

АНАГААХ ХАНДЛАГЫН ЗАРЧМУУД

1. The essence of our being is love – Бидний оршин тогнолын утга учир нь хайр юм.
2. Health is inner peace – Эрүүл энх гэдэг нь дотоод амар амгалан юм.
Healing is letting go of fear – Анагаах гэдэг нь айдсыг орхих юм.
3. Giving and receiving are the same - Өгөх авах нь ижил юм.
4. We can let go of the past and of the future – Бид өнгөрсөн болон ирээдүйг орхиж чадна.
5. Now is the only time there is and each instant is for giving – Одоо цаг бол байдаг гагцхүү цаг хугацаа ба хором бүр нь өгөхийн төлөө юм.
6. We can learn to love ourselves and others by forgiving rather than judging – Бид өөрийгөө болон бусдыг шүүх биш өршөөснөөр хайрлаж сурна.
7. We can become love finders rather than fault finders – Бид гэм бурууг биш хайрыг хайгчид болж чадна.
8. We can choose and direct ourselves to be peaceful inside regardless of what is happening outside – Бидний гаднах орчинд юу ч болж байсан бид дотроо амар тайван байхыг сонгох чадвартай.
9. We are students and teachers to each other – Бид бие биендээ багш шавь аль аль нь юм.
10. We can focus on the whole of life rather than the fragments – Бид амьдралынхаа жижиг хэсгүүд дээр биш бүхэлд нь төвлөрнө.
11. Since love is eternal, death need not be viewed as fearful – Амьдрал мөнх учир үхэл бол айх зүйл биш.
12. We can always perceive ourselves and others as either extending love or giving a call for help – Бид өөрийгөө болон бусдыг хайр илгээж байгаагаар эсвэл тусламж хүсч байгаагаар хүлээн авч болно.