

Vier Buigingen – Aarde aanrakingen

Eerste Aarde Aanraking

Verbinden met biologische voorouders: positieve punten ontvangen; negatieve punten aan de Aarde geven

Ik zie jullie voor me: mijn vader (papa) en mijn moeder (mama). Ik haal me jullie beeld voor de geest. Jullie zijn aanwezig in elke cel van mijn lichaam. Al mijn genen komen van jullie. Mijn bloed, mijn botten, mijn huid, mijn haar,....jullie zijn overal en altijd in mij aanwezig. En via jullie ook jullie ouders, mijn grootouders (opa en oma) , hun ouders, de ouders van hun ouders en vele generaties van voorouders, zelfs tot het rijk van dieren en planten. Ik ben jullie voortzetting. Ik voel jullie energie, jullie aspiraties, jullie diepste verlangens in mijn lichaam. Jullie hebben me jullie wijsheid doorgegeven, de ervaringen die jullie in je leven hebben opgedaan. Jullie hebben me jullie liefde gegeven. Ik weet dat veel van mijn karakter trekken van jullie afkomstig zijn. *(stilte)* De goede eigenschappen waarvoor mensen mij prijzen, zijn door jullie aan mij doorgegeven. Ik ben jullie dankbaar voor alles wat jullie gedaan hebben om voor mij te zorgen, om mij het beste mee te geven wat in jullie vermogen lag. *(stilte)*

Ik open mijn hart en alle cellen van mijn lichaam om jullie liefde te ontvangen en alle wijsheid die jullie in je leven verzameld hebben. Ik vraag jullie steun en bescherming op mijn levenspad, bij alle moeilijkheden die ik ontmoet. Ik weet dat ik niet alleen ben, maar dat jullie altijd in mij aanwezig zijn. *(stilte)*

BEL (Wakker maken)

Al hebben jullie altijd het beste met mij voorgehad, door onhandigheid, onwetendheid en omstandigheden hebben jullie mij soms ook doen lijden.

BEL Iedereen raakt de aarde aan

Ik raak de Aarde aan en geef aan de Aarde al het lijden dat ik van jullie heb ontvangen, mijn ouders en voorouders. Jullie harde woorden, jullie gebrek aan geduld, gebrek aan begrip, jullie minder goede eigenschappen. *(stilte)* Ik weet dat jullie deze eigenschappen hebben ontvangen van de generaties voor jullie en dat ze door de omstandigheden die zich voordeden tevoorschijn zijn gekomen.

Ik weet dat dit alles ook in mij aanwezig is. Nu geef ik het aan de Aarde die het grote vermogen bezit alles met geduld, liefde en gelijkmoedigheid op te nemen en te transformeren.

(stilte)

Tweede Aarde Aanraking

Verbinden met spirituele voorouders: positieve punten ontvangen; negatieve punten aan de Aarde geven

Ik verbind me met jullie, mijn spirituele voorouders. Degenen die me de weg van liefde en begrip hebben getoond. Die me hebben geleerd te vergeven, bij mezelf terug te komen, in het huidige moment te leven. Ik heb vele spirituele voorouders. Mensen in mijn omgeving die een voorbeeld voor me waren als kind, die indruk op mij maakten en van wie ik dingen heb overgenomen. *(stilte)* Misschien was het een boek dat ik las en dat me inspireerde, dat me hielp mijn weg in het leven te vinden. *(stilte)* Misschien was het de kerk, de bijbel, de tempel of synagoge.

Ik weet dat er altijd, al honderden, duizenden jaren mensen zijn geweest, heiligen, wijzen, Boeddha's, bodhisattva's, profeten, die met hun leven een pad hebben getoond voor anderen en voor de generaties na hen. Mensen met een enorme liefde en wijsheid, zonder discriminatie.

Ik verbind me met jullie. Ik weet dat jullie kracht ook in mij is. Ik voel in mij zelf de zaadjes van liefde, vreugde, mededogen, vrede. Jullie zijn het die deze zaadjes gevoed hebben en hebben doen groeien. Ik ben jullie dankbaar voor wat jullie mij gegeven hebben. Zonder jullie had ik niet de beoefening gekend en was ik niet de persoon geweest die ik nu ben.

(stilte)

BEL (Wakker maken)

Ik raak de Aarde aan en ontvang de energie van liefde, vrede en begrip van mijn spirituele voorouders.

BEL Iedereen raakt de aarde aan

Lieve spirituele voorouders, ik open mijn lichaam en geest om jullie liefde, jullie wijsheid te ontvangen. Haar te laten doordringen in alle cellen van mijn lichaam. Laat jullie liefde en wijsheid mij beschermen en helpen het lijden dat in mij aanwezig is te omarmen en te transformeren. Zodat ik ook kan helpen het lijden in de wereld te transformeren.

Ik ben jullie voortzetting, lieve spirituele voorouders. Ik wil voortgaan op het pad dat jullie getoond hebben. Geef me alsjeblieft jullie stabiliteit, jullie kracht, jullie vrede, jullie liefde en mededogen.

Ik wil jullie energie doorgeven aan volgende generaties.

(stilte)

Derde Aarde Aanraking

Verbinden met de voorouders van het land waar ik woon of geboren ben: positieve punten ontvangen; negatieve punten aan de Aarde geven

Ik zie jullie voor me, de voorouders van het land waar ik woon, de voorouders van het land waar ik geboren ben en misschien de voorouders van het land waar ik gewoond heb of het land waar mijn ouders vandaan komen. Jullie hebben met doorzettingsvermogen en liefde het land opgebouwd. Dankzij jullie heb ik alles wat ik nodig heb en hoef ik geen gebrek te lijden, ben ik veilig. Ik zie alle goede kwaliteiten die jullie hebben.

