



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

जुलाई मास का चार्ट:

लक्ष्य – क्रोध मुक्त

हम ब्राह्मण आत्माओं को बाबा के प्यार के पीछे अपने क्रोध के अंश को भी न्योछावर कर क्रोध मुक्त बनना है। जैसे काम महाशत्रु पर अटेन्शन देते हैं वैसे ही क्रोध महाशत्रु पर भी अटेन्शन रखना है क्योंकि यह डिस-सर्विस करता है। क्रोध दो के बीच में होता है इसलिए दिखाई देता है। कोई में महान क्रोध के रूप में होता है, कोई में जोश के रूप में और कोई में चिड़चिड़ेपन के रूप में होता है। चाहे मन्सा में भी किसी के प्रति घृणा भाव का अंश भी होता है तो मन में भी उस आत्मा के प्रति जोश जरूर आता है। क्रोध उत्पन्न होने का कारण है कि आत्माओं के प्रति शुभ भाव, प्रेम भाव ईमर्ज नहीं होता है। उसके फलस्वरूप हम अपना मूड ऑफ कर देते हैं, उस आत्मा से किनारा कर लेते हैं, बात नहीं करेंगे, उनकी बातों को ठुकरायेंगे। ये सभी क्रोध की निशानियाँ हैं।

तो आईये, हम क्रोध मुक्त हो, क्रोध के अंश और वंश का भी त्याग करें।

सप्ताह	दिव्य दर्पण का पुरुषार्थ
पहला	स्मृति - में शांति का अवतार हूँ।
दूसरा	वृत्ति - सर्व के प्रति शुभ भावना – शुभ कामना हो।
तीसरा	दृष्टि - आत्मा भाई - भाई की दृष्टि रखनी है।
चौथा	कृति - सुख देना, सुख लेना है।

हर सप्ताह में 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 कितना % क्रोध 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. क्रोध कितने प्रकार का होता है?
 2. क्रोध से क्या-क्या डिस-सर्विस होती है?
 3. क्रोध मुक्त बनने के लिए किन किन धारणाओं की आवश्यकता 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- हाँ जी
4. ट्रैफिक कंट्रोल - 5
5. मुरली क्लास - क्लास में सुनी
6. अव्यक्त मुरली पढ़ी? - हाँ जी
7. नुमाशाम का योग-हाँ जी
8. स्वमान की स्मृति-बहुत अच्छी
9. क्रोध मुक्त – 80%
10. गुड नाईट - रात्रि – 10.30

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

1. कभी भी क्रोध आता है तो दिल से बोलेंगे “मीठा बाबा”।
2. सदा सभी आत्माओं के प्रति शुभ भाव प्रेम भाव रखेंगे।

❖ अभ्यास: हर घंटे एक मिनट के लिए शांति के सागर परमात्मा से शांति की किरणें धारण कर सारे विश्व में सुख - शांति की 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 शांति का अवतार हूँ।
दूसरा	मैं आत्मा शुभचिन्तक हूँ।
तीसरा	मैं आत्मा ज्योतिबिंदु स्वरूप हूँ।
चौथा	मैं आत्मा सुख देव हूँ।

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: bk youthwing@gmail.com Website: www.bkyouth.org