

■ Toevlucht zoeken

Als ik inadem ga ik terug
naar het kleine eiland binnen in mij.
Er zijn mooie bomen op het eiland.
Er zijn frisse waterstromen.
Er zijn vogels, zonneschijn en frisse lucht.
Als ik uitadem voel ik me veilig.
Ik verheug me erop naar mijn eiland terug te gaan.

Als ik aandachtig inadem,
ontmoet ik de Boeddha in mijzelf.
Boeddha is aandacht.
Zijn fakkel is er altijd
en verlicht mijn pad,
het pad van komen, het pad van gaan,
het pad van mijn geest, het pad van mijn leven.
Als ik aandachtig uitadem,
zie ik mijn pad helder, ver of dichtbij.

Als ik inadem,
vind ik de Dharma in mijn adem.
De ademhaling beschermt mij,
beschermt mijn lichaam, beschermt mijn geest.
Als ik uitadem,
Houd ik de adem levendig
zodat ik mijzelf voortdurend bescherm.

Als ik inadem,
Herken ik de vijf skanda's als mijn Sangha.
De ademhaling brengt harmonie tot stand.
De ademhaling brengt vrede voort.
Als ik uitadem verheug ik mij
in de eenvoud van mijn zijn.