

# आज का पुरुषार्थ, 4 May 2022

From: BK Suraj bhai

Website: [www.shivbabas.org](http://www.shivbabas.org)

**धारणा – "आज से हम अपने स्वमान के आसन पर, अपने श्रेष्ठ स्थिति के आसन पर लम्बे काल तक बैठे रहने का अभ्यास करेंगे "**

भगवानुवाच है, जितना जितना **श्रेष्ठ स्थिति के आसन** पर बैठने का अभ्यास होगा उतना ही लम्बे काल तक **सिंहासन** पर बैठेंगे।

कितना सुन्दर रहस्य है। **भगवान राजाई देने आया है**, राज्य प्राप्त करने की विद्या हमें देने आया है उसके लिए हम राजयोग के द्वारा राजाई प्राप्त करेंगे।

**पहला आसन है .. श्रेष्ठ स्वमान का।** इस आसन पर हमें लम्बे काल तक रोज बैठे रहना है। समझ ले, हमारा आसन ही **स्वमान** का आसन है। अर्थात् **स्मृति के आसन पर**। हम जितना जितना स्मृति में रहेंगे समझ ले हम श्रेष्ठ स्थिति के आसन पर विराजमान है।

स्थिति बनती ही है स्वमान से। इस छोटी सी बात को स्वीकार सभी को स्वीकार करके अपने अपने अभ्यास में लाना चाहिए। बाबा का महावाक्य है

**" स्थिति श्रेष्ठ है तो परिस्थितियाँ कुछ भी नहीं है "**

और श्रेष्ठ स्थिति बनती है स्वमान से। तो हम स्वमान के आसन पर बैठने का निरंतर प्रैक्टिस रखे। यही सबसे सहज पुरुषार्थ है। इससे सहज कुछ नहीं हो सकता, कि हम इस **चिन्तन, मनन और स्मृति** में रहे कि ...

**" मैं महान आत्मा हूँ .. मैं वही हूँ जिनकी मंदिरों में पूजा हो रही है .. मैं ईश्वरीय शक्तियों से सम्पन्न मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ "**

और सबसे बड़ा स्वमान है ...

**" मैं बाप समान हूँ "**

तो यह सबसे सहज पुरुषार्थ है। योग में भी एकाग्रता की आवश्यकता पड़ती है। और सभी को योग अभ्यास इतना सहज अनुभव नहीं होता।

लेकिन स्वमान के आसन पर बैठने से परमधाम के आसन पर बैठना सरल हो जाता है। हम **सूक्ष्म लोक में परमधाम में** जब चाहे स्थित हो सके। और लम्बा समय रह सके।

यह भी आसन है। हम अपने फ़रिश्ते स्वरूप के आसन पर बैठे रहे, कमल आसन पर बैठे रहे, यह हमारा और एक श्रेष्ठ आसन है। **पाँचो स्वरूप की स्मृति भी हमारा श्रेष्ठ आसन है।** तो साक्षी भाव भी हमारा श्रेष्ठ आसन है।

इन सभी आसनों पर हम निरंतर बैठने का अभ्यास करे। तो स्थिति भी श्रेष्ठ होगी। और **जन्म जन्म हमें सिंहासन प्राप्त होगा।** किसी को एक जन्म का सिंहासन प्राप्त होगा तो किसी को सतयुग त्रेता और सात जन्मों में भी ताज और तख्त मिल जायेंगे।

लेकिन कुछ ऐसे **हीरों एक्टर** भी होंगे जिन्हें द्वापर युग में भी और कलियुग में भी और सतयुग त्रेता युग में भी कई बार राजसिंहासन प्राप्त होगा।

तो हम इस स्थिति के आसन पर लम्बा समय बैठने का अभ्यास करे। चाहे हम **सेवाओं** के field में है, चाहे लौकिक कार्य में है इसे अपना आसन बना ले।

तो रोज सवेरे अपने लिए कोई एक आसन चुन लिया करे, उस आसन पर दो-चार दिन भी बैठ सकते है और एक दिन भी बैठ सकते है।

तो आईये हम सभी सदा आसन पर बैठे। हम भगवान के बच्चे है, **महान है और बाप समान है।** हमारी दृष्टि वृत्ति सबके लिए बाप जैसे ही होनी चाहिए।

तो आज सारा दिन इसी स्वमान का अभ्यास करेंगे ...

**" मैं पूर्वज हूँ और बाप समान हूँ "**

और साथ में ....

*" परमधाम में बाबा की किरणों के नीचे हूँ .. बिल्कुल उसके समान ..  
हम दोनों की किरणें परमधाम में दूर दूर तक फैल रही है .. इक्युयाली ..  
बिल्कुल समान रूप से फैल रही है "*

**आज यह अभ्यास करते रहेंगे।**

॥ ओम शान्ति ॥

**BK Google:** [www.bkgoogle.org](http://www.bkgoogle.org)

**Website:** [www.shivbabas.org](http://www.shivbabas.org)