आज का पुरुषार्थ 23 April 2022

Source: BK Suraj bhai **Website**: www.shivbabas.org

धारणा – *" आज स्वयं को बहुत ही शान्त अनुभव करे और अपनी शीतलता की तरंगों से सबके क्रोध की अग्नि को बुझाते चले "*

हमें अपनी चित को इतना शीतल करना है के हमसे चारों ओर **शान्ति के वायब्रेशन्स फैलते रहे।** परिस्थिति कैसी भी आती रहे, लोग कुछ भी करते रहे लेकिन हमारे अंदर क्रोध की ज्वाला उत्पन्न न हो। **अंश मात्र भी क्रोध न रह जाये।**

जब अंश मात्र भी क्रोध से हम मुक्त हो जायेंगे तब समझ ले हम काम से भी मुक्त है। क्योंकि **काम ही क्रोध को जन्म देता है।** किसी भी परिस्थिति में आने पर अभ्यास करे कि पहले वाह्य क्रोध समाप्त होने लगे।

फिर अभ्यास करे, मन में उठने वाला क्रोध समाप्त होने लगे। फिर अभ्यास करे, किसी के प्रति बदले की भावना, रोब यह भी समाप्त होने लगे।

इसतरह जैसे जैसे हमारा क्रोध शान्त होगा, हमारी आंतरिक शक्तियाँ बहुत बढ़ती जायेंगी।

और यही सब चारों ओर फैल कर **दुसरों की मदद भी करेगी और हमारे जीवन को भी निर्विघ्न, समस्याओं से मुक्त रखेगी।** कुछ कुछ लोग ऐसे होते है कि जल्दी ही क्रोधित हो जाते है। उनकी स्थिति तो बहुत ही निम्न कोटि की है।

अपनी इमोशंस पर कन्ट्रोल रखना, अपनी भावनाओं को शान्त रखना, तुरंत उत्तेजित न हो जाना, यह भी एक अच्छी कन्ट्रोलिंग पावर है। तो इसको भी हमें धारण करना है। और इसके लिए रोज सवेरे कम से कम सात बार अवश्य अभ्यास करना है ...

" मैं शान्त स्वरुप हूँ .. शान्ति तो मेरा श्रृंगार है .. मैं शान्त हूँ .. मैं शान्त हूँ "

फिर प्रैक्टिकल में बहुत अच्छी प्रैक्टिस करनी है ... " **नो इमिडियेट रियेक्शन** "

कोई भी बात आई, किसी ने कुछ कहाँ, आज्ञा न मानी, काम बिगाड़ दिये, या हम जो भी दुसरों से एस्पेक्ट करते है वह उन्होंने नहीं किया तो तुरंत रियेक्शन नहीं .. यह बहुत अच्छी प्रैक्टिस करेंगे। तो क्रोध की अग्नि शान्त होती जायेगी।

तो संकल्प कर ले कि .. " **मुझे पूर्ण रूप से क्रोध मुक्त बनना ही है .. अगर हम ज्ञानी आत्मायें, भगवान के बच्चे .. और वो आत्मायें जिन्हें इस संसार की कल्याण करना है** .. जिनका अवतरण ही यहाँ शान्ति स्थापन करने के लिए हुआ है .. यही अगर क्रोध की अग्नि में ज्वलेंगे तो संसार की अग्नि को कौन बुझायेंगे? "

सबके लिए एक सुन्दर दृष्टि अपना ले ... " सब सुन्दर आत्मायें है .. सबका अपना अपना पार्ट है .. सबको अपनी अपनी बुद्धि है (हला कि कोई कम बुद्धिमान, कोई ज्यादा बुद्धिमान) .. इस प्रकार वैराइटी सोल्स ही इस संसार की ब्यूटी है "

" मुझे सबको सहयोग देना है .. सिखाना है "

सिखाने की भावना होती है तो क्रोध की फीलिंग्स कम होने लगते है "

इसतरह की चिंतन से हम इस अग्नि को शान्त करेंगे। और आज सारा दिन यह ध्यान रखना है कि ... " क्रोध जरा भी न आये "

" मैं क्रोध मुक्त हूँ .. शान्त स्वरुप हूँ .. मैं तो पीस हाउस हूँ .. मुझसे चारों ओर शान्ति की वायब्रेशन्स फैलते है "

और बींच बींच में चलेंगे अपने धाम, शान्ति के सागर के पास। उसकी शान्ति की तरंगों के नीचे बैठ जायेंगे और फ़ील करेंगे ...

" शान्ति के सागर के सुईट साईलेन्स के वायब्रेशन्स मुझमें समा रहे है "

।। ओम शान्ति ।।

BK Google: www.bkgoogle.org

Website: www.shivbabas.org