

Dankbaarheid uitdrukken

Gerespecteerde Boeddha, met heel mijn hart wil ik dankbaarheid in mijn dagelijkse interacties tot uitdrukking leren brengen. Ik zal oefenen om dingen te zeggen als:

„Het is zo fijn om je stem aan de telefoon te horen.“

„Mijn leraar, ik ben heel gelukkig om in jouw aanwezigheid te leven en de stabiliteit van je beoefening te mogen ontvangen.“

„Als ik een jonge, gelukkige en ijverige zuster als jou zie, heb ik meteen heel veel vertrouwen in de beoefening.“

„Moeder, weet je, dat je mij zo veel mooie kwaliteiten en voorbeelden van liefdevolle vriendelijkheid meegegeven hebt?“

„Mijn lieve kind, vaak was ik erg tactloos. Vaak was ik niet in staat om jouw moeilijkheden en lijden te begrijpen. Daarom heb ik dingen gezegd en gedaan, die jou gekwetst hebben. Daar heb ik oprecht spijt van en ik vraag je om vergeving. Ik beloof om niet op deze ongeschikte manier door te gaan. Als je van me houdt, help me dan om deze belofte waar te maken.“

„Ik koester de momenten met jou, mijn vriend, vriendin, vader, moeder, zoon, dochter, heel bijzonder. Elke dag maakt het mij erg gelukkig om de vreugde van ons samenzijn te kunnen genieten.“

Gerespecteerde Boeddha, laat u mij alstublieft mijn dankbaarheid en waardering uitdrukken. Als er geen Boeddha zou zijn, als er geen prachtige leer van de Boeddha zou zijn, als er geen Sangha-Lichaam zou zijn, die de diepgaande leer beoefent en bewaart, hoe zou ik dan vandaag gelukkig en ontspannen in mijn lichaam en geest kunnen zijn?

Dat mijn voorouders en ik veel goede zaden gezaaid hebben, staat buiten kijf. Daarom heb ik in dit leven de Tathagata mogen ontmoeten en de prachtige zaden van de ware leer mogen ontvangen, die de Boeddha mij elke dag schenkt. De liefde en het begrip van de Boeddha hebben zoveel angst, zorgen en misverstanden in mij beëindigd. Zelfs als ik honderdduizend levens had om mijn dankbaarheid voor dit bevrijdende inzicht uit te drukken, zou ik het niet kunnen.