Медитација за Земјата

Ве молам затворете ги очите.

Земете длабоко воздух и потоа полека издишете го. 5 с

Сега, поставете ги рацете, дланките да ви се една спрема друга, во висина на вашето срце 2 с

И визуелизирајте ја Мајка Земја помеѓу вашите дланки 2 с

Нека се излее Љубов и благодарност од вашето срце и нека ја покрие целата Земја 10 с

Сега замислете ја вашата држава и местотo во кое живее, и испратете ја оваа љубов 8 с

Споделете ја оваа Љубов со вашата фамилија, вашите сакани, 8 с

Со луѓето кои ви се драги, кои се грижат за вас, вашите пријатели 7 с

Оваа Љубов нека протече до сите нив 5 с

Испратете Љубов до оние кои се болни или страдаат 5 с

Испратете им Љубов и на луѓето кои работат за здравјето на човештвото и планетата Земја 5 с

Сите нека вибрираат со оваа Љубов 7 с

Споделете ја оваа Љубов со сите:

Со целиот свет 4 с

Со природата 4 с

животните 4 с

растенијата 4 с

океаните 3 с

и птиците на небото 3 с.

Видете како оваа Љубов свети насекаде 7 с

На крај видете се себе си во тој тек на Љубов исто така 5 с

Сега, поставете ги рацете на срцето. Видете како целите светите во оваа Љубов, зрачите насекаде. 5 с

Запамтете го овој подарок кој е во вас во текот на денот и споделете го со другите 5 с

Ви благодариме што се придруживте на Движењето за Медитацијата на Мајка Земја