

# Walking Tenderly on Mother Earth

## by Thich Nhat Hanh

Dear Mother Earth,

Every time I step upon the Earth, I will train myself to see that I am walking on you, my Mother. Every time I place my feet on the Earth I have a chance to be in touch with you and with all your wonders. With every step I can touch the fact that you aren't just beneath me, dear Mother, but you are also within me. Each mindful and gentle step can nourish me, heal me, and bring me into contact with myself and with you in the present moment.

Walking in mindfulness I can express my love, respect, and care for you, our precious Earth. I will touch the truth that mind and body are not two separate entities. I will train myself to look deeply to see your true nature: you are my loving mother, a *living* being, a *great* being—an immense, beautiful, and precious wonder. You are not only matter, you are also mind, you are also consciousness. Just as the beautiful pine or tender grain of corn possess an innate sense of knowing, so, too, do you. Within you, dear Mother Earth, there are the elements of Earth, water, air and fire; and there is also time, space, and consciousness. Our nature is your nature, which is also the nature of the cosmos.

I want to walk gently, with steps of love and with great respect. I shall walk with my own body and mind united in oneness. I know I can walk in such a way that every step is a pleasure, every step is nourishing, and every step is healing—not only for my body and mind, but also for you, dear Mother Earth. You are the most beautiful planet in our entire solar system. I do not want to run away from you, dear Mother, nor to hurry. I know I can find happiness right here with you. I do not need to rush to find more conditions for happiness in the future. At every step I can take refuge in you. At every step I can enjoy your beauties, your delicate veil of atmosphere and the miracle of gravity. I can stop my thinking. I can walk relaxingly and effortlessly. Walking in this spirit I can experience awakening. I can awaken to the fact that I am alive, and that life is a precious miracle. I can awaken to the fact that I am never alone and can never die. You are always there within me and around me at every step, nourishing me, embracing me, and carrying me far into the future.

Dear Mother, you wish that we live with more awareness and gratitude, and we can do this by generating the energies of mindfulness, peace, stability, and compassion in our daily lives. Therefore I make the promise today to return your love and fulfill this wish by investing every step I take on you with love and tenderness. I am walking not merely on matter, but on spirit.

# Mergând delicat pe Mama Pământ de Thich Nhat Hanh

Dragă Mamă Pământ,

De fiecare dată când voi pași pe Pământ, mă voi antrena să văd că merg pe tine, Mama mea. De fiecare dată când îmi pun picioarele pe Pământ am șansa să fiu în contact cu tine și cu toate minunile tale. Cu fiecare pas pot atinge faptul că nu ești doar sub mine, dragă Mamă, ci și în mine. Fiecare pas atent și blând mă poate hrăni, vindeca și mă poate aduce în contact cu mine și cu tine în momentul prezent.

Mergând în atenție, îmi pot exprima dragostea, respectul și grija pentru tine, prețiosul nostru Pământ. Voi atinge adevărul că mintea și corpul nu sunt două entități separate. Mă voi antrena să privesc adânc pentru a vedea adevărata ta natură: ești mama mea iubitoare, o ființă vie, o ființă grozavă - o minune imensă, frumoasă și prețioasă. Nu ești doar materie, ești și minte, ești și conștiință. Așa cum frumosul pin sau boabele fragede de porumb posedă un simț înnăscut al cunoașterii, la fel și tu. În tine, dragă Mamă Pământ, există elementele Pământului, apa, aerul și focul; și există, de asemenea, timp, spațiu și conștiință. Natura noastră este natura ta, care este și natura cosmosului.

Vreau să merg cu blândețe, cu pași de dragoste și cu mult respect. Voi merge cu trupul și mintea mea unite în unitate. Știu că pot merge în așa fel încât fiecare pas să fie o plăcere, fiecare pas să fie hrănitor și fiecare pas să fie vindecător – nu numai pentru trupul și mintea mea, ci și pentru tine, dragă Mamă Pământ. Ești cea mai frumoasă planetă din întregul nostru sistem solar. Nu vreau să fug de tine, dragă Mamă, nici să mă grăbesc. Știu că pot găsi fericirea chiar aici cu tine. Nu trebuie să mă grăbesc să găsesc mai multe condiții pentru fericire în viitor. La fiecare pas mă pot refugia în tine. La fiecare pas mă pot bucura de frumusețile tale, de vălul tău delicat de atmosferă și de miracolul gravitației. Îmi pot opri gândirea. Pot să merg relaxat și fără efort. Mergând în acest spirit, pot experimenta trezirea. Mă pot trezi la faptul că sunt în viață și că viața este un miracol prețios. Mă pot trezi la faptul că nu sunt niciodată singur și nu pot muri niciodată. Ești mereu acolo în mine și în jurul meu la fiecare pas, mă hrănești, mă îmbrățișezi și mă porți departe în viitor.

Dragă mamă, îți dorești să trăim cu mai multă conștientizare și recunoștință și putem face acest lucru generând energiile atenției, păcii, stabilității și compasiunii în viața noastră de zi cu zi. Prin urmare, promit astăzi să-ți întorc dragostea și să-ți îndeplinesc această dorință, investind fiecare pas pe care îl fac asupra ta cu dragoste și delicatețe. Eu merg nu doar pe materie, ci pe spirit.