యువ విభాగము - దివ్య దర్పణ్ గ్రూపు
అక్టోబరు, 2016 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

<u>అక్టోబరు మాసమునకు చార్టు :</u>

లక్ష్యము – గుణగ్రాహకత

ప్రతి ఒక్కరిలో గుణాలు మరియు అవగుణాలు రెండూ ఉంటాయి. మన లక్ష్యం కేవలం ఇతరుల గుణాలపైనే ఉండాలి. మనం ఏదైతే చూస్తామో, చింతన చేస్తామో అవి స్వతహాగా మనలో నిండిపోతాయి. గుణగ్రాహకులుగా అయితే మన మనసు ప్రశాంతంగా మరియు సానుకూలంగా అవుతుంది. గుణగ్రాహకులుగా అవ్వాలి అన్నది భగవంతుని ఆజ్ఞ. గుణాలు చూస్తూ ఎవ్వరిపట్ల ఈర్ష్య ఉండకూడదు. ఈర్ష్య మనల్నే పతనం చేసేస్తుంది. అందరి గుణాలను చూస్తూ మనకు గుణదాత బాబా గుర్తుకు రావాలి. వారి పట్ల శుభ భావన మరియు శుభ కామన ఉంచాలి. దీనివలన మన జీవితంలో కూడా ఆ గుణాలు వస్తాయి. ఇతరులను ముందుంచడం వలన మనం కూడా స్వతహాగా ముందుకు వెళ్తాము.

మరి రండి, మనం సర్వాత్మల గుణగ్రాహకులుగా అయ్యి స్వయం కూడా గుణవంతులుగా అవుదాము.

<u>విధి:</u>

వారము	**దివ్య దర్పణ్ యొక్క అభ్యాసము**
మొదటి	స్వయంలోని గుణాలను తెలుసుకోవడము
రెండవ	తండ్రి గుణాలను స్మరించడము
మూడవ	ఇతర ఆత్మల గుణాలను వర్ణించడము
నాల్గవ	ప్రకృతిలోని 5 తత్వాల గుణాలను అనుభవం చెయ్యడము

ప్రతి వారం పురుషార్థం కోసం ఇచ్చిన లక్ష్యంపై రోజంతా అటెన్షన్ ఉంచి రాత్రి పడుకునే ముందు జరిగిన అనుభూతిని కనీసం 10 లైన్లు డైరీలో వ్రాయాలి.

❖ **ఫ్రేమ్‌బుక్‌లో పైన నాలుగు వరుసలలో ఈ క్రింద ఇచ్చిన పాయింట్లను వ్రాసుకుని వాటి పరిణామమును ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు వ్రాయండి:**

1. గుడ్‌మార్నింగ్ – 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. గుణగ్రాహకత – 80%
10. గుడ్ నైట్ – రా।। 9.30

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

1. మేము ఎల్లప్పుడూ గుణాల మనన చింతనే చేస్తాము.
2. ఎవ్వరి అవగుణాలను మా చిత్తము(మనసు)లో పెట్టుకోము.

- **అభ్యాసము:** ప్రతి గంటకు 1 నిమిషం శ్రేష్ఠ నిజ గుణాలలో స్థితి అవ్వాలి.

- దివ్య దర్పణ్‌లోని విశేష అభ్యాసంతో పాటు ఫ్రేమ్ బుక్‌లో ఈనాటి మురళి తర్వాత కనీసం 21 సార్లు ఈనాటి స్వమానాన్ని వ్రాయాలి లేక చింతన చేసి 10 పాయింట్లు వ్రాయాలి మరియు ఏదైనా అనుభవం ఉంటే దానిని తప్పక వ్రాయాలి.

వారము	**స్వమానము**
మొదటి	నేను ఆత్మను గుణవంతుడిని.
రెండవ	నేను ఆత్మను గుణ సాగరుడి సంతానమును.
మూడవ	నేను ఆత్మను సర్వుల గుణగ్రాహిని.
నాల్గవ	నేను ఆత్మను ప్రకృతిని గుణగానం చేసేవాడిని.

❖ ప్రతి మాసములోని ప్రథమ వారంలో ఈ క్రింద ఇచ్చిన పోస్ట్‌కార్డును వ్రాసి మహదేవనగర్, యువ విభాగ కార్యాలయానికి పంపగలరు. ఒకవేళ మీరు మర్యాదా పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదల్చుకుంటే 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%
గుణగ్రాహకత - 80%	గుడ్ నైట్ - 95%
చార్టు - OK లేక ~~OK~~	టీచరు సంతకం
నేను మర్యాద పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదల్చుకున్నాను.	