

## אני וזולתי

# ། བདག་གཞན་མཉམ་བཞི། །

בהנחייתה של

לאמזה דבורה-הלה

רמת גן, בית הענחן, מרץ 2008

מדיטציה 5: תוכניות של אושר

אז שבו בנוח ועצמו את העיניים והתמקדו קצת בפנים. בנשימה.

ונסו לחשוב על עשרים וארבע השעות הבאות בחייכם. מה אתם מצפים שיהיה מחר.

ונסו לתכנן, לחפש ולתכנן הזדמנויות, איך אתם יכולים לתרגל השוואת והחלפת עצמי וזולתי מחר, לפחות עם אדם אחד.

וכשאתם מתכננים את העשייה האצילית הזאת, הכניסו בתוך התכנית גם את הסגנון. חשבו על איך לעשות את זה בשקט, בצנעה, בלי להתבלט, אולי בעילום שם.

אתם יכולים ללכת עוד שלב ולרדת לדקויות לפרטים הקטנים של איך אתם עושים את הדברים האלה עד הסוף.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.