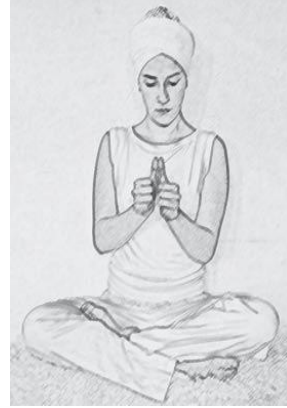




Zit in Kleemakerszit, met een lichte Jalandhara Bandha.

**Ogen:** Richt de ogen op de knokkels van de duimen. Vernauw je ogen.

**Mudra:** Houd de rug recht en de borst lichtjes omhoog. Ontspan de armen naar opzij, met de handen voor de borst ter hoogte van je hart. De handpalmen zijn naar elkaar gericht. Maak een losse vuist met de duimen gestrekt omhoog, zodat de top segmenten elkaar aan de zijkant aanraken. De rest van de handen blijven apart.



**Adem:** Richt je aandacht op de adem. Creëer een vast ritme op de volgende manier: Adem langzaam in door de neus in ongeveer 8 seconden. Houd de adem 8 seconden vast, adem dan in 8 seconden weer uit en houd de adem 8 seconden uit. Als deze manier van ademen je goed af gaat, kan de periode van 8 seconden langzaam uitbreiden naar een langere periode, zo lang als je wil. Blijf wel in elk deel van de ademhaling de periode gelijk houden.

**Tijd:** Begin deze oefening geleidelijk. Start met 3 minuten. Verhoog de tijd tot 31 minuten door elke week 3-5 minuten toe te voegen.

**Beëindigen:** Aan het einde van de meditatie, adem diep in, sterk de handen boven het hoofd, en open en sluit de vuisten een paar keer. Ontspan de ademhaling.

### Opmerking:

Deze meditatie heeft vele effecten. Hij kan worden gebruikt in een wedstrijdspanning en hyperspanning. Hij creëert een diepe concentratie en een onthechting die je toestaat je hechtungen gade te slaan. Als je eenmaal je hechtungen hebt geïdentificeerd, kan je ze loslaten door de-identificatie, of door de objecten van identificatie aan het Oneindige te geven, aan de Kosmos of aan God. Soms zal je sterke innerlijke geluiden horen, zoals drums, belletjes, of fluittonen, etc. Deels heeft dit te maken met veranderingen in druk in de schedel en oren. Als de geluiden ontstaan in diepe meditatie, is het een normale aanpassing van de neuronen in de cortex. Dit fenomeen zal snel voorbij gaan en zal je niet afleiden van de eerste aandacht en het proces van meditatie.