Sulje silmäsi.

Hengitä syvään sisään… ja päästä ilma hitaasti ulos.

Laita kätesi sydämesi tasolle kämmenet vastakkain ja visualisoi Äiti Maa käsiesi väliin.

Kaada Rakkautta ja kiitollisuutta sydämestäsi ja anna sen peittää Maa kokonaisuudessaan.

Nyt kuvittele maasi, ja kaupunki tai kylä, jossa asut ja tarjoa tämä rakkaus näihin paikkoihin. Jaa tämä rakkaus perheesi kanssa, rakkaidesi kanssa, ihmisten kanssa, jotka ovat sinulle tärkeitä ja jotka välittävät sinusta, ystäviesi kanssa. Anna tämän Rakkauden virrata heille.

Tarjoa tämä Rakkaus niille, jotka ovat sairaita tai kärsivät. Tarjoa tämä kaikille ihmisille jotka työskentelevät ihmiskunnan maapallon hyvinvoinnin eteen.

Anna kaikkien heidän värähdellä tässä Rakkaudessa.

Jaa tämä Rakkaus kaikkien kanssa; koko maailman, luonnon, eläinten, kasvien, merien, ja lintujen taivaalla.

Nää tämän Rakkauden säteilevän kaikkialle.

Lopulta, nää itsesi tuossa Rakkauden virrassa.

Nyt, aseta kätesi sydämesi päälle.

Nää itsesi loistamassa tätä Rakkautta, säteillen sitä kaikkialle.

Muista tämä lahja sisälläsi päivän aikana ja jaa se muiden kanssa.

Kiitos että osallistuit Maa Meditaatio liikkeeseen.