

स्वराज्याधिकारी मास

अक्टूबर, 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.	'मैं मन का मालिक, स्वराज्याधिकारी आत्मा हूँ - इस स्वमान का दिन मैं 10 बार अभ्यास व अनुभव किया ?	20							
3.	सारे दिन में कम से कम दो बार स्वराज्य दरबार लगाया ? चेक किया कि सभी कर्मचारी लॉ एंड ऑर्डर में रहते हैं ?	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.	अमृतवेले के बाद लिखित रूप में एक ठोस मनचर्या बाबा को सौंपी ? फिर उसी प्रमाण सारे दिन कितने चले ??	20							
3.	सारे दिन में ट्रैफिक कण्ट्रोल के समय वा जब भी समय मिला तो बीच-बीच में मन को स्टॉप होने का ऑर्डर दिया ? मन के मालिक बनने में कितनी सफलता मिली ??	20							
4.	सारे दिन व्हाई, व्हाट और वान्ट को खत्म कर वाह बाबा, वाह मैं और वाह झ्रामा का गीत गाते रहे ?	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							

शिवभगवानुवाच - "जो जितना लंबेकाल अभी स्वराज्याधिकारी बनेंगे, वे उतने ही लंबेकाल विश्व राज्याधिकारी बनेंगे।"

अक्टूबर, 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.	दिनचर्या के साथ सारे दिन के लिये मनचर्या भी बनाया ? सारे दिन उस पर कितना अमल किया ? ?	20							
3.	सारे दिन व्यर्थ और नेगेटिव संकल्पों से मुक्त श्रेष्ठ व समर्थ संकल्पों में कितना रहे ?	20							
4.	योग का कोई भी प्रयोग किया या कराया ? कितनी सफलता मिली ? ?	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.	अपने ओरिजनल संस्कारों को जागृत करने के लिये अपने अनादि-आदि स्वरूपों का दिन में कम से कम 5 बार अभ्यास किया ?	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.	पुराने संस्कार जो श्रीमत प्रमाण नहीं हैं, उन्हें कर्मेन्द्रियों में नहीं आने देने का कितना अटेन्शन रहा ?	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.....