

DE DRIE AARDE-AANRAKINGEN

Sister Chan Duc – 10 Juni 2019

PV app: <https://web.plumvillage.app/item/touching-the-earth-three-earth-touchings>



Instructie: [De Aarde aanraken - instructie.pdf \(aandacht.net\)](#)

Ik raak de aarde aan om me te verbinden met al mijn voorouders en nakomelingen in mijn bloedverwanten en spirituele familie.

*Bel (1x)
Iedereen raakt de aarde aan
(drie keer ademen)*

Ik zie mijn spirituele leraren, nog in leven of reeds overleden. Ze zijn aanwezig in mij in de vorm van vrede, wijsheid, liefde en geluk. Onder hen zijn mogelijk de Boeddha, Christus en vele generaties heiligen van verschillende tradities. Ik zie hen allen in mij. Ik zie mezelf in hen.

Als ik spirituele leraren heb of senior dharmateachers die niet naar mijn verwachtingen hebben geleefd, dan accepteer ik hen met hun onvolmaaktheden, erkennend dat ikzelf niet volmaakt ben en dat zij ook een deel van mij zijn.

Ik zie mijn spirituele nakomelingen, zij met wie ik mijn spirituele leven deel. Ik zie mijn jongere dharmabroeders en -zusters. Zij zijn de voortzetting van de vrede, wijsheid, liefde en geluk van mijn spirituele voorouders. Wanneer zij niet zo begripvol en meedogend zijn als ik zou willen, open ik mijn hart en accepteer hen met mededogen. Ik zie al mijn spirituele nakomelingen als een wonderbaarlijke voortzetting van mijn lichaam en geest.

Ik zie mijn genetische voorouders: mijn ouders, mijn grootouders. Ik zie hun goede kwaliteiten van lichaam en geest. Ik voel hoe deze eigenschappen mij voeden. Ik geef hun onvolkomenheden aan de Aarde om



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

info@aandacht.net

getransformeerd te worden door mededogen en acceptatie. Ik zie al mijn genetische voorouders in mij. Ik zie mezelf in hen. Ik visualiseer mijn genetische nakomelingen, mijn kinderen, kleinkinderen, neven en nichten. Ik zie hun sterke kwaliteiten, hun deugden en talenten, en schep daar vreugde in. Ik zie ook hun zwakheden, die ik accepteer en aan de Aarde geef om getransformeerd te worden in bloemen. Ik zie al mijn genetische nakomelingen als een wonderbaarlijke voortzetting van mijn lichaam en geest.

Al mijn voorouders en al mijn nakomelingen zijn een deel van mij. Ik ben hen en zij zijn mij. We hebben geen afgescheiden zelf. We bestaan allemaal samen als één grote stroom van leven die steeds in beweging is en die geen begin heeft en geen eind.

*Bel 1 x
(iedereen staat op)*

Ik raak de aarde aan om me te verbinden met alle wezens van alle soorten die op dit moment leven in het universum.

*Bel (1x)
Iedereen raakt de aarde aan
(drie keer ademen)*

Ik ben één met het prachtige patroon van het leven dat zich naar alle richtingen uitstrekt. Ik zie de hechte verbinding tussen mijzelf en anderen, hoe we ons geluk en ons lijden delen. Ik zie hoe ik één ben met grote bijzondere wezens, die zowat overal te vinden zijn. Deze wezens zijn deel van mij. Zij zijn in staat naar geboorte en dood, geluk en lijden te kijken zonder enige angst. Door hen raak ik geen-angst aan in mezelf. Ik heb hun geestelijke rust, begrip en liefde in mij. Zij zijn in staat het wonderlijke, voedende en helende aan te raken. En ik dus ook. Zij omarmen de wereld met een liefdevol hart en zorgende daden. En ik dus ook. Zoals zij, heb ik vrede, vreugde en vrijheid en kan ik geen-angst en vreugde delen met andere levende wezens. Ik zie mezelf in de grote bijzondere wezens. Ik zie hen in mij.

Het lijden dat ik doormaakt, is niet mijn eigen lijden. Het is het lijden van de kosmos. Ik lijd in de tsunami. Ik lijd in de aardbeving in Haïti. Ik lijd als wouden gekapt worden. Ik voel angst als de kleine vis opgejaagd wordt door de grote vis. Mijn angst is niet mijn eigen angst, maar de angst van alle generaties en alle soorten. Ik zie hoe inter-ben met het kind geboren in miserabele armoede en ziekte. Ik zie hoe ik inter-ben met diegene die bommen verkocht aan arme landen. Ik zie hoe ik inter-ben met de hongerige vogel en ik inter-ben met de worm die de vogel wil eten om te overleven.



Ik zie mezelf in alle soorten en alle soorten in mezelf. Ik hoef me niet alleen en afgescheiden te voelen, want ik ben één met alles in het universum.

*Bel 1 x
(iedereen staat op)*

Ik raak de aarde aan om het idee los te laten dat ik dit lichaam ben en dat mijn levensduur beperkt is.

*Bel (1x)
Iedereen raakt de aarde aan
(drie keer ademen)*

Ik zie dat dit lichaam, dat ik 'mij' noem, bestaat uit aarde, water, lucht, vuur, ruimte en bewustzijn. Dit lichaam is niet echt 'mij'. Ik ben veel meer dan dit kleine lichaam. Ik ben deel van de stroom van leven van spirituele en genetische voorouders, die sinds duizenden jaar stroomt en nog duizenden jaren verder zal stromen in de toekomst.

Ik ben één met mijn voorouders. Ik ben één met mijn nakomelingen. Ik ben één met alle mensen en alle soorten. Of ze nu vredevol zijn en zonder angst, of lijden en bang zijn. Op dit moment ben ik aanwezig overal op deze planeet. Ik ben ook aanwezig in het verleden en in de toekomst. De desintegratie van mijn lichaam deert me niet, net zoals het vallen van de pruimenbloesems niet het einde betekent van de pruimenboom. Ik zie mezelf als een golf aan het oppervlak van de oceaan. Mijn ware aard is het water van de oceaan. Ik zie mezelf in alle andere golven en ik zie alle andere golven in mezelf. Het komen en gaan van de golven deert de oceaan niet. Mijn spiritueel leven is niet onderworpen aan geboorte en dood. Ik zie hoe ik al aanwezig was voordat mijn lichaam verscheen. Ik zie hoe ik aanwezig zal zijn als mijn lichaam gedesintegreerd is. Zelfs nu al zie ik dat ik elders aanwezig ben, buiten dit lichaam. Mijn levensduur is niet beperkt tot 70 of 80 jaar. Mijn levensduur is tijdloos, zoals dat van een blad of van een Boeddha. Ik kan het idee loslaten dat ik een lichaam ben dat in ruimte en tijd afgescheiden is van alle andere vormen van leven.

*Bel 2 x
(iedereen staat op)*



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

info@aandacht.net