

**MEDITAZIONE PER MADRE TERRA**

Chiudi gli occhi.

Inspira profondamente e poi, lentamente, espira **5 secondi = 5s**

Ora poni le mani all'altezza del cuore, con i palmi rivolti l'uno verso l’altro,

e visualizza Madre Terra tra le tue mani. **4s**

Lascia che amore e gratitudine fluiscano dal tuo cuore e ricoprano la Terra. **10s**

Ora immagina la tua nazione, e la città o il paese in cui vivi, e offri loro questo Amore. **8s**

Condividi questo amore con la tua famiglia, con coloro che ami, **8s**

con le persone che ti sono care e che ti vogliono bene, con i tuoi amici. **7s**

lascia che questo Amore fluisca verso di loro. **5s**

Offri Amore a coloro che sono malati o stanno soffrendo. **5s**

Offrilo a tutte le persone che lavorano per il bene dell'umanità e del pianeta Terra. **5s**

Lascia che tutti vibrino in questo Amore. **7s**

Condividi questo amore con tutti: con il mondo intero, **4s**

con la natura, **4s**

gli animali, **4s**

le piante, **4s**

gli oceani, **3s**

e con gli uccelli nel cielo. **3s**

Vedi questo Amore risplendere ovunque. **7s**

Infine vedi anche te in questo flusso d'Amore. **5s**

Ora, appoggia le mani sul cuore. Vediti risplendere di questo Amore, irradiandolo ovunque. **5s**

Ricorda questo dono dentro di te durante la giornata e condividilo con gli altri. **5s**

**Grazie per aver aderito al Movimento della Meditazione per Madre Terra**