

**युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप**  
**जनवरी, 2012 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स**

**जनवरी मास का चार्ट:**

लक्ष्य – रिगार्ड का रिकॉर्ड सदा ठीक रखना

जो स्वमान में रहता है वो ही सर्व को सम्मान अर्थात् रिगार्ड दे सकता है। एक दूसरे का रिगार्ड रखना यह एक देवी मैनर्स हैं। एक दूसरे को रिगार्ड देने से स्नेह और एकता का वायुमण्डल बनता है जिससे स्वतः निर्विघ्न बन जाते हैं। हमारी प्यारी प्रकाशमणि दादीजी की भी हम बच्चों के प्रति यही प्रेरणा रही की स्वमान में रह सर्व को सम्मान देना है।

तो आओ, रिगार्ड का रिकॉर्ड सदा ठीक रखकर स्वयं को और सर्व को निर्विघ्न बनाएं।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण की धारणा
प्रथम	पढ़ाई का रिगार्ड रखना
दूसरा	सर्व के विचार को रिगार्ड देना
तीसरा	सर्व की विशेषता को रिगार्ड देना
चौथा	बाबा का रिगार्ड रखना

मास के 4 सप्ताह में यह पुरुषार्थ करना है जिसमें पहले दिन उस पर चिन्तन करना है और कम से कम 15 लाईन उस पर लिखनी है। फिर 5 दिन उसी पॉइन्ट को चेक करना है और स्वयं में परिवर्तन लाना है। सातवे दिन उस पुरुषार्थ का अनुभव लिखना है। यह चिन्तन और अनुभव की पॉइन्ट्स आप युवा प्रभाग के राष्ट्रीय कार्यालय – अहमदाबाद, महादेवनगर भेजना जी।

❖ 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. रिगार्ड का रिकॉर्ड: 60%
10. गुड नाइट- 10.30

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

1. अनादि आत्मिक स्वरूप को देखने का अभ्यास – सर्व आत्माओं को देखते समय हमें उनका अनादि स्वरूप ही देखने का अभ्यास करना है। वर्तमान समय भले ही वह आत्मा रावण के संस्कारों के कारण कुछ भी कर रही है लेकिन उसका वास्तविक अनादि स्वरूप ही मेरी नज़रों में रहे।
2. ब्राह्मण जीवन की मर्यादा से विपरीत हो ऐसे इन्टरनेट, वेब साइट, sms, mobile और T.V. का उपयोग नहीं करना है।

❖ अभ्यास: सतगुरुवार को अमृतवेले से वरदान का अभ्यास कर उसे स्वरूप में लाना है और सण्डे किसी एक कमजोरी को छुट्टी देनी 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 प्वाइंट्स लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह ज़रूर लिखें।

❖ स्वमान:

1. मैं आत्मा गॉडली स्टूडेंट हूँ।	16. मैं आत्मा गुणदान करने वाली हूँ।
2. मैं आत्मा रेग्युलर और पंकच्युअल हूँ।	17. मैं आत्मा विशेष हूँ।
3. मैं आत्मा ज्ञान खजाने से भरपूर हूँ।	18. मैं आत्मा सर्व गुण सम्पन्न हूँ।
4. मुझ आत्मा का शिक्षक स्वयं भगवान है।	19. मैं आत्मा कमल आसनधारी हूँ।
5. मैं आत्मा ज्ञान रत्नों से खेलने वाली हूँ।	20. मैं आत्मा होली हँस हूँ।
6. मैं आत्मा ज्ञान स्वरूप हूँ।	21. मैं आत्मा गुण ग्राही हूँ।
7. मैं आत्मा ज्ञान दान करनेवाली हूँ।	22. मैं आत्मा फरमानबारदार हूँ।
8. मैं आत्मा महान हूँ।	23. मैं आत्मा आज्ञाकारी हूँ।
9. मैं आत्मा भुक्कुटी सिंहासन पर विराजमान हूँ।	24. मैं आत्मा वफादार हूँ।
10. मैं आत्मा पद्मापद्म भाग्यशाली हूँ।	25. मैं आत्मा दिलतख्तनशीन हूँ।
11. मैं आत्मा निर्मान हूँ।	26. मैं आत्मा नूरेरत्न हूँ।
12. मैं आत्मा सर्व को सम्मान देनेवाली हूँ।	27. मैं आत्मा भगवान की भूजा हूँ।
13. मैं आत्मा सर्व श्रेष्ठ हूँ।	28. मैं आत्मा मस्तक मणि हूँ।
14. मैं आत्मा पूजनीय हूँ।	29. मैं आत्मा खुदाई खिदमतगार हूँ।
15. मैं आत्मा गुणों की मूरत हूँ।	30. मैं आत्मा मा.सर्वशक्तिवान हूँ।
	31. मैं आत्मा पवित्रता का देव/दैवी हूँ।

❖ हर मास के प्रथम सप्ताह में यह पोस्ट कार्ड लिखकर महादेवनगर युवा प्रभाग कार्यालय में भेजना है। अगर आप मर्यादा पुरुषोत्तम गुप 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-45%	
मुरली क्लास-90%	नुमाशाम का योग-45%	
स्वमान की स्मृति-55%	अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%	
रिगार्ड का रेकॉर्ड-70%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: OK या OK	टीचर के हस्ताक्षर	
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम गुप में जुड़ना चाहता हूँ।		

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: [bkyouthwing@gmail.com](mailto:bkyouthwing@gmail.com) Website: [www.bkyouth.org](http://www.bkyouth.org)