

# NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 44, Mei 2018



## HET HIER & NU

Jaren geleden was ik met m'n denken veel in het verleden bezig, om dat te verwerken. Nu heb ik een periode achter de rug waar ik veel over m'n toekomst heb gepiekerd, hoe het nu verder moet. M'n denken haalde me bij beide uit het Hier & Nu.

Het verleden is geweest, daar valt niets meer aan te veranderen, de toekomst bestaat nog niet, dus we hebben alleen het Hier & Nu tot onze beschikking. Hier gebeurt alles.

Ik was zo druk met in de toekomst te geraken (dan zou ik vast wel weer gezond zijn; zou ik de zekerheid van een inkomen hebben, kon ik me misschien meer gaan bezighouden met...), dat ik besepte dat ik het NU slechts als middel gebruikte om dáár – liefst zo snel mogelijk – te komen. Maar het Leven floot me steeds weer terug naar de plek waar ik behoorde te zijn: In het NU. Dáár diende ik mijn leven te leven en vorm te geven.

Aan mij de les om te leren zowel m'n ziekzijn met al haar beperkingen, m'n gedaalde inkomen, en het besef dat ik niets aan de situatie kan veranderen, te accepteren. Met schoorvoetende acceptatie kwam de innerlijke rust en inmiddels vertrouw ik erop, dat wanneer de tijd daar is, ik inzicht zal krijgen hoe te handelen op de momenten dat het nodig is.

Inmiddels vind ik het fijner, om in het NU te zijn. Piekeren of doemdenken heeft geen zin, positieve verwachtingen hebben over de toekomst ook niet, want wie zegt dat het de goede kant opgaat? Dat weten we gewoonweg niet. We kunnen er alleen het beste van maken, onze zegeningen tellen, en beseffen, dat we al veel hete vuren doorstaan hebben. Zal het deze keer ook wel lukken, toch?

## DE INHOUD

- Thema: Het Hier & Nu
- TIP
- Affirmaties
- Boekentip
- Inspiratie
- Meditatie: Met je aandacht in het NU blijven

### TIP

Bewust je zintuigen gebruiken in het HIER-en-NU is dé manier om te genieten van allerlei simpele genoegens die anders langs je heen gaan, zoals:

- Het ruiken van een kop koffie.
- De streling van de wind in je gezicht/haar.
- Het fluiten van een vogel.

### AFFIRMATIES

- Ik geef mezelf tijd en ruimte om te leren in het NU te leven.
- Ik houd van mijn goddelijke Zelf.
- Ik leef volledig in HET HIER EN NU.

### BOEKENTIP

- De kracht van het NU in de praktijk  
Eckhart Tolle

### INSPIRATIE

*Als je bewustzijn naar buiten gericht is,  
komen verstand en wereld op.  
Als het naar binnen gericht is,  
wordt het zich bewust van zijn eigen Bron  
en gaat het terug naar huis, naar het  
Ongemanifesteerde.*

*Eckhart Tolle*

WARME GROET  
GERDA



## MEDITATIE: MET JE AANDACHT IN HET NU BLIJVEN

Op het moment dat je de denker gaat waarnemen,  
wordt er een hoger bewustzijnsniveau actief.  
Eckhart Tolle

1. Ga lekker ontspannen zitten of liggen.
2. Grond jezelf goed door – vanaf je stuitje en je voeten – een koord of wortels naar het midden van de Aarde te visualiseren, zo breed, dat je er stevig op kunt 'zitten'.
3. Doe een paar maal de buikademhaling, waarbij je buik bij het inademen uitzet en bij het uitademen weer inzakt. Doe dit met je volle aandacht.
4. Observeer nu je gedachten. Alleen maar waarnemen, niet erin mee gaan. Wat komt er zoal langs?:
  - ♥ Zijn er veel gedachten?
  - ♥ Weet je waar ze vandaan komen?
  - ♥ Zitten er veel vaste gedachtepatronen bij, die je dagelijks ervaart?
  - ♥ Is de stem van je gedachten jouw eigen stem?
  - ♥ Of is de stem van een ouder, opvoeder, leraar, religie, vriend(in), iemand anders?
5. Luister naar de stem in je hoofd. Doe dat niet als 'de denker' maar als 'de waarnemer': IK merk op, dat ik de gedachte heb, dat...
6. (Be)oordeel je gedachten niet, wees onpartijdig.
7. Als je hier een dagelijkse oefening van maakt, zul je twee stemmen opmerken:
  - ♥ De stem van de gedachte.
  - ♥ Jij die de gedachte waarneemt en er naar luistert.
8. Besef, dat jij je gedachten niet bent. Dat jij de waarnemer, de getuige bent van die gedachten.
9. Met deze oefening creëer je ruimte/afstand tussen jouzelf en je gedachten, wat heel prettig is:
  - ♥ Je problemen zijn minder aanwezig.
  - ♥ Je krijgt rust in je hoofd.
10. In die gecreëerde ruimte, kan je de stilte ervaren. En in die stilte je diepste Zelf.
11. Je hoeft niets meer, alleen maar te Zijn, en zo vrede en éénheid ervaren in je Zelf.
12. Wanneer je het verschil (op den duur) kunt ervaren van de denker (die jij niet bent) en de waarnemer (wat jouw diepste kern is) kun je zeggen:  
Dáár is de stem, en hÍer ben IK die ernaar luister.
13. Je emoties, pijnlijke ervaringen of zieke lichaam, heel de buitenwereld, komt door deze oefening wat verder van je af te staan, wordt minder belangrijk. Daardoor kun je je beter op het NU concentreren.
14. Om er wat afwisseling in te brengen kan je ook andere handelingen observeren:
  - ♥ Je ademhaling, zonder die te willen sturen.
  - ♥ De handelingen die je verricht.
  - ♥ De dingen die je zegt.
  - ♥ Het afwikkelen van je voeten tijdens het lopen.
  - ♥ De levensenergie in je lichaam proberen te voelen (getintel, warmte, koude, beweging, leven).  
Schenk er al je aandacht aan. Wees helemaal aanwezig.
15. Door hiermee bezig te zijn, zul je je minder met je zorgen, pijn, ziekte of verdriet identificeren, waardoor deze minder grip op je hebben. Je leert anders tegen je omstandigheden aankijken, waardoor je het leven als minder zwaar ervaart. De buitenwereld wordt minder belangrijk; het gaat om jouw innerlijke belevingswereld, om de verbinding met jouw Zelf. De vrede en vreugde die je daar uit kan putten. Het gevoel van één te zijn met Al Wat Is.
16. Probeer het uit mooi mens, je bent het waard om weer/meer van je leven te GENIETEN.  
Je verdient het!

Deze oefening is heel fijn om te doen, vind ikzelf. Maar, het is er wel een die je dient te blijven herhalen.

Je kunt ook mindfulness-oefeningen vinden op [www.in-balans-met-onrust.nl](http://www.in-balans-met-onrust.nl)