

Vijfjarig kind in ouders en in mijzelf

Ik adem in en zie mezelf als vijfjarig kind
Ik adem uit en glimlach naar het vijfjarige kind

Mijzelf vijf jaar oud / Glimlachen

Ik adem in en zie het vijfjarige kind als teer en kwetsbaar
Ik adem uit en glimlach liefdevol naar het vijfjarige kind in mezelf

Mijzelf vijf jaar kwetsbaar / Liefdevol glimlachen

Ik adem in en zie mijn vader als vijfjarige jongen
Ik adem uit en glimlach naar mijn vader als vijfjarige jongen

Vader vijf jaar oud/ Glimlachen

Ik adem in en zie mijn vader als vijfjarige jongen: teer en kwetsbaar
Ik adem uit en glimlach met liefde en begrip naar mijn vader als vijfjarige jongen

Vader teer en kwetsbaar / Glimlachen met liefde en begrip

Ik adem in en zie mijn moeder als vijfjarig meisje
Ik adem uit en glimlach naar mijn moeder als vijfjarig meisje

Moeder vijf jaar oud/ Glimlachen

Ik adem in en zie mijn moeder als vijfjarig meisje: teer en kwetsbaar
Ik adem uit en glimlach met liefde en begrip naar mijn moeder als vijfjarig meisje

Moeder teer en kwetsbaar / Glimlachen met liefde en begrip

Ik adem in en zie het lijden van mijn vader als kind
Ik adem uit en zie het lijden van mijn moeder als kind

Vader lijdend als kind / Moeder lijdend als kind

Ik adem in en zie mijn vader in mezelf
Ik adem uit en glimlach naar mijn vader in mezelf

Vader in mij / Glimlachen

Ik adem in en zie mijn moeder in mezelf
Ik adem uit en glimlach naar mijn moeder in mezelf
Moeder in mij/ Glimlachen

Ik adem in en begrijp de moeilijkheden van mijn vader in mijzelf
Ik adem uit en ben vastbesloten te oefenen voor de bevrijding van mijn vader en mijzelf
Moeilijkheden van vader in mij / Vader en mezelf bevrijden

Ik adem in en begrijp de moeilijkheden van mijn moeder in mijzelf
Ik adem uit en ben vastbesloten te oefenen voor de bevrijding van mijn moeder en
mijzelf
Moeilijkheden van moeder in mij / Moeder en mezelf bevrijden

Thich Nhat Hanh, The Blooming of a Lotus, 1993