



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

**जून मास का चार्ट:**

लक्ष्य – दुआयें दो और दुआयें लो।

बाबा कहते हैं कि सबसे सहज पुरुषार्थ का साधन है - “सिर्फ चलते-फिरते सम्बन्ध-सम्पर्क में आते हर एक आत्मा को दिल से शुभ भावना की दुआयें दो और दूसरों से भी दुआयें लो।” चाहे कोई कुछ भी दे, बददुआ भी दे लेकिन हमें उस बददुआ को भी अपनी शुभ भावना की शक्ति से दुआ में परिवर्तन कर देना है। जब कोई बददुआ दे रहा है तब वह किसी न किसी विकार के वशीभूत होता है। वशीभूत आत्मा के प्रति वा परवश आत्मा के प्रति कभी भी बददुआ नहीं निकलेगी, सदा सहयोग देने की दुआ निकलेगी।

आओ, हम सब यह सर्वश्रेष्ठ एवं सबसे सहज पुरुषार्थ करें दुआयें देने का और दुआयें लेने का और बापदादा की दुआयें प्राप्त करें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	संकल्प द्वारा
दूसरा	बोल द्वारा
तीसरा	कर्मणा द्वारा
चौथा	सम्पर्क-सम्बन्ध द्वारा

इस 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 हमने हर आत्मा को दुआ दी और हर आत्मा से दुआ ली। 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 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. दुआयें - 50%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. हियर नो इविल, सी नो इविल...।
2. कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो।

- अभ्यास: हर आत्मा के प्रति शुभ भावना रखना और अन्दर संकल्प करना है: “इसका भी भला हो।”
- 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 चमकता सितारा हूँ।	16. मैं आत्मा गुणग्राही हूँ।
2. मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ।	17. मैं आत्मा कर्मयोगी हूँ।
3. मैं आत्मा प्रेम स्वरूप हूँ।	18. मैं आत्मा निर्माणचित्त हूँ।
4. मैं आत्मा दयावान हूँ।	19. मैं आत्मा निमित्त हूँ।
5. मैं आत्मा सुख स्वरूप हूँ।	20. मैं आत्मा कल्याणकारी हूँ।
6. मैं आत्मा वरदानी हूँ।	21. मैं आत्मा परोपकारी हूँ।
7. मैं आत्मा महात्मा हूँ।	22. मैं आत्मा पूर्वज हूँ।
8. मैं आत्मा मृदुभाषी हूँ।	23. मैं आत्मा पूज्य हूँ।
9. मैं आत्मा मीतभाषी हूँ।	24. मैं आत्मा उदारचित्त हूँ।
10. मैं आत्मा महादानी हूँ।	25. मैं आत्मा आधारमूर्त हूँ।
11. मैं आत्मा अन्तर्मुखी हूँ।	26. मैं आत्मा उद्धारमूर्त हूँ।
12. मैं आत्मा मीठी वाणी बोलने वाली हूँ।	27. मैं आत्मा सुखदाता हूँ।
13. मैं आत्मा निर्मल वाणी बोलने वाली हूँ।	28. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।
14. मैं आत्मा सुखदायिनी हूँ।	29. मैं आत्मा क्षमाशील हूँ।
15. मुझ आत्मा का साथी स्वयं भगवान हैं।	30. मैं आत्मा सर्व स्नेही 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%
दुआयें-50%		गुड नाइट-95%
<b>चार्ट: OK या <del>OK</del></b>		<b>टीचर के हस्ताक्षर</b>
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।		