



## La meditazione del Gaia Day

La Meditazione del Gaia Day va fatta durante la giornata dedicata a Madre Terra, cioè la seconda domenica di settembre alle ore 16:00, in concomitanza con gli altri gruppi sparsi nel mondo. L'orario sarà lo stesso per tutti i fusi orari in questo modo garantiremo che il pianeta venga invaso da un'ondata di energia positiva per ventiquattro ore.

La meditazione si svolge in questo modo:

Tutto il gruppo si dispone in cerchio e si siede a terra. Prima d'iniziare se lo preferite potete pulire l'aura di ogni partecipante con un bastoncino d'incenso o con delle essenze particolari adibite allo scopo.

Dopodiché il responsabile del gruppo guida gli altri ripetendo a voce le seguenti fasi, le scriveremo come se stessimo conducendo il gruppo in questo momento:

*Teniamo la schiena dritta, gli occhi chiusi e portiamo la nostra attenzione al respiro...*

*Seguiamo l'aria che entra dalle narici del nostro naso, la osserviamo scendere giù lungo la gola, fino a riempire completamente i nostri polmoni...*

*durante l'espiazione i polmoni si sgonfiano... osserviamo l'aria ritornare su, fino a fuoriuscire dalle narici del nostro naso.*

Si fa una pausa di un minuto durante la quale si può continuare a ripetere la visualizzazione al gruppo in modo da aiutarlo a visualizzare l'aria che entra ed esce dal naso. Dopodiché si riprende come segue:

*Rendiamo inoltre il nostro respiro circolare ed uniforme, cioè senza mettere pause o apnee tra l'inspirazione e l'espiazione, in modo da ottenere un respiro calmo... tranquillo... quasi immobile e silenzioso...*

*Il respiro diventa sempre più quieto... sereno... pacato...*

*Ora insieme all'aria, durante l'inspirazione, immaginiamo o visualizziamo d'inspirare luce, pace, gioia, amore, serenità, compassione...*

*e durante l'espiazione buttiamo fuori lo stress, l'odio, le paure, le preoccupazioni, i rancori... e tutto quanto può disturbarci.*

Si continua a mantenere questa fase per pochi minuti continuando a ripetere al gruppo:

*Inspiriamo luce, pace, gioia, amore, serenità, compassione...*

*Buttiamo fuori tensioni, stress, odio, paure, preoccupazioni, rancori...*

Poi si riprende come segue:

*Spostiamo ora la nostra attenzione alla base della colonna vertebrale ed immaginiamo o visualizziamo, ad ogni nostro respiro, d'iniziare a sprofondare molto lentamente nel terreno...*

*Immergiamo i nostri piedi, i polpacci, le ginocchia, le gambe, i glutei, gli organi genitali, l'osso sacro...*

*e man mano che entriamo nel terreno rilassiamo le parti del nostro corpo che immergiamo al suo interno... la pelle che copre i muscoli, i tendini, i nervi, le ossa...*

*Sentiamo il calore, che Madre Terra ci dona, la sua vibrazione e continuiamo a rilassare...*

*Lasciamoci ancora andare e sprofondiamo sempre più nel terreno aiutandoci con il nostro respiro...*

*immergiamo le vertebre lombari, gli organi interni, l'intestino, la vescica, le ovaie...*

*Sentiamo ancora il calore, le vibrazioni provenienti dal nostro pianeta... continuiamo a rilassare la pelle che copre i muscoli, i tendini, i nervi, le ossa...*

*Scendiamo ancora nel terreno con il nostro respiro fino alle prime vertebre lombari...*

*lo stomaco, i reni, la milza, il fegato, il pancreas, la pelle dell'addome, i muscoli, i tendini, i nervi...*

*Continuiamo a rilassare il nostro corpo con il calore e l'energia di Madre Terra...*

