

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

सितम्बर मास का चार्ट:

ईश्वरीय मर्यादायें ही हमारे लिए सुरक्षा का कवच हैं। चाहे माया कितने भी विकराल वा रॉयल और सूक्ष्म स्वरूप से आ जाये लेकिन मर्यादा की लक्ष्मण रेखा में ही परमात्मा की हम सच्ची-सच्ची सीता आत्माएं सदा सुरक्षित हैं। हम सभी यह दृढ़ संकल्प करें कि हम कभी भी मर्यादा रूपी लक्ष्मण रेखा से बुद्धि रूपी पाँव बाहर नहीं निकालेंगे।

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	परचिन्तन मुक्त
दूसरा	परदर्शन मुक्त
तीसरा	परनिन्दा मुक्त
चौथा	परमत मुक्त

1. परचिन्तन : स्वचिन्तन उन्नति की सीढ़ी है, परचिन्तन पतन की जड़ है। हम ब्राह्मण आत्माएं स्वयं की उन्नति के लिए ही बाबा के पास आई हैं। हमें किसी आत्मा के लिए चिन्तन करने की श्रीमत नहीं मिली है। यदि मुरली सुनते यह संकल्प चले कि बाबा की यह शिक्षा इस आत्मा के लिए है, यह भी परचिन्तन माना जाता है। हर बात में हम यही सोचें कि मुझे क्या परिवर्तन करना है।
2. परदर्शन: जो स्वदर्शन करता है वही परिवर्तन कर सकता है। परदर्शन करने वाला सदैव किसी न किसी आत्मा के प्रभाव में वा अभाव में वा लगाव में ज़रूर आ जाता है। हमारी आँखें केवल आत्मा और परमात्मा का ही दर्शन करें बाकी सब कुछ देखते हुए भी नहीं देखने का अभ्यास करें।
3. परनिन्दा: हम आत्माओं को निन्दक को भी मित्र बनाने की श्रीमत मिली हुई है तो हम कैसे दूसरों की निन्दा कर सकते हैं? किसी आत्मा की निन्दा करना, यह हम ब्राह्मणों को शोभा नहीं देता।
4. परमत: हम एक हैं और एक की ही मत पर चलने वाले हैं। दूसरों की मत पर चल कर हमने कंगाल बनकर तो देख लिया अभी भगवान की मत छोड़ हम दूसरों की मत पर क्यों चलें? चाहें दूसरों की मत कितनी भी लुभावने वाली क्यों न हो पर किसी भी हालत में हमें परमात्म मत पर ही चलना है, न कि परमत पर।

❖ 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. परचिन्तन मुक्त: ✓
10. गुड नाइट- 10.30

❖ इस मास हम दिन में बार-बार ड्रिल करने का लक्ष्य रखेंगे। मन की ड्रिल वा एक्सरसाइज मन को सदा खुश रखेगी, उमंग-उत्साह में रखेगी, उड़ती कला का अनुभव करायेगी। पाँच मिनट में मन की एक्सरसाइज करो, मन को

परमधाम लेके जाओ, सूक्ष्मवतन में फ़रिश्ते स्वरूप को याद करो फिर पूज्य रूप याद करो, फिर ब्राह्मण रूप याद करो, फिर देवता रूप याद करो। ऐसे पाँच मिनट की यह पाँच स्वरूप की एक्सरसाइज 10 बार कम से कम करनी हैं। पाँच बार ट्रैफिक कंट्रोल के समय और पाँच बार पानी पीने के पहले वा भोजन के पहले आदि।

❖ दिव्य दर्पण के विशेष अभ्यास के साथ-साथ फ़ेम बुक में आज की मुरली के पश्चात् कम से कम 21 बार आज का स्वमान लिखना है या चिन्तन कर 10 प्वाइंटस लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह ज़रूर लिखें।

❖ स्वमान:

1. मैं आत्मा स्व चिन्तक हूँ।	16. मैं आत्मा मर्यादा पुरुषोत्तम हूँ।
2. मैं आत्मा रूहानी रॉयल्टी वाली हूँ।	17. मैं आत्मा सम्पूर्ण निर्विकारी हूँ।
3. मैं आत्मा विश्व कल्याणकारी हूँ।	18. मैं आत्मा शुभ चिन्तक हूँ।
4. मैं आत्मा सिद्धि स्वरूप हूँ।	19. मैं आत्मा अहिंसक हूँ।
5. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।	20. मैं आत्मा सन्तुष्टमणि हूँ।
6. मैं आत्मा समाधान स्वरूप हूँ।	21. मैं आत्मा सन्तुष्टमणि हूँ।
7. मैं आत्मा हीरो पार्टधारी हूँ।	22. मैं आत्मा सिम्पल हूँ।
8. मैं आत्मा दिव्य ज्योति स्वरूप हूँ।	23. मैं आत्मा त्याग मूर्त हूँ।
9. मैं आत्मा कम्बाइन्ड रूप हूँ।	24. मैं आत्मा सदा श्रीमत का हाथ पकड़ने वाली हूँ।
10. मैं आत्मा विजयी रत्न हूँ।	25. मैं आत्मा फरमानवरदार हूँ।
11. मैं आत्मा ज्ञान स्वरूप हूँ।	26. मैं आत्मा आज्ञाकारी हूँ।
12. मैं आत्मा मस्तक के बीच चमकती हुई मणि हूँ।	27. मैं आत्मा सदा ईश्वरीय मत पर चलने वाली हूँ।
13. मैं आत्मा खुदाई खिदमतगार हूँ।	28. मैं आत्मा ईश्वरीय विवेक से सम्पन्न हूँ।
14. मैं आत्मा हर्षितमुख हूँ।	29. मैं आत्मा वफादार हूँ।
15. मैं आत्मा सुमिरण योग्य हूँ।	30. मैं आत्मा सर्वश्रेष्ठ बनने वाली 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 ज़रूर से लिखें:

नाम: _____	सेन्टर का नाम: _____	DiDar No: _____
गुड मॉर्निंग-90%	अमृतवेला-75%	
व्यायाम/पैदल-80%	ट्रैफिक कंट्रोल-45%	
मुरली क्लास-90%	नुमाशाम 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।		