

ชื่อ: _____ อายุทางจิต _____ ชาร์ท สำหรับ ความก้าวหน้าของตนเอง (สำหรับดวงวิญญาณบราห์มินในประเทศไทย)

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
1.เวลาตื่น 2:00-3:00/3:00-4:00/4:00-5:00/5:00-6:00							
2.สภาพโยคะตอนเช้า ดีมาก/ดี/ไม่ดี							
3. สภาพโยคะโดยรวมทั้งวัน ดีมาก/ดี/ไม่ดี							
4. จำนวนชั่วโมงของโยคะ/การจดจำระลึกถึง							
5. สภาพที่มีความรักในความเป็นพี่น้อง (กิเปอร์เซ็นต์)							
6.ความซื่อสัตย์ในการเกี่ยวข้องกับตนเองหรือผู้อื่น (กิเปอร์เซ็นต์)							
7.การควบคุมตนเอง เหนือความคิด คำพูด การกระทำ (กิเปอร์เซ็นต์)							
8.สภาพโยคะในเวลารับประทานอาหาร เข้า กลางวัน เย็น (กิเปอร์เซ็นต์)							
9. ความสำเร็จ (กิเปอร์เซ็นต์)							
10.ความทุกข์							
11.ถูกหลอกหลวง							
12.งานรับใช้ยักยา							
13.งานรับใช้อื่นๆ							
14.ทบทวนมรลึ							
15.ความเพียรพยายามพิเศษ							
16.ประเด็นมรลึ							

คำอธิบาย

ข้อ 2-3 ดีมาก – มีพลัง , ซึมซับได้อย่างดี, ว่าง, เต็มไปด้วยความรัก, เต็มไปด้วยความสงบ, เป็นแสง/เบาสบาย, หวานชื่น

ดี – มั่นคง, เยือกเย็น, ตื่นตัว, สดชื่น

ไม่ดี – เหนื่อยอ่อน/เบื่อ, ง่วง,ไม่มั่นคง,ความคิดไร้สาระ , ถูกรบกวน

ข้อ 5-9 ดีมาก (90-100%) ดี (70-80%) ธรรมดา (50-60%)

ข้อ 10 ได้รับความทุกข์ทรมานใดๆ หรือได้ให้ความทุกข์แก่ผู้ใดผ่านความคิด คำพูด การกระทำ : ตอบ ใช่ เล็กน้อย ไม่เลย

ข้อ 11 ถูกหลอกหลวงด้วยอวัยวะสัมผัสใด (ตา หู จมูก ปาก มือ) โดยมาหาใดๆ (ตัณหาราคะ ความโกรธ ความโลภ ความผูกพันยึดมั่น ความหลงทะนง ตอบ ตอบรับ ใช่ ตอบปฏิเสธ ไม่

ข้อ 12 ทำงานรับใช้ใดในฐานะคาร์มา โยคี ตอบรับ ใช่ ตอบปฏิเสธ ไม่

ข้อ 13 ทำงานรับใช้อื่นๆใด เช่น วางแผน เขียนบทความ หรืออื่นๆ ตอบรับ ใช่ ตอบปฏิเสธ ไม่

ข้อ 14 ฉันได้ทบทวนมรลึหรือไม่ ใช่ ไม่ ก็ครั้ง

ข้อ 15 มีความพยายามพิเศษหรือไม่ ใช่ ไม่ อะไร (ถ้ามี)

ข้อ 16 ประเด็นสำคัญใดที่สร้างสมจากมรลึเมื่อเช้า ใช่ ไม่ใช่ ประเด็นอะไร