



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

नवम्बर मास का चार्ट:

लक्ष्य - दिलशिकस्त मुक्त

बाबा ने हम बच्चों को एक बात स्मृति में दिलाई है कि कभी भी कोई भी शारीरिक बीमारी हो, मन का तूफान हो, तन में हलचल हो, प्रवृत्ति में हलचल हो, सेवा में भी हलचल हो तो किसी भी प्रकार के हलचल में दिलशिकस्त कभी भी नहीं होना है। दिलशिकस्त बनने से हलचल और बढ़ जाती है कम नहीं होती है इसलिए हिम्मत वाले बन हम बाबा के मदद के पात्र बनना है। कहा जाता है हिंमते बच्चे मददे बाप। ऐसे नहीं कि रो रहे हैं - हाय क्या करूं, क्या करूं और फिर सोचो कि बाबा की तो मदद है ही नहीं। हमें यह याद रखना है कि मदद उसको मिलती है जो हिम्मत रखते हैं। पहले बच्चे की हिम्मत फिर बाप की मदद। हमें यह निश्चय पक्का रखना है कि बाप के साथी हैं, सच्चे हैं तो कैसी भी हालत में बापदादा दाल-रोटी जरूर खिलाएगा। अलबेले या आलस्य वाले को नहीं खिलाएगा।

तो आईये, हम दिलशिकस्त मुक्त होकर उमंग और उत्साह के पंख लगाकर स्वयं भी उड़े और सर्व को उड़ते रहे।

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	तन से दिलशिकस्त मुक्त.
दूसरा	मन से दिलशिकस्त मुक्त.
तीसरा	धन से दिलशिकस्त मुक्त.
चौथा	जन से दिलशिकस्त मुक्त.

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 % दिलशिकस्त मुक्त 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)

1. दिलशिकस्त मुक्त अर्थात क्या?
2. दिलशिकस्त मुक्त आत्माओं की धारणा क्या होगी?
3. दिलशिकस्त मुक्त आत्माओं के संकल्प अलग-अलग परिस्थितियों में किस प्रकार के होंगे?
4. दिलशिकस्त मुक्त बनने 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. दिलशिकस्त मुक्त - 80%
10. गुड नाईट - रात्रि - 10.30

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

1. सदा आलस्य और अलबेलेपन से मुक्त रहेंगे।
2. सदा हिम्मते बच्चे मददे बाप की स्मृति में रहेंगे।

❖ अभ्यास: हर घंटे एक मिनट के लिए बाबा के दिलतख्त पर जाकर बैठना है और आत्माओं को दिलशिकस्त मुक्त बनाना 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 देह से न्यारी हूँ.
दूसरा	मैं आत्मा मन जीत हूँ.
तीसरा	मैं आत्मा रिचेस्ट इन थे वर्ल्ड हूँ.
चौथा	मैं आत्मा सर्व से संतुष्ट हूँ.