

## DE AARDE AANRAKEN - INSTRUCTIE

**Voorover buigen naar de Aarde, ook genoemd het Aanraken van de Aarde, betekent dat we teruggaan naar de Aarde, naar onze wortels, naar onze voorouders, en erkennen dat we niet alleen zijn, maar verbonden met een hele stroom van spirituele voorouders en voorouders van onze familie van bloedverwanten. Wij zijn hun voortzetting en we zetten hen weer voort in toekomstige generaties.**

We raken de Aarde aan om het idee te laten varen dat we afgescheiden wezens zijn, en te ervaren dat we deel uitmaken van de Aarde en van het leven. Wanneer je de Aarde aanraakt, word je klein met de nederigheid en eenvoud van een jong kind. Wanneer je de Aarde aanraakt, word je groot, als een oude boom die zijn wortels diep in de Aarde laat groeien om te drinken van de bron van al het leven. Wanneer je de Aarde aanraakt, adem je de kracht en stevigheid van de Aarde in, en op je uitademing laat je je pijn, boosheid, haat, angst, gevoelens van minderwaardigheid en diep verdriet los.

### Hoe buigen we?

Het is goed als bij deze oefening een meer ervaren beoefenaar eerst voordoet hoe je moet buigen. Na het uitnodigen van de Klankschaal vouw je je handen voor je borst, als een lotusknop, je brengt je handen gevouwen omhoog naar je voorhoofd en dan terug naar je borst, naar je hart. Je buigt voorover naar de Aarde en legt je handpalmen voor je op de grond. Dan ga je met je knieën naar de grond. Je kunt nu op je knieën met je voorhoofd de Aarde aanraken, óf je hele lichaam uitstrekken op de Aarde. Je draait je handpalmen naast je hoofd open naar boven ten teken van overgave. Na het voorlezen van de tekst, als de klankschaal een stopgeluid laat horen, sta je op en met een kleine buiging sluit je af.

### Instructie door Thay



<https://youtu.be/E03WuOePI0A>



<https://www.aandacht.net/>

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)