મને પ્રાર્થના કરતાં શીખવો

લેખક : રેવ. ડબ્લ્યુ ઈ. સૅંગસ્ટર

અનુવાદક : ભગવતપ્રસાદ ચૌહાણ

10BGM2 53.

મને પ્રાર્થના કરતાં શીખવો

- રેવ. ડબલ્યુ ઈ. સૅંગસ્ટર

અનુવાદક : ભગવતપ્રસાદ ચૌહાણ

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

10BGM2

જન્મ : તા. : ૨-૬-૧૯૩૨

મૃત્યુ : તા. : ૧૪-૭-૧૯૯૧

સ્વ. મધુભાઇ ક્રિસ્ટીની સ્નેહ સ્મૃતિમાં પ્રગટ થતાં આ પુસ્તકના પ્રકાશન માટે સ્વ. મધુભાઇ ક્રિસ્ટીનાં પત્ની શ્રીમતી લિલ્યન બેન તરફથી રૂા ૫૦૦૦/- નું ઉમદા દાન મળ્યુ છે, તેની આભાર સાથે નોંધ લેવામાં આવે છે.

'ઉપલી મેડી'ની ૪૦મી જંયતીની ઉજવણી

આપણે પરમકૃપાળુ ઈશ્વરપિતાનો હૃદયના ઊંડાણથી આભાર માનીએ છીએ કે તેમની જ અપાર દયા અને કૃપામાં આપણે ગુજરાતી 'ઉપલી મેડી'ની ૪૦મી જયંતી ઉજવી રહ્યાં છીએ. 'ઉપલી મેડી'ની ૪૦મી જયંતીની ઉજવણીના એક ભાગ રૂપે આપણે બે પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરવાનું નક્કી કર્યું છે. તેમાં આ પુસ્તક પ્રગટ કરતાં ખૂબ આનંદ થાય છે.

પ્રખ્યાત સુવાર્તિક રેવ. ડો. ડબલ્યુ. ઈ. સેંગસટરમાં પ્રભુ ઈસુની સુવાર્તાના હાર્દને સંક્ષિપ્તમાં પ્રગટ કરવાની અદ્‌ભુત કુશળતા અને હથોટી છે. ઈંગ્લેન્ડની મેથોડિસ્ટ મંડળીમાં વર્ષો સુધી તેમણે એક ઉત્તમ ધર્મોપદેશક તરીકે સેવા આપી છે. વર્ષોના અનુભવના નિચોડરુપે તેમણે પ્રગટ કરેલું આ પુસ્તક અનેકોને માટે નવી આશા, નવી પ્રેરણા અને નવા જીવનનું દ્વાર ખોલી આપશે, પ્રેરણાનું પાથેય પૂરું પાડશે તેવી શ્રદ્ધા અને પ્રાર્થના છે, આ પુસ્તકમાં હકીકતમાં ત્રણ પુસ્તિકાઓ સમાયેલી છે.: 'મને પ્રાર્થના કરતાં શીખવો', 'પ્રાર્થનામંડળ કેવી રીતે રચવું' અને 'ખ્રિસ્તમાં કેવી રીતે જીવવું.'

આ ત્રણે પુસ્તિકાઓ ખાસ કરીને પ્રાર્થનાની શરૂઆત કરનારાં પ્રાર્થનાપ્રેમીઓ અને પ્રભુપ્રેમીઓ માટે અત્યંત ઉપયોગી છે. તેમાં ક્યારે, ક્યાં અને કેવી રીતે પ્રાર્થના કરવી તેનું સુંદર આલેખન છે અને અતિઉપયોગી માર્ગદર્શન પણ છે જ.

આપણે ખાસ કરીને નેશવીલના 'અપર રૂમ'ના ચીફ એડિટર જેનીસ ટી. ગ્રેનાના ખૂબખૂબ આભારી છીએ કે, તેમણે જેની ૨૦ આવૃત્તિઓ પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂકી છે તે આ પુસ્તિકાને પ્રગટ કરવાની પરવાનગી આપી

અને આ પુસ્તકોના પ્રકાશન માટે અને 'ઉપલી મેડી'ના ૪૦મી જયંતીની ઉજવણી માટે ૧૦૦૦ ડોલરનું દાન આપ્યું. ૧૦૦૦ ગ્રાહકોથી શરૂ થયેલ આપણી અત્યંત લોકપ્રિય 'ઉપલી મેડી'ની વિકાસયાત્રા ૮૪૦૦ ગ્રાહકોએ પહોંચી છે અને આપણે પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે તે ૧૦,૦૦૦ની ગ્રાહકસંખ્યાને પણ વટાવી જાય! આ પુસ્તિકાના પ્રકાશન માટે રૂ. ૫૦૦૦/-નું દાન આપનાર શ્રીમતી લિલિયનબહેનનાં આપણે આભારી છીએ. આ પુસ્તિકાના પ્રત્યેક વાચક ઉપર પરમપિતાના આશીર્વાદ ઊતરો તે જ પ્રાર્થના.

- ભગવતપ્રસાદ ચૌહાણ

સેક્રેટરી,
ગુજરાત ટ્રૅક્ટ એન્ડ બુક સોસાયટી

અનુક્રમણિકા

પહેલો ભાગ : મને પ્રાર્થના કરતાં શિખવો 3

પ્રાર્થના પ્રત્યેની આપણી બેદરકારી (ઉપેક્ષા) - દિલની સચ્ચાઈ કે નિખાલસતા પૂરતી નથી - લાગણી એ પ્રાર્થના માટે રસ્તો ચીંધનાર નથી - ભટકતા વિચારો - પ્રાર્થનાનો નિયમ- માર્ગદર્શન મેળવવું - મધ્યસ્થી - મનન.

બીજો ભાગ : પ્રાર્થના મંડળ કેવી રીતે રચવું ? ૩૯

પ્રાર્થના અને ધર્મ જાગૃત્તિ - બાઇબલ તેની પ્રશંસા કરે છે - ઇતિહાસ તેને સમર્થન આપે છે - વિવેકબુદ્ધિ સંમતિ કે સમર્થન આપે છે - પણ આપણે તેનો પ્રતિકાર કે સામનો કરીએ છીએ - કોણ ? - કયા સ્થળે ? - કયો સમય ? - કેવી રીતે ? - પ્રાર્થનાની તૈયારી કરવી - પ્રાર્થનાને કાર્યશીલ થતી નિહાળવી.

ત્રીજો ભાગ : ઈસુ ખ્રિસ્તમાં કેવી રીતે જીવવું ? ૬૧

પ્રાસ્તાવિક - શા માટે આપણે ખ્રિસ્તમાં જીવવું જોઈએ - શું ઈસુ ખ્રિસ્તમાં જીવવું તે શક્ય છે ? - એ કેવી રીતે થાય છે ? - આપણાં મનો ઈસુ ખ્રિસ્તને સોંપી દેવા વિશે - કોઈ ટૂંકા માર્ગ-પવિત્ર કહી શકાય એવા ટૂંકા માર્ગો નથી - દરરોજ જીવાતા જીવનની વાત - સવારે જાગતાં - ડાઈનિંગ ટેબર ઉપર જમતાં - કામ પર - ધંધો રોજગાર પર જતાં - ઘરમાં કામ કે ફરજ પર - સ્કૂલમાં - સાંજના કલાકોમાં - રાત્રે સૂઈ જતાં - પ્રેમમાં - વિશિષ્ટ સમસ્યાઓમાં - દુઃખમાં - સફળતામાં - માંદગીમાં - પડછાયા લાંબા બને છે ત્યારે - મૃત્યુના વિચારોમાં - ઈસુને મનમાં રાખવા વિશે.

પ્રથમ ભાગ

મને પ્રાર્થના કરતાં શીખવો

પ્રા

મેં ઘણું
ખ્રિઃ
પ્રત્યેની આ
થોડુંક અતિ
ભારપૂર્વક ર
તપાસ કરવું
વ્યક્તિ તરીં
પરાયણ હ
ઓછાં પ્રાર્થ
પ્રાર્થના- પ

મારા
બધાં ખ્રિસ
સ્થળે અને
પ્રાર્થના ચા
ખ્રિસ્તી કુટું
માન્યતા દૃ
કારણે કો
પ્રાર્થનાઓ

લાગણીઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ એવા યજમાનના મનમાં બીક હોય કે જો મહેમાનને પ્રાર્થનામાં જોડાવાનું કહીશું, તો કદાચ એ મૂંઝવણ અનુભવશે. આવું જ કદાચ કુટુંબના વડીલ ને કુટુંબના અન્ય સભ્યોને કૌટુંબિક પ્રાર્થનામાં જોડાવાનું કહેવામાં સંકોચ અનુભવતા હોય. મને નથી ચોક્કસ ખબર કે નથી ચોક્કસ ખાતરી. પરંતુ કારણો કરતાં હકીકતોને તપાસતાં સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે કે, ધાર્મિક કુટુંબોમાં પણ કૌટુંબિક પ્રાર્થનાની સુટેવ બધે સ્થળે જોવા મળતી નથી. કૌટુંબિક પ્રાર્થનાની વેદી બધાં ખ્રિસ્તી કુટુંબોમાં સળગતી હોત તો કેટલું સારું થાત !

હવે અંગત પ્રાર્થનાનું શું ? શું એમાં પણ પડતી **(Decay)** આવી છે ? કોણ ચોક્કસ કહી શકે ? અંગત પ્રાર્થના એ અંગત છે, ખાનગી છે, એટલે એમાં ખરેખર શી પરિસ્થિતિ છે તે કોણ ખાતરીપૂર્વક કહી શકે ?

છતાં, એક જવાબદાર વ્યક્તિ તરીકે અને ધર્મગુરુ તરીકે અને ઊંડાં મંથન- નિરીક્ષણ પછી હું કહી શકું છું કે, એમાં પણ ઓટ આવી છે. કૌટુંબિક પ્રાર્થના અંગે જે સાચું છે તે જ અંગત પ્રાર્થના અંગે પણ સાચું છે. **આ કડવી વાત કહેતાં હું દુઃખ અનુભવું છું.** સમૂહ પ્રાર્થનાઓ અને કૌટુંબિક પ્રાર્થનાઓ પ્રત્યે આતુરતાનો ઉમંગનો જે અભાવ દેખાય છે તે વાત પણ અંગત પ્રાર્થનાઓના ક્ષીણ થતા જતા મહત્ત્વ પ્રત્યે આંગળી ચીંધે છે, જો કે એ તેને સાબિત કરી શકે તેમ નથી. મેં પાળક-ધર્મગુરુ તરીકેની સેવામાં ત્રીસ વર્ષ પૂરાં કર્યાં છે અને સેંકડો માણસોની વ્યક્તિગત મુલાકાતો પછી હું કહી શકું છું કે, આ માણસો તેમના આત્માઓના આરોગ્ય વિશે બેદરકાર રહ્યાં હતાં. જેને **શિસ્તબદ્ધ પ્રાર્થનામય જીવન (Disiplined Prayer Life)** કહી શકાય એવું કશું આ સેંકડો માણસોની અંગત મુલાકાતોમાં અને ઇન્ટરવ્યૂમાં મને દેખાયું નથી.

કેટલાંકે તો વળી પ્રાંર્થના પ્રત્યેની પોતાની બેદરકારીને સમજાવવા માટે દલીલોનો આશ્રય લીધો હતો અને એમ કહેતા હતા કે પોતે સારું જીવન જીવે એટલું પૂરતું છે, પ્રાર્થના કંઈ ખાસ મહત્ત્વની નથી. કેટલાંક તો પ્રાર્થનાની બધી શાળામાં જાણે કે બાલવર્ગ કે કિંડરગાર્ટનના વિદ્યાર્થીઓ જેવા હતા અને કેટલાંક તો સ્વર્ગ સાથેના સીધા સંબંધનું માધ્યમ એટલે કે પ્રાર્થનાની સતત અવગણના કરતા હતા.

અલબત્ત, એવાં હજારો ને લાખો માણસો હશે અને છે જ, જેઓને પ્રાર્થનાનું અપ્રતિમ આકર્ષણ છે અને ભૂતકાળમાં જેમને મહાન પ્રાર્થનાવીરો કહી શકાય એવાં માણસોનાં જીવનોનું તેઓ અનુકરણ કરે છે, એવા પ્રાર્થનાવીરોને અનુસરે છે. એવા પ્રાર્થનાવીરોનાં જીવનોના નમૂનાને આદર્શરૂપ ગણી તેઓ પોતાના જીવનવ્યવહાર ગોઠવે છે. હું એક એવા ખૂબ ઉદ્યમી અને છતાં અત્યંત ધર્મપરાયણ માણસને ઓળખું છું જે મધ્યસ્થી (Intercession) એટલે કે બીજાંઓની તરફદારી કરતી પ્રાર્થનામાં રોજના ત્રણ કલાક ગાળે છે. પરંતુ આખી ખ્રિસ્તી મંડળીને એક સમૂહ તરીકે- સમગ્ર રીતે– તપાસતાં ને તેનું નિરીક્ષણ કરતાં, અને આ વિષય ઉપર કોઈ ચોક્કસ તારણ કે નિર્ણય ઉપર આવવું મુશ્કેલ છે એ સમજવા છતાં હું હૃદયમાં વેદના સાથે પણ ખાતરીપૂર્વક કહી શકું છું કે, આપણું પ્રાર્થનાજીવન આપણા ખ્રિસ્તી ધર્મને શોભા આપે તેવું નથી જ, બલ્કે, સાચા ખ્રિસ્તી જીવનને માટે અયોગ્ય જણાય છે. પ્રાર્થનાપરાયણ જીવનનો આ અભાવ એ ઈશ્વરની પાસે જવામાં પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તનું જે સામર્થ્ય છે તેમાં આપણી શંકાઓ અને સંદેહને ઉઘાડાં પાડે છે.

આ એક અત્યંત ગંભીર બાબત છે. પ્રાર્થના વગર ધર્મમાં પ્રગતિ નથી. સંતોની સાક્ષીમાંથી અને ખ્રિસ્તી મંડળીના અનુભવમાંથી આપણને

ારા સંબંધમાં
ીક બાબતોમાં
તમાં તો બધા
ોગ્ય સંબંધમાં
નથી.

પે છે. ખ્રિસ્તી
. પહેલાં મહાન
ોએ આત્મિક
ં છે. પ્રાર્થનાની
'ઓ પ્રાર્થનામાં
ની વધુ ને વધુ
યું (How) તે
. સ્વાસ્થ્ય માટે-
મંદબુદ્ધિવાળાને
કતી નથી, પરંતુ
ોને વધુ સ્પષ્ટ
દાર બનાવે છે.
છે.

ાતરી થતી ગઈ
ારા ઉપદેશોની કે
નથી, પરંતુ મારી
કોઈપણ ધર્મગુરુ
. આ ધર્મસેવામાં

દરમ્યાન પોતાથી જે કંઈ ખોટું કે ભૂંડું થયું હોય તેને માટે એ ઈશ્વરની માફી માગતો, ઈશ્વરના આશીર્વાદો માટે તેમનો આભાર માનતો, પ્રાર્થનામાં પોતાનાં માતાપિતા ને મિત્રોને યાદ કરતો અને પાંચ મિનિટમાં તો બીજો કોઈ સુસંગત વિચાર તેના મનમાં આવતો નહિ. માણસો કેવી રીતે કલાકો સુધી પ્રાર્થના કરી શકે એ વાત તેને એક મોટા રહસ્ય સમાન લાગતી.

જો આપણે માત્ર અરજો કે વિનંતીઓ પૂરતી આપણી પ્રાર્થનાને મર્યાદિત કરી દઈએ તો પ્રાર્થના વિશેની આપણી વિચારણા હંમેશાં મર્યાદિત થઈ જવાની.

હું થોડા દિવસો પહેલાં બહેનોની એક સભામાં ગયો હતો. પોતાનાં ગીત ઉત્સાહપૂર્વક ગાઈને આ બહેનો પોતાનાં હૃદયોને અને આખી મંડળીને ઉષ્માસભર બનાવી દેતી. એક ગીત તો મને ખાસ ગમી ગયું.

ઈસુ સાથેની માત્ર થોડી વાત,
બધું કરે છે બરોબર, નક્કી આ વાત.

શું આને પ્રાર્થનાની એક વ્યાખ્યા તરીકે ઓળખાવી શકાય? એક રીતે તો જરૂર એમ લાગે અને હું પ્રાર્થના વિશે ટેકનિકલ બની જાઉં અને પ્રાર્થના આ સ્ત્રીઓ માટે ડૉકટરના પ્રિસ્ક્રિપ્શન કે નિદાન જેવી છે અને તેમાં કશુંય ખૂટે તે યોગ્ય નથી એવું વિચારું તો તેમ કરતાં ઈશ્વર મને અટકાવે. પરંતુ મને એ સત્ય ભારપૂર્વક કહેવાની ફરજ પાડે છે કે 'ઈસુ સાથેની થોડાક વાત' એ બહુ સ્વકેન્દ્રિત **(Self-centred)** થઈ જાય, બહુ સંકુચિત થઈ જાય અને બીજું જે છોડી દીધું તે જવા દઈએ તો પણ તેમાં ઈશ્વરનું સાંભળવા માટે જગ્યા ન હોય.

કેટલાંક માણસો એવું કહે છે કે, પ્રાર્થનાને પવિત્ર બનાવવા માટે એ નિખાલસ હોય અને દિલ દઈને કરેલી હોય એટલું પૂરતું છે.

પરંતુ આ કસોટી પૂરતી નિર્ણાયક નથી. આપણે **નિખાલસ (Sincere)** હોઈ શકીએ અને તે સાથે જ **સ્વાર્થી (Selfish)** પણ હોઈ શકીએ. ઈંગ્લેન્ડના ડેગનામ વિસ્તારના પાર્લામેન્ટના એક સભ્ય જોન વોર્ડે ઘણાં વર્ષો પહેલાં કરેલી આ પ્રાર્થના તપાસો

> "હે પ્રભુ, તમે જાણો છો કે લંડન શહેરમાં મારે સ્થાવર જંગમ મિલકતો છે. થોડા સમય પહેલાં એસેક્સમાં મેં એક મિલકત ખરીદી છે. મિડલસેક્સ અને હાર્ફોર્ડશરમાં પણ મારે મિલકતો છે. ત્યાં ધરતીકંપ ન થાય કે આગ ફાટી ન નીકળે તે તમે જોજો. એ વિસ્તારો ઉપર તમારો દયાભાવ રાખજો. ઈંગ્લેન્ડના બાકીનાં શહેર અને પરગણાં પ્રત્યે તમને યોગ્ય લાગે તેમ કરજો...."

આ પ્રાર્થનાની **નિખાલસતા (Sincerity)** પ્રત્યે કશી શંકા રાખવી એ અશક્ય છે, છતાં એટલું તો ચોક્કસ કે એ **પવિત્ર** તો નથી જ. પ્રાર્થનાને જો યોગ્ય રીતે સમજવામાં આવે તો તે માત્ર અરજી કે વિનંતી **(petition)** નથી. ઈસુ સાથેની નાનકડી ને ટૂંકી વાતચીત નથી, અથવા નિખાલસ છતાં સ્વાર્થી વાતોની રજૂઆતો નથી. પ્રાર્થનામાં તો મર્યાદિત ક્ષેત્રો નથી (બંદૂક કે તોપની નિશાનીબાજીનાં ક્ષેત્રો મર્યાદિત હોય છે એવું પ્રાર્થનામાં નથી); પ્રાર્થનામાં તો સમૃદ્ધિ છે, ગૌરવપૂર્ણ રીતે આગળ વધવાનું છે. કોઈપણ બાળક પ્રાર્થનાનો ઉપયોગ કરી શકે છે, પણ મોટામાં મોટા સંતો પ્રાર્થનાનો સાચો તાગ મેળવી શકતા નથી. માત્ર મનુષ્યો જે

કરવાને શક્તિમાન છે તેમાં પ્રાર્થના તો ઊંચામાં ઊંચી પ્રવૃત્તિ છે. પ્રાર્થના તો ઈશ્વરને પ્રત્યેક્ષ રીતે જાણવાનું અને ઓળખવાનું શિક્ષણ છે. પવિત્રતા તરફ પહોંચવાનો સર્વોચ્ચ માર્ગ છે. પાકી ખાતરી પામવાનો શાહી રસ્તો છે.

દુ:ખની વાત તો એ છે કે આપણો કેટલો બધો ધર્મ સેકન્ડહેન્ડ બની ગયો છે, પોતાના નહિ પણ બીજાના અનુભવો પર આધારિત છે. કેટલાં બધાં માણસો બીજાંઓના વિશ્વાસ કે શ્રદ્ધા ઉપર પરાવલંબી જીવનો જીવે છે ! તેઓ ઈશ્વર ઉપર એટલા માટે વિશ્વાસ કરે છે કે કેટલાંક માણસો જેમના વિશે તેમને માન છે તે આ વિશ્વાસને દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહ્યાં છે; તેથી તેઓનો વિશ્વાસ ખૂબ અસ્પષ્ટ હોય છે. આવો પરાવલંબી ધર્મ જ્યારે વિટંબણાઓ અન સતાવણીઓ આવી પડે છે ત્યારે તેમને સહાય કરી શક્તો નથી.

આ એટોમિક યુગમાં વિજ્ઞાને જ્યારે અભૂતપૂર્વ પ્રગતિ સાધી છે ત્યારે ઈશ્વર વિશે ખાતરીપૂર્વક વિશ્વાસ રાખવાથી તમને શો લાભ થશે?

જ્યારે પાપ તમને પરાજીત કરે- પછાડી નાખે અને દાબી દઈ ન શકાય તેવી વાસનાઓથી તમે થાકી જાઓ, ત્યારે ઈશ્વરનું પરાક્રમ – તમારા આત્મામાં પરમેશ્વરનું વિજય પરાક્રમ અનુભવવાથી તમને શો લાભ થાય : એની શી જરૂર?

પ્રાર્થના જ આ બધાં ઉપર વિજયનો એકમાત્ર માર્ગ છે, ધર્મમાં અને શ્રદ્ધામાં જે કાંઈ પ્રગતિ શક્ય છે તેના કેન્દ્રમાં પ્રાર્થના છે.

લાગણી એ પ્રાર્થના માટે રસ્તો ચીંધનાર (Guide) નથી

ઘણાં માણસો પ્રાર્થના તો સારી રીતે કરવા માંગે છે પણ પોતાના

માર્ગમાં વિચિત્ર હરકતો કે વિઘ્નો જુએ છે. પ્રાર્થનાના માર્ગમાં જે બે મુખ્ય રૂકાવટો કે હરકતો આ છે; લાગણીઓ પ્રત્યેની ગુલામી અને ભટકતા રહેતા વિચારો. જો આપણે આ વિઘ્નો કે હરકતો ઉપર વિજય મેળવી શકીએ તો પ્રાર્થનાના પ્રવાસની શરૂઆત તો થઈ શકે.

તમને પ્રાર્થના કરવાનું મન ન થાય. (Feel Like it) ત્યાં સુધી પ્રાર્થના કરવાનો કશો અર્થ નથી. એવું કેટલાંક માણસો માની બેસે છે. તેઓ માને છે કે પ્રાર્થના કરવાના સમયે આપણામાં જે લાગણીપ્રાધાન ઉત્સુકતા હોય તના ઉપર પ્રાર્થનાનું ખરું મૂલ્ય અંકાય.

સાચી વાત તો એ છે કે આનાથી તદન વિરુદ્ધની વાત સત્ય છે. જ્યારે આપણને પ્રાર્થના કરવાનું મન કે ઇચ્છા ન હોય અને છતાં આપણે પ્રાર્થના કરીએ ત્યારે આપણી પ્રાર્થનાઓ વધારે સ્વીકાર્ય બને છે. પ્રાર્થના કરીએ ત્યારે કદાચ એ અસ્વીકાર્ય પણ બની શકે છ. આવું શા માટે બની શકે એ સમજવું ખૂબ મુશ્કેલ નથી.

જ્યારે આપણને પ્રાર્થના કરવાનું મન થાય ને પ્રાર્થના કરીએ ત્યારે આપણે આપણી જાતને ખુશ કરીએ છીએ. આપણને પ્રાર્થના કરવાની ને આપણે પ્રાર્થના કરીએ ત્યારે જેટલે અંશે આપણું મન કે ઇચ્છા ઈશ્વરની ઇચ્છા સાથે સુસંગત હોય (in harmony) તેટલે અંશે આપણી પ્રાર્થનાઓ ઈશ્વર માટે સ્વીકાર્ય (acceptable) બને છે.

