

## DE VIJF BUIGINGEN

*Chanting from the Heart, Thich Nhat Hanh en Plum Village, Parallax Press 2007*

Instructie: [De Aarde aanraken - instructie.pdf \(aandacht.net\)](#)

---

### In dankbaarheid buig ik voor alle generaties van voorouders in mijn familie van bloedverwanten

*Bel (1x)*

*Iedereen raakt de aarde aan*

Ik zie mijn vader en moeder, wier vlees en bloed en vitale energie door mijn aderen stromen en iedere cel in mijn lichaam voeden. Ik zie in hen mijn vier grootouders. Hun verwachtingen, ervaringen en wijsheid zijn doorgegeven door zovele generaties voorouders. Ik draag in mij het leven en het bloed, de ervaring, de wijsheid, de vreugde en het verdriet van al deze generaties. Ik oefen om het lijden en alle elementen die om transformatie vragen, daadwerkelijk te transformeren. Ik open mijn hart, vlees en botten om de energie van inzicht, liefde en ervaring die aan mij doorgegeven zijn door al mijn voorouders, te ontvangen. Ik zie mijn wortels in mijn vader en moeder, mijn grootvader en grootmoeder, en al mijn voorouders. Ik weet dat ik alleen maar hun voortzetting ben in een lange rij van voorouders. Alstublieft, ondersteun en bescherm me, en geef me uw energie. Ik weet dat waar kinderen en kleinkinderen zijn, ook de voorouders aanwezig zijn. Ik weet dat ouders hun kinderen en kleinkinderen altijd liefhebben en ondersteunen, hoewel ze niet altijd in staat zijn dit op de juiste wijze uit te drukken vanwege de moeilijkheden die ze zelf ondervonden hebben. Ik weet dat mijn voorouders geprobeerd hebben hun levenswijze te grondvesten op dankbaarheid, vreugde, vertrouwen, respect, en liefdevolle vriendelijkheid. Als voortzetting van mijn voorouders buig ik diep en laat hun energie door mij heen stromen. Ik vraag mijn voorouders om steun, bescherming en kracht.

*(drie keer ademen)*

*Bel 1 x*

*(iedereen staat op)*



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

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

## In dankbaarheid buig ik voor alle generaties van voorouders in mijn spirituele familie

*Bel (1x)*

*Iedereen raakt de aarde aan*

Ik zie in mijzelf mijn leraren, degenen die me de weg van liefde en begrip wijzen, en de weg van ademen, glimlachen, vergeven en ten diepste aanwezig zijn in het huidige moment. Ik zie in mijn leraren alle leraren van vele generaties en tradities, zelfs degenen die mijn spirituele familie begonnen zijn, vele duizenden jaren geleden. Ik zie de Boeddha, Jezus Christus en alle grote geestelijke leiders als mijn leraren en ook als mijn spirituele voorouders. De energie van al deze generaties leraren maakt nu deel uit van mij, en zorgt voor vrede, vreugde, begrip en liefdevolle vriendelijkheid in mijzelf. Ik weet dat de energie van deze spirituele leraren de wereld diepgaand getransformeerd heeft. Zonder de Boeddha en al deze leraren zou ik niet weten hoe ik kan oefenen om vrede en geluk te brengen in mijn eigen leven, in mijn gezin en in de maatschappij. Ik open mijn hart en lichaam om de energie van begrip, liefdevolle vriendelijkheid en bescherming van de verlichte leraren te ontvangen, evenals hun leringen, en van de spirituele gemeenschap die al vele generaties bestaat. Ik ben hun voortzetting. Ik vraag deze spirituele voorouders om hun onuitputtelijke bron van energie, vrede, stabiliteit, begrip en liefde, aan mij door te geven. Ik beloof te zullen oefenen om mijn eigen lijden en dat van de wereld te transformeren en de energie van mijn spirituele voorouders door te geven aan volgende generaties beoefenaars. Mijn spirituele voorouders zullen ook hun eigen moeilijkheden hebben gehad en niet altijd in staat geweest zijn hun leringen goed over te dragen, maar ik aanvaard ze zoals ze zijn.

*(drie keer ademen)*

*Bel 1 x*

*(iedereen staat op)*



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

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

In dankbaarheid buig ik  
voor dit land en voor alle voorouders  
die het voor mij geschikt gemaakt hebben.

