Медитация на Мать-Землю

Актуальная версия:

EMM 5.0

**Медитация на Мать-Землю** 5.0

Пожалуйста, закрой глаза.

Сделай глубокий вдох **3 сек.**… и глубокий выдох. **3 сек.**

Поставь ладони, одна напротив другой, на уровне сердца и представь между ними нашу планету. **3 сек.**

Из своего сердца направь Матери-Земле любовь и благодарность, пусть эта любовь окутает всю планету.  **5 сек.**

Теперь представь свою страну, город или посёлок, где ты живёшь, и пусть любовь течёт туда. **3 сек.**

Поделись своей любовью со всей своей семьёй **3 сек.**, любимыми и дорогими тебе людьми, с друзьями и всеми теми, кто заботится о тебе. **3 сек.** Пусть эта любовь направляется к ним. **5s**

Предложи свою любовь тем, кто сейчас болеет или страдает. **3 сек.** Поделись ею с теми, кто трудится на благо всего человечества и планеты Земля. **3 сек.**

Пусть всё вибрирует этой любовью. **5 сек.**

Поделись своей любовью с каждым: **3s**: со всем миром **3 сек.**, направь свою любовь природе, всем живым существам, растениям, океанам, и птицам, парящим в небе. **5 сек.**

Наблюдай за тем, как эта любовь сияет повсюду. **5 сек.**

Также увидь в этом потоке любви себя. **5 сек.**

Теперь положи ладони на своё духовное сердце (центр груди). **3 сек.**

Представь, как ты сияешь этой любовью, излучая её повсюду. **5 сек.**

Помни об этом подарке, который находится внутри тебя, в течение всего дня и делись им с другими. **3 сек.**

Благодарим тебя за участие в движении «Медитация на Мать-Землю».