IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 7, June 2026
Impact Factor: 8.2

निवडक प्रार्थनांचा चिकित्सक अभ्यास

श्री. महादेव दादाराव ठोंबरे
पर्यवेक्षक, कनिष्ठ महाविद्यालय,
विलिंग्डन महाविद्यालय, सांगली.
thombremahadev85@gmail.com

सारांश: - 'प्रार्थना' हा संस्कृत शब्द असून त्याचा अर्थ इच्छा व्यक्त करणे, स्तुती करणे व याचना करणे असा होतो. प्रार्थना ही मानवी जीवनातील एक महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक व मानसिक प्रक्रिया आहे. प्रार्थनेमुळे मन एकाग्र होते, प्रसन्नता निर्माण होते आणि व्यक्तीच्या विचारांमध्ये सकारात्मकता येते. त्यामुळे दिवसाची सुरुवात आणि समारोप प्रार्थनेने होणे आवश्यक मानले जाते.

निवडक प्रार्थनांचा चिकित्सक अभ्यास म्हणजे विविध प्रकारच्या आणि विविध भाषांतील प्रार्थनांचा तर्कशुद्ध व सखोल अभ्यास होय. या अभ्यासामध्ये प्रार्थनेचा आशय, अर्थ, तत्त्वज्ञान, नैतिक मूल्ये आणि मानवी मनावर होणारा परिणाम यांचे विश्लेषण केले जाते. तसेच प्रत्येक प्रार्थना व्यक्तीला काही ना काही जीवनमूल्यांची शिकवण देते, हा या अभ्यासाचा गाभा आहे.

प्रार्थनेचा संबंध केवळ एखाद्या विशिष्ट धर्माशी किंवा पंथाशी मर्यादित नसून तो सार्वत्रिक मानवी मूल्यांशी निगडित आहे. प्रार्थनेमुळे मनःशांती, आत्मपरीक्षण आणि नैतिक मूल्यांची जपणूक होते. ती व्यक्तीला अंतर्मुख करून जीवनातील योग्य दिशा दर्शवते. उदाहरणार्थ, "गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः, गुरु साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः" या प्रार्थनेत गुरुचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. अज्ञानरूपी अंधकार दूर करून ज्ञानरूपी प्रकाश देणारा गुरु हा ब्रह्मा, विष्णू आणि महेश यांचे स्वरूप मानला आहे. या प्रार्थनेतून गुरुविषयी आदर, प्रेम आणि कृतज्ञता निर्माण होते.

निवडक प्रार्थनांचा अभ्यास करताना त्यातील भाषाशैली, आशय, उद्देश आणि मूल्यव्यवस्था यांचे चिकित्सक विश्लेषण करण्यात आले आहे. प्रार्थनेतून सत्य, अहिंसा, करुणा, मानवता, आदर, प्रेम, शांतता आणि सहकार्य यांसारखी मूल्ये व्यक्त होतात. प्रस्तुत शोधनिबंधात अशा काही निवडक प्रार्थनांचा सखोल चिकित्सक अभ्यास करण्यात आलेला आहे.

की-वर्ड्स (Keywords): प्रार्थना, चिकित्सक अभ्यास, नैतिक मूल्ये, गुरु, मानवता, अध्यात्म

I. प्रस्तावना

सध्याचे युग हे अत्यंत धावपळीचे व स्पर्धात्मक स्वरूपाचे आहे. प्रत्येक व्यक्ती सकाळी उठल्यापासून ते संध्याकाळपर्यंत विविध जबाबदाऱ्यांमध्ये गुंतलेली असते. या सततच्या धावपळीमुळे मानसिक ताण, अस्थिरता आणि अशांतता वाढलेली दिसते. मन एकाग्र राहत नाही आणि चित्तवृत्ती चंचल बनते. अशा परिस्थितीत मनःशांती, स्थैर्य आणि सकारात्मकता प्राप्त करण्यासाठी प्रार्थना हा अत्यंत प्रभावी मार्ग ठरतो. सुमारे अडीच हजार वर्षांपूर्वी महर्षी पतंजली यांनी "योगश्चित्तवृत्ती निरोधः" असे सांगून मनाच्या चंचलतेवर नियंत्रण ठेवण्याचे महत्त्व स्पष्ट केले आहे. चित्तवृत्तीचा निरोध म्हणजेच योग होय. मन एकाग्र करण्यासाठी प्रार्थना ही अत्यावश्यक प्रक्रिया आहे.

"प्रार्थना" हा संस्कृत शब्द असून त्याचा अर्थ "प्रकर्षाने केलेली याचना, स्तुती किंवा इच्छा व्यक्त करणे" असा होतो. प्रार्थना ही साधकाच्या अंतर्मनातील भावनांचे ईश्वरापर्यंत पोहोचवणारी प्रक्रिया आहे. ती केवळ धार्मिक कृती नसून मानसिक आणि नैतिक विकासाचे साधन आहे.

