

**ESCOLA DE L'ART DE VIURE**  
**WWW.ESCUELA.KIKUMISTU.COM**

# TOCAR LA TIERRA

**5 POSTRACIONES**



Cuando tocamos la tierra, nos hacemos pequeños/as, con la simplicidad de un niño/a pequeño /a.  
Cuando tocamos la tierra, nos hacemos grandes, como el árbol viejo que hunde sus raíces profundamente en el suelo, bebiendo de la fuente de la que maman todas las aguas.  
Cuando tocamos la tierra, inspiramos toda la fortaleza y estabilidad y espiramos nuestro sufrimiento, es decir, nuestros sentimientos de ira, odio, miedo, inadecuación y tristeza. Thich Nhat Hnah



*Thich Nhat Hanh Spain*

*art de viure*

# PRIMER TOQUE DE TIERRA

## **(puestos en pie)**

En señal de gratitud, nos inclinamos ante todas las generaciones de antepasados de nuestra familia biológica.

## **(campana) tocar la tierra**

Veo a mi padre y a mi madre, cuya sangre, carne y vitalidad corren por mis venas y alimentan cada célula de mi cuerpo. A través de ellos, veo a mis cuatro abuelos. Sus expectativas, experiencias y sabiduría me han sido transmitidas a través de innumerables generaciones de antepasados.


Llevo en mí la vida, sangre, experiencia, sabiduría, felicidad y dolor de todas las generaciones. Practico para transformar el sufrimiento y los demás elementos susceptibles de ser transformados. Abro mi corazón, carne y huesos para recibir la energía de la visión interior, del amor y de la experiencia transmitidos por mis antepasados. Veo que el origen de mis raíces procede de mi padre, de mi madre y de todos mis antepasados.

Sé que sólo soy la continuación de este linaje ancestral. Por favor, apoyadme, protegedme y transmitidme vuestra energía. Sé que dondequiera que los hijos y nietos estén, los antepasados también están allí. Sé que los padres aman siempre y apoyan a sus hijos y a sus nietos, aunque no siempre sean capaces de expresarlo eficazmente por culpa de las dificultades que han tenido.

Veo que mis antepasados han intentado construir un modo de vivir basado en la gratitud, la alegría, la confianza, el respeto y el amor compasivo. Como continuación de mis antepasados me postro profundamente y permito que sus energías fluyan a través de mí. Pido a mis antepasados que me apoyen, me protejan y me den fuerza.

## **[tres respiraciones]**

**(campana) nos ponemos en pie.**

A dark, artistic photograph of a baby in a cradle. The baby is lying in the cradle, and a clock is visible in the background. A tray is also visible in the foreground. The overall mood is somber and reflective.

**NOS INCLINAMOS ANTE TODAS LAS GENERACIONES DE ANTEPASADOS DE NUESTRA FAMILIA BIOLÓGICA.**



# SEGUNDO TOQUE DE TIERRA

## **(puestos en pie)**

En señal de gratitud, nos inclinamos ante todas las generaciones de antepasados de nuestra familia espiritual.

## **(campana) tocar la tierra**

Veo en mí a todos mis maestros y maestras que me muestran el camino de la comprensión y el amor, que me enseñan cómo respirar, sonreír, perdonar y vivir profundamente el momento presente. Veo también que ciertos espacios naturales, ríos, montañas, animales y otras formas de vida me han ayudado a ser más pacífico y compasivo.

