యువ విభాగము - దివ్య దర్పణ్ గ్రూపు

మే, 2017 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

<u>మే మాసమునకు చార్టు:</u>

లక్ష్యము – మనల్ని నిందించేవారు మన మిత్రులు.

మనల్ని నిందించేవారు మన మిత్రులు అన్న మంచి స్లోగన్‌ను మన ప్రియమైన బాబా మనకు చెప్పారు. ఎప్పటికీ ప్రశంసలు పొందే మనుష్యులు ప్రపంచంలో ఎవ్వరూ ఉండరు అనగా ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో వారిని నిందించేవారు, విమర్శించేవారు ఎవరో ఒకరు ఉంటారు. ప్రతి ఆత్మ సంపూర్ణత మార్గంలో తమ తమ అడుగులు వేస్తుంది అనగా ఇంకా ఎవ్వరూ సంపూర్ణం అవ్వలేదు అని అర్థం కదా. పురుషార్థం చేస్తున్నారు. ప్రతి ఆత్మలో గుణాలు, అవగుణాలు రెండూ ఉంటాయి. నిందించే వారి చూపు ఎప్పుడూ ఎదుటివారిలోని లోపాలు, అవగుణాలు, బలహీనతలపైనే ఉంటుంది. మనల్ని నిందించేవారు మన మిత్రులు అని బాబా అంటారు. వారు ఎప్పుడూ మన బలహీనతలు, అవగుణాలపై అటెన్షన్ ఇప్పిస్తూ ఉంటారు, ఈ విధంగా, సంపూర్ణమవ్వడంలో వారు మన మార్గాన్ని మరింత ప్రశస్తం చేస్తున్నారు.

మరి రండి, మనం మనల్ని నిందించేవారి పట్ల శుభ భావన, శుభకామనలను ఉంచి మన పురుషార్థ మార్గంలో అగ్రగామిగా ఉందాము.

<u>విధి:</u>

వారము	**దివ్య దర్పణ్ యొక్క పురుషార్థము**
మొదటి	ఎవరైనా నిందిస్తే దానిని పాజిటివ్ భావంతో తీసుకోవాలి
రెండవ	ఏ విషయంలో నిందించారో అందులో పరివర్తన తీసుకురావాలి
మూడవ	నిందించేవారి పట్ల శుభ భావన
నాల్గవ	నిందించేవారితో స్నేహపూర్వక వ్యవహారము

ప్రతి వారానికి ఇచ్చిన లక్ష్యమును చెయ్యడానికి మీరు ఏ చింతన లేక పురుషార్థం చేసారు అన్నది కనీసం 10 లైన్లు డైరీలో వ్రాయండి.

- **విశేషమైన ఏక్టివిటీ:** నెలలోని మొదటి ఆదివారం యువకులు మరియు దివ్య దర్పణ్ చార్టును నింపే సోదరీసోదరులు ఏకాంతంగా కూర్చుని ఈ క్రింది ప్రశ్నల గురించి చింతన చెయ్యాలి:
  1. ఏ విషయంలో మిమ్మల్ని నింద చేస్తారు?
  2. ఆ నింద మీకు ఎంత శాతం సరైనది అని అనిపిస్తుంది?
  3. ఆ అవగుణాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఏ గుణాన్ని ధారణ చేసుకోవాలి?
  4. కార్య ప్రణాళిక (యాక్షన్ ప్లాన్)ను తయారు చెయ్యండి.
- **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. నిందించేవారిని మిత్రునిగా చేసుకున్నానా – 60%
  10. గుడ్ నైట్ – రా॥ 10.00

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

1. ఎప్పుడూ ఏ నింద కారణంగా మనసును ఉదాసీనపరుచుకోను.
2. నన్ను నిందించిన వారిని ఎప్పుడూ నిందించను.

- **అభ్యాసము:** ప్రతి గంటకు ఒకసారి బాబా నుండి ప్రేమ కిరణాలు తీసుకోవాలి మరియు మిమ్మల్ని నిందించిన వారికి 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	నేను పూర్వజ ఆత్మను.
రెండవ	నేను సంగమయుగి శ్రేష్ఠ పురుషార్థి ఆత్మను.
మూడవ	నేను శుభ భావన-శుభ కామనలతో సంపన్నంగా ఉన్న ఆత్మను.
నాల్గవ	నేను ఆత్మను ప్రవహించే ప్రేమ గంగను.

❖ 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%
నిందించేవారిని మిత్రులు - 40%	గుడ్ నైట్ - 95%
చార్టు - OK లేక ~~OK~~	__________ టీచరు సంతకం

Phone No: (079) 26444415, 26460944 Email: bkyouthwing@gmail.com Website: www.bkyouth.org