请闭上你的眼睛。

做一个很深的吸气……然后慢慢地将它呼出。3秒钟 = 3s

现在将你的双手，手心相对，在你心的水平位置，观想地球母亲在你的双手之间。

发自内心地倾吐爱和感激，并让它覆盖着地球。= 5s

现在，观想你的国家，以及你居住的城市或城镇，并献上这份爱。= 3s

分享这份爱给你的家人 3s，你挚爱的人，与你亲近的关心你的人，你的朋友们。让这份爱流向他们。= 5s

向那些患病或受苦中的人们献上爱。向所有致力于为人类和地球的福祉而工作的人们献上爱。= 3s

让所有这些振动在爱之中。= 3s

分享这份爱给所有人：给整个世界，给大自然，给动物们，植物们，给海洋和天空中的飞鸟。= 5s

看到这份爱在所有的地方闪耀。= 3s

最终看到你自己也在这爱之流中。= 3s

现在，将你的双手放在心口。

看见你自己正闪耀着这份爱，照射到所有的地方。= 5s

每天都记得你内在的这份天赋，并分享给其他人。= 3s

感谢您参与地球冥想运动。