

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 5, April 2015



HOGER ZELF & LAGER ZELF

Veel mensen vereenzelvigen zich met hun lichaam. En met hun persoonlijkheid. Maar we zijn meer, veel meer.

In je lichaam huist je kern, je ziel, jouw stralende licht, een deel van de Bron of God. Onze ziel is zo groots, dat het niet in een lichaam past. Daarom leeft een deel van onze goddelijke kern – ons Hoger Zelf – buiten ons lichaam.

Je Hoger Zelf is dus een deel van je ziel wat niet in je lichaam aanwezig is. Je Hoger Zelf is in het licht, de hemel of 'thuis'. Het is de plek waar wij van oorsprong vandaan komen en na onze fysieke dood ook weer naar terugkeren als onze ziel ons lichaam verlaat.

Het Hoger Zelf - een deel van je ziel - staat het dichtst bij je en is de tegenhanger van je Lager Zelf, dat we ook wel ego of persoonlijkheid noemen.

Met je Hoger Zelf kan je communiceren. Dat gaat via je intuïtie, je (voor)gevoel, inspiratie, creativiteit, je wéten. Je kunt het herkennen aan gedachten en gevoelens van liefde en ondersteuning.

Hoe meer je openstaat voor je Hoger Zelf, des te makkelijker het ermee werken is. Eigenlijk staat het je nader dan je allerbeste vriend(in). In wezen is het jouw deel van het allerhoogste bewustzijn. Met andere woorden: jouw Hoger Zelf is het goddelijke licht in jou.

DE INHOUD

- Hoger Zelf & Lager Zelf
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Uitspraak van een cliënt
- Komende evenementen
- Affirmatie
- Meditatie: Je Hogere Zelf ontmoeten

WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Ik kan je in contact brengen met je Hoger Zelf.

UITSpraak cliënt

*Wow, wat een heerlijk consult was dat!
Opeens kan ik weer bij allerlei diep weggezakte leuke dingen. Heel bijzonder, het lijkt wel of in één klap een muur is weggefallen.
Ik kan niet in een paar zinnen zeggen wat er allemaal gebeurt maar het is veel!
Heel erg bedankt voor de bijzonder mooie ervaring.*

KOMENDE EVENEMENTEN

- 14 april: Medium Healing Cirkel
- 7 mei: Medium Healing Cirkel

AFFIRMATIE

Ik heb volkomen geloof en vertrouwen in mijn Hogere Zelf.



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: JE HOGERE ZELF ONTMOETEN

Ieder van ons heeft alle kennis en wijsheid die we nodig hebben in zichzelf. Die kennis en wijsheid kunnen via onze intuïtieve zelf, dat onze verbinding vormt met de universele intelligentie, worden doorgegeven. Een van de snelste en gemakkelijkste manieren om in contact te komen met onze hogere wijsheid, is door contact te maken met onze innerlijke leraar en ermee te communiceren. Hij of zij is een hoger deel van onszelf, ook wel ons Hogere Zelf genoemd, dat op vele verschillende en steeds wisselende manieren tot ons kan komen. Een persoon of wezen waarmee je kunt praten en waarmee je een verbinding hebt als met een wijze en liefdevolle vriend.

De volgende oefening kan je helpen je geestelijke gids te ontmoeten.

1. Verplaats jezelf - in gedachten - naar een mooie plek in de natuur en verblijf er een paar minuten.
2. Geniet van de rust en het uitzicht.
3. Er is een prachtig weidegebied met een veelheid aan bloemen, er zijn heuvels en rotsen.
4. Er is een schitterende waterval, die uitstroomt in een beekje.
5. Boven je is een helderblauwe lucht en de zon schijnt. Je hoort de vogels sjilpen.
6. Het is er rustig en vredig.
7. Je ontdekt in de natuur een pad, dat zich tot in de verte uitstrekt.
8. Je begint het pad op te lopen.
9. Terwijl je dat doet, zie je in de verte iemand op je wachten.
10. Het wezen straalt een helder, warm licht uit.
11. Je loopt nieuwsgierig en vol zelfvertrouwen naar die stralende gestalte toe.
12. Als jullie elkaar naderen groet je dit wezen, dat jouw Hogere Zelf blijkt te zijn.
13. Je voelt zijn warmte en liefde voor jou.
14. Je Hogere Zelf heeft lang op je gewacht en is blij dat je nu tot hem komt.
15. Wanneer je bij je Hogere Zelf bent, kijk dan of je details kunt zien van gelaat en verschijning. Is het een vrouw, of een man?

Maak je niet bezorgd als je je hogere Zelf niet duidelijk en precies kan waarnemen.

Soms blijft hij in de vorm van een lichtschijnsel, of een vage onduidelijke gestalte.

Het belangrijkste is, dat je je innerlijke leraar kunt waarnemen als een krachtige, liefhebbende aanwezigheid, iemand die je helemaal kunt vertrouwen.

16. Vraag hoe hij heet.
Neem zomaar een naam die je het eerst te binnen schiet en maak je er niet druk over.
17. Jullie wandelen samen een stuk op en gaan ergens zitten.
18. Jullie aanwezigheid bij elkaar voelt heel vertrouwd; of je elkaar al heel lang kent.
19. Merk op, dat je graag in zijn nabijheid bent.
20. Vraag aan je Hogere Zelf of hij een boodschap voor je heeft.
21. Als je wilt, kun je zelf bepaalde vragen stellen.
22. Misschien krijg je onmiddellijk antwoord, zo niet, wees dan niet teleurgesteld.
De antwoorden zul je dan later wel in de een of andere vorm ontvangen.
Maak je niet ongerust als je gids niet met woorden tegen je praat.
Vaak communiceren ze met ons via een directe overdracht van symbolen, beelden indrukken of een gevoel van weten.
23. Als je voelt dat het samenzijn voldoende is geweest, bedank je je innerlijke leraar.
24. Spreek je waardering uit dat je elkaar ontmoet hebt.
25. Neem afscheid van elkaar.
26. Weet, dat je Hogere Zelf er altijd voor je is en dat je er altijd een beroep op kunt doen.
27. Wandel weer terug naar je plekje in de natuur.
28. Neem je indrukken mee terug en kom weer in het hier en nu.

