

## Gassho meditatie

Ga zitten met gesloten ogen.

Je handen omhoog voor je hart met de handpalmen ontspannen tegen elkaar.

Richt je aandacht op het punt waar beide middelvingers elkaar raken.

Houd je rug zo recht mogelijk.

Als je van zitpositie wilt veranderen doe dat dan bewust, bedachtzaam en langzaam.

Komen er tijdens de meditatie gedachten op, neem deze dan waar en laat ze weer los.

Zie ze maar als wolken aan de blauwe hemel, ze komen en gaan. Jij bent dat diepe blauw, dat nooit verandert en er altijd is.

Worden je handen of een deel van je rug warm, neem deze dan waar en laat ze weer los, laat je er niet door beïnvloeden.

Keer steeds weer terug naar het raakpunt van je middelvingers