

CONOCER Y CUIDAR LA VIDA

Semana 4: Meditación guiada

Queridos hermanos y hermanas,

Compartimos el enlace a la meditación que hemos grabado como cierre para este primer bloque del grupo de profundización:

<https://youtu.be/T842o45Abu0>

Conocer y cuidar la Vida (Transcripción de la meditación)

Bienvenida, bienvenido, a la meditación dedicada a conocer y cuidar la vida del grupo de profundización del equipo Madre Tierra.

Toma asiento en tu zafú o en tu silla de manera que tu postura te permita estar relajada, relajado, y además mantener tu atención despierta durante el tiempo que dure la meditación.

Para ello puede ayudarte, mantener tu espalda alineada con el cielo y la Tierra, tus hombros relajados, tu mentón ligeramente inclinado hacia el pecho y dibujar una suave sonrisa en tus labios para ofrecérsela a todo lo que está presente dentro y fuera de ti en este momento presente tal y como es.

Te invito a unir mente y cuerpo en tu respiración con el sonido de la campana dejando que penetre a través de todas tus células hasta llegar a los lugares más remotos y oscuros de ti. Acompaño con mi atención al aire entrando en mi cuerpo, sin pretender cambiar su ritmo, observando su recorrido tal cual es, observo cómo el aire da la vuelta y comienza su camino de salida. Descanso en la suave orilla de mi respiración consciente.

Inspiro consciente de mi inspiración, espiro consciente de mi espiración. Observo el espacio de mi corazón, llevo mis manos hacia él para sentir su calidez, sus amorosos latidos que impulsan la vida a cada célula de mi cuerpo.

Inspiro calidez de mi corazón, espiro amorosos latidos impulsando la vida en mi cuerpo. Consciente de mi corazón observo cómo el amor brota con más fuerza atravesando las barreras de la piel, expandiéndose y acariciando con su dulzura y suavidad todo lo que se encuentra a mi alrededor.

Inspiro consciente de mi corazón, espiro amor expandiéndose acariciando la vida. Tomo contacto con Madre Tierra sosteniéndome tal y como soy, con todo lo que hay en mí, siento su gravedad, su amor que me acoge y nutre. Relajo mi cuerpo liberando las tensiones, las dejo caer sobre Madre Tierra ofrendándoselas para que ella se encargue de transformarlas con su amor y sabiduría en compost sagrado que da vida.

Inspiro consciente del amor de Madre Tierra sosteniéndome, espiro liberando tensiones, ofrendándolas a Madre Tierra. Llevo mi atención al corazón de Madre Tierra impulsando con sus latidos el amor que da la vida a millones de

seres. Observo la vida que hay a mi alrededor, en mi casa, mi calle, mi barrio, mi pueblo, mi ciudad vibrando en perfecta conexión y colaboración con Madre Tierra. Sonrío sabiéndome parte de todos ellos.

Inspiro Amor de Madre Tierra dando a luz a millones de seres en interconexión y colaboración, espiro sonriendo, yo soy una de ellos. Observo cómo los seres vivos, animales, plantas y minerales colaboran en sinergia amorosa nutriendo al ser de Madre Tierra, respondiendo al amor de la Madre con el amor de sus hijos. Me comprometo a sumar mi energía y amor a la de mis hermanos para proteger y nutrir a la madre de las madres. La joya más bonita de la galaxia.

Inspiro seres vivos en sinergia nutriendo a Madre Tierra, espiro comprometiéndome a proteger y cuidarla junto a mis hermanos.