

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 58, Juli 2019



SPIRITUEEL BEWUSTZIJN

M'n hele leven ben ik geïnteresseerd geweest in het spirituele, in het hoe en waarom de dingen zijn zoals ze zijn. Toen op m'n twaalfde jaar een oom overleed, ben ik gaan geloven in een leven na de dood, want God zou heus geen mensen geboren laten worden die opgroeien, talenten ontwikkelen, en dat dan bij hun sterven in ene teniet doen. Dat zou verspilling van leven en energie zijn, de betekenis van het leven weghalen. Er moest dus in het fysieke lichaam 'iets' zitten, dat verder leefde, dat kon niet anders.

Met die nieuwe denkwijze kwamen vele vragen:

- ♥ Wát huist er dan in mij en wáár zit dat?
En hoe noem je dat?
- ♥ Waar komen we vandaan?
- ♥ Waar gaan we na onze fysieke dood naartoe?
- ♥ Hoe kan ik mezelf op dit gebied ontwikkelen?

Ik heb momenten van grote spirituele groei gehad, een groei in bewustzijn, van breder maar vooral dieper kijken. Maar wat is spiritueel bewustzijn nou precies? Voor mij is dat:

- ♥ Een zoektocht naar de zin van alles in het leven, waarom iets is zoals het is. Want dat de dingen gebeuren met een reden, daar heb ik nooit aan getwijfeld.
- ♥ Bewust leven, de mens áchter de mens zien.
- ♥ Weten dat alles en iedereen een deel van het grote geheel is en een functie heeft.
- ♥ De goddelijke essentie in alles en iedereen wéten, kunnen 'zien'.
- ♥ Voelen/zien hoe iemand werkelijk is of bedoelt, voorbij het masker en de mooie woorden 'kijken'.
- ♥ Naar de ware oorzaak en betekenis van een probleem kunnen gaan, zonder oordeel.
- ♥ Het hoe en waarom, oorzaak en gevolg doorzien.
- ♥ Je eigen Hemel op Aarde kunnen maken.
- ♥ Gelukkig kunnen zijn, ook bij tegenslag.

DE INHOUD

- Thema: Spiritueel Bewustzijn
- Citaten boek 'Maak je Hemel op Aarde'
Ontdek je eigen wijsheidsniveau
William Gijzen
- De grens
- Inspiratie
- Hoe het te bereiken
- Meditatie: Zet jezelf in je kracht

CITATEN

- God is geen persoon maar een bewustzijns-toestand.
- Als we bewust Zijn, zijn we goddelijk en als we niet bewust zijn, zijn we niet goddelijk.
- Hoe meer een ziel zich bewust is van haar verbondenheid met de eenheid, des te meer mag zij zichzelf God noemen.
- Bewustzijn is altijd gericht op je ziel.
Bewustzijn is je ziel voelen.
- Intuïtie is het bewustzijn van je ziel.
Intuïtie is voelen wat je ziel waarneemt.
Leer fijngevoelig te zijn voor de signalen van je ziel.

DE GRENS

Het is een van de meest gemaakte fouten om de grens van ons waarnemingsvermogen tevens te maken tot de grens van alles wat er waar te nemen valt.

C.W. Leadbeater

INSPIRATIE

Spiritueel Bewustzijn leeft in iedere ziel en wordt ieder leven verder verkend en ontwikkeld, met wisselende spirituele paden en godsdiensten. Weet, dat je voor altijd verbonden bent met de oneindige wijsheid van God/Godin.

WARME GROET
GERDA



HOE HET TE BEREIKEN

Is spiritueel bewustzijn voor iedereen weggelegd? Jazeker, het is ieders geboorterecht!

Je kunt het bereiken door:

- ♥ Jezelf en je overtuigingen ter discussie te stellen.
- ♥ Aan jezelf te werken. Door het onbewuste bewust te maken en op te ruimen, kun je je ziel beter 'horen' en ermee gaan samenwerken, waardoor je groeit in bewustzijn. Daarvoor is het nodig dat je je emoties doorleeft in plaats van ze te verdringen want daarmee stop je ze weg in je onderbewustzijn. Daar liggen ze op de loer om vroeg of laat tevoorschijn te komen. Weggestopte emoties willen gehoord worden en ploppen daarom op de gekste momenten op, waardoor ze je leven blijven verstoren... totdat jij ze aanpakt en uitpakt.
- ♥ Op de wijsheidseintjes van je ziel te letten, die je o.a. bij je maagstreek en hart kunt voelen:
 - Of je iets wel of niet 'moet' doen.
 - Of je een persoon wel of niet mag.
 - Of je die baan wel of niet 'moet' aannemen.
 - Of het wenselijk is om met bepaalde contacten en situaties wel of niet verder te gaan.

Je ziel waarschuwt je hiermee als het ware voor positieve en negatieve situaties, met prettige signalen of waarschuwingssignalen, door middel van:

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| • Benauwdheid | • Je hart dat overloopt van geluk |
| • Diarree | • Kippenvel |
| • Een voorgevoel | • Kramp in je maag |
| • Getintel op je kruin | • Misselijkheid |
| • Hoofdpijn | • Verminderd bewustzijn |

Zo geeft je ziel je continue seintjes of je levenssituatie goed of niet goed is.

