

Er zijn voor alle gevoelens

Ik adem in en ben me bewust van wat zich voordoet in mijn geest

Ik adem uit en glimlach naar wat zich voordoet in mijn geest

Bewust van geest / Glimlachen

Ik adem in en ervaar het gevoel van angst in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar de pijn van angst

Angst ervaren / Glimlachen

Ik adem in en ervaar het gevoel van verdriet in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het gevoel van verdriet

Verdriet ervaren / Glimlachen

Ik adem in en ervaar het gevoel van boosheid in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het gevoel van boosheid

Boosheid ervaren / Glimlachen

Ik adem in en ervaar het gevoel van jaloezie in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het gevoel van jaloezie

Jaloezie ervaren / Glimlachen

Ik adem in en ervaar het gevoel van vreugde in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het gevoel van vreugde

Vreugde ervaren / Glimlachen

Ik adem in en ervaar de vreugde van ontspanning in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar de vreugde van ontspanning

Vreugde van ontspanning / Glimlachen

Ik adem in en ervaar de vreugde van vrijheid in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar de vreugde van vrijheid

Vreugde van vrijheid / Glimlachen

Uit: The Blooming of a Lotus, Thich Nhat Hanh, 1993