

ये अव्यक्त इशारे

एकाग्रता को अपनाओ, एकान्तप्रिय बनो

31-01-2023

जैसे जब कोई ऐसा दिन होता है तो चलते-फिरते ट्रैफिक को भी रोक कर तीन मिनट साइलेन्स की प्रैक्टिस कराते हैं। सारे चलते हुए कार्य को स्टॉप कर लेते हैं। ऐसे आप भी कोई कार्य करते हो या बात करते हो तो बीच-बीच में यह संकल्पों की ट्रैफिक को स्टॉप करने का अभ्यास करो। एक मिनट के लिए भी मन के संकल्पों को, चाहे शरीर द्वारा चलते हुए कर्म को बीच में रोक कर भी यह प्रैक्टिस करो तो संकल्प शक्ति शाली बन जायेंगे।

Stay in solitude, Increase the practice of concentration

When it is an important day of remembrance, all moving traffic is stopped for three minutes' silence. All the on-going work is stopped. In the same way, when you are carrying out any task or speaking to someone, practise putting a stop to the traffic of your thoughts. Even for one minute, whether it is the thoughts in your mind or the work you are doing through your body, practise stopping these every now and again and your thoughts will become powerful.