आज का पुरुषार्थ, 19 April 2022

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

धारणा – *"आज स्वयं को पवित्रता का फरिश्ता समझ पूरे संसार में पवित्रता का सुख शान्ति का वायब्रेशन्स फैलाये "*

हम सभी परम सौभाग्यशाली है कि स्वयं **ज्ञान सागर** ने ज्ञान रत्नों की झोलियाँ भर-भर के हमें प्रदान की है। हम ज्ञान रत्नों के व्यापारी है। और जिनके पास बहुत ज्ञान रत्न होंगे उन्हें **सतयुग त्रेता** में भी स्थूल रत्नों की भरमार होगी।

तो आईये हम ज्ञान रत्नों से हमारी इस **जीवन का श्रृंगार करे और भारत को फिर से सबसे ज्यादा साहुकार बनाये।** भारत एक महान देश है और इसको कोई नष्ट नहीं कर सकता। यह अविनाशी है।

और महत्वपूर्ण बात है कि भगवान इस भारत भूमि को बहुत प्यार करता है। क्योंकि यह उसकी भी **जन्म भूमि है।** इसकी सुरक्षा करना उनकी प्रथम

जिम्मेदारी है, प्रथम कर्तव्य है। तो हम निश्चिंत होकर भारत को स्वर्ग बनाने की सेवा में तत्पर हो जाये।

और उसमें निश्चिंत रहे कि हमें टाइटिल मिले कि तुम **डबल लाइट हो, डबल लाइट योगी**। डबल लाइट के दो अर्थ .. " **मैं आत्मा लाइट** " और .. " **मेरा देह भी लाइट का, प्रकाश का** "

" *मैं आत्मा भी प्रकाशमान और यह देह भी प्रकाश का* " .. सूक्ष्म शरीर , यह है डबल लाइट।

" मैं आत्मा भी लाइट, ज्योति और मन भी लाइट .. बहुत हल्का .."

यह है डबल लाइट स्थिति। तो बहुत हल्का रहना सीखें और इसकी विधि है

" मैं आत्मा ज्योति स्वरुप हूँ .. प्रकाश हूँ .. लाइट हूँ " .... इस स्वरुप में अच्छी तरह स्थित रहे।

" **मेरा देह भी लाइट का है** " ... अपने देह को भी लाइट का देखें। क्योंकि यह देह के अंदर का, लाइट का देह वास्तव में मन द्वारा निर्मित देह है।

हम अपने मन में जैसे संकल्प करते है वैसे ही एनर्जी चारों ओर फैलती है। इस देह में फैलती है। और हमारे देह के अंदर एक एनर्जी की body का निर्माण होता है।

तो जैसा यह हमारा स्थूल देहभार है, वैसे ही इसके अंदर समाया हुआ सूक्ष्म शरीर भी है। **जो body of energy है, body of light है।** हम उसको देखा करे और फ़ील किया करे कि ...

" मैं ज्योति स्वरुप आत्मा, प्रकाश की देह में बैठी हूँ "

कुछ क्षणों के लिए संकल्प कर ले ..

" मानो यह स्थूल देह है ही नहीं .. यह लोप हो गया .. और बच गई मैं आत्मा .. प्रकाश के देह में विराजमान "

इस अभ्यास से हम दिनों दिन लाइट होते जायेंगे। और अपने को हल्का बनाने के लिए हम ज्ञान के मुख्य बातों का प्रयोग करे। कि ...

" बाबा हमारे साथ है .. उसने हमारी सारी जिम्मेदारी ली हुई है .. मन के बोझ उसने ले लिए है "

और हम अपने मन के बोझ उसको देने की आदती बने। हम अपनी नेचर बनाये कि जिन्हें भगवान साथ दे रहा हो, जिनके सिर पर भगवान की छत्रछाया हो वो भला अपने सिर पर बोझ क्यों लेंगे?

तो सिर पर रखी हुई सारी बोझ की गाठरिया उतर जायेंगी और बहुत हल्के हो जायेंगे। यह याद रखे यह ड्रामा बना बनाया है। होगा वही जो इस ड्रामा में नूंध है। उसके अतिरिक्त कुछ भी होने वाला नहीं है।

इस नशे में निरंतर रहकर अपने को बहुत हल्का रखे। क्योंकि जो मनुष्य बहुत हल्का है उसकी संकल्प शक्ति नष्ट होने से बच जाता है। और वही सफल योगी बन सकता है।

तो आईये आज सारा दिन बहुत अच्छा अभ्यास करे ...

" यह देह अलग .. मैं आत्मा अलग .. मैं आत्मा प्रकाश की शरीर में विराजमान हूँ .. फरिश्ता हूँ .. पवित्रता का फरिश्ता "

तो आज सारा दिन यह अभ्यास करेंगे ...

" मैं आत्मा पवित्रता का सूर्य .. और मेरा यह प्रकाश का देह .. जैसे पवित्रता का देह है .. मैं चैतन्य पवित्र फरिश्ता हूँ .. इस संसार में पवित्रता का सुख शान्ति का साम्राज्य स्थापित करने के लिए अवतरित हुआ हूँ "

सारा दिन यह अभ्यास करेंगे।

।। ओम शान्ति ।।

BK Google: www.bkgoogle.org

Website: www.shivbabas.org