आज का पुरुषार्थ 21 June 2022

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

धारणा – *" आज योग दिवस की शुभ अवसर पर पुरे वायुमंडल को अपनी पाजिटिव किरणों से भरपूर करे "*

आज 21 जुन **योग दिवस।** भारत के योग को विश्व प्रसिद्ध करने के लिए निमित्त आत्माओं को बहुत बहुत धन्यवाद। और आप सभी जो **राजयोग** के अभ्यासी है, जो संसार में spiritual vibrations फैला रहे है, उन सब को भी इन शुभ दिवस की बहुत बहुत शुभकामनायें।

वह लोग फिजिकल योगा करेंगे, **आसन** और **प्राणायाम** जिससे **स्वास्थ्य** अच्छा रहता है और कई बीमारियों से हम बचें रहते है। विशेष रूप से **अनुलोम विलोम** से brain को oxygen जाती है। **कपालभाति** से पेट के सभी अंश हैल्दी होते है। कम से कम इन दोनों का नियमित अभ्यास रखना चाहिए।

और दुसरी ओर **राजयोग** अर्थात **परमात्मा से हमारा कनेक्शन जोड़ना।** संसार में अब आध्यात्मिक शक्ति की बहुत ज्यादा जरूरत है। और आध्यात्मिक वायब्रेशन्स चारों ओर फैलती रहे। ताकि भौतिकता का प्रभाव तेजी से समाप्त होता जाये।

क्योंकि भारत में पश्चिमी सभ्यता की प्रभाव ने यहाँ की युवाओं को विकृत कर दिया है। वह गलत मार्ग पर जा रहे है। और इससे उनको depression हो रहे है। मन की गति fast हो गई है। कोई निराश रहते है। कईयों को सफलता नहीं मिलती।

तो हमें बहुत अच्छे spiritual vibrations चारों ओर फैलाने है। ताकि हमारे देश का भविष्य जो युवा पीढ़ी है, वह सम्भाल सके। **महान** बन सके। इसकी बहुत ज्यादा जरूरत है।

तो इस दिन सभी भाई बहनें एक घन्टा सवेरे एक घन्टा शाम को इस स्प्रीचुयाल वायब्रेशन्स चारों ओर फैलायेंगे। सारे संसार में फैलायेंगे। और इसके लिए सारा दिन अशरीरी होने का अभ्यास करना है।

" मैं आत्मा मस्तक सिंहासन पर विराजमान हूँ "

अपने तेजस्वी स्वरुप को देखते हुए बार-बार आपने को गुड फीलिंग देनी है कि ...

" मुझसे चारों ओर शान्ति के प्योरीटी के शक्तियों के सुखों के प्यार के वायब्रेशन्स फैल रहे है .. मैं आत्मा महान आत्मा हूँ .. इस सृष्टि का श्रृंगार हूँ .. मैं भ्रकुटी की कुटिया में में विराजमान हूँ .. मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ "

यह सभी अभ्यास सारा दिन चलते फिरते और कर्म में भी करते रहेंगे। और फिर अपने कनेक्शन जोड़ेंगे अपने supreme father से ...

जो हमारे परमपिता है, जो प्यार का सागर है। पहले यह गुड फीलिंग भरेंगे कि ...

" **वो मेरे है** " .. वह अपनापन उनसे फ़ील करेंगे बढ़ायेंगे उसको ...

" वो मेरा है .. जो भाग्य-विधाता है वो तो मेरे माता-पिता है .. जो सर्वशक्तिमान है वो तो मेरा अपना है .. जो प्यार का सागर है उसका

सारा ही प्यार मेरे लिए है .. जो शान्ति का सागर है उनकी सम्पूर्ण शान्ति मुझे अपने में समा लेनी है "

और फिर उसके स्वरुप को परमधाम में देखते हुए बहुत अच्छी तरह से बहुत देर तक मन बुद्धि को उसपर स्थिर करेंगे। और फिर फ़ील करेंगे ...

" उससे पावरफूल energy हममें समा रही है .. हमको आ रही है .. और हमसे चारों ओर फैल रही है "

इससे हमें अपनी मानसिक शक्ति भी बहुत प्राप्त होगी। हमारा मनोबल बहुत बढ़ेगा। सफलता हमारे आगे-पीछे घूमेगी। निराशा के काले बादल छट जायेंगे। हमसे सबको प्रेम भरी आत्मिक दृष्टि मिलेगी।

और इस संसार में एक सुन्दर सा माहौल हम क्रियेट करने में सफल हो जायेंगे। और वह है स्प्रीचुयालिटी, आध्यात्मिकता।

तो आज का दिन बहुत ही उमंग उत्साह से मनायेंगे। बहुत खुशियों से सारा दिन अभ्यास करेंगे और संकल्प करेंगे ....

भारत का यह प्राचीन राजयोग सारे विश्व में शान्ति स्थापित करे .. और सभी को आत्मिक जागृति प्रदान करे .. सबका नाता परमपिता से जुड़ जाये

यही आज के दिन की शुभ भावनायें है, शुभ कामनायें है।

।। ओम शान्ति ।।

BK Google: www.bkgoogle.org

Website: www.shivbabas.org