



## యువ విభాగము - దివ్య దర్శన్ గ్రూపు

### నవంబరు, 2014 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

#### నవంబరు మాసమునకు చార్టు:

**లక్ష్యము** - రండి! శాంతిదూతలుగా అవుదాం.

శాంతి మన గుర్తు. ఓం శాంతి మన నినాదం. శాంతియుత ప్రపంచ స్థాపన చేస్తామని మనం ప్రతిజ్ఞ చేసాం. ఆలోచన, మాట, వ్యవహారం, సంబంధ-సంపర్కాలలో మనం శాంతి స్వరూపులుగా ఉండాలి, బ్రాహ్మణులకు ఇదే శోభ. అశాంతిగా ఉన్న సమయంలో కూడా శాంతిగా ఉండటమే గొప్పతనం.

మరి రండి! మనం యోగాభ్యసం ద్వారా శాంతిదూతలుగా అయి ప్రపంచాన్ని శాంతియుతంగా చేద్దాం.

#### విధి:

వారము	దివ్య దర్శన్ యొక్క పురుషార్థము
మొదటి	అరగంట అభ్యాసము - నేను శాంతి స్వరూప ఆత్మను
రెండవ	ఒక గంట అభ్యాసము - నేను ఆత్మను మెరుస్తున్న శాంతి నక్షత్రాన్ని
మూడవ	రెండు గంటల అభ్యాసము - నేను ఆత్మను శాంతి ఫరిశ్తాను
నాల్గవ	నాలుగు గంటల అభ్యాసము - నేను శాంతి దేవి/దేవతను

ప్రతి వారానికి ఏ లక్ష్యమైతే ఇవ్వబడిందో దాని గురించి నడుస్తూ - తిరుగుతూ, కార్యం చేస్తూ అభ్యాసము మరియు చింతన చెయ్యండి. దాని గురించి కనీసం 10 లైన్లు వ్రాయండి. ఎంత శాతం నేను ఆత్మ అభిమానిగా అయ్యి శాంతిని ధారణ చేసాను అని రోజూ రాత్రి పరిశీలించుకోవాలి.

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

1. శాంతి అంటే ఏమిటి?
2. అందుకోసం ఆత్మ అభిమాని యొక్క ధారణలు ఎందుకు అవసరము?
3. దానివలన కలిగే లాభాలు మరియు ప్రాప్తులు ఏమిటి?
4. యాక్షన్ ప్లాన్ 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 4.45వరకు, 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. శాంతి - 50%                      | 10. గుడ్ నైట్ - రా   9.30                    |

- ❖ ఈ మాసము మనం విశేషంగా క్రింద ఇచ్చిన రెండు మర్యాదల కంకణాన్ని ధరిద్దాము:
  1. శాంతిపూర్వక వ్యవహారాన్ని పాటించడం.
  2. తక్కువ మాట్లాడాలి, నెమ్మదిగా మాట్లాడాలి, మధురంగా మాట్లాడాలి.
    - అభ్యాసము: ప్రతి గంటకు 1 నిమిషం శాంతిదూతగా ప్రపంచంలో శాంతి ప్రకంపనాలను వ్యాప్తి చెయ్యాలి.
    - దివ్య దర్పణ్లోని 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.
- ❖ ప్రతి మాసములోని ప్రథమ వారంలో ఈ క్రింద ఇచ్చిన పోస్ట్ కార్డును వ్రాసి మహదేవనగర్, 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%	
శాంతి - 50%	గుడ్ నైట్ - 95%	
చార్జ్ - OK లేక OK		_____
టీచరు సంతకం		
నేను మర్యాద పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదలచుకున్నాను.		

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: [bkyouthwing@gmail.com](mailto:bkyouthwing@gmail.com) Website: [www.bkyouth.org](http://www.bkyouth.org)