

**MEDITATIE**





Yana Dijkstra

# MEDITATIE

Een praktisch boek als gids en handleiding om jouw eigen unieke meditatie methode te ontdekken.

## **Colofon:**

Titel boek: Meditatie

Copyright © : Hymbach  
[www.hymbach.org](http://www.hymbach.org)

Auteur: Yana Dijkstra  
Eerste druk: December 2022

Omslag foto: Atreyu Turubassa  
Opmaak: Hymbach  
Uitgever: Brave New Books

Eindredactie: Roel Neijland  
[www.roelsrules.om](http://www.roelsrules.om)

ISBN: 9789464659689  
NUR: 723 -728

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, cdv, cd-rom enzovoort, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



## INLEIDING

Door eerst jarenlang zelf te mediteren, heb ik ontdekt dat op de juiste manier mediteren enorm helpt om de diepere lagen in jezelf te bereiken. Dat is de reden geweest waarom ik deze methode heb bedacht en ontwikkeld en via diverse workshops tientallen jarenlang heb doorgegeven.

Nu is het moment aangebroken om deze methodiek als compleet boek naar buiten te brengen.

In dit boek vindt je verschillende technieken, die je zelf uit kunt proberen, waarbij je letterlijk gaat ervaren wat dit met je doet. Hierdoor heb je aan het eind jouw eigen, unieke methodiek gevonden, die helemaal bij jou past.

We beginnen met een aantal basisbegrippen, voordat je de verschillende technieken uit gaat proberen. In elke les wordt zorgvuldig beschreven wat de bedoeling is. Probeer ze allemaal, zelfs als er een techniek bij is die jou helemaal niet aanspreekt. Blijf het minimaal één week volhouden, juist dan leer je het verschil en ontdek je vanzelf jouw juiste meditatiemethode.

Door dagelijks twintig minuten te mediteren kun je elke techniek minimaal één week doen, maar twee weken is ook aan te raden, om lijflijk te ervaren en te leren begrijpen wat het voor je doet.

Hierdoor kom je veel beter met je lichaam in contact te staan en leer je de taal hiervan te begrijpen.

Ons lichaam is veel meer dan alleen de behuizing van onze geest, leer het kennen, en je gaat begrijpen dat het maar één opdracht heeft: ons gelukkig maken. Elke poging van ons om onszelf ongelukkig te maken