

प्रार्थना के आध्यात्मिक लाभ

रेटिंग:

विवरण: ????? ?? ?????? ?????????? ?? ??? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?? ????? ??, ?????? ?????? ?? ?????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ???

श्रेणी: [पाठ](#) > [इस्लाम के गुण](#) > [मुसलमान होने के लाभ](#)

श्रेणी: [पाठ](#) > [बढ़ती आस्था](#) > [आत्म शुद्धि](#)

द्वारा: Imam Mufti

प्रकाशित हुआ: 08 Nov 2022

अंतिम बार संशोधित: 07 Nov 2022

उद्देश्य

·यह समझना कि प्रार्थना अल्लाह को याद करने और ईश्वरीय-चेतना को बढ़ाने का एक साधन है।

·प्रार्थना और पश्चाताप, प्रार्थना और अनुशासन, और प्रार्थना और नम्रता के बीच के संबंध को समझना।

अरबी शब्द

·???? - आस्तिक और अल्लाह के बीच सीधे संबंध को दर्शाने के लिए अरबी का एक शब्द। अधिक विशेष रूप से, इस्लाम में यह औपचारिक पाँच दैनिक प्रार्थनाओं को संदर्भित करता है और पूजा का सबसे महत्वपूर्ण रूप है।

·???? - अल्लाह का खौफ या डर, धर्मपरायणता, ईश्वर-चेतना। एक व्यक्ति जो कुछ भी करता है उसमें अल्लाह के प्रति जागरूकता को बताता है।

·???? - नमाज़ को पढ़ाने वाला।

अल्लाह की याद

आधुनिक दुनिया में लगभग हर व्यक्ति किसी न किसी बुनियादी सांसारिक गतिविधि में शामिल है जैसे जीविकोपार्जन, स्कूल जाना, खाना, सोना और सामाजिककरण। स्वाभाविक रूप से, हम अल्लाह और

उसके प्रति अपने दायित्वों को भूल जाते हैं। जब हम अल्लाह को भूल जाते हैं, तो यह जीवन और उसकी चिताएँ मानव मन का केंद्रीय व्यवसाय बन जाती हैं। इच्छाएं बढ़ जाती हैं। एक व्यक्ति अपनी छाया का पीछा करना शुरू कर देता है, जैसे वह कभी नहीं पकड़ सकता। कई लोगों के लिए पैसा जीवन का एकमात्र लक्ष्य बन जाता है। आप जतिना अधिक कमाते हैं, आप जतिना अधिक खर्च करते हैं, आप उतना ही अधिक चाहते हैं।

अल्लाह ने जीवन के दैनिक कार्यों से नियमिति रूप से कुछ समय निकाल के अल्लाह की पूजा करने का समय निर्धारित किया है। सुबह का सबसे पहला काम जसि से हम अपना दिन शुरू करते हैं, दिन के मध्य में, दोपहर में, शाम को और रात को सोने से पहले। जब इसे एकाग्रता से और ठीक से किया जाता है, तो यह आत्मा को जगाता है और उत्तेजित करता है। एक मुसलमान खुद को याद दिलाता है कि अल्लाह हर चीज का प्रभारी है, वह अल्लाह का वफादार सेवक है, और अल्लाह की खुशी उसका लक्ष्य है। दिन में पांच बार कुछ समय के लिए एक मुसलमान इस दुनिया के सारे काम छोड़ देता है और अपने ईश्वर से मिलता है:

“तथा मेरे स्मरण (याद) के लिए नमाज की स्थापना कर।” (क़ुरआन 20:14)

तक़वा (ईश्वर-चेतना)

प्रार्थना (नमाज) भी व्यक्ति को ईश्वर के प्रति जागरूक बनाती है। जब कोई व्यक्ति दिन में पांच बार प्रार्थना करता है, तो वह ईश्वर की उपस्थिति को महसूस करने का आदी हो जाता है और इस भावना को विकसित करता है कि अल्लाह उसे हर समय देख रहा है। वह अकेले होते हुए भी अल्लाह से कभी छिपा नहीं है। ईश्वर-चेतना की भावना हृदय को भय और आशा के बीच लटकाए रखती है। अल्लाह का डर एक मुसलमान को नषिद्ध कार्य से दूर रखता है और उसे अनविर्य कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करता है; ईश्वरीय प्रेम और श्रद्धा का मश्रिण जो उन्हें धार्मिक रूप से आज्ञाकारी बनाता है। नियमिति रूप से नमाज पढ़ने से अल्लाह के बारे में जागरूकता बढ़ती है।

