

De Boeddha en ik zijn één

Ik adem in en weet ik dat ik inadem,
Ik adem uit en weet ik dat ik uitadem.

In / uit

Ik adem in en ben me bewust van de houding van mijn lichaam op dit moment
Ik adem uit en ben me bewust van de houding van mijn lichaam op dit moment

Bewustzijn van houding van lichaam op dit moment

Ik adem in en zie de Boeddha voor me zittend in meditatie
Ik adem uit en breng uit respect mijn handpalmen bij elkaar

Boeddha zittende voor me zien / handpalmen samenbrengen

Ik adem in en zie de Boeddha in mijzelf
Ik adem uit en zie mijzelf in de Boeddha

De Boeddha in mijzelf / mijzelf in de Boeddha

Ik adem in en zie dat als de Boeddha naar mij glimlacht de grens tussen mijzelf en de Boeddha verdwijnt.

Ik adem uit en zie dat als ik glimlach de grens tussen degene die respect betoont en degene die gerespecteerd wordt, verdwijnt

Boeddha glimlacht, geen grenzen / ik glimlach, geen grenzen

Ik adem in en zie mezelf diep buigen voor de Boeddha,
Ik adem uit en zie de kracht van de Boeddha in mij stromen.

Diep buigen voor de Boeddha / kracht van de Boeddha in mij