धन्य स्मृति
माउंट अथोस के एल्डर पैसियोस
शब्द

खंड VI

प्रार्थना पर

वषिय-सूची:

संपादकों से 4
माउंट अथोस के पूजनीय पैसियोस के लिए ट्रॉपारियन 5
कॉन्टाकियन 5
भूमिका 5

भाग 1. ईश्वर के साथ एकता पर 8
अध्याय 1. प्रार्थना ईश्वर के साथ संवाद है 8
धन्य हैं वे जिन्होंने स्वर्गीय कमान्ड केंद्र के साथ संबंध स्थापित किया है 8
मसीह हमें उनके साथ बात करने का अवसर देते हैं 9
प्रार्थना की तीव्र इच्छा 9
अध्याय 2. प्रार्थना की आवश्यकता पर 10
आइए हम प्रार्थना को एक आवश्यकता मानें 10
प्रार्थना सुरक्षा की एक भावना है 11
प्रार्थना का आह्वान 12
अध्याय 3. इस तरह प्रार्थना करें कि ईश्वर हमें सुनें 13
वासनाएँ रेडियो हस्तक्षेप की तरह हैं जो ईश्वर के साथ हमारे संबंध को बाधित करती हैं 13
'मैं' और 'मेरा' मुझे ईश्वर से जुड़ने से रोकते हैं 14
ईश्वर घमंडी की प्रार्थना नहीं सुनता 15
प्रार्थना के लिए दृढ़ता और धैर्य की आवश्यकता होती है। 16
अध्याय 4. ईश्वर के साथ संचार के लिए कैसे तैयारी करें 17
मसीह के प्रति एक विनिम्र स्वीकारोक्ति 17
"सबसे पहले शांत रहो" 18
प्रार्थना 'न्याय से पहले का न्याय' है 19

भाग 2। प्रार्थना के लिए संघर्ष 20
अध्याय 1. प्रार्थना की कठिनाइयों पर 20
निराशावाद एक व्यक्ति को बेकार बना देता है 20
चर्चा को बीच में न छोड़ें 21
क्योंकि परमेश्वर हर्षित मन से देने वाले से प्रेम करता है। 22
शुरू करने का मन बनाओ 22
आइए आत्मा को वह भोजन दें जिसकी वह लालसा करती है 23
प्रार्थना प्रेम से उत्पन्न होनी चाहिए 24
हमें दूसरों को या स्वयं को प्रार्थना से विचलित नहीं करना चाहिए 25
कृपया इस सपने को उन लोगों तक पहुँचाएँ जिन्हें नींद नहीं आती 26
अध्याय 2. शैतान कैसे युद्ध करता है उस व्यक्ति के खिलाफ जो प्रार्थना करता है 27
शैतान से बातचीत न करें 27
शैतान व्यक्ति को प्रार्थना करने से रोकता है 28
अध्याय 3. प्रार्थना से हृदय कैसे गर्म होता है 29
पवित्र प्रतिमाएँ हमें प्रार्थना करने में मदद करती हैं 29
जपमाला शैतान के खिलाफ एक मशीन गन है 29

प्रार्थना से पहले आध्यात्मिक पाठ 30
परमेश्वर की अति पवित्र माता से प्रार्थना के नियम आत्मा के लिए अत्यंत लाभकारी हैं। 31
चर्च का गायन आत्मा को आनंदित और शांत करता है 32
अध्याय 4. 'आओ, हम आराधना करें...' 33
झुकना किसी भी अन्य आध्यात्मिक अभ्यास से अधिक लाभकारी है 33
प्रणाम करने के माध्यम से, हम ईश्वर से क्षमा मांगते हैं और उन पर अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं 34
कमर तक और पूर्ण प्रणाम 34
"जो प्रयास करता है, वह रास्ता खोज लेता है" 35

भाग 3। परमेश्वर की अति पवित्र माता, स्वर्गदूत और संत — ईश्वर के समक्ष मध्यस्थ और हमारे रक्षक 36

अध्याय 1. इस तथ्य पर कि परमेश्वर की परम पवित्र माता हैं हमारी कोमल और देखभाल करने वाली माँ 36
परम पवित्र माता की आराधना 36
हे मसीह, आपके लोग प्रार्थना में आपकी माता को आपके समक्ष लाते हैं। 37
"हे दयामयी, आप सभी के लिए मध्यस्थता करती हैं" 39
अध्याय 2. रक्षक स्वर्गदूत पर 40
रक्षक स्वर्गदूत हमारे करीब है 40
हमारा रक्षक देवदूत हमारी रक्षा करता है 41
अध्याय 3. इस तथ्य पर कि संत ईश्वर के प्रति बच्चे हैं 42
"किसी संत का सम्मान करना, उसका अनुकरण करना है" 42
पवित्र अवशेषों की सुगंध 43
आइए हम श्रद्धापूर्वक संतों की ओर मुड़ें 43
संतों की सहायता 44
संत दूरी को पाटते हैं 46
अज्ञात संत 'गुप्त रूप से' मदद करते हैं 47
पवित्र 'सेवक' और पवित्र 'रक्षक' 47
संतों के चमत्कार 49
संतों की जीवंत उपस्थिति 50

भाग 4. "माँगो, तो तुम्हें दिया जाएगा" 51

अध्याय 1. अपने लिए प्रार्थना करने पर 51
आइए हम अपने और दूसरों के लिए ईश्वर की दया माँगें 51
आध्यात्मिक प्रयास के लिए एक प्रार्थना 53
बीमारी के समय प्रार्थना 53
अध्याय 2. दूसरों के लिए प्रार्थना करना 54
अपनी पापी प्रकृति के प्रति सचेत रहते हुए शांति के लिए प्रार्थना करना 55
दूसरे का दर्द अपना होना चाहिए 56
विशिष्ट आवश्यकताओं और संपूर्ण विश्व के लिए प्रार्थना 57
उन लोगों के लिए एक प्रार्थना जो हमारी प्रार्थनाएँ माँगते हैं 58
बीमारों के लिए प्रार्थना 59
पीड़ा में की गई प्रार्थना के बाद दिव्य सांत्वना मिलती है 60
अध्याय 3. स्वर्गवासी के लिए प्रार्थना 60
'वह मृत्यु से जीवन में प्रवेश करेगा' 60
हम हमेशा दिवंगत आत्माओं के लिए प्रार्थना करें 61
प्राण त्याग चुके लोगों को हमारी प्रार्थनाओं की आवश्यकता होती है 62
प्राणियों के लिए राहत 63
अध्याय 4. भजन संहिता कैसे एक बिजली की कड़क है जो शैतान को गिरा देती है 64
दाऊद की भजन-पुस्तक दैवीय रूप से प्रेरित है 64
संत अर्सेनियस की 'परिस्थितियों' के अनुसार भजन संहिता का पाठ 64
आइए विभिन्न आवश्यकताओं के लिए प्रार्थना करें 65
भजन संहिता से प्रार्थना 66

भाग 5. यीशु की प्रार्थना और संयम 67

अध्याय 1. यीशु की प्रार्थना की शक्ति पर 67
"हे प्रभु यीशु मसीह, परमेश्वर के पुत्र, मुझ पर दया करो" 67
प्रार्थना शैतान के खिलाफ एक जबरदस्त हथियार है 68

हृदय को शुद्ध करने के लिए, यीशु की प्रार्थना और तपस्या के प्रयास की आवश्यकता होती है।....69
अध्याय 2. प्रार्थना के अभ्यास पर....70
ज़ोर से, फुसफुसाकर, या मन में?....70
आप जहाँ भी हों, यीशु की प्रार्थना करें....70
स्वाभाविक प्रार्थना....71
प्रार्थना में स्वचालितता....71
मन को केंद्रित करने के लिए सांस रोकना....72
प्रार्थना में प्रयास की आवश्यकता होती है....72
पश्चाताप प्रार्थना का सबसे निश्चित मार्ग है....73
अध्याय 3. बुद्धिमत्तापूर्ण क्रिया पर....75
मन एक महान उपहार है, लेकिन इसे दिव्य आवृत्ति के अनुरूप होना चाहिए....75
आध्यात्मिक सतर्कता....75
मन को एकत्र करना....76
आइए हम अपने मन को करने के लिए कुछ दें....77
ईश्वर की उपस्थिति का अनुभव....78
अध्याय 4. मन और हृदय के सहयोग पर....78
प्रार्थना हार्दिक हो जाती है जब मन हृदय के साथ एक हो जाता है....78
ईश्वर का प्रेम मन को हृदय में एकत्रित करता है....80

भाग 6. आराधनात्मक जीवन....81

अध्याय 1. चर्च वर्ष के मौसमों पर....81
'मसीह का जन्म हुआ'....81
पवित्र लेंट — गोलगोथा की शोभायात्रा....82
"हे ख्रीस्त, हम तेरे दुख-क्लेश की आराधना करते हैं"....83
"पुनरुत्थान का दिन"....85
अध्याय 2. सामूहिक प्रार्थना पर....85
चर्च ईश्वर का घर है....86
सामूहिक प्रार्थना की शक्ति....86
अध्याय 3. दिव्य युखरिस्ट की संस्कार में भाग लेने पर....88
संस्कार व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से अनुभव किए जाते हैं....88
पवित्र सहभाग के लिए तैयारी....89
दिव्य संचार सबसे प्रभावी औषधि है....90
अध्याय 4. "हमारे परमेश्वर के लिए गाओ, गाओ"....90
चर्च में गायन प्रार्थना का एक रूप है।....90
एक अच्छी आध्यात्मिक अवस्था....91
यह सब भक्ति की बात है....92
पवित्र अर्थ हृदय को भेद जाते हैं....93
संगीत हृदय से रचित होता है....94

भाग 7. स्तुति के क्षेत्र में....95

अध्याय 1. ईश्वर की स्तुति पर....95
प्रार्थना-स्तोत्र में भी पश्चाताप मौजूद है।....95
स्तुति परम कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है....95
स्तुति ईश्वर के प्रति कृतज्ञता से शुरू होती है....96
"महिमा तेरी हो, हे ईश्वर"....96
अध्याय 2. प्रशंसा के क्षेत्र पर....97
प्रशंसा के साम्राज्य में दो पद....97
पश्चाताप के आँसू और स्तुति के आँसू....98
अध्याय 3. ईश्वर की देन पर....98
ईश्वर अपनी कृपा थोड़ा-थोड़ा करके प्रदान करते हैं....98
प्रार्थना में दिव्य सांत्वना....99
दिव्य अनुग्रह का दर्शन....100
मसीह की उपस्थिति में मन मौन रहता है....101

परमपूज्य पैसियोस एक ऐसी पुस्तक प्रकाशति करना चाहते थे जो सभी के लिए उपयोगी हो: सामान्य लोग, भक्षिु और पुरोहति, लेकनि उनके पास ऐसा करने का समय नहीं था, क्योंकि उन्होंने अपना सारा समय और ऊर्जा प्रार्थना करने और उनके पास आने वालों से बात करने में समर्पति कर दयिा था। रेवरेंड फादर के नधिन के बाद, उनके पत्रों, उनकी शक्षिाओं और वार्तालापों के नोट्स को दैनकि जीवन में उपयोग में आसानी के लिए व्यवस्थति कयिा गया, क्योंकि स्वयं एल्डर कहा करते थे: 'काम तुम्हारा है, जो तुमने सुना है उसे व्यवहार में लाओ।' आदरणीय पैसियोस हमें प्रशंसा के क्षेत्र में ले जाते हैं, सबसे सरल और सबसे आवश्यक चीजों से शुरुआत करते हुए: यह समझना कि प्रार्थना हमारे लिए एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है, इसे कैसे करना है और एकाग्रता बनाए रखना है, और आलस्य और नराशिावाद से कैसे लड़ना है। भजन-संग्रह, प्रणाम और माला से प्रार्थना जैसे आध्यात्मकि हथयिारों से हमें लैस करके, संत हमें नरिंतर प्रार्थना करना और हर चीज़ के लिए धन्यवाद देना सखिाते हैं।

संपादकों से

हमें अपने पाठकों के लिए 'माउंट अथोस के एल्डर पैसियोस: शब्द' श्रृंखला की एक नई पुस्तक प्रस्तुत करते हुए खुशी हो रही है। यह खंड प्रार्थना को समर्पति है। प्रार्थना मानव आत्मा का जीवन है, उसकी हवा और पोषण है। प्रार्थना मानव जाति के लिए ईश्वर का उपहार है, हमारे सृष्टकिर्ता द्वारा हमें दी गई एक ऐसी सुवधिा कि हम कसिी भी समय और हर आवश्यकता में उनकी ओर मुड़ सकें, यह जानते हुए कि हमें नस्सिंदेह उनकी सुनवाई मलिेगी। शुद्ध प्रार्थना के लिए आवश्यक पूर्वापेक्षाएँ प्रेम, द्वेष से मुक्त हृदय, एकाग्र मन, ईमानदारी और नरिंतरता हैं। प्रार्थना के माध्यम से, एक व्यक्ति दैवी कृपा में सहभागी होता है और प्रकाश से प्रबुद्ध होता है। प्रार्थना एक ऐसी कला है जसिमें प्रयास, आत्म-अनुशासन, धैर्य और दृढ़ता की आवश्यकता होती है। एल्डर पैसियोस[1] ने इस कला में पूर्णता हासलि कर ली थी। यह पुस्तक एल्डर के अमूल्य आध्यात्मकि अनुभव के अंशों को एक साथ लाती है, जो संतों और आम लोगों के साथ उनकी बातचीत के बचे हुए अंशों से लिए गए हैं।

अथोनाइट एल्डर पैसियोस लंबे समय से रूस के ऑर्थोडॉक्स लोगों के लिए जाने जाते हैं। यह याद करने योग्य है कि माउंट अथोस के भवष्यि के संत (जनिका धर्मनरिपेक्ष नाम आर्सेनयिस एज़नपिडिसि था) का जन्म 25 जुलाई 1924 को एशयिा माइनर, कैपाडोसयिा के फरासी गाँव में, नौ अन्य बच्चों वाले परविार में हुआ था। कैपाडोसयिा के संत आर्सेनयिस († 924, जनिका स्मरणोत्सव 10 नवंबर को मनाया जाता है) ने भवष्यि के भक्षिु का बपतस्मिा दयिा, बपतस्मिा के समय उन्हें अपना ही नाम दयिा, और उनके शरिच्छेदन की भवष्यिवाणी की।

1924 में, एज़नेपडिसि परविार कैपाडोसयिा से ग्रीस चला गया। 1945 में, आर्सेनयिस को सेना में भर्ती कर लयिा गया। उस समय, ग्रीस में एक गृहयुद्ध चल रहा था (1944–1948)। आर्सेनयिस हमेशा सबसे खतरनाक अभयिानों के लिए स्वयंसेवा करते थे, और अपने पड़ोसी की जान बचाने की बात हो तो अपनी जान जोखमि में डालने से कभी हचिकचिाते नहीं थे। अर्सेनयिस ने 1950 में पहली बार माउंट अथोस का दौरा कयिा, और 1954 तक उन्होंने माउंट अथोस पर एस्फग्मिेनू मठ में एक रसोफोरे का मुंडन प्राप्त कर लयिा था; दो साल बाद, फलिोथयिू मठ में, उनका लघु स्कीमा में मुंडन कयिा गया और उन्हें पैसियोस नाम दयिा गया।

दो साल तक, 1962 से 1964 तक, भक्षिु पैसियोस एक बार फरि से माउंट अथोस पर लौटने से पहले माउंट सनिाई पर एक भक्षिु के रूप में रहे। 1979 में, वे माउंट अथोस की 'राजधानी' कैरीज़ के पास, 'पैनागुडा' नामक 'सर्वपवत्रि थओिटोकोस के जन्म' की कोठरी में बस गए, जहाँ एल्डर ने अनगनित आगंतुकों का स्वागत कयिा। सूर्योदय से देर शाम तक, वे आगंतुकों का स्वागत करते थे, उन्हें सांत्वना देते थे और उनकी नराशिा को दूर करते थे, उनके आत्मा को प्रेम, वश्विास और आशा से भरते थे; जबकि रात में वे पत्र पढ़ते थे और पीड़ति लोगों के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते थे।

1988 में, एल्डर की तबीयत में अचानक गरिावट आई; उनकी कई सर्जरी हुईं, जनिमें से आखरिी—फरवरी 1994 में—पांच घंटे तक चली। 12 जुलाई 1994 को, सुबह ग्यारह बजे, एल्डर पैसियोस का नधिन हो गया। उनके पवत्रि अवशेष सुरोटी (थेसालोनकिी के पास) में स्थति संत जॉन द थयिोलोजयिन मठ में वरिाजमान हैं — यह एक मठ है जसिे

[1] संत जॉन द थयिोलोजयिन के मठ के मदर हाउस की माउंट अथोस परंपरा के अनुसार, माउंट अथोस के एल्डर पैसियोस का उल्लेख करते समय उनके सभी प्रकाशनों में पूरे समय बड़े अक्षर (capital letter) का उपयोग कयिा जाता है, इस प्रकार एक आध्यात्मकि मार्गदर्शक और शक्षिक के रूप में उनके प्रति विशिष सम्मान व्यक्त कयिा जाता है। हमने इन पुस्तकों के रूसी में पुनर्मुद्रणों में इस परंपरा को बरकरार रखा है। — संपादक

एक बार एल्डर पैसियॉस के आशीर्वाद से स्थापति कयिा गया था, जहाँ उन्होंने स्वयं इसकी सभी ननों के आध्यात्मकि पति के रूप में सेवा की थी। एल्डर ने अपने आध्यात्मकि बच्चों से वस्तिार से बात की, उन्हें समर्थन और शकि्षा प्रदान की; इन वार्ताओं के प्रतलिेख इस प्रकाशन का आधार हैं।

आध्यात्मकि बच्चे अपने आध्यात्मकि पति को 'जेरोन्डा' कहते हैं, जसिका रूसी में अनुवाद 'एल्डर' होता है। एल्डर पैसयिोस की शकि्षाओं में, 'ल्यूबोचेस्ट्वए' की अवधारणा बहुत बार आती है। यह शब्द आधुनकि रूसी में आम इस्तेमाल में नहीं है, लेकनि यह पुरानी स्लावोनकि भाषा में मौजूद था। माउंट अथोस के संत द्वारा यहाँ प्रयुक्त 'ईश्वर प्रेम' में उत्साह, आध्यात्मकि कुलीनता, आत्म-बलदिान, स्पष्टता, और स्वयं तथा ईश्वर के प्रत सिच्चाई—ये सभी एक साथ और एक साथी समय में शामलि हैं। इस पर एल्डर के 'वर्ड्स' के पछिले खंडों में अधकि वस्तिार से, थोड़ा-थोड़ा करके चर्चा की गई है।

जसि प्राथमकि लक्ष्य के लिए कोई व्यक्त प्रियास करता है, वह ईश्वर के साथ एकता—देवत्व प्राप्त—है, जसिमें शैतान, जो मानव जात का शत्रु है, हर संभव तरीके से बाधा डालता है। शैतान इतना घृणति है क एल्डर उसके नाम का उच्चारण करने से भी बचते हैं, और उसे 'तंगलाश्का' (तुर्की शब्द डंगलाक — सरल-मजिाज, अनपढ़, असभ्य, अवकिसति, मोटा, असभ्य, अज्ञानी, कमजोर दमिाग वाला, सुस्त) कहकर संबोधति करते हैं।

ईश्वर के साथ एकता के लिए मन में परविर्तन, सोचने के तरीके में बदलाव की आवश्यकता होती है। एक आध्यात्मकि व्यक्त एिक अलग तर्क का पालन करता है, जो इस दुनयिा के लोगों के लिए अक्सर समझ से परे होता है। यही वह 'पवत्रि पागलपन' है जसिके बारे में एल्डर पैसयिोस बात करते हैं और जसिके लिए वे हमें बुलाते हैं। ईश्वर के साथ एकता कोई बाहरी, औपचारकि संबंध नहीं है; यह बनिा शर्त का संबंध है, जब एक व्यक्त की आत्मा जलती है; यह प्रेम का बंधन है, जब एक व्यक्त खिुद को भूल जाता है और केवल प्रयितम की इच्छा और लालसा से जीता है। दव्यि इरोस — एल्डर पैसयिोस इस अवस्था का वर्णन इसी प्रकार करते हैं, जो उनके कई सदयिों पहले के ऐसे बाइज़ेंटाइन रहस्यवादी धर्मशास्त्रयिों, जैसे क सिेंट मैक्समिस द कन्फेसर और साइमेन द न्यू थयिोलॉजस्टि, द्वारा कही गई बातों की प्रतध्विन है।

हमें आशा है क वृद्ध पैइसयिॉस के 'शब्द' के छठे खंड का रूसी में लंबे समय से प्रतीक्षति प्रकाशन नस्सिंदेह आध्यात्मकि ज्ञान के खजाने में योगदान देगा और पवत्रि पर्वत के तपस्वी के पछिले पाँच खंडों के बुद्धमिानीपूर्ण चतिन के पूर्व संस्करणों के साथ-साथ पाठकों के लिए आध्यात्मकि लाभ का स्रोत बनेगा।

माउंट अथोस के पूजनीय पैसयिोस के लिए ट्रॉपारयिन

स्वर 5. समान: सह-शाश्वत वचन

दव्यि प्रेम की अग्न प्राप्त करके, / सभी से श्रेष्ठ एक पराक्रम के द्वारा, आप पूर्णतःईश्वर को समर्पति हो गए, / और आप अनेक लोगों के लिए सांत्वना बने, / उन्हें दव्यि वचनों से उपदेश देते हुए, / अपनी प्रार्थनाओं द्वारा चमत्कार करते हुए, / पैइसयिोस, ईश्वर-वाहक, / और अब अनवरत प्रार्थना करो // संपूर्ण जगत के लिए, हे पूज्य।

कॉन्टाकयिन

स्वर 8. के समान: चुना हुआ

पृथ्वी पर एक देवदूत के रूप में जीवन यापन कर, / तुम प्रेम से प्रकाशति हुए, पूजनीय पैइसयिस, / संन्यासयिों के महान स्तंभ, / वश्विासयिों के पवत्रि जीवन के मार्गदर्शक, / और तुम संपूर्ण ब्रह्मांड के सबसे मधुर सांत्वना साबति हुए; / इस कारण हम तुम्हें पुकारते हैं: // आनंदति हो, संपूर्ण संसार के पति।

भूमकिा

एल्डर पैसयिोस की 'वर्ड्स' की पछिली पाँच खंडों में प्रार्थना का वषिय अक्सर उठाया गया है। एल्डर पैसयिोस, जो 'दोषरहति और नदिारहति' एक भकि्षु थे, प्रार्थना को अपना मुख्य कार्य मानते थे। वभिन्नि प्रकार के लोगों, चाहे वे भकि्षु हों या गृहस्थ, के साथ अपने व्यवहार में, उन्होंने हमेशा प्रार्थना के माध्यम से उन्हें अपना जीवन ईश्वर के हाथ सौंपना सखिाने की कोशशि की। एल्डर के 'वचन' का यह छठा खंड, जसिे आप अपने हाथों में पकड़े हुए हैं और जो हमारे प्रधान चरवाहे, उनकी उत्कृष्टता कस्सान्द्रयिा के मेट्रोपॉलटिन नकिोडमिोस के आशीर्वाद से प्रकाशति हुआ है, में केवल प्रार्थना को समर्पति एल्डर की शकि्षाएँ शामलि हैं।

एल्डर पैसियोस के अनुसार, प्रार्थना हमारे लिए ईश्वर द्वारा प्रदान किया गया एक महान अवसर है, ताकि हम उनसे संवाद कर सकें और उनसे सहायता मांग सकें। महानुभाव को यह देखकर पीड़ा होती थी कि लोग कष्ट झेल रहे हैं और 'अपनी नगण्य मानवीय शक्ति पर निर्भर' हैं, यह भूलकर कि उनके पास ईश्वर से सहायता माँगने का अवसर है, 'जो केवल दिव्य शक्ति ही नहीं, बल्कि अनेक दिव्य शक्तियाँ भेज सकते हैं, और प्रदान की गई सहायता केवल दिव्य सहायता ही नहीं, बल्कि ईश्वर का एक चमत्कार होगी'। इसलिए, एल्डर ने जोर देकर कहा कि हमें प्रार्थना को एक आवश्यकता के रूप में देखना चाहिए, और उन्होंने उन लोगों की मदद करने का प्रयास किया जो अभी तक प्रार्थना की कला में पारंगत नहीं थे, ताकि वे 'एक अच्छी शुरुआत कर सकें, ताकि हृदय "जीवंत हो जाए" और प्रार्थना में कार्य करना शुरू कर दे।' जहाँ तक उन लोगों का सवाल है जिन्होंने पहले ही प्रार्थना की अच्छी आदत डाल ली थी, वृद्ध ने उन्हें और अधिक उत्साह और आत्मीयता के साथ प्रार्थना करने के लिए प्रोत्साहित किया। दोनों ही समूहों को, उन्होंने यह समझाने का प्रयास किया कि ईश्वर के साथ एकता की मुख्य पूर्व शर्त पश्चाताप और विनम्रता है। "मेरे भाइयो," वृद्ध ने अपने एक पत्र में लिखा है, "प्रार्थना में पश्चाताप के सिवा और कुछ न माँगो... पश्चाताप आपको विनम्रता देगा; विनम्रता आपको ईश्वर की कृपा देगी; और उनकी कृपा में, ईश्वर ने आपके लिए मोक्ष के लिए आवश्यक सब कुछ संजो कर रखा है, और, इसके अलावा, किसी भी स्थिति के लिए, वहाँ आवश्यक सब कुछ भी है ताकि जब अवसर मिले तो आप किसी और की आत्मा की मदद कर सकें।" और एक अन्य पत्र में, वृद्ध इस प्रकार लिखते हैं: "मैं ईश्वर के समक्ष स्वयं को नम्र करने का प्रयास करता हूँ, अपने पापों और कृतघ्नता को उनके समक्ष रखता हूँ, विनम्रतापूर्वक उनकी दया की याचना करता हूँ और उनकी स्तुति में धन्यवाद अर्पित करता हूँ।"

यह पुस्तक सात भागों से मिलकर बनी है। पहला भाग सामान्य रूप से प्रार्थना से संबंधित है, उस प्रार्थना से जिसके साथ एल्डर जीते थे, और उन्होंने इसे आत्मा की परमेश्वर के साथ निरंतर और अखंड संवाद की आवश्यकता के रूप में अनुभव किया। उन्होंने कहा कि हमें सुरक्षित महसूस करने के लिए ईश्वर के साथ निरंतर संपर्क में रहना चाहिए और कभी भी ईश्वर की आवृत्ति पर ट्यून किए गए अपने 'रेडियो' को बंद नहीं करना चाहिए। प्रार्थना सुरक्षा का एक स्रोत है। यदि हम इस तथ्य को समझ जाते हैं, तो हम ईश्वर के साथ अखंड संचार की आवश्यकता महसूस करेंगे और अखंड प्रार्थना प्राप्त करेंगे।

एल्डर पैसियोस हमें सच्ची और शुद्ध प्रार्थना की ओर ले जाते हैं, हमें इसके लिए आवश्यक शर्तें दिखाते हुए और इस बात पर जोर देते हुए कि प्रार्थना के साथ-साथ, संबंधित आध्यात्मिक संघर्ष भी होना चाहिए। दूसरे शब्दों में, ईश्वर के संपर्क में बने रहने के लिए, हमें उनके समान ही आवृत्ति पर ट्यून करना होगा—नम्रता और प्रेम की आवृत्ति। वासनाएँ, मुख्य रूप से अहंकार और आध्यात्मिक कुलीनता की कमी (अर्थात्, आत्म-त्याग की कमी), रेडियो हस्तक्षेप की तरह हैं जो ईश्वर के साथ हमारे मिलन में बाधा डालती हैं। इसलिए, प्रार्थना शुरू करने से पहले — यानी, ईश्वर के साथ उसी तरंगदैर्घ्य पर संवाद स्थापित करने से पहले — तैयारी आवश्यक है, ठीक उसी तरह जैसे हम पवित्र परमप्रसाद ग्रहण करने से पहले करते हैं। पश्चाताप और ईश्वर के प्रति हमारे पापों का विनम्र स्वीकारोक्ति 'दीवार को गिरा देती है, या यूँ कहें कि ईश्वर स्वयं हमारे लिए दरवाज़ा खोलते हैं, और हम उनके साथ मिलन की कृपा प्राप्त करते हैं।'

इस खंड का दूसरा भाग प्रार्थना में आने वाली बाधाओं से संबंधित है: लापरवाही, निराशा और ध्यान भटकाव। शैतान भी हमें अपनी छोटी-छोटी बातों में उलझाकर ईश्वर के साथ हमारे मिलन से दूर करने की कोशिश करता है। एल्डर इस बारे में व्यावहारिक सलाह देते हैं कि हमारे हृदय कैसे गर्म हो सकते हैं और प्रार्थना में काम करना शुरू कर सकते हैं। प्रार्थना से पहले एक संक्षिप्त लेकिन 'शक्तिशाली' पाठ हृदय को गर्म करता है। चर्च के भजन गाने से निराशा पर काबू पाने में मदद मिलती है और यीशु की प्रार्थना में स्वेच्छा से संलग्न होने के लिए सर्वोत्तम परिस्थितियाँ बनती हैं। एल्डर रोज़री को 'शैतान के खिलाफ एक मशीन गन' कहते हैं और समझाते हैं कि प्रणाम 'हमारे आध्यात्मिक इंजन को शुरू करने' में मदद करते हैं।

इस खंड का तीसरा भाग हमारी कोमल और प्रेममयी माता—परम पवित्र थियोटोकोस—पालक देवदूत, और साथ ही संतों—जो परमेश्वर के सामने हमारे रक्षक और मध्यस्थ हैं—से संबंधित है। ईश्वर के प्रति अपनी पूर्ण आज्ञाकारिता और विनम्रता के द्वारा, परमेश्वर की अति पवित्र माता मानव जाति के उद्धार के लिए ईश्वर की शाश्वत योजना को पूरा करने में सहभागी बनीं। इसीलिए वह हमारी प्रार्थनाएँ सुनती हैं और हमारे निवेदन अपने पुत्र और ईश्वर के समक्ष प्रस्तुत करती हैं। साथ ही, यदि हम ईश्वर की इच्छा के अनुसार जीवन यापन करते हैं, तो हमारा संरक्षक देवदूत हमारे साथ रहता है, हमारी रक्षा करता है और हमें खतरों और दुर्भाग्यों से बचाता है। और सभी संत, जब हम उन्हें विश्वास और श्रद्धा के साथ पुकारते हैं, तो हमारी सहायता के लिए दौड़ पड़ते हैं।

चौथा भाग प्रार्थना में निवेदनों को समर्पित है। एल्डर ने कहा कि प्रार्थना को तीन भागों में विभाजित करना अच्छा है: अपने लिए, दुनिया के लिए, और विंगतों के लिए। चौथे भाग का अंतिम अध्याय भजन संहिता और इसका उपयोग करके कैसे प्रार्थना करें, इस पर चर्चा करता है, जिसमें कैपाडोसिया के पूजनीय आर्सेनियस की 'परिस्थितियों' से लिया गया है। 'परिस्थितियाँ' स्वयं, और वह क्रम जिसका पालन एल्डर पैसियोस ने एक विशेष आवश्यकता के लिए प्रार्थना करते समय संबंधित भजन पढ़ते हुए किया, खंड के अंत में परिशिष्ट में दिए गए हैं।

पाँचवें भाग में ज्येष्ठ की यीशु की प्रार्थना और संयम—अर्थात्, आध्यात्मिक सतर्कता—पर सलाह शामिल है, जो मन को एकत्रित करने के लिए आवश्यक है। मानव मन 'एक किशोर की तरह है जिसे अपनी मर्जी से छोड़ दिया गया हो, जो अंतहीन रूप से इधर-उधर भटकना, उन्मत्त हो जाना और नियम तोड़ना चाहता है।' एल्डर इसका आध्यात्मिक रूप से पोषण करने और इसे 'घर पर, स्वर्ग में, अपने पिता और ईश्वर के करीब अधिक समय बिताने' का सिखाने की सलाह देते हैं।

यीशु की प्रार्थना में मन को एकत्रित करने के संबंध में, वृद्ध, विभिन्न तकनीकी तरीकों को अस्वीकार किए बिना, इस बात पर जोर देते हैं कि ये तरीके केवल सहायक हैं; यीशु की प्रार्थना का अभ्यास करने के लिए आवश्यक पूर्व शर्तें पश्चाताप और हार्दिक शोक हैं, जो स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होंगे, बिना कृत्रिम प्रयास के, जब कोई व्यक्ति ईश्वर की अनेक आशीर्वादों के सामने अपने पापी और कृतघ्न होने का एहसास करता है, और जब वह अपने 'स्व' की सीमाओं से बाहर निकलकर स्वयं को उन लोगों की जगह रखता है जो कष्ट झेल रहे हैं।

छठा खंड हमारे चर्च के संस्कारिक जीवन से संबंधित है। यहाँ चर्च सेवाओं में भाग लेने और मसीह के पवित्र रहस्यों को प्राप्त करने के लिए उचित तैयारी के संबंध में एल्डर की सलाहें संकलित हैं। इस खंड का अंतिम अध्याय चर्च गायन को समर्पित है, जो 'केवल प्रार्थना नहीं है, बल्कि इसमें हृदय, मानो, फूट पड़ता है, और हृदय की आध्यात्मिक भावनाएँ उमड़ आती हैं।'

इस खंड का सातवां और अंतिम भाग ईश्वर की महिमा को समर्पित है। एल्डर सलाह देते हैं कि हमारी प्रार्थनाओं की प्रत्येक प्रस्तुति के बाद, हमें 'हार्दिक प्रशंसा अर्पित करनी चाहिए और आनंद के साथ धन्यवाद देना चाहिए।' वे इस बात पर भी जोर देते हैं कि जो कोई भी ईश्वर के अनगिनत आशीर्वादों पर चिंतन करने के लिए समय निकालता है, वह दिन-रात प्रभु की महिमा करेगा। और उसके प्रेमपूर्ण बच्चे दुख और परीक्षाओं में भी उसकी स्तुति करते हैं। ईश्वर की निरंतर स्तुति में, उसकी निरंतर कृतज्ञता में, एक व्यक्ति 'उसकी भलाई की सभी समृद्धियों' का अनुभव करता है। और कोई व्यक्ति जितना अधिक ईश्वर की स्तुति और धन्यवाद करता है, ईश्वर उतनी ही अधिक आशीर्वादें उस पर प्रदान करते हैं। सातवें भाग का अंतिम अध्याय विनम्र और ईश्वर-प्रेमी लोगों पर प्रदान किए गए दैवीय उपहारों को समर्पित है — वे जो पश्चाताप का अभ्यास करते हैं और ईश्वर के प्रति प्रेम के लिए सब कुछ त्याग देते हैं। एल्डर, जिन्होंने स्वयं उस महान मिठास और अनुपम आनंद का स्वाद चखा था जो दिव्य अनुग्रह अपनी कृपा प्राप्त आत्मा पर प्रदान करता है, ने इस अवस्था के बारे में इस प्रकार कहा: 'तब मन ईश्वर की उपस्थिति में विश्राम करता है। विचार लुप्त हो जाते हैं, और आत्मा केवल दिव्य प्रेम, दिव्य गर्माहट और देखभाल की मिठास महसूस करती है।" तब प्रार्थना समाप्त हो जाती है, क्योंकि "मन ईश्वर के साथ एक हो जाता है और किसी भी चीज़ के लिए उससे अलग नहीं होना चाहता।"

इस संपूर्ण ग्रंथ में, बार-बार विनम्रता और हमारे अपने पापी होने के एहसास, साथ ही उत्तम आचरण और दूसरों के दुख में भागीदारी के संदर्भ मिलते हैं। उपरोक्त सभी, एल्डर पैसियोस के लिए, आध्यात्मिक जीवन के मौलिक सिद्धांत और हृदय से प्रार्थना के लिए आवश्यक पूर्वापेक्षाएँ थीं। एल्डर अपने एक पत्र में सलाह देते हैं, 'जहाँ तक संभव हो, प्रेम और विनम्रता के साथ एकजुट होकर, हृदय से प्रार्थना का अभ्यास करें।' इसके अलावा, एल्डर अक्सर अपने संघर्ष के आध्यात्मिक अनुभव से उदाहरण देते हैं, या हमारे साथ उन दिव्य अवस्थाओं के अपने अनुभव को साझा करते हैं जिनसे वे गुज़रे हैं। यह भी 'आध्यात्मिक दान' का एक रूप था जो उन्होंने हमें अपने महान प्रेम से दिया, ताकि हमारी मदद कर सकें।

हम उन सभी का हार्दिक धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस खंड को प्रकाशन के लिए तैयार किए जाने के दौरान पांडुलिपि पिढ़ी और जिनकी सलाह ने इसे बेहतर बनाने में मदद की।

हम प्रार्थना करते हैं कि, ईश्वर की सहायता से, हम प्रार्थना से प्रेम करें और उसे अपने भीतर विकसित करने के लिए विनम्रता और लगन से प्रयास करें, ताकि हम मसीह के राज्य में सहभागी हो सकें, और युगों-युगों तक उन्हें परमेश्वर के रूप में महिमामय करें। आमीन।

ब्राइट वीक का शुक्रवार 2012, परमेश्वर की परम पवित्र माता 'जीवन-दायक झरना' की प्रतिमा का पर्व दिवस

संत जॉन द एपोस्टल और इवैंजेलिस्ट के मठ की मठाधीश, धर्मशास्त्री, सिस्टर फिलोथेआ, मसीह में अपनी बहनों के साथ।

भाग 1.
ईश्वर के साथ एकता पर

धन्य हैं वे जिन्होंने स्वर्गीय कमान्ड सेंटर के साथ संबंध स्थापित किया है और, ईश्वर का सम्मान करते हुए, उनके साथ एक ही तरंग-दैर्ध्य पर काम करते हैं।

अध्याय 1.
प्रार्थना ईश्वर के साथ संवाद है

धन्य हैं वे जिन्होंने स्वर्गीय कमान्ड केंद्र के साथ संबंध स्थापित किया है

जेरोन्डा, व्यक्तिगत रूप से आपके लिए प्रार्थना का क्या अर्थ है?

— जब मैं प्रार्थना करता हूँ, तो मैं एक रेडियो संकेत भेजता हूँ और मदद माँगता हूँ। मैं लगातार मसीह से, परमेश्वर की माता से, संतों से मदद माँगता हूँ... अपने लिए और दूसरों के लिए भी। आखिरकार, अगर आप माँगेंगे नहीं, तो आपको कोई मदद नहीं मिलेगी।

मुझे याद है, गृहयुद्ध के दौरान, हम एक पहाड़ी पर कम्युनिस्ट बलों द्वारा घेर लिए गए थे और संपर्क से कट गए थे; उनकी संख्या 1,600 थी। और हमारे पास केवल 180 लड़ाके थे। हमने खुद को पक्की खाई में बंद कर लिया और चट्टानों के पीछे अपनी रक्षा की। अगर उन्होंने हमें पकड़ लिया होता, तो वे हम में से एक को भी जीवित नहीं छोड़ते। रेडियो ऑपरेटर के रूप में, मैंने मुख्यालय से संपर्क करने के लिए एंटीना लगाना चाहा। लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ: वह बार-बार गोलियों और शेल के टुकड़ों से गिर जाता था। कंपनी कमांडर चिल्लाया: 'वह एंटीना तुरंत छोड़ दो, यहाँ दौड़ो और ग्रेनेड के डिब्बे उठाने में मेरी मदद करो!' जब भी कंपनी कमांडर मशीन-गनर के पास उनका हालचाल लेने और आदेश देने के लिए रेंगकर जाता, तो मैं तुरंत रेडियो पर वापस भाग जाता। जब वह आदेश दे रहा होता, तो मैं बार-बार एंटीना लगाने की कोशिश करता, और फिर बक्सों को उठाने में मदद करने के लिए वापस भाग जाता ताकि कमांडर मुझे डांटे नहीं। आखिरकार, एक लाठी और एक सपर की कुदाल की मदद से, मैंने एंटीना को ठीक से लगा लिया और कमांड पोस्ट के साथ संपर्क स्थापित कर लिया। मैं केवल दो शब्द ही प्रसारित कर पाया — हमारे निर्देशांक। भगवान का शुक्र है, वे कुछ शब्द ही सब कुछ बदलने के लिए काफी थे! भोर में, हमारे हमलावर विमान आ गए और उन्होंने दुश्मन के ठिकानों पर बमबारी कर दी। हम बच गए! क्या आपको लगता है कि यह कुछ भी नहीं है? एक हज़ार छह सौ लोगों से घिरे हुए एक सौ अस्सी लड़ाकू विमान, और अंत में - वे बच गए!

तभी मुझे एहसास हुआ कि एक भिक्षु का महान आह्वान क्या है: प्रार्थना के माध्यम से मदद करना। दुनियावी लोग कहते हैं: "ये भिक्षु क्या करते हैं? ये समाज की मदद करने के लिए दुनिया में क्यों नहीं जाते?" लेकिन ऐसा कहना ठीक वैसा ही है जैसे युद्ध में एक रेडियो ऑपरेटर को डाँटना: "तुम उस रेडियो के साथ इतनी फालतू की हरकतें क्यों कर रहे हो? इसे छोड़ो, बंदूक उठाओ और भागकर गोली चलाने जाओ!.."

भले ही हम दुनिया के हर रेडियो स्टेशन से संपर्क स्थापित कर लें, जब तक हम ईश्वर के साथ दिव्य संवाद और संपर्क नहीं स्थापित करते, यह हमारे किसी काम का नहीं होगा। यदि हमें उससे मदद माँगनी है तो उसके साथ संवाद और संपर्क आवश्यक है। और केवल माँगने के लिए ही नहीं, बल्कि प्राप्त करने के लिए भी। धन्य हैं वे जिन्होंने स्वर्गीय कमान केंद्र के साथ एक संबंध स्थापित किया है और, ईश्वर के सामने श्रद्धापूर्वक, उसी तरंगदैर्घ्य पर उनके साथ काम करते हैं।

मसीह हमें उनके साथ बात करने का अवसर देते हैं

— गेरोन्डा, मेरी प्रार्थना दुख और उदासी का कारण है। मैं बिल्कुल भी प्रार्थना नहीं कर पाता। मुझे क्या करना चाहिए?

— मसीह से, परमेश्वर की माता से, स्वर्गदूतों और संतों से सहजता से, ईमानदारी से और बिना शब्दों को सोच-समझकर चुने बात करें। यह तब करें जब भी आप कहीं हों, और जो कुछ भी मन में आए, कहें। उदाहरण के लिए: 'हे मेरे मसीह!' या 'हे परमेश्वर की माता, आप जानती हैं कि मैं किस हाल में हूँ। मेरी मदद करें!' इस तरह, सरलता और विनम्रता से, जो भी बात आपको परेशान कर रही हो, उनके साथ इसी तरह बात करते रहें। और बाद में, यीशु की प्रार्थना कहें: 'हे प्रभु यीशु मसीह, मुझ पर दया करें।'

— गेरोन्डा, मेरी प्रार्थनाएँ विचलित हो जाती हैं।

— जब आप प्रार्थना करें, तो सोचें कि आप अभी किससे बात कर रहे हैं। स्वयं ईश्वर से! क्या आपको लगता है कि यह कोई तुच्छ बात है? जब कोई व्यक्ति किसी महत्वपूर्ण अधिकारी से बात करता है, तो बस देखिए कि वे अपने शब्दों का चुनाव कितनी सावधानी से करते हैं! वे यह ध्यान रखते हैं कि कहीं कोई बेवकूफी न बोल बैठें; कभी-कभी वे हकलाते हैं, शर्मिंदगी से उनकी जीभ अटक जाती है... लेकिन अगर हम किसी इंसान से इतनी सावधानी से बात करते हैं, तो ईश्वर से बात करते समय हमें कितनी अधिक संयत होना चाहिए! इसके बारे में सोचें: एक बच्चा भी, जब अपने पिता या किसी बुज़ुर्ग से बात करना चाहता है, तो बातचीत के दौरान शर्मीला महसूस करता है। और जब कोई बच्चा किसी शिक्षक से बात करना चाहता है, जिससे वह थोड़ा डरता भी है, तो वह और भी ज़्यादा शर्मीला महसूस करता है। और हम? हम स्वयं ईश्वर से, ईश्वर की माता से, संतों से बात करते हैं — और फिर भी हमें इसका एहसास नहीं होता?

— गेरोन्डा, मठ में आने से पहले मुझे इस बात में कोई संदेह नहीं था कि मठवासी जीवन और प्रार्थना अविभाज्य हैं। लेकिन अब मुझे प्रार्थना करना बहुत मुश्किल लगता है... मुझे लगता है कि प्रार्थना सबसे कठिन और थका देने वाला कार्य है।

— आप प्रशिक्षण से एक भाषाविद् हैं, है ना? आपको बात करना पसंद है, और आप लोगों से बातचीत करके कभी नहीं थकते। फिर भी मसीह के साथ, जो आपसे बात करने की कृपा करते हैं, आप बात करने से थक जाते हैं, और ऐसी बातचीत आपको कठिन लगती है। क्या आप होश में हैं? यह ऐसा कहने जैसा है: 'ओह, क्या झंझट है, अब ज़ार से बात करने जाना है... मेरी कोई इच्छा नहीं है, लेकिन कोई चारा नहीं है, मुझे जाना ही होगा।' मसीह हमें प्रार्थना में निरंतर उनसे संवाद करने का अवसर देते हैं, और फिर भी हम... नहीं चाहते? यह कैसी नौबत है!... और सबसे आश्चर्यजनक बात यह है कि वह स्वयं हमसे बात करना चाहते हैं, हमारी मदद करना चाहते हैं, लेकिन हम, देखिए, उनसे बात करने के लिए बहुत आलसी हैं!

— गेरोना, मैं अक्सर खुद को बातें करते हुए पाता हूँ, और फिर बाद में मुझे उस पर अपराध-बोध होता है।

— अगर आपको बात करने का मन हो, तो बेहतर है कि आप मसीह से बात करें। जब कोई व्यक्ति मसीह से बात करता है, तो उसे कभी पछतावा नहीं होता। यह स्पष्ट है कि बिकबक करने की प्रवृत्ति एक जुनून है। लेकिन अगर आप इस प्रवृत्ति को आध्यात्मिक लाभ के लिए मोड़ दें, तो यह प्रार्थना की सीढ़ी बन सकती है। क्या आप कल्पना कर सकते हैं, ऐसे लोग भी हैं जो बात करने की जहमत भी नहीं उठाते! लेकिन आपके भीतर एक विशेष शक्ति है; आप हमेशा किसी से बात करने के लिए बेचैन रहते हैं... यदि आप इन इच्छाओं को आध्यात्मिक लाभ की ओर मोड़ते हैं, तो आपकी आत्मा पवित्र हो जाएगी। लोगों से केवल तभी बात करने का प्रयास करें जब आवश्यक हो, और हर समय मसीह से बात करें। जैसे ही आप उनके साथ एक विनम्र बातचीत शुरू करेंगे, आप अपने आस-पास क्या हो रहा है, इस पर ध्यान देना बंद कर देंगे: यह मिलन इतना आकर्षक और मधुर होगा। आध्यात्मिक बातचीत भी मुझे थका देती है, लेकिन जब मैं प्रार्थना करती हूँ, तो मुझे असाधारण शांति का अनुभव होता है।

प्रार्थना ईश्वर के साथ एक संवाद है। मुझे कभी-कभी उन लोगों से ईर्ष्या होती है जो मसीह के समय में रहते थे: आखिरकार, उन्होंने उन्हें अपनी आँखों से देखा और अपने कानों से सुना; वे उनसे बात भी कर सकते थे। लेकिन मुझे लगता है कि हम उनसे बेहतर स्थिति में हैं, क्योंकि वे उन्हें अक्सर परेशान नहीं कर सकते थे, जबकि प्रार्थना में हम उनसे बिना रुके बात कर सकते हैं।

प्रार्थना की तीव्र इच्छा

— गेरोना, प्रार्थना कैसे करनी चाहिए?

— कल्पना करो कि तुम एक छोटे बच्चे हो और ईश्वर तुम्हारे पिता हैं, और उस भावना को खोए बिना, उनसे अपनी हर ज़रूरत की चीज़ माँगो। यदि आप इस तरह ईश्वर से बात करेंगे, तो एक समय आएगा जब आप उनसे एक कदम भी दूर जाना नहीं चाहेंगे। क्योंकि केवल ईश्वर में ही एक व्यक्ति को सुरक्षा, आराम और दिव्य कोमलता से युक्त एक अकथनीय प्रेम मिलता है।

प्रार्थना करना अपने हृदय में मसीह का स्वागत करना और उन्हें अपनी पूरी सत्ता से प्रेम करना है।

'तुम अपने प्रभु परमेश्वर से अपने पूरे हृदय से, अपनी पूरी आत्मा से, अपनी सारी शक्ति से और अपने पूरे मन से प्रेम करोगे' ([2]), पवित्र शास्त्र कहता है। जब कोई व्यक्ति ईश्वर से प्रेम कर लेता है और उसके साथ एकता में रहता है, तो कोई भी सांसारिक चीज़ उसे अब लुभा नहीं सकती। वह जैसे पागल हो जाता है। एक पागल के लिए सबसे उत्तम संगीत बजाओ—यह उस पर कोई असर नहीं करेगा। उसे किसी संग्रहालय में ले जाओ और दुनिया के महानतम कलाकारों की पेंटिंग दिखाओ—वह उनके पास से ऐसे गुज़र जाएगा जैसे कुछ हुआ ही न हो। उसके सामने सबसे स्वादिष्ट व्यंजन रख दो, उसे सबसे सुंदर और फैशनेबल कपड़े पहना दो, उसके चारों ओर सबसे कोमल सुगंध भर दो — वह पलक भी नहीं झपकाएगा या सूंघेगा भी नहीं। एक पागल अपनी ही दुनिया में रहता है। उसी प्रकार एक व्यक्ति जो स्वर्गीय लोक के साथ एकता में है: वह पूरी तरह से वहीं रहता है; उसे पृथ्वी पर वापस आने की कोई इच्छा नहीं होती। जब कोई बच्चा अपनी माँ को गले लगा रहा हो, तो उसे उससे अलग करने की कोशिश करें! ठीक उसी तरह जैसे आप किसी व्यक्ति को प्रार्थना से तब तक अलग नहीं कर सकते जब तक उसने उसका अर्थ समझ लिया हो। एक नन्हा बच्चा अपनी माँ की गोद में क्या महसूस करता है? यह केवल वही समझ सकता है जिसने महसूस किया हो कि ईश्वर उनके बगल में हैं — बहुत करीब, वास्तव में बहुत ही करीब — और कि वे स्वयं उनकी गोद में एक बच्चा हैं।

मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो प्रार्थना करते समय खुद को छोटे बच्चे की तरह महसूस करते हैं। अगर कोई उन्हें उस समय सुन ले, तो वह चिल्ला उठेगा: 'लेकिन वे तो बस छोटे बच्चे हैं!...' और अगर कोई प्रार्थना करते समय उनका व्यवहार देख ले, तो वह कहेगा कि ये लोग निश्चित रूप से पागल हो गए हैं! वे एक ऐसे बच्चे की तरह हो जाते हैं जो अपनी पूरी ताकत से अपने पिता की ओर दौड़ता है, उनकी आस्तीन से चिपक जाता है और विनती करता है: 'मुझे नहीं पता कैसे, लेकिन आपको यह करना ही होगा!... किसी भी तरह से, बस यह कर दीजिए, कृपया, कृपया!' — इन्हीं लोगों का ईश्वर से निवेदन करने का तरीका भी ऐसी ही सादगी और निडरता भरा होता है।

— गेरोन्डा, क्या प्रार्थना की इच्छा केवल मलिन, या सांत्वना की भावनात्मक आवश्यकता से उत्पन्न हो सकती है?

— खैर, ईश्वर की एक अच्छी, भले ही भावनात्मक, आवश्यकता से प्रार्थना की इच्छा का उत्पन्न होना गलत क्या है? हालाँकि, ऐसा लगता है कि आप अक्सर इस बात को भूल जाते हैं और प्रार्थना का सहारा तभी लेते हैं जब आपके साथ कुछ होता है। स्वाभाविक रूप से, यही कारण है कि ईश्वर हर तरह की कठिनाइयों और परेशानियों को 'घटने' की अनुमति देते हैं। वह ऐसा इसलिए करते हैं ताकि हम उनकी ओर मुड़ें। लेकिन क्या यह बेहतर नहीं है कि कोई बच्चा अपने माता-पिता से सिर्फ इसलिए दौड़कर मिले क्योंकि वह उससे प्यार करते हैं, न कि इसलिए कि उसके साथ कुछ हुआ है? क्या आप ऐसे बच्चे की कल्पना कर सकते हैं जो जानता हो कि उसके माता-पिता उससे कितना अटूट प्यार करते हैं, लेकिन जिसे अपनी माँ या पिता की बाहों में दौड़कर जाने के लिए मजबूर किया जाए?

ईश्वर हमारे कोमल और देखभाल करने वाले पिता हैं; वह हमसे प्रेम करते हैं। इसीलिए हमें प्रार्थना के समय के लिए पूरी लगन से तरसना चाहिए कि वह जल्द से जल्द आए, और उनसे बात करने में कभी थकना नहीं चाहिए।

अध्याय 2.
प्रार्थना की आवश्यकता पर

आइए हम प्रार्थना को एक आवश्यकता मानें

एल्डर, मुझमें बहुत अधिक विश्वास नहीं है और मैं कमजोर महसूस करता हूँ।

[2] लूका 10:27

— क्या आप जानते हैं कि आपको क्या करना चाहिए? ईश्वर को गले लगाएँ और उनसे चिपके रहें! क्या आपने किसी बच्चे को अपने पिता की गर्दन से चिपके देखा है? वही करें: उन्हें गले लगाएँ और न छोड़ें, ताकि वह आपको खुद से अलग न कर सकें। तब आपको आत्मविश्वास और शक्ति का अनुभव होगा।

— हाँ, जेरोंडा, मुझे खुद महसूस होता है कि मुझे ईश्वर पर निर्भर रहने की ज़रूरत है, लेकिन यह बहुत मुश्किल है...

— बस अपनी बाहें ऊपर की ओर फैलाओ, स्वर्ग की ओर पहुँचो। तुम जितना ज़ोर से फैलाओगे, वे उतनी ही लंबी होती जाएँगी। बेशक, तुरंत नहीं... लेकिन फिर तुम ईश्वर से चिपक सकोगे।

— गेरोन्डा, जब मेरे पास समय कम होता है, तो मैं जल्दी-जल्दी प्रार्थना करता हूँ। क्या आपको लगता है कि मैं वह समय चुरा रहा हूँ जो मुझे मसीह को समर्पित करना चाहिए?

— आप जानते हैं, मसीह के पास सब कुछ भरपूर है। चाहे आप उनसे 'चुराएँ' या न चुराएँ, उन्हें किसी चीज़ की कमी नहीं होगी। लेकिन ऐसे जल्दबाज़ी में की गई प्रार्थना से आपको खुद कोई लाभ नहीं होता — यह तो पक्का है। इसके बारे में सोचो: यह मसीह को हमारी प्रार्थना की ज़रूरत नहीं है, बल्कि हमें स्वयं उनकी मदद की ज़रूरत है। और हम प्रार्थना इसलिए नहीं करते क्योंकि मसीह को इसकी ज़रूरत है, बल्कि इसलिए क्योंकि प्रार्थना करने में हम परमेश्वर के साथ एकता स्थापित करते हैं, जिन्होंने हमें बनाया है। अगर हम प्रार्थना नहीं करते हैं, तो हम शैतान के हाथों में पड़ जाएँगे, और तब हमारी दुर्दशा होगी। क्या आपको याद है कि अब्बा इसाक द सीरियन ने क्या कहा था: 'ईश्वर हमसे यह नहीं पूछेंगे कि हमने प्रार्थना क्यों नहीं की, बल्कि यह कि हम उनके साथ एकता में क्यों नहीं बने रहे और इस प्रकार शैतान को हमें पीड़ा पहुँचाने का अधिकार क्यों दे दिया।'[3]

— गेरोना, कोई प्रार्थना से प्रेम करना कैसे सीख सकता है?

— तुम्हें यह एहसास होना चाहिए कि प्रार्थना आवश्यक है। जैसे शरीर को जीवित रहने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है, वैसे ही आत्मा को भी पोषण मिलना चाहिए ताकि वह मर न जाए। यदि आत्मा को पोषण नहीं मिलता है, तो वह कमजोर हो जाएगी, और फिर आध्यात्मिक मृत्यु का आगमन होगा।

— गेरोन्डा, प्रार्थना में क्या बाधा डालता है?

— प्रार्थना केवल तभी कठिन होती है जब हमें यह आवश्यक नहीं लगता। यदि कोई व्यक्ति प्रार्थना के अर्थ को नहीं समझता, स्वयं यह अनुभव नहीं करता कि यह उसके लिए आवश्यक है, तो वह प्रार्थना को एक बोझिल काम समझेगा। ऐसा व्यक्ति एक अज्ञानी शिशु के समान होगा जो अपनी माँ के स्तन से मुंह मोड़कर उसकी कोमलता और देखभाल की सारी मिठास को ठुकरा देता है। ऐसा बच्चा कमजोर और दुखी होकर बड़ा होता है।

प्रार्थना सुरक्षा की एक भावना है

— गेरोन्डा, कोई यह कैसे महसूस कर सकता है कि प्रार्थना आवश्यक है?

— ओह, काश तुम भी युद्ध में होते, तो हम एक-दूसरे को समझ पाते!... युद्ध के दौरान, हमारे पास कमांड पोस्ट के साथ अलग-अलग रेडियो संचार प्रोटोकॉल थे। एक निरंतर-संपर्क मोड था, जब हम रेडियो ऑपरेटर कभी भी अपने रेडियो को नहीं छोड़ते थे, हर समय ऑन-एयर रहते थे। ओह, तब हमें आत्मविश्वास महसूस होता था; हमें यकीन था कि हम सुरक्षित हैं! अगर हम हर दो घंटे में संपर्क करते थे, तो हमें वह आत्मविश्वास महसूस नहीं होता था। और अगर हम कमांड पोस्ट से दिन में केवल दो बार, सुबह और शाम को संपर्क करते थे, तो हमें लगता था कि हमारी स्थिति बहुत अस्थिर है। प्रार्थना के साथ भी बिल्कुल यही होता है। कोई व्यक्ति जितना अधिक प्रार्थना करता है, उसकी आध्यात्मिक सुरक्षा की भावना उतनी ही बढ़ती है। प्रार्थना सुरक्षा की एक भावना है।

ईश्वर के साथ निरंतर संपर्क में, 'निरंतर संवाद की अवस्था' में रहकर, हम किसी भी बुराई को दूर कर सकते हैं। एक बार, एक भिक्षु बस में यात्रा कर रहा था।[4] वह अपनी आँखें बंद करके प्रार्थना कर रहा था, और सभी यात्रियों ने सोचा कि वह सो रहा है। अचानक एक आती हुई ट्रक एक खंभे से टकरा गई और दूसरी लेन में घुस आई। कारें एक-दूसरे से टकराने लगीं — यह एक भयानक दुर्घटना थी! फिर भी, किसी अज्ञात कारणवश, बस खुद को सड़क से दूर

---

[3] "उस दिन, ईश्वर हमारा न्याय भजनों का पाठ न करने की हमारी विफलता के लिए नहीं, न ही प्रार्थना की हमारी उपेक्षा के लिए करेंगे, बल्कि इस तथ्य के लिए करेंगे कि इन बातों की उपेक्षा करके हम दुष्टात्माओं को पैर जमाने का अवसर देते हैं।" देखें: इसाक द सीरियन, द वर्ड्स ऑफ द एस्कटिक। वर्ड 71। होली ट्रिनिटी सेंट सर्जियस लावरा, 2008। पृ. 432. — अनुवादक की टिप्पणी।

[4] बाद में यह पता चला कि यह भिक्षु स्वयं आदरणीय पैसियस ही थे। (इसके बाद, यूनानी संपादकों के नोट्स संदर्भ के बिना दिए गए हैं।)

एक सुरक्षित दूरी पर पाया। ऐसा लगा मानो किसी अदृश्य हाथ ने इसे उठाकर फुटपाथ के किनारे रख दिया हो!... किसी भी यात्री को चोट नहीं लगी। वे भिक्षु की प्रार्थना से बचे थे।

— गेरोना, गृहस्थ अक्सर पूछते हैं कि वे प्रार्थना करना कैसे सीख सकते हैं।

— यह सुनो। पुराने दिनों में, जो लोग मठवासी जीवन के लिए समर्पित थे और जिनका चरित्र मजबूत था, वे दुर्गम चट्टानों के बीच, गुफाओं में, मूर्तिपूजक कब्रों में या दैवीय पूजास्थलों में जाकर तपस्या किया करते थे। वहाँ वे कई तरह के खतरों का सामना करते थे: चट्टानों से उनके सिर पर पत्थर गिरते थे, राक्षस उन पर हमला करते थे, और कई अन्य प्रलोभन उनकी प्रतीक्षा में रहते थे... डर के मारे ये लोग लगातार पुकारते रहते थे: 'हे मेरे मसीह!... हे परमेश्वर की माता!...' इस प्रकार, डर के कारण, इन लोगों में अखंड प्रार्थना की अच्छी आदत पड़ गई। अब अपने समय की कल्पना करें; उन लोगों की कल्पना करें जो सुबह शराब, ड्रग्स और आधुनिक जीवन की अन्य 'खुशियों' के साथ पार्टियों और क्लबों में 'मज़ेदार' रात बिताने के बाद गाड़ी चलाते हैं। एक अनिद्रा भरी और उन्मत्त रात के बाद गाड़ी चलाते हुए, ऐसे लोगों का न तो खुद पर और न ही अपनी कार पर कोई नियंत्रण होता है। और एक आम ईसाई की कल्पना कीजिए जो यह अच्छी तरह जानता है कि सड़क पर कितने ऐसे 'नायक' हैं, फिर भी सुबह अपनी कार स्टार्ट करता है और काम पर निकल पड़ता है। क्या वह यह सुनिश्चित कर सकता है कि वह जीवित घर लौटेगा? क्या वह निश्चित रूप से कह सकता है कि वह घर पहुँच जाएगा — या क्या वह किसी दुर्घटना के बाद, विकलांग होकर, एम्बुलेंस में ले जाया जाएगा? अब आप ही बताइए: क्या यह किसी को लगातार यह पुकारने के लिए पर्याप्त नहीं है: 'हे मेरे मसीह!... हे मेरी माता!'? अगर आम लोग इन खतरों के डर से आध्यात्मिक लाभ प्राप्त कर सकें, तो वे प्रार्थना में हम भिक्षुओं से भी आगे निकल जाएँगे... और वे उन खतरों से भी बचेंगे जो उन्हें डराते हैं।

मुझे एक आदमी याद है जो मेरे कोठरी में आया था। वह लगभग निराशा में था: लापरवाही से उसने सड़क पर एक बच्चे को कुचल दिया था, लेकिन, भगवान का शुक्र है, बच्चा बच गया था। यह आदमी बार-बार दोहरा रहा था: 'मैं एक अपराधी हूँ और सज़ा का हक़दार हूँ।' 'और जब तुमने उसे कुचला, तो क्या तुमने प्रार्थना की?' मैंने पूछा। 'नहीं,' उसने जवाब दिया। 'तुम दंड के पात्र हो,' मैंने जवाब दिया, 'लेकिन बच्चे को टक्कर मारने के लिए नहीं। तुम प्रार्थना न करने के लिए एक बड़ी दंड के पात्र हो।' और मैंने उसे मेरे एक परिचित के बारे में बताया। वह एक सरकारी कर्मचारी था, लेकिन उसने सद्गुण का उच्च स्तर प्राप्त कर लिया था। वह लगातार यीशु की प्रार्थना जपता था: काम पर, यात्रा के दौरान, हर जगह। उसकी प्रार्थना सहज हो गई थी; उसकी आँखों से प्रशंसा और आनंद के आँसू बहते थे। उसकी मेज पर रखे दस्तावेज़ भी आँसुओं से गीले हो गए थे। इसीलिए वह अपनी नौकरी छोड़ना चाहता था; वह कम पेंशन स्वीकार करने को तैयार था। और इस तरह वह माउंट अथोस आया और मुझसे मेरे कलिवि में मिलने आया यह पूछने के लिए कि उसे अब से कैसे जीना चाहिए। मैंने उससे कहा, "अपनी नौकरी मत छोड़ो।" "और अगर आपके सहकर्मी पूछें कि आप क्यों रो रहे हैं, तो जवाब दें: 'आप जानते हैं, मैं अभी-अभी अपने दिवंगत पिता के बारे में सोच रहा था।'" खैर, एक दिन यह आदमी अपनी कार चला रहा था, जब अचानक एक बच्चा उसके सामने सड़क पर आ गया। टक्कर टली नहीं जा सकती थी: टक्कर के झटके से बच्चा गेंद की तरह उछल गया। लेकिन पता चला कि बच्चे को बिल्कुल भी चोट नहीं लगी थी। ईश्वर ने ही उसे चोट से बचाया था, क्योंकि गाड़ी चलाते समय भी यह आदमी प्रार्थना करना कभी बंद नहीं करता था।

प्रार्थना का आह्वान

— गेरोन्डा, क्या युद्ध होगा?

— क्या आप प्रार्थना कर रहे हैं कि युद्ध न हो? वसंत से पतझड़ तक, मैं अपने लिए प्रार्थना हेतु एक लामबंदी की घोषणा करता हूँ। बेशक, मैं यह चुपचाप करता हूँ, और मुझसे अलग, सक्रिय प्रार्थना के मेरे आह्वान के बारे में कोई नहीं जानता। मैं प्रार्थना करता हूँ कि ईश्वर हम पर दया करें, हमें युद्ध और वास्तविक लामबंदी से बचाएँ, जब लोग मोर्चे पर जाएँ और खून बहाएँ। मुझे निम्नलिखित संदेश मिला:[5] "रविवार, 16 अक्टूबर को, तुर्क ग्रीस पर हमला करने की योजना बना रहे हैं। और भी ज़ोर से प्रार्थना करें ताकि उनकी योजनाएँ विफल हो जाएँ।" ईश्वर का धन्यवाद हो, परमेश्वर की अति पवित्र माता ने अब तक हमारी रक्षा की है। तो चलिए प्रार्थना करें, कि वह भविष्य में भी हमारी रक्षा करती रहें।

[5] नवंबर 1983 में दिया गया। यह प्रकटीकरण ईश्वर से आया था।

— गेरोन्डा, अब जब ग्रीस का तत्काल खतरा टल गया है, तो क्या हमें यह प्रार्थना जारी रखनी चाहिए कि कोई युद्ध न हो?

— क्या इस दुनिया में वैसे ही पर्याप्त युद्ध नहीं हैं? 'ग्रीस के लिए' या 'ग्रीस के लिए नहीं' का क्या मतलब है? जहाँ भी इस समय युद्ध भड़क रहे हैं, लोग—हमारे भाई—पीड़ित हो रहे हैं और मर रहे हैं। क्या हम सभी आदम और हव्वा के माध्यम से भाई-बहन नहीं हैं? बेशक, हमारा परिवार विभाजित हो गया है, और लोग पृथ्वी के विभिन्न कोनों में बिखर गए हैं। हम यूनानी, ऑर्थोडॉक्स लोगों के भाई हैं, शरीर और आत्मा दोनों में, लेकिन हम गैर-ऑर्थोडॉक्स लोगों के भी भाई हैं — यद्यपि, यह मानते हुए कि केवल शरीर में। और इसलिए हमें गैर-ऑर्थोडॉक्स लोगों के लिए और भी अधिक करुणा के साथ प्रार्थना करनी चाहिए, क्योंकि वे अधिक दुर्भाग्यपूर्ण हैं।

— गेरोन्डा, ग्रीस इस समय कठिन समय से गुज़र रहा है। यह देखकर, मैं हर दिन अपनी माला से बहुत प्रार्थना करता हूँ, ईश्वर से हमारे देश की मदद करने के लिए कहता हूँ। आप प्रार्थना करते हैं और करते हैं, और फिर आप सोचते हैं: 'क्या ग्रीस का उद्धार सचमुच आपकी माला पर निर्भर है?'

— चिंता न करें; ग्रीस का उद्धार आपकी माला पर निर्भर नहीं है। लेकिन चूँकि आप लगातार ग्रीस को हो रही कठिनाइयों के बारे में सोच रहे हैं, इसका मतलब है कि आप अपने देश के दर्द को महसूस करते हैं और ईश्वर से हस्तक्षेप करने के लिए प्रार्थना कर रहे हैं। और केवल वही मदद कर सकते हैं।

प्रार्थना करें कि ईश्वर आध्यात्मिक लोगों, मैकाबीज़ को खड़ा करे।[6] अभी ऐसे साहसी लोगों की बहुत आवश्यकता है। अच्छाई और बुराई के बीच लड़ाई का समय आ गया है। आखिरकार, आज अव्यवस्था को कानून का दर्जा दे दिया गया है, और पाप फैशनेबल हो गया है। हालाँकि, जब आप ग्रीस में परेशानियों को बढ़ते हुए देखें, जब आप सरकार को पागलपन भरे कानून बनाते देखें, जब पूरा देश अस्थिरता से हिल जाए, तो डरें नहीं — ईश्वर हस्तक्षेप करेंगे और मदद करेंगे।[7]

— जेरोंडा, आपकी बातों से तो ऐसा लगता है कि हमें अपने सारे काम-काज छोड़कर अपनी सारी ताकत प्रार्थना में लगा देनी चाहिए...

— क्या आपको सच में लगता है कि इस पर अभी भी बहस की गुंजाइश है?! देखिए: पूरी दुनिया एक बड़े से बर्तन में उबलते पानी की तरह खौल रही है! चर्च, राज्य, जनजातियाँ और राष्ट्र — सब कुछ उलट-पुलट हो गया है! और किसी को नहीं पता कि इसका नतीजा क्या होगा, न तो को। भगवान अपना हाथ बढ़ाएँ! और अब भिक्षुओं को बहुत प्रार्थना करनी चाहिए। कार्यों और चिंताओं को, यहाँ तक कि तात्कालिक कार्यों को भी, एक तरफ रखना होगा, और अपनी सारी शक्ति प्रार्थना में समर्पित करनी होगी।

नम्रता से, और अपनी पूरी क्षमता से, दुनिया के लोगों के लिए प्रार्थना करें। उन्होंने स्वयं पर दुष्ट को महान शक्ति दे दी है और परिणामस्वरूप वे पीड़ित हैं। यह न भूलें कि हम अपने स्वयं के मोक्ष के लिए और प्रार्थना के माध्यम से दुनिया की मदद करने के लिए भिक्षु बने हैं। आइए हम अच्छे भिक्षु बनने का प्रयास करें। आइए हम अपनी मालाओं से प्रार्थना करें और अपने तथा संसार के लिए प्रणाम करें। क्योंकि मालाओं और प्रणामों के माध्यम से ही एक भिक्षु लोगों की मदद करता है।

अध्याय 3.
इस तरह प्रार्थना करें कि ईश्वर हमें सुनें

वासनाएँ रेडियो हस्तक्षेप की तरह हैं जो ईश्वर के साथ हमारे संबंध को बाधित करती हैं

एल्डर, यदि मेरे भीतर वासनाएँ बसती हैं, तो क्या मेरा हृदय प्रार्थना में कार्य करना शुरू कर सकता है?

— यदि आप अपने भीतर वासनाएँ पालते हैं तो आपका हृदय प्रार्थना में कैसे काम कर सकता है? एक सड़ी हुई केबल लें और उसे टेलीफोन सॉकेट में लगाकर देखें। क्या आप रिसीवर से कोई आवाज़ सुन पाएँगे? लगातार शॉर्ट

---

[6] मक्काबियस नाम (प्राचीन हिब्रू में 'हथौड़े' के लिए) यहूदा को दिया गया था, जो 166 ईसा पूर्व में अंटिओकस चौथे एपिफिनिस और उनके उत्तराधिकारियों के खिलाफ हुई यहूदी विद्रोह का नेता था। मक्काबियसों ने अपने पूर्वजों के धर्म और इज़राइल की राष्ट्रीय स्वतंत्रता के लिए संघर्ष में खुद को विशिष्ट साबित किया। (देखें 1, 2 और 3 मैकाबी।)

[7] 1981 में कहा गया

सर्कटि के कारण, कनेक्शन बार-बार कटता रहेगा; रसिीवर से आपको केवल सीटी और चर्र-चर्र की आवाज़ें ही सुनाई देंगी। एक व्यक्ति के साथ भी ऐसा ही है: जब उनके भीतर 'सड़न' होती है, जब उनके भीतर वासनाएँ बसती हैं, तो उनके आध्यात्मकि जीवन में 'शॉर्ट सर्कटि' होते हैं। वे आध्यात्मकि रूप से 'अपने आप से खुद को अलग कर लेते हैं'। व्यक्ति को घमंड, स्वार्थ, हठ और कामुकता से खुद को बचाना चाहिए। क्योंकि यदि ये वासनाएँ किसी व्यक्ति पर हावी हो जाती हैं, तो ईश्वर की कृपा—जो प्रार्थना के लिए आवश्यक है—उन पर नहीं उतर सकती। मनुष्य को अपनी भीतरी 'तारों' को जंग से साफ़ करना चाहिए ताकि वे अच्छी तरह से धारा का संचालन कर सकें और ईश्वर के साथ संबंध स्थापति हो सके। कोई व्यक्ति जितिना अधकि अपनी वासनाओं से मुक्त होता है, उतना ही वह प्रार्थना में अधकि सफल होगा।

वासनाएँ रेडयिो हस्तक्षेप की तरह हैं, जो हमें ईश्वर के साथ संबंध स्थापति करने से रोकती हैं। यदि यह हस्तक्षेप दूर नहीं होता, तो कोई व्यक्ति प्रार्थना में ईश्वर से कैसे बात कर सकता है? मुझे याद है कि मोर्चे पर, जब कोई रेडयिो ऑपरेटर हस्तक्षेप सुनता था, तो वह जसिे भी उसे बुला रहा होता, उसे जवाब देता था: "मैं आपको सुन नहीं पा रहा हूँ, सग्निल की ताकत 'शून्य' (या सग्निल की ताकत 'एक') है। अपना कनेक्शन जांचें और फरि से कोशशि करें!" हस्तक्षेप के कारण, शब्दों को समझना असंभव था। सग्निल की ताकत कम से कम 'तीन' होनी चाहिए थी। 'पांच' की सग्निल ताकत को बहुत अच्छा माना जाता था — तब कनेक्शन बलि्कुल सही होता था। अन्यथा, रेडयिो ऑपरेटर गला फाड़कर चलि्लाता, फरि भी खराब ट्यूनगि के कारण उसे सुना नहीं जा सकता था। पहले, रेडयिो ऑपरेटर को अपने रेडयिो के ट्रांसमीटर और रसिीवर दोनों को एक ही आवृत्ति पर ट्यून करना पड़ता था, और तभी वह उस आवृत्ति पर कमांड पोस्ट के साथ संपर्क स्थापति कर पाता था।

ईश्वर से जुड़ने के लिए हमें वही कदम उठाने होंगे। आपके आध्यात्मकि रेडयिो स्टेशन का ट्रांसमीटर प्रेम की आवृत्ति पर ट्यून होना चाहिए, और रसिीवर वनिम्रता की आवृत्ति पर। यह आवश्यक है ताकि ईश्वर हमें सुन सकें, और हम उन्हें सुन सकें। क्योंकि 'प्रेम ही वनिम्रता है' वही 'आवृत्ति' है जसि पर ईश्वर 'कार्य करते हैं'। एक व्यक्ति को इस आवृत्ति को 'पकड़ने' और इसमें ट्यून करने का हर संभव प्रयास करना चाहिए। तब वे ईश्वर से जुड़ जाएँगे, और उनका मन नरिंतर ईश्वर में नविास करेगा। अत; मैं आपके लिए इस दव्यि संबंध की स्थापना की कामना करता हूँ। आमीन।

'मैं' और 'मेरा' मुझे ईश्वर से जुड़ने से रोकते हैं

— गेरोन्डा, आपने कहा कि मुझे अपनी बैटरी को आध्यात्मकि बजिली से रचिार्ज करने की ज़रूरत है। मैं इसे ठीक-ठीक कैसे रचिार्ज करूँ? — अपने भीतर आध्यात्मकि कुलीनता और नस्विार्थता का वकिास करो, ताकि तुमसे 'मैं' और 'मेरापन' मटि जाएँ। 'मैं' और 'मेरा' प्रार्थना में बाधा डालते हैं क्योंकि वे एक व्यक्ति को ईश्वर से अलग कर देते हैं, जैसे कि उन्हें इन्सुलेशन की एक परत से ढक दें। क्या आप जानते हैं कि इन्सुलेटगि सामग्री क्या होती है? एक व्यक्ति जो खुद को ईश्वर से अलग कर लेता है, वह प्रार्थना करता है, और ऐसा लगता है कि प्रभु उससे कहते हैं: 'नहीं, मेरे बेटे, मैं तुम्हें नहीं समझता!..'

