



RECOVERY DHARMA

Dagelijks zelfonderzoek

*Merk op dat elke vraag optioneel is — kies een aantal vragen die jij denkt nodig te hebben.
Leg je telefoon weg en beantwoord de vragen met een intentie van vriendelijkheid..*

- Terwijl ik terugkijk op vandaag, check ik bij mezelf in. Ik voel wat er op komt en als ik het nodig heb om dit op te schrijven, dan neem ik daar de tijd voor. Wat het ook is: gedachten, sensaties, gevoelens, emoties, ervaringen. Het kan nuttig zijn om de intensiteit en tijdsduur van elke 'gebeurtenis' op te merken. Wat heeft mijn aandacht nodig?
- Waren er momenten waarop ik wilde dat dingen anders waren dan dat ze op dat moment waren? Hoe voelde dat? En hoe reageerde ik? Heb ik meer lijden toegevoegd met mijn reactie, of reageerde ik vanuit vriendelijkheid en compassie? Hoe kan ik *vaardig* en *verzorgend* reageren als dit weer gebeurt?
- Begrijp ik de aard van het lijden dat ik heb doorstaan? Zijn er overtuigingen of verhalen die ik mezelf vertel? Identificeer ik mezelf met het lijden? Kan ik zien dat het lijden niet voortduurt en dat er bepaalde oorzaken en voorwaarden waren die het lijden voortbrachten? Zo ja, welke?
- Nam ik toevlucht in de Boeddha, de Dharma en de Sangha toen ik lijden ervoer? Hoe heb ik de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid, compassie en vergeving gedurende de dag toegepast? Als ik mezelf kon herinneren aan de beoefening: hoe reageerde ik hierop? Was ik veroordelend of bedankte ik mezelf?
- Heb ik schade toegebracht met mijn spreken? Was ik gedurende de dag eerlijk? Was wat ik zei *waar*, *vriendelijk* en *behulpzaam*? Hoe sprak ik tegen mezelf? Hoe heb ik vandaag naar anderen geluisterd?
- Heb ik schadelijk en repititief gedrag vertoond? Heb ik vandaag iets genomen dat niet vrijelijk gegeven werd (tijd, geld, aandacht etc.)? Gedroeg ik me egoïstisch of onbewust tijdens mijn seksuele gedrag? Heb ik mezelf verdoofd met middelen? Hoe werd ik getriggerd?
- Heb ik schade veroorzaakt tijdens betaald-, vrijwilligers-, of servicewerk? Hoe? Hoe heb ik vandaag vrijgevigheid beoefend? Wilde ik er iets voor terug of wat het onzelfzuchtig?
- Heb ik een evenwichtige balans in mijn inspanning gevonden? Heb ik energie gestoken in het ondersteunen van anderen op het pad? Als er geen compassie, liefdevolle vriendelijkheid, vrijgevigheid of vergeving aanwezig was: heb ik toen geprobeerd om deze kwaliteiten te beoefenen?
- Op welke manieren heeft mijn mindfulness-beoefening mij vandaag geholpen? Heb ik aandacht besteed aan mijn lichaam, gevoelstoon, emoties, gedachten en geest? Waren er momenten waarop ik door had wat er gebeurde en kon ik in die ruimte een vaardige keuze maken?
- Kon ik me vandaag concentreren op de dingen die ik deed? Wat helpt me daarbij? Heb ik geprobeerd om gezonde gedachten te cultiveren of hield ik vast aan ongezonde gedachten?
- Welke nuttige oefeningen heb ik vandaag gedaan? Zijn er oefeningen die ik morgen zou willen proberen? Zijn er interne of externe bronnen die me kunnen ondersteunen als ik aan een nieuwe oefening wil beginnen? Hoe kan ik contact maken met die bron?
- Ik schrijf op waar ik vandaag dankbaar voor ben. Ik neem mijn tijd en gebruik details om goed te kunnen reflecteren op mijn ervaringen.