MEDITIMI PËR NËNËN TOKË

* Mbyllim sytë ju lutem.
* Marrim frymë thellë dhe më pas e lëshojmë ngadalë. (5 sekonda = 5 s)
* Harkojmë pëllëmbët e duarve nga brenda dhe i vendosim në nivelin e zemrës, (2s) vizualizojmë Nënën Tokë midis duarve. (2s)
* Përcjellim dashuri dhe mirënjohje nga zemra jonë dhe lëmë këtë dashuri të mbulojë gjithë Tokën. (10s)
* Tani imagjinojmë gjithë vendin tonë Shqipërinë, qytetin ku ne jetojmë, dhe ofrojmë këtë Dashuri. (8s)
* Ndajmë këtë dashuri me familjen tonë, njerëzit e dashur për ne, (8s) me ata që kujdesen për ne dhe gjithë miqtë tanë. (7s)

E lëmë këtë Dashuri të rrjedhë tek ata. (5s)

* Ofrojmë Dashuri për ata që janë të sëmurë ose duke vuajtur. (5s)

Ofrojmë Dashuri për të gjithë njerëzit që punojnë për mirëqenien e njerëzimit dhe të planetit Tokë. (5s)

* Lejojmë që të gjithë të ngazëllehen, të gëzohen në këtë Dashuri. (7s)
* Ndajmë këtë dashuri me të gjithë: me të gjithë botën, (4s)

me natyrën, (4s)

kafshët, (4s)

bimët, (4s)

oqeanet, (3s)

dhe zogjtë në qiell. (3s)

* Shikojmë këtë Dashuri duke shkëlqyer kudo. (7s)
* Dhe në fund shikojmë edhe veten në këtë rrjedhë të Dashurisë. (5s)
* Tani, vendosim duart mbi zemrën tonë. Shohim veten duke shndritur me këtë Dashuri, duke e rrezatuar atë kudo. (5s)
* E sjellim në mendje këtë dhuratë brenda nesh gjatë gjithë ditës dhe e ndajmë atë me të tjerët. (5s)

Faleminderit që u bashkuat me Lëvizjen e Meditimit të Tokës.