

DE VIER ELEMENTEN IN EN BUITEN MIJZELF

Auteur: Earth-holding sangha <https://earthholdinghereandnow.org/2016/05/08/fruits-from-earth-holder-retreat>. Vertaald door C. Schoenmakers 2016

Ik adem in en zie het element aarde in en buiten mijn lichaam
Ik adem uit en glimlach naar het element aarde in en buiten mijn lichaam
Element aarde in en buiten mijn lichaam / glimlachen

Ik adem in en zie het element lucht in en buiten mijn lichaam
Ik adem uit en glimlach naar het element lucht in en buiten mijn lichaam
Element lucht in en buiten mijn lichaam / glimlachen

Ik adem in en zie het element vuur in en buiten mijn lichaam
Ik adem uit en glimlach naar het element vuur in en buiten mijn lichaam
Element vuur in en buiten mijn lichaam / glimlachen

Ik adem in en zie het element water in en buiten mijn lichaam
Ik adem uit en glimlach naar het element water in en buiten mijn lichaam
Element water in en buiten mijn lichaam / glimlachen

Ik adem en ik voel de aanwezigheid van Moeder Aarde in elke cel van mijn lichaam
Ik adem uit en zie dat mijn lichaam en het lichaam van Moeder Aarde één-zijn
Moeder aarde in elke cel van mijn lichaam / Moeder Aarde en mijn lichaam zijn één

Ik adem in en ben vastbesloten op zo'n manier te leven dat ik zorg draag voor mijn lichaam en dat van Moeder Aarde
Ik adem uit en ben vastbesloten op zo'n manier te leven dat ik mijn lichaam en dat van Moeder Aarde kan helen
Vastbesloten zorg te dragen voor het lichaam van mezelf en van Moeder Aarde / vastbesloten mijn lichaam en dat van Moeder Aarde te helen

Ik adem in en kom terug in dit moment
Ik adem uit en ik glimlach naar dit prachtige moment
Aanwezig zijn in dit moment / glimlachen naar dit moment



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

info@aandacht.net