

## MEDITATIE OP LICHT EN ADEM

We zitten comfortabel, op een kussen of op een stoel. Onze handen rusten in de schoot, de rechter op de linker, en de duimen raken elkaar licht aan. We zitten ontspannen met een rechte rug, en met de kin een beetje ingetrokken.

Eerst brengen we de geest tot rust. We voelen de vormloze luchtstroom komen en gaan bij het puntje van onze neus, en laten gedachten en geluiden voorbijgaan zonder ze vast te houden.

We gaan nu mediteren om de geest te ervaren en meer afstand tot onze storende emoties te krijgen. Alleen dan kunnen we anderen werkelijk van nut zijn.

Ongeveer een halve armlengte voor onze neus ontstaat nu een helder, doorzichtig licht. Terwijl we inademen, stroomt het licht midden door ons lichaam omlaag. Op weg naar beneden wordt het heldere licht steeds roder. Als het een handbreedte onder de navel even stilhoudt, is het doorzichtige licht helemaal rood geworden.

Dan ademen we op natuurlijke wijze uit; het rode licht gaat omhoog en wordt langzamerhand steeds blauwer. Een halve armlengte voor ons wordt het doorzichtige blauwe licht weer helder, en we ademen het opnieuw in.

We houden dit gewaarzijn ontspannen vast, terwijl onze adem op een natuurlijke manier komt en gaat.

Als het lastig is om de kleuren te zien, denken we eenvoudig: helder licht bij het inademen, rood licht als de adem onder de navel stopt, en blauw licht bij het uitademen.

Na een poosje kunnen we ons ook richten op de vibraties van onze ademhaling.

Terwijl we inademen horen we de lettergreep **OM**.

Terwijl we het licht vasthouden onder de navel horen we een diepe **AH**.

En bij het uitademen horen we de vibratie **HOENG**.

Dit doen we zo lang als we willen.

*Pauze*

Aan het eind van de meditatie verschijnt de wereld fris en nieuw. We wensen dat al het goede dat zojuist gebeurd is grenzeloos wordt, dat het naar alle wezens overal uitstraalt, al hun leed wegneemt en hen de enige blijvende vreugde geeft: het realiseren van de natuur van de geest.