



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण गुप  
मई, 2017 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

**मई मास का चार्ट:**

लक्ष्य – निन्दा हमारी जो करे मित्र हमारा सोई।

हमारे प्यारे बाबा ने हमें एक सुन्दर स्लोगन दिया है कि निन्दा हमारी जो करे मित्र हमारा सोई। आज संसार में ऐसा एक भी मनुष्य नहीं है जिसकी सदैव महिमा ही होती रहे अर्थात् हरेक के जीवन में कोई न कोई जरूर होता है जो उसके कार्य की निन्दा या आलोचना करता हो। हर आत्मा सम्पूर्णता के मार्ग पर अपने कदम रख रही है अर्थात् सम्पूर्ण बनी नहीं है अपितु पुरुषार्थ कर रही है। हर आत्मा में गुण और अवगुण दोनों होते हैं। निन्दक का ध्यान सदैव किसी आत्मा की अपूर्णता, अवगुण, कमजोरी आदि पर रहता है। बाबा कहते हैं कि हमारी निन्दा करने वाला हमारा मित्र है जो हमें सदैव हमारी कमजोरी और अवगुणों पर ध्यान खिंचवाता रहता है और हमें सम्पूर्ण बनने में हमारा मार्ग प्रशस्त करता है।

तो आइये, हम अपनी निन्दा करने वाली आत्माओं के प्रति शुभभावना और शुभकामना रख अपने पुरुषार्थ के मार्ग पर अग्रसर हो।

**विधि:**

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	कोई निन्दा करे तो उसको पॉजीटिव भाव से लेना
दूसरा	जिस बात के लिए निन्दा की जाती है उसे परिवर्तन करने के लिए ध्यान रखना
तीसरा	निन्दक के प्रति शुभभावना रखना
चौथा	निन्दक के प्रति स्नेहपूर्ण व्यवहार करना

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उसे करने के लिए आपने क्या चिन्तन किया या पुरुषार्थ किया उसे 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 को व्यक्तिगत रूप से एकान्त में बैठ स्वयं ही स्वयं निम्नलिखित प्रश्नों पर चिन्तन करना है:

1. किस बात के लिये आपकी निन्दा की जाती है?
2. आपको कितने प्रतिशत वह निन्दा सही लग रही है?
3. उस अवगुण को निकालने के लिए कौन-सा गुण धारण करेंगे?
4. Action Plan बनाएं।

❖ 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. निन्दक को मित्र बनाया - 60%  
 10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. कभी भी किसी भी निन्दा के कारण मन उदास नहीं करेंगे।
2. कभी हम अपने निन्दक की निन्दा नहीं करेंगे।

अभ्यास: हर घण्टे में एक मिनट बाबा से प्रेम की किरणें ले और अपने निन्दक के प्रति फैलाये।

- दिव्य दर्पण के विशेष अभ्यास के साथ-साथ प्रेम 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 पूर्वज हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा संगमयुगी श्रेष्ठ पुरुषार्थी हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा शुभभावना-शुभकामना से सम्पन्न हूँ।
चौथा	मैं आत्मा प्रेम की बहती गंगा हूँ।

❖ हर मास के प्रथम सप्ताह में निम्नलिखित पोस्टकार्ड लिखकर महादेवनगर युवा प्रभाग कार्यालय में भेजना है।

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%	
निन्दक को मित्र - -40%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: OK या <del>OK</del>	टीचर के हस्ताक्षर	

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

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