

Toccare la terra è la pratica del non sé. Non perché non esista un sé, ma perché non c'è un sé separato. Interagiamo con tutto e con tutti. Non siamo soli.

Pratichiamo il non essere solo una goccia d'acqua ma un fiume. Una goccia nel fiume non si seccerà mai. Questo grande fiume è composto dai nostri antenati di sangue, da quelli della terra in cui siamo nati e dagli antenati spirituali. Sono queste le tre grandi correnti che hanno dato origine al fiume a cui apparteniamo, alla corrente di vita di cui siamo parte.

Non è immaginazione, le nostre radici sono veramente dentro di noi.

Attraverso questa pratica rendiamo vive in noi tutte le qualità dei nostri genitori, dei nonni e così via. La pratica inizia in piedi. Stando in piedi ci colleghiamo alle qualità positive dei nostri antenati, cominciando da quelli di sangue. Poi, toccando la terra, lasciamo andare alla terra tutte le qualità negative dei nostri antenati. Quando facciamo la pratica a casa da soli, possiamo restare a terra più a lungo in modo da abbandonare tutte le sofferenze che abbiamo bisogno di lasciare andare.

Si inizia in piedi, si chiudono gli occhi, e ci si calma seguendo il respiro:

"Inspirando mi calmo, espirando lascio andare"

Primo Toccare la Terra

Vedo mio padre e mia madre, il loro sangue e la loro vitalità scorrono ora nelle mie vene e nutrono ogni mia cellula.

Non sono più questo piccolo sé che chiamo me stesso, sento in me anche mia madre.

Mamma, ti vedo quando avevi 20 anni. Eri così bella, sento in me la tua freschezza. Sento scorrere nelle mie vene la tua bontà, la tua comprensione e la tua bellezza. Il mio cuore batte al ritmo delle tue aspirazioni.

Papà ti vedo quando avevi 20 anni, vigoroso e pieno di energia. Sento in me tutte le tue buone qualità, la tua forza e il tuo entusiasmo. La tua mente pronta, attiva, papà, la rivedo nella mia mente, capace di fare progetti e capire molte cose. Le tue mani dolci, amorevoli, mamma, le rivedo nelle mie mani, che mi permettono di confortare, accarezzare, fare cose meravigliose.

Attraverso voi, mamma e papà, vedo tutti i miei nonni. Nonni, nonne, sento in me tutta la vostra buona energia. Vedo che voi e tutti i nostri comuni antenati siete dentro di me, anche se non vi ho conosciuto. Sento in me tutte le vostre aspirazioni, le vostre esperienze, la vostra saggezza. Per favore aiutatemi, proteggermi e trasmettetemi la vostra energia. Sono qui per trasformare la sofferenza e tutto ciò che ha bisogno di essere trasformato.

(Campana, tocco la terra)

Tocco la terra e lascio andare tutte le energie negative, tutta la tua mancanza di fiducia, mamma, tutti i tuoi giudizi severi. Papà, lascio andare alla terra le tue critiche, tutto il tuo pessimismo. Lascio andare alla terra tutta la violenza della mia famiglia su di me. La terra è così generosa da trasformare ogni impurità, ogni negatività in fiori, in vita meravigliosa. Assorbe tutta la mia sofferenza, tutte le energie negative della mia famiglia e fa nascere qualcosa di bello e di nuovo. Assorbe tutta la tua sofferenza mamma, tutta la tua violenza, papà. Tutta la vostra mancanza di gentilezza, fratelli, sorelle. So che domani da tutto questo scorgherà una sorgente di comprensione e di amore.

So che i genitori amano e aiutano i loro figli, anche se non sempre sono capaci di esprimerlo nel modo giusto, a causa delle difficoltà che hanno incontrato nella vita. Vedo che i miei antenati hanno cercato di costruire un modo di vivere basato su gratitudine, gioia, fiducia, rispetto e amore. Mi sento una continuazione dei miei antenati, mi inchino e lascio che la loro energia fluisca in me. Chiedo a coloro che mi hanno preceduto aiuto, protezione e forza.

(Campana, ci alziamo)

Inspirando mi calmo, espirando lascio andare tutte le tensioni.

Ora mi sento così forte, ho abbandonato alla terra tutte le negatività della mia famiglia. Ora porto in me tutta la vitalità di mio padre, di mia madre, dei miei nonni, di tutta la mia famiglia di sangue. Tutte queste buone qualità dei miei antenati di sangue, voglio portarle alle nuove generazioni.

