



## La meditazione del Gaia Day

La Meditazione del Gaia Day va fatta durante la giornata dedicata a Madre Terra, l'ultima settimana di giugno 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 di 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 stessi conducendo il gruppo in questo momento:

«Occhi chiusi, schiena dritta e portiamo la nostra attenzione al respiro».

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

«...e dai polmoni ritornare su fino a fuoriuscire dalle narici del 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'espirazione, in modo da ottenere un respiro calmo e tranquillo, quasi immobile e silenzioso».

«Il respiro diventa sempre più quieto, sereno e pacato...».

«Insieme all'aria, ora durante l'inspirazione, immaginiamo o visualizziamo d'inspirare luce, pace, gioia, amore, serenità, compassione...»

«...e durante l'espirazione 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:*

«Inspiro luce, pace, gioia, amore, serenità, compassione...».

«Espiro tensioni, stress, odio, paure, preoccupazioni, rancori...».

*Poi si riprende come segue:*

«Spostiamo ora la nostra attenzione al terreno ed immaginiamo o visualizziamo, ad ogni nostro respiro, di sprofondare in esso molto lentamente».

«Iniziando dai 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, 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 ed immergiamoci sempre più nel terreno con il nostro respiro...».

«...fino alle nostre vertebre lombari, gli organi interni, l'intestino, la vescica, le ovaie...».

«Sentiamone ancora il calore, le vibrazioni e continuiamo a rilassare la pelle che copre i muscoli, i tendini, i nervi, le ossa...».

«Entriamo 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...».

«E 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...».

«Sentiamone il calore, la vibrazione e continuiamo a rilassare».

«Ora siamo giunti all'altezza delle vertebre cervicali, lasciamoci ancora sprofondare con le nostre braccia, gli avambracci, fino ai polpastrelli delle dita».

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

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

«Sentiamone ancora il calore, la vibrazione e rilassiamo 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 guancie, gli zigomi, le orecchie, gli occhi, la fronte...»

«...il cervello, il cuoio capelluto... sentiamone ancora il calore, la vibrazione e rilassiamo».

«Ora siamo completamente immersi in Madre Terra».

«Cerchiamo di percepire il suo amore, la sua protezione... e rimaniamo ancora 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 di Madre Terra e lasciamoci attrarre dal suo nucleo ad ogni nostro respiro».

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

«Percepiamone il suo spessore, gli strati di roccia che la compongono e lasciamoci sprofondare».

«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 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 come 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».

«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».

«Allineamo, 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...»

«...e 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».

«La morbidezza della nostra carne nasce dalla carne della nostra Madre Terra; questa carne che si colora di giallo e di rosso nei frutti degli alberi e ci nutre dai solchi dei campi».

«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 perchè 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 malettie che la flagellano e a rafforzare il suo processo di guarigione<sup>2</sup>».

*Si fa ancora una pausa in modo da lasciar fuire 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».

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

<sup>2</sup> Il prendersi per mano formando un cerchio di energia nel Reiki viene chiamato Mawashi ed è un potente strumento per sviluppare un flusso di energia che può essere direzionato per la guarigione di una persona o di una situazione