

NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 16, Maart 2016



MENS-ZIJN

Hoe zit ons Mens-Zijn in elkaar en hoe werkt dat nou precies met je Hoger Zelf, je Ziel, en Persoonlijkheid? En, hoe creëer je daar samenwerking in?

Ons Hoger Zelf is goddelijk en leeft in het Licht. Het is onze eigen innerlijke leiding, die wij dienen te accepteren en te volgen. Zij fungeert voor de persoonlijkheid als raadgever, bemiddelaarster.

Een deel van het Hoger Zelf – de Ziel, ons onvergankelijke ware Zelf – wil haar goddelijke eigenschappen in deze wereld manifesteren en neerzetten en het persoonlijke levensplan verwezenlijken.

Daar heeft zij onze persoonlijkheid als mens voor nodig. Want alleen zo kan haar levensplan, haar opdracht in het leven, omgezet worden in daden. De persoonlijkheid dient daarvoor wel de leiding van het Hoger Zelf waar te nemen, te (h)erkennen en ermee in harmonie te zijn.

Een kind, tot ± 7 jaar, staat nog in verbinding met het Hoger Zelf en de Lichtwereld. Daarna gaat de deur naar het oneindige meer en meer 'dicht' omdat het kind de conditionering van papa, mama en de hele wereld steeds meer gaat overnemen.

Belangrijk is, dat wij er ons (weer) van bewust worden, dat de zuivere waarheid in onsZelf ligt, dat wij informatie en raad in ons innerlijk kunnen vinden. Dáár ligt onze ware kennis.

Ik wens je een mooie innerlijke ontdekkingsreis toe.

DE INHOUD

- Thema: Mens-Zijn
- Uitleg
- Komende evenementen
- Spiritueel Inzichtkaartje
- Meditatie: Je Hoger Zelf om raad vragen

UITLEG



Als hart en hoofd, voelen en denken, niet naar elkaar luisteren, niet samenwerken en niet in balans zijn, ontstaat er disharmonie en zelfs ziekte.

KOMENDE EVENEMENTEN

- 10 maart: Medium Healing Cirkel

INZICHTKAARTJE

*Sta ik mijzelf toe om te luisteren naar de impulsen van mijn ziel?
Als ik mij verbind met dat, wat groter is dan mijzelf,
ben ik tot veel meer in staat.*



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: JE HOGERE ZELF OM RAAD VRAGEN

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.

Je kunt deze meditatie gebruiken om antwoorden van je Hogere Zelf te krijgen, om je de weg van je levenspad te kunnen wijzen.

1. Ga op een stoel zitten, rechtop, met dit blaadje voor je.
2. Zet je beide voeten plat op de vloer en houd je beide handen open in je schoot.
3. Voel waar je lichaam de stoel en de grond raakt.
Neem dus het contact van je voeten met de grond waar,
de aanraking van je billen met de zitting
en van je rug met de rugleuning.
4. Haal diep adem en houd je adem even vast. Terwijl je dit doet, stel je jezelf een vraag.
Deze vraag kan bijvoorbeeld zijn:
 - o Waar dien ik in mijn leven beter op te letten?
 - o Hoe kan ik een betere gezondheid creëren?
 - o Dien ik van baan of beroep te veranderen?
 - o Hoe krijg ik meer plezier in het leven?
 - o Wat kan ik doen om mijn praktijk goed te laten lopen?
 - o Wat is de zin van mijn huidige problemen?
 - o Wat is de diepere (goddelijke) bedoeling van dit alles?
5. Ga dan verder met je meditatie en reageer op de vraag die bij je opkomt.
6. Haal diep adem en houd je adem een ogenblik vast.
Laat met je uitademing de vraag uit je bewustzijn wegvloeien.
7. Concentreer je op je ademhaling.
Haal diep adem via je buik zodat deze uitzet bij de inademing.
Laat alle lucht weer uit je buik stromen bij de uitademing zodat deze plat wordt.
Herhaal deze diepe buikademhaling 3x.
8. Haal weer op natuurlijke wijze adem.
9. Je inademing is een zachte golf liefdevolle energie,
die jou meeneemt naar een kalm plekje in jezelf.
10. Je uitademing is ook een zachte golf,
die onderweg al je gedachten en gevoelens verdrijft.
11. Concentreer je op je ademhaling door de bewegingen van je buik nauwlettend te volgen.
12. Het geeft niet als er op dit moment allerlei gedachten door je heen gaan.
Constaateer dit alleen en let vervolgens weer op je ademhaling.
13. Als je je moeilijk op je ademhaling kunt concentreren, tel je ademhalingen dan van 1 tot 10.
Steeds van 1 tot 10. Blijft dit doen tot je geest kalmeert.
14. Als je bewustzijn is gekalmeerd, wordt de deur naar je Hogere Zelf geopend.
15. In deze kalmte komt een gedachte of voorstelling op.
Het is het antwoord dat je zoekt.
Herhaal de procedure als het antwoord onduidelijk blijft.
16. Schrijf het antwoord op en probeer je verkregen inzicht in het dagelijks leven te verwezenlijken.