EARTH MEDITATION

**अर्थ मेडिटेशन (धरती माँ को समर्पित ध्यान)**

Close your eyes please.

कृपया अपनी आँखें बंद करें।

Take a deep breath in 3s… and then slowly let it out. 3 seconds = 3s

3 सेकेंड में गहरी सांस लें... और फिर धीरे-धीरे इसे छोड़े। 3 सेकंड = 3s

Now place your hands, palms facing each other, at the level of your heart and visualize Mother Earth between your hands. 3s

अब अपने हाथों, हथेलियों को एक दूसरे के सामने अपने हृदय के स्तर पर रखें और अपने हाथों के बीच धरती माता की कल्पना करें। 3s

Pour out Love and gratitude from your heart and let it cover the Earth itself. 5s

अपने हृदय से प्रेम और कृतज्ञता बरसाए और इसे पृथ्वी पर फैलने दें। 5s

Now imagine your country, and the city or town in which you live, and offer this Love. 3s

अब अपने देश, और उस शहर या नगर की कल्पना करें जिसमें आप रहते हैं, और इस प्रेम को अर्पण करें। 3s

Share this Love with your family 3s, your beloved ones, people who are dear to you who care for you, your friends 3s. Let this Love flow to them. 5s

इस प्रेम को अपने परिवार में बांटे 3s, अपने प्रियजनों, आपके प्रिय लोगों ,जो आपकी देखभाल करते हैं, आपके मित्र के साथ बाँटे 3s । इस प्रेम को उन तक बहने दे। 5s

Offer Love to those who are ill or suffering 3s. Offer it to all the people who are working for the welfare of humanity and planet Earth. 3s

उन लोगों को प्रेम दें जो बीमार हैं या पीड़ित हैं 3s । इसे उन सभी लोगों को अर्पित करें जो मानवता और ग्रह पृथ्वी के कल्याण के लिए काम कर रहे हैं। 3s

Let all vibrate in that Love. 5s

इस प्रेम के कंपन में सब समाने दे। 5s

Share this Love with everyone 3s: with the whole world 3s, with nature, with the animals, the plants, the oceans, and the birds in the sky. 5s

इस प्रेम को सभी के साथ बाँटे 3s: पूरी दुनिया के साथ 3s, प्रकृति के साथ, पशु , पौधों, महासागरों और आकाश में पक्षियों के साथ। 5s

See this Love shining everywhere. 5s

इस प्रेम की चमक हर तरफ़ देखिए। 5s

Finally see yourself in that flow of Love too 5s

अंत में स्वयं को भी प्रेम के उस प्रवाह में देखें 5s

Now, place your hands over your heart. 3s

अब अपने हाथों को अपने हृदय पर रखें। 3s

See yourself shining with this Love, radiating it everywhere. 5s

स्वयं को इस प्रेम की आभा में देखें, इसे हर जगह जगमगाते देखे। 5s

Remember this gift inside of you throughout the day and share it with others. 3s

अपने अंदर इस उपहार को दिन भर याद रखें और इसे दूसरों के साथ बाँटे । 3s

Thank you for joining the Earth Meditation Movement

अर्थ मेडिटेशन मूव्मेंट में शामिल होने के लिए धन्यवाद