

Teder lopen op Moeder Aarde

Lieve Moeder Aarde,

Iedere keer dat ik stap op de Aarde, zal ik mezelf oefenen te zien dat ik op jou, mijn Moeder, loop. Iedere keer dat ik mijn voet op de Aarde neerzet heb ik de kans in contact te zijn met jou en met al je wonderen. Met iedere stap kan ik de werkelijkheid aanraken dat je niet alleen onder mij bent, lieve Moeder, maar ook binnenin me. Iedere stap in aandacht en zachtheid kan me voeden, helen en in contact brengen met mezelf en met jou in het huidige moment.

Als ik loop met aandacht kan ik mijn liefde, respect en zorg voor jou, onze kostbare Aarde, uitdragen. Ik zal in contact komen met de waarheid dat geest en lichaam geen twee aparte entiteiten zijn. Ik zal mezelf oefenen om diep te kijken om jouw ware natuur te zien: jij bent mijn liefhebbende moeder, een *levend* wezen, een *groot* wezen – een immens, prachtig en kostbaar wonder. Je bent niet alleen materie, je bent ook geest, je bent ook bewustzijn. Net als de prachtige pijnboom of de kleine graankorrel een aangeboren gevoel van wijsheid hebben, zo ook heb jij dat. Binnen in jou, lieve Moeder Aarde, zijn de elementen Aarde, water, lucht en vuur; en daar is ook tijd, ruimte en bewustzijn. Onze natuur is jouw natuur, die ook de natuur van de kosmos is.

Ik wil graag zachtaardig lopen, met stappen van liefde en met groot respect. Ik zal lopen met mijn eigen lichaam en geest in eenheid verenigd. Ik weet dat ik op zo'n manier kan lopen dat iedere stap een plezier is, dat elke stap voedend is en elke stap helend – niet alleen voor mijn lichaam en geest, maar ook voor jou, lieve Moeder Aarde. Jij bent de mooiste planeet in ons hele zonnestelsel. Ik wil niet van je wegllopen, lieve Moeder, noch wil ik me haasten. Ik weet dat ik geluk kan vinden precies hier bij jou. Ik heb het niet nodig te rennen om betere voorwaarden voor geluk te vinden in de toekomst. Bij iedere stap kan ik toevlucht nemen tot jou. Bij iedere stap kan ik genieten van jouw schoonheid, je delicate sluier van de atmosfeer en het wonder van de zwaartekracht. Ik kan stoppen met denken. Ik kan ontspannen lopen zonder prestatiedrang. Als ik in deze geest loop kan ik ontwaking ervaren. Ik kan ontwaken voor de werkelijkheid dat ik in leven ben en dat het leven een kostbaar wonder is. Ik kan ontwaken voor de werkelijkheid dat ik nooit alleen ben en nooit kan sterven. Jij bent altijd binnen in me en rondom me heen bij iedere stap. Je voedt me, omhelst me en draagt me ver de toekomst in.

Lieve Moeder, je wil graag dat we met meer opmerkzaamheid en dankbaarheid leven en we kunnen dat doen door het opwekken van de energie van mindfulness, vrede, stabiliteit en mededogen in ons dagelijks leven. Daarvoor doe ik vandaag de belofte jouw liefde te beantwoorden en deze wens te vervullen door iedere stap die ik op jou zet te voorzien van liefde en tederheid. Ik wandel niet zozeer op materie, maar op geest.