

Schrijf- en Reflectie oefening “Je compassievolle vriend”

Wat voor wezens dienden zich aan?

Welke zintuigen werden het meest aangesproken tijdens de oefening.

Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring/ Welke gevoelens en gedachten nam je waar?

Vertelde je compassievolle vriend je iets van waarde, iets wat aansluit bij wat je op dit moment nodig hebt?

Ontving je iets wat je op dit moment nodig hebt?

Was deze meditatie op de een of andere manier moeilijk voor je?

Hoe was het om te ontdekken dat deze vriend eigenlijk een deel van jou is en dat de compassie en de wijsheid je altijd tot je beschikking staan?

Hoe was het om je voor te stellen dat deze compassievolle vriend er vreugde in schept dat jij er bent?

Wat gaat er nu tijdens het opschrijven in je om?

