



1. Tõuse üles koos Päikesega, et palvetada ja tänada uut algavat päeva. Palveta üksi.
2. Ole salliv nende suhtes, kes on eksinud teelt. Ignorantsus, jultumus, viha, armukadedus ja ahnus pärinevad eksinud hingelt. Palvetage, et nad leiaksid selgema tee.
3. Leia ennast omaenda vahenditega. Ära lase teistel omale teed sillutada, see tee on ainult teile. Teised võivad teiega kaasas käia, kuid keegi ei saa teie eest seda teed sammuda, teie teed käia.
4. Kohtle oma koju saabuvasid külalisi suure lahkusega. Serveeri neile oma parimat toitu, jaga neile parim voodiase, näita üles lugupidamist ja austust.
5. Ära võta endale seda, mis pole sinu, olgu see siis inimeselt, kogukonnalt, metsalt või kultuurilt. Seda ei ole sulle antud ega seda pole sa võitnud, see pole sinu oma, küsi alati luba.
6. Austa kõiki asju, mis siin maa peal olemas on, olgu nendeks inimesed, taimed või loomad.
7. Austa kõigi inimeste mõtteid, soove ja sõnu. Ärge kunagi hakake neid ümber muutma, ärge tehke nende üle nalja ega jäljendage neid ebaviisakalt, see annab inimesele õiguse end ise väljendada.
8. Ärme kunagi räägi teistest halvasti. Negatiivne energia, mille te universumisse panete, mitmekordistub, kui see teie juurde naaseb.
9. Kõik inimesed teevad vigu ja kõik vead saab andeks anda.
10. Halvad mõtted põhjustavad meie meele, keha ja hinge haigusi, harjutage parem optimismi.
11. Loodus pole meie jaoks, see on osa meist, ta on osa sinu perekonnast siin ilmas.
12. Lapsed on meie tuleviku seemned. Külvake armastust laste südamesse ja kastke neid tarkuse ja eluõppetundidega. Kui nad kasvavad, andke neile lihtsalt ruumi kasvamiseks.
13. Väldi teiste südameste haavamist, nende kannatused tulevad teie juurde tagasi.
14. Ole kogu aeg läbipaistev ja tõene, inimese ausus on selle universumi tahte proovikiviks.
15. Hoiame tasakaalu, teie mentaalne, teie vaimne, teie emotsionaalne ja teie füüsiline olek, neil kõigil on soov olla tugev, puhas ja terve.
16. Kas oled valmis oma elu muutma, kas oled valmis ennast muutma? Ükskõik, kui vanad oleme, mida iganes me oleme läbi elanud, alati on võimalik uuesti sündida, iga hingetõmme on võimalus uuesti sündida!

Tänutundes ja valguses,  
[HingeTee](https://hingetee.ee)