

## Meditatie helpt iedereen - Doing Time Doing Vipassana



Meditatie werkt en helpt iedereen, maar je moet het wel met regelmaat beoefenen. Er zijn vele vormen van meditatie zoek er een die bij je past, die goed voelt en ga daar mee aan de slag.

Ik heb de meditatietechniek Vipassana beoefent, en heb daarvoor 4 x 10 dagen intern gezeten, lees hier meer over mijn [Vipassana](#) verhaal.

De video laat zien hoe mensen controle krijgen over hun leven door gebruik te maken van Vipassana. Het is het verhaal van de vrouw Kiran Bedi, de voormalige inspecteur-generaal van het gevangeniswezen in New Delhi, die er naar streefde om de beruchte Tihar Gevangenis te transformeren naar een oase van rust.

Maar het gaat vooral over de gevangenen die ingrijpende veranderingen ondergaan, en die beseft dat opsluiting niet het einde is, maar een mogelijk is om een frisse start in de juiste richting te maken van een beter en positief leven.

En ik bedoel als dat in zulke omstandigheden goed werkt dan moet dit ook werken in ons dagelijks leven. Meditatie geeft mij een soort van diepe rust, een gevoel dat het goed is. Maar dan moet ik het wel met enige regelmaat beoefenen.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding