GAIA MEDITATION (John Seed - Joanna Macy)

Cosa sei tu? Cosa sono io? Dei cicli di acqua, terra, aria e fuoco che si intersecano, questo sono io, questo sei tu.

ACQUA - Sangue, linfa, muco, sudore, lacrime, oceani interni mossi dalla luna, maree dentro e maree fuori. Correnti di fluidi che inondano le nostre cellule, lavando e nutrendo attraverso infiniti fiumi di budella, vene e capillari. Umidità che entra, attraversa ed esce da te, da me nella vasta poesia del ciclo idrologico. Questo sei tu. Questo sono io.

TERRA - Materia fatta di roccia e suolo. Anche essa mossa dalla luna come il magma che circola attraverso il cuore del pianeta e radica queste molecole nella biologia. La terra passa attraverso di noi, sostituendo ogni cellula del corpo ogni sette anni. Cenere alla cenere, polvere alla polvere, noi ingeriamo, incorporiamo ed espelliamo la terra, siamo fatti di terra. Questo sono io. Questo sei tu.

ARIA - Il regno gassoso, l'atmosfera, la membrana del pianeta. L'inalazione e l'esalazione. Espirando anidride carbonica agli alberi ed inspirando le loro fresche essudazioni. Ossigeno per il bacio di risveglio di ogni cellula, atomi che ballano e si compenetrano in un preciso metabolismo. La danza del ciclo dell'aria, inspirando ed espirando l'universo, è quello che tu sei, è quello che io sono.

FUOCO - Fuoco, dal sole che alimenta ogni vita, che fa crescere le piante e che alza le acque al cielo per farle ricadere nell'abbondanza. Il focolaio del tuo metabolismo brucia con il fuoco del Big Bang che come primo ha mandato materia ed energia a gravitare attraverso spazio e tempo. È lo stesso fuoco del lampo che ha illuminato il brodo primordiale, catalizzando la nascita della vita organica.

Tu eri lì, io ero lì, perché ogni cellula del nostro corpo deriva da quel evento attraverso una catena ininterrotta. Attraverso il desiderio dell'atomo per la molecola, della molecola per la cellula, della cellula per l'organismo. Da quella generazione di forme nacque la morte, nata simultaneamente alla vita sessuale, prima che noi ci dividessimo dal regno delle piante. Così nella nostra sessualità possiamo sentire antichi movimenti che ci connettono con le piante come con gli animali. Deriviamo da loro tramite una catena ininterrotta - attraverso i pesci che imparano a camminare sulla terra, sentendo le squame che si trasformano in ali, attraverso le migrazioni nelle ere della vita.

Solamente di recente abbiamo assunto sembianze umane. Se tutta la storia della terra fosse compressa in 24 ore dalla mezzanotte, la vita organica inizierebbe solo alle 17.00 .... i mammiferi comparirebbero alle 23.30 ... e tra loro solo alcuni secondi prima della mezzanotte la nostra specie.

Nel nostro lungo viaggio planetario abbiamo assunto forme ben più antiche di quelle che indossiamo ora. Alcune di queste forme, che ricordiamo nel ventre della nostra madre, vestono code e branchie, fanno crescere pinne come mani.

Innumerevoli volte in quel viaggio siamo morti nelle vecchie forme, abbiamo lasciato andare vecchi modi, permettendo alle nuove forme di emergere. Ma nulla è mai stato perso. Anche se le forme passano, tutto ritorna. Ogni cellula consumata viene riciclata ... attraverso muschio, licheni, uccelli predatori ....

Pensa alla tua prossima morte. Lascia che la tua carne e le tue ossa ritornino nel ciclo. Abbandonati. Ama i grassi vermi che diventerai. Rigenera il tuo stanco essere attraverso la fonte della vita.

Ti osservo, osservo anche tutte le diverse creature che ti compongono, i mitocondri nelle cellule, i batteri nell'intestino, la vita che brulica sulla superficie della pelle. Che grande simbiosi che sei. L'incredibile coordinazione e cooperazione di innumerevoli esseri. Tu sei anche questo, come il tuo corpo è parte di una simbiosi ben più ampia, che vive in una vasta reciprocità. Sii conscio di quel dare e prendere quando cammini tra gli alberi. Espira la tua pura anidride carbonica su una foglia e senti il fresco ossigeno che ti viene restituito.

Ricorda sempre i vecchi cicli di cooperazione. Attingi da loro nei momenti difficili. Per via della tua natura più intima e il viaggio che hai fatto c'è una forte consapevolezza di appartenenza. Attingi da questo ora in questo momento di paura. Hai la saggezza che deriva dalla terra nella tua inter-esistenza con tutto quello che è. Prendi ora da questo il coraggio e la forza, in modo da aiutarci l'uno con l'altro nel risveglio in questo tempo di pericolo.