

Hilda Nowotny

Helende orgaanmeditatie

Voor gezondheid,
harmonie en regeneratie



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 7

Uitnodiging 11

Werking en mogelijke reacties 15

Hoe je het best kunt oefenen 17

Bewust ademen 17

Lichaamsmeditatie 18

Helende klank 21

Visualisatie 22

Met organen praten 23

Navoelen 24

Handoplegging 25

De reis begint 25

De oefeningen 29

Basisoefeningen voor de verzorging van je organen 29

Andere organen 30

Hersenen 31

Schildklier 37

Longen en bronchiën 43

Hart 48

Middenrif 54

Maag en darmen 60

Lever en galblaas	66
Alvleesklier	72
Milt	77
Nieren en blaas	83
Voortplantingsorganen	89
Liefde als helende kracht	95
 Meer reizen door het lichaam	 97
Glimlachend door het lichaam reizen	97
Een glimlach voor je cellen en immuunsysteem	99
Organen in je handen nemen	101
Het orgaangesprek	101
Voorbereiding en follow-up bij medische onderzoeken, ingrepen en operaties	102
Ondersteuning voor de cellen	105
Basisoefening voor gezondheid en harmonie	106
Basisoefening voor reiniging en kracht	107
 Slotwoord	 109
 Dankwoord	 111
 Over de auteur	 112

Uitnodiging

Een heel universum – dat is ons lichaam met al zijn organen. Met dit oefenboek nodig ik je uit op een reis door dit universum dat jouw lichaam is; een reis waarop je je organen kunt voeden, verzorgen en hun regeneratievermogen kunt versterken. Ik geef je je ademhaling mee als belangrijke reisbegeleider. Dit boek is bedoeld als reisgids en inspiratiebron. Het zal je een andere kijk op je lichaam geven en je bewust maken van de waarde van je inwendige organen.

Onze organen zijn een deel van ons lichaam en functioneren in het ideale geval zonder dat we daar iets voor hoeven te doen. Maar ze zijn gevoelig en kwetsbaar. Ze zijn verbonden met onze ademhaling, onze gevoelens en onze gedachten, en reageren zowel op een uiterlijke als innerlijke belasting die ons uit balans brengt. Dat merken we bijvoorbeeld als de stress ons op de maag slaat of boosheid onze gal overbelast.

Vraag je af of je weleens liefdevol aan een van je organen hebt gedacht, of je handen bewust op de plaats hebt gelegd waar het orgaan in je lichaam ligt. Vermoedelijk nog nooit, want meestal is het zo dat we onze organen pas waarnemen als ze niet meer functioneren, als pijn of een onprettig gevoel ons op een belasting of ziekte wijst. Maar

dat kun je veranderen: geef je organen en hun fantastische werk voor jou en je lichaam nu je volledige aandacht met de oefeningen in dit boek!

Het gaat hier niet om een medische, psychosomatische of psychologische kijk op het thema. Waar gaat het dan wel om? Ik wil je graag laten zien hoe je je organen met je eigen innerlijke krachtbronnen – je geestelijke en energetische mogelijkheden – verzorgt om daarmee je algehele gezondheid te bevorderen. Je organen reageren positief op aandacht, en de geestelijke mogelijkheden waarmee je op je lichaam kunt inwerken, zijn enorm. Ik nodig je van harte uit om je innerlijke krachtbronnen te activeren en er op eenvoudige wijze gebruik van te maken. Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

- Wat kan ik voor mijn inwendige organen doen zodat ze goed voor mij blijven werken?
- Wat helpt mij om mijn organen gezond, vitaal en goed functionerend te houden?
- Hoe vind ik een manier van verzorgen die mijn organen helpt om zichzelf te regenereren?
- Wat kan ik bij ziekte doen om de genezing van een orgaan te bevorderen?

Stress verminderen, dat is een mogelijk en zinvol antwoord op deze vragen. Maar kan dat altijd wel? Ook je emoties leren beheersen en ze op gepaste wijze uiten, en ze niet in

het lichaam opslaan, is een verstandig antwoord – maar kan dat ook altijd? Hoe leer je bewust met je emoties om te gaan?

