Geurmeditatie

Colofon

ISBN: 978 94 6365 941 3
1e druk 2026
© 2026, Minke van der Meulen-Heida
m.m.v. Tjitske Hiemstra

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8911 LE Leeuwarden
www.elikser.nl
Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra
Foto's: Nienke van de Meer-Hoeber

Dit boek kan als voorbeeld en als werkboek gebruikt worden. Het staat u vrij om de teksten te kopiëren en te gebruiken tijdens de meditatie. Graag wel met bronvermelding.

Geurmeditatie

Minke van der Meulen-Heida

m.m.v. Tjitske Hiemstra

Elikser
UITGEVERIJ



Inhoudsopgave

Voorwoord 7

Hoofdstuk 1 Hoe het begon 11

Hoofdstuk 2 Inleiding in de geurmeditatie 16

Hoofdstuk 3 Ademen 20

Hoofdstuk 4 Etherische oliën 25

Hoofdstuk 5 De opzet van de geurmeditatie 31

Hoofdstuk 6 De inhoud van de geurmeditatie 39

Hoofdstuk 7 Pinksterpreek 64

Literatuurlijst 69

Bijlages

Algemene meditatie 75

Engelenmeditatie 79

Lichtpuntmeditatie 81

De vruchten van de Geest en de tegengestelde eigenschappen 83



Voorwoord

Dat een levenscrisis soms tot iets vruchtbaars kan leiden, weet je op het moment zelf helaas niet. Dit boekje is zo'n wonderlijke vrucht van vele zoektochten.
Toen ik mijn man verloor, viel niet alleen mijn leven uit elkaar, maar ook mijn christelijke geloof. De zekerheden die mij jarenlang houvast gaven, werkten niet meer. Ik moest iets anders, maar wist niet wat. Ik vond strohalmen in verhalen van de medeploeteraars die ik interviewde voor *Trouw* en *Volzin*. Waar vonden zij nieuwe ankers? Die verhalen vormden mijn boek *Ziel zoekt zin*, over tientallen – opvallend vaak lichamelijke en zintuiglijke – vormen van zingeving, zoals christelijke yoga, zeebaden en rituelen.
Ik herinner mij de reportage over de workshop handmassage met etherische oliën van Tjitske Volkerink van het Christelijk Spiritueel Centrum. Midden in de coronatijd maakten deelnemers laagdrempelig en te-

gelijk verrassend intiem contact. Ik zag de helende kracht van gezien en aangeraakt worden in de weldadige bedding van cipres, munt, grapefruit en lavendel. De wereld van geur ging voor me open. Ik realiseerde mij hoe geur je vrijwel direct in contact brengt met je ziel, met je verleden. Ruik ergens de eau de cologne of de stamppot van je oma en je zit weer naast haar. Het doet je even stilstaan.

Voor Volkerink zelf waren etherische oliën een uitkomst toen de pijn in haar nek en schouders maar niet overging. Deze aanpak was niet vanzelfsprekend binnen haar protestantse kring. Haar centrum is nu een officiële pioniersplek aldaar. Daar is moed voor nodig.

En dat brengt ons bij de zoektocht van de doopsgezinde predikante Tjitske Hiemstra. Zij had vijftien jaar geleden de moed Oergong, Huis van Bezinning en Bezieling in Leeuwarden op te richten, een experimenteerplek om op adem te komen. Zij las mijn boek, wat leidde tot een leesclub, een themadienst én een preek over de negen vruchten van de Geest, zoals vriendelijkheid, vreugde en geduld.

En bij gemeentelid Minke van der Meulen-Heida, de auteur van dit jubileumboek. Haar pensioen deed haar zoeken naar wat zij in haar leven had geleerd en ervaren: haar studentenwerk, meditatiepraktijk en kennis van aromatherapie. Door Hiemstra's preek en mijn boek creëerde ze binnen Oergong een rijke en

originele geurmeditatie met poëzie, stilte en muziek, over de vruchten van de Geest. Deze is nu opgetekend, voor persoonlijk gebruik of in groepen.
Moge dit boek op zijn beurt vrucht dragen.
Niets is voor niets, zelfs een crisis niet.

Pauline Weseman
Giethoorn, augustus 2026



Hoofdstuk 1 Hoe het begon

Op 1 mei 2023 ging ik met pensioen. Na ruim veertig jaar werken in het mbo, eerst als docent Gezondheidskunde-Huishoudkunde en later als manager van het studentenservicebureau, ontstond er ruimte voor een nieuwe vraag: hoe wil ik mijn ervaring, mijn interesse in spiritualiteit en mijn kennis van aromatherapie verder ontwikkelen?

Naast mijn werk zette ik meditatieve cursussen op en deed ik, zoals ook in de jaren daarvoor, veel vrijwilligerswerk bij onder meer de Doopsgezinde Gemeente Leeuwarden. Na mijn pensionering wilde ik deze activiteiten verder verdiepen. De combinatie van meditatie en etherische oliën lag toen nog niet voor de hand, maar achteraf bleek juist daar een nieuwe richting te ontstaan.