— गेरोना, क्या एक भक्षिु के लिए यह संभव है कि वह अपने नयिमों का कड़ाई से पालन करे, फरि भी उसमें त्याग और अपने भाइयों के प्रति प्रेम की कमी हो?

— हाँ, बेशक वह कर सकता है। यदि कोई भक्षिु केवल अपने बारे में ही सोचता है, तो वह प्रार्थनाएँ पढ़ सकता है, तपस्या के बड़े-बड़े कारनामे कर सकता है, उपवास कर सकता है, और प्रणाम कर सकता है... हालाँकि, इन सभी कारनामों को करते हुए, वह केवल अपने बारे में अपनी उच्च राय को बढ़ाता है, जबकि दूसरों के प्रति उदासीन बना रहता है। इस तरह से काम करके, एक भक्षिु हमेशा भखिारी ही रहेगा। तपस्या में भी, वह केवल अपने ही बारे में व्यस्त रहता है — जो भी उसकी पसंद हो, वही करता है। फरि भी, उसे वास्तव में अपने ऊपर काम करना शुरू करना चाहिए — अपनी वासनाओं को जड़ से मटिाना; अन्यथा, वह सफल नहीं होगा।

— तो, गेरोन्डा, क्या इसका मतलब है कि आज्ञाकारति में, बहनों के साथ, और हर चीज़ में किसी पर कोई दोष न लगे?

— बेशक, हर चीज़ में! मसीह के साथ संबंध स्थापति करने और उसे खोए बनिा बनाए रखने के लिए, आपका पूरा जीवन मसीह को आनंद देना चाहिए। और मसीह तब प्रसन्न होते हैं जब हम अपने पड़ोसी को आनंद देते हैं, जब हम उन्हें प्रसन्न करते हैं — शब्द के सर्वोत्तम अर्थ में। इसीलिए मैं आध्यात्मकि कुलीनता और आत्म-बलदिान के महत्व पर जोर देता हूँ। आखरिकार, अगर कोई भक्षिु नयिम का पालन करता है और अपने प्रणाम करता है, लेकनि

आत्म-त्याग, सज्जनता, दूसरों के प्रति प्रेम और इसी तरह की चीजों पर ध्यान नहीं देता, तो उसके प्रणाम और उसकी प्रार्थनाएँ दोनों व्यर्थ हो जाते हैं।

जब मैं पहली बार मठ में आया था,[8] एक नवसखिया के रूप में मुझे भोजनशाला में सहायता के लिए नियुक्त किया गया था। उस समय, अस्सी साल के एक वृद्ध, काफी कमजोर भिक्षु ने मुझसे समय-समय पर अपनी कोठरी में कुछ सूप लाने के लिए कहा। तो, अपना काम खत्म करने के बाद, मैं एक कटोरे में कुछ सूप डालता और उसे उनके पास ले जाता। एक दिन, एक भिक्षु ने यह देखा और मुझे डाँटने लगा: 'सुनो, उसे इतना अच्छा व्यवहार करने की आदत मत लगा दो!... वरना, एक बार जब तुम उसे इसकी आदत लगा दोगे, तो वह यह-वह माँगना शुरू कर देगा और तुम्हें एक पल का भी चैन नहीं देगा। तुम इस बूढ़े की देखभाल में इतने व्यस्त हो जाओगे कि तुम नियमों का पालन भी नहीं कर पाओगे!' ओह, आपको अंदाज़ा भी नहीं है कि उसने अपनी मांगों से मुझे कितना परेशान किया है! मैंने एक बार उसकी मदद की थी जब उसे जुकाम हो गया था, और उसके बाद तो उसने मुझे बिल्कुल चैन से नहीं रहने दिया! कभी-कभी वह दीवार पर दस्तक देता: 'थोड़ा प्यार दिखाओ, मेरे लिए चाय बना दो!' फिर: 'थोड़ा प्यार दिखाओ, मुझे दूसरी तरफ़ पलटने में मदद करो!' कुछ ही मिनटों बाद, फिर से खटखटाहट और: 'थोड़ा प्यार दिखाओ, मेरी कमर पर एक गर्म ईंट रख दो!..'[9] 'मुझे चाय डाल दो — मुझे एक ईंट दे दो!.. मुझे चाय डाल दो — मुझे एक ईंट दे दो!.. लेकिन मेरा एक नियम है!.. मुझे इसका पालन कब करना है?! उस बूढ़े आदमी ने मुझे पागलपन की कगार पर पहुँचा दिया है!.."

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि क्या हो रहा है? यह एक भयानक स्थिति है! दीवार के पीछे एक बूढ़ा आदमी पीड़ित है, कराह रहा है, मदद की भीख मांग रहा है, फिर भी वह भिक्षु नियम तोड़ने के डर से जाने से इनकार कर देता है!… यह पूरी तरह से एक निर्दयी, आत्महीन स्थिति का संकेत है। और इसमें कोई संदेह नहीं हो सकता: क्योंकि ईश्वर के लिए एक ईंट और एक कप चाय किसी भी संख्या में 'निष्कलंक' प्रणामों और माला की मनकों से कहीं अधिक मायने रखेंगे! आखिरकार, अपनी माला लेकर मसीह के सामने खड़े होकर, वह भिक्षु उनसे यही कह रहा था: 'हे प्रभु यीशु मसीह, मुझ पर दया करो!' — फिर भी, उसी समय वह अपने दुखी पड़ोसी पर चिल्ला रहा था: 'मुझे चैन से रहने दो!'

— गेरोना, कोई व्यक्ति ईश्वर का आशीर्वाद कैसे प्राप्त करता है?

— ईश्वर किसी व्यक्ति को आशीर्वाद देता है यदि वह व्यक्ति उसे प्रिय हो। ईश्वर किसी अजनबी पर अपनी कृपा क्यों बरसाएगा? ताकि वह अजनबी उसकी कृपा को जमीन पर फेंककर पैरों तले रौंद दे? मैंने इसका प्रत्यक्ष अनुभव किया है। जब मैं माउंट सिनाई पर रहता था,[10] वहाँ एक भयंकर सूखा पड़ा था। कई वर्षों से बारिश की एक बूँद भी नहीं पड़ी थी, इसलिए सेंट कैथरीन का मठ और पास में रहने वाले बेदुइन दोनों ही बहुत कठिनाई में थे। भिक्षुओं ने बारिश के लिए प्रार्थना की, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। और फिर जैतून के पेड़ों की छँटाई का समय आ गया।[11] मैं मदद करने आया। बेदुइनों ने मठ के पेड़ों की छंटाई की; भिक्षुओं ने मोटी टहनियाँ मठ के लिए रख लीं और पतली टहनियों को एक तरफ ढेर कर दिया। बेदुइनों ने पूछा कि क्या वे इन टहनियों को आग पर खाना पकाने और रात में गर्म रहने के लिए ले सकते हैं — आखिरकार, सिनाई पर्वत पर बहुत ठंड होती है। लेकिन भिक्षुओं ने उन्हें टहनियाँ लेने नहीं दीं, और बेदुइन निराश होकर चले गए। अगले दिन, बेदुइन फिर से वही अनुरोध लेकर मठ आए। मैंने सभी पतली टहनियों को गुच्छों में बाँधा और उन्हें बेदुइन को दे दिया। फिर एक वृद्ध बेदुइन ने मुझसे कहा: "तुम एक अच्छे इंसान हो। अब बारिश होने वाली है।' और सचमुच, जैसे ही मैं मठ में लौटा, बारिश होने लगी। यह एक तेज और लंबी बारिश थी। इस प्रकार, उस बेदुइन के दयालु शब्दों ने स्वर्ग का द्वार खोल दिया। लेकिन उस समय, मैंने इस बारे में किसी को नहीं बताया।

ईश्वर घमंडी की प्रार्थना नहीं सुनता

— गेरोना, मैं पिछले कुछ दिनों से बिल्कुल शर्मनाक व्यवहार कर रहा हूँ… अब मैं इस विचार से छुटकारा नहीं पा सकता कि मेरी प्रार्थना ईश्वर को अप्रिय है।

— यदि यह विचार सच्ची विनम्रता से उत्पन्न होता है और आप यह स्वीकार करते हैं कि आपके अपमानजनक व्यवहार ने ईश्वर को क्रोधित कर दिया है, तो आपको दिव्य सांत्वना महसूस होगी। लेकिन यदि विनम्रता के बजाय,

---

[8] 1953 में, एस्फिग्मेन मठ में।

[9] अतीत में, गर्म पानी की बोतलों के बजाय गर्म ईंटों का उपयोग किया जाता था।

[10] अक्टूबर 1962 से अप्रैल 1964 तक।

[11] फरवरी 1963 में।

आप केवल स्वार्थी रूप से परेशान हैं और अपने बाल नोच रहे हैं, यह कहते हुए: 'ओह... क्या मैं सच में इस हालत में आ गया हूँ?! मैंने यह कैसे कर सकता था?!" — तो आपको कोई सांत्वना नहीं मिलेगी, क्योंकि

ईश्वर घमंडी लोगों का विरोध करता है।[12] ईश्वर घमंडी लोगों की प्रार्थना नहीं सुनता, क्योंकि घमंड मनुष्य और ईश्वर के बीच एक दीवार है। हमारी प्रार्थना सुनी जाए, इसके लिए यह से आनी चाहिए। हमें केवल गहरी विनम्रता के साथ कहना है: 'प्रभु, क्या मेरी जैसी किसी की प्रार्थना सुनी जा सकती है?' — और दयालु ईश्वर हमें सुनता है।

एक पश्चात्तापी और विनम्र हृदय।[13] यदि हम गहरी विनम्रता से कहें: 'प्रभु, क्या मेरे जैसे किसी की प्रार्थना सुनी जा सकती है?..' — तो दयालु ईश्वर हमें तुरंत सुनते हैं।

— गेरोना, ऐसा क्यों है कि कभी-कभी जब मैं किसी प्रलोभन से जूझ रहा होता हूँ, तो मैं प्रार्थना नहीं कर पाता?

— यदि प्रलोभन आपको अभिभूत कर रहा है और आप प्रार्थना नहीं कर पा रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आपके भीतर स्वार्थ और घमंड है। प्रलोभन तब तक बना रहता है जब तक कोई व्यक्ति अपने ही आंतरिक 'स्व' से घृणा करने नहीं लगता। जैसे ही आंतरिक 'स्व' किसी व्यक्ति को घृणित लगने लगता है, मसीह उनकी सहायता के लिए आते हैं और प्रलोभन दूर हो जाता है।

— जेरोंडा, मैं ईश्वर से बहनो के प्रति अपनी अभद्रता से छुटकारा पाने में मदद करने के लिए प्रार्थना करता हूँ, लेकिन मुझे कोई परिणाम नहीं दिखता।

— जब कोई व्यक्ति प्रयास करता है और प्रार्थना करता है, फिर भी कोई परिणाम नहीं देखता, तो इसका मतलब है कि या तो उसमें पहले से ही स्वार्थ और अहंकार बसता है, या अहंकार की प्रवृत्ति है। स्वार्थ और अहंकार प्रार्थना के उत्तर में दैवीय अनुग्रह के आने में बाधा डालते हैं। सद् ईश्वर हमें वह देता है जो हम प्रार्थना में माँगते हैं — बशर्ते कि हम में विनम्रता और अपनी पापी प्रकृति का बोध हो।

— एल्डर, मैं ईश्वर से विनम्रतापूर्वक प्रार्थना करता हूँ कि वह मुझे एक विशेष कमजोरी से मुक्ति दे; मैं इससे छुटकारा पाने के लिए संघर्ष कर रहा हूँ, कोशिश कर रहा हूँ... लेकिन अपने अहंकार के कारण, ईश्वर मेरी मदद नहीं कर रहे हैं। मुझे क्या करना चाहिए?

— सबसे पहले, ईश्वर से क्षमा माँगें। कहें: 'हे मेरे ईश्वर, मुझमें अहंकार बसता है; मैं स्वयं आपकी मदद को आने से रोक रहा हूँ। लेकिन मैं आपसे विनती करता हूँ: मुझे ज्ञान दें, मुझे यह समझने में मदद करें कि मुझे वास्तव में क्या करना है, मैं अपनी कमजोरी पर कैसे काबू पा सकता हूँ।' जैसे ही आप यह स्वीकार करते हैं कि आपके भीतर अहंकार है और यही कारण है कि यह जुनून आपको छोड़ नहीं रहा है, ईश्वर तुरंत आपको आपके कमज़ोरी का कारण, उसकी जड़, और उससे छुटकारा पाने के लिए कैसे लड़ना है, यह बता देंगे।

— गेरोना, प्रार्थना के दौरान किसी का मानसिक दृष्टिकोण कैसा होना चाहिए?

— एक विनम्र दृष्टिकोण। तब ईश्वर आपकी मदद करेंगे। एक विनम्र व्यक्ति की अपनी कोई इच्छा नहीं होती; वह ईश्वर की इच्छा के प्रति आज्ञाकारी होता है और उनके आज्ञाओं का पालन करता है। इसीलिए ईश्वर उनकी प्रार्थना सुनते हैं और उन पर स्वर्गीय आशीर्वादों की वर्षा करते हैं। जिस हद तक कोई व्यक्ति ईश्वर की सुनता है, उसी हद तक दयालु ईश्वर भी उनकी सुनते हैं।

प्रार्थना के लिए दृढ़ता और धैर्य की आवश्यकता होती है।

— जेरोंडा, कभी-कभी मैं किसी विशेष निवेदन के साथ ईश्वर की ओर मुड़ता हूँ। लेकिन कुछ नहीं होता, और मैं खुद से पूछता हूँ: 'क्या ईश्वर मेरी प्रार्थना सुनता भी है?'

— यह 'क्या वह सुनता है?' यह दर्शाता है कि आप ईश्वर के प्रेम पर संदेह करते हैं। और उनके प्रेम पर संदेह करके, आप एक हाथ से उनसे प्रार्थना कर रहे हैं, जबकि दूसरे हाथ से तुरंत उसे वापस ले रहे हैं। खैर, इस तरह करने से, आप 'प्राथमिकता सेवा' का अपना अधिकार खो देते हैं।

— जेरोंडा, जब मैं ईश्वर से कुछ मांगता हूँ और मुझे तुरंत नहीं मिलता, तो क्या मुझे मांगना जारी रखना चाहिए?

— हाँ, आपको ऐसा करना चाहिए। दृढ़ रहें। आखिरकार, जब हम किसी सरकारी कार्यालय में जाते हैं और किसी सरकारी कर्मचारी से कोई अनुरोध करते हैं, तो हमें अपनी मनचाही चीज़ पाने के लिए कभी-कभी दृढ़ रहना पड़ता है। 'कृपया मेरी मदद करें,' हम कहते हैं, 'अन्यथा मैं यहाँ से नहीं जाऊँगा।' तो प्रार्थना में भी, दृढ़ता आवश्यक है: क्या

---

[12] याकूब 4:6, 1 पतरस 5:5, देखें नीतिवचन 3:34।

[13] देखें भजन संहिता 50:19।

आपको याद है कि किनान की स्त्री ने मसीह से कितनी दृढ़ता से विनती की थी?[14] और सुसमाचार में वह विधवा, जिसने अन्यायपूर्ण न्यायाधीश से विनती की थी, वह भी दृढ़ थी।[15]

— हालाँकि, गेरोन्डा, यदि समय बीत जाता है और मेरी प्रार्थना का कोई उत्तर नहीं मिलता, तो मैं निराश हो जाता हूँ।

— जब हम प्रार्थना में कुछ मांगते हैं, तो हमें धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करनी चाहिए। एक बार मेरी आँख सूज गई और उसमें भयंकर दर्द होने लगा। मैं तीन बार परम पवित्र ईश्वर माता की प्रतिमा के पास गया और उनसे मुझे ठीक करने के लिए प्रार्थना की ताकि मैं रात में भजन संहिता पढ़ सकूँ। मैंने आइकन के सामने दीपक के तेल से अपनी पीड़ित आँख पर लेप लगाया, लेकिन आँख में दर्द बना रहा। कुछ दिनों बाद, स्थिति और भी खराब हो गई: आँख में दर्द होने लगा और वह और अधिक सूजने लगी। इस तरह दो सप्ताह बीत गए। फिर, बहुत शर्मिंदगी महसूस करते हुए, मैं फिर से परम पवित्र ईश्वर माता के आइकन के पास गया और कहा: "हे परमेश्वर की माता, मुझे क्षमा करें, लेकिन मुझे आपको एक बार फिर तकलीफ देनी होगी।" मैंने अपनी आँख पर फिर से दीपक के तेल का लेप लगाया, और दर्द तुरंत ही गायब हो गया। क्या आपको लगता है कि परमेश्वर की परम पवित्र माता मुझे तुरंत, जैसे ही मैंने उनसे पहली बार प्रार्थना की थी, ठीक नहीं कर सकती थीं? बेशक वह कर सकती थीं। लेकिन, वह कुछ जानती थीं जो मैं नहीं जानता था, इसलिए उन्होंने मुझे कुछ समय के लिए कष्ट सहने दिया। इसलिए आपको भी विनम्रता से प्रार्थना करनी चाहिए और धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करनी चाहिए। विश्वास, पीड़ा, दृढ़ता और धैर्य के साथ की गई प्रार्थना सुनी जाती है — बशर्ते, बेशक, कि जो माँगा गया है वह हमारे अपने भले के लिए हो।

अध्याय 4.
ईश्वर के साथ संचार के लिए कैसे तैयारी करें

मसीह के प्रति एक विनम्र स्वीकारोक्ति

एल्डर, प्रार्थना से पहले क्या तैयारी आवश्यक है?

— यह पवित्र सहभागिता की तैयारी के समान है। आखिरकार, मसीह के पवित्र रहस्य एक दिव्य स्वागत है, जबकि प्रार्थना दिव्य सहभागिता है। जब हम सहभागिता ग्रहण करते हैं, तो हम मसीह को अपने भीतर लेते हैं, और दिव्य अनुग्रह हम पर आता है। और प्रार्थना में, हम मसीह के साथ अविराम रूप से संगति करते हैं और दिव्य अनुग्रह भी प्राप्त करते हैं — एक अलग तरीके से। क्या मसीह के साथ संगति करना और दिव्य अनुग्रह प्राप्त करना पर्याप्त नहीं है? संप्रभु भोजन में, हम मसीह के शरीर और रक्त को ग्रहण करते हैं, जबकि प्रार्थना में हम परमेश्वर के साथ संगति करते हैं। पवित्र सहभागिता प्राप्त करने से पहले, किसी को अपने आध्यात्मिक पिता के सामने पाप-स्वीकृति करनी चाहिए। इसी तरह, प्रार्थना शुरू करने से पहले—दूसरे शब्दों में, ईश्वर के साथ सहभागिता में प्रवेश करने से पहले—मसीह के प्रति एक विनम्र पाप-स्वीकृति आवश्यक है। प्रार्थना शुरू करने से पहले, एक व्यक्ति को विनम्रतापूर्वक स्वीकार करना चाहिए: 'प्रभु, मेरे कर्म पूरी तरह से नीच हैं... मैं पापों और वासनाओं से भरा हूँ... मैं तो यह भी योग्य नहीं हूँ कि आप मुझ पर अपनी दृष्टि डालें, फिर भी मैं आपसे निवेदन करता हूँ: मेरी सहायता करें।" मसीह के प्रति इस प्रकार के विनम्र पाप-स्वीकार से, एक व्यक्ति पर दैवीय अनुग्रह आता है, और वे ईश्वर के साथ संवाद करना शुरू कर देते हैं।

यदि कोई व्यक्ति पश्चाताप नहीं करता और ईश्वर के सामने विनम्रतापूर्वक अपने पापों का इकरार नहीं करता, तो वह अव्यवस्था की स्थिति में बना रहेगा। और यह अव्यवस्था एक दीवार बन जाएगी जो उसे ईश्वर के साथ संवाद करने से रोकती है। दरवाज़ा बंद रहेगा, और आत्मा को कोई शांति नहीं मिलेगी। लेकिन अगर कोई व्यक्ति कहता है, 'हे मेरे ईश्वर, मैंने पाप किया है,' तो दीवार ढह जाएगी—या, यूँ कहें कि, ईश्वर स्वयं दरवाज़ा खोलेंगे, और वह व्यक्ति उनके साथ मिलन की कृपा प्राप्त करेगा।

---

[14] देखें मत्ती 15:21–28, मरकुस 7:25–30।

[15] लूका 18:2–8 देखें।

— गेरोन्डा, मैंने *द लैडर* में पढ़ा है कि प्रार्थना के लिए उठते समय, मनुष्य को वे वस्त्र पहनने चाहिए जो वह किसी राजा के सामने पेश होने की तैयारी करते समय पहनता।[16]

— ये किस तरह के कपड़े हैं?

— ईश्वर के सामने स्वयं को नम्र करना और अपने पापों के लिए विनम्रतापूर्वक क्षमा याचना करना — ये ही वस्त्र हैं। कहो: 'हे मेरे ईश्वर, मैं कृतघ्न हूँ; मैंने आपके विरुद्ध बहुत बड़े पाप किए हैं; मैंने आपको दुख पहुँचाया है... मुझे क्षमा करें!' लेकिन इन शब्दों को यंत्रवत् न कहो; इन्हें हृदय से पश्चाताप के साथ कहो। क्या अब आप समझ गए कि ईश्वर से बात करते समय किस 'वस्त्र' को धारण करना चाहिए? यदि आप में ये वस्त्र—यह पश्चाताप—नहीं है, तो जब आप प्रार्थना करने उठते हैं, तो ऐसा है मानो आप ईश्वर से कह रहे हों: 'नमस्ते, कैसे हैं आप? दुनिया में क्या नया है?' आखिरकार, हमें तो उस व्यक्ति से भी क्षमा माँगनी चाहिए जिससे हमने गलती की हो! तो, हमारे दैनिक अपराधों के लिए ईश्वर से क्षमा माँगना कितना अधिक महत्वपूर्ण है!

— तो, गेरोन्डा, क्या मुझे हर दिन किए जाने वाले पापों पर चिंतन करना चाहिए?

— पहले, दिन भर में किए गए विशिष्ट पापों के लिए ईश्वर से क्षमा माँगें। और फिर इस पर मनन करें कि आप सामान्य रूप से कितने पापी हैं। ऐसा करने से, आप स्वयं को नम्र बनाते हैं और फिर ईश्वर से अपनी ज़रूरत की चीज़ें माँगना शुरू करते हैं। जब मैं प्रार्थना करने उठता हूँ, तो मैं सुसमाचार में कर वसूल करने वाले के शब्दों से शुरू करता हूँ: 'हे परमेश्वर, मुझ पापी पर दया करें।'[17] मैं इन शब्दों को कई बार फुसफुसाता हूँ, और फिर मैं प्रभु की प्रार्थना कहता हूँ।

एक बार मैंने ईश्वर से प्रार्थना करना सिखाने के लिए कहा। और मुझे एक दर्शन हुआ: एक सत्रह साल का लड़का प्रार्थना कर रहा था। ओह, उसने मुझे पूर्ण पश्चाताप की अवस्था में पहुँचा दिया!... वह कैसे रोया, कैसे उसने प्रार्थना की!... मैं चकित और गहराई से प्रभावित हो गया। उसने अपनी प्रार्थना एक स्वीकारोक्ति के साथ शुरू की: 'मैं कितना कृतघ्न हूँ, कितना अक्लियि...' — और फिर जारी रखा: 'हे मेरे ईश्वर! मैं कितना पापी हूँ!.. जब तक आप मेरी मदद नहीं करेंगे, मैं कैसे सुधर सकता हूँ?!' — और फिर उसने ईश्वर से अपनी ज़रूरतों के लिए माँग करना शुरू कर दिया।

— गेरोन्डा, प्रार्थना के दौरान अक्सर मेरा मन विशिष्ट पापों पर भटक जाता है, और मैं ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता।

— हम सहमत हुए: प्रार्थना शुरू करने से पहले, प्रार्थना करते समय नहीं, बल्कि प्रार्थना से पहले ही मनुष्य को स्वयं की जाँच करनी चाहिए और अपने पापों का इक़रार करना चाहिए। प्रार्थना के दौरान ठीक-ठीक यह याद करना कि आप कहाँ और कैसे चूक गए, अब आत्म-परीक्षा नहीं, बल्कि शैतान के साथ बेकार की बातचीत है। प्रार्थना से पहले ही आपको इस पर विचार करने की आवश्यकता है कि हममें क्या गलत है, एक लक्ष्य निर्धारित करें, अपने मन की शक्तियों को उसकी ओर निर्देशित करें, और खुद को आदेश दें: 'आग लगा दो!'

"सबसे पहले शांत रहो"

— गेरोन्डा, अगर मैं जानबूझकर नहीं, बल्कि लापरवाही से पाप करूँ, और मुझे खुद भी इसका एहसास न हो तो क्या होगा? आखिरकार, उस स्थिति में, मुझे यह एहसास नहीं होगा कि मैंने किसी बहन को दुखी किया है और मुझे उससे माफी मांगने की जरूरत है। क्या उस स्थिति में ईश्वर के साथ मेरा प्रार्थनापूर्ण संबंध टूट नहीं जाएगा?

— ईश्वर के साथ अपना संबंध खोने से बचने और शांति पाने के लिए, अपने ऊपर कड़ी नज़र रखें। निरंतर सतर्कता की स्थिति में रहें। यह आवश्यक है ताकि आप अपनी गलतियों पर नज़र रख सकें, पश्चाताप कर सकें और क्षमा मांग सकें। यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो... हाँ, आपको प्रार्थना में एक निश्चित आनंद महसूस हो सकता है — लेकिन वह आनंद आध्यात्मिक नहीं होगा। आपकी आत्मा अपने आध्यात्मिक पंख नहीं फैला पाएगी और स्वर्ग में नहीं उड़ पाएगी। केवल वे ही स्वर्ग में उड़ान भरते हैं जो ईश्वर के साथ एकता में हैं।

— कभी-कभी, गेरोन्डा, प्रार्थना करने से पहले मुझे एक तरह की बेचैनी, असहजता महसूस होती है...

— यदि आपको अपने हृदय में आंतरिक बेचैनी या कटुता महसूस होती है, तो जान लें कि आपने बहनों में से किसी एक को दुखी किया है। इसीलिए आपको अपराध-बोध हो रहा है। उस बहन से क्षमा माँगें, और बेचैनी दूर हो जाएगी।

---

[16] देखें: जॉन क्लाइमक्स, द लैडर ऑफ डिविइन एसेन्ट। वर्ड 28, पैरा. 3.

[17] लूका 18:13.

— गेरोन्डा, क्या मैं प्रार्थना से इस बेचैनी को दूर नहीं कर सकता? क्या क्षमा माँगना बिल्कुल आवश्यक है?

— खैर, अगर आपने किसी बहन को दुखी किया है, तो आप सिर्फ प्रार्थना से ही बात नहीं सुलझा पाएंगे। आपको अपनी बहन के पास जाकर उसके सामने झुकना और क्षमा मांगनी होगी। अगर आप अपनी बहन के सामने एक भी बार नहीं झुकते, तो अपनी कोठरी में तीन सौ बार झुकने का भी कोई फायदा नहीं होगा। अगर आप जिस व्यक्ति को दुखी किया है उसके सामने विनम्रता नहीं दिखाते, अगर आप उससे अपनी गलती नहीं मानते — तो इसका कोई फायदा नहीं होगा।

'पहले अपने भाई से मेल कर लो'[18] — सुसमाचार कहता है। केवल तभी

अपना दान लाओ। अपवाद तब है जब आपने किसी बहन के प्रति किए गए अपराध पर पश्चाताप कर लिया है और उससे क्षमा मांगने का निश्चय कर लिया है, लेकिन उसे ढूंढ नहीं पा रहे हैं। यदि आपने पहले अवसर पर अपनी बहन से क्षमा मांगने का दृढ़ निश्चय कर लिया है, तो आपका प्रार्थनापत्र ईश्वर द्वारा स्वीकार किया जाता है।

— गेरोन्डा, कभी-कभी मेरी किसी बहन से झगड़ा हो जाता है, और फिर, जब मैं अपनी कोठरी में लौटता हूँ, तो मैं शांत हो जाता हूँ; मैं प्रार्थना भी कर सकता हूँ। लेकिन फिर मैं उसी बहन से मिल जाता हूँ, और मेरा दिल — ओह! — उसके प्रति इतना कटु हो जाता है!... मैं जानबूझकर उससे दूर तक भागता हूँ।

— मैं यह समझ नहीं पाता। आप किसी बहन से झगड़ती हैं, और फिर, जैसे कुछ हुआ ही नहीं, आप अपनी कोठरी में चली जाती हैं और 'शांत' हो जाती हैं? आप पहले उसके सामने झुककर माफी मांगे बिना कैसे शांत हो सकती हैं, कैसे प्रार्थना कर सकती हैं? लेकिन मान लीजिए कि आपकी निजी प्रार्थना के बाद, आपको सचमुच ईश्वर का शांति-बोध हुआ। तो आपका दिल नरम हो गया होता। और अगर वह नरम हो गया होता, तो आप अपनी बहन से मिलने से बचने की कोशिश नहीं करते, बल्कि खुद ही उससे मिलने जाते, ईश्वर से वह आशीर्वाद मांगते — अपनी बहन से क्षमा मांगने का अवसर।

— या शायद, गेरोन्डा, मैं बस खुद को सही मानता हूँ, और इसलिए मैं प्रार्थना कर पाता हूँ?

— स्वयं सोचिए: वह किस प्रकार की प्रार्थना होगी? केवल तभी जब कोई व्यक्ति स्वयं पर आरोप लगाता है और अपने पड़ोसी से कहता है, 'मुझे क्षमा करो और मुझे आशीर्वाद दो,' तब ईश्वर की कृपा उस पर आएगी, और वह ईश्वर के साथ एकता में रह सकेगा।

प्रार्थना 'न्याय से पहले का न्याय' है

— गेरोन्डा, सेंट जॉन क्लाइमक्स कहते हैं कि प्रार्थना 'न्याय से पहले का न्याय' है।[19]

— बिल्कुल ऐसा ही है। जब कोई व्यक्ति सही ढंग से प्रार्थना करता है, तो उसकी प्रार्थना 'अंत के न्याय से पहले का न्याय' होती है। यदि कोई आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति, प्रार्थना शुरू करते ही, अपने दिल में कड़वाहट महसूस करता है, तो वह कारण खोजेगा। वह खुद से पूछेगा: 'मैं ऐसा क्यों महसूस कर रहा हूँ? शायद मैंने अपने व्यवहार से किसी भाई को आहत किया है? या क्या मैंने किसी पर निर्णय लगाया है, या, लापरवाही के कारण, निर्णय के विचार को खारिज करने में असफल रहा हूँ? शायद मैंने अहंकार के विचार में लिप्त हो गया हूँ? या क्या मुझमें आत्म-इच्छा बसती है, जो मुझे ईश्वर के साथ एकता में रहने से रोक रही है?"

— लेकिन अगर, गेरोन्डा, वह खुद से ये सवाल पूछता है, बार-बार पूछता है, फिर भी अपने भीतर कुछ नहीं पाता है तो?..

— ऐसा हो ही नहीं सकता। उसके साथ ज़रूर ही कुछ ऐसा हुआ होगा! अगर वह अपने अंतर्मन की गहराइयों में थोड़ा और झाँके, और अपनी ही जाँच-पड़ताल करे, तो उसे सबूत मिलेंगे, और वह समझ जाएगा कि उसकी गलती कहाँ है।

— गेरोन्डा, 'आत्म-जांच' से आपका क्या मतलब है? क्या ईश्वर के सामने बस अपने पापों का इकरार करना ही काफी नहीं है?

— अगर उसे यह भी नहीं पता कि उसने क्या गलत किया है, तो वह कबूल कैसे करेगा? बेशक, पहले आपको खुद की 'जांच' करनी होगी: पूछताछ, अपराध स्थल की जांच, फोरेंसिक विश्लेषण... खैर, अगर उसे फिर भी कुछ नहीं

---

[18] मत्ती 5:24.

[19] "जो सत्य से प्रार्थना करता है, उसके लिए प्रार्थना अंतिम न्याय से पहले एक अदालत, एक न्यायाधिकरण और न्यायाधीश का सिंहासन है।" देखें: जॉन क्लाइमैकस, द लैडर ऑफ़ डिविाइन एसेन्ट। वर्ड 28, पैरा. 1. मॉस्को, 2002. पृ. 283. — अनुवादक की टिप्पणी।

मलिता, तो वह दो-तीन बार सजदा करे, घुटने टेककर कहे: 'हे मेरे ईश्वर, मैंने निश्चित रूप से किसी न किसी तरह पाप किया होगा। मुझे प्रबुद्ध करो — आखिर किस बात में?' जैसे ही वह यह कहेगा, विनम्रता तुरंत प्रलोभन के कोहरे को दूर कर देगी, और वह समझ जाएगा कि जो हो रहा है उसका कारण क्या है। मेरा मतलब यह है कि, किसी व्यक्ति की विनम्रता देखकर, ईश्वर उसे अपनी कृपा भेजते हैं। और कृपा से प्रकाशित व्यक्ति स्पष्ट रूप से देख लेता है कि उसने कहाँ पाप किया है और उसे सुधार करने का अवसर दिया जाता है।

— गेरोन्डा, ईश्वर के साथ निरंतर संबंध बनाए रखने में क्या मदद करता है?

— मन की शांति बहुत मदद करती है। जब आत्मा शांत होती है, तो प्रार्थना स्वाभाविक रूप से बहती है। इसीलिए किसी के प्रति भी द्वेष रखना अनुचित है। हालाँकि, यदि आपने किसी के प्रति कोई बुरा विचार मन में रखा है, तो उसकी स्वीकारोक्ति मदर सुपीरियर से करें। अन्य सभी बुरे विचारों को भी दूर भगाएँ, और उन्हें अच्छे विचारों से बदल दें। क्योंकि अच्छे विचार प्रार्थना के लिए मार्ग प्रशस्त करते हैं — और फिर प्रार्थना सहजता से आगे बढ़ती है।

भाग 2।
प्रार्थना के लिए संघर्ष

"जिस व्यक्ति ने ईश्वर की महान कृपा का अनुभव किया है, उसका हृदय मजबूत हो जाता है, उसे गर्माहट मिलती है, और वह निरंतर प्रार्थना तक भी पहुँच सकता है।"

अध्याय 1.
प्रार्थना की कठिनाइयों पर

निराशावाद[20] एक व्यक्ति को बेकार बना देता है

एल्डर, निराशा और सुस्ती में क्या अंतर है?

— निराशा आध्यात्मिक अवसाद है, जबकि आलस्य आत्मा और शरीर से संबंधित है। ईश्वर करे कि न तो एक हो और न ही दूसरा। कभी-कभी निराशा और आलस्य की पीड़ा उन लोगों पर पड़ती है जिनमें आध्यात्मिक जीवन के प्रति गंभीर प्रवृत्ति होती है, जो संवेदनशील और विवेकशील होते हैं।

बुराई एक मोटे-ढाटे वाले व्यक्ति को इतना नुकसान नहीं पहुँचाती है। लेकिन अगर प्रलोभन ने किसी संवेदनशील व्यक्ति को गहराई से आहत कर दिया, तो वह बाद में निराशा में पड़ जाता है। अपने आध्यात्मिक इंजन को फिर से शुरू करने के लिए अपने भीतर ताकत पाने के लिए, उन्हें अपनी पीड़ा के कारण को पहचानना होगा और उससे आध्यात्मिक रूप से निपटना होगा। देखिए, ऐसे घावों को बिना इलाज के नहीं छोड़ा जा सकता! अन्यथा, आप चलते-चलते बार-बार ठोकर खाते और गिरते रहेंगे।

भावनात्मक टूटन, कुछ समय बाद, शारीरिक टूटन की ओर ले जाती है और व्यक्ति को किसी भी काम के लिए पूरी तरह से अयोग्य बना देती है। फिर भी, चिकित्सा विज्ञान बीमारी के कारण को समझ नहीं पाता है। और वह इसे कैसे खोज सकता है? आप इस कारण को माइक्रोस्कोप के नीचे नहीं देख सकते; यहाँ आध्यात्मिक सूक्ष्मजीव दोषी हैं। क्या आप जानते हैं कि कितने प्यार करने वाले और संवेदनशील लोग बेकार हो गए हैं!

---

[20] निराशा (ग्रीक: ἀκηδία — शाब्दिक रूप से 'परिश्रम की कमी') आमतौर पर आधुनिक रूसी में उदासी, निराशा और ऊब के साथ जुड़ी होती है। हालाँकि, तपस्वी पैट्रिस्टिक साहित्य में, यह भाव शोक के भाव से भिन्न है, और इसे आलस्य, साहस की कमी, आध्यात्मिक संघर्ष का कायरतापूर्ण परित्याग, मनोरंजन की इच्छा, और आध्यात्मिक शिथिलता के रूप में अधिक सटीक रूप से वर्णित किया जा सकता है। बाहरी रूप से, निराशा न केवल निष्क्रियता के रूप में, बल्कि एक ही आंतरिक सुन्नता को बनाए रखते हुए अत्यधिक लगातार और सक्रिय बाहरी गतिविधि के रूप में भी प्रकट हो सकती है। 'प्रार्थना में यह दुर्बल है, लेकिन शारीरिक सेवा में यह लोहे की तरह मजबूत है, और हाथ के काम में यह अथक है' (द लैडर ऑफ़ डिविइन एसेन्ट, वर्ड 13, पैरा. 2)। — अनुवादक की टिप्पणी।

— गेरोना, मैं इतना थका हुआ महसूस कर रहा हूँ कि मैं अपने सेल नियम को पूरी तरह से पूरा करने में पूरी तरह असमर्थ हूँ।[21] क्या यह थकान के कारण है या आलस्य के कारण?

— क्या आपको याद है: 'मेरा शरीर अपने अनेक पापों के कारण थका हुआ है, और मेरी आत्मा भी थकी हुई है'?[22] आप शारीरिक थकान से नहीं, बल्कि आत्मा के टूटने से पीड़ित हैं। फिर भी यह शारीरिक थकान से अधिक खतरनाक है। एक आध्यात्मिक रूप से टूटा हुआ व्यक्ति 'बिखर जाता है', 'अव्यवस्थित हो जाता है'; वह उस कार की तरह हो जाता है जिसकी बॉडीवर्क ठीक है लेकिन इंजन टूट चुका है।

— गेरोना, मुझे प्रार्थना करना, प्रणाम करना और आध्यात्मिक किताबें पढ़ना कितना पसंद था!... लेकिन अब?... मैं एक उंगली भी नहीं हिला सकता।

— ऐसा क्यों है? निश्चित रूप से तुम्हारे में ताकत की कमी तो नहीं है? मुझे तो लगता है कि तुममें बहुत ताकत है। कुछ साल पहले, जब मठ का निर्माण हो रहा था, तब तुम पूरे दिन निर्माण स्थल पर काम करते थे, है ना!... और क्या तुम्हें याद है कि तब तुम कितनी प्रार्थना करते थे, कितने प्रणाम किया करते थे?

— शायद, गेरोन्डा, असल बात यह है कि मैंने खुद को पूरी तरह से अपने काम के हवाले कर दिया था?

— बल्कि ज़्यादा संभावना है कि तुमने खुद को सुस्त कर लिया है। अब चलो, खुद को मज़बूत करो; तपस्या से प्रेम करना सीखो! मैं आधे फेफड़े से जी रहा हूँ—उन्होंने बाकी निकाल दिया था।[23] लेकिन क्या तुम जानते हो कि मैं कितनी प्रणाम करता हूँ? ओह नहीं, मैं तुम्हें नहीं बताऊँगा—यह एक सैन्य रहस्य है! लेकिन मैं आपको एक बात भरोसे में बताता हूँ: मैं हर दिन अपनी माला से प्रार्थना करता हूँ, जमीन पर सिर झुकाता हूँ, और जब मेरा दाहिना हाथ थक जाता है, तो मैं बाएँ हाथ से क्रॉस का चिह्न बनाता हूँ। मैं डींग नहीं हाँक रहा हूँ; मैं यह आपसे प्यार से कह रहा हूँ। क्या आप जानते हैं कि आपसे हजार गुना कमजोर लोग कैसे संघर्ष करते हैं? और आप?.. तुम्हारी सेहत के साथ तो पैराट्रूपर्स खुशी-खुशी तुम्हें ले लेंगे! तुमने आखिर खुद को इतना बेहाल कैसे होने दिया? मैं तुम्हारे लिए प्रार्थना करूँगा, लेकिन तुम्हें खुद भी कोशिश करनी होगी! समझा? खुद को पूरी तरह से आध्यात्मिक कार्यों को समर्पित कर दो, और फिर तुम अपनी आज्ञाकारिता में भी परिणाम देखोगे।

— गेरोना, कभी-कभी मेरी कोठरी में निराशा मुझ पर हावी हो जाती है।

— और तुम अपनी कोठरी में क्या करते हो? क्या तुम प्रार्थना करते हो, पवित्र पिताओं की रचनाएँ पढ़ते हो? या बस यूँ ही आलस करते रहते हो? यह सुनिश्चित करने की पूरी कोशिश करो कि तुम्हारा समय बर्बाद न हो। यदि आप प्रार्थना नहीं कर सकते, तो पवित्र पिताओं को पढ़ें—इस अवस्था में उनके लेख विशेष रूप से आपके लिए सहायक हैं। और यदि आप हार मान लेते हैं, तो शैतान आपके मनोबल के गिरने का फायदा उठा सकता है और 'आपको कुछ भी नहीं बना सकता।'

चर्चा को बीच में न छोड़ें

— गेरोन्डा, आप कितने लोगों को देखते हैं!... शाम तक आप पूरी तरह से थक जाते हैं, लेकिन सुबह आपको अंदाज़ा भी नहीं होता कि आप कितने थके हुए थे। आप बस ऊर्जा से भरपूर दिखते हैं! आप यह कैसे कर लेते हैं?

— खैर, कैसे?.. मैं बस 'तार नहीं काटती,' बस इतना ही।[24]

— कभी-कभी, जेरोंडा, अपने कर्तव्यों के कारण, मैं चर्च में संध्या की प्रार्थना से चूक जाता हूँ। मैं पूरी तरह से थका-हार कर अपनी कोठरी में लौटता हूँ, और कहता हूँ: 'ओह, मैं बस लेट जाता हूँ... कोई बात नहीं, मैं लेटकर अपनी माला से प्रार्थना करूँगी।' लेकिन मेरी बिस्तर पर की गई माला की सारी प्रार्थनाएँ इस तरह खत्म होती हैं कि मैं सो जाती हूँ और प्रार्थना बिल्कुल भी नहीं कर पाती।

— नहीं, धन्य आत्मा, आप चाहे कितनी भी थकी हुई क्यों न हों, आपको बिना प्रार्थना किए सोने नहीं जाना चाहिए। कम से कम, त्रिसगियन और भजन संहिता 50 का पाठ करें, मसीह और परमेश्वर की परम पवित्र माता की प्रतिमाओं को प्रणाम करें, अपने तकिये पर क्रॉस का चिह्न बनाएं, और तभी लेटें। और अपना अलार्म लगाना न भूलें ताकि आप अपनी निजी भक्ति के लिए मध्यरात्रि की प्रार्थना शुरू होने से एक घंटा पहले उठ सकें! आपको खुद को

---

[21] मठवासी नियम में माला के साथ प्रार्थना, प्रणाम और आध्यात्मिक साहित्य का पठन शामिल है।

[22] परम पवित्र ईश्वर माता के प्रति निवेदन-भजन के बाद का एक स्टिचेरा।

[23] नवंबर 1966 में, आदरणीय वृद्ध की बाएं फेफड़े के ऊपरी लोब और निचले लोब के एक हिस्से को हटाने के लिए सर्जरी हुई, क्योंकि वह ब्रोंकिएक्टेसिस से पीड़ित थे। — अनुवादक की टिप्पणी।

[24] रेवरेंड एल्डर का अर्थ है कि वह ईश्वर के साथ अपने संवाद या अपनी प्रार्थना में बाधा नहीं डालता।

प्रार्थना करने के लिए मजबूर करना होगा। लेकिन यह मजबूरी दिल से आनी चाहिए—दिल को यह महसूस करना चाहिए कि कोई और रास्ता नहीं है।

क्योंकि परमेश्वर हर्षित मन से देने वाले से प्रेम करता है।[25]

— लेकिन अगर, गेरोना, मुझमें बिल्कुल भी ताकत या इच्छा न हो तो?

— फिर भी खुद को मजबूर करें। भले ही एक बार में थोड़ा ही क्यों न हो, कुछ आध्यात्मिक कार्य करें। हर दिन आध्यात्मिक गतिविधियों के लिए कम से कम थोड़ा समय निकालने का प्रयास करें: थोड़ी देर के लिए कोई आध्यात्मिक पुस्तक पढ़ें, थोड़ी देर के लिए प्रार्थना करें। आखिरकार, पवित्र पिताओं का अध्ययन, प्रार्थना और चर्च का भजन ही वह पोषण है जिसकी आत्मा को हर दिन आवश्यकता होती है।

हमें अपने दिन को पूरी तरह से बिना प्रार्थना के नहीं बीतने देना चाहिए। युद्ध में, यह ऐसा ही था: कई दिनों तक बिना किसी हमले के खाइयों में बैठे-बैठे, हम समय-समय पर दुश्मन की दिशा में कुछ गोलियाँ चला देते थे — ताकि उन्हें यह न लगे कि हम सो रहे हैं और वे हमें चौकन्ना पकड़ने की कोशिश करें। हमें आध्यात्मिक लड़ाई में भी बिल्कुल इसी तरह व्यवहार करना चाहिए। यदि कभी हमारी शक्ति समाप्त हो जाए और हम अपने मठ के नियमों का पूरी तरह से पालन न कर सकें, तो भी हम पूरी तरह से 'लाइन न काटें'; हम ईश्वर के संपर्क में बने रहने का प्रयास करें। कुछ प्रणाम, माला के साथ थोड़ी प्रार्थना... आइए हम अपने आत्मिक विरोधी—तंगलाश्का—की दिशा में अपने स्वचालित हथियार से कम से कम दो बार गोलीबारी करें। आखिरकार, अगर हम बिल्कुल भी गोली नहीं चलाते हैं, तो वह हमें कैदी बना लेगा। और जैसे ही हमें लगे कि हमने थोड़ी राहत की सांस ली है, हम पूरी ताकत से फिर से लड़ना शुरू कर देंगे।

अपने संन्यासी नियमों की उपेक्षा करके, कुछ प्रणाम भी न करके, और माला से बिल्कुल भी प्रार्थना न करके, एक भिक्षु कटु और उग्र हो जाता है। वह गैर-आध्यात्मिक कार्य करने में सक्षम हो सकता है—जैसे पत्थर उठाना या किताबें लिखना—लेकिन वह प्रार्थना करने में असमर्थ है। मैं देखता हूँ कि कैसे कुछ भिक्षु लगातार काम करते रहते हैं, जबकि धर्मोपयोगी अध्ययन और प्रार्थना की पूरी तरह से उपेक्षा करते हैं। वे कहते हैं, 'मैं यह भी कर लूँगा, और फिर वह भी।' वे रुक नहीं सकते; वे प्रार्थना करना पूरी तरह से छोड़ देते हैं और अंत में कटु और जंगली हो जाते हैं, सांसारिक लोगों में बदल जाते हैं। क्या आपने धर्मनिरपेक्ष दुनिया में मेहनती लोगों को देखा है? वे तपती धूप में सुबह से रात तक पत्थर तोड़ सकते हैं, वे दिन-रात पेड़ काट सकते हैं... लेकिन उन्हें चर्च में खींचकर लाने की कोशिश करें! वे आधे घंटे के लिए भी वहां खड़े नहीं रह पाएंगे — भले ही आप उन्हें तीन गुना मजदूरी देने का वादा करें। वे चर्च से बाहर आते हैं और वहां सिगरेट पीते हुए खड़े हो जाते हैं। मैंने यह खुद एक से अधिक बार देखा है।

प्रार्थना के बिना, एक व्यक्ति ईश्वर से दूर हो जाता है और एक बैल की तरह हो जाता है: वह काम करता है, फिर खाता है, फिर सोता है, फिर से खाता है, फिर से काम करता है... और जितना अधिक वह ईश्वर से दूर होता जाता है, उसके लिए वापस आना उतना ही कठिन हो जाता है। दिल ठंडा पड़ जाता है, और एक ऐसा क्षण आता है जब यह प्रार्थना करने में पूरी तरह से असमर्थ हो जाता है। ऐसे व्यक्ति के होश में आने के लिए, उसका दिल नरम होना चाहिए, पश्चाताप की ओर मुड़ना चाहिए, और पश्चात्ताप से भर जाना चाहिए।

शुरू करने का मन बनाओ

— गेरोन्डा, मेरे भीतर यह आलस्य कहाँ से आता है?

— उदासीनता, आप कहते हैं? मुझे लगता है कि यह इसलिए उत्पन्न होती है क्योंकि आप आध्यात्मिक जीवन में आनंद ही नहीं लेते! आप आध्यात्मिक मामलों में इसलिए प्रसन्न नहीं होते क्योंकि आपने अभी तक यह अनुभव नहीं किया है कि आध्यात्मिक जीवन कितना मधुर है।

— जेरोंडा, मान लीजिए कि उदासीनता की यह अवधि समाप्त हो जाती है। सामान्य आध्यात्मिक जीवन में वापस आने का सही तरीका क्या है — एक साथ या धीरे-धीरे? क्या मैं अपने आध्यात्मिक अनुशासन को थोड़ा-थोड़ा करके फिर से बना सकता हूँ: पहले दिन, सिर्फ थोड़ी सी यीशु की प्रार्थना; दूसरे दिन, थोड़ी और; और फिर हर बार थोड़ा और जोड़ता जाऊँ?..

— सबसे पहले, आपको शुरुआत करने की इच्छा होनी चाहिए। और फिर आपको खुद को थोड़ा धक्का देना होगा और उस इच्छा को क्रिया में लाना होगा। भले ही कोई व्यक्ति थका हुआ हो, खुद पर थोड़ा सा दबाव डालने से,

[25] 2 कुरिन्थियों 9:7।

वह अपनी ताकत वापस लौटती हुई महसूस करता है और अपने आध्यात्मिक कार्य को जारी रखने में सक्षम हो जाता है। आत्म-अनुशासन का यह छोटा सा कार्य ईश्वर की दृष्टि में अत्यंत महत्वपूर्ण है। जब ईश्वर हमारी सद्भावना देखते हैं, तो वे स्वयं हस्तक्षेप करते हैं। और जब वे हस्तक्षेप करते हैं, तो यही—दिव्य हस्तक्षेप—हमें बचाता है।

— गेरोन्डा, कभी-कभी मेरे पास कुछ खाली समय होता है, लेकिन मुझे कुछ भी आध्यात्मिक करने का मन नहीं करता।

— ऐसा होता है। इसे 'भूख न लगना' कहते हैं। ठीक इसी समय आपको खुद को आध्यात्मिक मामलों की ओर थोड़ा धकेलने की ज़रूरत होती है। आखिरकार, जब कोई व्यक्ति बीमार पड़ता है, तो आमतौर पर उसकी भूख मर जाती है। लेकिन बीमार व्यक्ति खुद को खाने के लिए मजबूर करता है, भले ही इसमें उसे संघर्ष करना पड़े। चाहे आपकी भूख हो या न हो, आपको फिर भी खुद को मजबूर करना होगा। किसी हल्की चीज़ से शुरुआत करें, क्योंकि आपका पेट भारी भोजन के लिए बहुत कमज़ोर है, फिर धीरे-धीरे कुछ भारी चीज़ों की ओर बढ़ें... इस तरह, आपकी भूख धीरे-धीरे लौट आएगी। आखिरकार, अगर आप बिल्कुल भी नहीं खाते, तो आप कभी भी वापस अपने पैरों पर नहीं खड़े हो पाएंगे। तो आपके साथ भी ऐसा ही है—आत्मिक रूप से खुद को ढीला न छोड़ें! अगर आप खुद पर ही हार मान लेते हैं और खुद को पोषण देना पूरी तरह से बंद कर देते हैं, तो आप खुद को ही नष्ट कर देंगे। खुद को हल्के आध्यात्मिक भोजन के चम्मच-चम्मच खिलाते रहें, जब तक कि आप धीरे-धीरे होश में न आ जाएँ। शुरुआत करने के लिए, आपको थोड़ी सी कोशिश करनी होगी।

— यह सच है, गेरोन्डा, मेरी मुश्किलें भी ठीक इसी में हैं — मैं बस शुरुआत ही नहीं कर पाता! मैं खुद को किसी दिनचर्या पर टिका नहीं पाता।

— हाँ... तुम्हारे इंजन का तेल गाढ़ा हो गया है। लेकिन छोटे से शुरू करो: कुछ प्रणाम, पवित्र पिताओं का थोड़ा-सा पाठ, अपनी माला से थोड़ी प्रार्थना। इस तरह, तुम्हारा दिल धीरे-धीरे गरम हो जाएगा। अपने आप से कहें: 'ठीक है, आज मैं कम से कम पाँच सजदा करूँगा।' आप खुद देखेंगे: एक बार जब आपका इंजन चल पड़ेगा और गति पकड़ लेगा, तो आप चाहेंगे कि यह चलता ही रहे — आप इसे रोक नहीं पाएंगे।

आइए आत्मा को वह भोजन दें जिसकी वह लालसा करती है

— गेरोन्डा, अगर मुझे आध्यात्मिक भोजन के लिए 'भूख' ही न हो तो मैं कहाँ से शुरू करूँ?

— उस आध्यात्मिक भोजन से शुरुआत करें जो आपको सबसे अधिक आकर्षक लगे — यह बाकी के लिए आपकी भूख जगाएगा। आध्यात्मिक मेज़ सजाएँ, तरह-तरह के आध्यात्मिक व्यंजन रखें, बैठें और उन्हें देखें: क्या आपकी आध्यात्मिक भूख जगाएगा? क्या आप पवित्र पिताओं की कुछ पन्नियाँ पढ़ना चाहेंगे? अपनी जपमाला से कुछ प्रार्थनाएँ करना चाहेंगे? एक प्रार्थना कैनन गाना चाहेंगे? भजन संहिता पढ़ना या कुछ प्रणाम करना चाहेंगे? क्या, आपको बिल्कुल भी कुछ करने का मन नहीं है? लकड़ी के चम्मच से माथे पर एक हल्की चपत कैसी रहेगी?

— क्या मैं कुछ सिलाई से शुरू करूँ, गेरोन्डा?

— आप कर सकते हैं। लेकिन सिलाई करते समय यीशु की प्रार्थना करना न भूलें।

— जेरोंडा, क्या यहाँ एक और खतरा नहीं है: कि जो मुझे पसंद है वह करते हुए, मैं अपनी इच्छा का पालन कर रहा हूँ?

— मैं समझाता हूँ। आध्यात्मिक अभ्यास में, आत्मा को उससे पोषित करना चाहिए जो उसे प्रसन्न करे और जिसकी वह लालसा करे। इस तरह, आत्मा प्रसन्न होती है, पोषित होती है और अधिक आध्यात्मिक प्रयास के लिए प्रेरित होती है। आखिरकार, जब हम बीमार होते हैं और हमारा शरीर कुछ चाहता है, तो हम उसकी सुनते हैं। बचपन में, जब मुझे एनीमिया था, तो मैं लगातार अपने माता-पिता से नींबू मांगती रहती थी। लेकिन मेरे माता-पिता को नहीं पता था कि मैं इतने सारे नींबू खा सकता हूँ या नहीं, इसलिए उन्होंने डॉक्टर की सलाह का इंतज़ार करते हुए मुझे वे नहीं दिए। और क्या हुआ? डॉक्टर आए, उन्होंने मेरी जाँच की और अचानक कहा: 'बच्चे को खूब सारे नींबू दो!' देखिए: मेरे शरीर में नींबू में पाए जाने वाले विटामिन की कमी थी, और वह खुद ही उन्हें मांग रहा था।

— गेरोन्डा, जब मैं उदासीनता से जूझ रहा था, तो मैंने उससे उबरने के लिए अपनी आध्यात्मिक जीवन का एक कार्यक्रम बनाया, और मैंने उस पर टिके रहने की कोशिश की।

— दिनचर्या एक अच्छी चीज़ है। लेकिन पहले, किसी को इसमें अपना दिल लगाना चाहिए। फिर कोई दिनचर्या बना सकता है।

— शायद, जेरोंडा, आप मेरे लिए खुद एक आध्यात्मिक दिनचर्या लिख सकते हैं?

— क्यों नहीं? लो, इसे लो: 'जिस भी आध्यात्मिक अभ्यास में तुम्हें स्वयं आनंद आता हो, उसमें संलग्न हो जाओ।' चिंता और अपराध-बोध के साथ खुद को एक कठोर ढाँचे में जकड़ने की कोई ज़रूरत नहीं है। अपने मन की सुनो: तुम्हारी आत्मा को किस विशेष पोषण की आवश्यकता है? फिर उसे उसी से पोषित करो। अगर तुम्हारा मन गाने का हो, तो गाओ। अगर आपको पढ़ने की इच्छा हो, तो बैठकर पढ़ें। अगर आपको यीशु की प्रार्थना की ओर आकर्षित महसूस हो, तो प्रार्थना करें। आप कोई भी अन्य आत्मा-पोषक गतिविधि अपना सकते हैं; मुख्य बात यह है कि खुद को सीमित न करें। मुझे उम्मीद है कि आप समझ रहे हैं कि मेरा क्या मतलब है। लेकिन हम जो कुछ भी अभी बात कर रहे हैं, वह सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण रूप से आध्यात्मिक यात्रा की शुरुआत पर लागू होता है, जब आपकी आत्मा ने अभी तक आध्यात्मिक जीवन की मिठास का स्वाद नहीं चखा है। फिर आप आध्यात्मिक पटरियों पर आ जाएँगे, और वे आपको अपने आप ही आपकी मंज़िल तक ले जाएँगी। इसलिए चिंता न करें। ईश्वर की कृपा से, आपका आंतरिक इंजन स्टार्ट हो जाएगा और आध्यात्मिक इंजन तेज़ी से आगे बढ़ेगा।

प्रार्थना प्रेम से उत्पन्न होनी चाहिए

— गेरोन्डा, आप इतने थके हुए हैं… आपको प्रार्थना करने की शक्ति कहाँ से मिलती है?

— मैं प्रार्थना में अपनी शक्ति बिर्बाद नहीं करती; इसके विपरीत, मैं इससे शक्ति प्राप्त करती हूँ। मुझे यह भी एहसास हुआ है: एक व्यक्ति को सच्ची शक्ति केवल प्रार्थना से ही मिलती है। जब प्रार्थना दिल से निकलती है, तो यह थकान, नींद और भूख को दूर भगा देती है। आत्मा को गर्माहट मिलती है, और आपको सोने या खाने की ज़रूरत महसूस नहीं होती। आप एक अलौकिक अवस्था में रहते हैं और एक अलग तरह से पोषित होते हैं — आप आध्यात्मिक रूप से पोषित होते हैं।

— गेरोना, लेकिन मुझे प्रार्थना से बस लगाव ही नहीं है।

— तुम्हारा दिल अभी तक नहीं पगा है। तुम प्रार्थना इसलिए करते हो क्योंकि तुम्हें करना है, न कि इसलिए कि तुम करना चाहते हो। तुम्हारे कार्यों का आरंभिक बिंदु अनुशासन है, और इसीलिए यह सब इतना सूखा लगता है। बताओ, तुम आमतौर पर अपनी प्रार्थना कैसे शुरू करते हो?

— खैर, आपका क्या मतलब है, जेरोंडा?.. इस विचार के साथ कि मुझे अपने लिए प्रार्थना करनी चाहिए, कि मुझे दूसरों के लिए प्रार्थना करनी चाहिए…

— तुम सच में एक अद्भुत व्यक्ति हो!... तुम सब कुछ इसलिए करते हो क्योंकि 'यह करना ही है।' प्रार्थना — 'यह करना ही है,' झुकना — 'यह करना ही है,' पवित्र शास्त्रों का पाठ — वह भी 'करना ही है'... इन सभी 'करना ही है' के साथ, तुम खुद को एक कोने में धकेल रहे हो। बेशक, यह अच्छा है कि आप एक अनुशासित व्यक्ति हैं। लेकिन आपको वहीं से शुरुआत नहीं करनी चाहिए; आपको एक साधारण, विनम्र विचार, एक पीड़ा से शुरुआत करनी चाहिए। आपका दिल जीवंत हो उठना चाहिए; उसे दर्द महसूस होना चाहिए। तब आपको खुद पर दबाव डालने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी। आपको आनंद, भक्ति और प्रसन्नता का अनुभव होगा।

— गेरोन्डा, ऐसा लगता है कि प्रार्थना के दौरान कोई मुझे नीचे दबा रहा है… मेरी आत्मा स्वर्ग की ओर नहीं उड़ पा रही है।

— क्या आपको प्रार्थना करते समय कभी आनंद का अनुभव होता है? मैं इसलिए पूछ रहा हूँ क्योंकि मुझे ऐसा लगता है कि आप खुद को एक कोने में धकेल रहे हैं। आप प्रेम के लिए अपना आध्यात्मिक कार्य शुरू करते हैं, लेकिन फिर, धीरे-धीरे, स्वार्थ पनपने लगता है — और आप इसे महसूस भी नहीं करते! आप गिनती करने लगते हैं: 'आज मैं इतने प्रणाम करूँगा, इतनी माला जपूँगा; कल — इतने; परसों — और भी ज़्यादा…' और सबसे बढ़कर आपको जो प्रेरित करता है, वह मसीह या उस व्यक्ति के लिए प्रेम नहीं है जिसे आपकी प्रार्थनापूर्ण मदद की ज़रूरत है। नहीं, आप यह महसूस करना चाहते हैं कि आपने बहुत कुछ किया है; आप संतों की सूची में शामिल होने की जल्दी में हैं। आप विनम्रता से यह नहीं कहते: 'खैर, चूँकि प्रभु ने कहा है:

'पवित्र बनो,[26] ' तो मैं भी अपनी पूरी क्षमता से प्रयास करूँगा।" आप ठंडे हिसाब-किताब से प्रेरित हैं: "मुझे हर हाल में एक संत बनना ही है।"

— गेरोन्डा, मैं अपने ऊपर थोड़ी और कसावट कैसे ला सकता हूँ ताकि मैं बेहतर प्रार्थना कर सकूँ?

---

[26] 1 पतरस 1:16, लेवियों 11:44.

— आखिर प्रार्थना का और सख्ती बरतने का क्या लेना-देना है?.. आपकी प्रार्थना बस प्रेम से ही क्यों नहीं निकलनी चाहिए?

— लेकिन यह कैसे संभव है, गेरोन्डा?

— मनुष्य को ईश्वर की कृपाओं पर और स्वयं उन पर, हमारे कल्याणकर्ता पर, मनन करना चाहिए। अपनी कृतघ्नता और पापिता का एहसास करने के बाद, उसे उनकी दया की याचना करनी चाहिए। जिसने ईश्वर की महान कृपाओं का अनुभव किया है, उसका हृदय मजबूत हो जाता है, उसे गर्माहट मिलती है, और वह निरंतर प्रार्थना तक भी पहुँच सकता है।

हमें दूसरों को या स्वयं को प्रार्थना से विचलित नहीं करना चाहिए

— एल्डर, कभी-कभी मैं अपनी कोठरी में प्रार्थना कर रहा होता हूँ, और मैं सोचता हूँ: 'क्या हो अगर कोई बहन अभी अचानक अंदर आ जाए...!' ऐसे विचार मुझे प्रार्थना से भटका देते हैं।

— मैं तो किसी के मेरे सेल में अचानक आकर मुझे प्रार्थना करते हुए पकड़ लेने से तो हथौड़े की पीठ से सिर पर वार खा लेना ही बेहतर समझूंगा! जब आपको अचानक प्रार्थना में पकड़ा जाता है, तो यह उड़ान भरने जैसा होता है, और कोई आकर आपके पंखों को पकड़कर तोड़ दे! आप यह नहीं समझते कि किसी की प्रार्थना के दौरान उसे परेशान करने का क्या मतलब है — क्योंकि आपने स्वयं अभी तक प्रार्थना की आध्यात्मिक अवस्थाओं का अनुभव नहीं किया है। आप अनुभव से नहीं जानते कि ईश्वर के साथ एकात्मता में होने का क्या मतलब है — मैं एक ऐसी अवस्था की बात कर रहा हूँ जिसमें एक व्यक्ति, अगर मैं ऐसा कहूँ, तो ज़मीन से ऊपर उठ जाता है। अगर आप जानते, तो आप दूसरे की प्रार्थना का सम्मान करते। यदि आप में यह आध्यात्मिक संवेदनशीलता होती, तो आप सोचते: 'कोई व्यक्ति प्रार्थना करते समय कैसे बाधित कर सकता है?' यह महसूस करते हुए कि आप उन्हें उनकी प्रार्थना से दूर खींचकर कितना बड़ा नुकसान पहुँचा रहे हैं, आप और अधिक सावधान रहते। जब मैं सावधानी की बात करता हूँ, तो मेरा मतलब चिंता या कठोरता से नहीं, बल्कि उस बहन के प्रति सम्मान से है जो इस क्षण ईश्वर के साथ संवाद कर रही है। लेकिन आपमें आध्यात्मिक संवेदनशीलता की कमी है... तो कम से कम, सभ्य बनें। इसे नियम बना लें कि किसी के दरवाज़े पर दस्तक दें और ज़ोर से कहें: 'हमारे पवित्र पिताओं की प्रार्थनाओं के द्वारा...'[27] — ताकि उस व्यक्ति को यह चिंता न करनी पड़े कि आप अचानक अंदर आ जाएँगे, और वह लगातार तनाव की स्थिति में न रहे। आध्यात्मिक रूप से सतर्क रहना एक बात है, और लगातार बेचैन और घबराए रहना, यह सोचते हुए कि 'क्या कोई मेरे सेल में अचानक घुस आएगा?' एकदम दूसरी बात है। बाद वाला बहुत थका देने वाला है और व्यक्ति को थका देता है।

— लेकिन शायद, गेरोना, वह बहन द्वार पर द्वेष से नहीं, बल्कि भोलेपन से ही खटखटा रही है?

— कितनी सरलता है, सचमुच!... दरवाज़े पर एक बार खटखटाना और, जवाब में 'आमीन' न सुनकर, किसी और की कोठरी में घुस जाना!... मैं बस यह सोच ही नहीं सकता कि कोई ऐसा व्यवहार कैसे कर सकता है। क्या होगा अगर, अभी, उस दरवाज़े के पीछे, कोई बहन रो रही हो, ईश्वर से प्रार्थना कर रही हो, और वह नहीं चाहती कि कोई उसे देखे? जब मैं माउंट अथोस पर एक पड़ोसी सेल में जाता हूँ और भाइयों को वेस्पर्स (सांध्य प्रार्थना) का पाठ करते हुए सुनता हूँ, तो मैं एक पूरे घंटे तक ठंड में बाहर खड़ा रह सकता हूँ, अपनी माला से प्रार्थना करते हुए और उनके समाप्त होने तक इंतजार कर सकता हूँ। मैं ऐसा इसलिए करता हूँ क्योंकि मैं उन्हें परेशान नहीं करना चाहता या उन्हें किसी अजीब स्थिति में नहीं डालना चाहता; मैं नहीं चाहता कि वे सिर्फ मेरे लिए प्रार्थना-सभा जल्दबाजी में खत्म करें। जब मैं चर्च से भजन-कीर्तन की आवाज़ सुनता हूँ, तो क्या मैं दरवाज़ा खोलकर ऐसे अंदर चला जाऊँगा जैसे कुछ गड़बड़ नहीं है, मानो मुझे ऐसा करने का अधिकार हो? और मुझे वह अधिकार किसने दिया? नहीं, भाई शायद मुझे ऐसा अधिकार देने में खुश हों, लेकिन मैं स्वयं अपने लिए ऐसा स्वार्थी अधिकार दावा नहीं करना चाहता। आखिरकार, यह स्वार्थिता है कि मैं खुद को कोई महत्वपूर्ण व्यक्ति समझूँ और अपने पड़ोसियों के प्रति कोई सम्मान न दिखाऊँ।

हमें आध्यात्मिक रूप से संवेदनशील होना चाहिए। एक बार, सिनाई पर्वत पर, मैं संतों गैलाक्शियन और एपस्टिमिया की कुटिया से मठ की ओर नीचे आ रहा था। अचानक, मैंने अपने सामने दो बेदुइन बच्चे देखे: एक लड़का

---

[27] किसी दूसरे भिक्षु की कोठरी में प्रवेश करने से पहले, मठों में यह प्रथा है कि दरवाज़ा खटखटाया जाए, कहा जाए: 'हमारे पवित्र पिताओं की प्रार्थनाओं के द्वारा, प्रभु यीशु मसीह हमारे परमेश्वर, हम पर दया करें,' और 'आमीन' के उत्तर की प्रतीक्षा की जाए। — अनुवादक की टिप्पणी।

और एक लड़की। बच्चे ठीक रास्ते पर खड़े थे। वे प्रार्थना की माला[28] पकड़े हुए प्रार्थना कर रहे थे। वहाँ से गुज़रने का कोई और रास्ता नहीं था, इसलिए, उन्हें परेशान न करने का ध्यान रखते हुए, मैं मुड़ा और थोड़ा पीछे हट गया। मैंने तब तक इंतज़ार किया जब तक उन्होंने अपनी प्रार्थना पूरी नहीं कर ली, और तभी मैं आगे बढ़ा।

'गेरोन्डा, जैसे ही मैं प्रार्थना शुरू करता हूँ, मेरे कर्तव्यों में जो काम मैंने अधूरे छोड़े हैं, वे सब मेरे दिमाग में आ जाते हैं।'

'मैं भी; अगर मैंने कुछ अधूरा छोड़ा हो, तो मैं चैन से प्रार्थना नहीं कर पाता। इसलिए, अगर आप प्रार्थना करते समय ध्यान भटकने से बचना चाहते हैं, तो पहले वह सब काम पूरा कर लें जिसे जल्दी निपटाया जा सकता है। फिर प्रार्थना शुरू करें और खुद से कहें: "ठीक है, मैंने सब कुछ पूरा कर लिया है। अब जो एक चीज अधूरी बची है, वह मेरी आत्मा है। अब इसके बारे में ध्यान देने का समय है।"'

— गेरोन्डा, मुझे लगता है कि अगर मेरे जीवन में कुछ कठिन हो जाए, तो इससे मेरी प्रार्थना में मदद मिलेगी।

— तुम आख़िर कह क्या रहे हो? क्या मसीह को खोजने के लिए कोई युद्ध छिड़ना चाहिए, या कुछ और? जब आपके चारों ओर सब कुछ शांत और शांतिपूर्ण हो, तो वही आंतरिक शांति और स्थिरता के लिए सबसे अच्छी पूर्व शर्त है। प्रार्थना के लिए बाहरी विचलनों से मुक्ति और सही आंतरिक मनोदशा की आवश्यकता होती है। और आम तौर पर, विचलन से मुक्ति आध्यात्मिक जीवन में बहुत सहायक होती है।

कृपया इस सपने को उन लोगों तक पहुँचाएँ जिन्हें नींद नहीं आती

— गेरोन्डा, प्रार्थना करते समय मुझे नींद क्यों आती है?

— खैर, क्योंकि तुम चलते-फिरते सो रहे हो! तुमने खुद को सुस्त होने दिया है, और अब तुम्हें खुद को लगातार प्रेरित करना पड़ता है। लेकिन इसके बारे में सोचो: क्या तुम सच में शांति से सो सकते हो जब कोई बात तुम्हें सच में परेशान कर रही हो? या, उदाहरण के लिए, अगर किसी ने हम पर बहुत बड़ा एहसान किया हो — तो उस स्थिति में, हम बहुत आलसी नहीं होंगे और उस व्यक्ति के लिए पूरी रात प्रार्थना कर पाएंगे। अगर हममें वह ताकत है, तो क्यों न हम खुद से यह सवाल करें: 'अगर मैं किसी उपकारी के लिए नींद से वंचित रहने को तैयार हूँ, तो मुझे ईश्वर के प्रति कृतज्ञता में अपनी नींद त्यागने से क्या रोक रहा है, जिन्होंने मेरे लिए क्रूस उठाया और सूली पर चढ़ाई सहन की?'

— गेरोना, क्या नींद आना शारीरिक कमजोरी के कारण हो सकता है?

— हो सकता है। कभी-कभी झपकी अधिक काम, कम रक्तचाप या इसी तरह की किसी चीज़ के कारण आती है। आपको कारण खोजना होगा और, यदि संभव हो, तो उसका इलाज करना होगा।

— गेरोन्डा, कभी-कभी कोई व्यक्ति किसी बात पर पूरी लगन से प्रार्थना करता है, फिर भी उसे नींद आ जाती है। ऐसा कैसे हो सकता है?

— अगर आपका दिल सचमुच किसी बात से परेशान है, तो नींद आप पर हावी नहीं होगी। हालाँकि, आपको खुद भी प्रयास करना होगा। उदाहरण के लिए, अगर आप अपनी कोठरी में प्रार्थना करते समय खुद को झपकी लेते हुए महसूस करें, तो जागने के लिए ठंडे पानी से अपना चेहरा धो लें।

— लेकिन पूरी रात की प्रार्थना सभा के दौरान, मुझे इतनी नींद आती है कि मैं अपनी आँखें खुली नहीं रख पाता। मुझे क्या करना चाहिए?

