

Ik ben zelf geest.

*Als ik positief denk,
gebeuren er goede dingen.*

*Het vasthouden aan negatieve gedachten
werkt tegen al mijn belangen in.*

*Daarom blijft mijn geest optimistisch,
ook als mijn lichaam ergens aan lijdt.*

*Ook als iets mij tegen zit,
is mijn geest nooit aangeslagen.*

*Ik vul mijn hart dagelijks met gedachten
van blijdschap, dankbaarheid en hoop.*

*Elke dag zie ik tegemoet
met een heldere en optimistische geest,
die ik in woorden en daden uitdruk.*

*Ik geloof in het leven
en het leven reageert daarom
op gelijke wijze.*

Koretoshi Maruyama Sensei

