



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
फरवरी, 2015 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

फरवरी मास का चार्ट:

लक्ष्य – विशेषता को धारण कर कमियों को समाप्त करना।

18 जनवरी, 2015 की अव्यक्त मुरली में बापदादा ने महावाक्य उच्चारें कि इतनी बड़ी विश्व में से आप सिकीलधे दीपकों को बाप देख खुश हो रहे हैं और दिल में वाह-वाह के गीत गा रहे हैं, हर एक दीपक परमात्मा प्यारे और दिल में समाने वाले हैं। हर एक दीपक की अपनी-अपनी विशेषता बाप देख रहे हैं और आप सभी तो देखते ही रहते हैं। हर एक दीपक अपनी रोशनी से विश्व को रोशन बना रहे हैं।

आज के स्मृति दिवस पर एक-एक बच्चे को इस दिन की स्मृति के साथ समर्थी चाहिए। तो सभी बच्चे इस स्मृति दिवस, इस विशेष दिन पर आज अपने में कोई विशेषता ध्यान में रख और अपने में धारण करें। जो भी अपने में कमी समझते हो उस कमी को आज के दिन समाप्त कर कोई उमंग-उत्साह की धारणा का संकल्प करना। सोने के पहले यह संकल्प करके और अमृतवेले उसी को दोहरा कर हमेशा के लिए अटेन्शन देते-देते बाप समान बन जाना ही है।

तो आइये, हम अपनी विशेषता की चमक से इस जहान को रोशन करें और बाप समान बनकर बाबा के प्यार का रीटर्न करें।

विधि :

सप्ताह	शिव जयंती के उपलक्ष में दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	बेल पत्र – हर रोज अपनी कमियों की बलि चढ़ाना
दूसरा	उपवास – वे कमियाँ दोबारा न हो उसका उपवास करना
तीसरा	व्रत – हर रोज अलग-अलग विशेषता को दृढ़ता से धारण करना
चौथा	जागरण – कोई भी विकार का अंश भी हमें प्रभावित न करें उसके लिए जागृत रहना

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उस पर कार्य करते अभ्यास एवं चिन्तन करना है। रोज रात को उस पर 10 लाईन कम से कम डायरी में लिखनी है।

❖ विशेष Activity: मास के प्रथम रविवार को सभी युवा एवं दिव्य दर्पण चार्ट भरनेवाले भाई-बहनों के लिए 1 घण्टे की भट्टी रखें। जिसमें उनके मस्तक पर स्टार का चमकीला तिलक लगाया जायें। निम्नलिखित विधि का प्रयोग करें:

1. विशेषता क्या है और कमियाँ क्या है उस पर सेन्टर के निमित्त बहन प्रकाश डालें।
2. उन्हें कॉमेन्ट्री के माध्यम से महसूस करायें कि मुझ आत्मा की विशेषता क्या है और विशेषता पर आधारित अपना एक स्वमान बनाएं।
3. आमने –सामने 10 मिनट योग करें और सभी को छोटी-छोटी चिटकियाँ दी जाये जिस पर वह सामने वाली आत्मा की विशेषता लिखें। फिर एक दूसरे को गिफ्ट दे।
4. विशेषता को धारण करने का Action Plan बनाएं।

❖ 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. लक्ष्य अनुसार सफलता- 40% |
| 10. गुड नाइट- रात्रि 9.30 | | |

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

1. किसी भी आत्मा की कमी नहीं देखेंगे।
2. सभी में विशेषता ही देखेंगे।

अभ्यास: हर घण्टे अपनी विशेषता का चमकता हुआ दीपक देखें और विश्व अंधकार से बदल रोशनी में आ रहा है यह महसूस 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 जरूर लिखें।

सप्ताह	स्वमान
पहला	मैं आत्मा चमकता हुआ दीपक हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा चमकती हुई मस्तक मणी हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा चमकता हुआ बेदाग हीरा हूँ।
चौथा	मैं आत्मा चमकता हुआ सितारा 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%	व्यायाम/पैदल-80%	मुरली क्लास-90%
स्वमान की स्मृति-75%	लक्ष्य अनुसार सफलता -40%	अमृतवेला-75%
		ट्रैफिक कंट्रोल-90%
		नुमाशाम का योग-80%
		अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%
		गुड नाइट-95%
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।		

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: youthwing@bkivv.org
Mobile: (+91) 9427313773 Website: www.bkyouth.org