— इससे भी लड़ें। चर्च में सेवा के दौरान, एक व्यक्ति की आत्मा को शांति मिलती है, लेकिन उसका शरीर थक जाता है। तभी झपकी आने लगती है। लेकिन अगर आप नींद को न मानें, उससे लड़ें, तो वह दूर हो जाती है। एक या दो घंटे बाद, नींद फिर से हावी होने लगती है। यह उनींदापन और भी ज़्यादा लगातार होता है, और इससे छुटकारा पाना मुश्किल होता है, लेकिन अगर आप प्रयास करें, तो आप इसे भी पार कर सकते हैं। आपको 'नींद की ट्रेन नंबर 1' में खींचकर नहीं लिया गया, और 'नींद की ट्रेन नंबर 2' आपके बिना ही चली गई—बस इतनी सी बात है: नींद का प्रलोभन आपसे दूर हो गया है।

— गेरोना, पूरी रात की प्रार्थना के दौरान, मुझे लगातार दो घंटे तक झपकी आ सकती है…

— यहाँ एक विचार है: नींद को वहाँ भेजें जहाँ इसकी सबसे अधिक आवश्यकता है — अस्पतालों में, मनोरोग क्लीनिकों में। प्रार्थना करें: 'हे मेरे ईश्वर, उन लोगों को नींद प्रदान करो जो सो नहीं सकते!... जो पीड़ा में हैं, जिनकी नसें तारों की तरह तनी हुई हैं, वे शांति से सोएँ।" उस नींद को जो आपसे लड़ रही है, उसे लें, उसे गोलियों का आकार दें,

---

[28] यहाँ आदरणीय पैसियोस 'κομπολόγια' शब्द का उपयोग करते हैं, जो आमतौर पर गाँठ वाली जपमालाओं के बजाय मनकों जैसी प्रार्थना की डोरी को दर्शाता है—जैसे कि मुसलमानों और कैथोलिकों दोनों द्वारा उपयोग की जाने वाली। — अनुवादक की टिप्पणी।

और प्रार्थना-डाक से उन दुर्भाग्यशाली आत्माओं को भेजें जो पीड़ति हैं और सो नहीं सकतीं। और आप स्वयं, दनि-रात, ईश्वर की महमिा करें।

अध्याय 2.
शैतान कैसे युद्ध करता है
उस व्यक्ति के खलिाफ जो प्रार्थना करता है

शैतान से बातचीत न करें

एल्डर, मुझे लगता है कि मुझे ईश्वर से 'जुड़ने' की ज़रूरत है, लेकनि मैं फरि भी प्रार्थना नहीं कर पाता।

— यदि आपको वास्तव में ईश्वर से जुड़ने की आवश्यकता महसूस होती है, तो मैं समझ नहीं पाता कि आप प्रार्थना क्यों नहीं कर पाते। शायद यह दुष्ट की प्रलोभन है। वह लगातार व्यक्ति के मार्ग में बाधाएँ डालता है और उन्हें प्रार्थना करने से रोकता है।

— जेरोंडा, जब मैं प्रार्थना कर रहा होता हूँ, तो वभिन्नि मठ-संबंधी मामलों के वचिार मेरे मन में आते हैं।

— बस खुद से कहो: 'मैं इसके बारे में बाद में सोचूँगा...' — और प्रार्थना करते रहो।

— गेरोन्डा, सबसे परेशान करने वाली बात यह है कि ये आमतौर पर ऐसे तुच्छ मामलों के बारे में वचिार होते हैं!...

— यही कारण है कि आपको इन्हें बाद के लिए छोड़ देना चाहिए। क्योंकि यदि आप अपना ध्यान खो देते हैं और अपनी प्रार्थना को बीच में छोड़कर इन तुच्छ बातों पर मनन करने लगते हैं, तो शत्रु न केवल तुच्छ बातें, बल्कि कुछ और भी बहुत गंभीर चीजें फेंकना शुरू कर देगा — ताकि आपकी प्रार्थना को पूरी तरह से रोक सके। आपको खुद पर काबू बनाए रखना होगा। क्या आप जानते हैं कि शैतान कतिना चतुर होता है? वह सांसारकि लोगों के मन में हर तरह की गंदगी डालता है, लेकनि वह गंदगी तुरंत स्पष्ट हो जाती है। और इसलिए, आध्यात्मकि लोगों के साथ, वह उनके मन में गंदगी नहीं डालता, बल्कि किसी तरह की तुच्छ बात डालता है, और वे भोलेपन से उसे अंदर आने देते हैं। लेकनि यह गंदगी से भी ज़्यादा खतरनाक है! आखरिकार, लोग सोचते हैं कि वे प्रगति कर रहे हैं; उन्हें अपने भीतर कोई अशुद्ध वचिार नहीं दखिता और उन्हें वनिम्रता का कोई कारण नहीं मलिता। इस बीच, मन प्रार्थना में नहीं रहता बल्कि इधर-उधर भटकता रहता है, और हृदय कठोर बना रहता है।

— आप जानते हैं, गेरोन्डा, कभी-कभी प्रार्थना के दौरान मेरे मन में ये 'उज्ज्वल वचिार' आते हैं!... मैं पूरी तरह से स्पष्ट रूप से देख सकता हूँ कि किसी जटलि मुद्दे को कैसे हल कयिा जाए। लेकनि बाद में पता चलता है कि यह समाधान गलत था...

— क्या तुम जानते हो कि शैतान कतिना चालाक है?.. वह जानता है कि अगर वह तुम्हारी प्रार्थना के दौरान तुम्हारे मन में कोई गंदा वचिार डालेगा, तो तुम उसे दूर कर दोगे। इसलिए गंदगी के बजाय, वह तुम्हें 'समस्याओं को हल करने में' 'मदद' करता है। तुम तो खुशी से झूम उठोगे: 'ओह, क्या शानदार वचिार है! और यह वचिार मुझे कसिी भी आम समय में नहीं आया, बल्कि प्रार्थना करते समय आया!... एक सच्चा दैवीय प्रकटीकरण!' लेकनि अगर शैतान सचमुच आपकी भलाई चाहता, तो वह ये वचिार आपके मन में कसिी और समय डालता। फरि भी वह ऐसा नहीं करता! वह खास तौर पर तब प्रकट होता है जब आप प्रार्थना कर रहे होते हैं और बकवास करके आपके कान भरकर, अपनी 'मध्यस्थता सेवाएँ' आप पर थोप देता है। इसलिए उसकी इस सतावट पर बलि्कुल भी ध्यान न दें। कहें: 'सर, दी जाने वाली सेवाओं की श्रृंखला के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद, लेकनि हम आपके बनिा भी काम चला लेंगे। यहाँ से चले जाओ!' देखिए कि वह कतिना चालाक है: वह एक आध्यात्मकि व्यक्ति की आँखों में धूल झोंकना चाहता है, उनमें कथति तौर पर आध्यात्मकि वचिार डालकर, ताकि, नबी दाऊद के शब्दों में, उनकी प्रार्थना एक पाप बन जाए।[29]

— गेरोना, प्रार्थना के दौरान मेरे मन में दुष्ट वचिार या छवयिाँ आती हैं।

— यह शैतान का काम है। वह तुम्हें भ्रमति करना चाहता है, तुम्हें असंतुलति करना चाहता है। जब तुम शारीरकि रूप से थके हुए हो, तो तुम्हें इस तरह फँसाना उसके लिए फायदे का सौदा है, खासकर जब तुम नींद की कमी

[29] भजन संहति 108:7.

से पीड़ित हो। वो छोटा शैतान सही समय का इंतज़ार करता है और, जब आप नींद और जागने की अवस्था के बीच होते हैं, तो वह आपको तरह-तरह की गंदी तस्वीरें दिखाता है, और फिर सबसे पहले चिल्लाता है: 'बस इस बेशर्म औरत के दिमाग की गंदगी देखो!' आपको निराशा में डुबोना चाहकर, वह अपनी ही गंदगी को आपकी गंदगी बता देता है। इसलिए बस उस पर ध्यान न दें। प्रार्थना करें: 'हे प्रभु, दया करें,' और अपनी प्रार्थना पर ध्यान केंद्रित करने के लिए, मसीह, परमेश्वर की अति पवित्र माता, और पवित्र स्वर्गदूतों के बारे में सोचें। यह शैतान की चालाकियों के खिलाफ आपका प्रति-उपाय होगा।

शैतान व्यक्ति को प्रार्थना करने से रोकता है

— गेरोन्डा, कभी-कभी मैं अपनी कोठरी में पूरी रात जागने की योजना बनाता हूँ, लेकिन परिस्थितियाँ ऐसी बन जाती हैं कि मैं ऐसा नहीं कर पाता। इसका क्या कारण है?

— खैर, अगर बाधा ईश्वर की ओर से आती है, तो इसका मतलब है कि उन्होंने आपके भले के लिए इसकी अनुमति दी है।

— लेकिन अगर एक बाधा के बाद दूसरी बाधा आ जाए तो?

— तो इसमें अहंकार का एक अंश शामिल था।

— मुझे समझ नहीं आया, जेरोंडा। 'अभिमान का एक अंश शामिल है' से आपका क्या मतलब है?

— देखो: काम यह है कि तुम अपनी प्राथमिकताएँ सही ढंग से निर्धारित करो। यदि तुम अपने कर्तव्यों को पहले और प्रार्थना को दूसरे स्थान पर रखते हो, तो तुम स्वयं दुश्मन को अपने रास्ते में बाधाएँ डालने का अधिकार दे रहे हो। और क्या अपने कर्तव्यों को प्रार्थना से ऊपर रखना अहंकार नहीं है? और अहंकार ऐसी चीज़ है: इसके लक्षणों में से एक श्रद्धा की कमी है।

— गेरोन्डा, दुष्ट आत्मा प्रार्थना के मार्ग में कौन-कौन सी विशेष बाधाएँ डालता है?

— ओह, वह जो करता है उसका कोई अंत नहीं है!... आखिरकार, उसकी आस्तीन में एक हज़ार एक तरकीबें हैं! जैसे ही कोई व्यक्ति प्रार्थना करना शुरू करता है, वह वहीं मौजूद होता है। कभी-कभी वह आपको भटकते विचारों और दिवास्वप्नों से विचलित करता है, कभी-कभी किसी तरह की आवाज़ से, और कभी-कभी वह कुछ और ही लेकर आ जाता है ... काश आप जानते कि जब मैं स्टोमियन मठ में रहता था तो मैंने उसके हाथों कितनी पीड़ा झेली![30] एक देर शाम मैं प्रार्थना करने चर्च गया। मठ के द्वार बंद थे, इसलिए मैं चर्च में गया और दरवाज़ा बंद कर लिया। आधी रात के आसपास घंटी लट्ठ से टकराकर खनकने लगी: 'डिंग-डिंग।' यह लगातार खनकता रहा — मुझे प्रार्थना बंद करने और जाकर देखने के लिए उकसा रहा था कि क्या मामला है। शोर से विचलित न होने के लिए, मैं पवित्र स्थल में चला गया। मुझे सुबह तक वेदी के पीछे क्रूस के पास खड़ा रहना पड़ा।

मसीह के क्रूस में महान शक्ति है। जब मैं एक नवसिखुआ बना, तो टंगलाश्का मेरे खिलाफ़ ज़ोरदार हो गए। रात में वे लगातार मेरे दरवाज़े पर खटखटाते और चिल्लाते: 'प्रार्थनाओं के ज़रिए! संतों! पिताजी!" मैं दरवाज़ा खोलता, और भले ही मुझे कोई दिखाई नहीं देता था, मैं एक भयानक डर से भर जाता था; ऐसा लगता था जैसे कोई मुझे मेरी कोठरी से बाहर धकेल रहा हो—मैं वहाँ रह नहीं पाता था। मुझे बहुत बुरा लग रहा था। मैंने रोया और प्रार्थना की, लेकिन किसी चीज़ से कोई फ़ायदा नहीं हुआ—मुझे अपनी कोठरी छोड़कर मठ के आँगन में जाना पड़ा। और फिर एक दिन, संध्या की प्रार्थना के बाद, पवित्र धर्मसभा के एक सदस्य, एक वृद्ध भिक्षु ने मुझे आंगन में देखा। उन्होंने पूछा: 'बेटा, तुम अपनी कोठरी में वापस क्यों नहीं जा रहे हो? क्या तुम नहीं देख सकते कि आंगन में भाईचारे का कोई और नहीं है, सिवाय तुम्हारे? सभी संत इस समय अपनी-अपनी कोठरियों में प्रार्थना कर रहे हैं।' मैं फूट-फूट कर रो पड़ा और मैंने उन्हें सब कुछ बता दिया। उन्होंने ध्यान से सुना, अपनी कोठरी में गए, प्रभु के क्रूस की कीमती लकड़ी के एक कण वाला मोम का एक छोटा सा टुकड़ा वापस लाए, और कहा: 'इसे लो, मेरे बेटे। अपनी कोठरी में जाओ और कुछ भी मत डरना।' मैं अपनी कोठरी में गया और दरवाज़ा बंद ही किया था कि मुझे ज़ोर से खटखटाहट और वही आम पुकार सुनाई दी: "संतों की प्रार्थनाओं से! पिताजी!" मैंने जवाब दिया, "आमीन।" दरवाज़ा खुला, और सेल में एक पुलिस वाला आया — पूरी वर्दी में, बस एपॉलेट्स के बजाय उसकी आस्तीनों पर तिरछी धारियाँ थीं, जैसे पुरानी पुलिस वर्दी पर होती थीं। वह अंदर आया और गरजा: "अरे गंदे, नीच नवसिखिए! तेरा तो रसोफ़ोर के रूप में सिर मुंडन भी नहीं हुआ है, और तूने पहले ही तरह-तरह के टुकड़े इकट्ठा करना शुरू कर दिया है?!" वह चिल्लाता ही रहा, फिर अचानक हँस पड़ा — मुझे

[30] 1958 से 1962 तक।

याद है उसकी हँसी कितनी भयानक थी... हालाँकि, जब वह चिल्ला रहा था, तो वह मेरे पास नहीं आ सका — आखिरकार, मेरे हाथों में सच्चे और जीवन-दायक वृक्ष का एक टुकड़ा था। और जैसे ही मैंने 'हे प्रभु यीशु मसीह!' की पुकार लगाई — वह दैवीय "पुलिस वाला" गायब हो गया।

अध्याय 3.
प्रार्थना से हृदय कैसे गर्म होता है

पवित्र प्रतिमाएँ हमें प्रार्थना करने में मदद करती हैं

गेरोन्डा, जब मैं परेशान होता हूँ तो मुझे सांत्वना कहाँ मिल सकती है?

— प्रार्थना की ओर मुड़ें। भले ही आप केवल एक पवित्र प्रतिमा के सामने श्रद्धापूर्वक अपना माथा टेक लें, आपको सांत्वना मिलेगी। अपनी कोठरी को एक छोटे चर्च जैसा बनाएं; दीवारों पर वे प्रतिमाएं लगाएं जिन्हें आप विशेष रूप से पूजते हैं, और आप स्वयं देखेंगे कि आपको इसमें कितनी सांत्वना मिलती है।

— जेरोंडा, कभी-कभी प्रार्थना करते समय मुझे आइकॉन्स को प्रणाम करने की इच्छा होती है, और मैं उन्हें चूम लेता हूँ। क्या ऐसा करना उचित है?

— यह न केवल अनुमत है, बल्कि आवश्यक भी है! आइकॉन्स को ठीक इसी तरह श्रद्धांजलि अर्पित करनी चाहिए: हमें उन्हें चूमना चाहिए क्योंकि मसीह, परमेश्वर की अति पवित्र माता, और संतों के लिए प्रेम हमारे हृदयों से उमड़ता है। यह प्रेम हमें पवित्र छवियों के सामने घुटने टेकने और उन्हें श्रद्धापूर्वक चूमने के लिए प्रेरित करता है।

एक दिन मैं मसीह और परमेश्वर की अति पवित्र माता की प्रतिमाओं के सामने प्रार्थना कर रहा था। यह 26 मार्च,[31] था, वह दिन जब चर्च महादूत गब्रियल का पर्व मनाती है। अचानक मैंने देखा कि प्रभु और परमेश्वर की माता जैसे जीवित हों, वैसे हिल रहे थे! "हे मसीह," मैंने विनती करनी शुरू की, "मुझे आशीर्वाद दो!.. मेरी परम पवित्र ईश्वर माता, मुझे आशीर्वाद दीजिए!.." मैं घुटनों के बल झुकने लगा, और उसी क्षण वह कोठरी एक असाधारण सुगंध से भर गई। मुझे ऐसा लगा जैसे मैं पागल हो रहा हूँ। यहाँ तक कि वह धूल भरी चटाई जिस पर मैं प्रणाम करता हूँ, उससे भी एक सुगंध आने लगी; मैं घुटनों के बल बैठकर उसे चूमने लगा। वह एक अलौकिक सुगंध थी!

— गेरोना, क्या प्रार्थना करते समय अपने मन में मसीह की छवि का चित्रण करना सहायक होता है?

— देखो: अगर तुम किसी प्रतिमा के सामने प्रार्थना करते हो, तो इससे तुम्हें मदद मिलती है। प्रतिमा से, तुम्हारा मन उस पर चित्रित पवित्र आकृति की ओर उठता है।[32] लेकिन ऐसा भी होता है कि तुम किसी प्रतिमा के सामने प्रार्थना नहीं करते: या तो तुम एक बेंच पर झुके हुए बैठे होते हो, या तुम आँखें बंद करके घुटनों के बल झुके होते हो। ऐसे मामलों में, आपको किसी भी छवि, यहां तक कि सबसे पवित्र छवियों को भी, मन में नहीं लाना चाहिए। यह खतरनाक है, क्योंकि टिंगलाश्का आपके कल्पना का फायदा उठा सकता है। यह आपको अपनी ही कल्पनाओं को दैवीय दर्शन बताकर गुमराह करेगा और आपको बहुत नुकसान पहुंचाएगा।

यह विशेष रूप से यीशु की प्रार्थना पर लागू होता है। इसे शुद्ध मन से, विचारों और छवियों से मुक्त होकर करना बेहतर है — भले ही ये मसीह की छवियाँ या पवित्र धर्मग्रंथ के दृश्य ही क्यों न हों। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए खतरनाक है जिनकी कल्पना शक्ति प्रबल है और जिनमें घमंड का पाप है। किसी को शास्त्रों की घटनाओं को अपने मन में केवल असाधारण परिस्थितियों में ही कल्पना करनी चाहिए: जब हमारे भीतर अशुद्ध विचार या ईश्वर के प्रति अपमानजनक बातें उत्पन्न हों। फिर भी हमारे लिए सबसे लाभकारी छवि हमारी अपनी पापीपन और कृतघ्नता का एहसास है।

जपमाला शैतान के खिलाफ एक मशीन गन है

— गेरोन्डा, प्रार्थना की माला हमारे लिए इतनी महत्वपूर्ण क्यों है?

---

[31] 1984 में।

[32] "प्रतिमा की पूजा मूल की ओर निर्देशित होती है।" देखें: संत बेसिल द ग्रेट, *पवित्र आत्मा पर*, संत एम्फिलोचियस को, इकोनियम के बिशप, अध्याय 18। सप्तम सार्वत्रिक परिषद इस सूत्र का उल्लेख करती है, जो प्रतिमा पूजा के बचाव में एक पैट्रिस्टिक गवाही बन गया है। — अनुवादक की टिप्पणी।

— माला हमें वरिासत में मलिी है। यह हमारे पूर्वजों — पवत्रि पतिाओं का आशीर्वाद है। केवल इसी कारण से, इसका मूल्य अथाह है। आखरिकार, यह दुनयिा की तरह ही है: अगर कोई दादा अपने पोते को वरिासत में कोई वस्तु देता है — तो एक बाहरी व्यक्ति के लिए यह महज एक तुच्छ वस्तु है, लेकनि खुद वारसि के लिए यह एक खजाना और एक आशीर्वाद है। कल्पना कीजिए कि भिक्षुओं के लिए माला का महत्व कितना अधकि होगा, जो उन्हें पवत्रि पतिाओं द्वारा वरिासत में दी गई है!

पहले, घड़ियों के अस्तित्व में आने से पहले, भिक्षु अपनी प्रार्थनाओं की अवधि को अपनी मालाओं से मापते थे। उन दनिों, मालाओं पर गाँठें बहुत साधारण होती थीं। एक तपस्वी बहुत कठोरता से उपवास करता था, भक्तिपूर्वक प्रार्थना करता था और कई बार प्रणाम करता था, लेकनि एक शरारती राक्षस बार-बार उसका वघि्न डालता था: वह बार-बार उसकी माला की गाँठें खोल देता था। वह बेचारा भिक्षु बार-बार झुकता रहा, जब तक कि वह थकान से बेहोश नहीं हो गया — क्योंकि वह झुकने और प्रार्थनाओं की संख्या नहीं गनि सकता था। और फरि प्रभु का एक स्वर्गदूत उस संन्यासी के सामने प्रकट हुआ और उसे अपनी माला इस तरह बनाने की वधि सिखाई कि हर गाँठ में नौ क्रॉस हों। उसके बाद, वह राक्षस, जो क्रॉस के सामने काँपता है, फरि कभी गाँठें नहीं खोल सका। तो इस तरह — माला की हर गाँठ में नौ क्रॉस होते हैं, और वे स्वर्गदूतों के नौ वर्गों का प्रतीक हैं।

— गेरोना, तेतीस, पचास, सौ, तीन सौ गाँठों वाली मालाएँ होती हैं... क्या इन सभी संख्याओं का कोई आध्यात्मकि महत्व है?

— केवल तेतीस संख्या का प्रतीकात्मक महत्व है। यह उन तेतीस वर्षों का प्रतीक है जो मसीह ने पृथ्वी पर बतिाए। अन्य संख्याओं का कोई प्रतीकात्मक महत्व नहीं है: वे केवल हमें प्रार्थनाओं की संख्या गनिने में मदद करते हैं।

कुछ इंजन ऐसे होते हैं जन्हिें सरि पर हैंडल वाली रस्सी से शुरू कयिा जाता है। जब आप इंजन शुरू करना चाहते हैं, तो आप रस्सी को पकड़ते हैं और उसे कुछ ज़ोर से खींचते हैं — जब तक कि जिमी हुई तेल गर्म नहीं हो जाती। रोज़री के साथ भी ऐसा ही है — यह वही रस्सी है जसिे हम 'खींचते' हैं — एक बार, दो बार, पाँच बार, दस बार... कसिी न कसिी समय, 'तेल गर्म हो जाता है' और अनवरत प्रार्थना का आध्यात्मकि इंजन चल पड़ता है। उसके बाद, हृदय स्वयं ही प्रार्थना में काम करने लगता है। लेकनि जब दलि 'चालू' हो जाता है और प्रार्थना में काम करना शुरू कर देता है, तब भी माला को एक तरफ नहीं रखना चाहिए—ताकि उन लोगों के लिए एक बुरा उदाहरण न बने जनिके दलि अभी तक 'चालू' नहीं हुए हैं और जन्होंने यीशु की प्रार्थना में काम करना शुरू नहीं कयिा है।

— गेरोन्डा, कभी-कभी लोग देख रहे होते हैं, और मैं वहाँ महत्वपूर्ण दखिने का दखिावा करते हुए, अपनी माला के मनके फेरता हुआ खड़ा रहता हूँ, लेकनि मैं सरि्फ़ यंत्रवत प्रार्थना दोहरा रहा होता हूँ... क्या इसमें लोगों को खुश करने की कोशशि करने का कोई ख़तरा है?

— अगर आप दखिावे के लिए, दूसरों को खुश करने के लिए जपमाला छू रहे हैं, तो इससे आपको कोई फायदा नहीं होगा — भले ही आप अपनी उंगलयिों की त्वचा घसि डालें। इसके बाद केवल थकान और यह झूठा एहसास बचेगा कि आप कथति तौर पर एक सार्थक प्रार्थना में लगे हुए हैं।

— गेरोन्डा, मेरे हाथों में प्रार्थना की माला पकड़ना मुझे अभी भी बहुत अजीब लगता है...

— याद रखें कि आप उन्हें इस लिए पकड़े हुए हैं ताकि यीशु की प्रार्थना को न भूलें, जसिे आपको अपने भीतर — अपने हृदय में — वकिसति करना है। वशिेष रूप से जब आप अपनी कोठरी से बाहर नकिलें, तो याद रखें कि शत्रु कसिी भी क्षण आप पर हमला करने के लिए तैयार है। इसलिए, जब आप अपनी कोठरी से बाहर नकिलें, तो एक अच्छे सैनकि की तरह व्यवहार करें जो खाई से बाहर नकिलते समय अपना हथयिार नहीं छोड़ता। माला एक बहुत शक्तशिाली हथयिार है, एक सच्ची मठ की मशीन-गन। इसके गाँठें गोलयिाँ हैं। लड़ाई ज़ोरों पर है, आध्यात्मकि गोलयिाँ उड़ रही हैं, और टंगलाश्की उनकी बौछार में ऐसे गरि रहे हैं जैसे काट दिए गए हों।

प्रार्थना से पहले आध्यात्मकि पाठ

— गेरोना, जब प्रार्थना का समय आता है, मेरा हृदय ठंडा महसूस करता है; यह बलि्कुल भी आनंद से कांपता नहीं है। मैं देखता हूँ कि समय बीत रहा है, फरि भी मैं हाथ जोड़कर बैठा रहता हूँ, और मैं उदासी और नरिाशा के बोझ तले दबने लगता हूँ।

— क्या आप प्रार्थना करने से पहले कोई आध्यात्मकि पुस्तक पढ़ते हैं?

— आमतौर पर नहीं।

— क्यों नहीं? क्या हम इस बात पर सहमत नहीं हुए थे कि प्रार्थना से पहले आपको बैठकर कुछ आध्यात्मिक पढ़ना चाहिए ताकि आपका हृदय उसकी मिठास को महसूस कर सके? आप खुद को आध्यात्मिक पोषण से वंचित कर रहे हैं और इसीलिए आपको इसका स्वाद मीठा नहीं लगता। फिर भी, प्रार्थना से पहले पवित्र शास्त्र, या 'एवरगेटिनि'[33], या 'पेटेरिकॉन' से थोड़ा सा — मान लीजिए दो-तीन पंक्तियाँ — पढ़ना ही हृदय को गर्म कर देगा, उसे यह महसूस कराएगा कि आध्यात्मिक पोषण कितना मीठा होता है, और आध्यात्मिकता के लिए एक प्यास जगाएगा। सांसारिक चिंताएँ दूर हो जाएँगी, और मन दिव्य क्षेत्र में उड़ान भरने लगेगा। *पेटेरिकॉन* आपको थेबाइड[34] और नाइट्रिया,[35] में ले जाएगा, और आप महसूस करेंगे कि पवित्र पिता आपके ठीक बगल में हैं। अन्य आसान पठनीय ग्रंथों में *द स्पिरिचुअल मेडो*, *द हिस्ट्री ऑफ द गॉड-लवर्स*, *लवसाइक* और *मेमोरेबल टेल्स* शामिल हैं। लेकिन ये तो पहले से ही ठोस आहार हैं।

— गेरोना, मैं प्रार्थना करने की तुलना में पवित्र पिताओं की रचनाएँ पढ़ने में अधिक समय व्यतीत करता हूँ।

— थोड़ा कम पढ़ें। दैनिक आत्म-परीक्षण और यीशु की प्रार्थना के लिए अधिक समय समर्पित करें। क्योंकि अन्यथा, केवल आध्यात्मिक पुस्तकें पढ़ने से व्यक्ति सूखा ही रहता है। वह तब फल देगा जब वह परिश्रम करना और दैवीय हस्तक्षेप, यानी ईश्वर की कृपा, के लिए प्रार्थना करना शुरू करेगा। चर्च फादर्स की रचनाओं का अध्ययन तब लाभदायक होता है जब उसके बाद प्रार्थना की जाए। इसलिए, केवल उतना ही पढ़ें जितनी आपको आध्यात्मिक रूप से आवश्यकता है — इतना कि भक्ति की भावना और प्रार्थना करने की इच्छा जागृत हो।

परमेश्वर की अति पवित्र माता से प्रार्थना के नियम आत्मा के लिए अत्यंत लाभकारी हैं।

— गेरोना, कोई सर्वपवित्र थिओटोकोस से प्रेम कैसे कर सकता है?

— हर दिन 'थियोटोकारियिन' की प्रार्थना करें।[36] क्या आप जानते हैं कि ईश्वर की अति पवित्र माता को समर्पित यह संग्रह आपको उनका प्रेम करने में कैसे मदद करेगा? आप बाद में स्वयं देखेंगे कि वह इसकी कितनी सराहना करेंगी... वह आपको कितनी सांत्वना भेजेंगी!...

— जेरोंडा, मदर सुपीरियर ने मुझसे कहा है: 'अब तुम्हारे जागने का समय आ गया है!' आध्यात्मिक जीवन के प्रति अपने उत्साह को फिर से जगाने के लिए मुझे किस पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए?

— *थियोटोकारिया* से प्रतिदिन एक कैनन पढ़ें। आप स्वयं देखेंगे कि आप कितने अच्छे युवक बनेंगे! इस अद्भुत संग्रह से प्रतिदिन एक कैनन, एक मठवासी नियम के रूप में। क्या ई पूरा कैनन पढ़ना असंभव है? कोई बात नहीं: प्रत्येक गीत से पहला ट्रॉपारियन पढ़ें, और फिर प्रत्येक कैनन के अंत में पाए जाने वाले स्टिचेरा पढ़ें।

— गेरोना, क्या मैं हर दिन एक निश्चित समय निर्धारित कर सकता हूँ ताकि मैं उस समय केवल प्रार्थना में ही अपना समय दे सकूँ और कुछ और न करूँ?

— उस समय, आप यीशु की प्रार्थना का जाप कर सकते हैं और, एक विराम लेकर, परमेश्वर की माता के लिए विनती-कैनन गा सकते हैं या *थियोटोकारियिन* से एक कैनन पढ़ सकते हैं।

— जेरोंडा, 'थियोटोकारिया' से कैनन पढ़ने के लिए सुबह का समय बेहतर है या शाम का?

— सुबह करना बेहतर है — इस तरह, जो आपने पढ़ा है वह पूरे दिन आपकी याद में रहेगा। लेकिन दिन के दौरान भी, जब आप अपने कर्तव्य निभा रहे हों, तो आप *थियोटोकारिया* से एक कैनन पढ़ने के लिए थोड़ी सी छुट्टी ले सकते हैं।

---

[33] "एवरगेटिनि" पवित्र पिताओं की विभिन्न शिक्षाओं और कथाओं का एक संग्रह है, जिसे 11वीं शताब्दी में कॉन्स्टेंटिनोपल में पनागिया एवरगेटिडा (हमारी माता परोपकारी) मठ के संस्थापक, दाता और मठाधीश भिक्षु पॉल ने संकलित किया था, जिसके नाम पर इस संग्रह का नाम पड़ा है। पहली बार 1783 में ग्रीक में प्रकाशित; रूसी अनुवाद: एवरगेटिनोस, या ब्लागोलीउबिए, चार खंडों में (दो पुस्तकों में)। मॉस्को: होली ट्रिनिटी के नाम पर ब्रदरहुड, 2011। — अनुवादक की टिप्पणी।

[34] थेबाइड ऊपरी मिस्र का एक क्षेत्र है जिसकी राजधानी थेब्स है। यहीं, रेगिस्तान में, ईसाई धर्म की शुरुआती शताब्दियों से मठवाद का विकास होने लगा था।

[35] नट्रिया— मिस्र में लीबिया के रेगिस्तान के करीब एक घाटी, जिसमें नमक और पोटाश युक्त कई झीलें हैं। ईसाई धर्म की शुरुआती शताब्दियों में, यह मठवाद के सबसे बड़े केंद्रों में से एक था।

[36] "थियोटोकारियिन" — परम पवित्र थिओटोकोस को समर्पित 62 अनुष्ठानात्मक कैनन का एक संग्रह, जिसे संत निकोडेमस द हेजियोराइट ने माउंट अथोस के पांडुलिपियों से संकलित किया और 1796 में प्रकाशित किया। स्लावोनिक अनुवाद के लिए देखें: थिओटोकारियिन। हर दिन के लिए परमेश्वर की माता के कैनन। मास्को: ऑर्थोडॉक्स सेंट टिकोन्स यूनिवर्सिटी फॉर द ह्यूमैनिटीज, 2006। — अनुवादक की टिप्पणी।

फयिोटोकारयिन के प्रार्थनात्मक कांस आत्मा के लिए अत्यंत लाभदायक हैं। प्रार्थना करने वाले व्यक्ति का हृदय उष्ण हो उठता है और कोमलता से भर जाता है। मुझे याद है कि कुट्लुमुश मठ के मठाध्यक्ष फादर करिलि (37) 'थियोटोकारयिन' पढ़ते समय रोए बिना नहीं रह सके। 'थियोटोकारयिन' का एक ही विचार आत्मा को बदलने के लिए पर्याप्त है।

चर्च का गायन आत्मा को आनंदित और शांत करता है

— गेरोना, यद्यपि मैं समझता हूँ कि यीशु की प्रार्थना कितनी लाभदायक है, फिर भी मैं इसे लगातार अभ्यास नहीं कर पाता।

— जब आपको यीशु की प्रार्थना का अभ्यास करना मुश्किल लगे, तो चुपचाप चर्च के भजन गाएँ। वह भी एक प्रार्थना है। जब आप दिव्य लिटर्जी से कुछ गाते हैं, तो यह हृदय में कोमलता लाता है और उसे शांत करता है। इसके अलावा, चर्च के भजनों में कई 'आध्यात्मिक कैलोरी' होती हैं और वे आत्मा को पोषण देते हैं। यह किसी व्यक्ति के लिए यीशु की प्रार्थना का स्वाद विकसित करने और स्वेच्छा से इसका अभ्यास करने के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ बनाता है। थोड़ी-सी आध्यात्मिक पढ़ाई ('शक्तिशाली' पुस्तकों से), यीशु की प्रार्थना, प्रणाम और चर्च का गायन — ये, मेरी राय में, आध्यात्मिक जीवन की नाव के लिए सच्चे चप्पू हैं।

— गेरोना, मैं एक शांत जगह पर सिलाई का काम करती हूँ, और कोई मुझे परेशान नहीं करता। लेकिन मैं फिर भी यीशु की प्रार्थना का अभ्यास नहीं करती…

— खैर, यथासंभव प्रयास करें कि आप यीशु की प्रार्थना और शांत चर्च भजनों को भी अपना आध्यात्मिक सिलाई-काम बना लें, और अब एक ही समय में दोनों तरह का सिलाई-काम करें! यह आज़माएँ: अपने सिलाई के काम के लिए निर्धारित समय में से एक-तिहाई समय काम करते हुए यीशु की प्रार्थना का अभ्यास करें, और शेष दो-तिहाई समय विभिन्न चर्च के भजनों को धीरे-धीरे गुनगुनाते हुए काम करें—वे भजन जो विशेष रूप से आपकी आत्मा को छूते हैं। इस प्रकार, यीशु की प्रार्थना का जाप करके और दिव्य अनुष्ठान से कुछ गुनगुनाकर, आप अपने भीतर दिव्य अनुग्रह को बनाए रखेंगे।

— गेरोना, जब मैं परेशान होती हूँ, तो मैं बहनों के साथ बहुत बुरा व्यवहार कर लेती हूँ! और फिर जब मुझे एहसास होता है कि मैंने कितना बुरा व्यवहार किया है, तो मैं और भी ज़्यादा परेशान हो जाती हूँ।

— फिर चर्च का कोई भजन गाओ। यह तुम्हारी बहुत मदद करेगा। अपनी कोठरी में चुपचाप कुछ ट्रॉपारिया गाओ, या अपने कर्तव्य निभाते समय उनका स्वर गुनगुनाओ — लेकिन इस तरह से कि दूसरों को परेशान न हो। चर्च का गायन आत्मा को शांत करता है। यह तो जंगली जानवरों को भी वश में कर लेता है — इंसान तो दूर की बात है! ऐसा होता है कि एक शेर, या शायद एक भेड़िया, जब वे चर्च के भजन सुनते हैं, तो भेड़ के बच्चों की तरह शांत हो जाते हैं, बैठ जाते हैं और चुपचाप सुनते हैं। लेकिन गलत मत समझिए—मैं यह नहीं कह रहा कि आप किसी जंगली जानवर की तरह हैं!… लेकिन शैतान आपके परेशान हाल का फायदा उठाता है और आपको बहनों के प्रति असभ्य होने के लिए उकसाता है। लेकिन अगर आप चुपचाप अपने लिए एक चर्च का भजन गुनगुनाएं, तो आपको अपने दिल में एक मिठास महसूस होगी। और फिर आप बहनों को अलग नज़रिए से — प्यार से देखना शुरू कर देंगे।

— गेरोन्डा, कभी-कभी मेरे विचारों का बोझ मुझे दबा देता है, और मैं न तो पढ़ पाता हूँ और न ही प्रार्थना कर पाता हूँ।

— खैर, क्या आप चर्च का कोई भजन गा सकते हैं? कल्पना कीजिए कि एक किसान फसल कटाई से पहले खड़े गेहूं के खेत के किनारे पर खड़ा है। गर्मी असहनीय है, गेहूं की बालियाँ पहले से ही जमीन की ओर झुक रही हैं, और चारों ओर तरह-तरह की कांटेदार झाड़ियाँ उग रही हैं। लेकिन किसान अपना पसंदीदा, खुशमिजाज गीत गाने लगता है, और वह फसल काटने निकल पड़ता है! गाना उसे अपनी कठिनाइयों को भूलने में मदद करता है, और वह खुशी और उत्साह के साथ फसल काटने का काम पूरा करता है। दोहरा इनाम: सबसे पहले, उसके पास अनाज है, और दूसरी बात, उसके पास अभी भी बहुत सारी ताकत बची है। एक विश्वासी जो अपने पसंदीदा भजन को गाकर प्रलोभनों के बोझ पर काबू पाता है, वह ठीक उसी किसान की तरह है।

— गेरोन्डा, समय-समय पर मुझे अपनी आत्मा में एक तरह का बोझ महसूस होता है। क्या यह प्रलोभन है?

---

37 देखें: एल्डर पैसियोस ऑफ द होली माउंटेन। द फादर्स ऑफ द होली माउंटेन एंड स्टोरीज़ फ्रॉम द होली माउंटेन। होली ट्रिनिटी सेंट सर्जियस लाव्रा, 2001। पृ. 126–129। — अनुवादक की टिप्पणी।

— आप जानते हैं कि क्या करना है: जब आप अपने भीतर यह भारीपन महसूस करें, तो उस पर ध्यान न दें, बल्कि गंभीरता से घोषणा करें: 'डराव, नर्क! डराव!'[38] — और फिर चर्च की प्रार्थना सभा से कुछ गुनगुनाएँ। इस तरह, प्रलोभन दूर हो जाएगा। संत जॉन क्लाइमस कहते हैं: 'भजन-गायन एक संन्यासी का हथियार है, जो दुख को दूर भगाता है।'[39] मैं भी उन लोगों को, जो प्रलोभनों और दुखों से घिरे हुए हैं, विभिन्न चर्च के भजन गाने की सलाह देता हूँ।

— गेरोना, कभी-कभी मैं एक ही अशुद्ध विचार से लगातार प्रलोभित होता हूँ। मैं उसे कैसे दूर कर सकता हूँ?

— बस 'यह वास्तव में उचित है...' गाओ। तुम देखोगे, वह छोटा शैतान तुरंत ही भाग जाएगा! आखिरकार, चर्च का कोई भजन गाकर हम शैतान को दिखाते हैं कि हम उससे कितना घृणा करते हैं।

अध्याय 4.
'आओ, हम आराधना करें...'

झुकना किसी भी अन्य आध्यात्मिक अभ्यास से अधिक लाभकारी है

जेरोन्डा, आपकी टाँगें ज़रूर दुख रही होंगी, है ना?

— नहीं, मुझे दर्द नहीं होता। आखिरकार, मैं अपनी आध्यात्मिक साधना कर रहा हूँ!

— इसका क्या मतलब है, जेरोंडा?

— मैं तुम्हें नमन करता हूँ, धन्य आत्मा! तो बिना व्यायाम के एक व्यक्ति क्या है? धर्मनिरपेक्ष दुनिया में यह शारीरिक व्यायाम है; हम भिक्षुओं के लिए यह प्रणाम है। धर्मनिरपेक्ष दुनिया में लोग शारीरिक व्यायाम के माध्यम से अपने शरीर को स्वस्थ रखते हैं, जबकि हम संन्यासी प्रणामों के माध्यम से शरीर और आत्मा दोनों को एक योद्धा की तरह मजबूत बनाते हैं। उन बेचारे गृहस्थों को यह अंदाजा भी नहीं है कि प्रणाम कितने लाभदायक हैं — न केवल आध्यात्मिक कल्याण के लिए, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी। आखिरकार, प्रणाम जोड़ों की बीमारियों को विकसित होने से रोकते हैं, ढीलेपन को दूर करते हैं, लटकती पेट की चर्बी को खत्म करते हैं, तंत्रिका तंत्र को व्यवस्थित करते हैं और, सामान्य रूप से, एक व्यक्ति को तंदुरुस्त और स्वस्थ बनाते हैं। इसके अलावा, वे किसी को भी सांस फूलने के बिना और आसानी से सद्गुणों की आध्यात्मिक ऊंचाइयों पर पहुंचने में सक्षम बनाते हैं — ठीक वैसे ही जैसे एक प्रशिक्षित व्यक्ति पहाड़ों की चोटियों पर चढ़ता है।

झुकना युवा और बुजुर्ग दोनों के लिए आवश्यक है। यह उन लोगों के लिए आवश्यक है जो कामुक संघर्ष से पीड़ित हैं, और उन लोगों के लिए भी जो इससे पहले ही मुक्त हो चुके हैं। लेकिन जो लोग अधिक मजबूत हैं उन्हें कमजोर लोगों की तुलना में अधिक झुकना चाहिए — क्योंकि भारी काम शक्तिशाली मशीनों को सौंपे जाते हैं। प्रणाम विशेष रूप से युवा लोगों के लिए फायदेमंद हैं; वे उन्हें शरीर को वश में करने में मदद करते हैं। इसीलिए मैं हमेशा युवाओं को सलाह देता हूँ: 'जितना संभव हो उतना प्रणाम करें: अपने लिए और उन बीमार और बुजुर्ग लोगों के लिए भी जो अब ऐसा करने में सक्षम नहीं हैं।'

प्रणाम प्रार्थना का एक रूप है। लेकिन साथ ही, यह एक तपस्वी अभ्यास है जो किसी भी अन्य आध्यात्मिक अभ्यास से अधिक लाभ पहुँचाता है। प्रणाम न केवल हमारे आध्यात्मिक इंजन को शुरू करने में मदद करते हैं, जो प्रार्थना उत्पन्न करना शुरू करता है, बल्कि वे कई अन्य लाभ भी पहुँचाते हैं। सबसे पहले, स्वयं को नमन करके, हम स्वयं ईश्वर की पूजा करते हैं और विनम्रतापूर्वक उनसे दया की याचना करते हैं — और यह सबसे महत्वपूर्ण बात है। दूसरा, प्रणाम हमारे अनियंत्रित शरीर को विनम्र बनाते हैं। इससे शरीर में शांति और वैराग्य उत्पन्न होता है। और तीसरा, प्रणाम शारीरिक स्वास्थ्य को भी बढ़ावा देते हैं। इस प्रकार, एक व्यक्ति आत्मा और शरीर दोनों में स्वस्थ हो जाता है — यानी, दोगुना मजबूत।

---

[38] देखें: संत जॉन क्रिसोस्टोम। पवित्र पास्खा के लिए उपदेश। ग्रीस में, ईस्टर की प्रार्थना सभा के दौरान जब सेंट जॉन क्राइसोस्टोम का प्रवचन पढ़ा जाता है, तो मंडली पादरी के बाद एक स्वर में 'प्रवचन' के कुछ वाक्यांशों के अंत को दोहराती है, उदाहरण के लिए: 'हे नरक, कांप जा...' सभी: 'कांप जा!' — अनुवादक की टिप्पणी।

[39] देखें: द लैडर ऑफ़ डिविाइन एसेन्ट। शब्द 13, पैरा. 15. — अनुवादक की टिप्पणी।

प्रणाम करने के माध्यम से, हम ईश्वर से क्षमा मांगते हैं और उन पर अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं

— गेरोन्डा, मुझे झुकना मुश्किल लगता है। ओह, मुझे वे कितने नापसंद हैं...

— जब आप झुकें, तो सोचें कि आप स्वयं ईश्वर के सामने खड़े हैं और उनकी पूजा कर रहे हैं। यह विचार आपको इन्हें पसंद करने में मदद करेगा।

अपने लिए और अपने पड़ोसी, अपने साथी मानव के लिए प्रणाम करना सभी से महत्वपूर्ण आध्यात्मिक अभ्यास है। यह एक ऐसा अभ्यास है जिस पर कोई अंत तक परिश्रम कर सकता है — बशर्ते कि उसमें स्वयं के भीतर पश्चाताप को विकसित करने का प्रेम और इच्छा हो। इसीलिए इन्हें प्रणाम ([40]) कहा जाता है, क्योंकि इन्हें करने में हम स्वयं को नम्र बनाते हैं और ईश्वर से क्षमा मांगते हैं। आखिरकार, जब हमने किसी दूसरे व्यक्ति के साथ अन्याय किया है और हम पश्चातापी हैं, तो हम उनके सामने झुकते हैं और कहते हैं: 'मुझे क्षमा करें और मुझे आशीर्वाद दें।' इसलिए, जब हम झुकना शुरू करते हैं, तो विनम्रता और पश्चाताप के साथ यह कहना सहायक होता है: 'हे प्रभु, मैंने पाप किया है, मुझे क्षमा करें।'

— गेरोना, ईश्वर ने मेरी शारीरिक और आध्यात्मिक वासनाओं को ठीक करने में मेरी मदद की है। अब मैं उनकी कृतज्ञता कैसे व्यक्त कर सकता हूँ?

— क्या यह कृतज्ञता वास्तव में आपके भीतर है? यदि यह वास्तव में आपके भीतर है, तो यह पहले ही किसी न किसी रूप में व्यक्त हो चुकी है। आखिरकार, सबसे महत्वपूर्ण बात यह नहीं है कि आप अपनी कृतज्ञता कैसे व्यक्त करते हैं, बल्कि यह है कि यह वास्तव में आपके हृदय में बसती हो। यदि यह वहाँ बसी है, तो आप इसे अपनी इच्छानुसार व्यक्त कर सकते हैं: कर्मों, प्रणामों, या अन्य साधनों के माध्यम से... उदाहरण के लिए, माउंट अथोस पर आवारा बिल्ली के बच्चे कभी-कभी मेरे कालीवा के पास इकट्ठा हो जाते हैं, और मैं उन्हें खाना खिलाता हूँ। और शाम को, जब मैं दरवाज़ा खोलता हूँ और दरवाज़े के पास पत्र-पेटिका से अपना डाक लाने के लिए आँगन से होकर चलता हूँ, तो ये बिल्ली के बच्चे अपनी कृतज्ञता दिखाना नहीं जानते। वे तरह-तरह की शरारतें करते हैं: कुछ दौड़कर आकर मेरे पैरों से रगड़ते हैं, कुछ मेरे सामने बड़े शान से टहलते हैं, जबकि कुछ सरू के पेड़ के तने पर चढ़ते-उतरते हैं... वे कसरत करते हैं, घूमते हैं, और फिर से मेरे पैरों के नीचे से रेंगते हुए निकल जाते हैं... हर बिल्ली का बच्चा अपनी तरह से अपनी कृतज्ञता और खुशी व्यक्त करता है। क्या, क्या मुझे सच में बिल्ली के बच्चों की कृतज्ञता की ज़रूरत है? नहीं, बेशक नहीं: मेरे लिए नहीं, बल्कि अपने लिए। कृतज्ञता, अगर मैं इसे इस तरह कहूँ, तो आनंदपूर्वक उनमें से 'फूटती' है — भले ही वे बोलने वाले जानवर नहीं हैं। इस उदाहरण से, मैं यह दिखाना चाहता हूँ कि सबसे महत्वपूर्ण बात अपने दिल में कृतज्ञता का अनुभव करना है। अगर यह वहाँ है, तो इसे ईमानदारी से व्यक्त करने का कोई न कोई तरीका मिल ही जाएगा।

जब कोई व्यक्ति प्रेम और कृतज्ञता के भाव में जीता और चलता है, तो उनका झुकना कर्तव्य से नहीं, बल्कि प्रेम से होता है—क्योंकि वे आनंद से लबालब होते हैं, क्योंकि वे मसीह से प्रेम करते हैं। तब उन्हें कोई थकान महसूस नहीं होती, ठीक वैसे ही जैसे बच्चों को अपने पिता से मिलकर कोई थकान महसूस नहीं होती। उनके हृदय प्रेम से इतना भर जाता है कि वे आनंद से उछलने-कूदने लगते हैं।

कमर तक और पूर्ण प्रणाम

— गेरोन्डा, जब कोई प्रार्थना माला का उपयोग करके किसी के लिए प्रार्थना कर रहा हो, तो क्या उसे हर मनके पर क्रॉस का चिह्न बनाना चाहिए और कमर तक झुकना चाहिए?

— यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप ईश्वर को कितना अर्पित करना चाहते हैं। अधिक प्रयास की आवश्यकता वाली भेंट का मूल्य अधिक होता है।

— जेरोंडा, जब हम कमर झुकाकर माला से प्रार्थना करते हैं, तो क्या हमें अपने हाथ से जमीन को छूना चाहिए?

— ज़रूरी नहीं। ऐसे झुकाव में, हम अपने घुटने को हाथ से छूते हैं और फिर सीधे हो जाते हैं। आइकन (चित्रों) की पूजा करते समय या मैटिन्स में 'सबसे सम्मानित' भजन के दौरान, और कुछ अन्य अवसरों पर हम जो कमर तक झुकते हैं, वह एक अलग मामला है। उन मामलों में, अपने हाथ से ज़मीन को छूना बेहतर है — यदि कोई शारीरिक रूप से ऐसा करने में सक्षम है।

---

[40] ग्रीक में, 'प्रणाम' और 'पश्चाताप' शब्द समानार्थी हैं और इनका संकेत शब्द मेटानोइया (शाब्दिक रूप से, 'मन का परिवर्तन') से किया जाता है। — अनुवादक की टिप्पणी।

— गेरोना, जब मैं अपनी रोज़री से प्रार्थना करता हूँ, क्रॉस का चिह्न बनाते और कमर तक झुकते हुए, तो इससे मेरा ध्यान एकाग्रति होने में भटक जाता है।

— मेरे लिए, इसके विपरीत, जब मैं अपनी माला से प्रार्थना करते समय, क्रॉस का चिह्न बनाता हूँ और कमर से झुकता हूँ, तो ध्यान लगाना आसान हो जाता है। मैं इतना तल्लीन हो जाता हूँ कि बाद में, जब मैं प्रार्थना समाप्त करता हूँ, तो मेरा हाथ तक दर्द करने लगता है।

— जेरोंडा, प्रणाम (प्रोस्टेशन) के बारे में क्या? उन्हें सही तरीके से कैसे किया जाना चाहिए?

— इसे ठीक से करें। हर बार जमीन तक पूरी तरह झुकें और फिर सीधे खड़े हो जाएँ। इस तरह आप ईश्वर के प्रति 'अधिक गहराई से' झुकते हैं, और आपका शरीर कम थकता है। साथ ही, यह ध्यान रखें: अपनी खुली हथेली पर आराम न करें, क्योंकि इससे आपकी टेंडन को नुकसान हो सकता है — इसके बजाय अपनी मुट्ठी की गाँठों पर आराम करें। और छाले होने से बचने के लिए, झुकते समय अपने सामने एक नरम चटाई रखें।

"जो प्रयास करता है, वह रास्ता खोज लेता है"

— गेरोन्डा, जैसे-जैसे मेरी उम्र बढ़ रही है, मेरी ताकत कम होती जा रही है, और अब मैं पहले जितनी प्रणाम नहीं कर पाता।

— यह स्वाभाविक है। वृद्धावस्था में, हर बीतते साल के साथ, व्यक्ति की शक्ति और अधिक कम हो जाती है। लेकिन फिर भी भक्तिपूर्वक प्रयास करना जारी रखें। जब आप में कई पूर्ण प्रणाम करने की शक्ति न हो, तो उन्हें कमर तक झुकने या केवल यीशु की प्रार्थना से बदल दें। वैसे भी, आपको सभी प्रणाम एक साथ करने की ज़रूरत नहीं है; आप इन्हें छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट सकते हैं। क्या आपने सौ माला पूरी कर ली है? पाँच प्रणाम करें। तो माला के दस सेट के बाद, आपने पचास प्रणाम कर लिए होंगे। यह तरीका—एक साथ करने के बजाय हिस्सों में करना—अधिक आसान और अधिक फायदेमंद दोनों है। यदि आप किसी कमजोर व्यक्ति से एक साथ पचास प्रणाम करने के लिए कहें, तो वह आपसे विनती करेगा और आपको यह विश्वास दिलाने की कोशिश करेगा कि वह ऐसा करने में सक्षम नहीं है। लेकिन यदि आप प्रणामों को छोटे-छोटे हिस्सों में, थोड़ा-थोड़ा करके करें, तो आप बड़ी संख्या में भी उन्हें आसानी से कर सकते हैं।

— गेरोन्डा, पता नहीं क्यों इन पिछले कुछ दिनों से मेरी टाँगें और कमर में बहुत ज़ोर से दर्द हो रहा है...

— एक बार में बस कुछ रुकू करें — आप देखेंगे कि इससे कितनी मदद मिलती है।

— तब भी दर्द होता है, जेरोंडा?

— इन्हें थोड़ा-थोड़ा करके करने की कोशिश करो और तुम खुद ही समझ जाओगे कि तुम्हारे लिए क्या अच्छा है। जब मेरी पीठ में दर्द होता है, तो मैं प्रणामों की कोई निश्चित संख्या तय नहीं करता, बल्कि मैं बस बिना गिने उन्हें तब तक करता रहता हूँ — जब तक कि 'ट्रैफिक लाइट' लाल न हो जाए। फिर मैं रुक जाता हूँ और थोड़ी देर के लिए आराम करता हूँ। फिर मैं फिर से जारी रखता हूँ, और किसी समय मुझे ध्यान आता है: आह, 'लाल बत्ती' फिर से जल गई है... मुझे याद आता है कि कैसे फादर टिकॉन,[41] , जब वे बहुत बूढ़े हो गए थे और एक पूरे प्रणाम के बाद अब खड़े नहीं हो पाते थे, तो उन्होंने अपनी कोठरी की छत से एक मोटी रस्सी बाँध रखी थी, और हर पूरे प्रणाम के बाद वे उसी रस्सी को पकड़कर खुद को ऊपर खींच लेते थे। यह वह तरीका था जो उन्होंने प्रणाम करने से खुद को वंचित न रखने के लिए अपनाया था। फादर टिकॉन अपने सांसारिक जीवन के लगभग अंतिम दिनों तक भी श्रद्धापूर्वक ईश्वर की उपासना करते रहे। क्योंकि, जैसा कि अबा इसाक कहते हैं, 'जो प्रयास करता है, वह रास्ता खोज लेता है।'[42]

---

[41] देखें: माउंट अथोस के एल्डर पैसियोस। द फादर्स ऑफ माउंट अथोस एंड स्टोरीज़ फ्रॉम माउंट अथोस। पृ. 13–39. — अनुवादक की टिप्पणी।

[42] देखें: इसाक द सीरियन, द वेनेरेबल। वर्ड्स ऑफ़ एस्कैटिज़्म। वर्ड 70। पृ. 429। — अनुवादक की टिप्पणी।

भाग 3।
परमेश्वर की अतिपवित्र माता, स्वर्गदूत और संत — ईश्वर के समक्ष मध्यस्थ और हमारे रक्षक

"अपने मन को लगातार मसीह, परमेश्वर की माता, स्वर्ग के स्वर्गदूतों और संतों के साथ बनाए रखने का प्रयास करें।"

अध्याय 1.
इस तथ्य पर कि परमेश्वर की परम पवित्र माता हैं हमारी कोमल और देखभाल करने वाली माँ

परम पवित्र माता की आराधना

जेरोन्डा, हमें परमेश्वर की अतिपवित्र माता के बारे में कुछ बताइए।

— मैं आपको क्या बताऊँ? आप मुझे एक असहज स्थिति में डाल रहे हैं। आखिरकार, ईश्वर की माता के बारे में बोलने के लिए, व्यक्ति को उन्हीं के अनुसार जीना चाहिए।

— जेरोंडा, क्या ईश्वर की माता का नाम भी, ठीक वैसे ही जैसे मसीह का नाम, आध्यात्मिक शक्ति रखता है?

— हाँ। जो कोई भी परम पवित्र माता परमेश्वर के प्रति विशेष श्रद्धा रखता है, वह उनका नाम सुनते ही आंतरिक रूप से परिवर्तित हो जाता है। यदि ऐसा व्यक्ति, उदाहरण के लिए, कागज़ के एक टुकड़े पर परमेश्वर की माता का नाम लिखा हुआ देखता है, तो वे श्रद्धापूर्वक उस कागज़ के टुकड़े को चूमेंगे, जबकि उनका हृदय आनंद से कांप उठेगा। वे परम पवित्र परमेश्वर की माता के सम्मान में एक संपूर्ण दैवीय सेवा कर सकते हैं, जिसके दौरान वे केवल उनके पवित्र नाम को चूमते रहेंगे।[43] जब वह उसकी पवित्र प्रतिमाओं की पूजा करता है, तो उसे ऐसा लगता है मानो उसके होंठ लकड़ी और रंग को नहीं, बल्कि स्वयं उसे छू रहे हों। उसके प्रति प्रेम के कारण, व्यक्ति के पैर कांपने लगते हैं और वह साष्टांग प्रणाम कर देता है।

— गेरोना, क्या आप हमें अपने तीर्थयात्रा के बारे में बताएँगे, जब आप ईश्वर की परम पवित्र माता की चमत्कारी प्रतिमा की पूजा करने के लिए टिनोस द्वीप गए थे?[44]

— मैं क्या कहूँ? इतनी छोटी प्रतिमा, फिर भी उसमें इतनी महान कृपा झलकती है! मैंने उसे चूमा और बहुत देर तक उससे खुद को अलग नहीं कर पाया! मुझे दूसरे लोगों के रास्ते में आने से बचने के लिए थोड़ा सा एक तरफ हटना पड़ा।

— जेरोंडा, तीर्थयात्री परम पवित्र माता परमेश्वर की चमत्कारी प्रतिमाओं पर कई पेंडेंट, सिक्के और आभूषण के टुकड़े छोड़ जाते हैं, लेकिन कुछ लोग हैं जिन्हें इससे प्रलोभन होता है।

— मैं आपको एक बहुत ही साधारण और धर्मनिष्ठ व्यक्ति के बारे में एक कहानी सुनाता हूँ। वह माँ ईश्वर की इवेरॉन प्रतिमा की पूजा करने के लिए माउंट अथोस आया था। लेकिन वह पूरी तरह से सोने के सिक्कों से ढकी हुई थी। वापसी में, इविरोन से स्टावरोनिकिता मठ जाते समय, उसे कुछ विचारों ने परेशान करना शुरू कर दिया: "हे परमेश्वर की माता," उसने कहा, "मैं आपको अलग रूप में देखना चाहता था: साधारण, बिना सिक्कों के, बिना सोने के।" और इस तरह वह ऐसे विचारों से पीड़ित होता हुआ चलता रहा, जब अचानक उसे इतनी तीव्र पीड़ा हुई कि उसकी दृष्टि घूमने लगी!... वह सड़क के बीच में ही बैठ गया और आगे नहीं जा सका। और इस प्रकार उन्होंने परमेश्वर की माता से मदद

---

[43] आदरणीय पैसियोस स्वयं, परमेश्वर की अतिपवित्र माता के प्रति विशेष श्रद्धा रखते हुए, कभी-कभी कागज़ के एक टुकड़े पर लिखे उनके नाम को चूमने में बहुत समय बिता देते थे।

[44] ईश्वर की माता का टिनोस आइकन, जिसे मेगालोचरी (अर्थ 'महान आनंद') के नाम से जाना जाता है, घोषणा (एनान्सचिएशन) का एक प्राचीन चित्र है, जिसका माप लगभग 25×35 सेमी है। 10वीं शताब्दी में, इस प्रतिमा को एक चर्च के खंडहरों के नीचे दफना दिया गया था और 1823 में फिर से खोजा गया। इस प्रतिमा को लेकर कई चमत्कार बताए जाते हैं, और इसके सम्मान में बनाया गया 'चर्च ऑफ द एनन्शिएशन', हर साल दस लाख से अधिक तीर्थयात्रियों का स्वागत करता है। — अनुवादक की टिप्पणी।

मांगनी शुरू कर दी: "हे परमेश्वर की माता," उन्होंने कहा, "मेरी मदद करो! मेरी मदद करो, और मैं तुम्हें एक उपहार दूँगा... दो सोने के सिक्के!" तब सर्व पवित्र माता स्वयं उनके सामने प्रकट हुईं और कहा: "तुम देखते हो?.. इस तरह मेरे आइकन पर सोने के सिक्के प्रकट हुए। वे मुझ पर आपके जैसे ही लोगों द्वारा स्वेच्छा से एक उपहार के रूप में अर्पित किए गए थे। क्या आपको लगता है कि मुझे इन सिक्कों की ज़रूरत है? क्या आपको लगता है कि मैंने इनकी मांग की थी?" उस आदमी का दर्द तुरंत ही गायब हो गया। देखिए: उसमें एक अच्छा स्वभाव और मजबूत आस्था थी, और इसीलिए ईश्वर की माता ने उसकी मदद की।

कभी-कभी, माउंट अथोस पर अपने कलिवा में, मैं परम पवित्र ईश्वर की माता से प्रार्थना करना चाहता हूँ और सोचता हूँ: 'मैं खाली हाथ उनके पास जाकर उनसे कुछ कैसे माँग सकता हूँ?' फिर मैं कुछ जंगली पहाड़ी फूल इकट्ठा करता हूँ, उन्हें उनकी प्रतिमा पर ले जाता हूँ और कहता हूँ: 'हे परमेश्वर की माता, ये आपके बगीचे के फूल हैं; कृपया इन्हें स्वीकार करें।' माउंट अथोस पर भिक्षु बनने से पहले, मैंने इसे परमेश्वर की माता का बगीचा कहा जाता सुना था, और मैंने कल्पना की थी कि, एक सामान्य बगीचे की तरह, वहाँ विभिन्न फूलों की क्यारियाँ और किनारे होंगे, और फलदार पेड़ लगाए गए होंगे... लेकिन जब मैं यहाँ पहुँचा, तो फूलों की क्यारियों और फूलों के बगीचों के बजाय, मैंने केवल जंगली शाहबलूत के पेड़ और स्ट्रॉबेरी के पेड़ देखे।[45] तभी मुझे एहसास हुआ कि माउंट अथोस एक आध्यात्मिक बगीचा है। समय बीतता गया, और मैंने वहाँ स्वयं परमेश्वर माता की उपस्थिति को महसूस किया।

— गेरोना, मैं ईश्वर की माता की उपस्थिति कैसे महसूस करूँ ताकि मेरा हृदय उष्ण हो जाए?

— चूँकि तुम मसीह की महान माता का नाम धारण करते हो और सभी लोगों की माता,[46] , की कृपा से, तो निरंतर उनकी आराधना करो। उनसे इस प्रकार कहो: 'हे मेरी स्वामिनी, आपने कृपापूर्वक यह अनुमति दी है कि मैं आपका नाम धारण करूँ; तो मुझे वैसे ही जीने में सहायता करें जैसा आप चाहती हैं। 'दूसरे लोग तो आपके नाम की मात्र आवाज़ से ही कोमल हो जाते हैं, फिर मैं स्वयं यह नाम धारण किए हूँ और मुझे आपकी उपस्थिति का अनुभव नहीं होता?' मैं प्रार्थना करता हूँ कि परमेश्वर की परम पवित्र माता सदैव आपके साथ वास करें और एक माँ पक्षी की तरह, आपको अपने दैवी पंखों के नीचे आश्रय दें।

हे मसीह, आपके लोग प्रार्थना में आपकी माता को आपके समक्ष लाते हैं।[47]

— गेरोना, ईश्वर की माता के किन आइकन में वह रूप-रंग में स्वयं से सबसे अधिक मिलती-जुलती हैं?

— यरूशलेम आइकन। मुझे एक बार पनागौदा में, अपने कालीवा में, परमेश्वर की परम पवित्र माता को देखने की कृपा प्राप्त हुई थी... अगर मैं आपको इसके बारे में बताऊं, तो बाद में कितने लोग इसके बारे में जान जाएंगे?

— किसी को पता नहीं चलेगा, जेरोंडा।

— चूँकि कोई जानने वाला नहीं है, तो सुनो... मुझे एक दर्शन हुआ: ऐसा लगा जैसे मैं एक बहुत, बहुत लंबी यात्रा पर निकल रहा हूँ। मुझे अपने दस्तावेज़ इकट्ठा करने थे, पैसे बदलने थे, विभिन्न प्रमाण पत्र देने थे, लेकिन मेरा पासपोर्ट तैयार नहीं था... चारों ओर बहुत सारे लोग थे, लेकिन कोई भी मेरी मदद नहीं कर सका। मैंने सोचा, 'मैं क्या करूँ?' — क्या मुझसे प्यार करने वाला कम से कम एक भी व्यक्ति नहीं है?' मैं सचमुच बहुत डरा हुआ था। और अचानक दुल्हन प्रकट हुईं, उनका चेहरा दमक रहा था, और उन्होंने सुनहरे कढ़ाई वाले वस्त्र पहने हुए थे। वे कितनी खूबसूरत थीं! उनका पूरा शरीर दमक रहा था! उन्होंने कहा, 'चिंता मत करो, मैं तुम्हारी मदद करूँगी। 'क्या तुम जानते हो मेरा बेटा कौन है? ज़ार।' यह कहकर, उन्होंने मेरे कंधे को कोमलता से छुआ। फिर उन्होंने मेरे कागज़ात लिए और उन्हें अपने वस्त्रों में छिपा लिया। ओह, वह कितना शालीन और उत्तम कार्य था! फिर उन्होंने कहा: 'तुम्हारे लिए कठिन दिन आने वाले हैं'—और उन्होंने अपने निर्देश दिए, जिनमें से कुछ व्यक्तिगत रूप से मेरे लिए थे।[48] बाद में, जब बहुत समय बीत गया, तो मैंने एक किताब में मसीह की माता का यरूशलेम आइकन देखा और उस व्यक्ति को पहचान लिया जो मुझ पर प्रकट हुई थीं।

---

[45] स्ट्रॉबेरी का पेड़ (लैटिन: अर्बुटस) हीथ परिवार का एक छोटा सदाबहार पेड़ या झाड़ी है, जिसकी छाल चिकनी मूंगा-लाल या दरारों वाली, खुरदरी भूरे रंग की होती है। — अनुवादक की टिप्पणी।

[46] ग्रीक चर्च में, सामान्य लोग और भिक्षु परम पवित्र थियोटोकोस के सम्मान में, जैसे मैरी, पनागिया, पनागुडा, और यहाँ तक कि प्रभु — मसीह के सम्मान में भी नाम रख सकते हैं। — अनुवादक की टिप्पणी।

[47] ऑक्टोएकोस, स्वर 1। रविवार को लिटर्जी में, धन्य, थियोटोकोस।

[48] आदरणीय पैसियोस ने 1984 में इसका वर्णन किया और कोई और स्पष्टीकरण नहीं दिया।

— गेरोन्डा, किसी ने हमसे पूछा: 'अगर हमारा उद्धार ईश्वर के हाथ में है, तो फिर हम मसीह की माता से प्रार्थना करते समय ऐसा क्यों कहते हैं: "हे परम पवित्र मसीह की माता, हमारा उद्धार करें"?'

— बस यह कल्पना कीजिए कि एक महिला का एक पड़ोसी है। और इस पड़ोसी का बेटा एक मंत्री है। तो वह महिला अपने पड़ोसी से अपने बेटे के लिए नौकरी खोजने में मदद करने के लिए कहती है। पड़ोसी मदद करने के लिए सहमत हो जाती है, लेकिन वह खुद उस युवक के लिए नौकरी नहीं खोजेगी। नहीं, वह अपने बेटे से कहेगी, जो एक मंत्री के रूप में, वास्तव में मदद करने की स्थिति में है। और वह मदद करेगा, क्योंकि उसकी माँ ने उससे ऐसा करने को कहा है। इसी तरह, हम ईश्वर की माता से हमें बचाने के लिए प्रार्थना करते हैं, और वह बदले में अपने पुत्र से कहती हैं, जिसके पास हमें बचाने की शक्ति है। और वह दयालुतापूर्वक अपनी माता की प्रार्थना स्वीकार करते हैं, क्योंकि वह उनसे बहुत प्रेम करते हैं।

— गेरोन्डा, मुझे प्रभु की तुलना में परमेश्वर की अति पवित्र माता से प्रार्थना करना आसान लगता है। क्या यह अनादर का संकेत हो सकता है?

— आप जानते हैं, मुझे भी ऐसा ही लगता है। मैं मसीह के प्रति असाधारण श्रद्धा रखता हूँ, और इसलिए, जब मैं परम पवित्र ईश्वर की माता की ओर मुड़ता हूँ, तो मुझे अधिक सहजता का अनुभव होता है। यह ठीक वैसे ही है जैसे बच्चे — यहाँ तक कि बड़े पुरुष भी — अपने पिता की तुलना में अपनी माँ से अधिक खुलकर बात करते हैं, क्योंकि वे अपने पिता का बहुत सम्मान करते हैं।

जो लोग मसीह के प्रति सच्ची श्रद्धा रखते हैं, वे भय के साथ उनके पास आते हैं, जबकि वे परमेश्वर की माता के पास अधिक साहस के साथ जाते हैं, क्योंकि वह एक मानव हैं।

— कभी-कभी, गेरोना, प्रणाम करते समय, मैं माँ परमेश्वर के लिए कैनन या उनके लिए अकैथिस्ट को याद से बोलता हूँ। शायद प्रणाम करते समय केवल यीशु की प्रार्थना ही करनी चाहिए?

— नहीं, जैसा आपको सही लगे वैसा ही करें। आखिरकार, परमेश्वर की माता हमारी सभी प्रार्थनाओं को किसी न किसी तरह मसीह तक पहुँचाती हैं। लेकिन वह स्वयं, अपनी देखभाल और कोमल प्रेम के माध्यम से, हमारे आत्माओं को मसीह के प्रति प्रेम और भक्ति[49] से भर देती हैं। मैं ईश्वर की माता से प्रार्थना करता हूँ कि वह मेरा हृदय ले लें और, उसे शुद्ध करने के बाद, उसे चार भागों में विभाजित करें: तीन भाग परम पवित्र त्रिमूर्ति को दें, और एक अपने लिए रखें।

— गेरोन्डा, जब मैं यीशु की प्रार्थना करता हूँ, तो बहुत समय बीत जाता है और मैं सबसे पवित्र थिओटोकोस को एक भी माला का दाना अर्पित नहीं कर पाता, क्योंकि मैं मसीह के नाम को छोड़ नहीं सकता।

— क्या आपको डर है कि ईश्वर की माता आपसे नाराज़ हो जाएँगी? धन्य आत्मा, क्या हमने इस तथ्य के बारे में बात नहीं की है कि पवित्रतम थिओटोकोस और किसी भी संत को हमारी प्रार्थनाएँ अंततः मसीह की ओर निर्देशित होती हैं? जैसा आपका हृदय आपको बताता है, वैसा ही करें। और ईश्वर की माता और संत नाराज़ नहीं होते।

— गेरोना, परम पवित्र थिओटोकोस के सम्मान में एक निजी पूरी रात की जागरण करने का सही तरीका क्या है?

— सबसे पहले, परम पवित्र थिओटोकोस पर मनन करें। सर्वपवित्र थिओटोकोस को समर्पित प्रार्थना कैनन, 'थिओटोकोरयिा' या अकाथिस्ट के अंश इसमें मदद कर सकते हैं। फिर अपनी माला से प्रार्थना करें और अपने हृदय के 'मठाधीश' के 'आदेश' का पालन करें, यानी, जो कुछ भी आपका अपना 'हृदय का नियम' निर्धारित करता है।[50]

— गेरोन्डा, क्या परम पवित्र थिओटोकोस को समर्पित अकथिस्ट एक डोकसोलॉजी है?

— हाँ, यह एक स्तुति-गीत है। आप इसे ईश्वर की माता को धन्यवाद व्यक्त करने के रूप में पढ़ सकते हैं, जब वह आपकी किसी प्रार्थना को स्वीकार कर लें। आखिरकार, आपको केवल प्रार्थनाओं के लिए ही उनकी ओर नहीं मुड़ना चाहिए; आपको उन्हें धन्यवाद भी देना चाहिए। परम पवित्र थिओटोकोस को अकथिस्त[51] एक महान आशीर्वाद

---

[49] एरोस (ग्रीक: ἔρως) — तीव्र, जुनूनी प्रेम; आनंद, सांत्वना। — अनुवादक की टिप्पणी।

[50] 'यदि मठाधीश चाहें' यह अभिव्यक्ति मठवासी विधानों से ली गई है और इसका अर्थ है कि विधान में कुछ बदलाव मठाधीश के विवेक पर छोड़ दिए गए हैं। यह कहते हुए, पूजनीय पैसियोस का आशय है 'अपने हृदय की आज्ञा के अनुसार कार्य करें'।

[51] यह महान उपवास के पाँचवें सप्ताह के शनिवार को पढ़े जाने वाले महान अकाथिस्ट (Great Akathist) को संदर्भित करता है, जो सभी अन्य अकाथिस्टों के लिए एक प्रोटोटाइप (मूलरूप) के रूप में कार्य करता है। इसके ग्रीक मूल में उल्लेखनीय काव्यात्मक सुंदरता है। — अनुवादक की टिप्पणी।

है। फरि भी इसके लेखक अज्ञात हैं। परम पवत्रि थओिटोकोस को अकथस्ति कंठस्थ करें और इसका पाठ न केवल नयिम द्वारा नरि्धारति समय पर करें, बल्कि दनि भर भी करें।

"हे दयामयी, आप सभी के लिए मध्यस्थता करती हैं"

— गेरोना, मुझे अभी तक मेरे नाम के दनि के लिए आपसे कोई 'उपहार' नहीं मलिा है। और बहनें भी आपसे कुछ 'स्वादषि्ट'[52] पाने की बहुत उम्मीद कर रही थीं...

