



Drei Erdberührungen

Ich berühre die Erde und stelle so die Verbindung zu meinen Vorfahren und allen Nachkommen aus meiner spirituellen und leiblichen Familie her.

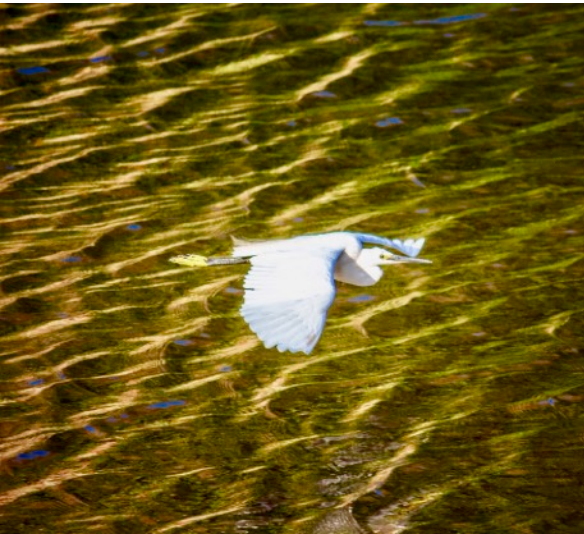
Ich berühre die Erde und lasse die Vorstellung los, dass ich ein einzelnes abgetrenntes Wesen bin.

Ich bin Teil eines Lebensstromes aus spirituellen und leiblichen Vorfahren. Ich bin eins mit meinen Ahnen, eins mit allen Menschen und Lebewesen.

Ich berühre die Erde und trete dadurch in Kontakt zu allen Menschen und allen Lebewesen, die jetzt gemeinsam mit mir in dieser Welt leben.

Ich bin eins mit dem wundervollen Muster des Lebens, das in alle Richtungen ausstrahlt.

Ich erkenne die enge Verbundenheit zwischen anderen und mir, und wie wir in Glück und Leid miteinander verbunden sind.



Ich berühre die Erde und lasse die Vorstellung los, ich sei dieser Körper und meine Lebenszeit sei begrenzt.

Der Zerfall dieses Körpers betrifft nicht mich. Meine wahre Natur ist nicht geboren und wird auch nicht sterben.

Ich sehe mich als Welle auf der Oberfläche des Meeres. Ich bin das Wasser des Meeres, auch wenn die Welle vergeht.

Ich sehe mich als Wolke am weiten Himmel. Der weite Himmel meines Geistes bleibt, auch wenn die Wolke sich auflöst.

nach Thich Nhat Hanh