



युवा प्रभाग-ब्रह्माकुमारीज  
Divya Darpan (DiDar) Group  
दिव्य दर्पण ग्रुप (तीव्र पुरुषार्थ के लिए)

दिनांक: 25/04/08

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। आज दिन तक 2250 भाई-बहनों ने अपना नाम दर्ज कराया है। 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।

1 मई को आप अपने चार्ट के सारांश का जो पोस्टकार्ड डालने वाले हैं उसमें निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर अवश्य लिखें। प्रश्न लिखने की आवश्यकता नहीं है केवल सामने दिये गये विकल्पों में से उत्तर लिखें।

1. दिनचर्या में प्रभाव कैसा रहा? बहुत उन्नति / साधारण उन्नति / कोई उन्नति नहीं
2. शान्ति के गुण के अभ्यास से - एक बार भी क्रोध नहीं आया / कम हुआ / कोई फर्क दिखाई नहीं दिया।
3. दिव्य दर्पण ग्रुप के मेम्बर्स सेन्टर पर आपस में कितनी बार मिलते हैं? प्रति सप्ताह / प्रति मास / नहीं मिलते।
4. इस मास में कितने नये भाई-बहनों को स्व-उन्नति के इस प्रोजेक्ट में जोड़ेंगे? 5 / 10 / पूरी क्लास।
5. इस ग्रुप में जुड़ने का लक्ष्य क्या है? ब्राह्मण जीवन की प्राप्ति का अनुभव करना / दिनचर्या को **accurate** बनाना / अन्य कोई।

स्नेह और सम्मान:

मई और जून मास के लिए हम 'स्नेह और सम्मान' को केन्द्र बिन्दु बनाकर पुरुषार्थ करेंगे। ठीक है ना। अतः फ्रेम बुक (डायरी) में जो रोज़ का चार्ट लिखते हो उसमें से निम्नलिखित पोइन्ट्स निकाल देनी है (अगर आप रखना चाहते हो तो रख सकते हो):

- 1) सन्तुष्टता 2) क्या परिवर्तन 3) मौन 4) बाबा को खत 5) दिनभर में आराम
- और मई मास के लिए निम्नलिखित पोइन्ट्स को फ्रेम बुक (डायरी) में शामिल कर उस का चार्ट रखना है:

- 1) श्रीमत प्रमाण हाँजी किया? 2) टकराव से बचे?
2. प्रतिज्ञा: जो हम दिन में एक बार फ्रेम बुक में लिखते थे वो अब नहीं लिखनी है।
3. 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। फ्रेमबुक में उसे दिनभर में कम से कम 21 बार या ज्यादा बार लिखें। मई मास के स्वमान निम्नलिखित हैं :

स्वमान:

1. मैं आत्मा तपस्वीमूर्त हूँ।
2. मैं आत्मा प्रसन्न स्वरूप हूँ।
3. मैं आत्मा सर्वश्रेष्ठ तकदीरवान हूँ।
4. मैं आत्मा लवली और लक्की हूँ।
5. मैं आत्मा महादानी हूँ।
6. मैं आत्मा रूहानी स्नेह सम्पन्न हूँ।
7. मैं आत्मा खुशानसीब हूँ।
8. मैं आत्मा विश्व कल्याणकारी हूँ।
9. मैं आत्मा निरन्तर सेवाधारी हूँ।
10. मैं आत्मा कर्मयोगी हूँ।
11. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।
12. मैं आत्मा फरिश्ता हूँ।
13. मैं आत्मा इच्छा मात्रम् अविद्या हूँ।
14. मैं आत्मा समाधान स्वरूप हूँ।
15. मैं आत्मा सुखदाता हूँ।
16. मैं आत्मा सन्तुष्टमणी हूँ।
17. मैं आत्मा सदा आज्ञाकारी हूँ।
18. मैं आत्मा विजयी हूँ।