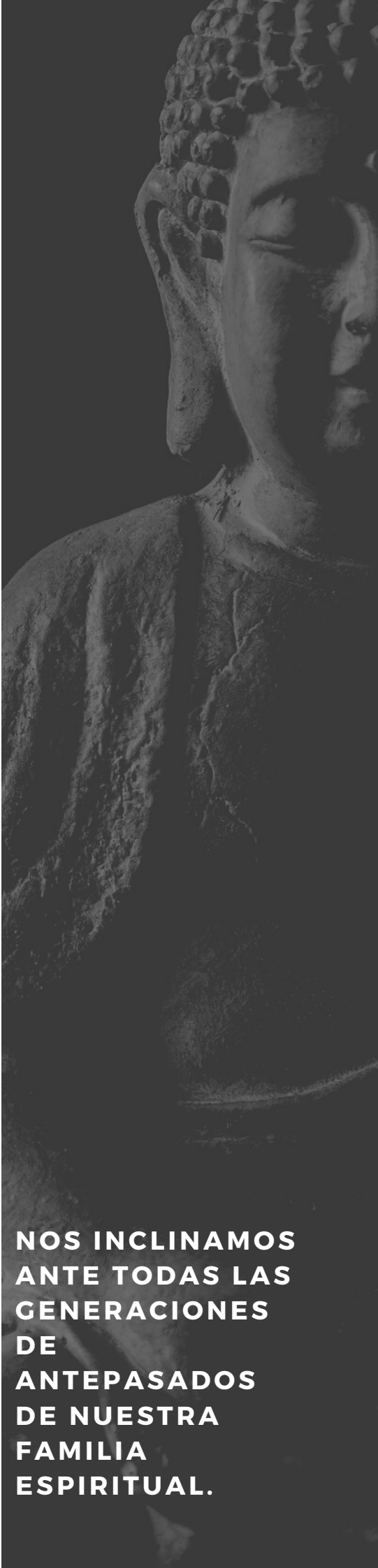
Me han ayudado a serenarme, a volver a mí mismo y a recargarme de energía positiva. Los veo también como mis maestros espirituales. A través de mis maestros veo a todos los maestros de innumerables generaciones y a todos los Bodhisatvas, y al Buda. Veo también a Jesucristo, a Abraham, a Mahoma, a todos los patriarcas, a Gandhi, Francisco de Asís, Teresa de Calcuta, y a tantos otros **(añadir nombres si se desea)** ... También veo a los artistas, músicos, bailarines, pintores, poetas... que me han ayudado a amar el mundo y me han acercado la belleza de este de distintas formas creativas. **(añadir nombres si se desea)**

Veo que la energía de Buda y la de innumerables generaciones de maestros han entrado en mi interior, instaurando en mí la paz, la alegría, la comprensión y el amor compasivo. Sé que la energía de Buda ha transformado profundamente el mundo. Sin Buda y todos estos antepasados espirituales, no sabría cómo actuar para aportar paz y felicidad a mi vida y a la de mi familia y sociedad. Abro mi corazón y mi cuerpo para recibir la energía de la comprensión, el amor compasivo y la protección de todos los maestros de innumerables generaciones.

Sé que soy la continuación de todos ellos y les pido que me transmitan su infinita fuente de energía, paz, estabilidad, comprensión y amor. Prometo practicar para transformar mi propio sufrimiento y el del mundo, y para poder transmitir las energías de los antepasados espirituales a las futuras generaciones de practicantes. Mis antepasados espirituales pueden haber tenido sus propias dificultades y quizá no hayan sido capaces de transmitir sus enseñanzas apropiadamente, pero los acepto tal y como son.

**[tres respiraciones]**

**(campana) nos ponemos en pie.**



**NOS INCLINAMOS  
ANTE TODAS LAS  
GENERACIONES  
DE  
ANTEPASADOS  
DE NUESTRA  
FAMILIA  
ESPIRITUAL.**

# TERCER TOQUE DE TIERRA

## **(puestos en pie)**

En señal de gratitud nos inclinamos ante la Tierra, ante todos los seres y ante toda la humanidad que la ha hecho habitable.

## **(campana) tocar la tierra**

Veo que estoy protegido y alimentado por esta tierra y por todos los seres vivos que han estado aquí y que han hecho mi vida fácil y posible gracias a su esfuerzo. Veo a ...**(añadir nombres concretos si se desea)** y a tantos otros, conocidos y desconocidos.

Veo a quienes, gracias a su talento, perseverancia y amor han hecho de este país un refugio para gente de muchos orígenes y razas. También veo el magnífico esfuerzo de quienes han trabajado para construir escuelas, hospitales, puentes, carreteras, embalses, etc...

