



యువ విభాగము - బిచ్చ దర్పణ్ గ్రూపు

సెప్టెంబరు, 2014 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

సెప్టెంబరు మాసమునకు చార్టు:

లక్ష్యము - సంతోషమయ జీవితము.

సంతోషము బ్రాహ్మణ ఆత్మల అలంకారము. మన ఆరోగ్య రహస్యము. మన అతి విలువైన ఖజానా. మన ఔషధము. ఈశ్వరీయ వరదానము. మన శ్వాస. సర్వాత్మల కోరిక. మన సంతోషమయ ముఖము సేవకు సర్వ శ్రేష్ఠ సాధనము.

మరి రండి, మనం మన సంతోషమయ ముఖముతో పూర్తి విశ్వంలో సంతోష కిరణాలను వ్యాపింపజేద్దాము.

విధి:

వారము	బిచ్చ దర్పణ్ యొక్క స్వమానము
మొదటి	నేను ఆత్మను అదృష్టవంతుడను.
రెండవ	నేను ఆత్మను సంతోష ఖజానాతో సంపన్నుడను.
మూడవ	నేను ఆత్మను సంతోషంగా ఉన్నాను.
నాల్గవ	నేను ఆత్మను సంతోష అవతారమును.

ప్రతి వారానికి ఇచ్చిన లక్ష్యము గురించి చింతన చేసి కనీసం 10 లైన్లు వ్రాయాలి. తర్వాత రోజంతా దానిని ధారణ చేసే అభ్యాసం చెయ్యాలి. బాప్ దాదా కోరుకున్నట్లుగా నేను సంతోషపు ఖజానాతో రోజంతా సంపన్నంగా ఉన్నానా అని రోజూ రాత్రి చెక్ చేసుకుని ఎంత % మరియు అనుభవమును వ్రాయాలి.

❖ 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 4.45 వరకు, బాబా గదిలో
3. వ్యాయామము/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. సంతోషమయ జీవితము - 50%
10. గుడ్ నైట్ - రా|| 9.30

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

1. వ్యర్థమైన ప్రాపంచిక సమాచారము వినము, వినిపించము.
2. బ్రాహ్మణ దినచర్యను ఎక్యరేట్ గా పాటిస్తాము.

❖ అభ్యాసము: ప్రతి గంటకు ఒకసారి 1 నిమిషము సంతోష కిరణాలను వ్యాప్తి చెయ్యడము, మనసా సేవ చెయ్యడము.

■ దివ్య దర్పణ్ లోని విశేష అభ్యాసంతో పాటు ఫ్రేమ్ బుక్ లో ఈనాటి మురళి తర్వాత కనీసం 21 సార్లు ఈనాటి స్వమానాన్ని వ్రాయాలి లేక చింతన చేసి 10 పాయింట్లు వ్రాయాలి, దానికి సంబంధించి ఏదైనా అనుభవం ఉంటే తప్పక వ్రాయాలి.

- ❖ 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%	
సంతోషమయ జీవితము - 50%	గుడ్ నైట్ - 95%	
చార్టు - OK లేక OK		_____
		టీచరు సంతకం
నేను మర్యాద పురుషోత్తమ గ్రూపులో చేరాలనుకుంటున్నాను.		

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