

巴巴穆坦南達的永恒教誨

「上達主的最佳禱告就是冥想真我。」

~ 巴巴穆坦南達

艾美·賓素註釋

廣義而言，祈禱是向上主祈請、懇求寬恕、致謝，或是靜默地表達我們對祂深切的愛。任何祈禱的根基都在於我們**堅信**：禱告的對象就在身邊細意聆聽我們的心聲和感受，無論祈禱是靜默的、還是有聲的。上主能聽到我們的禱告，肯定與我們極其親近。上主，我們思想與祈禱的唯一感知者，以「真我」形式寓居我們心中。梵文有個精妙貼切的詞，用作表達敬拜上主和向祂禱告：*upasana*（音譯：烏帕薩那）。*Upasana* 的意思是「親近」上主，《奧義書》常將冥思上主的修煉稱為 *upasana*。要敬拜、呼喚，並向內在之主——「真我」——祈禱，最佳方法莫過於冥想，讓意識與「真我」緊密相連。冥想修煉是一種煉金術，我們禱告的用詞最終可能消散，但禱告本身確會聞達於那最專注的聆聽者。

