

el  
DIARIO  
del  
SER

“El Infinito está YA en ti...  
¡Descúbrelo!”



PanaceAM es una Fundación sin ánimo de lucro y un Movimiento Socio-espiritual que a través de una enseñanza basada en la Educación para la Felicidad, la creación de Líderes Benevolentes, y en el desarrollo integral del ser humano en los niveles físico, mental y espiritual, inspira y prepara a todas las personas para que sean libres, prósperas y Felices. Lee más: [www.dadajapamantra.org/panaceam](http://www.dadajapamantra.org/panaceam).





*“¡Oh, seres humanos, son afortunados; Les ha llegado el llamado de clarín del Ser Universal. Y no sólo ha llegado, sino que lo están escuchando y que está vibrando en cada célula de sus cuerpos.*

*¿Se quedarán ahora inertes en un rincón de sus casas desperdiciando su tiempo, estrechando contra el pecho viejos esqueletos y gimiendo por ellos?*

*El Ser Supremo los llama en el rugido del océano, en el trueno de las nubes, en la velocidad del rayo, en los fuegos llameantes del meteorito.*

*Nada bueno vendrá de la ociosidad.*

*¡Levántense y despierten la nublada valentía de su juventud dormida!*

*Quizás el camino no esté sembrado de flores y un complejo de inferioridad puede probar a retenerlos a cada paso, pero aún entonces, rasgando el velo de la oscuridad tendrán que seguir adelante.*

*Desgarrarán la espesa oscuridad de la desesperación y avanzarán en el carruaje veloz y radiante por el brillo del sol, hacia el logro del Estado Supremo.”*

*Shrii Shrii Anandamurti*

## ¡Namaskar!

La vida es corta, muy corta y además nunca sabes cuánto vas a vivir. Tu tiempo es limitado y si no actúas en ti mismo, si no vas a tener el coraje y la valentía de enfrentarla, si te acuestas en tu zona de confort y no haces lo que viniste a hacer, prepárate porque deberás también enfrentar las consecuencias: sus golpes.

Y al mismo tiempo, tu vida se está revelando en cada momento, y tiene muchas cosas que todavía no te imaginas y que te van a pasar. Porque todo lo que pasa es Siempre lo mejor, esos son tesoros para ti, tesoros que están esperando para mostrarse. Depende de ti saberlos aprovechar y mirarlos como los milagros que son.

Cuando tú ‘empiezas a entender’ todo cambia. La vida puede continuar golpeándote, pero tú ya estás en control.

Todos los sabios enseñan que el mejor momento es...el AHORA que es TODO lo que realmente tienes, tu pasado y futuro, todas tus aspiraciones, miedos, seres amados y todo tú mismo o tú misma.

Y los sabios dicen que la vida es una ilusión, un Juego Cósmico, un lugar donde venimos para aprender a trascender.

¿Y por qué es difícil trascender? Porque falta la acción, determinación, perseverancia, y el indomable espíritu de lucha que todos los humanos tenemos.

La vida es corta, demasiado corta y demasiado preciosa para ser desperdiciada como muchas veces la desperdicias.

No aceptes una vida miserable, pequeña y mediocre. Sal del bulto, sal del sufrimiento, de la comodidad infeliz que tienes, da un paso al lado, vuélvete alguien diferente, que piensa y actúa diferente, que sabe que puede!

Este Diario te ayudará en tu Camino... ¡Síguelo!

*Dada  
Jopamb*

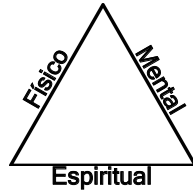




# TÚ HOY ESTÁS AQUÍ

Fecha \_\_\_\_\_

De 1 a 10, siendo 10 lo mejor,  
¿En qué nivel estás?



## Físico

General: \_\_\_\_

Digestión: \_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_

Calidad de sueño: \_\_\_\_

Hábitos de alimentación: \_\_\_\_

Hábitos de bebida: \_\_\_\_

Hábitos de drogas: \_\_\_\_

¿Cuál aspecto de tu salud  
podrías mejorar?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Mental

General: \_\_\_\_

Miedos: \_\_\_\_

Preocupaciones: \_\_\_\_

Humor/Temperamento: \_\_\_\_

Ansiedad: \_\_\_\_

Optimismo: \_\_\_\_

Autodisciplina: \_\_\_\_

Autoestima: \_\_\_\_

¿Cuál aspecto de tu bienestar  
mental podrías mejorar?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Espiritual

Paz contigo mismo/a: \_\_\_\_

Alguna práctica de meditación: Sí/No

Si sí, frecuencia y duración: \_\_\_\_\_

“Cuando te preguntas: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?  
¿Cuál es mi relación con este mundo?...el Camino está llegando a ti.”