પરંતુ જ્યારે પ્રાર્થના કરવાનું મન કે ઇચ્છા ન હોય ત્યારે પણ જો આપણે પ્રાર્થના કરીએ તો આપણે ઈશ્વર પાસે આપણી પ્રાર્થનાના મુખ્ય મુદ્દા તો લઈ જઈએ છીએ. સાથે સાથે એક શિસ્તબદ્ધ મનોબળ પણ લઈ જઈએ છીએ. ઇચ્છા કે મન ન હોવા છતાં આપણે ઈશ્વર સાથેની

મુલાકાતનો સમય (appointment) સાચવ્યો છે. ઈશ્વરને પ્રસન્ન કરવા માટે આપણે આપણે પોતાની જાતને નાખુશ કરી છે, અને આપણે તેમ કર્યું તેથી ઈશ્વરને સાચી પ્રસન્નતા કે સાચી ખુશી મળી છે.

લાગણીઓ ઘણી મધુર હોઈ શકે અને ધર્મનો ઉત્કટ હર્ષાવેશ (આનંદ) ભયંકર પણ હોઈ શકે તેવું આપણે ક્યારે પણ જાણી શકીએ નહિ તે શક્ય છે. પરંતુ લાગણીઓ ઘણી ભ્રામક (અવાસ્તવિક) હોય છે. લાગણીઓ એટલી પરિવર્તનશીલ હોય છે કે આપણી પ્રાર્થનાઓનો માર્ગદર્શક બની શકે નહિ. આપણી તંદુરસ્તી, આપણા સ્વભાવ હવામાન કે સમાચારથી પણ લાગણીઓમાં સમુદ્રના તરંગોની જેમ અસ્થિરતા આવી શકે છે આપણે શું ખાધું કે ખાઈએ છીએ અને છેલ્લા આપણે કોને મળ્યા- આથી પણ લાગણીઓમાં અસ્થિરતા આવી શકે. વારેવારે બદલાઈ જતી લાગણીઓ જેવી વસ્તુઓને આધારે સ્વર્ગ સાથે આપણે સીધો સંબંધ રાખી શકતા નથી.

પ્રાર્થનાના એક અગ્રણી ફોર્બ્સ રોબિન્સન આથી કહે છે.

> "લાગણીઓની બહુ માથાકૂટમાં પડશો નહિ. તમને સુંદર લાગણીઓ પણ થઈ શકે છે જો સુંદર લાગણીઓ હોય તો ઈશ્વરનો આભાર માનજો. ઈશ્વર તે મોકલે છે. જો સુંદર લાગણીઓ ન હોય તો ઈશ્વરનો આભાર માનજો, કારણ કે તેમણે લાગણીઓને તમારાથી દૂર રાખી છે. આપણે વધુ સારા અને વધુ મજબૂત હોવાની લાગણીઓની જરૂર નથી; આપણે તો વધુ સારા અને વધુ મજબૂત થવું છે.

જ્યારે ભૂતકાળમાં પ્રાર્થનાની લાગણી થઈ હોય અને તમે પ્રાર્થના

કરી હોય તો હવે થોભો અને પ્રતિજ્ઞા કરો. તમન એ માટે લાગણી થાય કે ન થાય તો પણ ઈશ્વર સાથેની મુલાકાત અને સમય સાચવવા માટે પ્રતીક્ષા કરો. જ્યારે મળવાનો સમય આવ્યો ત્યારે મળવાની લાગણી મંદ પડી ગઈ એમ કહીને તમે તમારા સાથીમાનવને મળવાનું ટાળી દેતા નથી. ઈચ્છા ન હોય તો પણ વિનય કે સભ્યતા તમને મુલાકાતને સ્થળે લઈ જશે.

શું ઈશ્વર સાથે તમે આનાથી ઓછી સભ્યતા કે ઓછો વિવેક બતાવશો?

પ્રાર્થનાનો સમય આવે અને લાગણીઓનો આવેગ તદ્દન શમી ગયો હોય તો આપણે આપણી જાત સાથે કેવો વર્તાવ કરીશું? શું ઈચ્છાને જલદીથી જાગૃત કરી શકાય? શું પ્રાર્થનાની ઝંખના કે તીવ્ર ઈચ્છાને સળગાવવા માટે કોઈ સાદી ટેકનિક કે કાર્યરીતિ છે?

પ્રખ્યાત સુવાર્તિક જ્યાર્જ મૂલરનો અનુભવ આવો છે : જો તમે ગમે તે સમયે બાઈબલમાંથી ખૂબ સારી રીતે પસંદ કરેલી અને યાદ રાખેલી કલમો પર શાંતિથી વિચારો કે મનન કરો તો તરત જ તમારામાં પ્રાર્થનાનો આત્મા જાગૃત થશે. જ્યોર્જ મૂલરના આ અનુભવને શું તમે ઉપયોગમાં લેશો? છેલ્લાં બસો-ત્રણસો વર્ષમાં ઘણાં ખ્રિસ્તી ભાઈ-બહેનોએ કોઈ ગીત, ભજન કે સ્તોત્ર દ્વારા ઈશ્વર પાસે સહેલાઈથી જઈ શકાતું હોવાનું અનુભવ કર્યો છે. એક સાદી છતાં અસરકારક પંક્તિ આવી છે.

"દિવસમાં એક ગીત મધુર, રાખે સેતાનને દૂર."

"A HYMN A DAY, KEEPS DEVIL AWAY."

હજારો ને લાખો ખ્રિસ્તી ભાઈ-બહેનો 'ઉપલી મેડી' કે 'ડેઈલી બ્રેડ' જેવાં દૈનિક મનનોનો ઉપયોગ કરે છે. ઘણાં ભાઈ-બહેનો ધાર્મિક પુસ્તકો વાંચે છે. થોમ્સ કેમ્પિસન **Imitation of Christ** કે ખ્રિસ્તાનુંકરણ. વિલિયમ લોનું **Pratice of the presence of God.** બીજાં કેટલાંક ઓસ્વાલ્ડ ચેમ્બર્સનું **My Utmost for His Highest** કે સ્ટેન્લી જન્સનું **the way** કે **Abundant Living** વાંચે છે. (આપણે ગુજરાતીમાં 'યાત્રાકારી' કે 'પ્રાર્થનાની શોધ' એવા કોઈ પુસ્તકનો ઉપયોગ કરી શકીએ.)

કેટલાંક માણસો પુસ્તકોનો ઉપયોગ કરતાં નથી. માત્ર સાદું મનન કરીને તેઓ પ્રાર્થના માટેની ઇચ્છા જાગૃત કરે છે અને વધસ્તંભનું ચિત્ર આંખો સમક્ષ ખડું કરે છે, તેઓ પોતાના પ્રભુને પાપને કારણે ક્રોસ ઉપર મૃત્યુને ભેટતા જુએ છે, અને તેમનાં હૃદયોમાં કદી ચૂકવી ન શકાય તેવા દેવાની લાગણી જન્મે છે અને તેમના આભારવશ હોઠોમાંથી પ્રેમભર્યા શબ્દો સરી આવે છે. અથવા તેઓ પ્રાર્થના કરી શકવાના અધિકાર ઉપર પોતાના વિચારોને કેન્દ્રિત કરે છે, અને જાણે છે કે ઈશ્વર, પોતે તેમના રૂમમાં હાજર હોય તે રીતે ઈશ્વર સાથે પ્રાર્થનામાં વાતો કરે છે. આશ્ચર્ય અને પ્રશંસાનાં મોજાંઓમાં સત્યનો સૂર્ય પ્રકાશી ઊઠે છે અને પ્રાર્થનાના સૂર બુલંદ બને છે.

પરંતુ ધારો કે આ બધું હોવા છતાં આત્મા એવો ઠંડો અને મૃતઃપાય હાલતમાં હોય કે, આમાંની કશી કાર્યપદ્ધતિ સફળ ન બને, તો શું કરવું?

ઈશ્વર સાથેની મુલાકાતનો સમય સાચવો. થોભશો નહિ. અટકી જશો

નહિ. ઈશ્વરને કહો કે તમારાંમાં પ્રાર્થનાની ઈચ્છા જાગતી નથી અને છતાં તમે પ્રાર્થના માટે ઘૂંટણ પર નમ્યા છો.

આવી સ્થિતિમાં પણ પ્રભુ તમારો આવકાર કરશે. આપણે ધૂળ જેવાં છીએ. ધૂળ છીએ એવું ઈશ્વર યાદ રાખે છે.

ભટકતા વિચારો
(Wandering Thoughts)

મેં હમણાં જ કહ્યું કે પ્રાર્થનાનો એક બીજો મુખ્ય અવરોધ કે અટકાવ તે ભટકતા વિચારો છે. અને ખરેખરાં ધાર્મિક સ્ત્રી-પુરુષો પણ ભટકતા વિચારોમાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ શક્યાં હશે કે કેમ તે હું ખાતરીપૂર્વક કહી શકું નહિ. એક વાત દીવા જેવી સ્પષ્ટ છેઃ પ્રાર્થનામાં આપણા વિચારોને કેન્દ્રિત કરવાની શક્તિ વધશે. વિકાસ પામશે, અને મનના ભટકતા વિચારોને એક કેન્દ્રમાં લાવવાનું ને સ્થિર કરવાનું આપણું કૌશલ્ય પણ વધશે. પરંતુ મોટામાં મોટા સંતપુરુષોની જીવનકથાઓ વાંચીએ ત્યારે સમજાય છે કે ભટકતા વિચારોની આ મુશ્કેલી કે કસોટીમાંથી આપણે આ દુનિયામાં ક્યારે પણ સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ શકીશું નહિ.

આપણામાંનાં મોટા ભાગનાં સ્ત્રી-પુરુષો ધારે તો અને નિખાલસતાથી પ્રયત્ન ચાલુ રાખે તો આ ભટકતા અને ભટકી જતા વિચારો ઉપર આપણે કાબૂ મેળવી શકીએ. એકાગ્રચિત્ત થવું અને ભટકતા વિચારોને એક કેન્દ્રમાં લાવવા (Concentration) અને પવિત્રતા (Consecration) એકબીજાની ઘણાં નજીક હોય છે.

દોડધામમાં હાંફી જવાના આ યુગની એક જોખમી વાત એ પણ છે

કે, આપણે હાંફતાં હાંફતાં પ્રાર્થના કરીએ છીએ. ખૂબ ઝડપથી પ્રાર્થનામાં લવારો કરી જવો એ ગમે તે સમયમાં એક ખૂબ નબળી વાત કહેવાય. દાદરો ઊતરતાં હોઈએ એમ સડસડાટ પ્રાર્થના કરવી એ ક્યારે પણ પૂરતું હોય નહિ ને સફળ થાય પણ નહિ. આપણે અંદરથી કેટલે કે મનથી સ્વસ્થ થતાં શીખવું જોઈએ; કશીયે ઉતાવળ કર્યા વિના પ્રાર્થનામાં પ્રભુનાં ચરણોમાં બેસવું જોઈએ- ભલેને પ્રાર્થના માટેનો આપણો સમય ખૂબ ઓછો હોય; આપણે ઈશ્વર પાસે- ઈશ્વરની હાજરીમાં - શાંત રહેવું જોઈએ અને સમજવું જોઈએ કે ઈશ્વર સાથેના સીધા સંબંધના આ સમય કરતાં દિવસનું બીજું કશુંયે વધારે કિંમતી નથી!

આવાં ભટકતા વિચારો સાથેની મારી લડાઈ સતત ચાલ્યા જ કરે છે એ હું પોતે કબૂલું છું. દરેક દરેક દિવસ મારે માટે કંઈ કેટલાંયે રોકાણો **(engagements)** લઈ આવે છે. હું પ્રાર્થનામાં આ બધાં રોકાણોને વણી લઉં છું. હું આખો દિવસ ઈશ્વર સાથે ધીમે ધીમે વિતાવું છું, મારી ફરજો નિભાવતાં પહેલાં હું તેમને પ્રાર્થનામાં લઈ જાઉં છું, આમાંથી મને બે મહાન લાભ થયા છે. જ્યારે હું હકીકતોને આ રીતે જોઉં છું ત્યારે મારાં રોકાણોને કારણે ભટકતા વિચારો શાંત પડે છે અને તે મારી બીજી પ્રાર્થનાઓમાં અંતરાયરૂપ કે વિઘ્નરૂપ બનતા નથી. જ્યારે હું ખરેખર મારી ફરજો બજાવતો હોઉં છું ત્યારે કલ્પના તો મેં એ બજાવી જ લીધી છે ત્યારે હું એ રોકાણ ઉપર વિજય મેળવી શકું છું અને આ ફરજો તથા રોકાણોને પણ હું ઈશ્વર માટેનાં ઉપયોગી સાધનોમાં ફેરવી શકું છું.

આ પણ મને ઉપયોગી સાબિત થયું છે. માનસિક અને મોટેથી બોલાતી પ્રાર્થના વચ્ચે મેં ભેદ પાડયો છે. આપણી મોટા ભાગની અંગત

પ્રાર્થનાઓ માનસિક હોય છે. આપણે આપણાં મનોમાં ઈશ્વર આગળ પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

જ્યારે માણસ અંગત કે ખાનગી પ્રાર્થના કરે ત્યારે તે થોડું બોલીને, અલબત્ત ધીમેથી પ્રાર્થના કરે તો તે પેલા ભટકતા વિચારો સાથેની લડાઈમાં જીત મેળવી શકે છે. આવી પ્રાર્થનાઓ જરૂર થોડું બોલીને કરવી જોઈએ. ગમે તે હોય પરંતુ ત્યારે હોઠ અને કાન આપણા મનની મદદે આવે છે અને પ્રાર્થનામાં આપણા ભટકતા વિચારોને કાબૂમાં લાવે છે.

આમ છતાં, એ કબૂલ કરવું જોઈએ કે, જ્યારે આ બધી યુક્તિઓઓ નિરર્થક નીવડતી લાગે કે કંઈ કામમાં આવતી નથી એમ લાગે, જ્યારે મન પોતે રખડુ બની જાય અને કંઈ ચિત્રવિચિત્ર વિચારો પ્રાર્થનામાંથી આપણા મનને ભટકાવી દે ત્યારે આપણે શું કરવું ?

તમારા મનને ફરીથી અંકુશમાં લેવાને મક્કમ પ્રયત્ન કરો. જે પળે લાગે કે મન કોઈ બાબતમાં ભટકી જાય છે, તો જેના વિશે ત ભટકી જતું હોય તે વિશે જ પ્રાર્થના કરો. એ વસ્તુ કે વ્યક્તિ વિશે પ્રાર્થના કરો. અને દૃઢ રીતે તમારી પ્રાર્થનામાં પાછા આવો. કેટલાક દિવસોમાં આવી રીતે એકાગ્રચિત્ત થવામાં જ પ્રાર્થનાનો બધો સમય પસાર થઈ જશે અને કદાચ તમને એવું થવા લાગશે કે આ સમય બરબાદ થઈ રહ્યો છે. હકીકતમાં તો તમારો આ સમય સારી રીતે પસાર થયો છે. તમે તમારા મનના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવાની સુંદર કસરત કરી છે. અને હવે પછી જેમાં એકાગ્રચિત્તે અને સરળતાથી પ્રાર્થના કરી શકો એવા સમયો વધારે આવશે, અને ત્યારે તમારો આત્મા ઈશ્વરમાં તલ્લીન કે એકાકાર થઈ શકશે, મનમાં ઘણો પ્રયત્ન કર્યા વગર પણ આમ થઈ શકશે.

મારો ઘણો સમય રેલવે ટ્રેઈનોમાં જાય છે. ઘણીવાર આ ટ્રેઈનોમાં ભારે ભીડ હોય છે. કલાકો સુધી મોટે મોટેથી વાતો ચાલે છે, છતાં રેલવે ટ્રેઈનનો ડબ્બો જ મારે માટે અભ્યાસખંડ અને ક્યારેક તો મારા વ્યક્તિત્વ માટે નિર્ણાયક બની જાય છે. ઓપચારિક વિધિઓ પતી જાય છે ત્યારે હું મારા કામ પર ચિત્ત લગાડું છું કે મનન કરું છું, અને **બાકીનું કશું સાંભળતો નથી.** માનસિક અને આત્મિક એવી ચિત્તની એકાગ્રતા આવી સ્થિતિમાં- રેલવે ટ્રેનોમાં કે એસ. ટી. ની કે શહેરની બસોમાં પણ શક્ય છે. ઈશ્વર આપણે માટે આવું કરી શકે છે એનું જ્ઞાન આપતી પ્રાર્થનાયાત્રામાં આપણને વધુ આગળ દોરી જાય છે.

પ્રાર્થનાનો નિયમ

ઘણાં માણસો મને પ્રાર્થનાના **પ્લાન** કે આયોજન વિશે પૂછે છે. એક પછી એક બધું ક્રમાનુસાર થાય જેમાં પ્રાર્થનાનું પ્રત્યેક તત્ત્વ સચવાયું હોય અને જેની સમૃદ્ધિમાં તેમને પાંચ મિનિટ લાંબી લાગવા કરતાં દસ મિનિટ ટૂંકી લાગે.

મને લાગે છે કે આ વિનંતી વાજબી છે અને એ આપણે સવારમાં જાગીએ ત્યારે અને રાત્રે સૂઈ જઈએ ત્યારે જો આપણા વિચારો ઈશ્વરને અર્પિત હોય અને જો આપણે સવારમાં ઈશ્વરને પંદર મિનિટ આપીએ અને રાત પડે ત્યારે ઈશ્વરને દસ મિનિટ આપીએ તો આ વિનંતીનો કોઈ અર્થ છે. **સવારે જાગતાં** એકદમ તમારા વિચારોને **પ્રભુ** તરફ વાળો. પોતાની જાતને ધીમેથી કહો "બધા આશીર્વાદો માટે પ્રભુનો આભાર માન." અથવા "પ્રભુએ બનાવ્યો છે આ દિન; હું તેમાં આનંદ કરીશ અને હરખાઈશ."

This is the day the Lord hath made;
I will rejoice and be glad in it.

અથવા એવું કોઈ સવારનું સ્તોત્ર ગણગણો.

૧. સવારની પ્રાર્થના :

સવારની પ્રાર્થનામાં ઓછામાં ઓછી પંદર મિનિટ તો જોઈએ અને તે જેમ અને તેમ વહેલી કરવી જોઈએ.

આરાધના : **(Adoration)** પ્રભુની મહાનતા વિશે વિચાર કરો. આ તો આશ્ચર્ય પમાડે તેવી અને માનવામાં ન આવે તેવી વાત છે કે, પ્રભુ આપણું સાંભળે. શું આ વિચારની આશ્ચર્યકારકતા તો આપણને સન્માન ને ગૌરવથી લાગણીથી મૂંગા બનાવી દેતી નથી? પ્રભુને ધન્યવાદ દો કે, પ્રભુ પ્રભુ છે!

આભારસ્તુતિ : **(Thanksgiving)** તમારા પર જે કૃપા પ્રભુએ દર્શાવી છે તેનો વિચાર કરો. તમે જાણો છો તે કરતાં આ કૃપા અનેકગણી વધારે છે. તમારી તંદુરસ્તી માટે, ગૃહજીવન માટે, પત્ની કે પતિ અને બાળકો માટે, પ્રેમ માટે, વ્યવસાય માટે, મિત્રો માટે, સારાં પુસ્તકો માટે, સાદા મનોરંજન માટે અને રાત્રિના આરામ માટે... જો તમારી તંદુરસ્તી નબળી હોય, તમારું પોતાનું ઘર ન હોય, તેમને ઊંઘ આવતી ન હોય, તો પણ આભાર માનવા માટે ઘણી બક્ષિસો તમને મળેલી છે. તમે આભારથી પ્રકાશિત થઈ ઊઠો ત્યાં સુધી ઈશ્વરની કૃપાઓ અને આશીર્વાદો વિશે વિચારો.

સમર્પણ : **(Dedication)** તમે તો જન્મ વખતે, લગ્ન વખતે, પ્રભુભોજની સભ્ય બન્યાં ત્યારે ઈશ્વરને જીવનભર સમર્પિત થવાની પ્રતિજ્ઞાઓ લીધી છે. તેમ છતાં ગીતકર્તાની સાથે ગાઓ કે "હું મારી પ્રતિજ્ઞાઓને ફરીથી તાજી કરીશ." તમે પોતે તમારા નથી. ઈશ્વર તમારા સર્જક છે. તમારી પાસે જે કંઈ છે તે તમારું નથી. તમે તો ઈશ્વરને 'સોંપાયેલા' કે સમર્પિત પુરુષ કે સ્ત્રી છો.

માર્ગદર્શન : **(Guidance)** આખા દિવસ માટે ઈશ્વરનું માર્ગદર્શન માગો ને ઈશ્વર સાથે તમારો દિવસ કેવો જશે તેનું અગાઉથી દર્શન કરો અને તે વિશે અગાઉથી વિચારો. દિવસમાં તમારે જે કામો કરવાનાં છે તે ઈશ્વર સાથે તમે કેવી રીતે કરશો તેની કલ્પના કરો. ઈશ્વર સાથે તે કામો પતાવો. આ શિસ્તને કારણે તમે અગાઉથી શું બનવાનું છે તે ભલે ન જાણી શકો પરંતુ તમને તે કામોમાં જરૂર સહાય મળશે.

મધ્યસ્થી : **(Intercession)** બીજાંઓ માટે પ્રાર્થના કરો. પ્રાર્થનાની યાદી બનાવો. પદ્ધતિ વગરની પ્રાર્થના એ ગંભીર પ્રાર્થના નથી. તમે સ્વર્ગમાં જશો અને પૃથ્વી ઉપર પ્રાર્થના દ્વારા જે કંઈ થયું છે તે સમજી શકશો ત્યારે તમે કેટલી ઓછી ને નબળી પ્રાર્થના કરી તે વિશે તમને શરમ લાગશે. જે માણસોને મદદની જરૂર છે અથવા જે તમારાં નજીકનાં સગાં કે સ્નેહીઓ છે તેમના વિશે અથવા સામાન્ય પ્રાર્થનાઓ - આ સર્વસામાન્ય જરૂરિયાતો છે. આ બધું જો તમે **પ્રાર્થનાયાદીને** રોજ નવેસરથી બનાવશો અને રોજ તેનો ઉપયોગ કરશો તો વધુ મદદરૂપ થશે, આ સર્વસામાન્ય નબળાઈઓ તમે જીતી શકશો.

અરજો કે વિનંતીઓ : **(Petition)** પ્રાર્થનાના કેટલાક મોટા માણસો પાસે અંગત પ્રાર્થનાઓ માટેની અરજો હોતી નથી. એલેકઝાંન્દ્રિયાના ક્લેમેન્ટ પાસે આવી કોઈ અરજો નહોતી. એમનાં જેવાં માણસો ઈશ્વર તેમને માટે જ કંઈ સારું અને લાભદાયી છે તે કરશે, તેવો સંતોષ હોય છે. તેઓ બધું ઈશ્વર પર છોડે છે. પરંતુ પ્રભુ ઈસુએ પોતે અરજો કે વિનંતીઓ કરવાનું શીખવ્યું છે અને તે પૂરતું છે. પરંતુ અરજોને ગૌણ બનાવજો. આપણે જ્યારે પોતાને માટે કોઈ વસ્તુની જરૂર હોય ત્યારે આગ્રહપૂર્વક અને આવેશપૂર્વક પ્રાર્થનાઓ કરવી તે આપણી પ્રાર્થનાઓનું બાળપણ જ સૂચવી જાય છે.

મનન : **(Meditation)** મનનથી પ્રાર્થનાની શરૂઆત કરવી અને પ્રાર્થનાના અંતે પણ મનન કે ચિંતન કરવું તે સારું છે. પ્રેમ વિશે, ડહાપણ વિશે, સૌંદર્ય વિશે, આનંદ વિશે, પ્રકાશ વિશે, શાંતિ વિશે, સામર્થ્ય વિશે, સ્વતંત્રતા વિશે અને પવિત્રતા વિશે મનન કરવું તે સારું છે. કોઈ સ્તોત્ર કે ભજનગીત આમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

૨. સાંજની પ્રાર્થનાઓ :

દિવસને અંતે ઓછામાં ઓછી દસ મિનિટ પ્રાર્થનાનું આયોજન કરો.

દિવસની પુનઃતપાસ કરો : **(Review the Day)** પ્રભુની હાજરીનું સ્મરણ કરીને આખા દિવસમાં બનેલા બનાવો વિશે વિચારી જુઓ અને તમને ખાતરીપૂર્વક લાગશે કે તમારે બેવડી મદદની જરૂર છે.

