



Inhoud

Inleiding:

**De schoonheid van
de ochtend 6**

Bij het ontwaken 12

Schrijf je dromen op 13

Eerst de lucht, dan pas
een scherm 15

Eenvoudig ochtend-
ademwerk 16

Qigong voor betere energie 18

Vitaliserende etherische
oliën 19

Reflecties door thee 20

Over meditatie 24

Ochtendaffirmaties 28

De kracht van intenties 29

Ontwikkel je
meditatiebeoefening 30



Ochtendmeditaties 32

De meditaties 34

Ontwaken 36

Alleen vandaag 40

Stralend licht 48

Pad van het hart 54

Zuurstof 60

Woestijnbloei 68

Kristalberg 74

Zweven 82

Zaadjes van intentie 88

Dans je dromen tot leven 94

De stroom vinden 102

Door het oog van
de telescoop 108

Weekendmeditaties 116

De meditaties 118

De levensboom 120

Zand van tijd 128

Zielenster 134

De diepe oceaan in 142

De seizoenen 148

Lente 150

Zomer 152

Herfst 154

Winter 158

Over de auteur 160

Eenvoudig ochtendademwerk

Veel mensen ademen naar achteren, wat betekent dat ze inademen door hun buik in te trekken. Wanneer je echter je buik intrekt bij het inademen is er minder ruimte voor je adem in plaats van meer. Dit wordt de 'paradoxaal ademhaling' genoemd (ook wel de 'angstademhaling'). Mensen die vaak gespannen zijn of roken, hebben dit ademhalingspatroon vaak, of het sluipt erin na een shock of door angsten.

Maar ook zonder per se een paradoxaal ademhaling te hebben, hebben de meeste mensen een oppervlakkige borstademhaling, wat betekent dat de hersenen, het bloed en andere vitale organen niet genoeg zuurstof krijgen. Je kunt dit patroon eenvoudig veranderen door de drie eenvoudige ademhalingstechnieken te oefenen die hiernaast worden beschreven. Het kost je maar een paar minuten en je kunt ze onderdeel maken van je ochtendroutine.

Kies één ademtechniek tegelijk in plaats van ze allemaal achter elkaar te oefenen. Ga comfortabel zitten, met je rug recht, schouders omlaag en sleutelbeenderen open. Kijk recht voor je uit. Goed zitten is belangrijk voor de ondersteuning van je lichaam, zodat je goed kunt ademen.

- * **Waterademhaling** is inademen door de neus en uitademen door de mond. Gebruik deze ademhaling om te vertragen en je te centreren. De Waterademhaling verbindt je met je emoties zodat je je diepere zelf kunt ervaren.

Leg een hand op je borst en de andere op je buik. Adem diep in door de neus, omlaag je buik in en adem uit door een open mond. Herhaal vijf keer. Doe dit langer naarmate je longen sterker worden.

- * **Vuurademhaling** is inademen door de mond en uitademen door de neus. Het is goed voor het opwekken van energie en warmte, dus gebruik deze ademhaling als je je neerslachtig of gedemotiveerd voelt. (Let op: dit is niet hetzelfde als de Yogische Vuurademhaling, die een snelle neusgatademhalings-techniek is.)

Plaats een hand op je borst en de andere op je buik. Adem vijf tellen diep in door een open mond. Houd een of twee tellen vast. Adem vijf tellen uit door een open mond. Herhaal vijf keer. Doe dit langer naarmate je longen sterker worden.

- * **Verlengde ademhaling** is een ademhalingstechniek waarbij de uitademing langer is dan de inademing. Dit is goed voor het resetten van het centrale zenuwstelsel wanneer je je gespannen of overweldigd voelt.

Leg een hand op je borst en de andere op je buik. Adem vier tellen diep in door je neus, houd vier tellen vast en adem dan acht tellen uit door een open mond. Herhaal vijf keer. Doe dit nog wat langer als je je nog steeds gespannen voelt.

Stralend licht






- * Als je met een intentie wilt beginnen, ga dan rustig zitten en zeg tegen jezelf: 'Ik sta open om goddelijk licht te ontvangen.' Plaats voor deze meditatie beide handen op het midden van je romp, net boven je navel, en tel op een inademing langzaam tot drie, 1, 2, 3, waarbij je je buik intrekt. Tel een uitademing langzaam tot drie, 1, 2, 3, waarbij je je buik uitzet. Blijf je aandacht richten op je ademhaling en het intrekken en uitzetten van je buik die je ademhaling in je lichaam veroorzaakt.

Stel je onder je handen een vloeibaar gouden licht voor, zacht, warm en glinsterend in de kern van je wezen.

Dit vloeibare gouden licht is je eigen innerlijke licht. Sta jezelf toe contact te maken met het vloeibare licht terwijl het in je stroomt. Met elke ademhaling wordt je licht sterker en helderder en wordt het een levende energie, voelbaar onder je handen.



Stel je nu voor je geestesoog de zon voor, zie de zon als levend licht en begin de energie van dit levende licht in elk deel van je wezen op te nemen. Laat het licht binnenkomen bij je kruin en trek het naar beneden tot onder je handen. Laat het licht in je voetzolen binnenkomen en trek het omhoog naar je kern; laat het onder je handen samenkomen.

Laat dit levende licht nu door de achterkant van je lichaam worden opgenomen; je hele achterkant absorbeert het en het komt in het midden onder je handen samen. Laat nu het licht de voorkant van je lichaam binnenkomen – je hele voorkant wordt overgoten met dit krachtige gouden licht dat samenkomt in je kern. Laat het licht je hele lichaam omhullen en elke cel verzadigen terwijl het levende licht van de zon en je eigen vloeibare licht samenkomen als één in de kern van je wezen.

Haal diep adem terwijl je je buik intrekt, en chant tijdens je hele uitademing zachtjes de klank 'Ram'.

Adem nogmaals in, trek je buik in en chant op de uitademing de klank 'Ram', het geluid voor persoonlijke kracht en zelfvertrouwen.

Herhaal dit tot tien ademhalingen, chant de klank voor je ziel...
Ram, Ram, Ram, Ram, Ram, Ram, Ram, Ram, Ram, Ram.

Laat je handen zachtjes op je buik rusten, ga even stil zitten en merk het effect van het chanten op je fysieke, emotionele en spirituele lichaam op.



Ontvang bij je volgende inademing
goddelijk licht en straal bij de
uitademing goddelijk licht uit.

Herhaal dit vijf ademhalingen, waarbij je goddelijk licht
ontvangt en geeft.

Als je er klaar voor bent, plaats jezelf dan met je handen in een
energetische bubbel van helder gouden licht om je meditatie te
bezegelen.

Affirmatie: 'Ik ben een wezen van stralend licht.'

