

# Toccare la Terra

## Toccare la Terra

La pratica del Toccare la Terra ci aiuta a sentire che non siamo un sé separato, che siamo in contatto con ogni cosa e ogni persona nel passato, nel presente e nel futuro, che facciamo parte di una rete di vita, a cui toccando la terra ci affidiamo, ci abbandoniamo, e di cui sentiamo tutto il sostegno.

Sentiamo che non siamo soli, siamo una goccia d'acqua in un fiume di vita che viene dal passato, scorre nel presente e scorrerà per sempre nel futuro, e siamo connessi con ogni cosa e persona nel presente.

Questa pratica ci aiuta a guardare in profondità nella natura impermanente e priva di sé di ogni cosa. È fondamentale mettere da parte per un po' l'intelletto e i pensieri, aprire il cuore, ascoltare con tutto il cuore le parole che saranno lette e praticare con tutto il corpo, che si mette in contatto con la Terra, e attraverso la Terra sentire la connessione con la rete di vita di cui siamo parte.

Non si tratta di credere o non credere in ciò che ascoltiamo, ma appunto di aprire il cuore e riconnetterci, in un atto di resa incondizionata, alle verità più profonde della vita.

Iniziamo la pratica in piedi, possiamo sentire il collegamento con la Terra, con le nostre radici; possiamo unire i palmi delle mani a formare un fiore di loto, che simboleggia l'unione di corpo e mente. Viene poi letta una breve fase e invitata la campana a suonare. A quel punto possiamo portare le mani davanti alla fronte e poi al petto, riunendo mente e cuore, e poi toccare la terra. Possiamo toccare la terra sdraiandoci completamente, con la fronte appoggiata al suolo e

le braccia allungate davanti alla testa, con i palmi delle mani rivolte verso l'alto; oppure poggiando le ginocchia a terra e piegandoci in avanti, sempre con la fronte poggiata a terra e le braccia allungate davanti al corpo, con i palmi delle mani aperte. Se queste posizioni ci mettono fisicamente in difficoltà, possiamo semplicemente restare seduti e inchinarci un po', aprendo anche in questo caso le mani nel gesto di accogliere con profonda fiducia le visioni profonde della realtà di cui verrà data lettura.