*Bel (1x)*  
*Iedereen raakt de aarde aan*

Ik weet dat ik gevormd, beschermd en gevoed ben door dit land en door alle levende wezens die hier geleefd hebben en die door hun inspanningen het leven voor mij zo aangenaam mogelijk hebben gemaakt. Ik zie Willem van Oranje, Rembrandt van Rijn, Erasmus en Spinoza, Willem Drees, ingenieur Lely en al die andere bekende en onbekende Nederlanders. Ik zie alle mensen die met hun talent, doorzettingsvermogen en liefde van dit land een toevluchtsoord gemaakt hebben voor mensen van allerlei afkomst en huidskleur. Ik zie alle mensen die zich ingespannen hebben om scholen, ziekenhuizen, bruggen en wegen te bouwen, om de mensenrechten te beschermen, om wetenschap en techniek te ontwikkelen, en om te vechten voor vrijheid en sociale rechtvaardigheid. Ik voel dat ik in contact sta met de stammen die dit land lang geleden bewoond hebben en die wisten hoe ze in vrede en harmonie met de natuur konden leven, hoe ze de duinen en bossen, dieren, planten en mineralen van dit land konden beschermen. Ik voel hoe de energie van dit land mijn lichaam en ziel doordringt, me accepteert en ondersteunt. Ik beloof deze energie in stand te houden en te voeden om aan volgende generaties door te geven. Ik beloof een bijdrage te leveren aan het transformeren van het geweld, de haat en de misvattingen die nog steeds diep in het collectieve bewustzijn van dit land leven, zodat de komende generaties meer veiligheid, vreugde en vrede zullen kennen. Ik vraag dit land om bescherming en steun.

*(drie keer ademen)*  
*Bel 1 x*  
*(iedereen staat op)*



## In dankbaarheid buig ik om mijn energie door te geven aan hen die ik liefheb.

*Bel (1x)*

*Iedereen raakt de aarde aan*

Alle energie die ik ontvangen heb, wil ik nu overdragen aan mijn vader en moeder, aan iedereen van wie ik houd, en aan hen die voor mij geleden hebben en zich zorgen hebben gemaakt om mij. Ik weet dat ik in mijn dagelijkse leven niet voldoende aandacht voor hen gehad heb. Ik weet ook dat zij die van mij houden hun eigen moeilijkheden gehad hebben. Ze hebben geleden omdat zij niet het geluk hadden om in een omgeving op te groeien die hen aanmoedigde zich volledig te ontplooien. Ik geef mijn energie door aan mijn moeder, mijn vader, broers, zussen en andere geliefden, mijn partner, mijn dochter en zoon, opdat hun pijn verlicht wordt en ze kunnen glimlachen en de vreugde kunnen voelen deel te hebben aan het leven. Ik wens hun allen gezondheid en geluk toe. Ik weet dat hun geluk ook mijn geluk is. Ik voel tegenover niemand van hen meer enige wrok. Ik bid dat alle voorouders uit mijn spirituele familie en uit mijn familie van bloedverwanten hun energie op elk van hen zullen richten om hen te beschermen en te ondersteunen. Ik weet dat ik niet afgescheiden ben van hen. Ik ben een met hen die ik liefheb.

*(drie keer ademen)*

*Bel 1 x*

*(iedereen staat op)*



Met liefde en begrip buig ik  
om me te verzoenen  
met al degenen die me hebben doen lijden.

*Bel (1x)*

*Iedereen raakt de aarde aan*

Ik open mijn hart en zend mijn energie van liefde en begrip naar iedereen die mij heeft doen lijden, en naar de mensen die veel kwaad hebben aangericht in mijn leven en dat van mijn geliefden. Ik weet dat deze mensen zelf veel geleden hebben, en dat hun hart beladen is met pijn, boosheid en haat. Ik weet dat mensen die ernstig lijden anderen in hun omgeving eveneens doen lijden. Ik weet dat zij het slecht getroffen hebben, en misschien nooit iemand gehad hebben die voor hen zorgde en van hen hield. Het leven en de maatschappij hebben hen zoveel slagen toegebracht. Hen is kwaad aangedaan en zij zijn misbruikt. Zij hebben niemand gehad om hen te leren in aandacht te leven. Zij hebben verkeerde denkbeelden opgedaan over het leven, over mij, over ons. Zo hebben ze ons en de mensen van wie we houden kwaad gedaan. Ik bid tot de voorouders van mijn spirituele familie en van mijn familie van bloedverwanten om deze mensen, die ons zo hebben doen lijden, de energie van liefde en bescherming te sturen, zodat hun hart in staat is de nectar van de liefde te ontvangen, en open te gaan als een bloem. Ik bid dat zij een transformatie mogen ondergaan, zodat zij de vreugde van het leven zelf leren kennen en kunnen ophouden zichzelf en anderen te laten lijden. Ik zie hun lijden en wil niet langer gevoelens van haat en boosheid tegen hen blijven koesteren. Ik wil hen niet laten lijden. Ik zend hen mijn energie van liefde en begrip, en vraag al mijn voorouders hen te helpen.

*(drie keer ademen)*

*Bel 2 x*

*(iedereen staat op)*

