

Esta meditación se ha diseñada para facilitar la conexión de los participantes entre sí y con el entorno natural. Promueve una visión expansiva de lo que cada persona quiere crear y nutrir para el mundo.

1. Pide a los participantes que formen un círculo y se sienten en el suelo. Lo ideal es hacerlo en un espacio natural donde los participantes estén en contacto directo con la tierra. Si esto no es posible, ¡no hay problema! cualquier suelo artificial también es bueno. Si los participantes tienen problemas de movilidad, puedes utilizar un círculo de sillas o cualquier otra variante.

2. Establece las reglas básicas antes del ejercicio:

- Esta es una zona libre de juicios*
- Por favor, silencien sus teléfonos móviles*
- No se pueden hacer fotos durante el ejercicio*

3. Pide a los participantes que se sienten cómodamente, se tomen de las manos y cierren los ojos. (*opcional).*

4. Guía el ejercicio leyendo la hoja de meditación. No te apures, lee pausadamente y con calma, inspirando y exhalando cuando sea necesario.

Tomémonos de las manos.

Cerremos los ojos suavemente e inhalemos juntos, respirando cada vez mas profundo.

Llevemos nuestra atención a cómo se sienten nuestros cuerpos en este momento, en plena aceptación de lo que esté presente.

Fíjate en dónde está tocando el suelo tu cuerpo y lleva tu atención allí. Empieza a sentir la energía pulsante de la Tierra bajo nosotros - el latido del corazón de la Madre Tierra.

Con una inhalación, respira en gratitud y amor por todo lo que ella nos da.

Continuando con la respiración, siente el latido de tu corazón - tu hermoso ritmo único. Siente cómo tus ritmos y ciclos se conectan con los ciclos de la Tierra.

Abre tu mente y siente cómo la energía vital de tu interior y la de la Tierra son una misma cosa. Visualiza y siente esta energía pulsante como una luz que brilla en tu corazón.

Con la siguiente exhalación, piensa en un desafío concreto al que se enfrenta la Tierra. Imagínatela como una madre majestuosa, de pie frente a ti. Permítete sentir empatía por la lucha de esta madre. Mientras respiras, honra su camino.

Inhala mientras vuelves a centrar tu atención en el latido de tu corazón.

Ábrete a sentir compasión por ti mismo mientras respiras el aliento de la tierra en los lugares donde has guardado el miedo, la pena, la ira, el estrés y la inseguridad.

Ábrete a sentirte nutrido por la energía de la tierra.

Ofrécete reconocimiento y respeto por todo lo que eres, por lo lejos que has llegado y por la increíble belleza y poder que hay en ti.

Respira profundamente y empieza a sentir a la persona que tienes a tu derecha.

Esta persona tiene su propio camino, sus propias luchas, dolor, miedos e inseguridades.

Tómate un momento para sentir empatía y un gran respeto por este poderoso humano que tienes a tu lado.

Siente la energía que fluye de tus manos a las suyas, siente cómo ambos compartís la misma energía vital, la misma energía que viene de la tierra.

Respira profundamente. Siente cómo el amor y la luz de cada persona del círculo se amplifican... se hacen más brillantes... llenan toda la sala.

Conectemos ahora con cada ser humano que está impulsado por la misma pasión de hacer de este mundo un lugar mejor.

Imaginemos el planeta con chispas de luz brillando donde se encuentra cada grupo de agentes de cambio decididos: una gran red que une millones de pequeños esfuerzos.

Imaginemos a cada persona viviendo su propósito y haciendo su contribución única a la creación de un mundo mejor para todos los seres, un regalo para las generaciones futuras.

Siente el poder y la magia de cada uno de nosotros aprovechando nuestra energía creativa única al servicio de todos, nutriendo soluciones, mientras sintonizamos con una misión mayor, reconociendo que estamos en el mismo equipo y que estamos aquí para devolver algo a este planeta juntos.

Imagínate a ti mismo y a cada persona de tu comunidad sintiéndose abierta, compasiva y devota mientras nos convertimos en líderes de un nuevo mundo y le damos forma juntos de la manera que nos resulte más natural según nuestros dones y caminos únicos

Respira hondo, pon las manos en el suelo e imagina que envías esa energía a la tierra, como si plantaras una semilla.

Siente cómo resuena, se amplifica, se conecta y prospera.

Respira hondo y abre suavemente los ojos.

Gracias.