



Adem-meditatie

Sluit jouw ogen
ontspan jouw lichaam
en verzacht.

Neem dan een hap lucht via je neus
en laat het weer los door je mond
gewoon met een zachte speelse zucht

laat je lichaam gewoon zachter worden
in de stoel, in je armen,
zacht in je voeten en benen

met de volgende ademhaling laat de lucht naar je hartstreek gaan
en adem uit in jouw hart
dus in, in de neus
en uit door het centrum van jouw hart.

Breng jouw bewustzijn,
zowel jouw lichaamsbewustzijn als jouw emotionele bewustzijn
naar jouw lichaam en rond jouw hartstreek.

Eer Jezelf, neem dat ene moment.

Eer jeZelf dat je in de stoel zit
dat je doet wat er voor nodig is
om hier nu te zijn.

In dit moment

Om de liefde in te ontvangen in dit gewijde moment.

Om die liefde te laten groeien.

Om te helpen die liefde te verspreiden

En laat die golf van liefde jou doordringen

En jou wassen, helen.

Met elke ademhaling

schoon,

zacht.

Breng jouw bewustzijn in dit moment

Breng jouw hart in dit moment.

Breng jouw dankbaarheid in dit moment.

Neem nog een hap lucht

adem door het hart uit.

En laat jeZelf voelen

ik ben hier

ik ben hier

Om de liefde te ontvangen

de omhelzing van de pure liefdevolle intentie die om mij is.

In mij is

Ik ben hier om eerbetoon en de boodschap te ontvangen

Ik ben

(in) Ik (uit) ben