मन जीते जगत जीत

➢➢ मन का स्वभाव

➳ _ ➳ चंचल

→ भागता है घोड़े / वायु की तरह

→ मन की तुलना अक्सर पागल हो चुके बन्दर से की जाती है

- फिर उस बन्दर को एक बिच्छू ने काटा
- फिर उस बन्दर को किसी ने शराब पिला दी
- फिर उस बन्दर में एक प्रेत आत्मा प्रवेश कर गयी

➳ _ ➳ मन किस तरह से कार्य करता है ?

→ जिस चीज़ के लिए मन को मना करोगे / विरोध करोगे , मन वही चाहेगा

→ **जिस चीज़ के बारे में हम निरंतर चिंतन करते रहते हैं, वह हमारे जीवन का हिस्सा बन जाता है**

→ जो भी बात आप बार बार रिपीट करके मन को समझा दोगे, मन उसे स्वीकार कर लेगा

➢➢ मन को क्यों नहीं जीत पा रहे ?

➳ _ ➳ किसी देहधारी में फंसना

→ **अव्यक्त बापदादा :- अपने मन की वासनाओं के वेदी पर इस देह की कब तक बलि चडाते रहोगे ?**

→ अव्यक्त बापदादा :- “यह देह एक विष है... आप केवल उस एक मणि को देखो”

→ **PURER THE MIND... EASIER IT IS TO CONTROL**

- पवित्रता की धारणा के बिना मन को नहीं जीता जा सकता

➳ _ ➳ साधन

→ TV / MOBILE / INTERNET

➳ _ ➳ व्यर्थ

→ कौन क्या कहाँ कैसे ?

- कौन क्या कर रहा है ?
- कहाँ क्या हो रहा है ?

→ Ignore Side Scenes

→ व्यर्थ की परिभाषा

- ऐसी कोई भी बात जिसका ज्ञान और योग से कोई सम्बन्ध न हो

➳ _ ➳ इच्छाएं

→ आसक्ति की परिभाषा

- बाबा और आत्मा को छोड़कर अगर किसी भी चीज़ के साथ मैं और मेरा शब्द का इस्तेमाल किया तो वह माया है...

➢➢ मन को जीतने की विधियां / मार्ग / प्रयतन ?

➳ _ ➳ श्रीमत की लगाम

→ मन रुपी घोड़े को श्रीमत की लगाम से कसो

➳ _ ➳ चिंतन

→ अपनी घोट तो नशा चडे

- कब तक दुसरे का उधार लिया हुआ चिंतन हमें चलाएगा

→ स्वयं / बाबा से बातें करें

➳ _ ➳ श्रेष्ठ संग

➳ _ ➳ अभ्यास और वैराग

→ मृत्यु का चिंतन करें

→ श्मशान घाट में चिताओं को जलते हुए देखें

➳ _ ➳ स्वमान का अभ्यास करें

→ सुबह उठते ही अपने अवचेतन मन को स्वमान से जगाएं

➳ _ ➳ ईश्वरीय प्रेम