



యువ విభాగము - బివ్య దర్పణ్ గ్రూపు
మార్చి, 2017 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

మార్చి మాసమునకు చార్టు:

లక్ష్యము - క్రోధముక్తము.

సంపూర్ణ నిర్వికారులుగా అవ్వడమే బ్రాహ్మణ ఆత్మల లక్ష్యము. క్రోధము చాలా పెద్ద వికారము. అది మనల్ని దహించివేయడంతో పాటు క్రోధం ఎవరి మీద చేసామో వారిని దహించివేస్తుంది, దుఃఖిగా చేస్తుంది. క్రోధము ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తుంది, దీనివలన బాబాకు డిస్ సర్వీస్ చేసేందుకు నిమిత్తులుగా చేస్తుంది. క్రోధము మన ఆత్మిక శక్తులను నష్టపరుస్తుంది. బ్రాహ్మణ జీవితంలో ఒకవేళ సుఖాన్ని అనుభవం చేయాలంటే క్రోధజీతులుగా అవ్వడము అతి అవశ్యకము. ఒకవేళ ఎవరైనా నిందించినా, అవమానించినా కానీ మనం క్రోధం చెయ్యకూడదు. ఆవేశపడటం కూడా క్రోధం అంశయే. క్రోధము చెయ్యవలసి వస్తుంది, లేకపోతే పనులు జరగవు అని అనకండి. క్రోధంతో పనులు ఇంకా పాడవుతాయి, శాంతిగా ఉంటే పాడైపోయిన పని కూడా సరి అవుతుంది. కనుక క్రోధాన్ని పెద్ద వికారముగా భావించి మాయాజీతులుగా, క్రోధముక్తులుగా అవ్వండి.

రండి, మనం క్రోధముక్తులుగా అయ్యి విశ్వానికి శాంతి, ప్రేమ, ఆనందము మరియు సుఖాన్ని ప్రాప్తి చేయిద్దాము.

విధి:

వారము	బివ్య దర్పణ్ యొక్క పురుషార్థము
మొదటి	సంబంధాలలో క్రోధముక్తము
రెండవ	కర్మణలో క్రోధముక్తము
మూడవ	వాణిలో క్రోధముక్తము
నాల్గవ	మనసులో క్రోధముక్తము

ప్రతి వారానికి ఇచ్చిన లక్ష్యంపై నడుస్తూ-తిరుగుతూ, పనులు చేసుకుంటూ అభ్యాసము/చింతన చెయ్యాలి. దాని గురించి కనీసం 10 లైన్లు వ్రాయాలి. రోజూ రాత్రి ఎంత % క్రోధముక్తంగా ఉన్నాను అని పరిశీలించుకోవాలి.

❖ **ప్రత్యేకమైన ఆక్టివిటీ:** నెలలోని మొదటి ఆదివారం యువకులకు మరియు దివ్య దర్పణ్ చార్టును నింపే సోదరీ సోదరులకు వర్క్ షాప్ పెట్టండి. వారిని గ్రూపులుగా చేసి క్రింది ప్రశ్నలను చర్చకు ఇవ్వండి:

1. క్రోధముక్తము అంటే ఏమిటి?
2. క్రోధముక్తముగా ఎలా అవ్వాలి? (జ్ఞానయుక్తమైన పాయింట్లను వ్రాయండి)
3. క్రోధముక్తముగా అవ్వడానికి ధారణలు ఏమిటి?
4. క్రోధముక్తముగా ఉంటే కలిగే లాభాలు ఏమిటి?

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

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 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. క్రోధముక్తము - 60% | 10. గుడ్ నైట్ - రా 9.30 |

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

1. ఎప్పుడూ ఎవ్వరితోనూ గట్టిగా మాట్లాడను.
2. ఏది మాట్లాడినా ప్రేమతోనైనా మాట్లాడుతాను లేక మౌనంగానైనా ఉంటాను.

- అభ్యాసము: ప్రతి గంట శాంతి సాగరుడైన బాబా నుండి శాంతి శక్తిని స్వయంంలో నింపుకుని పూర్తి విశ్వాసికి వ్యాప్తి చెయ్యాలి.
- 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
ప్రథమ	ఆత్మనైన నేను శాంతిదూతను.
రెండవ	ఆత్మనైన నేను శాంతి అవతారమును.
మూడవ	ఆత్మనైన నేను శాంతి సందేశాన్ని వినిపిస్తాను.
నాల్గవ	ఆత్మనైన నేను శాంత స్వరూపమును.

❖ ప్రతి మాసములోని ప్రథమ వారంలో ఈ క్రింద ఇచ్చిన పోస్ట్ కార్డును వ్రాసి మహాదేవనగర్, 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%	
క్రోధముక్తము - 80%	గుడ్ నైట్ - 95%	
చార్జ్ - OK లేక OK		టీచరు సంతకం