

## ■ Bewust van mijzelf in de wereld

Ik adem in en ik weet dat een conflict niet met geweld kan opgelost worden  
Ik adem uit en neem me voor de weg te kiezen van overleg en wederzijds begrip  
Conflict niet met geweld oplossen – weg kiezen van overleg en begrip

Ik adem in en ik weet dat deze planeet slechts kan overleven als er voldoende water is  
Ik adem uit en ik neem me voor spaarzaam om te springen met energie en schone lucht  
Planeet kan slechts overleven met voldoende water - Spaarzaam omspringen met energie en schone lucht

Ik adem in en ik weet dat ongelijke verdeling van kapitaal veel armoede veroorzaakt  
Ik adem uit en neem me voor om mijn tijd en materiële middelen te delen met iedereen die dat nodig heeft  
Ongelijke verdeling van kapitaal veroorzaakt armoede - Tijd en materiële middelen delen met iedereen die dat nodig heeft

Ik adem in en ik weet dat alle gewaarwordende wezens bang zijn van lijden en van de dood  
Ik adem uit en neem me voor om niet te doden en geen lijden te veroorzaken  
Alle gewaarwordende wezens zijn bang van lijden en van de dood - Niet doden en geen lijden veroorzaken

Ik adem in en ik weet dat discriminatie veel lijden veroorzaakt  
Ik adem uit en ik weet dat discriminatie berust op een foutieve en dualistische waarneming.  
Discriminatie veroorzaakt veel lijden - Discriminatie berust op foutieve en dualistische waarneming

Ik adem in en ik voel me verbonden met alle elementen, planten, dieren en wezens in het universum  
Ik adem uit en ik neem me voor aandacht te hebben voor het interzijn van alles.  
Verbonden met alle elementen, planten, dieren en wezens - Aandacht hebben voor het interzijn van alles.