

## Love Meditation

La Love Meditation è una Meditazione Sociale di un'ora divisa in cinque stadi che ti aiuta a rilassarti nel tuo cuore e a incontrare gli altri nell'amore. Durante la meditazione ricevi significativi messaggi di amore per te stesso, sei aiutato a capire il tuo bisogno di amore e ad esprimerlo agli altri. Inoltre la meditazione ti aiuta a comprendere il valore dell'amicizia. E' un percorso interiore che passa attraverso l'amore per se stessi, la connessione con gli altri, la celebrazione, il silenzio e la gratitudine. IL TESTO PIOGGIA D'AMORE Semplicemente immagina che il sole stia splendendo

C'è una brezza calda nell'aria  
 E dal paradiso sopra  
 Una soffice pioggia d'amore  
 Sta lentamente coprendo il tuo corpo  
 Dentro e fuori di te  
 La forza dell'amore si sta riversando sopra di te  
 Una doccia d'amore che gentilmente tocca  
 La tua testa, la tua faccia, il tuo corpo  
 Soffice, calda come una pioggia d'amore  
 Che cade dal paradiso  
 Che copre tutto il tuo corpo  
 Sciogliendo via tutti i pensieri  
 E anche lo stress  
 In una pioggia d'amore  
 Ricevi la benedizione  
 Dall'esistenza  
 Dicendo sì a te stesso  
 Perché tu sei amabile  
 E Dio è felice con te  
 Poiché devi essere  
 Sii una pioggia d'amore  
 Condividi il tuo cuore con l'altro  
 Dai ciò di cui hai bisogno  
 Lascia che l'amore sia la tua guida  
 Poiché devi essere  
 Sii una pioggia d'amore  
 Diventa una benedizione per tutti  
 Calda gentile doccia d'amore  
 Che sofficemente copre il tuo corpo  
 Un sì profondo dal tuo cuore vibra  
 E da qualche parte sai  
 Che Dio è felice  
 La forza creativa si aspetta che tu  
 Sia amabile  
 E quando accetti questo con il tuo cuore  
 Diventi una doccia d'amore  
 Per l'altro su questa terra  
 Che ha bisogno d'amore  
 Una doccia d'amore

LO SPIRITO DELL'AMORE Ho bisogno che mi ami  
 Ho bisogno che mi abbracci  
 Tienimi stretto  
 Ho bisogno che mi ami  
 Ho bisogno che mi abbracci  
 Non lasciarmi mai andare  
 Posso sentirlo, posso sentirlo  
 Posso sentire lo spirito dell'amore  
 Posso sentirlo, posso sentirlo  
 Posso sentire l'amore  
 Lo spirito dell'amore è profondamente dentro tutti noi  
 E quando lo sentiamo e lo condividiamo  
 Diventiamo amabili  
 E quando ci abbracciamo  
 I nostri cuori formano un ponte  
 E il suono amorevole del "sì"  
 Inonda i nostri esseri

JUST SAY YES Semplicemente chiudi gli occhi  
Tienimi stretto e di sì  
Ti porterò in paradiso  
E ti prometto di non lasciarti mai andare  
Il nostro amore durerà per sempre  
Semplicemente di sì  
Ti mostrerò  
Come possiamo danzare  
Sulle nuvole  
Volando col vento  
Viaggiando verso le stelle  
Semplicemente di sì  
Possiamo creare il paradiso  
Ogni volta che lo scegliamo  
L'amore è la chiave  
Qui e ora  
Semplicemente di sì  
Ti mostrerò  
La beatitudine oltre la paura  
Qui e ora

#### TRANQUILLITA'

Momento di silenzio con musicalL GAP  
Momento di silenzio  
BENEDIZIONE Nel mio cuore vive Dio  
E Dio è amore  
Ti porto benedizione  
Ti porto il messaggio  
Che Dio è felice con te  
Ti porto la Sua benedizione  
Significa condividere buone parole  
Dal cuore  
Condividere belle emozioni  
Sei un essere umano amabile  
Sei unico  
Non c'è nessuno al mondo come te  
È vero  
Quando c'è amore nel tuo cuore  
Anche tutto il resto fuori di te  
Diventa amabile  
Allora non hai altra scelta  
Che apprezzare  
E ringraziare  
Per questa incredibile vita che viviamo  
Dicendo sì  
Apprezzando le meraviglie  
Che la vita ci dà  
Diventando una benedizione per tutti  
Ed è vero  
Le benedizioni accadono  
In ogni momento della nostra vita  
Devi semplicemente essere aperto  
Essere un testimone  
E apprezzare tutto  
Ciò che l'esistenza ha da offrirti  
AMICIZIA Per me il valore più grande nella vita  
Sono gli amici che hai  
E per me amicizia significa  
Ti amo  
E posso accettare quello che fai  
Finchè non ti fai male  
E per me amicizia significa  
Sono felice di condividere  
L'intimità del mio cuore con te  
Perchè siamo amici

La mia via è la via dell'amicizia  
E questo significa  
Che ci rassicuriamo e ci prendiamo cura gli uni degli altri  
Quando proviamo dolore  
E anche che godiamo  
Dello stare insieme  
Sperimentando i momenti felici  
Delle nostre vite