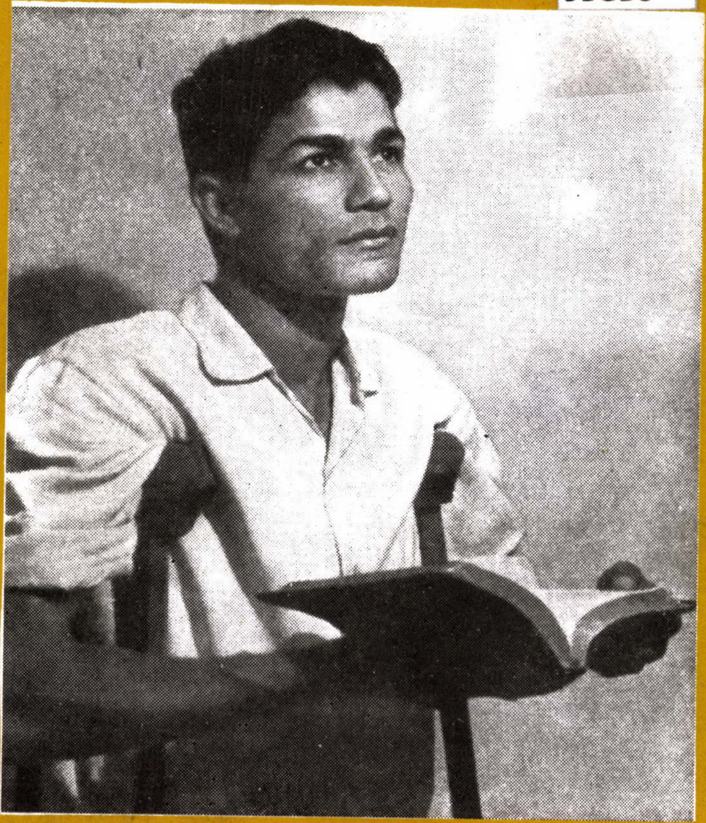
9BGD3



દુઃખ દ્વારા શિક્ષણ

૧૪

દુઃખ દ્વારા શિક્ષણ

9BGD3

રોગથી પીડાતાં
માનવીઓને માટે
આધ્યાત્મિક બોધ

GUJARATI CHRISTIAN FELLOWSHIP
OF PHILADELPHIA
425 CENTRAL AVE.
CHELTENHAM, PA 19012-2103

"ઓ વૈતરું કરનારાઓ તથા ભારથી લદાયલાઓ, તમે સઘળા મારી પાસે આવો, અને હું તમને વિસામો આપીશ." (માત્થી ૧૧ : ૨૮)

કિંમત : રૂા. ૧૦-૦૦

મૂળ લેખક:
જે. એસ. રધરફોર્ડ
અનુવાદકો:
આર. એસ. ડીકી અને સેમ્યુઅલ ગુલાબ

આઈ. પી. મિશન પબ્લીકેશન ફંડ તેમજ એન. સી. સી. સાહિત્ય ફંડની મદદથી ગુજરાત ચર્ચ કાઉન્સીલના જન. બોર્ડની સાહિત્ય સમિતિ વતી પ્રસિધ્ધ કરનાર સ્વ.રેવ. એસ. ડી. પરમાર, મિશન હાઉસ, એલીસબ્રીજ, અમદાવાદ.

•

પ્રકાશક:

ગુજરાત ટ્રાકટ એન્ડ બુક સોસાયટી, એલીસબ્રીજ,
અમદાવાદ.-૬ ટેલીફોન નં. ૬૪૪૫૨૮૧.

આવૃત્તિ : ૫	નવેમ્બર-૨૦૦૩	પ્રત ૧૦૦૦

Computer Setting : Cornel Computers & Printers, Harmon Park Soc., Maninagar East, Ahmedabad.

બે બોલ

ભયંકર ગણાતા રોગોમાં કેન્સરનો રોગ સૌથી વધુ ભયંકર છે. આ રોગને લીધે દુ:ખ અને અશક્તિ આવે છે અને અંતે મૃત્યુ થાય છે. મારા પિતાશ્રીને કેન્સરનો રોગ લાગુ પડ્યો હતો, તેમની માંદગી દરમિયાન તેમણે આ પુસ્તિકા લખી. તેમની માંદગી આશીર્વાદરૂપ નીવડી, અને પ્રભુ પર ભરોસો રાખીને તેઓ કોઈપણ જાતના ભય વિના અવસાન પામ્યા.

જે શાન્તિ તથા આનંદ તેઓ પામ્યા, તે બીજા માંદા માણસો પામી શકે, માટે મારા પિતાશ્રીએ પ્રાર્થના કરવાનો એક માર્ગ આ પુસ્તિકામાં દર્શાવ્યો છે. આ પુસ્તિકા સને ૧૯૪૧માં આયર્લેંડમાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી, અને તે દ્વારા આજ પર્યંત હજારો રોગી માણસોને આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થયો છે. અત્યારે ગુજરાતી ભાષામાં તેનું ભાષાંતર થયું છે, અને તે વાંચવાથી આ દેશમાં ઘણા બીમાર માણસોને માંદગીમાં પ્રભુ ઈસુ તરફથી આશીર્વાદ મળશે, એવી હું આશા રાખું છું.

ડૉ. ડબલ્યુ. એચ. રધરફોર્ડ
લીમડાવાળું મિશન દવાખાનું,
આણંદ.

બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

આ પુસ્તિકા આ દેશના સંજોગોને અનુરૂપ બને તે માટે મેં બીજી આવૃત્તિમાં થોડા સુધારા-વધારા કર્યા છે. આ કાર્યમાં શ્રી કલેમેન્ટ સી. ડાયસાએ મને જે કીમતી મદદ કરી છે, તેને માટે હું આભારી છું.

ડૉ. ડબલ્યુ. એચ. રધરફોર્ડ
લીમડાવાળું મિશન દવાખાનું,
આણંદ.

ફેબ્રુઆરી ૧૯૬૧
આણંદ.

આમુખ

ચાર માસની ભારે માંદગી ભોગવ્યા પછી મેં આ પુસ્તિકા લખી. આ માંદગી દરમિયાન મને જે અનુભવ થયો, તે દર્શાવવા મેં પ્રયત્ન કર્યો છે. જે આદર્શ આ પુસ્તિકામાં આપવામાં આવ્યો છે તે આદર્શ મેં મારા પોતાના જીવનમાં ઉતારી દીધો છે, એવો દાવો હું કરતો નથી. પણ એટલું તો હું જરૂર કહી શકું કે આ આદર્શ સુધી પહોંચવા માટે મેં વિશ્વાસપૂર્વક મહેનત કરી હતી. મહેનત કરતાં કરતાં ઘણી વાર હું નાસીપાસ થઈ જતો, તોપણ તે અંધકારમાં ઈશ્વર તરફથી મને મદદ મળતી. મારા પરિશ્રમને લીધે નહિ, પણ માત્ર પોતાની અનહદ કૃપા અને મારા પરના પ્રેમને લીધે અને મારી જરૂરિયાતોને લીધે ઈશ્વરે મારે માટે આ કાર્ય કર્યું.

જે પ્રાર્થનાઓ આ પુસ્તિકામાં આપેલી છે, તેમાંની ઘણી ખરી સ્વરચિત છે. મારું સૂચન છે કે, શરૂઆતમાં તમે તે ધીમા સાદે બોલો, અને બની શકે તો મોઢે કરો. એ જ નિયમ પ્રમાણે બાઈબલમાં ઉતારેલાં દિલાસાયુક્ત વચનો તમે બોલી જાઓ, તો તે તમને લાભદાયી નીવડશે.

જે. એસ. રધરફોર્ડ

પ્રકાશકના બે બોલ

માંદગી માનવી જીવન સાથે વણાયેલ હોય છે. કોને આવશે, ક્યારે આવશે વગેરે બાબતો સંબંધી કશું જ કહી શકાય નહિ. માંદગીના પ્રકાર જુદા જુદા અને તેની અસરો પણ જુદી જુદી હોય છે.

ડૉ.રધરફોર્ડ સાહેબ વ્યવસાયે ડૉક્ટર હતા. તેઓની લાંબા વર્ષો દરમિયાનની આણંદ ખાતે આવેલા આઈ.પી.મીશનના દવાખાનામાં સેવાઓ મળી. તેઓ મિશનેરી ડૉક્ટર હોવાને નાતે તેઓએ દર્દીની ફક્ત શારીરિક સાજાપણાની જ ઈચ્છાએ નહોતી રાખી. પરંતુ આત્મિક રીતે દર્દી આશીર્વાદ પામે તેવા પ્રયત્નો પણ કર્યા હતા.

આ નાના પરંતુ અતિ મહત્ત્વના પુસ્તકમાં માંદગી અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી પરિસ્થિતિમાં બાઈબલ આધારીત સમજાણ(શિક્ષણ) ઉપરાંત વ્યવહારિક શિક્ષણ લેખકે આપી છે. સીધી સાદી સમજણ પરંતુ વ્યક્તિ જ્યારે માંદગીની ગંભીર પળોમાંથી પસાર થાય છે. ત્યારે તેને માટે ઉભી થતી પરિસ્થિતિ ઘણીવાર નાજુક હોય છે. આ પુસ્તકમાં આપેલી સાદી-સરળ સમજણ પણ તેવા સમયે યાદ ન હોવાને કારણે વ્યક્તિ આશીર્વાદ અને આનંદ ગુમાવે છે.

તેથી તેમણે નાની, સાદી કે ઓછી મહત્ત્વની પળો જેની કદાચ આપણને ખબર જ છે, પરંતુ દર્દી અને તેના સ્નેહીજનોને માટે તેમાંથી જરૂર આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થશે. તેથી આ આશા અને ખાત્રી સાથે આ પાંચમી આવૃત્તિ તમારા હાથમાં મૂકતાં આનંદ અનુભવું છું. આ પાંચમી આવૃત્તિ છે તેજ આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા કે મહત્ત્વ સમજાવે છે.

આ પુસ્તકના છાપકામ માટે શ્રીમતી ઈન્દુમતી બહેન જોયલભાઈ ઝીન્ટો તરફથી રૂા ૫૦૦૦/૦૦ મળેલ છે. જે બદલ તેમનો તથા ઈશ્વરપિતાનો આભાર માનું છું.

સાહિત્ય સેવાસદન
એલિસબ્રીજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬
નવેમ્બર/૨૦૦૩

પ્રેમભાવથી
રેવ.હેમંતકુમાર જે. પરમાર
સેક્રેટરી

અનુક્રમણિકા

અધ્યાય		પૃષ્ઠ
૧.	તમામ પ્રજાઓને માટે સંદેશો	૭
૨.	જેઓ બહુ માંદાં છે તેઓને માટે સંદેશો	૧૦
૩.	શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં	૧૬
૪.	સ્વાસ્થ્ય તરફ પ્રયાણ	૨૧
૫.	રોજિંદા કાર્ય પર પાછું આવવું	૨૮
૬.	ચિંતામાંથી થતી માંદગી	૩૩
૭.	લાંબા સમય સુધી મટે નહિ તેવો રોગ	૩૮
૮.	છેલ્લું તેડું	૪૩

આ પુસ્તિકાને સંપૂર્ણ રીતે સમજવા માટે પોતાની પાસે બાઇબલ હોવું આવશ્યક છે. બાઇબલના ઘણા શ્લોકો આમાં જોવા મળશે. આવા શ્લોકો અવતરણ ચિહ્નોમાં મૂકવામાં આવ્યા છે, અને ત્યાર પછી તે બાઇબલના કયા પુસ્તકમાં, (કારણ કે તમે જોશો કે બાઇબલ અનેક પુસ્તકોનો સંગ્રહ છે) કયા અધ્યાયમાં અને કઈ કલમમાં તે આવે છે, તે કૌંસમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે. બાઇબલમાં સમાયેલાં પુસ્તકોનાં નામો બાઇબલની શરૂઆતમાં છાપવામાં આવ્યાં છે. જો તમારી પાસે બાઇબલ ન હોય તો, જ્યાંથી આ પુસ્તિકા તમને મળી ત્યાંથી તમને બાઇબલ પણ મળી શકશે. શરૂઆતમાં બાઇબલ ન ખરીદવું હોય તો તેનો સૌથી અગત્યનો ભાગ, એટલે 'નવો કરાર' પણ છૂટો મળી શકશે. નવા કરારમાં જે ચાર પુસ્તકોમાં પ્રભુ ઈસુનું જીવનચરિત્ર આપવામાં આવ્યું છે, તે ચાર ભાગો "સુવાર્તાઓ" તરીકે ઓળખાય છે. અને તે પણ અલગ પુસ્તિકાઓરૂપે મળી શકે છે.

