

- Καθήστε άνετα και κλείστε απαλά τα μάτια σας.
- Θα ξεκινήσουμε από τα δάχτυλα των ποδιών. Ενώ κάθεσαι ήσυχα, κούνησε ελαφρά τα δάχτυλα των ποδιών σου. Αρκετά... Νιώσε πώς αυτά χαλαρώνουν.
- Νιώσε τις πατούσες σου και δεξ, πώς η Ενέργεια από τη Γη μέσα από αυτές ανεβαίνει έως τα γόνατα σου και πόσο ελαφριές γίνονται οι γάμπες σου.
- Η ενέργεια διατρέχει τα πόδια προς τα πάνω σε όλο το μήκος τους και τα χαλαρώνει απόλυτα.
- Οι γοφοί σου μαλακώνουν και βυθίζονται ελάχιστα στο έδαφος.
- Κάθε ένταση στη μέση, στην πλάτη, σε όλη την σπονδυλική σου στήλη αρχίζει να υποχωρεί. Όλη η πλάτη σου αδειάζει προς τα πίσω.
- Οι ώμοι σου αρχίζουν να βυθίζονται. Η ενέργεια τώρα ρέει από τους ώμους προς τα χέρια έως και τις άκρες των δαχτύλων σου.
- Επέστρεψε τώρα προς τα πάνω και φέρε την προσοχή σου από τα δάχτυλα των χεριών, στο στέρνο κι έπειτα στο λαιμό.
- Οι μύες του σβέρκου χαλαρώνουν κι αυτοί και το κεφάλι έρχεται στη σωστή του θέση.
- Συγκεντρώσου τώρα στο πρόσωπό σου. Όλοι οι μύες του προσώπου σου χαλαρώνουν κι αυτοί... το σαγόνι, τα χείλη, η μύτη, τα μάτια, οι λοβοί των αυτιών σου, το μέτωπό σου.
- Είσαι σχεδόν βυθισμένος στην θέση σου.
- Γύρω σου πλέον υπάρχει μία αδιαπέραστη σφαίρα γαλήνης. Βρες τη θέση σου μέσα σε αυτήν και απόλαυσε αυτήν την αίσθηση...
- Βρίσκεσαι σε ένα μέρος γεμάτο φως. Οποιαδήποτε εστία έντασης διαλύεται εντελώς αβίαστα προς τα έξω.
- Μείνε σε αυτήν την ηρεμία και βυθίσου με άνεση στον εαυτό σου.
- Φέρε ευγενικά την προσοχή σου στην πηγή του φωτός, την καρδιά, και άρχισε να διαλογίζεσαι...