

Meditatie op het lichaam

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam
Ik adem uit en laat de spanning in mijn lichaam los

Bewust van het lichaam / spanning loslaten

Ik adem in en ben me bewust van mijn houding ten opzichte van mijn lichaam
Ik adem uit en ik glimlach naar mijn lichaam. zoals het hier en nu is

Bewust van kijk op mijn lichaam / glimlachen naar lichaam

Ik adem in en ben me bewust van de sensaties in mijn lichaam van moment tot moment
Ik adem uit en glimlach naar de sensaties in mijn lichaam

Bewust van sensaties in lichaam / glimlachen naar sensaties

Ik adem in en ben me bewust van de harmonie tussen alle delen van mijn lichaam
Ik adem uit en glimlach naar de harmonie in mijn lichaam

Harmonie / glimlachen

Ik adem in en zie mijn lichaam als een rivier, op elk moment worden cellen geboren, op elk moment sterven cellen

Ik adem uit en glimlach naar de rivier van mijn lichaam

Lichaam als rivier / glimlachen

Ik adem in en zie dat mijn lichaam van veel voorwaarden afhankelijk is

Ik adem uit en weet dat mijn lichaam niet op zichzelf kan bestaan

Lichaam afhankelijk van veel voorwaarden / lichaam kan niet alleen bestaan

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam

Ik adem uit en ben me bewust van de kostbaarheid van mijn lichaam

Bewust van lichaam / kostbaarheid van lichaam

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

Dharmalerares Bettina Romhardt. Vertaald door C. Schoenmakers 2016