

MEDITACIÓN DE LA TIERRA



Gracias por llegar hasta aquí terrícola, ya estás en tierra derecha del programa express terrícola, has optado por las -meditaciones de 5 minutos- por sobre el Programa 4 Elementos completo. Espero hayas disfrutado la meditaciones anteriores y esta sea **uy** motivadora. Recuerda que siempre puedes acceder al programa completo si te apetece.

Que nada te detenga. Aquí te dejo algunas de las importantes características y virtudes de la Tierra para introducirte al tema, pero como ya sabes, si prefieres puedes escrolea hacia abajo e ir directamente a la **Meditación del AIRE**, cuyo texto está en color verde para facilitar su identificación.

En este capítulo final del programa **4 Elementos** practicaremos la **Meditación de la Tierra**.

1. EL ELEMENTO TIERRA

Te invito a refrescar tus conocimientos acerca de este vital elemento a modo de introducción al tema.

El **elemento TIERRA** representa la materia sólida y la estructura del universo. Simboliza el soporte de nuestra propia existencia.

La **TIERRA** da forma al cuerpo humano y a toda la creación. La estructura provista por la **TIERRA** es el conducto a través del cual los otros **elementos** fluyen. Todos los **elementos** nacen del éter y están contenidos dentro de la **TIERRA**.

La **TIERRA simboliza** el ambiente nutritivo que permite crecer a las semillas, de las que emanan todas las cosas vivas y a las que regresan. El elemento **TIERRA** significa receptividad, lo que cuida, cobija, protege y sostiene a todo. Según el pensamiento chino, todo lo que existe está sostenido por la **TIERRA**.

Aquí algunas claves para trabajar con tu elemento TIERRA:

1. Date el permiso de tener el derecho a existir. Esto que parece tan obvio, en muchas ocasiones no lo practicamos.
2. Practica la perseverancia.
3. Confía y desarrolla tu confianza.
4. Libérate de tus creencias e ideas preconcebidas.

Los nacidos bajo un **signo de TIERRA** suelen ser **personas prácticas, calculadoras, analíticas** y que no se dejan llevar fácilmente por las emociones a la hora de tomar sus decisiones...Lo cual **no significa que** sean personas insensibles.

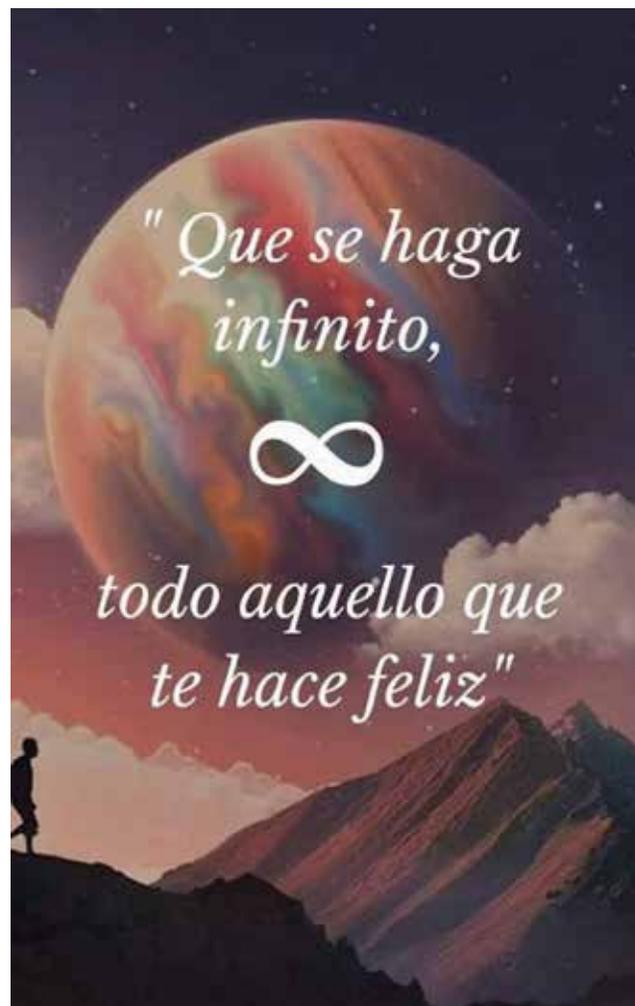
Según el Feng Shui La **TIERRA** se relaciona al verano tardío y al inicio del otoño. Se representa con **elementos** telúricos: piedras, cerámicas, barros, ladrillos, tejas, terracotas y tierra ...

Por otra parte, **el Infinito** no tiene ni puede tener fin ni límite, la capacidad de la imaginación humana es infinita; el Universo es infinito, y para los creyentes, no se basa en una fe ciega en lo desconocido, sino en la comprensión de **Dios como verdad y amor infinitos**".

“No creo en el Dios de los teólogos; pero se que existe una inteligencia suprema, eso no lo dudo” “Creo en la existencia de una inteligencia mayor que llena todo el Universo”

Thomas Edison

Su símbolo representa la eternidad, el empoderamiento y el amor eterno.



