

Meditatie over de Aarde

Ga gemakkelijk zitten.

Ontspan je helemaal, sluit je ogen, adem diep in...en uit,
in je eigen tempo.

Je voelt je helemaal ontspannen.

Ik neem je nu mee in een meditatie over de Aarde.

In deze meditatie willen we proberen onze Aarde als een geheel te zien en te ervaren.

Je bent in de ruimte in een comfortabel ruimteschip en kijkt naar buiten ... en je ziet de Aarde.

Er zijn weinig wolken en je herkent delen van Europa.

Het is heel stil en alles beweegt heel langzaam, vloeiend en volkomen geruisloos.

Het is een wonder van Zijn, de Aarde in haar oneindige en onbeschrijfelijke Zijn ..., de Aarde is ons thuis.

Het geschenk de Aarde, met al haar zeeën, continenten, met mensen, planten, dieren en gebouwen.

De Aarde, we zien haar als een geheel ...

We hebben als mensen verantwoordelijkheid voor haar.

We geven de Aarde onze aandacht, warmte, zorg en liefde



Ik adem in en kom tot rust
ik adem uit en glimlach
thuis gekomen in het nu
wordt dit moment een wonder

- [Thich Nhat Hanh](#) -

Vriendelijkheid in woorden scheidt vertrouwen,
Vriendelijkheid in denken scheidt diepte,
Vriendelijkheid in het geven scheidt liefde

- [Lao Tse](#) -

** Zie voor meer informatie: www.duurzame-politiek.nl/ - de pagina: [Meditatie - Geluk](#) - E-mail: info@duurzame-politiek.nl **

Bart Land - Versie: 03-10-2019 - Als deze file geladen is via de site www.duurzame-politiek.nl/ op PC, laptop of telefoon - dan werken bovenstaande links