

VREUGDE EN GELUK VOELEN

Meditatie op basis van de 'De soetra van de volledige bewuste ademhaling'

Dharmalerares Bettina Romhardt

Vertaald C. Schoenmakers 2016

Ik adem in en weet dat ik inadem

Ik adem uit en weet dat ik uitadem

In / uit

Ik adem lang of kort in en weet dat ik lang of kort inadem

Ik adem lang of kort uit en weet dat ik lang of kort uitadem

Bewust van duur van mijn ademhaling, kort of lang

Ik adem in en ben me bewust van mijn hele lichaam

Ik adem uit en ben me bewust van mijn hele lichaam

Bewust van hele lichaam

Ik adem in en sta mijn hele lichaam toe kalm en vredig te zijn

Ik adem uit en sta mijn hele lichaam toe kalm en vredig te zijn

Lichaam toestaan kalm en vredig te zijn

Ik adem in en voel vreugde

Ik adem uit en voel vreugde

Vreugde voelen

Ik adem in en voel geluk

Ik adem uit en voel geluk

Geluk voelen



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

info@aandacht.net