# SEMANA 26

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

“Aunque el Camino sea duro y lleno de obstáculos, nunca pierdas la  
Estrella Polar de tu existencia. Es ella quien te guía hacia la Felicidad.”

# SEMANA 25

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Hay dos fuerzas en el universo: la de la Luz, que te lleva a Felicidad y Paz, y la de la oscuridad, que te degrada y hace sufrir. ¡Escoge!”*

# REFLEXIONES DE HOY

Lee las preguntas de la próxima página y escribe tus reflexiones:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*“¡Escucha la música de tus sueños! No bailes con los sonidos y ritmos que los otros te imponen. ¡Sé el creador de tu Vida!”*

# PREGUNTAS DIARIAS PARA MÍ MISMO

## Preguntas de la Mañana

1. Tal vez hoy, puedo morirme. ¿En caso de que este fuera el último día de mi vida, cómo voy a vivirlo? ¿Me sentiría todavía molesto por cosas pequeñas, poco importantes o del pasado, y haría de todas maneras lo que voy a hacer hoy?
2. ¿Qué o quién me impide ser feliz hoy?
3. ¿Voy a seguir mis sueños hoy? ¿Haré algo extraordinario?

## Preguntas de la Noche

4. ¿He vivido hoy? ¿He hecho el mejor uso del tiempo que Dios me ha proporcionado para crecer, aprender, desarrollarme?
5. ¿He amado hoy? ¿Me he puesto en contacto con todos aquellos que he conocido, los hice conscientes del amor que hay en mi corazón, y he aliviado sus cargas de auto-desconfianza, sufrimiento y duda?
6. ¿Me he reído hoy? ¿He visto el lado humorístico de incluso el incidente más duro o doloroso? Si no lo he hecho, estoy otro día más cerca de mi muerte, y no he ejercido mi máximo potencial, ¿que es el sello y la característica del verdadero buscador de la Felicidad?
7. ¿He seguido mis sueños hoy?
8. ¿Qué puedo hacer para que mañana sea un mejor día?
9. ¿Hay algo para rectificar mañana?

## Muy importante

Añade a cada pregunta el siguiente interrogante: ¿POR QUÉ?  
Piensa el 'por qué' estás dando una respuesta y no otra. De lo contrario, escribir una respuesta donde no tienes claras las razones que la justifican, no te ayudará a entender y a entenderte...

# SEMANA 24

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Espiritualidad. ¿Qué más decir, explicar, discutir, pelear, convencer, o escoger una u otra religión, cuando ya SABES que TODO es UNO?”*



# SEMANA 23

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Quieres realizar a Dios? Purifícate porque Él escoge su asiento solamente en una mente y corazón puros.”*

## Preguntas Generales

Preguntas de Poder te van a ayudar a entender si realmente estás siguiendo el Camino correcto, o si estás ‘caminando’ sin rumbo, para engordar tu ego, o para complacer a los demás.

1. ¿Si tú pudieras escribir la historia de tu vida, qué te gustaría incluir en ella?
2. ¿Qué escribirías en tu obituario? ¿Quién fuiste y qué lograste?
3. Puedes preguntarte a ti mismo: Una vez haya muerto y aquellos que me conocen hayan muerto también ¿qué diferencia habré dejado en este mundo?
4. ¿Es el mundo mejor porque yo estoy aquí? ¿En qué he afectado o influenciado positivamente la vida de otras personas?

## CÓMO USAR ESTE DIARIO

- 1 - Escribe las fechas en la parte superior de la tabla.
- 2 - Marca en el lugar correcto tu tiempo de meditación, la cantidad de agua que bebiste, si tu comida estaba bien, etc.
- 3 - En las filas vacías puedes agregar cualquier otro elemento que desees controlar o reducir tal como peso extra, tazas de café, horas en FB, u algo que quieres incrementar, tal como hacer ejercicio o más ejercicio, pasar más tiempo con tus hijos etc.
- 4 - Lee estas preguntas diariamente y, bajo “reflexiones”, respóndelas así como cualquier idea que hayas aprendido o que te haya enriquecido.
- 5 - Puede pasar que saltes un día. No te preocupes por eso, aquí nadie te va a condenar o decir que eres un pecador. Cuenta lo que haces, no lo que no hiciste. ¡Vive en el Presente! Toma la determinación de que desde ahora mejorarás.

