

## A föld három érintése

### 1. Megérintem a földet, és kapcsolatba kerülök a szellemi és vér szerinti őseimmel és utódaimmal. *(Harang. Mindenki megérinti a földet.)*

Látom szellemi tanítóimat, mind az élőket, mind a már eltávozottakat. A béke, bölcsesség, szeretet és boldogság formájában jelen vannak bennem. A szellemi tanítóim közé tartozhat a Buddha, Krisztus és a különböző hagyományokhoz tartozó szentek számos nemzedéke. Látom, hogy mindannyian bennem vannak, és én bennük vagyok. Ha voltak olyan szellemi tanítóim vagy idősebb dharmatestvéreim, akik nem nőttek fel az elvárásaimhoz, elfogadom őket tökéletlenségeikkel, és felismerem, hogy én magam sem vagyok tökéletes, és ők az én részeim is. Látom szellemi utódaimat, tanítványaimat és mindazokat, akikkel megosztottam a spirituális életet. Látom ifjabb dharmatestvéreimet. Ők a szellemi őseim békéjének, bölcsességének, szeretetének és boldogságának folytatódásai. Amikor nem olyan megértőek és együtt érzőek, ahogyan én szeretném, kitárom szívemet, és együttérzéssel elfogadom őket. Minden szellemi utódomat a testem és elmém csodálatos folytatódásaként látom. Látom vér szerinti őseimet, és figyelmemet erényes tulajdonságaikra, testük és elméjük erejére irányítom, és érzem, hogy ezek táplálnak engem. Ha őseimben gyarló tulajdonságok vannak, azokat gyengéden a földre helyezem, hogy az együttérzés és elfogadás átalakítsa őket. Látom, hogy mindannyian bennem vannak, és én bennük vagyok. Elképzelem vér szerinti utódaimat: gyermekeimet, unokáimat, unokaöcséimet és unokahúgaimat. Látom erősségeiket, erényeiket és tehetségüket, és örömet lelem ezekben. Látom gyengeségeiket is, amelyeket gyengéden a földre helyezek, hogy virággá változzanak. Minden vér szerinti utódomat testem és elmém csodálatos folytatódásaként látom. Az őseim és utódaim mind a részeim. Én ők vagyok, ők pedig én. Nincs különálló énünk. Együtt létezünk az örök mozgásban lévő, kezdet és vég nélküli élet gyönyörű áramlásában. *(Harang)*

## A föld három érintése

**2. Megérintem a földet, és kapcsolatba kerülök minden emberrel és minden fajjal, aki és amely ebben a pillanatban velem együtt él ezen a világon. (Harang. Mindenki megérinti a földet.)**

Egy vagyok az élet csodálatos és ragyogó szövédékekével, amely minden irányba kiterjed. Látom a szoros kapcsolatot köztem és a többiek között, s azt, ahogyan osztozunk a boldogságban és a szenvedésben.

Látom, hogy egy vagyok azokkal a nagyszerű lényekkel, akik szinte mindenhol fellelhetők. Ezek a lények a részeim. Félelem nélkül tekintenek a születés, halál, boldogság és szenvedés különböző formáira. Általuk megérintem a nem félelmet magamban. Egy vagyok azokkal az emberekkel, akikben az elme békéje, a megértés és a szeretet megfelelő mértékű, akik képesek megérinteni azt, ami csodálatos, tápláló és gyógyító, és akik képesek szerető szívvel magukhoz ölelni a világot és kiterjeszteni óvó karjukat. Én is képes vagyok erre. Hozzájuk hasonlóan bennem is béke, öröm és szabadság lakik, s én is képes vagyok eloszlatni a körülöttem élők félelmét és örömet nyújtani nekik. Látom magamat a nagyszerű lényekben, és a nagyszerű lényeket magamban. A szenvedés, amellyel szembe kell néznem, nem a saját szenvedésem, hanem a kozmosz szenvedése. Szenvedek a cunamiban és a haiti földrengésben. Szenvedek, amikor kivágják az erdőket. Amikor a kis halat üldözi a nagy hal, félelmet érzek. Ez a félelem nem a saját félelmem, hanem az összes nemzedék és az összes élőlény félelme. Látom magam minden fajban, és minden fajt látok magamban. Nem érzem magányosnak és elszigeteltnek magam, mivel egy vagyok a világegyetem minden létezőjével. (Harang)

## A föld három érintése

### 3. Megérintem a földet, és többé nem hiszem, hogy azonos vagyok ezzel a testtel, és hogy életem ideje véges. (Harang. Mindenki megérinti a földet.)

