

ये अव्यक्त इशारे

अब लगन की अग्नि को प्रज्वलित कर  
योग को ज्वाला रूप बनाओ

**4-09-2025**

योग को ज्वाला रूप बनाने के लिए सेकण्ड में बिन्दी स्वरूप बन मन-बुद्धि को एकाग्र करने का अभ्यास बार-बार करो। स्टॉप कहा और सेकण्ड में व्यर्थ देह-भान से मन-बुद्धि एकाग्र हो जाए। ऐसी कन्ट्रोलिंग पावर सारे दिन में यूज करो। पावरफुल ब्रेक मन-बुद्धि को कन्ट्रोल करो, जहाँ मन-बुद्धि लगाना चाहो वहाँ सेकण्ड में लग जाए।

**Now ignite the fire of love and make  
your yoga volcanic.**

In order to make your yoga volcanic, continue to practise becoming the form of a point in a second and concentrate your mind and intellect. As soon as you say, "stop", let the mind and intellect become concentrated and be free from any wasteful awareness. Use this controlling power throughout the day. Control your mind and intellect with this powerful brake. You should be able to focus your mind and intellect wherever you want within a second.