

11 Dagboek - het jaagsysteem

Wat was de situatie?	Hoe en wanneer werd je je bewust van het jaagsysteem?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring?	Met welke stemmingen en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard?	Wat gaat er nu - bij het opschrijven - in je om, en wat zou een compassievolle respons kunnen zijn?
Ik was aan het mediteren en merkte dat ik mijn uiterste best deed om verbinding te krijgen met een compassionele metgezel.	Het duurde enige tijd voordat ik doorhad dat ik zo hard aan het werk was. Ik merkte dat ik verkrampd was geraakt in mijn houding.	Vooral mijn schouders waren gespannen.	Ik begon teleurstelling en vermoeidheid te voelen en dacht: 'Het lukt me ook nooit. Ik kan maar beter stoppen met de cursus.'	Ik merk dat ik moet glimlachen nu ik dit opschrijf en spontaan het beeld van een compassionele metgezel in me opkomt. Moge ik geduldig zijn met mijn streefgedrag.
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				