**A picture containing text

Description automatically generated**

**Meditace pro Matku Zemi - EMM**

Prosím zavřete oči.

Hluboký nádech a pomalu vydechněte. **5s = 5 sekund**

Teď si dejte ruce před sebe, dlaněmi naproti sobě, zhruba na úroveň vašeho srdce **2s** a představte si mezi vašemi dlaněmi Matku Zemi. **2s**

Nechte proudit lásku a vděčnost z vašeho srdce a zabalte tím celou zemi. **10s**

Teď si představte vaši zem, vaši vesnici nebo město, místo kde bydlíte a všude tam pošlete tuto lásku. **8s**

Sdílejte tuto lásku s vaší rodinou, s vašimi milovanými **8s**,

s lidmi kteří jsou vám drazí, kteří se o vás starají, i s vašimi přáteli **7s**.

Nechte k nim lásku proudit z vašeho srdce. **5s**

Nabídněte tuto lásku nemocným a těm, kteří trpí. **5s**

Nabídněte ji take všem lidem, kteří pracují pro dobro lidstva a planety země. **5s**

Nechť jsou všichni ponořeni do vibrací této lásky. **7s**

Sdílejte lásku se všemi, s celým světem **4s**,

s přírodou **4s**,

se zvířaty **4s**,

s rostlinami **4s**,

s oceány **3s**

a s ptáky na obloze. **3s**

Nechť láska září všude. **7s**

Teď si představ sebe v proudu této lásky. **5s**

Nyní si dejte ruce na své srdce. Vnímejte se, jak vyzařujete tuto lásku všude, kam jdete. **5s**

Vzpomeňte si na tento dar uvnitř sebe během dne a sdílejte ho s ostatními. **5s**

**Děkujeme, že jste se zapojili do hnutí meditace pro planetu Zemi.**