

The book cover has a textured red background. It is decorated with numerous small, hand-drawn yellow hearts and stars scattered across the surface. The text is centered and uses a mix of serif and script fonts.

Sarah Bartlett

*The*  
Little  
Book *of*  
Love  
Magic

Spreuken, betoveringen  
en rituelen voor  
diepgaande relaties  
en zelfliefde

# *The Little* Book *of* Love Magic

Spreuken, betoveringen en rituelen voor  
diepgaande relaties en zelfliefde

Sarah Bartlett



**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

'To love is to burn, to be on fire.'  
*Sense and Sensibility*, Jane Austen



# Inhoud

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Inleiding                | 9  |
| Hoe gebruik je dit boek? | 27 |

## **DEEL 1 LIEFDE VOOR JEZELF**

|  |     |
|--|-----|
| 1 Koesteren wie je bent                                    | 37  |
| 2 Zelfbewustzijn ontwikkelen en eigenwaarde<br>aanmoedigen | 57  |
| 3 Positiviteit uitstralen                                  | 75  |
| 4 Houden van je sensuele ik                                | 109 |

## **DEEL 2 LIEFDE VOOR ANDEREN**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 5 Liefde in je leven brengen    | 147 |
| 6 Blijvende liefde eren         | 177 |
| 7 Vrienden en familie koesteren | 203 |

### **DEEL 3 UNIVERSELE EN MYSTIEKE LIEFDE**

- 8 Mystieke liefde leren kennen 227
- 9 Openstaan voor goddelijke liefde 243

Tot slot 255

Dankwoord 257

Woordenlijst van overeenkomsten 259

Aanvullende woordenlijst 268

Over de auteur 272

# Inleiding



In de loop van de geschiedenis hebben dichters, schrijvers, artiesten, mystici en musici altijd geprobeerd om de essentie van de liefde te beschrijven, te definiëren, te belichamen of af te beelden. Een van de grootsten onder hen was de Engelse toneelschrijver William Shakespeare. Het woord ‘liefde’ komt meer dan tweeduizend keer voor in zijn toneelstukken en sonnetten en zijn werk blijft een van de bekendste beschrijvingen van romantische gevoelens die telkens weer geciteerd worden; van huwelijkstoespraken tot Hollywoodfilms. Het tragische liefdesverhaal van Romeo en Julia zit in onze collectieve verbeelding gebeiteld, de romantische verwickelingen van *Driekoningenavond* worden telkens weer herhaald op het podium en op het scherm, en Hamlets liefdesverklaring voor Ophelia is een passionele uiting van echte toewijding: ‘Twijfel dat de sterren vuur zijn, twijfel dat de zon beweegt, twijfel of de waarheid liegt, maar nooit dat ’k u be-

min.' Of we nu onvoorwaardelijk liefhebben, de hoogte- en dieptepunten van een intense relatie beleven of gewoon de tijd nemen om onze echte ik lief te hebben, we zullen deze magische energie ooit allemaal voelen in ons leven.

Als liefde echt de wereld laat draaien, heeft dit boek als doel om je de essentie van die liefde te leren kennen, zodat je gesteund door die kracht door het leven kunt dansen. Door zelfvertrouwen aan te moedigen, succes aan te wakkeren, vriendschappen te koesteren, relaties te verbeteren en van jezelf te leren houden, kun je je verbondenheid met je heilige ik verdiepen en ontdekken welke centrale rol de liefde speelt in ieders leven.

## WAT IS LIEFDE?

Het is onmogelijk om liefde te definiëren. Er bestaat geen eenvoudige, universele definitie die voor iedereen voldoet, maar volgens mij is liefde een archetypische essentie van het universum, een kracht die overal doorheen stroomt en op verschillende manieren tot uiting komt, afhankelijk van onze unieke ervaringen. In de traditionele westerse opvatting van de wereld wordt individualisme aangemoedigd. We zien onszelf los van de wereld in plaats van als een onderdeel ervan en we zien liefde als een emotie die we scherp en persoonlijk voelen in plaats van als een kosmische energie. Maar als we verliefd worden, gaan we van

‘ik’ en ‘jij’ naar ‘wij’, worden we verenigd in onze liefde voor elkaar. Door deze band kunnen we verder kijken dan onszelf en worden we één, zoals Cathy zegt over Heathcliff in *Woeste hoogten* van Emily Brontë: ‘[Hij is] meer mijzelf dan ik ben. Waar onze zielen ook van gemaakt zijn, de zijne en mijne zijn gelijk.’

Liefde neemt heel veel vormen aan: romantisch, platonisch, familiaal, zacht, passioneel. En hoewel niet elke relatie de tand des tijds doorstaat, groeien we als we de liefde laten opbloeien in ons hart. Als we willen dat ons leven voor altijd gevuld is met de energie van de liefde, moeten we de nuances ervan aanvaarden en begrijpen hoe die verschillende energieën door ons heen stromen en welke magie ze ons kunnen brengen.

