

Adevărata **fericire** se află în lucrurile simple,
aparent neînsemnate.



Dar pentru a lua aminte la lucrurile mărunte și discrete,
ai nevoie de liniște interioară.

Urcă la nivelul superior, cel al atenției detașate.

Lasă-te cuprins de liniște. Privește. Ascultă.

Fii prezent.



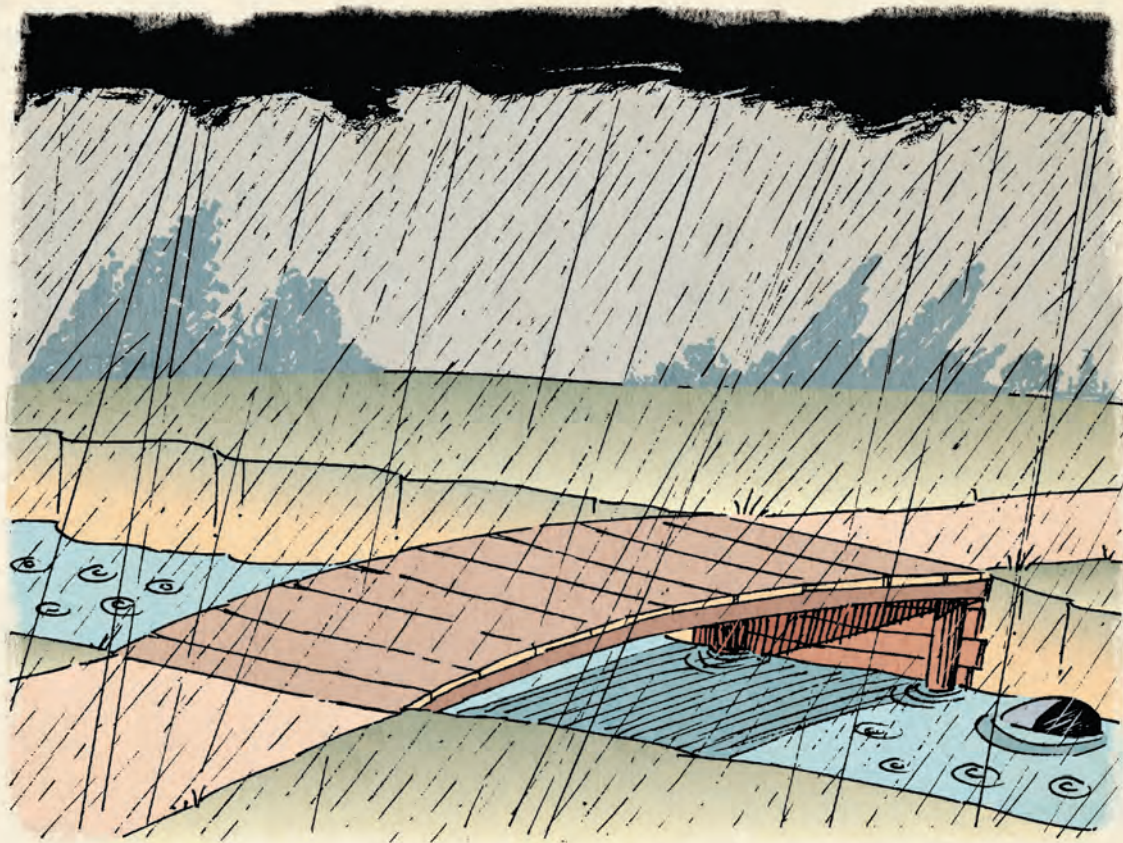
Fii **conștient** de sunetele subtile din natură –



freamătul frunzelor în bătaia vântului,



răpăitul ploii,

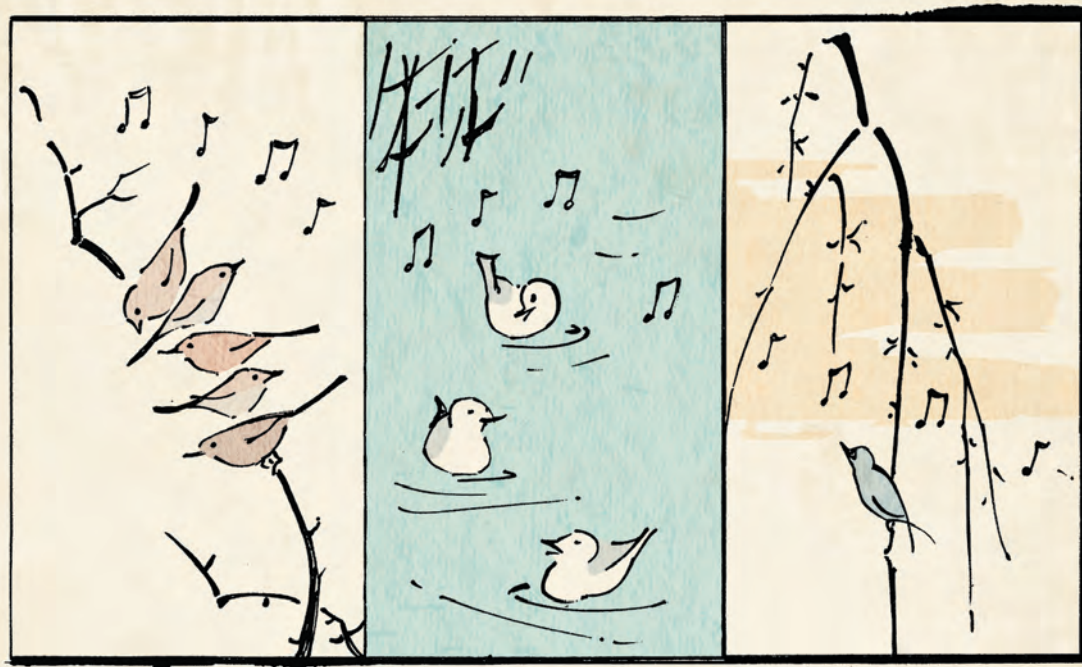


zumzetul unei insecte,

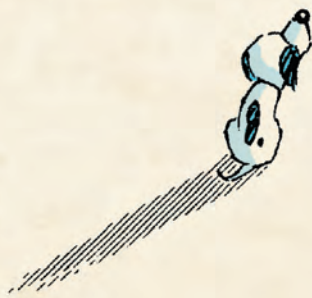




întâiul cântat al păsărilor, în zori.



Lasă-te pe deplin
în voia actului de a asculta.
Dincolo de sunete
se află necuprinsul:
ceva sacru ce nu poate fi
înțeles cu ajutorul minții.



Privește un pom, o floare, un răsad.

Lasă-ți conștiința să zăbovească asupra-le.

Câtă liniște sălășluiește în ea, cât de adânc înrădăcinată este ea în Ființă!

Dă-i voie naturii să te învețe liniștea.



Totul în natură – fiecare floare, pom,
fiecare animal – are o lecție importantă
să ne învețe, trebuie doar
să ne oprim, să privim, să ascultăm.



Privește cu atenție un animal și vei fi eliberat
din gândurile tale și adus în momentul prezent,
cel în care animalul trăiește tot timpul –
înconjurat de viață.