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

मार्च मास का चार्ट:
लक्ष्य – ब्रह्मा बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनना।

अव्यक्त बापदादा (18/01/13) "हर रोज़ अमृतवेले से लेके रात तक जो भी मन, वचन, कर्म से कार्य करते हो, उसमें चेक करो बाप का कहना और मेरा करना समान रहा? यह हो सकता है! इजी है? मुरली रोज़ की है बाप का कहना। तो हर एक चेक करे बाप का कहना मेरा करना, एक रहा?" बापदादा के प्यार और पालना के रिटर्न में क्या हम आत्माएं यह शुभ आशा बापदादा की पूर्ण नहीं करेंगे? अब हम बाबा की पालना का रिर्टन नहीं देंगे तो कब देंगे।

आओ हम दिलोजान से 20 नाखूनों का जोर देकर बापदादा की शुभ आशा को पूर्ण करके प्यार और पालना का रिटर्न दे।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	मन
दूसरा	वचन
तीसरा	कर्म
चौथा	संबंध

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उसके लिए हर रोज़ की मुरली सुनते समय बाबा ने लक्ष्य को परिपूर्ण करने के लिए कौन-सा पुरुषार्थ बताया है वह लिखना है। ब्रह्मा बाबा ने इस पॉइन्ट को कैसे धारण किया था 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 बाबा ने कहा मैंने वैसा ही किया? 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. बाप समान - 50%
10.गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. हर्षितमुख चेहरा।
2. रॉयल चाल चलन।

- अभ्यास: निरन्तर बापदादा मेरे सन्मुख है।
- 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:

1. मैं आत्मा एकनामी हूँ।	16. मैं आत्मा कर्मबंधनमुक्त हूँ।
2. मैं आत्मा एकव्रता हूँ।	17. मैं आत्मा कर्मयोगी हूँ।
3. मैं आत्मा मनजीत हूँ।	18. मैं आत्मा न्यारी और प्यारी हूँ।
4. मैं आत्मा मनमनाभव की वरदानी हूँ।	19. मैं आत्मा निमित्त हूँ।
5. मैं आत्मा इच्छा मात्रम् अविद्या हूँ।	20. मैं आत्मा ट्रस्टी हूँ।
6. मैं आत्मा श्रेष्ठ संकल्पों के खज़ाने से भरपूर हूँ।	21. मैं आत्मा हर कर्म यादगार बनानेवाली हूँ।
7. मैं आत्मा मास्टर रचयता हूँ।	22. मैं आत्मा सर्व स्नेही हूँ।
8. मैं आत्मा वाणी से परे निर्वानधाम की रहनेवाली हूँ।	23. मैं आत्मा सर्व से सन्तुष्ट हूँ।
9. मैं आत्मा मितभाषी हूँ।	24. मैं आत्मा निर्विघ्न हूँ।
10. मैं आत्मा मृदु भाषी हूँ।	25. मैं आत्मा निर्विकारी हूँ।
11. मैं आत्मा वरदानी हूँ।	26. मैं आत्मा निरअहंकारी हूँ।
12. मैं आत्मा सम्मानदेने वाली हूँ।	27. मैं आत्मा विनम्र हूँ।
13. मैं आत्मा निन्दक को मित्र बनाने वाली हूँ।	28. मैं आत्मा सर्व की कल्याणकारी हूँ।
14. मैं आत्मा गुणगान करने वाली हूँ।	29 मैं आत्मा क्षमाशील हूँ।
15. मैं आत्मा स्नेहपूर्ण बोल बोलने वाली हूँ।	30. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।
	31. मैं आत्मा ब्रह्मा बाप समान 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%**

बाप समान-50% **गुड नाइट-95%**

चार्ट: OK या ~~OK~~ **टीचर के हस्ताक्षर**

मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।