

# Amrita Dagbok



Amma har alltid uppmanat oss att skriva dagbok.

Genom den får vi lättare insyn i våra tankar och vanemönster som styr våra liv. På så sätt får vi möjligheten att göra de förändringar som behövs vad det gäller både att lägga grunden för bra vanor som att få insynen i hur kroppen automatiskt reagerar i prövande situationer.

Med tiden lär vi oss även att byta ut negativa tankemönster och reaktioner mot mer positiva!

*Läs och kontempera över dessa insiktsfulla riktlinjer varje dag.  
Lägg märke till dom punkter som du aldrig lyckas uppfylla. Om vi verkligen är sanna mot vårt hjärta och sätter till den ansträngning som behövs så kommer segern bli vår!*

1, Vad är min högsta önskan/målsättning i livet? - Uttryck med så få ord som möjligt. Försök vara så tydlig och specifik som möjligt angående målet och tidsaspekten för att lyckas nå det.

2, Vad är det första steget jag måste ta för att kunna uppnå målet? - Sätt ett mål som är möjligt för dig att nå inom dom närmsta åren. Skriv samma sak varje dag ända tills du uppnått det eller perioden är slut.

3, Den kraft/viljeansträngning jag tillsatt idag för att uppnå det högsta målet i livet! - Gör något varje dag som gynnar oss själva och våra drömmar – skriv exakt vad du gjort.

4, Den ansträngning jag gjort idag för att materialisera mitt omedelbara mål.

5, Vad jag har gjort för att hjälpa andra – skriv ner minsta detalj vad du gjort för att hjälpa.

6, Har du fått hjälp av någon idag? - Skriv ner namn på personerna. Detaljer på hur dom hjälpte dig och hur mycket.

7, Vad jag själv har gjort för mitt eget bästa – trots mitt ogillande och missbehag.

8, Min bön för dagen – Inkluderade jag någon från djupet av mitt hjärta med önskan om välbefinnade och borttagande av sorg och smärta, som jag inte har någon relation till och som ej heller är min vän? En bön är som en kärleksfull viskning från ditt hjärta till Gud.

9, Har jag beklagat, förargat eller talat illa om någonting eller någon idag? (Skriv ner exakt vad du sa och personer som var involverade. Undvik att använda sådana ord som sårar.)

10, Har jag tröstat eller uppmuntrat någon idag? (Skriv endast ner det som dyker upp från ditt hjärta)

11, Finns det något som hänt idag och som är värt att minnas även efter 10 år? - Eller vilken händelse var mest intressant denna dag? Klokhet, satir, poem, citat etc. hörd , läst, bevittnad, eller upplevd idag.

12, Har jag delat med mig av mina erfarenheter, kunskap eller resurser på ett eller annat sätt? (Det vi ger sår frön som vi kommer skörda i framtiden. Den som önskar succè ska lägga stor vikt vid denna fråga)

13, Har du utfört någon fysisk aktivitet? - (Så som promenad, jogging, yoga, cykling, odling, hushållsarbete?)

14, Känslomässiga påverkan – (Beskriv situationer som du lyckats att avstyra negativa aspekter så som ilska, lathet, förtvivlan, hat, oro etc. och hur du lyckats bevara och stärka positiva kvalitéer så som glädje, entusiasm, ödmjukhet, vedvetenhet, närvaro)

15, Intellectuell aktivitet? - ( det som du studerat, memorerat, skrivit och kontemplerat över)

16, Lyckades jag hålla alla tider och åtaganden som jag förutsatt mig att göra? - (tid är vår verkliga rikedom, inte en förlorad sekund kan återfås!)

17, Lyckades jag hålla uppe ett fridfullt och förnöjsamt sinne under alla händelseförlopp? - Lyckades jag prata med all med ett leende? Att dela med sig är ett beslut av sinnet. Ett leende är det finaste smycket som kan förhöja din

skönhet, bevara ungdomlig lyster, vinna över fienden – en obetalbar gåva.

18, Tog jag något för mycket från naturen idag eller samhället? - eller kastade jag något? (så som vatten, elektricitet, mat, bensin etc.)

19, Lyckades jag bevara kontroll över mina matvanor? Medan jag åt lyckades jag bevara tanken på Gud? - (kontroll inkluderar allt vi äter eller dricker mer än vad vi behöver och intagande av skräpmat medvetandes att det är skadligt för vår hälsa).

20, Lyckades jag avsätta tid för meditation? eller en halvtimme till att vara i tystnad, japa, eller vara fullt medveten om varje tanke, ord agerande - Eller total uppmärksamhet på andningen? Har jag gett tid till att lära eller lyssna till föredrag som handlar om vår sanna natur av vårt högre "Själv"? (Väntandes tålmodigt på intuitionen från Gud med ett stilla sinne är även det meditation. En annan form är reciterande (rabblande) av Gud namn (Gudom eller Gurus namn).