

दो मास के लिए संस्कार परिवर्तन - स्व उन्नति चार्ट :

FIRST PHASE (पहला चरण) :

अपनी अपनी कमी कमजोरियों को परखकर उनकी लिस्ट बना लें और खास कर उन्हीं संस्कारों को परिवर्तन करने पर फोकस करें उदा. जैसे अमृतवेला योग मिस होना, मुरली क्लास सेंटर पर नहीं करना, ट्रैफिक कण्ट्रोल मिस करना, भोजन बनाते समय व करते समय बाबा की याद में नहीं रहना, बाहर का कुछ खा लेना, रात्रि चार्ट बाबा को नहीं देना अथवा मुरली वा योग करके नहीं सोना, विकारी संकल्प आना, थोड़ी सी बात में चिडचिडापन आना वा क्रोधित हो जाना, अहंकार को ठेस पहुँचना, व्यक्ति, वस्तु, वैभव प्रति बहुत लगाव अथवा झुकाव ,परिवार प्रति मोह व वस्तुओं के संग्रह की आकांक्षा, मान शान की इच्छा इत्यादि ।

SECOND PHASE (दूसरा चरण) :

२०१८ में बाबा को पुराने क्षुद्र संस्कार परिवर्तन करके सर्वगुण संपन्न ब्रह्मा बाप समान बनके दिखाना है । इसके लिए दो मास का टारगेट रखकर इसकी शुरुआत करें ।

DEC - JAN या JAN - FEB

दो मास का चार्ट सफल रहा तो सारा वर्ष सफल करने में मदद मिलेगी । यदि DEC से ही शुरुआत करते हैं तो JAN के अव्यक्त मास में श्रेष्ठ स्थिति बनाने में सहयोग मिलेगा ।

कुछ भाई बहनों के निजी परेशानी को ध्यान में रखते हुए चार्ट को रिलेक्स रखा गया है ताकि यह चार्ट जनरल हो और सभी इसका लाभ ले सकें । जो पूरा पालन कर सकते हैं और जितना चार्ट को श्रेष्ठ बना सकते हैं वे वैसा करें ।

चार्ट से सम्बंधित कुछ विशेष बातें नीचे दी गयी हैं जिसे एक दफा अवश्य पढ़े ।

योगाभ्यास : अमृतवेला सहित कम से कम पूरे दिन में ३ से ४ घंटा योग जरूरी । चार्ट में दिए गये समय अनुसार भी गए तो भी ३ घंटे योग तो आराम से कर ही सकते हैं । एक महीने में कम से कम १०८ घंटा योग के चार्ट का टारगेट रखें । अटेंशन देंगे तभी ८ घंटे योग अथवा निरंतर योगी के लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे ।

मुरली क्लास : मुरली क्लास रोज सवेरे नहीं तो शाम को अटेंड करना, किसी कारणवश यह भी नहीं तो गुरुवार और रविवार को जरूर सेंटर पर क्लास करना ।

बाबा को भोग लगाना : यदि रोज नहीं भोग लगा सकते तो कम से कम हफ्ते में एक दिन विशेष भोजन अथवा फल-झाई फ्रूट का भोग लगाना है ।

ट्रैफिक कण्ट्रोल : सारे दिन में ६ बार तो कम से कम जरूर करना है । अटेंशन देना है यदि किसी कारणवश ठीक उसी समय नहीं हुआ तो अगले १ घंटे के भीतर करने की कोशिश करें ।

५ स्वरूपों का अभ्यास : मन बुद्धि को एकाग्र करने व संस्कार परिवर्तन के लिए यह बहुत ही इफेक्टिव अभ्यास है इसे सारे दिन में कम से कम ८ बार तो करना ही है १२ बार तक बढ़ा सकते हैं, इसे हर घंटे के हिसाब से या ट्रैफिक कण्ट्रोल के साथ कर सकते हैं ।

नुमा शाम योग : ६.३० से ७.३० तक । यदि नहीं कर सकते तो ७.० से ७.३० याने आधा घंटा करना जरूरी है । किसी कार्य में व्यस्त हैं तो कैसे भी करके १५ मिनट करने का प्रयत्न करें ।

मौन का अभ्यास : (रोज रात्रि ८ से सवेरे ८ तक पूर्ण मौन। इसके अलावा सारे दिन का मौन हफ्ते में एक दिन, बाबा मिलन के दिन अथवा महीने में दो दिन पालन करना है । कार्य व्यवहार में आते वक्त भी केवल जरूरी बात, जोर जोर से बोलना व हंसी मजाक वाली बातें अथवा व्यर्थ बातें नहीं करना ।

