MEDITÁCIA PRE MATKU ZEMI

Zavrite oči.

Zhlboka sa nadýchnite a pomaly vydýchnite. 5s Teraz dajte ruky pred seba na úroveň srdca, dlaňami otočenými proti sebe 2s

a predstavte si medzi nimi Matku Zem. Nechajte zo srdca prúdiť lásku a vďačnosť a celú Zem ňou prikryte. 10s Teraz si predstavte svoju krajinu a obec alebo mesto, kde žijete a túto lásku pošlite tam. 8s

Zdieľajte túto lásku so svojou rodinou, s vašimi milovanými 8s, s ľuďmi, ktorí sú vám drahí, ktorí sa o vás starajú, so svojimi priateľmi 7s. Nech k nim prúdi láska. 5s

Ponúknite túto lásku ľuďom, ktorí sú chorí, alebo trpia. 5s Ponúknite ju všetkým, ktorí pracujú pre dobro ľudstva a planéty Zeme. 5s Nech sa všetci ponoria do vibrácií lásky. 7s Zdieľajte lásku so všetkými, s celým svetom 4s, s prírodou,4s

so zvieratami, 4s

s rastlinami, 4s

s oceánmi, 3s

a vtákmi na oblohe. 3s Nech láska žiari všade. 7s Teraz si v prúde tejto lásky predstavte sami seba. 5s Potom priložte ruky na srdce. Vnímajte, ako vyžarujete lásku do všetkých strán. 5s Spomeňte si počas dňa na tento dar, ktorý v sebe nosíte a podeľte sa o neho s ostatnými. 5s

Ďakujeme, že ste sa zapojili do hnutia Meditácia pre planétu Zem.