

## Toevlucht nemen tot de Sangha

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

**In / Uit**

Ik adem in en ik weet dat we samen ademen  
Ik adem uit en ik voel de vreugde van het samen ademen

**Samen ademen / Vreugde**

Ik adem in en ik voel de verbondenheid in de Sangha  
Ik adem uit en ik ervaar de Sangha als één lichaam

**Verbondenheid / Sangha als één lichaam**

Ik adem in en ik voel me geborgen in de Sangha  
Ik adem uit en voel me thuis in de Sangha

**Geborgen / Thuis voelen**

Ik adem in en ik voel me veilig in de Sangha  
Ik adem uit en ik neem toevlucht tot de Sangha

**Veilig voelen / Sangha als toevlucht**

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

**In / Uit**