



యువ విభాగము - దివ్య దర్పణ్ గ్రూపు

నవంబరు, 2016 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

నవంబరు మాసమునకు చార్టు :

లక్ష్యము - 'ఓం శాంతి' పదంలోని అర్థ స్వరూపంలో స్థితి అయ్యి శాంతి కిరణాలను వ్యాప్తి చెయ్యడము.

'ఓం శాంతి' అనగా నేను ఆత్మను శాంతి స్వరూపమును. 'ఓం శాంతి' అని ఆలోచించగానే మనసులో శాంతి కిరణాలు వ్యాపిస్తాయి. 'ఓం శాంతి' అనగానే ఎటువంటి దృశ్యం ఎదురుగా వచ్చినా కానీ 'ఓం శాంతి' అర్థము తన రూపాన్ని చూపిస్తుంది. ఏ దృశ్యాన్ని చూస్తున్నా కానీ ఎటువంటి సంకల్పాలు రాకూడదు. 'ఓం శాంతి' అంటే స్వతహాగానే లోపల శాంతి అలలు వ్యాపిస్తాయి. అందరి హృదయాలలో 'ఓం శాంతి' తన అర్థాన్ని వ్యాప్తి చేస్తుంది. మనసు మౌనంతో మనసులో శాంతి పెరుగుతుంది మరియు మనసులోని శాంతితో సర్వ ప్రకారాల శక్తులు వృద్ధి అవుతాయి. మనసు శాంతితో సేవ కూడా స్వతహాగా పెరుగుతుంది.

మరి రండి, 'ఓం శాంతి' పదంలోని అర్థ స్వరూపంలో స్థితి అయ్యి మనసు మౌనంతో శాంతి కిరణాలను వ్యాప్తి చేద్దాం మరియు ఈ ప్రపంచంలో శాంతి కిరణాలను వ్యాప్తి చేద్దాం.

విధి:

వారము	దివ్య దర్పణ్ యొక్క అభ్యాసము
మొదటి	ఓం శాంతి శబ్దంలో స్థితి అవ్వడము
రెండవ	మనసు మౌనము
మూడవ	పరిస్థితులలో ఓం శాంతి స్వరూపంలో స్థితి అవ్వడము
నాల్గవ	శాంతి కిరణాలను వ్యాప్తి చెయ్యడము

ప్రతి వారం పురుషార్థం కోసం ఇచ్చిన లక్ష్యంపై నడుస్తూ-తిరుగుతూ, పనులు చేసుకుంటూ అభ్యాసము/చింతన చెయ్యాలి. దాని గురించి కనీసం 10 లైన్లు వ్రాయాలి. రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఎంత % డైవీ సంస్కారాలు ఉన్నాయి అని పరిశీలించుకోవాలి.

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

1. ఓం శాంతి శబ్దంలో ఉంటూ మనసుతో నాట్యం చెయ్యడాన్ని పెంచడము అంటే ఏమిటి?
2. మనసు మౌనం ద్వారా సర్వ శక్తుల వికాసము ఎలా జరుగుతుంది?
3. కార్య ప్రణాళికను తయారు చెయ్యండి.

❖ **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. మనసు మౌనము - 40%
10. గుడ్ నైట్ - రా|| 9.30

- ❖ ఈ మాసము మనం విశేషంగా క్రింద ఇచ్చిన రెండు మర్యాదల కంకణాన్ని ధరిద్దాము:
 1. ఎటువంటి దృశ్యమును చూసినా కానీ ఎందుకు, ఏమిటి అన్న సంకల్పాలు రానివ్వము.
 2. తక్కువ పదాలను ఉపయోగిస్తాము.
- అభ్యాసము: ప్రతి గంటకు 1 నిమిషం తమ అనాది ఆది శాంతి స్వరూపాన్ని ఇమడ్ల చేసుకోవాలి.
- 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.

ప్రథమ వారము: నేను ఆత్మను శాంత స్వరూపమును.

రెండవ వారము: నేను ఆత్మను శాంతి అవతారమును.

మూడవ వారము: నేను ఆత్మను శాంతి ఫరిశ్తాను.

నాల్గవ వారము: నేను ఆత్మను శాంతి దేవి/దేవతను.

- ❖ ప్రతి మాసములోని ప్రథమ వారంలో ఈ క్రింద ఇచ్చిన పోస్ట్ కార్డును వ్రాసి మహదేవనగర్, యువ విభాగ కార్యాలయానికి పంపగలరు. ఒకవేళ మీరు మర్యాదా పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరదల్చుకుంటే 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%	
మనసు మౌనము - 40%	గుడ్ నైట్ - 95%	
చార్జ్ - OK లేక OK		_____
		టీచరు సంతకం