Natuurlijk is stressreductie of leren bewust met emoties om te gaan een goede stap, maar we zullen bepaalde vormen van belasting niet helemaal weg kunnen houden. Er zijn veel negatieve en destructieve gedachten en patronen in ons waar we ons niet van bewust zijn, die we niet onder controle hebben en die invloed op ons hele lichaam hebben. Ook kunnen genetische aspecten, ongezonde voeding, ziekten en andere noodlottige gebeurtenissen een belastende rol spelen. We kunnen niet alle belasting vermijden die ons lichaam en onze organen uit balans brengen, maar we kunnen er wel wat tegenoverstellen. Het is net als tandenpoetsen: door te eten en te drinken belasten we onze tanden, maar met een bewuste tandverzorging zorgen we ervoor dat ze zo gezond mogelijk blijven. De verzorging van onze tanden begint dus niet pas zodra er schade is ontstaan, maar begint op de dag waarop we leren ze te verzorgen – en het is de moeite waard, zoals we allemaal weten. Waarom zouden we dus alleen onze tanden goed verzorgen? Laten we ons ook toeleggen op de verzorging van onze organen! Onze organen zijn als planten, die we met een goede verzorging en veel aandacht lang kunnen laten leven.

Zelf ben ik begin jaren negentig begonnen met deze manier van oefenen toen ik een ernstige ziekte had. De ziekte was moeilijk te behandelen omdat mijn lichaam geen allopathische (reguliere) medicijnen verdroeg en

ik de reguliere weg dus niet kon bewandelen. Daarom zocht ik mijn persoonlijke genezingsweg. Ik vond die in het innerlijke genezingswerk en de natuurgeneeskunde – en dat is tot op heden niet veranderd. Ook nu nog beoefen ik voor mezelf een actieve vorm van preventieve gezondheidszorg. In het kader van mijn toenmalige ziekte ontmoette ik een heel bijzonder mens, de inmiddels helaas overleden Hans Wüste, die als medium en channel in contact trad met de beschermengel van de mens. Het is aan hem te danken dat ik met deze vorm van zelfzorg ben begonnen. Hij was een geweldige channel en deed tijdens een sessie de eenvoudige, maar belangrijke uitspraak: ‘De mens is meer dan zijn lichaam.’ Die uitspraak inspireerde mij om met mijn innerlijke krachten te gaan werken. Om precies te zijn werd ik in die sessie voor het eerst opgeroepen tot zo’n zelfgenezing met mijn innerlijke kracht. Bovendien werd ik gevraagd om contact met mijn engelen op te nemen en met ze te gaan communiceren. Zo begon een veeleisende en telkens weer uitdagende reis, een reis waarop ik leerde te vertrouwen op mijn innerlijke genezingskrachten en mijn innerlijke leiding.

Ziekte hoeft niet onze vijand te zijn. Ziekte hoort bij het mens-zijn en is een leraar op de reis naar onszelf. Ziekte is een uitnodiging om ons liefdevol bezig te houden met onszelf en ons lichaam.

De oefeningen in dit boek zijn bedoeld voor de regeneratie, het gezond houden en de harmonie van je organen en hun genezing in het geval van ziekte. Met lichaamsmeditatie, de helende klank en visualisatie maak je daarvoor op

eenvoudige wijze gebruik van je innerlijke mogelijkheden. Bovendien heb je de beschikking over een krachtig medium: je ademhaling. Die draagt deze manier van oefenen. Met je ademhaling begeef je je op een fijner trillingsniveau terwijl je je hulpbronnen aanboort en deze in de diepte laat werken. Alleen al het bewuste ademen is ontspannend en opbouwend voor ons en ons lichaam. De combinatie van ademhaling en helende gedachten, klanken en beelden maakt bovendien een bewuste helende omgang met onze organen mogelijk.

Werking en mogelijke reacties

De oefeningen ontspannen, stimuleren, versterken en activeren de zelfgenezende krachten. Zo kunnen onze organen zichzelf regenereren, kracht ‘tanken’ en in harmonie komen. De oefeningen kunnen een losmakend en reinigend effect hebben op je organen en je lichaam, waardoor er bij het oefenen gevoelens kunnen opkomen die door het orgaan zijn opgeslagen en die je lichaamsgeheugen nu weer naar de oppervlakte brengt. Er kunnen ook spontaan beelden opkomen die het innerlijke proces zichtbaar voor je maken, of die andere innerlijke processen in beweging brengen. Mocht je met onprettige gevoelens worden geconfronteerd, laat je daar dan niet door afschrikken, maar aanvaard het als een reinigingsproces dat je maar beter zo veel mogelijk kunt toelaten. Het kan daarbij voorkomen dat je orgaan zich ziekten uit het verleden herinnert, waardoor deze herinneringen weer

voelbaar voor je worden. Dit kan ook deel uitmaken van een dieper genezingsproces. Innerlijke beelden zijn een vorm waarmee je lichaam tot jou spreekt – en je kunt deze taal leren verstaan.

