

# आज का पुरुषार्थ 4 August 2022

Source: BK Suraj bhai

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

*धारणा – " अब गहन तपस्या की अनुभूति करना है .. इसलिए आज अशरीरीपन की गहन अनुभूति में खो जाये "*

तप तप कर ही हमारा जीवन निखरता है। हमें **तपस्या** द्वारा अपने जीवन को निर्मल बनाना है। ताकि सभी कर्मेन्द्रियों की गर्मी शान्त हो जाये। और चित्त बिल्कुल शीतल हो जाये।

यही हमारी **तपस्या** की सफलता है। इसी से ही हमारी जीवन में तेज आता है। काम को शीतल करना है तपस्या के द्वारा। कर्मेन्द्रियों की अग्नि को **शान्त** करना है।

अंग अंग **शीतल** हो जाये। हमारा मुख भी शीतल हो जाये। ताकि मुख से जो वचन निकले वह दुसरों के चित्त को शीतल करने लगे।

बाबा ने हमेशा ही कहा है .. " तुम्हारे मुख से ज्ञान रतन ही निकलने चाहिए "

रूप वसन्त इसी का ही गायन है, जब वह बोलते थे उनके मुख से रतन निकलते थे। हमारे आँखे भी बहुत शीतल हो जाये।

देहभान की आँखे, देह को देखने वाली आँखे **शीतल** नहीं मानी जाती। उनमें गर्मी है, उनमें कड़वाहट है, उनमें negative है।

हम **आत्मिक दृष्टि** से सबको देखें, शुभ भावनाओं की दृष्टि से सबको देखें। अपनेपन की वृत्ति से सबको देखें। और इस संसार को विनाशी भाव से देखें।

तो सचमुच हमारे नयन भी शीतल। हमें अपने कानों को भी **शीतल कमल फूल समान बनाना है**। क्योंकि कानों से भी मनुष्य सारा दिन सुनता ही है।

लेकिन हम क्या सुनें और क्या न सुनें उसका गहरा effect हमारे जीवन पर पड़ता ही है।

इसलिए व्यर्थ की बातों से पूरी तरह मुंह मोड़ ले। व्यर्थ से मुक्त होना भी एक बहुत अच्छी तपस्या है।

तो हम सभी तपस्या के मार्ग पर निरंतर आगे बढ़ते चले। हमारी तपस्या सारे संसार को बल देने वाली है। हमारी तपस्या दुसरोँ के चित्त को भी शान्त करने वाली है।

अब तो समय आ गया है जिसकी इन्तजार थी। जिस समय के लिए बाबा ने हम सबको बहुत कुछ बताया था।

उस समय अब आ पहुंचा है जब हमें इस सारे संसार को देना ही देना होगा। और हमारे वायब्रेशन्स का इफेक्ट बहुत गहरा दुसरोँ पर पड़ता हुआ नजर आयेगा।

अभी हम अच्छी योग तपस्या कर ले। जितनी अच्छी हमारी तपस्या होगी, उतना ही गहरा प्रभाव दुसरोँ के जीवन पर उनके विचारों पर हम पड़ता हुआ देखेंगे।

तो विशेष रूप से शान्ति की अनुभूति कराने के लिए अशरीरीपन का बहुत अच्छा अभ्यास करें। अन्तर्मुखी भी रहे, लेकिन अशरीरीपन की ऐसी डीप प्रैक्टिस हो कि ...

जैसे ही हम याद करे ... " मैं इस देह से न्यारी हूँ .. आत्मा हूँ "

वैसे ही हमें भी डीप साइलेन्स की अनुभूति होने लगे। उससे हमारे चारों ओर एक सन्नाटा सा छाने लगेगा। यह सन्नाटा दूर दूर तक फैलेगा और इस संसार को शान्ति के वायब्रेशन्स मिलते रहेंगे।

तो बहुत ज्यादा प्रैक्टिस इसे कई रूपों में ले। भिन्न भिन्न तरह से इसका अभ्यास करे। तो अभ्यास करते करते वह स्थिति बन जायेगी, चारों ओर सन्नाटा होने लगेंगे।

बाबा की मुरली में जैसे अभी आया था कि ...

जैसे **आत्मा** इस शरीर में आकर बंद हो गई है, कैद हो गई है।

तो हम ऐसा अभ्यास करे ..

" मैं आत्मा ऊपर से आई .. और इस शरीर में आकर .. इस शरीर में .. बंद हो गई हूँ .. यह मेरी कुटिया बन गई .. बाहर से लाक कर दिया गया .. मैं तो बाहर जा नहीं सकती .. मैं अंदर बैठी हूँ "

भिन्न भिन्न तरह का अभ्यास ...

" मैं आत्मा स्वराज्यधिकारी हूँ "

" मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ "

" मैं चमकती हुई मणि हूँ "

भिन्न भिन्न संकल्पों के साथ ...

" मैं पवित्र आत्मा हूँ "

" मैं शक्ति सम्पन्न हूँ "

अलग अलग संकल्पों के साथ अशरीरी होने का तपस्या करते रहे ...

॥ ओम शान्ति ॥

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

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