Látom, hogy ez a test, amely földből, vízből, levegőből és tűzből épül fel, valójában nem azonos velem, s hogy ez a test nem jelenti a határait. Része vagyok szellemi és vér szerinti őseim életfolyamának, mely évezredek óta áramlik, mire a jelenbe ér, és évezredekig folyik még a jövőben is. Egy vagyok az őseimmel. Egy vagyok az összes emberrel és az összes fajjal, akár békésen és félelem nélkül élnek, akár szenvedéssel és félelemmel teli az életük. Ebben a pillanatban is mindenütt jelen vagyok ezen a bolygón. Jelen vagyok a múltban és a jövőben is. E test felbomlása nem érint engem, éppúgy, ahogy a virág lehullása nem jelenti a szilvafa elmúlását. Úgy tekintek magamra, mint egy hullámra az óceán felszínén, s az én valódi természetem az óceán vize. Látom magam az összes többi hullámban, és látom, hogy minden hullám bennem van. A hullám formájának megjelenése és eltűnése nincs hatással az óceánra. dharmatestemet és szellemi életemet nem érinti élet és halál. Látom, amint jelen voltam, mielőtt a testem alakot öltött, s hogy az után is jelen leszek, amikor a test felbomlik. Ebben a pillanatban is látom, hogy nem ebben a testben létezem. Nem hetven vagy nyolcvan esztendő az én életem. Az életem – akár egy falevél vagy Buddháé – határok nélküli. Túlléptem azon az elképzelésen, hogy csupán egy test vagyok, mely térben és időben elkülönül az élet többi formájától. (Három lélegzet. Harang. Mindenki feláll, és egymás kezét fogva élvezzi a légzést.)

## A füstölőpálca felajánlása

Amikor elkezded gyakorolni a három leborulást, akkor rendszerint bemész a meditációs terembe, vagy odalépsz a családi oltárhoz, és amint leülsz és meggyújtod a füstölőt, rögtön érezheted az együvé tartozás békéjét. Kezedbe veszel egy füstölőpálcát, a figyelmedet rá irányítod, fogsz egy gyufát, és meggyújtod a füstölőt. Mindezt tudatossággal végzed. Amikor a spirituális vagy a vér szerinti őseink számára szeretnénk füstölőt felajánlani, akkor rendszerint a homlokunkhoz emeljük a füstölőt. Homlokunk jelképezi a spirituális értékek iránti tiszteletünket. A test minden része képvisel valamit. A kultúránkban, nemcsak Ázsia, hanem a Nyugat népei számára is, a homlokunk, a fejünk azt a szándékunkat képviseli, hogy tiszteljük és nagyra becsüljük az életünknek értelmet adó értékeket. Melyek ezek az értékek? A béke, a nyugalom, annak képessége, hogy boldogok legyünk, a megértés, az elfogadás és a szeretet képessége. Ezek valós dolgok, amelyeket az emberiség nagy családjának képviselői kifejezésre juttattak. Őseink bebizonyították, hogy sokan közülük képesek a szeretetre, a megértésre, a boldogságra. Elismerjük ezeket az értékeket a fejünkkel, amikor meghajlunk. Tudjuk, hogy bennünk vannak, így amikor meghajlunk minden ősrünk felé, akik megtestesítik ezeket az értékeket, egyben magunk felé is meghajlunk, mivel mi is birtokoljuk őket. Meghajlunk a gyerekeink és az ő gyerekeik, unokáik felé is, mert ők is birtokolják ezeket az értékeket. Így amikor meghajtjuk a fejünket, akkor meghajolunk a múlt, a jelen és a jövő felé egyaránt. Amikor meghajolsz, nem egy bizonyos személy felé hajolsz meg, hanem ezen értékek felé fordulsz. Összeköttetésbe lépsz a múlttal, a jelennel és a jövővel. Tudod, hogy csak egyetlen irányba kívánsz haladni: a harmónia, az egység, az együvé tartozás, a béke irányába. Az érzés, hogy van egy irány, amerre haladhatsz, éppen abban a pillanatban is megszülethet. Az emberek szenvednek, mert nem hisznek semmiben. Ha tudod, hogy melyik irányba mész, akkor sokkal kevésbé fogsz szenvedni.

Thich Nhat Hanh