



యువ విభాగము - దివ్య దర్పణ్ గ్రూపు

జనవరి, 2015 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

జనవరి మాసమునకు చార్టు :

లక్ష్యము - అంతర్ముఖత అనే గుహలో కూర్చుని స్వ పరివర్తన చేసుకోవడము.

25 డిసెంబరు, 2014 నాటి అవ్యక్త మురళిలో అంతిమ పేపరు అకస్మాత్తుగా రానుంది అని బాప్ దాదా విశేషమైన సూచనను ఇచ్చారు. కనుక మనం మన సంపూర్ణతను ధారణ చేసుకోవాలి. సంపూర్ణంగా అవ్వడానికి మన సంపూర్ణ పరివర్తన జరగడం అవసరము. పరివర్తన యొక్క ఈ ప్రక్రియలో ప్రథమ ఆవశ్యకత - అంతర్ముఖులై స్వ లక్ష్యాన్ని తయారు చేసుకోవడము మరియు స్వయంలోకి తొంగి చూసుకుని - ఏ రసాలు నా ఆత్మను ఇంకా తమ వైపుకు ఆకర్షిస్తున్నాయి, ఏ విశేషతలను నేను సంపూర్ణంగా కార్యంలో వినియోగించి ఆ విశేషతలలో సంపన్నంగా అవ్వాలి, ఎక్కడ నాకు సాంగత్యపు రంగు అంటుకుని నిర్లక్ష్యం వస్తుంది అని పరిశీలించుకోండి. అంతర్ముఖులుగా అవ్వనంతవరకు పరివర్తన అసంభవం.

మరి రండి! మనం అంతర్ముఖత అనే గుహలో కూర్చుని మనల్ని మనం పరివర్తన చేసుకుందాం మరియు నాలుగు సబ్జెక్టులలోనూ పాస్ అయ్యి చూపిద్దాం.

విధి:

వారము	దివ్య దర్పణ్ యొక్క పురుషార్థము
మొదటి	సాక్షిగా అయ్యి స్వయాన్ని చూసుకోవడము
రెండవ	స్వయంలోని విశేషతలను మరియు లోపాలను నిజాయితీగా పరిశీలించుకోవడము
మూడవ	స్వయాన్ని సారథిగా భావించి ప్రతి కర్మను చెయ్యడము
నాల్గవ	బాబాను స్వయానికి సహచరుడిగా చేసుకోవడము

ప్రతి వారానికి ఏ లక్ష్యమైతే ఇవ్వబడిందో దాని గురించి నడుస్తూ - తిరుగుతూ, కార్యం చేస్తూ అభ్యాసము మరియు చింతన చెయ్యండి. దాని గురించి కనీసం 10 లైన్లు వ్రాయండి. ఎంత శాతం స్వ పరివర్తనలో సఫలతను పొందారో రోజూ రాత్రి పరిశీలించుకోవాలి.

❖ **ప్రత్యేక యాక్టివిటీ:** మాసములోని మొదటి ఆదివారము యువతీయువకులు మరియు దివ్య దర్పణ్ చార్టును నింపే సోదర సోదరీలందరికీ వర్క్ షాప్ పెట్టండి. వారందరినీ గ్రూపులుగా చేసి ఈ క్రింది ప్రశ్నలను చింతన కోసం ఇవ్వండి:

1. అంతర్ముఖత అంటే ఏమిటి?
2. అందుకోసం ఎటువంటి ధారణలు అవసరము?
3. స్వ పరివర్తన ఏ ఏ విషయాలలో తీసుకురావాలి?
4. 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. అవ్వక్త మురళి చదివానా - చదివాను |
| 7. స్వమాన స్మృతి - చాలా బాగుంది | 8. సాయం సంధ్యా యోగము - చేసాను |
| 9. స్వ పరివర్తన - 40% | 10. గుడ్ నైట్ - రా 9.30 |

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

1. సాంగత్యపు ప్రభావంలోకి ఎప్పుడూ రాను.
2. ఏ కారణం చేతనైనా నా సంపూర్ణత సీట్ ను విడిచిపెట్టను.

- అభ్యాసము: ప్రతి గంట స్వయాన్ని భృకుటి మధ్యలో మెరుస్తున్న వజ్రంలా చూడండి - నేను శుద్ధమైన ఆత్మను.
- 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 శ్రేష్ఠ లక్ష్యధారిని
రెండవ	నేను ప్రతి సబ్జెక్టులోనూ పాస్ అయ్యే ఆత్మను
మూడవ	నా ఆత్మకు సహచరుడు స్వయంగా బాబా
నాల్గవ	నేను ఆత్మను స్వ పరివర్తనతో సంపూర్ణతను పొందేవాడిని

❖ ప్రతి మాసములోని ప్రథమ వారంలో ఈ క్రింద ఇచ్చిన పోస్ట్ కార్డును వ్రాసి మహాదేవనగర్, యువ విభాగ కార్యాలయానికి పంపగలరు. ఒకవేళ మీరు మర్యాదా పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదల్చుకుంటే 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%	అవ్వక్త మురళి చదివానా - 80%	
స్వ పరివర్తన - 40%	గుడ్ నైట్ - 95%	
చార్జ్ - OK లేక OK		_____
		టీచరు సంతకం
నేను మర్యాద పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదల్చుకున్నాను.		