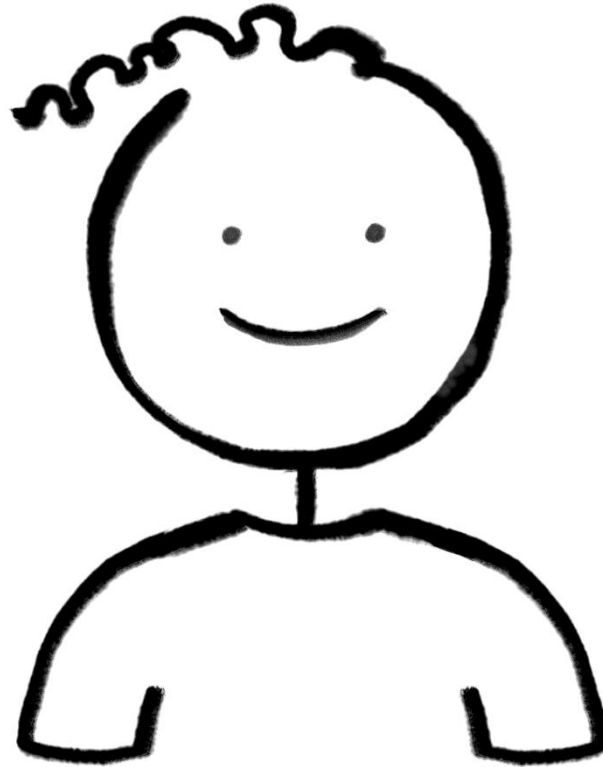




حالت لبخند

حضور در لحظه



”من درون ام شاد است.“

با صورت و بدن آرام بایستید یا بنشینید. تمام توجه خود را به دم و بازدم معطوف کنید. به طور پیوسته آرام نفس بکشید. از آنچه که در اطراف شما اتفاق می افتد به طور کامل آگاه باشید. مرکز خویشتن حقیقی خودتان که در آن عشق و نور است، را تصور کنید. همانطور که شما روزتان را سپری می کنید اجازه دهید قلبتان از قدردانی و سپاسگزاری بدرخشد.