— हाँ, आप सही हैं... मैंने इस बार कोई 'मठिाई' नहीं भेजी — इसलिए, स्वाभावकि रूप से, आपके पास बहनों को खलिाने के लिए कुछ नहीं था... लेकनि फरि भी मैंने आपको अपना आशीर्वाद भेजा: बस आम तरीके से नहीं, बल्कि एक अलग तरीके से।

कुछ ही दनिों में, जब हम अथोस के पवत्रि पर्वत पर अपनी माता,[53] के नद्रिारोहण के पर्व का भी उत्सव मना रहे होंगे, तब मैं एक बार फरि उनसे प्रार्थना करूँगा कि वे आप पर अपना मधुर प्रेम और कोमल देखभाल प्रदान करें, और आपको अनेक दव्यि वरदान दें।

— गेरोना, जब मैं अपने आध्यात्मकि संघर्ष में बार-बार गरिता हूँ, तो मैं दुख से अभभिूत हो जाता हूँ।

— 'हे दयालु, तू सभी की मध्यस्थ है' और 'हे शोकतिों के आनंद' गाओ।[54] इसे एक मठवासी नयिम के रूप में पालन करो, और ईश्वर की माता तुम्हारी सहायता करेंगी। आखरिकार, सर्वपवत्रि थओिटोकोस (ईश्वरजननी) हमें कभी नहीं छोड़तीं। वह हमें अपने कंधों पर उठाए रखती हैं; हमें बस यह स्वयं चाहना है और अवज्ञाकारी बच्चों की तरह वरिोध नहीं करना है।

— गेरोन्डा, मैं चाहूँगा कि परमेश्वर की माता मुझे अपनी बाहों में लें, ठीक वैसे ही जैसे वह मसीह को थामे हुए हैं।

क्या उसने कभी तुम्हें अपनी बाहों में नहीं लयिा? क्या तुम्हें कभी एक बार भी उसकी गोद में एक बच्चे की तरह महसूस नहीं हुआ? जब मैं उसके पास होती हूँ, तो मुझे एक बच्चे जैसा महसूस होता है। मुझे लगता है कि वह मेरी माँ है। मैं अक्सर उनकी प्रतमिा से खुद को सटाकर कहता हूँ: 'हे परमेश्वर की माता, अपनी कृपा के दूध से मुझे पोषति करें!' मुझे ऐसा लगता है जैसे मैं अपनी माँ की बाहों में बेफक्रि लेटा एक बच्चा हूँ, जो उसकी छाती से दूध पी रहा है, और उसकी महान प्रेम और अकथनीय कोमलता को महसूस कर रहा है। इसी तरह, मैं कृपा से पोषति होता हूँ।

— गेरोन्डा, ईश्वर की माता कभी-कभी मेरी प्रार्थनाएँ तुरंत क्यों मान लेती हैं, और कभी-कभी नहीं?

— जब हम बहुत ज़रूरतमंद होते हैं, तो वह हमारी प्रार्थना का तुरंत उत्तर देती हैं, लेकनि जब हम नहीं होते हैं, तो वह अपनी मदद को कुछ समय के लिए टाल देती हैं ताकि हम दृढ़ता और साहस वकिसति कर सकें। जब मैं फलिोथयिू मठ में रहता था,[55] एक दनि, ईश्वर की माता के स्वर्गारोहण के पर्व पर पूरी रात की प्रार्थना सभा के तुरंत बाद, पवत्रि धर्मसभा के एक सदस्य ने मुझे एक पत्र लेकर इवेरॉन मठ भेजा। पत्र पहुँचाने के बाद, मुझे मठ की घाट पर एक वृद्ध से मलिना था, जब वह जहाज से उतर रहे थे, और उन्हें वापस फलिोथयिू तक ले जाना था — जो कि ढलान पर डेढ़ घंटे की चढ़ाई थी। डोर्मशिन उपवास अभी-अभी समाप्त हुआ था; हमने पूरी रात चर्च में जागरण में बतिाई थी। उस साल, मैंने डोर्मशिन उपवास को दो भागों में बाँट लयिा: मैंने रूपांतरण तक कुछ नहीं खाया, रूपांतरण के दनि ही भोजन कयिा , और फरि डोर्मशिन तक फरि से कुछ नहीं खाया। मैं पूरी रात की प्रार्थना सभा के तुरंत बाद मठ से नकिल गया, बनिा आराम कए या अपने साथ कम से कम कुछ रूक्स (सूखे बस्कुिट) लेने का सोचे भी। मैं आइवर्सकी मठ पहुँचा, पत्र सौंपा और जहाज का इंतज़ार करने के लिए घाट की ओर चल पड़ा। यह दोपहर के लगभग चार बजे आने वाला था, लेकनि देर हो रही थी। मुझे अस्वस्थ महसूस होने लगा। एक तरफ लकड़यिों का एक ढेर पड़ा था, और मैंने फैसला कयिा: "मैं जाकर वहाँ दूर, कसिी की नज़र से ओझल बैठ जाऊँगा, ताकि कोई मुझे देखे और यह पूछना शुरू न करे कि मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ।" जब मैं लकड़यिों पर बैठ गया, तो मेरे मन में यह वचिार आया कि मैं अपनी माला से ईश्वर की माता से प्रार्थना करूँ, उनसे थोड़ा भोजन भेजने के लिए कहूँ। लेकनि मैंने तुरंत उस वचिार का वरिोध कयिा

---

[52] यह बधाई पत्र को संदर्भति करता है, जसिमें आमतौर पर आध्यात्मकि मार्गदर्शन भी शामलि होता था।

[53] सुरोती मठ नए शैली के कैलेंडर का पालन करता है, जबकि माउंट अथोस पुराने शैली का; इसलिए सुरोती में डोर्मशिन और अन्य नश्चिति चर्च उत्सव 13 दनि पहले मनाए जाते हैं, जबकि ईस्टर और पास्काल चक्र के उत्सव एक ही समय पर मनाए जाते हैं। — अनुवादक की टप्पिणी।

[54] परम पवत्रि ईश्वर माता के लिए प्रार्थना कैनन के अंत में गाए जाने वाले स्टचिरा।

[55] 1955–1958 में।

और खुद से कहा: "अरे नीच! क्या तू परमेश्वर की परम पवित्र माता को ऐसी तुच्छ बातों के लिए परेशान करेगा?" और उसी क्षण मैंने अपने ठीक सामने एक भिक्षु को खड़ा देखा। उसके हाथ में एक गोल रोटी, दो अंजीर और अंगूर का एक बड़ा गुच्छा था। "परमेश्वर की माता के सम्मान में इसे ले लो," उसने कहा, और... वह गायब हो गया! मैं इतना भावुक और आभारी था कि मुझे मुश्किल से सांस आ रही थी! मैं रोने लगा; मुझे अब और खाने का मन भी नहीं कर रहा था। हे प्रभु! ईश्वर की कितनी असाधारण माता हमें मिली हैं! जो हमारी छोटी से छोटी बातों का भी ध्यान रखती हैं! क्या आप समझते हैं कि वह हमसे कितना प्यार करती हैं?!

— गेरोन्डा, कृपया हमें बताएं कि परमेश्वर की अति पवित्र माता लोगों की कैसे मदद और रक्षा करती हैं।

— मैं आपको रूस में हुई एक घटना के बारे में बताऊँगा। वहाँ के एक प्रांत में, दो मठ एक-दूसरे के बगल में थे, जो एक रेलवे लाइन से अलग थे। और इस तरह एक मठ के भिक्षु पड़ोसी मठ में संरक्षक पर्व के लिए निकल पड़े, जहाँ वे शराब के नशे में पूरी तरह से चूर हो गए। जब वे नशे में धुत और अपने पैरों पर खड़े न हो पाते हुए लौट रहे थे, तो वे सीधे पटरी पर लेट गए और खर्राटे भरते हुए सो गए। और फिर ईश्वर की माता निकिटतम स्टेशन के स्टेशनमास्टर के सामने प्रकट हुईं और उससे कहा: 'तुम्हारी ट्रेन मेरे सूअरों के बच्चों को कुचलने वाली है!' — 'क्या बकवास है! आप किस सूअरों के बच्चों की बात कर रही हैं?' — स्टेशनमास्टर ने उनकी बात को अनसुनी कर दिया। फिर ईश्वर की माता दूसरी बार उसके सामने प्रकट हुईं और सख्त लहजे में दोहराया: 'हे!.. तुम्हारी ट्रेन मेरे सूअरों के बच्चों को कुचलने ही वाली है!" — "ये सूअरों के बच्चे आखिर हैं क्या?" — स्टेशनमास्टर ने चकित होकर पूछा। — "क्या कोई सूअरों का झुंड पटरी पर आ गया है या कुछ और?" वह देखने गया, और क्या देखता है कि सचमुच नशे में धुत भिक्षु पटरी पर सो रहे थे! अंतिम क्षण में, वह उन्हें जगाने और पटरियों से भगाने में कामयाब रहा; अन्यथा, एक बड़ी आपदा आ जाती: गुजरती हुई ट्रेन सचमुच उन सभी को कुचल देती। देखिए, परमेश्वर की अति पवित्र माता, एक दयालु माँ की तरह, अपने अवज्ञाकारी बच्चों की भी रक्षा करती हैं और उनकी देखभाल करती हैं।

हमारी महान देवी, ईश्वर की माता की पोशाक के किनारे को जितनी कसकर हो सके पकड़े रहो, ताकि वह आपकी मदद कर सकें। मैं प्रार्थना करता हूँ कि ईश्वर की अति पवित्र माता, संपूर्ण विश्व की कोमल और देखभाल करने वाली माता, आपकी और संपूर्ण विश्व की रक्षा करें। आमीन।

अध्याय 2.
रक्षक स्वर्गदूत पर

रक्षक स्वर्गदूत हमारे करीब है

जेरोन्डा, क्या हर व्यक्ति के पास एक संरक्षक देवदूत होता है?

— हाँ, पवित्र बपतिस्मा की संस्कार में, ईश्वर प्रत्येक व्यक्ति को एक संरक्षक देवदूत देता है।

— क्या बिना बपतिस्मा लिए लोगों के पास संरक्षक देवदूत नहीं होता?

— ईश्वर बिना बपतिस्मा लिए लोगों की रक्षा करते हैं, लेकिन उनके पास रक्षक देवदूत नहीं होता; केवल बपतिस्मा लिए हुए लोगों के पास होता है। रक्षक देवदूत बपतिस्मा के समय किसी व्यक्ति की देखभाल संभालता है और फिर जीवन भर उनका साथ देता है।

— जेरोंडा, क्या हमारा रक्षक देवदूत हमेशा हमारे साथ रहता है?

— हमेशा। वह हमारे हर कदम पर नजर रखता है।

— और वह हमसे कितना करीब है?

— यह हमारी आध्यात्मिक स्थिति पर निर्भर करता है।

— जेरोंडा, जब हम पाप करते हैं, तो क्या वह हमें छोड़ देता है?

— जब हम पाप करते हैं, तो वह हमसे दूर हो जाता है, लेकिन हमें पूरी तरह से नहीं छोड़ता। जब हम अपने पापी जीवन के कारण शैतान को अपने ऊपर अधिकार दे देते हैं, तो हमारा रक्षक देवदूत हतोत्साहित नहीं होता, बल्कि दूर से उदास होकर हमारी देखभाल करता है।

— गेरोना, लेकिन हम उसकी उपस्थिति को महसूस क्यों नहीं करते?

— बिल्कुल उसी कारण से कि हम ईश्वर की उपस्थिति को महसूस नहीं कर पाते। हमारी आँखों पर अंधकार का एक बादल छाया हुआ है। और इस आवरण को हटाने के लिए प्रेम और विनम्रता की आवश्यकता होती है।

जब कोई व्यक्ति ईश्वर की उपस्थिति को महसूस करता है, तो वे एक साथ अपने संरक्षक देवदूत की निकट उपस्थिति को भी महसूस करते हैं। उसी समय, उनकी हरकतें शांत और सौम्य हो जाती हैं, चौकस लेकिन बाधित नहीं। यह संयम और संतुलन उन्हें पीड़ा नहीं देता; बल्कि इसके विपरीत, यह उन्हें शांति और आनंद देता है। उनकी हरकतों में आध्यात्मिक स्वतंत्रता स्पष्ट होती है। भक्ति और सजगता उसके हृदय को आनंदित करती है, और वह जो मिठास महसूस करता है उसे खोने से बचने के लिए निरंतर सचेत रहता है। वह विनम्रता से अपने बिस्तर पर लेट जाता है, अपने हाथ छाती पर जुड़े हुए। वह विनम्रता और भक्ति से भी सोता है, और शांति और चुपचाप उठता है। जब कोई उसके दरवाज़े पर दस्तक देता है, तो वह खुद को ठीक करने की जल्दी में नहीं भागता — वह वैसे ही हमेशा पूरी तरह से ठीक-ठाक रहता है। संक्षेप में, ऐसा व्यक्ति अपने रक्षक देवदूत को दुखी न करने के प्रति लगातार सचेत रहता है।

स्वर्गीय रक्षक देवदूत, इस सांसारिक, देवदूत-सदृश व्यक्ति के करीब होने के कारण, उसे बहुत अच्छी तरह से समझता है और आनंदित होता है। यदि कोई व्यक्ति आध्यात्मिक जीवन जीता है और एक आज्ञाकारी बच्चे की तरह व्यवहार करता है, तो उसका देवदूत कष्ट नहीं भोगता बल्कि उसके करीब होने में आनंदित होता है। अंत में, आनंद से भरकर, देवदूत मानव आत्मा के साथ मिलकर ईश्वर के पास लौट जाएगा, क्योंकि आत्मा ने वह किया है जो देवदूत को प्रसन्न करता है, जो ईश्वर को प्रसन्न करता है। लेकिन बस कल्पना कीजिए कि किसी रक्षक देवदूत के लिए यह कितना कठिन होगा कि वह किसी व्यक्ति की आत्मा को बचाने के लिए वर्षों तक संघर्ष करे, और अंत में खाली हाथ ईश्वर के पास लौटे! केवल इसी कारण से—प्रेम के कारण, संरक्षक देवदूत द्वारा की गई मेहनत के सम्मान में—एक व्यक्ति को पाताल लोक में जाने से बचने का प्रयास करना चाहिए।

हमारा रक्षक देवदूत हमारी रक्षा करता है

— गेरोना, क्या रक्षक देवदूत हमेशा हमारी मदद करता है?

— यह हम पर निर्भर करता है कि हमें उससे कितनी मदद मिलती है। अगर हम कम से कम एक पैर ज़मीन पर मजबूती से रखने की कोशिश करते हैं, तो हमारा रक्षक देवदूत हमारे बगल में खड़ा हो सकता है और खतरे की स्थिति में, हमें बचा सकता है। अगर हम वह करते हैं जो हमें करना चाहिए, तो हमारा रक्षक देवदूत अपना काम करेगा। देवदूतों की बदौलत कई चमत्कार हुए हैं। ऐसे मौके आए हैं जब युवाओं को अंतिम क्षण में चमत्कारिक रूप से पाप करने से रोका गया, और इसके अलावा भी बहुत कुछ हुआ है।

क्या आप जानते हैं कि एक देवदूत के पास कितनी शक्ति होती है? वह अपनी खामोशी से भी व्यक्ति की मदद करता है। एक बार, मैं खुद को एक ऐसी स्थिति में पाया जिसमें कोई रास्ता नहीं था। इतनी सारी चिंता से मेरा सिर इतना ज़ोर से दर्द कर रहा था कि ऐसा लग रहा था मानो कोई छेनी से मेरे खोपड़ी को छील रहा हो — बस थोड़ा और और वह फट जाएगी। मेरी आँखें सचमुच अपनी जगह से बाहर निकल आई थीं, खासकर दाहिनी वाली। वह दर्द, वह असहनीय दर्द! मैं दर्द से तड़पते हुए फर्श पर लोट-पोट कर रहा था। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि क्या करूँ — मैं बस प्रार्थना कर सकता था और ईश्वर से निवेदन कर सकता था कि वह मुझे कम से कम कोई रास्ता दिखाए। अचानक, मैंने अपने दाहिने कंधे के पास अपने रक्षक देवदूत को देखा। वह एक बारह साल के लड़के जैसा दिखता था — बहुत सुंदर, गोल चेहरे और बड़ी-बड़ी आँखों वाला। ओह, वह कितना सुंदर चेहरा था! उससे सचमुच प्रकाश बिखर रहा था! केवल उनकी उपस्थिति मात्र से, दर्द और सारी भारीपन गायब हो गया — आनंद से नहीं, बल्कि दैवीय कृपा के कार्य से। आनंद दर्द को दूर नहीं करता। आप एक ही समय में दर्द महसूस कर सकते हैं और आनंदित हो सकते हैं, लेकिन दैवीय कृपा एक बिल्कुल अलग मामला है, एक बहुत बड़ा मामला! दिव्य कृपा का वर्णन करना असंभव है। "अगर ऐसा है," मैंने दोहराया, "तो वे मुझे सिर पर हथौड़े से नहीं, बल्कि छेनी से मारें!" ऐसी अवस्था के लिए कोई अपना सिर देने में संकोच नहीं करेगा। और फिर उस गतिरोध से बाहर निकलने का एक रास्ता दिखाई दिया—ऐसा रास्ता जिसे मानव तर्क कभी नहीं खोज सकता था।

'क्या उन्होंने आपसे बात की, गेरोना?'

— नहीं, उसने बस मुझे देखा।

— गेरोन्डा, जब कोई व्यक्ति एक देवदूत को देखता है, तो वे उसकी प्रतिमा देखते हैं। लेकिन देवदूतों का वास्तविक स्वरूप क्या है? क्या मानव आँखें उनके सामने कुछ भौतिक देखती हैं?

— कुछ बहुत, बहुत अलौकिक…

हमें कभी यह नहीं भूलना चाहिए कि हमारा रक्षक देवदूत हमेशा अदृश्य रूप से हमारे साथ होता है। वह हमारी देखभाल करता है और हमारी रक्षा करता है। लेकिन हमें स्वयं भी अपने जीवन को संयम में रखना चाहिए और पाप से बचना चाहिए।

अध्याय 3.
इस तथ्य पर कि संत ईश्वर के प्रिय बच्चे हैं

"किसी संत का सम्मान करना, उसका अनुकरण करना है"

जेरोन्डा, मैंने पढ़ा है कि जिस दिन चर्च उनकी याद में उत्सव मनाती है, संत उन लोगों को उपहार देते हैं जो उनसे प्रार्थना करते हैं। क्या यह सच है?

— खैर, यह और कैसे हो सकता है? उनके पर्व के दिनों में, संत लोगों को आध्यात्मिक मिठाइयाँ खिलाते हैं! यदि हम अपने जीवन से संतों को प्रसन्न करते हैं, तो वे बदले में हमें आध्यात्मिक मिठाइयाँ प्रदान करते हैं।

— जेरोंडा, मैं किसी विशेष संत से प्रेम कैसे कर सकता हूँ?

— आप किस संत से प्रेम करना चाहते हैं?

— संत योआकिम और अन्ना, पवित्र माता-पिता।

— चलिए इस पर सहमत हों: आप मेरे लिए पवित्र माता-पिता से प्रार्थना करें, उनसे मेरी मदद करने के लिए कहें, और मैं प्रार्थना करूँगा कि आप उनसे प्रेम करने लगें। और, यदि आप कर सकें, तो हर दिन चर्च द्वारा जिस संत का उत्सव मनाया जा रहा है, उसका जीवन पढ़ें। ऐसा करने से, आप सभी संतों के साथ आध्यात्मिक रूप से एक हो जाएँगे।

आज जिन संत का पर्व मनाया जा रहा है, उनके जीवन को पढ़ना—और वास्तव में, सामान्यतः सभी संतों के जीवन को पढ़ना—अत्यंत लाभदायक है। क्योंकि ऐसा पठन आत्मा को गर्माहट देता है और संतों का अनुकरण करने के लिए प्रेरित करता है। तब कोई अपनी 'अनंत कड़वी नियति' की शिकायत करना बंद कर देता है और साहस के साथ आगे बढ़ता है। संतों के जीवन आत्मा के साहस को मजबूत करते हैं; वे शहादत के लिए तत्परता को भी बढ़ा सकते हैं।

— गेरोन्डा, ऐसा क्यों है कि एक ही नाम वाले संत कभी-कभी एक जैसी पीड़ाएँ सहते हैं?

— तुम्हारा नाम क्या है?

— मारिया।

— और किस संत मेरी के सम्मान में?

— मिस्र की संत मेरी के सम्मान में, जेरोंडा।

— तुम भाग्यशाली हो कि मिस्र की संत मरियम को यातनाएँ नहीं झेलनी पड़ीं। लेकिन सच कहूँ तो, संत मरियम ने सबसे उत्कृष्ट तपस्या के कार्य किए, इसलिए उनका अनुसरण करो, और फिर तुम्हारे देहांत के बाद तुम्हारा जीवन भी उनके जैसा ही होगा। धन्य आत्मा, जिन संतों के बारे में तुम पूछते हो, उन्होंने अपने पवित्र नामधारियों का सम्मान किया, उनका अनुकरण करने का प्रयास किया — और इस प्रकार उन्होंने भी उनके जैसे ही कार्य किए।

— जेरोंडा, कोई व्यक्ति किसी संत का मित्र कैसे बन सकता है?

— एक को उसके समान बनना चाहिए। 'एक संत का सम्मान करना, एक संत का अनुकरण करना है,'[56] — संत बेसिल द ग्रेट कहते हैं।

— जेरोंडा, मेरा अंतरात्मा मुझे क्लेश देता है क्योंकि मैं एक महान संत का नाम धारण करती हूँ, फिर भी मैं अपने जीवन में उनके अनुरूप नहीं हूँ।

— तो अपनी संत का अनुकरण करने का प्रयास करो। संत सिक्लेटिका को संसार की हर बात का ज्ञान था, और अब वह दूरियों को पार करके दुनिया भर के लोगों की मदद करती हैं। और तुम? क्या तुम उनकी सहेली हो या नहीं? क्या आपको याद रहता है कि आप उनसे अपने मन को शुद्ध करने, उसे परिष्कृत करने के लिए कहें, ताकि आप दिव्य

---

[56] 'क्योंकि इसमें कोई संदेह नहीं है कि जो उत्कृष्ट पुरुषों की प्रशंसा करता है, वह समान परिस्थितियों में स्वयं भी उनका अनुकरण करने में विफल नहीं होगा।' देखें: सेंट बेसिल द ग्रेट। कृतियाँ। खंड 1। प्रवचन 19। चालीस शहीदों के पर्व के दिन। मॉस्को: सिबिरिस्काया ब्लागोज्वोनित्सा, 2012। पृ. 1028. — अनुवादक की टिप्पणी।

अर्थों की गहराइयों को समझ सकें? देखिए, बहन, बात यह है: कुछ नाम बड़ी जिम्मेदारी के साथ आते हैं। खैर, यह जान लें कि आपकी संत आपको प्यार करती हैं। उनसे आपकी मदद करने के लिए कहें; अपनी प्रार्थनाओं में इस पर ज़ोर दें।

मैं हाल ही में काफी आलसी हो गई हूँ... मैं केवल संतों द्वारा दिए गए दान पर ही जीती हूँ — मैं बस एक भिखारी की तरह, उनसे लगातार यही मांगती रहती हूँ... और सामान्यतः — मैं न केवल संतों से, बल्कि सभी लोगों से मेरी लिए प्रार्थना करने का अनुरोध करती हूँ। और संत, अपने महान प्रेम के कारण, मुझे दान देते हैं — अपनी स्वर्गीय रोटी और स्वर्गीय शहद से।[57]

पवित्र अवशेषों की सुगंध

— जेरोंडा, क्या आप जानते हैं, कैपाडोसिया के संत आर्सेनियस के पवित्र सिर से उनके पर्व के दिन कितनी तीव्र सुगंध आती थी!

— खैर, इसमें सुगंध क्यों नहीं आनी चाहिए? क्या कोई संत अपने पर्व के दिन अपने मेहमानों के लिए एक आध्यात्मिक भोज तैयार नहीं कर सकता?

— जेरोंडा, लेकिन फिर पवित्र अवशेष लगातार सुगंध क्यों नहीं फैलाते?

— हर स्थिति पर लागू होने वाला कोई एक नियम नहीं हो सकता। उदाहरण के लिए, कोई बड़ा पापी पवित्र अवशेषों की पूजा कर सकता है, और वे एक सुगंध बिखेरने लगते हैं — ताकि उसे ईश्वर की ओर मुड़ने और पश्चाताप करने में मदद मिल सके। या, इसके विपरीत, कोई सदाचारी व्यक्ति पवित्र अवशेषों की पूजा कर सकता है, फिर भी वे कोई सुगंध नहीं बिखेरते — ताकि उसे घमंड में पड़ने का कारण न मिले। और कभी-कभी वे एक पुण्य आत्मा की उपस्थिति में भी सुगंध बिखेर सकते हैं — संत की ओर से एक आध्यात्मिक उपहार के रूप में। हर मामला अनूठा होता है।

— गेरोना, कुछ लोगों को संदेह है कि अवशेष सुगंध देते हैं।

— यह एक तर्कसंगत दृष्टिकोण के कारण है। संतों के अवशेषों में दैवीय अनुग्रह होता है। माउंट अथोस पर, यह अवशेष स्वयं भी नहीं हैं, बल्कि पिनागुडा के पास एक स्थान से ही सुगंध आती है — यहाँ तक कि सर्दियों में भी। और कटनाकी में, जहाँ मैं रहता था, संत बेसिल की कोठरी के पास,[58] एक स्थान से सुगंध आती थी। वहाँ अब कोई कोठरी भी नहीं है; केवल खंडर बचे हैं। संभावना है कि इन खंडरों के पास बहुत सारे पवित्र अवशेष छिपे हुए हैं! और कौन जाने कि ईश्वर इन अवशेषों को लोगों के सामने कब प्रकट करेंगे?

आइए हम श्रद्धापूर्वक संतों की ओर मुड़ें

— गेरोन्डा, यदि मैं कहूँ, तो मैं चाहता हूँ कि आप मुझे इसाक की एक आयत की व्याख्या करें।

— 'आइज़ेक से एक जगह' का क्या मतलब है?! कौन सा आइज़ेक? काप्साला के फादर आइज़ेक? 'संत अबा आइज़ेक से'—ऐसे कहना चाहिए! जब हम काप्साला के फादर आइज़ेक की बात करते हैं, तब भी हम उन्हें 'फादर आइज़ेक' ही कहते हैं। और क्या हम संतों को सिर्फ उनके पहले नामों से बुलाएँ? यह तो सवाल ही नहीं उठता। आप, उदाहरण के लिए, महान शहीद संत जॉर्ज से प्रार्थना नहीं कर सकते और कह सकते हैं: 'सुनो, जॉर्ज, मेरे लिए यह-वह कर दो।' यह अभद्रता का संकेत है। मुझे याद है कि मैंने एक गृहस्थ को कैपाडोसिया के संत आर्सेनियस,[59] , के पवित्र अवशेषों का एक छोटा सा टुकड़ा दिया था, और बाद में उसने संत को बस 'आर्सेनियस' कहा। लेकिन कुछ शिष्टाचार तो होना ही चाहिए!

— शायद, गेरोना, उसने संत आर्सेनियस को दिल की सादगी से ऐसा कहा होगा?

---

[57] रेवरेंड दिव्य अनुग्रह का उल्लेख कर रहे हैं, जो एक व्यक्ति को पोषण देता है और आनंदित करता है।

[58] 1967–1968 में

[59] कपाडोसिया के पूजनीय आर्सेनियस (†1924) — पूजनीय पैइसियस के एक देशवासी और रिश्तेदार। संत आर्सेनियस, एक हायरomonk होने के नाते, ने स्वयं उनका बपतिस्मा दिया, और नवजात को अपना ही नाम दिया। इन प्रेममय चरवाहे, चमत्कारी और तपस्वी को 1986 में कॉन्स्टेंटिनोपल के पैट्रिआर्केट द्वारा संत की उपाधि प्रदान की गई थी। उनका पूजनीय सिर सुरोटी के मठ में, उनके नाम से समर्पित चर्च में रखा गया है। कपाडोसिया के पूजनीय आर्सेनियस का स्मरणोत्सव 28 अक्टूबर (नए कैलेंडर के अनुसार 10 नवंबर) को मनाया जाता है। — अनुवादक की टिप्पणी।

— सादगी! क्या बकवास है!... आपसे बस हमसे बड़े किसी व्यक्ति को भी इस तरह संबोधित नहीं करना चाहिए। भले ही आदरणीय आर्सेनियस उसके अपने पिता ही क्यों न होते, आपको फिर भी ऐसे नहीं बोलना चाहिए। उसे सिर्फ़ उनके पहले नाम से नहीं बुलाना चाहिए था, भले ही रेवरेंड उनसे सिर्फ़ कुछ साल बड़े ही क्यों न थे — आखिरकार, संत आर्सेनियस एक पादरी थे। और अब तो वे एक संत हैं, तब तो और भी ज़्यादा! फिर भी, न सिर्फ़ मुझसे, बल्कि दूसरों से भी बातचीतों में, वह रेवरेंड को सिर्फ़ उनके पहले नाम से ही संबोधित करते थे। बुनियादी सम्मान ही नहीं है!

— गेरोना, लेकिन फिर भी: क्या यह हो सकता है कि कोई व्यक्ति किसी संत को उचित उपाधियों के बिना संबोधित करे, अभद्रता से नहीं, बल्कि शुद्ध, सच्ची सादगी से?

— संतों को इस तरह संबोधित करने का अधिकार पाने के लिए, किसी को काफी आध्यात्मिक ऊँचाई प्राप्त करनी होती है, वह पवित्र साहस जो महान भक्ति और सादगी से उत्पन्न होता है। वास्तव में, ऐसे सरल स्वभाव के लोग हैं जो, छोटे बच्चों की तरह, ईश्वर से बाल-सुलभ सादगी और मासूमियत से कह सकते हैं: 'मेरे ईश्वर, आपको मुझे यह देना ही होगा!' 'तुम मुझे यह क्यों नहीं देते?' क्या आपको याद है कि मैंने *द होली माउंटेन फादर्स* ( ) में एक ऐसे भिक्षु के बारे में लिखा था जिसमें बाल-सुलभ सरलता थी? जब उसकी कोठरी का कुआँ सूख गया, तो उसने चर्च की दीवार से संत निकोलस की एक प्रतिमा उतारी, उसकी तांबे की अंगूठी में रस्सी बाँधी, प्रतिमा को कुएँ में उतारा और बड़ी सादगी से संत से कहा: 'हे पवित्र पिता निकोलस! क्या आप चाहते हैं कि मैं आपके पवित्र प्रतिमा के सामने एक दीपक जलाऊँ? तो पानी के साथ कुएँ से ऊपर आ जाइए! आप खुद देख सकते हैं कि कितने लोग हमारी कोठरी में आते हैं, फिर भी हमारे पास उनके लिए एक घूंट ठंडा पानी भी नहीं है।" पानी तुरंत टपकने लगा, और संत निकोलस की प्रतिमा तैरकर सतह पर आ गई। उन्होंने इसे लिया, श्रद्धापूर्वक चूमा, और चर्च ले गए।[60] लेकिन यह एक विशेष मामला है। जो कोई भी ईश्वर और संतों को निडरता से संबोधित करता है, भले ही उसने अभी तक उचित आध्यात्मिक अवस्था प्राप्त न की हो, वह पवित्र निडरता नहीं बल्कि मूर्खतापूर्ण साहस दिखा रहा है, और ईश्वर के क्रोध को भड़काता है।

— गेरोना, संतों के पर्वों की पूर्व संध्या पर, विशेष रूप से जिनकी मैं पूजा करता हूँ, मैं उनके सम्मान में अपनी कोठरी में अकेले ही पूरी रात जागरण करता हूँ। जैसा आप कहते हैं, 'इन संतों की तरह जीने' में मेरी क्या मदद करेगा?

— सबसे पहले, उनकी जीवनी पढ़ें। फिर मेनायोन से संत के लिए सभी ट्रॉपारिया पढ़ें; ये भी उनके जीवन की रूपरेखा देते हैं। ट्रॉपारिया, ज़्यादातर, प्रार्थनाओं की तुलना में संत के सम्मान में स्तुति-गीत अधिक होते हैं। यहाँ प्रार्थना कैनन के प्रत्येक ट्रोपारियन से पहले दोहराया जाने वाला वाक्यांश है, 'हे परमेश्वर के पवित्र संत, हमारे लिए परमेश्वर से प्रार्थना करें'[61] । फिर संत से उस चीज़ के लिए मदद माँगें जिसकी आपको विशेष रूप से ज़रूरत है, प्रणाम करें, अपनी माला से प्रार्थना करें — जो भी आप कर सकते हैं और जो भी आपको सही लगे, वही करें। मुख्य बात यह है कि आप प्रार्थना करें।

जब आत्मा संतों के माध्यम से जीती है, तो वह विनम्रता और विश्वास के साथ उनसे मदद मांगती है। यदि किसी व्यक्ति को उन संतों के प्रति श्रद्धा है जिनकी ओर वह मुड़ता है, तो श्रद्धापूर्ण प्रार्थना अपने आप, स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है। पहले परिचय होता है, फिर दोस्ती, और फिर एक मीठी बातचीत — सम्मानजनक और सहज।

संतों की सहायता

— गेरोन्डा, अब जब सेंट आर्सेनियस के पास अपना चर्च है, तो वे कैसा महसूस करते हैं?[62]

— आनंद! आखिरकार, अब उनके पास एक भेड़शाला है जहाँ उन्होंने अपनी भेड़ों को इकट्ठा किया है और उनकी देखभाल करते हैं।

---

[60] देखें: माउंट अथोस के एल्डर पैसियोस। द फादर्स ऑफ माउंट अथोस एंड स्टोरीज़ फ्रॉम माउंट अथोस। पृ. 9–10। — अनुवादक की टिप्पणी।

[61] ग्रीक चर्च में, किसी संत की स्थिति (संत, पूजनीय, शहीद) की परवाह किए बिना, मैटिन्स में कैनन के ट्रॉपारियन से पहले वही दोहराव वाला गीत गाया जाता है। उदाहरण के लिए: 'हे परमेश्वर के पवित्र बेसिल, हमारे लिए परमेश्वर से प्रार्थना करो।' — अनुवादक की टिप्पणी।

[62] कपाडोसिया के संत आर्सेनियस को समर्पित चर्च का निर्माण 1974 में सुरोटी में महिलाओं के हेसिकैस्टरियन में परमपूज्य पैसियोस के आशीर्वाद से किया गया था, और 2014 में एल्डर पैसियोस के संत-घोषित होने के बाद, इन दोनों परमपूज्य पिताओं: आर्सेनियस और पैसियोस के सम्मान में इस चर्च का एक भव्य अभिषेक समारोह आयोजित किया गया। — अनुवादक की टिप्पणी।

— जेरोंडा, क्या लोगों को किसी संत के कैननाइज़ होने के बाद उससे पहले की तुलना में अधिक मदद मिलती है?

— बेशक। जब चर्च किसी संत को संत घोषित करती है, तो वह पहले से ही हमें मदद करने का कर्तव्य महसूस करता है। अगर मैं इसे इस तरह कह सकता हूँ, तो वह अपनी संत घोषित होने से पहले की तुलना में हमें अधिक मदद करने के लिए बाध्य हो जाता है। इसके अलावा, ईश्वर उसे लोगों की मदद करने के लिए भी भेजते हैं।

— जेरोंडा, क्या कोई संत ईश्वर से लोगों द्वारा अपनी स्मृति का सम्मान किए जाने के लिए प्रार्थना कर सकता है?

— नहीं, संत ईश्वर से ऐसी प्रार्थनाएँ नहीं करते। वे ईश्वर से यह नहीं कहते: 'प्रभु, विश्वासियों को मेरी स्मृति का सम्मान करने दो, और आप इसके लिए उनकी मदद करेंगे,' या: 'केवल उन लोगों की मदद करो जो मेरी स्मृति का सम्मान करते हैं।' संत यह कहते हैं: 'प्रभु, ये लोग मेरी स्मृति का सम्मान करते हैं; उन्हें इसके लिए पुरस्कृत करो।'

— गेरोन्डा, मुझे उस संत की तुलना में, जिनके नाम पर मेरा नाम है, सुसमाचार लेखक और धर्मशास्त्री, यूहन्ना के प्रति अधिक श्रद्धा है।

— डरो मत; आपका संत प्रेरित यूहन्ना से ईर्ष्या नहीं करते क्योंकि आप उनसे अधिक प्रेम करते हैं। बेशक, आपको उन्हें हेसिकैज़्म के संरक्षक के रूप में सम्मानित करना चाहिए, लेकिन भले ही वह आपके संरक्षक न होते, आपका संत—किसी अन्य संत की तरह—प्रसन्न होता है जब आप अपने दिल से किसी विशेष संत से गहराई से जुड़ते हैं और उससे मदद प्राप्त करते हैं।

संत, संत ही होते हैं, और वे मानवीय जुनून और तुच्छ चिंताओं से मुक्त होते हैं। एक व्यक्ति उस संत के माध्यम से मदद प्राप्त करता है जिसके साथ वह एक विशेष निकटता महसूस करता है। कुछ लोग किसी महान संत से मदद मांगते हैं और उन्हें मिलती भी है, जबकि अन्य लोग किसी कम-ज्ञात संत से — और उन्हें भी मदद मिलती है, क्योंकि दोनों ही मामलों में ईश्वर की एक ही शक्ति कार्य कर रही होती है।

— गेरोन्डा, यदि कोई व्यक्ति किसी विशेष संत के प्रति विशेष श्रद्धा रखता है, तो इसके पहले क्या हुआ होगा?

— यदि किसी विशेष संत के प्रति विशेष श्रद्धा उत्पन्न हुई है, तो इसका मतलब है कि उस व्यक्ति के हृदय ने, किसी न किसी तरह से, उस संत की आवाज़ सुनी है। हम में से कोई भी, किसी संत से मदद पाकर, उनके प्रति विशेष प्रेम महसूस कर सकता है। यह मदद किसी बहुत महत्वपूर्ण मामले में या किसी छोटे मामले में हो सकती है। बचपन से ही, मैं कोनिका में सेंट बारबरा के छोटे से चर्च में जाता रहा हूँ, और इसलिए मेरी इस पवित्र महान शहीद के प्रति विशेष भक्ति है। जब मैं सेना में रेडियो ऑपरेटर के रूप में भर्ती हुआ, तो उस संत ने मेरी मदद की, भले ही इसके लिए औपचारिक प्रशिक्षण की आवश्यकता थी; उन्होंने बाद में, फेफड़े की सर्जरी के बाद, तपेदिक अस्पताल में भी मेरी मदद की। उस समय, डॉक्टरों ने मुझसे कहा था कि जैसे ही मेरे फेफड़े साफ हो जाएँगे, वे ड्रेनेज ट्यूब और वेंटिलेटर हटा देंगे।[63] हालाँकि वे आमतौर पर पाँच दिनों के बाद यह सब बंद कर देते हैं, मेरे मामले में पच्चीस दिन बीत चुके थे, फिर भी ट्यूब नहीं हटाई गई थीं, और मैं बहुत कष्ट झेल रहा था। शनिवार 3 दिसंबर को, मैं डॉक्टरों से इस यातना से मुक्ति पाने का इंतजार कर रहा था, लेकिन वे नहीं आए। रविवार सुबह, संत बारबरा के पर्व के दिन, मैंने कहा: 'अगर संत मदद करना चाहतीं, तो उन्होंने बहुत पहले ही कर दिया होता। डॉक्टर चले गए हैं; आज रविवार है; कोई नहीं आएगा। अब ये ट्यूब मुझे कौन निकालेगा?" मैंने कुछ शब्द बोले और कड़वाहट से कहा: "मैंने संत के छोटे से चर्च में कितने ही तेल के दीये जलाए हैं, दीयों के लिए कितनी ही बत्तियाँ लाई हैं, वहाँ कितना ही तेल पहुँचाया है, और कितनी ही बार सफाई की है — और फिर भी, क्या मुझे दो ट्यूब निकालना सच में इतना मुश्किल है?" हालाँकि, फिर मैंने सोचा: "मैंने ज़रूर किसी तरह से संत बारबरा को नाराज़ कर दिया होगा, इसीलिए उन्होंने यह सुनिश्चित नहीं किया कि वे मुझसे निकाले जाएँ।" अचानक मुझे हलचल सुनाई दी। "क्या हो रहा है?" मैंने हैरानी से पूछा। "क्या किसी को कुछ हो गया है?" "डॉक्टर आ रहे हैं," उन्होंने मुझसे कहा। मुझे नहीं पता कि मुख्य चिकित्सक को क्या सूझा, लेकिन सुबह-सुबह उन्होंने मेरे देखभाल करने वाले डॉक्टरों को फोन किया और उन्हें निर्देश दिया: "जाओ और उस भिक्षु की नलियाँ निकाल दो।" वे अंदर आए और बोले: "हमें ड्रेन निकालने का आदेश मिला है।" जाहिर है, मेरे कड़वे शब्दों ने सेंट बारबरा को चुभ गया था। कभी-कभी थोड़ी शिकायत करनी पड़ती है, लेकिन बड़बड़ाना अच्छा नहीं होता। जो बड़बड़ाते नहीं हैं, वे कुलीनता से व्यवहार करते हैं। देखिए, मामला यह है: वही संत कभी-कभी माँगी गई चीज़ तुरंत दे देते हैं, और कभी-

[63] शल्यक्रिया के बाद तरल पदार्थ के निकासी के लिए।

कभी—बल्कुल भी तुरंत नहीं। और ऐसा भी होता है कि एक मामले में वे प्रार्थना करने वाले की मदद के लिए आते हैं क्योंकि वह व्यक्ति अच्छी आध्यात्मिक स्थिति में है, जबकि दूसरे मामले में—क्योंकि वह व्यक्ति एक छोटे बच्चे की तरह शिकायत कर रहा है और रो रहा है।

— गेरोन्डा, क्या कोई संत मेरी कमजोर आध्यात्मिक स्थिति के कारण मुझसे मुंह मोड़ सकता है?

— नहीं, सौभाग्य से संतों का व्यवहार ऐसा नहीं होता। अगर ऐसा होता, तो हम बर्बाद हो जाते। अगर वे हमारी मदद न करें, तो हम नष्ट हो जाएँगे। इसके बारे में सोचो: वे अब स्वर्ग में आनंद मना रहे हैं, जबकि हम यहाँ पृथ्वी पर दुख झेल रहे हैं। इसलिए, जब हम कुछ मांगते हैं, तो हमारे अनुरोधों को न सुनना... अगर मैं इसे इस तरह कह सकता हूँ, तो यह अन्याय है।

— गेरोन्डा, यदि हम प्रार्थना करें और स्वर्गदूतों तथा सभी संतों से मदद माँगें, तो क्या वे सभी मिलकर ईश्वर के समक्ष हमारे लिए मध्यस्थता करते हैं? क्या उनकी प्रार्थनाएँ एक साथ होती हैं?

— सामूहिक रूप से और व्यक्तिगत रूप से, वे हमारी मदद कर सकते हैं यदि आवश्यकता हो — यानी, यदि यह हमारे लाभ के लिए हो।

— जेरोंडा, जब मुझे किसी विशेष संत से मदद मिलती है, तो क्या यह बहनो को बताना ठीक है?

— नहीं, केवल मदर सुपीरियर को बताओ और संत के प्रति गहरी कृतज्ञता महसूस करो। क्या उन्हें तुम पर कुछ भी प्रदान करने का अधिकार नहीं है? काश तुम जान पातीं कि संत तुम्हारे लिए सब कुछ कैसे व्यवस्थित करते हैं, उन्होंने तुम्हें पहले ही कितनी विपत्तियों और समस्याओं से बचाया है!

— जेरोंडा, क्या आपको इस बारे में कुछ प्रकट हुआ है? आप ऐसी बातें क्यों कहते हैं?

— मैं आपको बहुत सी बातें बता सकता हूँ, लेकिन जो पहले ही कहा जा चुका है, वह काफी है! मैं बस इतना जोड़ना चाहूँगा कि सभी संत हमारी मदद के लिए एक साथ आ गए हैं — और वे चाहते हैं कि हम आनंद और कृतज्ञता से सराबोर हो जाएँ।

संत दूरी को पाटते हैं

— गेरोन्डा, सिनाई के मठाधीश सेंट जॉर्ज सिनाई से यरूशलेम कैसे गए और वहाँ पवित्र सहभाग प्राप्त किया?[64]

— उन्होंने संचार ग्रहण किया और पलक झपकते ही लौट आए। वह आश्चर्य से भर गए थे।

— गेरोन्डा, क्या वह एक ही समय में यरूशलेम और अपनी कोठरी में थे?

— वह अपनी कोठरी में नहीं था! कुछ ही सेकंड में, वह यरूशलेम गया, पवित्र Communion ग्रहण किया और बहुत तेज़ी से सिनाई लौट आया।

— क्या वह उड़कर वहाँ गए, जेरोंडा?

— हाँ, उसने 'सुपर' पेट्रोल भरवाया, खुद के लिए एक आध्यात्मिक टिकिट लिया और उड़ गया जहाँ उसे जाना था।

— ऐसा कैसे हो सकता है, जेरोंडा, कि एक संत एक ही समय में दो जगहों पर हो सकता है?

— केवल ईश्वर सर्वव्यापी हैं। लेकिन संत सर्वव्यापी नहीं होते — वे एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाते हैं, लेकिन इतनी तेज़ गति से कि दूरी समाप्त हो जाती है। उनके लिए, कोई 'नज़दीक' या 'दूर' नहीं होता। जब मेरा तपेदिक के उपचार केंद्र में इलाज चल रहा था, तो मेरे वार्ड में एक गरीब आदमी था; वह कई सालों से बीमार था, और उसका नाम हरलाम्पीयस था। वह तो वहाँ काम करने वाली एक नर्स से शादी करना भी चाहता था, और उसकी सगाई भी हो गई थी। उस समय, तपेदिक का कोई इलाज नहीं था, और वह मौत के मुँह में था। तो हर्लाम्पियस की माँ अपने दुख से भारी होकर सेंट परास्केवी के मठ में प्रार्थना करने चली गईं। उस समय, हर्लाम्पियस पहले से ही गहन चिकित्सा में था, और उसे देखने की अनुमति किसी को भी नहीं थी, यहाँ तक कि उसकी मंगेतर को भी नहीं। अचानक, उसकी माँ ने उसकी मंगेतर को फोन किया और कहा: 'चिंता मत करो! सेंट परास्केवी ने मुझसे कहा है कि हर्लाम्पियस ठीक हो

---

[64] सिनाई के पूजनीय जॉर्ज (†552) ने एक बार, ईस्टर पर, प्रार्थनापूर्वक यरूशलेम में पवित्र सेपल्चर चर्च में पवित्र सहभाग प्राप्त करने की अपनी इच्छा व्यक्त की। जब वे माउंट सिनाई पर अपनी कोठरी में थे, तो वे अचानक खुद को चर्च ऑफ़ द होली सेपल्चर में दैवीय धर्मविधि में शामिल पाया (जो पैदल 12 दिनों की यात्रा पर था) और उन्होंने यरूशलेम के पैट्रिआर्क के हाथों से पवित्र Communion प्राप्त की। परमपूज्य जॉर्ज का स्मरणोत्सव ब्राइट वीक के बुधवार (सिनाई के संतों के सिनाक्सिस में) और 11 (24) मार्च को मनाया जाता है। — अनुवादक की टिप्पणी।

जाएगा।' और उन्होंने जोड़ा: 'अब लामिया जाने का समय है — वहाँ दूसरी तपेदिक क्लिनिक में एक और व्यक्ति मौत के कगार पर है।'[65] तुरंत, हरलाम्पियस को बेहतर महसूस होने लगा। एक नर्स ने लामिया को फोन किया, और उन्होंने उसे बताया कि एक मरीज जो अभी-अभी गंभीर स्थिति में था, चमत्कारिक रूप से ठीक होने लगा था। क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि संत परास्केवी कितनी तेज़ रफ़्तार से यात्रा कर रही थीं! अगर कोई कार उस रफ़्तार से दौड़ती, तो वह चकनाचूर हो जाती। और संत परास्केवी ने पेट्रोल और टायरों दोनों की बचत की!

अज्ञात संत 'गुप्त रूप से' मदद करते हैं

— गेरोना, क्या वे संत हमें मदद करते हैं जिन्हें हम नहीं जानते? आखिरकार, हम अपनी प्रार्थनाओं में उनका आह्वान तो नहीं करते, है ना?

— कई अज्ञात संत हमारी मदद करते हैं, भले ही हम उनके अस्तित्व से पूरी तरह अनजान हों। मेरे लिए, वे सबसे महान संत हैं। उन्हें लोगों से कोई महिमा नहीं मिलती — केवल ईश्वर से। मुझे लगता है कि, अपनी महान विनम्रता के कारण, उन्होंने ईश्वर से विनम्रतापूर्वक अनुरोध किया कि वे अज्ञात रहें, लोगों से कोई सम्मान न प्राप्त करें, बल्कि गुप्त रूप से उनकी मदद करते रहें।[66] हमें ऐसे अज्ञात संतों का एक विशेष तरीके से सम्मान करना चाहिए और उन्हें विशेष धन्यवाद देना चाहिए, क्योंकि दुनिया से अज्ञात बने रहने में सफल होकर, वे अपनी प्रार्थनाओं और अपने मौन उदाहरण के माध्यम से चुपचाप हमारी मदद करते हैं।

एक बार मैं एक ऐसे माउंट अथोस के संन्यासी के बारे में लिखना चाहता था जो पहले ही निधन कर चुके थे। मैंने उनके जीवन के सभी विवरण याद किए जिनसे मैं परिचित था, एक खाली शाम चुनी और लिखने के लिए बैठ गया। मैंने एक मोमबत्ती जलाई, एक पेंसिल और एक नोटबुक ली, लेकिन अचानक मुझे एहसास हुआ कि मुझे एक भी बात याद नहीं आ रही थी, यहाँ तक कि उसका नाम भी नहीं, जबकि मैं इन दिनों उसके बारे में बहुत सोच रहा था। मैंने क्रम से उन सभी माउंट अथोस के मठों, स्केट्स और कालीवस को याद करना शुरू किया, जिनका मैं दौरा कर चुका था। मैंने पूर्वी तरफ से शुरू करके उन्हें याद किया—शायद मुझे कुछ याद आ जाए। कुछ भी नहीं। फिर पश्चिमी की ओर से — फिर भी, कुछ नहीं। मैंने वर्ष के अनुसार उन्हें याद करना शुरू किया, जब से मैं पहली बार अथोस आया था, अपने मन में उन संतों को याद करते हुए जिन्हें मैं मिला था — लेकिन मुझे फिर भी कुछ याद नहीं आ रहा था। ऐसा लगता है कि इस भिक्षु ने अज्ञात रहना चाहा, और ईश्वर ने अपना चमत्कार किया। मुझे बस इतना याद है कि उनके जीवन ने मुझ पर उन सभी अन्य पवित्र पर्वत के संतों की तुलना में कहीं अधिक गहरा प्रभाव डाला, जिनके बारे में मैंने लिखा है।[67] इससे मुझे यह भी एहसास हुआ कि अगर ईश्वर न चाहें, तो व्यक्ति कुछ भी नहीं कर सकता। और, इसके विपरीत, ईश्वर का किसी व्यक्ति पर अपनी सांस से धीरे से फूंक मारना ही काफी है — और वह व्यक्ति एक ऋषि बन जाएगा।

पवित्र 'सेवक' और पवित्र 'रक्षक'

— गेरोना, मुझे दांत में दर्द हो रहा है।

— खैर, थोड़ा दर्द होने दो, ताकि तुम्हें कुछ लाभ हो! धीरज रखो, संत एंटिपास से प्रार्थना करो[68] — एक माला जपो। वह दांत दर्द में मदद करते हैं, और सब ठीक हो जाएगा।

— जेरोंडा, मैंने सेंट एंटिपास से प्रार्थना की, लेकिन मेरा दाँत अभी भी उतना ही दर्द कर रहा है!

— ऐसा लगता है कि संत आपकी मदद इसलिए नहीं कर रहे हैं। यदि आप उनसे वादा करें, 'आज से मैं हर बात में अधिक सावधान रहूँगा,' तो संत तुरंत आपकी मदद करेंगे। संत एंटिपास एक महान संत हैं; उन्हें ईश्वर की कृपा प्राप्त हुई।

'एंटिपास मेरा विश्वासयोग्य गवाह है,[69] ' — ऐसा प्रकाशितवाक्य की पुस्तक में लिखा है।

— गेरोन्डा, सेंट बारबरा की सेवा और कैनन में लिखा है कि वह प्लेग को रोकती हैं।

— प्लेग क्या है?

---

[65] थेस्सालोनिकी से, जहाँ परमपूज्य पैसियोस का इलाज चल रहा था, लामिया शहर की दूरी लगभग 270 किमी है। — अनुवादक की टिप्पणी।
[66] मत्ती 6:4.
[67] देखें: माउंट अथोस के एल्डर पैसियोस। माउंट अथोस के संत पिता और माउंट अथोस की कहानियाँ। — अनुवादक की टिप्पणी।
[68] पवित्र शहीद अँटीपास, पेरगेमम के बिशप (†लगभग 68), ने आग पर गर्म किए गए एक तांबे के सांड में शहादत प्राप्त की। 11 (24) अप्रैल को इनकी स्मृति मनाई जाती है। — अनुवादक की टिप्पणी।
[69] प्रकाशितवाक्य 2:13.

— ये महामारियाँ और बीमारियाँ हैं, जेरोंडा, जो सूक्ष्मजीवों द्वारा फैलती हैं।

— आह, सूक्ष्मजीव… खैर, फिर संत बार्बरा से प्रार्थना करो कि वे तुम्हें ईर्ष्या के कीटाणु से ठीक कर दें ताकि तुम इस महामारी से बच सको। संत बार्बरा के कैनन की और प्रतियाँ बनाओ और उन्हें बहनों में बाँटो।

— और भी, जेरोंडा, मैंने पढ़ा है कि संत बारबरा तोपखाने की संरक्षक संत हैं!

— आश्चर्य क्यों? एक संत के कई कर्तव्य हो सकते हैं, और वह उन सभी को पूरा कर लेगी।

— जेरोंडा, क्या संत आइरीन पुलसि की संरक्षक संत हैं?

— हाँ, तो जब आपके दिल में शांति की कमी हो, तो सेंट आइरीन से प्रार्थना करें,[70] जो पूरी पुलसि बल की कमान संभालती हैं और हर जगह शांति स्थापित करती हैं — काश वह आपकी आत्मा में भी शांति लाएँ।

— जेरोंडा, मैं अक्सर चीजें खो देता हूँ, और फिर उन्हें ढूंढने में बहुत समय बिताता हूँ।

— क्या तुम सेंट मीना[71] से प्रार्थना करना भूल गए हो? आखिरकार, तुम्हारे जैसे चंचल दिमाग वाले लोग उनकी 'विशेषता' हैं। सेंट मीना पलक झपकते ही खोई हुई चीजें ढूंढ लेते हैं और बदले में कुछ भी नहीं मांगते। जब मैं एक सामुदायिक मठ में रहता था,[72] तो एक बार मैं अपनी कोठरी की चाबी खो बैठा — उस समय हम अपनी कोठरियों को बंद किया करते थे क्योंकि मठ से बहुत से अजनबी गुज़रते थे। मैंने सोचा, 'कोई बड़ी बात नहीं, मैं बढ़ई की कार्यशाला में चला जाऊँगा।' और देखो तो, बढ़ई की कार्यशाला की भी कोई चाबी नहीं थी। मैं उस कार्यशाला में जाने ही वाला था जहाँ मैं काठी बनाता था, लेकिन उसकी भी कोई चाबी नहीं थी। 'अब मैं आखिर जाऊँ कहाँ?' मैं सोच रहा था। मैं गया और संत मीना के लिए एक मोमबत्ती जलाई, और तुरंत ही मुझे सारी चाबियाँ एक ऐसी जगह पर मिल गईं जिसके बारे में मैंने कभी सोचा भी नहीं था। बस एक मोमबत्ती — और सब कुछ सुलझ गया! आखिरकार, संत एक छोटी सी मोमबत्ती से भी प्रसन्न होते हैं और मदद के लिए तत्पर रहते हैं।

मुझे पहले यह एहसास नहीं था कि कुछ आइकन (चित्र) ऐसे भी हैं जिनमें सेंट मीना को घोड़े पर सवार दिखाया गया है। मेरी माँ, जिनके सामने एक बार सेंट मीना प्रकट हुई थीं और उन्होंने उनके एक सवाल का जवाब दिया था, ने मुझे बताया कि उन्हें एक घुड़सवार के रूप में दर्शाया गया है। मैंने उनसे बहस की और अपनी बात पर अड़ा रहा, यह कहते हुए कि केवल सेंट डेमेट्रियस और सेंट जॉर्ज को ही घोड़े पर सवार दिखाया जाता है। "नहीं," उन्होंने कहा, "जिसको मैंने देखा था वह एक बे रंग के घोड़े पर सवार था।" "तुम कौन हो?" मैंने पूछा। "संत जॉर्ज के पास एक सफेद घोड़ा है, संत डेमेट्रियस के पास एक भूरा घोड़ा है। तुम कौन हो?" "मैं संत मीना हूँ," उसने कहा।"

— गेरोना, क्या यह हो सकता है कि स्वयं संत स्पाइरिडोन[73] ने ईश्वर से उनके अवशेषों को अपरिवर्तित रखने के लिए कहा हो?

— नहीं, बिल्कुल नहीं! ऐसा कैसे हो सकता है? संत ऐसी चीजों के लिए नहीं पूछते। यह ईश्वर ही है जिन्होंने यह विधान किया है कि संत स्पाइरिडॉन के अवशेष अपरिवर्तित रहें, ताकि लोगों को सहायता मिल सके। बस देखिए कि ईश्वर ने कितनी बुद्धिमानी से सब कुछ व्यवस्थित किया है! कोर्फू, केफालोनिया और ज़ाकिन्थोस के द्वीप इटली के करीब हैं, और वहाँ के लोगों को कैथोलिक धर्म की ओर ले जाना आसान होता; इसीलिए उन्होंने वहाँ पवित्र संरक्षक स्थापित किए — चमत्कारी संत स्पाइरिडोन, पूजनीय गेरासिमोस[74] और संत डायोनिसियिस।[75]

— गेरोन्डा, जब आप यहाँ मठ में होते हैं, तो मुझे बहुत सुरक्षित महसूस होता है। लेकिन जब आप यहाँ नहीं होते और मुझे किसी प्रलोभन का सामना करना पड़ता है, तो मैं डर जाता हूँ।

---

[70] ग्रीक में अनुवादित इरिनि नाम का अर्थ 'शांति' है। महान शहीद इरिनि का पर्व दिवस 5 (18) मई है। — अनुवादक की टिप्पणी।

[71] मिस्र के महान शहीद मीना (मृत्यु लगभग 304) ने ईसाइयों पर अत्याचार करने से इनकार करते हुए अपना सैन्य पद त्याग दिया। कुछ समय के लिए, वे पहाड़ों में एक तपस्वी के रूप में रहे, जिसके बाद उन्होंने मसीह के लिए क्रूर यातनाएं सहन कीं। 11 (24) नवंबर को उनकी स्मृति मिनाई जाती है। — अनुवादक की टिप्पणी।

[72] 1953–1955 में एस्फिग्मेन मठ में।

[73] संत स्पाइरिडॉन ऑफ़ ट्रिमिइथस († लगभग 348) — साइप्रस द्वीप पर एक बिशप थे और उन्होंने प्रथम सार्वभौमिक परिषद में भाग लिया था। उन्हें प्राचीन काल से संत निकोलस के समकक्ष एक चमत्कार-कर्ता के रूप में पूजित किया जाता रहा है। 12 (25) दिसंबर को स्मरण किया जाता है। — अनुवादक की टिप्पणी।

[74] केफालोनिया के पूजनीय गेरासिमिस (†1579) — एक हेयरोमोंक जिन्होंने माउंट अथोस, यरूशलेम और केफालोनिया द्वीप पर तपस्या का जीवन जिया, जहाँ उनके अक्षुण्ण अवशेष विश्राम करते हैं। उनके पर्व के दिन 15 (28) अगस्त और 20 अक्टूबर (2 नवंबर) हैं। — अनुवादक की टिप्पणी

[75] ज़ाकिन्थोस के संत डायोनिसियिस (†1622) — केफालोनिया के संत गेरासिमिस के धर्मपुत्र, एक विद्वान व्यक्ति, जो ज़ाकिन्थोस पर स्थित परम पवित्र ईश्वर माता अनाफोनेट्रिया के मठ में एक भिक्षु के रूप में रहे। — अनुवादक की टिप्पणी।

— डरो मत। तुम्हारे साथ शक्तिशाली रक्षक हैं; उन्हें मत भूलना, और अपनी प्रार्थनाओं से उन्हें लगातार सताते रहना। और अगर मुझ जैसे काम के न होने वाले से कोई मदद चाहिए हो, तो चाहे मैं माउंट अथोस पर होऊँ या यहाँ, मैं अपनी पूरी कोशिश से मदद करूँगा। जैसा कि सांसारिक जीवन में, प्यार करने वाले भाई अपनी बहनों का ख्याल रखते हैं, तो आध्यात्मिक जीवन में, जो सांसारिक जीवन से भी ऊँचा है, वे ऐसा और भी अधिक करते हैं। मैंने जानबूझकर अपना खजाना आपके लिए यहाँ छोड़ा है—संत आर्सेनियस के अवशेष—और इसलिए मेरा दिल भी अब यहाँ है,

क्योंकि जहाँ तुम्हारा खज़ाना है, वहीं तुम्हारा हृदय भी होगा।[76] मैंने आखिरकार तुम्हें बताया था कि मेरे पास जो कुछ भी कीमती है, वह मैं तुम्हारे मठ को छोड़ जाऊँगा, जहाँ आदरणीय आर्सेनियस निवास करते हैं। स्वयं संत ने एक बार एक आदमी से कहा था:[77] "मैं थ्रेसलॉनीकी के पास रहता हूँ।" और चूँकि वह यहाँ रहते हैं, उनसे कहें कि वे अपनी लाठी उठाएँ और उन गुंडों से वैसे ही निपटें जैसे एक मालिक निपटता है! अगर आपको बहुत शर्म आए, तो मेरी ओर से कह देना।

आखिरकार, सभी संतों का यही काम है—हमें, इन दीन आत्माओं को, दृश्य और अदृश्य विपत्तियों से बचाना और हमारी मदद करना। और हमारा काम है ईसाइयों की तरह जीने का प्रयास करना, प्रभु को दुखी न करना, संतों के लिए दीपक जलाना और उनसे मदद माँगना। इस जीवन में, हमें मदद की ज़रूरत है ताकि हम मसीह के और करीब आ सकें। आने वाले जीवन में, यदि ईश्वर हमें उनके साथ रहने के योग्य समझेंगे, तो हमें अपनी प्रार्थनाओं के लिए संतों को परेशान करने की आवश्यकता नहीं रहेगी; वास्तव में, तब इसकी कोई आवश्यकता ही नहीं होगी।

संतों के चमत्कार

— गेरोन्डा, जब मैं अकेले होटल में अपने कर्तव्य निभा रहा होता हूँ, तो मुझे कभी-कभी डर लगता है।

— हाज एफेन्दी से प्रार्थना करो, '[78] ', और अगर कोई चोर आए, तो वह बाद में खुद तुमसे माफी मांगेगा।[79]

— जेरोंडा, मुझे लुटेरों से डर नहीं लगता, बल्कि 'तंगलाश्की' से डर लगता है।

— हाज एफेंदी से उन्हें भी लकवाग्रस्त करने के लिए कहो। क्या, तुम्हें लगता है कि वह नहीं कर सकते?

'बेशक वह कर सकता है, जेरोंडा!'

— क्या आप जानते हैं कि एक बार उन्होंने सिर्फ एक इंसान को ही नहीं, बल्कि एक कार को भी 'लकवाग्रस्त' कर दिया था? ड्राइवर अपनी चाबियाँ दरवाज़े में ही छोड़ गया था, और कार चोरी हो गई थी। लेकिन जैसे ही उसने संत आर्सेनियस से प्रार्थना की, कार सड़क के बीच में ही ठहर गई, मानो ज़मीन में ही जड़ गई हो! चोरों को उसे छोड़कर अपनी जान बचाने के लिए भागना पड़ा।

— गेरोन्डा, डॉक्टरों ने मुझे बताया है कि मेरे सिर में एक ट्यूमर है और मुझे ऑपरेशन की ज़रूरत है।

— जाओ और संत आर्सेनियस की पवित्र वस्तु से अपना सिर मजबूती से लगाओ। क्या तुमने देखा कि उन्होंने दूसरी बहन की कैसे मदद की? उन्होंने बिना किसी चीरा-उपकरण के ऑपरेशन किया, इसलिए उसे यह भी एहसास नहीं हुआ कि क्या हुआ था। ईश्वर का धन्यवाद! कोई संदेह न रखो, वह तुम्हारी भी मदद कर सकते हैं।[80]

संत आर्सेनियस मदद करते हैं। एक डॉक्टर ने मुझसे अपनी बीमार बेटी के लिए प्रार्थना करने को कहा। मैंने संत आर्सेनियस से प्रार्थना की, और वह थोड़ी बेहतर हो गई। और आप प्रार्थना करें कि संत यह चमत्कार पूरा करें — वैज्ञानिक जान सकें कि ईश्वर की शक्ति क्या है, और उनका नाम महिमामय हो। चमत्कार एक रहस्य है। इसका अनुभव किया जा सकता है, लेकिन इसकी व्याख्या नहीं की जा सकती। मानव मन इसे समझ नहीं सकता।

— गेरोना, आजकल लोग पहले की तरह संतों पर विश्वास नहीं करते।

---

[76] मत्ती 6:21.

[77] आदरणीय पैइसियस यहाँ उनका नाम नहीं लेते हैं। देखें: होली माउंटेन के एल्डर पैइसियस। कैपाडोसिया के संत आर्सेनियस। मॉस्को: होली माउंटेन, 2010। पृ. 33। — अनुवादक की टिप्पणी।

[78] पवित्र भूमि की तीर्थयात्रा करने के बाद आदरणीय आर्सेनियस को यही नाम मिला। हाजेफेन्दी — शाब्दिक रूप से, तुर्की भाषा से, 'श्री तीर्थयात्री'। — अनुवादक की टिप्पणी।

[79] आदरणीय पैइसियोस कपाडोसिया के संत आर्सेनियस द्वारा किए गए विशिष्ट चमत्कारों का उल्लेख कर रहे हैं (जब उनके घर में घुसे चोर न केवल खाली हाथ चले गए बल्कि क्षमा भी मांगी)। देखें: माउंट अथोस के एल्डर पैसियोस। कैपाडोसिया के संत आर्सेनियस। पृ. 94–95, 96, 100–101, 101–103, 104। — अनुवादक की टिप्पणी।

[80] इस तरह की सलाह का यह मतलब नहीं है कि परमपूज्य पैसियोस चिकित्सा उपचार को अस्वीकार करते हैं; ऐसा कहते हुए, वे हमें विश्वास के साथ संतों से मदद मांगने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं।

— अतीत में भी, जो स्वयं को अविश्वासी कहते थे, वे संतों का सम्मान करते थे। मुझे याद है जब कोनट्सिा में इतालवी कब्ज़ाधारक थे, तब जंगल में आग लग गई थी। एक अफवाह फैली कि इतालवीओं ने ही आग लगाई थी ताकि जब नविासी आग बुझाने के लिए बाहर निकलें तो वे उन्हें घेर सकें। लोगों ने यह सुनकर हर तरफ़ बखिर गए, जबकि जंगल जलता रहा। इटालयिन गाँव के मुखयिा (जो एक अविश्वासी था) के पास गए और उससे पूछा: 'सब कहाँ हैं?' — 'वे काम कर रहे हैं,' उसने जवाब दयिा। 'वे आग बुझाने क्यों नहीं आ रहे हैं?' — "खैर," गाँव के मुखयिा ने जवाब दयिा, "आग की स्थतिि में, हमारे पास संत नकिोलस हैं" (कोनट्सिा में मुख्य चर्च संत नकिोलस के सम्मान में समर्पति कयिा गया था)। और ठीक उसी समय, जब वे बात कर रहे थे, तो साफ़ आसमान पर बादल छा गए और मूसलाधार बारशि होने लगी। जब इटालयिनों ने यह चमत्कार देखा, तो वे बहुत डर गए।

— गेरोना, क्या ऐसे संत भी हैं जो चमत्कार नहीं करते?

— कोई संत चमत्कार करता है या नहीं, यह ईश्वर पर नरि्भर करता है। लेकनि संतों के कई चमत्कार ऐसे हैं जनिके बारे में हम बस अनजान हैं।

ईश्वर के लिए कुछ भी कठनि नहीं है, ठीक उसी तरह जैसे ईश्वर के सामने धैर्य रखने वाले एक पवत्रि व्यक्ति के लिए कुछ भी कठनि नहीं है। मसीह ने कहा:

'मैं तुम्हें उन चमत्कारों से भी बड़े चमत्कार करने की शक्ति दूँगा जो मैंने कए हैं।'[81] ये मसीह के शब्द उनकी वनिम्रता और उस अनुग्रह की प्रचुरता को दर्शाते हैं जो वे हम पर प्रदान करते हैं। वास्तव में, प्रभु की वनिम्रता कतिनी अद्भुत है — उन्होंने संतों को मृतकों को जीवति करने का अनुग्रह और शक्ति भी प्रदान की है, ठीक वैसे ही जैसे उन्होंने स्वयं कयिा!

संतों की जीवंत उपस्थति

— गेरोना, मैं संत आर्सेनयिोस को अपनी आँखों से देखना चाहूँगा।

— यह एक खतरनाक इच्छा है, क्योंकि शत्रु आपको एक दर्शन से धोखा दे सकता है, और आपका मन आपको यह बताना शुरू कर देगा कि, चूँकि आपको संत को देखने के योग्य माना गया है, आप कोई महत्वपूर्ण व्यक्ति ही होंगे। फरि, एक बार जब आप अपनी इस 'महत्वपूर्णता' की भावना को स्वीकार कर लेते हैं, तो शत्रु आपके मन में लगातार अपनी छोटी-छोटी फलि्में दखिाना शुरू कर देगा। इसलिए, संत आर्सेनयिस का सम्मान करें, लेकनि उन्हें देखने का प्रयास न करें। उनका आपको दखिाई देना या न देना अब आपकी चति नहीं, बल्कि उनकी चति है।

— गेरोन्डा, जब कोई संत कसिी को दखिाई देता है, तो क्या दूसरे लोग भी उसे देखते हैं?

— यहाँ कोई सामान्य नयिम नहीं है। कभी-कभी वे उन्हें देखते हैं, कभी-कभी वे केवल उनकी आवाज़ सुनते हैं, और कभी-कभी उन्हें कुछ भी नहीं दखिाई देता। यह हमेशा अलग तरह से होता है; कोई सामान्य नयिम नहीं है, और न ही हो सकता है।

संतों की उपस्थति वास्तवकि, जीवंत है! ऐसा होता है कि हम उन्हें ढूंढ नहीं पाते, और वे स्वयं हमें ढूंढ लेते हैं। जब मैं पवत्रि क्रॉस की कोठरी से पनागुडा गया, तो वह कोठरी उपेक्षा की स्थतिि में थी। मैंने एक कमरे को रहने के लिए बस ठीक-ठाक सा साफ कर लयिा। मैं अपने सारे सामान के साथ आया था। मेनाइया अभी भी उनके बक्सों में थे। वस्पर्स का समय हो गया था। लेकनि मैं मेनायोन का सही खंड कैसे ढूंढता? मैंने यह देखने के लिए कैलेंडर नकिाला कि अगले दनि कसि संत का पर्व था। लेकनि मेरे चश्मे गायब हो गए थे, कैलेंडर में अक्षर छोटे थे, और मैं अपनी माला से वस्पर्स करने के लिए अगले दनि के संत का नाम नहीं पढ़ पा रहा था। मैंने पैंतालीस मनिट तक खोज की; लेकनि कोई फायदा नहीं हुआ। "जब तक मैं ढूंढता रहूँगा, तब तक सारा समय बर्बाद होगा; मेरे लिए ऐसा प्रार्थना करना बेहतर है: 'आज के संत, हमारे लिए ईश्वर से प्रार्थना करें'," मैंने सोचा। मैंने अपनी माला से मसीह और ईश्वर की माता के लिए प्रार्थनाएँ पढ़ीं, और फरि प्रार्थना करना शुरू कयिा: "आज के संत, हमारे लिए ईश्वर से प्रार्थना करें!" उस रात, मैटनि्स (Matins) का अनुष्ठान करते समय, मैंने उसी तरह प्रार्थना की: 'हे पवत्रि दनिो, हमारे लिए ईश्वर से प्रार्थना करो!' अचानक मैंने अपने सामने एक तेजस्वी योद्धा को देखा जो प्रेम और पतिृत्वपूर्ण दया से परपिूर्ण था। वह करीब आया, और मैंने अपने हृदय में एक अकथनीय आनंद महसूस कयिा। उसकी दयालुता देखकर, मैंने हम्मित करके पूछा: 'कृपया मुझे बताएं, आपने कहाँ सेवा की और आपका नाम क्या है?' और उन्होंने उत्तर दयिा: 'मैं संत लुकलियिन हूँ।'[82]

---

[81] देखें यूहन्ना 14:12।

[82] नकिोमेडयिा के शहीद लूसलियिन (†275) — उनकी स्मृति, चार युवकों क्लॉडयिस, हाइपैटयिस, पॉल और डायोनसियिस, और पवत्रि कुंवारी पौला के साथ, 3 (16) जून को मनाई जाती है।

मैंने उन्हें ठीक से नहीं सुना और फिर पूछा: 'संत लोंगिनस?' — 'नहीं,' उन्होंने उत्तर दिया, 'संत लुकियिन।' यह नाम मुझे अजीब लगा, और मैंने एक बार फिर पूछा: 'संत लुकियिन?' — "नहीं," उसने तीसरी बार दोहराया, "सेंट लू-की-ल-लि-यान।" फिर मैंने अचानक कहा, "मुझे भी युद्ध के घाव लगे हैं।" संत के बगल में सफेद कोट पहने एक युवा डॉक्टर खड़ा था; वह महान शहीद पैंटेलीमोन थे, और सेंट लुकियिन ने मुझसे उनकी जाँच करवाने के लिए कहा। संत पैंटेलिमोन ने मेरी जाँच की, और फिर मैंने उन्हें संत लुकियिन से कहते सुना: "उसके सभी घाव भर गए हैं; बस उन्हें उसके सैन्य सेवा रिकॉर्ड में दर्ज करने की आवश्यकता है।" उसके बाद लंबे समय तक, मुझे बहुत आनंद और शक्ति की एक असाधारण लहर महसूस हुई। जब मुझे मेरे चश्मे मिले और मैंने कैलेंडर देखा, तो मैंने देखा कि यह पवित्र शहीद लूसियिन का पर्व का दिन था। शाम को, मैं अपने कुछ परिचित पुरोहितों से मिलने गया और उनके घर पर इस संत का जीवन-चरित्र पढ़ा।

आज भी, यह संत मुझे अपने प्रेम से भर देते हैं और मुझ पर उन्होंने जो स्वर्गीय आनंद प्रदान किया है, उससे मेरी आत्मा और शरीर को आनंदित करते हैं।

भाग 4.
"माँगो, तो तुम्हें दिया जाएगा"

"जब आप अपनी पापी प्रकृति के गहरे बोध के साथ अपने लिए प्रार्थना करते हैं, तो दूसरों के लिए एक साधारण 'हे प्रभु, दया करें' में भी महान शक्ति होती है।"

अध्याय 1.
अपने लिए प्रार्थना करने पर

आइए हम अपने और दूसरों के लिए ईश्वर की दया माँगें

जेरोन्डा, कभी-कभी मैं किसी के लिए प्रार्थना करता हूँ और अचानक भावुक हो जाता हूँ। फिर मैं उस व्यक्ति के लिए प्रार्थना करना बंद कर देता हूँ और इसके बजाय अपने लिए प्रार्थना करता हूँ।

— क्यों? क्या जिस व्यक्ति के लिए आप अभी-अभी प्रार्थना कर रहे थे, उसे प्रार्थना की आवश्यकता नहीं रही?

