

Die Drei Erdberührungen

Die erste Erdberührung

Ich berühre die Erde und verbinde mich mit meinen Vorfahren und den Nachkommen meiner spirituellen und meiner leiblichen Familie.

Meine geistigen Vorfahren umfassen den Buddha, die Bodhisattvas, die edle Gemeinschaft der Schüler und Schülerinnen des Buddha und meine eigenen spirituellen Lehrer und Lehrerinnen, seien sie noch am Leben oder schon verstorben.. Sie sind in mir gegenwärtig, weil sie mir Samen des Friedens, der Weisheit, der Liebe und des Glücks übertragen haben. Sie haben in mir die Quelle des Verstehens und des Mitgefühls erweckt. Wenn ich meine spirituellen Vorfahren betrachte, sehe ich solche, die in der Praxis der Achtsamkeitsübungen, des Verstehens und des Mitgefühls vollkommen sind, und auch solche, die darin noch nicht vollkommen sind. Ich akzeptiere sie alle, denn ich sehe in mir selbst Schwierigkeiten und Schwächen. Im Bewusstsein, dass meine Praxis der Achtsamkeitsübungen nicht immer vollkommen ist und ich nicht immer so verständnisvoll und mitfühlend bin, wie ich es gern wäre, öffne ich mein Herz und akzeptiere alle meine spirituellen Nachkommen. Einige meiner Nachkommen praktizieren die Achtsamkeitsübungen, Verstehen und Mitgefühl in einer Weise, die Vertrauen und Achtung hervorruft, aber es gibt auch solche, die vielen Schwierigkeiten begegnen und die in ihrer Praxis ständig Höhen und Tiefen unterworfen sind.

In der gleichen Weise akzeptiere ich alle meine Vorfahren mütterlicher- und väterlicherseits. Ich erkenne all ihre guten Eigenschaften und ihre guten Taten an, und ich akzeptiere auch alle ihre Schwächen. Ich öffne mein Herz und akzeptiere alle meine leiblichen Nachkommen mit ihren guten Eigenschaften, ihren Begabungen und auch ihren Schwächen.

Meine spirituellen und meine leiblichen Vorfahren, meine spirituellen und leiblichen Nachkommen sind alle sind ein Teil von mir. Ich bin sie, und sie sind ich. Ich habe kein eigenständiges Selbst. Alles existiert als Teil eines wundervollen Lebensstroms, der ständig fließt.

Die zweite Erdberührung

Ich berühre die Erde und verbinde mich mit allen Menschen und allen Wesen, die in diesem Augenblick mit mir zusammen in dieser Welt leben.

Ich bin eins mit dem wundervollen Muster des Lebens, das sich in alle Richtungen erstreckt. Ich erkenne die enge Verbindung zwischen mir und anderen und wie wir Glück und Leid teilen.

Ich bin eins mit denen, die mit einer Behinderung geboren wurden oder die im Krieg, durch Unfall oder Krankheit eine Behinderung erlitten haben. Ich bin eins mit denen, die in Situationen des Krieges oder der Unterdrückung gefangen sind. Ich bin eins mit jenen, die im Familienleben kein Glück finden, die entwurzelt sind und keinen Frieden im Geist finden, die nach Verständnis und Liebe hungern und die nach etwas Schönerem, Heilem und Wahrem suchen, das sie umarmen und an das sie glauben können. Ich bin jemand, der dem Tode nahe voller Angst ist und nicht weiß, was geschehen wird.

Ich bin ein Kind, das an einem Ort lebt, wo furchtbare Armut und Krankheit herrschen, dessen Beine und Arme dünn wie Stöcke sind und das keine Zukunft hat. Ich bin auch der Hersteller von Bomben, die an arme Länder verkauft werden. Ich bin der Frosch, der im Teich schwimmt und dich bin die Schlange, die den Körper des Frosches braucht, um ihren eigenen Körper zu nähren. Ich bin die Raupe oder die Ameise, die der Vogel als Beute sucht, aber ich bin auch der Vogel, der nach Raupe und Ameise sucht. Ich bin der Wald, der gefällt wird. Ich bin die Flüsse und die Luft, die verschmutzt werden, und ich bin auch derjenige, der den Wald fällt und die Flüsse und die Luft verschmutzt. Ich erkenne mich in allen Wesen, und ich erkenne sie alle in mir.

Ich bin eins mit den großen Wesen, die die Wahrheit von Nicht-Geburt und Nicht-Tod verwirklicht haben und die fähig sind, die Formen von Geburt und Tod, Glück und Leiden mit ruhigen Augen anzuschauen. Ich bin eins mit jenen Menschen, von denen es überall einige gibt, die ausreichenden Frieden des Geistes, Verstehen und Liebe in sich tragen, die fähig sind, das Wunderbare, Nährende und Heilende zu berühren und die die Kraft haben, die Welt mit einem Herz der Liebe und Händen der Fürsorge zu umarmen. Ich bin jemand, der genügend Freude, inneren Frieden und Freiheit hat und fähig ist, den Lebewesen Freude und Furchtlosigkeit zu bringen. Ich erkenne, dass ich nicht alleine und von anderen abgeschnitten bin. Die Liebe und das Glück großer Wesen auf diesem Planeten helfen mir, nicht in Verzweiflung zu versinken. Sie helfen mir, mein Leben auf bedeutsame Weise, mit wahren Frieden und Glück, zu leben. Ich erkenne sie alle in mir, und ich erkenne mich selbst in ihnen allen.

Die dritte Erdberührung

Ich berühre die Erde und lasse die Vorstellung los, dass ich dieser Körper bin und meine Lebenszeit begrenzt ist.

Ich erkenne, dass dieser Körper, der aus den vier Elementen besteht, nicht wirklich ich ist, und dass ich nicht durch diesen Körper begrenzt bin. Ich bin Teil eines Lebensstroms von spirituellen und leiblichen Vorfahren, der seit Tausenden von Jahren in die Gegenwart fließt und für Tausende von Jahren in die Zukunft fließen wird. Ich bin eins mit meinen Vorfahren, ich bin eins mit allen Menschen und allen Wesen, ob sie nun friedlich und furchtlos oder voller Leid und Angst sind. In diesem Augenblick bin ich überall auf diesem Planeten gegenwärtig, ich bin auch in der Vergangenheit und in der Zukunft gegenwärtig. Die Auflösung dieses Körpers berührt mich nicht, genau so, wie das Herabfallen einer Pflaumenblüte nicht das Ende des Pflaumenbaums bedeutet. Ich sehe mich als Welle auf der Oberfläche des Meeres. Meine Natur ist das Wasser des Meeres. Ich erkenne mich in allen anderen Wellen und ich sehe alle anderen Wellen in mir. Das Erscheinen und Verschwinden der Form der Welle beeinflusst das Meer nicht. Mein Dharmakörper und mein Weisheitsleben sind nicht Geburt und Tod unterworfen. Ich erkenne, dass ich bereits gegenwärtig war, bevor mein Körper sich manifestierte, und dass ich gegenwärtig sein werde, nachdem sich mein Körper aufgelöst hat. Ich erkenne, dass ich selbst in diesem Augenblick woanders existiere, als nur in diesem Körper. Siebzig oder achtzig Jahre sind nicht meine Lebenszeit. Meine Lebenszeit, wie auch die Lebenszeit eines Blattes oder eines Buddha, ist unbegrenzt. Ich habe die Vorstellung hinter mir gelassen, dass ich ein Körper bin, der in Raum und Zeit von allen anderen Formen des Lebens getrennt ist.