

Ontdek de kracht van
een
meditatie altaar



*Een handleiding voor het creëren van een
serene plek; vind balans en rust!*



Welkom

Of je nou toe bent aan meer rust en balans in je leven, een meditatieplek met altaar voor jezelf wilt creëren of gewoon nieuwsgierig bent; Fijn dat je er bent!

Met veel passie en plezier heb ik deze handleiding voor jou geschreven. Ik reik je handvatten aan waarmee jij direct kan beginnen met het creëren van een persoonlijk meditatieplek en het inrichten van je altaar.

De inhoud van deze handleiding is samengesteld op basis van mijn kennis en ervaring en dient enkel ter inspiratie. Haal daarom voor jezelf eruit wat met je resoneert.

“*Calmness of the mind is one of the beautiful jewels of wisdom*”
-James Allen-

About Me



Depressief, eenzaam en op zoek naar geborgenheid. Niet de gezelligste openingszin maar wel wie ik een aantal jaren geleden was.

Een burn-out en zes jaar later een depressie. Ik was bang en wanhopig. Zou ik mij ooit nog gelukkig, veilig en in balans voelen? Ik was verdwaald geraakt in mijn eigen (innerlijke) wereld.

Een lange en zware zoektocht volgde. Dat ik nu de keuze en tools in handen heb om bewust liefdevol in aandacht te leven maakt mij dankbaar. Mijn leven is weer mooi!

Het geeft mij voldoening dat ik nu mijn kennis en ervaring als gediplomeerd meditatiedocent en mindfulness coach mag inzetten om anderen te ondersteunen in hun reis naar bewustzijn, balans en groei! Én als kers op de taart mag ik de mooiste meditatie altaars voor jullie mag maken!

Eveline

Inhoud

Een eigen meditatieplek

Het hoe, wat en waarom.

05

De oorsprong van een altaar

We duiken kort in de geschiedenis en bespreken de kracht van een altaar.

07

Een meditatieplek kiezen

Waar moet je op letten bij het kiezen van een goede plek? En wat gebruik je er allemaal?

09

Een altaar inrichten

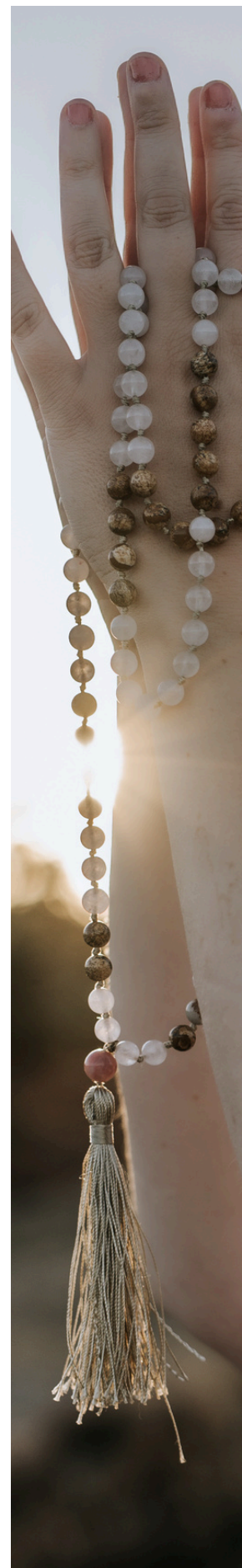
Met deze tips wil je direct aan de slag!

13

Een altaar van Goudplantje

Maak kennis met het aanbod van Goudplantje en maak gebruik van een leuke korting!

14



01 Een eigen meditatiëplek

Waarschijnlijk is jouw eerste vraag “Waarom een eigen meditatiëplek?” Snap ik! Laat ik deze vraag dan maar meteen beantwoorden.

