जुलाई, 2015 – बेहद का वैराग्य

प्रथम साप्ताहिक पुरुषार्थ - चीज/वस्तुएं तथा साधनों से वैराग्य **स्वमान : मैं ब्रह्मा बाप समान बेहद का वैरागी हूँ ।**

क्रम	चेकिग के बिन्दु	अंक	1	2	3	4	5	6	7
१.	मैं ब्रह्मा बाप समान बेहद का वैरागी हूँ - इस स्वमान का दिन में १० बार अभ्यास किया ?	20							
२.	एकांत में गहराई से स्वचिन्तन किया?– मेरा मन किन-किन चीजों/वस्तुओं/साधनों में फँसा है जिनके न होने पर न साधना होती है और न सेवा ? उनसे मैं कैसे मुक्त हो सकता हूँ - इस बात पर विचार किया? विचार नोट किये?	20							
३.	साकार-अव्यक्त मुरलियाँ, ईश्वरीय साहित्य या अन्य प्रेरक साहित्य का एक अंश अवश्य पढ़ा और वेहद के वैराग्य से जुड़े हुए प्वाइन्ट्स - ससंदर्भ (स्त्रोत सहित) नोट किये ?	20							
४.	'अब हमें सबकुछ छोड़कर वापस घर जाना है' – सारे दिन में इस बात की कितनी स्मृति रही?	20							
५.	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 देंगे)	20							
	कुल	100							

द्वितीय साप्ताहिक पुरुषार्थ- नाम-मान-शान पाने की भूख से पूरे बेपरवाह **स्वमान : मैं निमित्त और निर्मान आत्मा हूँ**

क्रम	चेकिग के बिन्दु	अंक	८	९	१०	११	१२	१३	१४
१.	मैं निमित्त और निर्मान आत्मा हूँ - इस स्वमान का दिनभर में १० बार अभ्यास किया ?	२०							
२.	एकांत में गहराई से स्वचिन्तन किया ?– निमित्त बनाकर बाबा सब करवा रहे हैं, ऐसा निमित्त भाव हर कार्य करते समय रहा? कर्तापन से परे रहे? नाम-मान-शान की सूक्ष्म आकांक्षा तो नहीं रही ?	२०							
३.	साक्षी दृष्टा बन स्वयं को व सभी को अपनी भूमिका (रोल) निभाते हुए देखने का ५ बार अभ्यास किया ?	२०							
४.	बेहद के वैराग्य पर चिंतन करते हुए कम से कम एक सुंदर 'वैराग्य-बिंदु' अपनी डायरी में लिखा?	२०							
५.	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 देंगे)	२०							
	कुल	१००							

जुलाई, 2015 – बेहद का वैराग्य

तृतीय साप्ताहिक पुरुषार्थ - देह और देह के संबंधियों से संपूर्ण वैराग्य **स्वमान : मैं इस देह से न्यारी और बाबा की प्यारी हूँ।**

क्रम	चेकिग के बिन्दु	अंक	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
१.	मैं इस देह से न्यारी और बाबा की प्यारी हूँ...इस स्मृति का दिन में १० बार अभ्यास किया ?	२०							
२.	एकांत में गहराई से स्वचिन्तन किया – मैं आत्मा सर्व बन्धनों से न्यारी और सर्व की प्यारी हूँ ? मुझे प्रतीति है कि मेरा न्यारापन मुझे प्रभुप्रिय बना रहा है ? कहीं भी किसी भी तौर से कर्ताभाव से मुक्त हूँ ? हर परिस्थिति में मन में कोई और नहीं केवल बाबा ही है? किसी देहधारी से सैल्वेशन लेने की इच्छा तो नहीं रही ?	२०							
३.	बार-बार देह से न्यारे होने और 'आने व जाने' का अभ्यास किया?	२०							
४.	'बेहद के वैराग्य या न्यारापन व प्यारापन' पर चिंतन करते हुए कम से कम एक पेज अपनी डायरी में लिखा?	२०							
५.	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 देंगे)	२०							
	कुल	१००							

चतुर्थ साप्ताहिक पुरुषार्थ - सारे संसार से वैराग्य **स्वमान : मैं इस देह और दुनिया में मेहमान हूँ**

क्रम	चेकिग के बिन्दु	अंक	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
१.	मैं इस देह और दुनिया में मेहमान हूँ - इस स्मृति का दिनभर में १० बार अभ्यास किया ?	२०							
२.	एकांत में गहराई से स्वचिन्तन किया – मैं इस देह और दुनिया में मेहमान हूँ..८४ का चक्र पूरा हुआ...अब मुझे और सभी आत्माओं को वापस घर जाना है..अब मुझे सबसे डिटैच और एक बाबा से अटैच होते जाना है..	२०							
३.	सारे दिन ज्ञान युक्त वैराग्य वृत्ति -उपराम वृत्ति कितनी रही?	२०							
४.	दूसरों को भी इस पुरानी छी:छी: दुनिया से वैराग्य दिलाया? अब घर चलना है - ये शिव संदेश व मंसा सकाश सर्व आत्माओं को दिया??	२०							
५.	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 देंगे)	२०							
	कुल	१००							

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