




*Januari*

Week 1



In het dagelijks leven is er zoveel te doen en is er zo weinig tijd. Misschien heb je het gevoel dat je jezelf voortdurend voorbij holt. Sta stil! Raak diep aan het huidige ogenblik en je zult aan vrede en vreugde raken.

*Elk moment is voor ons  
een kans om vrede met  
de wereld te sluiten.*





*Januari*

Week 2



*Elk mens is een prachtige  
bloem in de tuin van de  
mensheid.*

Kijk naar een kindergezicht: vol frisheid, vol  
schoonheid. Maar ook wij, die misschien niet  
meer zulke jonge mensenkinderen zijn, ook wij  
zijn prachtige bloemen, wij allemaal, stuk voor  
stuk.

*Wanneer we onze frisheid  
en schoonheid bewaren,  
worden we een geschenk  
voor de wereld.*

Bij het lopen hebben we onze aandacht bij elke stap die we zetten. We worden gewaar hoe elke voet de grond aanraakt. De aarde is onze moeder. Moeder aarde is met voeten getreden en grof geschonden.

*De tijd is gekomen  
om de aarde met onze voeten,  
met onze liefde te kussen.*

*Januari*

Week 3





Veroorloof je er alleen maar te zijn!  
Gun jezelf een gevoel van vreugde in  
het huidige ogenblik.  
De aarde is zo mooi. Verheug je in de  
planeet aarde. Ook jij bent mooi, jij  
bent een wonder als de aarde.  
Op deze voet gaan wordt  
loopmeditatie genoemd.

Er is een bekende zenvertelling over een man die op een galopperend paard is gezeten. Iemand die hem ziet langsrijden, schreeuwt: 'Waar ga je heen?' De ruiter draait zich om en roept: 'Dat weet ik niet, dat moet je aan het paard vragen.'

Wij weten werkelijk niet precies waarheen we onderweg zijn en waarom we ons zo afjakkeren. Een galopperend paard drijft ons voort en beslist alles voor ons. Dit paard wordt 'macht der gewoonte' genoemd. Het is onze taak ons van deze macht der gewoonte bewust te worden en ons er niet langer door te laten opjatten.

*Je om jezelf  
bekommeren betekent  
allereerst te leren  
hoe je stilhoudt en naar  
binnen kijkt.*



*Januari*

Week 4

