

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 13, december 2015



### KERST

De dagen voorafgaand aan kerst worden vaak 'de donkere dagen voor kerst' genoemd, omdat het in dit jaargetijde op zijn donkerst is en omdat we terugblikken naar het jaar achter ons, de balans ervan opmaken, wat weemoedig kan stemmen.

Er zijn veel brandhaarden in de wereld in de vorm van oorlog, natuurgeweld, corruptie, liefdeloosheid, enz. Misschien heb jij persoonlijk het afgelopen jaar ook wel een 'brandhaard' meegemaakt, in de vorm van verlies door dood, scheiding of je baan, kreeg je te maken met ziekte, teleurstelling, het ontbreken van een liefdesrelatie of een periode van eenzaamheid.

Overdenk het afgelopen jaar nog eens en vraag je af, wat het jou behalve pijn en verdriet ook heeft gebracht: groei in bewustzijn, inzicht in jezelf en je talenten, een betere relatie of baan? Misschien heb je je droom wel waar kunnen maken?

Beide kanten van lief en leed overwegend, kun je tot de conclusie komen, dat het leven heeft gegeven en genomen. Op welk van de twee heb je de nadruk gelegd? Kan je de les erin zien, het verleden achter je laten en met een schone lei beginnen, om meer kwaliteit van leven te creëren?

Welke kerstwens zou jij – met heel je hart – aan jezelf en de wereld willen geven?

Ik wens jou toe dat je het mooie mens in jezelf kan zien, dat je vredig in je eigen kracht kan blijven staan en je innerlijke kwaliteiten en licht kan uitstralen naar de wereld rondom jou. Want de wereld heeft jouw kwaliteiten en licht heel hard nodig. Fijne kerstdagen!

### DE INHOUD

- Thema: Kerst
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Komende evenementen
- Gaia orakelkaart 44
- Meditatie: Je hartewens zaaien

### WAT IK VOOR JE KAN DOEN

In mijn cursus Spiritueel Bewustzijn bied ik je methodes aan die jou van dienst kunnen zijn met het (verder) ontwikkelen van je intuïtieve kennis. Middels visualisatie en oefening herover je je bekwaamheden waarmee je je de capaciteit tot waarnemen ontwikkelt van je innerlijke zintuigen.

### KOMENDE EVENEMENTEN

- 14 januari: Medium Healing Cirkel
- 19 januari: Start cursus Spiritueel Bewustzijn

### OCEAAN VAN EEUWIGE LIEFDE

*Liefde heelt.  
Liefde lost dingen op.  
Liefde overwint.  
Liefde creëert.  
Liefde is eeuwig.*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: JE HARTEWENS ZAAIEN

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. Ga recht op een stoel zitten, met je beide voeten plat op de grond en dit blaadje voor je.
2. Breng je aandacht naar je ademhaling en word je bewust van elke inademing en uitademing.
3. Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen.
4. Merk op, dat je je na een paar ademhalingen heerlijk ontspannen en vredig voelt.
5. Het kan best zijn dat gedachten opkomen die je aandacht willen.
6. Als deze er zijn – oké, dan zijn ze er. Maar je hoeft er niet op in te gaan. Je kunt ook zeggen: 'Hallo, ik ben even niet in jullie geïnteresseerd. Ik ben bezig met mediteren en mijn adem te voelen'.
7. De dialoog met je adem kan je weer in je lichaam en in het moment brengen.
8. Langzaam worden je gedachten rustiger.
9. Probeer je een perkje of een tuintje voor te stellen.  
Dit kan een tuintje zijn die je kent, je kunt ook zelf een perkje visualiseren.  
Het is jouw stukje aarde, groot of klein, bekend of nieuw.  
Vreemden hoef je niet te vrezen, die hebben geen toegang.  
De grond is ruw en onbewerkt. Er groeit nog niets. Je mag zaaien en oogsten wat je wilt.
10. Kies je grootste wens of verlangen. Dit kan alles zijn.  
Denk niet na over mogelijkheden, oorzaak en gevolg.  
Meestal is het eerste wat in je opkomt het juiste.  
Je wens hoeft niet haalbaar te zijn, het is een wens.
11. Vertrouw deze wens als zaailing toe aan de aarde.  
De aarde zal de wens koesteren voor je.  
De natuur zal in haar oprechtheid je zaailing laten groeien en alle omstandigheden verschaffen die het nodig heeft.
12. Vraag jezelf vervolgens wat je verlangen belemmert.  
Wat maakt dat je wens niet ten uitvoer gebracht kan worden?  
Belemmert een remming uit jezelf de uitvoering?  
Zijn de omstandigheden tegen je wens?  
Wellicht wil je het bij de wens zelf houden zonder het te ervaren?  
Laat alle bezwaren de voeding zijn voor je wens.  
Een bezwaar maakt een wens niet minder wenselijk.  
Dit is de voeding voor je zaailing. De mest zo je wilt.
13. Je werk is nu gedaan.  
De natuur heeft de zorg voor een goede afloop.  
In alle oprechtheid zal deze beslissen of je wens zal groeien.  
Wees niet bang als je wens eerlijk en oprecht is. De natuur zal dat ook zijn.
14. Kijk in vertrouwen toe hoe je wens zal groeien op zijn belemmeringen.  
Schroom niet om met regelmaat de vorderingen van je gewas te aanschouwen.  
Dagelijks neemt haar kracht toe.  
Je kleine wensje kan verworden tot een grote vrucht, rijp om te plukken.  
Geniet die vrucht als de tijd rijp is, het is je eigen oogst.  
Proef de overwinning van je aanvankelijke tegenwerkingen in je volgroeid resultaat.
15. Richt je aandacht weer op het hier en nu en open langzaam je ogen.