युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप

अक्तूबर, 2017 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

अक्तूबर मास का चार्ट:

लक्ष्य – सम्पूर्ण स्वच्छता

स्वच्छता अर्थात् मन, वचन, कर्म, संबंध सर्व में पवित्रता। पवित्रता की निशानी सदा ही सफ़ेद रंग दिखाते हैं। तन, मन और दिल से सदा बेदाग अर्थात् स्वच्छ हो। अगर कोई तन से अर्थात् बाहर से कितना भी स्वच्छ हो, साफ़ हो लेकिन मन से साफ़ न हो, स्वच्छ न हो तो कहते हैं कि पहले मन को साफ़ रखो। साफ़ मन वा साफ़ दिल पर साहेब राज़ी होता है। तन की स्वच्छता अर्थात् सदा इस तन को आत्मा का मंदिर समझ उस स्मृति से स्वच्छ रखना। यह मंदिर बाप ने हमें संभालने और चलाने के लिए दिया है। इस मंदिर का ट्रस्टी बनाया है। मन को बाबा में लगाना वा विश्व-सेवा में लगाना है। अगर मन भटकता है तो वह अस्वच्छता है। दिल में एक बाबा हो, दूसरा न कोई। यह है दिल की स्वच्छता।

तो आईये, हम सम्पूर्ण स्वच्छता को पालन कर सम्पूर्ण पवित्रता को धारण कर विश्व को सम्पूर्ण स्वच्छ बनाएं।

विधि :

सप्ताह	**दिव्य दर्पण का अभ्यास**
पहला	तन की स्वच्छता
दूसरा	मन की स्वच्छता
तीसरा	कर्म की स्वच्छता
चौथा	संबंध की स्वच्छता

हर सप्ताह में जो भी पुरुषार्थ का लक्ष्य दिया गया है उस पर सारे दिन में अटेन्शन देना है और रात्रि सोने से पूर्व क्या अनुभूति रही वह कम से कम 10 लाईन्स डायरी में लिखें।

❖ 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 कन्ट्रोल- 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.सम्पूर्ण स्वच्छता - 80%
10.गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. मेरा तो एक बाबा दूसरा न कोई।
2. तुम्हीं संग बैठु...तुम्हीं संग खाऊ... तुम्हीं संग बातें करू... ।

❖ अभ्यास: हर घण्टे एक मिनट के लिए अपनी सम्पूर्ण पवित्र स्थिति में स्थित रहेंगे।

- 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 इस तन रूपी मंदिर में विराजमान चैतन्य मूर्ति हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा एकनामी हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा विश्व कल्याणी हूँ।
चौथा	मैं आत्मा परम पवित्र 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%**
सम्पूर्ण स्वच्छता -80%	**गुड नाइट-95%**

चार्ट: OK या ~~OK~~ **टीचर के हस्ताक्षर**

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