અધ્યાય પહેલો

તમામ પ્રજાઓને માટે સંદેશો

૧. અનુભવ કરી જુઓ:

આ પુસ્તિકાની અંદર જે સંદેશો છે, તે માત્ર ધાર્મિક લોકોને માટે જ છે, એવું નથી પણ જે માંદા માણસો આ પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરવા માંગતાં હોય, તેમને માટે આ વાતો લખવામાં આવી છે. જે માણસો સાધારણ રીતે ઈશ્વર વિષે બહુ વિચાર કરતાં નથી, પોતાના જીવનમાં ઈશ્વરને યોગ્ય સ્થાન આપતાં નથી, તેવાં માણસોના હાથમાં કદાચ આ પુસ્તિકા આવશે. જો એ પ્રકારનાં માણસોમાં તમારું સ્થાન હોય, તો મારી તમને વિનંતી છે કે માંદગી દરમિયાન તમે આ પુસ્તિકામાં લખેલી બાબતોનું અધ્યયન કરો, અને તેઓને જીવનમાં અજમાવી જુઓ. તેમ કરવાથી આ પુસ્તિકા દ્વારા તમને એક નવો અને અજોડ મિત્ર સાંપડશે, જેથી તમારા જીવનમાં મહાન પલટો આવશે, અને જીવનમાં કોઈ દિવસ તમને પ્રાપ્ત થયો ન હોય એવો આનંદ તમે પ્રાપ્ત કરશો અને તેવો જ સંતોષ અનુભવશો.

૨. ઈશ્વરની ઈચ્છા છે કે તમે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરો:

માંદગી આવે છે ત્યારે આપણે લોકોને એમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે "જેવી પ્રભુની મરજી". તેથી લોકો એવું સમજે છે કે, જો આપણે માંદા પડીએ, તો તે માંદગીને દૂર કરવા આપણે કોઈ જાતના

પ્રયાસો કરવા જોઈએ નહિ.

એક રીતે જોઈએ તો, ઈશ્વરની ઇચ્છાથી માંદગી આવે છે, એ ખરું છે...ઈશ્વર માંદગી આવવા દે છે એ અર્થમાં આ વાત ખરી છે. એ જ અર્થમાં ઈશ્વર આપણને ભૂલમાં કે પાપમાં પડવા દે છે. પણ ઈશ્વર હરગિજ ઇચ્છતો નથી કે આપણે ભૂલમાં કે પાપમાં પડીએ. માંદગી ઈશ્વરની ઇચ્છાનુસાર આવે છે, તેનો અર્થ એવો નથી કે આપણે લાચાર બનીને રોગને કે માંદગીને આધીન થઈ જઈએ. ઈશ્વર માંદગી મોકલતો નથી, ઈશ્વરની ઇચ્છા છે કે આપણે આપણાં તન તથા મન નીરોગી રાખીએ, અને એમ કરીને આપણે તેનો સદુપયોગ કરીએ અને માનવસેવા કરીએ; વળી જો આપણાં તન તથા મન રોગી બની જાય, તો તો વહેલી તકે આપણે પુનઃ નીરોગી બની જવા માટે જરૂરી એવાં સાધનોનો ઉપયોગ કરીએ, એવી ઈશ્વરની ઇચ્છા છે; એમાં લેશમાત્ર શંકા નથી.

૩. શ્રધ્ધા : સાજા થવા માટે કાર્યસાધક ઉપાય :

મનુષ્યની દૈહિક સ્થિતિ તેની માનસિક હાલત પર અવલંબે છે, અને તેની માનસિક સ્થિતિ તેની દૈહિક સ્થિતિ પર આધાર રાખે છે, એ આપણે બધાં જ જાણીએ છીએ. યુદ્ધ સમયે કેટલાક જર્મન સૈનિકોને કેદ કરવામાં આવ્યા હતા. તેમાંના ઘણાખરા નિરાશાને લીધે મૃત્યુને શરણ થયા. તેઓના મનમાં આશા ન હતી તેથી તેઓએ પ્રાણ ખોયા. આજ દવાખાનામાં રાખવામાં આવેલા બીજા અંગ્રેજ સૈનિકો અને આ જર્મન સૈનિકોની દૈહિક સ્થિતિમાં લેશમાત્ર ફરક દેખાતો ન હતો. તોપણ અંગ્રેજ સૈનિકો સાજા થઈ ગયા; કારણ કે તેમના મનમાં સાજા થઈ જવાની ભાવના હતી. પણ આશાના અભાવે ઘણા જર્મન સૈનિકો અવસાન પામ્યા.

વળી આપણે જાણીએ છીએ કે ઘણીવાર લોકો પોતાની દૈહિક નબળાઈઓ પર વિજય મેળવે છે. એ લોકો માને છે કે ઈશ્વર અમારે માટે

કોઈ સારો ઈરાદો રાખતો હશે, અમે જીવતા રહીને તેની સેવા કરીએ એવી તેની ઈચ્છા હશે, આવો દૃઢ નિશ્ચય કરીને તેઓ સાજા થાય છે. ડૉકટરો અને નર્સો પણ કદાચ એવી આશા નહિ રાખતાં હોય કે આ માણસો ફરી સાજા થઈ જશે. પણ મૃત્યુના મુખમાંથી નીકળવા માટે અને પુન: તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતાના મનને દૃઢ બનાવીને અને મોતની સાથે ભારે યુદ્ધમાં ઊતરીને તેઓ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

દયાસાગર ઈશ્વર, જેનું પ્રેમી પ્રકટીકરણ પ્રભુ ઈસુએ કર્યું છે, તે ઈશ્વરમાં તમને શ્રદ્ધા હોય, તો તમે તંદુરસ્ત બની શકો એ સંભવિત છે. પણ જો તમારામાં શ્રદ્ધા નહિ હોય તો તે અસંભવિત છે. શ્રદ્ધા અને અશ્રદ્ધા, આ બે મનોવૃત્તિઓમાં તફાવત છે. જો શ્રદ્ધા હોય તો તમે તમારી જાતને ઈશ્વરના હાથમાં સોંપી શકો છો, અને તમને એવી ખાત્રી થાય છે, કે ઈશ્વર મારી ચિંતા રાખશે. અને પળેપળ મને સહાય કરશે. જો આવો વિશ્વાસ તમારામાં હોય, તો તમે મનની શાન્તિ જાળવી શકશો અને ધૈર્યવાન, આશાવાન અને હિંમતવાન બનીને ચિંતા અને ભયને દૂર રાખી શકશો. ઈશ્વરમાં તમને શ્રદ્ધા નહિ હોય, તો તમે એકલે હાથે નિરર્થક પ્રયત્નો કર્યા કરશો, અને તમે એવી સ્થિતિમાં મુકાઈ જશો કે એક પ્રકારના અંધકારમાં તમને સ્થિર રાખવા અને બળ આપવા કોઈ જ હશે નહિ. તમારી તંદુરસ્તી કે નાદુરસ્તીનો આધાર તમારી પસંદગી પર રહેશે.

અધ્યાય બીજો

જેઓ બહુ માંદાં છે તેઓને માટે સંદેશો

૧. જેઓ પ્રાર્થના પણ કરી ન શકે એટલાં બધાં માંદાં છે તેઓને માટે બે બોલ:

જીવનમાં ઘણી વાર એવા પ્રસંગો આવે છે કે જેમાં આપણે ભારે માંદગીને કારણે એકધારો વિચાર કરી શકતાં નથી. જેઓને મનન અને પ્રાર્થના કરવાનો મહાવરો હોય, તેઓ આવા પ્રસંગે ભાગ્યે જ વિચારપૂર્વક પ્રાર્થના કરી શકે છે. જ્યારે આપણે એવી પરિસ્થિતિમાં મુકાયેલાં હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે તદ્દન નિર્બળ અને નિર્ગત થઈ જઈએ છીએ, અને આપણને ઈશ્વરની મદદની ખાસ જરૂર જણાય છે. તે વખતે જો આપણે ઈશ્વર તરફ દૃષ્ટિ કરીએ, તો આપણને જણાય છે કે તે આપણો આશ્રય અને આપણો હરહંમેશનો પ્રત્યક્ષ મદદગાર છે. એવા સંજોગોમાં આપણે શું શું કરવું જોઈએ?

૨. શરીરના અવયવોને અને મનને શિથિલ કરો :

તમે માંદા હો, ત્યારે તમારા સ્વભાવ કે પ્રકૃતિની વિરુધ્ધ વર્તન કરવાને યત્ન ન કરો. પણ સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક આરામ પ્રાપ્ત કરો. અને શરીર અને મન એ બંનેને એકદમ શિથિલ કરીને સંપૂર્ણ શ્રધ્ધાસહિત પોતાને ઈશ્વરને સ્વાધીન કરો. બાઇબલમાં લખ્યું છે:

"તારા માર્ગો પ્રભુને સ્વાધીન કર, પ્રભુની આગળ શાન્તિ ધારણ કર અને તેની વાટ જો. તું ખિજવાઈશ નહિ." (ગીતશાસ્ત્ર ૩૭:૫-૭).

રાત્રિને સમયે જો નિદ્રા ન આવે, તો શરીરના અવયવોને અને મનને શિથિલ રાખવાથી તમે શારીરિક તથા માનસિક તાજગી પ્રાપ્ત કરી શકશો.

૩. બે કે ત્રણ વાકયો બોલીને પ્રાર્થના કરો :

તમે પ્રાર્થનામાં કોઈપણ બેત્રણ ટૂંકા વાકયો પસંદ કરીને તેમને મોઢે કરો. દિવસે કે રાત્રે, પ્રકાશમાં કે અંધકારમાં, જ્યારે તમને નિ । આવતી ન હોય અને તમે બેચેની અનુભવતાં હો, ત્યારે આ વાકયો તમે બોલી જાઓ અને તમને માનસિક શાન્તિ પ્રાપ્ત થશે. આવાં અમુક વાકયો ઉદાહરણરૂપે નીચે આપવામાં આવ્યાં છે.

દાખલા તરીકે :-

"હે પિતા, હું મારો આત્મા તારા હાથમાં સ્વાધીન કરું છું."

"પ્રભુ, હું તારામાં શ્રધ્ધા રાખું છું. મારી અશ્રધ્ધા માટે મને ક્ષમા આપ."

"મારી શ્રધ્ધા વધાર."

"પ્રભુ મને સહાય કર."

"પ્રભુ મને બળ આપ."

આવાં ટૂંકાં વાકયો મોઢે કરીને પ્રાર્થના કરો. એટલી હદ સુધી આ વાકયો બોલો કે તેઓ તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસની જેમ તમારા મુખમાંથી આપોઆપ સરી પડે.

૪. દિલાસાદાયક શબ્દો બોલો :

એ જ રીતે તમારું મન શાંત કરવાને

"પ્રભુ મારો પાળક છે. તેથી મને કશી ખોટ પડશે નહિ."
(ગીતશાસ્ત્ર ૨૩:૧)

"દૃઢ મનવાળાને તું શાંત જ રાખીશ,
કેમ કે તેનો ભરોસો તારા પર છે." (યશાયા ૨૬:૩)

"જુઓ, જગતના અંત સુધી હું સર્વકાળ તમારી સાથે છું."
(માત્થી ૨૮:૨૦)

"તારે વાસ્તે મારી કૃપા બસ છે;
કેમ કે મારું સામર્થ્ય નિર્બળતામાં સંપૂર્ણ થાય છે."
(કોરીંથીઓને બીજો પત્ર ૧૨:૯)

જરૂર લાગે તો ઉપરનાં વાકયોમાંથી એક પસંદ કરો અને બે ત્રણ દિવસ સુધી તેનું મનન કરીને તેમાંથી આધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત કરો.

૫. સવાર સાંજ પ્રાર્થના કરો :

તમને જેમ જેમ આરામ થતો જશે તેમ તેમ તમે વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં પ્રાર્થના કરવાને શક્તિમાન થશો. શરૂઆતમાં વધારે બોલવાની જરૂર નથી, જો રાત્રે તમને નિદ્રા આવી હોય અને તેને લીધે તમે આરામ પામ્યા હો, તો પ્રથમ પ્રભુની ઉપકારસ્તુતિ કરો. પહેલાં કરતાં હવે તમે વધુ ભારપૂર્વક પ્રભુનો પાડ માની શકશો. તમે આ પ્રમાણે પ્રાર્થના કરો :-

"પિતા, રાત્રિનો લાંબો સમય વીતી ગયો છે અને નવા દિવસનું પ્રભાત થયું છે. રાત્રે તેં જે આરામ આપ્યો, તેને લીધે તારો આભાર માનું છું. આશીર્વાદયુકત નિદ્રાના દાનને માટે તેમજ તન અને મનની તાજગીને માટે હું આભારી છું. આ નવા દિવસમાં ખ્રિસ્ત મારી સાથે રહે. અને ગમે તેવા પ્રસંગો આવે તોપણ હું હિંમતવાન બનું અને સાચો ઠરું, એ જ મારી વિનંતી છે."

પ્રભાત થતાં જ ઉપકારસ્તુતિ કરતાં એમ કહેવું, કે પરમેશ્વર પિતાને,

આ પ્રાર્થનાઓ ઉતાવળે બોલી જશો નહિ. પરંતુ ધીમે ધીમે, મનનપૂર્વક, સંપૂર્ણ ગંભીરતાથી તે બોલો. પછી ઈસુ ખ્રિસ્તે જાતે શીખવેલી આ પ્રાર્થના કરો :-

હે અમારા સ્વર્ગીય પિતા,

તારું નામ પવિત્ર મનાઓ.

