



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
नवम्बर, 2016 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

नवम्बर मास का चार्ट:

लक्ष्य – ‘ओम् शान्ति’ शब्द के अर्थ में टिककर शान्ति की किरणें फैलाना।

‘ओम् शान्ति’ अर्थात् मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ। ‘ओम् शान्ति’ सोचने से ही मन में शान्ति की किरणें फैलने लगती है। ओम् शान्ति कहने से ही कैसा भी दृश्य सामने आवे लेकिन ओम् शान्ति का अर्थ अपना ही रूप दिखाता है। किसी भी दृश्य को देखते कोई भी संकल्प न चले। ओम् शान्ति कहना स्वतः ही अन्दर शान्ति की लहर फैलाता है। सबके दिल में ओम् शान्ति अपना ही अर्थ फैलाता है। मन के मौन से मन की शान्ति बढ़ती है और मन की शान्ति से सर्व प्रकार की शक्ति में वृद्धि होती है। मन की शान्ति से सेवा भी स्वतः फैलती है।

तो आईए, ओम् शान्ति के शब्द के अर्थ में स्थित होकर मन के मौन से शान्ति की किरणें फैलाये और इस संसार में शान्ति की किरणें फैलायें।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	ओम् शान्ति के शब्द में स्थित होना
दूसरा	मन का मौन
तीसरा	परस्थितियों में ओम् शान्ति के स्वरूप में स्थित होना
चौथा	शान्ति की किरणें फैलाना

हर सप्ताह में जो लक्ष्य दिया है उस पर चलते - फिरते, कार्य करते अभ्यास एवं चिन्तन करना है। उस पर 10 लाईन्स कम से कम लिखनी है। रोज रात को चेक करना है कि कितना % दैवी संस्कार रहे।

❖ 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. ओम् शान्ति के शब्द में टिककर मन की डान्स बढ़ाना अर्थात् क्या?
2. मन के मौन द्वारा सर्व शक्तियों का विकास कैसे होगा?
3. 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. मन का मौन - 40%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. कोई भी दृश्य देखते क्यों, क्या के संकल्प नहीं उठायेगे।
2. कम शब्दों का प्रयोग करेंगे।

● अभ्यास: हर घण्टे 1 मिनट अपने अनादि आदि शान्त स्वरूप को इमर्ज करना।

● 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।

प्रथम सप्ताह: मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ।

द्वितीय सप्ताह: मैं आत्मा शान्ति का अवतार हूँ।

तृतीय सप्ताह: मैं आत्मा शान्ति का फरिश्ता हूँ।

चतुर्थ सप्ताह: मैं आत्मा शान्ति का देव/देवी 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%
मन का मौन -40%		गुड नाइट-95%
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर

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