

Schrijf- en Reflectie oefening

Compassievol omgaan met verlangen

Je kunt deze reflectie het beste doen nadat je de meditatieoefening: compassievol omgaan met verlangen hebt gedaan.

Welk gebied van verlangen en gehechtheid heb je verkend?

Welke fysieke gewaarwordingen, emoties en gedachten bemerk je?

Welke antwoorden kwamen er bij je op bij de vraag: "Ligt hier ook iets onder?"

Wat voor vriendelijks heb je jezelf toegewenst? Kon je de wens ook ontvangen?

Wat gaat er nu, bij het achteraf reflecteren op de oefening in je om?

