

De stilte binnen en buiten mij

Ik adem in en luister naar de zachte stem van mijn ademhaling

Ik adem uit en luister naar de zachte stem van mijn ademhaling

Luisteren naar de zachte stem van de ademhaling

Ik adem in en luister naar het standvastige kloppen van mijn hart

Ik adem uit en glimlach naar het standvastige kloppen van mijn hart

Luisteren naar het standvastige kloppen van mijn hart / glimlachen

Ik adem in en luister naar de geluiden in deze ruimte

Ik adem uit en luister naar de geluiden in deze ruimte

Luisteren naar de geluiden in deze ruimte

Ik adem in en luister naar de stilte tussen de geluiden in deze ruimte

Ik adem uit luister naar de stilte tussen de geluiden in deze ruimte

Luisteren naar de stilte tussen de geluiden in deze ruimte

Ik adem in en luister naar de geluiden buiten deze ruimte

Ik adem uit luister naar de geluiden buiten deze ruimte

Luisteren naar de geluiden van buiten

Ik adem in en luister naar de stilte tussen de geluiden van buiten

Ik adem uit luister naar de stilte tussen de geluiden van buiten

Luisteren naar de stilte tussen de geluiden van buiten

Ik adem in en ben me bewust van mijn aanwezig-zijn in dit moment

Ik adem uit en weet 'dit is een prachtig moment'

Bewust van mijn aanwezig-zijn in dit moment / dit moment, prachtig moment