**Les 1. 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. Dat valt niet mee. Waar het om gaat, is dat we ons bewust zijn van onze houding en, voor zover mogelijk, de optimale mentale en fysieke houding aannemen, wat een gunstig effect heeft op ons welzijn en welbevinden. (p249)

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. (p252)
2. Tijdens het mediteren laten we het voorste gedeelte van de tong rusten tegen het gehemelte en de achterkant van de boventanden. We strekken dus in feite onze tong zoals we ook onze rug strekken. (p253)
3. De in- en uitademing gaat door de neus. We ademen geruisloos. De adem die wel te horen is, is vaak een manifestatie van spanning. In stilte ademen leidt daarentegen tot ontspanning. (p253)
4. Onze basisoefening is een gebalanceerde, natuurlijke ademhaling; we ademen daarom in het begin ook niet dieper in of uit dan normaal. In de loop van de tijd wordt de ademhaling vanzelf steeds rustiger, dit hoef je niet te forceren. (p254)
5. Een wezenlijk onderdeel van de juiste lichaamshouding is de houding van onze kin. Deze houden we iets ingetrokken, wat we bereiken door ons voor te stellen dat we aan onze kruinharen een paar centimeter recht omhoog worden getrokken. (p254)
6. Voor het verkrijgen van de juiste meditatiehouding is een rechte rug van het allergrootste belang. De minihandleiding voor de kin is ook hier van toepassing. (p254)
7. Het is belangrijk dat de schouders ontspannen zijn. (p255)
8. Tijdens het mediteren houden we ons bekken lichtjes naar voren gekanteld. (p255)
9. De handen houden we in de zogeheten eenheidsmudra. Voor en onder de navel vormen we met onze duimen en vingers zo een mooie en gelijkmatige ovaal. De duimen raken elkaar heel lichtjes. (p255)
10. Dit brengt ons bij de benen. Daarvoor geldt: wie een te gemakkelijke houding aanneemt haalt niet uit de oefening wat er in zit. (p257)
11. De eerste uitademing geeft je het getal een mee en gedurende die hele eerste uitademing probeer je dat getal in gedachten te houden: eeeeeeeeeen. Bij de derde uitademing denken we: drieeeeeeee… en zo verder tot we bij tien zijn, waarna we weer van voor af aan beginnen. (p264)
12. De basisinstructie luidt: als er gedachten opkomen, merken we dat simpelweg op en keren we terug naar het tellen. (p264)

Huiswerk: 2 x 20 minuten per dag mediteren op het tellen van de adem.