

---

## साधनेचा अहवाल

१. नाव -
२. पत्ता -
३. रजिस्ट्रेशन क्रमांक -
४. कुठल्या पातळीवर आपण सध्या ध्यान करीत आहात ? -
५. या पातळीवर आपण किती महिन्यांपासून ध्यान करीत आहात? -
६. यापूर्वी अहवाल पाठवल्यानंतर तुम्हाला याच पातळीवर ध्यान सुरु ठेवण्यास सांगितले होते काय? किती महीने? -
७. या काळात तुम्ही आठवड्यातून किती दिवस ध्यान केले? -
८. या काळात तुम्ही दररोज किती वेळासाठी (minutes) ध्यानाला बसत होता? -
९. तुमचे काही अनुभव तुम्हाला सांगावयाचे असल्यास वेगळ्या कागदावर लिहावे -
१०. तुम्हाला तुमच्यात काही बदल वाटतो काय? कसा? -
११. या काळात तुम्ही कुठले पुस्तक वाचले काय? कुठले? -
१२. या काळात तुम्ही इतर कुठल्या तंत्राचे सराव केले काय? -
१३. या काळात आपण रोज प्रकाशाचे प्रसारण केले काय? आठवड्यातून किती दिवस आणि किती वेळासाठी? -

---

टिपण – हा अहवाल मिळाल्यावरच साधनेसाठी पुढील सूचना देण्यात येतील.

---