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 7, June 2026
Impact Factor: 8.2

निवडक प्रार्थनांचा चिकित्सक अभ्यास म्हणजे विविध भाषांतील प्रार्थनांचा आशय, अर्थ, तत्त्वज्ञान, नैतिक मूल्ये आणि मनावर होणारा परिणाम यांचा सखोल अभ्यास होय. या संशोधनात प्रार्थनेपूर्वी व प्रार्थनेनंतरच्या मनस्थितीतील बदलांचा अभ्यास प्रश्नावलीच्या माध्यमातून करण्यात आला आहे.

II. प्रार्थनेचे महत्त्व

प्रार्थना प्रत्येक व्यक्तीला काही ना काही शिकवण देते. ती केवळ एखाद्या धर्माशी संबंधित नसून सार्वत्रिक मानवी मूल्यांशी निगडित आहे. प्रार्थनेमुळे मन:शांती, आत्मपरीक्षण आणि नैतिक मूल्यांची जपणूक होते. ती व्यक्तीला अंतर्मुख करते. प्रार्थनेतून सत्य, अहिंसा, करुणा, मानवता, प्रेम, शांतता आणि सहकार्य यांसारखी मूल्ये विकसित होतात. संत तुकाराम महाराज म्हणतात:

"मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धीचे कारण"

मन प्रसन्न असल्यास जीवनातील सर्व अडचणींवर मात करता येते. त्यामुळे मन प्रसन्न ठेवण्यासाठी प्रार्थना आवश्यक ठरते.

III. प्रार्थनेचा अर्थ व उद्देश

प्रार्थना म्हणजे परमेश्वराकडे केलेली नम्र याचना होय. प्रार्थनेद्वारे भक्त ईश्वराचे गुणगान करतो, त्याच्याकडे काही मागतो किंवा स्वतःचे समर्पण व्यक्त करतो. संत ज्ञानेश्वरांनी "पसायदान" या प्रार्थनेतून संपूर्ण विश्वाच्या कल्याणाची कामना केली आहे. 'प्रार्थना' हा शब्द संस्कृतमधील "प्र + अर्थ" या धातूपासून तयार झाला असून त्याचा मूलभूत अर्थ "प्रकर्षाने व्यक्त केलेली इच्छा, स्तुती किंवा याचना" असा होतो. साध्या भाषेत सांगायचे तर, प्रार्थना म्हणजे मनातील भावना, विचार आणि अपेक्षा ईश्वरासमोर नम्रतेने व्यक्त करणे होय. परंतु प्रार्थना ही केवळ काही मागण्याची क्रिया नसून ती एक सखोल आध्यात्मिक, मानसिक आणि नैतिक प्रक्रिया आहे.

प्रार्थनेत तीन प्रमुख घटक आढळतात—कृतज्ञता (Gratitude), याचना (Supplication) आणि स्तुती (Praise). कृतज्ञतेतून आपण ईश्वराने दिलेल्या जीवन, निसर्ग, कुटुंब व संधी याबद्दल आभार व्यक्त करतो. याचनामध्ये आपण आपल्या मर्यादा ओळखून मार्गदर्शन, शक्ती आणि सद्बुद्धीची विनंती करतो. स्तुतीतून ईश्वराच्या गुणांचे स्मरण करून आपल्या मनात श्रद्धा आणि सकारात्मकता वाढवतो.

IV. प्रार्थनेचा मूलार्थ-

प्रार्थना म्हणजे केवळ शब्दांचा उच्चार नसून ती भावनांची अभिव्यक्ती आहे. जेव्हा व्यक्ती प्रामाणिकपणे, श्रद्धेने आणि एकाग्रतेने प्रार्थना करते, तेव्हा ती स्वतःच्या अंतर्मनाशी संवाद साधत असते. त्यामुळे प्रार्थना ही बाह्य कृती नसून अंतर्मुख होण्याची प्रक्रिया आहे.

प्रार्थनेचा मानसिक उद्देश

मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून प्रार्थना ही मन:शांती मिळवण्याचे प्रभावी साधन आहे. प्रार्थना केल्याने मनातील ताणतणाव कमी होतो, नकारात्मक विचार दूर होतात आणि सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण होतो.

प्रार्थनेचा नैतिक उद्देश

प्रार्थना व्यक्तीच्या नैतिक विकासात महत्त्वाची भूमिका बजावते. प्रार्थनेतून सत्य, अहिंसा, करुणा, प्रेम, सहकार्य आणि मानवता यांसारखी मूल्ये विकसित होतात. उदाहरणार्थ, "इतनी शक्ति हमें देना दाता" या प्रार्थनेतून योग्य मार्गावर चालण्याची आणि चुकीपासून दूर राहण्याची प्रेरणा मिळते.

प्रार्थना व आत्मपरीक्षण

प्रार्थना ही आत्मपरीक्षणाची प्रक्रिया आहे. प्रार्थना करताना व्यक्ती स्वतःच्या कृतींचा, विचारांचा आणि वर्तनाचा विचार करते. त्यामुळे चुका ओळखून त्या सुधारण्याची प्रेरणा मिळते. ही प्रक्रिया व्यक्तीला अधिक जबाबदार आणि सजग बनवते.

