



ओम् शान्ति

युवा प्रभाग-ब्रह्माकुमारीज

Divya Darpan (DiDar) Group

दिव्य दर्पण ग्रुप (तीव्र पुरुषार्थ के लिए)

अव्यक्तमूर्त मात-पिता बापदादा के सदा स्नेही, अति प्यारे और अति न्यारे, सदा सर्व को सम्मान देकर सम्मान प्राप्त करने वाले सर्व निमित्त दैवी टीचर बहनों, भाइयों और सर्व दिव्य दर्पण के सदस्यों के प्रति,

युवा प्रभाग की ओर से दादी रतन मोहिनी जी एवं बी.के.चन्द्रिका बहन की मधुर याद स्वीकार करना जी।

आपको बताते हुए अति हर्ष हो रहा है कि दिव्य दर्पण ग्रुप के सदस्यों की ओर से बड़े अच्छे अनुभव के समाचार एवं चार्ट की रिजल्ट के पोस्ट कार्ड प्राप्त हो रहे हैं। केवल युवाओं के लिए शुरू किया गया यह कार्यक्रम सभी उम्र के एवं सभी वर्ग के भाई-बहनों को बहुत रास आ रहा है और सभी यह महसूस कर रहे हैं कि पुरुषार्थ की इस विधि के द्वारा मेरी बहुत स्व-उन्नति हुई है। कई सेन्टर्स पर तो पूरा ही क्लास यह पुरुषार्थ रेस के रूप में कर रहे हैं। धारणाओं का प्रतिशत बढ़ता ही जा रहा है। आपके विशेष अनुभव एवं सुझाव हमें अवश्य लिखें।

स्नेह और सम्मान:

मई और जून मास के लिए हम 'स्नेह और सम्मान' को केन्द्र बिन्दु बनाकर पुरुषार्थ कर रहे हैं।

प्रेमबुक 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. श्रीमत प्रमाण हाँजी किया - | 9. नुमा शाम का योग- |
| 10. टक्कराव से मुक्त रहें- | 11. विशेषता लिखें- | 12. गुड़ नाईट- |

* श्रीमत प्रमाण हाँजी किया: हाँजी कहना माना आस्तिक। यह जरूर ध्यान रखें कि हम श्रीमत प्रमाण हाँजी करना हैं। अगर हाँजी किया तो ✓ और नहीं तो × का निशान लगाना है।

* टक्कराव से मुक्त रहें: भिन्न-भिन्न संस्कार होते हुए भी किसी के साथ टक्कर में नहीं आना है। सब को स्नेह और सम्मान देकर संस्कार मिलन की रास करनी है। अगर टक्कराव से मुक्त रहें हो तो ✓ और नहीं तो × का निशान लगाना।

* विशेषता लिखें: सारे दिन में सभी के सम्पर्क में आते यह लक्ष्य रखें कि मुझे कोई न कोई विशेषता जरूर देखनी है तब ही उस आत्मा के साथ हमारा व्यवहार स्नेह और सम्मान पूर्ण रह सकता है। जो विशेषता देखी हो वह विशेषता लिखें।

स्वमान—इस पत्र के साथ दिये गये हैं। हर रोज के स्वमान को एक दिन पहले रात को सोते समय पढ़ें और सुबह बाबा से गुडमोर्निंग करने के पश्चात् उस स्वमान की प्रैक्टिस करें और अमृतवेला से लेकर दिनभर उस पर विविध रीति पुरुषार्थ करें। प्रेमबुक में उसे दिनभर में कम से कम 21 बार या ज्यादा बार लिखें। जून मास के स्वमान निम्नलिखित हैं :

- | | |
|--|--|
| 1. मैं आत्मा स्नेहीमूर्त हूँ। | 8. मैं आत्मा वफादार हूँ। |
| 2. मैं आत्मा प्रेम स्वरूप हूँ। | 9. मैं आत्मा कर्मबन्धन मुक्त हूँ। |
| 3. मैं आत्मा सदा सहयोगी हूँ। | 10. मैं आत्मा धारणामूर्त हूँ। |
| 4. मैं आत्मा सर्व सिद्धि स्वरूप हूँ। | 11. मैं आत्मा विश्व परिवर्तक हूँ। |
| 5. मैं आत्मा सम्पूर्णमूर्त हूँ। | 12. मैं आत्मा स्नेह का फरिश्ता हूँ। |
| 6. मैं आत्मा स्नेह सागर की सन्तान हूँ। | 13. मैं आत्मा सर्व श्रेष्ठ ब्राह्मण हूँ। |
| 7. मैं आत्मा गुणमूर्त हूँ। | 14. मैं आत्मा समाधान स्वरूप हूँ। |