*Scendiamo ancora fino alle vertebre toraciche, i bronchi, gli alveoli polmonari, il pericardio, il cuore, il timo, le ossa della gabbia toracica...*

*Rilassiamo la pelle, i muscoli, i tendini, i nervi...*

*Sentiamo il calore, la vibrazione del nostro pianeta che si integra con ogni cellula del nostro corpo e continuiamo a rilassare...*

*Ora siamo giunti all'altezza delle vertebre cervicali, lasciamoci ancora sprofondare... immergiamo le nostre braccia, gli avambracci... le mani, fino ai polpastrelli delle nostre dita...*

*Rilassiamo il nostro corpo, la pelle delle spalle, della schiena... rilassiamo ancora i muscoli, i tendini, i nervi... sentiamo ancora il calore, la vibrazione...*

*Siamo ora giunti al nostro collo... le corde vocali, la trachea, la tiroide, l'esofago...*

*Sentiamo ancora il calore... la vibrazione proveniente dal nostro pianeta, continuiamo a rilassare la pelle, i muscoli, i tendini, i nervi...*

*Lasciamoci ancora andare ed immergiamo la nostra gola, la bocca, il mento, le labbra, il naso, le guance, gli zigomi, le orecchie, gli occhi, la fronte...*

*il cervello, il cuoio capelluto... sentiamo ancora il calore, la vibrazione proveniente dal nostro pianeta... rilassiamo...*

*Ora siamo completamente immersi in Madre Terra...*

*Cerchiamo di percepire il suo amore, la sua protezione... e rimaniamo in questo stato e lasciamoci andare al suo richiamo.*

*Si fa una pausa di qualche minuto in modo da consentire al gruppo di percepire l'amore e la protezione di Madre Terra. Dopodiché si riprende in questo modo:*

*Immergiamoci ancora nelle profondità del nostro pianeta, Madre Terra, e lasciamoci attrarre dal suo nucleo...*

*Ci troviamo ora all'interno del primo strato, la crosta, la parte più superficiale di cui è composta Madre Terra...*

*Percepiamone il suo spessore, gli strati di roccia che la compongono e lasciamoci ancora sprofondare al suo interno...*

*Più ci avviciniamo al nucleo e più la velocità con cui veniamo attratti aumenta...*

*Ci troviamo ora ad una profondità di 10 km dove incontriamo gli strati di granito...*

*Ma scendiamo ancora in questo viaggio fino a 30 km circa dalla superficie ai margini dei continenti, dove la crosta si assottiglia progressivamente...*

*Mentre ci addentriamo verso il nucleo, il centro... il cuore di Madre Terra, la velocità di attrazione aumenta ancora...*

*Siamo giunti ora ad una profondità di 70 km dalla superficie dove troviamo uno strato di basalto...*

*Sprofondiamo ancora... oltrepassiamo la crosta fino a incontrare il mantello, il secondo strato di cui è formata Madre Terra...*

*Iniziamo a sentirne il calore provocato da enormi sacche di magma, che si addentrano fra le spaccature della crosta, gas e rocce incandescenti...*

*Lasciamoci ancora attrarre dal centro di Madre Terra, mentre la nostra velocità aumenta ancora...*

*Ora siamo già giunti ad una profondità di 1000 km sotto la superficie e ci troviamo ancora nel mantello...*

*L'attrazione verso il basso diventa ancora più forte, la velocità aumenta... il calore...*

*Ora siamo a 2000 km dalla superficie e continuiamo a calarci ad ogni respiro nelle viscere di Madre Terra...*

*Siamo ormai prossimi al nucleo... il calore aumenta...*

*Stiamo per lasciare il mantello per addentrarci nel nucleo a circa 3000 km dalla superficie...*

*Abbiamo appena incontrato la parte esterna del nucleo che ha le caratteristiche di un liquido incandescente...*

