



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप जनवरी, 2018 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

हमें बेहद खुशी है कि साधना के पथ पर अग्रसर कई साधकों को पुरुषार्थ में प्रेरणा देते हुए यह दिव्य दर्पण चार्ट 10 वर्ष सम्पन्न करके 11वें वर्ष में प्रवेश कर रहा है। कई भाई-बहनों ने इन सभी वर्षों में नियमित रूप से यह चार्ट भरा है। बहुत से बहनों-भाइयों ने कुछ वर्षों पहले से इसे भरना शुरू किया और वे नियमित इसे भर रहे हैं। जिन साधकों ने 5 वर्ष से ज्यादा निरन्तर चार्ट लिखा हो वे अपना नाम, सेन्टर का नाम, कितने वर्ष से भर रहे हैं और अनुभव हमें युवा प्रभाग के Email: bk youthwing@gmail.com पर जरूर भेजे। उनका नाम और अनुभव हम अपने युवा प्रभाग के वेबसाइट में विशेष डालेंगे। सत्यता सच्चे पुरुषार्थी की पहचान है।

जनवरी मास का चार्ट:

लक्ष्य – तपस्या का फाउन्डेशन बेहद का वैराग्य।

त्याग, तपस्या और सेवा हमारे ब्राह्मण जीवन की नींव है। तपस्या के लिए त्याग अनिवार्य है और त्याग को बनाए रखने के लिए बेहद का वैराग्य चाहिए। अतः तपस्या का फाउन्डेशन है – बेहद का वैराग्य। बेहद का वैराग्य अर्थात् चारों ओर के किनारे छोड़ देना क्योंकि किनारे को सहारा बना दिया है। किनारे छोड़ना अर्थात् न्यारा बनना। जब तक हम न्यारे नहीं बनेंगे तब तक तपस्या करना सहज नहीं हो सकता। समय की परिस्थितियों के प्रमाण, स्व की उन्नति के प्रमाण, तीव्र गति के सेवा के प्रमाण, बापदादा के स्नेह के रिटर्न देने के प्रमाण तपस्या अति आवश्यक है।

तो आइये, हम बेहद के वैरागी बन, तपस्वी कुमार/कुमारी बनें और तपस्या के माध्यम से संसार को पावन बनाएं।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	देह के साधन से वैराग्य
दूसरा	देह के संबंध से वैराग्य
तीसरा	देह के धर्म से वैराग्य
चौथा	देह के अभिमान से वैराग्य

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उस पर चलते फिरते, कार्य करते अभ्यास एवं चिन्तन करना है। उस पर कम से कम 10 लाईन्स लिखनी है। रोज रात को चेक करना है कि मैं कितना % बेहद का वैरागी बनने में सफल रहा/रही हूँ।

❖ विशेष Activity: मास के हर रविवार को सभी युवा एवं दिव्य दर्पण चार्ट भरनेवाले भाई-बहनों का वर्कशोप रखें। जिसमें ग्रुप बनाकर उन्हें निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार विमर्श कराएं: (एक रविवार का सेम्पल)

1. देह के साधनों से वैराग्य अर्थात् क्या?
2. देह के साधनों से वैराग्य की निशानियाँ।
3. देह के साधनों से वैराग्य से लाभ।

4. Action Plan बनाएं।

❖ 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. बेहद का वैराग्य - 50%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. हर रोज़ कम से कम दो घण्टे बैठकर तपस्या करेंगे।
2. परचिन्तन और परदर्शन से मुक्त रहेंगे।

अभ्यास: हर घण्टे में एक मिनट हम यह अभ्यास करेंगे कि इस देह से मैं आत्मा न्यारी होकर परमधाम जा रही हूँ।

- 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 प्वाइंट्स लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह जरूर लिखें।

सप्ताह	स्वमान
पहला	मैं आत्मा साधनों की मालिक हूँ।
दूसरा	मुझ आत्मा के सर्व संबंधी एक शिवबाबा है।
तीसरा	मुझ आत्मा का स्वधर्म शान्ति, प्रेम और पवित्रता है।
चौथा	मैं आत्मा देह को चलानेवाली चैतन्य सत्ता 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 कंट्रोल-90%	
मुरली क्लास-90%	नुमाशाम का योग-80%	
स्वमान की स्मृति-75%	अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%	
बेहद का वैराग्य -50%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर