

जून, 2015 – सम्पूर्ण समर्पणता

प्रथम साप्ताहिक पुरुषार्थ : मन, वचन और कर्म की समर्पणता

स्वमान : मैं ब्रह्मा बाप समान सम्पूर्ण समर्पित आत्मा हूँ।

| क्रम | चेकिग के बिन्दु | अंक | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|------|---|-----|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1. | दिनचर्या एक्क्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, योगयुक्त भोजन, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि) | 20 | | | | | | | |
| 2. | सप्ताह के नियत स्वमान को दिन में १० बार स्मृति में लाते हुए समर्पण भाव का अभ्यास किया ? | 20 | | | | | | | |
| 3. | सारे दिन मुख से ज्ञान रत्न निकाले ? दूसरों को भी ज्ञान रत्नों का दान किया ?? | 20 | | | | | | | |
| 4. | 'जो कर्म मैं करूँगा, मुझे देख सभी करेंगे' - इस धारणा पर कितना अटेन्शन रहा? | 20 | | | | | | | |
| 5. | साकार एवं अव्यक्त मुरलियों का अध्ययन कर 'सम्पूर्ण समर्पणता' की कम से कम एक प्वाइंट नोट की और उस पर गहराई से मनन-चिंतन किया? | 20 | | | | | | | |
| | | कुल | 100 | | | | | | |

द्वितीय साप्ताहिक पुरुषार्थ- अपनी कमी-कमजोरियों और बुराईयों की समर्पणता

स्वमान : मैं खुदाई खिदमतगार, महावीर हनुमान हूँ।

| क्रम | चेकिग के बिन्दु | अंक | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|------|---|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 1. | मैं खुदाई खिदमतगार, महावीर हनुमान हूँ - इस स्वमान का दिनभर में १० बार अभ्यास किया ? | 20 | | | | | | | |
| 2. | सारे दिन मंसा, वाचा, कर्मणा व संबंध-संपर्क में महावीर बन खुदा की कितनी खिदमत की? | 20 | | | | | | | |
| 3. | आज अपनी किसी भी एक कमी/बुराई को दृढ़ता पूर्वक खुदा को समर्पित किया? | 20 | | | | | | | |
| 4. | साकार-अव्यक्त मुरलियाँ, ईश्वरीय साहित्य या अन्य प्रेरक साहित्य का एक अंश अवश्य पढ़ा और समर्पण से जुड़े हुए प्वाइन्ट्स - ससंदर्भ (स्रोत सहित) नोट किये ? | 20 | | | | | | | |
| 5. | सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा? (योग 4 घण्टा हो तो 20, 3 में 15, 2 में 10 और 1 में 5 मार्क्स) | 20 | | | | | | | |
| | | कुल | 100 | | | | | | |

जून, 2015 – सम्पूर्ण समर्पणता

तृतीय साप्ताहिक पुरुषार्थ- मन के बोझ, समस्याओं व जिम्मेवारियों की समर्पणता

स्वमान : मैं बेफिक्र बादशाह हूँ।

| क्रम | चेकिंग के बिन्दु | अंक | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|------|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1. | दिनचर्या एक्क्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, योगयुक्त भोजन, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि) | 20 | | | | | | | |
| 2. | ‘मैं बेफिक्र बादशाह हूँ’ - इस स्वमान का दिन में १० बार अभ्यास करते हुए निश्चित स्थिति का अनुभव किया ? | 20 | | | | | | | |
| 3. | सारे दिन मन ही मन अपने बोझ व समस्याएँ बाबा को अर्पित कर हल्के रहे? विशेष रात्रि में बाबा के नाम पत्र लिखकर अपने सारे बोझ व समस्याएँ बाबा को दिया?? | 20 | | | | | | | |
| 4. | प्रतिदिन की मुरली की एक प्वाइंट या अपने प्रोजेक्ट ‘योग के प्रयोग’ पर गहराई से मनन-चिंतन किया? | 20 | | | | | | | |
| 5. | सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा? (योग 6 घण्टा हो तो 20 मार्क्स, 5 में 15, 4 में 10 और 2 में 5 मार्क्स) | 20 | | | | | | | |
| | कुल | 100 | | | | | | | |

चतुर्थ साप्ताहिक पुरुषार्थ- अपने गुणों, शक्तियों, विशेषताओं और जीवन की समर्पणता

स्वमान : बाबा मेरा संसार है..मैं बाबा का बाबा मेरा..।

| क्रम | चेकिंग के बिन्दु | अंक | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|------|---|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6. | ‘बाबा मेरा संसार है’ - इस स्मृति का दिनभर में १० बार अभ्यास करते हुए अपने संसार में खोये रहे ? अपने संसार से बाहर तो नहीं निकले?? | 20 | | | | | | | |
| 7. | अपने गुणों, शक्तियों व विशेषताओं को प्रभु-प्रसाद समझ सेवा में लगाया? इनके अहं में तो नहीं आये कि मैं कितना गुणवान हूँ?? इन गुणों व विशेषताओं के लिये दिल से प्यारे बाबा का शुक्रिया अदा किया??? | 20 | | | | | | | |
| 8. | सारे दिन में जब भी ‘मैं’ शब्द यूज किया तो क्या याद किया कि ‘मैं आत्मा’ हूँ और जब ‘मेरा’ शब्द कहा तो अभ्यास किया कि ‘मेरा बाबा’ ...सारे दिन में ये दोनों अभ्यास कितना किया? | 20 | | | | | | | |
| 9. | अपने प्रोजेक्ट ‘योग के प्रयोग’ पर विशेष चिंतन व प्रयोग किए? (हाँ या नहीं) | 20 | | | | | | | |
| 10. | सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा? (योग 8 घण्टा हो तो 20 मार्क्स, 6 में 15, 4 में 10 और 2 में 5 मार्क्स) | 20 | | | | | | | |
| | कुल | 100 | | | | | | | |

शिवभगवानुवाच

‘तुम्हारी सम्पूर्ण समर्पणता ही तुम्हें सम्पूर्ण बनाएगी।’

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