

De meditatiehouding

Lichaam en geest zijn één. Dat betekent dat de houding van het lichaam zich manifesteert in de houding van de geest en andersom. De uiterlijke stilte van het zitten nodigt ons innerlijk uit om dit voorbeeld te volgen. Binnen onze mogelijkheden proberen we telkens iets stiller te worden.



De meditatie houding:

1. Tijdens het mediteren laten we onze blik, langs het puntje van de neus naar beneden gericht, rusten op circa anderhalve meter voor ons op de grond. We houden onze ogen half geopend.
2. Tijdens het mediteren laten we het voorste gedeelte van de tong rusten tegen het gehemelte en de achterkant van de boventanden
3. De in- en uitademing gaat door de neus. We ademen geruisloos. In stilte ademen leidt tot ontspanning.
4. In de loop van de tijd wordt de ademhaling vanzelf steeds rustiger, dit hoeft je niet te forceren.
5. Een wezenlijk onderdeel van de juiste lichaamshouding is de houding van onze kin. Deze houden we iets ingetrokken.
6. Voor het verkrijgen van de juiste meditatiehouding is een rechte rug van het allergrootste belang.
7. Het is belangrijk dat de schouders ontspannen zijn.
8. We houden het bekken lichtjes naar voren gekanteld.
9. De handen houden we in de zogeheten eenheids-mudra. Voor en onder de navel vormen we met onze duimen en vingers zo een mooie en gelijkmatige ovaal. De duimen raken elkaar heel lichtjes.
10. Dit brengt ons bij de benen. Daarvoor geldt: wie een te gemakkelijke houding aanneemt haalt niet uit de oefening wat er in zit.
11. De eerste uitademing geef je het getal één mee en gedurende die hele eerste uitademing probeer je dat getal in gedachten te houden; ééééé. Bij de tweede uitademing denken we tweeeee en zo verder tot we bij tien zijn, waarna we weer van voor af aan beginnen.
12. De basisinstructie luidt: als er gedachten opkomen, merken we dat simpelweg op en keren we terug naar het tellen.

De meditatiehouding

Lichaam en geest zijn één. Dat betekent dat de houding van het lichaam zich manifesteert in de houding van de geest en andersom. De uiterlijke stilte van het zitten nodigt ons innerlijk uit om dit voorbeeld te volgen. Binnen onze mogelijkheden proberen we telkens iets stiller te worden.



De meditatie houding:

1. Tijdens het mediteren laten we onze blik, langs het puntje van de neus naar beneden gericht, rusten op circa anderhalve meter voor ons op de grond. We houden onze ogen half geopend.
2. Tijdens het mediteren laten we het voorste gedeelte van de tong rusten tegen het gehemelte en de achterkant van de boventanden
3. De in- en uitademing gaat door de neus. We ademen geruisloos. In stilte ademen leidt tot ontspanning.
4. In de loop van de tijd wordt de ademhaling vanzelf steeds rustiger, dit hoeft je niet te forceren.
5. Een wezenlijk onderdeel van de juiste lichaamshouding is de houding van onze kin. Deze houden we iets ingetrokken.
6. Voor het verkrijgen van de juiste meditatiehouding is een rechte rug van het allergrootste belang.
7. Het is belangrijk dat de schouders ontspannen zijn.
8. We houden het bekken lichtjes naar voren gekanteld.
9. De handen houden we in de zogeheten eenheids-mudra. Voor en onder de navel vormen we met onze duimen en vingers zo een mooie en gelijkmatige ovaal. De duimen raken elkaar heel lichtjes.
10. Dit brengt ons bij de benen. Daarvoor geldt: wie een te gemakkelijke houding aanneemt haalt niet uit de oefening wat er in zit.
11. De eerste uitademing geef je het getal één mee en gedurende die hele eerste uitademing probeer je dat getal in gedachten te houden; ééééé. Bij de tweede uitademing denken we tweeeee en zo verder tot we bij tien zijn, waarna we weer van voor af aan beginnen.
12. De basisinstructie luidt: als er gedachten opkomen, merken we dat simpelweg op en keren we terug naar het tellen.