

આજના દિવસ માટેની પ્રાર્થના

હે પ્રભુ, મને આપની શાંતિ પ્રસારતું/માટેનું (સાધન) બનાવો. જ્યાં તિરસ્કાર હોય ત્યાં મને પ્રેમ બીજનું વાવેતર કરવા દો. જ્યાં ક્ર્યાંક ઘા - ઘસરકા હોય ત્યાં ક્ષમા આપવા દો. જ્યાં સંશય હોય ત્યાં શ્રદ્ધા સિંચન કરવા દો. જ્યાં હતાશા હોય ત્યાં આશા સંચાર કરવા દો. જ્યાં અંધકાર હોય ત્યાં પ્રકાશ અને જ્યાં દુઃખ હોય ત્યાં આનંદ પ્રસારવા દો.

હે ઉચ્ચ દિવ્ય શક્તિ, મને એવું વરદાન આપો કે આશ્વાસન પ્રાપ્ત કરવા ને બદલે આશ્વાસન આપવાની ઈચ્છા રાખું/ આશ્વાસન આપવાના પ્રયત્નો કરું. લોકો મને સમજે એવી ઈચ્છા રાખવાને બદલે હું લોકોને એવી સમજવાના પ્રયત્ન કરું. પ્રેમ મેળવવાને બદલે પ્રેમ આપું. કારણકે દર્દ દેવામાં જ સાચી પ્રાપ્તિ છે. ક્ષમા કરવાથી જ આપણને ક્ષમાદાન મળી રહે છે. મૃત્યુ ને પ્રાપ્ત કરીને જ આપણે શાશ્વત જીવન માટે જનમતા હોઈએ છીએ.



Approved by
World Service Conference
Al-Anon Family Groups

64-300M-92-25/1.00 M-10

Printed in India

માત્ર આજના દિવસ પૂરતું જ



AL-ANON GSO INDIA
Hope for families & friends of alcoholics

માત્ર આજના દિવસ પૂરતું જ હું બસ આજના દિવસ પૂરતું જ જીવવાના પ્રયત્નો કરીશ. (એટલે કે ભૂતકાળનો ભાર નહિ રાખું અને ભવિષ્યની ચિંતા નહીં કરું) હું મારી બધી જ સમસ્યાઓને આજે ને આજે જ ઉકેલી નાંખવાના પ્રયત્નો નહિ કરું. હું બાર કલાક માટે કંઈક એવું કરીશ કે જે મારી આખી જિંદગી કરતું પડે તો તે મને દુઃસહ ન લાગે.

માત્ર આજના દિવસ પૂરતું જ પૂરતીજ પ્રસન્ન રહીશ. અબ્રાહમ લિંકનની એ વાત સાચી જ લાગે છે કે, મોટા ભાગના લોકો પોતે એટલા જ પ્રસન્ન/સુખી રહે છે કે જે લોકો સુખી રહેવા માટે પોતે જ ધારણા બાંધી લે છે.

માત્ર આજના દિવસ પૂરતું જ હું જે કંઈ છે તેને અનુકૂળ થઈ જવા પ્રયત્ન કરીશ. અને એવી ઈચ્છા જ ન રાખું કે બધું જ મને અનુકૂળ હોય તે જ થાય. મારું 'ભાગ્ય' મારી સામે જે સ્વરૂપે આવે છે તેને હું તે સ્વરૂપે જ સ્વીકારી લઈશ, તેને અનુરૂપ જ હું પ્રયત્ન કરીશ.

માત્ર આજના દિવસ પૂરતું જ હું માત્ર મનને મજબૂત બનાવવા નો પ્રયત્ન કરીશ. હું ઊંડો અભ્યાસ કરીશ. જે કંઈ ઉપયોગી હશે કે છે તે હું શીખવાનો પ્રયત્ન કરીશ. હું મારા મનને આ બાબુ તે બાબુ ચકરાવે ચઢવા/ભટકવા નહિ દઈશ. જેમાં પ્રયત્નની જરૂર પડે, વિચાર અને એકાગ્રતાની જરૂર પડે તેવું વાંચવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

માત્ર આજના દિવસ પૂરતું જ હું મારા પોતાના આત્માની ઉન્નતિ માટે ત્રણ પ્રકારનાં કામ કરીશ. હું કોઈકને માટે કોઈ એક સારું કામ કરીશ. એની કોઈનેય ખબર પણ ન પડે તે રીતે કરીશ.

જો મારાં કોઈકને માટે કરેલાં એ સારાં કામની બીજા કોઈને ખબર પડી જાય તો એ કામ, સારાં કરાયેલાં કામની ગણતરીમાં નહિ આવે. હું કામ એવાં કરીશ કે જે હું કરવા માગતો/માગતી ન હોઉં. એ કામ હું મારી જાતને કેળવવા માટે કરીશ. મારી લાગણી દુભાયેલી હોય તો તે હું કોઈને બતાવીશ નહિ. કારણ કે એમ કરવાથી બીજાઓને દુભાવવાનું થશે. એટલે મારી લાગણી દુભાયેલ છે તે આજે તો હું કોઈનેય નહિ જ બતાવું.

માત્ર આજના દિવસ પૂરતું જ હું સમ્મતી અને સહકારનું વલણ અપનાવીશ. સૌને સારું લાગે એવા પ્રયત્નો આજે કરીશ. સુઘડ વસ્ત્ર પરિધાન કરીશ. હું મારા અવાજને કોમળ અને ઘીમો રાખીશ. સૌની સાથેનો મારો વ્યવહાર શિષ્ટ રાખીશ. કોઈનીય નામની ચ હું ટીકા કરીશ નહિ. કોઈ પણ ચીજમાં કોઈપણ પ્રકારનો દોષ હું જોઈશ નહિ. મારી જાત સિવાય બીજા કોઈને ચ સુધારવાનો કે નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ નહિ.

માત્ર આજના દિવસ પૂરતું જ હું એક ચોક્કસ કાર્યક્રમ/સમય પત્રક બનાવીશ. શક્ય છે કે હું એ કાર્યક્રમનો પૂરેપૂરો અમલ ન પણ કરી શકું, પણ હું કાર્યક્રમ તો બનાવીશ જ. હું જાતને કોરી ખાતા બે કીડાઓથી બચાવીશ. એક અતિ ઉતાવળ અને બે અનિર્ણયાત્મકતાની સ્થિતિ.

માત્ર આજના દિવસ પૂરતું જ હું નિર્ભય બની રહીશ. ખાસ કરીને જે કંઈ સુંદર છે તેનો આનંદ માણવાની બાબતમાં હું કદીય ભયભીત નહિ જ થાઉં. સંસારમાં હું કંઈક અર્પણ કરી રહ્યો છું/ રહી છું. બરાબર એ જ રીતે સંસાર મને પણ કંઈક આપતો જ રહેશે.