

ZITTEN MET BOEDDHA EN OUDERS

Geleide meditatie, uitgesproken door Thich Nhat Hanh, juni 2009

Ik adem in en nodig de Boeddha uit met mijn longen te ademen.

Ik adem uit en nodig de Boeddha uit met mijn rug te zitten.

Boeddha haalt adem, Boeddha zit.

Ik geniet van het ademen, ik geniet van het zitten.

Ik weet dat de kwaliteit van Boeddha's ademhaling geweldig is.

Ik weet dat de kwaliteit van zijn zitten geweldig is.

Ik geniet van het ademen, ik geniet van het zitten.

Ik ben me ervan bewust dat mijn vader helemaal aanwezig is in elke cel van mijn lichaam.

Ik nodig mijn vader uit met mij in te ademen, uit te ademen.

Ik nodig mijn vader - die in mij is - uit, te zitten met mijn rug - dit is mijn rug, en ook zijn rug.

Vader en zoon, vader en dochter. Samen ademen.

Ik adem in en voel me zo licht.

Ik adem uit en voel me zo vrij.

Papa, voel jij je net zo licht als ik? Voel jij je net zo vrij als ik?

Ik ben me ervan bewust dat mijn moeder helemaal aanwezig is in elke cel van mijn lichaam.

Ik nodig mijn moeder - die in mij is - uit om met mijn longen te ademen, te zitten met mijn rug.

Dit is mijn rug, en ook haar rug.

Moeder en zoon ademen samen in, moeder en dochter ademen samen in.

Moeder en zoon ademen samen uit, moeder en dochter ademen samen uit.

Ik adem in en ik voel me zo licht. Mamma voel jij je net zo licht als ik?

Ik adem uit en voel me zo vrij. Mamma voel jij je net zo vrij als ik?



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

info@aandacht.net