स्वमान अभ्यास: अपने लिए कोई भी स्वमान का चुनाव कर लें । कुछ नहीं तो आत्मा के ७ गुणों के स्वमान का अभ्यास करें । सारे दिन में १०८ बार, ५०१ बार या १००८ बार स्मृति के साथ अभ्यास करें

निराकारी - आकारी अभ्यास : आत्मिक दृष्टि - फरिश्ता दृष्टि स्वयं प्रति व दूसरों प्रति । पूरा दिन, आधा दिन या कम से कम क्वार्टर दिन i.e 3 घंटे अटेंशन दें)

कौन से विकार से सारे दिन में धोखा खाया ? : उसे नोट कर आगे के लिए अटेंशन रखें ताकि पुनरावृत्ति न हो ।

कौन से विकार पर विजयी बनें और किस गुण व अष्टशक्तियों की धारणा से : उदाहरण : क्रोध - मौन या शांत रह के , मीठे बोल से, मुस्करा के, सहनशक्ति से, समाने की शक्ति से etc.

रात्री चार्ट : रात्रि सोने से पहले बाबा के सामने यही चार्ट लिखना और जो भी गलतियाँ हुई हो उसे दूसरे दिन सुधारने के लिए संकल्प ले कर सोना । कोई भी अव्यक्त या साकार मुरली पढ़कर सोना । पूरी मुरली नहीं तो कम से कम एक पेज अथवा सार जरूर पढ़ना।

तो आओ महीने के शुरुआत के पहले स्वयं को लक्ष्य देकर **2018** के लिए तैयार करें और संस्कार परिवर्तन की भट्टी में स्वयं को झोक दें ताकि भट्टी में तप कर नए दैवी संस्कारों के साथ संपन्न संपूर्ण बन ब्रह्मा बाप व शिव पिता को हमारी और से सच्ची सौगात कहो, गुरु दक्षिणा कहो, **return** कहो वह दे सकें और नयी दुनिया के शीघ्र आगमन में सहयोगी बन जाएँ ।

Note : Refer pdf attachment for the chart. चार्ट के लिए नीचे वाला पीडीएफ अटैचमेंट देखे । आप अपनी सुविधा अनुसार परिवर्तन कर सकते हैं । चार्ट में **Rating scale : 3 – maximum ; 2 – medium ; 1 – low** दिया गया है जिसे आप इस रीती से भी ले सकते हैं **3 – 100% ; 2 – 50% ; 1 – 25%**



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	अमृतवेला योग: (बापदादा से गुड मॉर्निंग कर शक्तिशाली योग करना) (३.३० से ५.० AM)														
	नुमाशाम योग : ६.३० - ७.३० PM (min ३० मिनट), कार्य व्यस्तता में १५ मिनट (प्राणी, प्रकृति एवं ५ तत्वों को सकाश)														
	रात्रि योग : १०.० - १०.३० PM (१५ - ३० मिनट)														
	अन्य समय योग : जैसे भोजन, नाश्ता, दिनचर्या, यात्रा, सेंटर														
	कुल योग (min ४ घंटा)														
	योग rating														
2	मुरली क्लास : (सवेरे / दोपहर / संध्या) गुरुवार / रविवार														
3	मुरली कितनी बार पढ़ी? : (सवेरे व रात्रि के अलावा दिन में १ बार)														
4	बाबा की याद में शुद्ध सात्विक भोजन बनाना / खाना :														
5	बाबा को भोग लगाना : (रोज / हफ्ते में १ बार)														
6	ट्रैफिक कंट्रोल अभ्यास : (min ६ बार) (3.30 am, 5.45, 7.00, 10.30, 12.00, 5.30, 7.30, 9.30pm)														
7	५ स्वरूपों का अभ्यास : (min ८ बार)														
8	मौन का अभ्यास : केवल बहुत ही जरूरी या urgent हो तभी ही बोलना (पूर्ण मौन रात्रि ८ से सवेरे ८ बजे तक, सारे दिन का मौन बाबा मिलन के दिन अथवा महीने में २ बार)														
9	स्वमान अभ्यास : (१०८ बार, ५०१ बार या १००८ बार)														
10	निराकारी - आकारी अभ्यास : आत्मिक दृष्टि - फरिश्ता दृष्टि स्वयं प्रति व दूसरों प्रति (पूरा दिन, आधा दिन या min 1/4 दिन i.e 3 घंटे)														
11	सारे दिन व्यर्थ/विकारी संकल्पों से मुक्त रहे? किसके अधीन हुए?														
12	कौन से विकार से सारे दिन में धोखा खाया ?														
13	कौन से विकार पर विजयी बनें और किस गुण व अष्टशक्तियों की धारणा से ?														
14	रात्रि सोने से पहले बाबा को अपना पोतामेल देना । एक पेज साकार या अव्यक्त मुरली अथवा सार पढ़ना ।														
	TOTAL POINTS														

