

## **Erdberührungen nach Sister Chang Khong**

### **Einführung**

Ich lade Euch ein, euch einen Baum während eines Sturms vorzustellen. Wenn Ihr seine Äste betrachtet, habt Ihr vielleicht den Eindruck, dass sie durch die Stärke des Windes brechen, und ihr seid besorgt, doch wenn ihr den Stamm betrachtet, wisst ihr, dass der Baum sicher sein wird, denn er wird nicht hin und her geworfen wie die Äste, sondern bewegt sich nur ganz leicht. Und wenn ihr die Wurzel betrachtet, dann wisst ihr: der Baum ist sicher, denn die Wurzeln sind gut geerdet, stabil und stark.

Der Buddha sagte, der Mensch sei wie ein Baum. Wenn wir von starken Gefühlen beherrscht werden, wie Wut, Angst oder Verzweiflung, dann sind wir wie ein Baum, dessen Äste hin und her geworfen werden, und wir laufen Gefahr, dass wir zerbrechen. Wir sind dann in unserem Kopf. Deshalb empfehle ich, dass wir mehrmals täglich eine Pause machen, uns auf unseren Nabel konzentrieren, vielleicht die Hand auf unsere Bauchdecke legen und spüren, wie sie sich hebt und senkt. Das ist gleichbedeutend wie mit dem Stamm des Baumes in Kontakt zu kommen. Wenn es euch möglich ist, legt euch auf den Boden, macht die Türe zu, damit ihr nicht gestört werdet, konzentriert euch auf eure Bauchdecke, spürt, wie sie sich hebt und senkt. Danach ist das Problem zwar immer noch dasselbe, doch die Art, wie ihr es betrachtet, ist anders, weil ihr mehr in eurer Kraft seid und ruhiger seid.

Wenn ihr euch im Büro sehr ärgert, wenn ihr richtig wütend seid, könnt ihr auch zu euer äußern Wurzel zurückkehren, zu euren Füßen. Nach der Lehre von Thich Nhat Hanh, versuchen wir, nicht zu sprechen, wenn wir wütend sind, nicht zu handeln und auch nicht zu denken, sondern unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Wir handeln erst, wenn unser Geist wieder klar und stabil ist. Der zentrale Aspekt ist, nicht zu denken, nicht zu reden, nicht zu handeln. Und die einzige Möglichkeit, dies zu verwirklichen, ist, unseren Geist mit unseren Schuhen und dem Boden in Berührung zu bringen. Wir sagen der Person, über die wir uns geärgert haben: „Ich komme wieder und wir diskutieren das noch, jetzt muss ich kurz nach draußen gehen.“ Und wir gehen hinaus und gehen „ein, ein, ein, aus, aus, aus“, unser Geist ist ganz mit unseren Schritten, wie erlauben ihm, sich zu erholen, wir erlauben auch unserem Mund, sich auszuruhen, und wir werden uns ziemlich schnell ganz anders fühlen.

Schon das Gehen allein kann also helfen. Wir kommen zurück zu unseren oberflächlichen Wurzeln, unseren Füßen, und gehen.

Doch als menschliche Wesen haben wir noch tiefere Wurzeln, die in jeder Zelle von uns sind. Wir haben einen Namen, heißen anders als unser Vater, doch wenn wir eine unserer Zellen im Elektromikroskop betrachten, sehen wir, dass wir viele Gene unseres Vaters haben. Auch unserer Mutter, unserer Großeltern, der ganzen Linie unserer Blutsverwandten. Wir haben auch tierische Vorfahren, pflanzliche Vorfahren. Wir haben eine Ethik, leben mit kulturellen Werten, dennoch passiert es manchmal, dass unsere tierischen Vorfahren sehr stark in uns sind. Wenn wir zu viel getrunken haben, unsere sexuelle Energie nicht beherrschen können, kann es sein, dass wir ein Kind missbrauchen. Wir handeln nicht nach unseren

Wertmaßstäben, sondern nach der Gewohnheitsenergie unserer tierischen Vorfahren. Viele Tragödien passieren im menschlichen Umfeld aufgrund dieser Gewohnheitsenergien.