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 7, June 2026
Impact Factor: 8.2

प्रार्थनेचा सामाजिक उद्देश

प्रार्थना ही केवळ वैयक्तिक नसून सामाजिक दृष्टिकोनातूनही महत्त्वाची आहे. सामूहिक प्रार्थनेतून "मी" ऐवजी "आपण" ही भावना विकसित होते. यामुळे समाजात एकात्मता, बंधुभाव आणि सहकार्य वाढते. समाजाच्या कल्याणासाठी प्रार्थना करणे हे प्रार्थनेचे उच्च स्वरूप मानले जाते.

प्रार्थना व जीवनदिशा

प्रार्थना व्यक्तीला योग्य जीवनदिशा देते. ती व्यक्तीच्या विचारांना शुद्ध करते, निर्णयक्षमतेला बळकटी देते आणि संकटांना सामोरे जाण्याची ताकद प्रदान करते. त्यामुळे प्रार्थना ही केवळ आध्यात्मिक साधना नसून जीवन व्यवस्थापनाचे साधन आहे.

प्रार्थनेचे स्वरूप व प्रकार

प्रार्थना विविध स्वरूपात आढळते. वैयक्तिक प्रार्थना ही व्यक्तीच्या आत्मविकासासाठी म्हटली जाते. तर सामूहिक प्रार्थनेच उद्देश हा समूहाचे कल्याण करणे हा आहे. राष्ट्रीय प्रार्थना म्हणजे राष्ट्राच्या राष्ट्राच्या उन्नतीसाठी केली गेलेली प्रार्थना आणि वैश्विक प्रार्थना ही संपूर्ण विश्वाच्या कल्याणासाठी केली जाते. आजही शाळा, महाविद्यालये आणि विविध कार्यक्रमांमध्ये प्रार्थना म्हटल्या जातात.

निवडक प्रार्थनांचे विश्लेषण-

मानवाच्या सांस्कृतिक, आध्यात्मिक आणि नैतिक जीवनात प्रार्थना या संकल्पनेला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. प्रार्थना ही केवळ ईश्वराशी संवाद साधण्याची प्रक्रिया नसून ती मन:शांती, आत्मपरिक्षण आणि मूल्यसंस्कार यांचे प्रभावी साधन आहे. विविध धर्म, संस्कृती आणि काळानुसार प्रार्थनांचे स्वरूप बदलत गेले असले तरी त्यामागील मूलभूत हेतू हा 'मानवाचे उन्नयन' आणि 'समाजकल्याण' हा कायमच एकसारखा राहिला आहे.

या अभ्यासामध्ये निवडक प्रार्थनांचा आशय, त्यांची रचना, वापरलेली भाषा, आणि त्यातून व्यक्त होणारे तत्त्वज्ञान यांचे सखोल विश्लेषण केले जाईल. यामुळे प्रार्थनांच्या माध्यमातून मानवजीवनातील नैतिक मूल्यांचे महत्त्व स्पष्ट होईल आणि आधुनिक काळातही त्यांची उपयुक्तता अधोरेखित होईल. अशा प्रकारे, प्रार्थना या केवळ धार्मिक कृती न राहता व्यक्ती आणि समाजाच्या सर्वांगीण विकासासाठी प्रभावी साधन ठरतात.

वैयक्तिक प्रार्थना -

प्रार्थनांमधून सत्य, अहिंसा, करुणा, प्रेम, सहकार्य, बंधुभाव आणि मानवता यांसारखी सार्वत्रिक मूल्ये व्यक्त होतात. त्या व्यक्तीला केवळ आध्यात्मिक उन्नतीकडेच नव्हे तर सामाजिक जबाबदारीकडेही प्रवृत्त करतात. त्यामुळे प्रार्थना ही व्यक्ती आणि समाज यांच्यातील दुवा म्हणून कार्य करते.

प्रस्तुत शोधनिबंधात "निवडक प्रार्थनांचे विश्लेषण" करताना विविध प्रार्थनांचा सखोल अभ्यास करून त्यांच्या आशयातील तत्त्वज्ञान, नैतिक मूल्ये आणि मानवी जीवनावर होणारा परिणाम यांचा चिकित्सक विचार मांडण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. या अभ्यासातून प्रार्थनेचे व्यापक महत्त्व आणि तिची जीवनातील उपयुक्तता स्पष्ट होते.

गुरुवंदना-

"गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः
गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः"

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 7, June 2026
Impact Factor: 8.2

विश्लेषण:

या प्रार्थनेत गुरुचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. गुरु हा ब्रह्मा, विष्णू आणि महेश यांचे स्वरूप मानला आहे. ज्ञानप्राप्ती आणि जीवनमार्गदर्शनासाठी गुरुचे स्थान सर्वोच्च आहे.

भारतीय संस्कृतीत गुरुचे स्थान अत्यंत श्रेष्ठ आणि पूजनीय मानले गेले आहे. "गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः, गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः" हा संस्कृत श्लोक गुरुच्या महानतेचे आणि त्याच्या बहुआयामी स्वरूपाचे अत्यंत सुंदर वर्णन करतो. या श्लोकातून गुरुचे स्थान केवळ शिक्षक म्हणून नव्हे, तर जीवनाला दिशा देणाऱ्या सर्वोच्च तत्त्वाच्या रूपात मांडले गेले आहे.

