



КАРТА СОСТОЯНИЯ ДЛЯ ДУХОВНОГО ПРОГРЕССА

(для студентов Брахма Кумарис Всемирного Духовного Университета)

Б. К. _____ Город _____ Месяц _____ Год _____
(И. Ф.)

№	Наименование пунктов:	Число:							
1 предмет – Знание									
1.	Был ли я сегодня в классе? (был – 5 баллов, не был – 0 баллов)								
2.	Слушал ли я со вниманием? (да – 5 баллов; нет – балл ставится в соответствии со степенью внимания)								
3.	Слушал ли я в сознании того, что меня учит Баба? ("Я – студент Бога" – 5 баллов, в обычном сознании – 1 балл)								
4.	Повторял ли я Мурли? (сразу после Мурли – 5 б; вечером – 4 б; не повторял – 0 б.)								
5.	Сбивал ли я пункты Мурли? (если сбивал хотя бы один пункт – 5 б; совсем не сбивал – 0 б.)								
2 предмет – Йога									
6.	Амритвела: •1 за то, что встал вовремя (2 балла); •2 за состояние во время йоги (3 балла)								
7.	Пришел вовремя в класс (к началу медитации) (2 балла); за хорошее состояние йоги во время медитации (3 балла)								
8.	Трафик-контроль (соблюдал трафик-контроль все 5 раз в день – 5 баллов)								
9.	Йога во время еды: •3 предлагал ли бхог Баба? (2,5 балла) •4 ел ли пищу в воспоминании? (2,5 балла)								
10.	Был ли я Карма-Йоги? Был ли Баба моим постоянным Спутником во время совершения действий? (5 баллов)								
3 предмет – Усвоение Добродетелей (Дхарна)									
11.	Следовал ли всем принципам Брахманской жизни? (5 баллов)								
12.	Обращал ли я внимание на какое-либо качество или добродетель, о которой Баба упоминал в Мурли? (5 баллов)								
13.	Принес ли я сегодня кому-то счастье? (5 баллов)								
14.	Принес ли я кому-то печаль (-5 баллов), если не принес (5 баллов)								
15.	Тратил ли я время попусту, размышляя или разговаривая о чем-либо пустом (например, смотрел на недостатки других или обсуждал их с кем-либо): •5 нет – 5 баллов; •6 да – отнимите 5 баллов								
4 предмет – Служение									
16.	Нес ли я служение самому себе? (5 баллов)								
17.	Служение умом. Были ли у меня добрые пожелания ко всем? (5 баллов) Если были отрицательные мысли о других (-5 баллов)								
18.	Нес ли я служение с помощью слов, передавал ли кому-то Знание, раздавал приглашения, книги или диски? (5 баллов.)								
19.	Нес ли я служение, используя свое тело, свои особенности? (5 баллов)								
20.	Нес ли я служение через свое собственное возвышенное состояние? Стали ли мои возвышенные действия источником вдохновения для других ? (5 баллов)								
		Итого							

ОМ ШАНТИ