आज का पुरुषार्थ 8 August 2022

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

धारणा – *" आज तपस्या का विषय है ... अपनी बुद्धि को स्थिर करे, एकाग्र करे "*

हमारी **सर्वश्रेष्ठ तपस्या** है बुद्धि को स्थिर करने की और आत्मिक दृष्टि बनाने की। आज हम ले रहे बुद्धि को स्थिर करना।

बुद्धि क्यों **अस्थिर** हुई? कहाँ भटकाया हमने अपनी **बुद्धि** को? किसी ने भटकाया **विकारों** के पीछे, तो किसी ने भटकाया **मान शान** के पीछे। किसी ने भटकाया **इच्छाओं** की पूर्ति के पीछे। किसी ने **ईर्ष्या द्वेष** के कारण भटका दिया। किसी ने **स्वार्थ** के कारण भटका दिया।

तो मन भटकाया है मनुष्यों ने बहुत ज्यादा। और आजकल **electronics** ने मन को बहुत ज्यादा भटका दिया है। **Internet** पर चार पांच छः घन्टे रहने से बहुत बच्चों का मन भटकाया गया है।

इसलिए हम यदि एक लक्ष्य बना ले के हमें अपनी बुद्धि को स्थिर करना है। उसके पहले हम एक विशेष चिन्तन करे, हम यह स्वीकार करे कि ..

" हमारी बुद्धि सर्वश्रेष्ठ है, गॉडस गिफ्ट है। ईश्वरीय बुद्धि, डिवाइन इन्टलेक्ट है "

हम स्वीकार कर ले .. " **यह सबसे ज्यादा बहुमुल्य रतन है** "

आत्मा की सबसे बड़ी चीज़ उसकी बुद्धि है। Second आता है मन। बुद्धि मन को control करती है।

बुद्धि अगर powerful है तो मन को नियन्त्रण कर सकती है। बुद्धि अगर स्वच्छ है तो मन को भटकने से रोक सकती है, उसे स्वच्छ **विचार** दे सकती है।

तो हमें बुद्धि पर बहुत ध्यान देना है। **बुद्धि और ब्रेन** दोनों साथ साथ काम करते है। किसी को किसी से अलग करना तो बहुत मुश्किल है।

बुद्धि सूक्ष्म शक्ति है आत्मा की और ब्रेन स्थूल कम्पुटर। तो हमें इस ब्रेन को स्थिर करना है।

तो पहले हम ध्यान दे .. इस **बुद्धि में हम गंदगी न भरे।**

अब हमें कुछ exerice करनी चाहिए, **बुद्धि को स्थिर** करने की। बुद्धि को स्थिर करे आत्मा पर, जो हमारी सुन्दर साधना है।

" मैं आत्मा भ्रकुटी की कुटिया में में बैठी हूँ "

" मैं आत्मा परमधाम से आकर जैसे इस शरीर में बंद हो गई हूँ " मैं इस शरीर की मालिक हूँ, न्यारी हूँ "

तो हम चिन्तन भी साथ ले। फिर चारों ओर देखे ...

" सब आत्मायें है "

चमकते हुए मणि देखे मस्तक के बींच →

" सभी आत्मायें अपना अपना शरीर धारण करके भिन्न भिन्न पार्ट बजा रही है "

और अपने घर में सभी को इस नजर से देखे। रिलेटिवस, आस-पड़ोस वाले सभी को देखे ..

" **यह सब आत्मायें है** .. देह धारण करके अपने अपने fixed part बजा रही है "

हर घन्टे में यह अभ्यास करे, केवल सात दिन। बुद्धि सम्पूर्ण रूप से स्थिर हो जायेगी। तो इसपर अब बहुत ध्यान देगे।

और अपनी बुद्धि को ऐसा स्थिर करेंगे के वह जब चाहे और जहाँ चाहे और जितना समय के लिए चाहे वह स्थिर हो सके।

।। ओम शान्ति ।।

BK Google: www.bkgoogle.org

Website: www.shivbabas.org