તારું રાજ્ય સ્થપાઓ :

જેમ સ્વર્ગમાં, તેમ પૃથ્વી પર તારી ઇચ્છાઓ સંપૂર્ણ થાઓ. આજે અમને આજના દિવસની રોટલી પૂરી પાડ.

જેમ અમારા ઋણીઓને અમે માફી બક્ષી છે,

તેમ અમારાં ઋણોની તું અમને માફી બક્ષ.

પ્રલોભનો તરફ અમને ખેંચી ન જા,

પણ બૂરાઈથી અમને મુક્ત કર.

કારણ કે રાજ્ય, પરાક્રમ તથા સર્વ મહિમાનો સર્વકાલિક માલિક તું છે. આમીન.

હવે પછી શરૂ થનાર દિવસનો સમય આ પ્રમાણે ઈશ્વરના મહિમાને માટે અર્પિત કરો :-

"હે પ્રભુ, આ આખો દિવસ હું બડબડાટ કર્યા વિના દુ:ખ, નિર્બળતા અને હાડમારીઓ સહન કરી શકું, એવી સહાય મને આપ. હું પ્રસન્ન મુખ રાખીને હિંમતવાન બનું, અને મારા તમામ બોજાઓ તારા પર નાખું, એવી સહાય કર."

સાંજને સમયે તમારાં સગાંસ્નેહીઓનો વિચાર સ્વાભાવિક રીતે જ તમને આવે. જો તમે દવાખાનામાં દરદી તરીકે દાખલ થયેલા હો, તો એ વિચારો વધુ પ્રમાણમાં આવે. તેવે સમયે જેઓ ઘેર છે, તેમનું સ્મરણ કરીને, પ્રત્યેકને માટે ઈશ્વર પાસે યાચના કરો. દરેકનું નામ દઈને અને થોડીવાર થોભી જઈને તેમને માટે પ્રાર્થના કરો. હંમેશાં સાંજની પ્રાર્થના

કરી તમે તમારી જાતને ઈશ્વરને સ્વાધીન કરો, અને આ પ્રમાણે કહો :-

"હું શાન્તિથી સૂઈ જઈશ અને ઊંઘી પણ જઈશ; કેમ કે, હે દેવ, હું એકલો હોઉં ત્યારે પણ તું મને સલામત રાખે છે."

(ગીતશાસ્ત્ર ૪:૮)

વળી આ પ્રમાણે પ્રાર્થના પણ કરો :

"હે પ્રભુ, રાત્રિના ગાઢ અંધકારમાં હું મારી જાતને તારા હાથોમાં સમર્પિત કરું છું. હું ઊંઘું કે જાગું, તોપણ તું મારી સાથે રહેજે. તારી ઈચ્છા હોય તો મને સારી ઊંઘ આપજે. સવારે હું જાગું ત્યારે દુઃખ સહન કરવાની અને માંદગી ઉપર વિજય મેળવવાની મને શકિત આપજે."

જ્યારે તમે પુનઃ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરો, ત્યારે આ પુસ્તિકાના ચોથા અધ્યાયમાં આપવામાં આવેલ સલાહ - સૂચનો પ્રમાણે તમે વર્તો.

૬. ડૉકટર પર ભરોસો રાખો :

ઘણી વાર દરદીઓ પોતાના કેસ અંગે સંપૂર્ણ સત્તાઓ ડૉકટરને સોંપવા તૈયાર હોતા નથી. સારવાર વિષેની તમામ વિગતો વિષે, તેઓ વિવિધ પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછ્યા જ કરે છે કે, "આ શા માટે? તે શા માટે?" પોતાના રોગ વિષે કાંઈ જાણાયું તે સારું છે, અને ડૉકટર દરદીને કાંઈક સમજાવશે પણ ખરા. પણ દરદી કદાચ બધું જ સમજી નહિ શકે. અને તેથી જ ભરોસો રાખવાની આવશ્યકતા ઊભી થાય છે. આવી શ્રદ્ધા રાખવાથી ડૉકટર તમારે માટે જરૂર કાંઈક વધુ કરી શકશે.

અમુક સમય સુધી જો દરદમાં ફેર ન પડે, તો દરદી એક ડૉકટરને છોડીને બીજાની પાસે જાય છે. અને ત્યાં પણ ન મટે તો ત્રીજાની પાસે જાય છે. કોઈપણ એક ડૉકટર ઉપર શ્રદ્ધા ન રાખતાં તેઓ અહીંતહીં ફરીને નિરર્થક નાણાં અને સમય ગુમાવે છે. જુદા જુદા ડૉકટરોમાંથી કોઈપણ એક

ડૉક્ટરની સળંગ સારવાર સ્વીકારી હોત, તો મોટે ભાગે રોગ મટી જાત. અલબત્ત, જો કેસ મુશ્કેલ હોય તો બીજા ડૉક્ટરનો અભિપ્રાય પૂછવાની જરૂર પડે પણ ખરી. તે વખતે મૂળ ડૉક્ટરની પરવાનગી માગીને અને દર્દની જરૂરી વિગતો અંગેનો કાગળ તેમની પાસેથી લઈને બીજા ડૉક્ટરની પાસે જવું જોઈએ, અને તેમની સલાહ મેળવીને આપણે આપણા મૂળ ડૉક્ટરની પાસે ફરીથી આવવું જોઈએ. જો આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે, તો ઘણા કેસોનું પરિણામ નિષ્ફળતામાં જ આવે છે.

અધ્યાય ત્રીજો

શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં

૧. શસ્ત્રક્રિયા વખતે દુઃખ થતું નથી :

જેઓને શસ્ત્રક્રિયાનો અનુભવ થયો નથી, તેઓ ભાગ્યે જ સમજી શકે કે શસ્ત્રક્રિયા વખતે બિલકુલ દુઃખ થતું નથી. બેશુદ્ધ બનાવી દેનારી દવા સૂંઘ્યા પછી આપણે શુદ્ધિમાં ન આવીએ, ત્યાં સુધી કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ આપણે અનુભવતાં નથી અને આપણે કાંઈ જાણી શકતાં પણ નથી. શુદ્ધિમાં આવતાં આપણે પોતાને પથારી પર સૂઈ ગયેલાં નિહાળીએ છીએ. ઓપરેશન વખતે આપણે તદ્દન બેભાન અવસ્થામાં હોઈએ છીએ. થોડા સમય પહેલાં મારા એક મિત્રનું ઓપરેશન થયું હતું. પોતાનું ઓપરેશન થઈ ગયું છે, એવી ખબર તેને બીજા દિવસ સુધી પણ પડી નહોતી. અમુક સાધનો દ્વારા આપણે ન જાણીએ તેવી રીતે બેભાન અવસ્થામાં આવી જઈએ છીએ. પહેલાંના વખતમાં આ સ્થિતિને લગતી જે દુઃખદાયક અસર થતી હતી, તે હમણાં લોપ થઈ ગઈ છે. દરદી આનંદમાં રહે અને તેના જ્ઞાનતંતુઓ શિથિલ બની જાય, તે માટે શક્ય એવા બધા જ પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. ઓપરેશન બાદ પણ દુઃખની અસર નહિવત્ હોય છે અને તે પણ ક્ષણિક હોય છે.

૨. કાયમી સાજાપણું :

દરેક શસ્ત્રક્રિયા સફળ જ થાય છે, એવું આપણે કહી શકતા નથી,

અને ઓપરેશનનું પરિણામ પણ હંમેશાં સંતોષકારક હોય છે, એવું પણ આપણે કહી શકતાં નથી. કેટલાંક ઓપરેશનોમાં દરદીને માત્ર અમુક સમય સુધી દુઃખમુક્ત રાખવામાં આવે છે. એ દૃષ્ટિએ જોતાં બેત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ઓપરેશનમાંથી ઉપજતી બેચેની લાભકારક છે. આપણું આયુષ્ય વધારનારી છે. સારાં દવાખાનાંઓમાં જે ઓપરેશનો કરવામાં આવે છે, તે મોટે ભાગે સફળ થાય છે. પુરુષો, સ્ત્રીઓ અને બાળકો ઓપરેશન બાદ થોડા જ માસમાં અગાઉના કરતાં વધુ સશક્ત બને છે, અને વધુ સુંદર સ્વાસ્થ્ય ભોગવે છે. ઘણાં દરદો એવાં છે કે જેમાં ઓપરેશન કરવાથી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થવાની અને વધુ શારીરિક સુખ લાધવાની સંભાવના રહે છે.

૩. મનની અસ્થિરતા વિષે :

જે બાબત અંગે આપણે વિચારતાં આવ્યાં છીએ તે બાબત મનમાં ઠસી જાય એવી ખાસ આવશ્યકતા છે. તેનું હાર્દ સમજીને તેને પોતાની સ્થિતિને અનુકૂળ બનાવો. જો તમે આ અમલમાં મૂકી શકશો તો તે આનંદદાયક થઈ પડશે. વારંવાર જે ગભરાટ તમે અનુભવો છો, તે જો તમે દૂર કરવા શક્તિમાન હો તો હતાશ બનીને બેસી ન રહેશો; ગભરાટ થવાનું કારણ શોધી કાઢો. તમારા પોતાના મન પર આ એવી એક વિકૃત અસર છે કે જેનાં પરિણામો પર તમે અંકુશ મેળવી શકતા નથી. આ માટે તમે અમુક સાધનોનો આડકતરી રીતે ઉપયોગ કરી શકો, કે જેથી ફાયદો થાય. તમારા વિચારોને ધીમે ધીમે બીજી દિશામાં વળવા દો. ઈશ્વરના સર્વવ્યાપક પ્રેમનો વિચાર કરો. ઈશ્વર તમારી ચિંતા રાખે છે તે વાત વિચારો. ભૂતકાળના દિવસોનું સ્મરણ કરો. કેટલાં બધાં કારણો એવાં છે કે જેને લીધે તમારે ઈશ્વરભક્તિ કરવી જોઈએ ! તમારા મિત્રોનો વિચાર કરો. કોઈ રસિક પુસ્તક વાંચો. એમ કરવાથી તમારું મન, જે તમારા પોતાના વિચારોમાં

ઓતપ્રોત થઈ ગયું છે તેને બીજી બાબતોમાં પરોવી શકશો. જુદી જુદી બાબતો વિષે કલ્પવિકલ્પ ન કરો. યાદ રાખો કે થોડી વાર પછી તમે ચિંતામુક્ત થશો. એમ કરવાથી પ્રભાતમાં ઝાકળનાં બિંદુઓની માફક તમારી ચિંતાઓ અદૃશ્ય થઈ જશે.

૪. પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તનું સાંનિધ્ય :

પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તનું પરાક્રમ અજમાવી જુઓ. આ પરાક્રમને લીધે તમે તમારી ચિંતાઓ ઉપર વિજય મેળવીને તમે તમારું મન દૃઢ અને શાંત રાખી શકશો.

"મારા શરીરના અવયવો અને
શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં પણ
પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્ત મારી વધુ નજદીક છે."

બીજા અધ્યાય તરફ જુઓ, અને બીજો, ત્રીજો અને ચોથો ફકરો વાંચીને તેમનો ઉપયોગ કરો.

નીચે લખેલાં શબ્દોનો ઉપયોગ કરો, નહિ તો તમારા પોતાના શબ્દોમાં એ જ પ્રકારની પ્રાર્થના કરો.

•

ઓપરેશન પહેલાંની પ્રાર્થના :

હે પ્રભુ ઈસુ, જેઓ માંદાં હતાં, અને જેઓ માનસિક ગભરાટ અનુભવી રહ્યાં હતાં, તેમને તેં સાજાં કર્યાં. સંકટસમયે મારી પાસે રહેજે. મને ચિંતામુક્ત અને ભયમુક્ત કરજે. તારા પ્રેમથી મને કોઈ વિખૂટો પાડી શકતું નથી, એવી ખાતરી મને કરાવી આપ.

જે ડૉકટર, નર્સ કે અન્ય માણસો મારી સારવાર કરે છે, તેમને તું મદદ કર. તેમને જ્ઞાની બનાવજે, અને હું સાજો થાઉં તે માટે તેમની કળાને તું આશિષ આપજે.

મારાં સગાંસ્નેહીઓનું હું તારી સમક્ષ સ્મરણ કરું છું. (નામ દઈને

પ્રત્યેકને માટે પ્રાર્થના કરો) મને તથા તેઓને સલામત રાખજે, પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તને નામે માગું છું.

આશ્વાસનના શબ્દો :

"તું બીશ મા, કેમ કે હું તારી સાથે છું; આમતેમ જોઈશ મા, કેમ કે હું તારો દેવ છું. મેં તને બળવાન કર્યો છે; વળી મેં તને સહાય કરી છે." (યશાયા ૪૧:૧૦)

"તમારાં હૃદયોને વ્યાકુળ થવા ન દો તમે દેવ પર વિશ્વાસ રાખો છો, મારા પર પણ વિશ્વાસ રાખો" (યોહાન ૧૪:૧).

