



యువ విభాగము - బిచ్చ దర్శన్ గ్రూపు

ఫిబ్రవరి, 2015 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

ఫిబ్రవరి మాసమునకు చార్టు :

లక్ష్యము - విశేషతలను ధారణ చేసి లోపాలను సమాప్తం చేసుకోవడము.

18 జనవరి, 2015 నాటి అవ్యక్త మురళిలో బాప్ దాదా ఈ మహావాక్యాలను ఉచ్చరించారు - ఇంత పెద్ద విశ్వంలో గారాల దీపాలైన మిమ్మల్ని చూసి బాబా సంతోషిస్తున్నారు మరియు మనసులో వాహ్-వాహ్ పాటను పాడుతున్నారు. ప్రతి దీపము పరమాత్మ ప్రియంగా, మనసులో ఇమిడేవారిగా ఉన్నారు. ప్రతి దీపానికి తమ తమ విశేషత ఉండటాన్ని బాప్ దాదా చూస్తున్నారు, మీరైతే చూస్తూనే ఉంటారు. ప్రతి దీపము తన ప్రకాశముతో విశ్వానికి ప్రకాశాన్ని ఇస్తుంది.

ఈనాటి స్మృతి దివసము సందర్భంగా పిల్లలు ప్రతి ఒక్కరూ స్మృతితోపాటు ఈరోజు సమర్థులుగా కూడా అవ్వాలి. కావున పిల్లలందరూ ఈ స్మృతి దివసము నాడు తమలోని ఏదైనా విశేషతపై శ్రద్ధ ఉంచి దానిని ధారణ చెయ్యండి. మీలో మీకు కనిపించే లోపాన్ని ఈరోజు సమాప్తం చేసుకుని ఉల్లాస-ఉత్సాహాలను ధారణ చేసుకునే సంకల్పం చెయ్యండి. నిద్రించే ముందు ఈ సంకల్పం చెయ్యండి మరియు అమృతవేళ దీనిని రిపీట్ చేసుకుని సదా కోసం దీనిపై అటెన్షన్ ఇస్తూ ఉంటే బాబా సమానంగా అవ్వవలసిందే.

మరి రండి! మనం మన విశేషత అనే ప్రకాశంతో ఈ ప్రపంచాన్ని ప్రకాశంతో నింపుదాం మరియు బాబా సమానంగా అయ్యి బాబా ఇచ్చిన ప్రేమకు రిటర్న్ ఇద్దాం.

విధి:

వారము	శివ జయంతి సందర్భంగా బిచ్చ దర్శన్ యొక్క పురుషార్థము
మొదటి	బిల్వ పత్రం - ప్రతి రోజూ తమలోని లోపాన్ని బలి ఇవ్వడము
రెండవ	ఉపవాసము - బలి ఇచ్చిన లోపాలు తిరిగి రాకుండా ఉండేలా ఉపవాసము
మూడవ	వ్రతము - ప్రతి రోజూ వేర్వేరు విశేషతలను దృఢంగా ధారణ చెయ్యడము
నాల్గవ	జాగరణ - ఎటువంటి వికారపు అంశం కూడా మనల్ని ప్రభావితం చెయ్యకూడదు, అందుకోసం జాగృతిలో ఉండాలి

ప్రతి వారానికి ఏ లక్ష్యమైతే ఇవ్వబడిందో దాని గురించి కర్మ చేస్తూనే చింతన చెయ్యాలి. రోజూ రాత్రి దాని గురించి కనీసం 10 లైన్లు మీ డైరీలో వ్రాయండి.

❖ **ప్రత్యేక యాక్టివిటీ:** మాసములోని మొదటి ఆదివారము యువతీయువకులు మరియు దివ్య దర్శన్ చార్టును నింపే సోదర సోదరీలందరికీ 1 గంట యోగ భట్టిని పెట్టండి. ఆ భట్టిలో వారికి నక్షత్రంవంటి మెరిసే తిలకమును పెట్టండి. క్రింద ఇచ్చిన ఈ విధిని ప్రయోగించండి:

