

افکار به عنوان ابرها

تصور کنید بر تپه ای پر از چمن دراز کشیدید.
چمن را زیر پای خود کس کنید.
تابش خورشید چه کسی به صورت شما می دهد؟
تصور کنید نسیم آرامی را احساس می کنید.
به صدای پرندگان در اطراف خود گوش کنید.
هیچ چیز دیگری نیست.
فقط شما، تپه و آسمان باز.
هم اکنون، تصور کنید هر فکری که از ذهن شما می گذرد
ابری گذرا در آسمان است.
متوجه هر فکر باشید که پدیدار می شود و به آن نگاه کنید
مثل یک ابر که در یک روز آفتابی می گذرد.
شما نمی خواهید کاری انجام دهید، نگران نیستید یا نمی
خواهید آن را تغییر دهید، فقط آن را با لبخند مرور کنید.
شما متوجه می شوید فکرهای بیشتری پدیدار می شوند.
در مورد آن ها هم کاری نکنید.
فقط به آن ها نگاه کنید که به آسمان شما می آیند و به
آرامی می روند.
تنفس کنید دم، بازدم.

دوست دلسوز

در یک موقعیت راحت قرار بگیرید.
چشمان خود را ببندید و دستان خود را روی قلبتان بگذارید.
تصور کنید در یک مکان راحت و امن هستید.

تصور کنید که یک ملاقات کننده دارید.
آنهاذیک دوست دلسوز هستند - سرشار از آگاهی ، قدرت
و عشق بی شرط.
چند لحظه‌ای را صبر کنید.

دوست دلسوز خود را با جزئیات کامل تصور کنید.
احازه دهید که ببینید در محضر آن دوست بودن چه احساسی
به شما می دهد.
آن را در ذهن خود چند لحظه نگه دارید.

زمان بیشتری را از لذت در کنار آن دوست بودن ببرید.
دوست شما بخشی از شماست.
تمام احساس دلسوزی و مهربانی که تجربه می کنید از آگاهی
درون خود شما سرچشمه می گیرد.



در عمق روح انسان مخزنی
از شهامت است. همیشه در
دسترس است، همیشه
منتظر است تا کشف شود.
جمله ای از پما چدرن