"હું તમને શાન્તિ આપીને જાઉં છું; મારી શાન્તિ હું તમને આપું છું;...... તમારાં હૃદયોને વ્યાકુળ થવા ન દો, અને બીવા પણ ન દો" (યોહાન ૧૪:૨૭).

૫. માલ મિલકતની વ્યવસ્થા :

તમે તંદુરસ્ત હો કે બીમાર હો, તમે ઓપરેશન કરાવવા માગતા હો કે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ભોગવતા હો, તોપણ તમારે એક અગત્યનું કામ તો કરવાનું જ છે. જો કોઈપણ પ્રકારની માલ મિલકત તમારી પાસે હોય, તો વહેલી તકે તેની વ્યવસ્થા કરો. એમ કરવાથી તમારા આયુષ્યમાંથી એક પળ પણ ઘટાડવામાં આવશે નહિ. જો માંદા હો, તો તમે સારા થશો એવી વધુ સંભાવના છે, કારણ કે જો તમે વસિયતનામું બનાવ્યું હશે તો તમને એટલો સંતોષ થશે કે જેઓ તમારા પર આધાર રાખે છે તેઓ માટે તમે શક્ય તેટલું બધું જ કર્યું છે. માટે જો તમારી પાસે દોલત હોય, કે માલ મિલકત હોય અને તમે વસિયાતનામું ન બનાવ્યું હોય તો વિના વિલંબે એક વકીલનો સંપર્ક સાધો. કોઈ પરિચિત વ્યકિત કે મિત્રને ન બોલાવશો. તેની મદદથી તમને કોઈ ફાયદો થવાનો નથી. કોઈ કાયદાના નિષ્ણાત એવા વકીલની આવશ્યકતા છે. દર વર્ષે માણસો હજારો રૂપિયા ગુમાવે છે, કારણ કે તેઓ

તેમના પૈસા સાચવવાને ખાતર વસિયતનામા પાછળ ખર્ચ કરવાનું યોગ્ય ધારતા નથી. એથી ઊલટું, પૈસા જાય છે અને સગાંસ્નેહીઓ વચ્ચે વૈરભાવ જન્મે છે. તેથી જ વિશ્વાસપાત્ર વકીલને તાત્કાલિક બોલાવો. વસિયતનામા પર સાક્ષીઓની હાજરીમાં સહી કરો. આ પ્રમાણે કરી લેવાથી તમને રાત્રે ગાઢ નિદ્રા આવશે, અને તમે તમારા કુટુંબના સભ્યો પ્રત્યે અને તમારાં સગાંસ્નેહીઓ પ્રત્યે તમારી ફરજ યોગ્ય રીતે અદા કર્યાનો આત્મસંતોષ અનુભવી શકશો.

અધ્યાય ચોથો

સ્વાસ્થ્ય તરફ પ્રયાણ

૧. સ્વકેન્દ્રિત વિચારો :

માંદા માણસો પોતાના વિષે જ વિચારો કર્યા કરે અને પોતાની અંગત જરૂરિયાતો તરફ જ ધ્યાન આપે, તે તેમને માટે કાયમનું પરીક્ષણ હોય છે. જો તમારી તબિયત સારી હોય તો તમે કોઈ બીમાર માણસની મુલાકાતે જાઓ. તમે જોશો કે ઘણીવાર એવાં માણસો કેવળ પોતાના દરદ અંગેની જ વાતો કરશે. પોતાને શું શું થાય છે તે વિષેનું તેઓ વિગતવાર વર્ણન કરશે. તેમની એવી વાતો સાંભળીને આપણે થોડીવારમાં કંટાળી જઈએ છીએ. તેઓ શાથી એમ કરે છે તેનાં કારણો વિષે વિચાર કરો. એક કારણ એ હોય છે કે દુનિયામાં શું શું બની રહ્યું છે, તેનો ખ્યાલ કરવાને બદલે તેઓ ફક્ત પોતાની જાત તરફ જ દષ્ટિ રાખે છે. તમે પોતે બીમાર થાઓ ત્યારે તમે પણ સાવચેતી રાખજો; નહિ તો તમે પણ એવી જ ટેવના ભોગ થઈ પડશો. તમારા મનમાં એવો નિર્ણય કરો કે તમે તમારા દરદ તરફ ઝાઝું લક્ષ આપશો નહિ અને એ વિષે કોઈ પ્રશ્ન પૂછે, તો તેનો તમારે સંતોષકારક ઉત્તર તો આપવો જ જોઈશે. તમે ટૂંકો અને સ્પષ્ટ ઉત્તર આપશો તો તેઓને આનંદ થશે. સ્મરણમાં રાખો કે તેઓને સવારથી સાંજ સુધી માંદા માણસોના સહવાસમાં રહેવું પડે છે. તેમના પર જે ભારે બોજો

રહેલો છે, તેમાં વધારો કરવો ન જોઈએ. જેઓ દવાખાનામાં કે ઘરમાં તમારી સારવાર કરે છે, તેઓ બધું જ કરી શકશે એમ ન ધારો. આપણે માંદા પડીએ છીએ ત્યારે આશ્ચર્યજનક રીતે અને વગર વિચારે આપણે સ્વાર્થ સાધવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. ખાસ કરીને બડબડાટ કરવો નહિ, કચકચ કરવી નહિ, અને અન્ય માણસોના દોષ શોધવા નહિ. તમારા મિજાજ પર નિયંત્રણ મૂકો. ઘણીવાર માંદગી દરમિયાન દરદીનો સ્વભાવ ચીડિયો બની જાય છે, તેથી આપણે આપણા ગરમ મિજાજ પર વિજય મેળવીને તેને બરાબર કાબૂમાં રાખીએ.

૨. મધ્યસ્થતાની પ્રાર્થના :

જો આપણે આપણા પોતા વિષે ઓછા વિચારો કરીએ, અને બીજાઓને માટે આપણો પોતાનો અમુક સમય ઈરાદાપૂર્વક ફાજલ પાડીએ, તો એ એક ફતેહમંદ ઉપાય છે.

તમારા જે પરિચિત મિત્રો દુઃખમાં હોય તેમનો વિચાર કરો. તેમનાં નામો એક પછી એક લઈને સંતોષ ન માનો, તે પ્રાર્થના કહેવાય નહિ. તિબેટના રહેવાસીઓ કાગળના કકડા પર પ્રાર્થના લખીને તે કાગળ એક ચક્રની અંદર મૂકીને ફેરવે છે. કેવળ નામોચ્ચાર જ કર્યા કરશો, તો તે આ ચક્ર ફેરવવા સમાન બની જશે, જે તદ્દન અર્થહીન છે. પણ જ્યારે આપણે વિચારપૂર્વક અને પ્રેમભાવના સહિત આપણે આપણા મિત્રોને પ્રાર્થના દ્વારા રજૂ કરીએ છીએ, ત્યારે તે એક મધ્યસ્થીની પ્રાર્થના બને છે. તેમની જરૂરિયાતો અનુસાર જો આપણે માગણી કરીશું તો આપણી પ્રાર્થનાઓ સાર્થક થશે.

આ પ્રમાણે પ્રાર્થના કરવી, તે કાર્ય આપણને કઠિન લાગે છે, તેનું કારણ એ જ છે કે આપણે મોટે ભાગે સ્વાર્થી છીએ. જેમ જોઈએ તેમ આપણે અન્યની ચિંતા રાખતા નથી. આપણે સમજીએ છીએ કે આપણે

એકબીજા માટે લાગણી ધરાવીએ છીએ, પણ ઘણીવાર આપણે પોતાનો જ સ્વાર્થ સાધતા હોઈએ છીએ. આપણે બીજાઓ માટે નિ:સ્વાર્થભાવે જ પ્રાર્થના કરવી જોઈએ જ્યારે આ પ્રમાણે પ્રાર્થના કરવાના આદેશને આપણે આપણા જીવનમાં કેળવીશું, ત્યારે જ આપણે સાચા પ્રાર્થનાવાદી થઈ શકીશું.

જો તમે દવાખાનામાં ખાટલાવશ હો, તો બીજાં જેઓ તમારી જેમ જ ખાટલાવશ છે, તેમને માટે પ્રાર્થના કરવાનું ચૂકશો નહિ. વળી ડૉક્ટરો, નર્સો અને બીજાં સેવાચાકરી કરનારાઓ માટે પ્રાર્થના કરજો.

૩. શાસ્ત્રવાચન :

જો તમે કદી જ બાઈબલ ન વાંચ્યું હોય, તો માંદગી દરમિયાન તમને તે વાંચવાની સારી તક મળશે. બાઈબલ અનેક પુસ્તકોનો સંગ્રહ છે. તે બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છે : જૂનો કરાર અને નવો કરાર. જૂના કરારમાં પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તના આગમન પૂર્વનાં પુસ્તકોનો સમાવેશ થયેલો છે. નવા કરારનાં પહેલાં ચાર પુસ્તકોમાં પ્રભુ ઈસુનું જીવનચરિત્ર તેના શિષ્યોએ લખ્યું છે. આ ચાર પુસ્તકો "ચાર સુવાર્તાઓ" (એટલે માત્થી, માર્ક, લૂક તથા યોહાનની સુવાર્તાઓ) કહેવાય છે. ત્યાર પછી "પ્રેરિતોના કૃત્યો" એ નામનું પુસ્તક આવે છે, જેમાં ઈસુના મરણ પછી શું શું થયું તે લખવામાં આવ્યું છે. ત્યાર પછી પ્રભુ ઈસુ વિષે અમુક પત્રો લખવામાં આવ્યા છે.

જો તમે બાઈબલ વાંચવાની શરૂઆત કરો, તો તમારે સૌ પ્રથમ 'નવા કરાર' માંની સુવાર્તાઓ વાંચવી જોઈએ. પ્રથમ માર્ક અને લૂકની સુવાર્તા વાંચો અને પછી યોહાનની સુવાર્તા વાંચો. બે, ત્રણ કે ચાર વખત વાંચીને પછી જ 'પ્રેરિતોનાં કૃત્યો' શરૂ કરો. હજુ વધુ વાંચવાની ઈચ્છા હોય તો 'નવા કરાર' માંથી અમુક પત્રો વાંચો. ત્યાર પછી જૂના કરારમાંથી 'ગીતશાસ્ત્ર' નામનું પુસ્તક વાંચો. આ બધું વાંચ્યા પછી જ 'જૂના કરાર'

નાં બાકીનાં પુસ્તકોનો અર્થ સમજી શકાય. (પૃષ્ઠ ૬ પર અનુક્રમણિકાની નીચેનો ફકરો જુઓ.)

તમે બાઈબલ વાંચ્યું હશે; પણ તમે તેને અનિયમિતપણે વાંચ્યું હોય તો આજથી તેનું નિયમિત વાંચન શરૂ કરો.

વાંચન માટે એક ટીપ અહીં નીચે આપવામાં આવી છે. તે જોઈને ગભરાઈ ન જશો. એકીવખતે બધાં જ વાકયો વાંચી જવાનાં નથી. દરરોજ બાર કરતાં વધુ વાકયો ન વાંચશો. ઉતાવળ ન કરશો. આ વાકયો દ્વારા ઈશ્વરપિતા જે સંદેશો તમને આપવા માગે છે, તે સાંભળો. આ વાચનની ટીપ પૂરી કરતાં તમને બે મહિના લાગશે. એટલી મુદતમાં તમને પૌષ્ટિક ખોરાક મળી રહેશે. ત્યારપછી તમે પવિત્રશાસ્ત્રમાંથી બીજાં વાકયો શોધી કાઢીને એક નવી ટીપ બનાવી શકશો.

વાચનમાળાની ટીપ :

ગીતશાસ્ત્ર-- ૨૩; ૨૭; ૪૦; ૪૨; ૪૩; ૪૬; ૬૩; ૯૧; ૧૦૩; ૧૨૧; ૧૩૯.

યશાયા-- ૬; ૪૦; ૫૩.

માત્થી-- ૫-૭: ૮; ૧-૧૭: ૯; ૧-૮ : ૧૧; ૨૮-૩૦.

લૂક -- ૭: ૩૬-૫૦:૧૦; ૨૫-૪૨ : ૧૧; ૧-૧૩ : ૧૫

યોહાન-- ૪: ૧-૪૨ : ૮: ૧-૧૧ : ૧૩; ૧-૧૭ : ૧૪:૧૫.

રૂમીઓને પત્ર-- ૮; ૧૪-૩૯.

કોરંથીઓને પહેલો પત્ર-- ૧૩.

કોરંથીઓને બીજો પત્ર-- ૪; ૧૬-૧૮:૫:૧૨; ૧-૧૦.

ફિલિપીઓને પત્ર-- ૨; ૧-૧૩: ૪;૪-૧૩.

હેબ્રીઓને પત્ર-- ૨; ૯-૧૧, ૧૭-૧૮ : ૪; ૧૫-૧૬: ૫; ૭-૯ : ૧૧ : ૧૨; ૧-૧૩.