Als je echter het gevoel hebt dat er een gezondheidsprobleem met een van je organen zou kunnen zijn, ga dan naar je huisarts. Ga zorgvuldig met jezelf om en let bij het oefenen op je grenzen. Krijg je een heel onprettig gevoel, stop dan even – misschien kun je het gevoel opheffen door bewust te ademen. Zo niet, breek de oefening dan af en glimlach nog eens liefdevol naar je hele lichaam voordat je terugkeert in het hier en nu (stap 4 van de lichaamsmeditatie). Sla organen waar je je niet prettig bij voelt over en kom op een ander tijdstip terug bij het betreffende orgaan. Onze organen weten wat ze moeten doen voor onze gezondheid. Het is onze taak om ze hiervoor in vorm te houden, te ontlasten, te versterken, te ondersteunen en te verzorgen. Als we bewust en met een liefdevolle intentie aandacht aan een van onze organen besteden, wekt dit een helende en harmoniserende resonantie in de organen en in ons op. Moge je oefenen gezegend zijn.



Vriendelijke blik

Het moment waarop je
met een vriendelijke blik
naar jezelf kijkt,
is een moment
van vrede.

Hoe je het best kunt oefenen

Voor elk orgaan zijn er drie verschillende oefenmanieren waar je uit kunt kiezen: lichaamsmeditatie, de helende klank en visualisatie. De oefeningen zijn er in verschillende varianten, die uit meerdere stappen bestaan. Kies de variant die je aanspreekt en waarvan je denkt dat je organen het op dit moment nodig hebben. Ook kun je verschillende oefeningen met elkaar combineren of verschillende organen in één oefening met elkaar verbinden.

Bewust ademen

Voor de oefeningen is het belangrijk om je met je ademhaling te verbinden. Daartoe zeg je bij het inademen in gedachten de woorden 'Ik adem in' en bij het uitademen

Longen en bronchiën

Onze longen voorzien ons van zuurstof. De longen worden begrensd door de borstwand en het middenrif. We ademen ongeveer twintigduizend keer per dag in en uit. Daarbij stroomt er via de luchtpijp lucht in de wijdvertakte bronchiën, waarna in de longblaasjes de gasuitwisseling plaatsvindt. Dat wil zeggen dat hier de ingeademde zuurstof in het bloed wordt opgenomen en er bij het uitademen kooldioxide wordt afgevoerd.

Lichaamsmeditatie voor de longen en bronchiën

Haal een paar keer diep adem en je bent verbonden met je longen en bronchiën. Observeer hoe de longen zich met lucht vullen en hoe de lucht weer naar buiten stroomt. Dit proces gaat helemaal vanzelf.

- 1 Verbind je met je ademhaling. Zeg 3-5 ademhalingen lang, in het ritme van je ademhaling, in jezelf:

Ik adem in. – Ik adem uit.

(Kort:) In – Uit

Meer reizen door het lichaam

Glimlachend door het lichaam reizen

De volgende meditatieve oefening is een reis door je hele lichaam en naar al je organen. Neem af en toe de tijd om zo'n reis te ondernemen, je organen te begroeten en ze toe te lachen. Dat kan ofwel heel stimulerend ofwel zeer ontspannend zijn. Je kunt die reis ook in etappes doen en je bijvoorbeeld de ene dag op de ene orgaangroep richten en de andere dag op de andere. Of je knipt de reis in stukken, waarbij je het ene deel 's morgens doet en het andere deel 's avonds. Het is alleen belangrijk dat je aan het eind van de oefening altijd je hele lichaam aanspreekt, zodat je je weer heel kunt voelen en goed in het hier en nu terug kunt komen.

Verbind je eerst met je ademhaling. Zeg 3-5 ademhalingen lang, in het ritme van je ademhaling, in jezelf:

Ik adem in. – Ik adem uit.

(Kort:) In – Uit

Begin nu met je reis. Begin bij je hersenen en reis naar beneden, tot aan je blaas. Denk elke keer liefdevol aan het