Veo a quienes han luchado por proteger los derechos humanos y a quienes han desarrollado la ciencia y la tecnología.

Veo el sufrimiento que han soportado innumerables animales y plantas en pruebas científicas para que los seres humanos tengamos una vida con menos sufrimiento.

Veo a quienes han trabajado y a veces muerto para conseguir más libertad y justicia social.

Me veo a mí mismo/a en contacto con todos los nativos del país (celtas, íberos, musulmanes,... etc.) que han vivido en esta tierra durante tanto tiempo y que han conocido modos de vivir en paz y armonía con la naturaleza, protegiendo las montañas, los bosques, los animales y la vegetación.

Siento la energía de esta tierra penetrando en mi cuerpo y en mi alma, apoyándome y aceptándome. Me comprometo a cultivar y mantener esta energía y a transmitirla a las futuras generaciones. Pido a esta Tierra su apoyo y protección.

También veo toda la explotación, abuso y violaciones que hemos infringido a nuestra madre Tierra, tales como la sobreexplotación de bosques, la contaminación de ríos, explotación animal, etc. debido a nuestra avaricia, ignorancia e inconsciencia.

Madre Tierra, te pido perdón con todo mi corazón y me comprometo a trabajar para defenderte y protegerte para que las generaciones futuras te reciban en el mejor estado posible. Me comprometo asimismo a transformar la violencia, el odio y el engaño que todavía permanecen profundos en la conciencia colectiva de esta sociedad para que las futuras generaciones tengan más seguridad, paz y felicidad.

Dejo ir a la tierra toda la violencia, ira y odio que me han sido transmitidos por todas mis generaciones de antepasados de esta tierra para que las transforme y nos la devuelva en forma de energía de plena conciencia para protegerla. Gracias, Madre Tierra.

## **[tres respiraciones]**

**(campana) nos ponemos en pie.**



**NOS  
INCLINAMOS  
ANTE LA  
TIERRA,  
ANTE TODOS  
LOS SERES Y  
ANTE TODA  
LA  
HUMANIDAD  
QUE LA HA  
HECHO  
HABITABLE.**

# CUARTO TOQUE DE TIERRA

## **(puestos en pie)**

En agradecimiento y con compasión, nos inclinamos y transmitimos nuestra energía a todos aquellos a quienes amamos.

## **(campana) tocar la tierra**

Toda la energía que he recibido deseo ahora transmitirla a quienes amo, a mi padre, a mi madre, a todas las personas a las que quiero, a todos cuantos por mí han sufrido y se han preocupado. Sé que en mi vida cotidiana no he sido lo suficientemente consciente.

Sé que aquellos a quienes amo han tenido sus propias dificultades y sufrimientos y puede que no tuvieran la suerte de disfrutar de un entorno que favoreciese su pleno desarrollo emocional y fisiológico.