યાકૂબનો પત્ર-- ૧ : ૨; ૧૪-૨૬ : ૩.

યોહાનનો પહેલો પત્ર-- ૧: ૩; ૧-૩, ૧૦-૨૪ : ૪; ૭-૨૧.

પ્રકટીકરણ-- ૭; ૯-૧૭: ૨૧; ૧-૭: ૨૨; ૧-૭.

પણ સૌથી અગત્યની બાબત એ છે કે તમે સુવાર્તાઓમાંથી અમુક અમુક ભાગ પસંદ કરીને, અને તેના પર મનન કરીને તે તમારા જીવનમાં ઉતારો. તેના પર તમે એટલું ઊંડું ચિંતન કરો, કે તે સુવાર્તામાંના એ વાક્યો તમારું વ્યાવહારિક જીવન પલટાવી નાખે.

૪. નિયમસર પ્રાર્થના :

નિયમિત પ્રાર્થના કરી શકાય એવી વ્યવસ્થા કરો. એમ કરવાથી તમારા વિચારો તૂટી નહિ જાય. આ નીચે આપેલા સાદા નિયમો તમારે માટે માર્ગદર્શક થઈ પડશે.

પ્રાત:કાળ માટે નિયમો :

૧. તમારું શિર નમાવો. ઓઢણમાં ઓઢી અર્ધી મિનિટ સુધી મૌન ધારણ કરો. તમારી દૃષ્ટિ ઊંચી કરીને ઈશ્વરને વીનવો, કે હે ઈશ્વર પિતા, તારી સાથે સંગત રાખવાને મને સહાય કર.

૨. બાઈબલમાંથી એક ફકરો દરરોજ વાંચો. તે પર મનન કરો. તેમાં ઓતપ્રોત થઈ રહો. ઈશ્વરની સંગત સાધી શકો એ રીતે આ વાચનપાઠનો ઉપયોગ કરો. મૌન ધારણ કરીને ઈશ્વરની વાણી સાંભળો. જે સત્યની તમારા મન પર અસર પહોંચી હોય, તે સત્યને તમારા રોજિંદા જીવનમાં ઉતારી શકો તે માટે પ્રભુને પ્રાર્થના કરો.

૩. બાઈબલ બંધ કરો અને આદરભાવપૂર્વક ઈશ્વર સમક્ષ પ્રાર્થના કરો. ઈશ્વર પાસેથી કંઈ પણ પામવાની આશાને લીધે નહિ, પણ તે પોતે જીવંત, પવિત્ર અને પ્રેમસાગર પ્રભુ છે, તેની સ્તુતિ કરો.

૪. તમને ઈશ્વરે જે જે કૃપારૂપી વરદાનો આપેલાં છે, તેને લીધે તેનો આભાર માનો.

૫. કોઈ ખાસ કૃપાદાનની તમને આવશ્યકતા હોય તો તેની માગણી કરો. પોતાની જાતને ઈશ્વરના હાથોમાં સોંપીને તેના મહિમાને માટે આ દિવસ સમર્પિત કરો.

શરૂઆતના દિવસોમાં પાંચ-પાંચ મિનિટ પ્રાર્થના કરો. ત્યાર પછીના દિવસોમાં ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી અવિરતપણે પ્રાર્થના કરો.

સાંજને માટે નિયમો :

૧. ઈશ્વરના રાજ્યને માટે અને તમારા મિત્રમંડળ માટે પ્રાર્થના કરો.

૨. આ દિવસ દરમિયાન તમે જે જે અપરાધો કર્યા હોય તેનો એકરાર કરો. તમારાં પાપોને લીધે અભિમાની ન થાઓ. પણ ઈશ્વર તરફથી પ્રાપ્ત થતી ક્ષમા નમ્રતાપૂર્વક સ્વીકારો. તમે આવતી કાલે પાપકૃત્ય ફરીથી ન કરો તે માટે ઈશ્વરની દયાની યાચના કરો.

૩. રાત્રી સમયે ઈશ્વર તમારી રક્ષા કરે, તે માટે તમારી જાતને તેના હાથમાં સોંપી દો. એ ઉપરાંત, દિવસ દરમિયાન વારંવાર આ પ્રમાણે પ્રાર્થના કરો:

હે પ્રભુ ઈસુ, મને વિશ્વાસુ રાખ,
ખ્રિસ્તના જેવું મન મને આપ,
કે હું તેના જેવું વર્તન રાખું.
મારા મિજાજને કાબૂમાં રાખવાને,
તું મને નિત્ય સહાય આપે છે, તેને લીધે,
હે પ્રભુ ઈસુ, હું તારો આભાર માનું છું.

૫. પ્રાર્થનાની પુસ્તિકા :

ખ્રિસ્તી ધર્મની પ્રાર્થનાઓની કોઈ પુસ્તિકા ઉપયોગમાં લેશો, તો તે તમને મદદરૂપ થઈ પડશે. જ્યારે તમે પ્રાર્થના કરતાં શીખો, અથવા જ્યારે જ્યારે તમે પ્રાર્થના કરવા પર બરાબર લક્ષ ન આપી શકો, ત્યારે ત્યારે તમને એ પ્રકારની કોઈપણ પુસ્તિકા ઉપયોગી થઈ પડશે. વળી તમે એક જ ચીલામાં ચાલ્યા ન કરો, તેને માટે પણ એ પ્રકારની પુસ્તિકા તમને સહાયભૂત થશે.

ભજનની પુસ્તિકા પણ તમારે માટે ઉપયોગી નીવડશે. એટલું સ્મરણમાં રાખો કે પુસ્તિકાઓ ગમે તેટલી સારી હોય, પણ તે માત્ર તમારી ખાનગી પ્રાર્થનાને માટે "મદદ કરનારાં સાધનો" જેવી છે. માટે પુસ્તકો પર બધો જ આધાર ન રાખો. તમારા પોતાના શબ્દો જે હૃદયમાંથી સરી પડે છે, તેઓ દ્વારા ઈશ્વરની પ્રાર્થના આદરભાવ સહિત કરો. તમારા મનમાં જે વિચારો ઉદ્ભવે છે, તેનાથી જ ઈશ્વરને સંબોધન કરો અને તેનું ભજન કરો.

અધ્યાય પાંચમો

રોજિંદા કાર્ય પર પાછું આવવું

૧. નિરર્થક કે સાર્થક જીવન :

ધારો કે ડૉકટર તરફથી તમને એક સર્ટિફિકેટ મળ્યું હોય કે તમારી તબિયત બરોબર થઈ ગઈ છે, હવે તમે ઘરના કામકાજમાં ભાગ લઈ શકશો. આ કેવી આનંદની વાત છે! પણ વિચાર કરો કે ઘેર જઈને તમે કેવા પ્રકારનું જીવન વ્યતીત કરવા માંગો છો? તમારું અગાઉનું જીવન અર્થ વગરનું હતું. શું એવું જીવન તમે ફરીથી જીવવા માગો છો? આંતરિક જીવનની માર્મિકતા વિષે તેમજ પ્રાર્થના દ્વારા ઈશ્વર સાથે સંબંધ રાખવા વિષે તમે જે શીખ્યા તે વીસરી જતા નહિ.

માંદગીના કપરા અનુભવો દરમિયાન પ્રભુ ઈસુ તમારી સાથે રહ્યો તેને તમે હવે ભૂલી જશો? જો તમે તમારા મનમાં નિર્ણય કરો કે "હે પ્રભુ ઈસુ, હું તને ભૂલી જઈશ નહિ" તો કેવું સરસ ! આવા નિર્ણય પર જો તમે નહિ આવો, તો તમે તેને જરૂર ભૂલી જશો.

૨. સ્વાર્પણ :

સ્વાર્પણ કરવાને માટે શરૂઆતમાં આ પ્રમાણે બોલો:-

હે પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્ત જ્યારે યાકૂબ, યોહાન, આંદ્રિયા, પીતર, માત્થી વગેરે તારા પ્રેરિતોએ તારો પોકાર સાંભળ્યો, કે "મારી પાછળ આવો,"

ત્યારે તેઓ તરત સર્વસ્વનો ત્યાગ કરીને તારા પગલાંમાં ચાલવા લાગ્યા. એ જ પ્રમાણે હું પણ તારો પોકાર સાંભળીને નિશ્ચય કરું કે હું તારો શિષ્ય થઈશ. તારી સેવા કરવાને માટે હું હમણાં ગંભીરતાપૂર્વક મારું સ્વાર્પણ કરું છું. જો મેં કાંઈ ખોટું કર્યું હોય તો તું મને માફ કર. જે સારું કૃત્ય મારે કરવું જોઈતું હતું તે પણ મેં કર્યું નથી, તે તું દરગુજર કરજે. આજના ખાસ સંજોગોમાં તું મને દોરી જજે, એટલું જ નહિ પણ તારી ઈચ્છાઓ પૂરી કરવાને તારા પવિત્ર આત્માના પરાક્રમથી મને પ્રેરણાથી ભરી દેજે.

પછી બરાબર એક મિનિટ સુધી થોભો. તમે જીવતા ખ્રિસ્તના સાંનિધ્યમાં છો, એ સમજી લો. તમને આશીર્વાદ દેવાને માટે તેના હાથો તમારા શિર પર પ્રસારેલા છે, તેના અનુયાયી તથા શિષ્ય થવા પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્ત હમણાં તમારો સ્વીકાર કરે છે તે સમજવાનો યત્ન કરો. ત્યાર પછી આ શબ્દો બોલી જાઓ:

હે પ્રભુ ઈસુ,

મારું જીવન સ્વીકારીને
તે તારે માટે વાપરજે.
મારા હોઠ સ્વીકારીને
તે દ્વારા તું બોલજે.
મારું મન સ્વીકારીને
તે દ્વારા તું વિચારજે.
મારું હૃદય સ્વીકારીને
તે ઈશ્વર તેમજ બંધુ પ્રત્યેના
પ્રેમથી ભરી દેજે.

અથવા આ પ્રાર્થના કરો :

પ્રિય પ્રભુ,

કિંમત આંકયા વિના આપું,
જીવનયુધ્ધના ઘા ગણકાર્યા વિના લઉં,
આરામ શોધ્યા વિના કામ કરું,
તારી ઈચ્છાનુસાર વર્તુ છું,
એવી ખાતરી સિવાય કોઈ બદલો માંગ્યા વિના મહેનત કરું,
એવી તારી યથાયોગ્ય સેવા કરતાં મને શીખવ.

૩. એક જ કાર્ય નહિ, પણ અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓથી કાયમનું કાર્ય સાધી શકાય :

સ્વાર્પણ એ કેવળ એક ક્રિયા કે માનસિક લાગણીનો એક અનુભવ છે એવું નથી. તે એક એવું મહાન પરિવર્તન છે જેને લીધે તમારા જીવનના દરેક પાસામાં એવો પલટો આવતો જાય છે કે તમારું સમગ્ર જીવન ઈસુ ખ્રિસ્તને સ્વાધીન થઈ જાય છે. સ્વાર્પણનું મૂળ લાગણી કે સ્પર્શેન્દ્રિયમાં રહેલું નથી. પણ તે તમારી ઈચ્છાશકિત અને તમારા વ્યકિતત્વના કેન્દ્રમાં રહેલું છે. આ ક્ષેત્રમાં, એટલે તમારી ઈચ્છાશકિતના ક્ષેત્રની અંદર એવો દૃઢ નિર્ધાર કરવાનો છે, કે ગમે તેવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય, તોપણ ગમે તે ભોગે પણ હું ઈશ્વરની ઈચ્છાનુસાર કાર્ય કરીશ.

પ્રાર્થના :

હે પ્રભુ, તું એવું કર, કે કેળવણીની અસરને લીધે હું સંતોષ ન માનું, મારા સ્વાર્પણથી મારી મનોવૃત્તિઓ તારે તાબે થાય. જયારે મારું આત્મિક જીવન શુષ્ક બને અને તારા રાજયનું ભાન મને ન થતું હોય,

તોપણ તારી ઇચ્છા પ્રમાણે મારે માટે જે નિર્માણ થયેલું છે તે પ્રમાણે ચાલવાની મને શકિત આપ.માર્ગ ઝાંખો દેખાય, મારું જીવન મર્મ અને દુઃખથી ઘેરાઇ જાય, તોપણ હું આગળ ધપવાનો યત્ન કરું એવું તું કરજે. અંધારઘેરા માર્ગમાં તારો હાથ મને સત્યપંથે દોરી જશે.