या श्लोकाचा शब्दशः अर्थ असा की, गुरु हा ब्रह्मा आहे, गुरु हा विष्णू आहे, गुरु हा महेश्वर आहे आणि गुरु हा साक्षात परब्रह्म आहे. अशा त्या श्री गुरुंना माझा नमस्कार असो. या अर्थामध्ये गुरुचे त्रिमूर्ती स्वरूप स्पष्ट होते. ब्रह्मा सृष्टीची निर्मिती करतो, विष्णू तिचे पालन करतो आणि महेश (शिव) तिचा संहार करतो. याच त्रिमूर्तींची कार्ये गुरु आपल्या शिष्याच्या जीवनात पार पाडतो.

आजच्या आधुनिक आणि तंत्रज्ञानप्रधान युगातही या श्लोकाचे महत्त्व तितकेच कायम आहे. माहितीच्या प्रचंड साठ्यात योग्य ज्ञान निवडून देणारा, मूल्यांची जाणीव करून देणारा आणि जीवनाला योग्य दिशा देणारा गुरु आजही तितकाच आवश्यक आहे.

एकूणच, "गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु..." हा श्लोक गुरुच्या सर्वांगीण भूमिकेचे दर्शन घडवतो. गुरु हा निर्माता, पालनकर्ता, संहारकर्ता आणि सर्वोच्च सत्याचा दूत आहे. म्हणूनच भारतीय संस्कृतीत गुरुचे स्थान देवापेक्षाही श्रेष्ठ मानले गेले आहे. या श्लोकाच्या शेवटी "तस्मै श्री गुरवे नमः" या वाक्यातून त्या महान गुरुंना कृतज्ञतापूर्वक वंदन करण्यात आले आहे.

कराग्रे वसते लक्ष्मी-

"कराग्रे वसते लक्ष्मी, करमध्ये सरस्वती
करमूले तु गोविंदः, प्रभाते करदर्शनम्"

विश्लेषण-

ही प्रार्थना सकाळी उठल्यावर म्हटली जाते. यात आपल्या हातांमध्ये लक्ष्मी, सरस्वती आणि गोविंद यांचे निवास असल्याचे सांगितले आहे. ही प्रार्थना कर्मयोग, आत्मविश्वास आणि कृतज्ञतेची भावना जागृत करते. भारतीय संस्कृतीत दिवसाची सुरुवात सकारात्मक, पवित्र आणि जागरूक मनाने करण्याला अत्यंत महत्त्व दिले गेले आहे. सकाळी उठल्यावर उच्चारली जाणारी "कराग्रे वसते लक्ष्मी..." ही संस्कृत प्रार्थना त्याचेच सुंदर उदाहरण आहे. ही प्रार्थना केवळ धार्मिक विधी नसून मानवी जीवनातील कर्मयोग, आत्मविश्वास, कृतज्ञता आणि मूल्याधिष्ठित जीवनदृष्टी यांचे प्रतीक आहे.

या श्लोकाचा शब्दशः अर्थ असा आहे—हाताच्या अग्रभागी लक्ष्मीचा वास आहे, हाताच्या मध्यभागी सरस्वतीचा वास आहे आणि हाताच्या मुळाशी गोविंद (विष्णू) वास करतो. म्हणून सकाळी उठल्यावर आपल्या हातांचे दर्शन करावे. या साध्या पण गहन अर्थाच्या प्रार्थनेत मानवी जीवनाचे तत्त्वज्ञान दडलेले आहे.

एकूणच, "कराग्रे वसते लक्ष्मी..." ही प्रार्थना जीवनाला सकारात्मक दिशा देणारी आहे. ती माणसाला आत्मविश्वास, कृतज्ञता आणि कर्मयोगाची प्रेरणा देते. त्यामुळे ही प्रार्थना केवळ धार्मिक नसून ती एक जीवनमूल्यांची शिकवण देणारी सशक्त प्रक्रिया आहे. अशी ही प्रार्थना प्रत्येकाच्या जीवनात मार्गदर्शक ठरते.

भूमिवंदना-

"समुद्रवसने देवी, पर्वतस्तनमंडले
विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं, पादस्पर्शं क्षमस्व मे"

विश्लेषण-

ही प्रार्थना पृथ्वीमातेप्रती कृतज्ञता व्यक्त करते. दिवसभर पृथ्वीवर चालताना तिचा स्पर्श होणार असल्याने क्षमा मागितली जाते. ही प्रार्थना पर्यावरण संवर्धन आणि कृतज्ञतेची जाणीव निर्माण करते. भारतीय संस्कृतीत निसर्गपूजा, कृतज्ञता आणि नम्रता यांना अत्यंत महत्त्व दिले गेले आहे. "समुद्रवसने देवी…" हा संस्कृत श्लोक त्या मूल्यांचे अत्यंत प्रभावी प्रतिबिंब आहे. ही प्रार्थना पृथ्वीमातेप्रती आदर, कृतज्ञता आणि संवेदनशीलता व्यक्त करणारी आहे. सकाळी उठल्यावर भूमीला स्पर्श करण्यापूर्वी ही प्रार्थना म्हणण्याची परंपरा आहे. यातून मानव आणि निसर्ग यांच्यातील सुसंवाद स्पष्ट होतो.

