

Sitting, Walking

Lopen als een boeddha

Je kunt een stap zetten en de aarde aanraken op een manier waarmee je jezelf verankert in het huidige moment, en je zult in het hier en nu aankomen. Het is helemaal niet nodig om een inspanning te leveren. Met opmerkzaamheid raakt je voet de aarde, en je komt stevig terecht in het hier en nu. Opeens ben je vrij – vrij van alle projecten, alle zorgen, alle verwachtingen. Je bent volledig aanwezig, volledig in leven, terwijl je de aarde aanraakt.

...

Omdat er een Boeddha in je aanwezig is, weet ik zeker dat je op die manier een stap kunt zetten. Dat is wat de Boeddhanatuur genoemd wordt, het vermogen om op te merken wat er gaande is. Wat er gebeurt, is: ik leef, ik zet een stap. ...Er schuilt een Boeddha in ieder van ons, en we moeten deze Boeddha toestaan te lopen.

(Thich Nhat Hanh: Boeddha in lichaam en geest, p.10)

Sitting down in si - lence clouds will come and go
Walking steps of mindfulness
Washing up my dishes

Sitting down in si - lence let the ri - ver flow Let the
Walking steps of mindfulness
Washing up my dishes

sun shine, let the rain come down Buddha will sit for me Let the
Buddha will walk for me
Buddha will wash for me

sun shine, let the rain come down Buddha will sit for me
Buddha will walk for me
Buddha will wash for me

Buddha will walk for me Buddha will sit for me Buddha will be Buddha for me

Tekst en muziek: Floris Dercksen

