

HOOFDSTUK 2

TROOST DIE JE KUNT VOELEN

DE THEECEREMONIE - EEN WARM ALTAAR VOOR JOUW HART

Er bestaat een moment waarop woorden tekortschieten en stilte niet genoeg lijkt. Een moment waarop het lichaam verlangt naar iets zachts, iets kleins, iets wat niet hoeft op te lossen, maar enkel hoeft te zijn. In die momenten, waarin rouw nog als mist door je wezen waart, is er iets wonderlijks in het bereiden van thee. Het is geen oplossing. Het is geen antwoord. Het is een gebaar, een warme, vloeibare vorm van zelfaanraking. Een ritueel waarin je jezelf, je verdriet en je dier uitnodigt aan tafel.

Een theeceremonie is geen luxe. Het is een sacrale handeling die jou helpt om terug te keren naar je lichaam, naar je adem, naar het nu. Je kiest bewust een moment van de dag – misschien 's ochtends wanneer het stil is, of juist tegen de avond als het daglicht dooft – en je verzamelt wat je nodig hebt. Niet veel. Alleen een mooie mok, een kruid of kruidenmix die je roept, een pot heet water en je volledige aanwezigheid.

In deze ceremonie ben jij het altaar, jij bent de tempel. En elk kruid dat je toevoegt, is een gebed, een liefdevolle codering die via geur, smaak en trilling je systeem binnendringt.

Hieronder staan enkele kruiden die je kunt gebruiken, afgestemd op specifieke lagen in het rouwproces.



Thee voor hartopenend helingswerk

- **Rozenblaadjes** – opent het hart en brengt zachte troost; verbindt je met de energie van liefde en zachtheid
- **Citroenmelisse** – kalmeert het zenuwstelsel en brengt vrede in het hart; helpt spanning los te laten
- **Lindebloesem** – opent de borst, verzacht verdriet en herinnert je aan moederlijke omhulling

Thee voor gronding en rust in het lichaam

- **Lavendel** – brengt kalmte in het hoofd en verzacht de overprikkelde geest; goed bij slapeloosheid of onrust
- **Kamille** – kalmeert het lichaam, helpt de spijsvertering en zorgt ervoor dat verdriet niet vast gaat zitten
- **Vlierbloesem** – werkt zuiverend, lichtend, helpt bij het loslaten van oude energieën

Thee voor verbinding met het onzichtbare en je overleden dier

- **Heilige basilicum (tulsi)** – opent spirituele kanalen, helpt helder te dromen en verbinding te maken met gidsen of overleden zielen
- **Mugwort (bijvoet)** – het kruid van de poorten; activeert innerlijke visioenen en droomwerk
- **Blauwe lotus** – een priestereskruid dat het derde oog opent en jou helpt innerlijke werelden te betreden

Hoe je een simpele en heilige theeceremonie bouwt

1. Kies je ruimte

Kies een plek waar je even ongestoord alleen kunt zijn. Steek een kaars aan. Leg misschien een foto of voorwerp van je dier neer. Maak het zacht.

2. Kies je kruiden intuïtief

Vraag aan jezelf: wat heb ik vandaag nodig? Wat wil er in mij geopend, gevoeld of gedragen worden? Laat je leiden.



3. **Kook water met aandacht**

Breng het water aan de kook terwijl je in stilte je intentie uitspreekt. Bijvoorbeeld: *laat deze thee mijn hart openen en laat haar dragen wat ik nog niet kon voelen.*

4. **Schenk en adem**

Giet het water over je kruiden. Zet je handen om de mok. Adem drie keer langzaam in en uit. Voel hoe de geur je tegemoetkomt. Neem kleine slokjes. Laat je lichaam de taal van de kruiden verstaan.

5. **Luister en ontvang**

Soms komt er een gedachte, een herinnering, een beeld. Soms is er enkel rust. Alles is goed. Laat de thee haar werk doen zonder iets te forceren.

6. **Sluit af met dankbaarheid**

Bedank je thee. Bedank je dier. Bedank jezelf. En keer rustig terug in de dag.

Deze theeceremonie is geen methode. Het is een liefdevolle herinnering aan je lichaam, aan de aarde, aan de eenvoud van zijn. Je hoeft niets te doen, alleen maar toestaan. En als je dit ritueel herhaalt – wekelijks, dagelijks, of wanneer je voelt dat het tijd is – ontstaat er een bedding van zachtheid waarin rouw mag doorstromen en waarin liefde zich opnieuw nestelt in je cellen.

