

# Inhoud

## Inleiding:

Je voorbereiden op  
een goede nachtrust 6

Etherische oliën 12

Epsom-zouten 13

De dag van je afschudden 14

Aarden aan het einde  
van de dag 16

Gemakkelijk ademen 18

Avondmeditaties 22

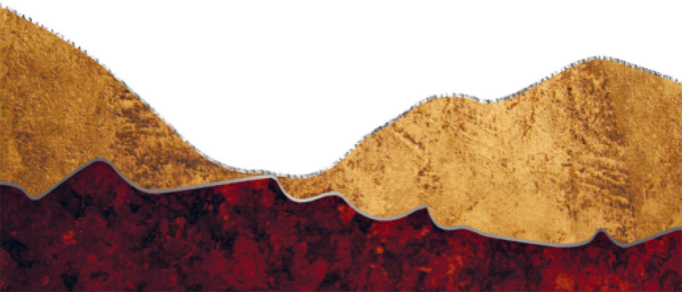
De brug naar... 24

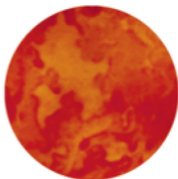
Helend hart 32

Kaarsmeditatie 40

Pure magie 48

Neerdwarrelend blad 58





## **Slaapmeditaties 64**

Je ziel thuisbrengen 66

Het gemakkelijke pad 76

Kalm meer 86

Thuiskomen 94

Je bent oké, het is oké 102

Energiebescherming 110

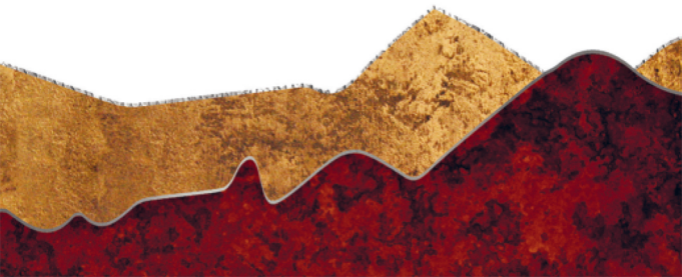
Je weg vinden 120

Je gidsen ontmoeten 130

Oceaangolven 138

De innerlijke reis 146

**Over de auteur 160**



Helend hart





- \* **Etherische olie:** Doe een mix van etherische oliën van roos en geranium in een diffuser ter ondersteuning van emotionele heling.
- \* **Ritueel:** Voor dit ritueel gebruik je geparfumeerde zouten, heerlijk voor en tijdens je meditatie, waardoor je dieper in je heling kunt zinken. Je kunt de zouten van tevoren bereiden, want ze kunnen goed worden bewaard.

Zoek een grote kom of teil waar je beide voeten goed in passen. Doe een kopje Epsom-zout of grof zeezout in een mengkom en roer daar tien druppels etherische rozenolie en acht druppels etherische geraniumolie door tot alles goed gemengd is.

Leg een handdoek op de grond waar je wilt zitten en zet de kom of teil erop. Vul hem met warm (niet kokend) water en voeg dan een kwart kopje van je geparfumeerde zout toe. De rest kun je bewaren voor een andere keer in een schone pot met schroefdop. Neem tien tot vijftien minuten voor of tijdens je meditatie een heerlijk voetenbad.

- \* Ga comfortabel en ontspannen zitten. Adem normaal en richt je aandacht naar binnen. Word je bewust van hoe je je voelt. Is er fysieke spanning of ongemak in je lichaam? Wat is je emotionele staat? Zijn er dingen die je zou willen veranderen om je meer op je gemak te voelen nu?

Als je het overdag druk hebt gehad – niet per se fysiek druk, we kunnen het ook mentaal of emotioneel druk hebben – dan kunnen alle gevoelens waarvan je je niet bewust was naar boven komen als je gaat zitten mediteren. Meditatie veroorzaakt deze gevoelens niet, maar wanneer je vertraagt en je focus verlegt van de buitenwereld naar je binnenwereld, word je je meer bewust van wat er al in je aanwezig was. Er kan pijn, verdriet of verlies zijn, of jaloezie of woede. Soms zijn deze gevoelens klein, bijna onmerkbaar, maar je kunt je er ook door overspoeld voelen. Of je ervaring nu subtiel of overweldigend is, deze gevoelens zijn allemaal tekenen dat je hart gekwetst is.

Goed, met dat alles in gedachten, hoe het ook met je gaat, het is oké. Je hóéft niets te veranderen. Maar als je je daar toch prettiger bij voelt, ga je dan vooral gang.

Voor een nog diepere ontspanning ga je je ademhalingen tellen. Een inademing en een uitademing tellen als één ademhalingscyclus en je gaat tien cycli ademen. Je kunt ze op je vingers tellen. Als je inademt, laat je de adem door je neus naar binnen gaan. Als je uitademt, laat je de adem je lichaam verlaten via je mond. Het helpt om je lippen uit elkaar te houden, zodat de adem gemakkelijk naar buiten kan stromen.

## Richt je aandacht met zachtheid op je ademhaling.

Als je er klaar voor bent, begin dan met het tellen van tien ademhalingscycli. Eén cyclus is dus een inademing door je neus en een uitademing door je open mond. Ontspan als je inademt en ontspan als je uitademt.

Zak bij elke ademhaling in een diepere ontspanning. Maak je geen zorgen als je de tel kwijtraakt, begin gewoon opnieuw. Als je over de tien cycli gaat, stop dan gewoon wanneer je dat beseft. Probeer aanwezig, alert en ontspannen te blijven terwijl je telt.

Zodra je tien ademhalingscycli hebt gehad, stop je met tellen en keer je terug naar een normale ademhaling.

Als je op enig moment voelt dat je gespannen bent, adem dan gewoon nog één of twee cycli.

Je laat nu je aandacht op je hart rusten door je rechterhand op je hart te leggen en je ogen naar binnen te draaien, in de richting van je hart. Laat je in- en uitademing van onder je hand komen.

Als je er klaar voor bent, verbind je dan met alle gevoelens of sensaties in je hart. Je zult misschien gemengde gevoelens ervaren, maar dat is oké. Vergeet niet dat verdriet en vreugde vaak met elkaar verweven zijn.

**Stel je open voor de ervaring van je eigen hart.**





Sommige emoties willen misschien worden geuit; als dat is wat je voelt, laat ze dan stromen op de manier die klopt voor jou.

Als het goed voelt, wil je misschien je hart een vraag stellen; als er een opkomt, vertrouw dan op je intuïtie.



Als je er klaar voor bent, kun je deze verkorte versie van de boeddhistische Liefdevolle vriendelijkheid-meditatie opzeggen:

*Dat ik gelukkig mag zijn.*

*Dat ik gezond mag zijn.*

*Dat ik veilig mag zijn.*

*Dat ik vredig en op mijn gemak mag zijn.*

Je kunt dit zo vaak zeggen als je wilt, laat de woorden maar tot je hart doordringen.

Beëindig nu de meditatie door je ogen te sluiten en tien ademhalingscycli te tellen. Net als eerder kun je de cycli op je vingers tellen. De inademing gaat door je neus en de uitademing gaat door je open mond. Een inademing en een uitademing vormen samen één cyclus. Tel de cycli in je eigen tempo.

Als je klaar bent, stop je met tellen, open je voorzichtig je ogen en laat je je ademhaling terugkeren naar normaal.