



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण गुप
मार्च, 2018 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

मार्च मास का चार्ट:

लक्ष्य – लगावमुक्त

हम ब्राह्मण आत्माओं का लक्ष्य है सम्पूर्ण लगावमुक्त बनना। लगाव के चार स्टेप्स हैं: प्रभाव, आकर्षण, झुकाव और लगाव। प्रभाव अर्थात् अच्छा लगना। किसी भी आत्मा का ज्ञान अच्छा लगना, गुण अच्छे लगना, सेवा की विशेषता अच्छी लगनी आदि। अगर किसी भी व्यक्ति के तरफ या वैभव के तरफ बार-बार संकल्प जाता है कि यह होता तो बहुत अच्छा - ये आकर्षण है। झुकाव अर्थात् किसी व्यक्ति या वैभव के होने पर ही कार्य में वा सेवा में खुशी रहेगी, नहीं तो मुड ऑफ रहेगा। लगाव अर्थात् उस व्यक्ति या वैभव के बिना सेवा करना, कार्य करना, जीना आदि असम्भव लगने लगे। कईयों को लगाव पुरानी दुनिया में तो नहीं ले जाता परन्तु अलबेला जरूर बना देता है। अगर दिल में परमात्मा का प्यार, परमात्मा की शक्तियाँ, परमात्मा ज्ञान भरा हुआ हो, ज़रा भी खाली नहीं है तो कभी भी किसी भी तरफ लगाव वा झुकाव जा नहीं सकता।

आइये, हम लगावमुक्त बने।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	वैभवों से लगावमुक्त
दूसरा	साधनों से लगावमुक्त
तीसरा	संबंधों से लगावमुक्त
चौथा	अपनी देह से लगावमुक्त

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 लगावमुक्त रहें।

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

1. लगावमुक्त अर्थात् क्या?
2. लगावमुक्त बनने की ज्ञानयुक्त पॉइन्ट्स कौनसी हैं?
3. लगावमुक्त बनने की धारणाएं क्या हैं?
4. लगावमुक्त बनने के फायदे क्या हैं?

❖ फ्रेमबुक में ऊपर चार पंक्तियों में निम्नलिखित बिन्दु लिखकर उसका परिणाम प्रतिदिन रात को सोने से पहले लिखे:

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. लगावमुक्त - 60%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. हर रोज आदिकाल अमृतवेले अपने दिल में परमात्म स्नेह सम्पूर्ण रूप से धारण करेंगे।
2. हर रोज सोते समय बापदादा को सारे दिन का पोतामेल देकर, बुद्धि खाली करके, बाप के साथ सोयेंगे।

अभ्यास: हर घण्टे प्यार के सागर बाबा से प्यार की किरणें 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 परमात्म प्यार की मूरत हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा परमात्म शक्तियों से सम्पन्न हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा परमात्म ज्ञान गंगा हूँ।
चौथा	मैं आत्मा वफादार, फरमानवरदार 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%		ट्रेफिक कंट्रोल-90%
मुरली क्लास-90%		नुमाशाम का योग-80%
स्वमान की स्मृति-75%		अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%
लगावमुक्त - 80%		गुड नाइट-95%
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर

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