی ہے اور آپ کو ایک مکمل تصویر دیتی ہے۔

Application of meditation. The truths that you gain through meditation will have a personal application for you first. Once you have received that understanding for yourself you are ready to apply it to whatever focus you are asking for. It is like getting a strategy as to how you should be praying. Pray out what you have received with authority, confident that these things have been shown you by God and He wants to answer your ASKing.
مراقبہ کی درخواست۔

آپ جو مراقبت کے ذریعے حاصل کرتے ہیں وہ سچ آپ کے لئے ایک ذاتی درخواست کریں گے۔ ایک بار آپ نے وہ سمجھ حاصل کرلیں پھر آپ تیار ہے اسے کسی بھی توجہ پر جہن کا پوچھنے میں اس پر لاگو کرنے کے لئے۔ یہ ایک ترکیب ہے کہ آپ کو دعا کرنی چاہئے۔ دعا کرے آپ نے کیا حاصل کیا ہے اختیار کے ساتھ یقین ہے کہ یہ
چیزیں خدا کی طرف سے آپ کو دکھایا گیا ہے اور وہ چاہتا ہے آپ کی دعا کا جواب دے۔

Thanksgiving. Close your time of meditation and prayer thanking God for allowing you to see new things from His Word, like fresh bread. Also thank Him that He will in His gracious faithfulness answer your ASKing.
شکر گزاری۔

اپنے مراقبہ کے وقت کو بند کرو اور دعا کرو خدا کا شکر یہ ادا کرے آپ کو اپنے کلام سے نئی چیزوں کو دیکھنے کے لئے اجازت دینے کی، تازہ روتی کی طرح۔ اس کے ساتھ اس کا بھی شکر یہ کرو کہ وہ اپنی رحیم و فاداری آپ کی دعا کا جواب دے گا۔

BENEFITS OF BIBLICAL MEDITATION

بائبل مراقبہ کے فوائد

There are many benefits to meditating in the Word of God. One way to get a sense of how many blessings there are is to read through Psalm 119 where many are listed. James 1:21 says: humbly accept the word planted in you, which can save you. This is a marvelous truth. As the Word becomes part of who we are, forming us, we can literally be delivered from our own ways to the righteousness of Christ. Hebrews 4:12 confirms the word of God is alive and active. Sharper than any double-edged sword, it penetrates even to dividing soul and spirit. The greatest benefit of all is that through His Word we get to know God better and to be in ever-increasingly intimate relationship with Him.

ایسے بہت سے فوائد ہیں مراقبہ کے خدا کے کلام میں۔ ایک راستا سمجھنے کے کتنی رحمتیں زبور ۱۱۹ میں جہاں بہت سے درج ہیں۔ یعقوب ۱:۲۱ کا کہنا ہے کہ: اس لئے ساری نجاست اور بدی کے فضلہ کو دور کر کے اس کلام کو قلبی سے قبول کر لو جو دل میں بویا گیا اور تمہاری رُوحوں کو نجات دے سکتا ہے۔ العبرانیین ۴:۱۲ کیونکہ خدا کا کلام زندہ اور مؤثر اور ہر ایک کو دھاری تلوار سے زیادہ تیز ہے اور جان اور رُوحوں کو بند بند اور گودے گودے کو خدا کر کے گزر جاتا ہے اور دل کے خیالوں اور ارادوں کو چلاتا ہے۔

ASKING WITH THE WORD

کلام کے ساتھ درخواست۔

The unfolding of your words gives light; it gives understanding to the simple. Psalm 119:130
This verse confirms that meditating on the Word of God brings enlightenment and revelation. If we wait on the Lord, allowing the Holy Spirit to order our meditation, we will find ourselves well prepared to pray according to the will of God. Praying His Word back to Him is a sure way to do that. Isaiah 55:11 declares that God says; My word that goes out from my mouth: It will not return to me empty, but will accomplish what I desire and achieve the purpose for which I sent it.

تیری باتوں کی شریح نور بخشتی ہے۔ وہ سادہ دلوں کو حکمت مند بناتی ہے۔ زبور ۱۱۹:۱۳۰
یہ حوالہ تصدیق کرتا ہے کہ خدا کے کلام پہ غور کرنے سے
بصیرت اور انکشاف آتا ہے۔ اگر ہم خدا کا انتظار کرے، روح القدس کو اجازت دیں کہ ہمارے مراقبہ کو حکم دیں۔ ہم خود کو اچھی طرح سے تیار بنائے گئے خدا کی مرضی کے مطابق نماز ادا کرے۔ اس کے کہنے ہوئے الفاظ و میں واپس دعا کرنے کا ایسا ایک یقینی طریقہ ہے۔ اِسْمَعِیَہ ۵۵:۱۱

خدا فرماتا ہے کہ: اسی طرح میرا کلام جو میرے منہ سے نکلتا ہے ہو گا وہ انجام میرے پاس واپس نہ آئے گا بلکہ جو کچھ میری خواہش ہو گی وہ اسے پورا کرے گا اور اس کام میں جس کس کے لئے میں نے اسے بھیجا مؤثر ہو گا۔

Praying His Word with depth of understanding can be even more on target. This is why ASK Network seeks to follow biblical principles in all its activities but also actually bases prayers upon what God speaks out of His Word. As Psalm 29 testifies to the fact that: The voice of the Lord is powerful; the voice of the Lord is majestic.
(V.2)

اس کے کلام کی دعا کرو اپنی سمجھ کی گہرائی بَدَف پر بھی زیادہ ہو سکتا ہے۔ اسی لئے اسک نیٹ ورک بائبل کے اصولوں پر عمل کرنا چاہتا ہے اس کی ہر عملیت میں بلکہ اصل اٹوں بھی ہیں دعا پر خدا کیا اس کے کلام سے بولتا ہے۔ جیسا کہ زبور ۲۹ حقیقت تصدیق کرتا ہے: خداوند کی آواز میں قدرت ہے۔ خداوند کی آواز میں جلال ہے۔