Secondo Toccare la Terra

Vedo ora la mia seconda famiglia, quella degli antenati della mia terra. Mi rendo conto che sono nutrito e protetto da questa terra, da tutti gli esseri che sono vissuti qui e da coloro che, attraverso i loro sforzi, hanno facilitato e reso possibile la mia vita. Sono nato in questo angolo della terra, sono stato circondato da queste persone, che hanno dato forma al mio comportamento. Da queste piazze, da queste chiese, dai luoghi della mia infanzia, che porto ancora dentro di me. Mi sento profondamente collegato a tutti gli antenati della mia terra, che hanno costruito queste strade, questi ponti, queste case. Hanno fatto importanti scoperte che hanno reso più facile la mia vita. Sono profondamente grato a tutti coloro che hanno lottato per il rispetto dei diritti umani. Sono riconoscente verso chi si è prodigato per i diritti dei più deboli. Sono grato a tutti voi, antenati della mia terra. Farò del mio meglio per continuare il vostro lavoro meraviglioso. Sento l'energia di questa terra che fluisce nel mio corpo e nella mia anima, mi accoglie e mi aiuta. Chiedo a questa terra la sua protezione e il suo aiuto.

(Campana, tocco la terra)

Tocco la terra. La terra è così ricca e profonda. Le affido le energie negative degli antenati della mia terra. So che ci sono ancora tante violenze e ingiustizie. C'è egoismo, avidità. Guardando profondamente vedo che questa violenza, questa avidità esiste anche in me in forma di seme. Sono determinato a prendermi cura dei miei semi negativi, ad essere attento, in modo che non vengano innaffiati. Possa la terra assorbire generosamente i semi negativi che sono in me. Li affido alla terra in modo che non si manifestino più e non facciamo più soffrire me e le persone che mi sono accanto. Farò del mio meglio per trasformare la violenza, l'odio, la confusione e la delusione che ancora sono presenti in me e nella coscienza collettiva di questa società, in modo che le future generazioni abbiano maggior sicurezza, gioia e pace.

(Campana, ci alziamo)

Inspirando mi calmo, espirando rilasso tutte le tensioni.

Terzo Toccare la Terra

Entriamo ora in contatto con la famiglia spirituale. Sono parte della nostra famiglia spirituale anche tutti gli amici che ci hanno ascoltato con attenzione e con amore, che ci hanno sostenuto nei momenti difficili; ne sono parte anche coloro che hanno scritto parole che ci hanno dato ispirazione. Vediamo ora queste persone.

Caro amico, sento la tua energia amorevole che mi sostiene quando sto male. Sento scorrere nelle mie vene la tua pace, la tua comprensione, il tuo conforto. Penso a te, cara amica, che mi hai insegnato come toccare la vita in profondità, come apprezzare le molte cose meravigliose che mi circondano.

Caro maestro, ti vedo dentro di me. Tu mi hai mostrato la via dell'amore e della comprensione, il modo di respirare, sorridere, perdonare e vivere profondamente il momento presente. La tua energia risvegliata scorre ora in tutto il mio essere. Ora posso vederle cose con chiarezza, non sono più un sonnambulo. Guardo e comprendo in profondità. Posso accettare coloro che sono difficili da accettare, amo coloro che sono molto difficili da amare. Sento scorrere nel mio essere la tua energia amorevole, la tua leggerezza, la tua luce e la tua pace.

(Campana, tocco la terra)

Tocco la terra. Ora sono una cosa sola con questa terra così ricca e profonda. Apro il mio cuore e il mio corpo per ricevere l'energia della comprensione e della protezione dei risvegliati. Sento che l'energia della terra moltiplica la mia energia di comprensione e di amore. Sento che posso essere la luce, l'amore e la pace di Gesù Cristo. Sento che posso essere la grande comprensione e compassione del Buddha.

Attraverso la terra posso toccare la grande comprensione del bodhisattva Manjushri. Posso comprendere tante cose che era così difficile comprendere.

Attraverso la terra posso toccare l'energia di compassione di Avalokiteshvara, posso stare ad ascoltare a lungo e con amore qualcuno che è molto difficile ascoltare. Posso ascoltare anche i suoi silenzi. La mia compassione ora è grande.

Attraverso la terra posso toccare la grande energia del bodhisattva Samanthabhadra. Posso lavorare giorno e notte per aiutare molte persone senza mai sentire stanchezza. La sua energia mi permette di lavorare sempre con gioia e calma. Sono luce, sono pace, sono amore, ora.

Chiedo ai miei antenati spirituali di trasmettermi la loro inesauribile fonte di energia, pace, stabilità, comprensione e amore.

Praticherò per trasformare la sofferenza mia e del mondo e per trasmettere la loro energia alle generazioni future.

(Campana, ci alziamo)

Inspirando mi calmo, espirando rilasso tutte le tensioni.

Ora sono pace, ora sono comprensione. Sono amore, sono così ricco, non sono più quel piccolo sé che chiamavo "me". Non sono più quella gocciolina d'acqua chiamato "io". Ora sono questo fiume immenso. In questo fiume ci sono migliaia e migliaia di antenati di sangue. Innumerevoli antenati della mia terra natale. In questo grande fiume ci sono innumerevoli antenati spirituali. La bontà di Gesù, la comprensione del Buddha, sono tutte dentro di me. Questo grande fiume arriverà all'oceano, l'oceano della comprensione e dell'amore.

Quarto Toccare la Terra

Possiamo inviare ora questa grande energia alle persone che amiamo. Se abbiamo una persona cara che è in difficoltà, inviamogli questa energia che è ora presente in noi.

