

Munglaw: Večerná mantra

1. Hlboký nádych... (Vďačnosť)

Svet sa stíšil a ja som v bezpečí.
Z dnešného dňa si vyberám jeden žiarivý moment, ktorý si
chcem navždy zapamätať.
Dnes ďakujem za:

.....

2. Pokojný výdych... (Cieľ)

Viem, kto som a viem, kam letím. Moja sila rastie s každým snom.
Zajtra urobím ďalší krok vpred.
Mojím najbližším cieľom je:

.....

3. Spojenie... (Pranie pre svet)

Nie som tu sám. Moje srdce je spojené s celým vesmírom.
Posielam tichú myšlienku tam, kde je potrebná.
Moje pranie pre tento svet je:

.....

4. Moje svetlo... (Sebaprijatie)

Nemusím byť dokonalý/á na to, aby som bol/a dôležitý/á.
Mám v sebe iskru, ktorá je len moja.
Vlastnosť, ktorú na sebe mám najradšej, je:

.....

Kruh je uzavretý. Moja myseľ je pokojná, moja loď
pripravená na štart. Dobrú noc.