



Öppna din mottagande hand
lägg alla dina undertryckande tankar i den
lägg alla dina kvävande känslor i den
lägg alla dina förblindande illusioner i den

Observera storleken på det som ligger i din mottagande hand
iaktta färgen och formen på det som ligger i din hand
lägg märke till vikten och tätheten på det som ligger i din hand
ge akt på ljudet och vibrationen på det som ligger i din hand

Öppna nu din utgivande hand
i den lägger du
din älsklingsfärg
din älsklingsreplik
din favoritmusik
din innersta känsla
Kärleken Sanningen Ljuset Stillheten Tystnaden

Se på det som ligger i din utgivande hand
känn på det som ligger i din utgivande hand
lyssna på det som ligger i din utgivande hand

Det du har i din utgivande hand
håller du försiktigt över det som du har i den mottagande handen
så att det färgas av din älsklingsfärg
så att det formas av din älsklingsreplik
så att det förändras av din favoritmusik
så att det påverkas av din innersta känsla
låt kärleken, sanningen, ljuset, stillheten och tystnaden råda

Vila i ljuset, stillheten och tystnaden ett ögonblick

Öppna den mottagande handen
observera vad som finns kvar i den

Det du har i din utgivande hand
din älsklingsfärg
din älsklingsreplik
din favoritmusik
din innersta känsla
håller du försiktigt över det som du har kvar i den mottagande handen
så att det färgas av din älsklingsfärg
så att det formas av din älsklingsreplik
så att det förändras av din favoritmusik
så att det påverkas av din innersta känsla
låt kärleken, sanningen, ljuset, stillheten och tystnaden råda

Vila i ljuset, stillheten och tystnaden ett ögonblick

Öppna den mottagande handen
observera vad som finns kvar i den

Det du har i din utgivande hand
din älsklingsfärg
din älsklingsreplik
din favoritmusik
din innersta känsla
håller du försiktigt över det som du har kvar i den mottagande handen
så att det färgas av din älsklingsfärg
så att det formas av din älsklingsreplik
så att det förändras av din favoritmusik
så att det påverkas av din innersta känsla
låt kärleken, sanningen, ljuset, stillheten och tystnaden råda

Vila i ljuset, stillheten och tystnaden

Kom långsamt tillbaka hit
sätt ord på din upplevelse
dela med dig till din närmaste