



युवा प्रभाग - दिव्य दर्पण ग्रुप
नवम्बर, 2022 मास के पुरुषार्थ की पॉइंट्स एवं चार्ट

लक्ष्य - संतुष्टता

संतुष्टता वाला सदा सर्व प्राप्ति सम्पन्न है क्योंकि जहाँ संतुष्टता है वहाँ अप्राप्त कोई वस्तु नहीं. संतुष्टता की शक्ति स्वतः और सहज चारों ओर वायुमंडल फैलाती है. संतुष्ट आत्मा का चेहरा, उनके नयन वायुमंडल में भी संतुष्टता की लहर फैलाते हैं. जहाँ संतुष्टता है वहाँ और विशेषतायें स्वतः आ जाती हैं. संतुष्टता की स्थिति परिस्थिति के ऊपर सदा विजयी है. परिस्थिति बदलती रहती है लेकिन संतुष्टता की शक्ति वाला सदा प्रगति करता है. संतुष्ट आत्मा कभी परेशान नहीं होती. संतुष्ट आत्मा साक्षी होकर हर परिस्थिति को स्व-स्थिति से बदल देती है. संतुष्टता हम ब्राह्मण आत्माओं की शान है.

तो आईये, हम संतुष्टता को धारण कर सर्व आत्माओं को संतुष्ट कर, संतुष्टता का वायुमंडल विश्व में फैलायें.

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	स्वयं से संतुष्ट रहना.
दूसरा	बाबा से संतुष्ट रहना.
तीसरा	ड्रामा के हर सीन से संतुष्ट रहना.
चौथा	ब्राह्मण परिवार से संतुष्ट रहना.

हर सप्ताह का जो लक्ष्य दिया है उसका अभ्यास एवं चिंतन करना है. उस पर कम से कम 10 लाइन्स में अनुभव लिखना है. रोज रात को चेक करना है कि हम कितना % संतुष्ट रहे?

- ❖ विशेष Activity: मास के हर रविवार को सभी युवा एवं दिव्य दर्पण चार्ट भरने वाले भाई-बहनों का वर्कशॉप रखें. जिसमें ग्रुप बनाकर उन्हें निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार विमर्श कराएं: (एक रविवार का सेम्पल)

- ❖ संतुष्टता अर्थात क्या?
- ❖ संतुष्ट आत्माओं की धारणा क्या होगी?
- ❖ संतुष्टता का गुण कैसे सर्व गुणों का राजा है?
- ❖ संतुष्टता के गुण को धारण करने के लिए Action Plan बनाएं.

❖ फ्रेम बुक में ऊपर चार पंक्तियों में निम्नलिखित बिंदु लिखकर उसका परिणाम प्रतिदिन रात को सोने से पहले लिखें:

1. गुड मॉर्निंग - 3.30 2. अमृतवेला-3.30 से 4.45 3. व्यायाम/पैदल-हाँ जी
4. ट्रैफिक कंट्रोल - 5 5. मुरली क्लास - क्लास में सुनी 6. अव्यक्त मुरली पढ़ी? हाँ
7. नुमाशाम का योग-हाँ जी 8. स्वमान की स्मृति-बहुत अच्छी 9. संतुष्टता - 80%
10. गुड नाईट - रात्रि - 10.30

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

1. सदा साक्षीदृष्टा होकर रहेंगे.
2. सदा स्वमान की सीट पर सेट रहेंगे.

❖ अभ्यास: हर घंटे एक मिनट के लिए बाबा से संतुष्टता की किरणें लेकर सारे विश्व में 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 चिंतन कर 10 पॉइंट्स लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह जरूर लिखें.

सप्ताह	स्वमान
पहला	मैं आत्मा संतुष्टमणि हूँ.
दूसरा	मैं आत्मा फोलो फादर करने वाली हूँ.
तीसरा	मैं आत्मा हीरो पार्टधारी हूँ.
चौथा	मैं आत्मा सर्व से संतुष्ट हूँ.