

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

मई मास का चार्ट:

हम ब्राह्मणों के लिए मर्यादाओं को सदा साथ रखना अनिवार्य है। नियम-संयम ही हमारे जीवन का शृंगार है। जितना उसमें रहते हैं, उतना सेफ ही रहते हैं। जितना मर्यादाओं का पालन करेंगे उतना स्वधर्म की स्थिति में अच्छी तरह से टिक सकेंगे। ईश्वरीय मर्यादाएँ हम सबका धर्म हैं, इन्हें कभी भी लूज़ नहीं करना है।

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 मुझे जाना ही है।”

हर सप्ताह में हम एक-एक मर्यादा धारण करेंगे और सदाकाल के लिए अटेंशन देंगे। एक के बाद दूसरी धारणा करेंगे तो पहली धारणा को छोड़ नहीं देंगे।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण के लिए मर्यादाएँ
प्रथम	भाई-बहनों को एक साथ टेबल पर बैठकर खाना नहीं है
दूसरा	जोर से हँसी मजाक नहीं करें
तीसरा	आवाज़ से नहीं चलना है
चौथा	मर्यादापूर्वक सोना है

1. रोज़ भाई-बहनों को एक साथ टेबल पर बैठकर खाना नहीं है: बाबा ने कभी भी एक साथ टेबल पर बैठकर भाई-बहनों को खाने की छुट्टी नहीं दी है। है यह छोटी बात लेकिन इसी में माया प्रवेश कर लेती है।
2. ज़ोर से हँसा-मजाक नहीं करें: मम्मा कहती थी कि जोर से हँसी-मजाक करना, यह भी विकार है। किसी को आकर्षित करने का साधन है। यह देहभान की निशानी है। हम देवी देवता बनने वालों को यह शोभा नहीं देता।
3. आवाज़ से नहीं चलना है: हमारी चाल फ़रिश्तों जैसी होनी चाहिए। मम्मा जब चलती थी तो कभी चलने का आवाज़ नहीं आता था। यह भी रॉयल मैनर है, मर्यादा है। आवाज़ से चलना भी देहभान की निशानी है।
4. मर्यादा पूर्वक सोना है: हमारी नींद सतोप्रधान होनी चाहिए। सोने से पूर्व अगर हम बाबा को याद करते हैं तो ही हमारी नींद सतोप्रधान बन सकती है। उल्टे-सुल्टे सोना, कपडे ढंग से न होना, तकिया बाजू में लेकर सोना आदि आदि मर्यादा के विरुद्ध है। सदा चदर लेकर सीधा या एक साइड पर सोना चाहिए।

❖ फ़्रेमबुक 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. नुमा शाम का योग- हाँ जी
9. साथ में भोजन नहीं करना: ✓
10. गुड नाइट- 10.30

❖ दिव्य दर्पण के विशेष अभ्यास के साथ-साथ फ़्रेम 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 वह जरूर लिखें:

स्वमान:

1. मैं आत्मा पवित्र सितारा हूँ।	17. मैं आत्मा हर कदम में पद्म जमा करने वाली हूँ।
2. मैं आत्मा पवित्रता की मूर्ति हूँ।	18. मैं आत्मा उदाहरणमूर्ति हूँ।
3. मैं आत्मा परम पवित्र हूँ।	19. मैं आत्मा देवात्मा हूँ।
4. मैं आत्मा पवित्रता का सूर्य हूँ।	20. मैं आत्मा खुशी का फ़रिश्ता हूँ।
5. मैं आत्मा पवित्रता की मणि हूँ।	21. मैं आत्मा चैतन्य मूर्ति हूँ।
6. मैं आत्मा पवित्रता की देवी हूँ।	22. मैं आत्मा सर्वश्रेष्ठ ब्राह्मण हूँ।
7. मैं आत्मा पवित्रता का अवतार हूँ।	23. मैं आत्मा पवित्र ब्राह्मण हूँ।
8. मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ।	24. मैं आत्मा परमधाम निवासी हूँ।
9. मैं आत्मा शान्ति का अवतार हूँ।	25. मैं आत्मा बेफिक्र बादशाह हूँ।
10. मैं आत्मा शान्ति की देवी/देव हूँ।	26. मैं आत्मा मा.सर्वशक्तित्वान हूँ।
11. मैं आत्मा शान्ति का फरिश्ता हूँ।	27. मैं आत्मा सर्व शक्तियों से सम्पन्न हूँ।
12. मैं आत्मा शान्ति का सितारा हूँ।	28. मैं आत्मा सम्पूर्ण सतोप्रधान हूँ।
13. मैं आत्मा शान्ति पूंज हूँ।	29. मैं आत्मा बेहद का वैरागी हूँ।
14. मैं आत्मा शान्ति की शक्ति से सम्पन्न हूँ।	30. मैं आत्मा जीवनमुक्त हूँ।
15. मैं आत्मा सदा खुशानसीब हूँ।	31. मैं आत्मा पुरुषोत्तम संगमयुगी ब्राह्मण हूँ।
16. मैं आत्मा खुशी के खज़ाने से सम्पन्न 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।	

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.