



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
मई, 2018 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

मई मास का चार्ट:

लक्ष्य – अभिमान और अपमान मुक्त।

ब्राह्मण जीवन में व्यर्थ संकल्प चलने के दो आधार हैं एक अभिमान और दूसरा अपमान। ज्ञानी आत्माओं को अपने गुण एवं विशेषता का अभिमान अधिक होता है। गुण एवं विशेषताओं को सेवा में लगाते यह भूल जाते हैं कि ये गुण एवं विशेषताएं प्रभु प्रसाद हैं, प्रभु देन हैं। जब हम उन्हें अपनी समझते हैं तो उसका अभिमान चढ़ जाता है। अभिमानी आत्मा को अपमान की फीलिंग भी बहुत आती है। हर परिस्थिति में या तो उसे अभिमान आयेगा या तो अपमान की फीलिंग आयेगी। अगर हम अभिमान को स्वमान में और अपमान को उपकार में परिवर्तन करें तो बाप समान बनना सहज हो जायेगा।

तो आइये, हम अभिमान और अपमान से स्वयं को मुक्त करें और बाप समान बनें।

विधि:

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	निमित्त
दूसरा	निर्माण
तीसरा	निरहंकारी
चौथा	नष्टोमोहा

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. किसी गुण वा विशेषता का अभिमान है?
2. किस बात में अपमान की फीलिंग आती है?
3. अभिमान और अपमान से मुक्त होने का क्या पुरुषार्थ है?
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. अभिमान और अपमान - 60% |
| 10. गुड नाइट- रात्रि 9.30 | | |

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

1. कभी भी अपने गुण वा विशेषताओं का अभिमान नहीं करेंगे।
2. सदा स्वमान में स्थित रहकर सर्व का सम्मान करेंगे।

अभ्यास: हर घण्टे में एक मिनट स्वमान का अभ्यास कर देही अभिमानी स्थिति की प्रेक्टिस करेंगे।

- 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 निमित्त हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा निर्मानचित्त हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा निरहंकारी हूँ।
चौथा	मैं आत्मा नष्टोमोहा हूँ।

❖ हर मास के प्रथम सप्ताह में निम्नलिखित पोस्टकार्ड लिखकर महादेवनगर युवा प्रभाग कार्यालय में भेजना है। अगर आप मर्यादा पुरुषोत्तम गुण 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%
अभिमान और अपमान - -40%		गुड नाइट-95%
चार्ट: OK या OK		टीचर के हस्ताक्षर