**MEDITACIÓN EMM**

* Por favor cierra los ojos.
* Toma una inhalación profunda … y luego exhala muy lentamente. 3 s.
* Ahora coloca tus manos con las palmas frente a frente una de la otra a la altura de tu corazón y visualiza a la Madre Tierra en el medio de tus manos.
* Derrama amor y luz desde tu corazón y permite que cubra a la Tierra. 5 s.
* Ahora imagina tu país, y la ciudad o pueblo en el que vives y llénalo de amor. 3 s.

Comparte este amor con tu familia. 3 s. con aquellos que amas, con aquellos que son queridos para ti, aquellos que te importan, con tus amigos. Déjalo fluir hacia ellos. 5 s.

* Comparte este amor con aquellos que están enfermos o sufriendo. Compártelo con todas las personas que están trabajando por el bienestar de la humanidad y del planeta Tierra. 3 s.
* Deja que todos ellos vibren en ese Amor. 3 s.
* Comparte este amor con todos: con todo el mundo, con la naturaleza, con los animales, las plantas, los océanos y con todas las aves del cielo. 5 s.
* Mira este amor brillando en todos lados. 3 s.
* Finalmente, mírate a ti mismo en ese flujo de amor también. 3 s.
* Ahora, pon tus manos sobre tu corazón.
* Mírate a ti mismo brillando en ese Amor, irradiándolo a todos lados. 5 s.
* Recuerda este regalo dentro tuyo durante el día y compártelo con otros. 3 s.

**MUCHAS GRACIAS POR UNIRTE AL MOVIMIENTO DE MEDITACIÓN POR LA TIERRA**