
Roll No:- 39

Class No:- 1 Question No:- 1

➤➤ पास्ट में आपके जीवन में घटित बातों को अपने *मन में बार बार रिपीट न करें..*

➤➤ _ ➤➤ *व्यर्थ बातों को* मन में बार बार न दोहरायें

→ और अपनी संकल्प शक्ति को बचाएं

➤➤ _ ➤➤ अपने *गलतियों को* बार बार याद न करें

→ अपनी गलतियों से *सीखें और आगे बढ़ें*

➤➤ _ ➤➤ अपनी *असफलताओं को* बार बार याद न करो

→ *असफलता एक चुनोती है स्वीकार करो... क्या कमी रह गयी है...

देखो और सुधार करो... कुछ किये बिना ही जयजयकार नहीं होती... कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती...*

➤➤ _ ➤➤ *कमजोर संस्कारों को* बार बार याद न करो

➤➤ _ ➤➤ स्वयं के *अपमान को* भूल जाओ

→ *बदले की भावना का त्याग करो*

➤➤ _ ➤➤ आत्माओं से हुए *झगड़ों को* भूलो

➤➤ _ ➤➤ *Public Criticism* को भूलो

➤➤ _ ➤➤ *दुःख दर्द पीड़ा* को भूलो

→ *खुद को खुद ही आघात पहुंचाने की प्रवृत्ति का त्याग करो*

➤➤ _ ➤➤ दूसरों के *असहयोग / अविश्वास / धोखा* को भूलो

➤➤ *जो बीत चुका, उसको बिलकुल भूल जाओ, फिर एकदम उसको समाप्त कर दो*

➤➤ *फुल स्टॉप कैसे लगायें ?*

➤➤ _ ➤➤ जो भी हुआ, उसको *बदला नहीं जा सकता*

➤➤ _ ➤➤ *जो हुआ, वही सत्य है...* वही होना चाहिए था

→ ड्रामा के हर सीन में *सूक्ष्म कल्याण* छिपा हुआ है ...

→ ड्रामा के हर सीन में *एक गुह्य राज़* समाया हुआ है...

➤➤ _ ➤➤ चीज़ों / बातों / वस्तुओं / घटनाओं / परिस्थितियों में *प्रवाह है*

→ *बातें आती हैं चले जाने के लिए*... उन्हें जाने दो

→ अपने अच्छे और बुरे वक्त दोनों में सदैव एक बात याद रखें :- *“यह वक्त भी गुज़र जाएगा”*

➤➤ _ ➤➤ *Past And Future Are Pseudo Time*

→ True Time Is Now... (POWER OF NOW)

→ Do Not Live In Past & Future... *Live In Present...*

➤➤ _ ➤➤ जो हुआ, यह *मेरे ही कर्मों का परिणाम / फल* है

→ *I Am Responsible For This..*

→ दूसरों पर नहीं, *स्वयं पर ऊंगली उठाइए*

» _ » *“दूसरों को क्षमा कर दो” - यह भगवान की आज्ञा है*

→ *क्षमा महावीरों का आभूषण है*

» _ » स्वयं को इतना *बिजी कर दो* की व्यर्थ के लिए समय ही न बचे

» _ » *वाह... बहुत अच्छा हुआ... बोझ कम हुआ... हिसाब किताब पूरा हुआ... मैं हल्का हो गया... वाह व्याधि वाह...*

» _ » *श्रेष्ठ नयी स्मृतियों का निर्माण* करना है...

→ _ज्ञान मंथन_ से

→ _स्वमान_ के अभ्यास से

→ _आत्मिक दृष्टि_ के अभ्यास से

→ _पांच स्वरूपों_ के अभ्यास से

→ परमधाम की _बीज रूप स्थिति_ का अभ्यास

→ संगम युग की _प्राप्तियों और भाग्य_ को याद करो

→ _साक्षी दृष्ट स्थिति_ का अभ्यास