— मैं नहीं रुकी हूँ, गेरोन्डा। लेकिन मैं इस अनुकूल समय का उपयोग अपने लिए भी प्रार्थना करने के लिए करना चाहती हूँ, क्योंकि मुझे नहीं पता कि मुझे फिर से भक्ति की यह भावना कब महसूस होगी।

— अद्भुत! तो तुम अपना आनंद लेने जा रहे हो, और अपने पड़ोसी के बारे में कहोगे, 'कोई बात नहीं, वह इंतज़ार कर सकता है'? ओह, तुम... कम से कम, जब तुम प्रार्थना करो, तो 'हम पर दया करो' मत कहना, बल्कि 'हम पर दया करो' कहना। उस 'हम' में तुम और बाकी सब शामिल हैं। जब मैं प्रार्थना करता हूँ, तो मैं कहता हूँ: 'हे प्रभु यीशु मसीह, परमेश्वर के पुत्र, हम पर दया करो। सभी पर दया करो, और मुझ जैसे नीच पर भी।'

प्रार्थना को तीन भागों में विभाजित करना बहुत सहायक है: पहला अपने लिए, दूसरा जीवित लोगों के लिए, और तीसरा दिवंगत लोगों के लिए। लेकिन इस मामले में भी, हम सभी के लिए की तुलना में अपने लिए अधिक प्रार्थना करते हैं, क्योंकि मैं अकेला हूँ, जबकि जीवित और दिवंगत अनगिनत हैं।

— गेरोना, मुझे लगता है कि ईश्वर की दया खोजने के लिए मेरा पूरा जीवन भी पर्याप्त नहीं होगा।

— ईश्वर तुम पर दया करेंगे। बस प्रार्थना करो, सरलता से और लगातार, विनम्रतापूर्वक अपने और सभी लोगों के लिए उनकी दया की भीख माँगते हुए। जब हम ईश्वर की दया माँगते हैं और बिना खुद पर ज़ोर डाले, विनम्रता और प्रेम से प्रयास करते हैं, तो ईश्वर हमें और अन्य लोगों को हमारी सभी ज़रूरतें प्रदान करेंगे।

— शायद, जेरोंडा, ईश्वर की कृपा के अलावा, क्या हमें कुछ और माँगना चाहिए?

— ईश्वर की दया में सब कुछ समाहित है। लेकिन यदि आवश्यकता हो, तो आप ईश्वर से किसी विशिष्ट चीज़ के लिए भी प्रार्थना कर सकते हैं।

— गेरोन्डा, संत बेसलि द ग्रेट कहते हैं: 'प्रार्थना में, धन्यवाद देने के बाद, केवल स्वर्ग के राज्य के लिए ही माँगो।'[83] उनका क्या मतलब है?

— संत का तात्पर्य है कि हमें सर्वप्रथम स्वर्ग के राज्य के लिए प्रार्थना करनी चाहिए। उसके बाद, प्रभु के वचन के अनुसार, बाकी सब कुछ हमें मिल जाएगा।[84] हमें गौण और अनेक अनुरोधों से विचलित नहीं होना चाहिए, और सबसे महत्वपूर्ण बात को भूलना नहीं चाहिए।

— जेरोंडा, पवित्र शास्त्र हमें अपनी आवश्यकताओं के लिए ईश्वर से प्रार्थना करने का निर्देश देता है।[85] हालाँकि, पवित्र पिताओं ने अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के लिए प्रार्थना करना टाला। तो फिर, मुझे कैसे प्रार्थना करनी चाहिए?

— आत्मा की सभी आवश्यकताओं के लिए प्रार्थना करें, और शरीर की आवश्यकताओं पर कम ध्यान दें। 'प्रभु की प्रार्थना' में, जब हम कहते हैं: 'आज हमें हमारी दैनिक रोटी प्रदान करें',[86] तो हम केवल शारीरिक पोषण के लिए ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक जीवन के लिए आवश्यक वस्तुओं के लिए भी प्रार्थना कर रहे होते हैं, एक ऐसा जीवन जो ईश्वर की इच्छानुसार जिया जाए।

एक बार, जब मैं होली क्रॉस की कोठरी में रह रहा था, तो मुझे पेट की समस्या होने लगी। मठ से कोई मेरे लिए एक बोतल लाया—उन्हें लगा कि उसमें शराब है, ताकि मैं इसे इलाज के तौर पर पी सकूँ—लेकिन वह सिरके से भरी निकली। मैंने उसे लाने वाले भिक्षु से कुछ नहीं कहा, क्योंकि मुझे लगा कि यही ईश्वर की इच्छा है। लगभग चालीस दिन बीत गए। मैं बारिश का पानी पीता था, और मुझे और भी बुरा महसूस होने लगा। एक दिन मुझे बहुत ही बुरा महसूस हुआ। मैंने बहुत सारा पानी पिया, और फिर पूरी रात तकलीफ झेलता रहा। अगले दिन मुझे बहुत प्यास लगी, लेकिन मुझे डर लग रहा था कि मैं पानी न पिऊँ। चर्च में दीपक जलाने के लिए जाते समय, मैंने आइकनोस्टेसिस के पास, ईश्वर की माता के आइकन के नीचे, शराब की एक बोतल देखी। वह बोतल मेरी ही थी; मैंने उसे पहचान लिया। लेकिन उसमें शराब किसने डाली थी? उन दिनों कोई मुझसे मिलने नहीं आया था, और यद्यपि मैं अक्सर चर्च गया था, आइकनोस्टासिस के पास कोई बोतल नहीं थी। शराब खट्टी निकली – जो मेरे पाचन के लिए बिल्कुल सही थी। और उसी दिन, मठ से मेरे लिए शराब की एक और बोतल भी लाई गई।

— गेरोना, अगर मैं ईश्वर से पूरे दिल से कुछ मांगूं, तो क्या वह मुझे दे देंगे?

— अगर यह आपके अपने भले के लिए है, तो वह इसे देगा; लेकिन अगर नहीं, तो वह आपको इसे क्यों देगा? क्या आपको इस्राएलियों की कहानी याद है जिन्होंने यहोवा से राजा देने की मांग की थी, जबकि परमेश्वर ने चेतावनी दी थी कि वे इसके लिए अभी तैयार नहीं थे?[87] घमंडी शाऊल उनका राजा बना, और उसने उन पर भारी कर लगाए और उन्हें सताया।[88]

हम अक्सर सोचते हैं कि जो हम ईश्वर से मांगते हैं वह अच्छा और लाभदायक होता है, जबकि वास्तव में इसका विपरीत सच है। हालांकि, ईश्वर, जो स्वभाव से दयालु है, जानता है कि हम में से प्रत्येक को क्या चाहिए। इसलिए, आइए हम इस प्रकार प्रार्थना करें: 'हे मेरे ईश्वर, मेरा मन कहता है कि यह मेरे लिए लाभदायक होगा। हालांकि, आप मुझसे बेहतर जानते हैं कि मेरी आत्मा को क्या चाहिए। "तव इच्छा पूरी हो।"[89] क्योंकि यदि हम हृदय से कहते हैं:

'तव इच्छा पूरी हो,' तो यह घटित होगा — ईश्वर की इच्छा। जो हमारे आत्मा के लिए वास्तव में लाभदायक होगा, वह घटित होगा।

---

[83] "और जब आप दोनों भागों को पूरा कर लें—महिमामंडन और नम्रता—तो वह माँगें जो आपको माँगनी चाहिए; अर्थात्, जैसा कि मैंने ऊपर कहा, न धन-संपत्ति, न सांसारिक महिमा, न शारीरिक स्वास्थ्य… बल्कि, जैसा आपको आज्ञा दी गई है, केवल परमेश्वर के राज्य के लिए माँग करें।" देखें: संत बेसलि द ग्रेट। कृतियाँ। खंड 2। संन्यासियों के लिए नियम। अध्याय 1। मॉस्को: सिबिरिस्काया ब्लागोज्वोनित्सा, 2009। पृ. 323–325। — अनुवादक की टिप्पणी।

[84] मत्ती 6:33.

[85] देखें मत्ती 21:22।

[86] मत्ती 6:11.

[87] देखें 1 शमूएल 8:4–22।

[88] देखें 1 शमूएल 14:24–31, 22:16–21।

[89] मत्ती 6:10.

आध्यात्मिक प्रयास के लिए एक प्रार्थना

— जेरोंडा, अबा इसाक लिखते हैं: 'जब तक आपने अपनी वासनाओं से स्वयं को शुद्ध नहीं किया है, तब तक आप ईश्वर से प्रेम कैसे कर सकते हैं?'[90] क्या इसका मतलब यह है कि यदि कोई व्यक्ति अपनी वासनाओं से स्वयं को शुद्ध नहीं किया है लेकिन ईश्वर से प्रेम करना चाहता है, तो उसमें लज्जा की कमी है?

— नहीं, यह शर्मनाक कैसे होगा? एक व्यक्ति अपने जुनून से खुद को शुद्ध करने का प्रयास करता है और साथ ही ईश्वर से प्रेम करने की इच्छा रखता है। दोनों एक साथ होते हैं। शर्महीनता उन लोगों में होती है जो अपने जुनून की परवाह नहीं करते, फिर भी प्रार्थना में ईश्वर का प्रेम पाने की मांग करते हैं।

— गेरोना, मैंने कहीं पढ़ा है कि प्रार्थना में जो माँगा जाता है, वह व्यक्ति के विश्वास और उसके हृदय की गर्माहट के अनुसार प्रदान किया जाता है।

— आप ईश्वर से वास्तव में क्या मांगते हैं?

— कि वह मुझे हृदय की कठोरता से मुक्त करे और प्रार्थना में मेरे हृदय को कोमल बना दे।

— 'माँगो, तो तुम्हें दिया जाएगा,'[91] — मसीह ने कहा। यदि जो आप माँगते हैं वह शुद्ध है और आपके अपने भले के लिए होगा, तो आपको वह मिलेगा जो आप माँगते हैं। यदि आप ईश्वर से अपने पापों की क्षमा के लिए प्रार्थना करने और अपने पड़ोसी की मदद करने की शक्ति मांगते हैं, तो यह एक अच्छी प्रार्थना है और ईश्वर इसे स्वीकार करेंगे। लेकिन यदि आप केवल प्रार्थना का वरदान इस लिए चाहते हैं कि उससे आनंद प्राप्त हो, तो क्या आपको सच में लगता है कि वह आपको यह देंगे?

— गेरोन्डा, कभी-कभी मैं ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ: 'हे प्रभु, मुझे ज्ञान प्रदान करें!' क्या मेरी यह प्रार्थना सही है?

— पहले अपनी ओर से प्रयास करें, और फिर ही परमेश्वर से ज्ञान के लिए प्रार्थना करें। आखिरकार, परमेश्वर यह देखना चाहता है कि हम प्रयास कर रहे हैं, और तभी वह हमें वह देता है जो हम माँगते हैं। सोचें, प्रार्थना करें, अपने प्रति सचेत रहें और विवेक से काम करें, और प्रभु आपको ज्ञान देंगे। जब, उदाहरण के लिए, आपसे किसी बात के बारे में पूछा जाए, तो जवाब देने की जल्दी न करें, बल्कि ईश्वर से प्रार्थना करें कि वह आपको ज्ञान दें। प्रार्थना करें, 'हे मेरे ईश्वर, मुझे ज्ञान दें कि क्या कहना है'—और ईश्वर उस विशेष परिस्थिति के लिए आपके मुँह में सही शब्द डाल देंगे। एक जल्दबाज़ी में दिया गया उत्तर मन से आता है, लेकिन प्रार्थना के माध्यम से आने वाला उत्तर ईश्वर से आता है।

— गेरोन्डा, मैं एक असावधान व्यक्ति हूँ और अक्सर उन अवसरों को गँवा देता हूँ जो ईश्वर मुझे देते हैं। इसीलिए मुझे उनसे मदद माँगने से भी डर लगता है, कहीं मैं फिर से सब कुछ खो न दूँ और दण्ड के अधीन न आ जाऊँ।

— ईश्वर से मदद माँगें और, साथ ही, उनसे यह भी प्रार्थना करें कि वे आपको अधिक चौकस बनने में मदद करें ताकि आप उनके द्वारा प्रदान किए गए अनुकूल अवसर का अधिकतम लाभ उठा सकें।

— जेरोंडा, क्या यह सही है कि मैं ईश्वर से स्वर्ग जाने की प्रार्थना करूँ?

— मुझे नहीं पता... मैं, उदाहरण के लिए, ईश्वर से यह नहीं मांगता कि मुझे स्वर्ग जाने दें, बल्कि यह मांगता हूं कि वह मेरी ज़िंदगी से उन्हें दुखी न होने दें। हालांकि, अगर मैं नर्क में चला गया, तो क्या इससे ईश्वर दुखी नहीं होंगे? और क्या प्रभु ऐसे व्यक्ति को नर्क से नहीं बचाएंगे जो उन्हें किसी भी तरह से दुखी न करने के लिए उनकी मदद मांगता है?

बीमारी के समय प्रार्थना

— गेरोन्डा, हाल ही में मुझे दिल की समस्याएँ हो रही हैं, और मुझे डर है कि कुछ हो सकता है।

— डरो मत। हम में से प्रत्येक को किसी न किसी प्रकार की समस्या होनी चाहिए, क्योंकि अगर हमें होती है, तो हम मसीह के पैरों में बैठते हैं और उनसे मदद मांगते हैं।

— जेरोंडा, कृपया प्रार्थना करें कि मैं ठीक हो जाऊँ।

---

[90] "जब कोई संसार से प्रेम करता है, तो उसके लिए ईश्वर से प्रेम करना असंभव है।" देखें: इसाक द सीरियन, द एसेटिक सेयिंग्स। कथन 35. पृ. 190. — अनुवादक की टिप्पणी।

[91] मत्ती 7:7.

— मेरे लिए इस तरह प्रार्थना करना आपके हित में नहीं है। यदि आप ईश्वर में विश्वास के साथ धैर्य रखते हैं, तो आपको स्वर्गीय बीमा कोष से एक पेंशन मिलेगी, जो ग्रामीण बीमा समाज की पेंशन से भी बड़ी है।[92] मैंने कहीं पढ़ा है कि एक बीमार व्यक्ति ने संत पैंटेलिमोन से उसे ठीक करने के लिए कहा। संत ने उसे ठीक नहीं किया, लेकिन बीमार आदमी ने प्रार्थना जारी रखी और अंततः ठीक हो गया। जब समय आया और यह आदमी मर गया, तो उसे एहसास हुआ कि अपनी चंगाई के कारण उसने कई मुकुट खो दिए थे। फिर उसने संत पैंटेलिमोन से कहा: 'ओह, अगर आपको पता था कि मैं अपने मुकुट खो दूँगा तो आपने मुझे क्यों ठीक किया?'

— गेरोन्डा, स्वास्थ्य के मामलों में मुझे ईश्वर पर किस हद तक भरोसा करना चाहिए?

— सबसे पहले, ईश्वर पर अपना विश्वास रखें। और ईश्वर के बाद, एक इंसान — एक डॉक्टर — पर अपना विश्वास रखें।

— जेरोंडा, किसी गंभीर बीमारी के प्रति सही दृष्टिकोण क्या होना चाहिए?

— चिकित्सा सहायता लेने से पहले प्रार्थना और जागरण करना चाहिए, ताकि ईश्वर डॉक्टरों की मदद करें और उन्हें ज्ञान दें। और संत आर्सेनियस के दीपक से थोड़ा तेल लेना न भूलें, पवित्र जल पीना न भूलें, और भजन संहिता पढ़ें…

— जेरोंडा, मेरी बीमारी के कारण मैं मठ के नियमों का पालन नहीं कर पा रहा हूँ, और इससे मुझे दुख होता है।

— भले ही आप बीमार होने पर कुछ भी न करें—न माला जपें, न सुजौदा करें, बल्कि बस कहें, 'महिमा तेरी हो, हे ईश्वर!'—यही काफी है।[93]

— गेरोना, जब मैं बीमार होता हूँ, तो दर्द मुझे अपनी प्रार्थना पर ध्यान केंद्रित करने से रोकता है।

— ऐसी प्रार्थना में परिश्रम और पीड़ा दोनों शामिल हैं; यह आस्था का एक कारनामा है, और इसलिए यह एक स्वस्थ व्यक्ति की प्रार्थना से अधिक स्पष्ट रूप से सुनी जाती है।

व्यक्ति को दर्द से भी थोड़ा-बहुत प्रेम करना चाहिए। बीमारी किसी व्यक्ति के लिए एक बड़ी कृपा है। जब कोई व्यक्ति यह महसूस करता है, तो वह खुशी से दर्द को स्वीकार करेगा और आनंदपूर्वक गाएगा:

मैं हर समय प्रभु का धन्यवाद करूँगा।[94] मुझे याद है कि कैसे बेचारे एल्डर गेब्रियल[95] को करौला में बहुत कष्ट झेलना पड़ा, बहुत कष्ट… और फिर भी, दर्द के दौर में भी वे गाते थे। वे बिस्तर पर पड़े थे और सोचते थे: 'वे मुझसे कहते हैं, "यह तुम्हारा क्रूस है"—लेकिन कीलें कहाँ हैं? और कीलों के बिना, यह किस तरह का क्रूस है?'

— और यह सब कितनी देर तक चला, गेरोना?

— बहुत समय तक, एक या दो साल। वह बिल्कुल अकेला रहता था। उसकी कोठरी का फर्श सड़ गया था, और सर्दियों में उन छेदों से आने वाली ठंडी हवा भयानक होती थी! फिर भी, ठंड में भी, वह बीमार एल्डर गाता और ईश्वर की स्तुति करता था।

बीमारी में, भजन गाना एक इलाज है। जब कोई व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो और बहुत कष्ट झेल रहा हो, तब भी चर्च के गायन की ध्वनि दर्द को शांत करती है। अगर वह खुद थोड़ा गा सके, तो और भी अच्छा है। आज ही शाम, जब मुझे दर्द हो रहा था, तो मैंने पूरी ताकत से गाया। मैंने अपनी सारी ऊर्जा गाने में लगा दी। और क्या आप जानते हैं कि उस गायन ने मुझे कितनी ताकत दी?![96]

अध्याय 2.
दूसरों के लिए प्रार्थना करना

---

[92] ग्रीस में कई भिक्षु ओजीए ('Οργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων) — कृषि बीमा संगठन — से पेंशन प्राप्त करते हैं। — अनुवादक की टिप्पणी।

[93] यहाँ रेवरेंड एक गंभीर रूप से बीमार और बहुत धर्मनिष्ठ बहन को संबोधित कर रहे हैं।

[94] भजन संहिता 33:2.

[95] यह भी देखें: द न्यू अथोस पैटेरिकॉन, खंड 1। मॉस्को: ऑर्फोग्राफ, 2013। पृ. 62–89। — अनुवादक की टिप्पणी।

[96] यह रेवरेंड पैसियस द्वारा 11 जून 1994 को, उनके निधन से ठीक एक महीने पहले कहा गया था।

अपनी पापी प्रकृति के प्रति सचेत रहते हुए शांति के लिए प्रार्थना करना

एल्डर, कभी-कभी, जब मैं देखता हूँ कि लोग कैसे कष्ट झेल रहे हैं, तो मैं अपने लिए प्रार्थना करने का मन नहीं बना पाता।

— आखिरकार, हम केवल अपनी ही खातिर अपने लिए प्रार्थना नहीं करते। अपने लिए प्रार्थना करना तैयारी के रूप में आवश्यक है, ताकि हम उपयुक्त परिधान में ईश्वर के सामने खड़े हो सकें। दूसरों के दर्द को महसूस करने के लिए, पहले खुद को व्यवस्थित करना ज़रूरी है। और जब आप अपनी पापी प्रकृति के गहरे बोध के साथ अपने लिए प्रार्थना करते हैं, तो दूसरों के लिए एक साधारण 'हे प्रभु, दया करें' जैसी प्रार्थना में भी बहुत शक्ति होगी, क्योंकि वह प्रार्थना बहुत विनम्रता से कही जाएगी, जो ईश्वर की महान दया को आकर्षित करती है।

— गेरोन्डा, मुझे अपने लिए बहुत प्रार्थना करने की आवश्यकता महसूस होती है और मैं दूसरों के लिए प्रार्थना करना भूल जाता हूँ।

— देखो: पुराने मनुष्य को त्यागने के लिए, मनुष्य को अपने लिए प्रार्थना करनी चाहिए। लेकिन जब दिव्य करुणा प्रज्वलित होती है, तो मनुष्य अपने बारे में भूल जाता है और दूसरों के लिए प्रार्थना करता है। अपने लिए थोड़ी प्रार्थना करने के बाद, संकट में पड़े संपूर्ण संसार और उन लोगों को याद करो जो ईश्वर से भटक गए हैं। उन लोगों के लिए भी प्रार्थना करें जिन्होंने प्रभु द्वारा दिया गया समय बर्बाद कर दिया है और ईश्वर से दूर हो गए हैं—अब ये लोग पश्चाताप कर रहे हैं, लेकिन अब यह बहुत देर हो चुकी है और इसका कोई फायदा नहीं है। सभी के लिए एक प्रार्थना करें: 'हे प्रभु यीशु मसीह, परमेश्वर के पुत्र, हम पर दया करो।' ऐसा करने से, आप अपने लिए, उन लोगों के लिए जिन्होंने आपकी प्रार्थनाओं के लिए कहा है, और पूरी दुनिया के लिए प्रार्थना कर रही हैं।

— गेरोन्डा, मुझे लोगों के लिए करुणा तो है, लेकिन मैं ईश्वर से उनकी मदद करने के लिए कहने की हिम्मत नहीं जुटा पाता। एक विचार मुझे कहता है: 'क्या ईश्वर वास्तव में तुम्हें सुनेगा, तुम जिनकी आस्था इतनी कम है?'

— उस छोटे से शैतान की न सुनें जो 'दाईं ओर' से आप पर चढ़ आता है और आपकी 'बनावटी विनम्रता' के माध्यम से आपको निराशा में डुबो देता है। कहें: 'हे मेरे ईश्वर, मेरा विश्वास बहुत कम है, लेकिन मेरी सुनो, क्योंकि यह अन्याय होगा यदि मेरे कारण दूसरों को कष्ट उठाना पड़े।' एक बार, माउंट अथोस पर एक भिक्षु[97] ने इस प्रकार प्रार्थना की: 'हे मेरे ईश्वर, मैं आपसे विनती करता हूँ, लोगों को थोड़ी बारिश दें। हमारी खातिर नहीं: हम भिक्षु हैं और हमने तपस्या का जीवन जीने का संकल्प लिया है। दुनिया के उन गरीब लोगों पर दया करें जो कष्ट झेल रहे हैं, और फिर भी

उनकी अपनी वंचित अवस्था में भी[98] ने हमारे लिए भी कुछ अलग रखा। यदि मैं अच्छी आध्यात्मिक स्थिति में होता, तो आप मेरी सुनते और लोग पीड़ित नहीं होते। मैं जानता हूँ कि मैं एक बड़ा पापी हूँ, लेकिन क्या यह उचित है कि मेरे कारण दूसरों को पीड़ा सहनी पड़े? तो उनकी मदद करो! उनके पास प्रार्थना करने का समय भी नहीं बचा—इसलिए मैं उनकी जितनी हो सके, उतनी अच्छी तरह से प्रार्थना करता हूँ।" डेढ़ घंटे बाद, बारिश होने लगी: पूरे मैसेडोनिया, थेस्साली और माउंट अथोस में!

— जेरोंडा, जब मैं शांति के लिए प्रार्थना करता हूँ, तो एक विचार मुझे बताता है कि ईश्वर मुझसे घृणा करते हैं क्योंकि मैं 'अपने मृतकों' को छोड़कर दूसरे लोगों के मृतकों को दफनाने जा रहा हूँ।[99]

— क्या आपने अपने संकल्प लेते समय 'अपने मृतकों' को दफ़नाया नहीं था? इस प्रकार प्रार्थना करो: 'हे मेरे ईश्वर, मैं, आपका सेवक, इस लायक नहीं हूँ कि आप मेरी सुनें। लेकिन क्या आपको दुनिया के उन लोगों पर दया नहीं आती जो इतनी पीड़ा और कष्ट में हैं? मैं आपसे विनती करता हूँ, उनकी मदद करें।' जब कोई व्यक्ति प्रेम और विनम्रता से अपने पड़ोसी के लिए प्रार्थना करता है, और अपनी पापी प्रकृति के बोध के साथ प्रयास करता है, तो ईश्वर उनसे मुंह नहीं मोड़ते; बल्कि, वे उनकी और दूसरों की भी मदद करते हैं। लेकिन यदि कोई व्यक्ति दूसरों के लिए प्रार्थना करते हुए खुद को पवित्र समझता है, और उन्हें पापी मानता है, तो वे वास्तव में ईश्वर के लिए एक घृणास्पद वस्तु हैं।

---

[97] यह स्वयं आदरणीय पैसियोस ही थे।

[98] मरकुस 12:44।

[99] देखें मत्ती 8:22 और लूका 9:60।

दूसरे का दर्द अपना होना चाहिए

— गेरोन्डा, आपने एक बार हमसे वादा किया था कि हम एक 'प्रार्थना समूह' का आयोजन करेंगे। यह कब होगा?

— यह आप पर ही निर्भर करता है... जब मैं अगली बार यहाँ आऊँगा, तो हम देखेंगे कि आप किस स्थिति में हैं... यदि प्रार्थना दर्द के साथ की जाती है, तो क्या आप जानते हैं कि वह कितनी शक्तिशाली हो जाएगी? जब आप दुनिया की जरूरतों के लिए प्रार्थना करते हैं, तो वे लोग जो उसी क्षण ईश्वर से मदद मांग रहे हैं और आपकी ही तरंग-दैर्घ्य पर हैं, उन्हें ईश्वर से मदद मिलेगी। मैं प्रार्थना कर रही आत्माओं को महसूस कर सकता हूँ; मैं उनकी प्रार्थनाओं को इस तरह महसूस करता हूँ जैसे वे मजबूत रेडियो तरंगें हों। अक्सर मैं यह भी बता सकता हूँ कि एक विशेष बीमार व्यक्ति, जिसे ईश्वर से मदद मिली, किस दिन और किस घंटे प्रार्थना कर रहा था।

— गेरोन्डा, क्या जिन लोगों के लिए आप प्रार्थना करते हैं, वे इसे महसूस करते हैं?

— हाँ, वे महसूस करते हैं; ऐसा लगता है जैसे उनके पैरों तले जमीन हिलने लगती है, और वे विस्मय से भर जाते हैं। जब प्रार्थना करुणा के साथ की जाती है, तो अजनबी भी महसूस करते हैं कि कोई उनके लिए प्रार्थना कर रहा है।

— जेरोंडा, दूसरों के लिए हमारी प्रार्थना ईश्वर को सबसे अधिक प्रसन्न कब होती है?

— जब हमें यह एहसास होता है कि दूसरे व्यक्ति को इसकी कितनी ज़रूरत है। यह तब होता है जब हम उन लोगों की जगह खुद को रखते हैं जिनके लिए हम प्रार्थना कर रहे हैं। यदि हम खुद को बीमारों या दिवंगत लोगों की स्थिति में रखकर देखें, तो इससे हमें करुणा के साथ प्रार्थना करने में मदद मिलेगी; करुणा हृदय में प्रवेश करती है, और हमारी प्रार्थना हार्दिक हो जाती है।

— जेरोंडा, जब मैं अपने ही विचारों में उलझा होता हूँ, तो मैं प्रार्थना नहीं कर पाता।

— क्यों, मेरे प्रिय बच्चे, तुम खुद पर इतने केंद्रित हो? तुम उन लोगों के बारे में थोड़ा भी क्यों नहीं सोचते जो कष्ट झेल रहे हैं? क्या तुम जानते हो कि कितने परिवार टूट रहे हैं, कितने परेशान बच्चे सड़कों पर 'पालित' हो रहे हैं, कितने बच्चे अनाथालयों में माँ के प्यार के बिना जी रहे हैं? बस सोचो, इस क्षण भी कितने लोग 'मदद!' पुकार रहे हैं — और उनके पास मदद करने वाला कोई नहीं है? कितने लोग समुद्र में डूब रहे हैं, कितने लोग अपनी जान ले रहे हैं, कितने लोग पीड़ा झेल रहे हैं? दुनिया में इतने सारे लोग हैं जिन्हें भिक्षुओं की प्रार्थनाओं की आवश्यकता है, फिर भी हम कीमती समय व्यर्थ के विचारों या बचकाने रोने-धोने में बर्बाद कर देते हैं, और हम मठ के नियमों का भी ठीक से पालन नहीं करते हैं। तो सचेत रहें: अपने 'स्व' की सीमाओं से बाहर निकलें; दूसरे के दर्द को अपना दर्द बनने दें। ऐसा करने से, आपको स्वयं शांति मिलेगी, आपको ईश्वर से अपना इनाम मिलेगा, और आप दूसरों की मदद करेंगे।

जब मैं फिलोथियोस मठ में रहता था, जो उस समय एकांतवासियों की एक सामुदायिक मठ था,[100] एक रात मैं अपनी कोठरी में प्रार्थना कर रहा था और मुझे एहसास हुआ कि एक ज़रूरतमंद आदमी मठ में आया है। वह एक गरीब बेचारहा था, जिस पर एक राक्षस का साया था। सूर्यास्त के समय मठ के द्वार बंद हो जाते थे और अगली सुबह खुलते थे। मैंने सोचा, "अब मैं क्या करूँ?" "मुझे उसे कम से कम कुछ खाने को तो देना ही चाहिए; वरना वह सुबह तक भूखा कैसे रहेगा?" फिर मुझे एक विचार आया। मैं भंडारगृह में गया, कुछ खाना लिया,[101] उसे एक टोकरी में रखा, उसमें एक रस्सी बाँधी, और अपनी खिड़की से टोकरी को नीचे उतारा, जो बाहर की ओर खुलती थी। मैं ऐसी अवस्था में था कि बाद में मैं शांत नहीं हो सका। पूरी रात मैं करुणा के साथ प्रार्थना करता रहा: 'हे मेरे ईश्वर, मैंने जो कर सकता था, वह कर दिया है; मैं आपके प्राणी की मदद माँगने का भी योग्य नहीं हूँ। लेकिन क्या यह उचित है कि वह मेरी वजह से कष्ट झेले?" सुबह, जब मठ के द्वार खुले और वह आदमी अंदर आया, तो वह ठीक था। वह चर्च में गया और ईश्वर की स्तुति की। दयालु प्रभु ने उस पर दया की और उसे दानव से मुक्ति दी।

— गेरोन्डा, जब आप किसी पीड़ित के लिए प्रार्थना करते हैं, तो प्रार्थना करने वाले का मन मसीह की ओर मुड़ता है या अपने पड़ोसी के दुखों की ओर?

— क्या आप अपने पड़ोसी के लिए मदद मसीह से ही नहीं माँगते? प्रार्थना मानवीय पीड़ा के विचार से शुरू होती है, लेकिन यह मसीह की ओर मुड़ जाती है।

---

[100] एक मठ समुदाय (स्ववनियमित मठ) एक ऐसा मठ है जिसमें भिक्षु एक सामान्य मठाधीश का चुनाव नहीं करते, बल्कि अपनी आध्यात्मिक साधना और अपनी भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति में एक व्यक्तिगत जीवन शैली का पालन करते हैं। पवित्र पर्वत (पैंटोक्रैटर) पर आखिरी इडियोराइथ्मिक मठ को 1992 में एक सामुदायिक मठ में परिवर्तित कर दिया गया था। — अनुवादक की टिप्पणी।

[101] आदरणीय पैसियोस कुछ समय के लिए सेलरर (भंडारी) के रूप में कार्यरत थे—वे भोजन के भंडारण और वितरण के लिए जिम्मेदार थे।

— गेरोन्डा, जब मेरा दिल कठोर हो जाता है, तो मैं उन विभिन्न कठिनाइयों को याद करता हूँ जो मुझे सहनी पड़ीं, और मैं ईश्वर से उन लोगों की मदद करने के लिए कहता हूँ जो समान कठिनाइयों से गुजर रहे हैं।

— यह सही है। ऐसा करो, यदि इससे तुम्हें दूसरे व्यक्ति को बेहतर ढंग से समझने और उसके प्रति सहानुभूति रखने में मदद मिलती है। कहो, 'हे मेरे ईश्वर, जैसे आपने मुझ पर इतनी बड़ी कृपा की है, वैसे ही मेरे भाई की भी मदद करें, जो मुझसे बेहतर है।'

— जेरोंडा, जब मैं किसी व्यक्ति की मुक्ति के लिए प्रार्थना करता हूँ और साथ ही ईश्वर से उन्हें पीड़ा न देने के लिए कहता हूँ, तो क्या यह गलत हो सकता है?

— नहीं, धन्य आत्मा, इसमें भी करुणा है। ईश्वर प्रसन्न होते हैं जब प्रार्थना करने वाला व्यक्ति अपने पड़ोसी से प्रेम करता है। लेकिन अंततः ईश्वर आत्मा के लिए जो सर्वोत्तम है, वही करेंगे।

विशिष्ट आवश्यकताओं और संपूर्ण विश्व के लिए प्रार्थना

— जेरोंडा, मुझे परेशान होता है जब प्रार्थना सभा खत्म हो जाती है और मैं प्रार्थना नहीं कर पाता क्योंकि मुझे बार-बार नींद आती रहती है।

— नींद को दूर भगाने के लिए, उस पर मनन करो जो भी तुम्हें आध्यात्मिक रूप से प्रेरित कर सकता है।

— जेरोंडा, निश्चित रूप से लोगों के दुख से ज़्यादा कुछ भी मन को झकझोर नहीं सकता?

— आप सही हैं। लेकिन अगर आप मानवीय पीड़ा के बारे में 'सामान्य रूप से' सोचते हैं, तो इसका कोई खास फायदा नहीं होता। यह बेहतर है कि आप उन विशिष्ट लोगों के बारे में सोचें जो बहुत कठिन समय से गुज़र रहे हैं। ऐसा करने से, आप उनके लिए सहानुभूति महसूस करने लगेंगे, और आपकी प्रार्थना दिल से निकलेगी। किसी ऐसी विशेष घटना से शुरुआत करें जो आपके दिल को सबसे ज़्यादा परेशान करती हो, और फिर अन्य पीड़ितों के बारे में भी सोचें। उदाहरण के लिए, किसी भी युद्ध में कई घायल होते हैं। यदि आप उन सभी के साथ सहानुभूति रख सकते हैं जिन्होंने पीड़ा झेली है, भले ही उन्हें देखे बिना, तो यह एक बहुत अच्छी बात है। लेकिन अगर आपको दूर से ही उनके प्रति सहानुभूति रखना मुश्किल लगता है, तो आप निम्नलिखित कर सकते हैं: जब आप, उदाहरण के लिए, किसी को अपनी उंगली कटवाते हुए देखते हैं, तो आप विचार करना शुरू करते हैं: 'देखो उन्हें कितनी तकलीफ हो रही है! अगर उनकी उंगली कटवाने के बजाय, वे विकलांग हो जाते, अपना एक हाथ या पैर खो देते तो क्या होता?! और दुनिया में कितने ऐसे दुर्भाग्यशाली लोग हैं जिनके पास हाथ या पैर ही नहीं हैं!..." आप इस बात से सहमत होंगे कि यह एक बात है कि बस समाचार में यह सुनना कि कोई ट्रेन पटरी से उतर गई है, और एक बिल्कुल दूसरी बात है कि आप अपनी आँखों से एक ऐसी ट्रेन को देखें जो किसी ढलान से नीचे गिर गई हो और उसमें कई लोग मारे गए और घायल हों। इस प्रकार, विशिष्ट दुखों के लिए दुख के साथ प्रार्थना करके, आप स्वयं सहायता प्राप्त करते हैं, और आप अपने पड़ोसी की मदद करते हैं।

— गेरोन्डा, जब प्रोस्कोमिडिया के दौरान घंटी बजती है,[102] मैं विशिष्ट नामों का स्मरण नहीं करता, बल्कि सामान्य रूप से, उदाहरण के लिए: विधवाएं, अनाथ, अकेले लोग... क्या यह सही है?

— मैं भी ऐसा ही करता हूँ। हालाँकि, मैं उन्हें गहरे दुख के साथ याद करता हूँ। न ही प्रॉस्कोमेडिया के दौरान पुरोहित को केवल नाम पढ़कर औपचारिकता के लिए कण निकालने चाहिए। नहीं: उसे प्रत्येक व्यक्ति के लिए गहरे दुख के साथ प्रार्थना करनी चाहिए। यदि वह इस तरह प्रार्थना करता है, तो चमत्कार होने लगेंगे। एक बार, एक दानव-ग्रस्त व्यक्ति को एक पुरोहित के पास लाया गया और उन्होंने उससे लिटिर्जी का अनुष्ठान करने के लिए कहा। पुरोहित ने, प्रॉskomedia के दौरान उसकी स्मृति करते हुए, होस्ट निकालने से पहले, गहरी करुणा के साथ कहा: 'हे प्रभु, आप देखें कि आपकी सृष्टि कैसे पीड़ित है!... उसे दानव की शक्ति से मुक्त कर। हे प्रभु, अपने सेवक को याद कर..." दानव यह सहन नहीं कर सका और उस बेचारी आदमी को छोड़ गया।

— गेरोन्डा, क्या एक ही चीज़ के लिए लंबी प्रार्थना करना बेहतर है — या, एक निवेदन से दूसरी निवेदन पर जाते हुए, पूरी दुनिया के लिए ऐसा करुणामय होना?

— स्वयं को एक ही विषय तक क्यों सीमित करें? विभिन्न चीजों के लिए पूछना बेहतर है: एक चीज़, दूसरी, तीसरी — एक प्रार्थना के बाद दूसरी प्रार्थना हो... और इन विभिन्न प्रार्थनाओं के बाद, कोई व्यक्ति पूरी दुनिया

---

[102] एथोस की परंपरा के अनुसार, प्रोस्कोमेडिया के अंत से पहले, पुरोहित एक छोटी घंटी बजाता है, और भक्त मौन रूप से जीवित और दिवंगत दोनों ऑर्थोडॉक्स ईसाइयों के नामों का स्मरण करते हैं, जबकि वह उनके लिए पवित्र कण निकालता है।

के सामूहकि दुख पर चतिन कर सकता है और प्रार्थना कर सकता है। ऐसी प्रार्थना ईश्वर को करुणा के लिए प्रेरति करती है, क्योंकि इसमें एक गरमिा होती है।

— गेरोना, हम सभी लोगों के लिए अपनी प्रार्थनाओं में क्या माँगें?

— आइए हम सभी के लिए एक 'धन्य स्वर्ग' की प्रार्थना करें।[103] आखरिकार, मसीह ने स्वयं को बलदिान कर दयिा ताकि सभी लोग बच सकें: जो उनके करीब हैं और जो उनसे दूर हैं। इसलिए हम प्रार्थना करें कि सभी ईश्वर को जान सकें, उससे प्रेम कर सकें, उसे प्रसन्न कर सकें और उद्धार पा सकें—अर्थात् स्वर्ग में प्रवेश कर सकें। एक व्यक्ति[104] ने इस प्रकार प्रार्थना की: 'मेरे ईश्वर, मैं पहले ही स्वर्ग में रह चुका हूँ—यहाँ पृथ्वी पर। इसलिए, मेरे मरने के बाद, मुझे अपने भाई की जगह नरक में भेज दो, और उसे स्वर्ग में रहने दो।" हालाँकि अगर ऐसा व्यक्ति नरक में पहुँच भी जाए, तो मुझे लगता है कि अपने महान प्रेम के कारण, नरक का वह छोटा सा कोना जहाँ वह है, स्वर्ग में बदल जाएगा। क्योंकि जहाँ प्रेम है, वहाँ स्वयं मसीह मौजूद हैं, और जहाँ मसीह हैं, वहाँ स्वर्ग है।

उन लोगों के लिए एक प्रार्थना जो हमारी प्रार्थनाएँ माँगते है

— गेरोन्डा, जब लोग हमसे पूछते हैं, उदाहरण के लिए: 'मेरे बच्चे के लिए प्रार्थना करें जो परीक्षा दे रहा है,' या: 'फलाने के लिए प्रार्थना करें — उसका ऑपरेशन होने वाला है,' तो क्या हमें बाद में पूछना चाहिए कि सब कैसा रहा?

— उस बारे में क्यों पूछना? ताकि आप फरि घमंड कर सकें: 'तेरा महमिा हो, हे ईश्वर, कि मेरी प्रार्थना स्वीकार हुई'? क्या आपने प्रार्थना की? क्या आपने अपना काम कयिा? आपसे और कुछ भी नहीं माँगा जाता।

— जेरोंडा, आप उन लोगों के लिए कैसे प्रार्थना करते हैं जनिके लिए आपसे प्रार्थना करने को कहा जाता है?

— ऑपरेशन से पहले[105] मैं मुझे दिए गए नोट्स को खड़े होकर पढ़ता था, और समय-समय पर जमीन पर झुकता था। जब मैं अस्पताल से लौटा, तो मैं लेटे हुए पढ़ने लगा। जब मुझे बेहतर महसूस हुआ, तो मैं वापस खड़े होकर नोट्स पढ़ने लगा।

— जेरोंडा, जब कुछ तीर्थयात्री हमें स्मरण के लिए नोट्स देते हैं, लेकनि हमें उनकी ज़रूरतें नहीं पता होतीं, तो हमें उनके लिए कैसे प्रार्थना करनी चाहिए?

— कहो: 'हे प्रभु, अपने उन सेवकों पर दया करो, जनिकी आवश्यकताएँ तुम स्वयं जानते हो।'

— और, गेरोन्डा, अगर हम लोगों के लिए प्रार्थना करें और हमें यह न पता हो कि वे जीवति हैं या मृत, तो क्या होगा?

— कहो: 'प्रभु यीशु मसीह, अपने सेवकों पर दया करो।'

— जेरोंडा, कभी-कभी मैं उन लोगों के लिए प्रार्थना करना भूल जाता हूँ जन्हिोंने मुझसे कसिी वशिष दनि और वशिष समय पर कसिी वशिष्टि मामले के लिए प्रार्थना करने को कहा है।

— अपनी प्रार्थना उनकी प्रार्थना से शुरू करो और कहो: 'हे प्रभु, अपने उन सेवकों को याद करो जन्हिोंने हम जैसे अयोग्यों को उनके लिए प्रार्थना करने का आदेश दयिा है।'[106] उनके नाम दो-तीन बार लो, और फरि पूरी दुनयिा के लिए प्रार्थना करो, यह कहते हुए: 'हे प्रभु यीशु मसीह, अपने सेवकों पर दया करो।'

— कभी-कभी, गेरोना, मैं उन लोगों के नाम भूल जाता हूँ जो मुझसे उनके लिए प्रार्थना करने को कहते हैं।

— यदि आप उनके नाम भूल जाते हैं, तो समान जरूरतों वाले लोगों के लिए प्रार्थना करें, उदाहरण के लिए, बीमार, सही रास्ते से भटक गए युवा, और इसी तरह के मामलों के लिए। अपनी प्रार्थना की शुरुआत में कहें: 'हे मेरे ईश्वर, सबसे पहले और सबसे ज़्यादा उन लोगों की मदद करो जन्हिें दूसरों की तुलना में अधकि मदद की ज़रूरत है' — और फरि जारी रखें: 'अपने सेवकों पर दया करो।'

— गेरोन्डा, मैं जनि लोगों के लिए प्रार्थना करने को कहते हैं, उनके नाम उनकी ज़रूरतों के अनुसार श्रेणयिों में बाँटता हूँ: स्वास्थ्य के लिए, ज्ञान-प्रकाश के लिए, और इसी तरह। लेकनि नामों की सूची बढ़ती ही जा रही है। मुझे इन नामों का उल्लेख कब तक जारी रखना चाहिए?

---

[103] 'आपकी आत्मा को शांति मिले' ग्रीस में एक आम आशीर्वाद है। — अनुवादक की टप्पिणी।

[104] यह स्वयं अति-आदरणीय पैसयिोस को संदर्भति करता है।

[105] बड़ी आंत का एक घातक ट्यूमर हटाना (फरवरी 1994 में)।

[106] देखें: द बुक ऑफ आवर्स। मध्यरात्रि प्रार्थना और संध्या प्रार्थना के अंत में एकटेनयिा के दौरान प्रार्थना।

— पहले नए नामों का उल्लेख करें, और फिर जोड़ें: 'हे प्रभु यीशु मसीह, अपने सेवकों और अपनी सारी सृष्टि पर दया करें,' ताकि आपकी प्रार्थना की शृंखला केवल कुछ यात्रियों के साथ शुरू न हो।

— जेरोंडा, जब मुझसे किसी विशेष आवश्यकता के लिए प्रार्थना करने को कहा जाता है, तो मुझे कितनी देर तक प्रार्थना करनी चाहिए?

— यह ज़रूरत और उस व्यक्ति के लिए आपकी सहानुभूति पर निर्भर करता है। किसी की ज़रूरत उतनी बड़ी नहीं हो सकती, लेकिन उन्हें दुखी देखकर आपको दर्द होता है, और इसलिए आप उनके लिए सालों तक प्रार्थना कर सकते हैं। और कभी-कभी, प्रार्थना की एक माला ही काफी होती है।

— तो, जेरोंडा, आखिर वह क्या निशानी है कि मैंने किसी की प्रार्थना के लिए पर्याप्त प्रार्थना कर ली है?

— जब तक आपका मन शांत है, प्रार्थना करें; आपकी प्रार्थना में कोई तनाव नहीं होना चाहिए। और आपकी प्रार्थना की लंबाई इस बात पर निर्भर करती है कि आपके पास कितना समय है। हालाँकि, यह जान लें: मायने यह नहीं रखता कि कोई व्यक्ति कितना प्रार्थना करता है, बल्कि यह कि वह कैसे प्रार्थना करता है। कोई यह सोच सकता है कि वह अच्छी प्रार्थना कर रहा है क्योंकि वह इसमें बहुत समय लगाता है, लेकिन उसका प्रार्थना बिना पीड़ा के की गई, सच्ची प्रार्थना नहीं है। कोई दूसरा व्यक्ति उतनी देर तक प्रार्थना नहीं कर सकता, लेकिन उसकी प्रार्थना सच्ची होती है क्योंकि वह पश्चाताप और विनम्रता के साथ की जाती है। और यदि मात्रा और गुणवत्ता दोनों हों, तो एक भक्तिमय आत्मा को ईश्वर से दोगुनी कृपा और आशीर्वाद प्राप्त होता है।

— गेरोन्डा, जब लोग कई परेशानियों के साथ मठ में आते हैं और मुझसे उनके लिए प्रार्थना करने के लिए कहने वाले नोट छोड़ते हैं, तो मैं उनकी गहराई से सहानुभूति महसूस करता हूँ। लेकिन फिर उनके दुखों की माँग के अनुसार उनके लिए प्रार्थना करने का मेरे पास पर्याप्त समय नहीं होता, और यह मुझे परेशान करता है।

— कोई व्यक्ति अपना दुख आपके साथ साझा करता है; आप उन्हें सुनते हैं, और आपका दिल उनके लिए अदृश्य रूप से खून बहा रहा होता है। भले ही आपके पास उनके लिए प्रार्थना करने का पर्याप्त समय न हो, वह बहा हुआ खून कई घंटों की प्रार्थना के बराबर होता है। यह करुणा हार्दिक प्रार्थना है, और ईश्वर इसका उत्तर देते हैं। या, उदाहरण के लिए, आप लोगों द्वारा दिए गए नोट्स पढ़ते हैं, और साथ ही आप इस बात से दुखी महसूस करते हैं कि इन लोगों के लिए और अधिक करने का पर्याप्त समय नहीं है। लेकिन यह समझें: दिल टूटने के दर्द के साथ पढ़ा गया एक नाम कागज़ के टुकड़े पर नहीं लिखा जाता, बल्कि सीधे स्वर्ग में लिखा जाता है; यह सीधे परमेश्वर के सिंहासन तक पहुँचता है!

बीमारों के लिए प्रार्थना

— गेरोन्डा, मैं इस समय बीमार हूँ। बीमार रहते हुए मुझे किस नियम का पालन करना चाहिए?

— यदि आप कर सकें, तो चर्च के भजन धीरे-धीरे गाएँ या यीशु की प्रार्थना का जाप करें, स्वयं के लिए और अन्य लोगों के लिए स्वास्थ्य की प्रार्थना करते हुए, जिनके साथ एक कमजोर व्यक्ति के रूप में, आप दूसरों की तुलना में बेहतर सहानुभूति रख सकते हैं। बीमारी में, आपको प्रार्थना करने का हर अवसर दिया जाता है। आपके अपने दर्द भी उन लोगों के लिए दुख के साथ प्रार्थना करने के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण पूर्वापेक्षा है, जो कष्ट झेल रहे हैं, ताकि आपकी प्रार्थना हृदय से निकले। वास्तव में, ऐसी प्रार्थना ही एक भिक्षु का मुख्य कार्य है। यदि आप इसे समझते हैं, तो आप निराश नहीं होंगे, बल्कि ईश्वर का धन्यवाद करते हुए अविराम प्रार्थना करेंगे।

— गेरोन्डा, कुछ लोग बीमारों के नामों के साथ नोट लिखकर स्मरण के लिए विभिन्न मठों में भेजते हैं।

— यह अच्छा है, लेकिन यह पर्याप्त नहीं है। लोगों को खुद बीमारों के लिए प्रार्थना करनी चाहिए, और उन्हें यह सलाह भी देनी चाहिए कि वे प्रार्थना करना न भूलें। किसी को यह सोचकर खुद को सुरक्षा की झूठी भावना में नहीं सुलाना चाहिए कि नामों को स्मरण के लिए विभिन्न मठों में भेज दिया गया है।

— जेरोंडा, हाल ही में मेरे मन में यह विचार आ रहा है कि मैं ईश्वर से अपने भाई को उठा लेने के लिए कहूँ, जो विकलांग हो गया है और बहुत कष्ट झेल रहा है।

— आपको ईश्वर को यह नहीं बताना चाहिए कि उन्हें क्या करना है। उन पर भरोसा रखें और समस्या को सुलझाने के लिए उन्हें ही छोड़ दें। ईश्वर जानते हैं कि उनके बच्चों के लिए क्या सबसे अच्छा है। ईश्वर एक कोमल और प्रेममय पिता हैं, और वे वही करेंगे जो सबसे अच्छा है।

— जेरोंडा, जब कोई बीमार व्यक्ति मृत्यु के खतरे का सामना कर रहा हो तो आप कैसे प्रार्थना करते हैं?

— मैं अपनी पूरी क्षमता से प्रार्थना करता हूँ; मैं प्रार्थना को उपवास, प्रणाम या किसी अन्य चीज़ के साथ जोड़ सकता हूँ — और फिर मैं सब कुछ उस ईश्वर के हाथों में सौंप देता हूँ, जो स्वभाव से ही अच्छा है।

— गेरोना, लेकिन अगर ईश्वर को हमारी प्रार्थनाओं के बिना भी पता है कि हर बीमार व्यक्ति के लिए क्या सबसे अच्छा है, तो फिर हमें प्रार्थना क्यों करनी चाहिए?

— हमें ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए, और यदि स्वास्थ्य-लाभ और लंबा जीवन आत्मा के उद्धार का कारण बनेगा, तो दयालु ईश्वर तुरंत मदद करेंगे। लेकिन यदि हम बीमार व्यक्ति के लिए प्रार्थना नहीं करते हैं, तो बीमारी प्रकृति के नियमों के अनुसार अपना मार्ग लेगी।

पीड़ा में की गई प्रार्थना के बाद दिव्य सांत्वना मिलती है

— जेरोंडा, जब मैं लोगों के दुखों के बारे में सुनता हूँ, तो मैं अत्यंत व्यथित हो जाता हूँ। क्या यह कम विश्वास का संकेत हो सकता है?

— देखो: अविश्वास स्वयं के प्रति चिंता है। दूसरे के लिए चिंता को करुणा कहा जाता है। सच्ची करुणा के साथ प्रार्थना होती है, और उसके बाद दिव्य सांत्वना मिलती है। इसलिए, जितनी हो सके प्रार्थना करो, और फिर सब कुछ ईश्वर के हाथों में सौंप दो और हौसला रखो। इसके बारे में सोचो: क्या ईश्वर को अपनी सृष्टि की परवाह तुमसे कम है? तो फिर तुम क्यों थकना चाहिए?

जो व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से पीड़ा में है, जो दूसरों के लिए दुखित है, उसे ईश्वर महान सांत्वना देते हैं, क्योंकि अन्यथा ऐसा व्यक्ति इसे सहन नहीं कर सकता। क्या आप जानते हैं कि मेरे लिए इतनी विपत्तियों और समस्याओं वाले लोगों के ढेरों पत्र पढ़ना कितना कड़वा है? इस कड़वाहट के कारण, मैं बाद में कुछ भी नहीं खा पाता। हालाँकि, सच्ची खुशी इसी दर्द से जन्म लेती है। ईश्वर आपको आपके दुख के अनुपात में सांत्वना का पुरस्कार देता है; वह आपको इतनी गहरी सांत्वना देता है कि आप उसे सहन नहीं कर सकते। और यद्यपि एक क्षण पहले आप अपने पड़ोसी के लिए प्रार्थना करते हुए दुखित और विलाप कर रहे थे, अब आप आनंदित हैं। ऐसा लगता है जैसे दयालु ईश्वर आपसे कहता है: 'इतनी चिंता मत करो, मेरे बच्चे!... मैंने तुम्हारी विनती पहले ही सुन ली है।"

अध्याय 3.
स्वर्गवासी के लिए प्रार्थना

'वह मृत्यु से जीवन में प्रवेश करेगा'

गेरोन्डा, क्या आपको अभी दर्द हो रहा है?

— खैर, आप क्या सोचते हैं? अगर मैं भोर से पहले मर जाऊँ, तो मेरे लिए एक महान दिन शुरू होगा: न कोई शाम होगी, न कोई सुबह! वैसे, जब मैं मर जाऊँ, तो आप सूरज अपने पास रख सकते हैं![107]

— जेरोंडा, जब किसी आध्यात्मिक रूप से तैयार व्यक्ति के लिए इस दुनिया को छोड़ने का समय आता है, तो वे कैसा महसूस करते हैं?

— मुझे कैसे पता होगा?

— क्या किसी ने आपको कभी नहीं बताया, जेरोंडा?

— 'वह मृत्यु से जीवन में प्रवेश कर गया है' ([108])—क्या धर्मग्रंथ यही नहीं कहते? तो यह सांसारिक जीवन वास्तव में मृत्यु है, और मृत्यु सच्चे जीवन का मार्ग है। परिणामस्वरूप, आध्यात्मिक रूप से तैयार व्यक्ति प्रसन्नचित्त होकर, आनंद के साथ प्रस्थान करता है!

— गेरोन्डा, कई संतों ने आत्मा को शरीर छोड़ते हुए देखा है। वे कैसी दिखती हैं?

— वे बच्चों की तरह होती हैं। आखिरकार, आने वाले जीवन में, हर कोई स्वर्गदूतों की तरह होगा: न तो पुरुष होंगे और न ही महिलाएं, न तो बूढ़े पुरुष और न ही बूढ़ी महिलाएं, और न ही शिशु। हर कोई एक ही लिंग और एक ही

---

[107] यह बात परम पूज्य पैसियोस ने 28 जून 1994 को, अपने निधन से दो सप्ताह पहले कही थी।

[108] यूहन्ना 5:24।

उम्र का होगा। इसलिए, जब कोई आत्मा को शरीर से अलग होते हुए देखता है, तो वह उन्हें छोटे बच्चों की तरह देखता है। हर चेहरे की अपनी विशिष्ट विशेषताएं होती हैं, लेकिन यह एक बच्चे के चेहरे जैसा दिखता है।

जब मैं होली क्रॉस की कोठरी में रहता था, तो कभी-कभी मैं एल्डर फिलारेट से मिलने जाता था।[109] वे एक धार्मिक एल्डर थे जो पड़ोसी कोठरी में रहते थे। पंद्रह वर्षों तक, जब तक कि वह स्वयं बीमार नहीं पड़ गए, उन्होंने अपने शिष्य, फादर बार्थोलोम्यू की देखभाल की, जो पार्किंसंस रोग से पीड़ित थे। जब मैं आखिरी बार उनकी कोठरी में गया, तो मैंने उन्हें फर्श पर लेटे हुए पाया — वह गिर गए थे और उठ नहीं पा रहे थे। वह एक महीने से कुछ भी नहीं खा रहा था, केवल पानी पी रहा था। वह लेट नहीं सकता था; वह दीवार से पीठ टिकाकर अपने जूतों में ही सोता था। उसके कपड़े उसके शरीर से चिपक गए थे, और उसके जूते पूरी तरह से गीले थे क्योंकि उसके पैरों पर घाव हो गए थे और उनसे खून रिस रहा था। फिर भी वह ऐसा व्यवहार कर रहा था जैसे कुछ भी असामान्य नहीं हो रहा हो। "ये दुख," उन्होंने कहा, "ईश्वर का एक आशीर्वाद भी हैं।" मैंने फादर फिलारेट को फर्श से उठाने में मदद की और फादर बार्थोलोम्यू से मदद करने के लिए रात भर झोपड़ी में उनके साथ रहने की अनुमति मांगी, लेकिन उन्होंने इजाज़त नहीं दी; उन्होंने मुझसे अगले दिन वापस आने के लिए कहा। आधी रात को, जब मैं अपनी माला से प्रार्थना कर रहा था, तो मैंने एल्डर फिलिलेट को देखा, उनका चेहरा दिव्य प्रकाश से दमक रहा था, और वे बारह साल के लड़के जितने युवा दिख रहे थे, जो स्वर्ग की ओर बढ़ रहे थे। मुझे एहसास हुआ कि वे प्रभु के पास चले गए थे।

— गेरोना, क्या उनके निधन के बाद पहले चालीस दिनों के दौरान दिवंगत आत्माओं के लिए पूरी लगन से प्रार्थना करना आवश्यक है?

'हाँ, क्योंकि मृतक की आत्मा काँपती है, यह न जानते हुए कि उसके लिए कैसा न्याय इंतज़ार कर रहा है।'

यहाँ सुरोती में, होटल के पास, मैं एक बार एक वृद्ध महिला से मिला जो मेरा आशीर्वाद लेना चाहती थी। मैंने भी उनके हाथ को चूमा क्योंकि मैंने उनकी आत्मा पर ईश्वर की कृपा देखी थी। कुछ ही समय बाद, यह महिला एक नन बन गई। जब उसकी मृत्यु हुई, तो मैं यहाँ था और मैंने श्रद्धापूर्वक उसके अवशेषों की पूजा की। फिर मेरे साथ दो घटनाएँ घटीं। एक यहाँ, हेसकिस्टरी में, और दूसरी मेरे कलिवा में। पहली घटना उसकी मृत्यु के सात दिन बाद हुई। मैंने उसकी आत्मा को देखा; वह एक छोटे परी की तरह थी, जो बारह साल की लड़की जैसी दिखती थी, और वह पूरी तरह से दमक रही थी। दूसरी बार जब वह मुझे सपने में दिखाई दी, तो उसने कृतज्ञता से सिर झुकाया और उसके लिए मेरी प्रार्थनाओं के लिए धन्यवाद दिया। यह सब बहुत मार्मिक था, और मुझे बहुत खुशी हुई। मैंने यह घटना लिखने के लिए अपनी डायरी खोली और देखा कि उसकी मृत्यु को ठीक चालीस दिन हो गए थे। यह नन अपनी महान दयालुता के लिए जानी जाती थी, और अब भी वह धन्यवाद देना नहीं भूलती।

हम हमेशा दिवंगत आत्माओं के लिए प्रार्थना करें

— गेरोन्डा, क्या हमें अस्थि-पिटिका में एक दीपक जलाना चाहिए[110] ?

— हाँ, क्योंकि यह दिवंगत आत्माओं के लिए एक भेंट है। दिवंगत आत्मा को बहुत लाभ होता है, भले ही कोई उनके लिए सिर्फ एक मोमबत्ती ही क्यों न जलाए।

हमें दिवंगतों को याद रखना चाहिए और हमेशा उनके लिए प्रार्थना करनी चाहिए। हम उनकी आत्माओं के लिए प्रार्थना करने में लापरवाह न हों: उन्हें विश्राम मिले। जब भी मेरे कालीवा में कोई लिटिर्जी होती है, अंत में मैं पुरोहित से एक स्मृति सेवा आयोजित करने का अनुरोध करता हूँ, जिसमें उन सभी दिवंगतों के लिए प्रार्थनाएँ की जाती हैं, 'जिनके नाम हमने उल्लेख नहीं किए हैं'।[111] माउंट अथोस के मठों में शुक्रवार की शाम को दिवंगतों के लिए कोलिव्हा के साथ एक स्मृति सेवा आयोजित की जाती है; शनिवार की सुबह कैथेड्रल चर्च में मैटिन्स का अनुष्ठान होता है, जिसके बाद कब्रिस्तान चर्च में दिव्य लिटिर्जी संपन्न होती है। वहाँ, कब्रिस्तान में, हम सभी अपनी यात्रा समाप्त करेंगे, और इस 'मठ' से हम दूसरी यात्रा के लिए प्रस्थान करेंगे।

— गेरोना, दिवंगत आत्माओं के लिए कैसे प्रार्थना करनी चाहिए?

---

[109] माउंट अथोस के एल्डर पैसियोस। माउंट अथोस के संत पिता और माउंट अथोस की कहानियाँ। पृ. 89–93। — अनुवादक की टिप्पणी।

[110] ग्रीक चर्च की परंपरा के अनुसार, दिवंगत लोगों की अस्थियों को कई वर्षों के बाद खोदकर निकाला जाता है, धोया जाता है और एक विशेष भंडारण-स्थल — एक अस्थि-भंडार (ओस्यूरी) — में रखा जाता है। — अनुवादक की टिप्पणी।

[111] स्लावोनिक संस्करण में ऐसा कोई वाक्यांश नहीं है। — अनुवादक की टिप्पणी।

— सामान्य रूप से कहें: 'हे ईश्वर, अपने स्वर्गीय सेवकों की आत्माओं को शांति प्रदान करें।' यदि आपको कोई स्वर्गीय व्यक्ति याद आए, या आपको पता चले कि आपका कोई जानने वाला—या अजनबी—मर गया है, तो उसी प्रार्थना में उस आत्मा का भी स्मरण करें।

सबसे पहले उन विंगतों का स्मरण करना अधिक उचित है जिन्हें सबसे अधिक आवश्यकता है, फिर उन लोगों का जिनकी आवश्यकता कम है, और अंत में—मरहूम रिश्तेदारों और प्रियजनों का। मैं, उदाहरण के लिए, यद्यपि मैं कभी विशेष रूप से अपने रिश्तेदारों के लिए प्रार्थना नहीं करता, यदि संयोग से, थकान या समय की कमी के कारण, मैं विंगतों के लिए प्रार्थना करना भूल जाता हूँ, तो बाद में मैं अपने माता-पिता को सपने में देखता हूँ। क्योंकि जब मैं सामान्य रूप से सभी विंगतों के लिए प्रार्थना करता हूँ, तो मेरे माता-पिता को भी सहायता मिलती है और वे प्रसन्न होते हैं, लेकिन यदि मैं प्रार्थना नहीं करता, तो मेरे पिता और माता इस सांत्वना से वंचित रह जाते हैं। हमारी प्रार्थनाएँ कमज़ोर होती हैं, लेकिन वे भी मृतकों को मदद पहुँचाती हैं। इसलिए, यदि हम भिक्षु मृतकों के लिए प्रार्थना नहीं करते हैं, तो हम इसके हक़दार हैं कि हमारे जीवित रहते हुए हमारी खाल उधेड़ दी जाए और उस पर नमक छिड़का जाए।

प्राण त्याग चुके लोगों को हमारी प्रार्थनाओं की आवश्यकता होती है

[112]— गेरोन्डा, सेवा के दौरान मैं अपने लिए अधिक प्रार्थना करता हूँ। यहाँ तक कि जब स्मारक सेवा में 'निर्दोषों' की प्रार्थनाएँ पढ़ी जा रही होती हैं, तब भी मैं अक्सर अपने लिए प्रार्थना करना जारी रखता हूँ।

— तो फिर, क्या आप चाहते हैं कि सब अच्छा केवल आपके लिए ही हो? विंगतों को हमारी प्रार्थनाओं की आवश्यकता है, क्योंकि वे अब किसी भी तरह से अपनी मदद नहीं कर सकते, जबकि हम उनके लिए कुछ कर सकते हैं।

मुझे याद है कि माउंट अथोस पर एक गृहस्थ रहते थे — अंकल यानिस। वह मठों और कोठरियों में घूमकर पूछते थे, 'क्या कोई काम है जो किया जाना है? चलिए, आपको कौन सा काम करवाना है?' वह इतने अच्छे इंसान थे कि संतों ने उन्हें भिक्षु बनने की सलाह दी। लेकिन वह जवाब देते थे, 'नहीं, नहीं!.. बस मेरे लिए प्रार्थना करना! आप कल्पना भी नहीं कर सकते कि मैं कितना नीच था! क्या आप जानते हैं कि मैंने युद्ध के दौरान कितना बुरा किया था?" एक बार, जब मैं एक उपदेश-मंच (lectern) बनाने में उसकी मदद कर रहा था, तो उसने पूछा: "मेरे लिए प्रार्थना करें, फादर, क्योंकि मैं एक बहुत बड़ा पापी हूँ।" फिर मेरा उससे संपर्क टूट गया। कुछ समय बाद, एक मठ का एक भिक्षु मेरे पास आया और कहा: 'चाचा यानिस का निधन हो गया है। वह मुझसे दो बार मिले और मुझसे यह अनुरोध करने को कहा कि आप विंगतों में उनकी स्मृति का स्मरण करें।' इस तरह यह हुआ। चाचा यानिस भिक्षुओं की मदद करने के लिए एक मठ में गए। जब उसकी मृत्यु का समय आया, तो उसने क्रिप्ट में सेवा कर रहे हयरोमोंक से कहा: 'भाई, मैं एक बहुत बड़ा पापी हूँ। कृपया हर दिन मेरी कब्र पर एक स्मृति सेवा करें।' और जब वह मर गया, तो यह हिरोमोंक वास्तव में हर शाम आता था और उसकी कब्र पर सेवा का आयोजन करता था। लेकिन कुछ समय बाद, इस हिरोमोंक को आर्कोंडेरियन ([113]) में कर्तव्य सौंप दिए गए, और वह कभी-कभी सेवा का आयोजन करना भूल जाता था। एक रात, अंकल यानिस उसे सपने में दिखाई दिए और कहा: 'कृपया, मुझे भूलना मत! यदि आप मेरे लिए स्वयं लिटनी नहीं कर सकते, तो फादर पैसियोस के पास जाएँ और उन्हें बता दें कि मैं मर गया हूँ। वे हर दिन मेरी स्मृति में प्रार्थना करते हैं, लेकिन वे मेरी सेहत के लिए और यह प्रार्थना करते हैं कि काश मैं पश्चाताप कर पाता। और अब मैं पश्चाताप नहीं कर सकता।"

मरने वालों को जीवित लोगों की तुलना में प्रार्थना की अधिक आवश्यकता होती है, क्योंकि जीवित लोगों के लिए पश्चाताप की अभी भी आशा होती है। और ईश्वर चाहता है कि ऐसे लोग हों जो मृतकों की ओर से उसकी मध्यस्थता करें, क्योंकि अंतिम न्याय अभी तक नहीं हुआ है। एक बार, युद्ध के दौरान, एक गंभीर रूप से घायल सैनिक ने एक पादरी से पानी माँगा — और पादरी ने उसे अनसुनी कर पानी देने से इनकार कर दिया, जबकि उसकी कैंटीन में थोड़ा सा पानी बचा हुआ था। कुछ ही देर बाद, वह घायल व्यक्ति मर गया, और जैसे ही पादरी को अपनी गलती का एहसास हुआ, वह निराशा में डूब गया। वह लगातार उस व्यक्ति का स्मरण करता रहा और, एक दिन जब वह मेरी कोठरी में आया, तो उसने मुझे अपनी इस दुर्भाग्यपूर्ण घटना के बारे में बताया। सच्चाई यह है कि यह पादरी एक बहुत ही दयालु व्यक्ति था और खुद से बार-बार पूछता रहा: 'मैंने ऐसा कैसे कर सकता था?!' यह सब ईश्वर की अनुमति से

---

[112] यह भजन संहिता 118 का नाम है, जो इन शब्दों से शुरू होता है: 'धन्य हैं वे जिनका चाल-चलन निर्दोष है।'

[113] आर्खोन्दारिकि — आगंतुकों के लिए स्वागत क्षेत्र, साथ ही एक मठवासी अतिथि गृह। — अनुवादक की टिप्पणी।

हुआ। ईश्वर ने संक्षेप में उस पादरी से अपनी कृपा हटा ली, क्योंकि उस सैनिक को प्रार्थना की बहुत ज़रूरत थी। अगर पादरी ने उसे पानी दे दिया होता, तो वह जल्द ही उसके बारे में भूल जाता। लेकिन अब उसका अंतरात्मा उसे सता रहा था, और वह लगातार उस आत्मा के लिए प्रार्थना करता रहा।

प्राणियों के लिए राहत

— गेरोना, हमारी प्रार्थनाएं दिवंगत आत्माओं को कैसे लाभ पहुँचाती हैं?

— मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ। अगर, एक दिन, जब आप मुझसे मिलने आते, तो आप मुझे यहाँ नहीं बल्कि एक नम तहखाने में पाते, तो आप एबेस से कहतीं: 'यह एल्डर कितना दयनीय है! चलो इसे ऊपर की मंजिल पर ले चलें ताकि, जब तक यह जीवित है, यह धूप देख सके!' आपको क्या लगता है, क्या एबेस ऐसा करतीं?

— हाँ, ज़रूर वह ऐसा करेगी, गेरोन्डा।

— खैर, बात तो बनती है। भले ही मठ की प्रमुख ऐसा करे, निस्संदेह जब हम ईश्वर से प्रार्थना करेंगे तो वह स्वयं दिवंगतों को राहत देंगे? क्या उनके लिए उन्हें बेहतर परिस्थितियों वाली कोठरी में ले जाना, या यहाँ तक कि उन्हें घर में नजरबंदी में रखना भी वास्तव में इतना मुश्किल होगा?

जब मैं छोटा था, मैं एक बूढ़ी महिला को जानता था जो बेहद कंजूस थी। हालाँकि मेरे साथ वह कंजूस नहीं थी, क्योंकि वह मुझसे बहुत प्यार करती थी। उसकी मृत्यु के तीन साल बाद मेरे साथ कुछ अजीब हुआ। जब मैं यीशु की प्रार्थना का जाप कर रहा था, तो ऐसा लगा जैसे किसी युवक ने मेरा हाथ पकड़कर मुझे उस बूढ़ी महिला की कब्र पर ले जाया हो, और बताया कि उसने खुद मुझे बुलाया था। हम कब्र पर पहुँचे; उस युवक ने कब्र का पत्थर हटाया, और मैंने देखा कि उसका शरीर केवल आधा ही सड़ चुका था और उससे एक असहनीय बदबू आ रही थी। वह चिल्लाई: 'भिक्षु, मुझे बचाओ! भिक्षु, मुझे बचाओ!' मुझे उस पर इतनी दया आई कि मैंने उसे कसकर गले लगा लिया और चूम लिया। भयानक बदबू के बावजूद, मैं उसे छोड़ना नहीं चाहता था, और अगर वह अपनी मर्जी से न गई होती, तो मैं उसके साथ ही रहता। इस घटना ने मुझ पर एक अमिट छाप छोड़ी। जब आप सच्चे दिल से, पूरी आत्मा से प्यार करते हैं, तो न सड़ता हुआ मांस घृणा पैदा करता है और न ही बदबू। उदाहरण के लिए, मुझे ही लें: जब मैं किसी सांसारिक महिला को, जो फैशन से सजी-धजी और इत्र की खुशबू से महकती हुई हो, देखता हूँ, तो मुझे भीतर से घृणा होती है; फिर भी इस वृद्ध महिला के मामले में, बदबू के बावजूद, मैं उससे अलग नहीं होना चाहता था और उसके लिए मुझे एक विशेष करुणा महसूस हुई। आध्यात्मिक जीवन में अद्भुत बातें होती हैं! उसे प्रार्थना की बहुत ज़रूरत थी, इसीलिए ईश्वर ने उसे मुझे उस अवस्था में दिखाया। इसके बाद, मैंने उस आत्मा के लिए प्रार्थना करना शुरू कर दिया। दो महीने बाद, मैंने खुद को किसी खाई की तरह, एक फनेल (funnel) में खड़ा हुआ सा देखा। दुर्भाग्य से, वहाँ बहुत से लोग थे — वे भयानक, काले दिख रहे थे और बहुत कष्ट झेल रहे थे। और उस खाई के ऊपर, एक उज्ज्वल बादल पर, मैंने उस बूढ़ी महिला को देखा। वह दूर लग रही थी, हालांकि वास्तव में वह पास ही थी। बूढ़ी महिला काफी जवान दिख रही थी, लेकिन यह स्पष्ट था कि वह वही थी। उसके बगल में एक देवदूत मंडरा रहा था — शायद उसका रक्षक देवदूत — और वह उसका चेहरा धो रहा था। वह बहुत शांतिपूर्ण दिख रही थी। मैंने उसे गले लगा लिया और एक ऐसी खुशी महसूस की जिसे शब्दों में बयां करना असंभव है!