Deshalb ist es hilfreich, dass ihr euch einmal Zeit nehmt, um auf ein Blatt Papier all die Qualitäten zu schreiben, die in der eignen Familie vorhanden sind. Wir notieren all die guten Qualitäten auf, all die Begabungen und Talente unserer Mutter und unseres Vaters, unserer Vorfahren, auch unserer Tanten und Onkel. Und in einer zweiten Spalte tragen wir all die schlechten Gewohnheiten unserer Mutter und unseres Vaters ein, all unserer Verwandten, Großeltern. Wir tun das, um uns ihrer bewusst zu werden. Sie sind auch in uns, nur haben sie sich bisher nicht gezeigt, weil wir in einem guten Umfeld leben und die negativen Samen keine Chance hatten, sich zu manifestieren. Doch wenn die Bedingungen nicht mehr so

günstig sind, können diese negativen Samen aufsteigen. Und wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, handeln wir auf eine Art und Weise, wie wir das gar nicht wollten. Deshalb schreiben wir alle guten Dinge und alle schlechten Dinge auf.

Und auch wenn wir unseren Vater schon sehr früh verloren haben, wenn wir vielleicht Waisen sind und unsere Eltern nicht kennen oder sich unsere Eltern getrennt haben, und wir unseren Vater nicht kennen, sollten wir nicht verzweifeln: „Dein Vater ist in dir.“ In der Art, wie wir handeln, welche Begabungen wir haben, zeigt sich nie nur die Mutter, sondern auch der Vater und alle Vorfahren.

### **Erdberührungen**

Bei der Erdberührungen gibt es zwei Positionen: Zuerst stehen wir, mit den Händen als Lotosblume vor unserem Herzen. Dann legen wir uns auf die Erde, sodass unser ganzer Körper die Erde berührt.

Die erste Wurzel, die wir haben, ist die unserer Blutsfamilie. Wenn wir auf die Erde liegen, übergeben wir der Erde all die negativen Dinge, die wir beispielsweise an unserer Mutter und unserem Vater, unserer Großmutter und unserem Großvater nicht mochten. Es gibt viele Menschen, die sehr unter ihrer Blutsfamilie leiden. Sie sagen: „Nein, nein, das kann ich nicht.“ Doch wenn sie sich tief darauf einlassen, können sie Ruhe finden und all die Qualitäten entdecken, die in ihrer Familie vorhanden sind.

Die zweite Wurzel, die wir menschlichen Wesen haben, sind die Vorfahren unserer Umgebung. Die dritte Wurzel ist unsere spirituelle Familie. Und die vierte Erdberührung bringt uns in Kontakt mit der Nicht-Angst vor dem Tod. Mit dem tiefen Verstehen, dass es kein Kommen und kein Gehen gibt. Wir sind Teil im großen Zyklus des Lebens. Alles ist verbunden, ist Intersein.

Wichtig ist die Praxis, ist es, die Erdberührungen wirklich zu machen. Dabei müsst ihr flexibel sein. Ich erwähne in den nun folgenden Erdberührungen zum Beispiel Qualitäten eurer Mutter und eures Vaters. Doch vielleicht waren deine Eltern ganz anders. Deshalb hörst du zwar meinen Text, doch du bringst dich in Kontakt mit dem, was für dich wichtig ist. Ich mache das jedem Morgen Erdberührungen, Thây auch und viele von uns. Für uns ist es eine Gewohnheit. Wir übergeben der Erde, was wir nicht mögen, und bringen uns in Kontakt mit Verstehen und Mitgefühl. Das ist ein Training, das Zeit braucht, das uns jedoch wirklich verändert.

## **Praxis**

Ich lade euch nun ein, aufzustehen und mit mir die Erdberührungen zu praktizieren.

