

आज का पुरुषार्थ by Suraj Bhai

Date: 29 January, 2022

Website: www.shivbabas.org

धारणा - *एकाग्रता की शक्ति को बढ़ाने की तैयारी करना है*

आज उनतीस जनवरी है। और हमारी तपस्या का मास समाप्ति के ओर है। हम सब जानते है श्रेष्ठ तपस्या वही कर सकते है जिनका मन एकाग्र हो।

एकान्त और एकाग्रता हम योगयुक्त आत्माओं की व्युटी है। हम इसपर अवश्य ध्यान दे। क्योंकि एकान्त में ही सुन्दर विचारों का उदय होता है।

एकाग्रता का अर्थ है हम अपनी बुद्धि को, मन को, जहाँ चाहे, जब चाहे और जितना समय के लिए चाहे लगा सके। इसके लिए बहुत अच्छे अभ्यास कि आवश्यकता है।

कईयों ने तो अपने मन को बचपन से ही भटकाया है। कईयों का मन हजारों साल से भटकता आ रहा है। अभी यह बहुत बड़ा चैलेंज है कि इस तीब्रगति से दौड़ते हुए मन को कैसे कन्ट्रोल किया जाये?

साइन्स ने बहुत कुछ कर लिया है। लेकिन मन को कन्ट्रोल करने की शक्ति उसमें नहीं है। यह शक्ति होती है योगियों में। उनमें जिन्हें भगवान ने ज्ञान दिया है।

उनमें जिनके अंदर पवित्रता बहुत अच्छी होती है। और उनमें भी जिनके चित्त सभी के लिए निर्मल प्रेम और शुभ भावनाओं से भरा हुआ है।

यह एकाग्रता की शक्ति संसार में सबसे बड़ी शक्ति है। इसी को ही साइलेन्स पावर कहते हैं। क्योंकि इससे आत्मा बहुत शक्तिशाली बन जाती है। मन साइलेन्ट हो जाता है।

जिनके पास यह एकाग्रता की शक्ति होगी उन्हें संकल्पों की सिद्धि प्राप्त होगी।

यदि वो चलते हुए ट्रेन को कहेंगे ... " **स्टाप हो जाओ** " ... तो वह स्टाप हो जायेगी।

यदि कहीं हवा तीव्रगति से चल रहा हो और वो आर्डर करे ...

" हे पवन, शान्त गति से वहो "

तो कुछ ही क्षणों में हवा की गति भी धीमी हो जायेगी।

यदि बहुत गर्मी पड़ रही है और वो आर्डर करे ...

" प्रकृति, अब जल्दी ही मौसम को सुहावना बनाकर दो "

तो कुछ ही समय में मौसम बदलता हुआ दिखाई देगा।

यह एकाग्रता बहुत बड़ी शक्ति है। इससे आत्मा प्रकृति की मालिक बन जाती है।

परन्तु एकाग्रता सबसे नहीं होती। लेकिन जिनको श्रेष्ठ इच्छा है कि हमारी मन बुद्धि एकाग्र हो जाये, तो वो ध्यान दे .. बुद्धि तीसरा नेत्र है। इसमें यदि जरा भी गन्दगी होगी तो बुद्धि एकाग्र नहीं हो सकेगी।

मन संकल्प शक्ति है। मन में यदि व्यर्थ संकल्पों का प्रवाह चलता होगा तो मन भटकता रहेगा। यदि इधर उधर देखने की इच्छा होगी, व्यर्थ ही मोबाइल टीवी गपशप में लगे रहेंगे ...

फिर कोई कहे ...

" मेरा मन एकाग्र होता नहीं ... तो जान ले मन ऐसे में कभी नहीं एकाग्र होगा "

जो अन्तर्मुखी है, जो सर्वस्व त्यागी है, जिन्होंने व्यर्थ इच्छाओं का त्याग कर दिया है, जिन्होंने वासनाओं को समाप्त कर दिया है, वही एकाग्रचित्त हो सकते हैं।

लेकिन साथ साथ इसके लिए लम्बे अभ्यास की भी आवश्यकता होती है। बार-बार अभ्यास करने से भी चित्त एकाग्र होने लगता है। और सबकुछ सहज हो जाता है।

तो आज से अपने अंदर इस शक्ति को भरने का संकल्प कर ले। इसके लिए जहाँ और चीज़ों की आवश्यकता होती है वही ज्ञान का बल भी परम आवश्यक है।

ज्ञान की सुन्दर सुन्दर प्वाइंट्स हमारी बुद्धि में रमण करते रहे। तो बाकी सभी संकल्प शान्त हो जायेंगे, समाप्त हो जायेंगे।

क्योंकि यह जो संकल्प है यह हमारे मन की, हमारी बुद्धि की खुराक है।
श्रेष्ठ संकल्प यदि हम इस खुराक को नहीं खिलाते तो मन भूखा-प्यासा
रह जाता है।

तो आज सारा दिन हम अपने अंदर एकाग्रता को बढ़ाने के लिए और बाबा
से अच्छी अनुभूति करने के लिए एक छोटी सी ड्रिल करेंगे

पाँच सेकण्ड से शुरू करेंगे ...

" पाँच सेकण्ड अपने आत्मिक स्वरूप को देखना "

और संकल्प करना ...

" मैं स्वराज्यधिकारी हूँ .. मुझसे किरणें फैल रही है "

फिर पाँच सेकण्ड

" शिवबाबा को परमधाम में देखना .. वो ज्ञान का सागर है "

फिर पाँच सेकण्ड आत्मा को फिर पाँच सेकण्ड बाबा को ...

फिर इस क्रम को दस दस सेकण्ड करेंगे।

दस सेकण्ड आत्मा को ...

एक एक सेकण्ड संकल्प रखेंगे आत्मा के बारे में .. और फिर दस सेकण्ड बाबा को।

फिर उसके लिए भी एक संकल्प रखेंगे ...

" जैसे वो पवित्रता के सागर है.. सर्वशक्तिमान है .. प्यार के सागर है "

यह ड्रिल बार-बार करेंगे। एक घन्टे में यदि तीन तीन बार ऐसा अभ्यास कर लिया जाये तो शाम तक चित्त एकाग्र होकर मन डीप साइलेन्स में रमण करता रहेगा।

॥ ओम शान्ति ॥

BK Google: www.bkgoogle.org

Website: www.shivbabas.org