**Zelf as context Hanneke Bunt**

Ik wil je vragen of je bereid bent om je ogen te sluiten

Voel de stoel waar je in zit

Ik wil je vragen om met je aandacht naar je ademhaling te gaan

Voel hoe de lucht binnenkomt via je neus en je lichaam weer verlaat via je mond

Blijf even je ademhaling volgen

Als je zover bent, wil ik je vragen om met je aandacht naar je eigen voordeur te gaan

Stel je voor dat je voor de deur staat

Je voelt de sleutel in je hand

Je voelt je arm bewegen, richting het slot

Ik wil je vragen om met je aandacht naar de eerste keer te gaan dat je deze specifieke deur doorging

Je stapt de drempel over

Wat valt je op?

Wat zie je?

Wat ruik je?

Wat denk je?

Wat voel je?

Ik wil je vragen om een stukje door het huis te lopen

Wat valt er nog meer op?

Wat neem je waar?

Als je zo ver bent, wil ik je vragen om met je aandacht naar de laatste keer te gaan dat je voor die deur stond, wellicht niet eens zo lang geleden

Wat ging er door je heen toen je over de drempel stapte?

Wat nam je waar?

Wat voelde je?

Is er een verschil met die eerste keer?

Ik wil je vragen met je aandacht naar het verschil tussen de twee waarnemingen te kijken

Ik wil je ook vragen je bewust te worden van jezelf

Jij die waarneemt

Jij die op 2 verschillende momenten, verschillende waarnemingen doet

Ik wil je vragen je bewust te worden dat het telkens dezelfde jij is die de waarnemingen doet

Jij verandert niet, je waarneming kan echter wel veranderen

Ik wil je vragen je bewust te worden van deze bevinding

Jij bent jij en jij neemt waar, wat er in je leeft, wat je denkt, wat je voelt, wat je ruikt

En jij, jij blijft gewoon jij.

Ik wil je vragen je bewust te worden van wat deze bevinding met je doet

Als je zo ver bent, wil ik je vragen je ogen weer te openen

Hoe was het om dit te doen?

wat neem je mee uit deze oefening?