



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण गुप
जुलाई मास 2014 के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

जुलाई मास का चार्ट:

लक्ष्य – व्यर्थ संकल्प मुक्त।

व्यर्थ संकल्प हमारी संकल्प शक्ति को क्षीण करते हैं। व्यर्थ संकल्प हमारे मनोबल को कमजोर कर देते हैं। व्यर्थ संकल्प मन को भटकाते हैं, जो एकाग्र होने नहीं देते और बिना एकाग्रता हमारी मानसिक शक्तियों का विकास होना असंभव है। व्यर्थ हमें कभी भी समर्थ बनने नहीं देता। वर्तमान समय हम ब्राह्मणों की अवस्था समर्थ होनी चाहिए। हमारे संकल्प श्रेष्ठ और महान होने चाहिए।

तो आईए, व्यर्थ संकल्प मुक्त होकर हम अपने संकल्पों को महान और ऊँच बनाएं और संसार को श्रेष्ठ दिशा दें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	देखते हुए नहीं देखो
दूसरा	सुनते हुए नहीं सुनो
तीसरा	हर आत्मा का पार्ट अपना अपना है
चौथा	हर बात में मेरा कल्याण समाया हुआ है

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 हम व्यर्थ संकल्प से मुक्त रहें? 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. व्यर्थ संकल्प मुक्त - 50%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. व्यर्थ समाचार न सुनेंगे, न पढ़ेंगे।
2. व्यर्थ कर्म से मुक्त रहेंगे।

- अभ्यास: अमृतवेले अपनी स्थिति समर्थ बनायेंगे।

- 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 मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ।	16. मैं आत्मा उदाहरणमूर्त हूँ।
2. मैं आत्मा परम पवित्र हूँ।	17. मैं आत्मा विश्व को सहारा देने वाली हूँ।
3. मैं आत्मा शान्ति का अवतार हूँ।	18. मैं आत्मा सफलता का सितारा हूँ।
4. मैं आत्मा सुखदाता हूँ।	19. मैं आत्मा नष्टमोहा हूँ।
5. मैं आत्मा वरदाता हूँ।	20. मैं आत्मा भगवान की भूजा हूँ।
6. मैं आत्मा महान हूँ।	21. मैं आत्मा सन्तुष्टमणी हूँ।
7. मैं आत्मा सर्व श्रेष्ठ हूँ।	22. मैं आत्मा शान्तिदेवा हूँ।
8. मैं आत्मा परम पूज्य हूँ।	23. मैं आत्मा इष्ट देव हूँ।
9. मैं आत्मा पूर्वज हूँ।	24. मैं आत्मा सम्पूर्ण निर्विकारी हूँ।
10. मैं आत्मा कल्प वृक्ष के तने में हूँ।	25. मैं आत्मा निरहंकारी हूँ।
11. मैं आत्मा आधारमूर्त हूँ।	26. मैं आत्मा सर्व स्नेही हूँ।
12. मैं आत्मा कुल दीपक हूँ।	27. मैं आत्मा एकव्रता हूँ।
13. मैं आत्मा ब्रह्मा बाबा की भूजा हूँ।	28. मैं आत्मा वफादार हूँ।
14. मैं आत्मा पवित्र फरिश्ता हूँ।	29. मैं आत्मा विश्व कल्याणकारी हूँ।
15. मुझ आत्मा का साथी स्वयं भगवान है।	30. मैं आत्मा प्रेम स्वरूप हूँ।
	31. मैं आत्मा ज्ञानगंगा 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?-8	
व्यर्थ संकल्प मुक्त-50%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: OK या OK	टीचर के हस्ताक्षर	
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।		



Divya Darpan Retreat

जुलाई: व्यर्थ संकल्प मुक्त

- 4.00 से 4.45: योग – बापदादा से अलौकीक दिव्य खज़ानों की सौगात प्राप्त करें (बाबा के सामने बास्केट में भिन्न भिन्न ज्ञानके सम्बन्धित वस्तुयें रखी जायें जैसेकी मोती, माला, स्लोगन, तिलक, हिरा, वरदान कार्ड.....) सभी एक के बाद एक उठकर बाबा से दृष्टि लेते हुए बिना देखे बास्केट में से एक वस्तु प्राप्त करें।
- 4.45 से 5.00: मिले हुए खज़ानों पर चिंतन (जैसेकि—माला: मैं आत्मा बाबा के गले का हार हूँ या बाबा ने मुझ आत्माको विजयमाला दि आदि...)
- 5.00 से 5.45: एक जैसे मिले हुए खज़ानों वाली आत्माओं का ग्रूप बनायें और र्वकशोप करायें
- अपने जीवनके साथ उस खज़ाने को ज्ञानकी दृष्टिसे देखें
 - उस खज़ाने को सम्पूर्ण धारण कैसे करेंगे
 - उस खज़ाने से मुझ आत्माको क्या प्राप्तियाँ होगी
 - उस खज़ाने की वृद्धि करने हेतु भविष्य में सेवामें कैसे प्रयोग करेंगे
- 5.45 से 6.00: र्वकशोप के पॉइन्ट की आपस में लेन देन करें
- 6.00 से 6.30: योग
- 6.30 से 7.30: मुरली
- 7.30 से 8.30: टाइमटेबुल बनाये (मनचर्या, दिनचर्या, सारे दिनके लिये बुद्धि का प्लानिंग)
- 8.30 से 9.00: सेलीब्रेशन (व्यर्थ को विदाई और समर्थ को बधाई – स्वयं ही बलून फूलायें और फिर एक दूसरे को सौगात दें (बलून पर लिख भी सकते हैं), फिर अपने परिवार या सोसायटी में किसी छोटे बच्चेको वह बलून देदें, सम्बंधित गीत बजायें –मन बदलों, चिन्तन बदलों...जैसा सोचोगे तुम वैसा बन जाओगे... आदि आदि)

नोंध: दिन और समय आप अपनी सुविधा अनुसार परिवर्तित कर सकते हैं।