

## అక్టోబరు, 2014 - సంపూర్ణత వైపుకు - సంపూర్ణ సమర్పణత

మొదటి వారానికి పురుషార్థము: మనసు, మాట మరియు కర్మలను సమర్పించడము

స్వమానము: నేను బ్రహ్మ బాబా సమానంగా సంపూర్ణ సమర్పిత ఆత్మను.

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 గుర్తుకు తెచ్చుకుని సమర్పణ భావాన్ని అభ్యాసం చేసానా?	20							
3	రోజంతా నోటి నుండి జ్ఞాన రత్నాలు వెలువడ్డాయా? ఇతరులకు కూడా జ్ఞాన రత్నాల దానం చేసానా?	20							
4	“ఏ కర్మను నేను చేస్తానో, నన్ను చూసి అందరూ చేస్తారు” - ఈ ధారణపై ఎంత అటెన్షన్ ఉంది?	20							
5	సాకార మరియు అవ్యక్త మురళీల అధ్యయనం చేసి ‘సంపూర్ణ సమర్పణత’ గురించి కనీసం ఒక్క పాయింటు నోట్ చేసుకుని దాని గురించి లోతైన చింతన చేసానా?	20							
	మొత్తం మార్కులు	(100)							

రెండవ వారానికి పురుషార్థము: స్వయంలోని లోపాలు, బలహీనతలు, చెడును సమర్పించడము

స్వమానము: నేను ఈశ్వరీయ సేవాధారిని, మహావీర్ హనుమంతుడిని.

క్ర.సం	పరిశీలనకు పాయింట్లు	మార్కులు	8	9	10	11	12	13	14
1	నేను ఈశ్వరీయ సేవాధారిని, మహావీర్ హనుమంతుడిని - ఈ స్వమానాన్ని రోజంతా 20సార్లు అభ్యాసం చేసానా?	20							
2	రోజంతా మనసా,వాచ, కర్మణ, సంబంధ-సంపర్కాలలో మహావీరుడిగా అయ్యి ఈశ్వరుడికి ఎంత సేవ చేసుకున్నాను?	20							
3	ఈరోజు నాలోని ఏదైనా ఒక లోపము/బలహీనతను దృఢత్వంతో ఈశ్వరుడికి సమర్పించానా?	20							
4	సాకార/అవ్యక్త మురళీలు, ఈశ్వరీయ సాహిత్యము లేదా ఇతర ప్రేరణాదాయకమైన సాహిత్యములోని ఒక్క అంశమునైనా తప్పకుండా చదివి సమర్పణకు సంబంధించిన పాయింట్లను - వాటి సందర్భము (మూలము సహితంగా) నోట్ చేసానా?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్టు ఎంత ఉంది? యోగము 4 గంటలు అయితే 20 మార్కులు, 3 అయితే 15, 2 అయితే 10 మరియు 1 అయితే 5 మార్కులు)	20							
	మొత్తం మార్కులు	(100)							

## అక్టోబరు, 2014 - సంపూర్ణత వైపుకు - సంపూర్ణ సమర్పణత

మూడవ వారానికి పురుషార్థము: మనసు యొక్క భారాన్ని, సమస్యలను, బాధ్యతలను సమర్పించడము

స్వమానము: నేను నిశ్చింత చక్రవర్తిని

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 చార్డు... )	20							
2	పూర్తి వారానికి ఇచ్చిన స్వమానాన్ని రోజంతటిలో 20 సార్లు గుర్తుకు తెచ్చుకుని నిశ్చింత స్థితిని అభ్యాసం చేసానా?	20							
3	రోజంతా మనసు ద్వారా భారాన్ని, సమస్యలను బాబాకు అర్పించి తేలికగా ఉన్నానా? రాత్రి బాబాకు ఉత్తరం వ్రాసి పూర్తి భారాన్ని, సమస్యలను బాబాకు ఇచ్చేసానా?	20							
4	సాకార మరియు అవ్యక్త మురళీల అధ్యయనం చేసి 'సంపూర్ణ సమర్పణత' గురించి కనీసం ఒక్క పాయింటు నోట్ చేసుకుని దాని గురించి లోతైన చింతన చేసానా?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్డు ఎంత ఉంది? యోగము 6 గం.లైతే 20 మార్కులు, 5-15, 4-10, 2-5 మార్కులు)	20							
	మొత్తం మార్కులు	(100)							

నాల్గవ వారానికి పురుషార్థము: స్వయంలోని గుణాలు, శక్తులు, విశేషతలు మరియు జీవితాన్ని సమర్పించడము

స్వమానము: బాబాయే నా ప్రపంచము... నేను బాబావాడిని, బాబా నావారు

క్ర.సం	పరిశీలనకు పాయింట్లు	మార్కులు	22	23	24	25	26	27	28
1	బాబాయే నా ప్రపంచము - ఈ స్మృతి రోజంతా 20 సార్లు అభ్యాసం చేస్తూ నా ప్రపంచంలో మునిగి ఉన్నానా? నా ప్రపంచం నుండి బయటకైతే రాలేదు కదా?	20							
2	నాలోని గుణాలు, శక్తులు, విశేషతలను ప్రభు ప్రసాదంగా భావించి సేవలో పెట్టానా? నేను చాలా గుణవంతుడిని అని పీటి అహంలోకి రాలేదు కదా? ఈ గుణాలు, విశేషతలు ఇచ్చినందుకు మనస్ఫూర్తిగా బాబాకు ధన్యవాదాలు చెప్పానా?	20							
3	రోజంతా "నేను" అని ఉపయోగించినప్పుడల్లా 'నేను ఆత్మను అని, 'నాది' అన్నప్పుడల్లా 'నా బాబా' అని అభ్యాసం చేసానా? రోజంతటిలో ఈ అభ్యాసం ఎంత చేసాను?	20							
4	సాకార మరియు అవ్యక్త మురళీల అధ్యయనం చేసి 'సంపూర్ణ సమర్పణత' గురించి కనీసం ఒక్క పాయింటు నోట్ చేసుకుని దాని గురించి లోతైన చింతన చేసానా?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్డు ఎంత ఉంది? యోగము 8 గం.లైతే 20 మార్కులు, 6-15, 4-10, 2-5 మార్కులు)	20							
	మొత్తం మార్కులు	(100)							

శివ భగవానుచ: మీ సంపూర్ణ సమర్పణతే మిమ్మల్ని సంపూర్ణులుగా చేస్తుంది.

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