
Roll No :- 39

Class No :- 5

Question No :- 1

➤➤ *INFORMATION = ज्ञान*

➤➤ *KNOWLEDGE = ज्ञान + अनुभव*

➤➤ *WISDOM = विवेक*

➤➤ _ ➤➤ ज्ञान को *बार बार अनुभव में लाने से विवेक* बनता है

➤➤ _ ➤➤ अभी मुझ *बहुत कुछ सीखना है...* यह भाव सदा बरकरार रहता है

...

➤➤ _ ➤➤ ज्ञान की ऐसी समझ जिसमे अहंकार न हो

→ *अज्ञान = अन्धकार*

→ *ज्ञान + अहंकार = महा अन्धकार*

➤➤ _ ➤➤ *विद्या ददाति विनयम*

→ ज्ञान की यथार्थ समझ से विनम्रता आती है ...

➤➤ *राजयोग की 5 Stages*

➤➤ _ ➤➤ Relaxation

➤➤ _ ➤➤ गहरा चिन्तन / मनन

→ *चिंतन* = *बाहरी level* से ज्ञान के बारे में सोचना

→ *मनन* = ज्ञान का *गहराई* से चिंतन

→ *मंथन* = ज्ञान का *अति सूक्ष्म गहराई* से चिंतन... *एक मानसिक आन्दोलन*

→ योग की गहरी अनुभूति के लिए ज्ञान का शक्तिशाली मंथन बहुत आवश्यक है

➤➤ _ ➤➤ Concentration (एकाग्रता)

➤➤ _ ➤➤ Realization (अनुभूति)

➤➤ _ ➤➤ मैडिटेशन

➤➤ *योग अर्थात*

➤➤ _ ➤➤ *सताने* वाली याद

➤➤ _ ➤➤ *चुम्बक* की तरह खींचने वाल याद

➤➤ _ ➤➤ *प्रेम योग..* निरंतर प्रेम... सहज योग

→ संसार के प्रति बेहद का वैराग

➤➤ _ ➤➤ *ज़बरदस्ती की हुई याद नहीं*

➤➤ स्वयं को *व्यर्थ से मुक्त* रखने का सबसे आसान तरीका है :- खुद को अपनी *दिनचर्या में पूरी तरह से बिजी* रखें

➤➤ *हर लौकिक कार्य के प्रति अलौकिक भाव जागृत करें*

➡_➡ लौकिक और अलौकिक का बैलेंस बनाए रखने के लिए ... यह बहुत आवश्यक है की हम हर लौकिक कार्य के प्रति हम अलौकिक भाव जागृत करने की कला को आवश्यक सीखें...

➡_➡ *अध्यात्म हमें यह नहीं सिखाता की हम अलौकिक कार्यों में व्यस्त थे , इसलिए लौकिक जिम्मेवारी नहीं निभा पाए...* यह अध्यात्म नहीं है... अध्यात्म हमें अपनी हर जिम्मेवारी को accurately निभाना सिखाता है...

➡_➡ योगी कभी यह नहीं कहता है की :- “मैं योग में था , इसलिए यह कार्य करना भूल गया”... यह योग नहीं है... *योगी कभी भी अपनी किसी ज़िम्मेवारी को भूलता नहीं है...* योगी के सभी कार्य बिल्कुल Perfect होते हैं...
