

MEDITAZIONI

Non cercar di cambiare
ciò che in noi è negativo.
Accettare semplicemente ciò che si scopre.
Affrontarlo.
Non muoversi.
Non fuggire.
Non volerlo modificare in un'altra cosa,
in un'immagine più accettabile di se stessi
che soddisfi l'ego.

Solamente, restare di fronte...
Fino al momento in cui
il negativo si trasforma in positivo.

Non c'è nulla da fare.
C'è da accettare.

L'accettazione è la porta della trasformazione.