

NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 23, Oktober 2016



ZIEKTE

Pijn of ziekte is het gevolg van karma (je levenslot) óf het niet goed met jezelf omgaan, niet naar jezelf luisteren. Ons gedrag kan (onbewust) teveel gericht zijn op wat de buitenwereld van ons wil, of dat we ons laten leiden door ons ego, waardoor we onszelf verwaarlozen. Wanneer we weigeren dat te (h)erkennen, zal pijn of ongemak ons dwingen om tot inzicht te komen. Het is een signaal dat we verkeerd bezig zijn. Wanneer wij echter deze signalen negeren, krijgen we sterkere signalen, net zolang tot we bereid zijn ons gedrag te gaan wijzigen. Zo bezien, kunnen we pijn en ziekte als een bondgenoot beschouwen, want het wil ons iets duidelijk maken. We kunnen iets uit gaan werken, er lering uit trekken.

Onze ziel is onze leidraad in het leven want onze ziel weet wat we hier op Aarde komen doen en wat de betekenis is van alles wat we meemaken. Als we ons laten leiden door onze ziel, ons ware Zelf, leven we volgens onze hogere bestemming en worden we gedreven door de juiste intenties.

De plek wáár we pijn of ongemak hebben, is een indicatie wát we anders dienen aan te pakken. Om onze klachten beter te begrijpen, kunnen we naar spreekwoorden kijken die verbonden zijn met dat lichaamsdeel of orgaan. Zo komen we tot inzicht in wat er schort in ons gedrag.

Ook het naslagwerk van Louise Hay over mogelijke gedachtenpatronen achter ziekten en ongemakken kan je verder helpen.

Wanneer we de emotionele/psychologische betekenis begrijpen van onze ziekte, en ons gedrag daar op afstemmen, kunnen we ziekte en pijn voorkomen of zelfs genezen.

DE INHOUD

- Thema: Ziekte
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Meditatie: Reis door je lichaam

BOEKENTIP

- De DNA-code van de ziel
Jouw unieke levensopdracht onthuld
William Gijsen & Joke Dewael
- Je kunt je leven helen
Louise L. Hay
- De sleutel tot Zelf-Bevrijding
Christiane Beerlandt

KOMENDE EVENEMENTEN

- 4 okt.: Workshop 2: Gronden – Hoofd leegmaken – Afstemmen op je Hoger Zelf
Locatie: Herikhof 6, Houten
- 13 okt.: Medium Healing Cirkel, Houten
Je kunt deelnemen aan deze cirkel.

INSPIRATIE

*Nu je fysiek beperkt bent door ziekte en ongemak, ben je geneigd om geestelijk maar bezig te blijven, want dan doe je toch nog wat. De bedoeling is juist om volledig in rust te zijn, zowel fysiek, psychisch als geestelijk. Zoek de stilte op, ervaar de stilte en... DOE NIETS. Kijk, wat er dán gebeurt.
Je Hoger Zelf*



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: REIS DOOR JE LICHAAM – DE TOCHT MET DE SHUTTLE

Wanneer we ons verzetten tegen onze ziel, scheppen we onze eigen hel op Aarde.
Wanneer we ons laten leiden door onze ziel, scheppen we onze eigen hemel op Aarde.

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 recht op een stoel zitten, met dit blaadje bij de hand en je beide voeten plat op de grond.
3. Voel je rug tegen de rugleuning van de stoel.
4. Voel je billen op de stoelzitting.
5. Terwijl je jezelf voelt zitten, de geluiden in de kamer hoort, en je adem rustig in en uit voelt gaan, begin je jezelf te ontspannen.
6. Maak - op jouw manier - verbinding met de aarde, zodat je 'met twee benen op de grond' staat.
7. Vóel de verbinding met de aarde door je voetzolen en door je stuitje heen.
8. Stem je af op de Bron van Al-wat-is, zodat je in de hoogst haalbare energietrilling komt.
9. Centreer jezelf, door je ademhaling in je buik te brengen, het centrum van je lichaam.
10. Adem rustig in via je neus en rustig uit via je mond.
Zorg daarbij, dat bij de inademing je buik naar voren komt en dat deze bij de uitademing weer naar achteren zakt.
Herhaal deze manier van ademen een aantal keren.
11. Ontspan met iedere ademhaling; steeds dieper en dieper.
12. Merk op, dat je je na een paar ademhalingen heerlijk ontspannen en vredig voelt.
13. Stel je nu een kleine spaceshuttle voor.
14. Maak een kleine kopie van jezelf.
15. Stap in je spaceshuttle en ga zitten.
16. Doe de klep van de spaceshuttle dicht.
17. De spaceshuttle is een heel bijzonder voertuig.
18. Uit de kop straalt lichtenergie, die je kunt gebruiken voor heling en als schijnwerper.
19. De spaceshuttle kan je naar iedere deel van je lichaam vervoeren, hoe klein of groot dan ook.
20. Hij weet precies waar het heen moet.
21. Het kan je organen ingaan, je aderen, spieren of weefsel, op een heel makkelijke en veilige manier.
22. Als je goed zit en klaar bent voor de reis, druk je op de groene knop en laat je de shuttle ergens je lichaam binnen gaan.
23. Misschien gaat ie niet naar waar je het verwacht had, maar laat de shuttle je leiden.
24. Hij wordt aangedreven door je eigen lichaamswijsheid, de oneindige intelligentie diep in je, dus laat je door je wijsheid meevoeren.
25. De spaceshuttle reist rond door je lichaam en lost overal pijn en spanning op, door warme helende lichtenergie uit te stralen aan alle delen van het lichaam die dat nodig hebben.
26. Voel hoe alle pijn, spanning of verkramping wegstroomt uit je lichaam en alles weer soepel, gezond en geheeld wordt.
Neem hier de tijd voor.....
27. Dan is het weer tijd om de shuttle ergens je lichaam uit te laten gaan.
28. Stap uit de spaceshuttle.
29. Laat jezelf weer groeien tot je normale grootte.
30. Word je weer bewust van de kamer, en de stoel waarop je zit.
31. Voel je rug tegen de rugleuning van de stoel.
32. Voel je billen op de stoelzitting.
33. Rek je even lekker uit en kom met je aandacht weer terug in het hier en nu.