आखिरकार, दिवंगत लोग अभियुक्त हैं, वे लोग जो दासता में गिर गए हैं। कभी-कभी मुझे एक पुरानी लोक धुन याद आती है और मैं उसे गुनगुनाता हूँ, दिवंगतों को दास मानते हुए:

वेलि, वेलि, स्वतंत्रता प्रदान करो
इस पीड़ित शरीर को,
वेलि, वेलि, मुझे एक आवाज़ दे,
ताकि मुझमें सब कुछ गा सके,
अपने आग से मेरी आत्मा को गर्म करो,
जो पत्थर की तरह मृत था,
मैं तेरी खुशी का गीत गाऊँगा,
वसंत की कोयल की तरह।
इस गीत की गूँज सुनाई दे
कैद की दीवारों के भीतर का दास,

और हो सके कि यह मेरे से घावों को लेप दे
दासता की बेड़ियों में जकड़े दिलों का।

मैं इस गीत के शब्दों को स्वयं पर भी लागू करता हूँ। क्या मैं पीड़ा से थका नहीं हूँ?[114] इस जीवन में मैं एक दास हूँ। और 'कारागार की दीवारों के भीतर का दास', जिससे गीत दासता में जकड़े हुए हेलेस का उल्लेख करता है, मेरे लिए उन विंगतों का प्रतिनिधित्व करता है जिन्हें बंदी बनाकर रखा गया है, और मैं सर्वदयालु ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि वे उनके हृदयों पर अपनी दया का मरहम बरसाएँ।

अध्याय 4.
भजन संहिता कैसे एक बिजली की कड़क है जो शैतान को गिरा देती है

दाऊद की भजन-पुस्तक दैवीय रूप से प्रेरित है

एल्डर, मैं यह देखकर चकित हूँ कि बच्चे भजन संहिता को कितनी अच्छी तरह समझते हैं और वे इसे कितनी बेसब्री से पढ़ना चाहते हैं!…

— भजन संहिता सभी उम्र के लिए उपयुक्त है। बच्चे शायद इसे आप और हमसे भी अधिक आनंद लें। भजन संहिता दैवीय रूप से प्रेरित है; इसे दैवीय प्रकाश द्वारा लिखा गया था, इसीलिए इसमें इतने शक्तिशाली और गहरे विचार हैं। भले ही आप सभी धर्मशास्त्रियों और भाषाविदों को एक साथ इकट्ठा कर लें, वे भी ऐसी सामग्री वाला एक भी भजन नहीं लिख पाएंगे। और अगर वे कुछ लिख भी दें, तो वह एक प्लास्टिक के फूल जैसा होगा। नबी दाऊद को कोई औपचारिक शिक्षा नहीं मिली थी, फिर भी उन्होंने कितनी गहराई से लिखा! यह स्पष्ट है कि उन्हें परमेश्वर की आत्मा द्वारा निर्देशित किया गया था।

— गेरोना, मेरे पास भजन संहिता पढ़ने का समय नहीं है।

— दिन में इसके लिए थोड़ा समय निकालना अच्छा होगा। और अगर समय न हो, तो जल्दबाजी में पूरा भजन संहिता पढ़ने की बजाय, आधा काथिस्मा, यानी '[115] ', का अर्थ समझते हुए पढ़ना बेहतर है। आपने जो पढ़ा है उसे मन में रखें और उस पर मनन करें। भजन संहिता प्रार्थना है।

कुछ लोग भविष्यवक्ता दाऊद को गलत समझते हैं और कहते हैं कि उनके कुछ भजन शापों से भरे हैं। लेकिन जब दाऊद प्रार्थना करते हैं:

'पापी पृथ्वी से मिट जाएँ, और अधर्मी, जैसे कि वे कभी थे ही नहीं'[116] , उसका यह मतलब नहीं है कि पापियों का नाश हो जाना चाहिए, बल्कि यह कि उन्हें पश्चाताप करना चाहिए, ताकि पृथ्वी पर अब कोई पापी न रहे।

मुझे भजन संहिता पढ़ने में आनंद आता है; यह भविष्यवाणियों और सांत्वना से भरी है। कठिन परिस्थितियों में, यदि आप भजन संहिता पढ़ें, तो आपको राहत, मुक्ति और यह निश्चितता महसूस होती है कि ईश्वर मदद करेंगे।

'धर्मी की रक्षा प्रभु से होती है, और संकट के समय वह उनका आश्रय है' ([117]), जैसा कि वहाँ लिखा है।

संत अर्सेनियस की 'परिस्थितियों' के अनुसार भजन संहिता का पाठ[118]

— गेरोन्डा, आप संत आर्सेनियस की *परिस्थितियाँ* का उपयोग करके भजन-संग्रह पढ़ने तक कैसे पहुँचे?

— संत आर्सेनियस, लोगों द्वारा उनके पास लाई जाने वाली विभिन्न परिस्थितियों के लिए सेवा पुस्तक में कोई उपयुक्त प्रार्थना न पाकर, उन्होंने विभिन्न भजन का उपयोग किया। उन्होंने एक नोटबुक में लिखा था कि किसि परिस्थिति में कौन सा भजन पढ़ना है। जब यह नोटबुक मेरे पास आई, तो मैंने इन निर्देशों के अनुसार भजन संहिता

---

[114] दिसंबर 1993 में कहा गया।

[115] कैथिस्मा (ग्रीक शब्द καθίζω — 'बैठना' से) — बाइज़ेंटाइन संस्कार की पूजा-संस्कार परंपरा में, भजन संहिता का एक खंड है। भजन संहिता, जिसमें 150 भजन हैं, को 20 कैथिस्मा में इस तरह विभाजित किया गया है कि सभी कैथिस्मा लगभग समान लंबाई के हों। भजन संहिता के पाठ के दौरान, चर्च के नियम मंडली को बैठने की अनुमति देते हैं। — अनुवादक की टिप्पणी।

[116] भजन संहिता 103:35.

[117] भजन संहिता 36:39।

[118] इस संस्करण के परिशिष्ट, पृ. 251–268 देखें।

पढ़ना और प्रार्थना करना शुरू कर दिया। मुझे लगता है कि संत अर्सेनियस भी भजन संहिता के माध्यम से हमारी प्रार्थना में बहुत मदद करते हैं।

— गेरोन्डा, क्या संत आर्सेनियस हमें अब अधिक मदद करते हैं क्योंकि वे देखते हैं कि हम उसी तरह प्रार्थना कर रहे हैं जैसे उन्होंने स्वयं प्रार्थना की थी?

— हाँ, बिल्कुल। और इसके उदाहरण भी हैं!

— जेरोंडा, किसी विशेष मामले के लिए भजन संहिता को कैसे पढ़ना और प्रार्थना करना चाहिए?

— आप उन्हें कैसे पढ़ते हैं?

— पहले मैं 'परिस्थितियाँ' में दिए गए निर्देशों को देखता हूँ, और फिर मैं भजन स्वयं पढ़ता हूँ।

— नहीं, पहले आपको उचित तैयारी की आवश्यकता होती है। संत आर्सेनियस एक संत थे और उन्होंने उस स्तर को प्राप्त कर लिया था कि वे सीधे भजन पढ़ते थे। लेकिन निश्चित रूप से हम पढ़कर शुरुआत नहीं करेंगे 'हे ईश्वर, मुझ पर दया करो...'?[119] और भजन के बाद, क्या हम डोकसोलॉजी का पाठ नहीं करेंगे? क्या हम कुछ प्रणाम नहीं करेंगे? तो, पहले पचासवां भजन पढ़ें और विनम्रतापूर्वक ईश्वर से दया की याचना करें। फिर थियोटोकोस की प्रार्थना, "हे परमेश्वर की माता, हम आपकी दया में शरण लेते हैं", और संत आर्सेनियस का ट्रोपारियन, परमेश्वर की परम पवित्र माता और संत आर्सेनियस से सहायता के लिए पुकारने के लिए। फिर अपनी मंशा पढ़ें—आप किसके लिए प्रार्थना करना चाहते हैं—और संबंधित भजन। अंत में, पढ़ें: "महिमा... और अब...," 'अल्लेलूया, अल्लेलूया, अल्लेलूया, महिमा तुझमें हो, हे ईश्वर' (तीन बार) और अंत में, मसीह की कृतज्ञता के लिए डोकसोलॉजी और ईश्वर की माता की कृतज्ञता के लिए 'यह वास्तव में उचित है'। आप जितने प्रणाम कर सकते हैं, उतने करें।

— गेरोना, मैं भजन और उन परिस्थितियों के बीच संबंध खोजने की कोशिश कर रहा हूँ जिनमें संत आर्सेनियस ने इसका उपयोग किया था, लेकिन मुझे यह हमेशा समझ में नहीं आता।

— विशिष्ट आवश्यकताओं के लिए दिशानिर्देश अधिक या कम हद तक भजनों के अर्थ से मेल खाते हैं। लेकिन संत आर्सेनियस को इस मेल की सटीकता की इतनी चिंता नहीं थी, न ही इस बात की कि भजन का सार परिस्थितियों से शाब्दिक रूप से कितना मेल खाता था — रेवरेंड के लिए जो महत्वपूर्ण था, वह ठीक लोगों के लिए प्रार्थना करना था।

— जेरोंडा, क्या यह संभव है कि पहले 'परिस्थितियों' से कुछ निर्देश पढ़े जाएँ, और फिर सभी संबंधित भजन एक साथ पढ़े जाएँ?

— यदि आप कई निर्देशों को एक साथ पढ़ेंगे, तो आप उन्हें भूल जाएँगे। प्रत्येक निर्देश को भजन से पहले अलग से पढ़ना बेहतर है, ताकि हृदय सक्रिय हो और उत्साह जागृत हो। जब कोई व्यक्ति किसी विशेष मामले के लिए प्रार्थना करता है, तो यह हार्दिक प्रार्थना में बहुत सहायक होता है।

— जेरोंडा, मुझे सेवा के दौरान भजन-संग्रह के पाठ का अनुसरण करना मुश्किल लगता है।[120]

— आप अपनी कोठरी में 'परिस्थितियाँ' में पढ़े जाने वाले भजनों से संबंधित निर्देश देख सकते हैं, और फिर विशिष्ट ज़रूरतों के लिए प्रार्थना करें। और यदि आप भूल जाते हैं कि प्रत्येक निर्देश किस ज़रूरत से संबंधित है, तो यह कहें: 'हे मेरे ईश्वर, उस ज़रूरत में मेरी मदद करें जिससे यह भजन संबंधित है,' — और यीशु की प्रार्थना कहें।

आइए विभिन्न आवश्यकताओं के लिए प्रार्थना करें

— गेरोन्डा, जब मैं अपने कर्तव्यों के बाद अपनी कोठरी में लौटता हूँ, तो मैं आमतौर पर विभिन्न ज़रूरतों के लिए अपनी माला से प्रार्थना करता हूँ। शायद मेरे लिए प्रत्येक अवसर के लिए उपयुक्त कुछ भजन पढ़ना मददगार होगा?

— यदि आप चाहें, तो इसे आजमाएँ; यह आपकी मदद करेगा। सबसे पहले, उस अवसर के बारे में बताने वाला नोट पढ़ें जिसके लिए भजन पढ़ा जाता है; फिर किसी विशेष आवश्यकता के लिए अपनी माला से प्रार्थना करें; और फिर भजन स्वयं पढ़ें। भजन संहिता हार्दिक प्रार्थना में एक बड़ी सहायता है; समय के साथ आप स्वयं यह महसूस करेंगे। 'परिस्थितियों' को देखने के बाद, मैं दिल से प्रार्थना करता हूँ और एक विशेष आवश्यकता के लिए नहीं, बल्कि

---

[119] पवित्र अनुष्ठान संबंधी नियमों के अनुसार, संध्या के समय भजन संहिता का एक काथिस्मा और मध्यरात्रि प्रार्थना के समय दो काथिस्मा पढ़े जाते हैं। इस प्रकार, एक सप्ताह के दौरान संपूर्ण भजन संहिता का संपूर्ण पाठ हो जाता है।

[120] भजन संहिता 50.

कई के लिए प्रार्थना करता हूँ। दूसरे शब्दों में, संत आर्सेनियस की 'परिस्थितियों' से शुरू करते हुए, मैं अपनी याचना का दायरा बढ़ाता हूँ, और इसे केवल भौतिक आवश्यकताओं पर ही नहीं बल्कि आध्यात्मिक आवश्यकताओं पर भी लागू करता हूँ। उदाहरण के लिए, पहले भजन के लिए, जिसे संत आर्सेनियस ने पेड़ और अंगूर के बाग लगाते समय जपते थे, यह प्रार्थना करते हुए कि उनमें फल लगें, मैं पहले कहता हूँ: 'प्रभु, जो कुछ भी लगाया गया है, वह अंकुरित हो।' इसके बाद, मैं हर अच्छे प्रयास के लिए प्रार्थना करता हूँ जो शुरू हो रहा है। मैं प्रार्थना करता हूँ: 'प्रभु! जो छोटे बच्चे पैदा होते हैं, वे पवित्र हों; वे बढ़ें और फलें-फूलें। हर बोया गया आध्यात्मिक वचन, और हर शुरू किया गया आध्यात्मिक प्रयास, फल दे।" जब मैं भजन संहिता 105 शुरू करता हूँ, जो दिव्य प्रबोधन के संबंध में पढ़ी जाती है, तो मैं शारीरिक रूप से अंधों के लिए प्रार्थना करता हूँ; और भजन संहिता 122, जो अंधों के संबंध में पढ़ी जाती है, पूरी दुनिया को ईश्वर द्वारा प्रबुद्ध करने के लिए है। संक्षेप में, जो कोई भी संत आर्सेनियस की 'परिस्थितियों' से अपनी प्रार्थना शुरू करता है, वह अन्य ज़रूरतों को भी देख सकता है और उनके लिए भी प्रार्थना कर सकता है। आपके साथ भी ऐसा ही है: यदि आप आध्यात्मिक अभ्यास में संलग्न होना चाहते हैं, तो भजन संहिता की शुरुआत से अंत तक सभी भजनों और संत आर्सेनियस के 'परिस्थितियों' को लें, और उन्हें न केवल सांसारिक मामलों पर बल्कि आध्यात्मिक मामलों पर भी लागू करते हुए, हृदय से प्रार्थना करें। आइए इसे आज़माते हैं। अभी संत आर्सेनियस के 'परिस्थितियों' से कोई अंश लें और मुझे बताएं: इस भजन को पढ़ते समय आप और किस चीज़ के लिए प्रार्थना करेंगे?

— खैर, उदाहरण के लिए, गेरोन्डा, हाल ही में मेरे कानों में दर्द होने लगा और मैं भजन संहिता 95 पढ़ रहा था, जिसे संत आर्सेनियस बधिर लोगों पर पढ़ा करते थे। ऐसा करते समय, मैंने न केवल अपने लिए, बल्कि सभी बधिर लोगों, बच्चों के लिए कि वे अपने माता-पिता की आज्ञा मानें, और नवसिखुओं के लिए कि वे अपने बड़ों के प्रति आज्ञाकारिता दिखाएं, प्रार्थना की।

— देखिए: चूँकि आपने स्वयं इन ज़रूरतों का अनुभव किया है और उन्हें सहा है, आप आसानी से उन दूसरों को समझ सकते हैं जिनकी ज़रूरतें भी ऐसी ही हैं। यह सुनिश्चित करने की कोशिश करें कि आप सभी लोगों के लिए सहानुभूति महसूस कर सकें — भले ही आपने व्यक्तिगत रूप से उनके द्वारा सामना की जाने वाली कठिनाइयों का अनुभव न किया हो। इस तरह, धीरे-धीरे, आप सभी लोगों, चाहे वे पास के हों या दूर के, के लिए करुणा महसूस करना सीख जाएँगे, और आप उनके लिए हृदय से प्रार्थना करेंगे; आपका हृदय उनके लिए व्याकुल होगा, और उसी वेदना से प्रार्थना फूटेगी।

— गेरोन्डा, जब मैं भजन में दिए गए निर्देशों को पढ़ता हूँ और अन्य समान ज़रूरतों के बारे में सोचने की कोशिश करता हूँ, तो कुछ भी दिमाग में नहीं आता।

— इस बात पर अपना दिमाग खपाने की कोई ज़रूरत नहीं है कि 'मैं और किस लिए प्रार्थना कर सकता हूँ?' आखिरकार, प्रार्थना के कारण एक सेकंड के अंश में ही दिल से निकलते हैं। बेशक, इस मामले में मेरे लिए यह आसान है, क्योंकि मैं लोगों के साथ बहुत समय बिताता हूँ और मैं उनकी पीड़ा और उनकी ज़रूरतों को अपनी आँखों के सामने देखता हूँ, और मुझे उनके लिए करुणा महसूस होती है। हर बार, विशिष्ट लोगों की विशिष्ट परिस्थितियों के आधार पर, मैं सुप्रसिद्ध भजनों में हमेशा नई गहराइयाँ खोजता हूँ। 'परिस्थितियों' के अनुसार प्रार्थना करते समय, मैं पहले किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचता हूँ जिसे मैं जानता हूँ, और फिर अपनी प्रार्थना उन सभी तक बढ़ाता हूँ जिन्हें मैं नहीं जानता और जो उसी आवश्यकता में हैं। और आपको उदासीन नहीं रहना चाहिए। सोचिए कि दुनिया कैसे कष्ट झेल रही है, ताकि आपकी प्रार्थना हृदय से निकले। मुख्य कार्य इस कार्य में हृदय को संलग्न करना है।

भजन संहिता से प्रार्थना

— हमारे समय में प्रार्थना की बहुत आवश्यकता है। अब इसका एकमात्र उपाय प्रार्थना है; इसके बिना, किसी भी अच्छे की उम्मीद न करें। भजन संहिता में अपार शक्ति है। भजन संहिता एक बिजली की कड़क है जो शैतान को गिरा देती है। मुझे भजन संहिता में कितना आराम मिलता है! मैंने इसे तीन भागों में विभाजित किया है[121] और प्रत्येक दिन एक भाग पढ़ता हूँ। तीन दिनों में मैं इसे पूरा पढ़ लेता हूँ, और फिर शुरुआत से फिर से शुरू करता हूँ। मैं प्रत्येक भजन पर संत आर्सेनियस की 'परिस्थितियाँ' (Circumstances) की व्याख्या पढ़ता हूँ और संबंधित आवश्यकता के लिए तथा शरीर और आत्मा से पीड़ित सभी लोगों के लिए हार्दिक प्रार्थना करता हूँ। फिर मैं भजन पढ़ता हूँ और, प्रत्येक भजन के अंत में, मैं जोड़ता हूँ: 'हे ईश्वर, अपने स्वर्गीय सेवकों को विश्राम प्रदान कर...' जब मैं एक घंटा आधा भजन-संग्रह पढ़ता हूँ, तो वह दुनिया की मदद करने का मेरे लिए सबसे अच्छा तरीका है। सर्दियों में मुझे हर्निया से बहुत

[121] पहले भाग में भजन 1–54, दूसरे भाग में भजन 55–100, और तीसरे भाग में भजन 101–150 शामिल हैं।

तकलीफ होती थी, लेकिन मैं खड़े-खड़े भजन-संग्रह पढ़ता था। असहनीय दर्द के कारण मेरी आँखों से आँसू बहते थे। एक हाथ से मैं अपनी हर्नियां को जगह पर पकड़े रहता था, और दूसरे हाथ से भजन-संग्रह को। मुझे ऐसा लगता था जैसे मैं मोर्चे पर तोप चलाने वाला एक तोपची हूँ, बस फर्क इतना था कि मैं शैतान पर गोली चला रहा था। दिन में मैं लक्षित भजन-गोलीबारी करता था; रात में मैं यीशु की प्रार्थना से अपनी जगह डटा रहा। शैतान आग-बबूला हो गया, और यह हर्नियां उसकी बदला-अदायगी थी। परन्तु ईश्वर ने भी मुझे यह दुर्बलता दी, यह देखने के लिए कि मैं स्वयं को कैसे संचालित करता हूँ।

— गेरोन्डा, मुझे कुछ भी सहारे के बिना खड़े होकर भजन-संग्रह पढ़ना मुश्किल लगता है।

— तुम्हें भी पवित्र आत्मा के मंदिरों[122] को खंभों से सहारा देना होगा। मैं तुम्हारे लिए भी वैसी ही बैसाखी बना दूँगा जैसी मैंने अपने लिए बनाई है: मैंने हैंडल पर एक तख्ती ठोक दी है, जिससे यह 'T' अक्षर जैसा दिखता है। जब मैं भजन संहिता पढ़ता हूँ तो उस पर सहारा लेता हूँ। मेरे सेल में एक बैसाखी है और एक बाहर।

— गेरोन्डा, कभी-कभी, जब मैं पूरी तरह से थक जाता हूँ, तो मैं खुद को भजन संहिता पढ़ने के लिए मजबूर करता हूँ, भले ही अपनी थकान के कारण मैं कुछ भी समझ नहीं पाता। लेकिन मैं खुद को खड़े रहने के लिए मजबूर करता हूँ — और मुझे लगता है कि मुझे इससे लाभ होता है। हालाँकि, एक विचार मुझे बताता है कि ऐसी प्रार्थना का 'बहुत कम मूल्य' है।

— हो सकता है कि आप यह न समझ पा रहे हों कि आप क्या पढ़ रहे हैं, लेकिन ऐसी प्रार्थना का फिर भी बहुत मूल्य है, क्योंकि अपनी थकान के बावजूद, आप खुद को मसीह के सामने खड़े रहने के लिए मजबूर करते हैं। यह न भूलें कि प्रार्थना के लिए प्रयास एक आवश्यक शर्त है।

भाग 5.
यीशु की प्रार्थना और संयम

"हम मसीह के सबसे मीठे नाम का कई बार जप करते हैं। हम ऐसा इसलिए नहीं करते कि मसीह पहली बार में हमें नहीं सुनते, बल्कि इसलिए करते हैं ताकि हमारा मन उन से एक हो जाए।"

अध्याय 1.
यीशु की प्रार्थना की शक्ति पर

"हे प्रभु यीशु मसीह, परमेश्वर के पुत्र, मुझ पर दया करो"

जेरोन्डा, यीशु की प्रार्थना का पाठ करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

— इसे पूरा कहना सबसे अच्छा है: 'हे प्रभु यीशु मसीह, परमेश्वर के पुत्र, मुझ पर दया करो,' क्योंकि यीशु की प्रार्थना में हमारा संपूर्ण धर्मशास्त्र निहित है।[123] लेकिन यदि आपको इसे पूरा कहना कठिन लगे, तो कहें: 'हे प्रभु यीशु मसीह, मुझ पर दया करो।'

— जेरोंडा, मैंने पढ़ा है कि यह प्रार्थना पवित्र त्रिमूर्ति के तीनों व्यक्तियों को संबोधित की जानी चाहिए।[124] जब हम 'प्रभु यीशु मसीह' कहते हैं, तो क्या हम केवल मसीह को संबोधित नहीं कर रहे होते?

---

[122] रेवरेंड शरीर का उल्लेख कर रहे हैं, जो, प्रेरित पौलुस के अनुसार, है पवित्र आत्मा का मंदिर (देखें 1 कुरिन्थियों 6:19)।

[123] सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, यीशु की प्रार्थना के शब्दों में परमेश्वर के वचन के अवतार के सिद्धांत निहित हैं: 'प्रभु' मसीह के दिव्य स्वभाव को दर्शाता है, 'यीशु' उनके मानवीय स्वभाव को प्रकट करता है, और 'मसीह' एक ही व्यक्ति में एकजुट दोनों का संकेत देता है। 'ईश्वर का पुत्र' यह दर्शाता है कि मसीह में दोनों स्वभाव अपने मिलन के बाद भी अपरिष्कृत रहते हैं। देखें: दैवी प्रार्थना के शब्दों पर एक अज्ञात संत के अद्भुत शब्द। डोब्रोतोलीउबिया द्वारा ग्रीक से अनुवादित, खंड 5। मास्को: माउंट अथोस पर पैंटेलिमॉन मठ का मेतोचियन, 1991। पृ. 5. — अनुवादक की टिप्पणी।

[124] देखें अनाम हेसिकैस्ट, नेप्टिक थ्योरी, माउंट एथोस पर ज़ेनोफ़ोन के पवित्र मठ की एक पांडुलिपि से, 'ऑर्थोडॉक्स किपेली' द्वारा प्रकाशित, थेस्सालोनिकी 1979, पृ. 97–99।

— लेकिन क्या परमेश्वर पिता ने संसार को बचाने के लिए मसीह, परमेश्वर के पुत्र को संसार में नहीं भेजा था? क्या वही मसीह नहीं थे जिन्होंने स्वयं को बलिदान के रूप में अर्पित किया; क्या वही नहीं थे जिन्हें हमारे लिए सूली पर चढ़ाया गया? क्या वही मसीह नहीं हैं जो संसार का न्याय करेंगे? इसलिए हम अपनी प्रार्थनाएँ मसीह को संबोधित करते हैं, क्योंकि परमेश्वर ने संसार की मुक्ति उसी पर स्थापित की है।

— क्या यह सही है, गेरोन्डा, 'प्रभु यीशु मसीह, मुझ पर दया करो' कहने के बजाय यह कहना: 'प्रभु यीशु मसीह, मुझे ज्ञान दो', या 'मुझे क्षमा करो', या 'मुझे ढक लो'?

— प्रार्थना को वैसे ही कहना बेहतर है जैसा प्रथा है, जिसका अंत 'मुझ पर दया करो' से होता है। 'मुझ पर दया करो' में सब कुछ समाहित है: 'बचाओ', 'प्रकाशित करो', शारीरिक आवश्यकताओं और वासनाओं से मुक्ति, दोनों के लिए अनुरोध... लेकिन यदि किसी भी क्षण आपको एहसास हो कि आपको 'हे प्रभु यीशु मसीह, मुझे ज्ञान प्रदान करो' या 'मुझे क्षमा करो' कहना चाहिए, तो आप ऐसा कर सकते हैं।

— गेरोन्डा, क्या 'मुझ पर दया करें' के बाद हमेशा 'एक पापी' कहना आवश्यक है?

— शुरुआत में आप इसे कुछ बार कह सकते हैं, लेकिन बाद में हर प्रार्थना के बाद इसे दोहराने की कोई आवश्यकता नहीं है; अपनी पापी प्रकृति के प्रति जागरूक होना ही पर्याप्त है।

— जेरोंडा, मुझे यीशु की प्रार्थना कहने की तुलना में परमेश्वर की माता या संतों की जपमाला जपनी अधिक आसान लगती है। क्या ऐसा होना सामान्य है?

— ईश्वर की माता और संतों से प्रार्थना करना एक बात है; यीशु की प्रार्थना बिल्कुल दूसरी। वे अलग-अलग चीजें हैं। यीशु की प्रार्थना का एक अलग अर्थ है: इसके माध्यम से, एक व्यक्ति मसीह के साथ एकजुट होता है, और मन ईश्वर के साथ एकजुट होता है। लेकिन मन को प्रार्थना में बना रहना चाहिए — यही यीशु की प्रार्थना का रहस्य है। जब हम किसी एक संत या दूसरे को कई मालाएँ जपते हैं, तो वह भी अच्छा है, लेकिन इस तरह आप अविराम प्रार्थना प्राप्त नहीं कर पाएंगे। यीशु की प्रार्थना का अधिक अभ्यास करने की आदत डालें, ताकि आपका मन बार-बार 'हे प्रभु यीशु मसीह' शब्दों में प्रवेश करे, और इस तरह आप स्वाभाविक रूप से अविराम प्रार्थना में बने रहेंगे। आम तौर पर, यह 'हे प्रभु यीशु मसीह, परमेश्वर के पुत्र, मुझ पर दया करें' शब्दों तक ही सीमित है—ऐसे शब्द जिन्हें हमें अपने पूरे हृदय, अपनी पूरी आत्मा और अपने पूरे मन से कहना चाहिए।[125] यह एक अलग बात है जब हम किसी विशेष संत से मध्यस्थता करने और हमारी ज़रूरतों में हमारी मदद करने के लिए कहते हैं। बेशक, मैं यह सब अपने अनुभव से कह रहा हूँ, जो मुझे व्यक्तिगत रूप से मदद करता है। मुझे नहीं पता कि यह दूसरों की मदद करेगा या नहीं।

मुख्य बात यह है कि ईश्वर के साथ एकता स्थापित करने के लिए यीशु की प्रार्थना की ओर मुड़ना। केवल यही महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे व्यक्ति ईश्वर की आत्मा के साथ एक हो जाता है और आत्मा में ईश्वर के साथ जुड़ जाता है, और यह पवित्र रूप से यीशु की प्रार्थना के माध्यम से होता है। हम मसीह के सबसे मधुर नाम का कई बार जप करते हैं, ऐसा इसलिए नहीं कि मसीह पहली बार में हमें नहीं सुनते, बल्कि इसलिए कि हमारा मन उनमें एक हो जाए। क्योंकि मसीह हमारे लिए सब कुछ हैं, और हमारे सभी मार्ग उन्हीं तक जाते हैं।

प्रार्थना शैतान के खिलाफ एक जबरदस्त हथियार है

— गेरोन्डा, मैं किसी भी प्रलोभन या कठिनाई के सामने शक्तिहीन महसूस करता हूँ।

— क्या आप यीशु की प्रार्थना का अभ्यास नहीं कर रहे हैं? जैसे संकट में जहाज एसओएस संकेत भेजते हैं, वैसे ही आपको लगातार दोहराना चाहिए: 'हे प्रभु यीशु मसीह, परमेश्वर के पुत्र, मुझ पर दया करो' — और आपको मदद मिलेगी।[126]

यदि यीशु की प्रार्थना न होती, तो शत्रु मुझे एक बार गहरी खाई में फेंक चुका होता, लेकिन प्रार्थना ने मुझे बचा लिया। जब मैं स्टोमियन मठ में रहता था, तो एक शाम मैं एक गुफा में गया जो एक खतरनाक जगह पर, एक खाई के किनारे स्थित थी। वह बहुत छोटी थी; मैं मुश्किल से ही अंदर बैठ सकता था। मैंने प्रवेश द्वार के सामने पत्थर जमा कर दिए क्योंकि नीचे एक खाई थी। पूरी रात मैंने यीशु की प्रार्थना का जाप किया। भोर में, सन्नाटे के बीच, मुझे अचानक मेरे कान के ठीक पास एक तीखी कर्कश कूँक और पंखों की तेज़ फड़फड़ाहट सुनाई दी। मैं इस आश्चर्य से चौंक गया और चिल्लाया: 'हे प्रभु यीशु मसीह!' मैं बाहर कूदा और मुश्किल से खाई के किनारे अपना संतुलन बना सका।

---

[125] देखें मरकुस 12:30।

[126] हम स्वयं परम पूज्य पैसियस की ही बात कर रहे हैं।

तभी मुझे एहसास हुआ कि यह एक शैतानी प्रलोभन था। मेरे कानों में एक भयानक गूँज हो रही थी, लेकिन मैं प्रार्थना करता रहा।

— गेरोन्डा, जब कोई व्यक्ति केवल होठों से ही यीशु की प्रार्थना का पाठ करता है, मन की भागीदारी के बिना, तो क्या इसमें कोई लाभ है?

— ऐसी प्रार्थना से कुछ लाभ तो होता ही है। बेशक, ऐसी प्रार्थना दुश्मन को भगा नहीं सकती, लेकिन, मशीन-गन की बौछार की तरह, यह उसे अपनी खाई में ही रहने और अपना सिर बाहर नहीं निकालने के लिए मजबूर कर देती है।

प्रार्थना में बड़ी शक्ति है; यह शैतान के खिलाफ एक जबरदस्त हथियार है। जब आप इसका जाप करते हैं, तो ऐसा है जैसे आप शैतान पर आध्यात्मिक गोलियाँ चला रहे हों, और वह आपके पास नहीं आ सकता। एक बार, सेंट ऐन के स्केट में रहने वाला एक नवसिखिया यीशु की प्रार्थना का जाप कर रहा था, जबकि शैतान उसे चिढ़ा रहा था और लगातार दहाड़ रहा था: 'माई! माई! मे-र-र-र!.." फिर उस नवसिखिए ने शैतान को चिल्लाते हुए सुना: "इस बूढ़ी औरत के स्केटे के भिक्षु[127] मुझे शांति से पास आने नहीं देंगे।"

— गेरोना, जब मैं दुष्ट या ईश्वर-निन्दा करने वाले विचारों से ग्रस्त हो जाता हूँ और फिर भी प्रार्थना करते रहने की कोशिश करता हूँ, तो क्या मैं अपने ऊपर ईश्वर का क्रोध ला रहा हूँ?

— नहीं, तुम ऐसा नहीं कर रहे हो। टांगलाश्का, अपनी दुष्टता में, दुष्ट विचार बोता है, लेकिन तुम्हें इसे अविराम प्रार्थना के एक पाठ के रूप में उपयोग करना चाहिए। उससे कहो: 'यह अच्छा है कि तुमने मुझे ये विचार लाए हो, क्योंकि मैं ईश्वर को भूल गया था,' और प्रार्थना में लगे रहो। जब तंगलाश्का देखता है कि यह आपके लिए लाभदायक है, तो वह अपनी मर्जी से पीछे हट जाएगा—यह उसके हित में नहीं है कि ऐसे विचार आपके प्रार्थना करने का कारण बनें। जब वह पीछे हट जाए और आपको फिर बहकाए नहीं, तब आप अनवरत प्रार्थना प्राप्त कर लेंगे।

किसी भी हाल में, शैतान अनजाने में बहुत भलाई करता है, और इसलिए ईश्वर उसे सहन करते हैं। जब मैं इवरस्की स्केट ([128]) में रह रहा था, एक रात तांगलाश्की ने मुझे चट्टान के एक टुकड़े से मारकर मार डालने की कोशिश की! शाम को एक गरीब आदमी कालिवा में आया। मैंने उसे अपने पास जो भी पैसे थे, सब दे दिए, और वह चला गया। रात में मुझे दरवाज़े पर खटखटाहट सुनाई दी। मैंने सोचा कि वह आदमी समझ गया होगा कि मेरे पास और भी पैसे हैं और इसलिए वापस आ गया है। मैंने पूछा, "कौन है?" खामोशी। फिर मुझे दूसरे दरवाज़े पर खटखटाहट सुनाई दी। मैंने एक मोमबत्ती जलाई। 'वहाँ कौन है?' मैंने फिर पूछा। खामोशी। फिर मुझे छत पर हथौड़े की चोटें सुनाई दीं। 'अहा, अब मैं समझ गया!' मैंने कहा। और फिर एक ज़ोरदार धमाका हुआ! मैं घुटनों के बल गिर पड़ा और बार-बार प्रभु की प्रार्थना दोहराता रहा। अचानक, ऊपर से एक भारी पत्थर का खंड फेंका गया: धड़ाम! छत पर लगा तख्ता टूट गया, और चट्टान का एक टुकड़ा सीधे मेरे सिर के ऊपर लटक गया, उसका नुकीला सिरा नीचे की ओर था। "समझ गया," मैंने कहा, "हमारी रात रोमांचक रहने वाली है!" और इस तरह हमारी पूरी रात की पहरादारी शुरू हुई। मैं अपनी प्रार्थना कर रहा था, जबकि तांगलाश्की ऊपर से छत पर ठोकरें मार रहे थे। आह, वे कुछ यादगार पूरी रात की पहरादारी थीं!

प्रार्थना टंगलाश्का के खिलाफ एक लड़ाई है। इसलिए, टंगलाश्का पलटवार करेगा। टंगलाश्का केवल तभी असहाय रह जाते हैं जब कोई व्यक्ति उनका साहसपूर्वक सामना करता है — लेकिन यह साहस विनम्रता से परिपूर्ण होना चाहिए, न कि स्वार्थी दंभ से।

हृदय को शुद्ध करने के लिए, यीशु की प्रार्थना और तपस्या के प्रयास की आवश्यकता होती है।

— गेरोना, हृदय कैसे शुद्ध होता है?

— विनम्रता, द्वेष की कमी, आत्म-बलिदान, निस्वार्थता, अपने विचारों की जाँच, तपस्या, प्रार्थनाओं, और सबसे बढ़कर, यीशु की प्रार्थना के माध्यम से — इस प्रकार हृदय शुद्ध होता है। यीशु की प्रार्थना हृदय को सभी मल से मुक्त करती है।

— जेरोंडा, क्या हृदय केवल यीशु की प्रार्थना से शुद्ध हो सकता है?

— नहीं। केवल यीशु की प्रार्थना से शुद्ध होना असंभव है। साथ ही नम्रता और उचित आध्यात्मिक संघर्ष होना चाहिए। यदि आप प्रार्थना करते हैं लेकिन नम्रता और आध्यात्मिक संघर्ष की उपेक्षा करते हैं, तो आपकी

---

[127] अर्थात् संत एनी की स्केटा।

[128] 1964–1967 में।

प्रार्थना व्यर्थ है। इसके विपरीत, यदि आप बाकी सब का पालन करते हैं लेकिन प्रार्थना की उपेक्षा करते हैं, तो आप भी व्यर्थ में परिश्रम कर रहे हैं। प्रयास करें और प्रार्थना करें, ईश्वर से सहायता माँगें, और इस तरह आपका हृदय धीरे-धीरे शुद्ध हो जाएगा। तपस्या और प्रार्थना साथ-साथ चलनी चाहिए।

अध्याय 2.
प्रार्थना के अभ्यास पर

ज़ोर से, फुसफुसाकर, या मन में?

वरिष्ठ, प्रार्थना करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है: ज़ोर से, फुसफुसाकर, या मन में?

— यदि आप ज़ोर से प्रार्थना करेंगे तो आप जल्दी थक जाएँगे। इसलिए, कभी-कभी फुसफुसाकर और कभी-कभी मन में प्रार्थना करें। मन में प्रार्थना करना सबसे अच्छा है, लेकिन चूँकि हर कोई लगातार मन में प्रार्थना नहीं कर सकता, इसलिए तैयारी के तौर पर पहले इसे फुसफुसाकर कहना सहायक होता है। आप अपनी प्रार्थना फुसफुसाकर शुरू कर सकते हैं, फिर मन में जारी रख सकते हैं, फिर से फुसफुसाकर, और फिर एक बार फिर मन में। इस तरह बारी-बारी से करें जब तक कि प्रार्थना केवल मन में ही न होने लगे—अर्थात्, जब तक यह 'मानसिक' न हो जाए, जिसे 'मानसिक प्रार्थना' कहा जाता है। तब व्यक्ति मन में प्रार्थना करता है, जबकि हृदय आनंदित और प्रसन्न होता है; व्यक्ति दिव्य मिलन प्राप्त करता है और स्वर्गीय अवस्थाओं का अनुभव करता है।

— हाल ही में, गेरोन्डा, जब भी मैं अपनी कोठरी में प्रवेश करता हूँ, मैं विचलन और ईश्वर-निंदा करने वाले विचारों से ग्रस्त हो जाता हूँ। मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है?

— ऐसा लगता है कि तुमने यीशु की प्रार्थना भूल गए हो, और इसीलिए प्रलोभन ने तुम्हारे कोठरी के द्वार पर अपना डेरा डाल लिया है। अपने खाली समय में, जब आप अपनी कोठरी में हों, तो फुसफुसाकर प्रार्थना कहने का प्रयास करें, ताकि दुश्मन द्वारा डाली गई विचलित करने वाली बातों और विचारों को दूर किया जा सके। शैतानी हमलों के दौरान फुसफुसाकर की गई प्रार्थना बहुत सहायक होती है। ऐसे समय में, दुश्मन के झुंड से बचने के लिए सतर्क रहना आवश्यक है।

— गेरोन्डा, क्या किसी को बुरे या ईश्वर-निंदा करने वाले विचारों का मुकाबला उनके विपरीत, यानी अच्छे विचारों को मन में लाकर करना चाहिए?

— उनका मुकाबला विचारों से, भले ही वे अच्छे हों, नहीं बल्कि यीशु की प्रार्थना से करना बेहतर है। जहाँ तक हो सके, अपने मन को मानसिक प्रार्थना में मसीह के साथ संवाद करने की ओर निर्देशित करें, और इसे इस-उस पर विचार करने में व्यस्त न रखें। ऐसी प्रार्थना का अभ्यास करें जो पहले आपको बुरे विचारों से मुक्त करे, और अंततः आपकी साँस-साँस में घुल-मिल जाए।

आप जहाँ भी हों, यीशु की प्रार्थना करें

— गेरोना, मुझे अपने आध्यात्मिक जीवन में सबसे अधिक ध्यान किस बात पर देना चाहिए?

— एकाग्र हो जाओ, अपने विचारों को एकत्र करो, और हर जगह अपने मन और हृदय से यीशु की प्रार्थना का अभ्यास करो, अपने लिए, सभी जीवित लोगों के लिए और सभी दिवंगत आत्माओं के लिए दयालु ईश्वर से दया मांगते हुए। और जब तुम प्रार्थना से थक जाओ, तो धीमी, मंत्र-जैसी लहजे में ज़ोर से गाओ, 'हे प्रभु, दया करो', या कोई ट्रॉपारियन।

— जेरोंडा, मैं आमतौर पर यीशु की प्रार्थना केवल चर्च में ही जपता हूँ।

— जब एक भिक्षु केवल चर्च में ही यीशु की प्रार्थना का जाप करने में संतुष्ट रहता है, तो वह उन सांसारिक लोगों जैसा हो जाता है जो केवल रविवार को ही चर्च जाते हैं। इसलिए, खुद को केवल चर्च में ही यीशु की प्रार्थना दोहराने तक सीमित न रखें; इसे ड्यूटी के दौरान, अपनी कोठरी में, और यहाँ तक कि जब आप आराम करने के लिए लेटें, तब भी जपें — फिर भी यीशु की प्रार्थना जपते रहें। ड्यूटी के दौरान, सुनिश्चित करें कि आपके movements शांत और संयमित हों; अन्यथा, बेचैनी आपके मन को प्रार्थना से भटका देगी।

हमेशा अपने होठों पर यीशु के सबसे मधुर नाम को रखें, ताकि आपकी आत्मा मधुर हो जाए। यीशु की प्रार्थना के साथ पूरा दिन बिताना एक महान बात है। आप प्रार्थना के साथ दिन की शुरुआत करते हैं, फिर प्रार्थना दोहराते हुए अपने काम करते हैं; इस तरह, आपका काम और उसमें शामिल लोग पवित्र हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप यीशु की प्रार्थना करते हुए भोजन बनाते हैं, तो न केवल आप जो भोजन बना रहे हैं, बल्कि जो लोग उसे खाते हैं, वे भी पवित्र हो जाते हैं।

— गेरोन्डा, हाल ही में मैं लगातार मजबूत प्रलोभनों का सामना कर रहा हूँ।

— हर बार मसीह की ओर मुड़ने के अवसर के रूप में प्रलोभन का उपयोग करें, उनसे मदद माँगें, और आपको इससे लाभ होगा; आप अविराम प्रार्थना प्राप्त करेंगे।

स्वाभाविक प्रार्थना

— एल्डर, हमें सहज प्रार्थना के बारे में कुछ बताइए।

— एक व्यक्ति जिसने सहज प्रार्थना प्राप्त कर ली है, वह यीशु की प्रार्थना का जाप करने के लिए कोई प्रयास नहीं करता; बल्कि, उसकी ओर से किसी भी बाध्यता के बिना, प्रार्थना अपने आप उसके भीतर होती है। वह सोते समय भी प्रार्थना करता है, और जब वह जागता है, तो प्रार्थना जारी रहती है। इसीलिए पवित्र शास्त्र, गीतों के गीत में कहते हैं:

'मैं सोता हूँ, पर मेरा हृदय जागृत है।'[129]

माउंट अथोस पर एक मजदूर था जो अथक परिश्रम करता था। वह दो लोगों का काम करता था, इसलिए पादरियों ने उसे दोगुनी मजदूरी दी। कभी-कभी वह होली क्रॉस कलिवा में मुझसे मिलने आ जाता था। एक बार मैंने उससे कहा: 'जब तुम काम कर रहे हो, तो यीशु की प्रार्थना करो, ताकि तुम्हारे हाथों का काम पवित्र हो जाए।' उसने एक बच्चे की तरह मेरी आज्ञा मानी, और जल्द ही प्रार्थना करने की आदत डाल ली। एक अवसर पर वह मेरे पास आया और कहा: 'आप जानते हैं, मैं सोता हूँ और सोते समय प्रार्थना करता हूँ। और जब मैं उठता हूँ, तो प्रार्थना जारी रहती है। मैं अपनी आत्मा में इतनी खुशी महसूस करता हूँ!..' — 'एक मधुर भोर उगा है,' मैंने जवाब दिया। कल्पना कीजिए, एक गृहस्थ — और उसने ऐसी अवस्था प्राप्त कर ली है!

— गेरोन्डा, अगर किसी व्यक्ति ने सहज प्रार्थना प्राप्त कर ली है, तो क्या इसका मतलब है कि वह पहले ही अपनी वासनाओं से शुद्ध हो चुका है?

— खैर, किसी भी हाल में, उसने एक अच्छी मानसिक स्थिति प्राप्त कर ली है।

— जेरोंडा, सहज प्रार्थना कैसे प्राप्त की जाती है?

— यदि कोई व्यक्ति अपनी पापी प्रकृति को महसूस करता है और लगातार खुद को याद दिलाता है कि उसने प्रभु का ऋण चुकाने के लिए कुछ भी नहीं किया है, तो उसका आत्मा पश्चाताप से भर जाता है, और वह विनम्रता से ईश्वर की दया की याचना करता है। और फिर उसे और प्रयास करने की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि यीशु की प्रार्थना अपने आप प्रवाहित होने लगती है; यह उसके भीतर अपने आप बहने लगती है।

— क्या किसी व्यक्ति को प्रार्थना करने की आवश्यकता महसूस होती है?

— यह एक आवश्यकता नहीं है, बल्कि एक अच्छी आदत है। व्यक्ति के प्रयासों के कारण, वह अविराम प्रार्थना की अच्छी आदत विकसित कर लेता है।

प्रार्थना में स्वचालितता

— गेरोन्डा, ऐसे लोग हैं जो लगातार फुसफुसाकर यीशु की प्रार्थना का जाप करते हैं…

— कोई व्यक्ति स्वचालित हो सकता है और प्रार्थना को यंत्रवत, घड़ी की टिक-टिक की तरह, 'टिक-टॉक, टिक-टॉक' बोल सकता है—जबकि उसका मन ईश्वर पर केंद्रित नहीं होता।

— गेरोन्डा, क्या ऐसे प्रार्थना करने से कोई लाभ होता है?

— यदि किसी व्यक्ति में थोड़ी नम्रता हो और वह यह महसूस करे कि उसका मन ईश्वर में नहीं है और वह केवल यांत्रिक रूप से प्रार्थना जप रहा है, तो कुछ लाभ होता है। लेकिन यदि, इस 'टिक-टिक' के कारण, वे खुद को यीशु की प्रार्थना का एक सफल साधक समझने लगें, तो लाभ के बजाय, उन्हें हानि होती है।

---

[129] प्रेमगीत 5:2।

— जेरोंडा, यदि कोई व्यक्ति निरंतर यीशु की प्रार्थना जपने का आदी है, तो क्या इससे उसे अपने आध्यात्मिक संघर्ष में मदद मिलती है?

— सवाल यह है कि वह इसे किस उद्देश्य से जप रहा है? यदि कोई व्यक्ति स्वयं को जान चुका है और उसे ईश्वर की दया की आवश्यकता महसूस होती है और वह प्रार्थना करते समय लगातार उसकी खोज करता है, तो उसे लाभ मिलता है। या यदि वे अभी तक स्वयं को नहीं जानते, लेकिन पहले से ही यह महसूस करते हैं कि वे वासनाओं की पकड़ में हैं और ईश्वर की ओर मुड़ते हैं, तो ईश्वर उनके संघर्ष में उनकी मदद करेंगे, और, इसके अलावा, वे यीशु की प्रार्थना का पाठ करने की आदत बनाए रखेंगे। हालाँकि, यदि वे केवल यांत्रिक रूप से प्रार्थना का पाठ करते हैं, अपने पापों को महसूस किए बिना, तो यह उन्हें पुराने स्व को त्यागने में मदद नहीं करता है।

— जेरोंडा, क्या किसी व्यक्ति के लिए यह लक्ष्य निर्धारित करने में कोई खतरा है कि: 'मैं यीशु की प्रार्थना का अखंड जप करना सीखूँगा'?

— ऐसी इच्छा खतरनाक हो सकती है जब कोई व्यक्ति अपना ध्यान रखना बंद कर देता है और सिर्फ इसलिए यीशु की प्रार्थना अपना लेता है क्योंकि वह उस समय 'प्रचलन में' है। वे बिना रुके प्रार्थना दोहराने की आदत डाल सकते हैं, लेकिन उनका पुराना स्व उनके भीतर ही बना रहेगा, और भ्रम में पड़ने का खतरा बना रहेगा।

मुझे याद है जब मैं तपेदिक के एक उपचार केंद्र में था; वहाँ एक और भिक्षु का इलाज चल रहा था जिसे यीशु प्रार्थना का जाप करने की आदत पड़ गई थी। वह अपनी आँखें बंद कर लेता और लगातार दोहराता रहता: 'हे प्रभु यीशु मसीह... प्रभु यीशु मसीह...' एक महिला आगंतुक, उसे देखकर, खुद पर क्रॉस बनाने लगी: 'कितने पवित्र व्यक्ति हैं!' और फिर एक दिन इस भिक्षु ने मुझसे कहा: 'मैंने यहाँ एक बिशप और एक अन्य चर्च अधिकारी की निंदा की है; मैंने उन्हें कुछ कड़ी बातें कहीं। मैंने उन्हें पत्र लिखे जिसमें मैंने उन्हें अपनी झूठी शिक्षाओं को त्यागने के लिए कहा!' अगर वे इसे त्याग देते हैं, तो वे मेरे समर्थन पर भरोसा कर सकते हैं।" — "एक पल रुकिए, भाई," मैंने उससे कहा, "आपको खुद क्या सहारा देता है? तीन साल की पढ़ाई और उपभोग?" और क्या आप जानते हैं कि उसने क्या जवाब दिया? "असल में, अगर मेरे जैसे सिर्फ एक या दो लोग होते, तो दुनिया बच जाती!" अगर वह पागल होता, तो इस पर कोई सवाल नहीं होता, लेकिन समस्या यह है कि उसका दिमाग पूरी तरह से ठीक था। क्योंकि वह खुद को लगातार प्रार्थना करने के लिए मजबूर करता था, यह उसकी आदत बन गई, और वह अपने मन में आने वाले हर विचार को दैवीय प्रेरणा मानता था। और इस तरह वह उस मुकाम पर पहुँच गया जहाँ उसे यकीन होने लगा कि दुनिया में उसके जैसा कोई और स्तंभ नहीं है!

मन को केंद्रित करने के लिए सांस रोकना

— गेरोन्डा, आप यीशु की प्रार्थना को अपनी साँस लेने के साथ कैसे जोड़ते हैं?

— मैं खुद को पूरी प्रार्थना का जाप करने का प्रशिक्षण देता था: साँस लेते समय, 'हे प्रभु यीशु मसीह, परमेश्वर के पुत्र' कहकर, और साँस छोड़ते समय, 'मुझ पापी पर दया करें' कहकर। लेकिन मेरे फेफड़ों के ऑपरेशन के बाद, मेरे पास इसे पूरा कहने के लिए पर्याप्त सांस नहीं थी, इसलिए मैंने सांस अंदर लेते समय 'हे प्रभु यीशु मसीह' कहना शुरू कर दिया, और सांस छोड़ते समय 'मुझ पापी पर दया करें'।

— गेरोना, जब हम यीशु की प्रार्थना करते हैं तो हमें अपनी सांस रोकने की क्या आवश्यकता है?

— सांस रोकने से मन की प्रार्थना पर एकाग्रता केंद्रित करने में मदद मिलती है — ठीक वैसे ही जैसे एक धनुर्धर निशाना सटीक लगाने के लिए एक पल के लिए अपनी सांस रोक लेता है। लेकिन ऐसा प्रार्थना की शुरुआत में ही थोड़ी देर के लिए किया जाना चाहिए, और केवल तभी जब आवश्यक हो — यानी, जब मन विचारों से विचलित या परेशान हो। ऐसे मामलों में, थोड़ी देर के लिए सांस रोकना समझदारी है, लेकिन लगातार नहीं, अन्यथा हृदय सिकुड़ जाता है और क्षतिग्रस्त हो सकता है। कुछ लोग अपना सिर नीचे झुकाते हैं और सांस रोकते हैं, और इससे हृदय में शारीरिक दर्द होता है, जो एक बीमारी में बदल सकता है — और फिर लोग प्रार्थना करना छोड़ने के लिए मजबूर हो जाते हैं। ईश्वर हमसे एक अलग तरह का दर्द चाहता है: वह सच्चा हृदय-वेदना जो एक विनम्र और पश्चात्तापी हृदय से आती है, न कि हृदय की मांसपेशी पर शारीरिक दबाव से।

प्रार्थना में प्रयास की आवश्यकता होती है

— गेरोना, मैं अपने कर्तव्य निभाने के बजाय अपनी कोठरी में बैठकर यीशु की प्रार्थना का अभ्यास करना पसंद करूँगा।

— अरे वाह! क्या तुम्हें निर्वाण से लगाव हो गया है?[130] एक ऑर्थोडॉक्स भिक्षु का लक्ष्य निर्वाण नहीं है। कृपया इसे समझो। एक भिक्षु आलसी नहीं होता जो काम से कतराए, और केवल बैठकर मंत्र की तरह यीशु प्रार्थना दोहराता रहे। अगर वह हर समय हाथ जोड़कर बैठना चाहता है, तो वह उन लोगों से अलग नहीं है जो आत्म-एकाग्रता के लिए योग का अभ्यास करते हैं। एक भिक्षु, और खासकर एक युवा भिक्षु, के हाथों में आग होनी चाहिए; उसे एक अच्छे लड़के की तरह अपने कर्तव्यों को पूरा करने के लिए पूरी गति से दौड़ना चाहिए!

— गेरोना, मुझे भी झुकना मुश्किल लगता है...

— अरे, यह तो कमाल है: प्रणाम मत करो, अपने कर्तव्यों का पालन मत करो, बस बैठो और प्रार्थना करो! क्या तुम्हें सच में लगता है कि तुम इससे कोई खास प्रगति कर पाओगे? अब्बा इसाक ने कहा था कि बिना शारीरिक श्रम के की गई प्रार्थना एक मृत जन्म है, प्रार्थना नहीं।[131]

— गेरोन्डा, जब मैं माला जपकर प्रार्थना करता हूँ तो मैं ज़्यादा देर तक अपने पैरों पर खड़ा नहीं रह पाता; शुरू करते ही मैं घुटनों के बल बैठ जाता हूँ और उसी तरह प्रार्थना करता हूँ।

— जो कठिन है उससे शुरू करो, और जब तुम थक जाओ, तो जो आसान है उस पर आ जाओ। अगर तुम खड़े नहीं रह सकते, तो घुटने टेक लो। अगर तुम घुटने नहीं टेक सकते, तो बैठ जाओ। और अगर तुम बैठ भी नहीं सकते, तो लेटे-लेटे प्रार्थना करो। मुख्य बात यह है कि तुम्हारा मन ईश्वर के साथ हो। बाबा इसाक भी यही कहते हैं।[132]

— गेरोन्डा, संत क्यों कहते हैं कि जब आप यीशु की प्रार्थना का जाप करें, तो आपको एक स्टूल पर बैठना चाहिए?

— देखो: तुम रात में उठे हो, अपनी माला पूरी कर ली है, अपने सारे प्रणाम कर लिए हैं, तुम थके हुए हो, इसलिए थोड़ी देर के लिए बैठ जाओ और यीशु की प्रार्थना करो। तुम इसलिए बैठते हो ताकि दिन भर प्रार्थना करने की शक्ति भी तुम्हारे अंदर बनी रहे। सेवाओं में और अपने कर्तव्य निभाते समय, तुम खड़े होकर पर्याप्त समय बिताओगे और थक जाओगे। यदि आप अपनी कोठरी में फिर से खड़े होकर प्रार्थना करते, तो आप थकान से चूर हो जाते। इसलिए, थोड़ी देर के लिए बैठ जाएँ और अपनी प्रार्थना करें। पवित्र पिताओं का यही अभिप्राय है। लेकिन उनका यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि प्रार्थना करने के लिए किसी को बैठना ही चाहिए। मेरे विचार में, जब आप खड़े हो सकते हैं तो बैठे हुए प्रार्थना करना गलत है। यह सुस्ती का संकेत है, भले ही आपको ऐसा लगे कि आप एक तरह की मिठास का अनुभव कर रहे हैं। गुफा के एल्डर आर्सेनियोस[133] कहा करते थे: 'जब मैं खड़े होकर प्रार्थना करता हूँ, तो मुझे एक तीव्र सुगंध महसूस होती है। जब मैं बैठकर प्रार्थना करता हूँ, तो वह फीकी होती है।'

— गेरोना, जब मैं खड़े होकर अपनी माला से प्रार्थना करता हूँ, तो मेरा मन ध्यान केंद्रित करना आसान पाता है; दूसरे शब्दों में, शारीरिक प्रयास मुझे ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

— मन उस कार्य की ओर आकर्षित होता है जो सामने होता है। उदाहरण के लिए, जब आपको दर्द होता है, तो मन दर्द की ओर आकर्षित होता है क्योंकि दर्द उसे आकर्षित करता है; इसी तरह, जब आप प्रणाम करते हैं, तो मन कम से कम उस क्रिया पर ध्यान केंद्रित करता है। लेकिन यदि आपका मन पूरी तरह से मसीह की ओर निर्देशित होता, तो आपको यह भी याद नहीं रहता कि आपने कितने प्रणाम किए थे।

पश्चाताप प्रार्थना का सबसे निश्चित मार्ग है

— जेरोंडा, संत इग्नेशियस (ब्रायान्चाननिोव) कहते हैं कि प्रार्थनाएँ धीरे-धीरे करनी चाहिए और प्रणाम भी धीरे-धीरे करने चाहिए।[134]

---

[130] 'रविरेन्ड' का अर्थ है कि प्रार्थना के कार्य में शारीरिक प्रयास और वासनाओं के विरुद्ध संघर्ष दोनों की आवश्यकता होती है, और इसका पूर्वी धर्मों के अनुयायियों द्वारा तथाकथित निर्वाण की अवस्था प्राप्त करने के लिए उपयोग की जाने वाली तकनीकों से कोई लेना-देना नहीं है।

[131] "कोई भी प्रार्थना जिसमें शरीर को परीक्षा में न डाला गया हो और हृदय ने शोक न किया हो, उसे गर्भ में अजन्मे भ्रूण से बेहतर नहीं माना जाता, क्योंकि ऐसी प्रार्थना में आत्मा का अभाव होता है।" देखें: इसाक द सीरियन, द वेनेरेबल। वर्ड्स ऑफ़ एस्कैटिज़्म। वर्ड 11. पृ. 78. — अनुवादक की टिप्पणी।

[132] देखें: वही, प्रवचन 52, 70। — अनुवादक की टिप्पणी।

[133] गुफा-निवासी एल्डर आर्सेनियस (1886–1983) ने माउंट अथोस पर सेंट ऐन के स्मॉल स्केट की गुफाओं में एक तपस्वी के रूप में जीवन व्यतीत किया।

[134] देखें: इग्नाटियस (ब्रायनचाननिोव), सेंट कलेक्टेड वर्क्स। खंड 1। तपस्वी अनुभव। यीशु की प्रार्थना के अभ्यास पर। पृ. 291.

— हर संत प्रार्थना के बारे में उसी तरह से बात करता है जैसे उसने स्वयं इसका अभ्यास कयिा था। लोग अक्सर मानसकि प्रार्थना पर पवत्रि पतिाओं की शकि्षाओं से गलत नष्किर्ष नकिालते हैं। पवत्रि पतिा ईश्वर के साथ नरिंतर संवाद में रहते थे, और ईश्वर के साथ संवाद के इस अनुभव ने उन्हें सही तरीके से प्रार्थना करना सखिाया, और उन्होंने ठीक उसी प्रार्थना के रूप का पालन कयिा जसिसे उन्हें सबसे अधकि लाभ हुआ। लेकनि अगर कोई पतिृपुरुषों द्वारा लखि अनुसार नहीं चलता—अपना सरि छाती तक झुकाना, सांस रोकना और उनकी बाहरी प्रार्थना की शैली का अनुकरण करना—केवल आनंद और प्रसन्नता का अनुभव करने के लिए, या अहंकार से, आध्यात्मकि संयम का अभ्यासी बनने के लिए—तो वह सफल नहीं होगा।

— गेरोना, क्या मानसकि प्रार्थना की वशिष्टि तकनीकों पर चर्चा करने वाली पुस्तकें उपयोगी हैं?

— वे उपयोगी हैं, लेकनि केवल उन लोगों के लिए जनिमें वनिम्रता है। वे अहंकारी लोगों के, या उन लोगों के कसिी काम के नहीं जो कुछ ही वर्षों में 'डोब्रोतोलुबयि' के पतिाओं की पंक्तमिें गनिे जाने का लक्ष्य रखते हैं। एक बार, कई भकि्षु मेरी कोठरी में आए और उन्होंने कहा: 'हम इसलिए आए हैं तकि आप हमें यीशु प्रार्थना के रहस्य सखिाएँ। हम जानते हैं कि आप उन लोगों में से एक हैं जनि्होंने मानसकि प्रार्थना में महारत हासलि कर ली है।' — 'मेरा नाम अपनी सूची से हटा दो,' मैंने उनसे कहा। 'मैं केवल ईश्वर की दया मांगता हूँ — मैं और कुछ नहीं करता।'

— गेरोन्डा, क्या इसका मतलब यह है कि कुछ व्यावहारकि तकनीकें जनिका उल्लेख फादर्स करते हैं, बेकार हैं?

— ये सभी मन को एकत्रति करने में सहायक हैं, और ये केवल तभी मदद करते हैं जब इनसे पहले वनिम्रता, पश्चाताप और खेद होता है। हालाँकि, अगर मैं एक बेंच पर बैठ जाता हूँ, अपने सरि को छाती से झुका लेता हूँ और तीर्थयात्री,[135] की तरह, बनिा पहले पश्चाताप में परश्रिम कएि, प्रार्थना को उतनी ही बार कहने का संकल्प लेता हूँ, तो मैं बाहरी चीज़ों में अटक जाऊँगा और मेरा अभ्यास यांत्रकि हो जाएगा। सबसे अच्छी स्थतिमिें, मैं बस प्रार्थना का पाठ करने की एक यांत्रकि आदत ही अपना लूँगा। लेकनि अगर मैं पहले वनिम्रता और पश्चाताप का अभ्यास करूँ, और फरि एक सहायक के रूप में पवत्रि पतिाओं की कुछ व्यावहारकि सलाह का उपयोग करूँ, तो उससे लाभ होगा। जो कोई भी इस तरह से प्रार्थना की ओर बढ़ता है, वह भ्रम में नहीं पड़ सकता; केवल बाहरी अनुकरण ही भ्रम की ओर ले जा सकता है।

— गेरोन्डा, क्या कोई व्यक्त पिवत्रि पतिाओं को पढ़े बनि[136] और कसिी वशिष्टि वधिि का पालन कएि बनिा प्रार्थना प्राप्त कर सकता है?

— बेशक वे कर सकते हैं — यदि वे सरलता और वनिम्रता से यीशु की प्रार्थना का अभ्यास करें। कुछ लोग तरीकों में उलझ जाते हैं और उन पर ही अटक जाते हैं, जसिसे उनकी और कोई प्रगतनिहीं होती। दूसरे शब्दों में, तरीका उनके लिए स्वयं ही एक लक्ष्य बन जाता है, जबकि एक तरीका केवल एक सहायक साधन है।

— जेरोंडा, मुझे बताइए, प्रार्थना में डूबना क्या है?[137]

— एक मीठा समागम? प्रार्थना में ऐसा उद्देश्य लेकर नहीं जाना चाहिए।

— हाँ, जेरोंडा, मैं समझता हूँ कि मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए, लेकनि इसके लिए पहले कैसी कोशशि करनी चाहिए?

— मुख्य बात यह है कि कोई स्वार्थ न हो, बल्कि कुलीनता और आत्म-बलदिान हो।

सबसे नश्चिति मार्ग है आत्मा की पवत्रिता के साथ प्रार्थना का अभ्यास करना, अर्थात् इस पर मनन करना कि ईश्वर की कृपा कतिनी महान है और हम स्वयं ईश्वर के प्रतकितिने कृतघ्न हैं। तब आत्मा, अपनी इच्छा से, वनिम्रतापूर्वक आत्म-स्नेह से पीछे हट जाती है और, दुख के साथ, ईश्वर की दया की खोज करती है। और फरि एक व्यक्तको यह और भी अधकि महसूस होने लगता है कि उसे ईश्वर की दया की कतिनी आवश्यकता है; उसकी प्रार्थना हार्दकि हो जाती है, जो धीरे-धीरे आत्मा में पहले दव्यि सांत्वना की मठिास, और फरि दव्यि आनंद और प्रसन्नता लाती है।

---

[135] आदरणीय पैइसयिस *एक तीर्थयात्री की अपने आध्यात्मकि पतिा के लिए गोपनीय कहानयिाँ* पुस्तक का संदर्भ दे रहे हैं।

[136] प्रार्थना और संयम को समर्पति पैट्रस्टिकि ग्रंथों का सबसे प्रसदि्ध संग्रह *डोब्रोतोल्युबयि* (*द लव ऑफ गुडनेस*), 1782 में कॉरथि के संत मकारयिस (†1805) और माउंट अथोस के संत नकिोडेमस (†1809) द्वारा संकलति और प्रकाशति कयिा गया था।

[137] प्रार्थना में डूबने के बारे में – पृष्ठ 245 देखें।

अध्याय 3.
बुद्धिमत्तापूर्ण क्रिया पर

मन एक महान उपहार है, लेकिन इसे दिव्य आवृत्ति के अनुरूप होना चाहिए

गेरोन्डा, संत ग्रेगरी पलामास लिखते हैं कि मानव सद्गुण, जहाँ तक वे दैवीय हैं, व्यक्ति को ईश्वर को ग्रहण करने में सक्षम बनाते हैं, लेकिन उन्हें ईश्वर के साथ एक नहीं करते। प्रार्थना, हालांकि, ईश्वर के साथ एकता लाती है।[138] इसका क्या अर्थ है?

— यहाँ संत शुद्ध प्रार्थना की बात कर रहे हैं।

— जेरोंडा, शुद्ध प्रार्थना क्या है?

— जब आध्यात्मिक गरिमा और आत्म-त्याग होता है, तो व्यक्ति ईश्वर के समान हो जाता है, उससे उसका संबंध बन जाता है, और उसका मन निरंतर ईश्वर में रहता है। फिर वह प्रार्थना करता है — तब भी जब वह प्रार्थना नहीं कर रहा होता। उसका पूरा जीवन ही प्रार्थना है। वह कुछ और नहीं सोचता: जो कुछ भी वह करता है, उसका मन हमेशा ईश्वर में रहता है। कल्पना कीजिए एक ऐसे बच्चे की जिसके कोई पिता नहीं है और जिसे केवल उसकी माँ ने ही पाला-पोसा है। अचानक वह खुद को उससे दूर पाता है, लेकिन वह जो कुछ भी करे, जहाँ भी हो, उसका मन लगातार अपनी माँ के साथ रहता है। उसी प्रकार उस व्यक्ति का भी, जिसे पृथ्वी पर अपने पिता—ईश्वर से दूर निर्वासन का शिकार होना है: जब वह शुद्ध प्रार्थना की अवस्था प्राप्त करता है, तो उसका मन लगातार ईश्वर, अपने पिता में रहता है। शुद्ध प्रार्थना यही है।

— गेरोना, मन कैसे शुद्ध होता है?

— मन को शुद्ध होने के लिए, उसे निरंतर ईश्वर में रहना चाहिए; उसे ईश्वर के साथ एक होना चाहिए। इसके लिए ईश्वर के साथ एक होने हेतु, ध्यान, आत्म-निरीक्षण और अखंड प्रार्थना आवश्यक हैं। जब मन ईश्वर के साथ एक हो जाता है, तो व्यक्ति ईश्वर के सिवा कुछ नहीं सोचता; मन शुद्ध होता है क्योंकि इसमें कोई विचलन प्रवेश नहीं करता। तब एक व्यक्ति ने केवल केवल प्रतिमा में ही नहीं, बल्कि ईश्वर की समानता में भी।[139] केवल प्रतिमा में बने रहना पर्याप्त नहीं है। मन एक महान उपहार है, लेकिन इसे दिव्य आवृत्ति के अनुरूप होना चाहिए।

मन की महान ऊर्जा, जो प्रकाश की गति से भी अधिक गति से चलती है, का उपयोग किया जाना चाहिए और उसे पूरी तरह से प्रकाश के स्रष्टा, ईश्वर की ओर निर्देशित किया जाना चाहिए। यदि यह ऊर्जा बिखरी हुई है, तो मन शक्तिशाली कैसे हो सकता है? और यदि किसी व्यक्ति के मन में शक्ति नहीं है, तो उस व्यक्ति के पास केवल नग्न तर्क के अलावा कुछ नहीं बचता है और, खोपड़ी की सीमाओं से परे जाने का साहस किए बिना, दुख की बात है

ईश्वर की छवि को एक कंप्यूटर में — एक दयनीय बौद्धिक मशीन में बदल देता है। और कुछ के साथ निम्नलिखित होता है: चूँकि वे मन की इस शक्ति को सर्वोच्च पर नहीं लगाते, शत्रु इसका उपयोग करता है — या, बल्कि, इस पर सवार होना शुरू कर देता है — इसे नीचे की ओर निर्देशित करता है, पहले पृथ्वी की ओर, और फिर और भी नीचे, पाप की ओर, और उन्हें स्वयं नरक में धकेल देता है। लेकिन जब मन पहाड़ पर चढ़ने में सफल हो जाता है, तो वह आत्मा की आँखों से, दिव्य नेत्र से, दिव्य प्रबोधन के माध्यम से, सभी चीजों को ऊपर से देखता है। यह सब, अफसोस, मैं केवल सैद्धांतिक रूप से जानता हूँ, और मैं इस दिशा में प्रयास करने का प्रयत्न करूँगा, भले ही रास्ते में मृत्यु मुझे घेर ले।

आध्यात्मिक सतर्कता

— गेरोना, संयम क्या है?

— संयम आपकी सजगता है: आपके विचारों में, आपके कर्मों में, आपकी हरकतों में। यदि आज आप निगरानी रखें, स्वयं का अवलोकन करें और अपने व्यवहार और कार्यों का विश्लेषण करें, तो कल आप और अधिक सजग होंगे, और इसी तरह। नींव सजगता है। इसीलिए आप देखते हैं कि पवित्र पिताओं ने अपने प्रति कैसे ध्यान दिया! उन्हें 'संयम के अभ्यासी' क्यों कहा जाता है? 'संयमी' का अर्थ है वह जो स्वयं के प्रति सचेत और चौकस हो। वे स्वयं के प्रति

---

[138] ग्रेगरी पलामास, थ्रेसैलॉनीकी के आर्चबिशप, सेंट। प्रार्थना और हृदय की पवित्रता पर, तीन अध्याय // डोब्रोतोल्यूबिए। 5 खंडों में। खंड 5। चौथा संस्करण। मॉस्को: श्रेतेन्स्की मठ प्रेस, 2010। पृ. 291–294।

[139] उत्पत्ति 1:26 देखें।

सचेत थे और आंतरकि कार्य में लगे हुए थे। उन्होंने अपने वचिारों पर ध्यान दयिा और नरिंतर आध्यात्मकि सतर्कता बनाए रखी।

— गेरोना, अबा इसाक कहते हैं: 'दनि का कार्य रात के कार्य के अनुरूप होना चाहए।'[140] इसका क्या मतलब है?

— उनका मतलब यह है कि जैसे कोई व्यक्ति रात में प्रार्थना करता है और उसका मन ईश्वर में स्थरि रहता है, वैसे ही दनि के दौरान भी उन्हें अपना ध्यान केंद्रति बनाए रखने का प्रयास करना चाहए, ताकि उनका मन ईश्वर से भटक न जाए। यदि आप दनि के दौरान अपना ध्यान नहीं रखते, तो बहुत सारा कचरा जमा हो जाता है, और बाद में उससे छुटकारा पाने की कोशशि करें! यह मुश्कलि है! बस एक पल की लापरवाही — और प्रार्थना के दौरान कतिनी कठनिाइयाँ आती हैं, जब आप ध्यान केंद्रति करने की कोशशि कर रहे होते हैं!

ध्यान और आत्म-नरिीक्षण बहुत महत्वपूर्ण हैं। कोई व्यक्ति घंटों प्रार्थना कर सकता है, लेकनि यदि वह असावधान है और अपने ऊपर नज़र नहीं रखता, तो वह वहीं ठहरा रहेगा। लेकनि जब प्रार्थना के साथ आत्म-नरिीक्षण भी हो, तो हम अंधाधुंध हमला नहीं करते, बल्कि सीधे दुश्मन के कलिों पर वार करते हैं।

— गेरोन्डा, मेरा मन लगातार भटकता क्यों रहता है और मैं अपने वचिारों को एकत्र क्यों नहीं कर पाता?

— इतने सालों से यह लगाम के बनिा घोड़े की तरह रहा है; अभी भी आप इसे नयिंत्रति नहीं कर पा रहे हैं। ध्यान देना आवश्यक है, क्योंकि एक क्षण में मन आपको स्वर्ग में ले जा सकता है, और अगले ही क्षण, यदि आप पहरा न रखें, तो नरक में। जहाँ तक हो सके, अपने मन को उन अच्छे, पवत्रि वचिारों पर केंद्रति करने का प्रयास करें जो एक व्यक्ति को पवत्रि करते हैं।

मन को एकत्र करना

— जेरोंडा, मेरा मन इधर-उधर भटकता रहता है।

— जब मैं छोटा था, लड़के गौरैया पकड़ते थे, उनके पैरों में धागा बाँधकर यह खेल खेलते थे: वे उन्हें छोड़ देते, और गौरैया उड़ जातीं — बेचारे सोचते कि वे आजाद हो गए — लेकनि फरि बच्चे धागा घुमाकर उस छोटी चड़िया को वापस खींच लेते थे। तुम्हारे मन के साथ भी ऐसा ही है — यह ऊँची उड़ान भर सकता है, लेकनि अगर दूसरे सरि को मसीह पकड़े हुए हैं, तो मन कहीं नहीं जाएगा — यह उड़कर मसीह के पास वापस आ जाएगा।

— गेरोन्डा, कभी-कभी मैं ध्यान लगाता हूँ, प्रार्थना पर एकाग्रचित्त होता हूँ, लेकनि जैसे ही मेरा ध्यान भटकता है, पलक झपकते ही मेरा मन तो... अमेरकिा तक भी पहुँच जाता है। ऐसा कैसे होता है?

