

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಭಗವತ್ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರುವುದು

ಮಾನವನಿಗೆ ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ ಅನೇಕ ಕೊರತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಅವನು ಆಹಾರವೇ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವನು ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಶಂಸೆ ಮುಂತಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಕ್ತಿ, ತೃಪ್ತಿ, ಆನಂದಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಭಾವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ವಾತ್ಮನೊಡನೆ ಒಂದಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬಯಕೆಗಳೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೂ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಭಾವದ ಅನುಭವವು ಭಾವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಕೋರಬಹುದು ಅಥವಾ ಭಗವಂತನ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಬೇಡಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಭಗವತ್ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಭಗವತ್ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಯಸುವುದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ನಾವು ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿತಿ ಇದೆ. ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಮುಂದುವರಿದರೂ ದಿವ್ಯಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನು ಮುಂದುವರಿಯಲಾಗದು ಎಂಬ ಒಂದು ಘಟ್ಟ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಗ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಿಂದ ಕೂಗು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ, ದಿವ್ಯ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೃದಯ ಕೂಗಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನವೇ, ಈ ದಿವ್ಯ ಅರ್ತನಾದವೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನವೇ ಅನುಗ್ರಹ.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪರಿಪರ್ತನೆ

ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಸಾಧನ. ಅಂತರ್ಯದ ತೀವ್ರ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ—ಕೆಳಗಿನ ಟ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಿ ಮೇಲಿನ ಟ್ಯಾಂಕಿಗೆ ರವಾನಿಸುವಂತೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಮೋಟಾರಿನ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಿಜವಾದ ಫಲ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇಳಿದ ವಸ್ತು ನಮಗೆ ದೊರೆಯದೇ ಇರಬಹುದು, ನಾವೇನಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಈಡೇರದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ತುಲಸೀದಾಸರ ಒಂದು ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ:

ನಾನ್ಯಾ ಸ್ತುಹಾ ರಘುಪತೇ
ಹೃದಯೇಽಸ್ಮದೀಯೇ
ಸತ್ಯಂ ವದಾಮಿ ಚ ಭವಾನ್
ಅಖಿಲಾಂತರಾತ್ಮಾ |
ಭಕ್ತಿಂ ಪ್ರಯಚ್ಛ ರಘುಪುಂಗವ
ನಿರ್ಭರಾಂ ಮೇ
ಕಾಮಾದಿ ದೋಷರಹಿತಂ
ಕುರು ಮಾನಸಂ ಚ ||

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮುಗಿಸಿ
ಎದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ
ಉತ್ತಮನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಈಡೇರಿದಂತೆ.
—ಬಾರ್ಬ್ ಮೆರೆಡಿತ್
(Meredith)

“ಹೇ ರಘುಪತಿ, ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವ ಆಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೀನು ಎಲ್ಲರ ಅಂತರಾತ್ಮನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೇ ರಘುಪುಂಗವ, ನನಗೆ ನಿರ್ಭರವಾದ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಮಾದಿದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸು.”

ಇಂತಹ ನಿರಂತರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದು ಭಾವಪೂರ್ಣವಾದಷ್ಟೂ ಪರಿಣಾಮ ಅಧಿಕ. ಇದು ಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಏನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನು ನಾವು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಯಸುವುದು. ನಾವು ಈ ರೀತಿ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣ, ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ವರ್ತನೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು. “ಕಾಮಾದಿ ದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸು” ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು

ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ನಿರತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸತ್ಯಂ ವದಾಮಿ (ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ) ಎಂದು ತುಲಸಿದಾಸರು ಹೇಳಿರುವುದು. ವಿಲಿಯಂ ಟೆಂಪಲ್ ಎಂಬ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಸಂತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ನಡತೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಸಂಬಂಧ ಯಾವುದೆಂದರೆ, ನಡತೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಲ್ಲ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ನಡತೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದು."

ದೇವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು

ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದರೆ ದೇವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಮಾತು ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ನಾವು ರೈಲಿನಲ್ಲೋ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲೋ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಅವರು ನಮ್ಮ ನಿಕಟ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೇವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. — ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಂತ

ಹೀಗೆ ದೇವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವನೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ನಮ್ಮವನೇ ಎಂಬ ಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ತೆರೆದು ಅವನ ಮುಂದೆ ಇಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅವನ ಮುಂದೆ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಅವನ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೋಷಗಳು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕಳಕಳಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಕಲಕಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳಕನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಕಾಣದ ದೇವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ, ವಾದ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದಿವ್ಯ ಸ್ಪಂದನ, ಸ್ಫುರಿಸುವ ದಿವ್ಯ ಭಾವನೆಗಳೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಅವೇ ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ನೀಡುವ ಉತ್ತರವೂ ಕೂಡ.

