

बाबा मुक्तानन्द की समयातीत सिखावनियाँ

“ईश्वर से की गई सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना है, आत्मा पर ध्यान करना।”

~ बाबा मुक्तानन्द

अमी बन्सल द्वारा लिखित व्याख्या

सामान्यतः, प्रार्थना एक निवेदन है, एक क्षमायाचना है, “धन्यवाद” कहना है या ईश्वर के प्रति हमारे गहन प्रेम की मौन अभिव्यक्ति है। किसी भी प्रार्थना का आधार यह दृढ़ विश्वास होता है कि हम जिससे प्रार्थना कर रहे हैं, वह मौजूद है और हमारे शब्दों व हमारी भावनाओं को सुन रहा है—चाहे वे मौन रूप में हों या शब्दों में व्यक्त हों। हमारी प्रार्थना को सुनने के लिए, यह ज़रूरी है कि ईश्वर हमारे बहुत ही पास हों। एकमात्र हमारे भगवान ही हैं जो हमारे विचारों व हमारी प्रार्थनाओं को जानते-समझते हैं, और वे आत्मा के रूप में हमारे हृदय में वास करते हैं। भगवान की पूजा-अर्चना करने व उनसे प्रार्थना करने के लिए, संस्कृत में एक उद्बोधक शब्द है, ‘उपासना’। ‘उपासना’ का अर्थ है, ईश्वर के ‘निकट होना’ और उपनिषदों में भगवान का ध्यान करने के अभ्यास को प्रायः ‘उपासना’ कहा गया है। अपने अन्तरस्थ ईश्वर की, आत्मा की पूजा करने, उसका आवाहन करने व उससे प्रार्थना करने का सबसे अच्छा तरीका है, बस ध्यान द्वारा अपने अवधान को आत्मा के निकट बनाए रखना। ध्यान-साधना वह कीमियागरी है जिसमें हो सकता है कि हमारी प्रार्थना के शब्द अन्ततः लुप्त हो जाएँ, फिर भी उस प्रार्थना को वह सच में सुन लेता है जो सबसे ध्यानपूर्वक सुनने वाला श्रोता है।