— आजकल अमेरकिा के टकिट महँगे हैं! और क्या तुम वहाँ अक्सर खुद को पाते हो? देखो, अपने मन को काबू में रखो, वरना तुम अपना ही नाश कर दोगे और हम सबको चारों दशिाओं में बखिेर दोगे — मैं तो नश्चिति रूप से तुम्हारे कर्ज चुका नहीं पाऊँगा। अपनी प्रार्थना दलि से, वनिम्रतापूर्वक करो, ताकि शैतान तुम्हारे वचिारों से बात करके तुम्हें लूट न ले। मृत्यु पर चंतिन करने से आपको इसमें बहुत मदद मलिेगी। यदि आप सोचते हैं: 'भगवान ने मुझे तैयारी करने के लिए समय दयिा है, और फरि वे मुझे अपने पास बुला लेंगे,' तो कोई भी वचिार हावी नहीं हो पाएगा। जब मृत्यु का सवाल आता है, तो मन खुद को संभाल लेता है और न जाने कहाँ भटकता है, न ही वह धरती के छोर तक बह जाता है।

— गेरोन्डा, मुझे दुख होता है कि प्रार्थना के दौरान मेरा मन भटक जाता है।

— मेरा मन भी वभिन्नि चंताओं से वचिलति हो जाता है, भले ही मैं चाहता हूँ कि यह लगातार ईश्वर के साथ रहे। तब मैं कहता हूँ: 'हे मेरे ईश्वर, इस तरह का मन आपकी उपस्थति में क्या कर रहा है? यह मेरी अहंकारपूर्ण इच्छा है कि मैं इसे आपके साथ रखना चाहता हूँ!' एक ही वनिम्र वचिार ईश्वर की कृपा को आकर्षति करता है, और मन ईश्वर के पास लौट आता है। और आपको कहना चाहए: 'हे मेरे प्रभु, आप सही हैं कि आप मेरा मन अपने में एकाग्र करने में मेरी मदद न करें, क्योंकि मैं दीन और दुखी हूँ।' जब आप स्वयं इस पर वश्विास करते हैं, तो ईश्वर तुरंत आपको एकाग्र होने में मदद करेंगे।

— गेरोन्डा, अक्सर जब मैं अपनी माला से प्रार्थना करता हूँ, तो भले ही शुरुआत में मेरा ध्यान केंद्रति होता है, बाद में मेरा मन भटक जाता है। मैं कोशशि करता हूँ, ध्यान लगाता हूँ, लेकनि यह फरि से भटक जाता है।

---

[140] इज़ाक द सीरयिन, द वेनेरेबल। तपस्वी प्रवचन। प्रवचन 70। पृ. 78। — अनुवादक की टप्पिणी।

— ज़रा सोचिए कि यह कितनी दुख की बात है कि आपकी प्रार्थना का केवल आधा या एक तिहाई हिस्सा ही ईश्वर के सिंहासन तक पहुँचता है, जबकि बाकी रास्ते में ही खो जाता है! आपको दृढ़ता और धैर्य की आवश्यकता है। क्या आपका मन भटकता है? उसे वापस लाएँ! क्या वह फिर से भटकता है? उसे फिर से वापस लाएँ।

— लेकिन, जेरोंडा, मुझे ध्यान केंद्रित करना इतना मुश्किल क्यों लगता है?

— क्योंकि आप अभी भी आध्यात्मिक संघर्ष के बिल्कुल पहले चरण में हैं, और अगर यह इसके विपरीत होता, तो यह चीजों के प्राकृतिक क्रम का खंडन करता, जैसे कि कोई बच्चा पाँच साल का पैदा हो। हमारा मन एक बछड़े की तरह है जो पहले अपनी माँ के पीछे दौड़ता है, लेकिन जल्द ही भूल जाता है: वह मस्ती करने, घास चबाने, खेलने और दूर भागने लगता है, और जब उसे होश आता है, तो उसे एहसास होता है कि वह अपनी माँ से दूर हो गया है। वह दौड़ता है, उसे ढूंढ लेता है, लेकिन जल्द ही फिर से भूल जाता है। जब यह थोड़ा और बड़ा हो जाता है, तो इसे उसकी माँ के पीछे बाँध दिया जाता है, और इस तरह यह हमेशा उसके पास रहता है। मेरा मतलब यह है कि, शुरुआत में, प्रार्थना के दौरान मन का भटकना स्वाभाविक है। लेकिन अगर कोई लगातार प्रयास करता है, तो यह ईश्वर से जुड़ जाएगा और उससे अलग नहीं होगा; यह लगातार प्रार्थना करना चाहेगा । इसके बाद पूर्ण शांति आती है: प्रार्थना के दौरान एक भी विचार मन में नहीं आता, और मन विचारों से मुक्त रहता है।[141] अगला चरण मनन है।

आइए हम अपने मन को करने के लिए कुछ दें

— गेरोना, मैं अभी भी संसार में रहता हूँ। यदि आप कृपया बता सकें तो मुझे मार्गदर्शन करें कि मैं कैसे खुद को दुनिया की ओर आकर्षित होने और विचलित होने से बचा सकता हूँ।

— आपको इस प्रश्न के उत्तर अबा इसाक की रचनाओं में मिलेंगे। पहले अध्याय की पहली चार पंक्तियाँ ध्यानपूर्वक पढ़ें और उन पर मनन करें। संत कहते हैं: 'ईश्वर का भय सदाचार की शुरुआत है। ऐसा भय, जैसा कि कहते हैं, विश्वास से उत्पन्न होता है और किसी व्यक्ति के हृदय में तब बोया जाता है जब उनका मन सांसारिक विकर्षणों को अलविदा कहकर और इधर-उधर भटक रहे अपने विचारों को एकत्रित करके, आत्मा के भविष्य के भाग्य से संबंधित शिक्षा के प्रति स्वयं को समर्पित कर देता है।"[142] यह सच है कि ऐसे आध्यात्मिक कार्य के लिए कुछ पूर्व शर्तें आवश्यक हैं, और आपके पास वे अभी तक नहीं हैं। लेकिन आप अभी भी, जब आप संसार में हैं, कुछ इसी तरह का काम कर सकती हैं। आपके लिए लगातार प्रार्थना करना मुश्किल है, क्योंकि शुरुआत में प्रार्थना कुछ थका देने वाली होती है, क्योंकि आपके भीतर अभी भी वासनाएँ बसती हैं। इसलिए, जब आप प्रार्थना नहीं कर रही हों और आपका मन किसी काम में व्यस्त न हो, तो उसे कोई काम करने के लिए कहने का प्रयास करें, ताकि शैतान को अपने बीज बोने का कोई अवसर न मिले। मन के लिए काम यह हो सकता है: उसे एकत्रित करना, नश्वरता की स्मृति को अच्छी तरह से विकसित करना—लेकिन तुम महिलाएँ तो हमेशा निराशा और हताशा को अपनाने का बहाना ढूँढ़ती रहती हो!... इसलिए, नए नियम की घटनाओं को लगातार याद करना और उन पर चिंतन करना बेहतर है। घोषणा से शुरू करें और सूली पर चढ़ाए जाने पर समाप्त करें, और अपने मन को लगातार उन्हीं के इर्द-गिर्द घूमने दें। जब आपका मन उस बिंदु पर पहुँच जाएगा जहाँ यह लगातार केवल इन पवित्र घटनाओं के इर्द-गिर्द ही घूमता है, तो आपके भीतर एक आंतरिक परिवर्तन होगा, और यही आपका पुनरुत्थान होगा।

— गेरोना, मुझे स्टिचेरा के शब्द वास्तव में बहुत पसंद हैं: 'हे जीवन-दाता, अपनी भेदी हुई पार्श्व से, तुमने सभी पर जीवन और मोक्ष की धाराएँ बहा दी हैं।'[143]

— और कोई इन्हें कैसे नापसंद कर सकता है? जब कोई क्रूस, मसीह के भेदे हुए पार्श्व, कीलों, सिरके, पित्त, और प्रभु द्वारा हमारे लिए सहे गए दुखों के सुसमाचार वृत्तांत के हर विवरण पर मनन करता है, तो मन बिना किसी

---

[141] यह एक आध्यात्मिक अवस्था है जिसमें एक व्यक्ति, अपने भावों से शुद्ध हो जाने के बाद, अब विचारों को नहीं पालता। जैसा कि अबा इसाक लिखते हैं, 'आत्मा विचारों की स्थिरता को प्राप्त करती है; विचारों की स्थिरता से वह मन की पवित्रता तक पहुँचती है, और मन की पवित्रता के माध्यम से एक व्यक्ति परमेश्वर के रहस्यों का दर्शन प्राप्त करता है... इसके बाद, मन प्रकटियों और चिह्नों के दर्शन को प्राप्त करता है, जैसा कि भविष्यवक्ता यहेज़केल ने देखा था।" (देखें: इसाक द सीरियन, द वेनेरेबल। वर्ड्स ऑफ़ एस्कैटिज़्म। वर्ड 59. पृ. 386.) — अनुवादक की टिप्पणी।

[142] देखें: इसाक द सीरियन, द एसेटिक डिस्कोर्सेस। प्रवचन 1. पृ. 19. — अनुवादक की टिप्पणी।

[143] देखें: ऑक्टोएकोस, स्वर 5। शनिवार शाम को, स्टिचेरा सेवा में स्टिचेरा। रूसी में: 'हे जीवन दाता, अपने भेदे हुए वक्ष से, तुमने सभी के लिए जीवन और मोक्ष की धाराएँ बहाई हैं।'

वचिलन के गोलगोथा पर स्थरि हो जाता है। तब आत्मा बलदिान हुए मसीह से अपने लएि, सभी जीवतिों और मृतकों के लएि एकचत्ति होकर प्रार्थना करती है, कि मसीह, जन्हिोंने हम सभी के लएि घाव उठाए, उन पर दया करें।

हमारा मन एक ऐसे कशिोर की तरह है जसिे अपनी मर्जी पर छोड़ दयिा गया हो, जो अंतहीन रूप से इधर-उधर भटकना, उन्मत्त होना और नयिम तोड़ना चाहता है। फरि भी हमारा जीवन और हमारी मुक्ति मन के अनुशासन पर नर्भिर करते हैं। यदि हम इसे वश में कर सकते हैं और प्रशक्षिति कर सकते हैं, तो यह शांत हो जाएगा और अच्छा और आज्ञाकारी बन जाएगा। इसलएि, जहाँ तक संभव हो, मन को व्यर्थ में भटकने न दें। इसे आध्यात्मकि रूप से प्रशक्षिति करें; इसे घर पर, स्वर्ग में, अपने पति और ईश्वर के करीब अधकि समय बतिाना सखिाएँ।

ईश्वर की उपस्थति का अनुभव

— गेरोन्डा, जब मैं कसिी तरह के मानसकि काम में लगा होता हूँ, तो मैं प्रार्थना नहीं कर पाता।

— यदि काम करते समय, आपका मन ईश्वर से भटकता नहीं है, तो यह यीशु की प्रार्थना के बराबर है। इसके वपिरीत, यदि आप प्रार्थना कर रहे हैं लेकनि आपका मन ईश्वर पर केंद्रति नहीं है, तो ऐसी प्रार्थना का कोई उपयोग नहीं है। यदि कोई व्यक्ति यीशु की प्रार्थना से थक जाता है और बस अपना मन मसीह या परमेश्वर की माता के सामने केंद्रति करता है, तो वह भी प्रार्थना ही है।

— गेरोन्डा, क्या कसिी व्यक्ति के लएि यीशु की प्रार्थना का जाप कएि बनिा ईश्वर की स्मृति बनिाए रखना संभव है?

— यदि वे अपने आप से कहते हैं: 'मैं ईश्वर से कतिना दूर हूँ! उनके करीब आने के लएि मुझे क्या करना चाहएि?' — और इससे ईश्वर की याद आती है, तो प्रार्थना भी आती है। हमेशा मसीह, ईश्वर की माता और संतों की उपस्थति को महसूस करने का प्रयास करें, और ऐसा व्यवहार करें जैसे वे यहीं, आपके बगल में हों। आखरिकार, वे वास्तव में यहाँ हैं, भले ही हम उन्हें अपनी शारीरकि आँखों से नहीं देख सकते। अपने सभी वचिारों और भावनाओं को ईश्वर की ओर नर्दिेशति करें और कहें: 'ईश्वर मुझे देख रहे हैं। क्या मैं जो अभी कर रहा हूँ वह उन्हें प्रसन्न कर रहा है? मुझे क्या बचना चाहएि ताकि मैं उन्हें दुखी न करूँ?' धीरे-धीरे, यह आपकी आंतरकि अवस्था बन जाएगी। आप ईश्वर के बारे में सोचेंगे और उन्हें प्रसन्न करने के लएि हर संभव प्रयास करेंगे। इस तरह ईश्वर के प्रति प्रेम वकिसति होता है और बढ़ता है; इस तरह मन और हृदय आनंद पाते हैं; और इस तरह आप बनिा कसिी कठनिाई के लगातार यीशु की प्रार्थना में बने रहने का तरीका सीखेंगे।

— गेरोना, इस कहावत का क्या अर्थ है: 'ईश्वर को याद करो, और तुम ईश्वर को देखोगे'?

— ईश्वर को याद रखना का अर्थ है ईश्वर में मन लगाना। जो व्यक्ति ईश्वर को याद करता है, वह ईश्वर में ही रहता है, और इस प्रकार वह हर जगह और हर चीज़ में ईश्वर को देखता है। जसिने यह प्राप्त कर लयिा है, वह लगातार ईश्वर की उपस्थति महसूस करता है और उसके प्रति कृतज्ञता से भर जाता है। वह हर चीज़ पर ईश्वर के आशीर्वाद की मुहर देखता है। वे चारों ओर देखते हैं और महसूस करते हैं कि ईश्वर न केवल मानव जाति की, बल्कि पूरी दुनयिा की, यहाँ तक कि सबसे छोटी-छोटी चीजों की भी परवाह करते हैं। जहाँ भी वह देखता है, उसे ईश्वर की महानता दखिाई देती है। वह अपनी दृष्टि आकाश की ओर उठाता है और ईश्वर की उपस्थति से परविर्तति हो जाता है। वह पृथ्वी, पक्षयिों, पेड़ों को देखता है, और इन सबके पीछे वह ईश्वर को, उनके स्रष्टा को देखता है। यह एक ही समय में ईश्वर की प्रार्थना और स्मरण दोनों है।

अध्याय 4.
मन और हृदय के सहयोग पर

प्रार्थना हार्दकि हो जाती है जब मन हृदय के साथ एक हो जाता है

एल्डर, मन हृदय में कैसे उतरता है?

— जब हृदय को पीड़ा होती है, तो मन हृदय में उतर आता है। 'हृदय को पीड़ा होती है' का क्या अर्थ है? जब कोई व्यक्ति ईश्वर की कृपाओं पर और अपनी कृतघ्नता पर मनन करता है, तो पीड़ा की एक तीव्र चुभन उनके हृदय को भेद देती है, और मन वहीं आकर्षति हो जाता है।

— जेरोंडा, जब मुझे सरिदर्द होता है, तो मैं प्रार्थना नहीं कर पाता।

— कल्पना करो कि तुम्हारी टांग में दर्द हो रहा है और, उसी क्षण, तुमने चाकू से अपना हाथ काट लिया है। क्या होता है? तुम अपनी टांग के दर्द को भूल जाते हो और अपना सारा ध्यान अपने घायल हाथ पर केंद्रित कर देते हो। सिरदर्द के साथ भी यही होता है जो तुम्हें प्रार्थना करने से रोकता है। पहले अपने पापों के बारे में सोचो, फिर लोगों के दुखों के बारे में, और फिर तुम्हारा दिल दर्द करने लगेगा। तुम्हारे दिल का दर्द सिरदर्द को 'बेअसर' कर देता है, और हार्दिक प्रार्थना शुरू हो जाती है—अपने लिए और पूरी दुनिया के लिए।

— जेरोंडा, मन को भटकने और विचलित होने से रोकने के लिए क्या करना चाहिए?

— प्रकाश की गति से भी अधिक गति से दौड़ने वाले मन को काबू करना मुश्किल है। आपको, एक बच्चे की तरह, 'उसका हाथ थामकर' उसे दुखियों, बीमारों, परित्यक्तों और दिवंगतों के पास ले जाना होगा। तब मन, यह सब देखने के बाद, हृदय के द्वार पर दस्तक देना शुरू कर देगा, और हृदय—चाहे वह कितना भी कठोर क्यों न हो—खुल जाएगा, और प्रार्थना हार्दिक हो जाएगी, और वह व्यक्ति, आँसुओं भरी आँखों से, ईश्वर से मदद माँगना शुरू कर देगा। लेकिन अगर कोई व्यक्ति इन सब के बारे में सोचता है और उसे कोई करुणा नहीं होती—अगर वे मानवीय दुर्भाग्य, मृतकों के दंडित आत्माओं के कष्ट, या उनकी आत्माओं के दुख से अछूते रहते हैं—तो इसका मतलब है कि ऐसा व्यक्ति उदासीन हो गया है, और उसमें सांसारिक तर्क और पुराना स्व बहुत मजबूत है।

— गेरोन्डा, अक्सर प्रार्थना सभा के दौरान मेरा मन स्वर्ग की ओर नहीं जाता, बल्कि लोगों के दुखों पर केंद्रित हो जाता है।

— दोनों एक दूसरे से अटूट रूप से जुड़े हुए हैं। उद्देश्य केवल प्रार्थना के शब्द दोहराना या मन को विचारों से मुक्त रखना नहीं है; ज़रूरत इस बात की है कि 'छोटी इंजन' चलने लगे, ताकि हृदय उस बात के प्रति सहानुभूति रखे जिसके लिए आप प्रार्थना कर रहे हैं।

— जेरोंडा, जब मैं अपने कर्तव्यों के बाद अपनी कोठरी में वापस आता हूँ, तो मैं अपने विचारों को एकत्रित करने की कोशिश करता हूँ, खुद को काम के विचारों और विभिन्न छवियों से मुक्त करने की कोशिश करता हूँ, लेकिन मेरा सिर अभी भी घूम रहा होता है।

— यह 'अपने दिमाग को एक साथ इकट्ठा करने' के बारे में नहीं है, बल्कि अपने मन का उपयोग करने के बारे में है। और आप अपने दिमाग को इकट्ठा कर रहे हैं क्योंकि आप सिर से प्रार्थना करते हैं। जब कोई व्यक्ति सिर से प्रार्थना करता है, तो यह स्वाभाविक है कि उसका दिमाग तन जाए और फिर सिर दर्द करने लगे। आप इस समस्या से अकेले नहीं हैं। लोग आत्मा के लिए अच्छी गतिविधियों में लगे रहते हैं—उदाहरण के लिए, ' ' जैसी कोई आध्यात्मिक पुस्तक पढ़ना—लेकिन अपनी बुद्धि का उपयोग करने के बजाय, वे इसे 'अति-विचार' करने की कोशिश करते हैं, और इसीलिए उन्हें सिरदर्द हो जाता है। जो लोग हृदय से प्रार्थना को यंत्रवत रूप से करते हैं, उन्हें भी इसी तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है,[144] और बाद में उनका दिल दर्द करने लगता है। जब मैं प्रार्थना करना चाहता हूँ और ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करता हूँ, तो मेरा मन मसीह की ओर मुड़ना चाहिए। तब यह भटकता नहीं है, बल्कि तुरंत दिल को एक 'संदेश' भेजता है और उससे जुड़ जाता है। बुद्धि के साथ काम करना एक बिल्कुल अलग मामला है; यह थका देने वाला है। मैं आपसे अक्सर यह क्यों कहता हूँ कि आपको दूसरे के दर्द को अपना दर्द बनाना चाहिए? मन को दूसरे व्यक्ति के दर्द में प्रवेश करना चाहिए, और तभी कोई प्रार्थना कर सकता है। अन्यथा, यह प्रार्थना नहीं, बल्कि एक रिपोर्ट है। उदाहरण के लिए, आप अपनी बुद्धि से यह कह सकते हैं कि बीमार लोग हैं और आपको उनके लिए प्रार्थना करने की ज़रूरत है, लेकिन इसमें न तो आपका मन और न ही आपका दिल शामिल होता है। जबकि यदि आप स्वयं दर्द में हैं, तो आपका मन लगातार उसी पर केंद्रित रहता है। यह भी वही बात है: यदि आप किसी दूसरे व्यक्ति के दर्द को अपना बना लेते हैं, तो आपका मन दृढ़ता से उसी में बना रहेगा।

— गेरोन्डा, लेकिन उस स्थिति में, क्या कोई गारंटी है कि मन विचलित नहीं होगा?

— ऐसी कोई गारंटी नहीं है, और ध्यान भटक भी सकता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि दर्द कितनी तीव्रता से महसूस होता है। उदाहरण के लिए, एक ऐसे घर में जहाँ कोई मरीज है जिसके अपेंडिक्स का ऑपरेशन हुआ हो: उसके रिश्तेदार कुछ देर उसके साथ बैठ सकते हैं, शायद थोड़ा गाएँ या नाचें, और फिर हर कोई अपने-अपने काम में लग जाता है। बात कुछ और है अगर कोई व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो, उदाहरण के लिए कैंसर से: एक बड़ी त्रासदी हुई है, जिसे घर का कोई भी व्यक्ति एक पल के लिए भी भूल नहीं सकता। केवल वही व्यक्ति जो स्थिति की

---

[144] उदाहरण के लिए, अपनी सांस रोककर।

पूरी गंभीरता को नहीं समझता, वह ही ध्यान भटकाने में खुद को खो सकता है। मुझे याद है जब मैं छोटा था, तो एक दिन मेरी बहुत बीमार बहन को घर लाया गया था। वह मौत के कगार पर थी, फिर भी मैंने अपना हार्मोनिका उठाया, उसके पास बैठ गया और बजाने लगा — यह महसूस किए बिना कि वह जल्द ही मर सकती है।

— गेरोन्डा, क्या इसका मतलब यह है कि मस्तिष्क एक भौतिक अंग है, जबकि मन आध्यात्मिक है?

— किसी व्यक्ति में मन शराब में अल्कोहल जैसा है: शक्ति उसमें होती है, अंगूर के रस में नहीं। इसी तरह, मन मस्तिष्क की जीवन-शक्ति है, किसी व्यक्ति में सबसे अच्छी चीज़।

'तो, जेरोंडा, क्या दिल इसलिए काम करना बंद कर देता है क्योंकि दिमाग काम नहीं कर रहा होता?'

— बिल्कुल नहीं, धन्य आत्मा! सारी शक्ति तो ठीक उसी में निहित है।

— और मस्तिष्क, गेरोन्डा? क्या इसका मतलब यह है कि प्रार्थना के दौरान इसका कोई उपयोग नहीं होता?

— उसकी भी आवश्यकता है, लेकिन केवल एक हद तक: तर्क किसी दूसरे व्यक्ति के दर्द में प्रवेश करने का निर्णय लेता है। बस इतना ही। और फिर मन काम करना शुरू कर देता है। मनुष्य को उन विशिष्ट परेशानियों और कठिनाइयों के बारे में सोचना चाहिए जो लोग अनुभव कर रहे हैं, उनके लिए करुणा महसूस करनी चाहिए, और प्रार्थना शुरू करनी चाहिए।

ईश्वर का प्रेम मन को हृदय में एकत्रित करता है

— जेरोंडा, कभी-कभी प्रार्थना के दौरान, अपने मन को भटकने से रोकने के लिए, मैं कहता हूँ: 'हे प्रभु यीशु मसीह, परमेश्वर के पुत्र, मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।'

— आप यीशु मसीह से प्रेम करते हैं, फिर भी यीशु की प्रार्थना के दौरान आपका मन उनसे भटक जाता है — क्या यह संभव भी है? उन्हें एक या दो बार यह कहना कि आप उनसे प्रेम करते हैं — यह संभव है। लेकिन अगर आप इन शब्दों को हर समय दोहराते हैं, तो यह सच नहीं है। आपके दिल में एक बात, आपके दिमाग में दूसरी, और आपके होठों पर तीसरी बात नहीं हो सकती। तब धर्मग्रंथ के शब्द हम पर लागू होते हैं: 'ये लोग अपने मुँह से मेरी निकटता करते हैं और अपने होठों से मेरा सम्मान करते हैं, पर उनका हृदय मुझसे दूर है।'[145]

— गेरोन्डा, मैं बिना गर्मजोशी के प्रार्थना क्यों करता हूँ?

— क्योंकि आपका ध्यान बाहरी चीजों में भटक जाता है। आपका दिल कहीं और है; उसमें कोई उत्साह नहीं है, ईश्वर के प्रति कोई प्रेम नहीं है, और इसीलिए यीशु की प्रार्थना कमजोर निकलती है। ईश्वर का प्रेम मन को हृदय में एकत्रित करता है, और फिर व्यक्ति 'अपना आप खो बैठता है'।

— जेरोंडा, कोई व्यक्ति निरंतर ईश्वर की ओर कैसे प्रयासरत रह सकता है और हृदय से यीशु की प्रार्थना का अभ्यास कैसे कर सकता है?

— यदि कोई व्यक्ति लगातार स्वयं को ईश्वर की कृपाओं और इस तथ्य की याद दिलाता रहता है कि उसने प्रभु का कोई ऋण चुकाया नहीं है, तो दुख की एक तीव्र पीड़ा हृदय को भेद देती है और वह काम करने लगता है। दिल अपने आप प्रेम के कारण सिकुड़ता है, और तब प्रार्थना करने वाला व्यक्ति नहीं रहता, बल्कि प्रार्थना ही उसे खोजती है। इसलिए, हमेशा प्रेमपूर्ण और विनम्र विचार रखो। प्रभु नम्र लोगों के दिलों में वास करते हैं;[146] और इस प्रकार ईश्वर की कृपा तुममें प्रवेश करेगी, तुम्हारा दिल मीठा हो जाएगा, और तुम्हारी प्रार्थना हार्दिक हो जाएगी।

— तो, क्या इसका मतलब है कि उस क्षण एक बुरा विचार भी प्रवेश नहीं कर सकता?

— नहीं, ऐसा नहीं हो सकता। एक बुरे विचार के उत्पन्न होने के लिए, आपको प्रार्थना करना बंद करना होगा। लेकिन भले ही आप अपने मन से यीशु की प्रार्थना का जाप करना बंद कर दें, जब तक आपका हृदय उसे प्रार्थना करता रहे, तब भी एक बुरा विचार उत्पन्न नहीं हो सकता — क्योंकि हृदय प्रार्थना कर रहा है!

— गेरोन्डा, मुझे आशीर्वाद दें और मुझे अपने मन को एकत्रित करने की सलाह दें।

— धन्य आत्मा, मैं तुम्हारे लिए कामना करता हूँ कि तुम्हारा मन तुम्हारे हृदय में केंद्रित हो। जब हम 'हृदय' कहते हैं तो हमारा क्या तात्पर्य होता है? आखिरकार, हृदय कोई पात्र नहीं है जिसमें मन को रखना हो। हृदय हमारी भावनाओं और संवेदनाओं का केंद्र बिंदु है। अत; जब हम कहते हैं कि 'मन का हृदय में केंद्रित होना', तो हमारा तात्पर्य है कि वह प्रेम, दया, श्रद्धापूर्ण आकांक्षा, अभिव्यक्ति से परे मधुर उल्लास में केंद्रित हो... ईश्वर प्रेम हैं, और हृदय में प्रेम निहित है; यदि हृदय शुद्ध हो गया है, तो हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के भीतर ईश्वर वास करते हैं।

---

[145] मत्ती 15:8। यह भी देखें: यशायाह 29:13।

[146] देखें यशायाह 66:1–2।

'तुम अपने प्रभु परमेश्वर से अपने पूरे हृदय, अपनी पूरी आत्मा और अपने पूरे मन से प्रेम कर।'[147] उससे अपने पूरे अस्तित्व से प्रेम करो। यदि मिन उस मिठास का स्वाद चखता है जो प्रेम और भलाई के माध्यम से हृदय में आती है, तो 'हे प्रभु यीशु मसीह, मुझ पर दया करो' प्रार्थना पूरे व्यक्ति को महान विस्मय और कोमलता से भर देगी।

आध्यात्मिक जीवन की पूरी नींव इस बात पर टिकी है कि व्यक्ति अपने हृदय को शुद्ध करे, ताकि उसमें मसीह को ग्रहण कर सके और मन को वश में रख सके। मन को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उसे हृदय में वास करना मीठा लगे। यदि मिन को हृदय में रहना मीठा लगे, तो वह हृदय को छोड़ना नहीं चाहेगा — ठीक वैसे ही जैसे कोई बच्चा मिठाई की दुकान नहीं छोड़ना चाहेगा।

भाग 6.
आराधनात्मक जीवन

"चर्च स्वयं परमेश्वर का घर है; यह एक व्यक्ति को पवित्र करता है, और वहाँ दिव्य अनुग्रह प्राप्त होता है। इसके बारे में केवल यही विचार ही किसी को विस्मय से भर देने के लिए पर्याप्त है।"

अध्याय 1.
चर्च वर्ष के मौसमों पर

'मसीह का जन्म हुआ'[148]

एल्डर, क्या क्रिसमस के दिन की पूरी रात की प्रार्थना सभा के बाद कल थोड़ी देर सो जाना ठीक रहेगा?[149] — खैर, तो क्रिसमस के दिन भी देर तक सोते हैं! मेरी माँ कहा करती थीं: 'क्रिसमस की रात में केवल यहूदी ही खर्राटे भर रहे होते हैं।' जिस रात मसीह का जन्म हुआ, इस दुनिया के महान और शक्तिशाली लोग गहरी नींद में थे, जबकि चरवाहे पहरा दे रहे थे।[150] वे रात में अपने भेड़ों की रखवाली करते थे और बांसुरी बजाते थे। क्या आप अंतर देख रहे हैं? पहरा दे रहे चरवाहों को मसीह को देखने का सौभाग्य मिला।

— गेरोना, वह गुफा कैसी दिखती थी?

— यह चट्टान में एक गुफा थी, और उसमें जानवरों के लिए एक ही चारागाह के अलावा कुछ भी नहीं था; और कुछ भी नहीं। केवल गरीब ही अपने भेड़ों को आश्रय देने के लिए वहाँ आते थे। ईश्वर की माता, यूसुफ के साथ, इस गुफा में आईं,[151] क्योंकि सभी सरायें भरी हुई थीं। उसमें एक गधा और एक बछड़ा था, जिन्होंने अपनी साँस से मसीह को गर्माहट दी।

'सांड उसे जानता था जिसने उसे प्राप्त किया था, और गधा अपने स्वामी के तख्ते को'[152] — क्या यह वही नहीं है जो भविष्यवक्ता यशायाह कहते हैं?

— गेरोन्डा, आज के स्टिचेरा में कितनी खूबसूरती से कहा गया है कि सर्वपवित्र थियोटोकोस, नवजात मसीह को देखकर, एक साथ हर्षित और विलिखित हुईं: हे सर्वपोषक, क्या मैं आपको स्तन अर्पित करूँ, या अपने पुत्र और अपने ईश्वर के रूप में आपके लिए गीत गाऊँ? मैं आपको क्या कहूँ?'[153]

— ये परमेश्वर के रहस्य हैं, परमेश्वर का सबसे महान अवतरण, जिसे हम समझ नहीं सकते!..

---

147 मत्ती 22:37.

148 मसीह के जन्म के पर्व के लिए कैनन की पहली ओड का इरमोस।

149 संत जॉन द थियोलोजियन के मठ में, प्रार्थना सभा आमतौर पर रात 9 बजे शुरू होती है और, लिटिर्जी के साथ, लगभग सुबह 4 बजे समाप्त होती है। — अनुवादक की टिप्पणी।

150 लूका 2:8 देखें।

151 लूका 2:7 देखें।

152 यशायाह 1:3.

153 यह स्टिचेरा स्लावोनिक मेनायोन में नहीं मिलता है, जबकि ग्रीक मेनायोन में यह 24 दिसंबर को संध्या के समय 'हे प्रभु, मैंने पुकारा है' पर तीसरा स्टिचेरा है। — अनुवादक की टिप्पणी।

— जेरोंडा, हम अपने हृदयों में क्रसिमस की इस घटना का अनुभव कैसे कर सकते हैं और यह महसूस कैसे कर सकते हैं कि 'आज कुँवारी से मसीह का जन्म हुआ है'?[154]

— इन दैवीय घटनाओं का अनुभव और अनुभूति करने के लिए, मन को दैवीय अर्थों पर केंद्रित होना चाहिए। तब एक व्यक्ति का रूपांतरण हो जाता है। 'आज एक महान और गौरवशाली चमत्कार हुआ है,'[155] — जैसा कि हम गाते हैं। यदि हमारा मन वहीं, 'महिमामय' और अद्भुत में लगा रहे, तो हम अपने हृदय से मसीह के जन्म के महान रहस्य का अनुभव करेंगे।

और मैं प्रार्थना करूँगा कि आपका हृदय बेथलहम का तट बन जाए और वह दिव्य शिशु आप पर अपनी सभी कृपाएँ बरसाए।

पवित्र लेंट — गोलगोथा की शोभायात्रा

— प्रिय बहनों, मैं आपको एक आशीर्वादपूर्ण लेंट और पहले तीन दिनों में ईश्वर की विशेष सहायता की कामना करता हूँ।[156] मुझे आशा है कि इस वर्ष लेंट के दौरान आप कई चिंताओं से अभिभूत नहीं होंगी, और आप अपने हृदयों में मसीह के कष्टों के प्रति सहानुभूति रखकर स्वयं को आध्यात्मिक श्रम के लिए अधिक समर्पित करेंगी। लेंट ट्रायोडियन[157] के गायन की शुरुआत के साथ, गोलगोथा की यात्रा आरंभ करनी चाहिए। और यदि कोई व्यक्ति इस समय को आध्यात्मिक लाभ के लिए व्यतीत करता है, तो मृत्यु के बाद उसकी आत्मा, पर्वत पर चढ़ते हुए, परलोक के मार्ग में किसी भी बाधा का सामना नहीं करेगी।[158] ये पवित्र दिन हर साल आते हैं, लेकिन समस्या यह है कि हर गुजरते साल के साथ हमारे पास समय कम और कम होता जाता है। और हम इस समय का उपयोग कैसे करते हैं? दिव्य लाभ के लिए, या इसे सांसारिक मामलों में बर्बाद करने के लिए?

भिक्षु प्रत्येक महा-उपवास की शुरुआत तीन दिनों से करते हैं, जिनमें वे अपनी सारी ऊर्जा कठोर उपवास और उत्कट प्रार्थना में समर्पित करते हैं। सामान्य लोगों के भी अपने तीन विशेष दिन होते हैं — साल में एक बार ही नहीं, बल्कि हर हफ्ते: शुक्रवार, शनिवार और रविवार — जिन पर वे अपनी सारी ऊर्जा उन्मुक्त मनोरंजन और संदिग्ध सुखों में लगा देते हैं। सौभाग्य से, लेंट के इन तीन दिनों का संयम मठों में और दुनिया भर के कुछ ईसाई परिवारों द्वारा मनाया जाता है — और यही दुनिया को बनाए रखता है। इन तीन दिनों के दौरान गहन प्रार्थना और उपवास दुनिया को कई आध्यात्मिक पतन से बचाते हैं जो आमतौर पर सांसारिक सुखों के तीन दिनों के दौरान लोगों पर आते हैं।

— गेरोना, पवित्र उपवास के इन पहले तीन दिनों में इतनी कठोरता क्यों?

— मुख्य रूप से ताकि कोई व्यक्ति उपवास और संयम में समायोजित हो सके। दूसरे सप्ताह से, जब वे प्रतिदिन खाना शुरू करते हैं, लेकिन दिन में केवल एक बार — शाम को — तो यह उनके लिए एक शाही दावत से भी अधिक मीठा होगा। जब मैं एक सामुदायिक मठ में रहता था, तो उपवास के पहले कुछ दिनों के बाद, हम दोपहर के चार बजे सादा शोरबा एक सच्ची कृपा मानते थे। आपने तीन दिनों तक कुछ नहीं खाया या पिया है, और अब आप हर दिन थोड़ा सा सूप पी सकते हैं — क्या यह एक कृपा नहीं है?

लेन्ट की शुरुआत में तीन दिनों का पूर्ण संयम पूरे ग्रेट लेन्ट के दौरान उपवास करने में मदद करता है। लेकिन अगर किसी के पास वास्तव में ऐसे तीन दिवसीय तपस्या की शक्ति नहीं है, तो उन्हें शाम को एक-दो क्रैकर चबा लेने दें, या कम से कम हर दिन शाम तक भोजन और पानी के बिना रहने दें। यहाँ उदारता बरतना बेहतर है: आखिरकार, अगर कोई व्यक्ति बेहोश हो जाता है और आध्यात्मिक श्रम में संलग्न नहीं हो पाता, तो उसका क्या फायदा? एक बार, महा-उपवास के पहले सप्ताह के दौरान एक मंगलवार को, पूजनीय बरलाम और जोसाफ के कालीवा के एल्डर बरलाम एक ऐसे सेल में गए जहाँ दो युवा भिक्षु, जो उनके परिचित थे, अभी-अभी बसे थे। उन्होंने दरवाज़ा खटखटाया— लेकिन कोई जवाब नहीं आया। उन्होंने खुद दरवाज़ा खोला और देखा कि दोनों भाई बेसुध पड़े थे। "क्या बात है," उन्होंने पूछा, "क्या तुम बीमार हो?" "हम बिना भोजन और पानी के उपवास कर रहे हैं!" उन्होंने जवाब दिया। "चलो, जल्दी उठो," उन्होंने कहा। 'चाय बनाओ, हर कप में दो चम्मच चीनी डालना, कुछ सूखे बिस्कुट खा लो; कम से कम तब तुम

---

[154] मसीह के जन्मोत्सव की पूर्व संध्या पर नवें घण्टे के लिए एक स्टिचेरा।

[155] मसीह के जन्मोत्सव के लिए प्रथम स्टिचेरा।

[156] नियम के अनुसार, महा-उपवास के पहले तीन दिनों में भोजन और पानी से पूर्ण परहेज़ आवश्यक है।

[157] लेंटन ट्रायोडियन का गायन 'सार्वजनिक करदाता और फरीसी' के रविवार से लेकर महा शनिवार तक किया जाता है।

[158] देखें: ग्रेगरी द मोंक, सेंट बेसिल द न्यू के शिष्य। मृत्यु के समय आत्मा के परीक्षणों पर।

प्रार्थना तो कर पाओगे, वरना तुम अपनी माला तक हाथ में नहीं पकड़ पाओगे। यह कैसा उपवास है? इसका क्या फायदा?!'

— गेरोना, मैं महान लेंट के दौरान और भी कठोर संयम का अभ्यास कैसे कर सकता हूँ?

— संसार के लोग कम से कम बड़े उपवास के दौरान संयम का अभ्यास करना याद रखते हैं, जबकि हम संन्यासियों को पूरे साल संयम पर पूरा ध्यान देना चाहिए। हम में से प्रत्येक को जिस मुख्य बात पर ध्यान देना चाहिए, वह है आत्मा के भाव, उसके बाद शरीर के भाव। यदि कोई व्यक्ति शारीरिक तपस्या को प्राथमिकता देता है और आत्मा के भावों को जड़ से उखाड़ फेंकने का प्रयास नहीं करता है, तो वह पानी में खड़ा है। एक बार, महा-उपवास की शुरुआत में, एक गृहस्थ एक मठ में आया, और एक निश्चित भिक्षु ने उसके साथ बदतमीज़ी से पेश आया। हालाँकि, उस गरीब आदमी के इरादे अच्छे थे और उसने उस भिक्षु की निंदा नहीं की। बाद में, यह गृहस्थ मेरे पास आया और कहा: "गरोंडा, मुझे उससे कोई बुरा नहीं लगा; आखिरकार, वह अभी-अभी तीन दिनों के सख्त उपवास से आया है!" अगर उस भिक्षु ने तीन दिनों तक आध्यात्मिक रूप से उपवास किया होता, तो उसे एक तरह की आध्यात्मिक मिठास महसूस होती और वह दूसरों से अधिक विनम्रता से बात करता। लेकिन उसने घमंड से खुद को तीन दिनों तक सख्ती से उपवास करने के लिए मजबूर किया था, और इसलिए उसे लगा कि हर कोई उसका कुछ देनदार है।

— गेरोन्डा, उपवास के दौरान मुझे किस बारे में सोचना चाहिए?

— मसीह के दुखों, सूली पर उनके बलिदान के बारे में सोचो। लेकिन आम तौर पर, ऐसा करने के लिए लेंट का इंतज़ार करने की कोई आवश्यकता नहीं है — हम भिक्षुओं को मसीह के दुखों को प्रतिदिन जीना चाहिए, क्योंकि चर्च के भजन और सेवाएँ हमें ऐसा करने में हर दिन मदद करती हैं।

महान लेंट के दौरान, हमें आध्यात्मिक प्रयास के लिए, हमारे प्रभु के उद्धारकारी कष्टों में अधिक पूर्ण भागीदारी के लिए एक बड़ा अवसर दिया जाता है—पश्चाताप, प्रणाम, वासनाओं पर नियंत्रण और मसीह के प्रति प्रेम के लिए भोजन में कमी के माध्यम से।

तो आइए हम इस आध्यात्मिक प्रयास से सबसे बड़ा लाभ उठाएँ। अभी, हमारे पास क्रूस पर चढ़ाए गए प्रभु के करीब आने और उनकी सहायता प्राप्त करने के लिए असाधारण रूप से अनुकूल परिस्थितियाँ और सर्वोत्तम अवसर है। हम लेंट का जितना अधिक आध्यात्मिक रूप से पालन करेंगे, हम उतने ही गहराई से रूपांतरित होंगे और उतनी ही खुशी के साथ हम पवित्र पुनरुत्थान का स्वागत करेंगे।

मैं आपको महा-उपवास के दौरान शक्ति और धैर्य की कामना करता हूँ, ताकि आप परम पवित्र ईश्वर की माता और अपने संरक्षक, संत जॉन द थियोलोजियन के साथ गोलगोथा पर मसीह तक आरोहण करें, और हमारे प्रभु के दुख-कष्ट में सहभागी बनें। आमीन।

"हे ख्रीस्त, हम तेरे दुख-क्लेश की आराधना करते हैं"[159]

— जेरोंडा, मैं मसीह के दुख-क्लेश के प्रति श्रद्धा की भावना कैसे विकसित कर सकता हूँ?

— सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, हमें उस महान बलिदान पर मनन करना चाहिए जो मसीह ने हमारे लिए दिया, और साथ ही इस पर भी कि हम कितने कृतघ्न और पापी हैं। इस विषय में बोलने वाले पवित्र पिताओं को पढ़ें — इससे भी आपको थोड़ी मदद मिलेगी। लेकिन स्वयं पवित्र पीड़ा, स्वयं प्रभु की बलिदान, आपको कहीं अधिक मदद करेगी। मसीह ने केवल शब्दों से ही हमें शिक्षा नहीं दी — नहीं, उन्होंने मानव जाति के लिए स्वयं को बलिदान के रूप में अर्पित किया, कष्ट सहे, सूली पर चढ़ाए गए, और बहुत अपमान और यातनाएँ झेलीं।

— और क्रूस पर एक लज्जास्पद मृत्युदंड, गेरोन्डा...

— हाँ, सबसे अपमानजनक! इसके बारे में सोचना ही भयानक है! सभी भविष्यवक्ताओं ने मसीह के आगमन की भविष्यवाणी की थी, फिर भी यहूदियों ने उन्हें मारा, उन पर थूका, उनका मज़ाक उड़ाया और अंत में उन्हें सूली पर चढ़ा दिया! जब कोई इसके बारे में सोचता है तो यह सब उसे महान भय से भर देता है। यहाँ तक कि सबसे उदासीन व्यक्ति भी, बशर्ते उसमें थोड़ी सी भी सद्भावना हो, इन चिंतनों से आध्यात्मिक जीवन के लिए जागृत हो जाएगा।

— गेरोन्डा, पवित्र गुरुवार की शाम को, पीड़ा की सेवा के बाद, मैं रात भर चर्च में नहीं रहता, बल्कि अपनी कोठरी में वापस चला जाता हूँ।

---

[159] शुभ शुक्रवार को नवें घंटे का ट्रॉपारियन।

— क्या अफ़सोस की बात है। मुझे लगा था कि तुममें कम से कम थोड़ी सी भी श्रद्धा होगी! क्या तुम सच में पवित्र गुरुवार की शाम को चर्च में नहीं ठहरते? क्या तुम सूली पर चढ़ाए गए मसीह को अकेला छोड़कर अपनी कोठरियों में चले जाते हो?

— कई बहनें, जेरोंडा—वास्तव में, बहुमत—चर्च में ही रहती हैं, लेकिन मुझे ध्यान केंद्रित करना मुश्किल लगता है क्योंकि मैं थोड़ी सी सरसराहट से भी विचलित हो जाती हूँ—और इसलिए मैं अपनी कोठरी में जागती रहती हूँ।

— खैर, अगर ऐसा है, तो ठीक है। अपनी कोठरी में सूली पर चढ़ाए जाने का एक आइकन हो, और उसके सामने प्रार्थना करो: 'हे प्रभु, तेरी पवित्र सूली पर चढ़ाए जाने की महिमा' और 'हे परमेश्वर की परम पवित्र माता, हम तेरे पुत्र के वंशज की आराधना करते हैं।' साथ ही, प्रणाम करें — जितने हो सकें। आपको इस दिन को जीना है, इसे गहराई से महसूस करना है। गुड फ्राइडे को, मैं इसी उद्देश्य से अपने कोठरी में खुद को बंद कर लेता हूँ।

— इस साल, गेरोन्डा, मैंने गुड फ्राइडे को सख्त उपवास रखा, लेकिन शाम को, कफन के दफन की सेवा के दौरान, मैं अपने पैरों पर खड़ा नहीं हो सका। अगर मैंने प्रभु के दुख भोग को पर्याप्त श्रद्धा से लिया होता, तो क्या मैं ऐसे क्षण में खुद को चर्च में बैठने की अनुमति देता?

— यह अच्छा है कि आप ऐसा आत्म-अनुशासन का अभ्यास करते हैं। और ऐसा दिन कोई खाए भी कैसे? जिन्हें यह मुश्किल लगता है, वे एक बिस्कुट से भूख शांत कर सकते हैं। अतीत में, मठों में गुड फ्राइडे पर, केवल बुजुर्ग और अस्वस्थ भिक्षुओं को ही शाम को चाय के साथ एक बिस्कुट खाने की अनुमति होती थी। इस दिन कुछ भिक्षु, प्रभु का अनुकरण करते हुए—जिन्हें यहूदियों ने क्रूस पर पित्त मिलाकर सिरका पिलाया था—[160] भी थोड़ा सा वाइन का सिरका पीते हैं। जब मैं फिलोथियोस मठ पहुँचा, तो मैंने अपने पहले साल पवित्र सप्ताह के दौरान कुछ भी नहीं खाया। गुड फ्राइडे को, यह जानकर कि कुछ लोगों की प्रथा सिरका पीने की थी, मैंने भी कुछ पी लिया। लेकिन सिरका बहुत तेज निकला, इसलिए मैं बेहोश हो गया।

— गेरोना, ऐसा क्यों है कि पवित्र सप्ताह के दौरान मैं तीन दिन बिना खाए रह सकता हूँ, जबकि आम तौर पर मुझे उपवास करना मुश्किल लगता है?

— पवित्र सप्ताह मसीह के दुखों के लिए शोक का समय है। यदि आपका कोई करीबी मर जाए, तो क्या आप भोजन के बारे में सोच पाएंगे? जब ऐसी त्रासदी होती है, तो आप खा-पी नहीं सकते।

— जेरोंडा, इस महा शनिवार को हमने पहली बार स्तुति-गीतों के साथ 'अमaculate' भजन गाए — पहले हम उन्हें पढ़ते थे।[161]

— मैंने सुना। लेकिन मैं चाहता हूँ कि आप मुझे सच बताएं। जब आप गा रही थीं, तो क्या आप मसीह के बारे में सोच रही थीं, क्या आप उनके दफ़न का पुनःनाट्य कर रही थीं? और वह बहन जिसने भजन के छंदों का पाठ किया, और आप, बहनों, जिन्होंने ट्रॉपारिया गाए — आप सभी ऐसे लग रही थीं मानो किसी मंच पर हों! आपने कैसी प्रस्तुति दी है? क्या आपने कोई नया संगीत सीखा है? लेकिन वह तो पूरी तरह से सांसारिक है! क्या यह समझना वाकई इतना मुश्किल है? महा शनिवार के 'निर्दोष' कब्र पर एक विलाप हैं। एक विलाप! अन्य मामलों में, थोड़ा बहक जाना इतना भयानक नहीं है, लेकिन यहाँ मसीह को यातना दी गई, पीटा गया, अपमानित किया गया, फिर सूली पर चढ़ाया गया, और अब हम उन्हें दफना रहे हैं। यदि ऐसे दिन पर भी आपको ऐसा नहीं लगता कि आप गा रहे हैं, तो मुझे नहीं पता कि मैं आपकी मदद कैसे कर सकता हूँ।

— गेरोन्डा, माउंट अथोस के नियम के अनुसार, क्या गुड फ्राइडे को घंटियाँ अंतिम संस्कार की घंटी की तरह बजती हैं?

— जब शव-वस्त्र को बाहर ले जाया जाता है तो घंटियाँ बजती हैं।

— और क्या अंतिम संस्कार की घंटियाँ दिन के दौरान भी बजाई जाती हैं?

— क्या यह वास्तव में इतना महत्वपूर्ण है कि वे कहाँ और कैसे बजते हैं? मुख्य बात यह है कि यह घंटी, जो मसीह के दफन की घोषणा करती है, मेरे हृदय में गूँजे।

---

[160] देखें मत्ती 27:34, यूहन्ना 19:28–29।

[161] प्राचीन चर्च की परंपरा के अनुसार, भजन संहिता 118 ('निर्दोष') को महा शनिवार को गाया जाता है, इसके छंदों के बीच-बीच में 'प्रायोज' के रूप में जाने जाने वाले अंतिम संस्कार के ट्रोपारिया का गायन किया जाता है। — अनुवादक की टिप्पणी।

"पुनरुत्थान का दिन"

— जेरोंडा, कुछ तीर्थयात्री अपने बच्चों के साथ यहाँ आए थे, और छोटे बच्चे बहुत खुश हुए: "ओह, यहाँ आपके पास कितने सुंदर लाल अंडे हैं!"

— बच्चों को सुंदर चीज़ों में उलझने न दो, वरना वे बाहरी दिखावट पर ध्यान देंगे और गहरे अर्थ की खोज नहीं करेंगे। बस उन्हें बता दो कि लाल अंडा पृथ्वी का प्रतीक है, जो मसीह के लहू से रंगा गया है, और यह कि पूरी दुनिया को पाप से मुक्ति मिली है।

— जेरोंडा, मैं मूर्रा-ले जाने वाली स्त्रियों की निर्भीकता से प्रभावित हूँ।

— मिर्रा-वाहकों ने मसीह पर पूरी तरह भरोसा किया; दिव्य प्रेम उनके भीतर जल रहा था, और इसलिए उन्होंने किसी भी खतरे की परवाह नहीं की। यदि दिव्य प्रेम की अग्नि उनके भीतर प्रज्वलित न हुई होती, तो क्या वे ऐसा करने की हिम्मत करते? भोर के समय, जब सड़कों पर निकलना अभी भी वर्जित था, वे मसीह के प्रति प्रेम से प्रेरित होकर हाथों में मसालों के साथ पवित्र सेपल्चर की ओर रवाना हुए। इसलिए उन्हें स्वर्गदूत से पुनरुत्थान की आनंददायक खबर सुनने के योग्य माना गया।

— गेरोना, हम पुनरुत्थान की खुशी का अनुभव कैसे कर सकते हैं?

— सच्ची खुशी के लिए, हमें अपने भीतर एक आनंद-पूर्ण दुख को विकसित करना होगा। यदि हम पवित्र सप्ताह को भक्ति और श्रद्धा के साथ जिएँ, तो हम पवित्र पुनरुत्थान का स्वागत आध्यात्मिक उल्लास और पवित्र आनंद के साथ करेंगे।

— जेरोंडा, किसी कारणवश मुझे ईस्टर की रात विशेष रूप से आनंदित महसूस करना मुश्किल लगता है...

— ऐसा होता भी है — आखिरकार, पूरे पवित्र सप्ताह हम पीड़ा के दुख का अनुभव करते रहे हैं, विशेष रूप से गुड फ्राइडे की पूर्व संध्या पर। और चूँकि दुख की भावना आनंद की भावना से अधिक गहरी होती है, हम एक ही दिन में इस मानसिक स्थिति पर काबू नहीं पा सकते। ऐसा नहीं है कि आत्मा मसीह के पुनरुत्थान पर प्रसन्न नहीं होती— नहीं। बस वह इसमें उतनी प्रसन्नता नहीं महसूस करती जितनी इस गौरवशाली दिन की मांग है। लेकिन धीरे-धीरे, उज्ज्वल सप्ताह (ब्राइट वीक) के दौरान—जो कि, अपनी संपूर्णता में, एक निरंतर ईस्टर का दिन है—पवित्र सप्ताह का दुख फीका पड़ जाता है और आत्मा ईस्टर की खुशी से भर जाती है। दूसरे दिन तक, एक व्यक्ति ईस्टर की भावना को महसूस करना शुरू कर देता है।

— गेरोन्डा, कुछ मठ ईस्टर के दूसरे, और यहाँ तक कि तीसरे दिन जुलूस क्यों निकालते हैं?

— अपने आस-पास के लोगों तक ईस्टर की खुशी फैलाने के लिए।

— क्या, वे घंटियाँ भी बजाते हैं, जेरोंडा?

— ब्राइट वीक के दौरान, घंटियाँ बजती हैं, और घंटियों के हथौड़े और ताले[162] आनंदपूर्वक खनकते हैं, और हृदय 'पुनरुत्थान के दिन' का अनुभव करते हुए गा उठता है।[163]

मसीह की स्वर्गीय आनंद
और ईस्टर का अनंत आनंद
मीठी, शांत बेचैनी के साथ
ईश्वर मेरी आध्यात्मिक बहनों को यह सदैव प्रदान करें!

अध्याय 2.
सामूहिक प्रार्थना पर

[162] बलि — लकड़ी का एक बड़ा लटका हुआ पैनल। क्लेपालो — धातु का एक लटका हुआ पैनल। समिंड्र — एक पोर्टेबल लकड़ी का पैनल। — अनुवादक की टिप्पणी।

[163] पास्का कैनन की पहली ओड का इरमोस।

चर्च ईश्वर का घर है

जेरोन्डा, कई लोग मानते हैं कि चर्च जाना आवश्यक नहीं है।

— लोग चर्च जाने के गहरे महत्व को नहीं समझते, और प्रभु के घर की उपेक्षा करके, वे अपने ही हाथों से उस केबल को काट रहे हैं जो उन्हें ईश्वर से जोड़ती है। तो फिर, वे मदद कहाँ पाएंगे? दुर्भाग्य से, अधिकांश ईसाई संस्कारों में भाग नहीं लेते हैं और इसलिए वे शैतानी प्रभाव के शिकार हो जाते हैं।

मैं हमेशा सामान्य लोगों से चर्च जाने के लिए कहता हूँ—यह स्वयं परमेश्वर का घर है; यह एक व्यक्ति को पवित्र करता है, और वहाँ कोई दिव्य अनुग्रह प्राप्त करता है। केवल इसका विचार ही किसी को विस्मय से भरने के लिए पर्याप्त है। चर्च में, मसीह, परमेश्वर की माता और संत हम पर दृष्टि डालते हैं; वहाँ हम उनसे मदद मांगते हैं और उनसे सीधे बात कर सकते हैं। दहलीज के बाहर रहने से, हम संस्कारों के द्वारा जीने का अवसर गँवा देते हैं। वहाँ, प्रभु की कलीसिया में, मसीह हमारे लिए बलिदान के रूप में अर्पित होते हैं और हमें अपना शरीर और लहू देते हैं। क्या इससे हमें महान विस्मय से भर नहीं जाना चाहिए?

— गेरोन्डा, इस समय मैं बीमारी के कारण चर्च नहीं जा पा रहा हूँ। मुझे चर्च की सेवा कितनी याद आती है!

— तुम्हें अब थोड़ी देर और धैर्य रखना होगा। जब मैं सेना में सेवा कर रहा था और हम पहाड़ों में एक अभियान में भाग ले रहे थे,[164] — ज़रा सोचो! — मैंने सात महीने तक कोई चर्च नहीं देखा। एक बार मुझे कुछ रेडियो ठीक करने के लिए नाफपक्टोस भेजा गया, और मुझे तुरंत वापस आना पड़ा। मैंने जो करना था, किया और वापस आते समय सड़क के किनारे एक चर्च में रुका। यह महा-उपवास का समय था, और वे अंदर परम पवित्र ईश्वर की माता को अकथिस्त गा रहे थे। मैं भीड़ में घुस नहीं पाया, मैं रेडियो को बिना देखरेख के भी नहीं छोड़ सकता था, और मेरे पास समय भी कम था। मैं बस पांच मिनट के लिए चर्च के दरवाजे के पास खड़ा रहा। क्या आप जानते हैं कि मैं कितना परेशान था? मैं बच्चे की तरह रोया! मैंने विलाप करते हुए कहा, "हे मेरे ईश्वर, मैं किस हालत में आ गया हूँ! जब से मैं बच्चा था, मैं चर्च में सेवक से पहले पहुँचता था। और अब मैं सात महीनों से चर्च नहीं गया हूँ!"

— गेरोन्डा, जब मैं आर्कोंडारियन में अपने कर्तव्यों के बाद सीधे चर्च आता हूँ, तो मैं प्रार्थना में ध्यान नहीं लगा पाता।

— आर्कोंडेरियन से आप चर्च में जाते हैं। और चर्च से, स्वर्ग में जाते हैं, और फिर और भी आगे — ईश्वर तक।

— हाँ, लेकिन मैं ऐसा कैसे करूँ, जेरोंडा? ईश्वर की महिमा के बारे में सोचकर?

— चर्च पृथ्वी पर ईश्वर का मानव-निर्मित घर है। लेकिन ईश्वर का अ-निर्मित घर स्वर्ग में है, ठीक वैसे ही जैसे हमारा सच्चा घर भी स्वर्ग में है।

सामूहिक प्रार्थना की शक्ति

— गेरोन्डा, कभी-कभी मुझे सेवा में शामिल होने के बजाय अपनी कोठरी में रहने की ज़रूरत महसूस होती है, ताकि मैं अपनी माला से प्रार्थना करूँ, प्रणाम करूँ, नियम या आध्यात्मिक किताबें पढ़ूँ...

— क्या आप सेवा का समय बदल सकते हैं? नहीं, आप नहीं बदल सकते। लेकिन आप अपनी कोठरी की गतिविधियों को किसी अन्य समय के लिए टाल सकते हैं।

— हाँ, लेकिन गिरिजाघर में, जेरोंडा, मुझे हमेशा वह अनुग्रह का एहसास नहीं होता जो मुझे अपनी कोठरी में प्रार्थना करते समय होता है।

— देखिए, निजी प्रार्थना सामूहिक प्रार्थना की तैयारी है। चर्च में आपकी प्रार्थना की गुणवत्ता आपकी कोठरी की तुलना में कम हो सकती है, क्योंकि चर्च में आप अकेलेपन की तरह स्वतंत्र महसूस नहीं करते। लेकिन चर्च में सामूहिक प्रार्थना बहुत अधिक शक्तिशाली होती है, क्योंकि वहाँ सभी एक साथ प्रार्थना करते हैं: एक व्यक्ति की प्रार्थना में अधिक ऊर्जा होती है, दूसरे की प्रार्थना में अधिक आत्मीयता, तीसरे की प्रार्थना में कुछ और... इसलिए, उन दो या तीन घंटों के दौरान जब सेवा चल रही होती है, आपको भी चर्च में रहना चाहिए और सभी के साथ मिलकर प्रार्थना करनी चाहिए। मसीह ने क्या कहा था?

'क्योंकि जहाँ दो या तीन मेरे नाम पर इकट्ठा होते हैं, वहाँ मैं उनके बीच में होता हूँ।'[165]

---

[164] यह पश्चिमी ग्रीस में नाफ्पाक्टोस पर्वतमालाओं को संदर्भित करता है।

[165] मत्ती 18:20।

— गेरोन्डा, मुझे अपनी कोठरी में प्रार्थना करने पर आध्यात्मिक रूप से बेहतर महसूस होता है — सेवा के दौरान मेरा ध्यान भटक जाता है।

— यह आपको ही ऐसा लगता है कि आपकी 'आध्यात्मिक स्थिति' आपकी कोठरी में बेहतर है। यदि आप चर्च में प्रार्थना में प्रयास करेंगे, ध्यान केंद्रित करेंगे, और सेवा के दौरान यीशु की प्रार्थना का अभ्यास करेंगे तो आपका सही आध्यात्मिक भाव होगा। मुश्किलों का सामना करते हुए उन्हें पार करना सीखो — वरना तुम उन्हें कभी पार नहीं कर पाओगे। एक सैनिक कैसे लड़ना सीख सकता है, अगर उसे उसकी सारी प्रशिक्षण अभ्यासों के दौरान असली गोलियों के बजाय सिर्फ़ खाली कारतूस दिए जाएँ?

— गेरोना, सेवा के दौरान मैं असमंजस में पड़ जाता हूँ क्योंकि मैं एक ही समय में पठन और गायन का अनुसरण करते हुए यीशु की प्रार्थना नहीं कह पाता।

— आप इनके बीच क्यों उलझ रहे हैं? शायद यह सारी चिंता इस बात से उत्पन्न हो रही है कि आप खुद से कह रहे हैं: 'अब मैं मानसिक प्रार्थना में वास्तव में उत्कृष्टता प्राप्त करने जा रहा हूँ, मैं बहुत धनी होने जा रहा हूँ!'? लेकिन उसमें एक छिपा हुआ स्वार्थ और अहंकार है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप प्रयास नहीं कर रहे हैं; मेरा उदाहरण अतिशयोक्ति है। आपका स्वभाव अच्छा है, और मसीह आपकी मदद करेंगे। ईश्वर के सामने एक बच्चे की तरह खड़े रहें, और कुछ भी न सोचें। और अधिक सरल बनें—और आप देखेंगे कि मिसीह और परमेश्वर की माता आप पर कैसी कृपा करेंगी। जब आप चर्च में प्रवेश करें, तो कल्पना करें कि आप एक जहाज पर सवार हो गए हैं; खुद को परमेश्वर के हाथों में सौंप दें, और इस जहाज को आपको उस जगह ले जाने दें जहाँ आपको जाना है।

— गेरोना, मैं प्रार्थना सभा के दौरान झपकी लेता रहता हूँ, इसलिए कभी-कभी मैं बिल्कुल भी ध्यान नहीं लगा पाता। और फिर एक विचार मेरे मन में आता है: 'तो क्या हुआ अगर तुम प्रार्थना सभा में थे? तुम वैसे भी प्रार्थना तो नहीं कर रहे थे!..'

— हो सकता है कि आप हाँफ रहे हों या झपकी ले रहे हों, लेकिन जहाज़ अपने गंतव्य की ओर बढ़ता जा रहा है। यह बिल्कुल जहाज़ पर होने की तरह है: एक नाविक पहरा दे रहा है, दूसरा हाँफ रहा है, तीसरा सो रहा है, फिर भी जहाज़ अपने इच्छित गंतव्य के और करीब पहुँचता जा रहा है। लेकिन आपके लिए बेहतर है कि आप पहरा देते रहें और सतर्क रहें।

— गेरोना, अगर सेवा के दौरान मन प्रार्थना नहीं कर रहा है, तो सेवा एक बोझ बन जाती है।

— हाँ, क्योंकि तब व्यक्ति भूखा ही रह जाता है। जब मन पवित्र अर्थों को ग्रहण करने में विफल रहता है, तो सेवा एक शारीरिक व्यायाम बन जाती है — भले ही वह ईश्वर के प्रेम के लिए हो। और जो व्यक्ति सेवा के दौरान झपकी लेता है, फिर भी नींद का विरोध करता है, उसे भी एक बड़ा इनाम मिलता है।[166] , चर्च में स्तासिया (बैठने की जगह) सोने के लिए नहीं है; इसके लिए आपके सेल में आपका बिस्तर है। एक बार, दो गृहस्थ माउंट अथोस आए और संयोग से वे 'ऑल-नाइट विजिल' (सारी रात की प्रार्थना) के लिए वहाँ थे। वे मठ के अतिथि गृह में पूरी प्रार्थना-सभा के दौरान सोते रहे और केवल डोजोलॉजी (Doxology) से ठीक पहले चर्च पहुँचे।[167] पड़ोसी स्तासिडिया में एक भिक्षु बार-बार झपकी ले रहा था, लेकिन सोने से बचने की कोशिश कर रहा था। एक गृहस्थ ने यह देखकर दूसरे से कहा: "देखो, वह भिक्षु झपकी ले रहा है!" जिस पर दूसरे ने, एक समझदार चोर की तरह, जवाब दिया:[168] "तुम्हें शर्म नहीं आती?" हम तो इतने घंटे से सो रहे हैं और अभी-अभी ही पहुँचे हैं। क्या तुम्हें लगता है कि वह अपनी कोठरी में जाकर सो नहीं सकता था? बेशक पंखों वाले बिस्तर पर नहीं, लेकिन कम से कम किसी तख्ते पर तो सो ही सकता था।

— "लेकिन मुझे, गेरोन्डा, दिव्य लिटर्जी में कोई आनंद नहीं मिलता।"

— क्या हमें हर समय आनंद की आवश्यकता है? आप मसीह की खातिर चर्च में हैं — फिर भी आप स्टैसिडिया में खड़े हैं, बाहों के सहारे आराम कर रहे हैं। इसे इस तरह सोचो: 'मसीह ने क्रूस पर अपने हाथ फैलाए, और मैं यहाँ खड़ा हूँ, प्रार्थना कर रहा हूँ, और ऐसा करते हुए आराम भी कर रहा हूँ!' खुद से यही कहो, और तुम सेवा के दौरान उदास महसूस करना बंद कर दोगे।

---

[166] स्टासिडिया — एक लकड़ी की कुर्सी जिसकी पीठ ऊँची होती है और सीट मोड़ने योग्य होती है, जिस पर कोई खड़ा भी हो सकता है और बैठ भी सकता है। ग्रीक चर्चों में स्टासिडिया दीवारों के साथ लगाई जाती हैं। — अनुवादक की टिप्पणी।

[167] अर्थात्, जागरण के बिल्कुल अंत में।

[168] यह मसीह के साथ सूली पर चढ़ाए गए दो चोरों में से एक का संदर्भ है, जिसने दूसरे से कहा: 'क्या तुम परमेश्वर से नहीं डरते, जबकि तुम स्वयं उसी सज़ा के अधीन हो? हम तो न्यायसंगत दंड पा रहे हैं, क्योंकि हम अपने कर्मों का उचित प्रतिफल प्राप्त कर रहे हैं, लेकिन इस मनुष्य ने कुछ भी गलत नहीं किया है' (लूका 23:40–41)।

— गेरोन्डा, सेवा के दौरान बैठना ठीक है?

— अगर मुश्कलि हो, तो आप थोड़ी देर के लिए बैठ सकते हैं। लेकनि अगर आप कर सकते हैं, तो खड़े होकर प्रार्थना करना बेहतर है। आपको यह इसलिए नहीं करना चाहिए क्योंकि 'ऐसा ही करना चाहिए', बल्कि दलि से करना चाहिए। अगर आप खुद से कहते हैं: 'मुझे चर्च जाना है, स्टैसडियिा में खड़ा होना है, फर्श को देखना है और बनिा एक अंग हलिाए खड़ा रहना है', तो यह सब बनावटी और ढकोसला लगेगा।

— अक्सर, गेरोन्डा, मैं चर्च में ध्यान नहीं लगा पाता क्योंकि इतनी देर तक खड़े रहने से मेरे पैरों में दर्द होने लगता है। मुझे क्या करना चाहिए?

— उन लकड़ी के टुकड़ों के बारे में सोचो जनिमें मसीह के पैरों को कीलों से ठोंका गया था, और कहो: 'ईश्वर की स्तुति हो कि मैं दर्द में हूँ।' तब तुम अपना दर्द भूल जाओगे, तुम्हारा हृदय सांत्वना पाएगा, और तुम्हारी प्रार्थना हृदय से नकिलेगी।

अध्याय 3.
दविय युखरस्टि की संस्कार में भाग लेने पर

संस्कार व्यक्तगित अनुभव के माध्यम से अनुभव कए जाते हैं

जेरोन्डा, जब मैं लटिर्जी में प्रार्थना कर रहा था, तो मुझे एक सहिरन भरे एहसास ने घेर लयिा कि मसीह मेरे लिए सूली पर चढ़ाए गए थे, और मैंने सोचा: 'प्रभु, मैंने आपके लिए क्या कयिा है?' मुझे बताएं, जेरोन्डा, मैं मसीह के प्रति अपनी कृतज्ञता दखिाने के लिए क्या कर सकता हूँ?

— इतना ही काफी है कि तुम इसे महसूस करो। मसीह को सूली पर चढ़ाया गया; उन्होंने हमारे लिए अपना बलदिान दयिा और अब वे हमें अपना शरीर और रक्त देते हैं। जब कोई व्यक्ति इस पर मनन करता है, तो उसका हृदय उत्साह से जलना चाहिए।

— गेरोन्डा, कोई वास्तव में दविय यूखरस्टि के रहस्य में कैसे प्रवेश कर सकता है?

— दविय यूखरस्टि के द्वारा जयिो। इस महान संस्कार से परपिूर्ण होने के लिए, तुम्हें यह वशि्वास करना चाहिए कि मसीह स्वयं यहाँ और अभी उपस्थति हैं। और केवल वशि्वास ही नहीं करना, बल्कि उसी के अनुसार जीना भी चाहिए।

— जेरोंडा, लटिर्जी के दौरान ध्यान केंद्रति करने में मेरी क्या मदद करेगा?

— पवत्रि स्वर्गदूत दविय लटिर्जी में भाग लेते हैं। जैसा कि हम गाते हैं, 'देवदूतों के स्वर्गीय, अदृश्य आदेशों द्वारा'[169] —। सोचिए कि इस क्षण क्या हो रहा है, मध्यस्थताओं को ध्यान से सुनें, और हृदय से प्रार्थना करें: 'हे प्रभु, दया करें!' आपने कतिनी अनमोल 'हे प्रभु, दया करें' प्रार्थनाएँ गँवा दी हैं! पूरा गायन मंडली एक सुंदर "करिीए, एलेइसन" गाता है, कई बहनें इससे प्रसन्न होती हैं, फरि भी दर्जनों दलि अडगि रहते हैं। लेकनि इसका क्या फायदा? और भले ही आपका ध्यान यीशु की प्रार्थना पर केंद्रति हो, लेकनि उसमें कोई पीड़ा या करुणा न हो — यह सब व्यर्थ है।

— गेरोना, मैं पूरी रात की प्रार्थना सभा के दौरान इतना थक जाता हूँ कि जब तक लटिर्जी शुरू होती है, मुझमें लगभग कोई ताकत नहीं बचती।

— इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है, लेकनि तुम्हें धैर्य रखना होगा। अगर तुम धैर्य दखिाओ और खुद को मजबूर करो, तो ईश्वर से मदद मलिेगी और तुम्हें शक्ति का एक प्रवाह महसूस होगा। तुम्हारी थकान दूर हो जाएगी, और प्रार्थना सभा के बाद भी तुम्हें सोने का मन नहीं करेगा; तुम्हें आध्यात्मकि साधना के प्रति ऐसा भाव महसूस होगा जो पूरे दनि रहेगा।

— गेरोन्डा, क्या लटिर्जी के दौरान बैठना अनुमत है?

---

[169] करूिबों का भजन। यह धार्मकि भजन हमसे आग्रह करता है कि हम मसीह का स्वागत उतनी ही सम्मान के साथ करें जतिनी एक बीजान्टनि सम्राट को दी जाती थी, जो भालेबाजों के सम्मान गार्ड से घरि शहर में प्रवेश करता था। — अनुवादक की टप्पिणी।

— आमतौर पर, लिटर्जी के दौरान कोई नहीं बैठता। अगर यह बहुत मुश्किल हो, तो जब एपिस्टल पढ़ा जा रहा हो तब कोई बैठ सकता है। लेकिन अगर किसी व्यक्ति को गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हैं और वह खड़ा नहीं हो सकता, तो बैठना अनुमत है। हालाँकि मैं खुद लिटर्जी के दौरान कभी नहीं बैठता।

— जेरोंडा, जब पुरोहित उद्घोषणा करते हैं: 'तेरा ही तेरा...' — आप कैसे प्रार्थना करते हैं?

— चूँकि उस क्षण पवित्र आत्मा अवतरित होता है, मैं मौन रूप से 'स्वर्गीय राजा', 'धन्य है तू, हे मसीह...'[170] और 'जब तू अवतरित हुआ...'[171] का पाठ करता हूँ और दिव्य प्रबोधन के लिए प्रार्थना करता हूँ।

पवित्र सहभाग के लिए तैयारी

— गेरोना, किसी को पवित्र सहभाग के लिए कैसे तैयार होना चाहिए?

— वास्तव में, मनुष्य को हर समय तैयार रहना चाहिए... लेकिन जब आप पवित्र कम्युनियन ग्रहण करने वाले हों, तो अधिक प्रार्थना करना, धर्मग्रंथों और आध्यात्मिक पुस्तकों को अधिक पढ़ना अच्छा होता है... अपने सेल में अकेले पवित्र कम्युनियन की सेवा पढ़ना बहुत सहायक होता है, भले ही आप इसे चर्च में भी सुनेंगे।[172] इस तरह, आप इन प्रार्थनाओं के अर्थ को बेहतर ढंग से समझेंगे और अपनी पापी प्रकृति को और गहराई से महसूस करेंगे। आप प्रणाम करते हुए महान प्रायश्चित कैनन की पहली ओड ([173]) और 'थियोटोकारिया' से, पांचवें स्वर के सोमवार और बुधवार के कैनन की पहली ओड भी गा सकते हैं।

— गेरोन्डा, अगर मैं पहले से ही कम्युनियन के लिए खुद को तैयार नहीं कर पाया हूँ, तो लिटर्जी के दौरान मैं क्या कर सकता हूँ?

