

स्नेह मास
अगस्त, 2017
प्रथम सप्ताह

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	1	2	3	4	5	6	7
1.	दिनचर्या एक्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि)	20							
2.	दिन में कम से कम 10 बार 5 स्वरूपों का अभ्यास/ रुहानी ड्रिल/मन की एकसरसाइज की ?	20							
3.	सारे दिन में बार-बार यह चेक किया कि मेरा मन कहाँ-कहाँ जाता है ? साथ ही मन को मनमनाभव किया ? ?	20							
4.	दिन में कम से कम 2 बार एकांत में बैठ मन/आत्मा का मित्र बन उससे 'आत्मालाप' किया ? खुद से बातें की ? ?	20							
5.	सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा ? (योग 4 घण्टा हो तो 20 मार्क्स, 3 में 15, 2 में 10 और 1 में 5)	20							
	कुल	100							
	पूरे सप्ताह के चार्ट का औसत अंक								

द्वितीय सप्ताह

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	8	9	10	11	12	13	14
1.	दिनचर्या एक्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, योगयुक्त भोजन, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि)	20							
2.	बाबा से सर्व संबंधों से या किसी भी एक संबंध से प्यार भरा रुहरिहान किया ? उस संबंध में लवलीन हुए ? ?	20							
3.	सारे दिन में बीच-बीच में कम से कम 5 बार मन को आर्डर देकर फुलस्टॉप लगाया ? बिंदी लगाकर, बिंदी बनकर, बिंदी बाबा में समाये ? ?	20							
4.	प्रयोग - परमात्म स्नेह में मग्न होने से कैसे जीवन के विघ्न नष्ट होते हैं, इसका प्रयोग किया या कराया ?	20							
5.	सारे दिन मन की स्वच्छता कितनी रही ? (मनमनाभव अर्थात् स्वच्छता और मन का भटकना अर्थात् अस्वच्छता)	20							
	कुल	100							
	पूरे सप्ताह के चार्ट का औसत अंक								

शिवभगवानुवाच - "स्नेह में वो शक्ति है जो पत्थर को भी पानी बना देता है।"

अगस्त, 2017
तृतीय सप्ताह

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	15	16	17	18	19	20	21
1.	दिनचर्या एक्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, योगयुक्त भोजन, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि)	20							
2.	दिन में 10 बार अपने विभिन्न स्वरूपों पर स्वयं को एकाग्र करने का अभ्यास किया ? मन कितना एकाग्र हुआ ? ?	20							
3.	सारे दिन 'एक' का पाठ कितना पक्का रहा ? (एकनामी-एकान्तवासी-एकाग्रचित्त)	20							
4.	सारे दिन में 2 बार एकांत में स्वयं को एकाग्र करने के लिए मन-मित्र से बात की ? या किसी स्वरूप पर कमेन्ट्री लिखा ?	20							
5.	अपने मास्टर ज्ञान सूर्य स्वरूप में स्थित होकर संसार को सुख, शांति व शक्ति की सकाश दी ? (कम से कम 2 बार)	20							
	कुल	100							
	पूरे सप्ताह के चार्ट का औसत अंक								

चतुर्थ सप्ताह

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	22	23	24	25	26	27	28
1.	दिनचर्या एक्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, योगयुक्त भोजन, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि)	20							
2.	'मैं सर्व का स्नेही शुभचिंतक मणि हूँ' - इस स्वमान का दिन में 10 बार गहराई से अभ्यास किया ?	20							
3.	संबंध-संपर्क में आने वाली सभी आत्माओं से सद्भावना व स्नेहपूर्ण व्यवहार किया ?	20							
4.	प्रयोग - कोई व्यक्ति बिल्कुल आपके खिलाफ है, आपसे नफरत/ ईर्ष्या/ घृणा करता है, उसके प्रति आत्मिक स्नेह व शुभभावना का प्रयोग किया ? या योग का कोई अन्य प्रयोग किया ? ?	20							
5.	सकाश - दिन में कम से कम 2 बार सर्व आत्माओं व प्रकृति पर स्नेह व शुभकामनाओं की वर्षा की ?	20							
	कुल	100							
	पूरे सप्ताह के चार्ट का औसत अंक								
	पूरे मास के चार्ट का औसत अंक								

नाम..... मोबाइल..... ईमेल..... सेवाकेन्द्र.....