आज का पुरुषार्थ, 1 June 2022

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

धारणा – *" आज से प्रैक्टिस करे जो भी कर्म करते है बाबा को साथ लेकर चलना है, तो कर्म करते भी थकावट के बदले फ्रेश और हल्के मेहसूस करेंगे "*

संसार में हर व्यक्ति बिजी तो है ही, लेकिन **योगी** आत्मायें और **ज्ञान से भरपूर** आत्मायें busy life में भी easy रहने का अनुभव करती है।

Easy का अर्थ है हम कर्मों में थके नहीं। कर्म conscious न हो जाये। **सहज भाव से कर्म करे।** कर्मों का इफेक्ट हमें भारी करता न रहे। थकाता न रहे।

इसके लिए कुछ चीज़ें बहुत आवश्यक है। जो हम सभी को अभ्यास में लानी है। के हमारा साथी स्वयं **भगवान** है। वह **करनकरावनहार** बनकर हमारे साथ रहता है।

इसी स्मृति से हमारी **कर्मों की यात्रा बहुत सरल हो जायेगी।** अब भगवान guide कर रहा हो कर्मों में, वो साथ दे रहा हो, शक्ति, energy दे रहा हो तो हम थके क्यों?

क्योंकि आजकल मोबाइल में, कम्प्यूटर में, लेपटाप में हर काम हो रहा है सब जगह। तो थकान होती है। इसलिए यह बहुत आवश्यक है कि आप **बींच-बींच में पानी charge करके पीये।**

इससे आप बहुत fresh रहेंगे physically और spiritually। Energy भी मिलती जायेगी। दरअसल जैसे जैसे समय आगे बढ़ता जायेगा, तो निश्चित रूप से थकान मेहसूस होगा ही।

" **बाबा की किरणें मुझ पर पड़ रही है** "

.. यह अभ्यास, एक-एक मिनट का समय बींच में पाँच बार का समय तो सभी को निकालना ही है।

कितना भी बिजी आपका routine हो, पर पाँच बार का समय तो निकाल ही सकता है। **इससे आप energetic रहेंगे।** जब मनुष्य ताकतवर होता है तो बड़ा कार्य भी उसके लिए खेल की तरह अनुभव होता है।

कितनी बड़ी जिम्मेवारी है आपको। कितना बड़ा कार्य है। चाहे लौकिक में किसी बड़ी पोस्ट पर है। आप जिम्मेदार व्यक्ति है। चाहे घर में जिम्मेदार व्यक्ति है। **हल्के होकर विश्वास के साथ कर्म करना।**

कुछ इस तरह काम करना कि मानो हम खेल कर रहे हो। ड्यूटी ड्यूटी नहीं, डांस है, एन्जॉयमेन्ट है। जो बहुत अच्छा काम कर रहा है, सारा दिन बिजी रहते है, वह हैल्दी भी रहते है।

कई बुजुर्ग लोग आठ घन्टे काम करते है, फिर भी बहुत एनर्जेटिक रहते है। बीमारियों से भी दूर रहते है।

इसलिए अपने मन को बहुत एक्टिव रखेंगे, चुस्त रखेंगे। हमारे साथ तो भगवान की एनर्जी काम कर रही है। हम अकेले थोड़े ही है?

कितना भी बड़ा कार्य हो, आप इस संकल्प के साथ करो ...

" **स्वयं भगवान मेरा साथी है** " .. और देखो कितना एनर्जी रहती है।

तो टीम बनाये बहुत अच्छी। बाबा को भी अपना साथी बनाये। स्मृति में रखे .. " **बाबा हमारे साथ है** "। और सरल मन से विश्वास के साथ आगे बढ़े। सोचे .. " यह कार्य सफल होगा ही "

तो अपने अनुभवों के आधार से, **सहज भाव** से कार्य करने लगेंगे तो बिजी लाइफ में हम ईजीनेस का अनुभव करेंगे। और हमारे ईजी होते ही सबकुछ ईजी होता चला जायेगा।

।। ओम शान्ति ।।

BK Google: www.bkgoogle.org

Website: www.shivbabas.org