युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
जनवरी 2011 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

जनवरी मास का चार्ट:

लक्ष्य – बाप समान स्थिति।

ब्राह्मण जन्म लेते ही हम सब बच्चों का एक ही संकल्प है बाप समान बनने का। बाबा भी इसी इन्तज़ार में हैं कि कब मेरे बच्चे मेरे समान बनकर मेरे पास आयेंगे। ब्रह्मा बाबा को 42 वर्ष हो गये बच्चों का इन्तज़ार करते हुए, क्या अब भी हम तैयार नहीं होंगे... और कितना इन्तज़ार करायेंगे बाबा को! यह जनवरी मास विशेष हमें ब्रह्मा बाबा की स्मृति दिलाता है और समान एवं सम्पन्न बनने का बल भी देता है। चित्रकार को अपने चित्र द्वारा प्रत्यक्ष करने का समय आ पहुँचा है।

आओ हम सभी इस मास विशेष गहरी तपस्या करके बाप समान चेहरे और चलन से बाबा को प्रत्यक्ष करें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण की स्थिति
प्रथम	मन्सा – निराकारी
दूसरा	वाणी – निरहंकारी
तीसरा	कर्म - निर्विकारी
चौथा	व्यवहार – निर्वैर

1. मन्सा – निराकारी: मन्सा में सदैव यह स्मृति रहे कि मैं आत्मा हूँ और यह देह मेरा साधन है। मैं आत्मा ऑर्डर देती हूँ, उसी प्रकार यह देह रूपी साधन कार्य करता है। ब्रह्मा बाबा ने 'मैं आत्मा हूँ' यह पाठ लिख-लिख कर पक्का किया। पत्र लिखते थे तो भी हरेक के नाम के साथ लिखते थे कि आप भी आत्मा हो। यही पाठ हमें भी लिख-लिख कर पक्का करना है एवं हरेक से आत्मा समझकर बात करनी है अथवा व्यवहार में आना है। बाबा समान निराकारी स्थिति कितना % रही, वह लिखना है।
2. वाणी – निरहंकारी: आत्मिक स्थिति ही हमें निरहंकारी बनाती है। अगर मन्सा में आत्मिक भाव नहीं तो वाणी में कहीं न कहीं अहम भाव जरूर आता है। ब्रह्मा बाबा ने सम्पूर्ण सृष्टि के पिता होते हुए भी, संसार की सर्वप्रथम आत्मा होते हुए भी सदैव बच्चों को पहले नमस्ते किया। बच्चों को हमेशा आगे रखा। 'पहले आप' का पाठ पक्का कराया। कितने % हमारी वाणी बाबा समान निरहंकारी रही, वह लिखना है।
3. कर्म - निर्विकारी: देह की स्मृति ही विकारों को आकर्षित करती है। हर कर्म करते यही अभ्यास करना है कि मैं आत्मा करावनहार हूँ और बाबा करनकरावनहार है। हर कर्म करने वाली मैं श्रेष्ठ आत्मा हूँ। अनासक्त होकर कर्म करना है। कर्म में मान-शान की प्राप्ति की इच्छा ही विकर्म कराती है। कितना % हमारे कर्म बाबा समान निर्विकारी रहे, वह लिखना है।
4. व्यवहार – निर्वैर: हमारा किसी से वैर न हो। बाप समान सम्पूर्ण स्थिति निर्वैर स्थिति है। जो मन में होता है वह व्यवहार में जरूर आता है, इसलिए मन में भी किसी के प्रति द्वेष भाव, अशुद्ध भाव, घृणा भाव आदि न हो। हर आत्मा मेरा सिकिलधा भाई है, यह समझकर व्यवहार में आना है। कितना % हम व्यवहार में बाबा समान निर्वैर रहे, वह 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: 60 %
10.गुड नाइट- 10.30		

❖ विशेष अभ्यास: सारे दिन में पाँच स्वरूपों की एक्सरसाइज़ करें और अनुभव करें। जो रूप सोचें, उसका मन में अनुभव करें। जैसे ज्योतिबिन्दू कहने से ही वह चमकता रूप सामने आ जाता, ऐसे पाँचों स्वरूप सामने लाओ और उस रूप का अनुभव करो। हर घण्टे में 5 सेकण्ड इस ड्रिल में लगाने हैं। अगर 5 मिनट नहीं तो 5 सेकण्ड लगाएँ। हर एक रूप सामने लाओ, अनुभव करो। मन को इस रूहानी एक्सरसाइज़ में बिजी करो तो मन एक्सरसाइज़ से सदा ठीक रहेगा।

❖ 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 निराकारी हूँ।	16. मैं आत्मा परम पवित्र हूँ।
2. मैं आत्मा ज्योतिबिन्दू हूँ।	17. मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ।
3. मैं आत्मा चमकता सितारा हूँ।	18. मैं आत्मा पवित्रता का अवतार हूँ।
4. मैं आत्मा चमकती मणि हूँ।	19. मैं आत्मा विकर्माजीत हूँ।
5. मैं आत्मा प्रकाश का पूँज हूँ।	20. मैं आत्मा दिव्यता से सम्पन्न हूँ।
6. मैं आत्मा लाइट हाऊस हूँ।	21. मैं आत्मा मायाजीत हूँ।
7. मैं आत्मा सर्वश्रेष्ठ हूँ।	22. मैं आत्मा मोहजीत हूँ।
8. मैं आत्मा निरहंकारी हूँ।	23. मैं आत्मा निर्वैर हूँ।
9. मैं आत्मा निर्मान हूँ।	24. मैं आत्मा सर्व स्नेही हूँ।
10. मैं आत्मा विनम्र हूँ।	25. मैं आत्मा प्रेम की मूरत हूँ।
11. मैं आत्मा 'पहले आप' करने वाली हूँ।	26. मैं आत्मा शुभ चिन्तकमणि हूँ।
12. मैं आत्मा सन्तुष्टमणि हूँ।	27. मैं आत्मा मा.क्षमा का सागर हूँ।
13. मैं आत्मा ईश्वरीय सेवाधारी हूँ।	28. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।
14. मैं आत्मा निमित्त हूँ।	29 मैं आत्मा न्यारी और प्यारी हूँ।
15. मैं आत्मा निर्विकारी हूँ।	30. मैं आत्मा सर्वशक्तिवान हूँ।
	31. मैं आत्मा बाप समान हूँ।

❖ हर मास के प्रथम सप्ताह में यह पोस्टकार्ड लिखकर महादेवनगर युवा प्रभाग कार्यालय में भेजना है। अगर आप मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में शामिल होना चाहते हैं तो पोस्टकार्ड में ज़रूर से लिखें:

नामः_______ सेन्टर का नामः__________ DiDar No:

गुड मॉर्निंग-90%	**अमृतवेला-75%**
व्यायाम/पैदल-80%	**ट्रैफिक कन्ट्रोल-45%**
मुरली क्लास-90%	**नुमाशाम का योग-45%**
स्वमान की स्मृति-55%	**अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%**
बाप समान -60%	**गुड नाइट-95%**

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

मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: bkyouthwing@gmail.com Website: www.bkyouth.org

To get sms Daily for Swaman Please type (Join DivyaDarpan) and send sms to 567678.