

## Metta meditatie

Ik adem in en ik kijk naar mezelf met ogen van liefde en begrip  
Ik adem uit en ik kijk ik naar mezelf met ogen van liefde en begrip

### **Begrip en liefde voor mezelf**

Ik adem in en ik zie iemand waarvan wie ik veel goeds ervaren heb, met ogen van liefde en begrip

Ik adem uit en ik kijk ik naar iemand waarvan ik veel goeds ervaren heb, met ogen van liefde en begrip

### **Begrip en liefde voor iemand waarvan ik veel goeds ervaren heb**

Ik adem in en ik kijk naar een onbekende -iemand op straat, achter de kassa, in de bus - met ogen van liefde en begrip

Ik adem uit en ik kijk naar een onbekende -iemand op straat, achter de kassa, in de bus - met ogen van liefde en begrip

### **Kijken naar onbekende met ogen van liefde en begrip**

Ik adem in en ik kijk met ogen van liefde en begrip naar iemand die moeilijk is voor mij

Ik adem uit en ik kijk ik met ogen van liefde en begrip naar iemand die moeilijk is voor mij

### **Begrip en liefde voor een moeilijk persoon**

Ik adem in en ik kijk naar iedereen die in deze ruimte aanwezig is met ogen van liefde en begrip

Ik adem uit en ik kijk ik naar iedereen die in deze ruimte aanwezig is met ogen van liefde en begrip

### **Begrip en liefde voor iedereen in deze ruimte**

Ik adem in en ik kijk vol liefde en begrip naar alle wezens

Ik adem uit en ik kijk ik vol liefde en begrip naar alle wezens

### **Liefde en begrip voor alle wezens**