

OCHTEND VAN VREDE

*Engelse versie: Morning of Peace, Thich Nhat Hanh
Call me by my true names, pagina 32-33*

Terwijl ik over het pad loop, dat naar de maan voert,
kijk ik om en kan niet ophouden me te verwonderen.
Ik zie een waterbel op de onmetelijke oceaan van de kosmos.
Dat is de aarde, onze groene planeet;
haar schoonheid is prachtig sprankelend en trots,
maar o, zo broos.
In haar ontdek ik mijzelf.

Terwijl ik vol aandacht op aarde loop
op een pad in het gras,
leggen mijn voeten de belofte af
om de vroege ochtend te omarmen
en de vrede van dit moment aan te raken.

Herfstbladeren vallen en bedekken het pad;
ze spreiden een kleed voor loopmeditatie uit.
Een schuwe eekhoorn, verstopt achter de eikenboom,
kijkt naar mij, verbaasd,
schiet dan weg naar de top van de boom
en verdwijnt in het gebladerte.

Ik zie tussen rotsspleten
een helder beekje stromen,
zijn water lacht,
terwijl de bomen fluiten.
Samen vieren we een ochtend van vrede.

Op hetzelfde moment
zie ik plaatsen van diep lijden,
waar mensen mensen gevangen zetten
en elkaar doen lijden -
de golven van discriminatie, haat en hebzucht
onvermijdelijk oorzaken van rampen,



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

beuken op de aarde.

Kuikens van dezelfde kip
dragen verschillende kleuren zodat ze elkaar beter kunnen bevechten.
Hartverscheurende kreten betekenen oorlogsgruwelen.

Broeders en zusters,
de mooie aarde behoort ons.
Ik omarm haar en houd haar zacht tegen mijn borst.
Terwijl we samen ademen in hetzelfde ritme,
hervinden we onze kalmte, onze vrede.
Laten we onszelf aanvaarden,
zodat we elkaar kunnen aanvaarden.
Laten we het visioen delen en het mogelijk maken
dat de Grote Liefde opstaat.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net