
प्रश्नों से पार - 22

प्रश्न 85- मैं अपने हर संकल्प, बोल और कर्म को pure बनाने का पुरुषार्थ करती हूँ पर जिस लेवल का पुरुषार्थ होना चाहिए, जो purity हमारे अंदर आनी चाहिए वो नहीं आ पाती...तो ऐसे क्या योग अभ्यास करें ताकि अपने अंदर पवित्रता का बल भर सकूँ ?

➤➤ सिर्फ ब्रह्मचर्य का व्रत ही Purity नहीं है

➤➤ योग निद्रा करें

➤➤ चिंतन का बल जमा कीजिये

→ ज्ञान का चन्दन घिसिये

→ ज्ञान घास खाइए

→ ज्ञान की जुगाली कीजिये

➤➤ Spirtual Indigestion न रहे

➤➤ भोजन की पवित्रता बहुत जरूरी

→ भोजन शुद्ध पैसों से आना चाहिए

→ भोजन सात्विक होना चाहिए

→ बहुत ज्यादा तेल और मसाले न हों

→ खाने के बाद भारीपन अनुभव न हो

→ खाने से पहले और खाने के बाद हल्कापन अनुभव हो

➤➤ श्रेष्ठ संग

➤➤ बार बार स्वयं को जगाइए

→ बेहोश नहीं हो जाना

➤➤ नयी नयी कमेंटरी रिकॉर्ड कीजिये

→ खुद रचना करनी है कमेंटरी की

➤➤ परमधाम का योग बड़ाइये

➤➤ अव्यक्त मुरलियों को धीरे धीरे रस ले लेकर पीना है

➤➤ ब्रह्मचर्य का व्रत खंडित तब होता है जब व्यक्ति खाली होता है

→ खुद को पूरी तरह से बिजी रखिये

प्रश्न 86- मैं सुबह से रात तक अपनी job में busy रहती हूँ तो चाहकर भी ईश्वरीय सेवाओं के लिए समय नहीं निकाल पाती... और ये बात मुझे अंदर ही अंदर परेशान करती है कि मेरा भाग्य बिना सेवाओं के श्रेष्ठ नहीं बन पाएगा....मैं क्या करूँ कि मेरा भाग्य बनें क्योंकि मैं job को भी नहीं छोड़ सकती।

➤➤ सेवा की भिन्न भिन्न युक्तियाँ निकालें

➤➤ जिस दिन छुटी हो उस दिन सेवा करें

➤➤ ऑफिस में ही सेवा प्रारंभ कर दें

→ ऑफिस के सहयोगियों को मैडिटेशन सिखाओ

➤ ➤ ➤ स्लोगन भेजिए

➤ ➤ ➤ ईश्वरीय सौगात दीजिये

→ Best Gift Is :- Book, classes, pen drive with rajyoga lessons

➤ ➤ ➤ कोई बीमार है तो उसे मिलने जाइये

➤ ➤ ➤ श्रेष्ठ स्थिति से सेवा ऑटोमेटिकली होती है

प्रश्न 87- मैं पिछले 2 सालों से ब्राह्माकुमारिस से जुड़ी हूँ.... बहुत योग करने की कोशिश करती हूँ पर मेरा योग लगता ही नहीं, मन में बहुत हलचल बनी रहती है...मैं क्या करूँ, कैसे अपने योग को शक्तिशाली बनाऊँ? क्या अभ्यास करूँ?

➤➤ भिन्न भिन्न युक्तियाँ निकालिए

➤ ➤ ➤ ज्ञान चिंतन बढ़ाईये

➤ ➤ ➤ उसके उपकारों को याद कीजिये

➤ ➤ ➤ उसकी महिमा कीजिये

➤ ➤ ➤ उससे नए नए सम्बन्ध जोडीये

➤ ➤ ➤ बाबा को पत्र लिखिए

प्रश्न 88- मैं 4 सालों से ज्ञान में हूँ पर मेरा अमृतवेला योग नहीं हो पाता....regular class attend करती हूँ पर योग में बहुत problem होती है...मैंने अभी नया नया garments का काम भी शुरू किया है...तो इस वजह से भी योग नहीं लग पाता.... मैं अपने कर्म और योग का बैलेंस किस प्रकार रखूँ ताकि मेरा काम भी अच्छा चलता रहे और आध्यात्मिक मार्ग पर भी आगे बढ़ती रहूँ ?

➤➤ हर कर्म में भिन्न भिन्न प्रकार के योग अभ्यास कीजिये

➤ ➤ ➤ हर कर्म में स्वमान जोडीये

➤ ➤ ➤ आत्मा को देखें

➤ ➤ ➤ हल्का हल्का music चलता रहे

➤ ➤ ➤ लोभ कम कीजिये

→ Decrease Working Hours

➤ ➤ ➤ निमित्त भाव से सब कुछ बाबा को अर्पित कर business कीजिये
