

MEDITAZIONE DELLA TERRA

Visualizzate esattamente dove ti trovi. Osserva lo spazio in cui sei, sia esso dentro o fuori. Ora allontanati dall'ambiente in cui ti trovi e, dall'alto, guarda verso il basso. Elevati un poco di più e osserva tutta la strada o l'area in cui sei.

Ora espanditi verso l'esterno ed elevati sempre più in alto nello spazio. Dallo spazio, guarda la Terra come un mandala blu luminoso. Guarda la Terra da tutte le angolature possibili.

Osservalala come una sfera planetaria, una ruota che gira nello spazio con un valore essenziale, il suo *dharma* o verità. Il *dharma*, o la capacità della Terra, è la sua capacità di sostenere la vita.

Visualizza la totalità della vita sulla Terra, dagli animali, le piante, gli esseri umani, scendendo fino agli insetti e al plancton. Guarda tutto come un insieme. La totalità della vita nella Terra è la biosfera o sfera della vita, che copre la superficie della Terra come una pellicola o un manto vibrante che è sempre in movimento. Visualizza realmente come tutti i diversi processi e le forme della vita sono una unità in questa sfera blu brillante.

Ora, lascia che la tua mente penetri sotto la superficie della Terra. Senti gli strati sferici di sedimenti e di roccia cristallina. Vai al nucleo e trova l'immenso ottaedro di cristallo di ferro. Senti questo nucleo di cristallo come una radio ricevente dinamica, che si estende in direzione di cadauno dei suoi poli magnetici.

Siediti in meditazione nel centro esatto della radio ricevente di cristallo. Cosa sta ricevendo la Terra? Che cosa sta trasmettendo? Dove sta ricevendo la Terra? Quali messaggi ti sta dando la Terra in questo momento?