

## DOTIKANJE ZEMLJE

To je vaja, ki jo lahko izvajaš vsak dan. Pomaga ti lahko na več načinov.

Če se počutiš vznemirjeno, če ti primanjkuje zaupanja vase, če se počutiš jezen ali nesrečen, lahko poklekneš in se s svojo roko močno dotakneš Zemlje.

Dotikaj se Zemlje, kot da je to tvoja najljubša stvar ali tvoj najboljši prijatelj.



Zemlja je tu že dolgo časa. Je mati vseh nas. Ve vse.

Buda se je dotaknil Zemlje s svojo roko in jo prosil, da naj bo njegova priča, ko sta se pred njegovim prebujenjem v njem pojavila dvom in strah. Zemlja se mu je prikazala kot udovita mati. V svojih rokah je nesla rože in sadje, ptiče in metulje in veliko različnih živali ter jih ponudila Budi. Budovi dvomi in strahovi so takoj izginili.

Kadarkoli se počutiš nesrečen, pojdi k Zemlji in jo prosi za pomoč. Močno se jo dotakni, kot se jo je dotaknil Buda. Nenadoma boš tudi ti videl Zemljo z vsem svojim cvetjem in sadjem, z drevesi in ptiči, z živalmi in z vsemi živimi bitji, ki jih je ustvarila. Vse to je to, kar ti ponuja.



Obstaja veliko več priložnosti za tvojo srečo, kot si misliš. Zemlja ti izkazuje svojo ljubezen in potrpljenje. Zemlja je zelo potrpežljiva. Vidi te, kadar trpiš, ti pomaga in te varuje.

Z Zemljo si zelo varen. Vedno je tukaj v vsem svojem udovitem izrazu, kot so drevesa, rože, metulji, sonce. Kadarkoli si utrujen ali nesrečen, je dotikanje Zemlje zelo dobra praksa, ki te pozdravi in ti povrne veselje.



Vir: prirejeno po <https://mindfulkids.wordpress.com/category/mindfulness-practices/touching-the-earth/>