

## INTERZIJN MET DE AARDE - DRIE AARDE AANRAKINGEN

Auteur: T. Ambrose Desmond is psycho-therapeut, student van Thich Nhat Hanh en lid van de Orde van Interzijn. Gepubliceerd in *The Mindfulness Bell*. Nummer 63, zomer 2013

Vertaald door Margriet Versteeg en Carla Schoenmakers. Juni 2016

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

---

### Ik raak de aarde aan en open mijzelf voor deze prachtige planeet en al het leven dat hier is

*Bel (1x)  
Iedereen raakt de aarde aan*

Met een open hart en een open geest zie ik dat er geen verschil is tussen mijn lichaam en het lichaam van de aarde. Iedere mineraal in mijn lichaam is eerder steen en aarde geweest en daar zal het ook weer naar terugkeren. Als ik naar een kalkmolecuul in mijn botten kijk dan kan ik zien dat het eerst een deel van een groen blad is geweest. Daarvoor was het een deel van de grond van een tuin. En lang daarvoor was het een schelp in de zee. Ik zie de voortzetting van dit kalkmolecuul in zijn vele verschijningsvormen en ik weet dat het nu een deel van mijn lichaam is. Ik kan ook zien dat dit aarde element in mij weer terug zal keren en zich in de toekomst in een nieuwe vorm zal manifesteren.

Ik weet dat iedere druppel bloed in mijn lichaam eerst regen, rivier en oceaan is geweest en daar ook weer naar zal terugkeren. Ik kan zien dat het leven van een watermolecuul in mijn bloed al heel lang bestaat. Ik zie hoe het water dat ik drink een deel van mijn lichaam wordt. Als ik veel verder terug kijk dan kan ik zien dat dat water deel is geweest van rivieren en oceanen sinds het begin van het ontstaan van de aarde. Ook kan ik zien dat de waterstofmoleculen en de zuurstofmoleculen lang voordat de aarde ontstond, er al waren. Hoewel het voelt of mijn bloed echt bij mij hoort, weet ik dat dit proces in vele manifestaties eeuwig door zal gaan.

De lucht die iedere cel in mijn lichaam voedt is in bomen, in andere dieren en in de immense hemel al eerder aanwezig geweest en zal daar ook weer naar terug keren. Ik zie het element lucht in mij, de lucht die ik in en uit mijn longen voel stromen en die er voor zorgt dat ik in leven blijf. Ik weet dat deze lucht een deel is van de immense atmosfeer die alle mensen, dieren, planten en micro organismen in leven houdt en doet bewegen.



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

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)

De warmte van mijn lichaam is de warmte van de zon. Ik zie de zonnewarmte door het heelal de aarde bereiken en een verbinding maken met een groen blad. Dat blad zet op wonderbaarlijke wijze die energie om in suiker. Als ik dat blad eet wordt die suiker in mijn lichaam omgezet als warmte. Zo kan ik zien dat de zon in mij leeft.

Ik kan duidelijk zien dat de aarde niet alleen maar mijn omgeving is, maar dat mijn lichaam er deel van is. Er is geen afscheiding.

*(drie keer ademen)*

*Bel 1 x*

*(iedereen staat op)*

**Ik raak de aarde aan en stel mijzelf open voor al het lijden dat nu aanwezig is in onze aarde.**

*Bel (1x)*

*Iedereen raakt de aarde aan*

Met een open hart en een open geest zie ik met tederheid en liefde duidelijk dat de aarde en ik één lichaam zijn. Ik breng mijn aandacht naar het lijden dat op dit moment aanwezig is in dit gemeenschappelijke lichaam.

Ik zie het minerale element in gesteenten weer aarde worden, plantaardig worden, vlees en botten worden en dan weer aarde worden. Ik zie ook het lijden dat aanwezig is in dit minerale element.

Ik zie de gifstoffen die wij gemaakt hebben ziekten en kanker veroorzaken in levende wezens en ik zie de pesticiden en kunstmest die de grond vergiftigen. Ik weet dat het lijden van de minerale wereld mijn lijden is en ik omarm dit lijden met tederheid en liefde.

Ik zie het element water. Ik zie hoe de oceaan een wolk wordt, regen wordt, drinkwater wordt, bloed wordt en weer terugkeert. Ik zie ook het lijden van het water. Ik zie de duizenden kinderen die geen schoon drinkwater hebben. Ik zie de gifstoffen die we hebben laten wegstromen in rivieren en oceanen en al het lijden dat zij daar veroorzaken. Ik weet dat het lijden van het water mijn eigen lijden is. Ik omarm dit lijden met tederheid en liefde.

Ik zie het element lucht. Ik zie een oneindige luchtstroom die door alles wat leeft heengaat. En ik zie ook het lijden van deze lucht. Ik zie de vervuiling en de ziekten die zij veroorzaken. Ik weet dat het lijden van het lucht element ook mijn lijden is en ik omarm dit lijden met tederheid en liefde.



Ik zie het element vuur. Ik zie hoe de energie van de zon de aarde verwarmt en zo in bladeren suikers vormt die weer in mijn lichaam opgenomen kunnen worden. Ik zie dat de warmte in mijn lichaam de warmte van de zon is. Ik zie ook het lijden van het vuur element. Ik zie dat de ijskappen smelten, dat de zeespiegel rijst en ik zie de verwoesting die door de opwarming van de aarde ontstaat. Ik weet dat het lijden van het vuur element ook mijn lijden is. Ik omarm dit lijden met tederheid en liefde.

*(drie keer ademen)*

*Bel 1 x*

*(iedereen staat op)*

**Ik raak de aarde aan en open mijzelf voor het enorme vermogen tot heling en transformatie dat op deze aarde aanwezig is.**

*Bel (1x)*

*Iedereen raakt de aarde aan*

Met een open hart en een open geest zie ik de aarde als een levend lichaam. Ik zie haar vermogen om zich aan te passen en te helen. Ik zie dat zij sterk is en een wonderbaarlijke capaciteit heeft gifstoffen om te zetten in hulpbronnen. Op dezelfde manier kan ik lijden om zetten in mededogen en liefdevolle vriendelijkheid. Ik zie de aarde zoals zij miljarden jaren geleden was, overdekt met eencellige organismen die alleen maar koolstof konden inademen. Deze eencellige organismen produceerden zuurstof als een afvalstof en die toenemende hoeveelheid zuurstof dreigde het leven op aarde te beëindigen. Ik kan zien dat de aarde op dat moment eencellige organismen begon te maken die juist zuurstof nodig hadden en zo het evenwicht in de atmosfeer konden herstellen. Ik zie dat deze creativiteit nog steeds aanwezig is op de aarde en in de mensen.

Ik ben op de hoogte van de oplossingen die er voor de ecologische problemen van nu bestaan. Ik weet dat onze voorouders al hebben ontdekt hoe ze wind, zon en water kunnen gebruiken voor onze behoeften. Ik zie nieuwe leefgemeenschappen ontstaan en weet van manieren om op liefdevolle wijze conflicten op te lossen. Ik zie ook mijn eigen vermogen om lijden te omarmen en met aandacht en liefde om te zetten in mededogen.

Als ik diep kijk dan zie ik dat alles wat nodig is voor de heling van onze wereld in mijzelf en om me heen aanwezig is. Ik voel een grote dankbaarheid voor deze wonderbaarlijke kracht van transformatie.

*(drie keer ademen)*

*Bel 2 x*

*(iedereen staat op)*

