

Eén zijn met regen en water

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

Ik adem in en ik hoor de regen
Ik adem uit en ik stroom mee met de regen
Regen horen / meestromen met regen

Ik adem in en ben in contact met het water in de stromende rivier
Ik adem uit en stroom mee met het water in de stromende rivier
In contact met water in breed stromende rivier / meestromen

Ik adem in en ben in contact met het golvende water in de oceaan
Ik adem uit en stroom mee met de golven
In contact met water in de oceaan / meestromen

Ik adem in en ben in contact met het water in de grote witte wolk
Ik adem uit en drijf mee in de hoge lucht
In contact met water in grote witte wolk / meedrijven

Ik adem in en ben in contact met de regen die zacht naar de aarde valt
Ik adem uit en kom zacht neer op de aarde
Eén-voelen met regen die zacht naar de aarde valt / neerkomen

Ik adem in en voel me één met het water dat stroomt, opstijgt en neerdaalt
Ik adem uit en glimlach
Eénzijn met water in de regen, zee, lucht en op de aarde / glimlachen