

Zitten

Thich Nhat Hanh



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2015





Inhoud

Opmerkingen over zitten 13

Geleide meditaties 94



*Stop om te beginnen
met al het andere*



*dat je aan
het doen bent.*



Ga nu op een
comfortabele
plek zitten.
Het maakt
niet uit waar.







*Let op je
ademen.*

*Adem in en
wees je bewust
dat je inademt.*

*Adem uit en
merk op
dat je uitademt.*