एकूणच, ही प्रार्थना केवळ धार्मिक विधी नसून ती जीवनमूल्यांची शिकवण देणारी आहे. ती माणसाला कृतज्ञता, नम्रता आणि पर्यावरणप्रेम शिकवते. पृथ्वीमातेप्रती आदर व्यक्त करून तिचे संरक्षण करण्याची प्रेरणा देते. त्यामुळे ही प्रार्थना आजच्या काळातही अत्यंत उपयुक्त आणि मार्गदर्शक ठरते.

इंग्रजी प्रार्थना-

"O God, dear God…"
O God, dear God,
We come before You with humble hearts.
Thank You for this day,
For the gift of life and all Your blessings.

विश्लेषण-

ही वैयक्तिक प्रार्थना आहे. यात ईश्वराविषयी कृतज्ञता व्यक्त केली आहे. जीवनातील योग्य निर्णय घेण्यासाठी मार्गदर्शन, संकटांना सामोरे जाण्याची शक्ती आणि प्रेम व शांततेची भावना विकसित करण्याची विनंती केली आहे. मानवी जीवनात प्रार्थनेला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. प्रार्थना ही केवळ धार्मिक विधी नसून ती मन:शांती, आत्मपरीक्षण आणि नैतिक मूल्यांची जपणूक करणारी एक प्रभावी प्रक्रिया आहे. "O God, Dear God…" ही इंग्रजीतील साधी, सरळ आणि भावपूर्ण प्रार्थना आहे. या प्रार्थनेतून व्यक्त होणारे विचार, भावना आणि मूल्ये अत्यंत सार्वत्रिक असून ती प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाशी संबंधित आहेत.

"O God, Dear God…" ही प्रार्थना जीवनाला योग्य दिशा देणारी, मूल्यांनी समृद्ध आणि सार्वत्रिक स्वरूपाची आहे. ती माणसाला केवळ आध्यात्मिकच नव्हे तर मानसिक आणि सामाजिकदृष्ट्याही समृद्ध करते. त्यामुळे ही प्रार्थना प्रत्येकाच्या जीवनात प्रेरणादायी ठरते.

हिंदी प्रार्थना-

"इतनी शक्ति हमें देना दाता…"
इतनी शक्ति हमें देना दाता,
मन का विश्वास कमजोर हो ना।
हम चलें नेक रास्ते पे हमसे,
भूलकर भी कोई भूल हो ना॥
दूर अज्ञान के हों अंधेरे,
तू हमें ज्ञान की रोशनी दे।
हर बुराई से बचते रहें हम,
जितनी भी दे भली जिंदगी दे॥
बैर हो ना किसी का किसी से,
भावना मन में बदले की हो ना।

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 7, June 2026
Impact Factor: 8.2

हम चलें नेक रास्ते पे हमसे,
भूलकर भी कोई भूल हो ना॥
हम न सोचें हमें क्या मिला है,
हम ये सोचें क्या किया है अर्पण।
फूल खुशियों के बांटें सभी को,
सबका जीवन ही बन जाए मधुबन॥
अपनी करुणा का जल तू बहा दे,
कर दे पावन हर एक मन का कोना।
हम चलें नेक रास्ते पे हमसे,
भूलकर भी कोई भूल हो ना॥

विश्लेषण:

"इतनी शक्ति हमें देना दाता…" ही प्रार्थना हिंदी चित्रपटसृष्टीत अत्यंत प्रसिद्ध असून तिचा वापर विशेषतः अंकुश या चित्रपटात करण्यात आला आहे. या प्रार्थनेमुळे चित्रपटाला एक वेगळे नैतिक आणि भावनिक परिमाण प्राप्त झाले आहे. या गीताचे शब्द अभिलाष यांनी लिहिले असून संगीत कुलदीप सिंह यांनी दिले आहे. हे गाणे पुष्पा पागधरे आणि सुषमा श्रेष्ठ (आणि इतर गायकांनी) स्वरबद्ध केले आहे. या गीताची साधी, सरळ पण अत्यंत प्रभावी रचना त्याला आजही लोकप्रिय बनवते. ही प्रार्थना नैतिक मूल्यांनी परिपूर्ण आहे. यात योग्य मार्गावर चालण्याची प्रेरणा, आत्मविश्वास, ज्ञानप्राप्ती आणि चुकीपासून दूर राहण्याची भावना व्यक्त केली आहे. ही प्रार्थना व्यक्तीला सदाचार आणि आत्मनियंत्रण शिकवते. भारतीय संस्कृतीत प्रार्थनेला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. प्रार्थना ही केवळ धार्मिक कृती नसून ती मानवी जीवनाला योग्य दिशा देणारी, नैतिक मूल्यांची जपणूक करणारी आणि मानसिक स्थैर्य निर्माण करणारी एक प्रभावी प्रक्रिया आहे. "इतनी शक्ति हमें देना दाता…" ही हिंदीतील अत्यंत लोकप्रिय आणि अर्थपूर्ण प्रार्थना आहे. या प्रार्थनेतून व्यक्त होणारे विचार, भावना आणि मूल्ये मानवी जीवनाला प्रेरणा देणारी आहेत.

