



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
मार्च, 2017 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

मार्च मास का चार्ट:

लक्ष्य – क्रोधमुक्त

हम ब्राह्मण आत्माओं का लक्ष्य है सम्पूर्ण निर्विकारी बनना। क्रोध का विकार बहुत बड़ा विकार है जो हमें भी जलाता तो साथ-साथ जिस आत्मा पर क्रोध किया उसे भी जलाता है, दुखी करता है। क्रोध प्रत्यक्ष दिखाई देता है जो बाबा की डिस-सर्विस कराने के निमित्त बनाता है। क्रोध हमारी आत्मिक शक्तियों को नष्ट करता है। ब्राह्मण जीवन में यदि सुख का अनुभव करना है तो क्रोधजीत बनना अति आवश्यक है। भल कोई गाली भी दे, इनसल्ट करे लेकिन हमें क्रोध न आये। रोब दिखाना भी क्रोध का ही अंश है। ऐसे नहीं क्रोध तो करना ही पड़ता है, नहीं तो काम ही नहीं चलेगा। क्रोध से काम बिगड़ता है और आत्मिक प्यार से, शान्ति से बिगड़ा हुआ कार्य भी ठीक हो जाता है इसलिए इस क्रोध को बहुत बड़ा विकार समझकर मायाजीत, क्रोध मुक्त बनो।

आइये, हम क्रोधमुक्त बन विश्व को शान्ति, प्रेम, आनन्द एवं सुख की प्राप्ति कराए।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	संबंध-सम्पर्क में क्रोधमुक्त
दूसरा	कर्मणा में क्रोधमुक्त
तीसरा	वाणी में क्रोधमुक्त
चौथा	मनसा में क्रोधमुक्त

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उस पर चलते फिरते, कार्य करते अभ्यास एवं चिन्तन करना है। उस पर 10 लाईन कम से कम लिखनी है। रोज रात को चेक करना है कि कितना % हम क्रोधमुक्त रहें।

❖ विशेष Activity: मास के प्रथम रविवार को सभी युवा एवं दिव्य दर्पण चार्ट भरने वाले भाई-बहनों का वर्कशोप रखें। जिसमें ग्रुप बनाकर उन्हें निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार विमर्श करायें:

1. क्रोधमुक्त अर्थात् क्या?
2. क्रोधमुक्त कैसे बने (ज्ञानयुक्त पॉइन्ट्स से)?
3. क्रोधमुक्त बनने की धारणाएं क्या हैं?
4. क्रोधमुक्त बनने के फायदे?

❖ 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. क्रोधमुक्त - 60%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. कभी भी किसी से भी ऊंचे आवाज़ से बात नहीं करेंगे।
2. जो भी बोलेंगे वह प्यार से बोलेंगे या चुप रहेंगे।

अभ्यास: हर घण्टे शान्ति के सागर बाबा से शान्ति की शक्ति स्वयं में भरनी है एवं सारे विश्व में फैलानी 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 जरूर लिखें।

सप्ताह	स्वमान
पहला	मैं आत्मा शान्तिदूत हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा शान्ति का अवतार हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा शान्ति का सन्देश सुनानेवाला हूँ।
चौथा	मैं आत्मा शान्त स्वरूप 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%
क्रोधमुक्त - 80%		गुड नाइट-95%
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: bkyouthwing@gmail.com

Website: www.bkyouth.org