

Note méditation spirale / 3 nov 2020

Suivre le protocole de 6.30 à 7h

C'est tout,

chaque matin,

Comme nous nous regardons dans un miroir.

Le protocole lui-même est le miroir.

Sans émotion de réussir ou pas,

En cessant les commentaires

producteurs d'impressions encore et encore...

les samskara eux mêmes produisent des pensées

et plus tard d'actions....,

Quelle sera la qualité de ces actions....