

DE VIER BUIGINGEN VOOR DE AARDE

Geïntroduceerd op het retraiteweekend van de Earthholder Community, oktober 2024.

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

Thay ons heeft geleerd, dat ook als wij overspoeld worden door lijden, toch ook geluk kunnen ervaren. We hebben geleerd dat een goede beoefenaar altijd een moment van geluk kan beleven.

Om ons gevoel van geluk, energie en vastberadenheid levend te houden is het misschien juist nodig om regelmatig ons lijden onder ogen te zien. Wij rouwen om het vele verlies van leven, ecosystemen, mensen, dieren, planten en mineralen als gevolg van de vele veranderingen die wij elke dag meemaken op onze aarde. Wij kunnen ons hierdoor verloren voelen, ontmoedigd en ook misschien wanhopig. Misschien dat we soms denken dat we niets meer aankunnen, en niet meer weten of we door kunnen gaan en onszelf in kunnen balans houden.

Deze Vier Buigingen helpen ons om bij ons rouwen te zijn, maar tegelijk ook om onze verbinding met de Aarde te voelen en onze dankbaarheid voor het leven uit te drukken. Als we de aarde aanraken met onze gevoelens van rouw en verdriet dan helpt dat ons deze gevoelens te transformeren. Het kan even duren voor we terugkeren naar de voedende zadjes van geluk. We willen daarbij geduldig zijn. Maar als we ons rouwen niet onder ogen zien, dan kan het zich verder ophopen in ons zelf.

De eerste Buiging voor de Aarde, mensen.

Geliefde Boeddha, wij hebben gezien hoe wij geloofd hebben dat wij afgescheiden van elkaar zijn en hoe dit heeft geleid tot het systematisch mensen in hokjes te stoppen en uitbuiten.

[bel] Maak een buiging naar de Aarde.

Deze afscheiding heeft geleid tot het toebrengen van schade, uitbuiting en negeren van de rechten van andere mensen. We hebben mensen hun oorspronkelijk woonomgeving ontnomen, hun land gestolen en hun cultuur en talen laten verdwijnen. We hebben mensen gebruikt als slaven om geld te verdienen. We hebben grenzen gemaakt en onze maatschappij zodanig georganiseerd dat sommige mensen illegaal zijn en andere meer rijkdommen konden vergaren dan ze nodig hadden. We hebben onze maatschappij zodanig gevormd dat sommige schatrijk zijn en anderen 3 baantjes hebben en nog steeds te weinig geld hebben voor goed onderdak, voldoende eten en goede gezondheidszorg. We zijn gaan geloven dat normale communicatie het uiten van boze beschuldigingen naar elkaar is. We hebben kunnen zien hoe mensen hun



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

info@aandacht.net

huis hebben verloren door vuur en overstromingen. We hebben gezien hoe oorlogen zijn begonnen voor de beperkte hulpbronnen van onze Aarde. We hebben niet voldoende bescherming voor de meest kwetsbare op deze aarde geregeld. We hebben niet genoeg ons land en onze harten geopend voor de mensen die onze hulp nodig hebben. We hebben de Aarde zelf, als afgescheiden van onszelf gezien en daarom iets om te gebruiken. Deze misvattingen hebben geleid tot eenzaamheid, vervreemding en wanhoop.

Wij rouwen om deze misvatting en alle schade en pijn die het heeft veroorzaakt. We weten dat we in werkelijkheid onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Wij doen de gelofte onszelf te blijven herinneren dat wij interzijn. Wij geven onze rouw aan de Aarde zodat we het kunnen transformeren, onszelf kunnen vernieuwen, elkaar kunnen vergeven en opnieuw kunnen beginnen.

[bel] Sta op.

De Tweede Buiging voor de Aarde, dieren.

Geliefde Boeddha, we zien hoe wij geloofd hebben dat wij afgescheiden zijn en hoe we ons hierdoor niet één hebben gevoeld met dieren.

[bel] Raak de Aarde aan

Dit valse gevoel heeft ertoe geleid, dat we vergeten hebben de wijsheid van onze dieren familie te zien. We hebben verzuimd te zien, wat zij bijdragen aan de harmonie en het ritme van de levende wereld. De vogels die naar hun winterverblijfplaats trekken, vissen die kunnen ademen in het water, de rupsen die zich verpoppen en een metamorfose ondergaan tot vlinder, de bevers die een dam bouwen en de vossen in onze bossen en zo veel meer. Wij hebben toegestaan, dat dieren geboren worden onder omstandigheden die hun natuurlijke dierlijke aard niet respecteren. We hebben dieren hun vrijheid ontnomen en opgesloten onder erbarmelijke omstandigheden met het doel ze op te eten. We hebben dieren gedood en hun leefgebied ontnomen om meer ruimte voor mensen te scheppen, of omdat ze gezien werden als een plaag. We hebben zo veel afval in de natuur gedumpt, dat vogels en vissen het hebben gegeten en hun maag gevuld hebben met plastic rommel. We hebben de aarde opgewarmd, waardoor ecosystemen voor insecten en amfibieën zijn verstoord, met massale uitsterving als gevolg en zo veel ijs smelt dat ijsberen een bedreigde diersoort zijn geworden. Ieder uur verliezen wij leden van onze dierenfamilie door uitsterving. Wij begaan deze fouten omdat we denken dat we niet met alles zijn verbonden, maar ons afgescheiden voelen.

