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

जनवरी मास का चार्ट:

इस मास में हम विशेष बिन्दु बन, बिन्दु बाबा को याद कर और सेकण्ड में बिन्दु (फुलस्टोप) लगाने का अभ्यास करेंगे और सम्पूर्ण पवित्रता धारण कर सारे ब्राह्मण परिवार में फैलाने का लक्ष्य रखेंगे।

बापदादा के महावाक्य है (30/11/08): "अभी दो शब्द की लात-तात लगाओ-एक सम्पूर्ण पवित्रता, सारे ब्राह्मण परिवार में फैलानी है। जो कमजोर हैं उसको सहयोग देके भी बनाओ। यह बड़ा पुण्य है। छोड़ नहीं दो, यह तो है ही ऐसा, यह तो बदलना ही नहीं है, यह श्राप नहीं दो, पुण्य का काम करो। बदलके दिखायेंगे, बदलना ही है। उनकी उम्मीदें बढ़ाओ, गिरे हुए को गिराओ नहीं, सहारा दो, शक्ति दो। एक लास्ट टाइम की लास्ट एक घड़ी होगी जिसमें फुलस्टाप लगाना पड़ेगा। फुलस्टाप सेकण्ड में लगाने का बार-बार अभ्यास करो।"

विधि :

इस मास में चार बातों में सम्पूर्ण पवित्रता धारण करेंगे और निम्नलिखित चार बातों में फुलस्टाप का अभ्यास करेंगे :

सप्ताह	सम्पूर्ण पवित्रता	स्वरूप	दिव्य दर्पण के लिए विशेष अभ्यास	सेकण्ड में फुलस्टाप
प्रथम	वृत्ति में पवित्रता	अनादि	हर आत्मा के प्रति शुभ भावना एवं कामना हो	परचिन्तन
दूसरा	दृष्टि में पवित्रता	आदि	हर आत्मा के भृकुटि में आत्मा भाई को देखना है	परदर्शन
तीसरा	वाणी में पवित्रता	पूज्य	किसी भी आत्मा के प्रति गिरावट के बोल न हो	परनिन्दा
चौथा	व्यवहार में पवित्रता	ब्राह्मण	क्रोध का अंश न हो, प्रेमपूर्ण व्यवहार हो	परमत

❖ फ्रेमबुक में ऊपर चार पंक्तियों में निम्नलिखित बिन्दु लिखकर उसका परिणाम प्रतिदिन रात को सोने से पहले लिखे:

1.गुड मोर्निंग - 3.30 2.अमृतवेला - 3.30 से 4.45, बाबा के कमरे में 3.व्यायाम/पैदल - हाँ जी
4.ट्रैफिक कन्ट्रोल- 5 5.मुरली क्लास - क्लास में सुनी 6.अव्यक्त मुरली पढ़ी? - हाँ जी
7.स्वमान की स्मृति -बहुत अच्छी 8. वृत्ति में पवित्रता - 80% 9.फुलस्टाप - एक मिनट
10. नुमा शाम का योग- हाँ जी 11.गुड नाइट- 10.30

- **सम्पूर्ण पवित्रता** – ब्राह्मण जीवन का फाउण्डेशन है पवित्रता और पवित्रता द्वारा ही परमात्मा प्यार और सर्व परमात्मा प्राप्तियां हो रही हैं। प्युरिटी को पर्सनैलिटी, रीयल्टी, रायॅल्टी कहा जाता है। पवित्रता ब्राह्मण जीवन का जन्म सिद्ध अधिकार है।

दिनभर में ड्रिल का अभ्यास : अमृतवेले से लेकर रात तक जो भी हर कर्म की श्रीमत मिली है वह चेक करना। बीच-बीच में कम से कम 10 बार एक सेकण्ड में आत्म-अभिमानी, अपने शरीर को भी देखते हुए अशरीरी स्थिति में न्यारा और बाप का प्यारा अनुभव कर पवित्रता की शक्ति का अनुभव करें। पवित्रता की शक्ति से भरपूर होकर फिर समस्त संसार में फैलायें जिससे आत्माए एवं प्रकृति के 5 तत्व भी पावन बन रहे हैं यह महसूस करें।

- **एक सेकण्ड में फुलस्टाप:–**

एक है ज़िम्मेवारी, जिसके कारण सोचना, देखना या सुनना पड़ता है लेकिन उसके पहले सेकण्ड में बिन्दी लगाने की कला सीख लें, फुलस्टाप लगाना सीख लें नहीं तो देखते हुए नहीं देखो, सुनते हुए नहीं सुनो, स्वचिन्तन में रहो।

