

Gevoelens en Emoties herkennen

Lieve Boeddha,

Dankzij de beoefening van aandachtig ademen en lopen, ben ik me bewust van wat er in mij en om me heen gebeurt. Ik kan verschillende mentale formaties herkennen als ze in me opkomen. Ik weet dat de wonden van mijn ouders en voorouders nog steeds diep in mijn bewustzijn aanwezig zijn; net als de wonden die ik heb opgelopen vanaf de tijd dat ik een klein kind was tot nu toe.

Soms komen er pijnlijke gevoelens in me op die me verdrietig maken, het lukt me niet altijd ze te herkennen en omarmen zodat ze weer tot rust kunnen komen.

Soms zeg of doe ik dingen die ervoor zorgen dat er tweedracht ontstaat in mijn familie of mijn gemeenschap.

Als iets wat ik zeg of doe tot tweespalt om me heen leidt, voel ik me tegelijkertijd ook in mezelf verdeeld.

Lieve Boeddha, ik neem me ten diepste voor om niet te vergeten wat jij mij geleerd hebt. Ik neem me werkelijk voor aandachtig ademen en aandachtig lopen te beoefenen en meer positieve energie te genereren in mijn dagelijkse leven. Die energie kan ik gebruiken om de pijnlijke gevoelens die ik heb te herkennen en ze te helpen te kalmeren. Ik weet dat als ik gevoelens en emoties onderdruk als ze opkomen, ik daarmee de situatie alleen maar zal verergeren.

Lieve Boeddha, dankzij jouw onderricht, weet ik dat die gevoelens en emoties meestal ontstaan doordat ik een bekrompen manier van kijken heb en doordat ik niet volledig begrijp hoe de dingen in elkaar zitten. Ik heb ideeën over mezelf en over andere mensen die niet kloppen. Ik heb ideeën over lijden en geluk die ik maar niet los kan laten. In het verleden hebben die ideeën me al vaak in de problemen gebracht. Ik ben er bijvoorbeeld van overtuigd dat geluk en lijden niet uit mijn eigen geest voortkomen maar van buiten mezelf. Mijn manier van kijken, luisteren, begrijpen en veroordelen hebben mij lijden bezorgd en hebben ook de mensen van wie ik houd doen lijden. Ik weet dat als ik die ideeën los kan laten, ik gelukkiger zal zijn en meer vrede zal hebben in zowel mijn lichaam als mijn geest. Als ik mijn bekrompen ideeën en verkeerde opvattingen laat gaan, zullen mijn pijnlijke gevoelens en emoties geen reden meer hebben om op te komen.

Lieve Boeddha, ik weet dat ik nog steeds veel verkeerde waarnemingen heb die me ervan weerhouden om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. Ik beloof dat ik vanaf nu diep kijken zal beoefenen, zodat ik erachter kan komen dat het grootste deel van mijn lijden voortkomt uit mijn ideeën en zienswijzen. Als ik lijd, zal ik niet de schuld daarvan op anderen schuiven, maar ik zal terugkomen bij mezelf om de oorzaak van mijn lijden te ontdekken in mijn verkeerde waarnemingen en gebrek aan diep begrip. Ik zal diep kijken beoefenen, verkeerde waarnemingen loslaten en andere mensen helpen om ook hun verkeerde waarnemingen te kunnen loslaten, zodat ook zij in staat zullen zijn hun lijden te overstijgen.