सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२८

~ बाबा मुक्तानन्द

दूसरे का सम्मान करना सर्वोच्च प्रार्थना है,
भगवान की दिव्य प्रार्थना है
और वह भगवान की सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना है।

~ बाबा मुक्तानन्द

<u>बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा</u>

आपका स्वागत है।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> दूसरे का सम्मान करना सर्वोच्च प्रार्थना है, भगवान की दिव्य प्रार्थना है और वह भगवान की सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना है।

बाबा जी की इस सिखावनी पर ध्यान करने हेतु स्वयं को तैयार करने के लिए, एक सुखद व स्थिर आसन में बैठ जाएँ।

महसूस करें कि आपकी बैठने की हड्डियाँ आपके नीचे की सतह की ओर जा रही हैं।

अब आप अपने कन्धों को धीरे-धीरे गोलाई में घुमाएँगे ताकि आपके शरीर के ऊपरी भाग में, और अधिक जगह बन सके और वह अधिक सहज हो सके।

इस प्रक्रिया के दौरान अपने शरीर की क्षमता का ध्यान रखें। उतना ही करें जितना आप सुविधापूर्वक कर सकें।

सीधे होकर बैठें, अपने कन्धों को कोमलता से ऊपर की ओर उठाएँ. . . फिर उन्हें सौम्यता से गोलाई में पीछे की ओर घुमाएँ. . . फिर नीचे की ओर. . . आगे की ओर. . . और गोलाई में घुमाते हुए फिर से ऊपर की ओर लाएँ।

अपनी ही गति से, कन्धों को इसी तरह गोलाई में कुछ और बार घुमाएँ।

अब, इस प्रक्रिया को उल्टी दिशा में करें, यानी कन्धों को ऊपर की ओर उठाएँ. . . फिर गोलाई में आगे की ओर घुमाएँ. . . फिर नीचे. . . पीछे की ओर. . . और उन्हें गोलाई में घुमाते हुए फिर से ऊपर की ओर लाएँ।

इसी दिशा में, कन्धों को गोलाई में कुछ और बार घुमाते रहें।

एक बार फिर इस प्रक्रिया की दिशा बदलें और इस बार इसे अपने श्वास-प्रश्वास के साथ जोड़ दें।

श्वास अन्दर लेते हुए, कन्धों को ऊपर की ओर उठाएँ. . . और उन्हें पीछे की ओर गोलाई में घुमाएँ।

प्रश्वास छोड़ते हुए, कन्धों को नीचे की ओर लाएँ, और फिर सामने की ओर लाएँ।

इसी प्रकार, कन्धों को गोलाई में कुछ और बार घुमाएँ।

अपने कन्धों को पुनः मध्य में लाएँ और उन्हें ढीला छोड़ दें।

स्वाभाविक रूप से श्वास-प्रश्वास लेते रहें।

अपने सीने के ऊपरी भाग में खुलापन महसूस करें।

अब, अपनी तर्जनी से अँगूठे को स्पर्श करते हुए, हाथों को चिन्मुद्रा में अपनी जंघाओं पर रखें। हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

एक बार फिर बाबा जी की सिखावनी को सुनें :

> दूसरे का सम्मान करना सर्वोच्च प्रार्थना है, भगवान की दिव्य प्रार्थना है और वह भगवान की सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना है।

अब, मैं बाबा जी की सिखावनी पर एक धारणा करने में आपका मार्गदर्शन करूँगी।

कल्पना करें कि आप टहलने निकले हैं।

कुछ ही दूरी पर आप अपने किसी परिचित व्यक्ति को एक बेंच पर बैठे हुए देखते हैं।

कल्पना करें—ये आपके कोई मित्र हैं, सहकर्मी हैं या फिर कोई पड़ोसी हो सकते हैं।

उनके पास पहुँचने पर, आप दोनों एक-दूसरे का अभिवादन करते हैं और आप उनसे पूछते हैं कि क्या आप उनके साथ उस बेंच पर बैठ सकते हैं।

वे ख़ुशी से हाँ कहते हैं।

आप उनसे कुछ देर बात करते हैं और फिर वे कहते हैं कि उनके मन में कोई बात चल रही है और क्या वे उस विषय में आपसे चर्चा कर सकते हैं; उस पर आपके विचार जान सकते हैं।

आप उनसे कहते हैं कि आपको उनकी बात सुनने में और उस पर अपने विचार व्यक्त करने में ख़ुशी होगी।

उस क्षण में, बाबा जी की सिखावनी आपके मन में उभरती है :

> दूसरे का सम्मान करना सर्वोच्च प्रार्थना है, भगवान की दिव्य प्रार्थना है और वह भगवान की सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना है।

जब आप उस व्यक्ति की ओर देखते हैं तो आपको उनकी आँखों में भगवान का प्रकाश दिखाई देता है।

वे आपसे बात करना शुरू करते हैं और आप उनकी बात को ध्यान से सुनते हैं।

जब वे बात कर रहे होते हैं तो आपके मन में तरह-तरह के विचार आते हैं, पर आप उन्हें व्यक्त करने से अपने आपको रोक लेते हैं। आप उनकी बात को ध्यान से सुनते रहते हैं।

उनकी बात पूरी हो जाती है और वे आपके विचार जानना चाहते हैं।

पहले, आप उनकी कही हुई बात को दोहराते हैं और आपने जो समझा, वह कहते हैं ।

फिर आप अपनी बात कहते हैं; आप सोच-विचार कर शब्दों को चुनते हैं, आपके शब्दों में सद्भावना है। आप उनके सद्गुणों की सराहना करके उन्हें प्रोत्साहित करते हैं।

आप अपना दृष्टिकोण, अपने विचार उन्हें बताते हैं।

बातचीत समाप्त होने के बाद, वे आपको धन्यवाद देते हैं कि आपने उन्हें समय दिया, उनके साथ भलाई से व्यवहार किया।

आप उनसे कहते हैं कि आपको उनसे बात करके खुशी हुई। आप उन्हें धन्यवाद देते हैं कि उन्होंने आपसे अपने मन की बात कहनी चाही।

जब वे वहाँ से चले जाते हैं तो आपको अपने अन्दर सम्मान का सद्भाव जगमगाता हुआ महसूस होता है।

आप पलभर के लिए अपनी आँखें बन्द कर लेते हैं।

बाबा जी के शब्द आपके अन्दर और भी अधिक प्रबलता से गूँजने लगते हैं :

> दूसरे का सम्मान करना सर्वोच्च प्रार्थना है, भगवान की दिव्य प्रार्थना है और वह भगवान की सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना है।

आपको ऐसा महसूस होता है कि भगवान ने आपकी सम्मानरूपी प्रार्थना को स्वीकार किया है।

अपने हृदय में भगवान के प्रेम को महसूस करें।

ध्यान करें।

© २०२३ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।