



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण गुप
मे, 2013 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

मे मास का चार्ट:

लक्ष्य – सन्तुष्टमणि बन सन्तुष्टता की शक्ति द्वारा समस्या प्रूफ, समाधान स्वरूप बने।

अव्यक्त बापदादा (31/12/12) “जहाँ सन्तुष्टता है वहाँ और शक्तियां भी आ जाती हैं। सन्तुष्टता की शक्ति किसी भी प्रकार की समस्या को सहज समाप्त कर सकती है। जहाँ सन्तुष्टता है वहाँ कोई अप्राप्त शक्ति नहीं, सन्तुष्टता की शक्ति कैसा भी वायुमण्डल हो, कैसा भी सरकमस्टांश हो उनको सहज परिवर्तन कर सकती है। सन्तुष्टता माया और प्रकृति की हलचल को परिवर्तन कर देती है।”

आओ, हम सन्तुष्टतमणी बन सन्तुष्टता की शक्ति को विशेष कार्य में लगाते स्वयं भी सन्तुष्ट रहे, साथियों को भी सन्तुष्ट रखे और कोई भी समस्या सन्तुष्टता से समाप्त करे।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	स्वयं से सन्तुष्ट रहना
दूसरा	बाप से सन्तुष्टता का वरदान लेना
तीसरा	ड्रामा से सन्तुष्ट रहना
चौथा	परिवार से सन्तुष्ट रहना

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उस पर चिन्तन करके 10 लाईन कम से कम लिखनी है। फिर सारे दिन में उसे धारण करने का अभ्यास करना है। रोज रात को चेक करना है कि क्या बापदादा चाहते हैं वैसे ही सन्तुष्ट रहे? कितना % और अनुभव लिखना है।

❖ फ्रेमबुक में ऊपर चार पंक्तियों में निम्नलिखित बिन्दु लिखकर उसका परिणाम प्रतिदिन रात को सोने से पहले लिखें:

1. गुड मॉर्निंग - 3.30
2. अमृतवेला - 3.30 से 4.45, बाबा के कमरे में
3. व्यायाम/पैदल- हाँ जी
4. ट्रैफिक कंट्रोल- 5
5. मुरली क्लास - क्लास में सुनी
6. अव्यक्त मुरली पढ़ी? - हाँ जी
7. स्वमान की स्मृति - बहुत अच्छी
8. नुमाशाम का योग- हाँ जी
9. सन्तुष्टता - 50%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

❖ इस मास हम विशेष निम्नलिखित दो मर्यादाओं का कंगन बाँधेंगे:

1. क्युं, क्या के प्रश्नों से परे प्रसन्न रहेना।
2. मांगने से मरना भला।

- अभ्यास: हर बात में कल्याण ही कल्याण समाया हुआ है।

- दिव्य दर्पण के विशेष अभ्यास के साथ-साथ फ्रेम बुक में आज की मुरली के पश्चात् कम से कम 21 बार आज का स्वमान लिखना है या चिन्तन कर 10 प्वाइंटस लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह जरूर लिखें।

❖ स्वमान:

1. मैं आत्मा सन्तुष्टमणी हूँ।	16. मैं आत्मा साक्षीदृष्टा हूँ।
2. मैं आत्मा क्षमाशील हूँ।	17. मैं आत्मा हीरो एक्टर हूँ।
3. मैं आत्मा सर्व की स्नेही हूँ।	18. मैं आत्मा मास्टर रचता हूँ।
4. मैं आत्मा ईश्वरीय स्नेह की मूरत हूँ।	19. मैं आत्मा कर्मयोगी हूँ।
5. मैं आत्मा समाधान स्वरूप हूँ।	20. मैं आत्मा राजऋषी हूँ।
6. मैं आत्मा सदा खुश हूँ।	21. मैं आत्मा वरदानी हूँ।
7. मैं आत्मा आनन्द स्वरूप हूँ।	22. मैं आत्मा सर्व सहयोगी हूँ।
8. मैं आत्मा आज्ञाकारी हूँ।	23. मैं आत्मा मास्टर दाता हूँ।
9. मैं आत्मा वफादार हूँ।	24. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।
10. मैं आत्मा फरमानवरदार हूँ।	25. मैं आत्मा सर्व श्रेष्ठ ब्राह्मण हूँ।
11. मैं आत्मा भगवान के नयनों का नूर हूँ।	26. मैं आत्मा प्रसन्नचित्त हूँ।
12. मैं आत्मा भगवान की भूजा हूँ।	27. मैं आत्मा हर्षितमुख हूँ।
13. मैं आत्मा खुदाई खिदमतगार हूँ।	28. मैं आत्मा पूर्वज हूँ।
14. मैं आत्मा दिलतख्तनशीन हूँ।	29. मैं आत्मा उदाहरणमूर्त हूँ।
15. मुझ आत्मा का पार्ट कल्याणकारी है।	30. मैं आत्मा आधार मूरत हूँ।
	31. मैं आत्मा उद्धार मूरत हूँ।

- ❖ हर मास के प्रथम सप्ताह में निम्नलिखित पोस्टकार्ड लिखकर महादेवनगर युवा प्रभाग कार्यालय में भेजना है। अगर आप मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में शामिल होना चाहते हैं तो पोस्टकार्ड में जरूर से लिखें:

नाम: _____	सेन्टर का नाम: _____	DiDar No: _____
गुड मॉर्निंग-90%	अमृतवेला-75%	
व्यायाम/पैदल-80%	ट्रैफिक कन्ट्रोल-90%	
मुरली क्लास-90%	नुमाशाम का योग-80%	
स्वमान की स्मृति-75%	अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%	
सन्तुष्टता-50%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।		