Het hebben van een eigen meditatiëplek in huis is als het hebben van een persoonlijk toevluchtsoord. Het is een serene plek waar jij je veilig voelt. Het is de plek waar je tijdelijk afstand neemt van je drukke leven door aanwezig te zijn in het moment. Op deze plek voel jij je veilig, mag je zijn zoals je bent en kom je tot rust. Ook kan het een plek zijn om rituelen uit te voeren zoals het trekken van een kaart of het uitvoeren van een reinigingsritueel.



Maar er is nog veel meer...

Het is een feit dat je meditatie overal kunt beoefenen en dat je er geen vaste meditatieplek in huis voor nodig hebt. Toch helpt een vaste plek wel om consequenter te blijven oefenen. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat het namelijk gewoon uitnodigend werkt. Het is als het ware een fysiek middel om de drempel te verlagen zodat je ook daadwerkelijk gaat zitten.

Natuurlijk maakt het hebben van een vaste meditatieplek en altaar je meditatie ervaring op zichzelf niet leuker, makkelijker of aangener. Mediteren is en blijft voor iedereen een uitdaging, zelfs voor een ervaren yogi!



Wist je dat...

- 1 Een meditatieplek ook wel een sacred space genoemd wordt?
- 2 Dat op een meditatieplek een altaar staat? Ook wel een meditatie altaar of huisaltaar genoemd.
- 3 Dat een altaar helpt om op een dieper niveau verbinding te maken met de beoefening van meditatie?

02

De oorsprong van een altaar

A meditation altar is meant to connect with your own spirituality at a deeper level.

Altaars hebben een eeuwenoude oorsprong. Ze worden over de hele wereld gebruikt in verschillende culturen en religies voor het uitvoeren van heilige handelingen.

In het Hindoeïsme wordt een altaar gebruikt om een offer te brengen aan een heilige God. In de Rooms Katholieke kerk om eucharistie te vieren en in het Boeddhisme om het leven van Boeddha te herdenken.

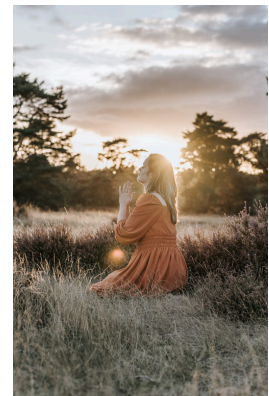
Tegenwoordig wordt een altaar ook gebruikt bij een holistische levensstijl waar yoga en meditatie onderdeel van zijn. Het altaar is dan vooral 'heilig' omdat het gebruikt wordt voor speciale momenten op de dag.



Wat levert een altaar op?

- Een altaar **herinnert je aan je intentie** om met regelmaat te mediteren.
- Het **versterkt je focus en concentratie**. Door te focussen op de vorm van het altaar of de spullen die erop staan, kun je gemakkelijker je gedachten loslaten en je aandacht naar het huidige moment brengen.
- Het **ondersteunt in het maken van spirituele verbindingen** met jezelf en het spirituele pad.
- Een altaar creëert **rust en ontspanning**. Een eigen plek voor meditatie geeft rust waardoor je dieper kan zakken in een staat van ontspanning.
- Het biedt een **ritueel en discipline**.

Ik daag je vooral uit om nieuwsgierig te zijn naar het beoefenen van meditatie. Sta open voor je beleving zonder gefocust te zijn op wat het je kan opleveren. Mediteren gaat niet over het bereiken van resultaten.



Meditation is the journey from sound to silence, from movement to stillness, from a limited identity to unlimited space -Sri Ravi Shankar-



03 Een meditatie- plek kiezen

“

“Enjoy all the calming benefits of your Sacred Space”.

Kies de juiste plek..

Voor het hebben van een meditatieplek is het belangrijk dat je zorgvuldig kiest waar deze komt. Eén van de redenen dat je een meditatieplek in huis wil hebben is natuurlijk omdat je zowel je geest als lichaam tot rust wil brengen. Dit lukt niet als je een meditatieplek uitzoekt op een plek met veel afleiding of rommel.

Daarnaast wil je dat een meditatieplek altijd toegankelijk is. Je wilt jezelf er tenslotte terugtrekken op elk moment.