પાપકબૂલાત : **(Confecsion)** એવી ઘણી બાબતો યાદ આવશે જેના વિશે યાદ કરવું ગમશે નહિ. કોઈક નિષ્ફળતા, કંઈક અભિમાનપૂર્વક

વર્ત્યાની વાત, સંપૂર્ણ સાચું ન હોય એવું કશુંક, બડાશો; અને ભલું કરવાનું ગુમાન, ગુમાવી દીધેલી તક દેરક બાબત માટે પ્રાર્થનામાં જુદો સમય આપો, તમારાં પાપોની યાદી કરો. આ સઘન પ્રાર્થનામાં તમારી નબળાઈઓ અને તમે કરેલ ધિક્કારપાત્ર બાબતોને એક સાથે જોડશે નહિ. "મારાં બધાં પાપોની માફી આપો" આવું કંઈ કહેશો નહિ, પણ આ પાપોને અલગ અલગ કરીને તેમના વિશે કબૂલાત કરો. માફીની યાચના કરો અને ભવિષ્યમાં કાળજીપૂર્વક વર્તવાની ઈશ્વરને ખાતરી આપો. જ્યાં કંઈ ખોટું થયું હોય, જે બુરાઈનું દેવું હોય તે ભલાઈથી પાછું વાળો.

આભારસ્તુતિ : **(Thanksgiving)** સવારની પ્રાર્થનાના જે વિધેયાત્મક ઉત્તરો મળ્યા છે તે માટે અને દિવસ દરમ્યાન મળેલી મદદ માટે ઈશ્વરનો આભાર માનવાની તક દરેક સાંજ પૂરી પાડે છે. પ્રભુ દિવસ દરમ્યાન ખરેખર આપણી સાથે રહ્યા છે, તેની ઉષ્માભરી, આંતરિક સભાનતા સાથે દિવસનો અંત આવે તે ખરેખર સારું છે.

ઊંઘતા પહેલાં પ્રભુને ફરીથી તમારું સમર્પણ કરો. "ઈશ્વર પિતા, હું તમારા હાથોમાં મારો આત્મા સોંપુ છું"

બનો મારા અંતિમ વિચાર,
કેવો મીઠો મધુર આરામ;
હંમેશા જે સાથે રહે,
ત્રાતાની ગોદમાં મળી રહે.

છેલ્લા વિચારો ઘણીવાર આપણાં આપણાં સ્વપ્નોને પણ રંગીન બનાવે છે; અને આપણે અઢારમી સદીના ખ્રિસ્તીઓની જેમ પ્રાર્થના કરવાની જરૂર છે કે, "હે પ્રભુ, મારાં સ્વપ્નોને પવિત્ર બનાવો"

માર્ગદર્શન મેળવવું

જે માણસોએ પોતાનાં આત્મિક જીવનોમાં થોડી પરિપક્વતા મેળવી હોય છે, તેઓ જાણે છે કે પ્રાર્થનામાં **સાંભળવાની બાજુ** પણ છે. બધી પ્રાર્થનાઓ માનવી સંબોધનોની બનેલી હોતી નથી. "ઈશ્વર કંઈ એવા મૂંગા નથી કે તે વધુ કંઈ બોલે નહિ." ઈશ્વર સાથે વાત કરવી તેટલું જ પ્રાર્થનામાં નથી; ઈશ્વરનું સાંભળવું તેમાં વિવેક છે અને તે લાભદાયી પણ છે જ.

પ્રભુ ઘણી રીતે આપણને દોરે છે. માર્ગદર્શન આપે છે. બાઈબલ દ્વારા તે આપણને માર્ગદર્શન આપે છે અને ખ્રિસ્તી મંડળીના શિક્ષણ દ્વારા પણ તે તેમ જ કરે છે. ખ્રિસ્તી માબાપો અને મિત્રોનાં સલાહસૂચનો દ્વારા પણ પ્રભુ દોરવણી આપે છે, પરંતુ જ્યારે એક ધાર્મિક વ્યક્તિનો આત્મા સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરનું સાંભળે છે ત્યારે ઈશ્વરના મનમાંથી તે વ્યક્તિના મનને સીધેસીધી સલાહ મળે છે, અને હું આ જ મુદ્દો ચર્ચવા માગું છું. જે માણસો એમ કહે છે કે 'આ બધું અર્થહીન (Nonsense) છે', કારણ કે તેઓ પાસે તો ઈશ્વર પાસેથી મળતી આવી સીધી સાલાહનો કોઈ અનુભવ નથી. તેઓ તો સંતોની ઢગલાબંધ સાક્ષીઓને ઇન્કારે છે. અને બાઈબલના સરળ શિક્ષણને પણ ઈન્કારે છે. પ્રબોધક યશાયાએ કહ્યું છે, "તારા કાન તારી પાછળ એક વચન સાંભળશે, જે કહે છે કે, આજ માર્ગ છે. તું તેમાં ચાલ."

જ્યારે માણસ પ્રભુનું સાંભળવાનું પહેલીવાર શીખે છે ત્યારે તેને યાદ કરાવવાની જરૂર છે કે, આ બાબત વિશે તેને કોઈ માણસના માર્ગદર્શનની જરૂર નથી. જીવનનાં વિશાળ ક્ષેત્રોમાં ઈશ્વરે પોતાના સંકલ્પો કે ઇચ્છાઓ

સ્પષ્ટ કર્યાં જ છે. બાઈબલના જૂના કરારમાં દસ આજ્ઞાઓ છે. નવા કરારમાં આપણા પ્રભુનો પ્રેમ વિશેની આજ્ઞાઓ છે. જે કોઈ નવો કરાર વાંચે તેની આગળ વ્યાવહારિક ધોરણો સુસ્પષ્ટ છે. કોઈ માણસ માર્ગદર્શન માટે ઈશ્વર પાસે જાય પરંતુ આ આજ્ઞાઓના પ્રકાશમાં ને બાઈબલના પ્રકાશમાં દોષિત ઠરે; કારણ કે કોઈ માણસ ખાસ વિનંતી કરે, તેથી કંઈ ઈશ્વર પોતાની આજ્ઞાઓને બાજુ પર મૂકી નહિ દે.

કેટલાંક માણસો અપેક્ષા રાખે છે તેમ આપણે એવી કોઈ અપેક્ષા રાખવાની જરૂર નથી કે, ઈશ્વરનું માર્ગદર્શન વિલક્ષણ કે વ્યાવહારિક નહિ હોય તેવું હશે. કારણ કે, હજારો માણસો જેઓ ખ્રિસ્તી જીવન જીવે છે તેમને માટે મોટા ભાગના દિવસોમાં ઈશ્વરનું માર્ગદર્શન ફરજોના એક ભાગ રૂપે હશે. તેઓ સતત કંઈ અસાધારણ વસ્તુઓ કરતા નહિ હોય, પણ સાધારણ વસ્તુઓને અસાધારણ રીતે કરતા હશે. જ્યારે આપણે આપણે આપણાં મનોમાં નિર્ણયો કરી લીધા હોય અને તે કરવા માટે ઈશ્વરની અનુમતિ શોધતાં હોઈએ ત્યારે આપણે માર્ગદર્શન માટે ઈશ્વર પાસે જઈએ છીએ એવું કહી શકીશું નહિ. માર્ગદર્શનના આ મહાન શબ્દનો અર્થ તેના તુચ્છ ઉપયોગથી આપણે ઘટાડી દીધો છે. સાવચેતીપૂર્વક તેનો ઉપયોગ કરો. એમ કહેવું કે, આ માણસને ઈશ્વરનું માર્ગદર્શન મળે છે, તે એક ગંભીર અને ભયાવહ **(aweful)** વાત છે. આપણને જ્યારે અંદરથી ખાતરી હોય ત્યારે જ આપણે એ શબ્દનો ઉપયોગ કરીએ.

માણસ કેવી રીતે ઈશ્વર પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવવાના માર્ગમાં પોતાને મૂકી શકે?

તમે દુનિયાથી દૂર ખસીને પ્રાર્થનાના આત્મામાં છો. તમે પ્રભુની

સભાન હાજરીમાં છે. તેમ પોતે તમારા કેન્દ્રમાં નથી.- સ્વકેન્દ્રી - નથી. જેમ સામાન્ય જીવનમાં બને છે તેમ વસ્તુઓ તમારા મનમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે તેમ તમારી જાતને તેની સાથે જોડી દેતા નથી. લોકો સામાન્ય રીતે પૂછે છે, "એની મારા ઉપર કેવી અસર પડશે?" "મને એમાંથી શું મળશે?" પરંતુ તમે તો ઈશ્વરના પ્રકાશમાં વસ્તુઓને નિહાળો છે. એટલે તમે તેમને જુદી રીતે નિહાળો છો. તમારો અંતરઆત્મા **(conscience)** અતિ કોમળ બન્યો છે. તમારી આત્મિક સમજશક્તિ ખૂબ ધારદાર અને સૂક્ષ્મ છે. એ તો ઈશ્વર અને તમારા પોતાના વચ્ચેનો સંબંધ છે.

સાંભળો! કશુંક આવે છે સ્પષ્ટ રીતે, કદાચ ઓછી સ્પષ્ટતાથી. જો કશુંક કરવાનું હોય તો એની નોંધ કરે અને જેમ બને તેમ ઝડપથી કરો; જો પત્ર લખવાનો હોય, કોઈ ટેલિફોન કરવાન હોય, કે કોઈ માફી માગવાની હોય. આવી જે મોટા ભાગની વસ્તુઓ આવે છે, તેમાં કોઈ નૈતિક સહીસલામતી હોતી નથી. અને પ્રાર્થનાના કોઈ ટીકાકાર એમ પણ કહી શકે કે, "હું પોતે એ વસ્તુઓ વિચારી શક્યો હતો." એ વિચારી શક્યો હોત પણ તેણે વિચાર્યું નહિ.

જ્યારે વાત સ્પષ્ટ રીતે સાચી હોય ત્યારે કદાચ એવો સિદ્ધાંતલક્ષી પ્રશ્ન ઊભો થાય કે મેં પોતે એ વિશે વિચાર્યું કે, ઈશ્વર મને તે વિશે કહ્યું. પરંતુ એક વાત તદન સત્ય છે. મેં કહ્યું ત્યારસુધી ઘણી ઘણી સારી વાતો અને અઘરી વાતો વિશે વિચાર્યું હતું, પરંતુ હવે ઈશ્વરનું દરરોજ સાંભળીને એ સારી અને અઘરી વસ્તુઓ કરવાનું તે મારે માટે દૈનિક કાર્યક્રમ જેવું બની ગયું છે. તેથી કદાચ ઈશ્વરે જ મને વિચારો કરવામાં મદદ કરી હશે!

જો તમને શાંત પળોમાં તમારી પાસે જે કંઈ આવે છે તે ઈશ્વર પાસેથી છે કે કેમ તેની ચોક્કસતાની તમને ખબર પડતી ન હોય તો; પ્રભુ ઈસુ વિશે તમે જે જાણો છો તેની સાથે તે સુસંગત કે સંવાદી છે કે કેમ તે તપાસી જુઓ અને ખાનગીમાં કોઈ શાણા અને મદદરૂપ ખ્રિસ્તી મિત્ર સાથે તેની ચર્ચા કરો. તમે લેવા માગો છો તે રસ્તો, ભલને નૈતિક રીતે મજબૂત પાયા ઉપર છે તેમ લાગતું હોય અને તે સાથે જ તે તમારી તર્કશુદ્ધ ન્યાયબુદ્ધિ સાથે સંઘર્ષોમાં આવે તેમ જણાતું હોય ત્યારે પણ તમારા ઉત્સાહી અને વિશ્વાસી ખ્રિસ્તી મિત્રોનો સંપર્ક કરી તેમની સાથે ચર્ચા કરો. આપણી સૌથી ઉત્તમ નિર્ણયશક્તિ સામે પણ કેટલીક વાર ઈશ્વરનું માર્ગદર્શન વિરુદ્ધ પડતું લાગે. સંત પાઉલની નિર્ણયશક્તિ એ એકવાર તેને બિથુનિયા જવાનું કહ્યું, પરંતુ પવિત્ર આત્માએ સંત પાઉલને અટકાવી દીધા અને પાઉલના નિર્ણયની વિરુદ્ધ જઈને ઈશ્વરે તેમને ગ્રીસના મકદોનિયામાં અને ત્યાંથી યુરોપમાં મોકલ્યા.

જ્યારે સામે કાર્ય કરવાના બે કે ત્રણ વિકલ્પો હોય અને ખાતરીપૂર્વક કયો માર્ગ લેવો તે નક્કી ન થઈ શક્યું હોય ત્યારે માણસે શું કરવું ?

ખ્રિસ્તી ધર્મોપાસનાની ખાસ રીતનો (ઉપદેશનો કોઈ ચોક્કસ સમય નહિ) આગ્રહ રાખનાર ક્વેકરપંથીઓ, જેઓ આંતરિક પ્રકાશથી ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તે શાંત રહેવાની કસોટીથી આનો ઉકેલ લાવે છે.

પ્રભુ પાસ શાંત પળોમાં બેસો. સંપૂર્ણ શાંત રહીને તેમ ચરણોમાં નમો. ઈશ્વરપિતા પાસે તમારી વિપત્તિ કે ધર્મસંકટ કે પસંદગીની મુશ્કેલીને મૂકો અને પછી થોભો !

હવે- પોતાની જાતને પ્રત્યેક રસ્તા પર પસાર થતા હોવાની કલ્પના કરો. આ રસ્તો... પછી પેલો રસ્તો. જો બે કરતાં વધુ રસ્તા હોય તો તે વિશે - દરેક વિશે કલ્પના કરો. અને તે પણ ધીરજપૂર્વક.

આ બધા રસ્તાઓમાં દુઃખ હોઈ શકે, પણ શક્ય છે કે, એક ઉપર શાંતિ હોય. તમે પોતાની જાતને તે રસ્તા ઉપર, ગમે તે ભોગે, જવાની કલ્પના કરો અને તમે તમારા હૃદયમાં શાંતિ અનુભવશો.

આ તમારો રસ્તો છે. તમારી પાછળ કોઈ વાણી કહે છે. "આ તારો રસ્તો છે. એમાં તું ચાલ."

પરંતુ ઈશ્વર પાસે ઉતાવળ કરાવશો નહિ. નિર્ણય લેવાનો સમય આવે ત્યાં સુધી તે તમારી પાસે ખાતરી કરાવવા તમને કદાચ વાટ જોતા પણ રાખે.

મધ્યસ્થી (Intercession)

મને એ વિશે કોઈ શંકા નથી કે જે માણસો પ્રાર્થનાની શાળામાં આગળ વધેલાં હોય છે તેઓ પ્રાર્થનાનાં બીજા કોઈ પાસા કરતાં મધ્યસ્થી (બીજાંઓની તરફદારી)ના પાસા ઉપર વધુ સમય ગાળે છે- ઘણી વાર તો બીજાં બધાં જ પાસાઓ કરતાં મધ્યસ્થીમાં વધુ સમય ગાળે છે.

શું એવું કંઈ છે કે આપણે મધ્યસ્થી વિશે જાણી શકીએ, જે મધ્યસ્થી માટેની આપણી ઈચ્છાને વધુ તીવ્ર બનાવે અને મધ્યસ્થી કરવાના આપણા કૌશલ્યમાં વધારો કરે ?

ઘણાં બધાં માણસોને વધારે **ચીવટવાળાં (particular)** અને **વધારે પદ્ધતિસરના (Methodical)** બનવાની જરૂર છે. ચીવટવાળા કે ચોકસાઈવાળા શબ્દ દ્વારા હું એવું સૂચવવા માગું છું કે આપણે વિસ્તાર **(areas)** કરતાં આપણે **વ્યક્તિઓ (persons)** વિશે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. બીજાઓ વિશે શું છે તે હું જાણતો નથી. પરંતુ હું ચીન કે આફ્રિકાનાં મિશન કાર્યો વિશે અસરકારક રીતે પ્રાર્થના કરી શક્તો નથી. હું એ વિશાળ દેશ અને ખંડ વિશે પ્રાર્થના કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું ત્યારે ત્યાંના વિશાળ મેદાનો, પર્વતો, જંગલો, ખેડૂતો, હાથીઓ આ બધાંની અનેક ભેળસેળવાળી પ્રતિમાઓ મારા મનમાં ઊભી થાય છે. હું એવું તો અલબત્ત નહિ જ કરું કે, ઈશ્વર મારી પ્રાર્થનાઓ વિશે કશું પણ નહિ કરે. પરંતુ હું હૃદયના ઊંડાણમાં જાણું છું કે આ કંઈ સર્વોત્તમ પ્રાર્થના નહિ હોય. પરંતુ જ્યારે હું ચીન કે આફ્રિકામાંના હું જેમને ઓળખું છું તેવા કોઈ **મિશનરી કે સુવાર્તિક** પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરું છું, મારી જાતને એમની હાલની ચોક્કસ પરિસ્થિતિ વિશે જણાવું છું; કદાચ તેમની સાથે અંગત પત્ર-વ્યવહાર કરું છું અથવા કોઈ મેગેઝિન કે સરક્યુલરની આપલે કરું છું; તેમની ચોક્કસ પરિસ્થિતિથી વાકેફ બનું છું. તો હું જરૂરએ મિશનરીની જરૂરિયાત પર ખાસ પ્રાર્થના કરી શકું. ઈશ્વરના સામર્થ્ય પર ભરોસો રાખી ચોક્કસ વિનંતી કરી શકું અને તે મિશનરી માટે આશીર્વાદોના માધ્યમ સમાન પુરવાર થઈ શકું.

પદ્ધતિસરની પ્રાર્થના દ્વારા હું એવું સૂચવવા માગું છું કે આપણે **પ્રાર્થનાની યાદીઓ (prayer Lists)** રાખવી જોઈએ. મને સમજાતું નથી કે, જે વ્યક્તિ મધ્યસ્થીની પ્રાર્થના માટે ગંભીર હોય એ પ્રાર્થનાયાદી કે લિસ્ટ વગર કેવી રીતે ચલાવી શકે? મારી યાદશક્તિ આમ તો સારી છે,

પણ પ્રાર્થના સમયે અગંભીર રીતે વિષયો અને વ્યક્તિઓ માટે મધ્યસ્થી કરવાની વાત બહુ યોગ્ય પુરવાર ન થાય. અને એવી ઘણી વ્યક્તિઓ જેમના વિશે આપણે મધ્યસ્થી કરવી જોઈએ, એમનાં નામ આપણાથી રહી જાય.

પ્રાર્થનાની યાદી બનવી એ પોતે જ એક કૃપાનું સાધન છે. કેટલાક મહિના માટેની પ્રાર્થના યાદી બનાવે છે, કેટલાક એક અઠવાડિયાની. ગંભીર રીતે મધ્યસ્થીની પ્રાર્થના કરનારાંઓ પાસે એગ્રતાક્રમની **(priority list)** યાદી હોય છે. જે સતત બદલાતી રહી છે. જેમાં જેમને તાત્કાલિક પ્રાર્થનાની તાતી જરૂર છે અને જે મોટી મુશ્કેલીમાં હોય તેમનો સમાવેશ થાય છે. પ્રાર્થના આમ તો એક અતિ પવિત્ર બાબત છે, છતાં આપણે અગાઉ નોંધ્યું છે તેમ તેમાં પણ સ્વકેન્દ્રિતતા **(selfcentredness)** આવી જવાનો ડર રહે છે. પાપ કબૂલાત., આભારસ્તુતિ, સમર્પણ અને માર્ગદર્શનની વિનંતીઓમાં વ્યક્તિના મનમાં પોતાની જાતની જ વાત હોય છે મધ્યસ્થી પ્રાર્થનાને સ્વના કેન્દ્રમાંથી એકદમ બહાર લઈ આવે છે. ઈશ્વર પાસે બીજાંઓ માટે મધ્યસ્થી કરવાના એક અદ્ભુત સુફળરૂપે આપણે સ્વમાંથી બહાર નીકળી શકીએ છીએ અને પ્રાર્થના ફરી એક વાર પુરવાર કરી આપે છે કે આપણે બીજાંઓ માટે એવું કશું વધારે કરતાં નથી, જેનાથી આપણને પોતાને આશીર્વાદ ન મળે. મધ્યસ્થીની પ્રાર્થના આમ વ્યક્તિને માટે આશીર્વાદનું કારણ બની જાય છે.

આપણે મધ્યસ્થીની પ્રાર્થના કરતાં હોઈએ ત્યારે મનમાં શી માનસિક પ્રક્રિયાઓ ચાલે છે તેનું વર્ણન થઈ શકે ખરું ?

એ વાત ચોક્કસ છે કે, આપણે પ્રાર્થનાયાદીનો ઉપયોગ ટેલિફોન

ડિરેક્ટરીની જેમ ન કરી શકીએ અને માત્ર નામની યાદી ઉપર ઝડપથી નજર નાખી લઈએ. જો ઝડપથી મધ્યસ્થીની પ્રાર્થના થતી હોય તો નામોને મોટેથી બોલવાનો કશો અર્થ નથી. ઈશ્વર આગળ શાંત પળોમાં થોભો. પ્રભુની હાજરીનું અને પ્રભુના પરાક્રમનું અને પ્રભુના પ્રેમનું સ્મરણ કરો.... થોભો....

તમારી પ્રાર્થનાયાદીમાંથી કોઈ વ્યક્તિનું નામ કાઢો. તમારા મનની આંખો સમક્ષ તે વ્યક્તિને લાવો. તે ભાઈ કે બહેનને સ્પષ્ટતાપૂર્વક જુઓ. તમે તે વ્યક્તિની સામે મોઢામોઢ હોય ત્યારે પણ જે સીધેસીધું તેની સામે ન જોઈ શકો તે રીતે તેની સામે સીધે-સીધું જુઓ. તે ભાઈ કે બહેનની પરિસ્થિતિ ઉપર વિચારો અને તેની ચોક્કસ જરૂરિયાત ઉપર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. જો તે બીમાર હોય તો તેનું દુ:ખ, અને ઝીણી ઝીણી વીગતો ઉપર ઝાઝો સમય આપશો નહિ. તે રોગનાં લક્ષણોને ઓળખો પણ તમારી લાગણીઓમાં તેને ફરીથી લાવવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ. ઊંધે પાટે ચઢી ગયેલી હમદર્દીને વારે વારે દોહરાવવાથી અને માંદાં માણસોની યાદી લાંબી હોવાથી તમે પોતે પણ બીમાર જેવા થઈ જશો.

હવે- એ મિત્રનું મોં અને તેની જરૂરિયાત તમારા મન સમક્ષ સ્પષ્ટ હોય ત્યારે- ઈશ્વર વિશે વિચારો. દઢતાપૂર્વક વિચારો. ઈશ્વર પોતાના સામર્થ્યમાં અને સંકલ્પમાં તે વ્યક્તિની જરૂરિયાતો સંતોષે તે માટે પ્રાર્થના કરો. તમારા મિત્રને ફરીથી નિહાળો. (અને એ વિચારોમાં તમારી જાતને ભીંજાવા દો) અને પ્રભુ તે મિત્રને પવિત્ર બનાવે. તંદુરસ્ત બનાવે, પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા સમર્થ બનાવે અને તે પરિસ્થિતિ ઉપર વિજયી બનાવે તે માટે પ્રાર્થના કરો.

હવે બે ખ્યાલોને (વિચારોને) એકમેકમાં ભળવાં દો. મુશ્કેલીમાં મુકાયેલો મિત્ર અને પોતાના પરાક્રમમાં અન પ્રેમમાં બધું જ કરી શકવાને સમર્થ ઈશ્વરપિતા. તમારા આતુર હૃદયની કુલડીમાં બંને સાથે રાખો અને તમે પ્રભુના આશીર્વાદોને જ્યાં તમે ઈચ્છો છો ત્યાં પહોંચતા અનુભવી શકશો.

અલબત્ત, આમાં સમય લાગશે જ. કામ ધીમી ગતિથી થશે અને ધ્યાન ખર્ચાળ લાગશે. આ થી જ પ્રાર્થનાયાદીને બહુ લાંબી બનાવી શકાય નહિ. આથી જ બીજાં કોઈની પ્રાર્થનાઓ માટે સહજ રીતે માગણી કરી શકાય નહિ. માણસો ઘણીવાર બીજાની પ્રાર્થનાઓની થોડીક બેદરકારીથી માગણી કરે છે અને પ્રાર્થનાની માગણી મૂકે છે ત્યારે પણ તેમનાં મનોમાં કોઈ ખાસ જરૂરિયાત હોતી નથી. પછીથી પણ તેઓ કોઈ ખાસ આશીર્વાદની અપેક્ષા રાખતા નથી. આ તો જાણે કોઈ આત્મિક લવારો લાગે છે.