૪. જીવનક્ષેત્રની વિશાળતા :

તમે તમારું જીવન અર્પિત કરેલું છે, તેથી તમારા જીવનક્ષેત્રમાં કેવળ ભજનસેવા અને ધર્મસભાઓને જ અવકાશ છે, એમ તમારે માની લેવું જોઈએ નહિ. વળી કેવળ ધાર્મિક બાબતોમાં જ રસ લેવાનો છે, ફક્ત ધાર્મિક પુસ્તકો જ વાંચવાનાં છે અને ભકિતને જ લગતા શબ્દો અને વચનો વાપરવાનાં છે એમ પણ ન ધારવું. એથી ઊલટું, તમે સંપૂર્ણ અને તંદુરસ્ત જીવન ગુજારી શકો, માટે ધર્મની વાતો સિવાય અન્ય ઘણી બાબતોમાંથી રસ લૂંટવાનો છે. દાખલા તરીકે - તમારું ઘર, જુદી જુદી જાતની રમતગમતો, સંગીત, ગીતો, સાહિત્ય, વિજ્ઞાન, મુસાફરી, સૃષ્ટિ સૌંદર્યનું અવલોકન વગેરે બાબતોમાં રસ લેવો જ જોઈએ. ખરો ધર્મ આચરનારો મનુષ્ય દુનિયાથી અલિપ્ત રહી શકતો નથી. દરેક ઉત્તમ દાન ઈશ્વર તરફથી આવે છે, અને અચકાયા સિવાય આપણે એવાં દાનનો સદુપયોગ કરવો જોઈએ. ધર્મનું યોગ્ય આચરણ કરવાને ઉપરનાં સઘળાં વાનાં આપણે માટે સાધનરૂપ બની રહે છે. પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તના મહિમાને ખાતર આપણે તેમનો ઉપયોગ કરીએ, કારણ કે પ્રભુ સર્વ સારાં વાનાંનો ઉત્પન્નકર્તા છે અને સર્વ સારાં જીવનનો માલિક છે.

ઉપકારસ્તુતિ :

હે પ્રભુ ઈસુ, અમે તારી ઉપકારસ્તુતિ કરીએ છીએ, કારણ કે તેં અમને જીવન, સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ, આનંદ વગેરે ઉત્તમ દાનો આપેલાં છે. રાતદિવસ તું અમને રક્ષે છે, તેથી અમે આભાર માનીએ છીએ. અમારાં સર્વ કુટુંબીજનોને લીધે, અમારા પરના તેમના પ્રેમભાવને લીધે, અને અરસપરસ પ્રેમમાંથી ઉદ્ભવતા આનંદને લીધે અમે તારો ઉપકાર માનીએ છીએ. ડૉકટરો, નર્સો અને જેઓ બીજાંઓની સેવાચાકરી કરે છે, તેમને માટે અમે ઉપકારસ્તુતિ કરીએ છીએ.

ઝાડ, ખેતર, નદી, પહાડ, સમુદ્ર એ બધાંમાં જે સૌંદર્ય સમાયેલું છે તેને લીધે તારા આભારી છીએ. પુસ્તકો, વિદ્યા, સંગીત, કાવ્ય, ચિત્રકલા, રમતગમતો, એકમેક સાથે મિત્રાચારી, પણ ખાસ કરીને પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્ત જેણે જીવનનાં સામાન્ય વાનાંઓને પાવન કર્યાં અને તેમને તેજસ્વી સુશોભિત બનાવ્યાં, તેને માટે તારો આભાર માનીએ છીએ.

જગતનાં બધાં વાનાંઓનો સદુપયોગ કરીને, તેમાં ઓતપ્રોત ન થઈ જઈએ. પણ પ્રથમ તારા પ્રેમરાજ્યને અને તારા નીતિ ન્યાયની ઝંખના કરીએ, એવી કૃપા પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્ત મારફતે અમારા પર કર.

અધ્યાય છઠ્ઠો

ચિંતામાંથી થતી માંદગી

૧. રોગ વગરનું દુ:ખ :

કોઈ માણસ માંદો હોય. પણ તેનામાં રોગનું શારીરિક કારણ માલૂમ પડતું ન હોય, તેનામાં કોઈ રોગનાં જંતુ ન હોય, તેને કોઈ પ્રકારનો સોજો કે ક્ષય ન હોય, પણ તેના રોગનું કારણ માનસિક હોય. કોઈક વાર પતિપત્ની વચ્ચે જે નિખાલસ અને પ્રેમભર્યો સંબંધ હોવો જોઈએ તે હોતો નથી અથવા કોઈ સ્ત્રીને સંતાન ન થતું હોય, કે છોકરાંને પરણાવવાની જે જવાબદારી રહેલી છે તે કોઈ માણસને અત્યંત બોજા સમાન થઈ પડી હોય, આ પ્રકારનાં માનસિક કારણોથી માણસોને ચિંતા થાય છે. કોઈ વાર કારણ અતિ નજીવું જણાય છે, પણ તે ભારે ચિંતાનો વિષય બને છે. તેનું કારણ એવું હોઈ શકે કે તેમને નાનપણમાં કોઈ લાગણીભર્યો અનુભવ થયો હોય, અને પુખ્ત વયમાં તેના જેવો જ બીજો અનુભવ થાય, તો તેમાંથી બહુ જ ચિંતા ઊભી થાય છે.

૨. ચિંતાનું પરિણામ :

ચિંતાનું કારણ ગમે તે હોય, પણ તેમાંથી બે પરિણામો ઉદ્ભવે છે. પહેલું તો એ કે ચિંતા આપણા મનમાં ઘર ઘાલી બેસે છે, તેથી માણસ ચિંતાતુર અને દુ:ખી રહ્યા કરે છે. ચિંતા કરનાર સારી પેઠે સમજે છે કે તે શા કારણે ચિંતા કરે છે. બીજું એ કે તે ચિંતા તેના મનમાં અમુક પ્રમાણમાં

કે સંપૂર્ણ રીતે ઊતરી જાય છે. ઘણી વખત ચિંતાનું જ્ઞાન પણ નથી હોતું, તોપણ તે મગજ ઉપર અસર કરે છે. આપણા શરીરના જુદા જુદા અવયવો હળીમળીને કામ કરે તે જોવાનું કામ મગજનું છે. ચિંતા મનના ઊંડાણમાં ઊતરી જાય છે, ત્યારે મગજ આ કાર્ય કરી શકતું નથી. તેથી જુદા જુદા અવયવો એકબીજાની વિરુદ્ધ વર્તન કરે છે. પરિણામે છાતીમાં, પેટમાં, માથામાં કે શરીરના કોઈપણ ભાગમાં દુ:ખ થાય છે. એ દુ:ખને લીધે તાવ આવે, ચામડી પર ગરમી નીકળે, અશક્તિ જણાય, ગભરામણ થાય, ઊલટી થાય અને રાત્રે સારી રીતે નિદ્રા ન આવે; આ બધાં દરદોનું મૂળ કારણ તપાસવામાં આવે છે, ત્યારે કોઈ દૈહિક કારણ મળી આવતું નથી.

૩. તમારા રોગનું કારણ ચિંતા હોઈ શકે?

લાંબા વખતથી તમને માંદગી રહેતી હોય, ને ઘણા મોટા ડૉક્ટરો પાસેથી તમે ઘણાં નિદાન સાંભળ્યાં હોય, તો તમારા દુ:ખનું મૂળ કારણ માનસિક હોય કે કેમ, તે વિચારવા જેવું છે. શરૂઆતમાં આ વિષે તમે વિચાર કરશો, ત્યારે કદાચ તમને તે અસંભવિત લાગશે. પણ શારીરિક તપાસ કરાવતાં દૈહિક કારણ માલૂમ ન પડે, તો ખરેખર તે વિચારવા જેવી બાબત છે. આ વિષે તમારે શરમાવું ન જોઈએ. એવા રોગો ઘણા માણસોને થાય છે. માનસિક કારણોની કંઈ સંભાવના ન દેખાય, તો તેવા રોગોમાં ખાસ અનુભવી ડૉક્ટર તમને સારી મદદ કરી શકશે. દુ:ખની વાત એ છે કે ગુજરાતમાં આવા ડૉક્ટરો બહુ ઓછા છે. પણ ડૉક્ટર સિવાય કોઈ તમારો સારો અને સમજુ મિત્ર હોય તો તેની સાથે તમારા જીવનની સઘળી પરિસ્થિતિ અને તમારા રોગ વિષે વાતચીત કરો. તમે પોતે જે તમારે વિષે નહિ સમજી શકો, તે ઘણી વાર તમારો મિત્ર સમજી શકશે. ને તે જે સલાહ તમને આપે, તેને અનુસરો.

૪. પ્રભુ ઈસુમાં ચિંતા દૂર કરવાની શકિત છે :

પ્રભુ ઈસુ આ દુનિયામાં હતા, તે વખતે તેમણે આવા માનસિક રોગોથી પીડાતા ઘણા રોગીઓનાં દુ:ખો દૂર કર્યાં. આજે પણ એવા રોગો મટાડવાની શકિત તેમનામાં છે. બાઈબલ વાંચતાં આપણને જ્ઞાન થાય છે કે આપણામાં કૃતઘ્નતા, સ્વકેન્દ્રતા અને પાપિષ્ટતા હોવા છતાં પ્રભુ ઈસુ મારફતે પરમેશ્વર પિતા આપણા પર અદ્‌ભુત પ્રેમ રાખે છે. માટે આપણી સર્વ જરૂરિયાતો તે પૂરી પાડશે, એવી દૃઢ શ્રદ્ધા આપણે ધરાવી શકીએ છીએ. પણ પરમેશ્વર તે પરમેશ્વર છે, અને તેથી તેની મદદ આપણને જોઈતી હોય, તો આપણે પોતાની ઈચ્છા નહિ પણ તેની ઈચ્છા શોધવી જોઈએ. પરમેશ્વરની ઈચ્છાને આધીન થવાથી મનુષ્યને પરમ શાન્તિ મળે છે, એ બાબતો આપણે બરોબર સમજી લઈને રોજબરોજ તેના પર મનન કરીએ, પ્રભુ ઈસુમાં આપણે પોતાની જાતને પરમેશ્વરના પ્રેમને સ્વાધીન કરીએ, તો તે આપણી સર્વ ચિંતાઓ હરી લેશે, ને આપણને સાજાપણું બક્ષશે, એવી આશા આપણે હિંમતપૂર્વક રાખી શકીએ છીએ. પ્રભુ ઈસુ કહે છે : ઓ વૈતરું કરનારાઓ તથા ભારથી લદાયલાઓ, તમે સઘળા મારી પાસે આવો, ને હું તમને વિસામો આપીશ. (માત્થી ૧૧:૨૮).

૫. સગાંસ્નેહીઓ માટે સલાહ :

માનસિક રોગીઓનાં સગાંસ્નેહીઓને પણ હું એક વાત કહેવા માંગું છું. કોઈ માનસિક કારણોથી, જેવાં કે ચિંતા, કે વિચારોથી તમારું સ્વજન બીમાર છે, તે તમને સ્પષ્ટપણે જાણાઈ આવે છે, પણ તમારા સ્વજનને તેની બિલકુલ ખબર પડતી નથી. "વિચાર ન કરો", "ચિંતા ન કરો", "ખરી રીતે તમને કોઈ રોગ નથી," "આ તો તમારી કલ્પનામાં થાય છે," એવું કહ્યા કરવાથી કશો લાભ થતો નથી. ઊલટું એમ કહેવાથી તમારા સ્વજનને વધુ દુ:ખ થાય છે. જેમ દૈહિક કારણોથી રોગ થાય છે, તેમજ

માનસિક કારણોથી પણ ખરેખરો રોગ થાય છે. માનસિક કારણોથી થતા રોગોમાં કોઈવાર ચામડી પર ગરમી નીકળે છે, હોજરીમાં ચાંદી પડે છે, કે ફેફસાંનો દમ થાય છે. આ બાહ્ય ચિહ્નો આપણે સહેલાઈથી જોઈ શકીએ છીએ અથવા તો સાંભળી શકીએ છીએ; પણ કોઈવાર દેખીતો બગાડ ન હોય, છતાં જે દુઃખ થાય છે, તે ખરેખરું દુઃખ હોય છે. આપણા કહેવા પ્રમાણે ચિંતા દૂર કરવાનું કહેવું, તે આ લોકો માટે અશક્ય હોય છે, અને શકિતમર્યાદાની બહાર પણ છે, તેમ કરવાનું જો આપણે તેમને કહીશું, તો તેથી તેમની માનસિક પીડા વધી જશે.

૬. તમે કેવી રીતે મદદ કરી શકશો?

તો તમારા સ્વજનને માટે તમે શું કરી શકશો? પ્રથમ તો એ કે તેનો રોગ અને તેનું દુઃખ સાચાં છે તે સમજી લેવું. પછી તેની પરિસ્થિતિ તેને ક્યાં કારણોસર ભારરૂપ બની ગઈ છે તે સમજવાનો યત્ન કરો, ને તેને તે સમજાવવા મહેનત કરો. જો તમારા ડૉકટરમાં તમને શ્રદ્ધા હોય, તો તેની જ દવા કરાવજો. ડૉકટરો વારંવાર બદલશો નહિ. પ્રભુ ઈસુની માનસિક દરદો મટાડવાની શકિત વિષે ચોથી બાબતમાં જે લખવામાં આવ્યું છે, તે વાંચો. તમારા સ્વજન માટે પ્રાર્થના કરવાથી તમે તેને ઘણી સારી મદદ કરી શકશો. કોઈવાર દરદી પોતે વિશ્વાસ રાખી શકતો નથી. તેવા સમયે તેના સ્વજનનો વિશ્વાસ તથા પ્રાર્થના પ્રભુ ઈસુ માન્ય રાખે છે, અને તે દ્વારા દરદીને પુનઃ તંદુરસ્તીનો આશીર્વાદ આપે છે.