Kies daarom bijvoorbeeld geen gedeelde plek uit die op sommige momenten bezet is en jij geen toegang hebt tot je meditatieplek.

Ook belangrijk om een plek te kiezen waar je meditatieplek niet in de weg staat. Het is namelijk niet fijn als je na elke meditatie je plek moet opruimen en vervolgens weer moet neerzetten. Dit zal uiteindelijk ook je intentie in de weg gaan zitten om consequent te mediteren.

Checklist voor je meditatieplek!

- ✓ Mijn meditatieplek straalt kalmte uit en bevindt zich in een rustige ruimte zonder afleiding en chaos.
- ✓ Mijn meditatieplek is op ieder moment van de dag toegankelijk.
- ✓ Mijn meditatieplek is geen obstakel in de ruimte voor anderen en kan voor een langere periode blijven staan.



Je hebt nu je meditatieplek gekozen. Heerlijk! Dan is de volgende vraag; Wat heb je allemaal nodig op je meditatieplek? Dit is uiteraard heel persoonlijk! Volg je gevoel en gebruik je creativiteit. Maak het echt JOUW plek. Het is wel aan te raden om met het volgende rekening te houden:

TIP

Heb jij alleen ruimte over op een rommelige zolderkamer? Kies dan voor een hoek en zet je plek af met mooie houten kamerschermen. Of hang lichte gordijnen aan het plafond. Dit zorgt meteen voor een cozy sfeer!

1. Een fijn **meditatiekussen** met eventueel een meditatiematras
2. Een **yogamat**
3. Zacht **gedempt licht** zoals bijvoorbeeld een zoutlamp of kaarsen
4. Een **deken** om over je heen te slaan
5. Voldoende **ventilatie**
6. Een **tafel of kastje** waar je een altaar op kan zetten
7. Optioneel: **muziekboxje**.

“

The key to creating a home meditation practice is to create a space where the busyness stops. When we stop and bring our mind back to our body, we can pay full attention to all that is happening in the present moment.

-THICH NHAT HAHN-



04 Een altaar inrichten



Een altaar belichaamt jouw intentie om je te verbinden met jezelf en om je spirituele reis te eren. Een altaar is dynamisch en groeit met je mee. Het altaar geeft dan als het ware een reflectie van je innerlijke reis. Daarnaast is het fijn om spullen op het altaar te plaatsen die voor jou symbool staan voor rust en ontspanning. Of spullen die je het gevoel van rust en balans geven zodra je er op focust.

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Edelstenen | <input type="checkbox"/> Kaarsen | <input type="checkbox"/> Heilig beeld |
| <input type="checkbox"/> Een quote | <input type="checkbox"/> Geur/olie | <input type="checkbox"/> Bloemen |
| <input type="checkbox"/> Klankschaal | <input type="checkbox"/> Smudge | <input type="checkbox"/> Maanwater |
| <input type="checkbox"/> Foto | <input type="checkbox"/> Mala | <input type="checkbox"/> Een veer |



Dit zijn enkel voorbeelden ter inspiratie!

05 Een altaar van Goudplantje

Ik weet zeker dat jij niet kunt wachten om aan de slag te gaan met het creëren van jouw meditatieplek. Hierbij mag een **meditatie altaar van Goudplantje** niet ontbreken! Met liefde en bezieling handgemaakt voor jou! De altaars zijn verkrijgbaar in drie modellen; Mystic, Oriëntal en Lotus in de kleuren Sandy, Berber of Ground. Prijs 145 euro.



Vul je altaar aan met magische producten uit de webshop. Zoals edelstenen, theelichthouders en kruiden smudge bundels.

Gebruik onderstaande button om direct eenmalig met 10% korting te shoppen in de webshop!

CODE: MAGIC

*korting geldt niet op de altaars

“Een altaar van Goudplantje is gevoed met een vleugje spirituele energie, dat voelbaar is als je bij het altaar bent of er naar kijkt.”

-Eveline-

info@goudplantje.nl
www.goudplantje.nl