



Meditatie Wie ben ik

Wie ben ik

In dit moment

Ben ik bewust van mijn ademhaling

Bewust van mijn lichaam

Bewust van de stilte

Bewust van mijn hartslag

Bewust van de geluiden om me heen

Bewust van de geluiden in me

Bewust van de beweging in me

Bewust van het ene moment dat overgaat in het volgende

Bewust van het bewustzijn

Bewust van dit licht in mij

Dit bewustzijn

Ik luister

Voel

Neem waar

Bewust van gedachten die voorbij drijven als wolken

In dit moment

Geef ik simpelweg ruimte aan wat er ook maar in mijn ervaring is

Volg ik gewoon de mooie stroom van mijn ademhaling

Ik adem het leven in

Ik adem uit en laat los



Ik voel gewoon ontspanning

Verzacht

De stilte verdiept

Ik ben ontspannen met dit moment zoals het is

En laat de ademhaling stromen

Laat de greep van gedachten en emoties los

Alsof je uit een droom losgelaten wordt

Laat de gedachten gaan

Observeer gewoon

Wie ben ik in dit moment

Wie ben ik zonder mijn verhalen

Wie ben ik

Blijf de ademhaling toestaan om in een zacht ritme te stromen

Zoals de kalmerende beweging van golven aan de kust

Zachte beweging van inademen en uitademen

Terwijl het gevoel van ontspanning verdiept, voel je de ondersteunende verbinding met de aarde

Dit geaarde gevoel van verbondenheid ondersteunt

De steun van moeder aarde

Kom tot rust

Kom tot rust in deze stilte

Ontspan daar

Wees in vrede



Wie ben ik

Zonder mijn verhalen

Deze waarnemer

Richt je aandacht op het deel van jou dat zich bewust lijkt te zijn

Houd zachtjes de intentie om dat deel direct te kennen

Wie ben ik

Houd deze vraag een moment vast

Neem het in je hart op

Wie ben ik

Wie ben ik

Website: www.coachiling.nl

E-mail: info@coachiling.nl

WhatsApp: 06 26259333