આમ છતાં મધ્યસ્થીની પ્રાર્થના કરનારાં મહાન સ્ત્રી-પુરુષો બધા સમાજોમાં છૂપી અસરો મૂકતાં હોય છે, અને તેમનાં વસિયતનામામાં (Will) પોતાનું નામ હોય તે જોવા કરતાં તેમની પ્રાર્થનાઓમાં આપણું નામ હોય એ ખૂબ આશીર્વાદિત વાત છે.

મનન (Meditation)

અંગત પ્રાર્થનાના મારા સંદેશાના અંત ભાગમાં હું આવ્યો છું. પરંતુ મનન વિશે થોડા શબ્દો લખી હું આ લેખને સમાપ્ત કરવા માગું છું. જો કે ચોકસાઈથી કહેતાં મનન એ કંઈ પ્રાર્થના નથી.

ખરેખર, તો એક રીતે જોવા જતાં, મનન એ શું છે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. એ શું **નથી** એ વિશે વાત કરીને આપણે તેને સમજાવી શકીએ. એ પ્રાર્થના નથી- છતાં એ પ્રાર્થનામાં ભળી જાય છે. એ કલ્પના નથી, જો કે મનન કલ્પનાની એ ઉમદા બક્ષિસનો સુંદર ઉપયોગ કરે છે. એ વિચારણા નથી; કારણે કે, વિચારણામાં તો વ્યક્તિ કોઈ સમસ્યામાં જાણે કે શારડીની જેમ ઊંડે ઊતરે છે. એ કંઈ દિવાસ્વપ્ન (daydreaming) નથી, જો કે કેટલાક બિનઅનુભવી એવું માને છે. આ કંઈ આત્મસૂચન (autosuggestion) નથી, જો કે કેટલાક ખોટા મનોવૈજ્ઞાનિકો આ બેને ગૂંચવી નાખે છે. આ તો ઈશ્વર ઉપરનો માનસિક આધાર છે. જે આપણા વ્યક્તિત્વમાં એક દિવ્ય વહેણનું દ્વાર ઉઘાડે છે અને ધાર્મિક ખ્રિસ્તીઓમાં "માણસના આત્મામાં પ્રભુના જીવન"ને ટકાવી રાખે છે.

આપણામાંનાં બધાંને ખ્રિસ્તી મિત્રો છે, જેઓ પોતાનો સમતુલા અને આંતરિક નિર્મળતાથી આગળ પડતા હોય છે. આ ખ્રિસ્તી મિત્રો અમર્યાદિત અનામતોથી જીવતા દેખાય છે, અને તેમના હૃદયોનાં ઊંડાણોમાં સંપૂર્ણ શાંતિ હોય છે. આપણે કેટલીક વાર એવું માની બેસીએ છીએ કે, તેમનો આનંદ તેમની સારી તંદુરસ્તીને કારણે, સરળ સંજોગોને કારણે અને સંકટોમાં મળેલા છુટકારાને કારણે હોય છે. પરંતુ જ્યારે આપણે વધુ નિકટતાથી તેમન ઓળખવા પામીએ છીએ ત્યારે આપણને માલૂમ પડે છે કે, તેઓમાંના કેટલાકને તો ખૂબ મોટો બોજો વહન કરવાનો હોય છે, પરંતુ તેઓ પોતાનો બોજો ઈશ્વર ઉપર મૂકવાનું શીખ્યા છે. આવા મોટા ભાગના ખ્રિસ્તી મિત્રો પોતાની સફળતાને 'મનન' નહિ કહે; પરંતુ જ્યારે આપણે તેમની માનસિક ટેવો તપાસીએ ત્યારે આપણને સત્ય સમજાય છે. તેમનું આંતરિક જીવન (inner life) ઈશ્વર પ્રત્યેના

વિશ્વાસુ સ્વીકાર (પ્રભુ પાસેથી જે મળે તે સ્વીકારવું) તરફ ઢળેલું હોય છે. પોતાની સાદી સરળ રીતે તેઓ ચિંતનવાદીઓ કે મનનમાં માનનારાં બન્યા છે અને તેમણે ખ્રિસ્તી સંતોનું રહસ્ય શોધી કાઢયું છે.

અદ્યતન મનોવિજ્ઞાનનું એક ચિરસ્થાયી પરિણામ એ આવ્યું છે કે, તેણે માનવી મનનું પ્રસ્તરીકરણ (કેવા જુદા જુદા સ્તરોમાં તે છવાયેલું છે) શોધી કાઢયું છે. અલબત્ત, પારખી કાઢનાર આત્માઓએ તો ઘણાં વર્ષોથી "હૃદયની અંદરનો બીજો સિદ્ધાંત" અને "પાપના રોગનું બી" શોધી કાઢયાં હતાં; અદ્યતન મનોવિજ્ઞાનનો વિચિત્ર પરિભાષા છતાં તેમાથી "માણસના મનમાં રહેલા સ્તરો કે થરો" વિશેની જાણકારી મળી છે, જાગૃત મન (conscious mind), અર્ધજાગૃત (sub conscious mind) અને અજાગૃત મન (unconsious mind) વિશેની ઊંડી માહિતી મળી છે. સામાન્યપણ હવે સમજાય છે કે, જો કે ઘણીવાર આપણે ઘણું યાદ કરી શક્તાં નથી, તોપણ કશું ભુલાઈ જતું નથી, આપણામાં ક્યાંક આપણા માનવકુળનો અનુભવ પડેલો છે, અને આપણાં મનોમાં આપણા ભુલાઈ ગયેલાં અનુભવો ક્યાંક છુપાઈને પડેલા છે. જે કંઈ થયેલું છે તે છે. ભૂતકાળના અનુભવો અને લાગણીઓ આપણે અર્ધજાગૃત મનમાં ઊતરી ગયેલા છે, ને ત્યાં કાયમ સુષુપ્ત સ્થિતિમાં પડી રહેવાના નથી પણ આપણાં ભવિષ્યના વિચારો અને લાગણીઓને રંગવાના છે અને ક્યારેક તો ભયાનક શક્તિથી ધસી આવી આપણી સંકલ્પશક્તિ ઉપર અસર પહોંચાડવાના છે.

કેટલાંક માણસો તો પોતાના ભૂતકાળની ગુલામીમાં જીવે છે. આપણામાંનાં બધાં જ થોડેઘણે અંશે તેમ કરીએ છીએ. અસંખ્ય

માણસોનું જાગૃત જીવન તેમની તત્કાલીન પરિસ્થિતિથી રંગાયેલું હોય છે. હવામાન, અઠવાડિયાનો દિવસ (દા.ત. રવિવાર કે સોમવાર), વર્ષનો મહિનો, દિવસનું રોજિંદું કામકાજ. શાણપણભર્યું મનન આપણને આ કેદખાનામાંથી મુક્ત કરી શકે છે અને પસાર થતા સાથે આપણને સ્વતંત્રતાને વધુ મધુર બનાવી શકે છે.

શિયાળાની ધુમ્મસિયા સવારે કે ચોમાસાની વાદળઘેરી સવારે જાગતાં તમને કેવી લાગણી થાય છે? શિયાળાનો જોરદાર ઠંડો પવન તમારા શયનખંડની બારી સાથે અથડાય છે, બધે અંધારું છે અને તદ્દન ઝાંખો પ્રકાશ છે; રોજિંદું કામકાજ કે વ્યવસાય તમારી વાટ જોતાં ઊભાં છે, કદાચ દિવસમાં કડવા અનુભવો પણ થાય. ધુમ્મસની જેમ માનસિક ગમગીની તમને વીંટાળાઈ વળે છે. કેવી કંટાળાજનક જિંદગી !

ઘણાં માણસોનો દિવસ આવી રીતે ઊગે છે. ઘણા દિવસોથી મનમાં સંગ્રહાયેલી ઉદાસીનતા સ્મરણમાં તાજી થાય છે અને સોમવારની સવાર આવી 'ખૂંધ' કે બોજો લઈને આવે છે.

જો માણસ લાગણીઓ (Feelings) પર નહિ પરંતુ હકીકતો (Facts) પર જીવે તો લાગણીઓ પણ સમય જતાં હકીકતોને વિધેયાત્મક પ્રતિભાવો આપવા માંડે. અને હકીકતો (Facts) આ છે :

પ્રભુ પોતાના રાજ્યાસન ઉપર છે. વરસાદથી ભારેખમ વાદળો પાછળ સૂર્ય પ્રકાશી રહ્યો છે; આ પાગલ અને ઈશ્વરનો ઈન્કાર કરતી દુનિયા પાછળ પ્રભુ હંમેશાં છે જ; ઈસુ ખ્રિસ્તના પિતા, જેમનો પ્રેમ એમના પરાક્રમ જેટલો જ મહાન છે, તે ઈશ્વરપિતા છે જ.

આ દિવસ ઈશ્વર બનાવ્યો છે, હું તેમાં હરખાઈશ અને આનંદ કરીશ. હું ઈશ્વરપિતાના પ્રકાશ વિશે, ઈશ્વરપિતાના આનંદ વિશે, અને તેમનાં સામર્થ્ય અને પરાક્રમ વિશે વિચારીશ, અને હું તેમનું પ્રિય બાળક છું તે વિશ વિચારીશ. હું ઈશ્વરપિતાના સંદેશા સાચવવા દોડીશ- તેમના સંદેશા ભલે સામાન્ય ને સીધા સાદા લાગે છે, તેમને સાચવીશ. એ સામાન્ય સંદેશા ઈશ્વરપિતાને માટે કરેલા-સાચવેલા હોવાથી તે અસામાન્ય **(extraordinary)** બની જશે. હું તેમને શક્ય હશે તેટલી રીતે સંપૂર્ણ બનાવીશ.

હું સવારમાં ભલે સાત-આઠ મિનિટ તેઓ ઉપર મનન કરીશ; તે તેજ ક્ષણે મને આશીર્વાદ આપશે, મારા અર્ધજાગૃત મનમાં **(subconscious)** ઊંડા ઊતરશે અને જ્યારે મારી વિશિષ્ટ જરૂરિયાતના કલાકમાં ફરીથી પાછા આવશે ત્યારે મને સોગણો આશીર્વાદ આપશે.

દરરોજ જેમાં થાપણો મુકાય છે, જે વધુ ને વધુ સમૃદ્ધ થતી જાય છે તે વિશે- તે અર્ધજાગૃત મનમાં પડેલા ખજાના વિશે - વિચાર તો કરો ! જ્યાં કંઈ થોભવાનું હોય ત્યારે તે મનના ખજાનામાંથી આપણે મનન કરી શકીએ છીએ; જેને આવવામાં મોડું થાય છે તે બસ કે ટ્રેઈનના આવતાં સુધી હું ખીજવાઈ નહિ કે ધૂંઆપૂંઆ થઈશ નહિ- તેમ કરવાથી તો વાત વધુ બગડશે. પરંતુ એક સારો વિચાર કરવાથી મનમાં જે શાંતિનું વહેણ ફૂટી નીકળી છે તે મને મળશે. પવિત્રતા, **સ્વતંત્રતા, સામર્થ્ય, શાંતિ, પ્રકાશ, આનંદ, સૌંદર્ય, જ્ઞાન, પ્રેમ**- આ શબ્દો મનન માટે ચાવીરૂપ શબ્દો છે, આ બધા જીવતા પ્રભુના ગુણલક્ષણ છે. અને તેઓ વિશે, જ્યારે હું પ્રભુમાં મનન કરીશ ત્યારે તેઓ મારા આત્મામાં પણ શાંતિ લાવશે.

પ્રાર્થના અને મનન આ બંને પ્રભુ ઈસુ સાથે ઘનિષ્ઠ ને જીવાળ સંબંધમાં આવવાના માર્ગો છે. આપણે મહાન સંત સાર્લ્સ વેસ્લી સાથે ઈસુ વિશે ગાઈ શકીએઃ

ઈસુ મુજ આત્માના વ્હાલ, તારો આશ્રય મને આલ,
જ્યારે રેલ ચઢે ચોપાસ, ને તોફાન ઘેરે આસપાસ,
ત્યારે તારક, તું સંતાડ, જ્યાં લગ દૂર થાય સૌ રંજાડ,
સલામત દોરી આકાશ. આખરે લે તારી પાસ.

બીજો આશ્રય નહિ મુજ પાસ, છું અબળ, તું મારી આશ,
કરજે તારાથી નહિ દૂર, દિલ કર શાંતિએ ભરપૂર;
હું રાખું તુજ પર વિશ્વાસ, આશરો મળે તારી પાસ,
છાયા કરનાર, પ્રસાર પાંખ, મુજ અરક્ષિત મસ્તક ઢાંક.

તું છે મુજ સૌ, હે તારનાર, ગરજ સૌ પૂરી પાડનાર,
નિરાધારને તું ઉઠાડ, બીમારને તાજગી પમાડ;
પવિત્ર, ન્યાયી, તુજ નામ, મુજમાં છે અન્યાય તમામ,
મલિનતાથી છું ભરપૂર, કૃપાથી ભરેલ તુજ ઉર.

પૂરી દયા તારા માંય, તેથી પાપ-નિવારણ થાય,
શુદ્ધ કરનાર ઝરણાં છલકાવ, શુદ્ધ કર, હે પવિત્રભાવ;
તું તો છે જીવનનું ઝરણ, થાઉં ભરપૂર તારે ચરણ,
મુજ મનમાં તું વાસો કર. અનંતકાળ લગ મને ધર.

- ચાર્લ્સ વેસ્લી

♣ ♣ ♣

બીજો ભાગ

પ્રાર્થનામંડળ કેવી રીતે રચવું?

પ્રામાણિક અને સતત પ્રાર્થના આપણા વિશ્વાસને વ્યક્ત કરે છે અને તેની હાજરીને પુરવાર કરે છે. ઉપરાંત, જે વિશ્વાસને વ્યક્ત કરે છે તેને તે પોષણ પૂરું પાડે છે; અને જ્યારે આપણે બીજાં માણસો સાથે પ્રાર્થના કરીએ છીએ, ત્યારે જેમ આપણે ઈશ્વરના મિત્રો હોય તેવા મિત્રો હોય છે તેમ તે આપણાં મનનાં દ્વારોને ઉઘાડે છે. સ્પષ્ટ સૂઝ કે ઊંડા જ્ઞાનમાં સહભાગી થવાય છે અન પવિત્ર અગ્નિ એક હૃદયથી બીજા હૃદયમાં એમ આગળ વધે છે.

- ડબ્લ્યુ ઈ. સૅંગસ્ટર

બીજો ભાગ :

પ્રાર્થનામંડળ કેવી રીતે રચવું ?

પ્રાર્થના અને ધર્મજાગૃતિ (Revival)

ઇંગ્લેન્ડમાંની ખ્રિસ્તી મંડળી ઝાંખી પડી ગઈ છે. સમગ્ર વસ્તીના માત્ર દસ કે પંદર ટકા માણસો ખ્રિસ્તી મંડળી સાથે કશો સીધો સંબંધ રાખે છે. ઈશ્વર પ્રત્યેની આ બેદરકારીને પરિણામે પરદેશોમાં છૂટાછેડાની ઊંચી ટકાવારી છે અને ગુનાખોરીમાં તથા તરુણોની અપરાધશીલતામાં જે મોટો વધારો થયો છે, તે પણ તેનું એક કારણ છે.

ઘણાં ધાર્મિક સ્ત્રી-પુરુષો જેમણે આ સમસ્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ એવું માને છે કે જે માણસોએ હજુ પણ ખ્રિસ્તી મંડળીને ટકાવી રાખી છે તેઓ ઊંચી કક્ષાનું અને બીજાઓને વિશ્વાસપાત્ર લાગે તેવું ધોરણ ટકાવી નહિ રાખે ત્યાં સુધી આ કરુણ સ્થિતિમાં પરિવર્તન શક્ય નથી. જે માણસો અલગ અલગ રીતે પ્રાર્થના કરે છે તેઓ જ્યારે સમૂહમાં એ જ પ્રાર્થનાઓ કરે છે ત્યારે તે પ્રાર્થનાસંગતમાં અચૂક કશુંક ઉમેરાય છે.

જો- દરેક કારણ એની જરૂરિયાત દર્શાવે છે- આપણે આપણામાં ખ્રિસ્તીધર્મને ફરીથી જાગૃત કરવા ઈચ્છતાં હોઈએ તો આપણે **પ્રાર્થનાગ્રુપો** કે **પ્રાર્થનામંડળો**ની સંખ્યા વધારવી જ જોઈએ. પુસ્તકનો આ ભાગ શા માટે તેમ કરવું અને કેવી રીતે તેમ કરવું તે અંગે હે વાચકમિત્ર, તમને કહેવા માંગે છે.

બાઈબલ તેની પ્રશંસા કરે છે

૧. પ્રભુ ઈસુએ તેમ કરવાની આજ્ઞા આપી છે

"જ્યાં બે કે ત્રણ જણ મારે નામે ભેગાં થયાં હોય ત્યાં હું તેમની સાથે હોવાનો જ." (માથ્થી ૧૮:૨૦).

"માગો એટલે તમને મળશે; શોધો એટલે તમને જડશે, બારણાં ખખડાવો એટલે બારણાં તમારે માટે ખૂલશે." (માથ્થી ૭-૭)

"હું તમને કહું છું કે જો પૃથ્વી પર તમારામાં બે જણ કંઈ પણ વાત સંબંધી એકચિત્તના થઈને માગશે તો મારા આકાશમાંના બાપ દ્વારા તે માગણી મંજૂર કરાશે." (માથ્થી ૧૮:૧૯)

એ માટે મારી ઈચ્છા છે કે, સર્વ સ્થળે પુરુષો ક્રોધ કે વાદવિવાદ વગર શુદ્ધ હાથો ઊંચા કરીને પ્રાર્થના કરે." (૧ તિમોથી ૨:૮)

"સર્વ પ્રકારની પ્રાર્થનાઓ અને વિનંતીઓ દ્વારા હરઘડીએ પવિત્ર આત્માની પ્રેરણાથી પ્રાર્થના કરતા રહો." (એફેસી ૬:૧૮).

"દરેક બાબતમાં પ્રાર્થનાઓ તથા વિનંતીઓ વડે આભારસ્તુતિ સહિત તમારી અરજો ઈશ્વરને જણાવો." (ફિલિપી ૪:૬)

શરૂઆતની ખ્રિસ્તી મંડળી તે પ્રમાણે કરતી હતી

"એ બધાં એકચિત્તનાં થઈને સતત પ્રાર્થના કર્યા કરતાં હતાં." (પ્રેરિતોનાં કૃત્યો ૧:૧૪)

"તેઓ પ્રાર્થના કરી રહ્યા ત્યારે જે મકાનમાં તેઓ ભેગા થયા હતા તે હાલ્યું; અને તેઓ સર્વ આત્માથી ભરપૂર થયાં." (પ્રે. ક. ૮:૩૧).

"પછી તે (પિતર) યોહાન ઉર્ફે માર્કની મા મરિયમને ઘેર આવ્યો. ત્યાં ઘણાં માણસો એકઠાં થઈને પ્રાર્થના કરતાં હતાં." (પ્રે. કૃ. ૧૨:૧૨)

ઈતિહાસ તેને સમર્થન આપે છે

ખ્રિસ્તી મંડળીના ઈતિહાસમાં પ્રગતિના અને પીછેહઠના, પ્રકાશ અને અંધકારના સમયો આવ્યા છે. કેટલાક વિદ્વાનોએ આ પરિવર્તનોનાં કારણોનો ખાસ અભ્યાસ કર્યો છે અને ઈશ્વરે કેવી રીતે પોતાના સામાર્થ્યે વડે પોતાના લોકોની સહાય કરી તેની ઊંડી તપાસ કરી છે.

બધા વિદ્વાનો સંમત થાય છે કે **ધર્મજાગૃતિ (Revival)** એ ઈશ્વરનું કાર્ય છે. આપણે જોઈએ છીએ કે પ્રભુ પોતે ક્યારે પણ ગેરવાજબી રીતે વર્તતા નથી ત્યારે આપણને આશ્ચર્ય થાય કે કેમ પ્રભુએ અમુક ચોક્કસ સ્થળે કામ કર્યું અને અન્ય સ્થળે ન કર્યું અને કેમ પ્રભુએ ત્યારે (તે સમયે) કાર્ય કર્યું અને અત્યારે કેમ કરતા નથી?

સામાન્યતઃ ઈશ્વર એક સમર્થ અને સંપૂર્ણપણે સમર્પિત એવા એક માણસને શોધી કાઢે છે અને તે ઈશ્વરના સ્પર્શનો પ્રતિભાવ આપે છે અને તે ઈશ્વરના આત્માથી ભરાયેલો હોય છે. આમ છતાં **આવી અસામાન્ય પ્રતિભાવાળાં માણસો ન હોય ત્યારે પણ ધર્મજાગૃતિ ફાટી નીકળી હોય તેવા હેવાલો (Records) મળી જાય છે.**

ઘણીવાર આવા આગેવાન પાસે એક સમર્પિત સાથી કે મદદનીશ

હોય છે, જેમણે આગેવાનના સંદેશાઓને હૃદયસ્પર્શી સંગીતના ઢાળોમાં અને દિલના તાર ઝણઝણાવી દે તેવાં ગીતોમાં રજૂ કર્યા છે. જોન વેસ્લી સાથે એના ભાઈ અને ગીતકાર ચાર્લ્સ વેસ્લી હતા, અને ડી. એલ. મૂડી સાથે ઈરા સેન્કી હતા. પરંતુ કોઈ પણ નવા આત્મિક ગીતસંગીત વગર ધર્મજાગૃતિ ફાટી નીકળી હોય તેના હેવાલો પણ આપણી પાસે છે જ.

તેમ છતાં ધર્મની દરેક ઊંડી ધર્મજાગૃતિમાં એક વસ્તુ તો સામાન્ય છે જ કે, દરેકની આગળ આજીજીભરી, જુસ્સાદાર અને દૃઢનિશ્ચય સહિતની પ્રાર્થના હોય છે. જેઓ પ્રભુને વફાદાર રહ્યાં હોય તેઓ ભલેને અલ્પસંખ્યામાં હોય તોય તેમની પ્રાર્થનાઓ અસરકારક નીવડી છે. તેમણે વિશ્વાસ રાખ્યો (believed) અને તેમણે પ્રાર્થના કરી (Prayed). આવી પ્રાર્થનાઓ હોય ત્યાં ઈશ્વર જરૂર સાંભળે છે અને જવાબ આપે છે. પ્રાર્થનાની આવી પ્રસ્તાવના ન હોય ત્યાં સુધી જાણીતી ધર્મજાગૃતિ આવી નથી.

વિવેકબુદ્ધિ સંમતિ કે સમર્થન આપે છે

કેટલાંક માણસોને આ વાતનું આશ્ચર્ય લાગે છે કે, આપણી પ્રાર્થનાઓ દ્વારા ઈશ્વરની સહાય મળી શકે છે; તેઓ તો માને છે કે ઊંડી સાધના, સખત પરિશ્રમ કે ખૂબ દાનધર્મ કરવાથી ઈશ્વરની સહાય મળી શકે.

પરંતુ પ્રાર્થના પ્રથમ આવે છે. એ કેમ બને છે તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ. એ પુરવાર કરે છે જ. અવિશ્વાસુઓ કદી પણ ખરેખર પ્રાર્થના કરતા નથી, પ્રામાણિક અને સતત પ્રાર્થના કરતા નથી. પ્રમાણિક અને સતત પ્રાર્થનાા તે આપણા વિશ્વાસ અને ઈશ્વરશ્રદ્ધાને વ્યક્ત કરે છે. અને

તેની હાજરીનો પુરાવો આપે છે. ઉપરાંત વિશ્વાસને એ વ્યક્ત કરે છે તેને પોષણ આપે છે, અને જ્યારે આપણે બીજાં માણસો સાથે પ્રાર્થના કરીએ છીએ, ત્યારે જેઓ ઈશ્વરનાં મિત્રો છે અને આપણાં મિત્રો પણ છે, તેમની સાથે ઈશ્વર આપણાં મનોમાં ઈશ્વરની નજીક પહોંચવાના માર્ગ ઉઘાડે છે. પવિત્ર આત્માનો પાવક અગ્નિ એક પછી એક હૃદયને સ્પર્શે છે.

વિચારવું, પરિશ્રમ કરવો અને દાન આપવું એ પ્રાર્થના પછી આવે છે. આપણે સાચું વિચારી શકીએ. શેને માટે કામ કરીએ છીએ તે જાણીએ અથવા કોને કેવી રીતે આપવું તે નક્કી કરીએ તે પહેલાં આપણે પ્રભુ સાથે અંગત અને સીધા સંબંધમાં આવવું જોઈએ. આ દુનિયામાં વિચાર, કામ અને પૈસાનો આટલો બધો બગાડ એટલા માટે છે. કે તે બધાની આગળ સાચી અને યોગ્ય ગુણવત્તાવાળી પ્રાર્થના આવતી નથી.

