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

➢➢ *राजयोग ही सम्पूरण योग है*

➳ _ ➳ _सहजयोग_ है...

➳ _ ➳ _प्रेम योग_ है..

➳ _ ➳ _कर्मयोग_ है...

➳ _ ➳ _सन्यास योग_ है...

➳ _ ➳ _वैराग योग_ है ..

➳ _ ➳ राजयोग _सभी योगों का राजा_ है ...

---

➢➢ *राजयोग का गहरा सम्बन्ध खान पान और नींद से है ....*

➳ _ ➳ *बहुत ज्यादा खाने वाला या बहुत कम खाने वाला कभी योगी नहीं बन सकता ...*

➳ _ ➳ *बहुत ज्यादा सोने वाला या बहुत कम सोने वाला कभी योगी नहीं बन सकता ...*

➢➢ *पवित्रता ही राजयोग का आधार है ...*

---

➢➢ *राजयोग के steps :-*

➳ _ ➳ देह और मन को *स्थिर* करना

➳ _ ➳ किसी *एक विषय पर मन को एकाग्र* करना

➳ _ ➳ उस विषय पर *मनन*

➳ _ ➳ उस विषय की *अनुभूति ( Realisation )*

➳ _ ➳ *सम्पूरण एकाग्रचित* योग युक्त अवस्था

---

➢➢ *ज्वालामुखी अर्थात :-*

➳ _ ➳ अब ऐसी ज्वाला प्रज्ज्वलित करनी है जिससे सभी *कमियाँ , विकार जलकर भस्म* हो जाएँ. . . .

➢➢ *योग का लक्ष्य :-*

➳ _ ➳ *चित की वृत्तियों को सम्पूरण एकाग्र* करना

➳ _ ➳ _हम सभी ज्ञान का अधयन्न करते हैं सर्वश्रेष्ठ योगी बनने के लिए . . . _

---

➢➢ *राजयोग के भिन्न भिन्न अभ्यास*

➳ _ ➳ *मैं ज्वाला देवी हूँ. . . * _मुझ आत्मा से ज्वाला स्वरुप किरनें निकल रही हैं. . . और जो भी आत्मा मेरे संपर्क में आ रही हैं, उसके विकर्म भस्म कर रही है . . . _

➳ _ ➳ *बाबा से निरंतर बातें करते रहना" * - यह भी एक विधि है निरंतर योग में रहने की . . .

➳ _ ➳ *साकार मुरली से ड्रिल* खुद बनानी है . . .

---