



**युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप**  
**दिसम्बर, 2013 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स**

**दिसम्बर मास का चार्ट:**

**लक्ष्य – सदा खुश रहना।**

बाबा कहते कि कोई भी बात आये तो बात बाप को दे दो और आप सदा खुश रहो, मुस्कुराते रहो। बापदादा हर एक बच्चे का मुस्कुराता खुश चहेरा देख कर खुश होते हैं। हर पिता की यही आश होती है कि मेरा बच्चा सदा खुश रहे। वर्तमान समय प्रमाण सेवा का साधन भी हमारा खुशनुमा चहेरा ही है। बाबा भी ऐसे चहेरे से ही प्रत्यक्ष होंगे।

तो आओ, खुशानसीब आत्माएं हम अपने चेहरे से बापदादा को प्रत्यक्ष करें और आत्माओं में आशा की किरण जगायें।

**विधि :**

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	चहेरे से खुश
दूसरा	व्यवहार में खुश
तीसरा	समस्याओं में खुश
चौथा	मन से खुश

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उस पर चिन्तन करके कम से कम 10 लाईनें लिखनी है। फिर सारे दिन में उसे धारण करने का अभ्यास करना है। रोज रात को चेक करना है कि कितना % निश्चय बुद्धि रहे और अनुभव लिखना है।

❖ विशेष Activity: मास के हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया गया है उस अनुसार विभिन्न Activity करेंगे।

निम्नलिखित :

1. पहला सप्ताह: हर धण्टे में एक मिनट अव्यक्त बापदादा का मुस्कुराता चहेरा सामने लाये।
2. दूसरा सप्ताह: सभी आत्माओं के सम्पर्क में आते, विभिन्न स्वभाव संस्कारों को देखते हुए खुश रहने के लिए बाबा के अलग-अलग महावाक्य लिखें और जहाँ हमारी नज़र बार-बार जाती हो ऐसे स्थान पर उसे लगायें।
3. तीसरा सप्ताह: अलग-अलग स्लोगन के पोस्टर बनाकर अपने ऑफिस व घर में रखें, जो बार-बार स्मृति में आयें।
4. चौथा सप्ताह: हर घण्टे दिये गये स्वमान का अभ्यास करें।

❖ 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. खुश रहेना- 50%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. बुरा न देखना, बुरा न सुनना, बुरा न बोलना और बुरा न सोचना है।
2. हर हाल में स्वयं को ही देखना है।

● अभ्यास: हर समय बाबा मेरा चहेरा निहार रहे हैं।

● 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 प्वाइंट्स लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह जरूर लिखें।

❖ स्वमान:

1. मैं आत्मा खुशी का फरिश्ता हूँ।	16. हर समस्या में मेरा कल्याण समाया हुआ है।
2. मैं आत्मा खुशी का देवता/देवी हूँ।	17. मैं आत्मा भगवान की छत्रछाया में रहनेवाली हूँ।
3. मैं आत्मा खुशनुमा चहरे से सम्पन्न हूँ।	18. मैं आत्मा परमात्म गोद में पलने वाली हूँ।
4. मैं आत्मा खुशी की किरणों फैलाने वाली हूँ।	19. मुझ आत्मा का साथी हज़ारों भुजावाला भगवान है।
5. मैं आत्मा खुशी की झलक दिखलाने वाली हूँ।	20. मैं आत्मा ड्रामा की पटरी पर चलने वाली हूँ।
6. मैं आत्मा खिला हुआ रुहे गुलाब हूँ।	21. मैं आत्मा हीरो एक्टर हूँ।
7. मैं आत्मा खुशी के खज़ाने से सम्पन्न हूँ।	22. मैं आत्मा खुशनसीब हूँ।
8. मैं आत्मा हर आत्मा से सन्तुष्ट हूँ।	23. मुझ आत्मा को स्वयं भगवान ने पसंद किया है।
9. मैं आत्मा सरलचित्त हूँ।	24. मैं आत्मा भगवान की मददगार भुजा हूँ।
10. मैं आत्मा क्षमाशील हूँ।	25. मैं आत्मा खुशमिजाज हूँ।
11. मैं आत्मा सर्व स्नेही हूँ।	26. मैं आत्मा परमात्म प्रत्यक्षता के निमित्त हूँ।
12. मैं आत्मा गुणग्राही हूँ।	27. मैं आत्मा महा मिलन मनाने वाली हूँ।
13. मैं आत्मा खुशी का खज़ाना बांटने वाली हूँ।	28. मैं आत्मा बेफिकर बादशाह हूँ।
14. मैं आत्मा हाँ जी करने वाली हूँ।	29. मैं आत्मा निश्चय के आधार से निश्चिंत हूँ।
15. मैं आत्मा नम्रचित्त हूँ।	30. मैं आत्मा खुशी की खुराक से तन्दुरस्त हूँ।
	31. मैं आत्मा परमात्म प्राप्तियों से सम्पन्न 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 कंट्रोल-90%
मुरली क्लास-90%		नुमाशाम का योग-80%
स्वमान की स्मृति-75%		अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%
खुश रहेना -50%		गुड नाइट-95%
<b>चार्ट: OK या OK</b>		<b>टीचर के हस्ताक्षर</b>
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।		