

## अप्रैल , 2014 – सम्पूर्णता की ओर - सकारात्मक चिन्तन तथा सर्व के लिये शुभ-भावना

प्रथम साप्ताहिक पुरुषार्थ- हर व्यक्ति में निरंतर गुण दर्शन

स्वमान : मैं गुणमूर्त आत्मा हूँ

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	1	2	3	4	5	6	7
1.	मैं गुणमूर्त आत्मा हूँ –इस स्वमान का दिन में 10 बार अभ्यास किया ?	20							
2.	सारे दिन में जिन-जिन से सम्पर्क होता है, उनके गुणों के प्रति जागृत रहने का अभ्यास किया ?उनसे सीखने का अभ्यास किया ? - इस प्रक्रिया के मुख्य-मुख्य मुद्दों को नोट किया?	20							
3.	अपने अनादि-आदि गुणों में से किसी एक गुण का गहराई से चिंतन कर अभ्यास व अनुभव में लाया ?	20							
4.	सब गुणवान् आत्माओं के प्रति कृतज्ञता का भाव धारण किया ? और बीती को बीती मान आगे बढ़े?	20							
5.	सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा? (योग 4 घण्टा से ज्यादा हो तो 20 मार्क्स, 3 में 15, 2 में 10 और 1 में 5 मार्क्स देंगे)	20							
6.	कुल	100							

द्वितीय साप्ताहिक पुरुषार्थ- हर परिस्थिति में से कुछ सीखना

स्वमान : मैं निरंतर विजयी आत्मा हूँ। सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है।

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	8	9	10	11	12	13	14
1.	मैं निरंतर विजयी आत्मा हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। - इस स्वमान का दिनभर में 10 बार अभ्यास किया ?	20							
2.	दिन भर में कम से कम 5 भिन्न-भिन्न परिस्थितियों से कुछ नया सीखने का प्रयास किया ? सीखा हुआ पाठ नोट किया ?	20							
3.	सारे दिन व्यर्थ से मुक्त सकारात्म चिंतन में कितने रहे ?	20							
4.	साकार-अव्यक्त मुरलियाँ, ईश्वरीय साहित्य या अन्य प्रेरक साहित्य का एक अंश अवश्य पढ़ा और सकारात्मक चिन्तन से जुड़े हुए प्वाइन्ट्स - ससंदर्भ (स्रोत सहित) नोट किये ?	20							
5.	सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा? (योग 4 घण्टा से ज्यादा हो तो 20 मार्क्स, 3 में 15, 2 में 10 और 1 में 5 मार्क्स देंगे)	20							
	कुल	100							

विचारों को साकार होने की आदत है, अतः सोच-समझकर अच्छे विचारों का सृजन करना चाहिये ।  
सफलता आपके पास नहीं आती, आप उस तक जाते हैं ।

## अप्रैल, 2014 - सम्पूर्णता की ओर - सकारात्मक चिन्तन तथा सर्व के लिये शुभ-भावना

तृतीय साप्ताहिक पुरुषार्थ - स्वयं प्रति शुभ-भावना सम्पन्न बनना

स्वमान : मैं शुभचिंतक मणि हूँ ।

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	15	16	17	18	19	20	21
1.	मैं शुभचिंतक मणि हूँ, इस स्वमान को सारे दिन में १० बार याद करते हुए चेक किया कि मैं शुभचिंतन में हूँ... ?	20							
2.	एकांत में ३० मिनट दिल से अपने आप से बातें कर स्वयं को शाबासी दी, शुभकामना दी, शुभसंकल्प किए ?	20							
3.	अमृतवेल के पश्चात् कम से कम १५ मिनट अपने नजदीकी स्वजनों व विश्व की आत्माओं के प्रति शुभकामना पहुंचाई?	20							
4.	व्यर्थ व साधारण संकल्पों से मुक्त सदा सकारात्मक व श्रेष्ठ संकल्प/स्वमान में कितना रहे?	20							
5.	सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा? (योग 4 घण्टा से ज्यादा हो तो 20 मार्क्स, 3 में 15, 2 में 10 और 1 में 5 मार्क्स देंगे)	20							
	कुल	100							

चतुर्थ साप्ताहिक पुरुषार्थ- सर्व के प्रति शुभभावना रखना

स्वमान : मैं विश्वकल्याण की निमित्त आत्मा हूँ

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	22	23	24	25	26	27	28
1.	मैं विश्वकल्याण की निमित्त आत्मा हूँ - इस स्वमान का दिनभर में 10 बार अभ्यास किया ?	20							
2.	एकांत में कम से कम 30 मिनट गहराई से स्वचिन्तन किया ?— ड्रामा मेरी माँ है और मेरी माँ मेरा अकल्याण नहीं कर सकती...जो हुआ, हो रहा और होगा सब अच्छा ही होगा...सबका पार्ट बहुत अच्छा है..सबको मेरे दिल की दुवाएँ..	20							
3.	मंसा, वाचा, कर्मणा और संबंध-संपर्क में निर्विघ्न रहे? सभी निर्विघ्न रहें, ऐसी शुभभावना युक्त सकाश दी?	20							
4.	साकार-अव्यक्त मुरलियाँ, ईश्वरीय साहित्य या अन्य प्रेरक साहित्य का एक अंश अवश्य पढ़ा और सम्पूर्णता से जुड़े हुए प्वाइन्ट्स - ससंदर्भ (स्रोत सहित) नोट किये ?	20							
5.	सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा?	20							
	कुल	100							

नाम..... मोबाइल.....

ई-मेल..... फोन नंबर ..... सेवाकेन्द्र.....