ही प्रार्थना मानवी जीवनाला योग्य दिशा देणारी, नैतिक मूल्यांनी समृद्ध आणि प्रेरणादायी आहे. ती व्यक्तीला सदाचार, निःस्वार्थता, प्रेम, करुणा आणि सहकार्य यांसारख्या मूल्यांची जाणीव करून देते. त्यामुळे ही प्रार्थना केवळ धार्मिक नसून जीवनमूल्यांची शिकवण देणारी एक प्रभावी साधना आहे.

सामुदायिक प्रार्थना –

मानव हा स्वभावतः सामाजिक प्राणी असल्याने त्याच्या जीवनात एकात्मता, सहकार्य आणि परस्पर समन्वय यांना विशेष महत्त्व आहे. या सामाजिक भावनेला अधिक दृढ करण्याचे प्रभावी साधन म्हणजे सामुदायिक प्रार्थना. एकत्र येऊन, एकाच उद्देशाने आणि एकसमान भावनेने केलेली प्रार्थना ही व्यक्तींच्या मनांना जोडणारी आणि सामूहिक चेतनेला जागृत करणारी शक्ती ठरते.

सामुदायिक प्रार्थनेत केवळ धार्मिक भावना व्यक्त होत नाहीत, तर त्यातून समाजातील एकता, बंधुता, समता आणि शांततेचे मूल्यही अधोरेखित होते. विविध धर्म, पंथ, भाषा आणि संस्कृती असलेल्या लोकांनी एकत्र येऊन प्रार्थना केल्यास 'विविधतेत एकता' हा भारतीय संस्कृतीचा मूलमंत्र अधिक प्रभावीपणे दिसून येतो. अशा प्रार्थनांमधून वैयक्तिक स्वार्थापेक्षा सामूहिक हिताला प्राधान्य दिले जाते.

शाळा, महाविद्यालये, सामाजिक संस्था आणि विविध सार्वजनिक कार्यक्रमांमध्ये सामुदायिक प्रार्थनेचा समावेश केल्यामुळे शिस्त, सकारात्मकता आणि नैतिक मूल्यांची जपणूक होते. तसेच, ती व्यक्तीला आत्मचिंतनाची आणि समाजाबद्दलची जबाबदारी जाणण्याची प्रेरणा देते.

अशा प्रकारे, सामुदायिक प्रार्थना ही केवळ धार्मिक कृती न राहता सामाजिक ऐक्य, नैतिक मूल्ये आणि मानवी बंधुत्व यांचे प्रतीक ठरते. तिच्या माध्यमातून समाज अधिक सुसंवादी, शांतताप्रिय आणि मूल्यनिष्ठ बनण्यास हातभार लागतो.

"हे ईश्वरा, सर्वांना चांगली बुद्धी दे…"
हे ईश्वरा,
सर्वांना चांगली बुद्धी दे,
सर्वांना चांगले आरोग्य दे.
सर्वांचे भले कर,
सर्वांचे कल्याण कर,
सर्वांचे रक्षण कर.
आणि तुझे गोड नाम मुखात अखंड राहू दे...

विश्लेषण-

ही सामूहिक प्रार्थना आहे. यात सर्वांच्या कल्याणाची कामना केली आहे. सामूहिक प्रार्थनेत "मी" पेक्षा "आम्ही" या भावनेला प्राधान्य असते. ती सामाजिक ऐक्य, सहकार्य आणि बंधुभाव वाढवते. ही प्रार्थना अत्यंत साधी, सरळ आणि सार्वत्रिक मूल्यांनी समृद्ध अशी सामूहिक (सामुदायिक) प्रार्थना आहे. यात वैयक्तिक हितापेक्षा संपूर्ण समाजाच्या कल्याणाची भावना व्यक्त केली आहे.

ही प्रार्थना माणसाला स्वतःपुरते मर्यादित न राहता समाजाच्या आणि संपूर्ण मानवजातीच्या कल्याणाचा विचार करण्याची शिकवण देते. यात सद्बुद्धी, आरोग्य, सत्कर्म, प्रेम, करुणा, शांतता आणि आनंद यांसारख्या सार्वत्रिक मूल्यांची जाणीव करून दिली आहे.

ही प्रार्थना व्यक्तीला अंतर्मुख करते, नकारात्मकता दूर करते आणि सकारात्मक, नैतिक व समाजाभिमुख जीवन जगण्याची प्रेरणा देते.

