

DE VIER VOEDINGEN

Het bloeien van een lotusbloem, Oefening 3.2, Thich Nhat Hanh

Ik adem in en ben me bewust van mijn dagelijks eten

Ik adem uit en zie het effect van mijn consumeren op het universum

Eten... Effect op universum

Ik adem in en ben me bewust van mijn dagelijks eten

Ik adem uit en ben vastbesloten zo te eten, dat levende wezens minder lijden

Eten... Lijden verminderen

Ik adem in en ben me bewust van de zintuiglijke indrukken die me elke dag voeden.

Ik adem uit en ben vastbesloten gezonde zintuiglijke indrukken tot mij te nemen

Zintuiglijke indrukken... Gezonde zintuiglijke indrukken

Ik adem in en ben me bewust van de verlangens en voornemens die me elke dag voeden.

Ik adem uit en ben vastbesloten mijn voornemens op liefde en begrip te baseren.

Verlangens en voornemens... Liefde en begrip

Ik adem in en ben me bewust van het gemeenschappelijke bewustzijn dat me elke dag voedt.

Ik adem uit en ben vastbesloten me te voeden met het gezonde in dat bewustzijn.

Gemeenschappelijk bewustzijn.... Gezonde elementen.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net