



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

जुलाई मास का चार्ट:

लक्ष्य – व्यर्थ बोल, डिस्टर्ब करने वाले बोल से मुक्त।

हम इस संसार की पूर्वज और पूज्य आत्माएं हैं। हम ब्राह्मणों की भाषा बड़ी शुद्ध और श्रेष्ठ होनी चाहिए। हमारे बोल महावाक्य होने चाहिए। हम व्यर्थ एवं किसी को डिस्टर्ब करने वाले बोल नहीं बोल सकते। मज़ाक वाले बोल बोलना या दुखदाई बोल बोलना हमारे ब्राह्मण जीवन के नियमों में नहीं है। हमारे बोल हमारी आन्तरिक स्थिति के दर्पण होते हैं। जितना ऊँचा हमारा भीतर का भाव होगा स्वयं के प्रति या अन्य आत्माओं के प्रति हम वैसे ही शब्द अपने लिए या अन्य आत्माओं के लिए प्रयोग करेंगे। हम आत्माएं कल्प वृक्ष के मूल में बैठे हैं हम जो भी सोचेंगे वा बोलेंगे वे किसी न किसी आत्मा को इस संसार में प्रभावित अवश्य करेंगे।

तो आइये, हम अपनी स्थिति को महान बनाएं एवं हमारे बोल को महावाक्य।

विधि :

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	कम बोलो
दूसरा	धीरे बोलो
तीसरा	मीठा बोलो
चौथा	महान बोलो

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।

- ❖ विशेष Activity: मास के प्रथम रविवार को सभी युवा एवं दिव्य दर्पण चार्ट भरनेवाले भाई-बहनों के लिए सामूहिक योगाभ्यास रखें और सभी व्यक्तिगत 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 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. व्यर्थ बोल मुक्त - 70%
10. गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. हम सदा सकारात्मक वाक्य ही बोलेंगे अर्थात् उसमें ना शब्द का प्रयोग नहीं करेंगे।
2. हम सारयुक्त बोलेंगे अर्थात् कोई भी बात का विस्तार नहीं करेंगे।

अभ्यास: हर घण्टे में एक मिनट अपने शान्ति के अनादि स्वरूप में स्थित होकर शान्ति की किरणें फैलायेंगे।

- 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 सकारात्मक हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा प्रेम स्वरूप हूँ।
चौथा	मैं आत्मा महान बोल बोलने वाली महात्मा 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%
व्यर्थ बोल मुक्त -80%		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)