

Het voeden van de goedheid in mezelf

Ik adem in en ben me bewust dat ik inadem
Ik adem uit en ben me bewust dat ik uitadem
In – Uit

Ik adem in en ervaar de energie van mindfulness in iedere cel van mijn lichaam
Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van mindfulness in mezelf
Mindfulness in iedere cel – Mezelf voeden met de energie van mindfulness

Ik adem in en ervaar de energie van zelfvertrouwen in iedere cel van mijn lichaam
Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van zelfvertrouwen in mezelf
Zelfvertrouwen in iedere cel – Mezelf voeden met de energie van zelfvertrouwen

Ik adem in en ervaar de energie van wijsheid in iedere cel van mijn lichaam
Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van wijsheid in mezelf
Wijsheid in iedere cel – Mezelf voeden met de energie van wijsheid

Ik adem in en ervaar de energie van mededogen in iedere cel van mijn lichaam
Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van mededogen in mezelf
Mededogen in iedere cel – Mezelf voeden met de energie van mededogen

Ik adem in en ervaar de energie van vrede in iedere cel van mijn lichaam
Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van vrede in mezelf
Vrede in iedere cel – Mezelf voeden met de energie van vrede

Ik adem in en ervaar de energie van vrijheid in iedere cel van mijn lichaam
Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van vrijheid in mezelf
Vrijheid in iedere cel – Mezelf voeden met de energie van vrijheid

Ik adem in en ervaar de energie van ontwaken in iedere cel van mijn lichaam
Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van ontwaken in mezelf
Ontwaken in iedere cel – Mezelf voeden met de energie van ontwaken

Uit: Ware Vrede, Oefeningen in Geweldloosheid, Thich Nhat Hanh 2003