નમસ્કાર કરવાની યોગ્ય પદ્ધતિઓ

(The correct methods of paying obeisance - Gujarati)

ગ્રંથનું મનોગત

ભગવાનના દર્શન કરતી વેળાએ અથવા પીઢ અને આદરણીય વ્યક્તિને મળ્યા પછી આપણા હાથ અજાણતા જ જોડાઈ જાય છે. 'નમસ્કાર' એટલે હિંદુઓના મન પર દઢ થયેલો એક સાત્ત્વિક સંસ્કાર, હિંદુ સંસ્કૃતિનો વારસો જતન કરનારી કૃતિ. ભક્તિભાવ, પ્રેમ, આદર, લીનતા જેવા દૈવીગુણોની અભિવ્યક્તિ કરનારી અને ઈશ્વરી શક્તિ આપનારી એક સરળ ધાર્મિક કૃતિ એટલે નમસ્કાર.

નમસ્કાર કરવા પાછળ અધ્યાત્મશાસ્ત્ર વિશે રહેલા અજ્ઞાનને કારણે કહો અથવા પાશ્ચાત્ત્ય સંસ્કૃતિના વધતા જતા પ્રભાવની અસર કહો, હાલમાં ઘણા લોકો તરફથી હસ્તધૂનનની (શેકહેન્ડની) કૃતિ થાય છે, તેમજ નમસ્કારની કૃતિ થાય તો તે એક ઔપચારિકતા તરીકે થાય છે. સદર કૃતિને શ્રદ્ધાનું અધિષ્ઠાન નહીં હોવાથી લોકોને આ કૃતિમાંથી મળનારો લાભ અલ્પ હોય છે. શ્રદ્ધાની સાથેજ કોઈપણ ધાર્મિક કૃતિ એ અધ્યાત્મશાસ્ત્રની દષ્ટિએ યોગ્ય થવી પણ આવશ્યક હોય છે; કારણકે આવી કૃતિ થકી જ પરિપૂર્ણ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. આ લઘુગ્રંથમાં નમસ્કારની વિવિધ પદ્ધતિઓ અધ્યાત્મશાસ્ત્રની દષ્ટિએ યોગ્ય રીતે કેવી કરવી, એની જાણકારી આપતી વેળાએ જ તેની પાછળ રહેલા શાસ્ત્રની જાણકારી આપી છે.

નમસ્કાર કરતી વખતે કઈ કઈ બાબતો ટાળવી જોઈએ, એ વિશે પણ આ ગ્રંથમાં જાણકારી આપવામાં આવી છે. તેવી જ રીતે કઈ વ્યક્તિઓને નમસ્કાર નહીં કરવા જોઈએ, એ વિશે પણ માર્ગદર્શન કરવામાં આવ્યું છે.

આ લઘુગ્રંથમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવેલી નમસ્કારની પદ્ધતિઓ સહુને આત્મસાત્ થાય અને તેઓને આવનારી ભાવી પેઢીઓ પર પણ તેવા સંસ્કાર કરવાની સદ્‌બુદ્ધિ થાય એવી શ્રી ગુરુદેવના ચરણોમાં પ્રાર્થના ! – **સંકલક**

(નોંધ : સનાતનના આ લઘુગ્રંથનો ગ્રંથ પણ પ્રકાશિત થવાનો છે.)

અનુક્રમણિકા

૧. 'નમસ્કાર' શબ્દની વ્યુત્પત્તિ અને અર્થ ૧૭

२. નમસ્કાર કરવાના લાભ ૧૭

૩. ઈશ્વર અને સંતગણને કરવામાં આવતા નમસ્કારની
પદ્ધતિઓ ૨૦

૪. વૃદ્ધ તથા વડીલોને કરવામાં આવતા નમસ્કારના
સંદર્ભમાં કેટલીક કૃતિઓ ૪૪

૫. પતિ અને પત્ની દ્વારા કરવામાં આવતી નમસ્કારના
સંદર્ભમાંની કેટલીક કૃતિઓ ૪૭

૬. નમસ્કારની કેટલીક અન્ય કૃતિઓ ૫૧

૭. નમસ્કાર કરતી વેળાએ શું કરવું અને શું ટાળવું જોઈએ ? ૫૬

૮. કોને નમસ્કાર નહીં કરવા જોઈએ ? ૬૭

૯. નમસ્કાર કરનારાને વડીલોએ આશીર્વાદ આપવાની
કૃતિ અને તે પાછળનું શાસ્ત્ર ૭૪