शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

२८

~ बाबा मुक्तानंद

दुसऱ्या व्यक्तीचा सन्मान करणे ही सर्वोच्च प्रार्थना आहे,
भगवंताची दिव्य प्रार्थना आहे
आणि ती भगवंताची सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना आहे.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

आपले स्वागत आहे.

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> दुसऱ्या व्यक्तीचा सन्मान करणे ही सर्वोच्च प्रार्थना आहे, भगवंताची दिव्य प्रार्थना आहे आणि ती भगवंताची सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना आहे.

बाबांच्या या शिकवणीवर ध्यान करण्याची पूर्वतयारी करण्यासाठी, एका सुखद व स्थिर आसनात बसा.

हे अनुभवा की, तुमच्या बसण्याच्या भागाची हाडे, तुम्ही जिथे बसला आहात, त्या जागेच्या पृष्ठभागावर स्थिरावली आहेत.

आता तुम्ही तुमच्या खांद्यांना हळूहळू गोलाकारात फिरवणार आहात, जेणेकरून तुमच्या शरीराच्या वरच्या भागात अधिक मोकळी जागा तयार होईल आणि तो भाग आणखी सहज होऊ शकेल.

या प्रक्रियेत तुमच्या शरीराच्या क्षमतेकडे बारकाईने लक्ष द्या. तितकेच करा जितके तुम्ही सहजतेने करू शकाल.

ताठ बसा, तुमचे खांदे हळूहळू वर उंच करा. . .मग त्यांना सौम्यपणे गोलाकारात मागे फिरवा. . .मग खालच्या बाजूला. . .पुढच्या बाजूला. . .आणि गोलाकारात फिरवत. . .पुन्हा वरच्या बाजूला आणा.

तुमच्याच गतीने खांदे अशाच प्रकारे गोलाकारात आणखी काही वेळा फिरवा.

आता ही प्रक्रिया विरुद्ध दिशेने करा, म्हणजे खांदे वरच्या दिशेला उंच करा. . .मग त्यांना पुढच्या बाजूला गोलाकारात फिरवा. . .मग खालच्या बाजूला. . .मागच्या बाजूला आणि त्यांना गोलाकारात फिरवत. . .पुन्हा वरच्या दिशेला आणा.

याच दिशेने खांद्यांना गोलाकारात आणखी काही वेळा फिरवत राहा.

पुन्हा एकदा या प्रक्रियेची दिशा बदला आणि या वेळी ही प्रक्रिया तुमच्या श्वासोच्छ्वासाबरोबर करा.

श्वास आत घ्या व तुमचे खांदे वरच्या दिशेला न्या. . .आणि त्यांना गोलाकारात फिरवत मागच्या बाजूला न्या.

उच्छ्वास बाहेर सोडा व तुमचे खांदे खालच्या बाजूला आणा आणि मग समोरच्या बाजूला आणा.

अशाच प्रकारे खांद्यांना गोलाकारात आणखी काही वेळा फिरवत राहा.

तुमच्या खांद्यांना पूर्ववत मध्यभागी आणा आणि त्यांना सैल सोडा.

स्वाभाविकपणे श्वासोच्छ्वास चालू ठेवा.

हे अनुभवा की तुमच्या छातीच्या वरच्या भागात खुलेपणा आहे.

आता, तुमच्या हातांच्या तर्जनीने अंगठ्यांना स्पर्श करून तुमचे हात चिन्मुद्रेत मांड्यांवर ठेवा. तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

पुन्हा एकदा, बाबांची शिकवण ऐका :

> दुसऱ्या व्यक्तीचा सन्मान करणे ही सर्वोच्च प्रार्थना आहे, भगवंताची दिव्य प्रार्थना आहे आणि ती भगवंताची सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना आहे.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवर एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

कल्पना करा की, तुम्ही फिरायला निघाला आहात.

थोड्याच अंतरावर तुम्ही तुमच्या परिचित कोण्या व्यक्तीला बाकावर बसलेले पाहता.