We hebben individuele behoeften, verlangens, manieren van liefhebben en geliefd worden, maar we worden allemaal aangeraakt door de essentie van de liefde en het is precies deze kracht die in heel de geschiedenis universele affiniteit heeft aangemoedigd.

Laten we nu eens kijken naar een paar van de meest tot de verbeelding sprekende manieren om liefde te ervaren voordat je met de magie ervan gaat werken en haar kracht echt leert kennen.



## HOOFDSTUK ÉÉN

# Koesteren wie je bent



‘Het is beter gehaat te worden voor wat je bent, dan geliefd te zijn voor wat je niet bent.’  
André Gide

De volgende praktijken, rituelen en spreuken zijn ontwikkeld om jou te helpen ‘jou’ te koesteren, lief te hebben en te inspireren, want jij verdient alles wat de wereld te bieden heeft. Om zichtbaar te zijn voor de mensen om je heen en voor hen te kunnen zorgen, is het belangrijk om de tijd te nemen om je te concentreren op je eigen welzijn en te zien wat voor prachtig mens jij bent. Hoewel er momenten zijn waarop je aan jezelf twijfelt of het gevoel hebt dat je tekortschiet, kun je die overwinnen door een oprechte waardering voor wie je bent.

Ik raad je aan om de volgende oefeningen te proberen voordat je de rituelen in dit hoofdstuk doorloopt, zodat je je zelfvertrouwen kunt vergroten en contact kunt maken met

de magische energie van de liefde. Deze oefeningen kun je elke dag doen om de positieve energie te laten stromen.

### *Ritueel om je zelfvertrouwen te laten ontwaken*

Dagelijks bevestigen voor jezelf dat je zelfverzekerd, positief en zeker van je drijfveren bent, is een goede manier om geleidelijk vertrouwen te krijgen in wie je bent en in jouw unieke doel. Dit magische ritueel zal helderheid brengen en vertrouwen opwekken. Overtuiging is alles: die geeft vorm aan ons leven, onze dromen en onze verlangens. Geloven in magie is één ding, maar geloven in de magie van jezelf is ook de sleutel tot houden van jezelf, met al je fouten.

#### **Wat je nodig hebt:**

3 x 60 cm gouden lint of touw

3 sleutels

3 stukjes citrien

een wit waxinelichtje

1. Steek de kaars aan en leg de drie sleutels in een driehoek. Leg dan elk stukje citrien naast een sleutel.
2. Knoop de linten aan één kant aan elkaar, maak dan een knoop in het midden en een aan het andere uiteinde en zeg bij het maken van elke knoop: 'Ik knoop de drie sleutels van hoop, vertrouwen en aanvaarding van wie ik ben in mijn leven.'

3. Maak met de geknoopte linten een cirkel rond je driehoek en zeg ondertussen: ‘Deze drie sleutels zullen me zelfvertrouwen brengen, zodat ik kan opbloeien en mijn ware ik kan worden.’
4. Blaas de kaars uit en leg de drie sleutels en het citrien op een veilige plek. Neem je voor om elke dag een paar minuten een stukje citrien vast te houden om je persoonlijke integriteit te versterken.

### *De warmte van de liefde voelen*

Om contact te maken met de warmte van de liefde, die te koesteren en naar je toe te laten komen, voer je dit ritueel – indien mogelijk – elke dag uit. Zie dit als een kleine ‘traktactie’, een mindful moment van dankbaarheid omdat je bent wie je bent.

#### **Je hebt nodig:**

een stukje rozenkwarts of rhodochrosiet

1. Zoek een rustig plekje waar je alleen kunt zijn. Houd het kristal in je handen bij je navel, sluit je ogen en maak je geest leeg. Visualiseer de energie van liefde en aanvaarding die door het diepste van jezelf stroomt. (Je kunt je ‘liefde’ eventueel een tastbare vorm geven door je haar voor te stellen als het roze kristal, als je het

- moeilijk vindt om een abstract concept te visualiseren).
2. De liefde stroomt door je heen, verwarmt elke centimeter van je lichaam en geeft het energie, misschien gaat ze rond je chakra's (zie bladzijde 135 en 270) tot ze tot rust komt in je ziel. Dit is de ziel die vergeeft en vergeet, de ziel die de liefde die hij krijgt en die jij kunt geven helemaal aanvaardt. Houd de steen nog een paar minuten vast tot je het gevoel hebt dat je liefde uitstraalt en toch ook liefde aantrekt, alsof je een geleider bent voor de liefde die door je heen stroomt en heel je wezen doordrenkt.
  3. Kom uit je visualisatie, leg het kristal op een plat oppervlak en bevestig je liefde voor het kristal, want het is nu niet alleen opgeladen met universele liefde, maar ook met jouw liefde.
  4. Houd het kristal bij je en pak het stevig in je hand of houd het vlak bij je borst als je liefde voor jezelf moet voelen.
  5. Doordat je in contact komt met deze liefhebbende plek in je ziel, zul je dieper gaan voelen dat je houdt van wie je bent.

