

MEDITACIÓN DE LA NOOSFERA

La Noósfera puede funcionar solamente liberando más y más energía espiritual, con un potencial cada vez mayor. -Teilhard de Chardin, El Futuro del Hombre



Este ejercicio puede ser realizado por cualquier persona en solitario o preferiblemente en grupo.

1. Siéntate en postura de meditación con la columna recta, las manos en las rodillas. Despeja tu mente, disolviendo todos los pensamientos con tu exhalación, no importa qué pensamiento, pero especialmente todos los pensamientos de apegos por algo, gustos, aversiones, etc. Concédete por lo menos cinco minutos más, si puedes. El objetivo es conseguir un momento de calma, serenidad, lucidez y consciencia de paz.
2. Seguidamente, visualiza la Tierra entera como si estuvieras en el espacio exterior. Visualízala rotando, una esfera azul y blanca girando velozmente, una unidad sincrónica, siempre simultaneando el día y la noche. Siente el abrazo imparcial a todos los seres y a todo lo que constituye su biosfera sin excepción, sin elogiar ni culpar a nadie ni a nada. Coloca a la Tierra entera girando dentro de tu corazón tal y como la has visto desde el espacio.
3. Ahora siente la discrepancia entre el ser humano en su parcialidad limitada y provincial y la Tierra entera. Siente a los que sufren, a los que tienen hambre, a los pobres, los enfermos, los refugiados, siente la confusión y la miseria, la alienación, la rabia y la frustración que son parte de las limitadas mentes provincianas. Entonces piensa: "Este sufrimiento es innecesario, está provocado por las creencias erróneas y la ignorancia de nuestra naturaleza planetaria y nuestro papel en esta Tierra".

4. Ahora concentra tu respiración en la oscuridad, la ignorancia, la enfermedad y el sufrimiento, y transmútalos todo en luz en el centro de tu ser, que es el centro de la Tierra. Mientras exhalas, expulsas luz, consciencia, objetividad, compasión y amor a todos los seres de la Tierra sin excepción, abrazando a todos y a todo, tal y como lo hace la Tierra. Especialmente abraza a aquellos que piensas pueden ser tus enemigos. Disuélvelos en la luz de tu amor.

5. Practica inhalando el sufrimiento y exhalando luz durante unos diez minutos. Siente en ti la compasión lúcida, imparcial y universal de la Tierra, como algo no diferente de tu propia consciencia. Siéntelo de verdad. Este es el primer paso para la activación de la noosfera. A continuación, proclama: "Yo soy uno con la Tierra, la Tierra y yo somos una sola mente." Repite esto lentamente varias veces; grábalo. Aprende a respirar con la Tierra, desata los nudos.

Ten cerca un globo terráqueo, una bandera de la Tierra, o una foto de la Tierra entera desde el espacio.

Así es como puedes empezar a superar tu ego y fundir tu consciencia en la noosfera, convirtiéndote en un activador noosférico.