नामः **मासः**

क्र.	अभ्यास के बिंदु	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१	क्या मैने योगाभ्यास प्रातः ४ से ४.४५ बजे तक किया?																
२	क्या मैने कम, धीरे और मीठा बोला?																
३	क्या मैने प्रत्येक आत्मा को मूल रूप मे देखने का अभ्यास किया?																
४	क्या मैने खाने-पिने के दौरान हर पल परमात्मा को अपना साथी बनाया?																
५	क्या मैने शारिरीक एवं मानसिक आलस्य और अलबेलापन छोडा?																
६	क्या मैने मान शान की इच्छा तथा मेरे-तेरे को त्याग दिया है?																
७	क्या मैने दुसरो की निंदा,अलोचना व अनुमान से स्वये को बचाया है?																
८	क्या मैने हर घेटे मे एक मिनिट तक अशरिरी अवस्था का अभ्यास किया?																
९	क्या मैने दिनभर ज्ञान का मनन चिंतन किया?																
१०	क्या मैने नुमाशाम का योग किया?																

क्र.	अभ्यास के बिंदु	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	
१	क्या मैने योगाभ्यास प्रातः ४ से ४.४५ बजे तक किया?																
२	क्या मैने कम, धीरे और मीठा बोला?																
३	क्या मैने प्रत्येक आत्मा को मूल रूप मे देखने का अभ्यास किया?																
४	क्या मैने खाने-पिने के दौरान हर पल परमात्मा को अपना साथी बनाया?																
५	क्या मैने शारिरीक एवं मानसिक आलस्य और अलबेलापन छोडा?																
६	क्या मैने मान शान की इच्छा तथा मेरे-तेरे को त्याग दिया है?																
७	क्या मैने दुसरो की निंदा,अलोचना व अनुमान से स्वये को बचाया है?																
८	क्या मैने हर घेटे मे एक मिनिट तक अशरिरी अवस्था का अभ्यास किया?																
९	क्या मैने दिनभर ज्ञान का मनन चिंतन किया?																
१०	क्या मैने नुमाशाम का योग किया?																