

v přítomném okamžiku
konám bez zlosti
prost obav prost starostí
rozzvím své vědomí
s vytrvalým úsilím a pokorou
v hlubokém respektu
ke všem živým bytostem
vděčný bohu za tento dar

usedám v míru a pokoji
každé ráno a každý večer
s dlaněmi složenými v gassho
rozjímaje nad těmito pravdami
zůstávám v čistotě mysli
působím v probouzejícím se srdci
z hloubi onoho tichého místa
uvnitř sebe



太極拳