

सभी के लिए सामान्य विधि और स्क्रिप्ट

- 01) अपनी आँसू को साफ़ करें।
- 02) अपने देवदूत, मार्गदर्शक या ईश्वर को आमंत्रित करें।
- 03) अपना उद्देश्य (इंटेंशन) निर्धारित करें।
- 04) एक सत्र में केवल एक ही उद्देश्य रखें।
- 05) स्पष्ट और विशिष्ट रहें।
- 06) आवश्यकता हो तो उसे लिख लें।

- 01) कुछ गहरी साँसें लें।
- 02) प्रेम को श्वास के साथ अपने हृदय में भरें।
- 03) प्रेम को श्वास के साथ हृदय से बाहर कमरे में फैलाएँ
और स्वयं को प्रेम के कोकून में घिरा महसूस करें।
- 04) पैर ज़मीन पर टिके रखें।
- 05) हाथ न मोड़ें और न बंद करें।
- 06) पैरों को क्रॉस न करें।

- 01) अब आपका हृदय केंद्र साफ़ है।
- 02) प्रेम को अपने निचले शरीर की ओर भेजें।
- 03) और नीचे जाएँ।
- 04) पैरों और ज़मीन तक पहुँचें।
- 05) पृथ्वी में गहराई तक उतरें।
- 06) माता-पृथ्वी से प्रेम प्राप्त करें
और उसी प्रेम के साथ धीरे-धीरे हृदय केंद्र में लौट आएँ।