



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
मार्च, 2014 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

मार्च मास का चार्ट:

लक्ष्य – निर्विघ्न स्थिति

शिव अवतरण पर बाबा ने हम बच्चों को एक मास निर्विघ्न अवस्था की अनुभूति करने के लिए विशेष अटेन्शन खिंचवाया है। एक मास संकल्प में भी निर्विघ्न, व्यर्थ संकल्प भी नहीं, स्टाप कहा स्टाप। मन्सा, वाचा, कर्मणा और सम्बन्ध-सम्पर्क सब में चेक करो कि वेस्ट कितना है और बेस्ट कितना है? बापदादा ने विशेष वेस्ट पर अटेन्शन खिंचवाया क्योंकि इसमें टाइम बहुत वेस्ट जाता है। टाइम को तीव्र पुरुषार्थ में लगाना है। अभी आप निमित्त बने हुए बच्चे निर्विघ्न अवस्था के अनुभवी बनेंगे तभी आपके निर्विघ्नता का वायब्रेशन पुरुषार्थी बच्चों को पहुंचेगा।

हे संसार को निर्विघ्न बनाने वाली विघ्न विनाशक आत्माओं, आओ हम अपनी निर्विघ्न स्थिति द्वारा संसार में निर्विघ्नता का वायब्रेशन फैलायें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण की धारणा
पहला	सम्बन्ध – सम्पर्क में व्यर्थमुक्त
दूसरा	कर्मणा में व्यर्थमुक्त
तीसरा	वाचा में व्यर्थमुक्त
चौथा	मन्सा में व्यर्थमुक्त

मास के 4 सप्ताह में यह पुरुषार्थ करना है। रोज रात को नोट करना है 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 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. निर्विघ्न स्थिति- 80%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. दिल में सिवाय एक बाबा के किसी को भी नहीं बिठायेगे।
2. सदा बेस्ट करेंगे, वेस्ट नहीं।

❖ अभ्यास: अमृतवेला पावरफुल करने के लिए हर रोज अमृतवेले की किताब में से एक पेज पढ़ेंगे और फिर अमृतवेला करेंगे। (तीन मास के बाद अमृतवेले की किताब में से अनुभवयुक्त परिक्षा ली जायेगी।)

- 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 क्षमाशील हूँ।	16. मैं आत्मा सारयुक्त बोल बोलनेवाली हूँ।
2. मैं आत्मा सर्वस्नेही हूँ।	17. मैं आत्मा युक्तियुक्त बोल बोलनेवाली हूँ।
3. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।	18. मैं आत्मा सुखदाई बोल बोलनेवाली हूँ।
4. मैं आत्मा मा. स्नेह सागर हूँ।	19. मैं आत्मा सम्मान पूर्वक बोल बोलनेवाली हूँ।
5. मैं आत्मा करुणा की मूरत हूँ।	20. मैं आत्मा रॉयल बोल बोलनेवाली हूँ।
6. मैं आत्मा सर्व की सहयोगी हूँ।	21. मैं आत्मा स्नेहयुक्त बोल बोलनेवाली हूँ।
7. मैं आत्मा साक्षी दृष्टा हूँ।	22. मैं आत्मा मनोबल से सम्पन्न हूँ।
8. मैं आत्मा सर्व श्रेष्ठ कर्म करनेवाली हूँ।	23. मैं आत्मा शुभ कामना से सम्पन्न हूँ।
9. मैं आत्मा कर्मयोगी हूँ।	24. मैं आत्मा शुभ संकल्प करनेवाली हूँ।
10. मैं आत्मा कर्म के परिणाम से न्यारी हूँ।	25. मैं आत्मा ज्ञान में रमण करनेवाली हूँ।
11. मैं आत्मा कमतीत बनने वाली हूँ।	26. मैं आत्मा सकारात्मक चिन्तन करनेवाली हूँ।
12. मैं आत्मा कर्मों में कुशल हूँ।	27. मैं आत्मा ज्ञान खजाने से सम्पन्न हूँ।
13. मैं आत्मा कर्म से गुणों का दान करनेवाली हूँ।	28. मैं आत्मा सन्तुष्टमणी हूँ।
14. मैं आत्मा गुणग्राही हूँ।	29. मैं आत्मा एकाग्रचित्त हूँ।
15. मैं आत्मा मीठे बोल बोलनेवाली हूँ।	30. मैं आत्मा ज्ञान रत्नों से खेलनेवाली हूँ।
	31. मैं आत्मा मनमनाभव स्थिति में रहनेवाली 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%	
निर्विघ्न स्थिति -80%	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