

Ruimte

Ruimte zien

Probeer tijdens bepaalde handelingen (zitten, lopen, fietsen, eten enz.) en in bepaalde situaties (in de stad, of in de natuur of in een huis) bewust te zijn van de Ruimte om je heen. Zie de Ruimte en bemerk dat jij een onderdeel van die Ruimte bent.

Ruimte zijn

Ervaar jezelf als Ruimte.

Je bent niet alleen een onderdeel van de Ruimte, maar ervaar dat Jij-de-Ruimte-bent.

Probeer die Ruimte tijdens het dagelijkse leven te zijn.