We rouwen om dit verkeerde geloof en alle schade die daardoor is veroorzaakt. We weten dat in werkelijkheid wij nooit afgescheiden kunnen zijn van de dieren, net zo goed als er geen bestuiving zonder



bijen mogelijk is. We zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. We nemen ons voor ons er van bewust te blijven dat we met alle dieren interzijn. Wij geven ons rouwen aan de aarde, zodat we het kunnen transformeren en opnieuw kunnen beginnen.

[bel] Sta op alsjeblieft

De Derde Buiging voor de Aarde, planten.

Geliefde Boeddha. We zien dat wij ons vaak afgescheiden voelden en niet één waren met de planten.

[bel] Raak alsjeblieft de Aarde aan.

We waren onze verwondering soms kwijt voor de bomen, de struiken, het gras en alle planten die voortkomen uit zaad met hun wortels in de grond. We zien niet de gemeenschappen waarin de planten leven en hoe ze met elkaar communiceren via hun wortels. Wij delen het water, de zon en de bodem met hen, ze produceren zuurstof en absorberen kooldioxide. We beseffen soms niet hoe zeer plantaardig leven ons leven verrijkt door ons dagelijks contact met de schoonheid en de kalmte ervan. Door de afwezigheid van het gevoel van verbinding hebben wij land vergiftigd, genetisch gemodificeerd voedsel gemaakt, zaad ontwikkeld dat niet bewaard kan worden en veel van onze plantaardige voorouders verloren. We hebben het contact met de groeicycli in de natuur verloren. Onze bossen en al het leven daarin gaan ten onder aan branden, hoge temperaturen en droogte. We hebben grote oppervlaktes aan tropisch regenwoud verbrand, waarmee we extra CO₂ hebben toegevoegd aan een planeet die steeds warmer wordt. We hebben bossen gekapt uit winstbejag, vergeten hoe we wilde planten leren kennen.

We openen ons voor de rouw om ons gebrek aan verbondenheid en de schade die dat tot gevolg geeft gehad. We weten dat wij in werkelijkheid nooit afgescheiden zijn geweest van onze plantenfamilie, net zoals we niet zonder voedsel kunnen leven, we zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. We nemen ons voor ons interzijn met de plantenwereld nooit te vergeten. Wij bieden onze rouw aan aan de Aarde en als we dat doen kunnen wij onszelf transformeren en opnieuw beginnen.

[bel] Sta op alsjeblieft

De Vierde Buiging voor de Aarde, mineralen.

Geliefde boeddha, we zijn ons ervan bewust dat wij ons niet verbonden voelden met de mineralen. Terwijl het essentiële bodemschatten zijn van Moeder Aarde.

[bel] Raak de Aarde aan, alsjeblieft.



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

info@aandacht.net

We zijn vergeten, dat wij deel zijn de lucht, het water, stenen en de bodem, waarop we leven. Hierdoor zijn we kwijt dat wij cellen zijn van het Aardse lichaam. We hebben het lichaam van de Bodhisattva Gaia opgegraven als koopwaar en hebben onze natuurlijke hulpbronnen gebruikt alsof het geen deel van ons is. We hebben ons eigen nest bevuild. We zagen niet dat de roos niet losgezien kan worden van de compost, dat er mineralen zijn die wij zien als grondstof, die afgescheiden kunnen worden van andere mineralen die wij zien als afval. Hierdoor hebben wij grote hoeveelheden gas, olie, uranium en veel andere mineralen onttrokken aan de aarde, waar zij gedurende miljoenen jaren zijn gevormd. We hebben ons water, lucht en bodem vervuild in de verkeerde veronderstelling dat we bruikbaar kunnen scheiden van niet bruikbaar.

In werkelijkheid weten we dat alles deel is van ons collectieve bewustzijn. Wij zijn eenvoudige cellen van het Aardse lichaam.

We voelen hoe wij onze verbondenheid met de mineralen en alle schade die daardoor is veroorzaakt hebben vergeten. Net zoals de lucht die wij inademen, niet kan verdeeld in jouw lucht en mijn lucht weten we dat wij onlosmakelijk verbonden zijn, ook met de minerale wereld. We nemen ons voor dit gevoel van interzijn ons altijd te herinneren. We geven onze rouw aan de Aarde, zodat wij in staat zijn het te transformeren en wij opnieuw kunnen beginnen.

[bel] Sta op alsjeblieft.

