

युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
अगस्त, 09 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंटस

अगस्त मास का चार्ट:

ईश्वरीय मर्यादायें ही हमारे जीवन की रक्षा करती हैं। ईश्वरीय मर्यादाओं का पालन हमें अतीन्द्रिय सुख का अनुभव कराता है। मर्यादाओं से ही हम श्रेष्ठ गायन वा पूजन योग्य बनते हैं। ईश्वरीय मर्यादायें हमें माया से सेफ रखती हैं और निर्विघ्न बनाती हैं।

हमें अपना वायदा कभी भूलना नहीं है कि “अब हमें बापदादा के महावाक्यों को साकार स्वरूप देना ही है और 2009 में गवर्मेन्ट के सामने मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जाना ही है।”

हर सप्ताह हम निम्नलिखित एक-एक मर्यादा को धारण करेंगे और उस पर सदाकाल के लिए अटेन्शन देंगे। एक के बाद दूसरी धारणा करेंगे तो पहली धारणा को छोड़ नहीं देंगे।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण के लिए मर्यादाएँ
प्रथम	कम बोलें
दूसरा	धीरे बोलें
तीसरा	मधुर बोलें
चौथा	सोच के बोलें

1. कम बोले: हम सब वानप्रस्थी आत्माएँ हैं। अब घर चलने का समय है अर्थात् वाणी से परे जाना है तो विशेष यह अभ्यास करें कि जितना आवश्यक हो उतना ही बोलें। जहाँ 5 शब्दों से काम चलता हो वहाँ 50 शब्दों का प्रयोग नहीं करें।
2. धीरे बोलें: हमारी वाणी ऐसी हो जो आत्माओं को साइलेन्स में ले जाये, शान्ति का अनुभव कराये। जैसे माँ लोरी गाती है बच्चे को शान्ति में ले जाने के लिए तो हमारी वाणी ऐसी हो जो आत्माओं का मन शान्त हो जाये।
3. मधुर बोलें: हम अति मीठे ते मीठे बाबा के मीठे बच्चे हैं। बाबा हम बच्चों को हर रोज़ मीठे बच्चे कहकर अति मीठा बनाते हैं। मधुर वाणी पवित्र आत्माओं की परख है।
4. सोच के बोलें: ज्ञानी बोलने से पहले सोचते हैं और अज्ञानी बोलने के बाद सोचते हैं फिर पश्चाताप करते हैं। ब्राह्मणों को सत वचन का वरदान मिला हुआ है इसे याद रख हर बोल बोलने से पहले सोचना चाहिए।

❖ 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. कम बोले: ✓
10. गुड नाइट - 10.30

❖ इस मास हम विशेष अमृतवेले योग को पावरफुल बनाने का पुरुषार्थ करेंगे। अमृतवेले के समय अपनी आत्मा को अमृत से भरपूर कर देने से सारा दिन कर्म भी ऐसे होंगे। अगर इस श्रेष्ठ वेला को साधारण रीति से चला लेते हो तो सारा दिन संकल्प और कर्म भी साधारण ही चलते हैं। यह अमृतवेला सारे दिन के समय का फाउण्डेशन है। अगर फाउण्डेशन कमजोर वा साधारण डालोगे, तो ऊपर की बनावट भी ऑटोमेटिकली ऐसी होगी। इस कारण जैसे मकान के फाउण्डेशन की तरफ अटेन्शन दिया जाता है वैसे सारे दिन का फाउण्डेशन-टाइम अमृतवेला 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 इकॉनोमी का अवतार हूँ।	16. मैं आत्मा मधुरता का फ़रिश्ता हूँ।
2. मैं आत्मा मास्टर सतगुरु हूँ।	17. मैं आत्मा मीठे ते मीठे बाप की सन्तान हूँ।
3. मैं आत्मा सेन्ट बनने वाली इनोसेन्ट हूँ।	18. मैं आत्मा सर्वश्रेष्ठ ब्राह्मण हूँ।
4. मैं आत्मा सफलतामूर्त हूँ।	19. मैं आत्मा मास्टर मुरलीधर हूँ।
5. मैं आत्मा डबल सिरताज हूँ।	20. मैं आत्मा स्वीटेस्ट बाप की स्वीट सन्तान हूँ।
6. मैं शान्ति का फ़रिश्ता हूँ।	21. मैं आत्मा सम्पूर्ण पवित्र हूँ।
7. मैं अंतर्मुखी आत्मा हूँ।	22. मैं आत्मा भविष्य निर्माता हूँ।
8. मैं आत्मा शीतला देवी हूँ।	23. मैं व्यर्थ बोल से मुक्त आत्मा हूँ।
9. मैं आत्मा धैर्यवान हूँ।	24. मैं रॉयल आत्मा हूँ।
10. मैं गंभीरता का देव/ देवी हूँ।	25. मैं आत्मा विश्व परिवर्तक हूँ।
11. मैं आत्मा देह से न्यारी हूँ।	26. मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ।
12. मैं आत्मा शालीनता की मूरत हूँ।	27. मैं आत्मा अकालतख्तनशीन हूँ।
13. मैं आत्मा शान्तिधाम निवासी हूँ।	28. मैं त्रिकालदर्शी आत्मा हूँ।
14. मैं आत्मा शान्तस्वरूप हूँ।	29. मैं ज्ञानयुक्त राजयुक्त आत्मा हूँ।
15. मैं ईश्वरीय सुखों से भरपूर आत्मा हूँ।	30. मैं सर्व की स्नेही आत्मा हूँ।
	31. मैं आत्मा भाग्यविधाता हूँ।

❖ हर मास के प्रथम सप्ताह में यह पोस्ट कार्ड 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-45%	
मुरली क्लास-90%	नुमाशाम का योग-45%	
स्वमान की स्मृति-55%	अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%	
मर्यादाएँ -70%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: OK या OK	टीचर	के
हस्ताक्षर		
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।		