क़्षमा मांगना

गलती करना मानवीय है, और यहां तक कि सबसे पवित्र मुसलमान भी पाप करते हैं और पश्चाताप करने की आवश्यकता होती है। हम सभी को लगातार अल्लाह से माफ़ी मांगने की ज़रूरत है और अपनी गलतियों को दोहराने की पूरी कोशिश करनी चाहिए। अल्लाह के साथ नियमिति संपर्क के बिना, एक व्यक्ति कभी अपने पापों के लिए दोषी महसूस नहीं करता और कभी पश्चाताप नहीं करता। यदकिभी-कभी किसी व्यक्ति ने लंबे समय तक अल्लाह से अपने पापों के लिए क़्षमा नहीं मांगा, तो वह कयि गए पाप को भूल सकता है और यह भी

भूल सकता है कि उसने कभी पाप किया था, इसलिए वह क्षमा भी नहीं मांगेगा। औपचारिक प्रार्थनाओं में कुछ प्रार्थनाएं (नमाज) मुसलमानों को उनके पापों की याद दिलाते हैं और इन पापों के लिए उनसे क्षमा मांगवाते हैं। यह बदले में मुसलमानों को अपने पापों के लिए दोषी महसूस कराता है और जैसे ही वे पाप करते हैं, वे पश्चाताप भी करना चाहते हैं। एक मुसलमान लगातार अपने पापों के लिए क्षमा मांगना सीखता है और कभी भी अपने प्यारे ईश्वर से दूर नहीं हो जाता है। प्रार्थना मनुष्य को अपनी गलतियों की क्षमा मांगने के लिए सीधे अल्लाह के सामने खड़ा करती है।

प्रार्थना अपने आप में ही छोटे पापों को मटाने का एक साधन है^[1]।

अल्लाह के दूत (उन पर अल्लाह की दया और आशीर्वाद हो) ने पूछा:

“आपको क्या लगता है कि अगर आप में से किसी के घर के पास कोई नदी हो और वह दनि में पांच बार उसमें नहाए, तो क्या उस पर गंदगी का कोई नशान रह जाएगा?”

उनके साथियों ने कहा, “उस पर गंदगी का कोई नशान नहीं बचेगा।”

पैगंबर ने कहा, “यह पांच दैनिक प्रार्थनाओं की तरह है, जिसकी वजह से अल्लाह पाप को मटा देता है।” (सहीह अल-बुखारी, सहीह मुस्लिमि)

नयंत्रण और अनुशासन

प्रार्थना में लोगों के जीवन में बेहतरी के लिए परिवर्तन को उत्प्रेरित करने की क्षमता है। तथ्य यह है कि हम जो कुछ भी कर रहे हैं उसे छोड़ कर मस्जिद में दनि में पांच बार प्रार्थना नेता (जैसे इमाम कहते हैं) के पीछे खड़े होना, काम पर या स्कूल में खुद से प्रार्थना करने के लिए जगह खोजना जीवन में अनुशासन पैदा करता है। लोग अनुशासन सीखने के लिए सेना में भरती होते हैं और हर कोई इसकी प्रशंसा करता है। इसी तरह, प्रार्थना हमें वशिष्ट स्थितियों से गुजरने और वशिष्ट समय पर वशिष्ट शब्दों का उच्चारण करने के लिए प्रशिक्षित करती है। शरीर के सभी अंग नयंत्रण में होते हैं, अल्लाह की आज्ञा का पालन करते हैं और उसकी पूजा करते हैं, और यदि यह अनुशासन टूट जाता है, तो प्रार्थना को दोहराना पड़ सकता है।

इस्लाम मानता है कि हम सभी अलग हैं, इसलिए यह कई मामलों में लचीलेपन की अनुमति देता है। प्रार्थना नेता (इमाम) को प्रार्थना छोटी करनी चाहिए। महिलाओं को मस्जिद में नमाज में शामिल होने की जरूरत नहीं है। बीमार व्यक्ति बैठकर प्रार्थना कर सकता है, और यदि असमर्थ हो तो लेटकर भी प्रार्थना कर सकता है। प्रार्थना में सीखा गया अनुशासन किसी के धार्मिक और सांसारिक जीवन के अन्य पहलुओं में भी लागू किया जा सकता है। जिस प्रकार हमें प्रार्थना करते समय अपने चारों ओर

नहीं देखना चाहिए, उसी प्रकार हमें अपनी आँखों को प्रार्थना के बाहर नयंत्रति करना चाहिए ताकि हम नषिद्धि कार्य न करें। जसि तरह हम अल्लाह की स्तुतिकरने के लिए अपनी जीभ का इस्तेमाल करते हैं, औपचारिकि प्रार्थनाओं के बाहर हमें उसी जीभ से चुगली या झूठ नहीं बोलना चाहिए। जसि प्रकार हमारे हाथ और पैर नयंत्रति कार्य करते हैं, प्रार्थना के बाहर हमें उनका उपयोग चोरी करने, या नषिद्धि चीजों को खरीदने और खाने के लिए नहीं करना चाहिए। हमें नषिद्धि कार्य नहीं करना चाहिए, बल्कि उससे दूर भागना चाहिए। यही वह सार है जसिके बारे में अल्लाह हमें बताता है:

