

युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण गुप
मार्च 2011 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

मार्च मास का चार्ट:

लक्ष्य – सदा हर्षित व सन्तुष्ट रहना है और सन्तुष्टता का अनुभव कराना है।

बापदादा के महावाक्य (02/02/11): “भाग्यवान आत्मा का चेहरा सदा हर्षित रहेगा। उनकी दृष्टि, उनकी वृत्ति और प्रवृत्ति सदा सन्तुष्ट आत्मा बन स्वयं भी सन्तुष्ट रहेगी और दूसरों को भी सन्तुष्ट बनायेगी।”

हमें भगवान मिले हैं, भगवान हमारी पालना कर रहे हैं, भगवान स्वयं आकर हमें पढ़ाते हैं...उससे ऊँचा भाग्य ओर क्या हो सकता है! संगमयुग में हम आत्माओं के लिए कुछ भी अप्राप्त नहीं है। पाना था सो पा लिया... यही समय है जो हम अपने हर्षित चेहरे और सन्तुष्ट चलन द्वारा भागवविधाता को प्रत्यक्ष कर सकते हैं। अब नहीं करेंगे तो फिर कब करेंगे?

आओ हम सभी सदा हर्षित व सन्तुष्ट रहकर औरों को भी सन्तुष्ट बनाने का दृढ़ संकल्प करें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण के संस्कार
पहला	वृत्ति में सन्तुष्टता
दूसरा	दृष्टि में सन्तुष्टता
तीसरा	कृति में सन्तुष्टता
चौथा	प्रवृत्ति में सन्तुष्टता

1. वृत्ति में सन्तुष्टता: वृत्ति की भरपूरता सन्तुष्ट का आधार है। अपने भाग्य में खो जाना है। कुछ भी होता रहे, अपने भाग्य को स्मृति में लाओ और वाह मेरा भाग्य! गीत गाओ। स्वयं भाग्य दाता मेरा बाप है और भाग्य दाता द्वारा हमें भाग्य प्राप्त हुआ है। अपने भाग्य की स्मृति द्वारा हम कितने % सन्तुष्ट रहे, वह लिखना है।
2. दृष्टि में सन्तुष्टता: किसी भी आत्मा के पार्ट को देखते हुए सन्तुष्ट रहना है क्योंकि ड्रामा अनुसार हर आत्मा अपना पार्ट बजा रही है और हर कल्प वह वही पार्ट बजायेगी उस में जरा भी फर्क पड़ नहीं सकता। वह जो पार्ट बजा रही है वही एक्यूरेट है। हम दृष्टि से कितने % सन्तुष्ट रहे, वह लिखना है।
3. कृति में सन्तुष्टता: हर कर्म हमें स्वमान और बाबा की याद में रहकर करना है। श्रीमत अनुसार किया हुआ कर्म परफेक्ट ही होता है। परफेक्ट कर्म ही सन्तुष्टता का आधार है। तो श्रीमत अनुसार कर्म करके हम कितना % सन्तुष्ट रहे, वह लिखना है।
4. प्रवृत्ति में सन्तुष्टता: हम पवित्र प्रवृत्ति वाली ब्राह्मण आत्माएं हैं। हम कितनी आत्माओं के व्यवहार में आते हैं, जो एक न मिले दूसरे से। उन आत्माओं की भिन्नता को स्वीकार करते हुए हमें सर्व के साथ प्रवृत्ति में आते सन्तुष्ट रहना है। हम कितने % सन्तुष्ट 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 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. सन्तुष्टता (वृत्ति/दृष्टि/कृति/ प्रवृत्ति): 60 %
10. गुड नाइट- 10.30

- ❖ विशेष अभ्यास: बापदादा ने इशारा दे दिया है – कुछ भी आपदा अचानक आनी है, इसके लिए सेकण्ड में फुलस्टाप। वह प्रैक्टिस भी कर रहे हो क्योंकि उस समय पुरुषार्थ का समय नहीं होगा, अभ्यास करें, लगाएँ फुलस्टाप और हो जाए आश्चर्य की मात्रा, इसलिए पुरुषार्थ का समय अभी मिला हुआ है। अटेन्शन में हैं, कर भी रहे हैं लेकिन और भी अटेन्शन को अण्डरलाइन करो।
- ❖ 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 सन्तुष्टमणि हूँ।	16. मैं आत्मा फरमानबरदार हूँ।
2. मैं आत्मा भाग्यवान हूँ।	17. मैं आत्मा फॉलो फादर करने वाली हूँ।
3. मैं आत्मा पद्मापद्म भाग्यशाली हूँ।	18. मैं आत्मा हर कदम श्रीमत पर चलने वाली हूँ।
4. मैं आत्मा सर्व से महान हूँ।	19. मैं आत्मा वफादार हूँ।
5. मैं आत्मा सर्व प्राप्तिओं से सम्पन्न हूँ।	20. मैं आत्मा हाँ जी करने वाली हूँ।
6. मैं आत्मा खज़ानों से भरपूर हूँ।	21. मैं आत्मा सुखदेव हूँ।
7. मैं आत्मा मा. भाग्यविधाता हूँ।	22. मैं आत्मा सर्व स्नेही हूँ।
8. मैं आत्मा साक्षीद्रष्टा हूँ।	23. मैं आत्मा सर्व को सन्तुष्ट करने वाली हूँ।
9. मैं आत्मा हर राज को जानने वाली हूँ।	24. मैं आत्मा प्रसन्नचित्त हूँ।
10. मैं आत्मा हर बात में राजी रहने वाली हूँ।	25. मैं आत्मा परम पवित्र हूँ।
11. मैं आत्मा क्षमाशील हूँ।	26. मैं आत्मा गुण मूर्त हूँ।
12. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।	27. मैं आत्मा सर्व सहयोगी हूँ।
13. मैं आत्मा मर्सिफुल हूँ।	28. मैं आत्मा विघ्न विनाशक हूँ।
14. मैं आत्मा सम्मान देने वाली हूँ।	29. मैं आत्मा शुभ चिन्तक हूँ।
15. मैं आत्मा आज्ञाकारी हूँ।	30. मैं आत्मा विजयी हूँ।
	31. मैं आत्मा सदा हर्षित रहने वाली हूँ।

- ❖ हर मास के प्रथम सप्ताह में यह पोस्टकार्ड लिखकर महादेवनगर युवा प्रभाग कार्यालय में भेजना है। अगर आप **मर्यादा पुरुषोत्तम गुप** में शामिल होना चाहते हैं तो 15 मार्च तक 'मर्यादा पुरुषोत्तम' विषय पर लेख लिखकर महादेवनगर ज़रूर से भेजे तब ही आपको इस गुप में शामिल किया जाएगा:

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%	
सन्तुष्टता -60%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम गुप में जुड़ना चाहता हूँ।		