

Effort For January

दिनचर्या की रूपरेखा:

- 1) सभी सदस्य अपनी दिनचर्या को नियमबद्धरूप से चलाएं। यह पुरुषार्थ शुरू करने से पहले कृपया दिनांक 18-6-1970 की अव्यक्त वाणी अवश्य पढ़ें।
- 2) एक डायरी या नोटबुक या रजिस्टर (जिसे फ्रेमबुक कहा जाएगा) में प्रतिदिन अपने पुरुषार्थ के निम्नलिखित बिन्दुओं को चार्ट के रूप में सुन्दर अक्षरों में सच्चा-सच्चा लिखें और प्रति सप्ताह रविवार को अपनी निमित्त बहन से चेक करवाकर उसके हस्ताक्षर कराएं।
- i) स्वमान—इस पत्र के साथ दिये गये हर रोज के स्वमान को एक दिन पहले रात को सोते समय पढ़ें और सुबह बाबा से गुड़मोर्निंग करने के पश्चात् उस स्वमान को प्रैक्टिस करें और अमृतवेला से लेकर दिनभर उस पर विविध रीति पुरुषार्थ करें। फ्रेमबुक में उसे दिनभर में कम से कम 21 बार या ज्यादा बार लिखें।

ii) फ्रेमबुक में ऊपर की चार पंक्तियों में निम्नलिखित बिन्दु लिखकर उसका परिणाम प्रतिदिन रात को सोने से पहले जरूर लिखें:

- | | | |
|------------------------------------|---------------------|------------------------|
| 1. गुड मोर्निंग - | 2. अमृतवेला - | 3. व्यायाम/पैदल - |
| 4. ट्राफिक कंट्रोल - | 5. मुरली क्लास - | 6. अव्यक्त मुरली पढ़ी? |
| 7. स्वमान की स्मृति- | 8. दिनभर में नींद - | 9. नुमा शाम का योग - |
| 10. परिवार/व्यवसाय में सन्तुष्टता- | 11. गुड़ नाईट - | |

(इस प्रकार लिखना है:

- 1) गुड मोर्निंग-सुबह आंख खुलते ही बाबा से गुड़ मोर्निंग करनी है और वह समय लिखना है।
- 2) अमृतवेला-अगर आप सेन्टर पर रहते हैं तो अमृतवेला योग संगठन में करना है और अगर घर पर रहते हैं तो बिस्तर से उठकर बाबा के फोटो या कास्केट के सामने नीचे या कुर्सी पर बैठकर करना है। कहां किया और कितने समय किया यह लिखना है। जैसे- 'हॉल में -4 से 4.45' या 'मिस हुआ'
- 3) व्यायाम-10-15 मिनट शारीरिक व्यायाम जरूर करना है और अगर किया है तो ✓ और नहीं किया है तो × का निशान लगाना। पैदल-तन्दुरस्ती बनाए रखने के लिए 30 या 45 मिनट का पैदल करना भी हितावह है अतः अगर किया है तो ✓ और नहीं किया है तो × का निशान लगाना।
- 4) ट्राफिक कंट्रोल-5 स्वरूपों की स्मृति के साथ कितने समय किया, वह लिखना।
- 5) मुरली क्लास-जहां तक सम्भव हो हर रोज मुरली क्लास सेन्टर पर सुबह संगठन में हॉल में एकाग्रचित्त हो बैठकर ही करना है। और लिखना है: 'हॉल में' या 'अलग से पढ़ी' या 'मिस हुआ'।
- 6) अव्यक्त मुरली पढ़ी? अव्यक्त मुरलियों में ज्ञान का विपुल भण्डार भरा हुआ है और परमात्मा द्वारा उच्चारित हुए महावाक्य पढ़ना हम बच्चों का परम कर्तव्य है। अब तक चली हुई सभी मुरलियां पढ़ना हमारे लिए अतिआवश्यक एवं कल्याणकारी है। अतः जनवरी-1969 से अभी तक चली हुई और उसमें से आपने जो नहीं पढ़ी हो वह कम से कम एक मुरली रात को सोने के पहले जरूर पढ़नी है। और 'हां' या 'ना' लिखना है।
- 7) स्वमान की स्मृति-दिनभर में निर्धारित स्वमान की स्मृति कैसी रही यह लिखना है जैसे- 'बहुत अच्छी' या 'अच्छी' या 'कम' या 'नहीं रही'।
- 8) दिनभर में नींद-आलस्यवश दिन में ज्यादा नींद न हो जाए उसके लिए अमृतवेला उठने एवं गुड़ नाईट से बीच कितने समय नींद की सो लिखना है। जैसे- '1 घण्टा'
- 9) नुमा शाम का योग-सांय 7 से 7.30 बजे का योग अमृतवेला जितनी शक्ति प्रदान करता है। अतः अपने कार्यकलापों से समय निकलकर इस समय योग करने का लक्ष्य रखें। अगर इस समय अनुकूल नहीं है तो रात्री 10 बजे तक भी योग कर सकते हैं। अगर किया है तो ✓ और नहीं किया है तो × का निशान लगाना।
- 10) परिवार/व्यवसाय में सन्तुष्टता-परिवार और व्यवसाय में आपसे सभी सन्तुष्ट रहे। अगर हां तो ✓ और नहीं तो × का निशान लगाना।
- 11) गुड़ नाईट-रात को कितने बजे सोने गए वह समय लिखना है। बापदादा के महावाक्य है 'रात को सोने के लिए बिस्तर पर जाने के पश्चात् बिस्तर पर बैठकर कोई भी बात नहीं करे।' (16-11-1995)

