



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण गुप  
जून, 2018 मास के पुरुषार्थ की ज्वाइंट्स

**जून मास का चार्ट:**

लक्ष्य – झमेला मुक्त।

हम ब्राह्मण आत्माओं का लक्ष्य है झमेला मुक्त बनना। झमेलों की दुनिया में झमेले तो आयेंगे ही परंतु हमें झमेला मुक्त बनना है। झमेला मुक्त बनने की बाबा ने हम बच्चों को सहज युक्ति बताई हैं कि सबसे पहले हमें झमेला मुक्त बनना है अर्थात् व्यक्ति, परिस्थिति चाहे कैसी भी हो हमें उसे न देख अपने मन को, बुद्धि को किनारे कर लेना है। हमे झमेले के पहाड़ से माथा नहीं टकराना है परंतु बाबा के साथ मधुर मिलन मेला मनाते स्वयं की उड़ती कला से झमेलों के पहाड़ के ऊपर चले जाना है।

तो आइये, हम मन, वाणी, कर्म, संबंध, सम्पर्क से झमेला मुक्त बनकर संसार की आत्माओं के सामने उदाहरणमूर्त बनें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	मन से झमेला मुक्त
दूसरा	वाणी से झमेला मुक्त
तीसरा	कर्म से झमेला मुक्त
चौथा	संबंध और सम्पर्क से झमेला मुक्त

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उस पर मुरली में से पॉइन्ट निकालकर सारा दिन उस पर अटेंशन रख पुरुषार्थ करते अभ्यास एवं चिन्तन करना है। रोज रात को कम से कम 10 लाईन्स डायरी में लिखनी है।

❖ विशेष Activity: मास के प्रथम रविवार को सभी युवा एवं दिव्य दर्पण चार्ट भरनेवाले भाई-बहनों के लिए निम्नलिखित वर्कशोप रखें:

1. झमेला मुक्त अर्थात् क्या?
2. झमेला मुक्त कैसे बन सकते हैं?
3. झमेले मुक्त बनने की धारणाएं कौन-सी है?
4. Action plan

❖ 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. झमेला मुक्त - 70%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. कभी भी झमेला नहीं करेंगे।
2. सदा स्व चिन्तन करेंगे।

अभ्यास: हर घण्टे सर्व आत्माओं के प्रति शुभ संकल्प करना है “सब का भला हो सब सुख पायें”।

- 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 समर्थ संकल्प करनेवाली हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा मधुर वाणी बोलने वाली हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा श्रेष्ठ कर्मयोगी हूँ।
चौथा	मैं आत्मा सर्व स्नेही 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 कन्ट्रोल-90%	
मुरली क्लास-90%	नुमाशाम का योग-80%	
स्वमान की स्मृति-75%	अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%	
झमेलामुक्त -40%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: <b>OK</b> या <b>OK</b>		टीचर के हस्ताक्षर

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: [bk youthwing@gmail.com](mailto:bk youthwing@gmail.com)

Website: [www.bkyouth.org](http://www.bkyouth.org)