પ્રાર્થના એ પ્રર્થમ હોવી જોઈએ. તેનું મુખ્ય ફળ તે ઈશ્વર સાથેની સંગત છે, અને જેઓ પ્રભુને ઓળખે છે તેઓની પાસે જ પોતાના માનવબંધુઓને લાંબો સમય ટકી શકે તેવું ભાથું હોય છે, તેવું મન હોય છે.

પ્રાર્થનાની સમસ્યાઓ (Problems) પણ પ્રાર્થનાની પ્રેક્ટિસ કે અનુભવ તરફ દોરી જાય છે. હું જેમ તરવાનું શીખ્યો હતો તેમ જ પ્રાર્થના કરવાનું શીખ્યો હતો. હું પાણીમાં ઊતર્યો. મેં તરવાનો પ્રયત્ન કર્યો.

પણ આપણે તેનો પ્રતિકાર કે સામનો કરીએ છીએ

ઘણાં ખ્રિસ્તીઓ માટે પ્રાર્થના એક શિષ્ટાચાર **(Formality)** કે એક વિધિ બની ગઈ છે. તેમની ખાનગી પ્રાર્થનાઓ કે પ્રભુમંદિરમાંની

પ્રાર્થનાઓ માત્ર શિષ્ટાચાર હોય છે. આનંદને બદલે એક નિભાવવાની ફરજ તરીકે તેઓ પ્રાર્થના કરે છે, અને ક્યારેક તો પ્રાર્થના પડતી મૂકવાથી કશું નુકસાન થશે એવી અંધશ્રદ્ધાળું શંકાથી તેઓ પ્રાર્થના કરતાં હોય છે. પ્રાર્થના એ તો માણસનો ઊંચામાં ઊંચો હક છે અને દિવસની બધી ફરજોમાં તેનું મહત્ત્વ સવિશેષ છે. આવી વાત તેમને મૂર્ખતાભરી લાગે છે. પણ ખરેખરા મૂર્ખ તો આવું વિચારનારા જ છે! જો પ્રાર્થના એ વિશ્વના સર્જનહાર સર્વશક્તિમાન ઈશ્વર સાથેની સંગત હોય તો પછી એ પ્રત્યેક દિવસનો મુખ્ય વાત અને અધિકાર હોય, એમાં ખોટું શું છે? જેમણે પ્રાર્થનાનો સમૂળગો ત્યાગ કર્યો છે અને જેઓ પ્રાર્થના પ્રતિ આવી અંધશ્રદ્ધાળુ દૃષ્ટિથી જુએ છે તેઓ જ ખરેખર દયાપાત્ર છે.

સમયે સમયે ખ્રિસ્તી મંડળીઓના આગેવાનો વધુ પ્રાર્થના માટે આહ્‌વાન કે પડકાર આપે છે. નિરપવાદ, એ પડકારોને અને વિનંતીને અપૂરતો પ્રતિભાવ મળે છે. કોઈ સ્થાનિક મંડળી થોડેઘણે અંશે આ અંગે કશુંક કરતી હોય તો પણ મોટે ભાગે તો પ્રાર્થનાની વિનંતીઓને પૂરતું પ્રોત્સાહન મળતું નથી.

જરૂરિયાત સ્પષ્ટ છે. ઉપાય એકદમ સરળ છ, પણ લોકો પ્રાર્થના કરશે નહિ!

છતાં આપણે તેમ કરવું જોઈએ. વાચકમિત્રો, શું તમે આ અંગે કંઈ કરશો?

તમે ભલે તમે પુરુષ કે સ્ત્રી હો, યુવાન કે વૃદ્ધ હો, શ્રીમંત કે નિર્ધન હો, બીમાર કે સ્વસ્થ હો, શું તમે આ અંગે કંઈ કરશો? તમારે આ માટે

જન્મજાત આગેવાન થવાની જરૂર નથી. બાઇબલના ઊંડા અભ્યાસી થવાની જરૂર નથી કે નથી કોઈ હોદ્દેદાર કે માનનીય વ્યક્તિ હોવાની જરૂર. આ તો હરકોઈ નિખાલસ અને ગંભીર ખ્રિસ્તી વ્યક્તિનું કામ છે. પ્રાર્થના વિશે આ પુસ્તકમાં આગલું બધું વાંચ્યા પછી તમને પ્રાર્થનાના મહત્ત્વ વિશે થોડીક ખાતરી તો જરૂર થઈ હશે. શું તમે આ અંગે કંઈક કરો એવું પ્રભુ ઇચ્છે છે ? **પ્રાર્થનાના અભાવને કારણે પ્રભુની મંડળી પીડાય છે.** પ્રાર્થનાના અભાવને કારણે નર્કમાં દરવાજાઓ આપણા ઉપર વિજયી બને છે. જો તમે કશુંક પ્રાર્થનામંડળ કે પ્રાર્થનાગ્રુપ કે પ્રાર્થનાસંગત સ્થાપવામાં મદદરૂપ થશો તો તમે પ્રભુની, તમારા રાષ્ટ્રની અને દુનિયાની સેવા કરશો. તમે તમારી જિંદગીમાં કદી ન કરી હોય એટલા મહત્ત્વની એ સેવા હશે.

શું તમે ખાતરી પામેલા અને પ્રભુની મંડળીના સભ્યો છો? શું તમે આ શ્રદ્ધામાં સહભાગી છો કે, જો પ્રાર્થનામંડળોની સંખ્યા અનેકગણી વધારે થાય તો આ જરૂરિયાતવાળી દુનિયામાં ઈશ્વરનું પરાક્રમ કે સામર્થ્ય વિશાળ નદીના પૂરની જેમ વહેતું થાય? ઈશ્વરની આગળ શાંત બનો અને તમારે માટે ઈશ્વરની ઈચ્છા શી છે તે શોધો. જેને પૂરતી ચિંતા છે તે ગમે તે વ્યક્તિ આ કરી શકે છે. સહૃદયી ફિકર કે ચિંતા હોવી (caring) તેમાં સહૃદયી એ ચાવીરૂપ શબ્દ છે. પ્રભુના હેતું માટે ફિકર કે ચિંતા હોવી બીજાં માણસો માટે ચિંતા હોવી. તમારું પોતાનું જીવન મહત્તમ ઉપયોગી થાય તેની પણ સહૃદયી ફિકર કે ચિંતા હોવી.

જો તમને સહૃદયતાપૂર્ણ ફિકર (caring) હોય તો આવો, તમે કેવી રીતે તેમ કરી શકો તેની આપણે ચર્ચા કરીએ.

કોણ? (Who?)

જો તમે આ રીતે પ્રભુની સાથે કામ કરવા તૈયાર હો, તો ફરીથી પ્રભુને તમારું સમર્પણ કરો. જો તમને એમ લાગે કે આ વસ્તુ તમને મદદરૂપ થશે, તો તમારું **આત્મિક ચેકઅપ** (તપાસ) કરાવો.

હવે પ્રભુની આગળ આ પ્રશ્નન લઈ જાઓ કે તમે અસ્તિત્વમાં હોય એવા કોઈ પ્રાર્થનામંડળમાં જોડાવા માગો છો કે તમારું પ્રાર્થનામંડળ શરૂ કરવા માગો છો. જો તમે નવું પ્રાર્થનામંડળ શરૂ કરવા માંગતા હો- તમે જોડાઈ શકો એવું કોઈ ગ્રુપ તમને દેખાતું ન હોય- તો પ્રભુને પૂછી જુઓ કે કઈ વ્યક્તિ સમક્ષ તમે આ વાત સૌ પ્રથમ મૂકવા માંગો છો.

શી વાતચીત કરશો તે વિશે પ્રાર્થના કરો, યોગ્ય સમય શોધો અને તે ભાઈ કે બહેનને જણાવો કે પ્રભુએ કેવી રીતે આ બાબતમાં તમને દોરવણી આપી છે, તમે શા માટે સંયુક્ત પ્રાર્થનાને સવિશેષ મહત્ત્વ આપો છો અને આ સાહસનાં કયાં પરિણામોની તમે કઈ આશા રાખો છો તે પણ તે વ્યક્તિને જણાવો.

જો- તરત જ કે થોડી વિચારણા બાદ એ ભાઈ કે બહેન તમારી સાથે જોડાવા તૈયાર થાય તો તમારી પ્રાર્થનાટુકડી તૈયાર થઈ ગઈ. બે પૂરતા છે, "જ્યારે બે કે ત્રણ મારે નામે ભેગા થશે ત્યારે હું તેઓની વચમાં હાજર હોઈશ" એવું પ્રભુ ઈસુએ કહ્યું જ છે. દસ કે બાર થી વધુ સંખ્યા મોટી કહેવાય. જો આ પ્રાર્થનાટુકડીની સંખ્યા વધતી જાય તો બીજી ટુકડીઓ બનાવો. જો મોટી સંખ્યા થાય તો તમે એકબીજાને ઘનિષ્ઠ રીતે ઓળખી શકશો નહિ, અને પ્રાર્થનાટુકડીમાં તો ઘનિષ્ઠ સંગત જરૂરી છે.

પ્રાર્થનાટુકડીમાં બે હોય તો એમાંથી દસ કેવી રીતે થાય?

જેમ એકના બે થાય તેમજ! આ બે જણ સાથે મળીને બીજાં કોને બોલાવવા તે માટે સાથે પ્રાર્થના કરે. આમંત્રણ ખાનગી વાતચીતમાં સામાન્ય રીતે આપવું- એક પછી એકની સાથે દરેક સંભવિત સભ્ય આ આખો વિચાર શો છે. - કેવી રીતે પ્રભુએ તે માટે પ્રેરણા આપી છે અને પ્રભુ કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ કરી શકે તે જાણે અને સમજે તે જરૂરી છે.

જે વ્યક્તિ પ્રાર્થનાટીમની શરૂઆત કરે તે જ "આગેવાન" બને એ જરૂરી નથી. કેટલીક પ્રાર્થનાટીમોમાં કોઈ આગેવાન હોતા નથી, દરેક સભ્ય વારફરતી સભામાં આગેવાની આપે છે. પરંતુ દરેક પ્રાર્થના ટુકડીના હાર્દમાં એક **સમર્પિત** વ્યક્તિ હોય છે. એવી કોઈ વ્યક્તિ, જે પ્રેમમાં સમૃદ્ધ હોય. ટીમના આત્મિક જીવનને ઉષ્માભર્યું રાખે અને એ પોતે જ અન્ય સભ્યોની આત્મિક સંભાળ લેવાની ફિકર કે કાળજી (caring) રાખે.

આવા કામ માટે કોઈ પ્રતિભાશાળી કે અતિ બુદ્ધિવાન વ્યક્તિ (Genius)ની જરૂર નથી. માત્ર એ વ્યક્તિ પ્રભુ ઈસુના ઊંડા પ્રેમમાં હોય તેટલું જરૂરી છે.

કયા સ્થળે? (Where?)

પ્રાર્થના ટીમો ગમે તે સ્થળે હોઈ શકે. પરંતુ જે સ્થળે પ્રાર્થનાટીમો રચાય છે તે સ્થળ ચોક્કસ તેમના સભ્યપદ પર અસર પહોંચાડે છે. નીચે એવા ચાર પ્રકારની પ્રાર્થનાટીમોની વાત છેઃ

૧. **કૌટુંબિક પ્રાર્થનાટીમ :** ખ્રિસ્તી ઘરોમાં પણ કેટલીકવાર આખી

કૌટુંબિક પ્રાર્થનાસભા ચલાવવી મુશ્કેલ હોય છે, પરંતુ સૌથી ઉદ્યમી કુટુંબમાં પણ ભોજન પછી કુટુંબના બધા સભ્યો ચારપાંચ મિનિટ માટે મળી શકે. કેટલી બધી કૌટુંબિક પ્રાર્થનાટીમોને હું સારી રીતે જાણું છું કે તેમાં કુટુંબના સભ્યો દરરોજ બે વાત ધ્યાનમાં રાખી પ્રભુ પાસે પોતાનાં મસ્તકો નમાવે છે. ખાસ આભારસ્તુતિ અને પોતાની અરજો જણાવે છે.

૨. વ્યાવસાયિક પ્રાર્થના ટીમ: દરેક વ્યવસાય કે નોકરીમાં થોડાં ઘણાં ખ્રિસ્તી માણસો તો હોય છે. જો એ જુદાં જુદાં મિશનોમાં હોય તો વધુ લાભ થાય; કારણ કે, દરેક વ્યક્તિ બીજા પાસેથી શીખી શકે. લંચટાઈમ કે રિસેસમાં અઠવાડિયામાં એક બે વખત તેઓ અર્ધો એક કલાક પ્રાર્થના માટે મળી શકે. આનાથી તો એમની ઓફિસને હોસ્પિટલને, ફેકટરીને, દુકાનને કે જ્યાં તેઓ કામ કરતાં હોય તો સંસ્થાને ઘણો લાભ થઈ શકે.

૩. પડોશીઓની પ્રાર્થનાટીમ : ઘણી ખ્રિસ્તી ગૃહિણીઓ કેટલાક વિસ્તારોમાં એકબીજાનાં ઘરોમાં બપોરે કે સાંજે પ્રાર્થના માટે મળે છે. આ ત્રીસ ચાળીસ મિનિટની પ્રાર્થનામાં ખ્રિસ્તી સંગતનો લાભ મળે છે અને તેમના આત્મિક જીવનમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

૪. ખ્રિસ્તી મંડળીની પ્રાર્થનાટીમ: આ ટીમ પ્રભુમંદિરમાં જ મળે તે જરૂરી નથી. તેઓ તો સભ્યોનાં ઘરોમાં પણ મળી શકે. ધર્મસેવક આવાં પ્રાર્થનાગ્રુપો વધે તે માટે જરૂરી માર્ગદર્શન અને મદદ આપી શકે. આવી પ્રાર્થનાટીમો મંડળીના આત્મિક જીવનને સમૃદ્ધ કરવામાં ઘણો ફાળો આપી શકે છે.

કયો સમય ? (When?)

પ્રાર્થનાગ્રુપનું સ્થળ મોટે ભાગે પ્રાર્થનાનો સમય નક્કી કરાવે છે. આપણે જોયું તેમ કૌટુંબિક પ્રાર્થનાસંગત ભોજનના સમયે જ્યાર બધા સભ્યો હાજર હોય ત્યારે દરરોજ પ્રાર્થના કરી શકે છે. કુટુંબમાં જો નાનાં બાળકો હોય તો તે સ્વાભાવિક રીતે પ્રાર્થનામાં સામેલ થઈ જાય- આ બાળકોને પણ પ્રાર્થનાના વિષયો નક્કી કરવાનાં સૂચનો કરવામાં સહાય કરવી જોઈએ.

વ્યવસાયને સ્થળે ચાલતાં પ્રાર્થનાગ્રુપો, ઓફિસમાં, હોસ્પિટલમાં, દુકાનમાં કે ફેકટરીમાં લંચબ્રેક વખતે કે કામ પૂરું થાય ત્યારે મળી શકે. આવાં ગ્રુપોએ એ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂરી છે કે 'અમે તમારા કરતાં વધુ સારાં' એવો દેખાવ ન થાય, બીજા સહકર્મચારીઓ ઉપર એવી અસર ન પડે તે જોવાની બધાની ફરજ છે. પ્રાર્થના ટીમના દરેક સભ્યે પોતાની ફરજ સારી રીતે નિષ્ઠાપૂર્વક બજાવતાં, ભલા, પ્રેમાળ અને મદદરૂપ બનીને પોતાના ધર્મની સાક્ષી આપવી જોઈએ.

પડોશની પ્રાર્થનાટીમો રાભ્યોની અનુકૂળતાને ધ્યાનમાં રાખીને અઠવાડિયામાં એક બે વાર મળી શકે છે, મોટે ભાગે ગૃહિણીઓ હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે પતિઓ, બાળકો વિશે ખાસ પ્રાર્થનાઓ થાય તે સ્વાભાવિક છે. બપોરે કે સાંજે આવાં ગ્રુપોને મળવાનું વધુ અનુકૂળ થઈ પડે.

મંડળીની પ્રાર્થનાટીમ પોતાનો સમય જાતે જ માંહોમાંહે ચર્ચા કરીને-પસંદ કરી શકે, મંડળીઓની બીજી સભાઓ સાથે સમયની દષ્ટિએ કશો સંઘર્ષ ન થાય તે જોવાની ખાસ જરૂર છે. પ્રાર્થના એ માનવજીવનની એક

મોટી જરૂરિયાત છે અને તેમાં સંવાદિતા હોય છે. બીજાંઓની અનુકૂળતા પ્રત્યેની સભાનતા હોય તે જરૂરી છે.

કેવી રીતે? (How?)

સમૂહમાં થતી કે સંયુક્ત પ્રાર્થના માટે ચાર રીત હોય છે. અને ચારે રીતોને ઈશ્વરે આશીર્વાદિત કરેલી જ છે. એક રીત બીજી રીત કરતાં ચઢિયાતી છે એવું કહેવું વાજબી નથી.

૧. શાંત પ્રાર્થના (Silent Prayer) :

યાદ રાખવું જરૂરી છે કે આ શાંત પ્રાર્થના સંગતમાં-સમૂહમાં થાય છે, તમે બીજાંઓ સાથે પ્રાર્થના કરો છો. તેઓ પણ પ્રાર્થના કરી રહ્યા છે. પરંતુ સ્વર્ગ સાથેનો સીધો વ્યવહાર એ આત્માની ગુપ્તતામાં ચાલે છે.

૨. વંચાતી પ્રાર્થના (Read Prayers) :

આખી દુનિયાની સામૂહિક પ્રાર્થનાઓનો મોટો ભાગ નિશ્ચિત વિધિઓના (Liturglical) રૂપમાં હોય છે અને આવી પ્રાર્થનાઓ અત્યંત સુંદર હોય છે અને સૈકાંઓથી તે ભાવપૂર્વક વંચાતી આવે છે. પરંતુ દરેક સમયે દરેક વ્યક્તિએ આવી પ્રાર્થનાઓ ઉછીની લેવાની જરૂર નથી. તે પોતાની પ્રાર્થના લખી શકે અને વાંચી શકે.

૩. આમંત્રિત (bidding) પ્રાર્થના :

આમંત્રિત પ્રાર્થનાઓમાં આગેવાન પ્રાર્થના ટીમને મુખ્ય વિષય

જણાવે છે તે કહે છે "ચાલો, આપણે આ માટે પ્રાર્થના કરીએ....." અને પ્રાર્થનામાં વિષયની ગંભીરતા અને મહત્ત્વ ધ્યાનમાં રાખી તે ખાસ જરૂરિયાત કે વ્યક્તિ વિશેની પ્રાર્થનામાં આતુરતા લાવવા બે કે ત્રણ વાક્યો બોલે. પછી ખરેખરી પ્રાર્થનાઓ તો શાંત રહીને કરવામાં આવે અને અંતે આગેવાન બધાના વિચારો, લાગણીઓ અને માગણીઓ ધ્યાનમાં રાખી મોટેથી બે ત્રણ વાક્યોમાં પ્રાર્થના કરાવે.

૪. મુક્ત પ્રાર્થના (Free Prayer) :

આ પ્રાર્થના મોટેથી બોલાતી, સ્વયંસ્ફુરિત. હૃદયમાંથી અને હોઠોમાંથી બહાર આવતી, કશાયે માર્ગદર્શન વિનાની, માત્ર પવિત્ર આત્માની પ્રેરણાથી બહાર આવતી અને દુનિયાની તથા બીજાંઓની જરૂરિયાતોમાંથી જન્મતી હોય છે. કોઈ એક વ્યક્તિ તે પ્રાર્થના કરે છે. લગભગ બધાં પ્રાર્થનાગ્રુપોમાં આવી મુક્ત પ્રાર્થના હોય છે.

આ ચારે રીતો ઈશ્વરની માલિકીની છે. જે પ્રાર્થનાગ્રુપોના સભ્યો આ ચારે રીતોનો ઉપયોગ કરે છે. અને પોતાના ગ્રુપના દરેક સભ્યને દરરોજ પ્રાર્થનામાં યાદ કરે છે તે કેવા સુખી છે! જો તેઓ પોતાની અઠવાડિક પ્રાર્થના મિટિંગોમાં કાર્યશીલતા આણે અન ઈશ્વરને પૂછે કે તેમની પોતાની પ્રાર્થનાઓનો જવાબ લાવવા તેઓ પોત કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે તે કેટલા સુખી છે!

પ્રાર્થનાની તૈયારી કરવી (Preparing to Pray)

સામૂહિક પ્રાર્થનાની આ ગંભીર ઉણપ તેના પ્રત્યેની ઉપેક્ષામાં પરિણમે છે અને તેથી આવી પ્રાર્થનાઓનો દીવો મંદમંદ પડતો જાય છે.

જૂની પ્રાર્થના મિટિંગ કેમ મંદ પડી ગઈ, તેનું મુખ્ય કારણ આ છે. એમાં એક પ્રકારની બેપરવાઈ પ્રવેશી ગઈ અને એના એ જ માણસો એની એ જ પ્રાર્થનાનું કંટાળાજનક પુનરાવર્તન કરતા. મોટે ભાગે મુક્ત પ્રાર્થનાઓ કરતાં માણસો સામાન્ય રીતે બીજાં માણસો સાથે વાતો કરતાં પહેલાં જે કંઈ વિચારે તેવું પણ વિચારતાં દેખાતાં નહિ અને તેમના મનમાં જેમ ગમે તે વિચારો આવે તેમ એક વિષય પરથી બીજા વિષય પર ઊતરી પડતા.

પ્રાર્થના તો અગાઉથી કરેલું મનન **(Premeditation)** માગે છે. સારી રીતે ચાલાવતા પ્રાર્થનાગ્રુપોમાં માણસો પહેલાં તેમની પ્રાર્થનાના હેતુઓ વિશે વાત કરે છે અને કેટલાક સર્વસંમતિથી સેવાયેલા નિર્ણયોની નોંધ પણ રાખે છે. પ્રાર્થનાના હેતુઓને વીગતવાર ગોઠવવાની જરૂર હોય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે, પ્રભુ આપણામાં મજબૂત ધર્મને ફરીથી જાગૃત કરવા માંગે છે. પરંતુ કેટલીક બાબતોને ચેક કરવાની- તપાસ કરવાની જરૂર રહે છે. “શું આ બાબત માટે આપણે પ્રાર્થના કરવી જ જોઈએ? શું આપણને ખાતરી છે કે ઈશ્વરને આપણને આ વસ્તુઓ આપવા માગે છે અને તેથી આપણે નિશ્ચિત રીતે પ્રાર્થના કરીએ?” પ્રભુપિતા, અમે જાણીએ છીએ કે તને અમારા દુઃખિત મિત્ર (જેણે પોતાનું સ્વજન ગુમાવ્યું છે) ઉપર દિલાસો રેડી રહ્યા છો...” અથવા એવી કોઈ બાબતો છે જેમાં ઈશ્વરની ઇચ્છા શી છે તે વિશે આપણને ખાતરી નથી “પિતાજી, જો તમારી ઇચ્છા હોય ચો અમારા મિત્રને એ પ્રતિષ્ઠાભરી નિમણૂંક આપજો...”

ઘણી બાબતો પર, માત્ર મૌન સંગત અને એકબીજા સાથેની અને

ઈશ્વર સાથેની વાતચીત મનને સ્પષ્ટ કરે છે. આપણી પ્રાર્થનાઓમાં આપણને સ્વાર્થી બનતાં અટકાવે છે, આપણી ચિંતાભરી લાગણીઓના ક્ષેત્રને વિસ્તારે છે, વિષયોને અગ્રતાક્રમમાં ગોઠવે છે અને ઈશ્વરને પોતાની ઇચ્છાઓને આપણાં હૃદયોમાં આકાર આપવાની તક આપે છે. ઈશ્વરનું સામર્થ્ય ઈશ્વરના હેતુઓની પરિપૂર્ણતા કરવા તરફ આગળ વધે છે. જ્યારે આપણે **આત્મામાં** હોઈએ ત્યારે જ આપણે જે કંઈ માગીએ તે મેળવી શકીએ.

અનુભવવા માટે જે સમય જાય છે તે વિશે કદીપણ નારાજી વ્યક્ત કરશો નહિ. તમે, **'આશીર્વાદિત મધ્યબિંદુએ' (central point of bliss)** આવી જાવ ત્યારે સંક્ષિપ્તમાં અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક તમારી વિનંતીઓ પ્રભુ પાસે લાવો.