— क्या आप 'धन्य है राज्य' की उद्घोषणा के बाद अपना नियम पूरा पढ़ने की योजना बना रहे हैं? यह समझें: मसीह अभियोजक नहीं हैं; यदि वास्तव में आपको तैयारी का कोई अवसर नहीं मिला, तो वह इसे जानते हैं। क्या आपको उन बाधाओं ने तैयारी से रोका जिन्हें आप टाल नहीं सकते थे — या क्या आप स्वयं ही एक बाधा बन गए? कभी-कभी ऐसा होता है कि भारी काम के बोझ के कारण, एक विश्वासी के पास कम्युनियन के लिए प्रार्थना पढ़ने का भी समय नहीं होता है और वह पवित्र कलश के पास एक सौ-पाउंड के लकड़ी के टुकड़े की तरह जाता है। ऐसे समय में, व्यक्ति के मन में विनम्र विचार होने चाहिए: 'हे ईश्वर, मुझे क्षमा करें, मैं तो एक लकड़ी का टुकड़ा ही हूँ।' ईश्वर हृदय को देखता है। अक्सर कोई व्यक्ति सोचता है कि वह परमप्रसाद ग्रहण करने के लिए तैयार है, जबकि वास्तव में वह तैयार नहीं होता; और दूसरी बार, वे खुद को तैयार नहीं समझते — और ठीक उसी समय वे तैयार होते हैं। सबसे अच्छी तैयारी एक विनम्र दृष्टिकोण, पश्चाताप और ईश्वर के प्रति प्रेम है।

कॉम्युनियन के लिए तैयारी केवल अपने कपड़े बदलने और दाँत ब्रश करने में ही नहीं होती है। मुख्य बात यह है कि व्यक्ति स्वयं की जाँच करे: क्या उन्हें दिव्य कॉम्युनियन की आवश्यकता महसूस होती है? क्या वे अपने अंतरात्मा के साथ शांति में हैं? शायद कोई ऐसी बात है जो उन्हें कॉम्युनियन प्राप्त करने से रोक रही है, जिसकी अभी तक उन्होंने स्वीकारोक्ति नहीं की है? पवित्र देह और रक्त से युक्त होने के लिए, सही परिस्थितियाँ होनी चाहिए। मुख्य बात यह है कि व्यक्ति अपनी वासनाओं को त्यागने की विनम्र इच्छा रखे, ताकि मसीह हृदय से विदा न लेना चाहें। अन्यथा, मसीह पवित्र सहभागिता में हममें प्रवेश करते हैं, लेकिन... तुरंत ही विदा हो जाते हैं, और हमें कुछ भी महसूस नहीं होता। लेकिन जब मसीह लंबे समय तक बने रहते हैं, तो व्यक्ति के भीतर एक निश्चित परिवर्तन होता है। ऐसे लोग हैं जो लगातार अपने भीतर मसीह को महसूस करते हैं — एक संस्कार से दूसरे संस्कार तक, बिना किसी रुकावट के।

— गेरोन्डा, कभी-कभी ऐसा होता है कि पुरोहित उद्घोषणा करते हैं: 'ईश्वर के भय, विश्वास और प्रेम से, आगे आओ,'[174] — और मुझे लगता है कि मैं परमप्रसाद ग्रहण करने के लिए तैयार नहीं हूँ।

---

[170] पेंटेकोस्ट का ट्रॉपारियन।

[171] पेंटेकोस्ट का कोंटाकियन।

[172] दिव्य सहभागिता की सेवा आमतौर पर चर्च में मैटिन्स के दौरान पढ़ी जाती है।

[173] महान कैनन, जिसे क्रीट के संत एंड्रयू ने रचा है, को महान उपवास के पहले सप्ताह के पहले चार दिनों के दौरान ग्रेट कॉम्पलाइन में कुछ भागों में गाया जाता है, और पूरे सप्ताह को शुक्रवार को ग्रेट कॉम्पलाइन में और शनिवार को मैटिन्स में संपूर्ण रूप से गाया जाता है।

[174] रूसी परंपरा में, इस उद्घोष को थोड़ा अलग तरीके से कहा जाता है: 'ईश्वर के भय और विश्वास से, समीप आओ।' — अनुवादक की टिप्पणी।

— अस्पतालों में, एक निश्चित समय पर, डॉक्टर राउंड लगाते हैं, और नर्सें ज़ोर से घोषणा करती हैं: 'राउंड्स!' तब सभी आगंतुक वार्ड छोड़ देते हैं, और मरीज अपने बिस्तरों पर आराम करते हैं और डॉक्टर का इंतज़ार करते हैं ताकि वे उन्हें अपनी तबीयत के बारे में बता सकें और अपने इलाज के बारे में उचित निर्देश प्राप्त कर सकें। इसी प्रकार, जब पुरोहित कहते हैं, 'ईश्वर के भय से...' — कल्पना कीजिए कि चिकित्सक आ गए हैं, और अपनी पापी होने की चेतना के साथ पवित्र सहभागिता ग्रहण करें, विनम्रतापूर्वक ईश्वर की दया की याचना करते हुए।

दिव्य संचार सबसे प्रभावी औषधि है

— गेरोन्डा, आप लिटिर्जी के दौरान बहुत थके हुए थे;[175] आपको धन्यवाद की प्रार्थनाओं को सुनने के लिए रुकने की ज़रूरत नहीं थी।

— तुम क्या कह रहे हो? मैंने मसीह के पवित्र रहस्यों को ग्रहण किया है; निश्चित रूप से मैं ईश्वर को 'धन्यवाद' भी नहीं कह सकता? कोई केवल अत्यंत आवश्यकता की स्थिति में ही जल्दी जा सकता है। और तुम्हें कभी भी नहीं जाना चाहिए; धन्यवाद की प्रार्थनाओं को सुनो और अंतहीन रूप से दोहराओ: 'मैं तुझे धन्यवाद देता हूँ, हे मेरे प्रभु, मैं तुझे धन्यवाद देता हूँ! महिमा तुझें हो, हे प्रभु, महिमा तुझें हो, हे प्रभु!' — और तुम्हारा हृदय आनंदित होगा।

एक बार मैं एक विशेष कोठरी में प्रार्थना सभा में गया। मैं बहुत थका हुआ और बेहाल था, और उस पर मुझे भूख भी लगी थी, क्योंकि मैं प्रभु भोज ग्रहण करने की तैयारी कर रहा था। वहाँ कोई चूल्हा नहीं था, और मैं पूरी प्रार्थना सभा के दौरान ठंड से काँपता हुआ खड़ा रहा। लेकिन जैसे ही मैंने प्रभु भोज ग्रहण किया, मुझे तुरंत अपने पूरे शरीर में गर्माहट फैलती हुई महसूस हुई। आप जानते हैं, जैसे उन कॉइल हीटरों में होता है — कॉइल से बिजली का करंट गुजरता है और वह लाल-गरम हो जाता है; मेरे पूरे शरीर में भी ठीक वैसा ही महसूस हुआ। धीरे-धीरे, मेरा पूरा शरीर आग से जलने लगा। एक मीठी आग!

— जलना, लेकिन नष्ट न होना, '[176] ' जेरोंडा...

— हाँ, जलना... एक मीठी आग से! उसके बाद न तो भूख लगती है, न थकान, न ही ठंड!..

— यह कितनी देर तक रहा, जेरोंडा?

— मुझे यह चर्च में, कम्युनियन के ठीक बाद महसूस हुआ, और फिर, जब मैं निकल आया, तो मुझे घर तक आते-आते गर्मी महसूस होती रही!

— जेरोंडा, ऐसा क्यों है कि कुछ लोग, जो शारीरिक रूप से कमजोर और बीमार होते हैं, उपवास को अच्छी तरह सहन कर लेते हैं?

— उनका रहस्य एक विनम्र और भक्तिपूर्ण प्रयास में निहित है, जिसके साथ प्रार्थना और परम पवित्र रहस्यों (संत कम्यूनियन) का सेवन होता है। वे अपने आत्मा को मसीह के पवित्र रहस्यों से पोषित करते हैं, और वे अपने शरीर को भी उनसे पोषित करते हैं। जब हम कम्यूनियन ग्रहण करते हैं, तो हम सबसे प्रभावी दवा लेते हैं: मसीह का शरीर और रक्त।

अध्याय 4.
"हमारे परमेश्वर के लिए गाओ, गाओ"[177]

चर्च में गायन प्रार्थना का एक रूप है।

गेरोन्डा, मैं अक्सर गायन मंडली में मदद करने जाता हूँ क्योंकि मुझे लगता है कि यह मेरा कर्तव्य है। क्या मैं सही कर रहा हूँ?

— चर्च में गायन मठवासियों की आज्ञापालन में से एक है। इसीलिए पुरोहित 'गायन करने वालों के लिए' प्रार्थना करता है।[178] कँटोर चर्च में खड़े पूरे समुदाय का प्रतिनिधित्व करता है। लेकिन लोगों को भी अपने हृदय में 'हे

---

[175] यह जून 1994 में, पूजनीय पैसियोस के निधन से एक महीने पहले कहा गया था।
[176] निर्ग. 3:2.
[177] भजन संहिता 46:7.
[178] लितानी में एक प्रार्थना।

प्रभु, दया करो' कहना चाहिए, और केवल कँटोर के 'हे प्रभु, दया करो' से आध्यात्मिक रूप से संतुष्ट होने की अपेक्षा नहीं करनी चाहिए।

प्राचीन काल में, सभी विश्वासी एक साथ गाते थे, और चर्च के नियमों के अनुसार, ऐसा ही होना चाहिए। हालाँकि, चर्च समुदाय के सदस्यों में अलग-अलग क्षमता वाले लोग होते हैं; इसलिए, गायन में विराम और भ्रम से बचने के लिए, चर्च ने अपने बीच से गायन की प्रतिभा वाले भक्तिपूर्ण लोगों को चुनना शुरू कर दिया और यह आदेश दिया कि केवल उन्हीं को गाना चाहिए। तब से, बाकी उपासक अपने होठों से नहीं बल्कि अपने मन से गाते हैं, और जब वे कांटर्स को सुनते हैं, तो वे इस बात की प्रसन्नता व्यक्त करते हैं कि उनके बीच से लोगों को ईश्वर की इतनी खूबसूरती से महिमा करने के लिए अलग किया गया है।

— गेरोन्डा, जो कोई गाता नहीं है, बल्कि केवल चर्च के भजन को सुनता है, वह ईश्वर को क्या अर्पित करता है?

— जब कोई व्यक्ति ईश्वर की स्तुति सुनता है और उसे धन्यवाद देता है — क्या ऐसा व्यक्ति प्रभु को प्रसन्न नहीं करता? यह भी ईश्वर को एक भेंट है।

— जेरोंडा, कभी-कभी पूरी रात की प्रार्थना सभा किसी विशेष आवश्यकता के लिए आयोजित की जाती है।[179] यदि मैं गायन मंडली में गा रहा हूँ और मेरा ध्यान मुख्य रूप से पुस्तकों और गायन पर केंद्रित है, तो मुझे इस आवश्यकता के लिए कैसे प्रार्थना करनी चाहिए?

— प्रार्थना सभा शुरू होने से पहले, आप इस आवश्यकता के लिए प्रार्थना कर सकते हैं, और फिर, जब आपका गायन मंडली नहीं गा रहा हो, तो अपनी माला से प्रार्थना करें। इसके अलावा, यदि पूरी सेवा के दौरान आपका मन और हृदय लगातार उस उद्देश्य पर केंद्रित रहता है जिसके लिए प्रार्थना की जा रही है, तो चाहे आप गा रहे हों, भजन-संग्रह या कैनन पढ़ रहे हों, या किसी अन्य तरीके से सेवा में भाग ले रहे हों — यह सब उस विशिष्ट आवश्यकता के लिए प्रार्थना है। आप जानते हैं, जब हम किसी विशेष आवश्यकता के लिए पूरी रात की प्रार्थना सभा मनाते हैं, तो एक्टेनिया में केवल दो या तीन निवेदन ही उसके लिए समर्पित होती हैं। बाकी सब कुछ सेवा के सामान्य क्रम के अनुसार होता है; फिर भी पूरी रात की प्रार्थना सभा उस आवश्यकता के लिए समर्पित होती है।

एक अच्छी आध्यात्मिक अवस्था

— जेरोंडा, मैं गाने में बहुत अच्छा नहीं हूँ। एक विचार मुझे बताता है कि यह इसलिए है क्योंकि मेरा उच्चारण उतना अच्छा नहीं है।

— लेकिन निश्चित रूप से आपके दिल में भी हमेशा सब कुछ ठीक नहीं होता। जब भीतर अव्यवस्था होती है, तो आप ठीक से गा नहीं सकते। गाना आपके आंतरिक भाव पर निर्भर करता है; उस पर नज़र रखें। यदि किसी ज़ोर आवाज़ वाला व्यक्ति अच्छी आध्यात्मिक स्थिति में होता है, तो वह कोयल की तरह गाता है, लेकिन यदि वह खराब स्थिति में होता है, तो वह मच्छर की तरह चीखता है। दूसरे व्यक्ति की आवाज़ प्रशिक्षित हो सकती है, लेकिन अगर वह अच्छे मानसिक संतुलन में नहीं है, तो गाने के बजाय वह एक बूढ़े आदमी की तरह बड़बड़ाता है। जब एक विशेष बहन गाती है, तो आप खुद सुन सकते हैं कि वह किस अवस्था में है।[180]

— गेरोन्डा, जब हम चर्च में गाते हैं, तो हम यह सुनिश्चित करते हैं कि हम सुर से बाहर न गाएं।

— बेशक, आपको सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि सब कुछ किया जाना चाहिए

उचित और व्यवस्थित तरीके से।[181] लेकिन सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हमारी आत्मा उचित स्थिति में हो, कि हमारे भीतर और ईश्वर के साथ हमारे संबंधों में सब कुछ व्यवस्थित हो। जब कोई व्यक्ति अच्छी आध्यात्मिक स्थिति में नहीं होते हुए गाता है, तो यह सुर से बाहर गाने से भी बदतर है। अच्छा गायन बेहतर बदलाव लाता है, जबकि बुरा गायन और भी बुरा कर देता है, और लोग प्रार्थना नहीं कर पाते। यदि कोई व्यक्ति भीतर से परेशान है, यदि वह अपने आत्मा में अन्यायपूर्ण विचार या तुच्छता रखता है, तो वह क्या अच्छा गा सकता है? वह दिल से गाने के लिए आवश्यक दिव्य मिठास को कैसे महसूस कर सकता है? इसलिए कहा जाता है:

---

[179] प्रहर प्रार्थनाएँ न केवल पर्वों के सम्मान में, बल्कि विशेष परिस्थितियों — आग, बीमारियाँ, किसी चीज़ के लिए कृतज्ञता, आदि — के कारण भी आयोजित की जाती हैं। — अनुवादक की टिप्पणी।

[180] आमतौर पर सप्ताह के कार्यदिवसों में, बहनें बारी-बारी से स्टिचेरा और ट्रोपारिया गाती हैं। — अनुवादक की टिप्पणी।

[181] 1 कुरिन्थियों 14:40.

'क्या कोई अच्छे मूड में है? तो उसे गाने दो।'[182] आदर्श रूप से, चर्च में जो लोग गाते हैं, उनका हृदय अन्य भाइयों और बहनों की तुलना में अधिक संवेदनशील और कोमल, तथा आंतरिक स्वभाव अधिक मधुर और आनंदमय होना चाहिए। बस सोचिए: कोई व्यक्ति 'हे कोमल प्रकाश' कैसे गा सकता है, यदि उसके भीतर वह प्रकाश ही नहीं है?

यह सब भक्ति की बात है

— गेरोना, जब लोग मुझसे कहते हैं कि मैं बुरी तरह गाता हूँ, तो मैं यह समझने की कोशिश करता हूँ कि मुझे अपनी गायन तकनीक में क्या सुधार करना चाहिए।

— आपको प्रदर्शन कौशल या उत्तम तकनीक के बारे में सोचने के बजाय एक मठवासी स्वभाव, श्रद्धा और विवेक प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। श्रद्धा के बिना कौशल मेकअप की तरह है: कुछ बाहरी, अस्वाभाविक और कृत्रिम। धर्मनिरपेक्ष दुनिया में, कुछ गायक, ज़रूरत के कारण, अपनी आवाज़ से 'दिखावा' करते हैं ताकि उन्हें कैथेड्रल में गाने के लिए रख लिया जाए, और वे ज़्यादा वेतन कमा सकें। वे कहते हैं: 'अगर मुझे किसी छोटे से पैरिश में भेजा गया, तो मैं अपना गुज़ारा कैसे करूँगा?' आखिरकार, उनका एक बहाना होता है; उन्हें अपने परिवार का पेट पालना होता है, और यही कारण है कि वे बनावटी अंदाज़ में गाते हैं और चिल्लाते हैं। लेकिन एक भिक्षु के पास कोई बहाना नहीं है; उसे स्वाभाविक रूप से गाना चाहिए। सुनिश्चित करें कि आपका गायन स्वाभाविक और मार्मिक हो; ईश्वर के लिए गाएं, न कि गायन की कला के लिए। गायन में, जो आंतरिक और हार्दिक है और जो बाहरी और कृत्रिम है, उसके बीच अंतर करना चाहिए।

— गेरोन्डा, क्या यह मेरी आवाज़ की गलती हो सकती है कि मैं सांसारिक ढंग से गाता हूँ?

— समस्या तुम्हारी आवाज़ की नहीं है, बल्कि उस तरीके की है जिससे तुम यहाँ पैरिश में गाती हो। तुम एक तरह की सांसारिक घमंड के साथ गाती हो, ठीक वैसे ही जैसे कुछ कोरस गायक जिन्हें तुम कॉन्वेंट आने से पहले सुन चुकी थीं। तुम्हारा गाना अस्वाभाविक लगता है। अपनी स्वर-तंतुओं पर ज़ोर मत डालो। क्या तुम्हें एहसास है कि यह सुनने वालों के लिए कितना थकाऊ होता है? दिल से गाओ; इसे स्वाभाविक रूप से आने दो।

— शायद, गेरोन्डा, कुछ समय के लिए मेरा गाना ही बंद कर देना बेहतर होगा?

— नहीं, गाओ। दूसरी बहनों को सुनो, और धीरे-धीरे वह सांसारिक अंदाज़ दूर हो जाएगा। माउंट अथोस पर भी, युवा भिक्षु पहले सांसारिक अंदाज़ में गाते हैं। अगर उनके पास अभी तक मठवासी अनुभव नहीं है, तो वे मठवासी अंदाज़ में कैसे गा सकते हैं? अतीत में, माउंट अथोस के भजन गायकों का सांसारिक गायकों के साथ कम संपर्क था — और वे अधिक मठवासी शैली में गाते थे। अब जब वे अधिक घुलने-मिलने लगे हैं, तो वे सही रास्ते से थोड़ा भटक गए हैं: आखिरकार, तरबूज के पास उगे होने पर खरबूजे भी अपना स्वाद खो देते हैं।

यह सब श्रद्धा का मामला है। श्रद्धा के बिना, चर्च का गायन उस शराब की तरह है जिसमें नशा उड़ गया हो; यह एक सुर से बाहर वाद्य यंत्र की तरह है जो केवल चिढ़ता है। और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कोई व्यक्ति ज़ोर से गाता है या धीरे; मुख्य बात यह है कि वे श्रद्धा के साथ गाएं। तब धीमी आवाज़ में गाया गया गीत भी सुस्त लगने के बजाय विनम्र और मीठा लगता है। और ज़ोर से गाना उग्र होने के बजाय शक्तिशाली और हार्दिक लगता है। फादर मकारियोस बूज़िकास ([183]) की आवाज़ गड़गड़ाहट जैसी थी, लेकिन वे स्वाभाविक रूप से, श्रद्धापूर्वक और कोमलता से गाते थे; आप उनके दिल को कांपता हुआ महसूस कर सकते थे — और आपका दिल वहीं थम जाता था। एक बूढ़े संन्यासी ने उनके बारे में कहा, 'यह आपकी पूरी आत्मा को भीतर से बाहर कर देता है।' फादर मकरियोस काप्साला में, स्टावरोनिकिता मठ की एक कोठरी में अकेले रहते थे। उनके नीचे एक रोमानियाई रहता था; वह गाने में विशेष रूप से कुशल नहीं था, लेकिन वह अपनी भक्ति के लिए प्रसिद्ध था। शाम को, फादर मकारियोस अपनी कोठरी की बालकनी पर निकलते और 'मैंने अपने हाथ तुम्हारे लिए खोले हैं' ([184]) गाना शुरू करते, जबकि नीचे रहने वाला रोमानियाई अगला छंद गाता रहता! ओह, वह कितनी सुंदरता थी!

यह एक बहुत अच्छी बात है जब एक गायक में श्रद्धा हो। क्या आप जानते हैं कि यह कितना महत्वपूर्ण है? वह स्वयं भीतर से बदल जाता है, और चूँकि यह आंतरिक परिवर्तन बाहर तक फैलता है, इसलिए जो लोग उसे सुनते हैं वे भी बेहतर के लिए बदल जाते हैं। इस प्रकार उनका संयुक्त प्रार्थना ईश्वर को प्रिय हो जाती है।

---

[182] याकूब 5:13.

[183] मोनक मकारियोस बूज़िकास (1886–1965) — एक कांटर जो स्टावरोनिकिता मठ की एक कोठरी में रहते थे। — अनुवादक की टिप्पणी।

[184] भजन संहिता 103:28। इस भजन संहिता की आयतें, आयत 28 से अंत तक, उत्सवपूर्ण सारी रात की प्रार्थना सभाओं में गाई जाती हैं।

पवत्रि अर्थ हृदय को भेद जाते हैं

— गेरोना, मुझे दूसरा स्वर पसंद है।

— दूसरा स्वर पूरी तरह से बाइज़ेंटाइन है। इसे कसिी भी पश्चमिी वाद्ययंत्र पर नहीं बजाया जा सकता, केवल वायलनि पर। आप देखए, तुर्कों ने अपना संगीत बाइज़ेंटाइयम से लयिा — और वे कतिनी मार्मकिता से गाते हैं! लेकनि वे अपने गीतों में आखरि के बारे में गा रहे हैं? "मैं अपने दुश्खों को ओज़ो में डुबो दूँगा, मैं अपना पेट मांस से भर लूँगा, वाह-वाह, ओह-ओह-ओह!.." तुर्क जब ओज़ो के एक गलिास और मांस के एक टुकड़े के बारे में गाते हैं तो वे आनंद में डूब जाते हैं! और हम मसीह के बारे में गाते हैं, जन्हिें सूली पर चढ़ाया गया, जन्होंने स्वयं को बलदिान कर दयिा — और फरि भी हम अडठि्ठ बने रहते हैं?

"हे परम धन्य वृक्ष, जसि पर मसीह, राजा और प्रभु, को सूली पर चढ़ाया गया..."[185] जैसे ही कोई मसीह के दुश्खों के बारे में सोचता है, उसकी आँखों में आँसू आ जाते हैं। पवत्रि क्रूस की कोठरी से ज़्यादा दूर नहीं, मुझे एक बार लगभग एक मीटर लंबी एक बीम का टुकड़ा मलिा, और तुरंत ही मेरे मन में मसीह के क्रूस का ख्याल आया। मैं उसे अपनी कोठरी में ले आया और उससे ऐसे लपिट गया जैसे वह मसीह का क्रूस हो। ओह, मेरा दलि कतिनी तेज़ी से धड़क रहा था! मैंने उसे अपनी नींद में भी अपने हाथों से नहीं छोड़ा!..

— गेरोन्डा, क्या उस समय आप मसीह के सूली पर चढ़ाए जाने के बारे में सोच रहे थे?

— केवल सूली पर चढ़ाए जाने का, और कुछ भी नहीं! मुझे ऐसा लगा जैसे मैं गोलगोथा पर हूँ, जैसे मैं सच्चे क्रूस को गले लगा रहा हूँ। अगर यह स्वयं सच्चा क्रूस होता, तो मुझे नहीं पता कि क्या मेरा अनुभव इससे भी अधकि गहरा होता। मेरा दलि फटने को हो रहा था, और मेरे चेहरे पर आँसू बह रहे थे। मेरा दलि इतनी ज़ोर से धड़क रहा था कि मुझे लगा जैसे वह मेरी पसलयिों को चीरकर बाहर आ जाएगा। मैंने उस लकड़ी को अपने करीब भींच लयिा ताकि मेरी पसलयिाँ टूट न जाएँ। और तुम? तुम क्रूस की सेवा का क्रम वाली एक कतिाब लेते हो, तुम गाते हो: 'मसीह का क्रूस, मसीहयिों की आशा,'[186] — फरि भी तुम्हारा मन पता नहीं कहाँ होता है। तो फरि आत्मा कैसे परविर्तति हो सकती है? आह, काश हृदय एक बार हलि जाए, काश आत्मा रूपांतरति हो जाए—तब क्या शानदार उत्सव का दनि कैथेड्रल में आरंभ होगा! क्या आप कभी पूरे शहर के लिए कैथेड्रल में आयोजति उत्सव के दनि गए हैं?

जब कोई व्यक्ति मन और हृदय दोनों से गाए जा रहे शब्दों का अनुसरण करता है, तो उसमें श्रद्धा की भावना जागृत होती है, और उसमें गहरी भावना और अन्य सभी चीजें उत्पन्न होती हैं। इसलिए, दविय अर्थों को समझें ताकि वे हृदय को भेद सकें। यदि एक भी शब्द हमारे हृदय की बाधाओं को भेद दे, तो व्यक्ति का उत्थान होगा, वह आंतरकि रूप से ऊँचा उठेगा, और आध्यात्मकि रूप से रूपांतरति हो जाएगा—और सेवा के बाकी शब्द बनिा कसिी बाधा के उनके हृदय में प्रवाहति होंगे, और यह आध्यात्मकि परविर्तन उनके पूरे अस्तित्व को छू लेगा। जब मैं 'मेरा मन चकति है और मैं तुझको गाता हूँ, हे ईश्वर की माता' ([187]) सुनता हूँ, तो मेरा मन 'चकति' हो जाता है—यानी, वह काम करना बंद कर देता है—और मैं लगभग होश खो बैठता हूँ। और जब मैं 'हे पृथ्वी, परम आनंद के साथ आनन्दति हो' ([188]) सुनता हूँ, तो क्या आप जानते हैं कि मेरे साथ क्या होता है? मेरा हृदय आनंद से धड़क उठता है, और मेरा पूरा शरीर एक प्रकार की मधुर रोमांच से कांप उठता है। लेकनि यदि कोई चर्च में गाए और पढ़े जाने वाले शब्दों के अर्थ को अनदेखा कर दे, तो व्यक्ति के हृदय या शरीर में कुछ भी नहीं बदलता।

— गेरोना, मुझे मातृभूमि के बारे में बूढ़े सैनकिों के गीत वास्तव में बहुत पसंद हैं।

— बूढ़े सैनकिों के गीत मातृभूमि के प्रति प्रेम जगाते हैं, वीरतापूर्ण कार्यों के लिए प्रेरति करते हैं, उत्साह बढ़ाते हैं और लोगों को लड़ने के लिए उकसाते हैं। जर्मन कब्जे के वर्षों के दौरान, एक बांसुरी बजाने वाला अंधा संगीतकार था — क्या आप जानते हैं कि उसने कतिने लोगों को लड़ने के लिए उकसाया? उस गरीब आदमी ने 'अच्छा रहो, गरीब लोगो' गीत कतिनी पीड़ा के साथ बजाया! वह पूरे राष्ट्र के लिए करुणा महसूस करता था, और उसकी पीड़ा उसकी बांसुरी की धुनों में सुनी जा सकती थी। फरि वह अपनी टोपी आगे बढ़ाता और भीख माँगता। जर्मन कहते, 'वह अंधा है—तुम उससे क्या पा सकते हो?', और उसे अकेला छोड़ देते; वे उस पर पैसे भी फेंकते थे! और अपने संगीत के माध्यम से... उन्होंने उपदेश दयिा! उस समय लोग नराशिा में थे, लेकनि उन्होंने उनकी आत्मा में एक आग जला दी, और कई लोग संकल्प से भरकर सीधे झुमर्का पहाड़ों की ओर चल पड़े, ज़र्वस की गुरल्लिा इकाइयों में शामलि होने

---

[185] पवत्रि क्रूस के उत्थान के पर्व (14 (27) सतिंबर) के लिए कैनन की पाँचवीं ओड का इरमोस।

[186] पवत्रि क्रूस के उत्थान के पर्व पर मातन्सि के लिए भजन संहति 50 पर आधारति एक स्टचिरा।

[187] प्रभु के प्रकटोत्सव के प्रथम कैनन की नवमी ओड का इरमोस।

[188] परम पवत्रि थओिटोकोस की घोषणा के पर्व के लिए कैनन की नौवीं ओड का रफ्रिेन।

के लिए।[189] बस कल्पना कीजिए: सब कुछ ऐसे ही पीछे छोड़कर मसीह के प्रति प्रेम के लिए एक आध्यात्मिक लड़ाई लड़ने चले जाना!

जब मैं मार्च की ध्वनि सुनता हूँ, तो मेरी आँखों में आँसू आ जाते हैं... मैं तुरंत युद्ध, मुक्ति के संघर्ष, उन नायकों के बारे में सोचता हूँ जिन्होंने अपना खून बहाया, जो मारे गए। जब मैं चर्च के प्रायश्चित troparia सुनता हूँ, तो मेरा दिल टूट जाता है। जब मैं पास्का के स्टिचेरा सुनता हूँ, तो मैं आनंदित हो जाता हूँ। और जब मैं स्वयं उन्हें गाता हूँ, तो मेरा मन ईश्वर में होता है, और मेरा हृदय काँप उठता है। यदि मैं शोकपूर्ण स्टिचेरा गाता हूँ, तो मेरी आत्मा पीड़ा से भर उठती है और मैं दुखित होकर गाता हूँ। जब मैं आनंददायक गाता हूँ, तो मैं आनंदित हो जाता हूँ। समझें कि शुरुआत अर्थ से होनी चाहिए। क्या मन दिव्य अर्थों पर केंद्रित है? तब व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से बदल जाता है; हृदय जल उठता है और इस आध्यात्मिक कोमलता को आध्यात्मिक आनंद के साथ ग्रहण करता है। लेकिन यदि मन वहाँ नहीं है जहाँ उसे होना चाहिए, तो न तो कोमलता होती है और न ही आनंद।

संगीत हृदय से रचित होता है

चर्च का गायन केवल प्रार्थना ही नहीं है, बल्कि एक तरह से 'पागलपन' भी है; दिल, मानो, फट पड़ता है, और आध्यात्मिक, दिल से निकली भावनाएँ उसकी सीमाओं से बाहर बह निकलती हैं। जब कोई मसीह के बारे में, स्वर्ग के बारे में सोचता है, तो वे दिल से गाते हैं। और जब वे धीरे-धीरे दिव्य आनंद का स्वाद चखने लगते हैं, तो हर भजन में उनके दिल की धड़कन सुनी जा सकती है। भले ही मन शब्दों में डूबा न हो, बल्कि केवल स्वर्ग का विचार ही हो, तो हृदय कंपा उठता है—कोयल की तरह। जब वह गाती है, तो वह पूरी तरह से कांप उठती है, और जिस टहनी पर वह बैठी होती है, वह पूरी तरह से कांप जाती है। ऐसा लगता है जैसे वह कह रही हो: 'मुझे मत छूना, मुझे कुछ भी नहीं चाहिए, मैं पूरी तरह, पूरी तरह से पागल हो गई हूँ!'

— गेरोना, मुझे लगता है कि जब मैं शीट म्यूज़िक से गाता हूँ, तो मेरा गाना काफी सूखा लगता है, जबकि जब मैं याद से गाता हूँ, तो वह अधिक हार्दिक होता है।

— शीट म्यूज़िक हमें कुछ हद तक सीमित करती है, लेकिन दिल को रोका नहीं जा सकता। जब दिल काम करने लगता है, तो ध्वनियाँ अपनी सीमाओं से मुक्त होकर अनंत में उड़ान भरती हैं, और फिर गायन दिव्य हो जाता है! तब, भले ही आप कहीं सुर से भटक जाएँ, फिर भी आपको मिठास महसूस होती है, क्योंकि यह दिल से निकलती है।

— जेरोंडा, यह कैसे संभव है जब एक गायक अकेले नहीं, बल्कि एक गायन मंडली के साथ गा रहा हो?

— यदि प्रोटोप्सॉल्ट[190] हृदय से गाता है, तो अन्य गायक उससे प्रेरित होते हैं और बहक उठते हैं — शब्द के सर्वोत्तम अर्थ में।

— जेरोंडा, अगर प्रोटोप्साल्ट दिल से नहीं गाता तो क्या? क्या कोई दूसरा गायक तब दिल से गा सकता है? आखिरकार, वह प्रोटोप्साल्ट द्वारा निर्धारित लय और सुर का ही अनुसरण कर रहा होगा।

— तो, आपके अनुसार, प्रोटोप्सॉल्ट क्या करता है—क्या वह उसका दिल छीन लेता है? दिल का इससे कोई लेना-देना नहीं है। एक गायक का स्वर मंडली में सबसे कमजोर हो सकता है, लेकिन अगर वह अपने गायन में अपना दिल लगाता है, तो वह दिल से गाएगा, क्योंकि वह इसके अलावा कुछ और नहीं कर सकता। वह गाता है, और भीतर से पूरी तरह भावुक हो जाता है, उसका दिल धड़कने लगता है और उसकी आँखों में आँसू भर आते हैं। क्या आप समझते हैं? न तो मुख्य गायक और न ही दूसरे गायक उसकी राह में बाधा डालते हैं। तो चलिए, अपने लिए बहाने न बनाएं। मेरी राय में, महिलाओं के पास कोई बहाना नहीं है जब वे दिल से, गर्मजोशी और कोमलता के साथ नहीं गातीं — क्योंकि वे स्वाभाविक रूप से इस हार्दिक प्रेम और कोमलता से संपन्न होती हैं।

— गेरोना, मेरे मन में यह विचार आया है: हम भजनों के भाव को व्यक्त करते हैं, लेकिन केवल सतही तौर पर।

— चर्च के गायन में आत्मा भीतर से, हृदय से आती है। जब मन अर्थ पर केंद्रित होता है, तो इससे एक हार्दिक आत्मा उत्पन्न होती है — एक हार्दिक कम्पन! दिल ही संगीत रचता है। एक व्यक्ति के भीतर निहित शक्ति, करुणा और पीड़ा ही भावना, जीवन और एक धड़कन को जन्म देती है, और यही चर्च के गायन में मिठास घोलती है। और यदि आप गहरे अर्थ में उतरेंगे, तो आपको पता है कि आप कैसे गाएंगे?!

---

[189] ज़र्वस नेपोलियन (1891–1957) — एक राजनीतिक और सैन्य हस्ती, जर्मन कब्जे के दौरान राष्ट्रीय प्रतिरोध के प्रमुख नेताओं में से एक। कब्जे के समाप्त होने तक, ज़र्वस की सैन्य ताकतों ने एटोलीया-अकार्नानिया और एपिरस के अधिकांश ग्रीक क्षेत्रों पर नियंत्रण कर लिया था, जहाँ जुमर्का पर्वत स्थित हैं।

[190] प्रोटोप्सॉल्ट (ग्रीक में 'पहला गायक') — एक गायन मंडली में मुख्य गायक, एक कोयरमास्टर। — अनुवादक की टिप्पणी।

— हम समझ जाएँगे कि आप हमसे क्या चाहते हैं, गेरोना।

— आप केवल समझ ही नहीं पाएंगे, बल्कि मेरे साथ अपना होश भी खो देंगे! देखिए, कुछ संगीतकार जानबूझकर बजाने से पहले शराब पीते हैं, और फिर पूरे दिल से गाते हैं; उनका प्रेरक शक्ति शराब है। लेकिन आपको दिव्य अग्नि और पवित्र आत्मा से मदहोश होना चाहिए![191]

भाग 7.
स्तुति के क्षेत्र में

"आत्मिक क्षेत्र की ओर मुड़ो, स्तुति के राज्य की ओर। 'महिमा तुम्हें हो, हे ईश्वर, महिमा तुम्हें हो, हे ईश्वर'—इन शब्दों को लगातार दोहराओ।"

अध्याय 1.
ईश्वर की स्तुति पर

प्रार्थना-स्तोत्र में भी पश्चाताप मौजूद है।

जेरोन्डा, मैं वैसे प्रयास नहीं कर रहा जैसा मुझे करना चाहिए, और इससे मुझे दुख होता है।

— सचेत रहो और ईश्वर की महिमा करो।

— जेरोंडा, मैं ईश्वर की स्तुति करने की तुलना में उनसे क्षमा मांगने में अधिक समय व्यतीत करता हूँ।

— क्षमा माँगना भी एक अच्छी बात है, लेकिन फिर भी उसकी महिमा करना बेहतर है। स्तुति में भी पश्चाताप होता है, जो दैवीय सांत्वना लाता है, क्योंकि इसमें नम्रता होती है। 'महिमा तेरी हो, हे ईश्वर' का यह भी अर्थ है 'हे मेरे ईश्वर, मुझे मेरे पापों के लिए क्षमा कर, ताकि मैं भी स्वर्गदूतों की तरह तेरी स्तुति कर सकूँ।'

— कभी-कभी, जेरोंडा, मैं अपनी प्रार्थना ईश्वर से मुझ पापी पर दया करने के लिए कहकर शुरू नहीं करता, बल्कि एक स्तुति-गीत से शुरू करता हूँ। शायद यह गलत है?

— यह बिल्कुल सही है। क्या हमने यह नहीं कहा था कि प्रशंसा के भीतर पश्चाताप भी होता है? प्रसन्न लोग प्रशंसा की ओर झुकते हैं। देखिए, अगर कोई, ईश्वर के प्रति प्रेम से, अपने किसी पाप पर गहराई से पछताता है और फिर पश्चाताप करता है, तो यह ईश्वर को करुणामय बनाता है। लेकिन एक अलग स्वभाव का व्यक्ति, पश्चाताप करने के बाद, अपने पूर्व पापी जीवन से मुक्ति के लिए दिन-रात ईश्वर का धन्यवाद और स्तुति करता है, और ईश्वर अपने बच्चे के प्रेम में आनंदित होते हैं।

स्तुति परम कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है

— एल्डर, अभी-अभी कैसी बारिश हुई थी: पत्तियाँ तो अभी भी पूरी तरह सूखी हैं![192]

— मैं उस पर क्या कहूँ? पत्तियों को सिर्फ भीगाने वाली बारिश भी — क्या वह पर्याप्त नहीं है? जब मैंने आसमान में बादल देखे, तो मैं ईश्वर के प्रति कृतज्ञता की भावना से सो नहीं सका। मैंने कहा, 'हे मेरे ईश्वर, हम बारिश के लायक नहीं हैं।' कृतघ्नता से सावधान रहो। ईश्वर को हर चीज़ के लिए धन्यवाद दो जो वह आपको देता है।

— जेरोंडा, जब ईश्वर मठ की ज़रूरतों के लिए हमारी प्रार्थनाएँ स्वीकार करते हैं, तो हमें उनका आभार कैसे व्यक्त करना चाहिए?

— उन ईश्वर को धन्यवाद देने के लिए प्रार्थना सभा करें, जिन्होंने अपने संतों के माध्यम से मदद भेजी है। और हमेशा इस नियम का पालन करें: किसी भी प्रार्थना के बाद, जब आपने पूरे मन से और लगन से प्रार्थना की हो, जैसे ही दयालु प्रभु उसे स्वीकार करते हैं — हार्दिक स्तुति करें और खुशी के साथ धन्यवाद दें।

— जेरोंडा, हमें उनकी स्तुति कैसे करनी चाहिए?

---

[191] देखें: मत्ती 3:11।

[192] यह एक भीषण सूखे के दौरान कहा गया था, जब एक दिन हल्की बौछार पड़ी।

— स्तुति ज़ोर से की जा सकती है,[193] या इसे केवल हृदय से किया जा सकता है; दूसरे मामले में, यह आंतरिक स्तुति है।

— जेरोंडा, क्या स्तुति में हमेशा कृतज्ञता होती है?

— खैर, कृतज्ञता के बिना किस तरह की स्तुति होती है? जब स्वर्गदूत उसकी स्तुति करते हैं तो क्या वे ईश्वर का धन्यवाद नहीं करते?

— जेरोंडा, प्रशंसा और कृतज्ञता में क्या अंतर है?

— स्तुति आनंदमय धन्यवाद है, कृतज्ञता का प्रवाह, एक लहर जो भीतर से, हृदय से उत्पन्न होती है। एक व्यक्ति को किसी विशेष ट्रॉपारियन के सभी शब्द याद नहीं हो सकते; वे उसका आधा हिस्सा जानते हों और अपनी भाषा में उसे पूरा कर लें, लेकिन उनका हृदय फिर भी आनंद से कांप उठेगा। यदि आप ईश्वर को उनकी प्रचुर कृपाओं के लिए धन्यवाद देते हैं, तो जब आप धन्यवाद देते हैं और उनकी महिमा करते हैं, तब आप उनकी भलाई की पूर्ण समृद्धि को महसूस करेंगे।

स्तुति ईश्वर के प्रति कृतज्ञता से शुरू होती है

— गेरोना, क्या ईश्वर के प्रति हमारी कृतज्ञता की भावना ही स्तुति है?

— कृतज्ञता की भावना सबसे महत्वपूर्ण बात है। प्रशंसा ठीक इसी से शुरू होती है।

— जेरोंडा, कोई व्यक्ति ईश्वर के प्रति कृतज्ञता की भावना कैसे विकसित कर सकता है?

— अपनी आत्मा में ईश्वर के प्रति कृतज्ञता महसूस करने के लिए, अपने स्वयं के व्यवहार पर ध्यान देना, अपने पड़ोसियों के साथ सही व्यवहार करना, और लोगों के प्रति आभारी रहना बहुत सहायक है। जो कोई भी अपने पड़ोसी के प्रति थोड़ी सी भी दयालुता के लिए कृतज्ञता महसूस करता है, वह निस्संदेह मसीह के प्रति अतुलनीय रूप से अधिक कृतज्ञता महसूस करेगा, जिन्होंने हम पर प्रचुर मात्रा में अपनी कृपा प्रदान की है और प्रदान करते रहते हैं। इस प्रकार, एक व्यक्ति लगातार कृतज्ञता से भर जाएगा; क्योंकि जब वह यह सोच रहा होगा कि मसीह के प्रति अपनी कृतज्ञता कैसे व्यक्त करें, तो प्रभु उस पर और भी अधिक आशीर्वादों की वर्षा करेंगे, ताकि एक सच्ची आत्मा उनके प्रेम में बस पिघल जाए। क्योंकि यदि किसी व्यक्ति में आध्यात्मिक ग्रहणशीलता है और वह ईश्वर को उनके सबसे छोटे उपहारों के लिए भी लगातार धन्यवाद देता है, तो ईश्वर इस पर और भी बड़ी आशीर्वादों से प्रतिक्रिया करते हैं।

— गेरोना, जब ईश्वर की कृपाओं के बारे में सोचें, तो क्या प्रत्येक के बारे में विशेष रूप से सोचना चाहिए या सामान्य रूप से?

— यदि आप प्रत्येक आशीर्वाद पर अलग से विचार कर सकते हैं, तो वह सबसे अच्छा है। यदि आप हर चीज़ पर ध्यान देते हैं और कुछ भी चूकते नहीं हैं, तो आप दयालु ईश्वर के सबसे हल्के स्पर्श को भी महसूस करेंगे और बहुत कृतज्ञता महसूस करेंगे। जब किसी बच्चे का मन अपनी माँ पर केंद्रित होता है, तो वह उसके कोमल स्पर्श को महसूस करता है। लेकिन अगर उसका मन अपने खिलौनों में मग्न हो, तो भले ही वह उसे लाड़-प्यार करे और चूम ले, उसे कुछ भी महसूस नहीं होगा। ईश्वर हमें लगातार कोमलता से स्पर्श करते हैं। जो व्यक्ति ईश्वर की कृपाओं पर मनन करता है, वह कोमलता से भर जाता है, उसका हृदय स्पंदित होता है, और वह लगातार ईश्वर की स्तुति करता है।

— जेरोंडा, हृदय ईश्वर के प्रति कृतज्ञता की भावना में कैसे आनंदित और प्रसन्न होना शुरू कर सकता है?

— विनम्रता और प्रेम के माध्यम से, एक व्यक्ति ईश्वर की महान कृपाओं को महसूस करता है और एक कृतज्ञ सेवक बन जाता है।[194] "मेरे ईश्वर," वह कहता है, "मैं आपकी देखभाल का योग्य नहीं हूँ; किसी और की मदद करें — किसी ऐसे जिसे मुझसे अधिक कष्ट हो रहा है..." और ईश्वर, ऐसे प्रेम और विनम्रता को देखकर, उस व्यक्ति पर अपनी कृपा बरसाता है। और इस प्रकार यह पारस्परिक आदान-प्रदान जारी रहता है: व्यक्ति धन्यवाद देता है — और ईश्वर उन पर सदैव नए उपहारों की वर्षा करते हैं।

"महिमा तेरी हो, हे ईश्वर"

— गेरोन्डा, 'महिमा तेरी हो, हे ईश्वर' शब्दों का क्या अर्थ है?

---

[193] ईश्वर के प्रति कृतज्ञता के संकेत के रूप में, कोई व्यक्ति 'महिमा तेरी हो...' की स्तुति का पाठ कर सकता है या माला से प्रार्थना कर सकता है, यह कहते हुए: 'महिमा तेरी हो, हे हमारे ईश्वर, महिमा तेरी हो।'

[194] मत्ती 25:21–23 देखें।

— 'महमिा तेरी हो, हे ईश्वर' का अर्थ है 'सब ईश्वर को जान सकें।' आप देखिए, मसीह ने स्वयं कहा:

'मैंने पृथ्वी पर तेरा महमिा कयिा है; और अब, हे पतिा, मेरी महमिा कर।'[195] कुछ लोग इन शब्दों का गलत अर्थ नकिालते हैं और कहते हैं: 'मसीह भी महमिा चाहते हैं!' लेकनि इन शब्दों का अर्थ यह है: 'हे पतिा, मैंने पृथ्वी पर आपकी महमिा की है; मेरी भी महमिा करें, ताकि लोग वशि्वास करें।'

— गेरोना, मुझे 'हे ईश्वर, तुझमें महमिा' कहने की तुलना में 'हे प्रभु, दया करें' कहने की इच्छा अधकि होती है। शायद यह गलत है?

— नहीं, धन्य आत्मा, यह बलि्कुल सही है! मैं पूरा दनि सुई का काम करते हुए और यह दोहराते हुए बतिा सकता हूँ: 'महमिा तेरी हो, हे ईश्वर! महमिा तेरी हो, हे ईश्वर, इस बात के लिए कि मैं जीवति हूँ। महमिा तेरी हो, हे ईश्वर, इस बात के लिए कि मैं मरकर तेरे पास जाऊँगा। हे ईश्वर, तेरा महमिा हो, क्योंकि भले ही मैं नर्क में पहुँच जाऊँ, मेरी जगह कोई और नर्क से स्वर्ग ले जाया जाएगा। और इसलिए कि मुझे नर्क में अपनी पीड़ा का शोक न करना पड़े, ईश्वर कई पापयिों को नर्क से स्वर्ग ले जाएँ, ताकि उन पर उनकी प्रसन्नता बढ़े, और मुझ पर उनका दुख कम हो जाए।"

'हे परमेश्वर, महमिा तेरी हो' शब्द कभी आपके होठों से न छूटें। जब मैं दर्द में होता हूँ, तो मेरी दवा 'हे परमेश्वर, महमिा तेरी हो' है; अन्य गोलयिाँ मुझे मदद नहीं करतीं। 'हे परमेश्वर, महमिा तेरी हो' 'हे प्रभु यीशु मसीह, मुझ पर दया करो' से भी ऊँचा है। एल्डर टकिॉन कहा करते थे: "'हे प्रभु यीशु मसीह' सौ ड्रैक्मा के बराबर है, जबकि 'महमिा तेरी, हे परमेश्वर' पूरे एक हज़ार के बराबर है," यानी, कहीं ज्यादा। इसका मतलब यह था कि एक व्यक्ति आवश्यकता के कारण परमेश्वर की दया माँगता है, लेकनि प्रेम के कारण परमेश्वर की महमिा करता है; इसलिए, परमेश्वर के सामने महमिा का अधकि मूल्य है। वरषि्ठ ने हमें सलाह दी कि हम 'हे ईश्वर, तुझमें महमिा' न केवल तब कहें जब सभ क , सब कुछ ठीक हो, बल्कि तब भी जब हम कठनिाइयों को सह रहे हों, क्योंकि हमारे आत्मा के लाभ के लिए परीक्षाएँ भी ईश्वर द्वारा अनुमत होती हैं।

— गेरोना, कभी-कभी मैं 'ईश्वर की महमिा' कहता हूँ और अपनी आत्मा में एक प्रकार की आनंद की अनुभूति होती है। यह क्या है?

— वह सच्ची आध्यात्मकि खुशी है!... तुमने उन शब्दों से मुझे कतिना प्रसन्न कर दयिा है! अभी, खुशी के मारे, मैं कलम उठाकर 'ईश्वर की महमिा, ईश्वर की महमिा...' लखिना शुरू करूँगा, जब तक कि मैं कागज का एक पूरा पन्ना इन शब्दों से भर न दूँ! ईश्वर तुम्हें आने वाले जीवन में उन स्वर्गदूतों के साथ रहने का वरदान दें जो नरिंतर उसकी महमिा करते हैं। आमीन।

अध्याय 2.
प्रशंसा के क्षेत्र पर

प्रशंसा के साम्राज्य में दो पद

प्रशंसा को समझने की कुंजी यह है कि इस क्षेत्र में दो चरण होते हैं। यदि कोई व्यक्ति पहले चरण से नहीं गुजरता, तो वह दूसरे चरण तक नहीं पहुँच पाएगा। पहले चरण में, एक व्यक्ति कष्ट सहन करता है, लेकनि सब कुछ सही ढंग से समझता है। वे अच्छे इरादों का पालन करते हैं, खुद को डाँटते हैं, खुद को नम्र बनाते हैं, पश्चाताप करते हैं और हर चीज़ के लिए ईश्वर का धन्यवाद करते हैं: "हे मेरे ईश्वर," वह कहता है, "मैं आपको धन्यवाद देता हूँ; यह मेरे पापों के कारण ही है कि मैं यह सब सह रहा हूँ। मैं इससे भी बदतर का पात्र हूँ, पर मुझे डर है कि मैं इसे सह नहीं पाऊँगा। मैं आपसे वनिती करता हूँ, मुझे धैर्य और शक्ति दें कि मैं यह सब सह सकूँ।" तब दविय सांत्वना आती है, और वह व्यक्ति दूसरे चरण में आगे बढ़ता है। ऐसे भी हैं जनि्होंने पश्चाताप का मार्ग पहले ही तय कर लयिा है और पापों को त्यागने से मलिने वाले दैवीय सांत्वना का अनुभव कयिा है, जो पहले ही आनंदमय रोने से गुज़र चुके हैं और महमिामंडन के चरण तक पहुँच चुके हैं। तब व्यक्ति को कोई दुख नहीं होता; वह ईश्वर के प्रति एक ऐसा पवत्रि आनंद और कृतज्ञता महसूस करता है कि वह उसे सहन नहीं कर पाता। वे लगातार 'महमिा तेरी हो, हे ईश्वर' दोहराते हैं, ईश्वर की महान आशीर्वादों और उनके महान प्रेम के लिए धन्यवाद देते हैं, और फरि आत्मा अपने आप ही प्रार्थना की

[195] देखें यूहन्ना 17:4–5।

ओर, ईश्वर की महमिा की ओर मुड़ जाती है, या, कम से कम, अपनी आशीर्वादों के अयोग्य होने के लिए ईश्वर से क्षमा मांगती है।

— गेरोना, फादर टकिॉन कैसे प्रार्थना करते थे?

— फादर टकिॉन महमिामंडन के क्षेत्र में प्रवेश कर गए और प्रार्थना में नहीं रहे, बल्कि महमिामंडन में रहे। उनके होठों से बस यही सुनाई देता था: 'महमिा तेरी हो, हे ईश्वर, महमिा तेरी हो, हे ईश्वर!..' — और साल का लगभग हर दनि उनके लिए 'उज्ज्वल' था,[196] क्योंकि वह लगातार पास्काल आनंद में रहते थे।

ऐसी अवस्था में लोगों के लिए, हमेशा ईस्टर है, हमेशा पुनरुत्थान है! सभी घंटियाँ आनंदपूर्वक बजती हैं।

उसे सुरम्य ढोलकों से स्तुति करो, उसे उल्लासपूर्ण ढोलकों से स्तुति करो![197] वे दनि भर परमेश्वर की महमिा करते हैं, और उनके हृदय की धड़कन घंटी की घनघनाहट जैसी होती है।

पश्चाताप के आँसू और स्तुति के आँसू

— गेरोना, कृपया हमें अब्बा इसाक के उन शब्दों की व्याख्या करें जब वे आँसुओं के बारे में लखिते हैं: 'कुछ आँसू जलते हैं और शरीर को सुखा देते हैं, जबकि अन्य आँसू उसे प्रसन्न और पोषति करते हैं। पाप के कारण वनिम्र हुए हृदय की कोमलता से उत्पन्न आँसू—वे शरीर को जलाकर सुखा देते हैं... हालाँकि, एक अलग प्रकार के आँसू ज्ञान और विवेक से उत्पन्न होते हैं: वे चेहरे को सुशोभति करते हैं और शरीर को पोषण देते हैं।"[198]

— पहले आँसू पश्चाताप के आँसू हैं। आप अपने द्वारा कए गए पाप पर गहराई से और सच्चे मन से शोक करते हैं और वनिम्रता से उसका दुख मनाते हैं। ये आँसू व्यक्ति को थका देते हैं, फरि भी इनमें दैवीय सांत्वना भी होती है। लेकनि जब आत्मा ईश्वर से मेल-मलिाप कर लेती है, तो कृतज्ञता और स्तुति के आँसू आते हैं, और ये आनंद के आँसू होते हैं। तब आत्मा खुद को एक अलग ही जगह पाती है; वह कोमल मठिास, दविय मठिास में आनंदपूर्वक ऊँचा उड़ान भरती है। इस दूसरी अवस्था में, एक व्यक्ति को केवल थोड़ी मात्रा में भोजन की आवश्यकता होती है। हृदय आनंदति होता है, और वह जो थोड़ा-सा खाता है, शरीर के लिए पर्याप्त होता है; वास्तव में, नींद की कमी उससे कोई हानि नहीं करती। ऐसा नहीं है कि वह खुद को जागने के लिए मजबूर करता है, बल्कि आनंद की प्रचुरता के कारण वह सो ही नहीं पाता। दविय देखभाल उसके हृदय में प्रज्वलति होती है, और वह नींद के बारे में भूल जाता है। यह महान आनंद नींद की कमी की भरपाई से कहीं अधकि कर देता है।

— गेरोना, क्या कोई व्यक्ति आँसुओं के साथ गा सकता है, 'मसीह का जन्म हुआ है, उसकी महमिा करो'?

— हाँ, वह ईश्वर के प्रति कृतज्ञता के आँसुओं के साथ इसे गा सकता है!

— तो, गेरोन्डा, क्या कोई व्यक्ति ईश्वर की महमिा करते हुए रो सकता है?

— हाँ! वह कृतज्ञता से उत्पन्न एक अभविक्त न की जा सकने वाली खुशी महसूस करता है, इतनी अधकि कि वह खुद को रोक नहीं पाता। यह प्रशंसा की एक सच्ची वर्षा है। आध्यात्मकि क्षेत्र की ओर मुड़ें, प्रशंसा के क्षेत्र की ओर! "महमिा तेरी हो, हे ईश्वर, महमिा तेरी हो, हे ईश्वर"—इन शब्दों को लगातार दोहराएँ। तब हर चीज़ आपको कोमलता से भर देगी; हर चीज़ के लिए आप ईश्वर के प्रति गहरी कृतज्ञता महसूस करेंगे, और ईश्वर अपनी आशीर्वादों की प्रचुरता से आपको अभभिूत कर देंगे।

अध्याय 3.
ईश्वर की देन पर

ईश्वर अपनी कृपा थोड़ा-थोड़ा करके प्रदान करते हैं

एल्डर, ऐसा क्यों है कि कभी-कभी हम प्रार्थना के दौरान स्पष्ट रूप से अनुग्रह महसूस करते हैं, जबकि अन्य समयों में हमें कुछ भी महसूस नहीं होता?

---

196 ईस्टर के बाद का पहला सप्ताह ब्राइट वीक कहलाता है।

197 भजन संहति 150:5.

198 देखें: इसाक द सीरयिन, द वेनेरेबल। वर्ड्स ऑफ़ एस्कैटज़िम। वर्ड 21। पृ. 126। — अनुवादक की टप्पिणी।

— दयालु ईश्वर, हमें महान कार्यों के लिए प्रेरित करने हेतु, समय-समय पर हम पर ऐसी कृपाएँ बरसाता है। यह ठीक वैसा ही है जैसे हम किसी छोटे बच्चे को एक मिठाई दें और उससे कहें, 'अगर तुम अच्छे से व्यवहार करोगे तो तुम्हें दूसरी भी मिलेगी'—इसी तरह, ईश्वर हमें ऐसी 'मिठाइयाँ' देते हैं ताकि हम यह महसूस कर सकें कि वे कितने मधुर हैं, और उन्हें प्रसन्न करने तथा उनके करीब आने का प्रयास करें।

— गेरोन्डा, उन लोगों को प्रार्थना में जो मिठास अनुभव होती है, जो अभी तक अपनी वासनाओं से शुद्ध नहीं हुए हैं — क्या यह एक आध्यात्मिक अनुभूति के बजाय एक इंद्रिय (भौतिक) अनुभूति हो सकती है?

— शुरुआत में, शायद... लेकिन जैसे-जैसे कोई आध्यात्मिक रूप से बढ़ता है, सब कुछ अपने आप ठीक हो जाता है; आखिरकार, एक फल भी पका होने तक खट्टा और कसैला होता है... ईश्वर धीरे-धीरे उस व्यक्ति के अपने भले के लिए अपनी कृपा प्रदान करते हैं, क्योंकि अगर वे एक ही बार में ईश्वर की कृपा का पूरा अनुभव कर लें, तो वे उसे सहन नहीं कर पाएंगे। लेकिन यदि कोई व्यक्ति यह महसूस करने में विफल रहता है कि यह छोटी सी चीज़ भी ईश्वर की ओर से आती है, और इस बात पर दृढ़ता से विश्वास नहीं करता कि वह स्वयं कुछ भी नहीं है, तो ईश्वर उनसे अपने उपहार वापस ले लेंगे, जब तक कि वे यह न समझ जाएँ कि ये उपहार उनके नहीं, बल्कि ईश्वर के हैं।

— कभी-कभी, गेरोन्डा, आज्ञाकारिता में पूरे दिन की मेहनत के बाद, मैं अपनी कोठरी में लौटता हूँ और मैं आराम नहीं करना चाहता, बल्कि ईश्वर के साथ रहना चाहता हूँ।

— इसका मतलब है कि तुम्हारे आध्यात्मिक खेतों में गेहूँ उग आया है। आलसी मत बनो; भरपूर फसल काटो।

— जेरोंडा, ऐसी परिस्थितियों में मैं ईश्वर की महिमा कैसे करूँ?

— बस ईश्वर को अपने दिल की बात बता दो। ईश्वर ने तुम्हें लाड़-प्यार किया है — और तुम इसे महसूस कर सकते हो।

प्रार्थना में दिव्य सांत्वना

— जेरोंडा, ईश्वर कभी-कभी सुगंध क्यों भेजते हैं?

— ईश्वर हमें कभी-कभी प्रार्थना के दौरान, कभी-कभी अन्य समयों में, सांत्वना देने, मजबूत करने या कुछ प्रकट करने के लिए एक सुगंध का अनुभव करने देते हैं। लेकिन वह हमेशा ऐसा एक विशिष्ट उद्देश्य को ध्यान में रखकर करते हैं।

— कभी-कभी, जेरोंडा, जब मैं यीशु की प्रार्थना करता हूँ और परमेश्वर की दया माँगता हूँ, तो मुझे एक निश्चित आंतरिक परिवर्तन, कोमलता का एहसास होता है।

— जब कोई व्यक्ति विनम्रता से ईश्वर की दया माँगता है और अपनी पापी प्रकृति को महसूस करता है, तो ईश्वर उस पर अपनी कृपा भेजते हैं, और वह व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से परिवर्तित हो जाता है। वे अपने पापों से ईश्वर को दुख पहुँचाने पर पछताते हैं, वे पश्चाताप करते हैं, वे खेद महसूस करते हैं, और ईश्वर उन्हें ऐसे दैवी सांत्वना से पुरस्कृत करते हैं।

— गेरोन्डा, जब मैं यीशु की प्रार्थना करता हूँ, तो मुझे एक विशेष सांत्वना और आनंद का अनुभव होता है। क्या यह ईश्वर की ओर से है, या यह एक भ्रम है?

— यह कोई बुरी बात नहीं है, लेकिन इस पर ध्यान न देना बेहतर है। जब कोई व्यक्ति ऐसी बातों पर ध्यान नहीं देता, तो ईश्वर और भी अधिक प्रभावित होते हैं और उसे अन्य तरीकों से अपनी सहायता प्रदान करते हैं। सावधान रहें कि प्रार्थना केवल आनंद या खुशी महसूस करने के लिए न करें। आखिरकार, एक बच्चा अपने पिता के पास इसलिए नहीं दौड़ता क्योंकि वह उसे एक चॉकलेट बार देता है, बल्कि इसलिए कि वह अपने पिता से प्यार करता है; यह एक अलग बात है अगर पिता खुद बच्चे को चॉकलेट बार देना चाहता है।

ईश्वर के साथ एकता के लिए प्रार्थना करने के बजाय, केवल आनंद महसूस करने के लिए की गई प्रार्थना सच्ची प्रार्थना नहीं है।

— कभी-कभी, गेरोन्डा, जब मैं किसी कठिनाई के समाधान के लिए प्रार्थना करता हूँ, तो मुझे लगता है कि मेरी प्रार्थना में प्रशंसा मौजूद है। क्या यह सामान्य है?

— और प्रार्थना के बाद, क्या आपको दैवी सांत्वना महसूस होती है?

— मुझे नहीं पता, गेरोन्डा, कि यह दैवी सांत्वना है या नहीं... लेकिन मुझे शांति और आत्मविश्वास महसूस होता है।

— तो, ईश्वर में आपकी आशा और दिव्य सांत्वना एक साथ आ गए हैं।

— गेरोन्डा, कोई व्यक्ति कैसे जान सकता है कि वह ईश्वर के साथ सही तरीके से संवाद कर रहा है?

— यदि उन्हें दिव्य सांत्वना का अनुभव होता है, तो वे ईश्वर के साथ सही तरीके से संवाद कर रहे हैं। यह दिव्य सांत्वना मानवीय सांत्वना से अतुलनीय है, जैसे स्वर्ग पृथ्वी से अतुलनीय है।

— गेरोन्डा, मैं अपनी पूरी कोशिश कर रहा हूँ, मैं प्रार्थना में परिश्रम कर रहा हूँ, लेकिन मुझे कोई सांत्वना महसूस नहीं हो रही है।

— यह अच्छा है। इसका मतलब है कि आप निस्वार्थ रूप से ईश्वर की सेवा कर रहे हैं। आइए हम अपने हृदयों को ईश्वर के हवाले कर दें, विनम्रतापूर्वक उनकी दया की याचना करें; वह ठीक जानते हैं कि हमें क्या चाहिए। एक आध्यात्मिक व्यक्ति अपनी आत्मा के मोक्ष के अलावा कुछ नहीं चाहता। और वह दिव्य आनंद के लिए प्रयास नहीं करता — नहीं, वह प्रेम के लिए ऐसा करता है, जो कुछ भी ईश्वर उसे देते हैं, उसे स्वीकार करता है।

दिव्य अनुग्रह का दर्शन

— गेरोन्डा, अकल्पित प्रकाश क्या है?

— मुझे कैसे पता? मेरा चूल्हा मनुष्य द्वारा बनाया गया है, और मैं उसे गर्म रखने के लिए आग फूँकता हूँ। और अगर मुझे रोशनी चाहिए, तो मैं एक मोमबत्ती जलाता हूँ और मैं सब कुछ देख सकता हूँ!

किसी को भी प्रकाश या दिव्य उपहारों की कभी तलाश नहीं करनी चाहिए, बल्कि केवल पश्चाताप की, जो विनम्रता की ओर ले जाएगा; और फिर दयालु ईश्वर व्यक्ति को वह देगा जिसकी उसे आवश्यकता है। एक बार मैं डायोनिसियस के फादर डेवडि से मिलने गया था।[199] वह एक गंदे, अंधेरे और अव्यवस्थित सेल में रहता था। लेकिन उस अंधेरे सेल में, वह प्रकाश में रहता था। उन्होंने प्रार्थना में बड़ी प्रगति की थी और उच्च आध्यात्मिक पद प्राप्त किया था। मैं उनसे कुछ पूछने से डर रहा था! 'इस बारे में बात नहीं की जाती, इस बारे में बात नहीं की जाती,' वे दोहराते रहते थे। क्या आप जानते हैं कि बिना किसी रोशनी के अंधकार के बीच प्रकाश देखना क्या होता है? कचरे के पहाड़ों के बीच रहते हुए भी ईश्वर के निवासों में वास करना!

"आत्मा प्राप्त करने के लिए रक्त देना अनिवार्य है।"[200] जब मैं छात्रावास में रहता था, तब मैंने एक बार लेंट के दौरान इसे व्यवहार में लाने का निर्णय लिया। मैंने खुद को बिलकुल भी नहीं बख्शा; मैंने धनुष की डोरी इतनी कसकर खींची कि वह टूटने की कगार पर आ गई। मैं इतना थका हुआ महसूस कर रहा था कि मैं सड़क के बीच में ही गिर पड़ता और ईश्वर से उठने में मदद मांगता, ताकि लोग मुझे देखकर न कहें: 'देखो—ये भिक्षु इतनी मेहनत कर रहे हैं कि थकान से गिर पड़ते हैं।' यह रोज़ की एक कठिन परीक्षा थी। लाज़रस शनिवार से पहले गुरुवार की शाम को, जब मैं अपनी कोठरी में प्रार्थना कर रहा था, तो मुझे ऐसी मिठास, ऐसी खुशी महसूस हुई! मुझ पर एक प्रकाश चमका; मेरी आँखों से आँसू बहने लगे—मीठे आँसू। यह बीस या तीस मिनट तक चला और इसने मुझे इतनी शक्ति दी कि उसने मुझे आध्यात्मिक रूप से कम से कम दस पूरे वर्षों तक पोषित किया।

जब मैंने इस बारे में एल्डर पीटर से पूछा,[201] तो उन्होंने मुझसे कहा: "मैं लगातार ऐसी अवस्थाओं का अनुभव करता हूँ। ऐसे क्षणों में, जब दैवी कृपा मुझ पर होती है, तो मेरा हृदय ईश्वर के प्रेम से मधुरता से भर जाता है और एक असाधारण प्रकाश मुझे भीतर और बाहर से प्रकाशित कर देता है। ऐसे समय में, मुझे लगता है कि मेरा चेहरा भी दमक रहा है। मेरा कोठरी भी प्रकाशित हो उठती है! फिर मैं अपनी स्कूफ़िया उतारता हूँ, नम्रता से सिर झुकाता हूँ और मसीह से कहता हूँ: 'हे प्रभु, अपनी भलाई की भाला से मेरे हृदय को भेद डालो।' गहरी कृतज्ञता के कारण, मेरी आँखों से मीठी आँसू की धाराएँ निरंतर बहती हैं, और मैं ईश्वर की स्तुति करता हूँ। फिर सब कुछ ठहर जाता है, क्योंकि मैं मसीह को बहुत करीब महसूस करता हूँ और कुछ और माँग नहीं सकता; प्रार्थना रुक जाती है, जपमाला नहीं चलती।"

— गेरोना, क्या कोई व्यक्ति अपनी शारीरिक आँखों से अकल्पित प्रकाश को देखता है?

— एक बार जब तुम अपनी तुच्छ झगड़ों को अलग रख दोगे, तो मैं तुम्हें बताऊँगा।

— जेरोंडा, जब तक हम उनसे छुटकारा पाएँगे, तब तक आप तो माउंट अथोस के लिए जा चुके होंगे... खैर, कृपया: इसे एक आध्यात्मिक परोपकार का कार्य बनने दें!

---

[199] यह भी देखें: द न्यू एथोनाइट पैटरिकिॉन, खंड 1, पृ. 172–181। — अनुवादक की टिप्पणी।

[200] देखें: यादगार कहानियाँ। अब्बा लोंगिनिस पर।

[201] काटौनाक के फादर पीटर के संबंध में देखें: माउंट अथोस के एल्डर पैसियोस। माउंट अथोस के संत-पुरुष और माउंट अथोस की कहानियाँ। पृ. 65–75.

— जब मैं कतुनकी में, संत हाइपैटियस की कोठरी में रहता था, तो एक शाम मैंने अपनी माला से संध्या का पाठ कयि, कुछ चाय पी और प्रार्थना जारी रखी। मैंने कम्प्लाइन और अकाथस्टि,[202] के लिए माला की आवश्यक गनिती पूरी की और फरि बस यीशु की प्रार्थना का जाप करने लगा। मैं जतिना अधकि उसका जाप करता गया, मेरी थकान उतनी ही दूर होती गई और मुझे उतनी ही अधकि हल्कापन महसूस हुआ। मेरी आत्मा में इतनी प्रसन्नता हुई कि मैं सोना नहीं चाहता था, और मैं बनिा रुके यीशु की प्रार्थना का जाप करता रहा। रात के लगभग ग्यारह बजे, मेरी कोठरी अचानक एक प्रकार की मीठी, स्वर्गीय रोशनी से भर गई। यह बहुत तीव्र थी, लेकनि इसने मुझे अंधा नहीं कयि। साथ ही, मुझे एहसास हुआ कि मेरी आँखें 'मजबूत' हो गई थीं—इस तेज को सहन करने के लिए काफी। जब मैं इस अवस्था में था, इस दविय प्रकाश में, मैंने खुद को एक दूसरी दुनिया में पाया—आध्यात्मकि दुनिया में। मुझे एक अकथनीय आनंद महसूस हुआ, और मेरा शरीर हल्का महसूस हुआ; शरीर का बोझ गायब हो गया था। मैंने ईश्वर की कृपा, दविय प्रबोधन महसूस कयि। दविय उत्तर मेरे मन में कौंधे। मेरा कोई प्रश्न पूछने का इरादा नहीं था, लेकनि जैसे ही कोई प्रश्न उठा, मुझे उसका उत्तर मलि गया। उत्तर सरल शब्दों में थे, फरि भी वे धर्मशास्त्र से परपिूर्ण थे; वे पवत्रि उच्चारण थे। अगर मैं यह सब लखिता, तो यह एक दूसरा 'एवरगेटनि' बन जाता। यह पूरी रात, सुबह के नौ बजे तक चलता रहा। जब वह प्रकाश फीका पड़ गया, तो मुझे सब कुछ अंधकारमय लगा। मैं सड़क पर बाहर गया, और ऐसा लग रहा था मानो रात हो। 'क्या समय हुआ है? क्या अभी तक भोर नहीं हुई है?' मैंने पास से गुजर रहे एक भक्षिु से पूछा। उसने मेरी ओर देखा और हैरानी से पूछा, 'आपने क्या कहा, फादर पैइसयिस?' 'मैंने क्या कहा...?' मैंने खुद से पूछा, और अपनी कोठरी में लौट आया। अपनी घड़ी पर नज़र डालते ही, मुझे अचानक एहसास हुआ कि क्या हुआ था। सुबह के नौ बज रहे थे; सूरज आसमान में ऊँचा था, फरि भी दनि मुझे रात जैसा लग रहा था! मुझे ऐसा लग रहा था कि सूरज मुश्कलि से चमक रहा है, मानो कोई ग्रहण लगा हो। मुझे ऐसा लगा जैसे कोई व्यक्ति जो तेज रोशनी में रहने के बाद अचानक अंधेरे में आ गया हो — इतना बड़ा अंतर था! जब यह दविय अवस्था समाप्त हुई, तो मैं अपने सामान्य जीवन में लौट आया और वही करने लगा जो मैं हमेशा करता था। मैंने थोड़ी-बहुत सलिाई का काम कयि, अपनी माला की मनकों पर घंटे गनि, और नौ बजे के बाद खाने के लिए कुछ रस्क भगिो दिए... लेकनि यह सब करते हुए, मुझे एक ऐसे जानवर जैसा महसूस हो रहा था जो कभी बाड़ खुदा रहा है, कभी घास चबा रहा है, कभी इधर-उधर बेमतलब ताक रहा है, और मैंने खुद से कहा: "देखो मैं क्या कर रहा हूँ! और ऐसे ही—कई सालों तक?" शाम तक मुझे इतनी खुशी हुई कि मुझे आराम करने की भी ज़रूरत महसूस नहीं हुई—यह अवस्था इतनी गहरी थी! उस पूरे दनि, मेरी दृष्टि धुंधली रही; मैं मुश्कलि से अपने काम कर पा रहा था। और फरि भी गर्मी का मौसम था, और सूरज चमकदार रूप से चमक रहा था। अगले दनि, मैं फरि से चीजों को सामान्य रूप से देख पा रहा था। मैं अपने नयिम का पालन कर रहा था, लेकनि अब मुझे उस जानवर जैसा महसूस नहीं हो रहा था, जैसा कि कल हो रहा था।

हम अपना समय कतिनी बेमतलब की चीज़ों पर बर्बाद करते हैं, और नतीजतन हम क्या-क्या खो देते हैं! यही कारण है कि जब मैं तुच्छता, झगड़ालूपन और कायरता देखता हूँ, तो मुझे बहुत दुख होता है।

मसीह की उपस्थति में मन मौन रहता है

— गेरोना, अबा इसाक लखिते हैं: 'नम्र-चति्त व्यक्ति, ईश्वर के सामने खड़ा होकर, प्रार्थना करने की हम्मित नहीं करता।'[203] तो नम्र-चति्त व्यक्ति क्या करता है?

— वह प्रार्थना करने, ईश्वर से बात करने के लिए स्वयं को अयोग्य महसूस करता है।

— और वह क्या करता है, जेरोंडा?

— उसके लिए बस ईश्वर के सामने खड़ा होना ही काफी है।

— गेरोना, आपने उन स्थानों में जहाँ आपने परश्रिम कयि, प्रार्थना का अभ्यास कैसे कयि?

— मैं प्रार्थना में खो जाता था... क्या आप जानते हैं कि प्रार्थना में खुद को खोने का क्या मतलब है? उसमें डूब जाना। एक मीठी तल्लीनता।

---

[202] परमेश्वर की अति पवत्रि माता को समर्पति अकथस्टि आमतौर पर माउंट अथोस पर संध्या की प्रार्थना में पढ़ा जाता है। — अनुवादक की टप्पिणी।

[203] "जो व्यक्ति वास्तव में वनिम्र-चति्त होता है, वह प्रार्थना शुरू करते समय ईश्वर से प्रार्थना करने, या स्वयं को प्रार्थना के योग्य मानने, या कुछ और माँगने की हम्मित नहीं करता; न ही वह जानता है कि किसि लिए प्रार्थना करे, बल्कि वह अपने सभी वचिारों में मौन रहता है, केवल दया और जो भी अनुग्रह उस पर प्रदान कयि जाए, उसकी प्रतीक्षा करता है..." देखें: इसाक द सीरयिन, द एसेटकि सेयग्सि। कथन 48. पृ. 262। — अनुवादक की टप्पिणी।

— क्या आपका मतलब है, जेरोंडा, कि आप स्थान और समय का सारा बोध खो बैठते थे?

— हाँ, मैं प्रार्थना में पूरी तरह खो जाता था... एक भी विचार मन में लाने के लिए, मुझे अपनी प्रार्थना रोकनी पड़ती थी। क्या आप जानते हैं कि यह कैसा होता है: और भी गहराई में डूबते जाना?.. तब आपको और कुछ नहीं चाहिए; आपको बस किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं होती।

— तो, गेरोन्डा, क्या आप केवल 'हे प्रभु यीशु मसीह, मुझ पर दया करें' ही कहते हैं?

— आप अब कुछ भी नहीं कहते; आप केवल दिव्य गर्माहट और मिठास को महसूस करते हैं। इस बिंदु पर, यीशु प्रार्थना रुक जाती है, क्योंकि मन ईश्वर के साथ एक हो जाता है और उससे किसी भी चीज़ के लिए अलग नहीं होना चाहता: यह बहुत अच्छा लगता है।

जब कोई व्यक्ति इस अवस्था तक पहुँचता है, तो प्रार्थना अपने आप ही रुक जाती है। और केवल प्रार्थना ही नहीं रुकती, बल्कि मन स्वयं ईश्वर की उपस्थिति में स्थिर हो जाता है। विचार मिट जाते हैं, और आत्मा केवल दिव्य प्रेम, दिव्य गर्माहट और देखभाल की मिठास महसूस करती है। यह उस बच्चे की तरह है जो कुछ नहीं सोचता, बल्कि बस अपनी माँ की बाहों में आनंदित होता है। जब कोई बच्चा अपनी माँ की बाहों में शांत होता है, तो क्या वह कुछ कहता है? नहीं, वे अब एक हैं, और इसी में उनका मिलन निहित है।

निष्क्रियता में प्रभु की प्रार्थना वास्तव में अच्छी है, लेकिन उससे भी बेहतर है मौन के भीतर मौन—मसीह की उपस्थिति में विश्राम करता मन।