### **Erste Erdberührung**

Einatmend beruhige ich mich, ausatmend entspanne ich mich. Ich stehe aufrecht wie ein Baum, gut verwurzelt in der Erde. Ich bringe meine Aufmerksamkeit zu meiner Blutsfamilie, meiner genetischen Familie. Vater. Ich sehe diesen jungen Mann so dynamisch, so intelligent lebendig in meinem ganzen Körper. Ich fühle deine Vitalität in meinem ganzen Körper. Dein klarer Verstand ist auch in mir. Viele meiner Kollegen sagen, ich würde so schnell und klar denken. Ich weiß, dass ich diesen Verstand von dir bekommen habe. Ich bin die Fortführung dieses Verstandes. Ich fühle in dir das große Bedürfnis, etwas Herausragendes zu tun, nicht nur für deine Familie, du möchtest etwas Gutes für die ganze Gesellschaft tun, für die ganze Nation. Auch wenn du nicht viel erreicht hast, spüre ich dieses Bedürfnis, das auch in mir noch lebendig ist. Ich werde dein Bedürfnis fortführen, Vater.

Mutter, ich sehe diese junge Frau, so frisch, so liebevoll, so wunderschön. Ich kann die Frische deiner Haut auf meiner Haut fühlen. Ich sehe deinen liebevollen Blick, wie du uns Kinder angeschaut hast, wie du deinen Mann angeschaut hast, so voller Liebe und Fürsorge. Diese große Liebe in dir hast du mit deinen strahlenden Augen ausgedrückt. Ich fühle, dass diese große Liebe auch in mir ist, in meinem ganzen Wesen lebendig ist.

Großmutter, du bist diese junge Frau voll von Mitgefühl, voll Liebe, ich fühle dein Mitgefühl lebendig in mir. Großvater, du konntest aus den kleinsten Dinge wunderbare Dinge für uns basteln, und du konntest so wunderbar Musik machen. Meine Schwester kann es auch, ich weiß, dass sie es von dir übermittle bekommen hat.

Alle meine Großeltern, mein Vater, meine Mutter, alle sind lebendig in mir. Nicht die alten Menschen, sondern die jungen Menschen mit all diesen wunderbaren Qualitäten.

Glocke

Bitte berührt die Erde.

Ich berühre die Erde. Die Erde ist so reich und so tief. Die Erde wird all die negativen Verhaltensweisen meines Vaters aufnehmen. Dinge, unter denen ich sehr gelitten habe. Die Art, wie du mich verurteilt hast, Vater, war so hart. Deine sarkastischen Worte haben mich so sehr verletzt. Ich habe sehr unter dir gelitten. Die Erde nimmt all diese schlechten Dinge von dir auf.

Ich übergebe der Erde dein kaltes Gesicht, Großvater. Wenn du nicht zufrieden warst, hast du die Familie mit eiskalten Augen betrachtet. Ich übergebe der Erde all diese negativen Verhaltensweisen, die uns haben leiden lassen.

Deine Verzweiflung Mutter, deine ständigen Beschwerden, dass meine Schwester dich nicht genug liebt, mein Bruder dich nicht liebt. Ich sei zu egoistisch und würde dich nicht genug lieben. Du hast uns alle sehr leiden lassen.

Ich übergebe der Erde deine ungerechte Behandlung, Mutter. Ich will versuchen, dass ich meine Liebsten nicht auf die gleiche Weise leiden lasse. Die Erde wird all diese negativen Verhaltensweisen aufnehmen. Meines Vaters, meiner Mutter, meines Großvaters, meiner Großmutter, meiner Tante, meines Onkels ... all diese unschönen Dinge und die Erde wird sie transformieren in Blumen des Verstehens. Diese Blumen des Verstehens werden in meinem Herzen sein und ganz langsam die Situation verändern.

Glocke

Bitte steht auf.

Einatmend beruhige ich mich, ausatmend entspanne ich mich.

Ich stehe aufrecht wie ein Baum, gut verwurzelt in der Erde. Ich versuche, meine erste Wurzel zu heilen, die Wurzel meiner Blutsfamilie. Wie wunderbar, dass all die negativen Verhaltensweisen meiner Familie der Erde übergeben wurden. Ich spüre, dass in diesem Körper zahllose junge Frauen und Männer meiner Blutsfamilie lebendig sind, ich habe kein eigenständiges Selbst. Mein Selbst beinhaltet das wunderbaren Selbst meiner Mutter, meines Vaters, meiner Großeltern, all der Vorfahren meiner Blutsfamilie. Ich werde mich nie einsam fühlen, denn wenn ich tief schaue, sehe ich euch alle lebendig in diesem Körper.