“...वास्तव में, नमाज़ रोकती है नरिलज्जा तथा दुराचार से...” (क़ुरआन 29:45)

प्रार्थना में ध्यान वकिसति करने से शांति और स्थरिता

प्रार्थना का एक बहुत ही महत्वपूर्ण तत्व गहरी एकाग्रता के माध्यम से प्राप्त शांति और वनिम्रता की स्थिति है। क़ुरआन में अल्लाह कहता है:

“सफल हो गये वशिवासी, जो अपनी नमाज़ों में वनीत रहने वाले हैं।” (क़ुरआन 23:1-2)

प्रार्थना का उद्देश्य केवल एक कर्मकांड को पूरा करना नहीं है। प्रार्थना को स्वीकार्य बनाने के लिए, इसे एक जुनून के साथ करना चाहिए। प्रार्थना में प्रयुक्त अरबी शब्दों का अर्थ जानें, उनके अर्थ पर ध्यान दें और आप क़ुरआन के जो भी अंश पढ़ेंगे उस पर ध्यान दें। जान लें कि अल्लाह प्रार्थनाओं का जवाब देता है और वह आपकी सुन रहा है। अपनी आँखों को सज्दे की जगह पर केंद्रति करें, या यदि कोई चीज़ आपको वचिलति करती है और ध्यान केंद्रति नहीं करने देती है तो अपनी आँखों को बंद कर लें। नमाज़ की अलग-अलग मुद्राओं में पढ़े गए शब्दों पर ध्यान केंद्रति करके, अल्लाह के सामने होने की चेतना को बढ़ाकर, बनिा कसिी वकिर्षण के एक आरामदायक, साफ जगह चुनकर, कोई भी प्रार्थना में अपने मन की स्थरिता को बढ़ा सकता है। इसमें सुधार की गुंजाइश हमेशा रहेगी। मन की अव्यवस्था को दूर करें और जीवन में अल्लाह की रहमतों पर ध्यान दें, महान नरिमाता के सामने अपनी तुच्छता को महसूस करें, अपने पापों के लिए दोषी महसूस करें। यह आपके तनाव, कष्ट और चिंता को कम करने में मदद करेगा। प्रार्थना आराम देती है और जीवन में खोए हुए ध्यान को वापस पाने में मदद करेगी। प्रार्थना आत्मा के लिए उपचार है। लेकिन आपको नमाज़ की इस एकाग्रता को पाने के लिए धैर्य, अभ्यास और अल्लाह से मदद मांगने की आवश्यकता है। प्रार्थना के आसन महत्वपूर्ण हैं। उदाहरण के लिए, सज्दे में आस्तिकि अल्लाह के सबसे करीब होता है, और उसे इस नकिटता को महसूस करना चाहिए तथा और अधिक प्रार्थना करनी चाहिए।

प्रार्थना में उच्च स्तर की एकाग्रता और नम्रता पाने के लिए निरंतर कार्य और संघर्ष की आवश्यकता होती है। कमियां होंगी - लेकिन प्रार्थना (नमाज) को कभी नहीं छोड़ना चाहिए। याद रखें! यह आपको आपके निर्माता से जोड़ती है। आप सिर्फ तब प्रार्थना न करें जब आपको लगे कि यह आपके लिए काम कर रहा है और ये करना आसान है। अक्सर एक नया मुसलमान इस्लाम अपनाने के जोश से भर जाता है, बहुत कुछ पढ़ता है, टेप सुनता है, इंटरनेट पर खोजता है, दोस्तों से बात करता है, लेकिन कुछ समय बाद वो थक जाता है। यह वह महत्वपूर्ण क्षण है जब वास्तविक परीक्षा होती है, व्यक्ति आस्था में कमजोर महसूस करता है और प्रार्थना करना कठिन लगता है। उस समय कुछ अच्छी सलाह लें और प्रार्थना करते रहें।

फुटनोट:

[1]

सभी पाप वजन में बराबर नहीं होते हैं। कुछ पाप दूसरे पापों से बड़े हैं। कुरआन में अल्लाह कहता है:

“तथा यदि तिम, उन महा पापों से बचते रहे, जिनसे तुम्हें रोका जा रहा है, तो हम तुम्हारे लिए तुम्हारे दोषों को क्षमा कर देंगे” (कुरआन 4:31)

इस लेख का वेब पता

<https://www.newmuslims.com/hi/articles/10>

कॉपीराइट © 2011 - 2024 NewMuslims.com. सर्वाधिकार सुरक्षित।