પછી પ્રાર્થનાના સર્વસંમતિથી નક્કી થયેલા વિષયો ઉપર એક પછી એક વિચાર કરો. જો તમે કોઈની માંદગી વિશે પ્રાર્થનામાં કંઈ માગતા હો તો ન તો તેમને તમારા મનમાં ન માંદા જુઓ કે ન દુઃખનો અનુભવ કરો. તેમને મનમાં તંદુરસ્ત જુઓ. તમારા મનમાં તેમના વિશેની ઈશ્વરની સંપૂર્ણ ઈચ્છા ન યોજના વિશે વિચારો. તમારી ઇચ્છાઓમાં, પ્રેમમાં અને વિચારોમાં એકમનના બનો. ઈશ્વર પાસે તેમના સામર્થ્યમાં આશીર્વાદો માગો અને જે તે ભાઈ કે બહેન વિશે વિનંતી કરો. તેમની સાથે જોડાઓ. કેટલીક વાર તો તમને પોતાને લાગશે કે આશીર્વાદિ તે વ્યક્તિ તરફ વહી રહ્યો છે.

રાષ્ટ્રો માટે અને મોટી સામાજિક સમસ્યાઓ માટે પ્રાર્થના કરવી એ

ખૂબ અગત્યનું છે, પણ સરળ નથી. પ્રાર્થનાના નિષ્ણાતો આપણને પ્રભુ સમક્ષ આપણા કેસ રજૂ કરવા જણાવે છે.

એક બીજું કારણ પણ છે કે, શા માટે આપણે પ્રાર્થનાગ્રુપમાં ભેગાં મળતાંની સાથે જ એકદમ પ્રભુની આગળ આપણી વાત રજૂ ન કરવી જોઈએ. અગાઉ મેળવેલી સંમતિ વડે પ્રાર્થનાના હેતુઓ સ્પષ્ટ હોય તો પણ, અને કોઈ યાદ કરાવે એટલે બધા હેતુઓ આપણી સ્મૃતિમાં તાજા થઈ આવે તો પણ, અસરકારક પ્રાર્થના માટે પ્રભુની હાજરીનો અનુભવ કરવા માટે પણ થોડીક શાંત પળો-થોડોક શાંત સમય જરૂરી છે.

જે માણસોને પ્રાર્થનાનો વ્યાવહારિક અનુભવ નથી અને જેઓ પોતાના ભટકતા વિચારોથી મૂંઝવણ અનુભવે છે, તેઓ કેટલીકવાર આ સમયે મદદ માંગે છે. "શાંત પ્રાર્થનાના સમયે તમે તમારાં મનોમાં શું કરો છો?" એવું તેઓ પૂછે છે.

પ્રથમ, ઈશ્વર વિશે વિચારો : ઈશ્વરની મહાનતા, ભલાઈ, પ્રેમ, દયા આતુરતા અને પ્રત્યેક જરૂરિયાતને સંતોષવાના સામર્થ્ય વિશે વિચારો. મન ભલેને ગમે ત્યાં ભટકી જતું હોય પરંતુ જે ક્ષણ તમને સમજાય છે કે એ ભટકી ગયું છે ત્યારે દઢતાપૂર્વક તેને પાછું લાવો. ઈશ્વર વિશે વિચારો.

પ્રાર્થનાને કાર્યશીલ થતી નિહાળવી

જેઓ પ્રાર્થના કરવામાં મંડયા રહે છે તેમને પ્રાર્થનાના મૂલ્ય વિશે કોઈ શંકા હોતી નથી. પ્રાર્થનાની સુટેવ મોટા ભાગની સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવે છે. જો કોઈ સમસ્યાઓનું હજુ પણ નિરાકરણ ન થતું હોય તો-

ઈશ્વરને સાંભળ્યા પછી આપણે ધીરજથી ઈશ્વર શું કરે છે તેની વાટ જોઈએ. તે આપણને કોઈ દિવસે જરૂર ઉત્તર આપશે.

પ્રાર્થના કરવાથી જે અંગત લાભો મળે છે તે અસંખ્ય છે, બેહદ છે. પ્રાર્થના દ્વારા આપણે પ્રભુને **ઓળખી શકીએ** છીએ. બીજું બધું જ આન ઉપર આધાર રાખે છે. જો તમને પ્રભુ વિશે ખાતરી હોય, બીજા કશાની શી ચિંતા? પ્રાર્થના દ્વારા આપણે બીજાંઓ ઉપર પ્રેમ રાખવાનું શીખીએ છીએ- જેમને ચાહવાં મુશ્કેલ છે તેને પણ- અને આપણી વિચારશક્તિ વધુ મજબૂત, વધુ સ્પષ્ટ અને વધુ વિશાળ બને છે. પ્રાર્થના દ્વારા આપણે આપણા વધસ્તંભોને હિંમતપૂર્વક ઊંચકી શકીએ છીએ અને મૃત્યુ સામે પણ શાંતિપૂર્વક અને દ્રઢતાપૂર્વક જોઈએ શકીએ છીએ- મૃત્યુનો સામનો કરી શકીએ છીએ.

પરંતુ આપણાં અંગતજીવનોમાં જે મળે છે તે કરતાં યે પ્રાર્થનાના લાભ વધુ વિશાળ છે. પ્રાર્થનાથી કુટુંબોમાં સુખદ પરિવર્તનનો આવે છે. ધંધાકીય સંબંધોમાં વધુ મધુરતા આવે છે. સામાજિક સેવાઓ વધુ સમૃદ્ધ બની છે અને નિર્બળ કે અશક્ત મંડળીઓ અદ્‌ભુત સામર્થ્યથી બદલાઈ જાય છે. **તમારી બધી પ્રાર્થનાઓમાં ધર્મની નવજાગૃતિને (Revival) સૌથી અગ્રતાનો ક્રમ આપો.**

પ્રાર્થના રાષ્ટ્રના અને વિશ્વના જીવનમાં શું શું કરી શકે તેના ખરેખર તો કદી પ્રયત્નો જ થયા નથી. લાખો માણસો માને છે કે, પ્રાર્થના એ તો માત્ર એક પવિત્ર વસ્તુ છે અને તેમણે બીજી રીતે આ માટે કાર્યશીલ બનવું જોઈએ. એમ માનીને પ્રાર્થનાની ઉપેક્ષા કરે છે. તેમ જ કહેવાતી 'કાર્યશીલતા' થી કેટલી બધી અંધાધૂધી પ્રવર્તતી દેખાય છે. માણસ જ્યારે

ઈશ્વરનું સાંભળે છે ત્યારે જ તે સાચા અર્થમાં કાર્યશીલ બની શકે; જો તેઓ પ્રાર્થનામાં ઈશ્વરનું સાંભળે અને ઈશ્વરના કહ્યા પ્રમાણે કરે તો આ દુનિયા કેટલી બધી વધુ જીવવાલાયક બને!

માત્ર મારે માટે,
મારી પ્રાર્થના કદી નહિ હોય;
હે ખ્રિસ્ત, તમે આ દુનિયાને ઊંચકી લો,
એને તમારી નિકટતામાં લઈ આવો.
એને અપરાધ ને ભૂંડાઈમાંથી છોડાવો,
એને મુક્તનું નવું ગીત શિખાડો

- લ્યૂસી લારકોમ

હે વાચકમિત્રો,

તમે આ પ્રાર્થના વિશે શું કરવા માંગો છો?

બાઈબલ પ્રાર્થનાની પ્રશંસા કરે છે. ઈતિહાસ એને સમર્થન આપે છે. વિવેકબુદ્ધિ એને ટેકો આપે છે. આપણું રાષ્ટ્ર અને આપણી ખ્રિસ્તી મંડળીને તેની જરૂર છે. શું તમે કોઈ પ્રાર્થનાસંગતમાં જોડાશો કે કોઈ પ્રાર્થનાસંગતની શરૂઆત કરશો?

એવું કહેશો કે મને એવું કરવાનું મન થતું નથી.

આવી કોઈ લાગણી થવાની જરૂર નથી. આને માટે દઢ સંકલ્પશક્તિની જરૂર છ. લાગણી તો પછી આવશે. એવી કોઈ વ્યક્તિ નહિ હોય, જે આ બધું સમજી શકી નહિ હોય અને પ્રાર્થના વિશે કંઈક કરી

છૂટવાની વાત એના મનમાં ઊગી નહિ હોય. અરે, હોસ્પિટલનાં માંદા માણસો પણ પ્રાર્થનાસંગત બનાવે છે.

શું તમે તેમ કરશો? કુટુંબમાં? સ્કૂલ કે કોલેજમાં? ઓફિસ કે ફેક્ટરીમાં? પડોશમાં? તમારી મંડળીમાં?

કોની સાથે તમે સર્વપ્રથમ વાત કરશો? હે વાચકમિત્રો, હવે જવાબદારી સંપૂર્ણપણે તમારી છે.

♣ ♣ ♣

"હું ખ્રિસ્તની સાથે વધસ્તંભે જડાયો છું; એટલે હવે જે જીવે છે તે હું નથી, પણ ખ્રિસ્ત મારામાં જીવે છે; હવે દેહમાં જે મારું જીવન છે તે ઈશ્વરના દીકરા પરના વિશ્વાસથી જ છે, તેણે મારા ઉપર પ્રેમ રાખ્યો અને મારે ખાતર પોતાની જાતને સમર્પી દીધી" (ગલાતી ૨ - ૨૦)

ત્રીજો ભાગ

ઈસુ ખ્રિસ્તમાં કેવી રીતે જીવવું?

ત્રીજો ભાગ :

ઈસુ ખ્રિસ્તમાં કેવી રીતે જીવવું ?

પ્રાસ્તાવિક :

'ઈસુ ખ્રિસ્તમાં જીવવું' એ શબ્દસૂમહનો શો અર્થ છે?
આમ તો આ શબ્દો ગાંભીર્ય વગરના લાગે છે.

છતાં પોતાના ૧૩ પત્રોમાં સંત પાઉલ **'ખ્રિસ્તમાં હોવું,' 'આપણામાં ખ્રિસ્તને રાખવા'** જેવા શબ્દપ્રયોગો વારંવાર કરે છે. એ શબ્દોનું મહત્ત્વ સંત પાઉલને મન ઘણું વિશાળ હોવું જોઈએ.

શું તેનો અર્થ કંઈક સાચું અને બુદ્ધિગ્રાહ્ય-બુદ્ધિથી સમજી શકાય તેવું-એવો થાય છે? એ શું કશુંક વ્યાવહારિક **(Practical)** અને સાદી બુદ્ધિને સમજાય તેવું છે? કશુંક અદ્દભુત અને જીવનને બદલી નાખે તેવું તે છે? ખ્રિસ્ત વિશ્વાસના કેન્દ્રમાં હોય તેવું અને દરેકને માટે શક્ય તેવું છે?

'ખ્રિસ્તમાં જીવવું' એના અર્થ ખરેખર એ બધો થાય છે. એ તો ખ્રિસ્તી જીવન અને વ્યક્તિગત તથા વિશ્વપરિવર્તનની એકમાત્ર મહાન આશા છે.

જ્યારે ઈસુ ખ્રિસ્ત વધુ ને વધુ માણસોનાં જીવનોમાં જીવવા લાગશે ત્યારે જ પુરુષો અને સ્ત્રીઓનું બદલાણ થઈ શકશે અને આ દુનિયા વિનાશમાંથી બચી જશે. 'ખ્રિસ્તમાં જીવવું' એ સૌથી મહાન વિષય છે જેમાં દરેક માણસે પોતાનું મન લગાડવું જોઈએ.

શા માટે આપણે ખ્રિસ્તમાં જીવવું જોઈએ?

દુઃખની વાત તો આ છે કે માનવી સ્વભાવ સ્વકેન્દ્રિત છે. જો માણસો આત્મિક રીતે નવાં બનાવેલાં ન હોય તો જ વસ્તુ સામે છે તે સ્વાર્થી દ્રષ્ટિકોણથી જ જોવાય છે. "હું... હું... હું... મને... મને... મને" સ્વ ને (પોતાની જાત કે **self**) એ કેન્દ્રમાં હોય છે અને સ્વ પોતાને માટે ખૂબ માગણી કરનારું છે.

માણસો એટલા બધા સ્વકેન્દ્રી કે સ્વાર્થપરાયણ છે, તેથી તો તેઓ દુઃખી છે અને દુનિયા નર્ક સમાન બની ગઈ છે. આ સ્વ (**self**) જ તેમને લોભી, અભિમાની, અને થોંચપરોણા કરનારા બનાવે છે. પેઢીઓથી સર્વોત્તમ માણસોએ લોકોને સાચે રસ્તે લાવવાના પ્રયત્નો કર્યા છે અને તેઓ નિષ્ફળ નીવડયા છે. જેમણે સૌથી વધુ મહેનત કરી છે તેવા મોટા સજ્જનોએ સાક્ષી પૂરી છે કે, માણસ પોતે પોતાની જાતને બચાવી શકતો નથી.

માનવજાતની સૌથી મોટી માનસિક મૂંઝવણે આ રીતે એનો રસ્તો શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો છેઃ શું આ વિશ્વમાં એવી કોઈ શક્તિ કે એવી કોઈ વ્યક્તિ છે, જે માનવી સ્વભાવમાં આવી શકે અને તેને મૂળભૂત રીતે બદલી નાખે ? સ્વ કે પોતાની જાતને કેન્દ્રમાં રાખવામાંથી માણસને કંઈક વધુ ઊંચી વસ્તુ કે વ્યક્તિ તરફ દોરી જાય; આપણામાં વિચારે, લાગણી અનુભવે અને આપણામાં પોતાને વિસ્તારે; અને જે આપણે કદી પણ પોતાની જાતને બનાવી શકીએ તેમ નથી તેવાં આપણને બનાવે, પોતાની જાત સાથે ચીટકી રહેવાના આપણા સ્વભાવને તોડે અને આપણને મુક્ત કે સ્વતંત્ર બનાવે.

ખ્રિસ્તીધર્મ એવો દાવો કરે છે કે ઈસુ ખ્રિસ્ત આપણામાં જીવતા હોય અને આપણે ઈસુ ખ્રિસ્તમાં જીવતાં હોઈએ તો જ થઈ શકે, તેજ ખ્રિસ્તમાં જીવવાનો અર્થ છે.

શું ઈસુ ખ્રિસ્તનાં જીવવું તે શક્ય છે?

પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્ત પોતાના શિષ્યોને કહ્યું હતું, "તમે મારામાં રહો અને હું તમારામાં. જેમ કોઈ ડાળી વેલાથી અલગ થઈને પોતે ફળ આપી શકતી નથી. તેમ તમે પણ મારામાં ન વસો તો કશું કરી શકો એમ નથી." સ્પષ્ટ રીતે, સુનિશ્ચિત રૂપે અને વારંવાર પ્રભુ ઈસુએ શિષ્યોને કહ્યું હતું કે પોતે તેમનામાં રહે અને તેઓ પ્રભુ ઈસુમાં રહે તે શક્ય છે, ચોક્કસ શક્ય છે.

પરંતુ અદ્ભુત અધિકારથી ઉચ્ચારાયેલા આ શબ્દો પણ, જો કોઈ પુરુષ કે સ્ત્રીએ આવા અંદર જીવાતા જીવનનો અનુભવ ન કર્યો હોય તો તે આપણને પોતાની ઝંખનાઓ પૂરી થતી ન હોય તેવા અચોક્કસ મનવાળાં બનાવી શકે છે.

પરંતુ એ અધિકારપૂર્વક ઉચ્ચારાયેલા શબ્દો તેમ કરી શક્યા છે! શિષ્યોએ એ વિશે લખ્યું છે. આપણે અગાઉ નોંધ્યું છે તેમ સંત પાઉલના શબ્દો અનાથી ભરપૂર છે. ઘણી ઘણી અગત્યની વાતો કહેવાની હોવા છતાં તે આ વાત વારંવાર કહ્યા કરે છે. "ખ્રિસ્તમાં" " ખ્રિસ્ત તમારામાં" એમ તે વારંવાર કહે છે. આ તો સંત પાઉલનું ભવ્ય ને સ્થિર મંતવ્ય છે. એ કોઈ બહારથી આવતી મદદ નથી પરંતુ અંદરથી આવતું સામર્થ્ય છે. એ તો સાચા આત્મિક ધર્મનું કેન્દ્રવર્તી રહસ્ય છે- માણસના આત્મામાં ઈશ્વરનું જીવન.

લાખો લોકોએ સૈકાંઓથી એ જાણ્યું છે ને અનુભવ્યું છે. એ વિશે સાક્ષી આપી છે. 'ખ્રિસ્તાનુકરણ' અને 'ઈશ્વરની હાજરીનો અનુભવ' જેવાં કેટલાંયે પુસ્તકો એ વિશે જણાવે છે. 'પ્રાર્થનાપરાયણ ખ્રિસ્તી' અને 'પ્રાર્થનાની શોધ કરવી' જેવાં સુંદર પુસ્તકો ભારપૂર્વક આ વાત સ્પષ્ટ કરે છે.

તમે પણ તે મેળવી શકો છો !

એ કેવી રીતે થાય છે?

કોઈ વ્યક્તિ આપણામાં જીવતી હોય એ વાત સ્વાભાવિક રીતે મૂર્ખતાભરી કે ન સમજાય તેવી લાગે. સામાન્ય માણસ તો એમ પૂછે કે "કેવી રીતે કોઈ બીજું મારામાં જીવી શકે ?" અને તે જવાબ સાંભળવા પણ થોભશે નહિ. આવું શક્ય છે. સંપૂર્ણપણે પુરવાર કરી શકાય તેવું છે, એવું જો તમે કહો તો તે તમને વિચિત્ર કે ઘેલા માને.

કદાચ, આ શક્યતાની ખાતરી કરાવવાનો એકમાત્ર માર્ગ તે આપણે પોતે આવું જીવન જીવી બતાવીએ તે જ છે ! ખ્રિસ્તમાં જીવવું તે એટલું શક્તિશાળી છે, એટલું પ્રકાશિત છે, એવું આકર્ષક છે કે, માણસો તેનો પ્રતિકાર ન કરી શકે, એનાથી દૂર ન રહી શકે. જ્યારે માણસો આપણામાં ખ્રિસ્તનું જીવન જીવાતું જુએ છે ત્યારે તેઓ મંત્રમુગ્ધ બની જાય છે અને તે તેમને પકડી રાખે છે.

તો પછી, કેવી રીતે એ જીવન આપણામા આવી શકે છે? જે માણસ ઈશ્વરથી માફી પામ્યો હોય અને ખ્રિસ્ત પર ખરા હૃદયથી વિશ્વાસ કરતો

હોય, તેના પોતાના અધૂરા આત્મામાં આ દિવ્ય જીવન આવે તે માટે તેણે શું કરવું જોઈએ?

સૌપ્રથમ તો તેણે આવું શક્ય છે તે વાત પર વિશ્વાસ કરવો જોઈએ. ખ્રિસ્તે તે માટે વચન આપ્યું છે. પ્રેરિતોએ તે વિશે સાક્ષી આપી છે. ખ્રિસ્તી મંડળીએ તેનો અનુભવ કર્યો છે- આ બધાં સત્યો તેના મનમાંથી અવિશ્વાસને દૂર કરી નાખશે જ. એ માણસે આતુરતાપૂર્વક **(ardently)** તેની ઇચ્છા રાખવી જોઈએ. મનની તીવ્ર ઇચ્છાથી ઈશ્વર આપણા આત્માઓમાં ખેંચાય છે. નવા કરારનો અભ્યાસ આ ઇચ્છાને વધુ પ્રદિમ બનાવે છે. સંતોનાં જીવનોના અભ્યાસથી પણ આ ઈચ્છા વધુ પ્રબળ બને છે. પ્રાર્થનાથી પણ આ ઇચ્છા વધુ પ્રદિપ્ત બને છે. પ્રભુ ઈસુ વિશે વિચારો અને તેમના નામનું રટણ કર્યા કરો. ઈસુ ! ઈસુ !- આત્માથી પણ એ ઇચ્છા વધુ તીવ્ર બને છે.

એ માણસે ખ્રિસ્તના આગમન માટે પોતાનું મન ઉઘાડવું જોઈએ. કારણ કે, આ વાત લાગે છે, તેટલી સરળ નથી, આમાં જ એ માણસને ખાસ પ્રકારની મદદની જરૂર છે.

આપણાં મનો ઈસુ ખ્રિસ્તને સોંપી દેવા વિશે

આત્મામાં ઈશ્વરનું જીવન સ્વીકારવાની જાગૃત ઘટના આપણાં મનોમાં બને છે, કોઈ દવા કે ઈંજેકશન લઈએ તેવી રીતે આપણે ઈશ્વરનું જીવન લઈ શકતાં નથી.

આપણામાં ઈશ્વરને મેળવવાની ઝંખના-તીવ્ર ઇચ્છા- હોવી જોઈએ. આપણી લાગણીઓ તે પ્રકારની છે. આપણે પ્રભુને આપણું મન સોંપીએ છીએ, ત્યારે આપણી લાગણીઓ વધુ ઉત્કટ કે તીવ્ર બને છે અને આપણી સંકલ્પશક્તિ બળવત્તર બને છે. પરંતુ આપણે આપણાં મનો કેવી રીતે પ્રભુને સોંપી શકીએ?

શું એ ખરેખર ખૂબ મુશ્કેલ છે. આપણે સ્કૂલ કે કૉલેજમાં ભણતાં હતાં ત્યારે આપણા શિક્ષકો 'આપણું મન અભ્યાસમાં પરોવવા' આપણને કહેતા હતા. એમાં કશું રહસ્યમય નથી. ધ્યાન (attention) કે મનનમાં બધી વાતનો સાર આવી જાય છે. આપણે ઈશ્વરનું ધ્યાન ધરીએ છીએ, ઈશ્વર વિશે વિચારીએ છીએ. ઈશ્વર સાથે વાત કરીએ છીએ. તેમની સાથે કામ કરીએ છીએ, તેમની સાથે આરામની પળો ગાળીએ છીએ. ઈશ્વર સાથે ચાલીએ છીએ- અને જેમ આપણાં મનોને વધુને વધુ ઈશ્વરને સોંપીએ છીએ, ત્યારે તે પોતાનું જીવન વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં આપણને આપે છે.

જો પ્રભુનો કોઈ દૂત ઘણાં ખ્રિસ્તીઓને એમ કહે છે કે 'દિવસમાં કેટલી ઓછી મિનિટોમાં તમે પ્રભુ ઈસુને તમારું મન આપો. છો!' તો તેમને ખરેખર ઘણો આઘાત લાગે. પ્રાર્થનામાં પણ જે મિનિટો આપણે ગાળીએ છીએ તે ખરેખર પ્રભુને અર્પિત હોતી નથી. એ બેદરકારીમાં ખર્ચાયેલી મિનિટોમાંથી ભટકતા વિચારો અને આ કે તે માટેની સ્વાર્થી માગણીઓને કાઢી લઈએ તો જેમાં દિવ્ય જીવન આવી શકે એવી, ઈશ્વરના સાનિધ્યમાં ગાળેલી તન્મય અને સાચી ધ્યાનપૂર્ણ મિનિટો કેટલજ બચે?

આપણામાંના જેઓ પોતાને ખરા ખ્રિસ્તીઓ કહેવડાવે છે તેઓમાંના કેટલાં બધાં ઓછાં બીજાંઓને ખાતરી થાય તેવી રીતે આપણા પ્રભુને પ્રગટ કરે છ! એવાં ઓની સંખ્યા ઘણી ઓછી છે તે સત્ય નથી?

કોઈ ટૂંકા માર્ગ- પવિત્ર કહી શકાય એવા ટૂંકા માર્ગો નથી

એ કેટલું બધું સરળ છે અને છતાં કેટલું બધું કઠિન છે! આપણે ઈશ્વરનું ધ્યાન ધરીએ છીએ. તેની ઉપર અઢેલીએ છીએ, અને બાકીનું બધું ઈશ્વર કરે છે. જો આપણે ઈશ્વરને આપણાં મનો સોંપીએ તો ઈશ્વર આપણને પોતાને આપવા એટલા બધા આતુર હોય છે કે, ઈશ્વર તરત આવે છે. તો શા માટે આપણે તેમનું ખૂબ ઓછું ધ્યાન ધરીએ છીએ? શું આપણને એવો વિશ્વાસ નથી કે એવું થઈ શકે? શું આપણે તે પૂરતા પ્રમાણમાં થાય તેવું ઈચ્છતા નથી?

