



युवा प्रभाग - दिव्य दर्पण ग्रुप
मार्च, 2023 मास के पुरुषार्थ की पॉइंट्स

मार्च मास का चार्ट

लक्ष्य - अप्रसन्नता मुक्त

प्रसन्नता का आधार सर्व प्राप्तियाँ हैं। प्रसन्नता का आधार अप्राप्ति है। ब्राह्मण जीवन की विशेषता है प्रसन्नता। चाहे कोई गाली भी दे रहे हो तो भी हमारे चेहरे पर दुःख की लहर नहीं होनी चाहिए। गली देने वाला भी थक जाए पर हम प्रसन्नचित रहें। ऐसे नहीं कि किसी ने एक घण्टा बोला 'मैंने सिर्फ एक सेकण्ड बोला। अगर सेकण्ड भी बोला या सोचा' शकल पर प्रसन्नता आई तो फेल हो गये। प्रसन्नता अर्थात् आत्मिक मुस्कुराहट।

तो आईये' हम सदा अप्रसन्नता मुक्त बन कर' अपने प्रसन्न चेहरे से सर्व आत्माओं को प्रसन्न करें।

विधि:

सप्ताह	दिव्य दर्पण का अभ्यास
पहला	वाणी से अप्रसन्नता मुक्त
दूसरा	चेहरे से अप्रसन्नता मुक्त
तीसरा	मन से अप्रसन्नता मुक्त
चौथा	आप' बाप और ड्रामा से अप्रसन्नता मुक्त

हर सप्ताह में जो भी पुरुषार्थ का लक्ष्य दिया गया है उस पर सरे दिन में अटेन्शन देना है और रात्रि सोने से पूर्व कम से कम ¹⁰ लाईन्स डायरी में अपने पुरुषार्थ एवं अनुभव की लिखें।

• फ्रेमबुक में ऊपर चार पंक्तियाँ में निम्नलिखित बिन्दु लिखकर उसका परिणाम प्रतिदिन रत को सोने से पहले लिखें:

1. गुड मॉर्निंग - 3.30
2. अमृतला - 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. अप्रसन्नता मुक्त - 80%
10. गुड नाइट - रात्रि 9.30

• इस मास हम विशेष निम्नलिखित दो मर्यादाओं का कंगन बाँधेंगे

1. ड्रामा की हर सीन में कल्याण है यह समझ कर सदा प्रसन्न रहेंगे।

2. हर आत्मा के पार्ट को साक्षी होकर देखेंगे

अभ्यास: हर घण्टे में एक मिनट साक्षी स्थिति में स्थित रहकर साक्षी द्रष्टा होकर बीते हुए घण्टे को देखना है।

• दिव्य दर्पण के विशेष अभ्यास के साथ - साथ फ्रेमबुक में आज की मुरली के पश्चात 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 मधुर बोल बोलने वाली हूँ
दूसरा	मैं सदैव हर्षित मुख हूँ
तीसरा	मैं आत्मा मनमनाभव स्थिति में रहने वाली हूँ
चौथा	मैं आत्मा ' बाप ' ड्रामा से सदा प्रसन्न रहने वाली 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:

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: youthwing@bkivv.org

Website: www.bkyouth.org