

निरंतर योगी कैसे बने



ब्रह्माकुमारिझ

प्रस्तुति

ब्र. कु. प्रफुलचन्द्र



बाबा निरंतर योगी भव क्यों कहते हैं?

ज्ञान, योग, धारणा और सेवा इन चार विषयों में हमारे लिए सब से महत्व पूर्ण विषय है योग । **क्यों की.....**

- योग से ही हमारे जन्म-जन्मान्तर के विकर्म भस्म होते हैं
- योग से ही हमारे सभी कर्म-बन्धन चुक्तु होते हैं
- योग से ही हम विकारों पर विजय पाते हैं और विकारों से मुक्त होते हैं
- योग से ही हम वतन में बाबा से मीलन मना सकते हैं और सर्व संबंधों की रसना ले सकते हैं
- योग से ही हम असरकारक मनसा सेवा कर सकते हैं
- बाबा का भी यही फरमान है **“योगी भव – मनमना भव”**

हम योगाभ्यास कब कैसे कर सकते हैं?

❖ शारीरिक और मानसिक कर्म वा प्रवृत्ति से अलिप्त हो कर के विशेष लक्ष के साथ एवं विधि विधान के साथ योगाभ्यास करना

विशेष रूप से यह अभ्यास हमें

१. अमृतवेला एक घंटे के लिए करना चाहिए
२. मुरली क्लास पहले संगठित रूप में आधे घंटे के लिए करना चाहिए
३. नुमा शाम आधा-पौन घंटा करना चाहिए
४. रात को सोने से पहले १०-१५ मिनट के लिए करना चाहिए





❖ सामान्य नित्य कर्म करते हुए योगाभ्यास करना

यह अभ्यास हम

१. स्नानादी करते हुए
२. भोजन बनाते वक्त
३. भोजन करते हुए
४. कुछ भी पीते हुए
५. गार्डनिंग जैसे अन्य स्थूल कर्म करते हुए
६. व्यायाम वा चलते वक्त कर सकते हैं



इस में भी हमारा योग दो प्रकार का हो सकता है

१. सामान्य योग
२. संदर्भ योग

❖ शारीरिक एवं मानसिक रूप से कर्म वा प्रवृत्ति में व्यस्त होने दरम्यान योगाभ्यास

यह योगाभ्यास विशेष रूप से हम तब कर सकते हैं जब हम

१. वर्कप्लेस पर कार्यरत होते हैं २. कोई बौद्धिक पारिवारिक कार्य में व्यस्त होते हैं ३. समाचार पढ़ने में वा सुनने में व्यस्त होते हैं

इस में भी हमारा योग दो प्रकार का हो सकता है

१. सामान्य योगाभ्यास-विशेष रूप से ट्राफिक कंट्रोल
२. सन्दर्भ योगाभ्यास



सन्दर्भ योग क्या है

जब हम किसी घटना वा परिस्थिति को देखते हैं, वा उसका सामना करते है, वा कुछ समाचार सुनते है वा देखते है, और जब हम विशेष रूप से उसको ज्ञान की दृष्टी से देखते है, वा उसका मूल्यांकन करते है तब वो परिस्थिति वा घटना हमारे योग का कारण बन जाती है और योग सहज और नेचरल लग जाता है इस योग को **संदर्भ योग (Reference to Context)** कह सकते हैं ।



योग एक जीवन शैली

- ❖ सिर्फ कुछ समय के लये करने मात्र की कोई विधि नहीं है
- ❖ शांत, सुखी, स्वस्थ एवं गुणों-शक्तिओं से संपन्न रहने की जीवन शैली है
- ❖ सकारात्मक एवं रचनात्मक जीवन शैली है
- ❖ इसमे हमारा कनेक्शन बाबा से लगा रहता है
- ❖ इसमे आलस्य और अलबेलापन का कोई स्थान नहीं है, एकाग्रता और अंतर्मुखता उसकी विशेषता है



