

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

जुलाई मास का चार्ट:

ईश्वरीय मर्यादायें ही हमें कर्मातीत बनायेंगी। मर्यादा से ही हम पुरुषोत्तम बनते हैं। मर्यादाओं को भूल से भी तोड़ा तो पुरुषोत्तम बनने वालों की लिस्ट से बाहर चले जायेंगे। मर्यादायें हमारे संगमयुग का ताज हैं। जितना उसमें रहेंगे उतना सेफ रहेंगे। अगर बुद्धि रूपी पांव ज़रा भी मर्यादा की लकीर के बाहर निकलेगा तो माया रावण हमें ज़रूर शोक वाटिका में ले जायेगा। हमें ईश्वरीय जीवन मिला ही है अतीन्द्रिय सुख का अनुभव करने के लिए इसलिए सदा ही मर्यादा की लकीर के अन्दर रहें तो ईश्वर राम के साथ सदा मौज़ का अनुभव कर सकेंगे।

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	वृत्ति: शुभ भावना और शुभ कामना
दूसरा	दृष्टि: हम आत्मा भाई-भाई हैं
तीसरा	बोल: मीठे और धीरे बोल
चौथा	कृति: सुखदाई कर्म

1. वृत्ति : शुभ भावना और शुभ कामना – शुभ भावना अर्थात् शक्तिशाली संकल्प। शुभ भावना, शुभ कामना के बिना हो नहीं सकती। हर आत्मा के प्रति सदैव रहम की कामना रखनी है। दूसरे की कमी को अपनी शुभ भावना, शुभ कामना से परिवर्तन करना है, न कि वर्णन करना है। दृढ़ संकल्प करना है कि मुझे शुभ वृत्ति से शुभ वायुमण्डल बनाना ही है।
2. दृष्टि : हम आत्मा भाई-भाई हैं - किसी भी आत्मा को देखें तो आत्मा बिन्दु के अलावा हमारा ध्यान कहाँ भी न जाये। बिन्दु बन बिन्दु को देखने का अभ्यास करना है।
3. बोल : मीठे और धीरे बोल - हम ब्राह्मणों के बोल मीठे होने चाहिए क्योंकि हम साधारण नहीं, असाधारण हैं। लौकिक नहीं, अलौकिक आत्माएं हैं। धीरे बोलना सभ्यता की निशानी है। कभी भी किसी के सामने बात करते समय हमारे बोल कभी कड़वे वा ज़ोर से नहीं होने चाहिए।
4. कृति : सुखदाई कर्म - हम सुख के सागर बाबा के बच्चे सुखदेव हैं। देह भान से दुःख मिलता है इसलिए हर कर्म हमें आत्म-अभिमानि स्थिति में करना है जिससे हमें भी सुख मिले एवं अन्य आत्माओं को भी हमसे सुख की महसूसता आये।

❖ 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. शुभ भावना और शुभ कामना: ✓
10. गुड नाइट- 10.30

❖ 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 प्वाइंट लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह जरूर लिखें। सदा स्वमान में रहने से देह अभिमान मिटता है। महावाक्य (18/01/09) “शुभ चिन्तन के लिए स्वमान का कोई न कोई अपना टाइमल मन को होमवर्क दे दो, मन का टाइमटेबल बनाओ, कर्म का तो टाइमटेबल बनाते हो लेकिन मन का टाइमटेबल बनाओ। स्वमान, अमृतवेले मिलन मनाने के बाद मन को दे दो लेकिन जैसा कि 12-13 बारी सभी को टाइम मिलता है, उसमें रियलाइज भी करो, रिवाइज भी करो तो मन बिजी रहने से व्यर्थ संकल्प में समय नहीं जायेगा, मेहनत नहीं करनी पड़ेगी, हर समय संगमयुग जो मौज का युग है, उसी मौज में रहेंगे।”

स्वमान:

1. मैं आत्मा शुभ चिन्तक हूँ।	16. मैं आत्मा सदा स्नेह के सागर में लवलीन रहने वाली हूँ।
2. मैं आत्मा मास्टर क्षमा का सागर हूँ।	17. मैं आत्मा मीठे ते मीठे बाप की सन्तान हूँ।
3. मैं आत्मा पूर्वज हूँ।	18. मैं आत्मा सर्वश्रेष्ठ ब्राह्मण हूँ।
4. मैं आत्मा कल्प वृक्ष की जड़ों में हूँ।	19. मैं आत्मा धैर्यवान हूँ।
5. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।	20. मैं आत्मा स्वीटेस्ट बाप की स्वीट सन्तान हूँ।
6. मैं आत्मा विश्वपरिवर्तक हूँ।	21. मैं आत्मा रूहानी स्नेह से सम्पन्न हूँ।
7. मैं आत्मा शुभ वायुमण्डल बनाने वाली हूँ।	22. मैं आत्मा सुखदेव हूँ।
8. मैं आत्मा बिन्दु हूँ।	23. मैं आत्मा सुख स्वरूप हूँ।
9. मैं आत्मा भ्रुकुटि में चमकती मणि हूँ।	24. मैं आत्मा सुखदायी हूँ।
10. मैं आत्मा चमकता सितारा हूँ।	25. मैं आत्मा खुशानसीब हूँ।
11. मैं आत्मा देह से न्यारी हूँ।	26. मैं आत्मा खुशी का खज़ाना बांटने वाली हूँ।
12. मैं आत्मा निराकार हूँ।	27. मैं आत्मा हर्षितमुख हूँ।
13. मैं आत्मा बेदाग हीरा हूँ।	28. मैं आत्मा सुखदाता की सन्तान हूँ।
14. मुझ आत्मा का स्वधर्म शान्ति है।	29. मैं आत्मा सर्व स्नेही हूँ।
15. मैं आत्मा हीरो पार्टधारी हूँ।	30. मैं आत्मा सदा सहयोगी हूँ।
	31. मैं आत्मा नम्रचित्त 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%	नुमा शाम 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।		