2. LA MEDITACIÓN

Existen inmensos beneficios asociados a esta práctica. La Meditación es un camino hacia la sanación física y espiritual, y es el lenguaje para **eleva**r nuestra **Vibración y conectar con el Universo**.

Meditar implica enfocar atentamente el pensamiento en algo, es decir, lograr un estado de concentración profunda. La Meditación es generalmente vinculada a la espiritualidad, pero también es empleada por áreas de la ciencia como la psicología y la psiquiatría, que incorporan elementos de la meditación al 'mindfulness', que es la base para construir el sueño de vida que anhelamos.

La Meditación brinda una serie de beneficios:

- Ayuda a descansar y relajar nuestra mente.
- Reduce la presión sanguínea.
- Mejora la memoria.
- Mejora la estabilidad emocional.
- Ayuda a tomar mayor consciencia personal.
- Facilita y mejora la calidad del sueño.
- Mejora la salud en general.
- Relaja la tensión muscular.

Teniendo esto en mente, te invito a comenzar.

3. MEDITACIÓN DE TIERRA

Arriba recordamos y quizás también aprendimos una serie de características y valores del **Elemento Tierra** para los terrícolas y los seres vivos, lo que es importante de apreciar es que aunque **la Tierra es lo más concreto y conocido, y el Infinito etéreo y desconocido...son indivisibles, son UNO y nosotros parte de ello.**

Ahora vamos a vivir la cuarta experiencia de **Meditación** del programa, confío en que estás disfrutando de sus inmensos beneficios en cuanto a **sanación física y espiritual**, y pudiendo elevar la **energía vibracional** para conectar con el **Universo Infinito**.

Te invito a comenzar esta nueva meditación de 5 minutos.

(Escuchar música)

¿Será necesario recordarte las instrucciones?

Asegúrate de tener la música **Meditación Tierra** en puerta, ya sea en tu smartphone, tablet o computador, los auriculares bien puestos y estar en un lugar privado y alejado de cualquier interrupción.

Por favor desconecta el teléfono, mail, whatsapp y redes sociales en general, de manera que nada te desconcentre o saque de esta práctica de meditación.

Ponte cómodo terrícola, ubica la posición donde te sientas más a gusto, puede ser sentado o acostado, pero nunca manejando o haciendo cualquier otra actividad que te robe la posibilidad de llegar a un estado de concentración profunda de tal modo de experimentar los beneficios antes señalados.

Ahora vamos a recorrer mentalmente los pasos que demanda esta última meditación, de manera de bajar la ansiedad y poder aprovechar la experiencia del segundo uno en adelante.

Te pediré que cierres los ojos, respires profundo y exhales, inhala-exhala, harás esto varias veces seguidas por alrededor de 2 minutos. No trates de controlar tu respiración sino tan solo ponle atención.

Luego de este tiempo, no tiene que ser exactamente 2 minutos, puede ser más tiempo ya que buscamos bajar las pulsaciones y calmarte. Una vez que entres en ritmo y te sientas listo terrícola, aprieta el botón del play y deja que la música trabaje en tus ondas cerebrales. Escucharás el sonido de la **Meditación Tierra** por los próximos 5 minutos, te mantendrás respirando y siguiendo tu respiración y a medida que la música avance comenzarás a viajar. Escucharás sonidos que te transportarán, por favor intenta situarte dentro de tu cabeza y mirar por detrás de tus ojos.

Continúa concentrado en tu respiración y en imágenes que tengan que ver con **la Tierra** únicamente. Aquí habrá una variedad de posibilidades de imaginación, usa tu imaginación pero para no distraerte te sugiero te enfoques en bosques, árboles, vegetación, lomajes y tierra fértil. Es posible que aparezcan lugares que podrán traerte recuerdos o no, no te esfuerces en tratar de que algo suceda, pues estará ocurriendo a pesar de ti.

Sigue atento a tu respiración, no abras nunca los ojos e intenta no moverte ni cambiar de posición.

Mantente relajado, y espera a que la música termine. Todavía estarás con los ojos cerrados siguiendo tu respiración y ojalá percibas si el ritmo es el mismo del comienzo o se ha calmado un poco. Levanta las cejas unas tres veces, sin abrir los ojos, comienza a mover los dedos de los pies y de las manos. Toma consciencia de tu cuerpo de a poco y muy lentamente comienza a abrir los ojos.

Recuerda que aquí no existe la posibilidad de haberlo hecho bien o mal, simplemente meditaste en la **música de la Tierra**.

Si te apetece repetir la meditación, por favor siéntete libre de hacerlo cuantas veces quieras. Lo único que pido es que al menos lo hagas una vez al día durante los 7 días de la semana.

"El despertar espiritual ya no es una opción sino una necesidad, si queremos que la humanidad y el planeta sobrevivan."

Eckhart Tolle



Por favor evalúa tu experiencia utilizando una escala de luminosidad que va desde muy oscuro a muy luminosa.

A horizontal scale of five circles, each containing a label, enclosed in a thin green rectangular border. The circles transition from dark green on the left to light green on the right.

- muy oscuro
- oscuro
- neutro
- luminoso
- muy luminoso