

7 Werkblad Een compassionele metgezel

Wat voor wezen(s) diende(n) zich aan tijdens de oefening?	Welke zintuigen werden het meest aangesproken tijdens de oefening?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring? Welke gevoelens en gedachten nam je waar?	Hoe was het om je voor te stellen dat het compassionele wezen er vreugde in schept dat jij er bent?	Wat gaat er nu - bij het opschrijven - in je om? Wat zou een vriendelijke wens kunnen zijn?
Eerst kwam er niets, toen diende zich tot mijn verrassing een paard aan, dat heel vriendelijk naar me keek.	Het zien was het duidelijkst, vooral de wijze blik in de ogen. Op een bepaald moment kon ik het ruiken en het stevige lichaam naast mij voelen.	Ik voelde warmte in mijn borst en blijdschap. Later voelde ik mij heel vredig, droomden mijn gedachten weg naar vroeger en viel ik even in slaap.	Het was heel ontroerend me dit voor te stellen.	De oefening heeft me geraakt. Bijzonder dat de voorstelling opnieuw tot leven komt, nu ik het opschrijf. Ik wens me toe dat ik me dit vaker herinner.
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				