

# आज का पुरुषार्थ 18 July 2022

Source: BK Suraj bhai

Website: [www.shivbabas.org](http://www.shivbabas.org)

*धारणा – " आज हम आत्म अभिमानी स्थिति में स्थित रह सम्पूर्ण अनासक्त होने का अनुभव करेंगे "*

हमारा लक्ष्य है अपने जीवन को **योगयुक्त** बनाना। हम check कर ले, हम योगयुक्त होते जाते है या योगमुक्त हो गये है? हम अपने **लक्ष्य** को छोड़ तो नहीं दिया है?

क्योंकि इस जीवन का **सच्चा सुख** योगयुक्त होने में है। परमात्म मिलन में है। आत्म अभिमानी होने में है। जो आत्म अभिमानी है वही अतीन्द्रिय सुख के अधिकारी है।

और जो **योगयुक्त** है वो सदा **परमात्म मिलन का सुख पाते है**। उनसे बात करते है। उनका प्यार **अनुभव** करते है। उनका सुख पाते है। उनकी **शक्तियाँ प्राप्त करते है**। उनके **वरदानों** से स्वयं को सुसज्जित करते है। उन्हें राजी कर देते है।

तो हम सभी योगयुक्त बने। **लक्ष्य दृढ़ करे।** कार्य व्यवहार तो चलते रहेंगे। जिसके कामकाज नहीं है वह ही इधर-उधर के बातों में रहते है। और **योगयुक्त** नहीं हो पाते। यह सब होता रहेगा।

परन्तु जिसका लक्ष्य दृढ़ हो, वह अवश्य कुछ न कुछ प्लानिंग करते है। और अच्छा अभ्यास कर पाते है। विचार कर ले गहराई से, कौन हो सकते है योगयुक्त?

आज दो बातें ले लेते है। प्रथम .. जिनको **देह का आकर्षण न हो।** जिनकी दैहिक दृष्टि न हो। यदि आप सारा दिन दैहिक दृष्टि से दूसरों को देखते है, तो मन न चाहते हुए भी विचलित रहता है।

आपको पता भी नहीं चलेगा .. क्या क्या संकल्प मन में चल गये है। जरूरी नहीं कि विकारों के संकल्प ही चले। अनेक व्यर्थ, साधारण, unnecessary thoughts आपके मन में उठते रहेंगे।

इसलिए जिसे योगी बनना हो, उसे **आत्मिक दृष्टि** से दूसरों को देखने का बहुत अच्छा अभ्यास करना चाहिए। और हम सब जानते है यह अभ्यास

पाँच दस दिन में सम्पन्न नहीं होगा। यह अभ्यास एक दो साल में भी पूर्ण नहीं हो सकता।

पाँच हजार वर्ष का देह को देखने का यह अभ्यास है। **इसलिए आत्मिक स्मृति की विशेष धुन लगानी ही पड़ेगी।**

**दूसरा है ... अनासक्त रहना।** जो अनासक्त है वही परमात्मा के ओर आकर्षित हो सकते है। जिन्हें चारों ओर आसक्ति है, खान-पान में आसक्ति, शरीर की वस्तुओं में आसक्ति, जो साधन घर में उपलब्ध है उनमें आसक्ति, अपने पद-पोजीशन में आसक्ति, धन-सम्पदा में आसक्ति ...

**आसक्ति**, अनेक विशाल फ़ील्ड, अनेक स्वरूप है इसके। मनुष्य के आसक्ति अनेक चीज़ देखते हुए उसमें हो जाती है। इच्छायें आसक्ति को जन्म देती है। कर्मेन्द्रियों का रस आसक्ति को बढ़ावा देता है।

हम स्वयं को इन रसों से मुक्त करें। जो मनुष्य अशरीरी होने का बार-बार अभ्यास करता है वह इन कर्मेन्द्रियों के रसों से और संसार की विभिन्न

आसक्तियों से मुक्त होने लगते हैं। क्योंकि अशरीरी होने से कर्मेन्द्रियाँ शीतल होते हैं। देहभान छूटने लगता है।

आखों का रस, जीभ का रस, मुख से बोलने का रस, कानों में व्यर्थ सुनने का रस इन सब बातों पर विशेष अटेन्शन देना है। देखना, सुनना, बोलना, खाना-पीना इन रसों से अगर कोई योगी स्वयं को पूरी तरह मुक्त कर लेता है, तो समझ ले योग के सबजेक्ट में उसके कदम तीव्रता से आगे बढ़ने लगते हैं।

और जो विभिन्न आसक्तियों में रत है उनका बुद्धियोग तो चाहते हुए भी ऊपर स्थिर नहीं हो पायेगा। तो चेक कर ले, हमें अनासक्त होकर योगयुक्त होना है। न कि जीवन को योग से मुक्त कर देना है?

योग हमारा मुख्य सबजेक्ट है। तो आज सारा दिन हम बहुत सुन्दर अभ्यास करेंगे। इस संसार को देखते हुए, जैसे कि यह है नहीं ... " *यह मेरे लिए नहीं है.. अब यह संसार मेरा नहीं है*"

तो इससे आसक्तियाँ समाप्त होती जायेंगी। **और फ़ील करेंगे ...** " मैं बाबा के पास हूँ.. परमधाम में.. उनके वायब्रेशन्स मुझें निरंतर मिल रहे हैं"

॥ ओम शान्ति ॥

**BK Google:** [www.bkgoogle.org](http://www.bkgoogle.org)

**Website:** [www.shivbabas.org](http://www.shivbabas.org)