### *Ritueel om te stralen als de zon*

Een van de dingen waar veel mensen last van hebben, is een gebrek aan vertrouwen in onze eigen mogelijkheden. We zeggen tegen onszelf dat we niets waard zijn of dat we

gewoon niet goed genoeg zijn, maar als we die oude negatieve teksten tegen onszelf blijven herhalen, zullen we ons nooit kunnen ontplooiën. Als je voorzichtig de deur opent naar een wereld van mogelijkheden en vertrouwen, zal je zelfvertrouwen geleidelijk gaan groeien. Dus verwijt jezelf niets als er vandaag iets misloopt, maar wees lief voor jezelf. Zoals ik blijf zeggen: Je kunt niet goed zorg dragen voor de behoeften anderen totdat je van jezelf gaat houden (inclusief fouten en onzekerheden).

Voer dit ritueel telkens uit als je een gebrek aan vertrouwen voelt of de neiging hebt om je schuldig te voelen omdat je jezelf op de eerste plaats zet. Het ontwikkelen van je zelfbewustzijn en eerlijkheid tegenover jezelf is onmisbaar om te kunnen stralen als de zon.

### **Je hebt nodig:**

een spiegel (rechtopstaand)

5 roze kaarsen

5 zonnebloempitten

Een helder kwartskristal

1. Zoek eerst een vlak oppervlak om te gebruiken voor je ritueel. Zet de spiegel in het midden en leg je kwarts ervoor. Vorm met de vijf kaarsen een cirkel rond het kwarts en steek alle kaarsen aan. Leg een rij van vijf pitten voor de kaarsen. Staar een paar minuten naar de kaarsvlammetjes in de spiegel om stilte te vinden.

2. Houd dan alle zonnebloempitten om de beurt in je hand en zeg:

*'Net als de zon straal ik pas echt  
Als geen wolk mijn tocht verbergt,  
Bewustzijn en vertrouwen op al mijn paden  
Zullen groeien dankzij deze zaden.'*

3. Concentreer je een minuut op jezelf en zie jezelf even stralend als de zon, klaar om tot leven te komen zoals de zonnebloempitten. Blaas dan de kaarsen uit en strooi de pitten over het kristal om je intentie te bevestigen om jezelf op de eerste plaats te zetten.
4. Laat alles een nacht staan en bewaar het kristal daarna op een veilige plek tot je het ritueel moet herhalen om je zelfbewustzijn te versterken.

### *Een ritueel voor authentieke zelfbetovering*

Als je een objectief beeld krijgt van alle kleine stukjes van jezelf die het grote geheel vormen, kun je lief gaan zijn voor jezelf. Oké, je hebt fouten, net als iedereen, maar dat hoeft je jezelf niet te verwijten en je hoeft niets te veranderen, tenzij je natuurlijk negativiteit om wilt zetten in positieve eigenschappen. Dit ritueeltje gaat over eerlijk zijn tegen-

## HOOFDSTUK VIJF

# Liefde in je leven brengen



‘Je hebt hekserij in je lippen.’

*Hendrik V, William Shakespeare*

Oude magische teksten van over heel de wereld staan vol met spreuken om romantiek te vinden, om liefde aan te trekken en te laten slagen in je leven en om de gevoelens in het hart van de ander aan te moedigen.

Ik kan niet genoeg benadrukken dat de rituelen in dit boek niet bedoeld zijn om anderen te domineren of te manipuleren, dat zou iets verschrikkelijks zijn! Ze moeten juist romantiek en eventueel langdurige relaties aanmoedigen in je leven. Er zijn ook rituelen om liefde te laten ontwaken bij iemand die het vaak moeilijk vindt om dat van anderen te aanvaarden of die het idee van een relatie een beetje eng vindt. Als je echt gelooft in de magie die je oproept en die

gebruikt om iedereen om je heen positieve energie te geven, zal het universum je op zijn beurt bedanken en je helpen om je diepste verlangen te vervullen en je ziel te koesteren.

Geloof is alles bij magie; zonder geloof zullen onze wensen en intenties vastlopen in het moeras van de zelfmisleiding. Dus vergeet vooral niet in jezelf te geloven, te geloven in de intentie, te geloven in liefde. Dan zal de magie werken.