(બાઈબલમાંથી લૂક ૫:૧૮-૨૬ કલમો વાંચો)

પ્રાર્થના :

હે પ્રભુ ઈસુ, તું જાણે છે કે ચિંતા તથા ભયનો હું અધમ દાસ બની ગયો છું. આ દાસત્વમાંથી મને છોડાવ. ભવિષ્ય વિષેની ચિંતાથી મુકત

થઈને હું તારા પર શ્રદ્ધા રાખું, એવી સહાય તું મને કર. જે કૃપાદાનોને લીધે મારે નિત્ય તારો આભાર માનવો જોઈએ તે કૃપાદાનો નીરખવાને મારાં અંતર્ચક્ષુ ઉઘાડ. ગતકાળમાં હું કૃતઘ્ની નીવડ્યો માટે મને માફ કર.

જેઓને બધું સૂનું લાગે છે, અને જેઓને પીડા તથા દુ:ખ થાય છે, તેઓ પ્રત્યેની કરુણાથી હું ઊભરાઈ જાઉં. તેઓને મદદ અને તેમની સાથે મિત્રાચારીથી વર્તવા મને જે પ્રસંગો મળે છે, તે દરેકનો સદુપયોગ કરવાની કૃપા મને આપ. ઈસુ ખ્રિસ્ત મારા પ્રભુ અને તારનારને નામે આ પ્રાર્થના કરું છું. આમીન.

અધ્યાય સાતમો

લાંબા સમય સુધી મટે નહિ તેવો રોગ

વિવિધ પ્રકારના અસાધ્ય રોગોમાં સપડાયેલા માણસો કાયમની માંદગી ભોગવતા હોય છે. જુદા જુદા માણસો પર રોગ જુદી જુદી રીતે હુમલો કરે છે. આશ્ચર્યની બાબત એ છે કે કેટલાક માણસો ભારે માંદગી હોવા છતાં, બહુ હિંમત દાખવે છે અને તેમના સ્વભાવને આનંદી બનાવે છે. એક બાનુ એક ખરાબ સીડી ઉપરથી પડી ગયાં અને તેમનાં બંને ઘૂંટણ ભાગી ગયા. વર્ષો સુધી હું વારંવાર તેમની મુલાકાત જતો. બેલફાસ્ટ શહેરના એક દવાખાનામાં આ બાનુ ખાટલાવશ હતાં. પણ જ્યારે જ્યારે હું ત્યાં જતો ત્યારે તે બાનુ પ્રસન્ન વદને મારું સ્વાગત કરતાં અને ખબર અંતર પૂછતાં.

મારો એક બીજો મિત્ર હતો. ઘણાં વરસોથી આ માણસનું શરીર રહી ગયું હતું. તેમ છતાં પણ એક ગાડીમાં બેસીને તે પોતે આમતેમ ફરતો. માર્ગમાં જેટલાં માણસો મને મળ્યાં તે સર્વમાં આ માણસ સૌથી વધુ ખુશમિજાજી અને આનંદી દેખાયો.

આના જેવા અને બીજા અસંખ્ય દુઃખદ દાખલાઓને લીધે આ સવાલ તીવ્ર સ્વરૂપમાં ઉપસ્થિત થાય છે, કે માણસોને શાને લીધે દુઃખ સહન કરવું પડે છે? જો ઈશ્વર પ્રેમી દેવ હોય, અને આ જગત પર તેની સત્તા હોય, તો હું તેનો ખુલાસો કરી શકતો નથી. દુઃખ સહન કરવા વિષેના આ મર્મને લીધે જો તમે કહેશો કે હું ઈશ્વર પર ખરા વિશ્વાસ સહિત

મારું જીવન તેના હાથમાં સોંપવાનો નથી, તો તમારી એ દલીલ સામે કોઈ કંઈ જ બોલી શકે તેમ નથી. પણ વિદ્યાની દલીલો સિવાય મનુષ્યના જીવનમાં રહેલાં બીજાં શક્તિમાન તત્ત્વો ધ્યાનમાં લેવાનાં છે, એમાંનું એક શક્તિમાન તત્ત્વ તે હિંમત છે.

જેઓ આ જીવનની કઠિન લડતમાં રોકાયેલા હોય છે, તેઓને હું એટલી જ દિલાસાદાયક વાત કહી શકું છું કે જ્યાં સુધી આપણે દુઃખ કે શોકના કોઈપણ અનુભવમાંથી પસાર થયા ન હોઈએ, ત્યાં સુધી આપણામાં અપૂર્ણતા રહેલી જ છે. સાધારણ રીતે આપણે દુઃખમાંથી મુક્ત થવા માગીએ છીએ. તોપણ મેં જે લખ્યું છે, તે ખરું જ છે એમાં કોઈ શંકા નથી. આપણે બાહોશ, હોશિયાર અને પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા હોઈએ, પણ જો આપણે દુઃખ સહન કર્યું ન હોય, તો જીવનનો જે અતિ આવશ્યક અનુભવ છે તે આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ.

જો યોગ્ય રીતે આપણે દુઃખ અને માંદગી સહન કરીએ, તો સહન કરવાથી આપણી તમામ પ્રકૃતિ બદલાઈ જાય છે. ફરી ફરીને એ પ્રમાણે બન્યું છે. આ અનુભવ પામવાથી તમને વિદ્યા ન આવી શકે તેવાં જ્ઞાન અને સમજશક્તિ પ્રાપ્ત થશે અને તેથી કરીને તમે પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તના દુઃખના ભાગીદાર બનીને તેની આશીર્વાદિત સંગતમાં જીવન વીતાવી શકશો.

મધ્યસ્થીની પ્રાર્થના કરવાનું તેડું :

પ્રાર્થના કરવામાં જે સમય જાય છે, તે વ્યર્થ જતો નથી. ઈશ્વરની સાથે સંગત રાખવી અને સર્વ માણસોના હક્કમાં પ્રાર્થના કરવી તે સર્વની ફરજ છે. પણ પ્રાર્થનાવાદી થવાને માટે કેટલાંક માણસોને ખાસ તેડું આપવામાં આવે છે, એવું હું માનું છું.

જો તમારે માંદગીને અંગે અમુક સમય સુધી ખાટલાવશ રહેવું પડે,

તો બીજાંઓને માટે મધ્યસ્થીની પ્રાર્થના તમે કરી શકશો. આ કામ સમજપૂર્વક થઈ શકે માટે કેટલીક બાબતોની આવશ્યકતા છે. જે લોકોને માટે તેમજ જે કામને માટે તમે પ્રાર્થના કરવાના છો, તે લોકો અને કામ વિષે કંઈ માહિતી પ્રથમથી મેળવવી એ તમારે માટે આવશ્યક છે. જે લોકોના હક્કમાં પ્રાર્થના કરો છો, તે લોકોની છબિઓ તમારી પાસે હોય તો તે તમને મદદરૂપ થઈ પડશે. બીજું, જો તમારી પ્રાર્થના ખરા હૃદયથી કરેલી હોય તો તમે કાંઈ કાર્ય કે સેવા કરવા માગશો, તમે કોઈના ઉપર કાગળ લખશો, અગર કોઈને પુસ્તક કે કોઈ નાની સરખી ભેટ આપશો.

એવું જીવન એક સ્ત્રી ગુજારતી હતી. આ સ્ત્રી નવા કરારના પ્રખ્યાત અભ્યાસી બિશપ વેસ્ટકોટની દીકરી હતી. માંદગીને લીધે આ સ્ત્રીને પોતાની ઓરડીમાં જ રહેવું પડતું, પણ તેમની એ ઓરડી પ્રાર્થનાનું કેન્દ્રસ્થાન બની ગઈ. જેઓ તેમની મુલાકાતે આવતાં, તેઓને તે ઓરડીમાં પ્રાર્થના કરવાને લીધે અજબ પવિત્ર વાતાવરણની પ્રતીતિ થતી.

તમારી પરિસ્થિતિ કદાચ વધારે સંકુચિત હોય, તોપણ તમારા લત્તામાં જેઓ રહે છે, તેઓને માટે પ્રાર્થના કરીને તમે શરૂઆત કરી શકો છો. આગળ જતાં તમારું પ્રાર્થનાક્ષેત્ર વિસ્તાર પામશે અને તમે તંદુરસ્ત અને ઉત્સાહિત હતા તે દિવસોમાં તમારું જે મિત્રમંડળ હતું તેના કરતાં હવેનું તમારું મિત્રમંડળ બહોળું હશે, અને તેમાં વિવિધ પ્રકારના માણસોનો સમાવેશ થશે. ધાર્મિક ચર્ચા કરવાથી નહિ, પણ ધાર્મિક જીવન જીવવાથી તમે આ સઘળું કરી શકશો.

"પણ જ્યારે તું પ્રાર્થના કરે, ત્યારે.....ગુપ્તમાંના તારા બાપની પ્રાર્થના કર, ને ગુપ્તમાં જોનાર તારો બાપ તને બદલો આપશે." (માત્થી ૬:૬).

પ્રાર્થના :-

હે પિતા, જે કાંઈ માંદગી માટે સહન કરવું પડે છે, તેને કારણે હું

સ્વાર્થી, કૃતઘ્ની કે નિર્દય થાઉં એવું તું થવા ન દે. પણ સહન કરવાથી કેળવાઈને હું લાભ મેળવું. જેઓ દુઃખ સહન કરે છે, તેમને મદદ કરવા મને તૈયાર કર. તારી સાથે દિવ્ય સંગત રાખતાં હું શીખું અને તારા પર શ્રદ્ધા અને આધાર રાખીને હું આગળ ધપું. મારી નબળાઈમાં તારું પરાક્રમ સંપૂર્ણ થાય. જે ઓરડીમાં હું રહું છું, તેમાંથી તાજગી અને હિંમત મેળવીને પોતાને ઘેર પાછા જઈ શકે. પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તને નામે વિનંતી કરું છું.

સ્વાભાવિક વર્તન રાખો :

પાંચમા અધ્યાયના છેલ્લા ફકરા તરફ દૃષ્ટિ કરો. તે ફકરો વાંચીને પોતાના જીવનને અનુરૂપ કરો. અતિશય ગંભીર ન થાઓ, તેમજ અતિશય ધાર્મિકતા પણ ન દર્શાવો. એવું વર્તન કેવળ ઢોંગ છે અને તે લાભદાયી નથી. મનુષ્યવર્તન સ્વાભાવિકતાથી ચલાવો. કોઈપણ વિષય પ્રિય લાગતો હોય, તો તે વિષય કેળવો. સાહિત્યનાં વિવિધ પ્રકારનાં ઉચ્ચ કક્ષાનાં પુસ્તકો વાંચો. ઘરમાં રમી શકાતી અને તમને મનપસંદ હોય એવી રમતો રમો. બગીચાનું કામ ગમતું હોય અને તે કરવા તમે શકિતમાન હો, તો બગીચામાં કામ કરો. ઘરના આંગણામાં વિવિધ કામો કરો અને તમારા દિવસો ઉત્સાહમાં વ્યતીત થશે. તમારો આત્મા તાજો રાખો. સ્મરણમાં રાખો કે ધર્મ જીવનમાં મીઠા સમાન છે. તમારા જીવનની જે બાબતોમાં તમે રસ લો છો, તે જ બાબતોમાં ધર્મ અસરકારક નીવડશે. તેથી શકય હોય ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ જીવન જીવો.

આ સૃષ્ટિનો ઉત્પન્નકર્તા અતિ પવિત્ર પરમેશ્વર છે. માટે દુનિયા કેવળ માયા છે, દુષ્ટ છે, એમ ન માનશો. દુન્યવી બાબતો પર લક્ષ લગાડવું, તે પવિત્ર જીવનની વિરુદ્ધ નથી.

“દરેક ઉત્તમ દાન તથા દરેક સંપૂર્ણ દાન ઉપરથી હોય છે, અને

પ્રકાશોના પિતા પાસેથી ઊતરે છે." (યાકૂબનો પત્ર ૧-૧૭).

"જે કંઈ સત્ય, જે કંઈ સન્માનપાત્ર, જે કાંઈ ન્યાયી, જે કંઈ શુધ્ધ, જે કંઈ પ્રેમપાત્ર, જે કંઈ સુકીર્તિમાન છે; જો કોઈ સદ્દગુણ ને જો કોઈ પ્રશંસા હોય, તો આ બાબતોનો વિચાર કરો.. અને શાંતિનો દેવ તમારી સાથે રહેશે" (ફિલિપીઓનો પત્ર ૪; ૮-૯).

