



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

सितम्बर मास का चार्ट:

लक्ष्य – खुशनुम: जीवन।

खुशी हम आत्माओं का श्रृंगार है। हमारी तन्दुरस्ती का राज है। हमारा बहुमूल्य खज़ाना है। हमारी खुराक है। ईश्वरीय वरदान है। हमारा श्वास है। सर्व आत्माओं की चाहना है। हमारा खुशनुमा: चेहरा सेवा का सर्व श्रेष्ठ साधन है।

तो आईए, हम अपने खुशी के चेहरे की झलक द्वारा सारे विश्व में खुशी की किरणें फैलायें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का स्वमान
पहला	मैं आत्मा खुशनुमी हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा खुशी के खज़ाने से सम्पन्न हूँ
तीसरा	मैं आत्मा खुशमिजाज हूँ
चौथा	मैं आत्मा खुशी का अवतार हूँ

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 हमारा खुशियों से भरपूर दिन रहा? कितना % और अनुभव लिखना है।

❖ फ्रेमबुक में उपर 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. खुशनुमा जीवन - 50%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. व्यर्थ संसार समाचार न सुनना है, न सुनाना है।
2. ब्राह्मण दिनचर्या का एक्ज्युरेट पालन करना।

- अभ्यास: हर घण्टे 1 मिनट खुशी की किरणें फैलानी है, मनसा सेवा करनी है।

- दिव्य दर्पण के विशेष अभ्यास के साथ-साथ फ्रेम बुक में आज की मुरली के पश्चात् कम से कम 21 बार स्वमान लिखना है या चिन्तन कर 10 प्वाइंट्स लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह जरूर लिखें।
- ❖ 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%
खुशनुम: जीवन -50%		गुड नाईट-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