



## युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप मे, 2014 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

### मे मास का चार्ट:

लक्ष्य – पास्ट इज पास्ट।

अव्यक्त बापदादा (15/03/14) “होली अथात् बीती। तो जो भी कुछ किया उसको आज बीती सो बीती कर आगे के लिए सफलता मेरा जन्म अधिकार है, अमृतवेले रोज़ इस वरदान को स्मृति में रख सारा दिन चेक करना और सफलता स्वरूप बनना।”

हमारा पास्ट ही हमारे व्यर्थ संकल्पों का कारण बन जाता है। तीव्र पुरुषार्थ के लिए पास्ट इज पास्ट करना अति आवश्यक है। कर्मों की गुह्य गति के अनुसार पास्ट को याद करना वो दाग पर दाग लगाना माना जाता है जो उस दाग को और मजबूत कर देता है। इसलिए बीती को बीती कर आगे बढ़ना चाहिए।

आओ, पास्ट इज पास्ट कर, हम सफलता का अधिकार प्राप्त करें और तीव्र पुरुषार्थ करें।

### विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	कर्मों को पास्ट इज पास्ट करना
दूसरा	संबंध-सम्पर्क में पास्ट इज पास्ट करना
तीसरा	बोल को पास्ट इज पास्ट करना
चौथा	संकल्पों में पास्ट इज पास्ट करना

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उस पर चिन्तन करके 10 लाईन कम से कम लिखनी है। फिर सारे दिन में उसे धारण करने का अभ्यास करना है। रोज़ रात को चेक करना है कि क्या मैंने पास्ट इज पास्ट किया? कितना % और अनुभव 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. पास्ट इज पास्ट - 50%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. व्यर्थ के वर्णन से मुक्त रहेंगे।
2. रोज़ रात्री को बाबा को चार्ट देकर ही सोयेंगे।

- अभ्यास: जो भी बात मन में उठे वह उसी वक्त स्वयं को आत्मा समझकर मीठे बाबा को बता देना।
- 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 जरूर लिखें।

❖ स्वमान:

1. मैं आत्मा कर्मयोगी हूँ।	16. मैं आत्मा मृदुभाषी हूँ।
2. मैं आत्मा कर्मातीत हूँ।	17. मैं आत्मा मितभाषी हूँ।
3. मैं आत्मा कर्मों की गुह्य गति की ज्ञाता हूँ।	18. मैं आत्मा मीठे बोल बोलनेवाली हूँ।
4. मैं आत्मा सुकर्म करनेवाली हूँ।	19. मैं आत्मा मधुरभाषी हूँ।
5. मैं आत्मा सत्कर्म करनेवाली हूँ।	20. मैं आत्मा महा वचन बोलनेवाली हूँ।
6. मैं आत्मा साक्षी दृष्टा हूँ।	21. मैं आत्मा समर्थ बोलनेवाली हूँ।
7. मैं आत्मा कर्म बन्धन से मुक्त हूँ।	22. मैं आत्मा फुल स्टॉप लगानेवाली हूँ।
8. मैं आत्मा सर्व स्नेही हूँ।	23. मैं आत्मा मनोबलवाली हूँ।
9. मैं आत्मा क्षमाशील हूँ।	24. मैं आत्मा दृढ़ संकल्पधारी हूँ।
10. मैं आत्मा रहमदिल हूँ।	25. मैं आत्मा मनमनाभव मंत्र में स्थित रहनेवाली हूँ।
11. मैं आत्मा सहनशील हूँ।	26. मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ।
12. मैं आत्मा महादानी हूँ।	27. मैं आत्मा अचल- अडोल हूँ।
13. मैं आत्मा सबको आगे बढ़ानेवाली हूँ।	28. मैं आत्मा संकल्प शक्ति से सम्पन्न हूँ।
14. मैं आत्मा परोपकारी हूँ।	29. मैं आत्मा मनजीत हूँ।
15. मैं आत्मा वरदानी हूँ।	30. मैं आत्मा मन का महाराजा 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%	
सन्तुष्टता-50%	गुड नाइट-95%	
<b>चार्ट: OK या OK</b>		<b>टीचर के हस्ताक्षर</b>
मैं मर्यादा पुरुषोत्तम ग्रुप में जुड़ना चाहता हूँ।		