

Meditatief vloggertje

(nog te verschijnen in Yoga Magazine, nr 4 2012)

Drukke op het werk, gillende kinderen thuis, uitpuilende treinen en rijen bij de kassa: vanaf nu lach je erom! De Drie Minuten Meditatie kan op ieder moment zowel zittend als staand beoefend worden en gaat als volgt:

Stap 1: observeer 1 minuut je gedachten

Laat de gedachten komen maar ga er niet op in, kijk er alleen naar.

Stap 2: observeer 1 minuut je adem

Breng je aandacht naar je ademhaling. Reguleer je adem niet, laat het gaan zoals het komt.

Stap 3: observeer 1 minuut je lichaam

Merk de plaatsen op waar je iets voelt. Laat je niet door je gevoel meeslepen.

Doe de oefening met al je aandacht en je zult verstelt staan hoe effectief deze korte meditatie is om je te kalmeren en te ontspannen. Want zoals de Dalai Lama in zijn boeken aangeeft:

“Beter kort en hoog kwalitatief dan lang minder goed gefocust”.