

2024-02-12-afterlvstm-Don't forget Yourself

Life is a tight rope. To balance it is to be in it but also to take some time off of it. It's very important. Practicing is really important during the day.

You will lose the sight little by little if you don't have some quiet time with yourself alone to recharge. When we are involved too much, we are involved too much. Don't give yourself excuses.

When you are being entertained too much, you are being entertained too much. Don't say I'm not. In other words, don't forget yourself at least some of the time.

But I think just the fact that we listen to a truth that actually for a split second either makes sense or we feel the unity, it honestly will change our lives for better. It's not an unimportant event. If you feel the unity, you have cracked the maya, period.

And more and more you will be in control of your life instead of the habits and the tendencies leading our way of thinking. I know that my practice is constant. How is yours?

”خود“ ت را فراموش نکن
ست - بعد از مدیتیشن لیواستریم
دوازدهم فوریه ۲۰۲۴

زندگی مانند راه رفتن روی یک طناب سفت و باریک است. برای حفظ تعادل، باید هم در آن باشی و هم گاهی از آن فاصله بگیری. این بسیار مهم است. تمرین کردن در طول روز واقعاً اهمیت دارد. اگر زمانی آرام و تنها برای خودت نداشته باشی تا دوباره انرژی بگیری، به تدریج بینش خود را از دست خواهی داد.

وقتی بیش از حد درگیر می‌شویم، بیش از حد درگیر شده‌ایم. برای خودت بهانه نیاور. وقتی بیش از حد سرگرم شوی، بیش از حد سرگرم شده‌ای. نگو که این‌طور نیست. به عبارت دیگر، دست‌کم در برخی از اوقات، ”خود“ت را فراموش نکن.

اما فکر می‌کنم همین که ما به حقیقتی گوش می‌دهیم که حتی برای یک لحظه کوتاه یا قابل درک است یا احساس وحدت را در ما ایجاد می‌کند، واقعاً زندگی‌مان را به سوی بهتر شدن تغییر می‌دهد. این اتفاق حایز اهمیت را دارد. اگر احساس وحدت کنی، مایا را شکافته‌ای، همین.

و بیشتر و بیشتر، کنترل زندگی‌ات را در دست می‌گیری بجای اینکه عادت‌ها و تمایلات شیوه‌ی فکر کردن ما را هدایت کنند.

می‌دانم که تمرین من مداوم است. تمرین شما چطور است؟