



యువ విభాగము - బిచ్చ దర్శన్ గ్రూపు

ఏప్రిల్, 2015 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

ఏప్రిల్ మాసమునకు చార్టు:

లక్ష్యము - గతం గతః అనుకుని ఒక్క శివబాబానే గుర్తు చెయ్యాలి.

15/03/15 నాటి బాప్ దాదా మహావాక్యాలు, “పాత విషయాలను మర్చిపోండి, గతం గతః. పాత విషయాలు ముందుకు వస్తే బాబా గుర్తుకు రారు, ఇప్పుడు ఒక్క బాబానే గుర్తు చెయ్యండి. ఇప్పుడు చాలా శక్తిశాలి యోగం యొక్క అవసరం ఉంది. అన్ని వైపులా ఈ విషయాన్ని చెప్పండి. అన్ని పాత విషయాలను తొలగించి బాబా యోగంతో శక్తిశాలి వాతావరణాన్ని తయారు చెయ్యండి మరియు కొత్త సేవలకు ప్లాన్ వెయ్యండి.

మరి రండి, ఒక్కరిపై ఉన్న మన తపన అనే అగ్నిని ప్రజ్జ్వలితం చేసి గతం గతః చేసేసి వాతావరణాన్ని శక్తిశాలిగా చేద్దాం.

విధి:

వారము	బిచ్చ దర్శన్ యొక్క పురుషార్థము
మొదటి	గతం గతః
రెండవ	ప్రతి కర్మను చేస్తూ నా బాబా, మధురమైన బాబా అన్న పాటను పాడటము
మూడవ	వాప్ బాబా వాప్
నాల్గవ	హృదయంలో ఒక్క హృదయాభిరాముడు

ప్రతి వారానికి ఏ లక్ష్యమైతే ఇవ్వబడిందో దానిపై అటెన్షన్ ను పెడుతూ ఈ క్రింది విషయాలపై పురుషార్థం చెయ్యండి:

- 1. గతం గతః:** బాబాకు మీ జీవిత కథను వ్రాసి ఇవ్వండి, అలాగే రోజూ జరిగే విషయాలను కూడా రాత్రి బాబాకు వ్రాసి పడుకోండి. ఒకవేళ గతంలోని విషయాలు ఏవైనా గుర్తుకు వస్తే మనసులో దృఢ సంకల్పం చేసుకుని గతం గతః అనుకోండి.
- 2. ప్రతి కర్మను చేస్తూ నా బాబా, మధురమైన బాబా అన్న పాటను పాడండి.**
- 3. వాప్ బాబా వాప్:** ఏమి జరిగినా కానీ మనసులో వాప్ బాబా వాప్ అన్న పాట మోగుతూ ఉండాలి. ఎప్పుడు కూడా అయ్యో, అయ్యో అన్న మాట నోటి నుండికానీ మనసు నుండికానీ రాకూడదు.
- 4. హృదయంలో ఒక్క హృదయాభిరాముడు:** హృదయంలో హృదయాభిరాముడైన బాబా తప్ప మరెవ్వరి స్మృతి రాకూడదు. వ్యక్తులు, సాధనాలు, ఇతర పాత విషయాలు ఏవీ గుర్తుకు రాకూడదు.

❖ **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. గతం గతః మరియు బాబా స్మృతి - 40% | 10. గుడ్ నైట్ - రా 9.30 |

- ❖ ఈ మాసము మనం విశేషంగా క్రింద ఇచ్చిన ఈ రెండు మర్యాదల కంకణాన్ని ధరిద్దాము:
 1. నా హృదయంలో ఒక్క బాబాను తప్ప మరెవ్వరినీ పెట్టుకోను.
 2. ఎప్పుడూ అయ్యో, అయ్యో అని నోటినుండి రానివ్వను.
- అభ్యాసము: రోజంతటిలో కనీసం రెండు సార్లు 10 నిమిషాల చొప్పున సైలెన్సును అభ్యాసం చెయ్యండి.
- 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.

వారము	స్వమానము
మొదటి	నేను ఆత్మను గతం గతః చేసేవాడిని.
రెండవ	నేను ఆత్మను హృదయంతో నా బాబా, మధురమైన బాబా అనే పాటను పాడేవాడిని.
మూడవ	ఆత్మనైన నా వాహ్ వాహ్ పాటను స్వయంగా భగవంతుడే పాడుతారు.
నాల్గవ	ఆత్మనైన నా హృదయంలో హృదయాభిరాముడు ఉన్నాడు.

- ❖ 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%	
గతం గతః మరియు స్మృతి - 40%	గుడ్ నైట్ - 95%	
చార్టు - OK లేక OK		టీచరు సంతకం
నేను మర్యాద పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదలచుకున్నాను.		