Mijn Nederlandse land-voorouders met de kwaliteiten van degelijkheid, efficiëntie, volhoudingsvermogen en hard werken. Kwaliteiten die komen van de eeuwenlange verbondenheid met het water, de strijd tegen overstromingen en om de polders droog te houden. Die daardoor een manier van samenleven en tot overeenstemming komen hebben gevonden die recht doet aan alle betrokkenen.

Mijn voorouders die die een sterk gevoel van mededogen en een gevoel voor rechtvaardigheid hadden en een sociaal stelsel hebben opgebouwd waardoor onderwijs en gezondheidszorg voor iedereen beschikbaar zijn. Waarin zorg is voor de ouderen en zwakkeren in de samenleving. En die ook hun hart openen om mensen in andere landen te helpen, landen waar armoede en onrecht heersten. Ik ben jullie dankbaar, mijn voorouders, voor al deze goede kwaliteiten die jullie aan mij hebben doorgegeven. Ik open mijn hart om ze werkelijk te ontvangen. Ik wil ze graag voortzetten en aan komende generaties doorgeven.

(stilte)

BEL Wakker maken

Lieve landvoorouders, ondanks alle goede kwaliteiten die jullie hebben, zijn er ook vergissingen die jullie begaan hebben, fouten die jullie gemaakt hebben uit onwetendheid. Ik raak de Aarde aan en geef alle lijden voortkomend uit deze onwetendheid aan de Aarde.

BEL Iedereen raakt de aarde aan

Ik geef de Aarde al het lijden dat mijn voorouders teweeg hebben gebracht. Het in bezit nemen van land in de koloniën. Het leed van de slaven die door mijn landvoorouders werden gekocht en verkocht en de manier waarop zij behandeld werden.

Ik geef aan de Aarde de arrogantie, het denken dat wij beter zijn dan anderen, de onverdraagzaamheid. Ik weet dat ook ik die minder goede zaadjes van mijn voorouders heb ontvangen. Ik wil deze zaadjes niet doen groeien en geef ze aan de Aarde.

Ik weet dat de Aarde het grote vermogen, de liefde en het geduld bezit om alles te kunnen accepteren en transformen en ook mij en mijn landvoorouders zal helpen dit te doen. Ik dank de Aarde om er voor mij en mijn land voorouders te zijn.

(stilte)

Vierde Aarde Aanraking

Verbondenheid met de Aarde en alle wezens.

Lieve mensen, dieren, planten en mineralen, ik weet dat jullie allemaal mijn voorouders zijn, dat ik een ben met jullie. En dat ik alle kwaliteiten die jullie in je hebben, ook in mij heb.

Lieve Chimpansee, 98% van mijn erfelijk materiaal is hetzelfde als dat van jou. En lieve komkommer, 70% van mijn erfelijk materiaal is hetzelfde als dat van jou. We zijn broeders en zusters, afkomstig van dezelfde voorouders, deel van dezelfde stroom van leven die bestaat sinds beginloze tijden en die tot in eindloze tijden zal doorgaan, nooit hetzelfde en nooit anders.

Ik weet dat geen enkel stukje van mij alleen van mij is. Dat de zuurstof die ik inademen voorheen in de bomen was die het hebben gevormd uit kooldioxide, dat daarvoor onderdeel was van andere mensen, dieren, planten. En dat ik dat de kooldioxide die ik uitadem weer onderdeel zal worden van een boom en zo door in de oneindige cirkel van het leven. Ik weet dat mijn bloed, al het water in mijn lichaam voorheen de rivier was, de zee, de waterdamp in de lucht, een wolk.

Ik weet dat alles wat ik eet voortkomt uit de Aarde.

Ik ben onlosmakelijk verbonden met alle leven op Aarde, met de Aarde zelf. Ik ben niet anders dan de Aarde. Alle goede kwaliteiten van de Aarde en van alle wezens zijn in mij aanwezig in de vorm van zaden.

Ik open mij voor alle goede kwaliteiten van alle leven op Aarde. Voor de levensenergie, voor de schoonheid, voor het geduld, de stevigheid, de frisheid.

Ik wil al deze kwaliteiten in mij doen groeien en het bewustzijn van de verbondenheid met alle leven in mij voeden.

(stilte)

BEL wakker maken

Ik raak de Aarde aan. Ik weet dat ondanks dat ik weet dat ik verbonden ben met alle wezens, ik dit niet altijd zo voel. Ik voel me vaak een afgescheiden zelf. Anders dan de anderen.

Ik raak de Aarde aan en geef aan de Aarde dit gevoel van een afgescheiden zelf. Ik laat het los en voel me verbonden met de Aarden, met alle leven.

BEL Iedereen raakt de aarde aan

Lieve Aarde, ik weet dat ik me vaak afgescheiden van jou voel. Maar in werkelijkheid ben je niet slechts mijn omgeving ; ik ben jou en jij bent mij. Ik laat alle gevoel van afgescheidenheid los en geef het aan jou. Ik weet dat je het grote vermogen hebt dit te omarmen en te accepteren. Ik voel jouw kracht in mij, je stevigheid, je acceptatie, je geduld, je liefde. Ik open al mijn cellen voor jou. Ik voel dat ik een ben met de Aarde, met alle wezens op Aarde.

(stilte).

Geschreven en uitgesproken door zuster Sang Nghiem tijdens de Beukenhofretraite in mei 2016.