



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
जून, 2014 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

जून मास का चार्ट:

लक्ष्य – आत्मिक अवस्था।

पुरुषार्थ का पहला और अन्तिम कदम है आत्मिक स्वरूप की अनुभूति। आत्मिक अवस्था ही हर समस्या का हल है, बाबा से लगन बढ़ाने का आधार है, विकर्म विनाश करने की विधि है, कर्म के परिणाम के प्रभाव से मुक्त कर्मातीत बनने का सहज मार्ग है, आपसी रुहानी स्नेह के पुष्प का बीज है...

आओ, हम आत्मिक अभ्यास की गहरी साधना द्वारा अपने ऊँचे लक्ष्य को प्राप्त करें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	स्वयं की भृकुटी के मध्य आत्मा को देखने का अभ्यास
दूसरा	हर एक को आत्मा भाई-भाई की दृष्टि से देखना
तीसरा	स्वयं को आत्मा समझकर कर्मेन्द्रियों से कार्य कराना
चौथा	आत्मा के सतोगुण का अभ्यास करना

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। रोज़ रात को चेक करना है कि क्या मैंने आत्मिक अवस्था का अभ्यास किया? 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. आत्मिक अवस्था - 50%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. किसी में भी आसक्ति नहीं रखेंगे।
2. मूड ऑफ नहीं करेंगे।

- अभ्यास: आत्मा के चमकते सितारे को ही देखना है, देह और देह की कोई भी बात हमें आकर्षित नहीं करें।
- 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 ज़रूर लिखें।

❖ स्वमान:

1. मैं आत्मा चमकता सितारा हूँ।	16. मैं आत्मा कर्मेन्द्रियजीत हूँ।
2. मैं आत्मा प्रकाशपूर्ण हूँ।	17. मैं आत्मा कर्मेन्द्रियों की मालिक हूँ।
3. मैं आत्मा चमकती मणी हूँ।	18. मैं आत्मा साक्षी दृष्टा हूँ।
4. मैं आत्मा ज्योति बिन्दु हूँ।	19. मैं आत्मा कर्मयोगी हूँ।
5. मैं आत्मा देह से न्यारी हूँ।	20. मैं आत्मा राजा हूँ।
6. मैं आत्मा स्वधर्म में स्थित हूँ।	21. मैं आत्मा कर्मतीत हूँ।
7. मैं आत्मा मस्तक सिंहासन पर विराजमान हूँ।	22. मैं आत्मा शान्तस्वरूप हूँ।
8. मैं आत्मा परमात्मा की सन्तान हूँ।	23. मैं आत्मा पवित्रस्वरूप हूँ।
9. मैं आत्मा मस्तकमणी हूँ।	24. मैं आत्मा प्रेमस्वरूप हूँ।
10. मैं आत्मा सन्तुष्टमणी हूँ।	25. मैं आत्मा ज्ञानस्वरूप हूँ।
11. मैं आत्मा देहभान से न्यारी हूँ।	26. मैं आत्मा आनन्दस्वरूप हूँ।
12. मैं आत्मा पूर्वज हूँ।	27. मैं आत्मा सुखस्वरूप हूँ।
13. मैं आत्मा कल्प वृक्ष के तने में हूँ।	28. मैं आत्मा शक्तिस्वरूप हूँ।
14. मैं आत्मा शुभचिन्तक हूँ।	29. मैं आत्मा अनादि हूँ।
15. मैं आत्मा करनकरावनहार हूँ।	30. मैं आत्मा सतोगुणी 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%
आत्मिक अवस्था-50%		गुड नाइट-95%
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।		

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: bkyouthwing@gmail.com Website: www.bkyouth.org

नोंध: मास के किसी एक रविवार को दिव्य दर्पण की रिट्रिट के लिए संलग्न कार्यक्रम भेजा गया है वो अवश्य कराये और उसका रिपोर्ट फोटो के साथ युवा प्रभाग के राष्ट्रिय कार्यालय में जरूर से भेजना है।