

Gatha's voor het dagelijks leven

Tanden poetsen

Ik poets mijn tanden en spoel mijn mond,
om puur en liefdevol te spreken.
Als mijn mond liefdevol spreekt,
bloeien bloemen in mijn hart.

Mond spoelen

Ik spoel mijn mond en zuiver mijn hart.
Het heelal geurt als bloemen zo fris.
Lichaam, spraak en geest zijn puur.
Ik loop hand in hand met de Boeddha.

Gebruik maken van het toilet

Rein noch onrein,
meer noch minder.
Het inzicht in inter-zijn
doorbreekt alle schijn.

Douchen

Geboorte noch dood,
geen voor en geen na.
We zijn een voortzetting
en verbonden met al wat is.

In de spiegel kijken

Volle aandacht is een spiegel,
die de vier elementen spiegelt.
Schoonheid is een hart vol liefde
en een open geest.

Het licht aan doen

Onwetendheid is de duisternis.
Volle aandacht is het licht.
Mijn volle bewustzijn
verlicht de hele aarde.

Wakker worden (1)

Ik word wakker en ik glimlach,
dankbaar voor een nieuwe dag.
Moge ik in aandacht leven,
en alle wezens liefde geven.

Wakker worden (2)

's Ochtends word ik wakker en ik lach omdat ik
weet
dat er 24 gloednieuwe uren voor me liggen.
Ik neem me voor ieder moment volledig te leven
en al wat is te bezien met de blik van
mededogen.

Uit bed stappen

Als ik vandaag per ongeluk
op een klein insect stap,
moge het dan vredig sterven
en geluk en vrijheid vinden.

Lopen direct na het opstaan

Lopen op aarde,
is een wonder!
Elke stap in aandacht,
onthult de Dharmakaya.

Het openen van het raam

Met aandacht open ik het raam.
Het leven is zo wonderlijk!
Bewust van elk moment,
is mijn geest helder.

De kraan opendraaien

Water komt van hoog uit de bergen.
Water welt op, diep uit de aarde.
Het is wonderlijk hoe het water
tot ons komt en al het leven voedt.

Voeten wassen

Het welzijn en geluk
van deze teen,
is het welzijn en geluk,
van mijn hele lichaam.

Aankleden

Ik trek deze kleren aan,
en voel me er dankbaar voor.
Ik wens dat er voor iedereen
voldoende kleding is.

Naar mijn hand kijken

Van wie is deze hand
die nooit gestorven is?
Wie is ooit geboren?

Omhels Meditatie

Ik adem in, en ik ben blij je te omhelzen.
Ik adem uit, en ik weet dat je in mijn armen
leeft.

Wandelmeditatie

Mijn geest kan afdwalen,
maar ik loop hier in vrede.
Bij elke stap waait een zachte bries,
bij elke stap bloeit een bloem.

Een kaars aansteken

Ik steek deze kaars aan
voor talloze Boeddha's.
Mijn vrede en geluk
verlichten de hele aarde.

Glimlach naar je boosheid

Boosheid maakt me lelijk,
dus glimlach ik naar haar.
Ik blijf bij mijn adem,
zodat ik mijzelf niet verlies.

Handen wassen

Water stroomt over mijn handen.
Moge ik ze goed gebruiken
voor het welzijn van allen
en onze dierbare aarde.

Thee drinken

Met deze beker in mijn beide handen
houd ik mijn aandacht vast.
Mijn lichaam en geest zijn thuisgekomen
in het hier en nu.

De computer aanzetten

Ik zet de computer aan
en bescherm mijn bewustzijn.
Ik bouw aan goede gewoonten,
voor de groei van liefde en begrip.

Auto rijden

Voor het starten van de auto
weet ik waar ik naartoe ga.
De auto en ik zijn één.
Als de auto hard gaat, ga ik hard.

Een veilige reis

Twee van de drie ongelukken
gebeuren vlak bij huis.
Daarom ben ik heel voorzichtig,
zelfs op een korte reis.

De telefoon rinkelt

Terwijl de telefoon rinkelt
kom ik tot rust.
Aandacht wil ik geven
aan wie mij belt.

De telefoon opnemen

Woorden kunnen heel ver reiken.
Moge ik zorgvuldig spreken,
zodat we elkaar begrijpen
en van elkaar leren houden.

De meditatiezaal schoonmaken

Deze ruimte is zo helder!
Ik maak haar schoon,
en voel een diep geluk in mij
en onbegrensde energie.

De badkamer schoonmaken

Wat is het geweldig
om te boenen en poetsen!
Mijn hart en geest
worden steeds helderder.

Afval weggooien

In dit afval zie ik een roos.
In de roos zie ik het afval.
Alles neemt nieuwe vormen aan.
Leven is verandering.

De tuin besproeien

Voor het bestaan van deze mooie tuin
danken we het water en de zon.
De regen van liefde en begrip
maakt van de woestijn een vruchtbaar paradijs.

Bloemen plukken

Mag ik je plukken, lieve bloem,
geschenk van hemel en aarde?
Dank je lieve bodhisattva,
je maakt het leven mooi.

Een boompje planten

Ik geef me over aan de aarde;
de aarde geeft zich over aan mij.
Ik geef me over aan de Boeddha;
de Boeddha geeft zich over aan mij.

Groenten wassen

In deze verse groenten
zie ik een groene zon.
Alle Dharma's werken samen
om het leven te voeden.

De vloer aanvegen

Zorgzaam veeg ik de vloer,
de grond van verlichting,
Terwijl uit de aarde
een boom van wijsheid groeit.

Tuinieren

Moeder Aarde schenkt ons leven,
en blijft ons voeden.
Moeder Aarde neemt ons weer terug.
Elk moment is vol leven en dood.

Planten water geven

Lieve plant, je bent niet alleen.
Dit stromende water komt uit de hemel en de
aarde.
We zijn al ontelbare levens samen.

Bloemen in de vaas water geven

Water houdt de bloem vers.
De bloem en ik zijn één.
We ademen tegelijk
en glimlachen samen.