राष्ट्रीय प्रार्थना (राष्ट्राच्या उन्नतीसाठी)-

राष्ट्राची उन्नती ही केवळ भौतिक प्रगतीवर अवलंबून नसून ती नागरिकांच्या नैतिकता, एकता, कर्तव्यनिष्ठा आणि देशभक्तीवरही आधारित असते. या सर्व मूल्यांचे संवर्धन करण्यासाठी राष्ट्रीय प्रार्थना हे एक प्रभावी माध्यम ठरते. राष्ट्राच्या कल्याणासाठी, शांततेसाठी आणि सर्वांगीण विकासासाठी सामूहिकपणे व्यक्त केलेली ही प्रार्थना नागरिकांमध्ये राष्ट्रीय भावनेची जागृती करते.

राष्ट्रीय प्रार्थनेतून देशाच्या प्रगतीसाठी आवश्यक असलेल्या सद्गुणांचा — प्रामाणिकपणा, परिश्रम, सहिष्णुता, बंधुता आणि समर्पणभाव — यांचा पुरस्कार केला जातो. ती व्यक्तीला आपल्या कर्तव्यांची जाणीव करून देते आणि राष्ट्रहिताला वैयक्तिक हितापेक्षा अधिक महत्त्व देण्याची प्रेरणा देते. अशा प्रार्थनांमधून समाजात एकात्मता, सामाजिक न्याय आणि सर्वधर्मसमभाव यांचे मूल्य दृढ होते.

"हे ईश्वरा,
आमच्या भारतभूमीवर तुझी कृपा सदैव राहू दे.
आमच्या देशाला शक्ती, एकता आणि समृद्धी दे.
या पवित्र भूमीत सत्य, न्याय आणि धर्म नांदो,
प्रत्येक नागरिकाला सद्बुद्धी आणि कर्तव्यनिष्ठा दे."

विश्लेषण-

"हे ईश्वरा…" या प्रकारची राष्ट्रीय प्रार्थना ही केवळ धार्मिक भावना व्यक्त करणारी नसून ती राष्ट्रभक्ती, सामाजिक जबाबदारी आणि नैतिक मूल्यांची जपणूक करणारी एक व्यापक संकल्पना आहे. या प्रार्थनेत वैयक्तिक हितापेक्षा संपूर्ण राष्ट्राच्या उन्नतीची भावना केंद्रस्थानी आहे.

प्रार्थनेच्या सुरुवातीलाच "आमच्या भारतभूमीवर तुझी कृपा सदैव राहू दे" असे म्हणत राष्ट्राला दैवी संरक्षण आणि मार्गदर्शन मिळावे, अशी अपेक्षा व्यक्त केली आहे. ही भावना देशाविषयी आदर आणि कृतज्ञता निर्माण करते. पुढील ओळीत "शक्ती, एकता आणि

समृद्धी" यांची मागणी केली आहे. या तीन घटकांवर कोणत्याही राष्ट्राची प्रगती अवलंबून असते. एकता असेल तरच देश मजबूत राहतो आणि समृद्धीकडे वाटचाल करू शकतो.

वैश्विक प्रार्थना-

मानवी संस्कृतीच्या विकासात प्रार्थनेला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. प्रार्थना ही केवळ वैयक्तिक किंवा धार्मिक कृती नसून ती संपूर्ण मानवजातीच्या कल्याणाची भावना व्यक्त करणारी एक सार्वत्रिक प्रक्रिया आहे. अशाच व्यापक दृष्टिकोनातून उद्भवलेली प्रार्थना म्हणजे वैश्विक प्रार्थना होय. वैश्विक प्रार्थना ही व्यक्ती, समाज, राष्ट्र या मर्यादांपलीकडे जाऊन संपूर्ण विश्वातील सर्व जीवांच्या सुख, शांती आणि कल्याणासाठी केली जाते.

आजच्या युगात विज्ञान-तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीसोबतच युद्ध, हिंसा, पर्यावरणीय संकटे आणि मानवी असमानता यांसारख्या समस्या वाढत आहेत. अशा परिस्थितीत जगात शांतता, सहकार्य आणि मानवतेचा संदेश देणाऱ्या वैश्विक प्रार्थनांचे महत्त्व अधिकच वाढले आहे. या प्रार्थनांमध्ये कोणताही धर्म, जात, भाषा किंवा देश यांचा भेदभाव नसतो; उलट सर्वांना एकत्र आणणारी 'वसुधैव कुटुंबकम्' ही भावना त्यामागे कार्यरत असते. उदा.,

"सर्वे भवन्तु सुखिनः…"
सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु
मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्॥

विश्लेषण-

ही प्रार्थना अत्यंत प्रसिद्ध आणि वैश्विक (Universal) स्वरूपाची आहे. यात कोणताही धर्म, जात किंवा देश यांचा भेदभाव नाही. संपूर्ण मानवजातीसाठी आणि सर्व सजीवांसाठी कल्याणाची भावना व्यक्त केली आहे. त्यामुळे ही प्रार्थना जगभर मान्यताप्राप्त मानवतावादी मूल्यांची प्रतीक मानली जाते.