### **Zweite Erdberührung**

Nun richte ich meine Aufmerksamkeit auf meine zweite Wurzel, die Landesvorfahren. Ich wurde in dieser Ecke dieser Erde geboren, meiner Heimatstadt. Ich war umgeben von diesen Bergen, diesem Fluss, von diesen bescheidenen und einfachen Menschen, die mein Verhalten geprägt haben. Die fruchtbare Erde meiner Heimat hat viele Menschen ernährt, deshalb waren die Menschen sehr freigebig, weil das Land sehr freigebig war. Das Land gehört auch zu meinen Landesvorfahren. Auch die Vögel, die Bäume, die Felder. Als ich umgezogen bin, kam ich an einen Ort, der sehr viel lauter war, die Menschen waren oberflächlicher, doch auch sie haben mich geprägt. Ich habe mich mit der Zeit an den Lärm gewöhnt und als es einmal nachts ganz still war, konnte ich gar nicht schlafen. Das ist ein schlechte Einfluss meiner Landesvorfahren. Dann bin ich wieder umgezogen. Die Menschen in dem neuen Ort waren sehr freundlich, es gab viele gute Gesetze dort, die die Menschen beschützen, die auch Behinderte beschützen, ältere Menschen und Waisen. Ich weiß, dass es Menschen gab, die sich sehr dafür eingesetzt haben, damit es heute diese Gesetze gibt. Sie haben sich dafür eingesetzt, dass das menschliche Leben mehr respektiert wird. Ich fühle die Energie der Liebe in mir.

Glocke

Ich berühre die Erde.

Ich berühre die Erde. Die Erde ist so reich und so tief. Ich spüre, dass es unter meinen Landesvorfahren, den Vorfahren meiner Umgebung, auch viele gab, die sehr korrupt waren. Es gab viel Gewalt, Rassismus, Diskriminierung. Ich übergebe der Erde diesen diskriminierenden Geist, diese diskriminierenden Handlungen. Ich übergebe der Erde all diese Korruption, diese Gewalt, diese Wut. Wenn ich tiefer schaue, entdecke ich, dass in meinem Speicherbewusstsein all diese Samen sind. Gewalt, Korruption, Diskriminierung sind in mir. Doch weil ich in einer guten Umgebung lebe, haben all diese Samen keine Chance, sich zu manifestieren. Ich übergebe der Erde all diese negativen Verhaltensweisen und vertraue, dass die Erde sie aufnehmen und transformieren wird. Die Erde verwandelt alles, auch Kot, Urin oder auch Honig. Die Erde verwandelt sie in einen wunderschönen Frühling. Wie die Erde will auch ich alle negativen Samen in mir in Blumen des Verstehens verwandeln.

Glocke

Bitte steht auf.

Einatmend beruhige ich mich, ausatmend entspanne ich mich. Wie wunderbar, dass all die Samen der Korruption, Gewalt und Diskriminierung nun in der Erde sind. In meinem Körper bleiben nur wunderbare Blutsverwandten, Landesvorfahren zurück. In diesem Körper fühle ich mich frisch, wohl und schön.

### **Dritte Erdberührung**

Nun richte ich meine Aufmerksamkeit auf meine spirituelle Familie. Meine gute Freundin, meinen guten Freund, die mich inspiriert haben und die immer lebendig in mir sind. Auch

wenn du kein bekannter Lehrer bist, bist du da für mich, wenn ich leide. Du versuchst, mit mir präsent zu sein, du hast mich zu einem guten Platz gebracht, wo ich viele gute Menschen kennengelernt habe. Du hast mir ein Buch über das Leben von Gandhi geschenkt, und Gandhi ist auch unsere spiritueller Lehrer. Ein Buch über christliche Mystiker, deren tiefe Erfahrungen mich sehr berührt haben. Auch sie sind meine spirituellen Vorfahren. Auch ein Autor, der seine Erfahrungen teilt, wie wir mit Ärger umgehen können, mit falschen Wahrnehmungen oder Emotionen, die uns beherrschen, ist mein spiritueller Lehrer. Ich spüre, dass sein Frieden, sein Verstehen auch in meinem Körper sind. Die Energie des Lichts, des Friedens dieser Personen, die ich verehere, sind auch in mir. Ich fühle, dass jeder Tag, an dem ich diese Übung mache, mich mehr in Richtung Licht, Frieden und großem Verstehen bringt. In Richtung Liebe.

