

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



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net