Roll No:- 39
Class No:- 3 Question No:- 1

➢➢ *अयथार्थ / व्यर्थ को ब्रेक लगा देना ही श्रेष्ठ पुरुषार्थ / तीव्र पुरुषार्थ है*

➳ _ ➳ *कंट्रोलिंग पॉवर* से एक सेकंड में ब्रेक लगाओ

➳ _ ➳ *आत्म अभिमानी बनने की विधि*

→ *बिंदी लगाते जाओ तो सहज ही बिंदी रूप में स्थित हो सकेंगे*

➢➢ *क्या क्या चीज़ें नहीं मांगनी ? - C THE SHARP PLSER*

➳ _ ➳ *C = CARE*

➳ _ ➳ *T = THINGS*

→ *दृश्यमान वस्तुओं के प्रति आसक्ति बंधन है*

→ _WE DO NOT OWN ANYTHING IN THIS WORLD EXCEPT GOD_

➳ _ ➳ *H = HOSPITALITY (खातिरी) (मेहमान नवाजी)*

→ अपनी महिमा सुनकर प्रसन्न होना एक बंधन है... वही मन अपनी ग्लानि सुनकर अपमानित महसूस करेगा... *दोनों स्थितियों में मन एकरस रहे - यही योगी की स्थिति है*

→ *मनुष्यों की खातिरी से सुख का अनुभव करना ही एक बंधन है*

→ *इस समय स्वयं भगवान हमारी खातिरी कर रहा है*

➳ _ ➳ *E = ENERGY (POWER)*

→ *बीज से कनेक्शन रखो तो पत्तो से सहयोग स्वतः मिलेगा*

➳ _ ➳ *S = SYMPATHY*

→ हम बेचारे नहीं है...

→ *WE ARE NOT SUFFERING FROM SPIRITUAL POVERTY*

➳ _ ➳ *H = HELP*

→ _व्यक्तियों से मदद की चाह में उस परम मदद से स्वयं को दूर नहीं करना है_

➳ _ ➳ *A=ATTENTION*

➳ _ ➳ *R = RESPECT*

→ सम्मान माँगा नहीं जाता... *सम्मान कमाया जाता है...*

➳ _ ➳ *P = PEACE & HAPPINESS*

→ PEACE & HAPPINESS IS INSIDE US… IT CAN NOT BE OBTAINED FROM OUTSIDE..

→ *यह एक भ्रम है की शांति और ख़ुशी हमें बहार से प्राप्त होती है..*

➳ _ ➳ *PRAISE / स्तुति / महिमा / APPRECIATION*

→ आपने जो सेवा की, वह *बाबा के लिए की या दूसरों के लिए* की ?

→ आपने जो सेवा की , उसका *पुण्य तो जमा हो गया है...* अब कोई आपकी सेवा का वर्णन करे या ना करे.. इससे कोई फर्क नहीं पड़ता...

→ अध्यात्म में सेवा का गुमनाम / अज्ञात हो जाना एक वरदान है

➳ _ ➳ *UNDERSTANDING*

➳ _ ➳ *LOVE (प्रेम)*

➳ _ ➳ *S=SALVATION / FASCILITY / SUPPORT / सुविधा*

➳ _ ➳ *E= ENTERTAINMENT*

→ _"मुझे भी कहीं इधर उधर घूमने को मिल जाए" - यह चाह भी एक बंधन / भूख है_

➢➢ *ऊपर दी गयी चीज़ों में से हमें किसी से कुछ भी नहीं माँगना है... और अगर हम इन सब चीज़ों में से किसी से कुछ भी मांग रहे हैं तो दुखी होने की संभावनाओं को जन्म दे रहे हैं ...*

➳ _ ➳ *ZERO EXPECTATION POLICY* ही हमेशा खुश रहने का सूत्र है

➳ _ ➳ *आत्मा INFINITE (अनंत) है... उसकी तृप्ति INFINITE (अनंत) से ही हो सकती है···* यहाँ की FINITE (आदि अनंत वाली) चीज़ें तृप्त नहीं कर सकती... इसलिए उस एक अनंत से ही स्वयं को जोड़े रखिये...