1. విశేషత మరియు లోపము అంటే ఏమిటి అన్న అంశంపై సెంటరు నిమిత్త టీచరు వివరించాలి.
2. వారిలోని విశేషతలను మరియు విశేషతల ఆధారంగా ఒక స్వమానాన్ని తీసుకునే విధంగా కామెంట్ రీతో అనుభవం చేయించండి.
3. ఎదురెదురుగా కూర్చుని 10 నిమిషాలు యోగం చెయ్యాలి. ఆ తర్వాత అందరికీ చిన్న చిన్న చిట్టిలు ఇచ్చి అందులో వారు ఎదుటివారిలో గమనించిన విశేషతను వ్రాసి వారికి బహుమతిగా ఇవ్వమని చెప్పండి.
4. విశేషతలను ధారణ చేసుకునేందుకు కార్య ప్రణాళిక(యాక్షన్ ప్లాన్)ను తయారు చెయ్యండి.

❖ ఫ్రేమ్ బుక్ లో పైన నాలుగు వరుసలలో ఈ క్రింద ఇచ్చిన పాయింట్లను వ్రాసుకుని వాటి పరిణామమును ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు వ్రాసుకోవాలి:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. గుడ్ మార్నింగ్ - 3.30 | 2. అమృతవేళ - 3.30 నుండి 4.45 వరకు, బాబా గదిలో |
| 3. వ్యాయామం/ఉదయపు నడక - చేసాను | 4. ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ - 5 |
| 5. మురళి క్లాసు - క్లాసులో విన్నాను | 6. అవ్యక్త మురళి చదివానా - చదివాను |
| 7. స్వమాన స్మృతి - చాలా బాగుంది | 8. సాయం సంధ్యా యోగము - చేసాను |
| 9. లక్ష్యం అనుసారంగా సఫలత - 40% | 10. గుడ్ నైట్ - రా 9.30 |

❖ ఈ మాసము మనం విశేషంగా క్రింద ఇచ్చిన రెండు మర్యాదల కంకణాన్ని ధరిద్దాము:

1. ఏ ఆత్మలోని లోపాలను చూడను.
2. అందరిలోనూ విశేషతలనే చూస్తాను.

అభ్యాసము: ప్రతి గంట స్వయంలోని విశేషతను మెరుస్తున్న దీపంగా చూడండి మరియు విశ్వము అంధకారం నుండి ప్రకాశంవైపుకు వెళ్తుంది అని అనుభవం చెయ్యండి.

- దివ్య దర్పణ్ లోని విశేష అభ్యాసంతో పాటు ఫ్రేమ్ బుక్ లో ఈనాటి మురళి తర్వాత కనీసం 21 సార్లు ఈనాటి స్వమానాన్ని వ్రాయాలి లేక దాని గురించి చింతన చేసి 10 పాయింట్లు వ్రాయాలి, దానికి సంబంధించి ఏదైనా అనుభవం ఉంటే దానిని తప్పక వ్రాయాలి.

వారము	స్వమానము
మొదటి	నేను ఆత్మను మెరుస్తున్న దీపాన్ని.
రెండవ	నా ఆత్మను మెరుస్తున్న మస్తక మణిని.
మూడవ	నేను ఆత్మను మెరుస్తున్న మచ్చలేని వజ్రాన్ని.
నాల్గవ	నేను ఆత్మను మెరుస్తున్న నక్షత్రాన్ని.

❖ ప్రతి మాసములోని ప్రథమ వారంలో ఈ క్రింద ఇచ్చిన పోస్ట్ కార్డును వ్రాసి మహాదేవనగర్, యువ విభాగ కార్యాలయానికి పంపగలరు. ఒకవేళ మీరు మర్యాదా పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదలచుకుంటే పోస్ట్ కార్డుపై తప్పక వ్రాసి పంపండి :-

పేరు: _____	సెంటరు పేరు: _____	DiDarNo: _____
గుడ్ మార్నింగ్ - 90%	అమృతవేళ - 75%	
వ్యాయామము/ఉదయపు నడక - 80%	ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ - 90%	
మురళి క్లాసు - 90%	సాయం సంధ్యా యోగము - 80%	
స్వమాన స్మృతి - 75%	అవ్యక్త మురళి చదివానా - 80%	
లక్ష్యం అనుసారంగా సఫలత - 40%	గుడ్ నైట్ - 95%	
చార్జ్ - OK లేక OK		_____
		టీచరు సంతకం
నేను మర్యాద పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదలచుకున్నాను.		