

## Mindfulness

We have to be in touch with the present moment, the wonderful life that is present in us and around us.

The birds sing.

The wind sighs in the leaves of the pine.

If we're not in touch, our life is wasted. When we are in touch we are nourished, we are transformed.

We grow, we mature.

Being in touch also means being in touch with the suffering in our own body and our own person, the suffering in our environment, in our family, and in our society.

Then we will know what we need to do and what we should not do in order to transform this suffering.

On the one hand, we need to be in touch with what is wonderful, because that will nourish us. And on the other hand, we have to be in touch with our suffering so that we can understand, love, and transform.

- Thich Nhat Hanh

Dharma talk, European Institute of Applied Buddhism, 2011

## Mindfulness

Vi behöver vara i kontakt med nuet,  
Det underbara livet som finns i oss och runt oss.  
Fåglarna sjunger.  
Vinden susar i barrträden.

Om vi inte är i kontakt, är vårt liv förspillt.  
När vi är i kontakt, får vi näring, vi förändras.  
Vi växer, vi mognar.

Att vara i kontakt betyder också att vara i kontakt med lidandet,  
I vår kropp och i vårt inre, lidandet i vår miljö, vår familj och vårt samhälle.  
Då kommer vi att veta vad vi behöver göra för att omvandla lidandet.

Vi behöver dels vara i kontakt med det som är underbart, för att det ger oss kraft,  
dels vara i kontakt med lidandet, så att vi kan förstå, vara kärleksfulla och förändras.

- Thich Nhat Hanh  
Dharma talk, European Institute of Applied Buddhism, 2011

(översättning Henrik Kok)