

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 12, November 2015



### DE DOOD

Dood betekent dat een ziel zich heeft losmaakt van zijn/haar fysieke lichaam. Het fysieke lichaam is dus dood, maar niet het bewustzijn, de ziel zelf, die leeft verder, zij het in een andere vorm, in de Lichtwereld.

Veel zielen blijven na hun fysieke dood nog een paar dagen in de buurt van hun lichaam zweven, meestal tot na hun begrafenis of crematie. Een gelegenheid om afscheid van het zojuist geleefde leven te nemen en in gedachten hun dierbare nabestaanden te troosten. Echter, wanneer de nabestaanden in shock en diep verdriet verkeren is het heel lastig om de aanwezigheid van de overledene te voelen en innerlijk met de ziel te communiceren.

Toch zijn we als nabestaanden in staat om de troostende aanwezigheid van de zielen van overleden dierbaren te voelen, zeker als deze net overleden zijn. Maar dan dienen we wel goed ontspannen te zijn en helder van geest.

Als we van de overledene te horen krijgen dat het goed gaat met haar/hem, er geen pijn en ziekte meer is, de ziel na de fysieke dood verder leeft, geeft dat enorm veel troost. Het gemis in onze fysieke wereld zal er niet minder om zijn, maar het weten dat het leven verder gaat is een enorme hulp bij het accepteren van de dood. Als we dan af en toe de ziel ook nog in ons leven kunnen voelen – bijvoorbeeld bij bepaalde gebeurtenissen – en er in de geest mee kunnen communiceren, verzacht dat enorm veel van ons leed.

### DE INHOUD

- De dood
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Uitspraak deelnemster presentatie
- Boekentip
- Inspiratie
- Meditatie: Begeleiding naar het Licht

### WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Je helpen om overledenen naar het Licht te begeleiden.

### UITSpraak DEELNEEMSTER

*Ik ben een enorme mooie ervaring rijker, ik had nooit kunnen denken dat mij dit zou overkomen en dat ik dit mocht meemaken! Ik vond de healing heel bijzonder en met name de manier waarop jij het deed, je maakte het veilig voor een ieder.*

### BOEKENTIP

- Het sprookje van de dood  
Marie-Claire van der Bruggen

### INSPIRATIE

*'Daarom ging je heen, terug naar het stralende licht vanwaar je eens gekomen was.  
Jouw dood: een geboorte in het licht.'  
Hans Stolp.*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: OVERLEDENE(N) NAAR HET LICHT BEGELEIDEN

Alle instructies van de meditatie staan onder elkaar. Het best kan je de instructies 1 à 2 keer lezen zodat je weet wat ongeveer de bedoeling is. Vervolgens ga je mediteren met dit blaadje op schoot. Je leest de instructies één voor één en voert ze uit. Als je een instructie duidelijk voor je hebt, ga je naar de volgende regel. Je kan de meditatie ook op laten lezen door een ander, terwijl jij de instructies uitvoert. Ook kan je de meditatie opnemen en vervolgens beluisteren op een voor jou geschikt moment.

1. Creëer een plek voor jezelf waar je alleen kan zijn en niet gestoord wordt.
2. Ga in een zo comfortabel mogelijke houding zitten, met dit blaadje voor je, en ontspan.
3. Zet je beide voeten stevig op de grond.
4. Adem rustig in en uit.
5. Voel dat je steeds meer ontspant op iedere uitademing.
6. Nodig je Hogere Zelf uit bij je te komen.
7. Voel/zie de aanwezigheid van de overleden persoon/groep.
8. Maak in gedachten contact met de overledene(n).
9. Vertel de overledene(n), dat je hen naar het Licht kan begeleiden mits zij dat willen en jou daar toestemming voor geven.
10. Vraag hen of zij naar het Licht toe willen.
11. Als de aanwezigheid **niet** naar het licht wil, respecteer je dat.
12. Als de aanwezigheid **wel** naar het licht wil, zeg dan:  
Kijk dan nu naar boven; kan je daar een tunnel van Licht zien?
13. En zo ja: Is die tunnel van Licht dichtbij of nog wat verder van je weg?
14. En zie je bij dat Licht ook lichtwezens, engelen, gidsen of dierbaren die jou/jullie komen ophalen om jou/jullie naar dat Licht te begeleiden?
15. Misschien kun je voelen of horen, dat je zachtjes aangetrokken/geroepen wordt richting het Licht?
16. Jouw/jullie taak hier is volbracht. Je mag gaan.
17. En weet, dat datgene waar je in dit leven moeite mee had, wat pijnlijk of verdrietig was, in het Licht wordt geheeld.
18. Ben je/zijn jullie zo ver, dat je kunt gaan? **Wacht op hun antwoord.** Indien "JA":  
Goede reis naar het Licht.  
Ik dank je hartelijk dat ik je – samen met de lichtwezens – heb mogen begeleiden naar het Licht.  
Dankjewel dat ik je heb mogen ervaren/leren kennen in dit Aardse leven.  
Tot weerziens.
19. Zie/voel/ervaar dan, dat lichtwezens, engelen, gidsen of dierbaren naar beneden komen; en zich rondom de overledene(n) scharen en de overledene(n) met zich meenemen naar het Licht.
20. Bedank de lichtwezens, dat je de overledene(n) tot zo ver hebt mogen begeleiden en dat zij het nu van je overnemen.
21. Zie de overledene(n) tussen de lichtwezens, engelen, gidsen of dierbaren opstijgen naar het Licht.
22. Voel nog even na wat voor moois je zojuist hebt gedaan en geniet er van.

