

Zitten om te mediteren

Zoek een rustig plekje en ga gemakkelijk rechtop zitten. Neem je voor om zo een minuut of vijf te blijven zitten. Begin met een paar minuten, zodat je eerste ervaring goed aanvoelt en je zin hebt om het nog eens te doen. Voel je billen op de stoel of het kussen. Streck voorzichtig je ruggengraat, maak je schouders breed, ontspan je kaken. Let op je houding. Sluit je ogen of laat je blik zakken en let op het op- en neergaan van je ademhaling. Geniet van het zitten en het ademen. Wees dankbaar voor je ademhaling. Die is altijd bij je en houdt je in leven.



Ik zit rustig
en geniet van mijn
ademhaling.





Nog eens zitten om te mediteren

Ga vijf minuten of langer rustig zitten. Besef dat je in je lichaam bent en ga gemakkelijk rechtop zitten, met een lange, ontspannen ruggengraat.

Sluit je ogen of laat je blik zakken. Focus op je ademhaling. Volg nu een paar keer de lucht naar binnen en weer naar buiten. Fluister zachtjes 'adem in, adem uit' in het ritme van je ademhaling.

Als je aandacht verschuift naar je gedachten, breng je die weer terug naar je ademhaling.

Dat is het. Je hoeft jezelf geen verwijten te maken. Je oefent je aandacht op een nieuwe manier.



Ik focus me
opnieuw zonder
mezelf verwijten
te maken.



Vandaag zitten

Hier zit je dan, nu misschien een paar minuten langer. Besef dat je leeft en in je lichaam zit. Het leven is een geschenk, ook al voelt dat niet altijd zo. Ga gemakkelijk zitten, laat je lichaam zich ontspannen. Focus op het inademen en uitademen. Volg de lucht helemaal naar binnen en weer naar buiten. Je lichaam kalmeert als je op je ademhaling focust. Streck nu je ruggengraat als je inademt en ontspan je lichaam als je uitademt. Laat het strekken van je ruggengraat een soort inkomende golf zijn en het ontspannen van je lichaam een terugtrekkende golf.



Ik kalmeer
mijn kostbare
lichaam.



Dieper mediteren

Ga op je meditatieplek zitten en gun jezelf vijf tot tien minuten de tijd. Ga gemakkelijk rechtop zitten en concentreer je op je ademhaling.

Zo nu en dan zal het rustig zijn in je hoofd.

Maar je concentratie verslapt vermoedelijk en dan verschuift je aandacht naar willekeurige gedachten. Je mediteert niet verkeerd.

Denken is niet per se een probleem, je geest doet gewoon wat hij altijd doet. Merk je gedachten op en focus dan weer op je ademhaling. Ontspan je lichaam en ga door.



Ik mediteer
zelfs als mijn
gedachten
bezig zijn.