मराठी संतसाहित्याच्या परंपरेत संत संत ज्ञानेश्वर यांचे स्थान अत्यंत मानाचे आहे. त्यांच्या ज्ञानेश्वरी या ग्रंथाच्या शेवटी आलेले "पसायदान" हे केवळ एक प्रार्थनात्मक समारोप नसून संपूर्ण मानवजातीसाठी केलेली वैश्विक मंगलकामना आहे. 'पसायदान' या शब्दाचा अर्थ कृपादान किंवा आशीर्वाद असा होतो. या प्रार्थनेतून संत ज्ञानेश्वरांनी ईश्वराकडे स्वतःसाठी काहीही न मागता सर्व सृष्टीच्या कल्याणाची याचना केली आहे.

"आता विश्वात्मके देवे,
येणे वाग्यज्ञे तोषावे।
तोषोनि मज द्यावे,
पसायदान हे॥
जे खळांची व्यंकटी सांडो,
तया सत्कर्मी रती वाढो।
भूतां परस्परे पडो,
मैत्र जीवांचे...॥"

पसायदानामध्ये समाजातील वाईट प्रवृत्ती नष्ट होऊन चांगुलपणाचा प्रसार व्हावा, सर्वांमध्ये मैत्रीभाव निर्माण व्हावा, अज्ञानाचा अंधार दूर होऊन ज्ञानाचा प्रकाश पसरावा, तसेच प्रत्येक प्राणी सुखी, समाधानी आणि नैतिक जीवन जगावा, अशी व्यापक भावना व्यक्त केली आहे. या प्रार्थनेत मानवी मूल्ये, अध्यात्म आणि सामाजिक ऐक्य यांचा सुंदर संगम आढळतो.

ही प्रार्थना केवळ धार्मिक मर्यादेत न राहता सार्वत्रिक मानवतावादी विचार मांडते. म्हणूनच पसायदान आजही विविध शैक्षणिक, सामाजिक आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये उच्चारले जाते. त्यातून व्यक्त होणारी विश्वबंधुत्वाची भावना आणि सर्वांच्या कल्याणाची इच्छा हीच त्याची खरी वैशिष्ट्ये आहेत.

प्रार्थनेचा मानवी मनावर सकारात्मक परिणाम होतो. मानसिक ताण कमी होतो. एकाग्रता वाढते. सकारात्मक विचार निर्माण होतात. आत्मविश्वास वाढतो. भावनिक स्थैर्य प्राप्त होते. प्रार्थनेपूर्वी आणि प्रार्थनेनंतरच्या मनस्थितीचा अभ्यास केल्यास स्पष्ट होते की प्रार्थना मनाला शांत आणि स्थिर बनवते. प्रार्थनेतून पुढील मूल्ये विकसित होतात सत्य, अहिंसा, करुणा, प्रेम, सहकार्य, आदर, मानवता ही मूल्ये व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक आहेत.

समारोप

प्रार्थना ही केवळ धार्मिक कृती नसून ती मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे. ती मनाला स्थैर्य देते, मूल्यांची जपणूक करते आणि जीवनाला योग्य दिशा देते. आधुनिक तणावपूर्ण जीवनात प्रार्थना हीच मनःशांती आणि समाधानाची गुरुकिल्ली ठरते.

V. निष्कर्ष-

१. प्रार्थना ही मानसिक आणि आध्यात्मिक विकासासाठी आवश्यक आहे.
२. प्रार्थना मनःशांती आणि एकाग्रता वाढवते.
३. विविध भाषांतील प्रार्थनांमध्ये समान मानवी मूल्ये आढळतात.
४. प्रार्थना व्यक्तीला नैतिक जीवन जगण्याची प्रेरणा देते.
५. सामूहिक प्रार्थना सामाजिक ऐक्य वाढवते

संदर्भसूची-

१. स्वामी विवेकानंद, पतंजली योगसूत्र, अनुवाद- डॉ. जयंत वरिदे, साकेत प्रकाशन, पुणे.
२. भालचंद्र नेमाडे, तुकाराम गाथा (निवडक अभंग), साहित्य अकादमी, दिल्ली.
३. संत ज्ञानेश्वर, ज्ञानेश्वरी, गीता प्रेस, गोरखपूर.
४. कौस्तुभ जोशी, आरती स्तोत्र प्रार्थना, संक्षिप्त संग्रह.
५. शिक्षणशास्त्र HSC 093, यशवंतराव चव्हाण, महाराष्ट्र, मुक्त विद्यापीठ, नाशिक.
६. Ramji Lal, Bacon's Essays, Rama Brothers Educational Publishers, Karol Bag, New Delhi – 110005, Edition 1998.
७. व. ग. देवकुळे, हठ योग प्रदीपिका, मयूर प्रकाशन, कुंदूर.
८. सौ. मृणालिनी देसू, ईशावास्य उपनिषद, विवेकानंद केंद्र, मराठी प्रकाशन विभाग.
९. Shrikrishna Vasant Mhasakar, Know yoga, Live yoga, Granthali Mitra Mandal, Thane- 400602. 2024, Sixth Edition. Shrikrishn Vasant Mhasakar,