

Die Fünf Erdberührungen

Die Erste Erdberührung

In Dankbarkeit verneige ich mich vor allen Vorfahren meiner leiblichen Familie.

Ich sehe meine Mutter und meinen Vater, deren Blut, Zellen und Vitalität auch in meinen Adern fließen und jede Zelle in mir nähren. Durch sie sehe ich meine vier Großeltern. Ihre Erwartungen, Erfahrungen und ihre Weisheit sind von so vielen Generationen von Vorfahren an sie übertragen worden. In mir trage ich das Leben, das Blut, die Erfahrung, die Weisheit, das Glück und auch die Sorgen aller Generationen. Das Leiden und all die Elemente, die transformiert werden müssen, werde ich durch meine Praxis transformieren. Ich öffne mein Herz und meinen Körper, um die Energie der Einsicht, Liebe und Erfahrung, die mir von all meinen Vorfahren übertragen wurde, in mich aufzunehmen. Ich erkenne meine Wurzeln in meinem Vater, meiner Mutter, meinem Großvater, meiner Großmutter und in all meinen Vorfahren. Ich weiß, dass ich nur die Fortführung dieser Ahnenreihe bin. Bitte übertrag mir eure Energie, stärkt und bewahrt sie. Ich weiß, dass es überall, wo es Kinder und Enkelkinder gibt, auch Vorfahren gibt. Ich weiß, dass Eltern ihre Kinder und Enkelkinder lieben und unterstützen, auch wenn sie aufgrund ihrer eigenen Schwierigkeiten nicht immer den richtigen Ausdruck für ihre Liebe finden. Ich erkenne, dass meine Vorfahren sich um eine Lebensweise bemüht haben, die auf Dankbarkeit, Freude, Vertrauen, Respekt und liebevoller Anteilnahme beruht. Als eine Fortsetzung dieser Vorfahren verbeuge ich mich tief und lasse ihre Energie mich durchströmen. Ich bitte meine Vorfahren um Unterstützung, Schutz und Kraft.

Die Zweite Erdberührung

In Dankbarkeit verneige ich mich vor allen Vorfahren meiner spirituellen Familie.

Ich erkenne in mir meine Lehrer, diejenigen, die mir den Weg der Liebe und des Verstehens gezeigt haben, den Weg, achtsam zu atmen und zu lächeln, zu vergeben und ganz im Hier und Jetzt zu leben. Ich erkenne durch meine Lehrer alle Lehrer über viele Generationen und Traditionen hinweg bis zu denen, die vor tausenden von Jahren meine spirituelle Tradition gegründet haben. Ich sehe den Buddha oder Christus oder die Patriarchen und Matriarchen als meine Lehrer und spirituellen Vorfahren an. Ich erkenne, dass ihre Energie und die von vielen Generationen von Lehrern mich erfasst hat und für Frieden und Freude, Verständnis und liebevolle Güte in mir sorgt. Ich weiß, dass die Energie dieser Lehrer die Welt tief greifend verwandelt hat. Ohne den Buddha und all diese spirituellen Vorfahren würde ich nichts von der Übung wissen, durch die ich Frieden, Freude und Glück in mein Leben und in das Leben meiner Familie und der Gesellschaft bringen kann. Ich öffne mein Herz und meinen Körper, um die Energie des Verstehens, der liebevollen Güte und des Schutzes von den erwachten Lehrerinnen und Lehrern, ihren Lehren und von der Gemeinschaft der Übenden über viele Generationen zu empfangen. Ich bin ihre Fortsetzung.

Ich bitte diese spirituellen Vorfahren, mir ihre unerschöpfliche Quelle von Energie, Frieden, Stabilität, Verständnis und Liebe zu übertragen. Ich will mich darin üben, das Leiden in mir und in der Welt zu verwandeln und ich werde die Kraft meiner spirituellen Familie an zukünftige Generationen von Übenden weitergeben. Meine spirituellen Vorfahren mögen ihre eigenen Schwierigkeiten gehabt haben und nicht immer in der Lage gewesen sein, die Lehren zu übermitteln, aber ich akzeptiere sie alle so, wie sie sind.

Die Dritte Erdberührung

Dankbar verneige ich mich vor diesem Land und allen seinen Vorfahren, die es bewohnbar machten.

