Patricia Anaya – Psicología, Metafísica & Tanatología

Práctica: LOS CINCO CONTACTOS CON LA TIERRA | Thich Nhat Hanh

JULIO 12, 2021JULIO 12, 2021

La práctica de «tocar la tierra», conocida también como inclinarse profundamente o postrarse, nos ayuda a regresar a la tierra y a nuestras raíces, y a reconocer que no estamos solos, sino conectados con una gran cantidad de antepasados con los que nos une el espíritu, la sangre y la nación.

Contactamos con la tierra para abandonar la idea de que estamos separados, y recordar que somos la tierra y parte de la vida.

Cuando conectamos con la tierra, inspiramos con toda la fuerza y la estabilidad de la tierra y de nuestros antepasados, con los que nos une el espíritu, la sangre y la nación, y espiramos nuestro sufrimiento, nuestros sentimientos de ira, odio, miedo, incapacidad y pesar.

1. Con gratitud, me inclino ante todas las generaciones de antepasados de mi familia de sangre.

Veo a mi madre y a mi padre, cuya sangre, carne y vitalidad circulan por mis venas y nutren cada una de mis células. A través de ellos, veo a mis cuatro abuelos.

Llevo en mí la vida, la sangre, la experiencia, la sabiduría, la felicidad y la pena de todas las generaciones.

Abro mi corazón, mi carne y mis huesos para recibir la energía del discernimiento, el amor y la experiencia que mis antepasados me han transmitido.

Sé que lo s padres siempre quieren y apoyan a sus hijos y nietos, aunque no siempre sean capaces de expresarlo con habilidad debido a las dificultades con que se han encontrado.

En tanto que prolongación de mis antepasados, permito que su energía fluya a través de mí, y pido su apoyo, protección y fuerza.

2. Con gratitud, me inclino ante todas las generaciones de antepasados de mi familia espiritual.

Veo en mí a mis maestros, a quienes me mostraron el camino del amor y la comprensión, la manera de respirar, sonreír, perdonar y vivir a fondo en el momento presente.

Abro mi corazón y mi cuerpo para recibir la energía de la comprensión, la bondad y la protección de los Despiertos, sus enseñanzas, y la comunidad de práctica a lo largo de muchas generaciones.

Prometo practicar para transformar el sufrimiento en mí y en el mundo, y para transmitir su energía a las futuras generaciones de practicantes.

3. Con gratitud, me inclino ante esta tierra y ante todos los antepasados que la hicieron habitable.

Veo que soy un todo, que estoy protegido y alimentado por esta tierra y por todos los seres vivos que han estado aquí y han hecho la vida digna de ser vivida y habitable para mí gracias a todos sus esfuerzos.

Me veo conectando con mis antepasados, nativos, que vivieron en esta tierra durante tanto tiempo y practicaron la manera de vivir en paz y armonía con la naturaleza, protegiendo las montañas, los bosques, los animales, la vegetación y los minerales de esta tierra.

Siento cómo la energía de esta tierra entra en mi cuerpo y mi alma, sustentándome y aceptándome.

Prometo poner de mi parte para transformar la violencia, el odio y la mentira que siguen presentes en lo más profundo de la conciencia de esta sociedad, a fin de que las generaciones futuras tengan más seguridad, alegría y paz.

Pido a esta tierra su protección y su apoyo.

4. Con gratitud y compasión, me inclino ante aquellos a los que amo y les transmito mi energía.

Quiero transmitir ahora toda la energía que he recibido a mi padre, a mi madre, a todos los que amo y a todos los que han sufrido y se han preocupado por mi causa y por mí.

Quiero salud y alegría para todos ellos.

Ruego para que todos mis antepasados de sangre y de espíritu, así como las familias de esta tierra centren su energía en cada uno de ellos, para protegerlos y sostenerlos.

Soy uno con aquellos que amo.

5. Con comprensión y compasión, me inclino ante todos aquellos que me han hecho sufrir para reconciliarme con ellos.

Abro mi corazón y envío mi energía de amor y comprensión a todo aquel que me haya hecho sufrir, a aquellos que hayan destruido una parte de mi vida y las vidas de aquellos que amo.

Ahora sé que esas personas han padecido mucho sufrimiento y que sus corazones están sobrecargados de dolor, ira y odio.

Ruego que puedan transformarse para experimentar la alegría de vivir, de manera que no sigan sufriendo y haciendo sufrir a los demás.

Veo su sufrimiento y no quiero guardar ningún sentimiento de odio o de ira hacia ellos.

No quiero que sufran.

Canalizo mi energía de amor y comprensión hacia ellos y pido a todos mis antepasados que los ayuden.

¬Thich Nhat Hanh

Libro: El Arte de Cuidar a tu Niño Interior

Photo by Monstera /Pexels

***

.

Ancestros Aprendizaje Gratitud Herencia Postrarse Prácticas Sabiduría T
tierra