Wat mij heeft geïnspireerd, is het boek *Ziel zoekt zin* van Pauline Weseman, dat ik in de eerste maand na

mijn pensionering las. Het boek beschrijft nieuwe wegen in Nederland rondom geloven en zingeving, zowel binnen als buiten de kerken. Het laat zien hoe mensen die zijn afgehaakt of zoekende zijn, via nieuwe vormen opnieuw toegang kunnen vinden tot bezinning, geloof en gemeenschap. Die gedachte sloot aan bij wat wij in de Doopsgezinde Gemeente Leeuwarden met Oergong proberen te doen: een eigentijdse weg openen voor geloofsbezinning en bezieling.

De Doopsgezinde Gemeente Leeuwarden heeft sinds 2011 een Huis van Bezinning en Bezieling: Oergong. *Oergong* betekent 'overgang' in het Fries en de naam verwijst naar een overgang van buiten naar binnen, van drukte naar stilte en van hoofd naar hart. Oergong is ontstaan vanuit de droom van predikante Tjitske Hiemstra: een plek creëren waar mensen stil kunnen zijn, tot rust kunnen komen en ruimte vinden voor gebed, meditatie, bezinning en bezieling.

Begin 2019 schreef ds. Tjitske Hiemstra een boekje over het ontstaan van Oergong en de groei van haar eigen spiritualiteit. Dit boekje verscheen ter gelegenheid van haar zestigste verjaardag. In *Verlangen naar Bezinning en Bezieling* omschrijft zij Oergong als een venster op de wereld en een brug tussen de Doopsgezinde Gemeente en de binnenstad van Leeuwarden en omgeving. Voor zoekende mensen van vandaag wil Oergong een nieuwe inspirerende wijze van geloofsbeleving aanbieden, zoals stilte en christelijke meditatie.

Samen met ds. Tjitske Hiemstra en een groep betrokken mensen hebben we sinds 2011 Oergong vormgegeven. Sinds november 2011 wordt er wekelijks op vrijdag een korte meditatieve viering aangeboden voor iedereen die erbij wil zijn: vaste deelnemers én voorbijgangers.
Oergong kan worden gezien als een *fresh expression*: een eigentijdse vorm van geloven en samen zijn die aanvullend werkt op de bestaande gemeente en haar uitstraling naar buiten toe versterkt. In het meditatiecentrum is bewust gekozen voor de uitgangspunten van christelijke meditatie, zoals beschreven door ds. Lex Boot e.a. in zijn *Handboek voor christelijke meditatie* (2011). Het doel is om mensen die zoeken naar bezinning en bezieling een plek te bieden waar zij meer in verbinding komen met zichzelf en dat wat ons overstijgt.

Het hoofdstuk over christelijke wellness in *Ziel zoekt zin* trok mijn aandacht. Daarin gaat het onder meer over aromamassage als manier om tot diepere gesprekken te komen. Vanuit mijn opleiding tot aromamasseur heb ik zelf ervaren hoe handmassage met etherische oliën het contact kan openen, vooral bij mensen die eenzaam zijn of zich terugtrekken. Binnen welzijnsafdelingen van verpleeghuizen wordt deze benadering op sommige plaatsen al toegepast. Ook geef ik workshops aan studenten en professionals in

zorg en welzijn over het gebruik van deze technieken, met bijzondere aandacht voor mensen met dementie. Etherische oliën en aromatherapie kunnen bijdragen aan een positievere beleving.
Het boek *Ziel zoekt zin* en mijn ervaringen met handmassage inspireerden mij om binnen de setting van Oergong te onderzoeken hoe aromatherapie, meditatie en geloof elkaar kunnen versterken. Ik wilde verdieping zoeken in de combinatie van Bijbelteksten en etherische oliën en hun geuren. In verschillende Bijbelboeken wordt verwezen naar geuren, oliën en zalving; ook het gebruik van wierook laat zien dat geur al eeuwenlang verbonden is met religieuze beleving.
De Pinksterpreek van 2023 van ds. Tjitske Hiemstra gaf mij een volgende impuls. De Bijbeltekst uit Galaten 5:22-23 stond daarin centraal: "Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft."
De goede vruchten groeien aan de Geest. Ze zijn de opbrengst van een leven dat zich laat leiden door de Geest van God en van Jezus. Wie zich daardoor laat leiden, richt zich niet in de eerste plaats op de eigen begeerten. De apostel Paulus schrijft hierover aan de gemeenten in Galatië.
Naar aanleiding van de Pinksterdienst overlegde ik met ds. Tjitske Hiemstra over de mogelijkheid om in

de Oergongvieringen verder te gaan met de vruchten van de Geest. Met behulp van een systematisch bloesemnaslagwerk uit mijn opleiding koppelde ik de vruchten van de Geest aan onder meer etherische oliën. Voor de eerste Oergongervaring werd aan elke vrucht één geur verbonden. Deze negen geuren gebruikten we tijdens negen nazomerse vrijdagen in de wekelijkse vieringen. Daarbij sloten we aan bij het boek *Het ritme van de tijden* van Alberte van Ess en Lex Boot (2014). Zo ontstond langzaam de geurmeditatie.

De combinatie van de teksten, de geur, de stiltemomenten en de muziek brengt je dichter bij God.