

найглибші зрушення у житті трапляються,  
коли вирушаєш *вглиб себе*.  
ти ступаєш у себе і спостерігаєш за всім, що там є,  
приймаючи;  
любов, яку ти вкладаєш у це, розпалює самоусвідомлення;  
ти починаєш помічати, як щільно запаковане минуле у твоєму  
розумі та серці —  
терплячість, чесність та спостереження дають поштовх  
процесові зцілення.

із плином часу, за наявності зусиль та надійних практик,  
що зцілюють,  
минуле втрачає владу над твоїм життям.  
ти продовжуєш процес — заглиблюючись, відчуваючи,  
усвідомлюючи та відпускаючи.  
аж ось ти помічаєш плоди зусиль; ти вже  
не той, яким був раніше.  
твій розум почувається легше й здобуває нову,  
різкішу *ясність*.  
ти поступово повертаєшся у власне життя та стосунки,  
готовий до глибшого зв'язку.

# **самоусвідомлення**

зцілуй себе, але не поспішай  
допомагай людям, але пильнуй кордони  
люби інших, але не дозволяй себе кривдити  
люби себе, але не ставай егоїстичним  
будь обізнаним, але не перевантажуй себе  
приймай зміни, але пам'ятай про мету

наступного разу, коли ти хвилюватимешся  
через те, що провалюєшся у старі програми,  
пам'ятай: просте усвідомлення  
того, що ти повторюєш минулі помилки,  
є ознакою поступу

самоусвідомлення приходить перед  
проривом у  
особистому перетворенні

непросто

зцілювати себе

переймати нові звички

спостерігати за дійсністю без проєкцій

чи облуд

це праця що вимагає зусиль

але якщо ти будеш наполегливим

то плоди цих старань

матимуть винятково добрий

уплив на твоє життя