**母なる地球の瞑想**

目を閉じて・・

ゆっくりと深呼吸をしていきます

ゆっくりと深く、吸って・・

ゆっくりと深く、吐きます　　　　　　５秒

ハートの前に、母なる地球を視覚化します。

母なる地球を抱くように、両手をかざします　　２秒

ハートから、愛と感謝の光を、母なる地球に送ります

母なる地球が光で包まれています　　　　　　　　　　　　１０秒

次に、住んでいる町、地域、国をイメージして、愛の光を送ります　８秒

家族、愛する人に　８秒

自分を気遣ってくれる大切な人、友人に　７秒

この愛の光を送ります　５秒

心身の病で苦しんでいる人に　５秒

人々や地球のために、日夜活動している全ての方々に

この愛の光を送ります　５秒

全ての人に、

大自然に　　　４秒

全ての動物たち　４秒

全ての植物　４秒

川や海　　４秒

全世界にこの愛を送ります　４秒

全世界がこの愛の波動で包まれ７秒

全てが愛で輝いています　７秒

その愛の光の中に、私たちは在ります　５秒

それでは、両手をハートに置いて、この愛の波動を感じてみます

この愛の光が全世界を照らしています　　５秒

今日一日　私たちは、この内なる愛の光とともに在り、この光を分かち合っていきます　５秒