

La Noosfera può funzionare solo grazie alla liberazione di quantità sempre maggiori di energia spirituale, con un potenziale sempre più elevato.

*-Teilhard de Chardin, *Il Futuro dell'Uomo**



Questo esercizio può essere realizzato da chiunque, da solo o preferibilmente in gruppo.

1. Siediti in una postura meditativa, con la spina dorsale eretta e le mani sulle ginocchia. Rischiara la tua mente, respira dissolvendo con la tua esalazione tutti i pensieri; non importa quali, specialmente tutti quei pensieri di attaccamento soggettivi – mi piace, non mi piace, ecc. Prenditi almeno cinque minuti, se puoi anche di più. L'obiettivo è conseguire un minimo di coscienza tranquilla, serena, lucida e pacifica.
2. Prosegui, visualizzando la Terra intera come se la vedessi dallo spazio esterno. Osservalo ruotare, una sfera bianca e blu che gira, una unità sincronica – sempre, giorno e notte simultaneamente. Senti l'abbraccio sereno di tutti i suoi esseri e di tutto ciò che è compreso nella biosfera, senza eccezioni, senza elogiare o incolpare niente e nessuno. Colloca la Terra intera che gira dentro il tuo cuore così com'è, vista dallo spazio.
3. Ora senti la differenza tra l'umano, con la sua limitata parzialità provinciale, e la Terra intera. Senti la sofferenza, la fame, la povertà, le malattie, i rifugiati, senti la confusione e la miseria, l'alienazione, l'ira e la frustrazione – di cui le inclinazioni mentali provinciali limitate sono parte integrale. Allora pensa: questa sofferenza non è necessaria, è

causata da credenze erranee sulla realtà, dall'ignoranza della nostra natura planetaria e della sua funzione in questa Terra intera.

4. Pratica ora la respirazione sull'oscurità, l'ignoranza, la malattia e la sofferenza, e trasmuta tutto in luce nel cuore del tuo essere, che è il cuore della Terra. Mentre espi, esala luce, coscienza, obiettività, compassione e amore a tutti gli esseri della Terra senza eccezioni, abbracciando tutto e tutti gli esseri – proprio come fa la Terra. Abbraccia specialmente coloro che credi possano essere tuoi nemici. Dissolvi tutto questo nella luce del tuo amore.
5. Pratica inalando la sofferenza ed esalandola in luce per una decina di minuti. Senti dentro di te la compassione universale, lucida, imparziale della Terra, che non è diversa dalla tua coscienza. Sentilo realmente. Questo è il primo passo per l'attivazione della noosfera. Continua proclamando: "Io sono uno con la Terra, la Terra e io siamo una sola mente". Ripetilo lentamente, più volte; imprimilo dentro di te. Impara a respirare con la Terra, sciogli i nodi.

Tieni vicino un globo terrestre, una bandiera della Terra, o l'immagine della Terra intera vista dallo spazio.

È così che puoi iniziare a superare il tuo ego e fondere la tua coscienza nella noosfera, diventando un attivatore noosferico.

Questa meditazione è contenuta in
*Manifesto per la Noosfera: La prossima tappa
nell'evoluzione della coscienza umana*
(di prossima pubblicazione in italiano)