

Instructies voor zitmeditatie¹

- Daartoe ga ik zitten op een niet te zacht kussen - kan ook een bankje of een stoel zijn;
- mijn benen in kleermakerszit, halve of hele lotus vormen een stevige basis;
- de rug is zacht gestrekt, onderaan enigszins hol, het bekken naar voren gekanteld, *trekt je aan het borstbeen omhoog*
- door de kin wat naar achteren te duwen komen de oren boven de schouders te staan:
- het hoofd een weinig schuin naar voren, zodat het kruintje zich naar het plafond kan strekken (het onderlichaam rust zwaar op de grond - het bovenlichaam licht omhoog gericht);
- de ogen, geloken, gericht op een punt op de vloer zonder te staren, 'laten vallen', *maar heel aanwezig, hier in deze ruimte;*
- ademen uitsluitend door de neus, zoals het vanzelf gaat, onhoorbaar (geen poging tot borst- of buikademhaling, geen poging tot versnellen of vertragen, maar een laten gebeuren van de ademhaling, zonder enige beïnvloeding van mijn kant ("het ademt, niet ik);
- de mond gesloten, lippen en tanden zacht op elkaar, puntje van de tong tegen het gehemelte, tegen de boventanden, bij speekselvorming gewoon slikken;
- *het gelaat ontspannen met het begin van een glimlach;*
- de handen zijn bij elkaar gebracht, tegen de buikwand gedrukt, in de dhyana-mudra -een gebaar van concentratie - , de rechterhand onder de linker, alleen de vingers over elkaar, de duimtoppen raken elkaar zacht en vormen een mooi ovaal met de handpalmen;
- breng de aandacht in de onderbuik: *leg het hoofd in de buik – zit diep onder de navel.*
- de ellebogen iets naar voren, zodat de oksels los zijn;
- de schouders laten zakken, zachtjes naar beneden;
- terwijl ik zo zit is alles welkom. *Niets veranderen. Niets verbeteren. Alles zo laten. Er is alleen maar Dit.*

¹ Tydeman, N., *Dansen in het duister. Een proeve van spiritualiteit*. Asoka, 1999, pp 146-147. Cursieve toepassing van mij op basis van de leraar.