GEUR ALS DRAGER VAN TROOST

Essentiële olie bij verlies, overgang en zachte wedergeboorte

Wanneer je rouwt – of dat nu om een dier, een tijdperk of een stukje van jezelf is – zoekt jouw lichaam instinctief naar ankers. Naar iets wat jou helpt om terug te keren naar het nu, iets wat zachtheid aanreikt in een wereld die nu ruw en rauw voelt. Geur is een van de oudste vormen van herinnering, van aanwezigheid, van heling. Eén geur en je lichaam weet: ik ben hier. Ik adem. Ik leef.

Essentiële oliën zijn geen snelle oplossing. Ze zijn zielstaal, plantmedicijn, trilling. Ze dragen de wijsheid van wortel, blad, bloesem en hars. Wanneer je ze met bewustzijn inzet in een *diffuser* open je niet alleen je zintuigen, maar ook je energetisch veld, zodat verdriet, herinnering en hoop zich mogen nestelen in dezelfde ademhaling.

Twee keer per dag een sacred moment met geur

Creëer een dagelijks ritueel waarin je **twee keer per dag** even bewust bij je diffuser gaat zitten. Eén keer in de ochtend om te gronden, en één keer in de avond om los te laten.

Zo doe je het

1. Zet je diffuser aan met 3 tot 5 druppels essentiële olie
2. Ga comfortabel zitten
3. Sluit je ogen
4. Plaats je handen op je hart of buik

Ademhalingsoefening - Rouwen in rust

Deze oefening mag je ook zelf inspreken met je eigen stem.

Adem in door je neus, langzaam, in vier tellen...

Houd even vast, één adem lang...

Adem uit door je mond, in zes tellen, alsof je een veertje blaast...

Laat je schouders zakken, je buik zacht worden...

Voel je voeten. Voel je lichaam gedragen.

Herhaal dit vijf keer.

Fluister bij de laatste uitademing: *ik ben hier. En dat is genoeg.*

OLIËN VOOR MENSENZIEL EN ROUWPROCES

- **Roos (Rosa x damascena)** – opent het hart, troost bij verlies, helpt bij het loslaten van oude hechting in zachtheid

- **Lavendel** – kalmeert, brengt rust in lichaam en geest, goed bij slapeloosheid, onrust of innerlijke overprikkeling
- **Sandelhout** – diepe aarding en spirituele verbinding; ondersteunt bij meditatieve momenten van afscheid
- **Mirre** – balsem voor het hart, ondersteunt verwerking van verdriet, opent de poort van rouwrituelen
- **Bergamot** – helpt bij somberheid en melancholie; herinnert aan lichtheid zonder de zwaarte te ontkennen
- **Wierook (frankincense)** – spiritueel verankerend; helpt bij zielswerk en het voelen van aanwezigheid van overleden dierbaren
- **Cederhout** – helpt gronden, geeft rust bij angstige gevoelens, voelt als thuiskomen in je lichaam
- **Citroenmelisse** – zacht hartkruid in geurvorm; brengt troost, emotionele regulatie en innerlijke rust

VEILIG GEBRUIK VAN OLIËN BIJ DIEREN

Je diffuser is een prachtige brug tussen jouw systeem en dat van je dier. Veel dieren reageren intuïtief op geur, maar gevoeligheid is essentieel.

Voor honden

- Gebruik milde oliën als lavendel, frankincense of roomse kamille
- Zet de diffuser in een goed geventileerde ruimte
- Gebruik maximaal 1-2 druppels per 100 ml water

Voor katten

- **Wees extra voorzichtig**, katten kunnen niet alle oliën goed afbreken
- Gebruik de diffuser kort, maximaal 20 minuten, in een **open ruimte** waarin de kat zelf kan kiezen om erbij te zijn of weg te gaan
- Gebruik veilige oliën, zoals lavendel, frankincense of helichrysum
- Vermijd citrus, pepermunt, tea tree en eucalyptus



Ritueel afronden

Sluit je moment af met een intentie. Dat kan een simpele zin zijn als:
Dat deze geur de liefde mag terugbrengen in mijn adem. Dat mijn dier mij mag voelen. Moge ik mijzelf weer thuiskomen.

Of, als je het wilt delen met je dier:

Lieve [naam dier], deze geur is voor jou. Mag het je zacht omhullen, waar je nu ook bent. En mag het mij dichterbij je brengen, in liefde, zonder dat ik je hoeft vast te houden.

Voor paarden - Geur als brug tussen werelden

Paarden zijn groot van lijf, maar fijn van ziel. Ze zijn diep intuïtief, resoneren met subtiele frequenties en reageren sterk op energieën in hun omgeving. Essentiële olie kan voor paarden een prachtige ondersteuning zijn bij **rouw, loslaten, transitie, fysieke spanning of zelfs afscheid**, mits met bewustzijn en zachtheid toegepast.

Hoe gebruik je essentiële olie bij paarden?