*Immergiamoci ancora fino al centro della Terra dove il nucleo è più solido...*

*Ci siamo! Ora ci troviamo nel cuore di Madre Terra...*

*Rimaniamo in questo stato in ascolto dei battiti del suo cuore.*

Si fa un'altra breve pausa lasciando al gruppo di vivere questa nuova esperienza di contatto con Madre Terra. Dopodiché si riprende in questo modo:

*Ora spostiamo l'attenzione del nostro respiro al centro del nostro cuore ed immaginiamo di respirare con esso...*

*Ad ogni inspirazione immaginiamo d'inspirare questa forte e splendente energia di Madre Terra, che si trova qui al centro del nucleo...*

*e ad ogni espirazione lasciamo espandere questa energia in tutto il nostro corpo fisico e alla nostra coscienza.*

Si continua a mantenere questa fase per pochi minuti continuando a ripetere al gruppo:

*Inspiriamo questa forte energia di Madre Terra e lasciamola espandere nel nostro corpo e alla nostra coscienza fino ad entrare in sintonia con il cuore di Madre Terra...*

*Allineiamo, inoltre, il ritmo del nostro respiro con quello di Madre Terra fino a respirare come se fossi un solo organismo.*

Poi si riprende come segue:

*Mantenendo sempre l'attenzione del respiro al centro del nostro cuore, espandiamo ora la nostra coscienza e le nostre percezioni oltre i limiti del nostro corpo, affinché possano espandersi ed integrarsi liberamente a Madre Terra...*

*Ad ogni respirazione la nostra coscienza diventa sempre più grande e comincia a dilatarsi come una bolla che viene gonfiata...*

*Lasciamo che la nostra coscienza si integri con tutta la parte solida del nucleo...*

*Espandiamo ancora la nostra coscienza con il nostro respiro al centro del cuore fino a quando non sentiamo che tutto il nucleo di Madre Terra è contenuto nella nostra coscienza...*

*Cresciamo ancora e dilatiamo la nostra coscienza fino a fonderla con il mantello...*

*Sentiamo come si espande la nostra coscienza e diventa sempre più grande ad ogni nostro respiro al centro del nostro cuore...*

*Ora tutto il mantello è integrato alla nostra coscienza...*

*Estendiamo ancora questa nostra coscienza alle enormi sacche di magma, ai gas e alle rocce incandescenti che si addentrano fra le spaccature della crosta...*

*Cresciamo ancora e sentiamo come la nostra coscienza si integra con Madre Terra...*

*Continuiamo a respirare con il centro del nostro cuore e lasciamo ancora espandere la nostra coscienza fino alla crosta e allo strato di basalto che la compone...*

*Percepiamone lo spessore e gli strati di roccia che la compongono...*

*Ora a circa 30 km dalla superficie incontriamo i margini dei continenti, dove la crosta diventa sempre più spessa...*

*Espandiamo ancora la nostra coscienza fino agli strati di granito...*

*Integriamoci ancora a Madre Terra fino alla superficie...*

*Sentiamo dentro di noi la natura, gli alberi, le piante, le pietre, le montagne, i mari, i laghi, i fiumi...*

*ed integriamoli alla nostra coscienza...*

*Ora la nostra Madre, Gaia, è in noi e noi siamo in lei...*

*Essa ci ha fatto nascere e ci dato la vita...*

*Il sangue che scorre in noi è nato dal sangue della nostra Madre Terra...*

*Il suo sangue scende dalle nuvole; scaturisce dal grembo della terra; mormora nei ruscelli delle montagne; fluisce ampio nei fiumi delle pianure; s'addormenta nei laghi; si infuria possente nei mari in tempesta...*

*L'aria che noi respiriamo è nata dal respiro della nostra Madre Terra. Il suo respiro nell'alto dei cieli è azzurro; freme sulle cime delle montagne; sussurra tra le foglie della foresta; ondeggia sopra i campi di grano; riposa in fondo alle vallate; brucia torrido nel deserto...*

