



युवा प्रभाग - दिव्य दर्पण  
जनवरी, 2024 मास के पुरुषार्थ की पॉइंट्स

जनवरी मास का चार्ट:

लक्ष्य – शांति की शक्ति

जनवरी मास विशेष तपस्या का मास है, वरदानी मास है, अव्यक्ति मास है। इस मास में बाप समान बनने के लिए विशेष बाबा की सकाश हमें प्राप्त होती है। इस मास हम मन का एवं मुख का मौन रख शांति की शक्ति को धारण कर निर्विघ्न स्थिति को प्राप्त करेंगे। जब हम निर्विघ्न बनेंगे तब संसार की आत्माएं भी निर्विघ्न बनेंगी। हमें Follow Father कर स्वयं को निर्विघ्न बनाना है एवं साथियों और सेवाकेंद्र को भी निर्विघ्न बनाना है। शांति की शक्ति से हमें स्व परिवर्तन, वृत्ति परिवर्तन, संस्कार परिवर्तन और संसार परिवर्तन करना है।

तो आईये, हम शांति की शक्ति को धारण कर स्वपरिवर्तन से विश्व परिवर्तन करें।

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	शांति की शक्ति से स्व परिवर्तन करना
दूसरा	शांति की शक्ति से वृत्ति परिवर्तन करना
तीसरा	शांति की शक्ति से संस्कार परिवर्तन करना
चौथा	शांति की शक्ति से संसार परिवर्तन करना

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 हमने कितना % शांति की शक्ति से परिवर्तन किया।

- ❖ 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. शांति की शक्ति अर्थात क्या?
  2. शांति की शक्ति को बढ़ाने की विधि क्या है?
  3. शांति की शक्ति बढ़ाने के फायदे.
  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- 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. शांति की शक्ति - 80%
10. गुड नाईट - रात्रि - 10.30

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

1. ब्राह्मण दिनचर्या को accurate follow करेंगे।
2. रात्रि 8.00 बजे से सुबह 8.00 बजे तक मुख का मौन रखेंगे।

❖ अभ्यास: हर घंटे एक मिनट के लिए शांति सागर शिव बाबा से शांति की शक्तिशाली किरणें धारण कर शांतिदूत बनकर शांति की किरणें पूरे विश्व में फैलाएं।

- 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 स्व चिंतन करनेवाली महान आत्मा हूँ।
दूसरा	मैं वृत्ति से वायुमंडल परिवर्तन करनेवाली श्रेष्ठ आत्मा हूँ।
तीसरा	मैं दिव्य संस्कारधारी आत्मा हूँ।
चौथा	मैं पूर्वज आत्मा हूँ।

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