വിശുദ്ധ മർക്കൊസ് 14 : 37 പിന്നെ അവൻ വന്ന് അവർ ഉറങ്ങുന്നതു കണ്ടു, പത്രൊസിനോട് 'ശീമോനേ, നീ ഉറങ്ങുന്നുവോ. ഒരു നാഴിക ഉണർന്നിരിപ്പാൻ നിനക്ക് കഴിഞ്ഞില്ലയോ?'

വിശുദ്ധ മത്തായി 26 : 40 പിന്നെ അവൻ ശിഷ്യന്മാരുടെ അടുക്കൽ വന്നു. അവർ ഉറങ്ങുന്നതു കണ്ടു. പത്രൊസിനോട് 'എന്നോടുകൂടെ ഒരു നാഴിക പോലും ഉണർന്നിരിപ്പാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞില്ലയോ?'

യേശു തന്റെ ക്രൂശുമരണത്തിന് മുൻമ്പ് ഏററവും അധികം വാത്സല്യം നിറഞ്ഞ ശിഷ്യന്മാരുമായി, പത്രൊസ്, യാക്കോബ്, യോഹന്നാൻ, പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി ഗത്ത്ശമനായിൽ എത്തി. യേശു ഭ്രമിപ്പാനും വ്യാകുലപ്പെടാനും തുടങ്ങി. യേശുവിന്റെ ഉള്ളം മരണവേദനപ്പോലെ അതിദുഃഖിതമായിരിക്കുന്നു. ശിഷ്യന്മാരോട് ഇവിടെ പാർത്തു ഉണർന്നിരിപ്പിൻ എന്നു പറഞ്ഞു. പിന്നെ അല്പം മുമ്പോട്ടു ചെന്ന് നിലത്തു വീണു. വിഷമ അവസ്ഥയിൽ ഒരു താങ്ങായി കരുതിയിരുന്നവർ ഉറങ്ങുന്നത് കണ്ടപ്പോൾ വിങ്ങിപ്പൊട്ടിയ ഹൃദയവേദനയോടെ യേശു അവരോട് ചോദിച്ച ചോദ്യം ഇന്ന് നമ്മോടു ഓരോരുത്തരോടും ഈ വലിയനോമ്പിന്റെ സമയത്ത് വീണ്ടും ചോദിക്കുന്നു. അങ്ങനെ രാത്രിയുടെ യാമങ്ങളിൽ ഒരു നാഴിക നേരം പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ, എന്താണ് പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടത്, എങ്ങനെയാണ് പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടത്, എന്നറിയാൻ വേണ്ടി Linda Schubert ന്റെ Miracle Hour എന്ന പുസ്തകത്തെ ആസ്പദമാക്കി അല്പനേരം ചിന്തിക്കാം. 12 ഭാഗങ്ങൾ 5 മിനിററു നേരം വീതം.

1. **സ്തുതി (Praise) സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 103 : 1**

   ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് ഉണർന്ന് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാൻ കഴിയുന്നത് ദൈവത്തിന്റെ കൃപയാണ്.

2. **ഗാനം ആലപിക്കുക (Sing to the Lord) സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 95 : 102**

3. **ആത്മീയ ഏററുമുട്ടൽ (Spiritual Warfare) എഫെസ്യർ 6 : 12**

   യേശുവിന്റെ രക്തത്താൽ, മാലാഖമാരുടെ സഹായത്താൽ, പ്രാർത്ഥനമുടക്കികളെ പകരത്തിലേക്കു തിരിച്ചുവിട്ട് ദുഷ്ടശക്തികളുമായി / പിശാചുമായി ഏററുമുട്ടണം.

4. **പരിശുദ്ധാത്മാവിന് കീഴടങ്ങൽ (Surrender to the Holy Spirit) റോമർ 8 : 26**

   പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ നിലവാരത്തിലേക്ക് നാം ഉയരണം. എങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്നറിയില്ല. പ്രാർത്ഥനകൾ പഠിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി പരിശുദ്ധാത്മാവിന് കീഴടങ്ങണം.

