

De Vijf Overdenkingen

Ik adem in en weet dat ik oud word
Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan ouderdom
Oud worden / Geen ontkomen

Ik adem in en weet dat ik ziek word
Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan ziekzijn
Ziek worden / Geen ontkomen

Ik adem in en weet dat ik zal sterven
Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan de dood
Doodgaan / Geen ontkomen

Ik adem in en weet dat ik op een dag alles wat me lief is moet achterlaten
Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen alles wat me lief is te moeten achterlaten
Achterlaten wat me lief is / Geen ontkomen

Ik adem in en weet dat mijn daden mijn enige bezit zijn
Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan de gevolgen van mijn daden
Daden mijn echte bezit / Geen ontkomen aan de gevolgen

Ik adem in en ben vastbesloten mijn dagen in diepe aandacht te leven
Ik adem uit en zie de vreugde en het voordeel van leven in aandacht
Leven in aandacht / Vreugde zien

Ik adem in en beloof iedere dag vreugde te schenken aan mijn geliefden
Ik adem uit en beloof de pijn van mijn geliefden te verzachten
Vreugde schenken / Pijn verzachten

*Uit: Blooming of a Lotus, Thich Nhat Hanh 1993
Vertaald door Cilia Galesloot, 2019*