ಕಾಣದ ದೇವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ಭುತಾನಂದರು ಒಂದು ಸುಂದರ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ:

"ದೇವರು ನಿನಗೆ ತಿಳಿಯನು ಎನ್ನುವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವನ ಹೆಸರಾದರೂ ಗೊತ್ತು ತಾನೆ! ಆ ನಾಮವನ್ನು ಹಿಡಿದೇ ಮುಂದು ವರೆ. ಮೊದಲು ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಾನೇ ನೀವು ಸಾಹೇಬರನ್ನು ಸಂಧಿಸುವುದು! ಅರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಬರೆಯುತ್ತೀರಿ? 'ನೀವು ನನಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ—ಹೀಗೆ ಸಾಹೇಬರನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬರೆಯುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ? ಹೌದು ತಾನೆ!..... ಹಾಗೆಯೇ ಭಗವಂತನಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಅರ್ಜಿ ಕಳಿಸು. ಆದರೆ ಈ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಕಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ದೇವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.... ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಬರೆ: 'ಹೇ ಭಗವಂತನೆ, ನಿನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ನಾನು ಮರೆಯದಂತಾಗಲಿ. ನಾನು ನಿನಗೆ ಶರಣಾಗಿರುವೆ. ನಿನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸು. ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ವಿಘ್ನಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡು. ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯಗಳನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸು. ನೀನೇ ನನ್ನ ಸ್ವಾಮಿ, ನನ್ನ ಗುರು, ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿ. ನನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವೂ ನೀನೇ. ನಾನು ನಿನ್ನ ಸಂತಾನ. ನನಗೆ ಯಾವುದು ಕಲ್ಯಾಣಕರವೋ ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗು. ನನ್ನ ಮೂಲಕ ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಮಾಯೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಡ. ಪ್ರಭು! ನಾನಾದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದಯೆ ತೋರಿ ನನ್ನನ್ನು ನಿನ್ನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊ.' ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೇಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಅವನ ದಯಾ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀಳುವುದು" (ಅದ್ಭುತವಾಣಿ, ಪು.2೪-2೫).

ಭಗವಂತನೆಡೆಗೆ ಕಳಿಸಿದ ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ಣವಾದ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

—ಗಟ್‌ಹೋಲ್ಡ್ ಲೆಸ್ಸಿಂಗ್ (Gotthold Lessing)

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ : ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ರೋಗನಿವಾರಣೆ ಗಾಗಿ, ಕಷ್ಟಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ, ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಗತಿ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು! ಸ್ವಾಮಿ ಯಶೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದೇವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಸೆಯನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ್ದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅರಾಜಕತೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಬದುಕಿ ಉಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಹುಚ್ಚನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ” (ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ, ಪು. ೩೧೪). “ದೇವರು ನಮಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಅವನು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನೂ ಈಡೇರಿಸುತ್ತಾನೆ” ಎಂದು ಆಸ್ಕರ್ ವೈಲ್ಡ್ (Oscar Wilde) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣರು ನೀಡುವ ಕಲ್ಪತರುವಿನ ಉದಾಹರಣೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ದಣಿದ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಕಲ್ಪತರುವೆಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆತ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಒಂದು ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನು ಒಂದು ಮಂಚವನ್ನು ಬಯಸಿದ, ಅದೂ ಬಂತು. ಅವನಿಗೆ ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನದ ಆಸೆಯಾಯಿತು. ಅದೂ ಸಿದ್ಧ. “ಈ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಲಿ ಬಂದರೆ ಏನು ಗತಿ” ಎಂದು ಆತ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಒಂದು ಹುಲಿ ಬಂದು ಅವನನ್ನು ಕಬಳಿಸಿತು. ನಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖದ ಹಿಂದೆಯೂ ದುಃಖದ ಹುಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಒಳಿತಿನ ಹಿಂದೆಯೂ ಕೆಡುಕಿನ ಹುಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ನಮ್ಮನ್ನು ನಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ, ಸುಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ದುಃಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ.”

ಕುಶ್ಯಾತ್ಮಾಪದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ : ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಹಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ—ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಬಾಹ್ಯ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳೇ ನಮಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಅಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಉಳ್ಳವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪವಿತ್ರತೆಯೂ ಆತ್ಮಂತ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳಿಗಾಗಿ ಹೃದಯ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ದಿವ್ಯ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕಾಮಾದಿದೋಷ ರಹಿತಂ ಕುರು ಮಾನಸಂ ಚ ಎಂದು ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೋಷಗಳ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನಾವು ವಿಚಲಿತರಾಗಬಾರದು, ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಅಸಹ್ಯ ಪಡಬಾರದು, ಮತ್ತು

ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಾರದು.

“ನಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವಂತಾಗಲಿ, ಎಲ್ಲರ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನೂ ಬಯಸುವಂತಾಗಲಿ, ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಅಸೂಯೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗದಿರಲಿ”—ಎಂದು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದ್ವೇಷ ಅಸೂಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಸೆಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಹೆಸರು ಕೀರ್ತಿ ಅಧಿಕಾರಗಳಿಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತವಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸೆಂದು ದೇವರನ್ನು ನಿರಂತರ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ನಾವೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು ಸಹಜ.