5. **പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ജ്വലിപ്പും നിറവും (Release of the Holy Spirit) അപ്പൊ. പ്ര. 1 : 8**

ദുഷ്ടാത്മക്കളെ ദൂരികരിച്ച് പരിശുദ്ധാത്മാവ് വെളിപ്പെടും.

6. **കുററബോധം (Repentance) 1 യോഹന്നാൻ 1 : 7**

നീതിയെക്കുറിച്ചും പാപത്തെക്കുറിച്ചും ന്യായവിധിയെക്കുറിച്ചും ബോധം ദൈവാത്മാവ് വരുത്തും. കരഞ്ഞ് ബോധമണ്ഡലത്തെ സ്വർഗ്ഗത്തോളം ഉയർത്തണം.

7. **ക്ഷമാപണം (Forgiveness) വിശുദ്ധ ലൂക്കൊസ് 11 : 25**

പാപക്ഷമ കിട്ടിയതിന് സ്തുതി. ക്ഷമ ആസ്വദിക്കാൻ ദൈവത്തോട് ഒന്നിച്ചിരിക്കാൻ കഴിയണം. നാം സകലരോടും സർവ്വവും ക്ഷമിച്ചാൽ ദൈവം നമ്മളോടും ക്ഷമിക്കും.

8. **വചന കാഴ്ചപ്പാട് (Scripture Reflection) എബ്രായർ 4 : 12**

വചനത്തിന്റെ ആഴങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ മനസ്സിലാക്കണം. വചനത്തിലൂടെ പുതിയ പ്രകാശവും പുതിയ ഉൾക്കാഴ്ചയും ഉണ്ടാകണം. പുതുക്കം പ്രാപിയ്ക്കാൻ കഴിയണം. വചനത്തെ ദൈവാത്മാവിന്റെ പ്രകാശത്തിൽ കാണാൻ കഴിയണം. വചനത്തെയും അറിവിനെയും പ്രാർത്ഥനയാക്കി മാററണം.

9. **ദൈവത്തിനുവേണ്ടി കാത്തിരിക്കുക (Wait for the Lord) സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 37 : 8**

ദൈവം സംസാരിക്കും. അതിനുവേണ്ടി വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ കാത്തിരിക്കണം. നല്ല ശ്രോതാവായി തീരണം. പ്രാർത്ഥനവിഷയവും ദൈവം തരും. ആ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ ആത്മീയ ആനന്ദം ലഭിക്കും.

10. **മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന (Intercession) 1 തിമൊത്തി 2 : 1**

ദൈവം അനുവദിച്ചു തരുന്ന വിഷയങ്ങൾ പ്രാർത്ഥനകളാക്കി മാററി സകലർക്കും വേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കാം.

11. **അപേക്ഷകൾ (Petitions) എബ്രായർ 4 : 16**

ധ്യാനത്തിലൂടെ ദൈവം പ്രാർത്ഥിക്കാൻ അനുവദിച്ച സകലവും അപേക്ഷ രൂപത്തിൽ സമർപ്പിക്കണം. സകല വിചാരവികാരങ്ങളെയും നമ്മളെയും ദൈവത്തിന്റെ മുമ്പിൽ സ്വയം അർപ്പിക്കണം.

12. **നന്ദിപ്രകടനം (Thanksgiving) എബ്രായർ 12 : 28**

സകലത്തിനും നന്ദി സമർപ്പിക്കുക. പ്രാർത്ഥിക്കാൻ കിട്ടിയ അവസരത്തെ ഓർത്ത്, പഴയമ വിട്ട് പുതുമ ലഭിച്ചതിന്, ആഴമേറിയ സംവാദത്തിന്, അനന്തമായ സ്നേഹത്തിന്, സദാസഹചാരി ആയതിന്, നിത്യമായ സമാധാനത്തിന്, കാവൽ മാലാഖമാർക്കുവേണ്ടി, ലഭിച്ച അനുഗ്രഹങ്ങൾക്കുവേണ്ടി, ദൈവത്തിന്റെ സമ്മാനമായ കുടുംബത്തിനും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും സകലത്തിനും നന്ദി പറഞ്ഞ് പ്രാർത്ഥിക്കുക.