

Meditatieoefening.

Deze meditatieoefening is gebaseerd op teksten van Thich Nhat Hanh.

Je begint met de bewuste ademhaling uit de eerste zin en herhaalt dit ± 10 keer.

Vervolgens kies je uit onderstaande lijst één kwaliteit die je op dit moment het meeste aanspreekt en deze blijf je herhalen op je in- en uitademing.

Ik adem in en weet dat ik inadem

Ik adem uit en weet dat ik uitadem

In / uit.

Kwaliteiten:

Ik adem in en zie mezelf als een bloem

Ik adem uit en voel me fris

Bloem / fris.

Ik adem in en zie mezelf als een berg

Ik adem uit en voel me stevig

Berg / stevig.

Ik adem in en zie mezelf als rimpelloos water

Ik adem uit en weerspiegel al wat is

Water / weerspiegelen.

Ik adem in en zie mezelf als ruimte

Ik adem uit en voel me vrij

Ruimte / vrij.