**Bobs favoriete POPCORN-meditatie**

*Om ontspannen en blij van te worden (en misschien ook een beetje hongerig)*

Ga lekker zitten of liggen.

En doe je ogen dicht.

Stel je voor dat je buiten bent,

bij een kampvuurtje.

Het hout knispert.

Gele en oranje vlammetjes dansen om elkaar heen.

Dat ziet er leuk uit.

En je glimlacht.

Misschien zitten er nog anderen bij het vuur.

Je beste vrienden?

Je familie?

Of je lievelingsdier?

Misschien ben je hier in je eentje.

Het is ALLEMAAL goed.

Je hebt iets in je handen.

Het is de lange steel van een klein pannetje.

Je houdt het pannetje boven het vuur.

Want je bent popcorn aan het maken!

De eerste maiskorrels beginnen al te poffen.

Het geplop wordt harder en harder.

Je houdt de steel stevig vast.

Tot de pan helemaal vol zit.

Je hoort nu alleen nog het geknetter van het vuur.

Voorzichtig doe je de popcorn in een grote kom.

En je ruikt eraan.

Adem in, door je neus.

Doe maar.

De popcorn is nog wel een beetje heet.

Blaas maar om het af te laten koelen.

Adem rustig uit, door je mond.

En nog een keer.

Adem in door je neus, ruik aan de popcorn.

Blaas je adem uit, laat de popcorn afkoelen.

Adem in, ruik aan de popcorn.

Blaas je adem uit, laat de popcorn afkoelen.

Adem in, ruik aan de popcorn.

Blaas uit, laat de popcorn afkoelen.

Nog een laatste keer… ruik aan de popcorn.

Blaas uit, laat de popcorn afkoelen.

Zo.

Nu mag je proeven.

Het is je lieveling smaak popcorn.

En je mag er zoveel van eten als je wilt.

Want deze kom raakt NOOIT leeg.

Je voelt je ontspannen.

En warm.

En blij.

Blijf zo maar even zitten of liggen.

Doe dan je ogen open.