युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
जनवरी, 2013 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

जनवरी मास का चार्ट:

लक्ष्य – साइलेन्स पॉवर से शीतल बनें।

साइलेन्स पॉवर क्रोध अग्नि को शीतल कर देती है, व्यर्थ संकल्पों को समाप्त कर देती है, पुराने संस्कार को मिटा देती है, मानसिक रोग से मुक्त कर देती है, अनेक आत्माओं का मिलन शान्ति के सागर बाबा से करा सकती है, अनेक जन्मों से भटकती हुई आत्माओं को ठिकाने की अनुभूति करा सकती है। ऐसी महान शक्ति की हम आत्माएं धनी है। परमात्मा पिता से यह वरदान में प्राप्त है। अब समय है इसे जागृत करने का एवं मेहसूस कर अनेक आत्माओं की प्यास बुझाने का।

हे साइलेन्स पॉवर की अधिकारी आत्माएं, आओ हम संसार को एवं प्रकृति को शीतलता प्रदान करें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण की धारणा
पहला	शीतल कर्म और व्यवहार
दूसरा	शीतल वाणी
तीसरा	शीतल संकल्प
चौथा	शीतल योगी

मास के 4 सप्ताह में यह पुरुषार्थ करना है जिसमें पहले दिन उस पर चिन्तन करना है और कम से कम 15 लाइन्स उस पर लिखनी है। फिर 5 दिन उसी पॉईन्ट को चेक करना है और स्वयं में परिवर्तन लाना है। सातवें दिन उस पुरुषार्थ का 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. साइलेन्स पॉवर - 80%
10.गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. मुख से मीठे वचन बोलेंगे।
2. सर्व को सम्मान देंगे।

❖ अभ्यास: अमृतवेले, ट्राफिक कन्ट्रोल एवं रात्री योग के समय विशेष शान्ति की शक्ति बाबा से ग्रहण करनी है। कर्म करते अभ्यास करना है कि मैं आत्मा शान्ति देवा हूँ, कोई भी व्यक्ति या परिस्थिति मूझे अशान्त नहीं कर सकती।

- 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 ज़रूर लिखें।

❖ स्वमान:

सप्ताह	दिव्य दर्पण के स्वमान
पहला	मैं आत्मा मास्टर शान्ति सागर हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा शान्ति देवा हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा शान्ति का अवतार हूँ।
चौथा	मैं आत्मा शान्तिदूत 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 कन्ट्रोल-90%**
मुरली क्लास-90%	**नुमाशाम का योग-80%**
स्वमान की स्मृति-75%	**अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%**
साइलेन्स पॉवर -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