



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण गुप
जुलाई, 2013 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

जुलाई मास का चार्ट:

लक्ष्य – न दुःख दो, न दुःख लो।

कहा जाता है कि दुःख देने और लेने से तन और मन दोनों खराब यानी बिमार हो जाता है जिससे हम हेल्दी, वेल्दी और हैपी नहीं बन सकते। सुख देने और लेने से खाता जमा होता है और दुःख देने और लेने से खाता ना (खराब) होता है। दुःख देने में तो फिर भी अटेन्सन देते है पर दुःख लेने में ले लेते है। बाबा की श्रीमत है कि हमें दोनों से मुक्त होना है क्योंकि जहाँ दुःख है वहाँ अपवित्रता अवश्य है।

तो आईए, हे सम्पूर्ण पवित्रता के पथ के राहीओं, इस महान धारणा को अपने जीवन में अपनाएं और सुख के सागर बाबा के बच्चे सुखदेव बनें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	तन
दूसरा	मन
तीसरा	धन
चौथा	जन

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उस पर चिन्तन करके 10 लाईन कम से कम लिखनी है। फिर सारे दिन में उसे धारण करने का अभ्यास करना है। रोज रात को चेक करना है कि क्या बापदादा चाहते हैं वैसे ही हम सुखदेव रहे? कितना % और अनुभव लिखना है।

❖ 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 कन्ट्रोल- 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. दुःख देने और लेने से मुक्त - 50%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

❖ इस मास हम विशेष निम्नलिखित दो मर्यादाओं का कंगन बाँधेंगे:

1. मुख से कंकड (दुःखदाई वचन) नहीं नीकालेंगे।
2. किसी भी आत्मा के प्रति घृणा भाव नहीं रखेंगे।

- अभ्यास: हर आत्मा प्रति रूहानी स्नेह की दृष्टि (आत्मा भाई की) रखेंगे।

- 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 प्वाइंटस लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह जरूर लिखें।

❖ स्वमान:

1. मैं आत्मा सुखदेव हूँ।	16. मैं आत्मा अविनाशी खज़ानों से सम्पन्न हूँ।
2. मैं आत्मा देह से न्यारी हूँ।	17. मैं आत्मा ज्ञान धन से धनी हूँ।
3. मैं आत्मा निराकारी हूँ।	18. मैं आत्मा साक्षीदृष्टा हूँ।
4. मैं आत्मा खुशी की खुराक से तन्दुरस्त हूँ।	19. मैं आत्मा उदारदिल हूँ।
5. मैं आत्मा कर्मयोग से कर्मभोग को चूक्तु करनेवाली हूँ।	20. मैं आत्मा सन्तोषी हूँ।
6. मैं आत्मा कर्मेन्द्रियजीत हूँ।	21. मैं आत्मा रिचेस्ट इन थ वर्ल्ड हूँ।
7. मैं आत्मा मस्तक सिंहासन पर विराजमान हूँ।	22. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।
8. मैं आत्मा मास्टर दुःखहर्ता हूँ।	23. मैं आत्मा सुखस्वरूप हूँ।
9. मैं आत्मा शुभभावना से सम्पन्न हूँ।	24. मैं आत्मा शीतल हूँ।
10. मैं आत्मा एक सेकण्ड में फूलस्टॉप लगानेवाली हूँ।	25. मैं आत्मा सर्व स्नेही हूँ।
11. मैं आत्मा एकरस हूँ।	26. मैं आत्मा क्षमाशील हूँ।
12. मैं आत्मा अचल-अडोल हूँ।	27. मैं आत्मा महादानी हूँ।
13. मैं आत्मा निर्विकल्प हूँ।	28. मैं आत्मा पूर्वज हूँ।
14. मैं आत्मा मायाजीत हूँ।	29. मैं आत्मा आधारमूर्त उद्धारमूर्त हूँ।
15. मुझ आत्मा का साथी स्वयं भगवान है।	30. मैं आत्मा सर्व सहयोगी हूँ।

- ❖ हर मास के प्रथम सप्ताह में निम्नलिखित पोस्टकार्ड 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-90%	
मुरली क्लास-90%	नुमाशाम का योग-80%	
स्वमान की स्मृति-75%	अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%	
दुःख देने और लेने से मुक्त-50%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।		