In ognuno di noi c'è un bambino molto fragile, vulnerabile, ferito. Quel bambino è ancora vivo in me, è ancora così bisognoso di attenzione, così attaccato alle proprie idee e comportamenti. Posso mandare tutta la mia energia di amore anche a quel bambino, a quella bambina in me. Se c'è una parte del mio corpo che è malata posso mandare la mia energia a quella parte del corpo.

Non sono più quel piccolo "io" fragile e pieno di paura. Sono la grandezza di Dio, la grande compassione del Buddha. Mando a te la mia buona energia.

(Campana, tocco la terra)

Tocco la terra e mando tutta la mia energia di amore a quella persona, a quel bambino in me o a quella parte del mio corpo che è malata.

Non sei più solo, non sei più sola, ora sei l'energia di Dio, l'energia del Buddha. Il tuo piccolo sé sarà dissolto nella grandezza della luce e dell'amore. L'energia della pace e dell'amore assorbe tutta la tua sofferenza. Sia io che te siamo trasformati in questa grande energia di amore e comprensione. So che coloro che mi amano hanno avuto le loro personali difficoltà; hanno sofferto perché non sono stati così fortunati da avere attorno a sé un contesto favorevole al loro pieno sviluppo.

Trasmetto la mia energia a mia madre, a mio padre, ai miei fratelli alle mie sorelle, a coloro che amo a mio marito o a mia moglie, a mio figlio, a mia figlia, per alleviare il loro dolore, così che possano

sorridere e sentire la gioia di essere vivi. Voglio che siano tutti in salute e pieni di gioia. So che quando loro sono felici anche io lo sono. Non sento alcun risentimento verso di loro e prego che tutti gli antenati e le loro famiglie spirituali concentrino le loro energie su ciascuno di loro per proteggerli e aiutarli. So che non sono separato da loro, so che sono uno con coloro che amo.

(Campana, ci alziamo)

Inspirando mi calmo, espirando rilasso tutte le tensioni.

Quinto Toccare la Terra

Questa è la parte più delicata e difficile del toccare la terra. Se c'è qualcuno con cui abbiamo grosse difficoltà o che addirittura odiamo, inviamogli ora questa energia di comprensione di amore.

Può essere qualcuno che ha causato sofferenza a noi e a coloro che amiamo. Ogni volta che pensiamo a quella persona sentiamo la nostra sofferenza ancora viva e bruciante in noi. Anche se è passato molto tempo. Per questo è importante inviargli la nostra buona energia e fare pace con lui o con lei. Può essere anche la persona cara a cui abbiamo inviato la nostra energia nel quanto toccare la terra, con la quale magari abbiamo delle difficoltà.

Non sono più quel piccolo sé che si sentiva così tanto offeso e ferito da te. Ora sono mio padre, mia madre e tutti gli antenati di sangue con tutte le loro buone qualità. Sono l'energia di tutti gli antenati della mia terra, con le loro qualità positive. Sono la grande energia di tutti i miei antenati spirituali: il Buddha, Gesù e tutti i bodhisattva, tutti i miei amici nel mondo. Non sono più quella gocciolina d'acqua opprressa dalle difficoltà e dalla paura. Questo grande fiume che ora scorre in me porterà via tutta la cattiveria, tutta la crudeltà.

(Campana, tocco la terra)

Sono una cosa sola con la terra, così ricca e profonda. La terra assorbirà tutte le tue crudeltà, tutta la tua cattiveria. So che ti sei comportato così perché avevi una falsa percezione di me. Io sono solo una piccola corda e tu pensavi fossi un serpente e volevi uccidermi. La luce e la comprensione che ora sono in me renderanno chiara la tua percezione distorta. Perché so che nel tuo profondo non sei distante da me. Puoi essermi fratello, sorella, puoi essere il padre o la madre dei miei figli. Abbiamo bisogno di fare pace, tutti coloro che sono intorno a noi hanno bisogno della nostra pace. Se saremo in pace i nostri amici, i nostri figli e tutto il mondo ne trarranno beneficio.

Apro il mio cuore e ti mando la mia energia di comprensione e amore. Adesso so che anche tu hai sofferto molto e che il tuo cuore è pieno di dolore, rabbia e odio. So che chiunque abbia sofferto così tanto, farà soffrire gli altri. La vita ti ha riservato prove molto dure. Hai accumulato nei confronti della vita percezioni sbagliate. Hai sbagliato con me e con le persone che amo.

La terra assorbirà tutte le nostre percezioni sbagliate. La mia pace e la mia comprensione ti aiuteranno piano piano a trasformare il tuo punto di vista. E domani ci sorrideremo l'un l'altro, per il bene di tutto il mondo.

Vedo la tua sofferenza e sento profondamente che non voglio che continui. Non voglio più portare in me alcun rancore o altra rabbia verso di te. Ti mando ora la mia energia di amore e di comprensione e chiedo a tutti i miei antenati di aiutarti.

(2 suoni di campana, ci alziamo)

Meditazione dell'abbraccio.