---

*“No desees lo que los otros te dicen que es lo mejor para ti. ¡Tú no eres ellos! Pregúntate: ¿Qué quiero de verdad?...¡y sigue tu corazón!”*

# SEMANA 1

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

# SEMANA 22

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“En ESTE instante eres la mejor versión de TODA tu existencia y, si de VERDAD quieres, este instante ES el primer momento de tu Nueva Vida.”*

---

*Cuando alguien fracasa y no se levanta, siempre culpa a alguien, hasta a Dios, por su ‘mala’ suerte. Sé 100% responsable...y levántate...¡siempre!*

# SEMANA 21

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Busca siempre una compañía espiritual; tu alma mirará más hacia Dios, y también en ti brotará el Amor por Él.”*

# SEMANA 2

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“¿Cuánto tiempo pierdes para siempre? Parece como si todavía no ha llegado el tiempo para pensar en Dios. ¿Eres acaso inmortal?”*

## SEMANA 3

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“¿Cuánto vale tu cuerpo? En este mundo físico él es para ti lo más importante que hay. ¡Cuidalo, y no llorarás después!”*

## SEMANA 20

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Cuando estés intranquilo, inseguro o ansioso, discrimina entre lo transitorio y lo Real, vencerás el miedo, y sabrás siempre cómo actuar.”*

# SEMANA 19

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Mira a todos como una Expresión del AMOR. Cada persona, planta o animal te está regalando la oportunidad de Servir a ese AMOR.”*

# SEMANA 4

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Ser libre no significa que puedes hacer cualquier cosa; ser libre significa entender quién verdaderamente eres. ¡Entiéndelo y verás!”*

## SEMANA 5

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Aunque un iceberg es diferente al mar que lo rodea, está también hecho del mismo mar... Entonces, ¿Quién eres tú?”*

## SEMANA 18

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Tranquilidad y silencio no siempre indican incapacidad o ignorancia; a veces ocultan al Sabio que, sonriente, calla...”*

# SEMANA 17

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Crees que lo que ves es lo único correcto. ¿Nunca has pensado que tal vez el mundo es del color de las gafas que los otros te impusieron?”*

# SEMANA 6

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“¿Te imaginas un templo bien pintado y arreglado por fuera, y sucio y maloliente adentro? Tu cuerpo es tu único templo, ¡Cuidalo!”*

# SEMANA 7

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Sólo cuando has conocido lo malo buscas lo bueno, cuando has sufrido la guerra buscas la paz, cuando has conocido el mundo...buscas el Grande.”*

# SEMANA 16

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Tienes un cerebro y una mente extraordinarios que puedes dirigir hacia tu éxito o derrota. Pero, ¿Quién decide? ¿Tú o ellos?”*



# SEMANA 15

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Acuérdate siempre que ningún obstáculo, ninguna dificultad, ningún problema es más grande que tu capacidad de resolverlo.”*

# SEMANA 8

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“¿El secreto más abierto del mundo y el misterio que más me sorprende? Él está en Todo...y casi nadie lo ve. ¡Qué hermosa ilusión!”*

## SEMANA 9

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Todos quieren cambiar, muy pocos lo intentan, y aún menos lo logran. Entiende que NO quieres cambiar: ese es el primer paso hacia tu cambio.”*

## SEMANA 14

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Tú eres un reflejo de ese AMOR que empapa y mueve todo el universo. Ese AMOR es lo ÚNICO que hay.”*

# SEMANA 13

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Ante cualquier dificultad o desesperanza que la vida te da, no tengas miedo; la Luz siempre vendrá después de la oscuridad, ¡SIEMPRE!”*

# SEMANA 10

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“¿La más grande Ilusión? Ver que en todo momento niños, jóvenes y viejos se mueren a tu lado... ¡y aún así piensas que eres inmortal!”*

# SEMANA 11

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Timidez, miedo, celos, deseo, preocupación...todas emociones que no eres tú. Tú eres ‘algo’ más que tu mente te quiere ocultar. ¡Encuétrate!”*

# SEMANA 12

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Fecha							
Hora de levantarte							
Meditación (minutos, mañana)							
Meditación (minutos, tarde)							
Comida (1-10, desayuno)							
Comida (1-10, almuerzo)							
Comida (1-10, cena)							
Comida (1-10, snacks)							
Bebida (1-10)							
Agua (ml)							
Hora de acostarte							

Reflexiones:

---

*“Tu Meta debe ser alimentada por tu Ideal. Piensa y actúa como el Ser ideal que deseas ser...y pronto lo serás.”*