*La solidità delle nostre ossa nasce dalle ossa della nostra Madre Terra, dalle rocce e dalle pietre che stanno nude di fronte al cielo sulle cime delle montagne; sono come giganti che giacciono addormentati lungo i pendii delle montagne, come idoli posti nel deserto e nascosti nelle profondità della terra...*

*I nostri visceri nascono dai visceri della nostra Madre Terra e sono nascosti ai nostri occhi come i sentieri invisibili della terra...*

*La luce dei nostri occhi, l'udito dei nostri orecchi sono nati dai colori e dai suoni della nostra Madre Terra, che ci avvolge come le onde del mare avvolgono i pesci e l'aria turbinante avvolge gli uccelli...*

*Il nostro respiro è il suo respiro; il nostro sangue è il suo sangue; le nostre ossa sono le sue ossa; la nostra carne è la sua carne; i nostri visceri sono i suoi visceri; i nostri occhi e i nostri orecchi sono i suoi occhi e i suoi orecchi<sup>1</sup>...*

*L'uomo è dunque il figlio della Madre Terra e come tali siamo tutti uguali perché da lei generati e quindi tutti fratelli e sorelle...*

*E per accrescere ulteriormente questo legame fra noi e Madre Terra prendiamoci per mano...*

*Il palmo della mano destra sarà rivolta verso il basso, mentre quello della mano sinistra verso l'alto...*

*Immaginiamo ora di ricevere energia dalla mano del compagno alla nostra sinistra...*

*Visualizziamo questa energia che sale lungo il nostro braccio sinistro, attraversa le spalle e scende lungo il braccio destro e di donarla al compagno alla nostra destra...*

*Lasciamo scorrere questa energia in modo da creare un potente flusso energetico che percorre tutto il cerchio e attraversa ognuno di noi.*

Si fa un'altra breve pausa durante la quale si può continuare a ripetere la visualizzazione al gruppo in modo da aiutarlo a visualizzare questa energia che circola attraverso il cerchio. Dopodiché si riprende come segue:

*Questa energia scorre sempre più veloce fino a creare al centro del cerchio un vortice d'energia che, attraverso le nostre intenzioni, è in grado di trasmettere amore e guarigione all'intero pianeta...*

*Lasciamo confluire le nostre energie al centro del cerchio per aiutare Madre Terra a combattere le malattie che la flagellano e a rafforzare il suo processo di guarigione.*

Si fa ancora una pausa in modo da lasciar fluire questa energia di amore e guarigione in Madre Terra. Dopodiché si riprende come segue:

*Estendiamo le nostre intenzioni a tutte le forme di vita sul pianeta: uomini, animali, piante, alberi, pietre, montagne, fiumi, laghi, mari...*

*Ed immaginiamo che questa energia coinvolga ogni cosa e che porti nuova consapevolezza affinché si possa vivere in un mondo diverso: come custodi di Madre Terra, e non più come sfruttatori dell'ambiente e di ogni forma di vita, nella condivisione dei suoi beni che costantemente ci dona, lontani da qualsiasi logica di profitto o di competizione attraverso l'amore, la pace, la fratellanza e riconoscendoci tutti uguali e di pari diritto.*

Si fa un'altra breve pausa in modo da lasciare scorrere ancora questa energia. Dopodiché si riprende come segue:

*Stringiamo forte le mani e molto lentamente le lasciamo andare staccando il contatto...*

*Ora con queste intenzioni nel cuore molto lentamente apriamo gli occhi, torniamo mentalmente qui ed alzandoci in piedi chiudiamo questa meditazione scambiandoci un caloroso abbraccio.*

Vuoi unirti a noi ed organizzare il Gaia Day nella tua zona? [\*\*Scrivici 7!\*\*](#)

<sup>1</sup> Tratto da [\*\*Il vangelo esseno della pace 7\*\*](#) di Edmond Bordeaux Szekely