### *Ritueel om de kwaliteit van 'romantiek' aan te trekken*

Of we nu voor de eerste keer op zoek zijn naar liefde, of als tegengif tegen een aantal middelmatige dates, of misschien na een relatie die slecht afgelopen is, we hopen dat we de verbondenheid en het geluk vinden die we verdienen. Maar bij magie roep je niet noodzakelijk een persoon aan, maar wel de essentie van de romantiek zelf, haar energie en haar geheimen. Als je liefde ontvangt in de vorm van een menselijk wezen, worden jullie samen opgenomen in die mysterieuze omarming.

Met dit ritueel kun je romantische liefde in je leven oproepen en aanmoedigen.

Peitho was een van de dienstmaagden van Aphrodite. Ze werd gezien als de Griekse godin van de overtuiging, de verleiding, de betovering en de list en werd meestal af-



gebeeld met een duif en een bol touw: symbolen van iemand anders aan je binden (touw) met je charme (duif). Door Peitho aan te roepen, kan de romantiek onverwacht komen, maar je kunt ook merken dat je er gericht naar op zoek gaat. Je krijgt meer vertrouwen in het flirten met aantrekkelijke onbekenden, geniet van een aantal dates of gelooft gewoon meer in de kans op liefde. Dit ritueel zal de essentie van de romantiek in je leven brengen.

### **Je hebt nodig:**

pen en papier  
6 rozenkwartsen  
60 cm gouden touw of lint  
een afbeelding van een duif

1. Schrijf op het papier:

*‘Met Peitho’s charme en liefde zo goddelijk,  
Brengt mijn pen romantiek zo warm en fijn.’*

2. Leg de afbeelding van de duif over je vers en leg daarna vijf van de rozenkwartsen in een pentagram rond de duif.
3. Wikkel het touw of het lint rond de kristallen om je intentie te bevestigen. Leg ten slotte je laatste rozenkwarts boven op de duif en zeg:

*'Romantiek vervult mijn leven nu gauw,  
Met roos en duif en gouden touw,  
Ik vraag je in mijn ziel te wonen,  
Peitho's magische woorden te belonen,  
Betovering van haar vernuft en list,  
Romantiek wordt nu niet meer gemist.'*

Laat je verzoek liggen tot de volgende vollemaan, dan zul je romantiek aantrekken in je leven.

### WENS VOOR EEN NIEUWE LIEFDE

Nu je de geest van de romantiek in je leven uitgenodigd hebt, kun je ook wensen wat voor soort iemand die essentie zal gaan belichamen.

In de Europese folklore werd het wegblazen van zaadjes van een paardenbloem veel gebruikt in de magie, onder andere om een wens te doen, om te voorspellen hoeveel weken of maanden het zou duren voordat een wens uitkwam of om te voorspellen hoelang het zou duren voordat je een geliefde vond.

Zoek op een windstille, vroege ochtend bij een wassende maan (en in de tijd van het jaar waarin bij jou de paardenbloemen bloeien) een open ruimte waar je zeker de pluizenbollen van paardenbloemen vindt.

Ga naast een pluizenbol zitten zonder hem aan te raken

en doe je ogen dicht. Denk aan het soort persoon dat je het liefst zou ontmoeten en beschrijf de beste eigenschappen, de interesses en de manier waarop hij of zij zich zou gedragen in je relatie. Je kunt die persoon voor je zien, of misschien hoor je de stem of voel je de aanwezigheid.

Na een paar minuten doe je je ogen open en doe je je wens.

Zeg: 'Ik wil dat deze persoon in mijn leven komt. Hoe lang zal ik moeten wachten?'

Blaas nu de zaadjes van de paardenbloem allemaal weg en tel hoeveel keer je daarvoor moet ademen, want dit aantal geeft aan hoeveel maanden het zal duren voordat je de liefde van je leven vindt.

## DE PIJLEN VAN CUPIDO – LIEFDE OP HET EERSTE GEZICHT

Het is bekend dat Cupido zijn pijlen richt op mensen die elkaar helemaal niet kennen, wat leidt tot een moment dat we 'liefde op het eerste gezicht' noemen.

Ik denk dat iedereen dit al wel eens meegemaakt heeft en het is echt een magisch gevoel. Als we geraakt worden door een pijl van Cupido, kan dat een moment zijn van zuiver lichamelijke aantrekking, maar ook een diepe zielsverwantschap, omdat we in de ogen kijken van de ziel van iemand anders (die meestal een spiegel is van die van ons).

## Ontdek *de* magie van liefde in al haar vormen

Liefde is de kern van alles wat we doen, de essentie die ons voedt en bezielt. Dit praktische boek staat boordevol geheimen over haar betoverende kracht. Hoe ontwikkel je meer zelfliefde, hoe ga je om met verliefdheid en langdurige relaties en wat houdt universele liefde in? Aan de hand van oefeningen, spreuken en rituelen leer je jouw hart te openen en oude wonden te helen, om zo nieuwe relaties te laten opbloeien en bestaande banden te versterken.



9 789043 933162

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 720  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen