

Mediteren

*Tot mezelf komen is
zitten in balans*

*Tot mezelf komen is
mijn lichaam binnengaan
met al mijn aandacht*

*Tot mezelf komen is
mijn gespannen spieren voelen
en ze laten zijn*

*Tot mezelf komen is
mijn oordelen en gedachten
laten langsgaan als wolken
aan een blauwe hemel*

*Tot mezelf komen is
met mijn adem mee
naar binnen stromen*

*Tot mezelf komen is
met stille eerbied
de ruimte in mezelf betreden*

*Tot mezelf komen is
me overgeven aan wat ik nu
op dit moment beleef*

*Tot mezelf komen is
mezelf waarnemen
en vergeven
dat ik ben, zoals ik ben*