



युवा प्रभाग - दिव्य दर्पण  
फरवरी, 2023 के पुरुषार्थ की पॉइंट्स

फरवरी मास का चार्ट:  
लक्ष्य: योग का प्रयोग

योग हम सभी करते हैं परंतु कभी-कभी यह महसूस होता है कि उसकी प्राप्ति जितनी होनी चाहिए उतनी नहीं होती है। उसका कारण है कि हम योग का प्रयोग नहीं करते हैं। योग का प्रयोग ज्ञानी तू आत्मा ही कर सकती है। ज्ञान स्वरूप आत्मा अर्थात जिनका हर संकल्प, बोल और कर्म समर्थ होगा। योगी तू आत्मा हर संकल्प स्वतः योगयुक्त, युक्तियुक्त होगा। योग की जो परिभाषा है, विशेषताएं है क्या उसका अनुभव हमने इस सुहावने संगमयुग में किया, यह हमें अपने आप में देखना है। अगर समय पर योग की शक्तियों का प्रयोग नहीं किया तो शक्तियां व्यर्थ चली जाएगी।

तो आइये, हम योग का प्रयोग करे। योगयुक्त और युक्तियुक्त बनें।

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	संस्कार परिवर्तन
दूसरा	प्रकृति के प्रभाव से मुक्त
तीसरा	विकारों पर विजय
चौथा	स्वराज्य अधिकारी

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 % योग के प्रयोगी बनें।

- **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)
  1. योग के प्रयोग का महत्व क्या है?
  2. योग का प्रयोग करने की विधि क्या है ?
  3. योग का प्रयोग करने वाली आत्माओं के लक्षण क्या है?
  4. 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- हॉ जी

4. ट्रैफिक कंट्रोल - 5  
 7. नुमाशाम का योग-हाँ जी  
 10. गुड नाईट - रात्रि - 10.30
5. मुरली क्लास - क्लास में सुनी  
 8. स्वमान की स्मृति-बहुत अच्छी  
 6. अव्यक्त मुरली पढ़ी? हाँ  
 9. योग का प्रयोग - 80%

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

- मनसा, वाचा, कर्मणा में सदा समर्थ रहेंगे.
- कभी भी किसी विकार के वशीभूत नहीं होंगे.
- **अभ्यास:** हर घंटे एक मिनट के लिए स्वयं को आत्मा समझ परमात्मा को प्यार से याद 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 चिंतन कर 10 पॉइंट्स लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह जरूर लिखें.

सप्ताह	स्वमान
पहला	मैं आत्मा हूँ.
दूसरा	मैं आत्मा प्रकृतिजीत हूँ.
तीसरा	मैं आत्मा मायाजीत हूँ.
चौथा	मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ.

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