



युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप  
अप्रैल, 2017 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

**अप्रैल मास का चार्ट:**

लक्ष्य – परमत, परचिन्तन, परदर्शन मुक्त।

हम सभी आत्माओं का लक्ष्य है-सम्पन्न और सम्पूर्ण बनना। हमारी चाहना भी है, पुरुषार्थ भी है फिर भी चलते-चलते पुरुषार्थ ढीला हो जाता है। उसके मुख्य तीन कारण हैं- परमत, परचिन्तन और परदर्शन। हम इतने भाग्यवान हैं जो स्वयं भगवान हमें मत देते हैं और हमें इस संसार में पुरुषोत्तम बनाते हैं। परमत पर चलने से हम सदा नीचे ही उतरते आये हैं, अब धोखा नहीं खाना है। आध्यात्मिक पुरुषार्थ के मार्ग में स्व-चिन्तन ही उन्नति की सीढ़ी बनती है। स्व-चिन्तन अर्थात् अपनी सूक्ष्म कमजोरियों का चिन्तन करके मिटाना, परिवर्तन करना। परदर्शन हमारे पतन का कारण बन जाता है। स्व-दर्शन से ही संसार को स्वयं का और परमात्मा का दर्शन करा सकते हैं।

तो आइये, हम परमत, परचिन्तन एवं परदर्शन से मुक्त हो अपने सम्पन्न और सम्पूर्ण स्वरूप को प्राप्त करें और संसार को सुखमय बनाएं।

**विधि :**

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	श्रीमत की पालना
दूसरा	स्व-चिन्तन से स्व-नं का परिवर्तन
तीसरा	स्व-दर्शन से गुणों का श्रृंगार
चौथा	परोपकारी बनना

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 मुक्त रहें।

❖ 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.मुक्त रहे - 80%
- 10.गुड नाइट- रात्रि 10.00

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

1. सदा स्वचिन्तन में रहेंगे।
2. सदा स्वदर्शन करेंगे।

अभ्यास: हर घण्टे में 5 मिनट अपने 5 स्वरूप - अनादि, आदि, पूज्य, ब्राह्मण और फरिश्ता स्वरूप का अभ्यास करना 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 सदा श्रीमत पर चलने वाली श्रेष्ठ आत्मा हूँ।
दूसरा	मैं स्वचिन्तन से स्व उन्नति करने वाली आत्मा हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा स्वदर्शन से साक्षात्कार कराने वाली हूँ।
चौथा	मैं आत्मा अपकारी पर भी उपकार करने वाली हूँ।

❖ हर मास के प्रथम सप्ताह में निम्नलिखित पोस्टकार्ड लिखकर महादेवनगर युवा प्रभाग कार्यालय में भेजना है। अगर आप मर्यादा पुरुषोत्तम गुप 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%	
मुक्त रहें-80%	गुड नाइट-95%	
चार्ट: OK या <del>OK</del>		टीचर के हस्ताक्षर

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: [bk youthwing@gmail.com](mailto:bk youthwing@gmail.com)  
 Website: [www.bkyouth.org](http://www.bkyouth.org)