

## 5 päivittäistä reflektiota

- 1) Luontoni on ikääntyä;  
en ole ikääntymisen tuolla puolen.
- 2) Luontoni on sairastua;  
en ole sairastumisen tuolla puolen.
- 3) Luontoni on kuolla;  
en ole kuoleman tuolla puolen.
- 4) Kaikki se, mistä pidän ja mitä rakastan, tulee muuttumaan, ja tulen joutumaan siitä eroon.
- 5a) Olen karmani omistaja, karmani perillinen, karmastani syntynyt, suhteessa karmaani, karmani tukema. Oli tuottamani karma sitten hyvää tai pahaa, olen sen perillinen.
- 5b) Tekoni ovat ainoa todellinen omaisuuteni. En voi paeta tekojeni seurauksia. Tekoni ovat se maa, jolla seison.

*1-5a: Buddha (AN 5.57). 5b: Thich Nhat Hanh*

## 5 päivittäistä reflektiota

- 1) Luontoni on ikääntyä;  
en ole ikääntymisen tuolla puolen.
- 2) Luontoni on sairastua;  
en ole sairastumisen tuolla puolen.
- 3) Luontoni on kuolla;  
en ole kuoleman tuolla puolen.
- 4) Kaikki se, mistä pidän ja mitä rakastan, tulee muuttumaan, ja tulen joutumaan siitä eroon.
- 5a) Olen karmani omistaja, karmani perillinen, karmastani syntynyt, suhteessa karmaani, karmani tukema. Oli tuottamani karma sitten hyvää tai pahaa, olen sen perillinen.
- 5b) Tekoni ovat ainoa todellinen omaisuuteni. En voi paeta tekojeni seurauksia. Tekoni ovat se maa, jolla seison.

*1-5a: Buddha (AN 5.57). 5b: Thich Nhat Hanh*

## 5 päivittäistä reflektiota

- 1) Luontoni on ikääntyä;  
en ole ikääntymisen tuolla puolen.
- 2) Luontoni on sairastua;  
en ole sairastumisen tuolla puolen.
- 3) Luontoni on kuolla;  
en ole kuoleman tuolla puolen.
- 4) Kaikki se, mistä pidän ja mitä rakastan, tulee muuttumaan, ja tulen joutumaan siitä eroon.
- 5a) Olen karmani omistaja, karmani perillinen, karmastani syntynyt, suhteessa karmaani, karmani tukema. Oli tuottamani karma sitten hyvää tai pahaa, olen sen perillinen.
- 5b) Tekoni ovat ainoa todellinen omaisuuteni. En voi paeta tekojeni seurauksia. Tekoni ovat se maa, jolla seison.

*1-5a: Buddha (AN 5.57). 5b: Thich Nhat Hanh*

## 5 päivittäistä reflektiota

- 1) Luontoni on ikääntyä;  
en ole ikääntymisen tuolla puolen.
- 2) Luontoni on sairastua;  
en ole sairastumisen tuolla puolen.
- 3) Luontoni on kuolla;  
en ole kuoleman tuolla puolen.
- 4) Kaikki se, mistä pidän ja mitä rakastan, tulee muuttumaan, ja tulen joutumaan siitä eroon.
- 5a) Olen karmani omistaja, karmani perillinen, karmastani syntynyt, suhteessa karmaani, karmani tukema. Oli tuottamani karma sitten hyvää tai pahaa, olen sen perillinen.
- 5b) Tekoni ovat ainoa todellinen omaisuuteni. En voi paeta tekojeni seurauksia. Tekoni ovat se maa, jolla seison.

*1-5a: Buddha (AN 5.57). 5b: Thich Nhat Hanh*