કોઈ માણસને શોર્ટહેન્ડ કે પરદેશી ભાષા કે કોમ્પ્યુટર શીખવું હોય તો તેણે અઠવાડિયામાં ઘણા બધા કલાકો તે શીખવા પાછળ ગાળવા જોઈએ, એવું લગભગ બધાં જ માણસો તરત જ સ્વીકારશે; પરંતુ એ જ માણસો એવું ધારી બેસે છે કે દિવસના ધાંધલધમાલભર્યા કાર્યક્રમોમાં થોડીક મિનિટો ફાળવવાથી ઈશ્વરનું જીવન મેળવી શકાય!

ના, એમ ન જ થઈ શકે! એ જરૂર મુક્ત રીતે મળે છે- એની કોઈ કિંમત ચૂકવવી પડતી નથી- પરંતુ ઈશ્વરનું જીવન મેળવવાની વાત ઈશ્વર ઉપર પૂર્ણ રીતે ધ્યાન ધરવાની શિસ્ત માંગે છે. જો આપણે આ જોઈએ, તો ઈશ્વરને આપણાં મનો કેવી રીતે સોંપવા તે આફણે જરૂર શીખવું જ જોઈએ. આપણે મક્કમ, વ્યવસ્થિત અને આતુર હોવું જોઈએ- બનવું

જોઈએ. દરેક દિવસનું એ મુખ્ય કામ હોય એ રીતે આપણે તેને જોવું જોઈએ. આપણે ખ્રિસ્તી સંતો અને ભક્તોની તે અંગેની કાર્યપદ્ધતિઓ ઉછીની લેવી જોઈએ, સ્વીકારવી જોઈએ અથવા કોઈ નવી કાર્યરીતિ શોધવી જોઈએ- આ બધું આ એક જ હેતુ માટે - આપણે ઈશ્વરને આપણું મન સોંપીએ - જેથી ઈશ્વર આપણને તેમનું મન આપે.

શા માટે શુભસંદેશ (સુવાર્તા) જેવી રીતે ફેલાવો જોઈએ તેમ ફેલાતો નથી ? એનું એક કારણ આ છે કે, જેઓ પોતાની પાસે શુભસંદેશ હોવાનો દાવો કરે છે તે **પોતાનાં જીવનોથી શુભસંદેશ ફેલાવતા નથી.**

પોતાની પાસે અમૂલ્ય રહસ્ય હોવા છતાં ઘણા ખ્રિસ્તી બાઈ-બહેનો દુનિયાનાં અન્ય માણસો ઉપર પૂરી સારી છાપ પાડી શકતાં નથી, પરંતુ જેઓ ઈશ્વર વિશે એક ટકો પણ વિચારતાં નથી તેવાં માણસો જેવાં ચિંતાતુર અન હતાશ દેખાય છે.

પોતાની અંદર જીવાતા જીવનમાં ખ્રિસ્તીઓમાં બે સામાન્ય ક્ષતિઓ દેખાઇ આવે છે. કેટલાક માને છે કે, જો તેઓ યોગ્ય ધર્મવિદ્યાવિષયક શબ્દોનો ઉપયોગ કરે તો તેઓ ખ્રિસ્તમાં છે; જ્યારે કેટલાક માને છે કે, જો તેઓ ખ્રિસ્તી મંડળીના સંસ્કારોમાં- ખાસ કરીને પ્રભુભોજનમાં પવિત્ર સંસ્કારમાં- ભાગ લે તો તેઓ "ખ્રિસ્તમાં છે" અને 'ખ્રિસ્ત તેઓમાં' છે. ગંભીર ધર્મવિદ્યાવિષયક વિધાનની ઉપયોગિતા વિશે કે ઈસુ ખ્રિસ્ત જે પોતે સ્થાપ્યા છે તે સંસ્કારોના મૂલ્ય વિશે સહલાઈથી અતિશયોક્તિ થઈ શકે તેમ નથી. દુઃખ સાથે આટલું કહેવું જરૂરી છે કે, ગંભીર સૂત્રો પણ 'માત્ર શબ્દો જ' બની શકે છે અને સૌથી ગંભીર પ્રતીકો માત્ર ઔપચારિક બની જાય છે. સાચાં ધાર્મિક સૂત્રો કે સંસ્કારોનું

નિયમિત પાલન એ ખ્રિસ્તના જીવાતા જીવનની કોઈ ગેરંટી કે ખાતરી આપતાં નથી. સાચી ને યોગ્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાય તો એ બંને વ્યક્તિની અંદર જીવાતા જીવનને જરૂર મદદરૂપ બની શકે છે, પરંતુ સૂત્રો બોલવાં કે ધર્મસિદ્ધાંતો ઉચ્ચારવા અને સંસ્કારોમાં ભાગ લેવો અને છતાંયે ખ્રિસ્તનું મન ન મળવવું તે શક્ય છે.

આપણે ખરેખર ખ્રિસ્તને આપણું મન આપીએ છીએ તેમ ખ્રિસ્ત પણ આપણને તેમનું મન આપે છે. આપણે કેવી રીતે એકબીજાને મદદ કરી શકીએ કે, આપણે પોતાનાં મનો ખ્રિસ્તને આપી શકીએ, જેથી ખ્રિસ્ત પોતાનું જીવન આપણને આપી શકે ?

દરરોજ જીવાતા જીવનની વાત

આપણું મન ખ્રિસ્તને આપવાનો આપણો ઉદ્દેશ છે, આપણું લક્ષ્ય છે.

જાગૃત અવસ્થામાં ગાળેલી દિવસની ૯૬૦ મિનિટોમાંથી કેટલી થોડી આપણે ખરેખર ઈસુ ખ્રિસ્તને આપીએ છીએ તે જાણવાથી આપણે ભડકી જઈએ છીએ, આપણને આઘાત લાગે છે.

આપણે રોજનો ધંધોરોજગાર કે ઘરનાં કામો કરવાનાં છે અને દિવસના જુદા જુદા કલાકો દરમ્યાન આપણા મનનની માત્રામાં ફેરફારો થયા કરે છે તે આપણે અનુભવ્યું છે.

પરંતુ આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે, આપણાં મન ભૌતિક બાબતોમાં એકચિત્ત થયાં હોય ત્યારે પણ આપણો ધંધોરોજગાર કે રોજિંદું કામ આપણે ખ્રિસ્તને અર્પિત કરી શકીએ છીએ અને આપણા વિચારોની પાર્શ્વભૂમિકામાં- બેકગ્રાઉન્ડમાં- પ્રભુ ઈસુ હોઈ શકે છે.

આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે આમાં કંઈ કૃત્રિમ થવાની કે તાણ અનુભવવાની જરૂર નથી. તાણ અનુભવતું જીવન પ્રભુ ઈસુની સ્વસ્થતા અને શાંતિને પ્રતિબિંબિત કરી શકાતું નથી.

પરંતુ આપણે તાણ કે તંગદિલી અનુભવવાની શી જરૂર છે? આપણે ઈસુ તરફ જોઈએ છીએ. આપણે ઈસુ વિશે વિચારીએ છીએ. આપણે ઈસુ સાથે ચાલીએ છીએ, વાતો કરીએ છીએ અને ગીતો ગાઈએ છીએ. ઈસુ જ કામ કરે છે. ઈસુએ શિષ્યોને એટલા માટે પસંદ કર્યા કે "તેઓ તેમની સાથે રહે" અને શિષ્યો ઈસુના જેવા થયા. આપણે પણ ઈસુના જેવા થઈ શકીએ છીએ?

જ્યારે આપણે બાઈબલવાચન અને પ્રાર્થનામાં સવારનો શાંત સમય ગાળીએ છીએ, ત્યારે આ ઉત્તજેક સાહસમાં આપણે વૃદ્ધિ કરી શકીએ છીએ. આપણે દરરોજ કેટલો સમય ઈસુ વિશે મનન-ચિંતન કરી શકીએ તે જોઈએ. આમાં કેટલીક ગંભીર પળો પણ હશે. પરંતુ મોટા ભાગની આનંદી પળો હશે. કારણકે ઈસુ ખૂબ આનંદી સાથીદાર છે. આપણા આવા વર્તનથી કેટલીકવાર બીજાંઓને આશ્ચર્ય થશે અને તેઓને લાગશે કે આપણે કંઈક જુદા છીએ. ઈસુ આપણામાં આવે છે ત્યારે બીજાંઓ આપણી તરફ ખેંચાશે; કારણ કે, પ્રભુ ઈસુ આખા વિશ્વમાં સૌથી આકર્ષક વ્યક્તિ છે.

પ્રભુ ઈસુ સાથેની આ ભાગીદારીને આપણો બીજો સ્વભાવ બનાવી દેવા આપણે તેમની મદદ શોધીશું. એ માટે કે એવો દિવસ આવે કે, આપણે સંત પાઉલે જે કહ્યું હતું, "હું જીવું છું, પરંતુ હવેથી હું નહિ પણ મારામાં ખ્રિસ્ત જીવે છે", તેનો સાચો અર્થ સાચી રીતે સમજી શકીએ.

સવારે જાગતાં

સવારે જાગતાંની સાથે જ તમારું મન ઈસુ તરફ ફેરવો. જો તમે ધીમે ધીમે જાગૃત થતા હો તો જાગૃતિનું દરેક પગથિયું મનને ઈસુ તરફ વાળવાનું પગથિયું બનાવો. દિવસના તમારા પ્રથમ શબ્દો ઈસુને સંબોધનના શબ્દો બની રહો. તમારા હૃદયમાં કહો, "પ્રભુ, હું આ રહ્યો, બીજા એક દિવસ માટે તમારી સહાયની મન જરૂર છે."

તમારા પ્રભુ અને તમારી વચ્ચે જોડાણની એક પદ્ધતિ તરીકે 'આપણે' શબ્દનો ઉપયોગ કરો. "પ્રભુ, આજે આપણે સાથે મળીને શું કરીશું?" જો કદાચ શરૂઆતમાં તમને આ અતિ પરિચિત લાગે તો યાદ રાખો કે, ઈસુ આવી ઘનિષ્ઠતા-નિકટતાને ઉત્તેજન આપે છે. આપણાં બગડેલાં જીવનોમાં શા માટે પ્રભુ ઈસુ જીવવાની ઇચ્છા રાખે છે, આપણી સમજણ બહારનું છે. છતાં ઈસુ તેમ કરે છે, અને આ સંયુક્ત જીવન આપણે શબ્દના પ્રયોગથી વધુ સરળ અને ઉત્સાહજનક બને છે. "આપણે" એમ કહો.

શરૂ થતા દિવસ વિશ અગાઉથી વિચારો "પ્રભુ, આજે આપણે બધું જ સાથે મળીને કરવાના છીએ." દિવસ ઈસુની સાથે પસાર કરવાનો છે તે વિશે અગાઉથી વિચારો. વિચારોમાં દરરોજની ફરજો અને કાર્યો ઈસુ સાથે કરવાનું વિચારો. "પ્રભુ, આપણે આ તકનો સારામાં સારો ઉપયોગ કરવો છે." "પ્રભુ, આ કામમાં આપણે ખાસ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે."

પછી ઉત્સાહથી જાગો અને તમારા દિવસની શરૂઆત કરો. આ તો અંદર જીવાતા જીવનનાં પ્રથમ પગથિયાં છે. મનમાં આ ભજન ગણગણો.

રાત ગઈ થઈ સવાર, માનું ઈશ્વરનો આભાર,
તેણે રાખ્યો આખી રાત, ને દેખાડયું છે પ્રભાત.
કૃપા મારા પર તું કર, તારો પ્રેમ મારામાં ભર;
પાપથી રાખજે મને દૂર, શુધ્ધ કરીને મારું ઉર.
તારે છાંયે હું ચાલીશ, તારી પાસે હું રહીશ;
આજનું સૌ ચલાવજે કામ, સાચામાં ઠરાવજે હામ.

ડાઈનિંગ ટેબલ ઉપર જમતાં

ક્વેકર્સપંથના ખ્રિસ્તીઓ માને છે કે, ભોજનના બધા સમયો સંસ્કારો જેવા હોવા જોઈએ. જો આપણે પ્રભુની સાથે જમીએ તો આપણે પણ ભોજનના સમયોને સંસ્કારોમાં બદલી શકીએ.

આ કરવું અઘરું નથી. આપણે માત્ર પ્રભુનું આપણાં મનોમાં સ્મરણ કરવાનું છે- અને પ્રભુ ઈસુ દરેક ભોજનમાં સહભાગી બને છે.

પ્રભુ ઈસુ સાથે નું કોઈપણ ભોજન સુંદર રીતે જુદું પડી જાય છે. ઈસુ એક એવી વ્યક્તિ હતા, જે ભોજનમાં કે મિજબાનીમાં સહભાગી બને તેવું તેમના સમયનાં બધાં ઈચ્છતાં હતાં.

ઈસુ સાથેની વાતચીતમાં અંતર્દષ્ટિ, ઊંડાણ, વિસ્તાર અને પ્રકાશ હોય છે. તે કંઈ દરેક વખતે 'ધર્મની વાત" કહેતા નથી અને આપણે પણ તેમની સાથે દરેક વાતચીતમાં તેમ કરવાની જરૂર નથી. અંદર જીવાતા જીવનનો અર્થ એવો નથી જ કે, આપણી તેમની સાથેની દરેક વાતચીત પુલપીટ પરનાં ભાષણો જેવી બની જાય!

પરંતુ બીજાંઓને ઘાયલ કરતી ટીકાઓ ઈસુ સાથેની આપણી વાતચીતમાંથી જતી રહેશે અને એકબીજાં સાથેનો ઠંડો કંટાળો, જે ઘણાં કુટુંબોમાં સભ્યો એકબીજા પ્રત્યે અનુભવે છે- તે પણ જતો રહેશે. જેના મનમાં ખ્રિસ્તની હાજરીની સભાનતા છે તેવી એક જ વ્યક્તિ ભોજનના ટેબલ ઉપર એક અઠવાડિયામાં જ ફેરફાર આણશે અને એક મહિનામાં તો સંપૂર્ણ પરિવર્તન લાવશે.

ભોજન સમયે જરૂર પ્રાર્થના કરો, એ ભલેને ટૂંકી હોય. કુટુંબમાં કોઈની વર્ષગાંઠ, પરીક્ષાની તૈયારીમાં પડેલાં બાળકો, સવારની ટપાલમાં આવેલો કોઈ મિત્રનો પત્ર- આવી ઘણી વસ્તુઓ વિશે ટૂંકાણમાં પ્રાર્થના થઈ શકે. આ તો ખ્રિસ્તની હાજરીનો કુટુંબનો સ્વીકાર છે, તે કુટુંબનાં બધાંને મદદરૂપ થશે અને જેઓ 'ખ્રિસ્તમાં જીવવા' માંગે છે તેમને ખાસ સહાય થશે. હવે મોકળાશથી વાતો કરો. ઈશ્વરની સાથે જમવામાં આનંદ છે.

કામ પર- ધંધારોજગાર પર- જતાં

દિવસના વચગાળાના સમયોમાં નબળા અને સ્વત્વના હઠીલા વિચારો આપણો કબ્જો લઈ લે છે. એ સમયોમાં આપણે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર હોતી નથી અને તેથી વિચારો ફાવે એમ ભટક્યા કરે છે અને તેથી ઘણીવાર ભય, તુમાખી અને સ્વકેન્દ્રીપણા તરફ આપણા વિચારો ભટકી જાય છે.

કામ પર જતાં બસમાં કે ટ્રેઈનમાં કે માલિકીના વાહન પર જવાનું હોય છે. આ મુસાફરીમાં મનન કે ધ્યાન કરવાની જરૂર નથી, સિવાય કે

લાંબા સમયની મુસાફરી હોય. કામમાં પણ ઈસુમાં જાઓ. ઈસુ સાથે જાઓ. કામ પર જતાં જતાં ઈસુ સાથે વાતો કરો.

જે માણસો રસ્તામાં દેખાય અને બસમાં કે ટ્રેઈનમાં પાસે બેઠાં હોય તેમને માટે પ્રાર્થના કરો. કેટલાંક માણસોના ચહેરા કેટલા બધાં દુઃખી દેખાય છે! એમને કઈ અંગત કે ખાનગી ચિંતા કોરી ખાતી હશે? તમારા આમ તો નાના પરંતુ વિશાળ થતા જતા હૃદયમાંથી ઈશ્વરના પ્રેમનું ઝરણું તેમના તરફ વહે માટે પ્રાર્થના કરો. તમે તો ઈશ્વર સાથે મુસાફરી કરો છો અને તેઓ તમારી સાથે મુસાફરી કરે છે તેથી તેઓ ન જાણે તે રીતે તેમને આશીર્વાદ મળશે.

તમારા કામના કે વ્યવસાયના સ્થળે તમારા પ્રભુ સાથે દાખલ થાઓ. તમારા મુક્તિદાતા પ્રભુ ઈસુની આંખોથી તમારા સાથીકર્મચારીઓને નિહાળો. તમે તો પ્રભુ ઈસુને તમારી સાથ કામ પર લઈ આવ્યા છો; અને તમારા સાથી કર્મચારીઓ ભલેને અજાણ હોય છતાં, મુક્તિદાતા સાથે કામ કરવાનાં છે. ખૂબ લાંબો સમય થાય તે પહેલાં તેઓ શોધી કાઢશે. ટૂંક સમયમાં જ તેઓ પામી જશે કે, તમારામાં કશુંક અનોખાપણું છે. થોડા જ સમયમાં તમારા સાથી કર્મચારીઓ પોતાની જાતને પૂછવા લાગે કે, "આ ભાઈ કે બહેનમાં એવું શું છે, જે મારી પાસે નથી?"

કેટલાંક માણસો સાથે કામ કરવું સરળ હોતું નથી. શું તમારી સાથે કામ કરવું સરળ છે? જો બધાંમાં કોઈ દોષ હોય તો પ્રભુ ઈસુ તેમના તરફ કેવી રીતે જુએ? જે કંઈ છૂપા નુકસાન અને નિરાશાએ તેમને આવાં બનાવી દીધાં તે પ્રત્યે પ્રભુ ઈસુ કેટલું વળતર આપશે ને કેટલી માફી આપશે? એક વાત ચોક્કસ છે; પ્રભુ ઈસુ તેમની લાગણીવિહીનતાને કે

દુષ્ટ રીતભાતને કારણે પોતાને તેવા થવા દેશે નહિ. આવું બધું હોવા છતાં પોતાના ઈશ્વરપિતાના પ્રેમમાં તે તેઓને જોશે, તેઓ સાથે વર્તશે.

ઘરમાં

સામાન્ય ગૃહિણીઓ કામ કે વ્યવસાય પર જતી નથી. તે તો સવારમાં વહેલી ઊઠે છે ને તેમની આસપાસ ઢગલાબંધ કામ હોય છે.

પરંતુ એવું કશું કામ કે વ્યવસાય નથી, જેની અગત્ય ગૃહિણીના ઘરકામ કરતાં વધારે હોય. ખ્રિસ્તી ઘરો એ આપણી એક મહાન જરૂરિયાત છે.

ખ્રિસ્ત કેવી રીતે ઘર ચલાવે? ઘર સંભાળે? સારી રસોઈ કરવી, ઘર અને વસ્ત્રો ચોખ્ખાં રાખવાં, કુટુંબીજનોની જરૂરિયાતો સાચવવી આ બધાં કરતાં તેમને શું વધારે કરવાનું હોય? ઈસુ કેવી રીતે ખરીદી કરે?

ખ્રિસ્ત પોતાનામાં જીવતા હોય એવી જે ગૃહિણીને ઝંખના હોય તેના તેને લાભ તેમજ ગેરલાભ બંને છે. ગૃહિણીનું ઘણું બધું કામ યાંત્રિક **(Mechanical)** હોય છે. રસોઈ બનાવવી, વાસણો ધોવાં, ઘર સાફસૂફ રાખવું, કપડાં ધોવાં, પથારીઓ કરવી- આબધું રોજેરોજનું અનું એ જ હોય છે.

જ્યારે ગૃહિણી આવું અનું રોજિંદુ કામ કરતી હોય છે ત્યારે એનું એકદશાંશ (૧/૧૦) મન કામ કરતું હોય છે. પણ એનું નવદશાંશ (૯/૧૦) મન તો પોતાની રીતે ભટકતું હોય છે. માંદગીનો ભય, નિષ્ફળતાનો ભય,

પ્રેમ ગુમાવી દેવાનો ભય, અથવા અચાનક આવી મળે તે સમૃદ્ધિનો ભય પૂરતી હળવાશના અને વધુ સારા જીવનનાં દીવાસ્વપ્નો તે જોયા કરે છે.

જેઓ પ્રભુમાં જીવે છે તેમને માટે ખરું યુદ્ધ અહીં જ છે. આપણા જીવનના કલાકો-ખાસ કરીને ગૃહિણીના જીવનના કલાકો- આવી કાલ્પનિક વિચારણાઓમાં અટવાઈ જાય છે. પરંતુ યાદ રાખો : તમારા વિચારોને ભય અને ધિક્કાર, સ્વત્વ અને પાપ પ્રતિ ભટકવા દેશો નહિ. તમે તમારી જાતને એવી ટ્રેઈનિંગ આપો- એવી રીતે કેળવો કે ધ્યાન-મનનમાંથી છટકી ગયેલો પ્રત્યેક વિચાર આપણા પ્રિય ત્રાતા પ્રભુ ઈસુ તરફ પાછો વળી જાય.

બહેન, તમે કામ કરતાં હો ત્યારે ઈસુ સાથે વાત કરો. આવાં ગીતો અને ભજનો ગાઓ, આવાં ગીતો અને ભજનો પ્રભુ ઈસુ તરફ તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે, તેમનામાં ટકાવી રાખશે.

હે યહોવા, મુજ આધાર, તું વિણ જગમાં હું લાચાર,
મુજ પર તારી પ્રીતિ અપાર.
તારી પ્રસન્નતા મનમાં રાખું, ન્યાયીપણાનું ફળ હું ચાખું,
અંતરની પ્રભુ શુદ્ધિ માગે, શુદ્ધ જનો તું જ દર્શન પામે.

. . . . . .

પ્રભુ દેવનાં ગાઓ ગાન,
ગાતાનું સુણાવો માન;
સૌ માનો તેનો આભાર,
કાઢો ગાયનના ઉદ્‌ગાર.

કામ કે ફરજ પર

કામધંધા પર કે વ્યવસાયમાં- ઑફિસમાં કે સ્કૂલમાં, ફેક્ટરીમાં કે હોસ્પિટલમાં- ખ્રિસ્તીની પ્રથમ ફરજ તે સારી રીતે અને નિષ્ઠાપૂર્વક ફરજ બજાવવાની છે; તેણે ત્યાં બીજાંઓને પ્રભુમંદિરમાં જવાની અથવા દારૂ છોડી દેવાની અથવા બદલાણ પામવાની સલાહ આપવાની જરૂર નથી; તેણે તો નિષ્ઠાવાન કર્મચારી બનાવાનું ચે.

જો કે બધાં માણસોનું કેટલુંક કામ એક જાતની ટેવથી થઈ જતું હોય છે. ને મન બીજે ક્યાંક ભટકતું હોય ત્યારે પણ થઈ શકે છે; પણ જેમ કામમાં વધુ કૌશલ્યોની જરૂર તેમ તે વધુ ધ્યાન માંગે. આવાં કામોમાં ખ્રિસ્તી કર્મચારીએ પોતાનું પૂરેપૂરું મન પરોવવાનું હોય છે. હોસ્પિટલમાં ઓપરેશન ચાલતું હોય... પ્રયોગમાં તમે ડૂબેલાં હો.... તમે ટાઈપ કરતાં હો..... ભણતાં હો..... તમે બીજાઓ સમક્ષ ઈસુ વિશે બોલતાં હો. અહીં તો તમારે તમારું પૂરેપૂરું મન લગાડવાનું હોય.

ખ્રિસ્તની સાથે જીવવાથી એ ધ્યાનની વિરુદ્ધ જવાતું નથી. એ તો એ ધ્યાનમાં વૃદ્ધિ કરે છે. પ્રાર્થના કર્યા પછી કામધંધે ચઢવાથી (અને ઈશ્વરની સાથે કામ કરતાં) કામમાં વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત થઈ શકે છે, કામ વધુ સંપૂર્ણ બને છે અને આપણે પોતાની મેળે કરીએ તેના કરતાં વધુ અસરકારક બન્યાની લાગણી વધું બળવત્તર બને છે, જેમણે આનો અનુભવ ન કર્યો હોય તેમને આનો શી રીતે ખ્યાલ આવે?

