

DE ZES ELEMENTEN IN HET LICHAAM

Uit The Blooming of a Lotus, Guides Meditation for Achieving the Miracle of Mindfulness, door Thich Nhat Hanh, uitgave Beacon Press, Boston, 1993

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam

Ik adem uit en glimlach naar mijn lichaam

Bewust van lichaam / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element aarde in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element aarde in mezelf

Bewust van aarde / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element water in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element water in mezelf

Bewust van water / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element vuur in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element vuur in mezelf

Bewust van vuur / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element lucht in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element lucht in mezelf

Bewust van lucht / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element ruimte in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element ruimte in mezelf

Bewust van ruimte / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element bewustzijn in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element bewustzijn in mezelf

Bewust van bewustzijn / Glimlachen

Ik adem in en zie dat het element bewustzijn aarde, water, lucht, vuur en ruimte omvat

Ik adem uit en zie dat het bewustzijn aarde, water, lucht, vuur en ruimte is

Bewustzijn omvat de andere elementen / Bewustzijn is de andere elementen



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

info@aandacht.net