- Breng **1 druppel essentiële olie verdund aan** op je hand (met een draagolie zoals jojoba of kokos) en laat het paard aan je hand ruiken
- Observeer: draait hij zijn hoofd weg? Dan is het niet de juiste olie of timing. Stapt hij naar je toe of blijft hij kalm snuffelen? Dan kun je rustig blijven staan en samen ademen
- Je kunt een druppel olie op een doekje doen en dat aan het halster of zadel hangen (niet op de huid en alleen als het paard de olie prettig vindt)
- Gebruik **geen diffuser in een stal zonder ventilatie**, werk liever buiten of in een open ruimte

Veilige oliën voor paarden bij transitie en rouw

- **Lavendel** – ontspant het zenuwstelsel, kalmeert na verlies van kuddeleden of verandering in omgeving
- **Cederhout** – helpt het paard terug te zakken in zijn lichaam bij onrust, vooral bij nerveuze types



- **Roos** – opent het hartchakra, ondersteunt bij het afscheid van een metgezel (mens of dier)
- **Frankincense (wierook)** – brengt een hogere, spirituele rust en stabiliteit, perfect voor rituelen rond verlies
- **Kamille (roomse)** – kalmerend voor gevoelige paarden, ondersteunt bij overprikkeling en verlies

Let op

- Vermijd hete, scherpe oliën als pepermunt, eucalyptus, kaneel en citrus
- Introduceer geur altijd **traag** en met ruimte voor het paard om te kiezen

DE STILLE KRACHT VAN KRISTALLEN IN TIJDEN VAN TRANSITIE

Wanneer het leven verandert, wanneer de dood is binnengestapt en onze wereld even stilstaat, zoeken we vaak naar iets tastbaars dat ons kan helpen herinneren, helen en houvast geven. Kristallen zijn zulke stille begeleiders. Niet als oplossing, maar als resonantieveld, een trilling, een herinnering, een echo van de aarde zelf die ons zachtjes helpt dragen.

In rouw kunnen kristallen fungeren als brug tussen werelden. Ze vangen ons op waar woorden tekortschieten en stilte zwaar wordt. Ze helpen niet om te vergeten, maar om te voelen, om te gronden en om de pijn liefdevol te laten ademen. Zowel voor jou als mens als voor de dieren die achterblijven, en net zo goed door hun eigen vorm van verlies bewegen.

VEILIG GEBRUIK VAN KRISTALLEN VOOR MENS EN DIER

Kristallen kun je dragen op je lichaam, op je nachtkastje leggen, onder je kussen bewaren, of een plek geven op het altaar dat je misschien hebt gemaakt voor je dierbare. Draag een kleine steen in een buidelkje op je hart of buik, of neem het mee in je jaszak tijdens wandelingen. De intentie waarmee je dit doet is belangrijker dan de vorm.

Voor dieren geldt: leg kristallen nooit direct op of in hun slaappleeds, tenzij je heel goed weet hoe ze erop reageren. Leg kristallen liever op een veilige plek in de ruimte waar je samen bent, net buiten hun bereik. Dieren zijn energetisch fijngevoelig: als een kristal te veel trilling afgeeft, zullen ze het zelf aangeven door weg te lopen of rusteloos te worden. Respecteer dat signaal, minder is vaak meer.

Paarden zijn vaak zeer verbonden met aardetrillingen. Een ruwe zwarte toermalijn, bergkristal of amethyst in de stalling (veilig bevestigd, niet binnen knabbelbereik) kan helpen om het veld te gronden en te kalmeren.

Ook rozenkwarts bij het borstgebied of in nabijheid van het hartveld van het paard (tijdens verzorgmomenten) kan een zachte helingslaag openen, mits met aandacht en rust aangeboden.

Voor honden

- Leg de kristallen op een plankje of tafeltje net buiten hun directe bereik, in de ruimte waar ze vaak rusten.
- Leg de kristallen niet in de mand als je (nog) niet weet hoe je dier reageert; plaats ze bijvoorbeeld bij het raam of naast een plant in de kamer waar ze graag liggen (lees mijn boek *The spiritual dog mom* voor meer opties en uitleg).

Voor katten

- Katten kiezen vaak zelf of ze in de buurt willen zijn van een kristal. Leg het kristal op een altaartje of vensterbank, ze zullen het opzoeken als ze het fijn vinden.

- Let goed op hun gedrag: als ze afstand nemen, verplaats het dan naar een plek die energetisch rustiger is.

Voor vogels in een kooi

- Leg de kristallen buiten de kooi, op een hoger kastje of in de buurt van het raam, zodat ze niet binnen snavelbereik liggen.
- Kies rustige stenen, zoals rozenkwarts of bergkristal, die de sfeer verzachten zonder overprikkeling.

