



1) Hoe was het om contact te maken met je observerende zelf?

---

2) Hoe voel je je nu?

---



3) Kon je resoneren met de metafoor van het oog van de storm, sprak de metafoor je aan? Wanneer dit niet het geval was, kun je een andere metafoor bedenken die je meer zou aanspreken?

---

4) Soms kan het zijn dat tijdens de meditatie dingen zoals gevoelens en gedachten die lange tijd onderdrukt waren nu naar boven komen. Waren er dingen die je wellicht hebt onderdrukt in het verleden? Zo ja, welke dingen merkte je op? Hoe was het om dit op te merken? Wat heb je ermee gedaan?