

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 4, Maart 2015



### VERGEVEN

Vergeven betekent niet dat je je nog meer laat kwetsen of dat je een relatie blijft onderhouden die slecht voor je is. Vergeven betekent niet dat je goedkeurt wat de ander je heeft aangedaan. Vergeven draait om j ou en niet om de dader. De dader heeft er namelijk geen hinder van dat jij je rot voelt.

Hinder ervaren we zelf omdat onze eigen woede en wrok ons vreselijk veel energie kost. We voelen ons het slachtoffer van het onrecht dat ons is aangedaan. Wanneer we kunnen vergeven, gaan we uit onze slachtofferrol en kunnen we onszelf beter gaan voelen. Ook als we ons niet met de dader verzoenen of als hij/zij niet erkent wat hij ons heeft aangedaan. Vergeving zorgt ervoor dat er bij onszelf energie vrijkomt door het loslaten van de nare bijbehorende gevoelens zoals wrok en kwaadheid.

Vergeven betekent het gebeurde minder persoonlijk nemen, pijn en boosheid laten varen en iemand anders niet eindeloos verantwoordelijk stellen voor ons eigen welzijn.

Vaak gaat onze boosheid en wrok tientallen jaren met ons mee. Hoe vreemd, dat we dat met ons meesjouwen terwijl een gebeurtenis of een persoon allang verleden tijd is, ja, soms zelfs al is overleden. Waarom onszelf nog langer pijnigen? Het blokkeert onze groei en ons vermogen om te helen.

### DE INHOUD

- Vergeven
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Uitspraak van een cli ent
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Meditatie: Vergeven

### WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Wil jij ook het verleden vergeven en loslaten? Ik kan je hiermee helpen tijdens een consult.

### UITSpraak cli ent

*Het consult was een buitengewone ervaring, die nog lang na zal werken. Bedankt voor deze ongewone verhelderende reis.*

### BOEKENTIP

- Radicaal vergeven  
Colin C. Tipping

### KOMENDE EVENEMENTEN

- 19 maart: Medium Healing Cirkel
- 9 april: Medium Healing Cirkel

### INSPIRATIE

*Je kunt iemand niet veranderen door boos op hem te blijven. Als je boos blijft, verander je alleen jezelf – en dat is geen verandering ten goede.*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: VERGEVEN

Vergeven doe je voor jezelf. Het kost jou energie om de ander de schuld te blijven geven.

Vergeven is géén goedkeuring aan iets/de ander geven.

Vergeven is zeggen: Sorry, dat jij niet bent zoals ik wilde dat jij was. Ik vergeef jou dat je niet volmaakt bent. Ik laat je nu los.

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je.
2. Zet je beide voeten plat op de grond.
3. Breng je aandacht naar je ademhaling.
4. Word je bewust van elke inademing en uitademing.
5. Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen.
6. Neem waar hoe de lucht langzaam door je neus naar binnen gaat, je longen vult en weer naar buiten gaat.
7. Merk op, dat je je na een paar ademhalingen heerlijk ontspannen en vredig voelt.
8. Het kan best zijn dat gedachten opkomen die je aandacht willen.
9. 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'.
10. De dialoog met je adem kan je weer in je lichaam en in het moment brengen.
  
11. Stel je voor, dat je in een mooi natuurgebied bent. Je bent er volledig veilig.
12. Je loopt er op blote voeten rond en hebt zo een goed contact met de aarde.
13. Je voelt het zand / water / gras / mos onder je voeten en tussen je tenen.
14. Je voelt je heerlijk op je gemak en je ervaart een vredig gevoel. Alles is goed zoals het is.
  
15. Stel je dan voor, dat je in het midden van een gouden lichtcirkel staat, van 2 meter doorsnede.
16. Visualiseer tegenover jou eenzelfde lichtcirkel.
17. De cirkels mogen elkaar raken, maar niet overlappen.
18. Als je het fijner vindt om tussen de cirkels wat ruimte te laten, is dat prima.
19. Zie jezelf - goed geaard - in het midden van je cirkel staan.
20. Creëer nu een gevoel van liefde en harmonie in je en om je heen.
21. Neem een persoon in gedachten, waar je moeite mee hebt, die jou gekwetst heeft of pijn gedaan.
22. Nodig hem/haar uit om in de tegenoverliggende cirkel plaats te nemen.
23. Spreek rustig uit - in stilte - waar je moeite mee hebt of had.
24. Zeg: Ik wil je nu vergeven. Ik vergeef je voor alles wat je me hebt aangedaan of voor hoe slecht je me hebt behandeld.
25. Als het vergeven nog niet helemaal van harte gaat, herhaal je het nog een keer.
26. Spreek je vergeving uit. Doe dit heel bewust, vanuit je hart.
27. Misschien lukt het je, hem of haar geluk, liefde en succes toe te wensen?!
28. Voel de opluchting en de krachtige energie die vrijkomt.
29. Mocht vergeven je moeilijk afgaan, of komen er negatieve of tegenstrijdige gedachten in je op, verzet je er dan niet tegen, neem alleen maar waar en accepteer het. Indien gewenst, kan je de oefening op een later tijdstip herhalen.
30. Het kan ook zijn, dat nu jij de eerste stap hebt gezet, de ander jou ook wilt vergeven.
31. Als dat zo is, zeg de ander dan dat je zijn/haar vergeving accepteert.
32. Let wel: De ander hoeft jou niet te vergeven, jij hoeft alleen aan te geven dat je vergiffenis accepteert.
33. Als je klaar bent, bedank je de persoon voor zijn/haar komst en eventuele vergeving.
34. Loop nog even door je natuurgebied en voel, hoe vrij de vergeving je heeft gemaakt!
35. Kom nu langzaam met je aandacht weer terug in het heden, in de ruimte waarin je zit.
36. Beweeg je een beetje, stretch je spieren wat en open je ogen.
37. Voel na wat de meditatie voor jou gedaan heeft.

Vergeving is pas compleet als de herinnering aan het voorval geen emotionele lading meer heeft.