

# Diep luisteren

Heer Boeddha, ik weet dat ik nog meer tijd nodig heb om mij Bodhisattva Avalokiteshvara's kunst van diep luisteren eigen te maken. Ondanks het feit dat mijn intentie om diep te luisteren sterk en oprecht is, is het moeilijk als in mij de zaden van zelfkritiek water krijgen. Misschien dat degene naar wie ik luister, de kunst van liefdevol spreken nog niet beheerst. De woorden van die ander kunnen wellicht verwijtend, veroordelend en beschuldigend zijn. Dit geeft de zaden van boosheid, gekwetstheid en zelfkritiek in mij water. Als deze zaden zich in mijn geestbewustzijn manifesteren, verlies ik mijn vermogen tot diep luisteren en ik sluit ik mezelf voor die andere persoon af. Ondanks dat ik misschien niets zeg, zal die ander het gevoel hebben tegen een muur te praten.

Heer Boeddha, U heeft mij geleerd dat als in mij de mentale formaties van irritatie en boosheid ontstaan, ik kan terugkeren naar mijn aandachtige ademhaling. Ik kan dan zachtjes in en uit ademen en deze mentale formaties omarmen. Ik herinner mijzelf er dan aan, dat ik naar deze persoon luister, om hem de mogelijkheid te geven om over zijn lijden te spreken. Ik kan helpen haar lijden te verlichten, met de meedogende kunst van diep luisteren. Echter, zonder mededogen in mijn hart, beoefen ik diep luisteren niet echt .

Als het mij niet lukt om diep te luisteren, zal ik mijn verontschuldigen aanbieden aan degene die spreekt. Ik kan in dat geval zeggen: " Het spijt mij, broeder. Het spijt mij, zuster. Het spijt mij, moeder of vader. Vandaag heb ik te weinig vrede in mijn hart om werkelijk naar jou te kunnen luisteren. Ik zou je willen vragen of ik morgen opnieuw naar je zou mogen luisteren?" Ik beloof je, dat ik mijzelf niet zal toestaan opnieuw in de valkuil te trappen van slechts uiterlijke beoefening zonder enige inhoud.

## *De aarde aanraken*

Heer Boeddha, met lichaam, spraak en geest in volmaakte eenheid, raak ik de aarde drie maal aan, om mijzelf heel precies te herinneren aan mijn gelofte om diep luisteren te beoefenen. (Bel)

Heer Boeddha, ik geef aan u, de Tathagatha, blijk van mijn spijt voor al die keren dat diep luisteren niet lukte. Ik beloof om het beter te zullen doen als ik een nieuwe kans krijg om diep luisteren te beoefenen. (Bel)