युवा प्रभाग-दिव्य दर्पण ग्रुप
अगस्त, 2017 मास के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स

अगस्त मास का चार्ट:

लक्ष्य – स्वच्छता ही पवित्रता।

पवित्रता का दूसरा नाम है स्वच्छता। स्व पुरूषार्थ एवं सेवा में सदैव सफलता का आधार है स्वच्छ बुद्धि, स्वच्छ वृत्ति और स्वच्छ कर्म। किसी आत्मा के या स्व के भी प्रति अगर बीती हुई बातों की स्मृति आई तो यह भी अस्वच्छता है। किसी आत्मा की कमजोरी का वर्णन करना, अवगुण देखना, व्यर्थ कर्म का चिन्तन करना, अनुमान करना आदि सब अस्वच्छता है। हमारे मन में यदि श्रीमत के विपरीत संकल्प चलते हैं, बोल निकलते हैं या कर्म होता है तो यह भी अस्वच्छता है। हर आत्मा के प्रति शुभ भावना, शुभ कामना, कल्याण की भावना, दुआएं निकलती है तो पवित्रता है।

तो आईये, हम पवित्रता अर्थात् स्वच्छता को धारण कर इस संसार को पावन बनाए और पावन दुनिया स्थापन करें।

विधि :

सप्ताह	**दिव्य दर्पण का अभ्यास**
पहला	तन की स्वच्छता
दूसरा	मन की स्वच्छता
तीसरा	धन की स्वच्छता
चौथा	संबंध-सम्पर्क में स्वच्छता

हर सप्ताह में जो भी पुरुषार्थ का लक्ष्य दिया गया है उस पर सारे दिन में अटेन्शन देना है और रात्रि सोने से पूर्व आपने क्या-क्या किया और क्या अनुभूति रही वह कम से कम 10 लाईन्स डायरी में लिखें।

❖ फ्रेमबुक में ऊपर चार पंक्तियों में निम्नलिखित बिन्दु लिखकर उसका परिणाम प्रतिदिन रात को सोने से पहले लिखें:

1.गुड मॉर्निंग - 3.30 2.अमृतवेला - 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.स्वच्छता - 80%
10.गुड नाइट- रात्रि 9.30

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

1. स्वयं को या अन्य सभी को आत्मा समझकर देखेंगे, सुनेंगे और व्यवहार में आयेंगे।
2. स्वच्छता के पथ से दूर ले जाने वाली हर चीज़ का त्याग करेंगे।

❖ अभ्यास: हर घण्टे एक मिनट अभ्यास करना है कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और पवित्रता के सागर से पवित्रता की किरणें मुझ आत्मा पर पड़ रही है और मैं सारे संसार में फैला रहा हूँ।

- 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 चिन्तन कर 10 प्वाइंट्स लिखनी है एवं कोई अनुभव हुआ हो तो वह जरूर लिखें।

सप्ताह	**स्वमान**
पहला	मैं आत्मा शरीर रूपी मंदिर में विराजमान हूँ।
दूसरा	मुझ आत्मा का मन निर्मल एवं स्वच्छ है।
तीसरा	मैं आत्मा पवित्र धन की धनी हूँ।
चौथा	मैं आत्मा पवित्र फरिश्ता 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:

नाम:_______ **सेन्टर का नाम:**__________ DiDar No:_______

गुड मॉर्निंग-90%	**अमृतवेला-75%**
व्यायाम/पैदल-80%	**ट्रैफिक कन्ट्रोल-90%**
मुरली क्लास-90%	**नुमाशाम का योग-80%**
स्वमान की स्मृति-75%	**अव्यक्त मुरली पढ़ी?-80%**
स्वच्छता -80%	**गुड नाइट-95%**

चार्ट: OK या ~~OK~~ **टीचर के हस्ताक्षर**

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