कल्पना करा—ती व्यक्ती तुमचा मित्र असू शकेल, एखादा सहकारी किंवा तुमचा शेजारी असू शकेल.

त्यांच्याजवळ गेल्यावर, तुम्ही दोघेही एकमेकांना अभिवादन करता आणि तुम्ही त्यांना विचारता की, तुम्ही त्यांच्यासोबत बाकावर बसलात तर त्यांना चालेल का.

ते खुशीने हो म्हणतात.

तुम्ही काही वेळ त्यांच्याशी गप्पा मारता आणि नंतर ते तुम्हाला विचारतात की, त्यांच्या मनात एक विचार घोळतो आहे, तर ते त्याविषयी तुमच्याशी बोलू शकतात का; त्यावर तुमचे विचार जाणून घेऊ शकतात का.

तुम्ही त्यांना सांगता की, तुम्हाला त्यांचे म्हणणे ऐकण्यात आणि त्यावर तुमचे विचार व्यक्त करण्यात आनंदच वाटेल.

त्या क्षणी बाबांची शिकवण तुमच्या मनात येते :

> दुसऱ्या व्यक्तीचा सन्मान करणे ही सर्वोच्च प्रार्थना आहे, भगवंताची दिव्य प्रार्थना आहे आणि ती भगवंताची सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना आहे.

तुम्ही जेव्हा त्या व्यक्तीकडे पाहता, तेव्हा तुम्हाला तिच्या डोळ्यांमध्ये भगवंताचा प्रकाश दिसतो.

ते तुमच्याशी बोलू लागतात आणि तुम्ही लक्ष देऊन ऐकता.

ते जेव्हा बोलत असतात, तेव्हा तुमच्या मनात निरनिराळे विचार येतात; परंतु तुम्ही ते व्यक्त करण्याचे टाळता. तुम्ही लक्ष देऊन ऐकत राहता.

त्यांचे बोलणे पूर्ण होते आणि ते तुमचे मत विचारतात.

सर्वप्रथम, तुम्ही ते बोलता जे तुम्ही त्यांच्याकडून ऐकले, आणि त्यानंतर तुम्हाला जे समजले ते तुम्ही सांगता.

मग तुम्ही तुमचे म्हणणे मांडता; बोलताना तुम्ही विचारपूर्वक शब्द निवडता, तुमच्या शब्दांतून सद्भावना प्रकट होते. तुम्ही त्यांच्या सद्गुणांची प्रशंसा करून त्यांना प्रोत्साहन देता.

तुम्ही तुमचा दृष्टीकोण, तुमचे मत त्यांना सांगता.

संभाषण संपल्यावर ते तुम्हाला धन्यवाद देतात की, तुम्ही त्यांना वेळ दिला, त्यांच्याविषयी आपुलकी दर्शवली.

तुम्ही त्यांना सांगता की त्यांच्याशी बोलून तुम्हाला आनंद झाला. तुम्ही त्यांना यासाठी धन्यवाद देता की, त्यांना त्यांच्या मनातील गोष्ट तुमच्याशी बोलाविशी वाटली आणि त्यांनी त्याविषयी तुमचे मत विचारले.

ते तिथून निघून गेल्यावर तुम्हाला तुमच्या अंतरी सन्मानाचा सद्भाव झगमगताना जाणवतो.

तुम्ही क्षणभर तुमचे डोळे बंद करता.

बाबांचे शब्द तुमच्या अंतरी आणखी प्रबळतेने स्पंदित होतात :

> दुसऱ्या व्यक्तीचा सन्मान करणे ही सर्वोच्च प्रार्थना आहे, भगवंताची दिव्य प्रार्थना आहे आणि ती भगवंताची सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना आहे.

तुम्हाला असे जाणवते की, तुमची सन्मानरूपी प्रार्थना भगवंताने स्वीकारली आहे.

तुमच्या हृदयात भगवंताचे प्रेम अनुभवा.

ध्यान करा.

© २०२३ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.