
Roll No :- 39

Class No :- 9 Question No :- 1

➤➤ हम स्वयं को *ज्ञान मन्थन* में बिजी रखेंगे तो *व्यर्थ स्वतः ही समाप्त* हो जाएगा

➤➤ *योग* में सबसे ज्यादा महत्व *एकाग्रता* का है

 ➤➤ 5 मिनट एकाग्रचित होकर किया गया योग, 30 मिनट तक भटकती बुधी के साथ किये गए योग से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है

➤➤ रात को चेकिंग करते हुए, *चार्ट देते हुए strict* होकर बैठना चाहिये

 ➤➤ योग की चेकिंग तो बहुत गहरी और अति सूक्ष्म है

 ➤➤ चार्ट को *निरंतर परिवर्तित* कर उसमे *नवीनता* लाते रहे

 ➤➤ चार्ट के *प्रश्न बहुत गहरे* होने चाहिये...

 → *हृदय को भेदने वाले*

 → *संकल्पों के तल पर*

 → *भावनाओं के तल पर*

➤➤ स्वयं को check करें की कहीं हम अपनी दिनचर्या की *छोटी छोटी बातों पर बेचैन* तो नहीं हो जाते ?

 ➤➤ स्वयं में *धैर्यता* का गुण धारण करें

 ➤➤ और हर बात में *हलके* रहें

➤➤ कर्म करते हुए बीच बीच में *छोटी छोटी ड्रिल* करते रहे

 ➤➤ यह छोटी छोटी ड्रिल आपकी बहुत ज्यादा मदद करेगी

 ➤➤ *बूँद बूँद से सागर भरता है*

➤➤ *कर्म करते हुए detach रहना* - यह एक परिणाम है.. पर अभ्यास नहीं है

 ➤➤ *श्रीमत् अनुसार कर्म करना* - यह एक अभ्यास है

 ➤➤ इसके परिणाम स्वरूप हम स्वतः ही detach हो जायेंगे

➤➤ *कर्मक्षेत्र तो हमारा वास्तविक पेपर है*

 ➤➤ आपने *सुबह ज्ञान योग कितना अच्छा* किया ? - यह *कोई नहीं देखता*

 ➤➤ आपने *कर्मक्षेत्र पर कितना अच्छा कर्म* किया ? - *सभी इसे ही देखेंगे*