ನೀವು ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ಮೂಲಕವೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.
—ಸಂತ ಥಿಯೋಫನ್ (St.Theophen)

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ : ನಮ್ಮ ದೋಷ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಹತಾಶ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತಾಳದೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆದರ್ಶದ ಕಡೆ ಹರಿಸಬೇಕು. ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಶ್ರದ್ಧೆ—ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ತೀವ್ರ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ, ನಾವು ಪೂರ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದಷ್ಟೂ ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಒಂದು ಕಡೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: “ನಾನು ಭಗವತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ: ‘ಓ ತಾಯಿ! ಓ ಆನಂದ ಮಯಿ! ನೀನು ನನಗೆ ನಿನ್ನ ದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡು. ನೀಡಲೇ ಬೇಕು!’ ಮತ್ತೆ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ: ‘ದೀನರಕ್ಷಕಿ! ಜಗನ್ಮತೆ! ನಾನು ನಿನ್ನ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಜ್ಞಾನಹೀನ, ನಾನು ಸಾಧನಹೀನ, ನಾನು ಭಕ್ತಿಹೀನ. ನನಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದು. ನೀನು ದಯೆತೋರಿ ನನಗೆ ದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡು’” (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ, ಪು. ೩೯೮).

ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ವೈರಾಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮ ಅರ್ಹತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯ. ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಸಿವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇವರು ನಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣರು ನೀಡುವ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಔಚಿತ್ಯ ಪೂರ್ಣ. ಒಂದು ಮಗು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತಾಯಿಗೆ, “ಅಮ್ಮ, ನನಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸು” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಳು: “ಮಗು, ಆ ಹಸಿವೇ ನಿನ್ನನ್ನು

ಎಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ." ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಸಿವು ನಮಗೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು "ಅಮ್ಮಾ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಲೇ ಆಟದ ಗೊಂಬೆಗಳೊಡನೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಸಾಕಿ, ಅತ್ತು ಕರೆ ವಾಗಲೇ ತಾಯಿ ಓಡಿಬಂದು, ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ವೈರಾಗ್ಯ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿ ಬಾರದು. ಕೇವಲ ನಮಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ, ಇತರರ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಗುಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಇತರರಿಗಾಗಿ, ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತ ರಾದವರು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುವವರಿಗಾಗಿಯೂ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಾವು ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಕಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯ ಕಿರಣಗಳು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಹರಡಲಿ. —ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದ

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಸಂತರು, ಆಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಾಡುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ತೋತ್ರಪಠನ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಅದು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ಹಾಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನಾರೂಪದ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುವಾಗ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ತೋತ್ರ ಅಥವಾ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ, ನಮ್ಮದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು.

ನಾವು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸರಳವಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ, ಶಬ್ದಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಕೇವಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಭಾವ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ—ಕೇವಲ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಭಾವದಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ತಾಯಿಯ

ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಅವಳ ಮುಖವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಭಾವವಿರುತ್ತದೆ, ಸೂರ್ಯನ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೂವಿನ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯವು ಮೌನವಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಭಕ್ತನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು, ಅವನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನ ಆಳ ಅಂತರ್ಮೋನವೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಭಾವಗಳು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬರುವುದುಂಟು. ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಭಗವದ್ ವ್ಯಾಕುಲತೆ. ತಮ್ಮ ಮೌನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಿಸಲಾಗದವರು ಶಾಬ್ದಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು" (ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ, ಪು.೩೨೩).

ಶಬ್ದರಹಿತ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಸಾಧಕರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ: "ನನ್ನ ಹೃದಯದಾಳದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನನಗೆ ಎಂತಹ ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ನೀಡಿತೆಂದರೆ, ನನಗಿಂತ ಸುಖಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇರಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗನಿಸಿತು, ಸ್ವರ್ಗ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸುಖ ಇರಲಾರದು ಎಂದು ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಯಿತು. ಇಡೀ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಮನೋಹರವೂ ಆಹ್ಲಾದಕರವೂ ಆಗಿ ಕಾಣತೊಡಗಿತು. ಜನ, ಮರಗಿಡೆಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ, ಅವನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದವು. ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮವೇ ಎನಿಸತೊಡಗಿತು. ಅವೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಭಗವನ್ನಾಮದ ಮೋಡಿಯನ್ನು ಕಾಣತೊಡಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ತುಂಬ ಹಗುರವಾಗಿರುವ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ದೇಹವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಮತ್ತು ಆನಂದದಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವೆನೋ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು" (The Way of a Pilgrim, P.105).

ಯುದ್ಧಾನಂತರ ಧರ್ಮಾಂಧ ಮುದುಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಹೇಳಿದಳು: "ದೇವರು ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿದ್ದನು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಬಾಂಬುಗಳೂ ಪೆಟ್ಟಣದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವು."

— ಆಂಥೋನಿ ಡ ಮೆಲ್ಲೊ
(The Prayer of the Frog)