

Thich Nhat Hanh.
The Nine Prayers

- 1 May I be peaceful, happy, and light in body and spirit.
- 2 May I be free from injury. May I live in safety.
- 3 May I be free from disturbance, fear, and anxiety.
- 4 May I learn to look at myself with the eyes of understanding and of love.
- 5 May I be able to recognize and touch the seeds of joy and happiness in myself.
- 6 May I learn to identify and see the sources of anger, craving, and delusion in myself.
- 7 May I know how to nourish the seeds of joy in myself every day.
- 8 May I be able to live fresh, solid and free.
- 9 May I be free from attachment and aversion, but not be indifferent.

NOTE: After practicing "May I be...", you can practice, "May he (or she) be...", visualizing first someone you like, then the one you love the most, then someone who is neutral to you, and finally the person whom thinking of makes you suffer the most. Then you can practice, "May they be...", beginning with the group, the people, the nation, or the species you like, then the one you love, then the one that is neutral to you, and finally the one you suffer the most when you think of.

Thich Nhat Hanh .
De Negen Gebeden

1. Mag ik;
 - rustig, gelukkig en vrij zijn in mijn lichaam en geest.
2. Mag ik;
 - vrij zijn van verwondingen en mag ik in veiligheid leven.
3. Moge ik;
 - vrij zijn van verstoringen en angsten in mijn leven.
4. Mag ik;
 - leren om naar mijzelf te kijken met de ogen van begrip en liefde.
5. Mag ik;
 - in staat zijn om de zaden van vreugde en geluk te mogen herkennen en te zaaien in mijzelf.
6. Mag ik;
 - leren om bronnen van woede, verlangen en waan te herkennen in mijzelf.
7. Moge ik;
 - Leren hoe ik de zaden van vreugde in mezelf elke dag kan voeden.
8. Mag ik;
 - in staat zijn frank en vrij te leven.
9. Moge ik;
 - vrij van gehechtheid en afkeer, maar nooit onverschillig te zijn.

OPMERKING : Na de oefening; "Mag ik ..." , kun je de oefening;

"Moge hij (of zij).... ".

Visualiseer eerst iemand die je leuk vindt, dan iemand waar je het meest houdt, dan iemand die neutraal is voor je en tenslotte iemand die jou op dit moment het meest laat lijden.

Daarna kun je de oefening; "Moge zij ..." ,

Te beginnen met een groep mensen, daarna een volk, daarna een land of natie,
dan degene die je lief hebt, dan degene die neutraal is voor je en tenslotte
diegenen die je het meest laten lijden als je aan ze denkt .