Veuillez fermez vos yeux.

Inspirez profondément… et expirez lentement. 3 secondes = 3 s.

Placez maintenant vos mains, les paumes écartées, face à face au niveau de votre coeur et visualisez Mère Terre entre vos mains.

De votre coeur, déversez de l’Amour et de la gratitude sur toute la Terre.= 5 s.

Maintenant imaginez votre pays, votre ville ou votre village où vous vivez et offrez cet Amour. =3 s.

Partagez cet Amour avec votre famille,= 3 s.,

avec les personnes que vous aimez et qui vous sont chères, vos amis.

Puis celles qui prennent soin de vous.

Laissez cet Amour s’écouler vers elles.  =5 s.

Puis offrez cet Amour à ceux qui sont malades et qui souffrent. Offrez-le à tous ceux qui travaillent pour le bien-être de l’humanité et de la planète Terre. =3 s.

Puissent-ils tous, ressentir cette vibration d’Amour.= 3 s.

Partagez cette belle énergie d'Amour avec tout le monde : avec le monde entier, avec la nature, avec les animaux, les plantes, les océans et les oiseaux du ciel. =5 s.

Voyez maintenant cet Amour briller de partout. =3 s.

Finalement, voyez-vous vous-même aussi, dans ce flux d’Amour. =3 s.

Placez maintenant vos mains sur votre coeur.

Visualisez-vous en train de briller dans cet Amour et d'irradier de partout.= 5 s.

Souvenez-vous de ce cadeau intérieur tout au long de la journée et partagez-le avec les autres.=3 s.

**Merci d’avoir participé à l’organisation “Earth Meditation Movement’**