iii) उसके बाद फ्रेम बुक में उस दिन की मुरली से पोईन्ट, वरदान, स्लोगन आदि उसी पेज पर लिखना।

iv) ऊपर बताए अनुसार स्वमान उसी पेज पर लिखकर अभ्यास करना।

पुरुषार्थ के बिन्दु

- 1) जनवरी-2008 अव्यक्त मास विशेष तपस्या के लिए वरदानी मास है। इस मास में अन्तर्मुखी बन, आत्म-अभिमानि स्थिति बनाने का जितना अभ्यास करेंगे उतना हमारा फाउन्डेशन मजबूत बन जाएगा। इसलिए इस पत्र

के साथ एक चार्ट संलग्न किया गया है। हरेक घण्टे में कुछ मिनट के लिए स्वयं को आत्मिक स्थिति में स्थित कर स्वमान का अभ्यास करना है। अगर अभ्यास किया है तो उस समय के सामने ✓ लगाना है और नहीं किया तो × लगाना है। मास के अन्त में यह चार्ट अपनी निमित्त टीचर बहन को दे देना है।

2) प्रतिमास 1 तारीख को अपने पुरुषार्थ का निम्नलिखित चार्ट (प्रतिशत में) एक पोस्टकार्ड पर लिखकर युवा प्रभाग-महादेवनगर सेन्टर पर भेजना है जो बापदादा को दिखाया जाएगा।

नाम: _____	सेन्टर का नाम: _____	जोन: _____
गुड मोर्निंग-90%	अमृतवेला-75%	
व्यायाम/पैदल-80%	ट्राफिक कंट्रोल-45%	
मुरली क्लास-90%	नुमा शाम का योग-45%	
स्वमान की स्मृति-55%	अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%	
परिवार/व्यवसाय में सन्तुष्टता-70%	गुड नाईट-95%	
चार्ट: OK या OK	टीचर के हस्ताक्षर	

अगर हर पुरुषार्थ में आपका चार्ट औसत 75% या अधिक है तो **OK** समझे अन्यथा **OK** करें।

स्वमान की सूची:

- | | |
|---|---|
| 1) मैं आत्मा पवित्र स्वरूप हूँ। | 17) मैं आत्मा निर्बन्धन हूँ। |
| 2) मैं आत्मा पवित्रता का अवतार हूँ। | 18) मैं आत्मा त्रिकालदर्शी हूँ। |
| 3) मैं आत्मा पवित्रता का फरिश्ता हूँ। | 19) मैं आत्मा कमल आसनधारी हूँ। |
| 4) मैं आत्मा पवित्रता की मूर्ति हूँ। | 20) मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ। |
| 5) मैं आत्मा परम पवित्र हूँ। | 21) मैं आत्मा सफलता का सितारा हूँ। |
| 6) मैं आत्मा पवित्रता का सूर्य हूँ। | 22) मैं आत्मा बाबा के नयनों के नूर हूँ। |
| 7) मैं आत्मा पवित्रता की मणि हूँ। | 23) मैं पुण्य आत्मा हूँ। |
| 8) मैं आत्मा होलीहंस हूँ। | 24) मैं आत्मा विश्व-सेवाधारी हूँ। |
| 9) मैं आत्मा मास्टर मुक्ति-जीवनमुक्ति दाता हूँ। | 25) मैं आत्मा रूहानी खुशबुदार फूल हूँ। |
| 10) मैं आत्मा आधारमूर्त-उद्धारमूर्त हूँ। | 26) मैं आत्मा बेफिकर बादशाह हूँ। |
| 11) मैं आत्मा समाधानस्वरूप हूँ। | 27) मैं खुशानसीब आत्मा हूँ। |
| 12) मैं आत्मा परम सौभाग्यशाली हूँ। | 28) मैं आत्मा तपस्वीमूर्त हूँ। |
| 13) मैं आत्मा भगवान की छत्रछाया में हूँ। | 29) मैं आत्मा महावीर हूँ। |
| 14) मैं आत्मा तीव्र पुरुषार्थी हूँ। | 30) मैं आत्मा अंगद समान अचल अडौल हूँ। |
| 15) मैं आत्मा उड़ता पंछी हूँ। | 31) मैं आत्मा दिव्य दर्पण हूँ। |
| 16) मैं आत्मा विघ्न-विनाशक हूँ। | |

दिव्य दर्पण ग्रुप को प्रोत्साहित करने के लिए निम्नलिखित प्रयास किए जाए:

