

## A Föld öt érintése

### I.

Hálával telve meghajlok a vér szerinti családomat alkotó összes őszám minden nemzedéke előtt.

(Harang.)

(Mindenki megérinti a földet.)

Látom anyámat és apámat, kiknek húsa, vére és életereje kering saját ereimben és táplálja minden sejtemet. Rajtuk keresztül látom négy nagyszülőmet. Az ő reményeik, tapasztalataik és bölcsességük az ősök sok nemzedékén keresztül adódott tovább. Magamban hordozom az összes nemzedék életét, vérét, tapasztalatát, bölcsességét, boldogságát és bánatát. Gyakorlom, hogy átalakítom a szenvedést és mindazokat az elemeket, melyek átalakításra szorulnak. Megnyitom a szívemet, húsomat és csontjaimat, hogy befogadjam a belátás, a szeretet és a tapasztalatok energiáját, melyet őseim mindegyike továbbad nekem. Látom gyökereimet apámban, anyámban, nagyapámban és nagyanyámban és minden őszomban. Tudom, hogy pusztán a folytatódása vagyok ennek az ősi vérvonalnak. Kérem, hogy támogassanak, védelmezzenek, és adják tovább nekem energiájukat. Tudom, hogy ahol gyermekek és unokák születnek, ott léteznek ősök is. Tudom, hogy a szülők mindig szeretik és támogatják gyermekeiket és unokáikat, jóllehet ezt nem mindig tudják ügyesen kifejezni az életükben adódó nehézségek miatt. Látom, hogy őseim olyan életmódot igyekeztek kialakítani, mely a hálán, örömmön, bizalmon, tiszteleten és szerető kedvességen alapul. Őseim folytatódásaként mélyen meghajlok és engedem, hogy az energiájuk átáramoljon rajtam. Kérem őseimet, hogy támogassanak, védelmezzenek, és adják nekem erejüket.

(Három lélegzet.)

(Harang.)

(Mindenki feláll.)

### II.

Hálával telve meghajlok a szellemi családomat alkotó összes őszám minden nemzedéke előtt.

(Harang.)

(Mindenki megérinti a földet.)

Látom magamban tanítóimat, akik megmutatják nekem a szeretet és megértés útját, akik megmutatják, hogyan lélegezzek, mosolyogjak, hogyan gyakoroljam a megbocsátást és a jelen pillanat mély átélését. Tanítóimon keresztül látom az összes tanítót sok nemzedéken és hagyományon át, egészen azokig, akik évezredekkel ezelőtt életre hívták szellemi családomat. Tanítóimként és egyben szellemi őseimként látom a Buddhát, Krisztust vagy az ősapákat és ősanynákat. Látom, hogy az ő energiájuk és a tanítók sok nemzedékének energiája átjár engem, és békét, örömet, megértést és szerető kedvességet ébreszt bennem. Tudom, hogy e tanítók energiája mélyen átalakította a világot. A Buddha és az összes szellemi őszám nélkül nem tudnám, hogyan gyakoroljam a béke és a boldogság megteremtését a saját életemben, a családom és a társadalom életében. Megnyitom szívemet és testemet, hogy befogadjam a Felébredettek megértésének, szerető kedvességének és védelmének az energiáját, a tanításaik energiáját és a sok nemzedéken átívelő gyakorló közösségnek az energiáját. Az ő folytatódásuk vagyok. Kérem ezeket a szellemi őszöket, hogy adják tovább nekem az energiájuk, békéjük, szilárdságuk, megértésük és szeretetük végtelen forrását. Fogadom, hogy

gyakorlom a szenvedés átalakítását magamban és a világban, és továbbadom az energiájukat a gyakorlók eljövendő nemzedékeinek. Talán szellemi őseimnek is megvoltak a saját nehézségeik, és nem mindig tudták továbbadni a tanításokat, mégis elfogadom őket olyannak, amilyenek.

(Három lélegzet.)

(Harang.)

(Mindenki feláll.)

### III.

Hálával telve meghajlok e föld előtt és mindazon ősök előtt, akiknek e földet köszönhetem.

(Harang.)

(Mindenki megérinti a földet.)

Látom, hogy ez a föld tesz teljessé, védelmez és táplál engem, mindazokkal az élőlényekkel együtt, akik itt éltek, és erőfeszítéseikkel megkönnyítették és biztosították az életet számomra. Látom az összes ismert és ismeretlen történelmi alakot. Látom mindazokat, akik tehetségükkel, állhatatosságukkal és szeretetükkel oly sok különféle származású embernek adtak menedéket ebben az országban, s akik megfeszített munkával iskolákat, kórházakat, hidakat és utakat építettek, az emberi jogok védelmére keltek, síkra szálltak a tudomány és technológia fejlődéséért, és harcoltak a szabadságért és a társadalmi igazságosságért. Látom magamat, ahogy megérintem elődeimet, akik oly sokáig laktak ezen a földön, és tudták, hogyan éljenek békében és összhangban a természettel, hogyan óvják e föld hegyeit, az itteni erdőket, állatokat, növényzetet és ásványokat. Érzem, ahogy e föld energiája átjárja testemet és lelkemet, támogat és elfogad engem. Fogadom, hogy tovább művelem és megőrzöm ezt az energiát, és továbbadom az eljövendő nemzedékeknek. Fogadom, hogy kiveszem a részem a társadalom kollektív tudatának mélyén továbbra is megbújó erőszak, gyűlölet és csalás átalakításából, hogy az eljövendő nemzedékek nagyobb biztonsághoz, több örömhöz és békéhez jussanak. Kérem e földet, hogy védelmezzen és támogasson.

(Három lélegzet.)

(Harang.)

(Mindenki feláll.)

### IV.

Hálával és együttérzéssel telve meghajlok és továbbadom az energiámat azoknak, akiket szeretek.

(Harang.)

(Mindenki megérinti a földet.)

Mindazt az energiát, amelyet kaptam, most tovább kívánom adni apámnak, anyámnak, minden szerettemnek, mindazoknak, akik miattam és értem szenvedtek és aggódtak. Tudom, hogy nem voltam eléggé tudatos a mindennapi életemben. Azt is tudom, hogy a szeretteimnek is megvoltak a saját nehézségeik. Azért szenvedtek, mert nem voltak elég szerencsések, hogy környezetük támogassa teljes körű fejlődésüket. Továbbadom energiámat anyámnak, apámnak, testvéreimnek, szeretteimnek, férjemnek, feleségemnek, lányomnak, fiamnak, hogy fájdalmuk enyhüljön, tudjanak mosolyogni, és érezzék a létezés örömét. Azt kívánom, hogy mindannyian egészséges és örömteli életet éljenek. Tudom, hogy az ő boldogságuk engem is

boldoggá tesz. Nem táplálok többé haragot irántuk. Imádkozom, hogy a vér szerinti és szellemi családom minden őse feléjük irányítsa energiáját, hogy védelmezze és támogassa őket. Tudom, hogy nem vagyok tőlük különálló. Egy vagyok azokkal, akiket szeretek.

(Három lélegzet.)

(Harang.)

(Mindenki feláll.)

## V.

Megértéssel és együttérzéssel telve meghajlok, hogy megbékéljek mindazokkal, akik szenvedést okoztak nekem.

(Harang.)

(Mindenki megérinti a földet.)

Megnyitom a szívemet és kiárasztom a szeretetem és megértésem energiáját mindazok felé, akik szenvedést okoztak nekem, akik tönkretették az életemet, és a szeretteim életét. Most már tudom, hogy ezek az emberek maguk is sok szenvedésen mentek keresztül, és a szívük tele van fájdalommal, haraggal és gyűlölettel. Tudom, hogy aki ennyit szenved, az a körülötte lévőeknek is szenvedést okoz. Tudom, hogy minden biztonnyal szerencsétlenek voltak, sosem kaptak törődést és szeretetet. Az élet és a társadalom számtalan megpróbáltatást rótt rájuk. Igazságtalanul bántak velük, és bántalmazták őket. Nem vezették őket a tudatos élet ösvényén. Az élettal, velem és velünk kapcsolatban téves érzékelések halmozódtak fel bennük. Igazságtalanul bántak velünk és a szeretteinkkel. Imádkozom a vér szerinti és szellemi családom minden őséhez, hogy küldjék a szeretet és védelmezés energiáját a nekünk szenvedést okozóknak, hogy a szívük képes legyen befogadni a szeretet nektárját, és virágba boruljon. Imádkozom az átalakulásukért, hogy megtapasztalhassák az élet örömét, és ne okozzanak maguknak és másoknak több szenvedést. Látom a szenvedésüket, és nem kívánok magamban több gyűlöletet vagy haragot táplálni irántuk. Nem kívánom a szenvedésüket. A szeretetem és megértésem energiáját küldöm nekik, és arra kérem minden ősoemet, hogy segítsék őket.

(Három lélegzet.)

(Harang.)

(Mindenki feláll.)