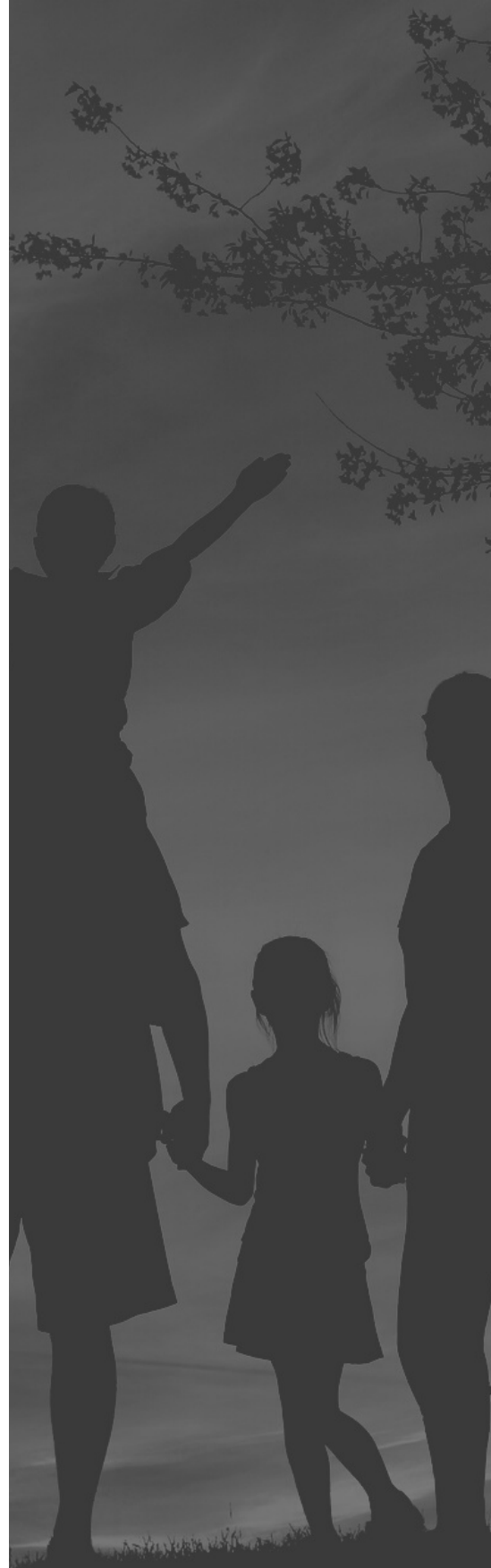
Transmito mi energía a todos mis allegados de forma que pueda aliviar su dolor, para que puedan sentir la alegría de estar vivos.

Deseo que todos gocen de salud y felicidad. Sé que cuando ellos son felices, yo también lo soy, su felicidad no está separada de la mía. Ya no les guardo ningún rencor.

Pido a todos los antepasados de mi familia biológica y espiritual que dirijan sus energías hacia cada uno de ellos para protegerles y ayudarles. Soy consciente de que no estoy separado de ellos. Yo estoy en ellos y ellos están en mí.

## **[tres respiraciones]**

## **(campana) nos ponemos en pie.**



**NOS INCLINAMOS  
Y TRANSMITIMOS  
NUESTRA  
ENERGÍA A  
TODOS AQUELLOS  
A QUIENES  
AMAMOS.**

# QUINTO TOQUE DE TIERRA

## **(puestos en pie)**

Con comprensión y compasión nos inclinamos para reconciliarnos con todos aquellos que nos han hecho sufrir.

## **(campana) tocar la tierra**

Abro mi corazón y envío toda mi energía de amor y comprensión a cuantos me han hecho sufrir, a los que han destruido parte de mi vida y de la vida de los seres a quienes amo. Ahora sé que esas personas han padecido un gran sufrimiento y que su corazón está cargado de dolor, ira, odio, celos y envidia.

Sé que cualquiera que sufre de ese modo hará sufrir a los que le rodean. Sé que quizás han sido desafortunados, que nunca han tenido la suerte de que alguien les amase o se preocupase por ellos. La vida y la sociedad les han causado muchas dificultades y no han recibido suficiente apoyo y ayuda para superar su sufrimiento y poder transformarse.

No han tenido la suerte de ser guiados por el camino de la vida consciente y han acumulado falsas percepciones sobre la vida, sobre mí y sobre los demás.


Ofrezco los méritos de mi práctica a mis antepasados biológicos y espirituales para que envíen su energía de amor y protección a aquellas personas que nos han hecho sufrir, para que sus corazones sean capaces de recibir el néctar del amor y puedan florecer.

Deseo que puedan transformarse y experimentar la alegría de vivir, y de ese modo no sigan sufriendo ni hagan sufrir a los demás.

Veo su sufrimiento y no quiero abrigar ningún sentimiento de odio o ira hacia ellos. Dirijo todo mi amor y comprensión hacia ellos y pido a todos mis ancestros que les ayuden y les muestren el camino de la verdadera felicidad.

## **[tres respiraciones]**

**(campana) nos ponemos en pie.**



**CON  
COMPRENSIÓN Y  
COMPASIÓN NOS  
INCLINAMOS  
PARA  
RECONCILIARNOS  
CON TODOS  
AQUELLOS QUE  
NOS HAN HECHO  
SUFRIR**