



యువ విభాగము - దివ్య దర్పణ్ గ్రూపు
జనవరి, 2017 మాసమునకు పురుషార్థం పాయింట్లు

జనవరి మాసమునకు చార్టు:

లక్ష్యము - సమర్పణ.

సమర్పణ అంటే తమ తనువు, మనసు, ధనము, సమయము, సంకల్పము, శ్వాస, సంబంధ-సంపర్కాలు అన్నింటినీ అర్పించడము. తమ సర్వస్వాన్ని ప్రభువుకు అర్పించండి. ప్రతి క్షణము అర్పిస్తూ ఉండండి తద్వారా భగవంతుడు వాటిని ఎప్పుడు, ఎలా కావాలంటే అలా ఉపయోగించుకోగలగాలి. వారు ఏది చేసినా, ఎప్పుడు చేసినా, ఎలా చేసినా అందులో నా కళ్యాణము దాగి ఉంది అన్న నమ్మకంతో ఉండండి. నేను పరమాత్మతో ఉంటే నా కళ్యాణం జరగవలసిందే. సమర్పణ అంటే తనువు, మనసు, ధనము, సమయము, సంకల్పము, సంబంధ-సంపర్కాలు అన్నింటినీ ఈశ్వరుని ఆజ్ఞ అనుసారంగా, శ్రీమతం అనుసారంగా ప్రయోగించడము. సమర్పిత ఆత్మపై స్వయంగా భగవంతుడు కూడా బలిహారమవుతారు.

మరి రండి, మనం మనదంతా సమర్పించి పరమాత్మ మెడలో హారంలా అవుదాము.

విధి:

వారము	దివ్య దర్పణ్ యొక్క పురుషార్థము
మొదటి	తనువు
రెండవ	మనసు
మూడవ	ధనము
నాల్గవ	సమయము మరియు శ్వాస

ప్రతి వారం పురుషార్థం కోసం ఇచ్చిన లక్ష్యంపై నడుస్తూ-తిరుగుతూ, పనులు చేసుకుంటూ అభ్యాసము/చింతన చెయ్యాలి. దాని గురించి కనీసం 10 లైన్లు వ్రాయాలి. రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఎంత % సమర్పణ భావములో సఫలమయ్యాను 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. సమర్పణ అంటే ఏమిటి?
 2. సమర్పణ వలన లాభాలు
 3. సమర్పణ యొక్క నియమాలు మరియు మర్యాదలు
 4. 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. సమర్పణ - 50%	10. గుడ్ నైట్ - రా 9.30

- ❖ ఈ మాసము మనం విశేషంగా క్రింద ఇచ్చిన రెండు మర్యాదల కంకణాన్ని ధరిద్దాము:
 1. నాకైతే ఒక్క శివబాబా, ఇంకెవ్వరూ లేరు.
 2. ప్రతి కర్మను శ్రీమతం అనుసారంగా చేస్తాను.
- అభ్యాసము: ప్రతి కర్మను చేసేకన్నా ముందు, చేసేవారు చేయించేవారు బాబా, నేను కేవలం నిమిత్తమాత్రుడిని అని గుర్తు తెచ్చుకోవాలి.
- 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 నా తనువు ప్రభువు అమానతు.
రెండవ	ఆత్మనైన నా మనసు సదా మన్మనాభవలో ఉంటుంది
మూడవ	ఆత్మనైన నా ధనము ఈశ్వర సేవ కోసం ఉంది
నాల్గవ	ఆత్మనైన నా సమయము మరియు శ్వాస ఈశ్వరీయ కోసం ఉంది

- ❖ 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%	
సమర్పణ - 50%	గుడ్ నైట్ - 95%	
చార్టు - OK లేక OK		టీచరు సంతకం