

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 18, Mei 2016



### VERANDERING

Ken je het gevoel van tussen 'iets' in te zitten? Wáár je bent voelt niet goed meer maar het nieuwe heeft zich nog niet aangediend; dat is nog bezig zich te ontfouwen.

Je bent aan het afwachten op het nieuwe. Persoonlijk geeft dit proces mij een heel ongemakkelijk gevoel omdat ik me overgeleverd voel aan lijdzaamheid/het luchtledige, ik kan er (nog) niets aan veranderen.

Je zou de tijd een duwtje willen geven om het proces te versnellen maar in plaats daarvan kun je er alleen maar mee leren omgaan/het ondergaan. De tussenpoze voelt als een leegte, waar ogenschijnlijk 'niets' gebeurt. Toch is er een heel 'systeem' voor je aan het werk - zowel innerlijk als uiterlijk - om jou voor te bereiden op de verandering. Mensen, plaatsen en situaties gaan op zijn plaats vallen zodat jij - op de juiste tijd - de slag van verandering kan maken.

Je voelt, dat er nog een kleine hobbel genomen dient te worden, dan ben je er. Alles lijkt je te vragen om overgave en vertrouwen dat jouw tijd echt wel komt, dat jij je gezondheid, passie, léven weer kan uitdragen. Tot die tijd is het een uitmuntende oefening in GEDULD.

Fijn om te weten is, dat o.a. Bach- of Nederlandse Bloesem Remedies en LichtWesen-essences je hierbij goed kunnen ondersteunen. Ook een consult kan je verheldering geven over het bereiken van je doel.

### DE INHOUD

- Thema: Verandering
- Uitspraak van een cursist
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Meditatie: De boom

### UITSpraak CURSIST

*Mijn ex en ik hebben eindelijk een overeenstemming bereikt. Ik ben hier superblij mee. Het verbreken van de beperkende banden heeft hier een bijdrage aan geleverd. Hartelijk dank hiervoor.*

### BOEKENTIP

- Over chaos en goddelijke verandering  
Lichtboodschappen van Meester Confucius en Meester Kuthumi  
Auteur: Ute Kretzschmar

### KOMENDE EVENEMENTEN

- 12 mei: Medium Healing Cirkel

### INSPIRATIE

*Als je niet weet wat je zult doen,  
als je niet weet wat je moet beslissen,  
blijf dan gewoon eens rustig kijken,  
wees nieuwsgierig naar wat je gaat doen,  
wacht af en neem waar wat er gebeurt.  
Je beslissingen komen vanzelf.  
Marinus Knoope*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: DE BOOM

Leven is onophoudelijke verandering. We kunnen gaan van de hoogste toppen van geluk naar de diepste dalen van ellende en naar alles wat daar tussenin zit. We hebben te dealen met ons eigen lot en de lessen die we daarmee leren, andermans handelingen, economische omstandigheden, veranderende weersomstandigheden en onze eigen natuurlijke seizoenen. Verandering is onvermijdelijk en de overgangen lopen het soepelst wanneer we niet in de weerstand gaan zitten maar 'meedrijven op de stroom' en verandering aanvaarden.

In tijden van verandering is het extra belangrijk lief voor onszelf te zijn en is het aan te raden om nog meer aan energiebewaking te doen. Dat houdt in, dat we alert dienen te zijn waar we:

- Energie verliezen en dit zoveel mogelijk te beperken.
- Energie van krijgen en deze situaties zoveel mogelijk op te zoeken, bijvoorbeeld door:
  - ♥ Voldoende rust te nemen
  - ♥ Te bewegen
  - ♥ Gezonde voeding te eten
  - ♥ De natuur in te gaan
  - ♥ Te spelen met je (klein)kind
  - ♥ Je energiepeil op te laden

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je en je beide voeten plat op de grond.
  2. Breng je aandacht naar je ademhaling en word je bewust van elke inademing en uitademing. Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen. Merk op, dat je je na een paar ademhalingen heerlijk ontspannen en vredig voelt.
  3. Beeld je in, dat je ergens in de natuur bent, waar niemand anders is.
  4. Vlak bij je staat een enorme boom, zo'n oeroude boom die er al eeuwen staat. Dit is jouw boom.
  5. Ga nu tegenover je boom staan en doe je armen om de stam om hem te begroeten. Voel hoe sterk hij is. Voel zijn 'hartslag'.
  6. Ga nu met je rug naar de boom staan en doe een stap van de boom weg. Laat je nu vallen tegen de stam van de boom.
  7. Op het moment dat je tegen de boom valt, wordt jij de boom. Je voeten gaan diep met de wortels Moeder Aarde in, om de voeding te ontvangen die je van je Kosmische Moeder nodig hebt.
  8. Adem alles in wat je nodig hebt en misschien niet van je menselijke moeder ontvangen hebt, zoals liefde – geborgenheid – acceptatie – compassie – of welk gevoel ook wat je gemist hebt.
  9. Adem alle woede – wrok – teleurstelling – of welke andere negatieve emotie dan ook uit, die misschien met je menselijke moeder verbonden is.
  10. Streck je armen omhoog langs de takken en bladeren van de boom naar de zon, je Kosmische Vader.
  11. Adem alles in wat je gegeven wordt en wat je misschien niet van je menselijke vader hebt ontvangen.
  12. Adem alles uit wat jou verhindert om dit te ontvangen, alle negatieve emoties die verbonden zijn met je eigen vader.
  13. Adem nu iedere keer als je adem haalt, deze twee voedingsbronnen in, en voel hoe deze het evenwicht brengen van Yin (aarde) en Yang (zon) in je lichaam. Besef dat jij de verbinding vormt tussen aarde en zon door in deze staat te zijn.
  14. Blijf op deze manier verbonden, ook als je uit de boom stapt. Weet dat deze boom er altijd voor jou is als je deze verbinding nodig hebt en even kwijt bent. Bedank je Kosmische ouders voor hun voeding en ondersteuning.
- Wanneer je het prettig vindt, kun je bij deze meditatie om je boom te zijn, alle seizoenen doorlopen. Visualiseer jezelf dan als boom in de herfst, winter, lente en zomer.

