

## నవంబరు, 2014 - సంపూర్ణత వైపుకు - సాక్షిభావము మరియు సమభావము

మొదటి వారానికి పురుషార్థము: సంతృప్తిగా ఉండటం, సంతృప్తిపరచడం స్వమానము: నేను సంతృప్తిమణిని... సంతోషి దేవి/దేవతను...

క్ర.సం	పరిశీలనకు పాయింట్లు	మార్కులు	1	2	3	4	5	6	7
1	దినచర్య ఎక్యూరేట్‌గా ఉన్నదా? (అమృతవేళ, మురళి, ట్రాఫిక్ కంట్రోల్, యోగయుక్త భోజనము, సాయంకాల యోగము, రాత్రి చార్టు... )	20							
2	పూర్తి వారానికి ఇచ్చిన స్వమానాన్ని రోజంతటిలో 20 సార్లు అభ్యాసం చేసానా?	20							
3	రోజంతా ఏమి జరిగినా - డ్రామా ఎక్యూరేట్ అనుకుని ప్రతి పరిస్థితిలోనూ సంతృప్తిగా ఉన్నానా? అందర్నీ సంతృప్తిపరిచానా?	20							
4	సంతృప్తి గురించి బాప్‌దాదా చెప్పిన ఏదైనా ఒక్క మహావాక్యాన్ని నేను నాడేయిరీలో నోట్ చేసుకున్నానా? సంతృప్తిగా ఉంటే కలిగే సకారాత్మక పరిణామాలు/లాభాల గురించి చింతన చేసానా?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్టు ఎంత ఉంది? యోగము 4 గంటలైతే 20 మార్కులు, 3-15, 2-10, 1-5 మార్కులు)	20							
	మొత్తం మార్కులు	(100)							

రెండవ వారానికి పురుషార్థము: అనంతమైన సాక్షిభావము

స్వమానము: నేను బాబా సమానంగా సాక్షిద్రష్టను.

క్ర.సం	పరిశీలనకు పాయింట్లు	మార్కులు	8	9	10	11	12	13	14
1	దినచర్య ఎక్యూరేట్‌గా ఉన్నదా? (అమృతవేళ, మురళి, ట్రాఫిక్ కంట్రోల్, యోగయుక్త భోజనము, సాయంకాల యోగము, రాత్రి చార్టు... )	20							
2	నేను బాబా సమానంగా సాక్షిద్రష్టను... రోజంతటిలో స్వయం, సర్వుల పాత్రను సాక్షిగా అయి చూసే అభ్యాసాన్ని కనీసం 20 సార్లు చేసానా? డ్రామాలో ఏమి జరుగుతున్నా అంతా ఎక్యూరేట్‌గా, సంపూర్ణ కళ్యాణకారిగా ఉంటుంది... ఇటువంటి చింతన మరియు అభ్యాసం చేసానా?	20							
3	సాక్షిగా ఉండి ప్రతి దృశ్యంలోని ఆనందాన్ని చవిచూస్తూ సహచరుడైన బాప్‌దాదాతో కంట్రైబ్యూట్‌గా వారితోడును అనుభవం చేస్తున్నానా? సాక్షి స్థితితో పాటు బాబా తోడును కూడా ఉంటుందా?	20							
4	సాకార/అవ్యక్త మురళీలు, ఈశ్వరీయ సాహిత్యము లేదా ఇతర ప్రేరణాదాయకమైన సాహిత్యములోని ఒక్క అంశమునైనా తప్పకుండా చదివి సాక్షిభావానికి సంబంధించిన పాయింట్లను - వాటి సందర్భము (మూలము సహితంగా) నోట్ చేసానా?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్టు ఎంత ఉంది? యోగము 5 గంటలైతే 20 మార్కులు, 4-15, 3-10, 1-5 మార్కులు)	20							
	మొత్తం మార్కులు	(100)							

## అక్షోభరు, 2014 - సంపూర్ణత వైపుకు - సంపూర్ణ సమర్పణత

మూడవ వారానికి పురుషార్థము: స్థూల విషయాలలో సమభావము

స్వమానము: నేను పూర్వజుడివి.

క్ర.సం	పరిశీలనకు పాయింట్లు	మార్కులు	15	16	17	18	19	20	21
1	దినచర్య ఎక్యరేట్గా ఉన్నదా? (అమృతవేళ, మురళి, ట్రాఫిక్ కంట్రోల్, యోగయుక్త భోజనము, సాయంకాల యోగము, రాత్రి చార్టు... )	20							
2	నేను పూర్వజుడివి (అందరికీ స్నేహిగా, శుభచింతకుడిగా ఉండేవారే పూర్వజులు)-ఈ స్వమానాన్ని రోజంతటిలో 20 సార్లు అభ్యాసం చేసానా?	20							
3	రోజంతా నా మాట-ప్రవర్తనను పరిశీలిస్తున్నానా? జాతి, లింగం, వయసు మొ॥న భేదభావాలకు దూరంగా, సమభావంతో ఉంటున్నానా? విన్న విషయాలను, పూర్వ అభిప్రాయాలను ఆధారం చేసుకుని ఒకరితో మంచిగా, మరొకరితో చెడుగా ఉండట్లేదు కదా?	20							
4	సమత అన్న అంశంపై విచార సాగర మధనం చేసి ఆలోచింపజేసే పాయింట్లను ప్రోగు చేసానా?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్టు ఎంత ఉంది? యోగము 6 గం.లైతే 20 మార్కులు, 5-15, 3-10, 1-5 మార్కులు)	20							
	మొత్తం మార్కులు	(100)							

నాల్గవ వారానికి పురుషార్థము: అనంతమైన సమభావము

స్వమానము: నేను బాబా సమానంగా విశ్వ కళ్యాణకారిని...

క్ర.సం	పరిశీలనకు పాయింట్లు	మార్కులు	22	23	24	25	26	27	28
1	దినచర్య ఎక్యరేట్గా ఉన్నదా? (అమృతవేళ, మురళి, ట్రాఫిక్ కంట్రోల్, యోగయుక్త భోజనము, సాయంకాల యోగము, రాత్రి చార్టు... )	20							
2	నేను బాబా సమానంగా విశ్వ కళ్యాణకారిని - ఈ స్వమానాన్ని రోజంతటిలో కనీసం 20సార్లు అభ్యాసం చేసానా?	20							
3	సంబంధ సంపర్కంలోకి వచ్చేవారిలోని, సేవ సహచరులలోని చెడును, బలహీనతలను చూస్తూ కూడా క్షమిస్తూ, వారిలోని విశేషతలను ప్రశంసిస్తున్నానా? రోజంతటిలో కనీసం 5 మందిని ప్రశంసించానా?	20							
4	రోజంతా కనీసం 5 సార్లు సర్వులపట్ల దయాదృష్టి-కృపాదృష్టి పెట్టి, శుభ భావన, శుభ కామనల సకాశ్ను ఇచ్చానా?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్టు ఎంత ఉంది? యోగము 8 గం.లైతే 20 మార్కులు, 6-15, 4-10, 2-5 మార్కులు)	20							
	మొత్తం మార్కులు	(100)							

శివ భగవానువాచ

పేరు..... మొబైల్ ..... ఈమెయిల్..... సేవాకేంద్రము.....