Glocke

Ich berühre die Erde.

Ich berühre die Erde. Die Erde ist so reich und so tief. Der Schatz der Erde, Ksittigharba, dringt in mich ein. Der Schatz der Stabilität, des Gefestigtseins dringt in mich ein. Der Schatz des Mutes dringt in mich ein und befähigt mich, in die schwierigsten Situationen zu gehen, um den Menschen zu helfen, sie zu schützen. Ksittigharba ist die Manifestation eines menschlichen Wesens, der an die dunkelsten Orte der Erde ging, um zu helfen, um Gewalt und Unterdrückung zu beenden und mehr Liebe möglich zu machen. Ich spüre, dass die Energie von Ksittigharba in mich eindringt. Ich fühle mich fest, ich schließe alles mit ein, wie Ksittigharba. Mit der Erde entwickle ich mehr Verständnis. Ich kann die verstehen, die nett sind, doch ich kann auch die verstehen, die sehr schwierig sind, die gewalttätig sind. Weil ich verstehe, dass sie in einer Umgebung von Gewalt und Unterdrückung aufgewachsen sind. Die einzige Frucht, die sie mitbekommen haben, sind Gewalt und Unterdrückung, deshalb sind sie so, wie sie sind. Doch ich kann liebevoll mit ihnen umgehen, weil ich das Glück hatte, in einer anderen Umgebung aufgewachsen zu sein. Ich fühle in mir die Kraft von Manjushri, die Kraft des tiefen Verstehens. Ich fühle in mir die Energie des großen Lichts, des großen Mitgefühls von Avalokiteshvara. Auch er ist die Manifestation eines menschlichen Wesens und besitzt große Liebe und Stabilität, um den Schwierigkeiten von anderen zuzuhören, sie zu umarmen und zu transformieren. Ich fühle die Energie von Avalokiteshvara in mir, mit der Erde nehme ich sie auf. Ich habe genügend Energie, um mit Freude am Morgen zu arbeiten, am Nachmittag und am Abend. Ich fühle in mir die Energie von Samanthabadra, dem Bodhisattva der großen Tat. Auch er ist die Manifestation eines menschlichen Wesens und hat mit Freude den ganzen Tag gearbeitet. Ich empfinde Freude, ich empfinde Frieden und Licht.

Glocke

Bitte steht auf.

Einatmend fühle ich mich friedlich, ausatmend entspanne ich mich. Ich bin nicht länger ein kleines Selbst, das bestimmt wird von seinem Minderwertigkeitskomplex. Ich bin nun Klarheit, Frieden, Licht von so vielen wunderbaren Wesen, Samanthabadra, Ksittigharba, Manjushri, Avalokiteshvara. Ich möchte die Energie nun mit dem Menschen teilen, den ich am meisten liebe. Vielleicht ist dieser Mensch das kleine Kind in mir. Auch in meinem Alter existiert in mir noch ein kleines Kind, das voller Wunden ist, die Erwachsene ihm zugefügt haben. Wenn ich nicht achtsam bin und jemand in mir diese alten Wunden wässert, dann werde ich selbst gewalttätig, kämpfe, bin unbeherrscht und mache viele große Fehler. Ich bin nicht länger dieses kleine Kind, ich bin nun die vielen jungen Männer und Frauen meiner Blutsfamilie, die vielen jungen Männer und Frauen meiner Landesvorfahren, die vielen

jungen Männer und Frauen meiner spirituellen Vorfahren. Ich bin nicht länger das kleine verletzte Kind, sondern habe das verletzte Kind in einen befreiten Menschen verwandelt. Ich bin Frieden, ich bin frei, ich bin Licht.

