

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 56, Mei 2019



JEZELF HELEN

Ziekte, tegenslag, ongelukken e.d. nodigen je uit om pas op de plaats te maken, om je te laten voelen dat je niet meer op één lijn zit met je ziel. Het wordt dan weer tijd om naar je ziel te luisteren want zij heeft je iets te vertellen, wil jou wat duidelijk maken. Op deze manier krijg je – gedwongen – tijd om naar 'binnen' te gaan om je emotionele en intuïtieve gevoelens, je gedachten en overtuigingen eens grondig te onderzoeken.

Het kan betekenen, dat er een les geleerd moet worden. Er kan van je gevraagd worden om je zogenaamde zekerheden te onderzoeken en voorrang te geven aan kwaliteit van leven, ook al zou dat inhouden dat je mensen om je heen kwijt raakt, je werkgever minder blij met je is of dat je in moet leveren op je inkomen.

Het kan ook zijn dat je lichaam zichzelf 'bijwerkt'. Iedere keer als de vibratie van je wezen door een leerproces verhoogd wordt, moet het stoffelijke lichaam volgen en zich aanpassen aan de belangrijke innerlijke veranderingen. Dan is het nodig te herstellen van het loslaten en verwerken van emoties, zeker als je deze lang hebt vastgehouden. Zo kan ziekte een tijd van zuivering en rust zijn, een tijd om te luisteren naar jezelf en de nodige aanpassingen te maken in je leven.

Als je ziek bent, kan het een enorme steun zijn de diepere zin ervan te begrijpen. Lukt dat niet, veroordeel jezelf dan niet over je ziek-zijn, want dat kan je zelfs nog zieker en gefrustreerder maken.

Wanneer we erin slagen om fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel (= holistisch) in evenwicht te komen, zal welzijn ons deel zijn want heling gaat hand in hand met harmonie tussen al deze aspecten.

DE INHOUD

- Thema: Jezelf helen
- Onderliggende oorzaak
- Inspiratie
- Meditatie: Boven jezelf uitstijgen

ONDERLIGGENDE OORZAAK

Wanneer we het ongemak-symptoom (h)erkennen als een aanwijzing, kunnen we er gebruik van maken, om blokkades op te lossen en weer heel te worden. Wanneer de les geleerd is, verdwijnt doorgaans het lichamelijke symptoom.

Onze gezegdes relateren vaak aan de kern van het probleem:

- ♥ iets op de lever hebben (boosheid/frustratie).
- ♥ iemand zit je op de huid (eczeem).
- ♥ Het ligt mij zwaar op de maag (zorgen).
- ♥ Het beneemt me de adem (longen).
- ♥ Pissnijdig zijn (blaas).
- ♥ Gal spugen (verbittering).

Neem rust en luister naar je innerlijke stem. Meditatie is daarbij een belangrijk hulpmiddel. En, heel belangrijk: Omarm je ziekte, hoe moeilijk dat ook kan zijn, want deze vertelt jou of er iets ondernomen moet worden of dat je juist rustig aan mag doen.

INSPIRATIE

In onze kern zijn we allemaal volmaakte spirituele wezens, een volmaakte uitdrukking van de Universele Geest, het God-bewustzijn.

Het is ons geboorterecht om stralend, gezond, vitaal, energiek en vreugdevol te zijn en door het leven te aan.



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: BOVEN JEZELF UITSTIJGEN

1. Zoek een stil plekje op en zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden.
2. Zet 2 stoelen tegenover elkaar ga in één ervan zitten als de persoon die jij op dit moment bent.
3. Loop je spieren eens na, vooral die in je nek en schouders en kijk of je ze los kunt laten.
4. Ga met je aandacht naar de beweging van je adem in je neus, je borst, je buik. Adem rustig in en uit.
5. Nodig je hogere-bewustzijn uit – zij die alles weet en alles overziet – en vraag haar in de stoel tegenover jou plaats te nemen.
6. Voor het gemak stel je je haar voor als de oudere, wijze, liefdevolle jij, die zonder oordeel naar jou kijkt.
7. Je voelt haar onvoorwaardelijke liefde voor jou, haar volledige begrip van wie jij bent en waardoor jij geworden bent tot de persoon die jij nu bent.
8. Verplaats je dan in je eigen hogere-bewustzijn en kijk naar jezelf, observeer, vóel.
9. Wat zou jij als wijze, liefdevolle versie van jezelf op dit moment willen zeggen tegen jouw Aardse zelf? Neem de tijd om je in haar te verplaatsen en laat de telepathische woorden als gedachteflitsen tot je komen...
10. Is het begrip wat je voelt, mededogen, een compliment, of wat anders? Vóel wat zij jou te zeggen heeft...
11. Krijg je advies? Inzichten? Wijze raad?

Mijn persoonlijke ervaring van 26 maart 2019:

Ik voelde veel gekriebel op mijn kruin, voor mij een teken dat ik contact met haar heb.

IK hou van je, heb diep respect voor je. Je bent al zo ver gekomen. Wanhoop niet nu je denkt dat je door je ziekte en het afgekeurd zijn voor werk stil staat, want dat is niet het geval. In de diepte van jouw wezen wordt er hard gewerkt. Je dient nog dingen los te laten zoals verdriet, pijn, kwetsingen, boosheid en wrok. Je bent daar al mee bezig.

Je wordt klaargestoomd om oeroude kennis en wijsheden weer op te pakken. Het zit allemaal ín je maar je kan het nog niet oppakken. Daarvoor dien je volledig 'schoon schip' te maken, door alle energiebanen en –kanalen vrij te maken van oude ballast. Hier is tijd voor nodig en die mag je némen!

IK voel je opstandigheid en hoor je denken 'Ik ben al 7 jaar ziek en bezig. Hoe lánig wil je nog tijd hebben?! Ik wil vooruit, het heeft me lang genoeg geduurd!'

IK snap het lieverd, maar vertrouw me, het komt goed. Misschien alleen niet op de manier die jij al die jaren voor ogen had. Laat dat beeld los en sta open voor andere manieren en inzichten. Er is zoveel meer mogelijk dan waar jij aan denkt of van droomt.

Herstel eerst je verloren vertrouwen in je lichaam, het leven, de wereld en de mensheid. Wéét, dat alles zijn reden heeft en dat er aan de achterkant van het weefsel allemaal draden lopen die in eerste instantie chaotisch en in de war lijken, maar waar wel degelijke een patroon in aanwezig is. Gods patroon; zĳn/háár plan. Vertrouw er maar op lieverd!

12. Dan stopt de stroom informatie.
13. Kom met je aandacht weer ín jezelf, in de fysieke jij die daar op de stoel zit.
14. Bedank het hogere-bewustzijn van jezelf voor haar komst en inzichten.
15. Schrijf de ontvangen informatie op, zodat je er mee aan het werk kunt.
16. Breng je aandacht weer helemaal terug naar je lichaam. Voel je lichaam op de stoel. Rek je eens lekker uit, gaap wat, en als je er klaar voor bent kom je weer terug in het hier-en-nu.

PS: Mocht je geen informatie ontvangen hebben, heb daar dan geen oordeel over. Herhaal deze meditatie op een later moment nogmaals. Op een gegeven ogenblik zal ook jij de informatie kunnen waarnemen.