Ich sehe, dass ich heil bin, geschützt und genährt von diesem Land und allen Lebewesen, die hier gelebt haben und mit all ihrer Sorgfalt das Leben für mich hier möglich und leicht machten. Ich sehe all die Bekannten und Unbekannten, die mit ihren verschiedenen Begabungen, ihrer Ausdauer und Liebe dieses Land zu einem Ort gemacht haben, an denen Menschen verschiedenen Ursprungs jetzt leben können. Ich sehe alle, die schwer arbeiteten, um Schulen, Krankenhäuser; Brücken und Straßen zu bauen, die die Menschenwürde schützten, Wissenschaft und Technik entwickelten und für Freiheit und soziale Gerechtigkeit kämpften. Ich fühle mich verbunden mit meinen Vorfahren, die in Freude und Eintracht mit der Natur zu leben verstanden und die Wälder, Berge, Tiere, Pflanzen und Mineralien dieses Landes bewahrten. Ich spüre, wie die Kraft dieses Landes meinen Körper und meinen Geist durchströmt, mich stützt und annimmt. Ich verspreche, diese Kraft zu pflegen und zu erhalten und sie an kommende Generationen weiterzugeben. Ich verspreche, meinen Teil beizutragen, um Gewalt, Hass und Täuschung, die noch tief im kollektiven Bewusstsein dieser Gesellschaft sitzen, zu verwandeln, damit künftige Generationen friedlicher und in größerer Sicherheit und Freude leben können. Ich bitte dieses Land um seinen Schutz und seine Unterstützung.

Die Vierte Erdberührung

In Dankbarkeit und Mitgefühl verneige ich mich und übertrage meine Energie an jene, die ich liebe.

Alle Energie, die ich erhalten habe, möchte ich nun meinem Vater, meiner Mutter, allen, die ich liebe, allen, die meinerwegen litten und sich sorgten, weitergeben. Ich weiß, dass ich in meinem Alltagsleben nicht achtsam genug gewesen bin. Ich weiß auch, dass die, die mich lieben, ihre eigenen Schwierigkeiten gehabt haben. Sie haben gelitten, weil sie nicht das Glück hatten, in einem Umfeld zu leben, das sie zu ihrer vollen Entwicklung ermutigte. Ich lasse meine Energie meiner Mutter, meinem Vater, meinen Brüdern und Schwestern, Freundinnen und Freunden, meinem Gatten, meiner Frau, meiner Tochter, meinem Sohn zufließen, damit ihr Kummer Linderung findet und sie lächeln können und Freude am Leben verspüren. Ich möchte, dass sie alle gesund und glücklich sind. Ich weiß, dass auch ich glücklich bin, wenn sie es sind. Ich empfinde gegenüber keinem dieser Menschen mehr irgendwelchen Groll.

Ich bitte darum, dass alle Vorfahren meiner leiblichen und meiner spirituellen Familie ihre Energien auf jede und jeden von ihnen richten, um sie alle zu beschützen und zu unterstützen. Ich weiß, dass ich nicht von ihnen getrennt bin. Ich bin eins mit denen, die ich liebe.

Die Fünfte Erdberührung

Mit Verständnis und Mitgefühl verneige ich, um mich mit all denen zu versöhnen, die mir Leid zugefügt haben.

Ich öffne mein Herz und sende die Energie meiner Liebe und meines Verstehens all jenen, die mir Leid zugefügt haben, all jenen, die vieles in meinem Leben und im Leben meiner Lieben zerstört haben. Ich weiß, dass diese Menschen selbst viel Leid erfahren haben und dass ihre Herzen voller Schmerz, Wut und Hass sind. Ich weiß, dass jeder, der gelitten hat wie sie, sein Leiden an seine Umgebung weitergeben und andere leiden lassen wird. Ich weiß, dass sie kein Glück hatten und vielleicht niemals wirklich geliebt und umsorgt worden sind. Das Leben und die Gesellschaft haben ihnen auf vielerlei Weise zugesetzt. Sie wurden ungerecht behandelt und missbraucht. Niemand hat sie auf den Weg des achtsamen Lebens geführt. So haben sie viele falsche Vorstellungen

über das Leben, über mich und über uns entwickelt. Sie haben uns und den Menschen, die wir lieben, Unrecht getan. Ich bitte die Vorfahren meiner leiblichen und spirituellen Familie, die Energie der Liebe und des Schutzes zu diesen Menschen zu schicken, die uns Leid zugefügt haben, damit ihre Herzen fähig werden, wie Blumen den Nektar der Liebe zu empfangen und zu voller Blüte zu gelangen. Ich bitte, dass sie Lebensfreude empfinden mögen, damit sie nicht weiter sich selbst und andere unglücklich machen. Ich sehe ihr Leid und möchte keinerlei Gefühle des Hasses und des Zorns gegen sie mehr hegen. Ich möchte nicht, dass sie leiden. Ich richte die Energie meiner Liebe und meines Verstehens auf sie und bitte alle meine Vorfahren, ihnen zu helfen.