MEDITACIJA ZA ZEMLJU

Molim vas zatvorite oči.

Udahnite duboko, a zatim polako izdahnite. 5 sekundi = 5 s

Sada postavite ruke u visini srca i zamislite Majku Zemlju među vašim dlanovima 5s

Izlijte iz srca ljubav i zahvalnost i dopustite da prekriju samu Zemlju. 10s

Sada zamislite vašu državu i grad ili mjesto u kojem živite i ponudite mu ljubav. 8s

Podijelite ovu ljubav sa svojom obitelji, svojim voljenima, 8s

dragim ljudima, kojima je stalo do vas, prijateljima. 7s

Neka ova ljubav teče do njih. 5s

Ponudite ljubav onima koji su bolesni ili pate. 5s

Ponudite je svim ljudima koji rade za dobrobit čovječanstva i planeta Zemlje. 5s

Neka svi vibriraju ovom ljubavlju. 10s

Podijelite ovu ljubav sa svima: sa cijelim svijetom, 4s

S prirodom, 4s

Životinjama, 4s

Biljkama, 4s

Oceanima, 3s

i pticama na nebu. 3s

Vidite kako ova ljubav sjaji svugdje. 10s

Napokon vidite i sebe u tom toku ljubavi. 8s

Sada položite dlanove na svoje srce (3 sekunde).

Sada, stavite ruke na srce. Vidite kako sjajite s ovom ljubavlju, isijavajući je posvuda. 5s

Prisjetite se tijekom dana ovog dara u sebi i podijelite ga s drugima. 5s

Hvala vam što ste se pridružili Pokretu meditacije za Zemlju.