การกราบสัมผัสพื้นดิน

         การฝึกปฏิบัติกราบสัมผัสพื้นดิน เป็นการกลับไปสู่ผืนแผ่นดิน รากเหง้า
บรรพบุรุษของเรา และรับรู้ว่า เรามิได้โดดเดี่ยว
หากแต่เชื่อมต่อกับกระแสธารแห่งจิตวิญญาณและเลือดเนื้อของบรรพบุรุษ
เราสืบสายมาจากท่าน
ท่านเหล่านั้นยังอยู่กับเราและสืบสายต่อไปยังลูกหลานของเราด้วย
เราสัมผัสพื้นดินเพื่อปลดปล่อยความคิดที่แยกขาดเราออกจากสรรพสิ่ง
และเพื่อเตือนตัวเองว่า
เรานั้นเป็นส่วนหนึ่งของผืนแผ่นดินและเป็นส่วนหนึ่งของสรรพชีวิต

          เมื่อสัมผัสพื้นดิน
เรารู้สึกถึงความนอบน้อมถ่อมตนและเรียบง่ายของเด็กตัวน้อยที่อยู่ข้างใน
เมื่อสัมผัสพื้นดิน เราสัมผัสถึงความยิ่งใหญ่ประดุจดังต้นไม้ใหญ่เก่าแก่
ฝังรากหยั่งลึกดูดน้ำจากผืนแผ่นดิน
เราหายใจเอาความแข็งแกร่งและมั่นคงของผืนดินเข้าไป และนำความทุกข์ อารมณ์โกรธ
เกลียด กลัว ไม่รู้จักพอ และโศกเศร้าออกมา

 1 / 3

การกราบสัมผัสพื้นดิน
          เราหันหน้าต่อพระรัตนตรัย อันประกอบด้วยพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
มือของเราประสานกัน พนมมือกลางอกดั่งดอกบัว ให้เราก้มตัวกราบลงกับพื้นอย่างช้าๆ
ขณะนั้นแขนและขาทั้งสอง รวมทั้งหน้าผากของเราสัมผัสพื้นดินอย่างผ่อนคลาย
ในขณะที่เรากำลังสัมผัสพื้นดินอยู่นั้น
ให้เราหงายมือขึ้นเพื่อเป็นการเปิดเผยทุกสิ่งทุกอย่างต่อองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้
า ไม่มีความลับอันใด ที่จะต้องปิดบัง
ภายหลังการปฏิบัติสัมผัสพื้นดินสามหรือห้าครั้ง
เราจะสามารถปลดปล่อยความทุกข์ของเราได้อย่างมากมาย
ความรู้สึกเหินห่างกับบรรพบุรุษ พ่อ แม่ ลูก หลาน และเพื่อนของเรา
ถูกเชื่อมร้อยให้กลับมาหากัน

บทกราบสัมผัสพื้นดิน ๕ ครั้ง
ครั้งที่ 1 ด้วยความสำนึกในบุญคุณ ลูกขอกราบคารวะ บรรพบุรุษทุกท่าน ผู้เป็นครอบครั
 ครั้งที่ 2 ด้วยความสำนึกในบุญคุณ ลูกขอกราบคารวะ บรรพบุรุษทุกท่าน ผู้เป็นครอบ
 ครั้งที่ 3 ด้วยความสำนึกในบุญคุณ ลูกขอกราบคารวะ ผืนแผ่นดิน และบรรพบุรุษผู้ก่
 ครั้งที่ 4 ด้วยความกตัญญู และ การุณย์ ลูกขอกราบคารวะ และขอส่งพลังไปยังเหล่าบุ
 ครั้งที่ 5 ด้วยความเข้าใจ และ การุณย์ ลูกขอกราบคารวะ เพื่อที่จะสมานรอยร้าวกับ

 2 / 3

การกราบสัมผัสพื้นดิน
บทกราบสัมผัสพื้นดิน ๓ ครั้ง
ครั้งที่ 1 ลูกขอสัมพันธ์เชื่อมโยงกับบรรพบุรุษผู้สืบสานสายเลือดและบรรพบุรุษทางจ
 ครั้งที่ 2 ลูกขอสัมพันธ์เชื่อมโยงกับมนุษย์ทุกคน และสรรพชีวิตทั้งผองในโลกนี้
 ครั้งที่ 3 ลูกขอปล่อยวางความคิดที่ว่า ตัวลูกดำรงอยู่เพียงในร่างกายนี้ และช่ว

 3 / 3