1. परचिन्तन : परचिन्तन वाला अपनी ग़लती भी दूसरे पर लगायेगा क्योकि उसका यही चिन्तन चलता रहेगा कि दूसरे की गलती कहां थी, कहां उसे परिवर्तन करने की आवश्यकता है। उसका स्व-चिन्तन कभी नहीं चलेगा। स्व-चिन्तन अर्थात् अपनी सूक्ष्म कमज़ोरियों को, अपनी छोटी-छोटी ग़लतियों को चिन्तन करके मिटाना, परिवर्तन करना। चेक करें कितने समय में परचिन्तन को फुलस्टाप लगा सके।

2. परदर्शन: दूसरे को देखने में मैजारिटी बहुत होशियार हैं। दूर की नज़र तेज है। दूसरे को देखने में स्वयं का भी पुरुषार्थ ढ़ीला हो जाता है, अलबेलापन आ जाता है इसलिए सदैव यही दृढ़ संकल्प रखना है कि 'हे अर्जुन' मुझे ही बनना है। कोई बने या नहीं मुझे बाप समान बनना ही है। चेक करें कितने % परदर्शन मुक्त रहे।
3. परनिन्दा: किसी आत्मा की निन्दा करना यह कनिष्ट प्रकार का कर्म है। कर्म की गुह्य गति अनुसार जिस आत्मा की निन्दा करते हैं वह उस आत्मा तक पहुँच ही जाती है और वह आत्मा फिर एक की दस गुना निन्दा हमारी करती है। सदैव यह सोचो कि हर आत्मा बाप की पसन्द की हुई है और वह जो है जैसी है वही श्रेष्ठ है। चेक करें कितने % परनिन्दा मुक्त रहे।
4. परमत: चलते-चलते श्रीमत के साथ-साथ आत्माओं की परमत मिक्स कर देते हैं। परमत पर चल करके तो देख लिया आत्मा की गति क्या हुई अब इस छोटे से संगमयुग में जब की स्वयं बाप हम बच्चों को हर बात की श्रेष्ठ मत दे रहे हैं तो अमृतवेले से लेकर रात तक हर कर्म करने से पहले चेक करें कि श्रीमत अनुसार है। चेक करें कितने % परमत मुक्त रहे।

❖ 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:

स्वमान:

अनादि स्वरूप:	16. मैं आत्मा पवित्रता की मूर्ति हूं।
1. मैं आत्मा पवित्र सितारा हूं।	17. मैं आत्मा पूर्वज हूं।
2. मुझ आत्मा का स्वधर्म पवित्रता है।	18. मैं आत्मा कमलआसनधारी हूं।
3. मैं आत्मा परम पवित्र हूं।	19. मैं आत्मा वरदाता हूं।
4. मैं आत्मा पवित्रता का सूर्य हूं।	20. मैं आत्मा सर्व की मनोकामनाए पूर्ण करने वाली हूं।
5. मैं आत्मा पवित्रता की मणि हूं।	21. मैं आत्मा ईष्ट देव हूं।
6. मैं आत्मा परम पवित्र परमात्मा की सन्तान हूं।	ब्राह्मण स्वरूप:
7. मैं आत्मा बेदाग हीरा हूं।	22. मैं आत्मा सर्वश्रेष्ठ ब्राह्मण हूं।
आदि स्वरूप:	23. ज्ञानसूर्य परमात्मा की शक्तिशाली किरणों से मैं आत्मा पवित्र बन गई हूं।
8. मैं आत्मा पवित्रता की देवी हूं।	24. मैं आत्मा कुल दीपक हूं।
9. मैं आत्मा पवित्र ताजधारी हूं ।	25. मैं आत्मा यज्ञ रक्षक हूं।
10. मैं आत्मा पवित्रता का अवतार हूं।	26. मैं आत्मा यज्ञ स्नेही हूं।
11. मैं पवित्र राज्याधिकारी आत्मा हूं।	27. मैं आत्मा पवित्र ब्राह्मण हूं।
12. मैं आत्मा सम्पूर्ण सतोप्रधान हूं।	28. मैं आत्मा खुदाई खिदमदगार हूं।
13. मैं आत्मा इच्छा मात्रम् अविद्या हूं।	29. मैं आत्मा ब्रह्मा बाप की भुजा हूं।
14. मैं पवित्र देवात्मा हुं।	30. मैं आत्मा श्रीमत अनुसार कर्म करने वाली हूं।
पूज्य स्वरूप:	31. मैं आत्मा पुरुषोत्तम संगमयुगी ब्राह्मण हूं।
15. मैं आत्मा पूजनीय हूं।	

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: bkyouthwing@gmail.com Website: www.bkyouth.org
To Get sms Daily for Swaman Please type "JOIN Divyadarpan" and sms to 567678.