

कार्यक्रमसँग बाँच्नु

हामीलाई के ले काम गर्‍यो : एन.ए. को दैनिकी

यो दैनिकीको मुख्य उद्देश्य हामी को हौं र आजको दिन हामी के गर्दैछौं भन्ने कुरालाई सही मार्गमा राख्नु हो ।

हरेक प्रश्नको उत्तर हरेक दिन दिने कोशिस गर्नुहोस् । तपाईंका उत्तरहरूलाई सकेसम्म सरल र इमान्दारपूर्वक दिनुहोस् । यदि तपाईंले कुनै दिन बिर्सनुभयो भने त्यसलाई फेरि नदोहोर्याउनुहोस ।

तपाईंका उत्तरहरूलाई सिमित र विगत चौबिस घण्टालाई विचार गर्दै हरेक दिनको अन्तमा यसलाई पूरा गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं यस दैनिकीलाई कसैसँग बाँड्नुपर्ने गर्नु भएमा, तपाईंलाई चाहेमा, हामी तपाईंलाई मौखिक रूपमा मात्र गर्न सुझाव दिन्छौं ।

दैनिकी कुनै परीक्षा होइन र यसमा कुनै ठीक वा बेठीक उत्तरहरू हुँदैनन् भन्ने कुरालाई सम्झनुहोस् । तपाईंले आशा गरेको भन्दा असल वा खराब भएता पनि निराश नहुनुहोस् । सम्झनुहोस्, यो बढ्दै जाने सुधारको कार्यक्रम भएकोले यदि तपाईं आजको दिन नशारहित हुनुहुन्छ भने तपाईंले केही राम्रो कार्य गर्नुहुँदैछ ।

आजको निम्ति मात्र, बिना नशा नै जिवन जिउँदै र

रमाउँदै मेरा विचारहरू आफ्नो सुधारमा केन्द्रित गर्नेछु ।

के म आज नशा रहित छु ? _____

मैले कसरी फरक व्यवहार गर्ने ? _____

के आज मेरो रोगले मेरो जीवन चलाएको छ ? _____

छ भने कसरी ? _____

आजको दिन मैले के गर्ने जुन मैले नगरेको भए हुन्थ्यो ? _____

आज मैले के काम छोडें जुन मैले गरेको भए हुन्थ्यो ? _____

के म आज आफैप्रति राम्रो रहे ? _____

कसरी ? _____

के आजको दिन राम्रो थियो ? _____

के म खुशी थिएँ ? _____

के म शान्त थिएँ ? _____

आजको निम्ति मात्र, मलाई विश्वास गर्ने र मेरो सुधारमा

मद्दत गर्न चाहने कोही एन.ए.को सदस्यमाथि आस्था र

लगेछु ।

के मैले आजको दिन मेरो स्पन्सरसँग कुरा गर्ने ? _____

के म आज मिटिङमा सहभागी भएँ ? _____

कहाँ ? _____

के मैले आफ्नो अनुभव, शक्ति र आशाहरूको बाँड्नुपर्ने गर्नु ? _____

आज मेरो जीवनमा मैले विश्वास गर्ने व्यक्तिहरू को को हुन् ? _____

आज मलाई कसले विश्वास गरेको छ ? _____

आजको निम्ति मात्र, मसँग एन.ए. कार्यक्रम हुनेछ, जसलाई

लागू गर्न मेरो क्षमताले भ्याएसम्म कोशिस गर्नेछु ।

के मैले आज हाम्रो साहित्यबाट पढें ? _____

कुन चाहीं पाइलाहरूमा मैले सचेततापूर्वक काम गर्ने ? _____

के मैले आज मेरो शक्तिहीनता स्वीकार गर्ने ? _____

के म आज मेरो उच्च शक्तिप्रति विश्वास राख्न सक्षम भएँ ? _____

आजको दिन मैले आफ्नो वारेमा के कुरा सिकें ? _____

के आज मैले कुनै हानि नोक्सानी परिपूर्ति गर्ने ? _____

के म कसैप्रति आभारी भएँ ? _____

के आज मैले कोहीसँग गल्ती स्वीकार गर्ने ? _____

के मैले हिजो अथवा भोलिको वारेमा चिन्ता गर्ने ? _____

के म आजको दिन आफूलाई स्वीकार गर्न सक्छु ? _____

आजको निम्ति मात्र, एन.ए.को माध्यमद्वारा मेरो जीवनलाई

राम्रो दृष्टिकोणले हेर्नेछु ।

के मैले मानवताको एक अंश हुँ भन्ने कुरालाई आजको दिन महसुस गर्ने ? _____

के मैले आफैलाई कुनै कुराहरूप्रति अतृप्त चाहना राख्न छुट दिएँ ? _____

ईश्वरले आज के दिनुभयो जसमा म कृतज्ञ भएँ ? _____

के आजको दिन मैले आफू स्वयं र अरुलाई हानि हुने केही कार्य गर्ने ? _____

यदि गर्ने भने, के ? _____

के म आज परिवर्तन हुन इच्छुक छु ? _____

के आज मैले प्रार्थना र ध्यान गर्ने ? _____

यसले मेरो जीवनमा कस्तो प्रभाव पारेको छ ? _____

आजको दिन कुन आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्न म सक्षम भएँ ? _____

के आजको दिन नशारहित हुनु मेरो जीवनमा अति महत्वपूर्ण थियो ? _____

