

De Drie Buigingen

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.

DE DRIE BUIGINGEN

- 1. Ik raak de aarde aan en verbind me met mijn voorouders en nakomelingen van zowel mijn spirituele familie als van mijn familie van bloedverwanten**

Bel 1 x (allen buigen voorover naar de aarde)

Onder mijn spirituele voorouders reken ik de Boeddha, de Bodhisattva's, de Edele Sangha van de leerlingen van de Boeddha, de leraren van alle tijden en mijn eigen spirituele leraren, nog levend of al gestorven. Zij zijn in mij aanwezig omdat zij zaadjes van vrede, wijsheid, liefde en geluk aan mij hebben doorgegeven. Zij hebben in mij het vermogen tot begrip en mededogen doen ontwaken. Als ik naar al deze voorouders kijk, zie ik dat sommigen volmaakt waren in de oefening van leven in aandacht, in begrip en mededogen, en anderen die hierin nog onvolmaakt waren. Ik accepteer hen allemaal omdat ik ook in mijzelf zwakheden en tekortkomingen zie. Hoewel

mijn eigen oefening van leven in aandacht niet altijd volmaakt is en ik niet altijd zo vol begrip en mededogen ben als ik graag zou willen, open ik toch mijn hart voor al mijn spirituele nakomelingen. Sommigen van hen oefenen al op een manier die vertrouwen en respect afdwingt, maar anderen hebben vele moeilijkheden te doorstaan en hebben voortdurend te maken met ups en downs in hun oefening. Op diezelfde manier accepteer ik alle voorouders van de kant van de familie van mijn moeder en mijn vader. Ik accepteer al hun goede kwaliteiten en hun goede daden, en ik accepteer ook al hun zwakheden. Ik open mijn hart en accepteer ook mijn eigen nakomelingen met hun goede kwaliteiten, hun talenten en ook hun zwakheden.

Mijn spirituele voorouders, mijn voorouders van mijn familie, mijn spirituele nakomelingen en de nakomelingen in mijn familie, allen zijn zij deel van mij. Ik ben hen en zij zijn mij. Ik heb geen afgescheiden zelf. Allen samen maken wij onderdeel uit van de wonderbaarlijke stroom van het leven die alsmaar in beweging is.

(drie keer ademen) - Bel 1 x (allen staan op)

2. Ik raak de aarde aan en verbind me met alle mensen en alle levende soorten die op dit moment met mij in deze wereld leven

Bel 1 x (allen buigen voorover naar de aarde)

Ik ben één met het prachtige patroon van het leven dat zich naar alle richtingen uitstrekt. Ik zie de hechte verbinding tussen mijzelf en alle anderen, hoe we ons geluk en ons lijden delen. Ik ben één met de mensen die gehandicapt geboren zijn, of die een handicap hebben opgelopen door oorlog, ongeval of ziekte. Ik ben één met de mensen die gevangen zijn in een omgeving van oorlog of onderdrukking. Ik ben één met hen die geen geluk vinden bij hun gezin, die geen wortels hebben, noch vrede in hun geest, die hongerig zijn naar begrip en liefde en op zoek zijn naar iets wat mooi, helend en waar is, iets dat zij kunnen omarmen en waarin zij kunnen geloven. Ik ben iemand die op het punt staat om dood te gaan en vreselijk bang is omdat hij niet weet wat er gaat gebeuren. Ik ben een kind dat leeft op een plek waar afzichtelijke armoede is en ziekte, met armen en benen zo dun als stokjes en zonder enige toekomst. Ik ben ook de fabrikant van bommen die verkocht worden aan arme landen. Ik ben de kikker in de vijver en ook de slang die de kikker op eet omdat hij voedsel nodig heeft. Ik ben de rups of de mier die de vogel zoekt om op te eten, maar ook de vogel die op zoek is naar de rups of de mier. Ik ben het bos dat omgehakt wordt en ik ben de rivieren en de lucht die vervuild worden. Ik ben ook degene die het bos omhakt en de rivieren en de lucht vervuilt. Ik zie mezelf in alle levende soorten en ik zie alle levende soorten in mijzelf.

(drie keer ademen) - Bel 1 x - (allen staan op)

3. Ik raak de aarde aan en laat het idee los dat ik dit lichaam ben en dat mijn levensduur beperkt is.

Bel 1 x (allen buigen voorover naar de aarde)

Ik zie dat dit lichaam, dat gemaakt is uit de vier elementen, niet echt mijzelf is en dat ik niet beperkt ben tot dit lichaam. Ik ben deel van de stroom van het leven van spirituele voorouders en voorouders van mijn familie van bloedverwanten, die al duizenden jaren stroomt naar het heden en nog duizenden jaren zal doorstromen naar de toekomst. Ik ben één met mijn voorouders. Ik ben één met alle mensen en alle soorten op aarde, of ze nu leven in vrede en zonder angst, of in lijden en angst. Ik ben het leven in al zijn verschillende verschijningsvormen. Op dit moment ben ik overal op deze aarde aanwezig. Ik ben ook aanwezig in het verleden en in de toekomst. Het uiteenvallen van mijn lichaam deert me niet, net zoals het vallen van de pruimenbloesems niet het einde betekent van de pruimeboom. Ik zie mezelf als een golf aan het oppervlak van de zee. Mijn ware aard is het water van de zee. Het komen en gaan van de golven deert de zee niet. Mijn dharma-lichaam en mijn geestelijk leven zijn

niet onderworpen aan geboorte en dood. Ik zie hoe ik al aanwezig was voordat mijn lichaam verscheen en hoe ik aanwezig zal zijn als mijn lichaam uit elkaar is gevallen. Ik zie hoe ik ook nu al elders aanwezig ben, buiten dit lichaam. Mijn levensduur is niet beperkt tot 70 of 80 jaar, maar is tijdloos, net als de levensduur van een blad of van een Boeddha. Ik ben voorbij het idee dat ik een lichaam ben dat in ruimte en tijd afgescheiden is van alle andere vormen van leven.

(drie keer ademen)Bel - 1 x - (allen staan op)