Por favor, feche os olhos

Faça uma inspiração profunda… e depois expire lentamente

(pausa de 3 segundos) = 3s

Agora coloque as suas mãos, com as palmas viradas uma para outra ao

nível do seu coração e visualize a Mãe Terra entre as suas mãos.

Derrame amor e gratidão desde o seu coração para envolver a Terra 5s

Agora imagine o seu país e a cidade onde vive e ofereça esse Amor. 3s

Partilhe esse Amor com a sua família 3s

com todas as pessoas que ama, com todas as pessoas que lhe são queridas

e que se preocupam consigo, com os seus amigos. Deixe este Amor fluir

para eles. 5s

Ofereça Amor a todos os que estão doentes ou a sofrer, ofereça este Amor

a todas as pessoas que estão a trabalhar pelo bem-estar da humanidade e

do Planeta Terra. 3s

Deixe que todos vibrem neste Amor. 3s

Partilhe este Amor com todos os seres, com todo o mundo, com a natureza,

com os animais, com as plantas, com os oceanos, e com as aves no céu. 5s

Veja esse Amor a brilhar em todo o lado. 3s

Finalmente veja-se a si próprio também nesse fluxo de Amor. 3s

Agora, coloque as suas mãos sobre o coração.

Veja-se a sim próprio a brilhar com este amor, e a irradiá-lo em todo o

lado. 5s

Lembre-se deste presente dentro de si ao longo do dia e partilhe-o com os

outros. 3s

Gratidão por se juntar ao movimento de meditação pela Terra.