

## *Die Erdberührungen*

Die Übung der Erdberührung bedeutet, dass wir zur Erde zurückkehren, zu unseren Wurzeln, zu unseren Ahnen. Wir erkennen, dass wir nicht allein sind, sondern verbunden mit dem Strom unserer spirituellen und leiblichen Vorfahren. Wir sind ihre Fortsetzung und zusammen mit ihnen werden wir uns auch in zukünftige Generationen weiter fortsetzen. Wir berühren die Erde, um die Vorstellung loszulassen, dass wir getrennt sind und um uns daran zu erinnern, dass wir ein Teil der Erde und des ganzen Lebens sind.



Wenn wir die Erde berühren, werden wir klein mit der Demut und Einfachheit eines Kindes. Wenn wir die Erde berühren, werden wir groß wie ein alter Baum, dessen Wurzeln tief in die Erde reichen, wo sie von der Quelle allen Wassers trinken. Wenn wir die Erde berühren, atmen wir ihre Kraft und Stabilität ein und atmen unser Leiden aus – unsere Gefühle des Ärgers, des Hasses, der Angst, der Minderwertigkeit und des Kummers.

Wir führen unsere Hände zusammen, um eine Lotusknospe zu bilden und lassen uns sanft auf der Erde nieder, so dass unsere Füße, Hände und unsere Stirn bequem auf dem Boden ruhen. Während der Erdberührung sind unsere Handflächen nach oben gedreht. Auf diese Weise zeigen wir unsere Offenheit für die drei Juwelen, Buddha, Dharma und Sangha. Nach ein oder zwei Erdberührungen können wir bereits eine Menge von unserem Leiden und dem Gefühl der Entfremdung loslassen und wir versöhnen uns mit unseren Vorfahren, Eltern, Kindern, Freundinnen und Freunden.

- A. Zuerst können wir alle wunderbaren Eigenschaften unserer blutsverwandten Vorfahren aufzählen: unserer Eltern, Großeltern und der ganzen Reihe von Vorfahren und auch unsere eigenen wunderbaren Eigenschaften
- B. Dann sehen wir alle Schwächen unserer blutsverwandten Vorfahren und unsere eigenen.....  
und geben dann in der Erdberührung alle Verhaltensweisen, die uns leiden lassen an die Erde ab, die alles transformiert und absorbiert:

Wir bleiben solange auf der Erde liegen (wenn wir alleine praktizieren) bis der ganze Schmerz aus uns herausgeflossen ist.

Nachdem wir so mit unseren

1. blutsverwandten Vorfahren praktiziert haben, machen wir das gleiche mit unseren
2. spirituellen Vorfahren und den
3. Vorfahren unseres Landes.
4. Dann übertragen wir die ganze wunderbare Energie, die wir durch diese drei Erdberührungen angesammelt haben an uns nahestehende Personen...  
eventuell zuerst das kleine Kind in uns, wenn es da viel Verletzungen gab und dieses kleine Kind Heilung braucht, dann übertragen wir unsere Kraft an unsere Familie und an unsere Freunde/innen, Arbeitskollegen/innen etc.
5. Nun beziehen wir auch die Personen ein, mit denen wir Schwierigkeiten haben, die uns verletzt haben.
6. Bei der sechsten Erdberührung können wir uns dann mit allen Wesen in Verbindung setzen, die mit uns diesen Planeten teilen.
7. Bei der siebenten Erdberührung lassen wir alle Vorstellungen los, dass wir ein abgetrenntes Selbst sind.

Nach jeder Erdberührung stehen wir auf und können mit der inneren Stimme sagen:  
ich atme ein, ich atme aus - ich bin jetzt eine ganz neue Person; alle negativen Energien, alle Charaktereigenschaften, die mich und andere leiden lassen, habe ich an die Erde abgegeben.