बाबा मुक्तानंदांच्या समयातीत शिकवणी

“भगवंताला केलेली सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना आहे, आत्म्यावर ध्यान करणे.”

~ बाबा मुक्तानंद

अमी बंसल यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

सर्वसाधारणपणे, प्रार्थना एक विनंती असते, एक क्षमायाचना असते, “धन्यवाद” म्हणणे असते किंवा आपल्याला भगवंताबद्दल जे अतीव प्रेम आहे, त्या प्रेमाची मौन अभिव्यक्ती असते. कोणत्याही प्रार्थनेचा मुख्य आधार म्हणजे हा दृढ *विश्वास* असणे की, आपण ज्याला प्रार्थना करत आहोत, तो उपस्थित आहे आणि आपले शब्द ऐकतो आहे व आपल्या भावना जाणतो आहे—मग ते शब्द व त्या भावना मौन रूपात असोत अथवा शब्दांद्वारे व्यक्त केलेल्या असोत. आपली प्रार्थना ऐकण्यासाठी, भगवंताने आपल्या अगदी निकट असणे आवश्यक आहे. एकमेव आपला भगवंतच असा आहे जो आपले विचार व आपल्या प्रार्थना जाणतो, एकमेव तोच आहे ज्याला त्या समजतात, आणि तो आत्म्याच्या रूपात आपल्या हृदयात वास करतो. भगवंताची पूजा-अर्चना करण्यासाठी आणि भगवंताला प्रार्थना करण्यासाठी संस्कृत भाषेत एक बोधप्रद शब्द आहे, ‘उपासना.’ ‘उपासना’ म्हणजे भगवंताच्या ‘निकट असणे,’ आणि उपनिषदांमध्ये ‘उपासना’ या शब्दाचा उल्लेख बहुतांशी, भगवंताचे ध्यान करण्याचा अभ्यास या अर्थाने केला गेला आहे. आपल्या अंतरी वास करणाऱ्या भगवंताची म्हणजे आत्म्याची पूजा करण्याचा, त्याचे आवाहन करण्याचा आणि त्याला प्रार्थना करण्याचा सर्वात श्रेष्ठ मार्ग म्हणजे, ध्यानाद्वारे फक्त आपले लक्ष आत्म्याच्या निकट ठेवणे. ध्यानाचा अभ्यास म्हणजे ती किमया आहे, ज्यामध्ये कदाचित आपल्या प्रार्थनेचे शब्द अखेरीस लुप्त होतील, पण ती प्रार्थना तो खरोखर ऐकतो, जो सर्वात काळजीपूर्वक आणि लक्ष देऊन ऐकणारा श्रोता आहे.

© २०२६ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.