આ વાત પણ કહેવી જ જોઈએ. ધ્યાનકેન્દ્રીકરણની પૂરેપૂરી લાગણી સાથે સહકાર્યકર્તાઓ સાથે એકરૂપ થવાની આનંદપ્રદ લાગણી ઉમેરાય

છે. કર્મચારી સમજે છે કે તે એકલો કે એકલી નથી. "મારો હાથ બીજા કોઈના હાથમાં છે. બીજો મારે વિશે વિચારે છે. બીજા કોઈક મારી આંખોથી જોઈ રહ્યા છે..." કામ જેમ વધુ ગંભીર તેમ મદદ મળતી હોવાની લાગણી વધુ. મન જેમાં પરોવાયેલું હોય એવા ધ્યાનની જરૂરિયાત સંતોષાતાની સાથે, ફરીથી માણસનું પોતાનું મન પોતાના પ્રેમાળ સાથીદાર સાથેની ઘનિષ્ઠ વાતચીતમાં પરોવાઈ જાય છે. "પ્રભુ આપણે એ કામ સારું કર્યું અને એ કામ આપણે બંનેએ સાથે કર્યું." જો કે આપણે તો હજારમાં ભાગનું કામ કર્યું હોય છતાં પ્રભુ હસે છે અને કહે છે, "હા, આપણે તે સાથે કર્યું !"

સ્કૂલમાં

ખ્રિસ્તમાં જીવવું એ માત્ર પુખ્ત વયનાં માટે જ નથી. વિકાસ પામતાં બાળકો આની સરળ કાર્યરીતિ (ટેકનિક) શીખી શકે. જ્યારે વધુ ગંભીર અભ્યાસ કરવાના સમયો આવે અને કિશોરો તથા યુવાનોને ઘણા વિષયો શીખવાના આવે ત્યારે પણ ખ્રિસ્તને પોતાનું મન કેવી રીતે આપવું તે શીખવવું ખરેખર અઘરું નથી.

આપણે સમજીએ છીએ તે કરતાં બાળકો આત્મિક રીતે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. આપણે આપણાં બાળકોને સરળ અને સ્વાભાવિક રીતે અને આપણા અનુભવોમાંથી- નમૂનાથી ખ્રિસ્તમાં જીવવું એટલે શું તે શીખવવી તે આપણે તમને માટે જે કંઈ કરીએ તે કરતાં વધુ કીમતી છે.

ઈસુ સાથે શીખતાં બાળકોને પોતાને સરળ લાગતા ને ગમતા પાઠ વધુ ગમે છે અને અઘરા પાઠ પણ સરળ બને છે. ઈસુ સાથે શીખતાં

બાળકોને પોતાનું શિક્ષણ કંટાળાજનક કે ત્રાસરૂપ લાગશે નહિ, પણ એક વિશિષ્ટ અધિકાર સમાન લાગશે. એ પોતાના પ્રભુને પોતાના વર્ગખંડમાં કહી શકશે: "પ્રભુ, આપણે આપણા સમયનો સૌથી સારો ઉપયોગ કરીએ. આપણે સ્વસ્થ ચિત્તે ભણવામાં ધ્યાન પરોવીએ."

રમતો પણ આપણા પ્રભુના રસની બહારની વસ્તુઓ નથી. જ્યારે તેઓ બાઈબલ વાંચતાં હોય કે પ્રાર્થના કરતાં હોય ત્યારે જ પ્રભુને તેઓમાં રસ હોય છે એ વાત સાચી નથી. આપણાં બાળકોને રમતના મેદાનમાં કે કસરતના સ્થળે પ્રભુ સાથે જવાનું શીખવવું, તે સારું છે- શક્ય હોય તો જીતવું પરંતુ જીત થાય કે હાર ખમવી પડે, તો યે આનંદ સાથે ઉત્સાહપૂર્વક ખેલદિલીની ભાવના સાથે રમવું એ જરૂરી છે.

ભારતમાં બાળકો મધ્યે કામ કરતા એક મિશનરીએ તેમને આવી રીતે જીવતાં શીખવ્યું અને જ્યારે તેમના એક વિદ્યાર્થીએ ફૂટબોલની મેચમાં પોતાનો પહેલો ગોલ કર્યો ત્યારે તેમને સમજાયું કે તે સફળ થયા છે. ફૂટબોલ ગોલબોર્ડની નેટ સાથે અથડાયો ને ગોલ થયો ત્યારે એ છોકરાએ આનંદપૂર્વક ઈસુ સાથેની ભાગીદારીને પ્રગટ કરતાં કહ્યું, "જુઓ ! પ્રભુ ઈસુ જુઓ !" માઈકલ ચેન્ગ નામના પ્રખ્યાત ટેનિસ ખેલાડીએ ફ્રેન્ચ ઓપનનું ટાઈટલ જીતતાં મેદાન ઉપર, હજારોની હાજરીમાં, પ્રભુને બધો યશ આપ્યો હતો.

સાંજના કલાકોમાં

સાંજના કલાકો એ મોટા ભાગનાં માણસો માટે નવરાશના **(leisure)** કલાકો હોય છે. આપણે તેમને કુટુંબ સાથે બાગકામ જેવા

કોઈ શોખમાં, પ્રભુ અને તેમની મંડળીની સેવામાં, આપણી કેળવણીને વધુ વિશાળ બનાવવામાં કે કશા શિષ્ટ આનંદ-પ્રમોદમાં ગાળી શકીએ. દિવસના ઘણા કલાકો કરતાં સાંજના આ કલાકો આપણને પોતાના લાગે છે.

પણ ખરેખર તો કોઈ સમય કે કોઈ કલાક આપણો પાતાનો નથી. **બધો સમય પ્રભુનો જ છે.** આપણે પ્રભુને માટે પણ જે સમય ખર્ચીએ છીએ તે પણ આપણો સમય નથી. એ બધો સમય પ્રભુનો છે, અને તે તમને આપણને નવરાશનો સમય આપવામાં આનંદ અનુભવે છે.

પ્રભુની સાથે જીવવું એનો અર્થ એવો કે આપણે જ્યાં કંઈ પ્રભુ વગર જઈ શકીએ ત્યાં જઈ શક્તાં નથી- જવું ન જોઈએ. **આપણું સમગ્ર જીવન પ્રભુનું છે.**

કેટલાંક માણસોને ઘર કે કુટુંબમાં સારી રીતે જીવવું મુશ્કેલ લાગે છે. અજાણ્યાંઓ સાથે જેટલી સભ્યતાથી વર્તે તેટલી સભ્યતાથી પણ તેઓ કુટુંબીજનો સાથે વર્તતાં નથી.

આપણામાં રહેલા ખ્રિસ્ત આ બધું બદલી નાખે છે. બીજાંઓની પ્રેમપૂર્વક સારસંભાળ લેવી તેમની ચિંતા કરવી એ આપણો **"બીજો સ્વભાવ"** બની જાય છે; કારણ કે, એ ખ્રિસ્તનો સ્વભાવ છે. જ્યારે પ્રભુ ઈસુ આપણામાં હોય છે ત્યારે કૌટુંબિક જીવન અઢળક રીતે સમૃદ્ધ બને છે.

રાત પડે છે કે દિવસ આપણને યાદ આવે છે કે દિવસ દરમ્યાન જે કરવાની આપણે આશા રાખી હતી તે પૂરેપૂરું પૂર્ણ કર્યું નથી ત્યારે આપણને એ પણ યાદ આવશે કે આપાણું મુખ્ય કામ શક્ય તેટલી સારી રીતે કલાકો

વિતાવવાનું નથી, પરંતુ ખ્રિસ્ત પોતાનાથી આપણને ભરી દે- આપણામાં રહે- તે જોવાનું છે.

રાત્રે સૂઈ જતાં

દિવસ પૂરો થવા આવ્યો છે. રાત પડી ગઈ છે અને તમે સૂવાની તૈયારી કરો છો ત્યારે તમારા પ્રભુની હાજરીમાં, વિતેલા દિવસ વિશે વિચારો. યાદ રાખો કે તમારું ધ્યેય એ ઈસુ સાથે બધું કરવાનું છે! અને દિવસમાં બનેલી ઘટનાઓનું તમે સ્મરણ કરો છો ત્યારે પણ તમે પ્રભુ સાથે જ છો.

દિવસ દરમ્યાન તમારા મનમાં ઈસુ કેટલા રહ્યા તેનો ક્યાસ કાઢો. ઘણી બાબતો વિશે તમને આનંદ થશે, આવી બાબતો ભવિષ્યમાં વધતી જશે. તમારા હવે પછીના દિવસોમાં તમે આ કાર્યરીતિને એક માળખામાં ઢાળતા જશો તેમ તેમ તેમને તેની ટેવ પડતી જશે- અને એ સારું થશે. તમે તમારી મેળે જે કંઈ કરશો તે ઘટતું જશે. તમે તમારી ઇચ્છામાંથી મુક્ત થતા જશો તેમ ઈસુ સાથે એક થઈને જીવાતા જીવનમાં વૃદ્ધિ થતી જશે.

"પ્રભુ આપણે તે તક ઝડપી લીધી!" "આપણે તેમને મદદ કરી!" "આપણે એ પ્રશ્નનો ઉકેલ શોધી કાઢયો!" "આપણે હવે શું કરવું તે જાણીએ છીએ...." ફરીથી અને ફરીથી. ઈસુ સાથે સંગાથ વધતો જશે અને આપણું મન ઈસુથી ભરાતું રહેશે તેમ તેમ હૃદય આનંદથી ઊભરાતું જશે.

પરંતુ દિવસના આ પશ્ચાદદર્શનમાં એવી પળો-સમયો પણ હશે. જે તકલીફો આપનારી હશે. અપમાનજનક હશે, અરે હૃદય બાળનારી પણ હશે. આપણને એવી વાતો યાદ આવશે જેમાં ઈસુને કશો લાગભાગ નહિ હોય. આપણે બીજાંઓને દુઃખ લાગે તેવું બોલ્યાં, અખ્રિસ્તી કામો અને અખ્રિસ્તી વિચારો... કેટલીક વાર તો આપણે શરમથી મૂંગાં થઈ જઈશું અને ધીમેથી પ્રભુને કહીશું, "મેં તે કામ મારી મેળે કર્યું હતું."

પ્રભુની માફી માંગો. આપણે લપસી પડીએ છીએ, (slip) પરંતુ આપણે ભૂંડની જેમ કીચડમાં પડી રહેવાની જરૂર નથી. આવું થાય ત્યારે પોતાની જાતને તેમાંથી ઊંચકી લો, જેટલી ઝડપથી તે થઈ શકે તેટલી ઝડપથી કીચડમાંથી પોતાને ઊંચકી લો. પછી અંદર જીવાતું જીવન જીવવા માંડો- વધુ નમ્ર, વધુ સ્વસ્થ અને વધુ ખ્રિસ્ત- કેન્દ્રી.

પરંતુ આખું જીવન કોઈ એક દિવસમાં જીવાતું નથી.

જીવનમાં અને દિવસોમાં એવો સમયો પણ આવે છે જ્યારે આપણને આપણા પ્રભુની નિકટતાની ખાસ જરૂર હોય છે.

પ્રેમમાં

જ્યારે આપણે પ્રેમમાં પડીએ છીએ, ત્યારે યોગ્ય પાત્ર સાથે, યોગ્ય રીતે પડીએ કે જવું જરૂરી છે !

માણસો અયોગ્ય પાત્રો સાથે પોતાનાં જીવનો જોડે છે તેથી આખી દુનિયામાં દુઃખના કેટલા બધા ડુંગરો ફાટી નીકળ્યા છે ! જીવનની દૂર ન કરી શકાય એવી મુશ્કેલીનો એક ભાગ છે કે, આપણે જીવનના સૌથી

બિનઅનુભવી સમયે જીવનનો સૌથી મોટો નિર્ણય કરીએ છીએ! જીવનના સાથીદારની પસંદગી એ આવો એક નિર્ણય છે.

જો ખ્રિસ્ત આપણામાં રાજ કરતા હશે તો આપણે ખોટી વ્યક્તિઓ સાથે જીવનભરનો સંબંધ બાંધીશું નહિ કે, આપણાં લગ્ન થાય તે પહેલાં પવિત્ર જીવન ગાળવામાં નિષ્ફળ જઈશું નહિ કે લગ્ન પછી વફાદાર રહેવાનું પડતું મૂકીશું નહિ.

વિશિષ્ટ સમસ્યાઓમાં

ખ્રિસ્ત આપણામાં રહેતા હોય ત્યારે આપણે જોયું છે તેમ તે પોતાને સાથ આપતા સેવકમાં વિચારે છે, લાગણી અનુભવે છે અને સંકલ્પશક્તિ પ્રગટ કરે છે.

જે રીતે ઈસુ આપણી સાથે વિચારે છે ને તે તો જિંદગીની સમસ્યાઓ વિશે વિચારતા માણસો માટે એક ભારે ઉત્સાહપ્રેરક અનુભવ હોય છે. વ્યક્તિ ઈસુની પાસે એક સમસ્યા લાવે અને ઈસુ તે સમસ્યા વિશે તે વ્યક્તિના મનમાં ચર્ચા કરે છે. તે પ્રશ્નો પૂછે છે. અનુમાનો બાંધવામાં કે તર્કો કરવામાં મદદ કરે છેઃ જવાબો શોધી કાઢે છે, ક્યારેક તો વ્યક્તિના પોતાના મનમાંથી જવાબો શોધી કઢાવે છે અને ક્યારેક દર્શનનો કે દૈવી પ્રેરણાનો પ્રકાશ આપે છે. ઘણીવાર તો આત્મામાં ચાલતી આવી તલ્લીન કરી દેનારી ચર્ચાઓમાં કોણે પ્રશ્નો પૂછ્યો અને કોણે જવાબ આપ્યો તે યાદ રહેતું નથી; પરંતુ એ વાત અગત્યની નથી. પોતે જાતે વિચારવું અને ખ્રિસ્ત સાથે વિચારવું એ તો બે ધ્રુવો જેવી અલગ વાત છે. સંત પાઉલે પણ કહ્યું છે કે, "મેં મારી જાતને કહ્યું કે હું ખ્રિસ્તના નામનો વિરોધ હોય

તેવી વાતો કરું" તેવી રીતે સંત પાઉલે ભૂલ કરી. તેમણે પોતાની સાથે વિચાર કર્યો. પછીથી તો સંત પાઉલે બધા જ વિચારો ખ્રિસ્ત સાથે કર્યા.

દુઃખમાં

વહેલાં કે મોડાં, દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં દુઃખ આવે છે.

કેટલીકવાર તો દુઃખ એ વ્યક્તિને ભાંગી પાડે તેવું કઠોર હોય છે. આપણું કોઈ સ્વજન મૃત્યુદ્વારે આપણી પાસેથી લઈ લેવામાં આવે છે કે, પાગલ જાહેર કરાય છે. જેની ખૂબ આશા રાખી હોતી તે બાળક વિકૃત જન્મે છે. જે આપણે સતત ટકી રહેશે તેવો ધાર્યો તે પ્રેમ કાચો પડે છે, તૂટી જાય છે. ખ્રિસ્ત આપણામાં હોય તેમ છતાં આવું કેમ બને ? શું ખ્રિસ્ત કૃપા દર્શાવવાનું વીસરી ગયા છે તેવું માનવાની લાગણી થાય તેવા હૃદયમાં ખ્રિસ્ત રહી શકે ?

જેમણે ભારે દુઃખોનો અનુભવ કર્યો છે તેવાંઓએ સાક્ષી આપી છે કે દુઃખના સમયોમાં ખ્રિસ્તની હાજરીથી કશું વિશષ કીમતી નથી, ખ્રિસ્તની સહાનુભૂતિ આગળ બીજી કોઈ માનવી સહાનુભૂતિનું કશું મૂલ્ય નથી. તે આપણાં ભંગિત હૃદયોમાં આવીને આપણને શાંતિ અને દિલાસો આપી શકે છે.

બીજાં માણસો તો આપણાં દુઃખથી ટૂંકમાં જ થાકી જશે અને આપણે ગુમાવેલાં સ્વજનો વિશેની આપણી વાતોથી કંટાળી જશે. પરંતુ ઈશ્વર ન કદી થાકશે કે ન કદી કંટાળશે. તે તો આપણી જેમ જ આપણે ગુમાવેલા સ્વજનોને ચાહે છે, અને ચાહતા રહેશે.

સફળતામાં

નીતિ શિક્ષકો દ્વારા સામાન્ય રીતે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે કે, સમૃદ્ધિ ગરીબી કરતાં વધુ જોખમકારક છે, અને વધુ માણસોએ બીજા કશા કરતાં સફળતામાં વધુ નિષ્ફળતાઓ મેળવી છે.

આ સમજવું ખૂબ અઘરું નથી. જો કોઈ માણસ પોતાની સફળતાનો પોતાને ઘડવૈયો માને તો તેનો અહમ્ વધી જાય છે. જો ખ્રિસ્ત વ્યક્તિની અંદર ન જીવતા હોય તો ધંધાની સફળતા સાથે અહમ્ નો પારો ખૂબ ઊંચો જાય, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા સાથે પણ અહમમાં વૃદ્ધિ થાય. સફળતાની સાથે જે માણસનો અહમ્ પોતાનું રણશિંગડું પોતે જ જોરશોરથી વગાડવા મંડી પડે છે કે "મેં...

માત્ર ખ્રિસ્ત જ આમાંથી આપણને બચાવી શકે છે. માત્ર ઈસુ એકલા જ પોતાની અંગત ને પ્રેમાળ વાતચીત દ્વારા આપણી પાસે ઈશ્વર પાસેથી ન મળ્યું હોય તેવું કશું જ નથી એની ખાતરી પમાડી શકે છે. **સફળતા અને સુખમાં આપણે ઈશ્વરનાં જ દેવાદાર છીએ.**

માંદગીમાં

માણસો આ દુનિયાની સેવામાં સૌથી અસરકારક વસ્તુ એ કરી શકે કે, તેઓ ખ્રિસ્તને પોતાનું સમર્પણ કરે, જેથી તે ફરીથી તેમનામાં રહેવા લાગ, પછી જ તો તંદુરસ્ત માણસોની જેમ જ માંદાંઓ પણ ખ્રિસ્તની સેવા કરી શકશે.

સંધિવાથી અપંગ થઈ ગયેલાંઓ પણ તેમ કરી શકે; બહેરાં અને મૂંગાં, અંધજનો અને લકવાગ્રસ્તો પણ તેમ કરી શકે.

ખ્રિસ્તના હૃદયમાં આવવાથી કેટલાક રોગ મટી જાય છે અને બધાંને મદદ મળે છે. પરંતુ ઘણાંને માંદગીનો બોજો ઉપાડવો પડે છે.

જેઓ ઈસુની સાથે તે બોજો ઉપાડે છે તેઓ ઘણી ધીરજથી અને હિંમતથી તે ઉપાડી શકે છે. ઈસુએ જેમ કર્યું હતું તેમ તેઓ પણ ઈશ્વરપિતાના હાથમાંથી વેદનાનો પ્યાલો ઉપાડે છે "પ્રભુ, તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે..." મેં એવાં ઘણાં અપંગ માણસોને જોયાં છે જેઓ પૂર્ણસમયી મધ્યસ્થીમાં જોડાયાં છે, માંદગીને ધીરજપૂર્વક વેઠવાની સાથે પ્રભુની સેવા કરે છે યોનેકો અને ઓની એન્ડરસનનાં દૃષ્ટાંતો આમાં મદદરૂપ થઈ શકે. (આ પુસ્તકો જરૂર વાંચજો.)

પડછાયા લાંબા બને છે ત્યારે

આપણે ઘરડાં થતાં જઈએ છીએ તેમ જિંદગીના રસ્તાઓ સાંકડા થતા જાય છે.

કેટલીક વસ્તુઓ છોડી દેવી પડે છે. કેટલીક વસ્તુઓ આપણી શક્તિમર્યાદાની બહારની થઈ જાય છે. ઘસાતી જતી શક્તિઓ વેદના પમાડે છે.

આમાં પણ લાભ તો છે જ. આપણામાં રહેતા પ્રભુની સાથે આપણને વધારે વાતચીત કરવાનો સમય મળે છે, બીજાંઓ માટે, ઈશ્વરની દોરવણીમાં, વધુ સમય મળે છે, મૂલ્યોનું વધુ સાચું મહત્વ સમજાય છે.

સૂર્ય જ્યારે આકાશમાં ઊંચે ચઢતો હતો ત્યારે જે વસ્તુઓ આપણને અગત્યની લાગતી હતી તે સાંજના પ્રકાશમાં કેટલી ધૂંધળી અને અનિચ્છનીય લાગે છે! જેમની પ્રેમાળ સંભાળમાં આપણાં ઘણાં સ્વજનો પહોંચી ગયાં છે તેવા ઈસુ સાથે ઉતાવળ કર્યા વિના શાંતિપૂર્વક વા. કરવાનો સમય સાંપડે છે. છતાંય હજુપણ સેવા કરવાનો સમય છે. કેટલાંકે તો જિંદગીનાં આથમતાં વર્ષોમાં અતિ ઉમદા સેવા બજાવી છે.

મૃત્યુના વિચારોમાં

હું માનું છું કે જેમણે **પચાસ** વર્ષો પૂરાં કરી નાખ્યાં છે તેવા **સાતમાંના પાંચ** માણસો મૃત્યુ વિશે વિચારે છે.

તેઓ એ વિશે **વાતચીત** કરતાં નથી. એવી વાત કરવી એ તેમને માટે રોગિષ્ઠ મનોવૃત્તિનું લક્ષણ હશે. પરંતુ તેઓ મૃત્યુ વિશે જરૂર **વિચાર્યા** કરે છે, "મારા ઘણા મિત્રો અને સ્વજનો પ્રભુ પાસે પહોંચી ગયો છે... મારો પણ વારો આવશે જ... મૃત્યુ કયા દ્વારે થઈને આવશે? શું એ હાર્ટએટેક કે હૃદય પરનો હુમલો હશે? શું એ કેન્સર હશે? શું એ વૃદ્ધાવસ્થાની અપંગતા હશે? કેટલાંક ઉદાસ રહેતાં હશે, કેટલાંક બેપરવા હશે અને કેટલાક અંધકારમાં ઘેર જતાં બીતાં હશે.

પરંતુ જેઓમાં ખ્રિસ્ત વસે છે તેઓને આવી કોઈ દહેશત કે ધાસ્તી કે ડર નહિ હોય. તેઓ ઈસુ સાથે જેટલાં વધુ નિકટનાં બન્યા હશે તેટલા જ તેઓ પોતાની પૃથ્વી પરની વિદાયને લીધે ભયભીત નહિ બને. પ્રભુ ઈસુ કહે છે, "તું જિંદગીભર મારા પર વિશ્વાસ રાખ" તેથી તેઓ વિશ્વાસ કરે છે. એવી કોઈ જરૂરિયાત નથી જે પ્રભુ ઈસુ ન સંતોષી શકે એવું તેઓ

જાણે છે. ખ્રિસ્તમાં જીવવું એટલે સદાકાળ જીવવું. મૃત્યુ એ ખરા ખ્રિસ્તીઓ માટે લાભદાયી છે.

ઈસુને મનમાં રાખવા વિશે

પ્રાર્થના કરો... ઈસુ સાથે ફરવા જાઓ... આવું કહેતા રહો, "હું પ્રભુ ઈસુનો/ની છું અને પ્રભુ ઈસુ મારા છે." "હે પ્રભુ ઈસુ, હું તમારા પર પ્રેમ રાખું છું. તમે મારા છો" કલ્પનાનો ઉપયોગ કરો. પ્રભુ ઈસુમાં તમે પોતાને નવી ઉત્પત્તિ તરીકે નિહાળો... તમારા રૂમમાં પ્રાર્થનાની એક જગ્યા રાખો, ત્યાં પ્રભુ ઈસુનું કોઈ ચિત્ર રાખો... તમે એક કામથી બીજા કામ પર... ઘરમાં કે વ્યવસાયના સ્થળે- ફરો છો ત્યારે એ કામ સારી રીતે કરવા પ્રભુ ઈસુની મદદ માગતી શાંત પ્રાર્થના કરો... તેમનું સાંભળતાં શીખો... પ્રભુ ઈસુ જે કોઈ સૂચન કરે તેને તાત્કાલિક અમલમાં મૂકવાની ટેવ પાડો... પ્રેમ, આનંદ, શાંતિ, સહનશીલતા- આ શબ્દોને તમારા મનમાં રાખી તે ઉપર મનન કરો... મનના ભટકતા વિચારોને ઈસુમાં સ્થિર કરો. જેઓ પ્રભુ ઈસુ જેવા છે તેવાં સંતો અને ભક્તો વિશે વિચારો; પણ સહુથી વધુ **પ્રભુ ઈસુ વિશે વિચારો.**

♣ ♣ ♣

10BGM2