

## LOPEN IN AANDACHT

Heer Boeddha, telkens als ik met u praat en in vertrouwen neem, voel ik warmte in mijn hart. Ik voel uw aanwezigheid in iedere cel van mijn lichaam en ik weet dat u met mededogen luistert naar alles wat ik zeg. U liep op deze planeet Aarde als een vrij persoon. Ook ik wil als een vrije persoon op deze planeet Aarde lopen.

Er zijn mensen om me heen die niet als vrije mensen lopen. Zij kunnen alleen maar rennen. Ze rennen naar de toekomst, omdat ze denken dat geluk niet in het huidige moment gevonden kan worden. Ze lopen op de Aarde maar hun geest is boven in de wolken. Ze lopen als slaapwandelaars zonder te weten waar ze heen gaan. Ik weet dat ik ook de gewoonte heb mijn vrede en vrijheid te verliezen als ik loop.

Waarde Boeddha, ik beloof uw voorbeeld te volgen en altijd te lopen als iemand die vrij en ontwaakt is. Ik beloof dat bij iedere stap die ik zet, mijn voeten werkelijk de Aarde zullen aanraken en ik bewust zal lopen op de grond van de werkelijkheid en niet in een droom. Wanneer ik op die manier loop, ben ik in aanraking met alles wat prachtig en wonderbaarlijk is in het universum. Ik beloof op zo'n manier te lopen dat mijn voeten het zegel van vrijheid en vrede op de Aarde kunnen afdrukken. Ik weet dat zulke stappen het vermogen hebben mijn lichaam en geest te helen, evenals de planeet Aarde zelf.

Wanneer ik buiten wandelmeditatie beoefen samen met mijn Sangha, beloof ik me bewust te zijn dat het een groot geluk is om met de Sangha te lopen. Bij iedere stap ben ik me bewust dat ik geen losse druppel water ben, maar deel uit maak van een grotere rivier. Met bewust ademen en stappen schep ik de energie van aandacht en concentratie, die bijdraagt aan de collectieve aandacht van de Sangha. Ik zal mijn lichaam en geest openen zodat de collectieve energie van de Sangha bij mij binnen kan komen, mij kan beschermen en mij kan helpen zachtjes als een rivier te stromen en mijzelf in harmonie te brengen met alles wat is. Wanneer ik mijn lichaam en geest, inclusief mijn pijnlijke gevoelens, toevertrouw aan de Sangha, weet ik dat ze kunnen worden omarmd en geheeld. Op deze manier zal ik worden gevoed als ik loopmeditatie beoefen met de Sangha en zal ik een aanzienlijke transformatie van mijn lichaam en geest doormaken. In de meditatieruimte zal ik me openen voor de energie van de Sangha, terwijl ik langzame loopmeditatie beoefen, waarbij ik één stap zet op mijn inademing en één stap op mijn uitademing. Ik beloof zo te lopen, dat iedere stap mijzelf en mijn Sangha kan voeden met de energie van vrijheid en stevigheid.

### De Aarde aanraken

Boeddha Shakyamuni, ik buig diep voor u, voor de bodhisattva Dharanimdhara, Houder van de Aarde, en voor de bodhisattva Sadaparibhoeta.



<https://www.aandacht.net/>

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)