

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 26, Kerst 2016



INNERLIJKE VREDE

Door de huidige wereldproblematiek maar zeker ook in deze tijd van het jaar, hebben velen van ons een intense behoefte aan licht en innerlijke vrede. We brengen daarom licht en sfeer in onze huiskamers en verwennen elkaar met aandacht en cadeautjes, en voelen ons gelukkig.

Maar licht, vrede en geluk zijn eigenlijk niet buiten ons te vinden, daar dienen we voor naar 'binnen' te gaan, alleen daar, (diep) in onszelf, kunnen we de ware betekenis ervan vinden.

We kunnen onszelf positief of negatief beïnvloeden, afhankelijk van welke gedachten we denken. Daarom is gedachtencontrole van essentieel belang om innerlijke rust, vrede en vreugde te vinden.

Proberen om ons alleen op positieve dingen te richten zal ons dan ook helpen, maar hoe doe je dat? Eigenlijk is het heel 'simpel': gewoon door niet aan negatieve, sombere of nare zaken te denken. En elke keer, dat je jezelf betrapt op negatief denken, iets in je hoofd groter maken dan het in werkelijkheid was, is het tijd om je gedachten om te polen naar leuke, blijde, dankbare en positieve dingen. Je hoeft er alleen maar voor te kiezen. Als je hier een poos(je) mee oefent, worden de momenten dat je je op het positieve concentreert langer, gaat het je makkelijker af. Bedenk waar je je op wilt concentreren: op lichte of zware energie. Het is aan jou!

Prettige feestdagen!

DE INHOUD

- Thema: Innerlijke vrede
- Oefening: Vergeven
- Inspiratie
- Meditatie: Innerlijke vrede

OEFENING: VERGEVEN

Vergeven doe je voor jezelf! Door te vergeven bevrijd je jezelf van pijn, wrok en frustratie. Je zegt er als het ware mee, dat je de ander niet langer toestaat invloed te hebben op jouw gevoel en gedrag.

Stel je daarom voor, dat de persoon die je wilt vergeven, denkbeeldig voor je staat. Spreek jezelf uit tegen hem/haar in je eigen bewoordingen, bijv.:

- ♥ Wat ik graag van je wilde was.....
 - ♥ Ik vergeef je, dat je niet voldeed aan mijn verwachting.
 - ♥ Ik vergeef je dat je niet volmaakt bent.
 - ♥ Ik kies ervoor mijn leven niet langer te laten bepalen door wat er gebeurd is tussen ons.
 - ♥ Ik stel je niet langer verantwoordelijk voor mijn welzijn.
 - ♥ Ik dank je voor je bijdrage in mijn groeiproces.
 - ♥ Plaats vervolgens jezelf en de ander in het licht.
- Vergeven ontsmet je wonden, waardoor genezing mogelijk wordt en er energie vrijkomt om te groeien. (Zie ook mijn nieuwsbrief nummer 4, Maart 2015).

INSPIRATIE

*Deze donkere tijd heeft mensen nodig zoals jij.
Want wie zelf gewond werd, die kan troosten.
Wie zelf eens viel, kan anderen helpen opstaan.
Wie zelf de wanhoop gekend heeft,
kan anderen hoop geven.
Hans Stolp*

WARME GROET
GERDA



MEDITATIE: INNERLIJKE VREDE

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 heerlijk rustig zitten, met dit blaadje voor je, en ontspan.
3. Neem alle tijd voor jezelf en laat de boel even de boel want je hoeft op dit moment helemaal niets.
4. Geef jezelf de rust en ruimte voor een moment dat helemaal alleen voor jou is.
5. **Grond** jezelf, door je te verbinden met de Aarde.
6. **Centreer** jezelf, door je ademhaling in je buik te brengen, het centrum van je lichaam.
7. **Bescherm** jezelf door middel van een lichte of gouden cirkel om je heen.
8. Stem je af op **je Hoger Zelf**, het goddelijke bewustzijn dat je bent.
9. Stem je af op **je Spirituele Team** (engelen, gidsen).
10. Stel je voor, dat er een meter boven je hoofd een stevige wolk hangt, van stralend licht, in een kleur die jij nu bepaalt.
11. Zie jezelf heerlijk op die lichtwolk liggen. Door je intentie gebeurt dat ook.
12. Je ligt ontspannen en comfortabel, gedragen door de wolk.
13. Langzaam en liefdevol wordt je door de gekleurde wolk hoger en hoger in de ruimte van de stille gedragen.
14. Je voelt je veilig, vredig en geborgen.
15. Als je vanaf de wolk naar beneden kijkt, lijkt alles ver weg, klein en onbelangrijk.
16. Door de helicopterview kan je in ene weer beter relativeren, en je stelt vast, hoe makkelijk het loslaten is als je afstand van iets kunt nemen.
17. Alles beneden je overziend, stel je vast, wéét je, dat achter de schijnbare chaos een ordelijk plan schuil gaat.
18. Je beseft, dat er niets voor niets gebeurt. Dat hetgeen gebeurt – goed of slecht – perfect is voor de zielsontwikkeling van eenieder.
19. Deze gedachte, dit besef, geeft je veel innerlijke rust.
20. Je besluit, om de boosheid of de pijn die nog in je binnenste zit, helemaal los te laten, zodat deze geen hindernis zijn om positiviteit of je wensen aan te trekken.
21. Hiervoor hoef je alleen de engelen toe te staan om je te helpen de giftige angel van onvergeeflijkheid uit je hart en ziel te verwijderen:
 - ♥ Aartsengel Rafaël, ik roep je nu aan.
Ik wil vergeving schenken aan (naam persoon, organisatie of situatie)
en haal alle opgekropte boosheid weg uit mijn fysieke, mentale en emotionele lichamen.
Ik ben bereid om de pijn los te laten in ruil voor vrede.
 - ♥ Adem dan diep in en uit, hetgeen je in staat stelt om jezelf open te stellen voor Rafaëls
liefhebbende en krachtige schoonmaakproces.
 - ♥ Voel, dat er een transformatieproces in gang is gezet, en laat het verder los.
22. Je geniet nog even na op de wolk, het licht ervan helemaal in je opnemend.
23. Dan is het weer tijd om terug te gaan naar de fysieke plek waar je zit.
24. Je komt met je aandacht weer volledig in je lichaam, terug in Het-Hier-En-Nu.
25. Beweeg en voel je lichaam.
26. Rek je nog even uit en wees hier weer volledig.

