

Napló az önvizsgálathoz

hónapra. A beavatás dátuma:

Szemponatok	Hibák	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Hónap végi eredmények	
(1) Ahimsa (nem-ártás)	gondolatban																																	(1) Milyen mértékben vonultál vissza a testből?
	szóban																																	
	cselekedetben																																	
(2) Satayam (őszinteség, igazságosság)	gondolatban																																(2) Amit belül látsz:	
	szóban																																	
	cselekedetben																																	
(3) Brahmcharya (tisztaság)	gondolatban																																(3) Amit belül hallasz:	
	szóban																																	
	cselekedetben																																	
(4) Prem (minbenki iránt szeretet, gyűlö- let senki iránt, függetlenül rangtól, vagyontól és tanultságtól)	gondolatban																																(4) A meditációban felmerülő nehézségeid:	
	szóban																																	
	cselekedetben																																	
(5) Ahar (étrend)	Összesen																																	
(6) Seva	fizikai																																(4) A meditációban felmerülő nehézségeid:	
	anyagi																																	
	Összesen																																	
(7) Szellemi gyakorlatokra szentelt idő:	Simran (Nevék ismétlése)																																(4) A meditációban felmerülő nehézségeid:	
	Bhajan (kapcsolat a Hangfolyammal)																																	
	Összesen																																	

Segítő tényezők: önzetlen szolgálat, Satsangok látogatása, a Mester iránti szeretet, a Mester parancsaival szembeni feltétlen engedelmesség, önvizsgálat és fegyelem, alázatosság, őszinteség és vágyódás.