#### **Vierte Erdeberührung**

Wir atmen nun dreimal tief. Einatmend beruhige ich mich, ausatmend entspanne ich mich. Beruhigen, entspannen. Beruhigen, entspannen. Nun lade ich euch ein, euch einen Ozean voller Wellen vorzustellen. Wir sehen Millionen, Trillionen von Wellen. Jede Welle enthält viel Wasser. Die Welle entsteht und vergeht, wird groß und klein,. Stellt euch nun euch selbst vor, wie ihr auf diesem Planeten Erde steht. Unser Planet Erde ist wie ein Ozean. Wie die Wellen gibt es unzählige Manifestationen auf diesem Planeten Erde. Jeder von euch ist eine Welle, der Baum ist eine Welle, der Lotos ist eine Welle, der Bambus, der Hase, die Schlage – alle sind sie Wellen. Du bist eine Welle, deine Schwester ist eine Welle, dein Freund ist eine Welle. Wir sind unzählige Wellen in diesem Ozean von Licht. Wellen werden groß und klein, auch wir werden groß und klein, sterben scheinbar und manifestieren uns wieder. Die Lebensspanne von dir und mir sind vielleicht sechzig, siebzig, vielleicht hundert Jahre. Doch die Zeit unseres Planeten Erde ist grenzenlos. Wir sind auf dieser Erde seit anfangloser Zeit, wie eine Welle in diesem Ozean des Lebens. Du bist vielleicht ein Baum, sie vielleicht ein Hase, ich vielleicht ein Reh, und wenn die Bedingungen für unsere Manifestation nicht länger gegeben sind, geben wir vor zu sterben. Dann manifestieren wir uns wieder, wir haben dem Leben viel zu geben und wenn die Bedingungen nicht mehr ausreichen, geben wir wieder vor zu sterben. Doch wir manifestieren uns wieder und wieder in diesem Ozean des Lebens.

Glocke

Ich berühre die Erde.

Ich berühre die Erde, diesen Ozean des Lebens. Ich bin eins mit diesem Ozean des Lebens. Ich bin hier seit anfangloser Zeit. Vielleicht in diesem Teil der Erde als kleines Kind aus Asien, aus Afrika, von Europa oder Amerika. Wenn die Bedingungen ausreichend sind, wachsen wir auf, auf ganz verschiedene Weise. Wir haben dem Leben viel zu geben in dieser Form, und wenn die Bedingungen nicht mehr ausreichend sind, geben wir vor zu sterben. Doch wir manifestieren uns wieder und wenn die Bedingungen günstig sind, dann helfen wir anderen Menschen, tun viel Gutes, und geben wieder vor zu sterben, und manifestieren uns wieder und sterben und so fort. Wir sind Teil dieses Ozeans des Lebens. Dieser Körper bin nicht ich, ich bin nicht gefangen in diesem Körper. Ich bin grenzenloses Leben. Ich wurde niemals geboren, und ich werde niemals sterben. Wenn mein Körper sich eines Tages auflöst, betrachte meine Kinder, meine Enkel, meine Arbeit, alles, was ich geschaffen habe, alles Materielle und Spirituelle, sie sind das Ergebnis meines wundervollen Seins. Seit nicht gekannter Zeit bin ich hier, bist du hier. Geburt und Tod sind nur Tore, durch die wir gehen. Heilige Schätze auf meiner Reise durchs Leben. Wenn sich mein Körper eines Tages auflöst, sagen die Menschen, dass ich sterbe. Doch glaubt das nicht, ich bin immer da. Schau mich an, halte meine Hand, lass uns auf wiedersehen sagen, uns anlächeln. Wir sehen uns wieder in all meinen Handlungen, in meinen Kindern, meinen Freunden, die mich in sich tragen. Dieser Körper bin nicht ich, ich bin nicht gefangen in diesem Körper. Ich bin grenzenloses Leben. Ich wurde niemals geboren, und ich werde niemals sterben.

Glocke

Bitte steht auf.

Das ist das Ende der Erdberührung.

Drei Klänge der Glocke.