

## DE BOEDDHA IS HET ZITTEN ZELF

Thích Nhất Hạnh, 24-8-2011

Bron: [The Buddha is the Sitting Itself | Plum Village](#)

Vertaald door Ton Boelens, Mediteren Den Bosch, Centrum Interzijn, 2024

Ik nodig de Boeddha uit om te ademen

Ik nodig de Boeddha uit om te zitten

Boeddha ademen, Boeddha zitten

{Bell}

Ik hoef niet te ademen

Ik hoef niet te zitten

{Bell}

Boeddha ademt

Boeddha zit

{Bell}

Ik geniet van het ademen

Ik geniet van het zitten

{Bell}

Boeddha is het ademen

Boeddha is het zitten

{Bell}

Ik ben het ademen

Ik ben het zitten

{Bell}

Er is alleen het ademen

Er is alleen het zitten

{Bell}

Er is niemand die ademt

Er is niemand die zit

{Bell}

Er is vrede zolang er ademhaling is

Er is geluk zolang er zitten is

Vrede in ademhaling, Geluk in zitten

{Bell}

Vrede is de ademhaling

Geluk is het zitten

{Bell}



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

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)