શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૮

~ બાબા મુક્તાનંદ

બીજાનું સન્માન કરવું સર્વોચ્ચ પ્રાર્થના છે,
ભગવાનની દિવ્ય પ્રાર્થના છે
અને એ ભગવાનની સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

<u>બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા</u>

આપનું સ્વાગત છે.

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

> બીજાનું સન્માન કરવું સર્વોચ્ચ પ્રાર્થના છે, ભગવાનની દિવ્ય પ્રાર્થના છે અને એ ભગવાનની સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના છે.

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરવા, એક આરામદાયક અને સ્થિર આસનમાં બેસો.

મહસૂસ કરો કે તમારાં બેસવાનાં હાડકાં તમારી નીચેની સપાટી તરફ જઈ રહ્યાં છે.

હવે તમે ધીરેથી તમારા ખભાને ગોળ-ગોળ ફેરવશો જેથી તમારા શરીરના ઉપરના ભાગમાં વધારે જગ્યા બની શકે અને વધારે સહજતા આવી શકે.

આ પ્રક્રિયા દરમ્યાન, તમારા શરીરનું ધ્યાન રાખો. એટલું જ કરો જેટલું તમારા માટે આરામદાયી હોય.

સીધાં બેસો અને તમારા બંને ખભાને હળવેથી ઉપર કરો... પછી પાછળ કરો... નીચે... આગળ... અને ફરીથી ઉપર કરો — ખભાઓને આ રીતે ગોળ-ગોળ ફેરવો.

તમારા ખભાઓને આ રીતે થોડીવાર સુધી તમારી પોતાની ગતિએ ગોળાકારમાં ફેરવો.

હવે, બંને ખભાને ઊંધી દિશામાં ગોળ-ગોળ ફેરવો, ખભાને ઉપર કરો... પછી આગળ કરો... નીચે... પાછળ... અને ફરીથી ઉપર કરો.

ખભાઓને આ રીતે ઊંધી દિશામાં ગોળ-ગોળ ફેરવતા રહો.

ફરી એકવાર ખભાઓને ફેરવવાની દિશા બદલો અને આ વખતે તેને તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે જોડીને કરો.

શ્વાસ અંદર લો... બંને ખભાને ઉપર કરો અને પાછળ લાવો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો... બંને ખભાને નીચે કરો અને આગળ લાવો.

આ રીતે થોડીવાર સુધી કરતા રહો.

તમારા ખભાને પાછા મધ્યમાં લઈ આવો અને તેને સહજ રાખો.

હવે સ્વાભાવિક રૂપે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતા રહો.

મહસૂસ કરો કે તમારી છાતીનો ઉપરનો ભાગ વિસ્તૃત થઈ રહ્યો છે.

હવે, તમારો અંગૂઠો અને તર્જની એકબીજાને સ્પર્શે એ રીતે ચિન્મુદ્રામાં રાખો અને તમારા હાથોને જાંઘો પર એ રીતે મૂકો કે હથેળી નીચેની તરફ રહે.

બાબાજીની શિખામણને ફરી એકવાર સાંભળો.

> બીજાનું સન્માન કરવું સર્વોચ્ચ પ્રાર્થના છે, ભગવાનની દિવ્ય પ્રાર્થના છે અને એ ભગવાનની સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના છે.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

કલ્પના કરો કે તમે ટહેલી રહ્યાં છો.

નજીકમાં જ એક બાંકડા પર તમે કોઈ પરિચિત વ્યક્તિને જુઓ છો. કલ્પના કરો — તે કોઈ મિત્ર હોઈ શકે, કોઈ સહકાર્યકર્તા અથવા તમારો કોઈ પડોશી હોઈ શકે.

જ્યારે તમે તેની પાસે જાઓ છો, તો તમે એકબીજાનું અભિવાદન કરો છો અને તમે પૂછો છો કે શું તમે તેની સાથે બાંકડા પર બેસી શકો છો.

તે સહર્ષ હા પાડે છે.

તમે થોડીવાર સુધી વાતો કરો છો અને પછી તે કહે છે કે તેના મનમાં એક વાત ચાલી રહી છે. તે તમને પૂછે છે કે શું તે આ વિષય પર તમારી સાથે વાત કરી શકે છે. તે આ વિષય પર તમારો દૃષ્ટિકોણ જાણવા માગે છે.

તમે તેને કહો છો કે તમને તેની વાત સાંભળવામાં અને એના વિશે તમારા વિચારો જણાવવામાં ખુશી થશે.

આ ક્ષણે, તમને બાબાજીની શિખામણ યાદ આવે છે :

> બીજાનું સન્માન કરવું સર્વોચ્ચ પ્રાર્થના છે, ભગવાનની દિવ્ય પ્રાર્થના છે અને
> એ ભગવાનની સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના છે.

જ્યારે તમે આ વ્યક્તિની સામે જુઓ છો, તો તમને તેની આંખોમાં ભગવાનનો પ્રકાશ દેખાય છે.

તે તમારી સાથે વાત કરવાનું શરૂ કરે છે અને તમે ખૂબ જ ધ્યાનથી સાંભળો છો.

જ્યારે તે વ્યક્તિ વાત કરે છે ત્યારે તમારા મનમાં જુદાજુદા વિચારો ઊઠે છે, પણ તમે કંઈક કહેવાથી પોતાને રોકો છો અને તેને વ્યક્ત નથી કરતા. તમે ધ્યાનપૂર્વક બસ તેને સાંભળતા રહો છો.

પોતાની વાત પૂરી કરીને તે પૂછે છે કે તમારો શું અભિપ્રાય છે.

સૌપ્રથમ, તમે તેને જણાવો છો કે તમે શું સાંભળ્યું અને પછી કહો છો કે તમે શું સમજ્યાં.

તમે બોલવા માટે સમજી વિચારીને એવા શબ્દો પસંદ કરો છો જેમાં સદ્ભાવ હોય. તમે તેના સદ્ગુણોની પ્રશંસા કરીને તેને પ્રોત્સાહિત કરો છો.

તમે તેને તમારો દષ્ટિકોણ જણાવો છો.

વાતચીત પૂરી થતાં, એ વ્યક્તિ તમારા સમય અને સદ્ભાવ માટે તમારો આભાર માને છે.

તમે તેને કહો છો કે તેની સાથે વાત કરીને તમને ખુશી થઈ, અને તમને પોતાના મનની વાત કહેવા માટે તમે પણ તેનો આભાર માનો છો.

જ્યારે તે ત્યાંથી જતો રહે છે, ત્યારે તમને તમારા અંતરમાં ઝગમગતા સન્માનના સદ્ભાવનો અનુભવ થાય છે.

તમે એક ક્ષણ માટે તમારી આંખો બંધ કરો છો.

બાબાજીના શબ્દો તમારા અંતરમાં અત્યધિક પ્રબળતાથી ગુંજી રહ્યાં છે :

> બીજાનું સન્માન કરવું સર્વોચ્ચ પ્રાર્થના છે, ભગવાનની દિવ્ય પ્રાર્થના છે અને
> એ ભગવાનની સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના છે.

તમે મહસૂસ કરો છો કે ભગવાને તમારી સન્માનરૂપી પ્રાર્થનાને સ્વીકારી લીધી છે.

ભગવાનના પ્રેમને તમારા હૃદયમાં મહસૂસ કરો.

ધ્યાન કરો.

© ૨૦૨૩ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.