**Het pad van ontwaken**

Als je bewust wandelt in stilte,

op eigen tempo

in je eigen energie

gaan je ogen open voor de wonderen

en voor het lijden om ons heen.

Wees je bewust van het pad waar je op loopt, van elk pad.

Voel hoe elke oneffenheid op het pad je voeten masseren.

Hoe bewuster je loopt, hoe meer je voelt dat elk pad goed voor jouw is.

Stel je open, en je zult geraakt worden door elke oneffenheid op je pad,

maar ook door de zorgen en angsten in je zelf,

als gevolg van jouw liefde voor al wat leeft.

Als je bewust wandelt in stilte

is elke ervaring in- en buiten je om

een moment van ontwaken.

Een moment van ZIJN.

*Nguyen Anh-Huong&ThichNhatHanh*

*Bewerkt door Stanny*

**Kleine gave dingen**

Treffend is de mogelijkheid

het denken in de dagelijkse omstandigheid

half bewolkt of schijnt de zon

waar ik de aandacht op richten kon.

Treffend is de mogelijkheid

het aanvaarden van de goedheid

het diepe besef om te waarderen

plezier en verlangen te intensiveren.

Treffend is de mogelijkheid

het vinden van oprechte positiviteit

voor, tijdens en na het genot behalen

drie momenten om van te stralen.

Het geheim valt niet te bewaren

geschenken om te ervaren

het tellen van je zegeningen

dagelijks gevonden in kleine gave dingen.

*Mark Verheen*

“Het is een grote zegening om zo’n groot gaaf bos in je achtertuin te hebben”

*Sander*

**Het kennen van de weg**

Voor het kennen van de Weg,

Moeten we gewoon op Weg.

Je ding doen,

Liefst met plezier,

(dat hoeft niet dáar,

Je kan het ook Hier)

Heel simpel op de Poeh – Manier.

Maar ga niet Zoeken naar de Weg,

Want je zal zien, dan is hij weg!

Ik ben ik

En jij bent jij,

Dat weten we allebei;

Maar als je nu de dingen doet,

De dingen die jij kan,

Dan vind je heus de Weg vanzelf,

En de Weg komt achter je an!

*Uit de Tao van PoeH*

**Meegeef tekst**

Als je iedere gedachte tot het eind toe volgt, zal je merken dat er aan het einde een stilte is. Vanaf dat punt is er sprake van transformatie. Het denken dat uit die stilte voortkomt heeft niet langer begeerte als drijfveer, het komt voort uit een toestand die niet belemmerd wordt door herinnering. Maar als een gedachte die uit die stilte ontstaat niet wordt voltooid, laat ook die weer resten achter. Dan is er geen sprake van transformatie en zit de geest weer gevangen in een bewustzijn dat herinnering is, verstrikt in het verleden. Elke gedachte en de daar weer uit voortvloeiende gedachte is het verleden – iets wat geen realiteit bezit.

*Krishnamurti*