



యువ విభాగము - బివ్వ దర్పణ గ్రూపు

మార్చి, 2015 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

మార్చి మాసమునకు చార్టు :

లక్ష్యము - నాలుగు సబ్జెక్టులలోనూ పాస్ అవ్వడము.

25/12/14 నాటి బాప్ దాదా మహావాక్యాలు, “అనేక విధాలుగా పురుషార్థమును చెయ్యడాన్ని బాప్ దాదా చూస్తున్నారు, అటెన్షన్ ను కూడా ఇస్తారు, సోమరిగా కూడా లేదు కానీ సమయం అకస్మాత్తుగా రానుంది, ఏ సమయంలోనైనా రావచ్చు కావున జనరల్ లో బాప్ దాదా ఏమని ఆలోచిస్తున్నారంటే, పిల్లలందరికీ ఏమని చెప్తున్నారంటే, అటెన్షన్ ప్లీజ్. ప్రతి సబ్జెక్టులోనూ కనీసం పాస్ మార్కులైతే రావాలి కదా... రోజూ రాత్రి బాప్ దాదాను ముందుంచుకుని, ఇమర్జ్ చేసుకుని మీ రిజల్టును పెట్టుకుని బాప్ దాదాను సంతోషపెట్టండి. ఏదైనా పొరపాటు జరిగిందా? మనసా, వాచ, కర్మణ ద్వారా ఏ పొరపాటు జరగకూడదు.”

మరి రండి! మనం సోమరితనాన్ని త్యాగం చేసి నాలుగు సబ్జెక్టులలోనూ పూర్తి అటెన్షన్ ను ఇచ్చి అకస్మాత్తుగా వచ్చే పేపర్ లో పాస్ అయ్యి చూపిద్దాం.

విధి:

వారము	బివ్వ దర్పణ యొక్క పురుషార్థము
మొదటి	జ్ఞానము - ప్రతి విషయాన్ని జ్ఞానీ తూ ఆత్మగా అయి చూడటము
రెండవ	యోగము - యోగ ప్రయోగమును చేయడము
మూడవ	ధారణ - ప్రతి రోజూ ఒక పాయింటును ధారణ చెయ్యడము
నాల్గవ	సేవ - మనసా, వాచ, కర్మణ సేవను జమ చేసుకోవడము

ప్రతి వారానికి ఏ లక్ష్యమైతే ఇవ్వబడిందో దాని గురించి మురళి నుండి పాయింటును వెలికితీసి రోజంతా దానిపై అటెన్షన్ ఉంచి పురుషార్థం చేస్తూ అభ్యాసం మరియు చింతన చెయ్యాలి. రోజూ రాత్రి కనీసం 10 లైన్లు మీ డైరీలో వ్రాయండి.

❖ **ప్రత్యేక యాక్టివిటీ:** మాసములోని మొదటి ఆదివారము యువతీయువకులు మరియు దివ్య దర్పణ చార్టును నింపే సోదర సోదరీలందరికీ ఈ క్రింది వర్క్ షాపును పెట్టండి:

1. సోమరితనము మరియు నిర్లక్ష్యము యొక్క ప్రభావము పురుషార్థంపై పడకుండా ఉండటానికి యుక్తులు ఏమిటి?
2. సాంగత్యపు రంగు నుండి స్వయాన్ని రక్షించుకోవడం ఎలా?
3. సాధారణ పురుషార్థి నుండి తీవ్ర పురుషార్థిగా అవ్వడం ఎలా?
4. సంపూర్ణతా సీట్ ను అవినాశిగా చేసుకోవడం ఎలా?

❖ **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. సబ్జెక్టులలో పాస్ - 40% | 10. గుడ్ నైట్ - రా 9.30 |

- ❖ ఈ మాసము మనం విశేషంగా క్రింద ఇచ్చిన రెండు మర్యాదల కంకణాన్ని ధరిద్దాము:
 1. లక్ష్యము మరియు లక్షణమును సదా ఎదురుగా పెట్టుకుంటాము.
 2. ఎవరెడీ పాత్రను సదా పక్కా చేసుకుంటాము.
- అభ్యాసము: ప్రతి గంట స్వయాన్ని సంపూర్ణతా సీట్‌పై ఉన్నట్లుగా చూసకోవడము.
- దివ్య దర్పణలోని విశేష అభ్యాసంతో పాటు ఫ్రేమ్ బుక్‌లో 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 మాస్టర్ జ్ఞాన సూర్యుడిని.
రెండవ	నేను ఆత్మను రాజముషిని.
మూడవ	నేను ఆత్మను మర్యాదా పురుషోత్తముడిని.
నాల్గవ	నేను ఆత్మను విశ్వకళ్యాణకారిని.

- ❖ ప్రతి మాసములోని ప్రథమ వారంలో ఈ క్రింద ఇచ్చిన పోస్ట్‌కార్డును వ్రాసి మహాదేవనగర్, యువ విభాగ కార్యాలయానికి పంపగలరు. ఒకవేళ మీరు మర్యాదా పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదలచుకుంటే పోస్ట్‌కార్డుపై 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%	
సబ్జెక్టులలో పాస్ - 40%	గుడ్ నైట్ - 95%	
చార్టు - OK లేక OK		_____
		టీచరు సంతకం
నేను మర్యాద పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదలచుకున్నాను.		