

## జనవరి 2015 - సంపూర్ణత వైపుకు - నవ్యామోహ స్మృతి స్వరూపము

మొదటి వారానికి పురుషార్థము: పదార్థాలు, ధన కామన/ కోరికల నుండి స్వ ముక్తి

స్వమానము: నేను సంతుష్టమణిని ఆత్మను.

క్ర.సం	పరిశీలనకు పాయింట్లు	మార్కులు	1	2	3	4	5	6	7
1	దినచర్య ఎక్యరేట్‌గా ఉన్నదా? (అమృతవేళ, మురళి, ట్రాఫిక్ కంట్రోల్, యోగయుక్త భోజనము, సాయంకాల యోగము, రాత్రి చార్డు... )	20							
2	పూర్తి వారానికి ఇచ్చిన స్వమానాన్ని రోజంతటిలో 10 సార్లు అభ్యాసం చేసానా?	20							
3	రోజంతటిలో కనీసం రెండుసార్లు ఏకాంతంలో కూర్చుని స్వయానికి లభించిన ప్రాప్తితో సంతుష్టంగా ఉంటూ లభించిన ప్రాప్తులకు ఈశ్వరుడికి ధన్యవాదాలు చెప్పానా?	20							
4	స్వయంతో, సేవ సహచరులతో, ఈశ్వరీయ పరివారంతో, ద్రామాలోని ప్రతి దృశ్యంతో సంతుష్టంగా ఉండి సర్వులను సంతుష్టపరిచానా?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్డు ఎంత ఉంది? యోగము 4 గంటలైతే 20 మార్కులు, 3-15, 2-10, 1-5 మార్కులు)	20							
	(యోగం చార్డు కనీసం 4 గంటలు ఉండాలి)	మొత్తం మార్కులు	(100)						

రెండవ వారానికి పురుషార్థము: పేరు ప్రఖ్యాతలు, గౌరవ, ప్రభావ కామన/ కోరికలు మరియు అభావము నుండి సంపూర్ణ ముక్తి

స్వమానము: నేను రాజముషి, మహా తపస్వీ ఆత్మను

క్ర.సం	పరిశీలనకు పాయింట్లు	మార్కులు	8	9	10	11	12	13	14
1	దినచర్య ఎక్యరేట్‌గా ఉన్నదా? (అమృతవేళ, మురళి, ట్రాఫిక్ కంట్రోల్, యోగయుక్త భోజనము, సాయంకాల యోగము, రాత్రి చార్డు... )	20							
2	పూర్తి వారానికి ఇచ్చిన స్వమానాన్ని రోజంతటిలో 10 సార్లు అభ్యాసం చేసానా?	20							
3	రోజంతా బ్రహ్మబాబా సమానంగా అశరీరి స్థితి మరియు ఆత్మిక దృష్టి ధునిలో ఎంత ఉన్నాను?	20							
4	రోజంతటిలో కనీసం రెండు సార్లు ఏకాంతంలో లోతుగా స్వచింతన చెయ్యండి - నేను ఎంత వరకు పేరు ప్రఖ్యాతలు, గౌరవాల కామన నుండి ముక్తి అయ్యాను? ఏ విషయాలు నా తపస్సును భంగం చేస్తున్నాయి? వాటి నుండి నేను దృఢతాపూర్వకంగా ఎలా ముక్తి అవ్వాలి?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్డు ఎంత ఉంది? యోగము 5 గంటలైతే 20 మార్కులు, 4-15, 3-10, 1-5 మార్కులు)	20							
	(యోగం చార్డు కనీసం 5 గంటలు ఉండాలి)	మొత్తం మార్కులు	(100)						

## జనవరి 2015 - సంపూర్ణత వైపుకు - నష్టోమోహ స్మృతి స్వరూపము

మూడవ వారానికి పురుషార్థము: దేహము మరియు దైహిక పదార్థాలతో నష్టోమోహము

స్వమానము: నేను నష్టోమోహ స్మృతిస్వరూప ఆత్మను

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	ఒకే లగ్నులో మగ్గుమయ్యే నిరంతర స్మృతి స్వరూప ఆత్మను - ఈ స్వమానాన్ని రోజంతటిలో 10 సార్లు అభ్యాసం చేసానా?	20							
3	రోజంతటిలో 2 సార్లు ఏకాంతంలోకి వెళ్ళి లోతుగా స్వ చింతన మరియు చెకింగ్ చేసుకోండి - నేనెంత వరకు నా దేహము/దైహిక సంబంధాలలో నష్టోమోహగా అయ్యాను? నన్ను బంధించేది ఎవరు? నేను నిజంగానే బంధనముక్తిగా అయ్యే ప్రయత్నం చేస్తున్నానా?	20							
4	బాబా చెప్పిన సాకార-అవ్యక్త మురళీలు మరియు ఇతర ఈశ్వరీయ సాహిత్యం నుండి నష్టోమోహ మరియు స్మృతి స్వరూప అవస్థ గురించిన పాయింట్లను నోట్ 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: నిరాకారి, నిర్వికారి, నిరహంకారి

స్వమానము: నేను బ్రహ్మ బాబా సమానంగా సంపూర్ణ ఫరిశ్తాను.

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 బ్రహ్మబాబా సమానంగా సంపూర్ణ ఫరిశ్తాను - ఈ స్వమానాన్ని రోజంతటిలో కనీసం 10సార్లు అభ్యాసం చేసానా? సంపూర్ణ ఫరిశ్తా బ్రహ్మ బాబాతో కలిసి విశ్వ భ్రమణం చేసి సర్వాత్మలకు సకాశను ఇచ్చానా?	20							
3	ఏకాంతంలోకి వెళ్ళి బ్రహ్మబాబా అంతిమ 3 వరదానాలను (నిరాకారి, నిర్వికారి, నిరహంకారి) పై లోతుగా చింతన చేసానా? ఈ స్వరూపంగా ఎంత అయ్యాను, ఇంకా ఎంత అవ్వాలి? అలా అవ్వడానికి ఏమి చెయ్యాలి?	20							
4	సాకార-అవ్యక్త మురళీలు, ఈశ్వరీయ సాహిత్యం/ఇతర ప్రేరణదాయకమైన సాహిత్యం నుండి నిరాకారి-నిర్వికారి-నిరహంకారి గురించి పాయింట్లను, స్తోత్రం సహితంగా నోట్ చేసానా?	20							
5	రోజంతా యోగము యొక్క చార్టు ఎంత ఉంది? యోగము 8 గం.లైతే 20 మార్కులు, 6-15, 4-10, 3-5 మార్కులు)	20							
	మొత్తం మార్కులు	(100)							

శివ భగవానువాచ: యథార్థ స్మృతికి ప్రమాణము - స్మృతి ద్వారా సమర్థ స్వరూపంగా అవ్వడము

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