

■ Bewust van huidig moment

Ik adem in en ik weet dat ik inadem
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem
In / Uit

Ik adem in en mijn adem wordt dieper
Ik adem uit en mijn adem gaat langzamer
Diep / Langzaam

Ik adem in en voel me kalm
Ik adem uit en voel me rustig
Kalm / Rustig

Ik adem in en glimlach
Ik adem uit en laat mijn spanningen los
Glimlachen / Ontspannen

Aanwezig in het huidige moment
Weet ik: dit is een prachtig moment
Huidig moment / Prachtig moment

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