Gözlerinizi kapatın lütfen.

Derin bir nefes alın... ve yavaşça verin. 3 saniye= 3s

Şimdi ellerinizi avuç içleri birbirine bakacak şekilde kalp hizasına yerleştirin ve Dünya Anneyi ellerinizin arasında imgeleyin.

Sevgi ve şükür enerjisi kalbinizden aksın ve Dünya'yı kaplasın. 5 s

Şimdi ülkenizi, şehrinizi ya da yaşadığınız kasabayı imgeleyin ve bu sevgiyi onlara gönderin. Bu Sevgiyi ailenizle, sevdiklerinizle, size yakın olanlarla, sizi önemseyenlerle ve arkadaşlarınızla paylaşın. Bırakın bu Sevgi onlara aksın. 5 s

Sevgiyi hasta olan ve acı çekenlere sunun. Onu insanlığın ve dünya gezegeninin refahı için çalışan tüm insanlara sunun. 3 s

Onların bu Sevgiyle titreşmesine izin verin. 3 s

Bu Sevgiyi herkesle paylaşın: tüm dünyayla, doğa ile, hayvanlar ile, bitkiler, okyanuslar, ve gökyüzündeki kuşlarla. 5 s

Sevginin her yerde parladığını görün. 3s

En sonunda kendinizi de bu Sevgi akışında görün. 3s

Şimdi ellerinizi kalbinizin üzerine koyun.

Kendinizi bu Sevgi ile parlayan ve onu her yere yayan bir enerji olarak görün.

İçinizdeki bu hediyeyi gün boyunca hatırlayın ve onu diğerleriyle paylaşın.

Dünya Meditasyonu Hareketine katıldığınız için teşekkürler.