Voor reptielen

- Plaats kristallen op of bij het terrarium, niet erin. Ze voelen wel degelijk energie, maar hebben een rustige, trage trilling nodig.
- Zorg ervoor dat het geen hittegevoelige stenen zijn als je ze bij een warmtelamp neerlegt.

Activatie en afstemming

Een kristal wordt krachtiger wanneer je het activeert met jouw intentie. Neem het in je handen, sluit je ogen en spreek hardop of fluisterend uit waarom je deze steen bij je draagt.

Bijvoorbeeld:

Lieve steen, ik activeer jou als beschermer voor mijn hart, als ruimtehouder voor mijn tranen, als brug naar mijn dier dat is overgegaan. Dat je mij mag begeleiden in mijn helingsproces, met zachtheid, met aarding, met liefde.

Leg het kristal daarna op je altaar of draag het bij je. Herhaal de activatie als je voelt dat de verbinding verfrist mag worden.

Helende kristallen voor rouw

- **Rozenkwarts** – opent het hart voor zachtheid en liefde, verzacht verdriet
- **Amethist** – helpt bij transformatie, brengt kalmte en helderheid
- **Bergkristal** – versterkt je veld, reinigt en harmoniseert
- **Zwarte toermalijn** – grondt bij intense emoties, beschermt tegen overprikkeling

- **Labradoriet** – ondersteunt spiritueel contact met overleden dieren, versterkt intuïtie
- **Mangano calciet** – troost, vooral voor innerlijk kindstukken en diepe rouw

Affirmaties voor dagelijkse heling

Affirmaties zijn zachte zinnen die je tegen jezelf zegt en die je herhaalt, die jouw systeem opent voor liefdevolle antwoorden, zonder druk. Herhaal ze dagelijks, eventueel met je kristal in de hand of bij je hart.

- Ik mag mezelf vandaag liefdevol dragen
- Ik eer mijn dier vandaag in zachtheid
- Ik voel me steeds een beetje lichter, zonder schuld
- Ik mag volledig rouwen én leven
- Ik weet dat mijn dier nog steeds bij me is.
- Ik voel me gedragen, zelfs als ik het even niet weet

Je mag kiezen. Je mag voelen. Je mag ontvangen.

En soms is een klein steentje in je hand, bij je hart, onder je kussen precies genoeg om de onzichtbare draad tussen jou en je dier voelbaar te houden. Niet als vastklampen, maar als herinnering: liefde sterft nooit. Ze verandert alleen van vorm.

WANNEER DE ZIEL SPREEKT IN FLUISTERINGEN, TEKENS VAN DE ANDERE ZIJDE

over hoe onze geliefde dieren ons blijven vinden, op hun eigen wijze

Er zijn momenten dat je plots even stilvalt.

Omdat iets jou aanraakt. Een veertje op het pad. Een lied dat precies op dat moment speelt. Een vogel die je blik vangt zoals

niemand anders dat kan. En ergens in je buik beweegt iets, een herinnering, een vermoeden, een golf van zachtheid.

Was het toeval? Of waren zij het?

In deze wereld die zo vaak vraagt om bewijzen, vergeten we hoe diep het weten zit. Zielen zijn niet verdwenen, ze hebben alleen een andere manier gevonden om met je te spreken. En als je leert luisteren, met je hele lichaam, zul je ontdekken dat de dood niet de stilte bracht, maar een nieuwe vorm van taal.

Dit is een uitnodiging om die tekens te herkennen. Niet om ze vast te grijpen, maar om ze te ontvangen. En bovenal, om opnieuw verbinding te maken, van ziel tot ziel, van adem tot fluistering, van jou tot hen.

1. Veertjes op je pad

Zacht, onverwacht, als een liefdesbrief van de wind. Een veertje kan een teken van aanwezigheid zijn, een streling van hun ziel, of een boodschap dat ze je beschermen.

Soms specifiek wit, symbool van vrede, overgang, en engelentaal.

Vraag aan jezelf: waar lag het? Hoe voelde je je net ervoor?

2. Liedjes op het juiste moment

Je hoort *precies dat ene liedje*, op een onverwachte plek, met woorden die lijken te spreken over jullie band.

Geluid is trilling, en trilling kent geen grenzen tussen werelden.

Je dier of dierbare kan je op deze manier geruststellen, herinneren, of aansporen tot iets wat je diep vanbinnen al wist.

Luister naar: wat raakt jou precies in dit lied?

3. Een plotselinge geur of bries

De geur van vacht, aarde, bloemen, of iets wat je niet thuis kunt brengen. Alsof de wind even openwaait naar een andere wereld.

Zielen kunnen zich tonen in subtiele geuren, als herinnering of energetische omhulling.

Sluit je ogen: waar associeer jij deze geur mee?