

CONNESSIONE CON LA TERRA

meditazione guidata
di Silvia Festa



Clicca [qui](#)
per
ascoltare un
estratto

Questa meditazione guida a **creare una profonda connessione con la Terra**, sviluppando il **radicamento**, alimentando e riequilibrando le qualità interne che sono caratteristiche della Terra, tra cui la **stabilità**, la **fiducia**, l'**equilibrio**, la **capacità di restare presenti all'esperienza che si sta vivendo**, la **costanza**, ecc. Con la pratica conduce a sviluppare la consapevolezza di essere un tutt'uno con la Terra.

Nella meditazione vengono proposte esperienze che potrebbero essere nuove, l'intensità di queste esperienze può variare molto da persona a persona, o da volta in volta che si pratica la meditazione. Se vi serve, usate la visualizzazione o le percezioni per attivare l'esperienza, ma non forzate nel tentativo di raggiungere un risultato che la mente si è prefissa: sarà più utile restare nell'esperienza che si sta vivendo nel qui e ora, aprendosi all'esperienza, che cercare di cambiare ciò che c'è.

Per percepire un cambiamento, non basterà fare questa meditazione una sola volta, e non è possibile indicare un numero preciso di volte che debba essere svolta, ognuno percepirà da sé quando il lavoro proposto in questa meditazione è completato. Anche una volta che si è considerato concluso il lavoro, consiglio comunque di ripetere la meditazione di tanto in tanto, in modo da conservare l'equilibrio apportato dell'elemento Terra o correggere i disequilibri che eventi vissuti possono aver alterato.

La meditazione può essere svolta da chiunque, anche da chi non ha esperienza, è sufficiente seguire la voce.

Ho visto un teepee, in alto è aperto, dall'apertura si vedono le stelle. In basso è acceso un piccolo fuoco. C'è una donna anziana, corpulenta, dai capelli lunghi e bianchi. Attorno al fuoco con lei ci siamo noi bambini. L'anziana getta nel fuoco erbe e polveri che provocano fumi, crepitii e scintille. Oggi si direbbe che stesse stimolando la suggestione e la fantasia dei bambini al fine di intrattenerli, mentre lei sa che sta stimolando la loro visione: sta insegnando ai bambini a connettersi con gli spiriti, la terra e le stelle. E' importante farlo perché, con il trascorrere del tempo, i bambini dimenticano la connessione con la pancia della madre e quindi con la Madre Terra, è importante che i bambini ritrovino la connessione con la Madre Terra perché altrimenti da adulti potranno perdersi e perdere la strada della loro realizzazione. Le stelle servono per andare, la terra serve per tornare. (Da un viaggio sciamanico)

Silvia Festa

<http://www.essereluce.it/>

**E' vietato utilizzare questa meditazione in gruppi o luoghi pubblici
senza indicare la fonte.**