પ્રાર્થના :

હે પિતા, મારા સ્વામી ખ્રિસ્તના જેવો મને બનાવ. ગમે તે લોક હાજર હોય, તોપણ જે સારું અને શુધ્ધ હોય, તેના પક્ષમાં હું રહી શકું; જે ખરાબ અને ભૂંડું છે તેની સામે હું થાઉં, એવું તું કર.

મારા પોતાના વર્તનથી ખ્રિસ્તની મિત્રાચારીની સાક્ષી હું બધાની આગળ આપી શકું એવી સહાય મને આપ. પણ હે પ્રભુ, ઢોંગી ધાર્મિકતા, જેને લીધે ઘણા માણસો તારાથી દૂર રહે છે, તેવા દુર્ગુણોથી મને બચાવ. સર્વ નિર્દોષ આનંદદાયક વાનાં જે તારી પાસેથી આવે છે, તે વાનાં ભોગવવામાં હું સંપૂર્ણ આનંદ તથા આભારી અંતઃકરણ સહિત ભાગ લઈ શકું, એવી સહાય પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્ત અમારા સ્વામીની મારફતે તું કર.

આઠમો અધ્યાય

છેલ્લું તેડું

માંદા માણસોને ઈસુ અજાયબ જેવો દિલાસો તથા આશીર્વાદ આપે છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ. ભલે ઓપરેશન થવાનું હોય કે ગંભીર રોગમાં સપડાયાં હોઈએ, તમારી માંદગી બહુ જ લાંબી હોય, કે તમારી સ્થિતિ ગમે તેવી હોય, તોપણ પ્રભુ ઈસુ તમને મદદ કરશે જ. પ્રભુ ઈસુનું પરાક્રમ, તેનો પ્રેમ ને તેનો આશીર્વાદ એટલાં બધાં છે કે આપણે તે સંપૂર્ણપણે સમજી શકતા નથી.

અમુક માંદગી એવી છે કે જેમાં મટી જવાની આશા હોતી નથી. આવા સંજોગોમાં સગાંસ્નેહીઓ ઘણીવાર તે બાબત દરદીથી છુપાવવા માંગે છે. તેઓ દરદીને કહે છે કે, "જરૂર મટી જશે" ઘણા ડૉક્ટરોની પાસે તેઓ લઈ જાય છે, અને "મટી જશે" એવું દરદીને કહેવાનું ડૉક્ટરોને સમજાવે છે.

તેમ છતાં ઘણીવાર સારી પેઠે જાણે છે, કે તેનો રોગ ખૂબ ગંભીર છે અને મોટે ભાગે નહિ મટે. કોઈકવાર દરદીને એવી શંકા હોય છે પણ તે કબૂલ કરવા તૈયાર હોતો નથી; કેમ કે તેને મૃત્યુની બીક લાગે છે. એવા સંજોગોમાં જેમ જેમ આપણે દવા તથા સારવાર તરફ દરદીનું લક્ષ દોરીએ, તેમ તેમ દરદીમાં મોટી આશા ઉત્પન્ન થાય છે, અને થોડીવાર પછી તે આશા તેને નિષ્ફળ જતી લાગે છે, ત્યારે તે ખૂબ હતાશ બની જાય છે.

પ્રભુ ઈસુ આપણને જે આશા આપે છે, મરણ પછી જે સુખ

આપણને આપવા તે શકિતમાન છે, તે આપણે જ્યારે સમજી શકીએ છીએ ત્યારે દવાની ખોટી આશા તરફ ધ્યાન દોરવાની જરૂર રહેતી નથી.

મરણ પછી આપણી શી દશા થશે, તે વિષે પ્રભુ ઈસુ શું શીખવે છે, તે આપણે તપાસીએ. જન્મથી તે મરણ સુધી આપણું જેવું વર્તન હતું, તે પ્રમાણે આપણો ન્યાય કરવામાં આવશે, એવું પ્રભુ ઈસુ કહે છે. સારા માણસોને પરમેશ્વરના સાંનિધ્યમાં લાવવામાં આવશે અને કદી ન પામી શકાય તેવું પરમેશ્વરનું દિવ્ય દર્શન તેઓ પામશે. પરમેશ્વરની હજૂરમાં તે ઊભા રહી શકે, તે માટે તેનું પવિત્રીકરણ કરવામાં આવશે. સ્વર્ગમાં તે તેના પ્રિયજનોને ઓળખશે અને તેઓ તેને ઓળખશે.

જ્યારે નિખાલસ રીતે આપણે આપણાં જીવનો વિષે વિચાર કરીએ ત્યારે કબૂલ કરવું પડે છે કે આપણે આપણી ફરજ, આપણો ધર્મ, સંપૂર્ણ રીતે પાળ્યા નથી. ઈશ્વરની પવિત્ર હજૂરમાં ઊભા રહીએ ત્યારે આપણે અયોગ્ય સેવકો છીએ, એવું હરકોઈ સાચો માણસ કબૂલ કરશે. માણસો આપણું જીવન સાધારણ સારું માને છે, પણ આપણા અશુધ્ધ વિચાર, આપણો સ્વાર્થ, આપણો ગર્વ, આપણા ગુપ્ત પાપો વિષે આપણે જાણીએ છીએ. જીવન પૂર્ણ થાય છે, ત્યારે કોઈ કહી શકતું નથી, કે હે પ્રભુ, મારા જીવન પર દૃષ્ટિ કરો, સ્વર્ગમાં હું લાયક છું, દરેક માણસ પાપ કરે છે; અને પાપને લીધે, કર્મને લીધે, આપણે મોક્ષ, મુકિત કે તારણ પામવા લાયક નથી.

આપણે શિક્ષાપાત્ર હોઈએ તો પરમેશ્વરની કૃપા અને મુકિત આપણે કેવી રીતે પામી શકીએ ? પ્રથમ તો આપણે પશ્ચાતાપ કરવો જોઈએ. પછી પ્રભુ ઈસુમાં આપણે માફી માંગવી જોઈએ. કેમ કે વધસ્તંભ ઉપરના તેના મરણથી તથા તેના પુનરુત્થાનથી પ્રભુ ઈસુ મરણ ઉપર, પાપ ઉપર, તથા કર્મ ઉપર વિજય પામ્યો છે. આ વાત આપણે સંપૂર્ણ રીતે સમજી શકતા નથી. તોપણ તે સત્ય બીના છે. પ્રભુ ઈસુનો મુકદ્દમો, મરણ તથા

પુનરુત્થાન વિષે આપણે બાઈબલમાંથી વાંચીને મનન કરીએ, જાણે કે તે બનાવો આપણી નજર આગળ જ બનતા હોય તેવું આપણને લાગશે. જે કોઈ પ્રભુ ઈસુના વધસ્તંભ પાસે નમીને ખંતથી માગશે, તેને પ્રાર્થના કરતાં કરતાં ખાતરી થશે કે જરૂર પ્રભુ ઈસુએ મારાં પાપ માફ કર્યાં છે. તેને અનહદ શાંતિ તથા આનંદ થશે, અને મરણની બીક જતી રહેશે. પાઉલ પ્રેરિતે લખ્યું, કે

"જે વાનાં આંખે જોયાં નથી, અને કાને સાંભળ્યાં નથી,
જેઓ માણસના મોંમાં પેઠાં નથી,
જે વાનાં દેવે પોતાના પર પ્રેમ કરનારાઓને સારુ સિદ્ધ કર્યાં છે;
તે તો દેવે આત્માથી આપણને પ્રગટ કર્યાં છે"
(૧ કોરિંથીઓને પત્ર ૨ : ૯).

પ્રાર્થના :

હે પ્રભુ પિતા,
શ્રદ્ધાળુઓનો પ્રકાશ,
શ્રમ કરનારાઓની તાકાત,
તથા સ્વર્ગવાસીઓનો વિરામ તું છે.
તારા જે સંતો તેમના જીવનમાં તારા સાક્ષી બન્યા,
જેઓ જીવનપર્યંત શ્રદ્ધામાં અડગ રહ્યા,
અમારાં જે સ્વજનો સ્વર્ગનો વાસ પામ્યાં,
તેઓને માટે તારો આભાર માનીએ છીએ.
તેમના પગલે ચાલવાની,
તેમની સાથે આત્માનું ઐક્ય સાધવાની,

અને તેમની સાથે તારા શાશ્વત રાજ્યમાં પ્રવેશ કરવાની
અમને કૃપા આપ.......
પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તના નામમાં.

હે ઈશ્વર,
આ ચિંતાતુર જીવનના સર્વ દિવસો પર્યંત,
સંધ્યા નમી જાય,
રાત્રીના ઓળા પથરાય,
જગતનો શોર શમી જાય,
જીવનનો થાક ઊતરી જાય,
ને અમારું કાર્ય પૂર્ણ થાય,
ત્યાં સુધી અમને નિભાવી રાખ.

□ □ □

ગુજરાત ટ્રાકટ ઍન્ડ બુક સોસાયટીના કેટલાક પ્રકાશનો

૧.	અનોખી ઈઝરાયેલ પ્રજા	૧૨૫/-
૨.	રશિયા, ઈઝરાયેલ અને બાયબલ	૪૦/-
૩.	પિતરનો પહેલો પત્ર	૧૨૫/-
૪.	જીવન સાફલ્ય ને મનન	૬૦/-
૫.	ભજનસંગ્રહ લેધર બાઈન્ડીંગ	૧૭૫/-
૬.	ભજનસંગ્રહ સાદા	૬૦/-
૭.	ગુજરાત ટ્રાકટ ઍન્ડ બુક સોસાયટીનો ૧૫૦ વર્ષનો ઈતિહાસ	૩૦/-
૮.	ક્ષિતિજને પેલે પારથી	૨૦/-
૯.	સાધુ સુંદરસિંગ (ગ્રંથ)	૧૨૫/-
૧૦.	દૈનિક પ્રકાશ	૭૫/-
૧૧.	જૂનો કરાર તેની રચના તથા સંદેશો	૬૫/-
૧૨.	પવિત્ર આત્મા વિશે સમજ	૫૦/-
૧૩.	માર્કનો સંદેશો	૫૦/-
૧૪.	પ્રેષિતોના કાર્ય દ્વારા મળતો ઈશ્વરીય સંદેશ	૮૦/-
૧૫.	ઉત્પત્તિનો સંદેશ ૧૨ થી ૫૦	૪૦/-
૧૬.	હિબ્રૂઓનો પત્ર સંદેશ	૫૦/-
૧૭.	અયૂબ	૬૦/-
૧૮.	યશાયા	૧૨૫/-
૧૯.	ગીતોનું ગીત	૬૦/-
૨૦.	ગિરિપ્રવચન	૪૦/-
૨૧.	ફિલિપિના પત્રનો સંદેશ	૪૦/-
૨૨.	કરંથીઓના પહેલા પત્રનો સંદેશ	૪૦/-
૨૩.	પવિત્રશાસ્ત્રનો અભ્યાસી	૬૦/-

૨૪.	ખ્રિસ્તી મંડળીનો ઈતિહાસ	૫૦/-
૨૫.	વિશ્વવ્યાપી જળપ્રલય	૩૦/-
૨૬.	બાયબલનો શબ્દકોશ	૫૦/-
૨૭.	જોષ જોવાનું પાપ	૪૦/-
૨૮.	પુનરૂત્થાનો,ન્યાયકાળ અને પ્રભુનુ પુનરાગમન	૪૦/-
૨૯.	બાયબલનો વિવેચનપૂર્ણ માહિતી કોષ ભાગ-૨	૬૦/-
૩૦.	ઉપલીમેડી દૈનિક પ્રકાશ	૩૦/-
૩૧.	પુલ્પીટ હેલ્પસ ભાગ - ૧	૩૦/-
૩૨.	પુલ્પીટ હેલ્પસ ભાગ - ૨	૩૦/-
૩૩.	પુલ્પીટ હેલ્પસ ભાગ - ૩	૩૦/-
૩૪.	પુલ્પીટ હેલ્પસ ભાગ - ૪	૪૦/-
૩૫.	જન સામાન્ય માટે બાઈબલ માર્ગદર્શિકા	૪૦/-
૩૬.	દાઉદ ભકતના પસંદિત ગીતો આધારિત મનન	૪૦/-
૩૭.	ધી - રૈાબ	૩૫/-
૩૮.	ટૈટસ	૩૫/-
૩૯.	અરમાન નાટય સંગ્રહ	૪૦/-
૪૦.	બેનહર	૩૦/-
૪૧.	ગુજરાતમાં ખ્રિસ્તી મંડળીનો ઈતિહાસ	૨૫/-
૪૨.	ધર્મનું તત્ત્વજ્ઞાન	૪૦/-
૪૩.	સાચો મિત્ર	૨૫/-
૪૪.	સમૃધ્ધ ખ્રિસ્તીજીવન	૩૦/-
૪૫.	પવિત્રશાસ્ત્રનો અભ્યાસી	૬૦/-
૪૬.	નાઝરેથનો ઈસુ	૧૫/-

Published & Distributed by :
GUJARAT TRACT AND BOOK SOCIETY
Sahitya Seva Sadan, Near Gujarat College,
Ellisbridge, Ahmedabad-380 006, INDIA