

બાબા મુક્તાનંદની સમયાતીત શિખામણો

“ભગવાનને કરવામાં આવેલી સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના છે, આત્મા પર ધ્યાન કરવું.”

~ બાબા મુક્તાનંદ

અમી બંસલ દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

સામાન્ય રીતે, પ્રાર્થના એક વિનંતી છે, ક્ષમાયાચના છે, “આભાર” છે અથવા ભગવાન માટે આપણા ગહન પ્રેમની મૌન અભિવ્યક્તિ છે. કોઈપણ પ્રાર્થનાનો મુખ્ય આધાર એ દૃઢ વિશ્વાસ હોય છે કે આપણે જેમને પ્રાર્થના કરી રહ્યાં છીએ તેઓ ઉપસ્થિત છે તેમજ આપણા શબ્દો અને ભાવનાઓને સાંભળી રહ્યાં છે — ભલે તે મૌનરૂપે હોય અથવા મોટેથી બોલીને કરવામાં આવે. આપણી પ્રાર્થના સાંભળવા માટે, એ જરૂરી છે કે ભગવાન આપણી ખૂબ જ નજીક હોય. એકમાત્ર આપણા ભગવાન જ છે જેઓ આપણાં વિચારો અને પ્રાર્થનાઓને જાણે છે, સમજે છે અને આત્મા રૂપે આપણા હૃદયમાં નિવાસ કરે છે. ભગવાનની પૂજા-અર્ચના અને તેમને પ્રાર્થના કરવા માટે સંસ્કૃત ભાષામાં એક જ્ઞાનપ્રદ શબ્દ છે, ‘ઉપાસના’. ઉપાસનાનો અર્થ છે ભગવાનની ‘સમીપ હોવું’ અને ઉપનિષદોમાં ભગવાનનું ધ્યાન કરવાના અભ્યાસને ઘણીવાર ‘ઉપાસના’ કહેવામાં આવે છે. આપણા અંતરસ્થ ભગવાનની, આપણા આત્માની પૂજા કરવાની, તેમનું આવાહન કરવાની અને તેમને પ્રાર્થના કરવાની સૌથી સારી રીત છે, બસ ધ્યાન દ્વારા આપણી જાગૃકતાને આત્માની સમીપ રાખવી. ધ્યાન-સાધના એક એવી કીમિયાગીરી છે જેમાં બની શકે કે આપણી પ્રાર્થનાના શબ્દો અંતે લુપ્ત થઈ જાય, તોપણ આ પ્રાર્થના એ શ્રોતાએ વાસ્તવમાં સાંભળી લીધી હોય છે જે અત્યંત ધ્યાનપૂર્વક સાંભળે છે.

