**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

Ik wil je vragen om met je aandacht naar een tv toestel te gaan

Stel je voor dat iemand de tv aanzet

Er staat een zender op met muziek

Ik wil je vragen je bewust te worden van wat deze muziek oproept

Iemand zapt naar de volgende zender

Er is een komedie op

Ik wi je vragen je bewust te worden wat de komedie in je oproept

Er wordt weer gezapt

Er is een enge film op

Ik wil je vragen wat de enge film in je oproept

Ik wil je vragen of de tv nu in jouw ogen ook eng is geworden

Wat als wij als die tv zijn?

Een tv met eindeloos veel verschillende zenders, met verschillende inhoud

Soms is een zender leuk, soms niet

De tv blijft echter zoals deze is

De beleving van de tv verandert niet mee met de zender

De tv blijft zoals hij is

De tv kan wel allerlei verschillende dingen laten zien, maar verandert niet

In onszelf kunnen ook allerlei verschillende programma’s draaien, maar die veranderen niet wie wij zijn 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?