
तीव्र पुरुषार्थ - 10

➤➤ ज्ञान / योग / धारणा / सेवा में एकाग्रता

➤➤ _ ➤➤ Keyword Technique

→ एक मुख्य शब्द पर स्वयं को focus कर बार बार उस शब्द को repeat करें

➤➤ _ ➤➤ Spider Technique

→ Ignore The Distractions

→ योग करते हुए गाड़ियों के हॉर्न बजेंगे / मोबाइल बजेंगे - यह स्वीकार कीजिये

→ दरवाज़ा कोई जोर से खोलेगा - यह स्वीकार कीजिये

➤➤ _ ➤➤ Drift Of Time

→ बीच बीच में थोड़ा relax करो

→ हर तीस मिनट के अध्यन्न के बाद 5 मिनट का ब्रेक ले लो

➤➤ _ ➤➤ 5 more

→ जब लगा की इस कार्य को अब छोड़ देना है, तो उसे 5 बार और करो

➤➤ _ ➤➤ अच्छी नींद / Rest / Diet

→ We Never Regret for having Eaten Less

→ We Always Regret for having Eaten More

➤➤ _ ➤➤ Place

→ Nature

→ बाबा का कमरा

➤➤ _ ➤➤ Avoid Multitasking

→ Just Focus On One Thing

➤➤ _ ➤➤ Purity

→ जिस मन में काम विकार है, वह मन एकाग्र नहीं हो सकता

➤➤ _ ➤➤ Avoid Waste

→ जो मन व्यर्थ संकल्पों में उलझा हुआ है, वह मन एकाग्र नहीं हो सकता