



Tízperces kezdő gyakorlat

Amennyiben csak hét perc áll rendelkezésre, az 1. lépés után a 4. lépéssel folytassák a gyakorlatot. Ha öt perc áll rendelkezésre, akkor az 1. lépés után az 5., 6., 8.-11. lépéseket végezzék el.

- 1** Helyezkedj el kényelmesen, tedd mindkét kezedet az öledbe, tenyérrel felfelé és csukd be a szemed!



- 2** Tedd a jobb kezedet a szívedre, és mondd magadban: **„Szeretném, ha a szívem tele lenne szeretettel és örömmel! Szeretnék mindenkit szeretni, és szeretném, ha mindenki szeretne! A szívem tele van örömmel és szeretettel!”**



- 3** Most tedd a jobb kezedet a hasad bal oldalán a bordákra, és mondd magadban: **„Szeretnék békés és nyugodt lenni! Szeretném, ha béke lenne körülöttem! Szeretném, ha mindenki békében élne.”**



- 4** Most tedd a jobb kezedet a bal oldalon a lábad és a törzsed találkozásához, és mondd magadban: **„Tudni szeretném, mi igaz ezen a világon! Tudni szeretném, mi a fontos! Szeretnék megszabadulni minden tévedéstől, hibától, rossz dologtól!”**



- 5** Most tedd vissza a jobb kezedet a hasad bal oldalára, és mondd magadban: **„Nyugodt vagyok. Békés vagyok. Békét teremtek magam körül. Béke van bennem. Megosztom a béke érzését az egész világgal.”**

Vagy: **„Elégedett vagyok mindennel, amim van. Hálás vagyok minden jóért az életemben! Kiegyensúlyozott vagyok!”**



Belső csend

- 6** Most tedd a szívedre a kezed és mondd magadban: **„Szeretet és öröm van a szívemben. Mindenkit szeretek. Szeretném ha az egész világon mindenki szeretet érezne mindenki iránt! Szeretném, ha mindenki szeretetben élne!”**



- 7** Most tedd a kezedet a bal oldalon a nyak és a váll találkozásához, fordítsd egy kicsit jobbra a fejedet, és mondd magadban: **„Ha hibázom, felismerem, és kijavítom azt. Tanulok a hibáimból. Jó vagyok.”**



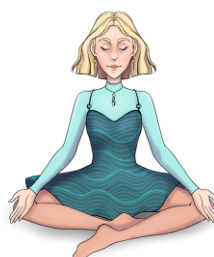
- 8** Most tedd a jobb kezedet a homlokodra, a fejedet egy picit döntsd előre, és mondd magadban: **„Megbocsátok mindenkinek, megbocsátok önmagamnak! Megszabadulok minden haragtól és rossz érzéstől! Megbocsátok mindenkinek, és megbocsátok magamnak is!”**



- 9** Most tedd a kezedet a fejtetőre. És mondd magadban: **„Egy vagyok a világgal! Mindenki a testvérem!”**



- 10** Most tedd vissza a kezedet az öledbe, tenyérrel felfelé, és próbálj meg gondolatok nélkül maradni! Ha gondolatok jönnének, akkor mondd magadban: **„Megbocsátok mindenkinek, megbocsátok önmagamnak!”**



- 11** A gyakorlat végén nyisd ki a szemed.