- ♥ De verbinding met je gevoel te herstellen zodat je je (weer) bewust wordt wat iets met je doet. Bewust-Zijn is je ziel voelen.
- ♥ Innerlijk verder te groeien, daarmee verhoog je je bewustzijn en je energietrilling. Je persoonlijke ontwikkeling is heel belangrijk.
- ♥ Je bewust(er) leren worden dat je meer dan je lichaam bent, dat in jouw lichaam jouw ziel woont en jou aanstuurt middels gevoelens en signalen, om de weg te gaan waar je als ziel voor gekozen hebt.
- ♥ Te beseffen dat de Aarde je tijdelijke thuis is, waar je een fysiek lichaam hebt, maar dat de Aarde niet de plek is waar je vandaan komt, waar je een lichtlichaam hebt.
- ♥ Te beseffen dat je van oorsprong een spiritueel lichtwezen bent, die met zijn/haar fysieke lichaam ervaringen opdoet waardoor je ziel de mogelijkheid krijgt om te groeien door de ervaringen die het opdoet en zich tevens te her-inneren wie het in oorsprong is.
- ♥ Te leren luisteren, begrijpen en handelen naar jouw levensweg. Als je die in samenspraak met je ziel vorm gaat geven wordt het leven een stuk interessanter, krijgt het betekenis voor je, wordt je wakker, zodat je van de 'automatische piloot' afgaat.
- ♥ Ten diepste te weten dat we allemaal deel zijn van een veel groter bewustzijn, een grotere entiteit, en dat ieder van ons is geïncarneerd als deel van die entiteit, ik als Gerda, jij als de jij die je bent. Met elkaar zijn we een verzameling energieën, één organisme, terwijl we onszelf beleven als een individu die een individuele bijdrage levert aan het grote geheel.
- ♥ Van ego naar hart te transformeren en deze verandering uit te dragen in de wereld.

Wanneer je je op persoonlijk en spiritueel vlak hebt ont-wikkeld, heb je een hoger zelf-bewustzijn en een hogere gevoeligheid opgebouwd, waardoor je gemakkelijker kunt communiceren met de spirituele wereld.

MEDITATIE: ZET JEZELF IN JE KRACHT

Meditatie is je aandacht richten op je ziel, en voelen dat je een ziel hebt. Het is letten op je intuïtie, want de waarnemingen die je ziel heeft, worden aan jou doorgegeven middels je intuïtie.

1. Ga lekker zitten en sluit je ogen.
2. Plaats in gedachten een gouden cirkel van 2 meter doorsnee om je heen, zodat je middenin de cirkel zit.
3. Voel hoe je rug en billen contact maken met de stoel of de grond. Laat je erdoor dragen.
4. Stel je voor, dat er uit je voeten en stuitje wortels groeien, die de Aarde ingaan.
5. Zie jezelf als een boom, met een grote kruin en gelijke hoeveelheid wortels in de grond. Voel, hoe stevig je nu staat.
6. Stel je maar voor dat het gaat waaien in je leven, in de vorm van teleurstelling en tegenslag, bv:
 - ♥ Baanverlies
 - ♥ Kinderloosheid
 - ♥ Minder inkomen
 - ♥ Pijn
 - ♥ Relatieproblemen
 - ♥ Sterfte
 - ♥ Stress
 - ♥ Verdriet
 - ♥ Ziekte
7. Door geworteld te zijn, merk je, dat je nu wel een 'stootje' kan hebben. Dat je jezelf niet zomaar omver laat waaien.
8. Hoe meer je 'geworteld' bent, des te steviger je in het leven staat. Gelijk een boom.
9. Stel je nu voor, dat achter je rug jouw lichtlichaam verschijnt. Dit lichaam is gemaakt van zuiver transparant licht en ziet er net zo uit als jij, maar dan zonder blokkades of verwondingen. Dit lichtlichaam ben jij, in getransformeerde vorm.
10. Heb de intentie om je lichtlichaam in jouw fysieke lichaam op te nemen. Dit gaat vanzelf.
11. Je lichtlichaam past precies in je fysieke lichaam. Elk lichtlichaamsdeel smelt moeiteloos samen met het overeenkomstige fysieke deel:
 - ♥ Je lichthart versmelt met je fysieke hart,
 - ♥ Je lichthersenen verenigen zich met je fysieke hersenen,
 - ♥ Je lichtgewrichten vallen samen met je fysieke gewrichten,
 - ♥ Je lichtorganen vallen samen met je fysieke organen,
 - ♥ Je lichtcellen vallen samen met je fysieke cellen.Voel de versmelting plaatsvinden.
12. Stel je dan voor, dat vanuit de hemel een lichtstraal naar je toe komt. De lichtstraal wordt steeds groter en krachtiger en omvat de hele gouden cirkel.
13. Leg nu alles wat aan heling toe is, in het midden van deze cirkel, bijvoorbeeld je:
 - ♥ Angsten
 - ♥ Eenzaamheid
 - ♥ Emoties
 - ♥ Frustraties
 - ♥ Gedachten
 - ♥ Gekwetstheid
 - ♥ Gevoelens
 - ♥ Onrust
 - ♥ Pijn
 - ♥ Verdriet
 - ♥ Ziekte
 - ♥ Zorgen
14. Zet daar ook mensen, dieren of omstandigheden in, die heling kunnen gebruiken.
15. Misschien heb je de behoefte om Moeder Aarde in de cirkel te zetten. Doe dat dan.
16. Laat alles helen en transformeren naar een hoger bewustzijn. Voel, hoe alles geheeld wordt. Ervaar, wat dit met je doet.
17. Misschien voel je je groter worden? Rustiger? Meer ontspannen?
18. Laat de verandering op je inwerken en geniet van het resultaat.
19. Weet, dat je altijd de keus hebt om jezelf weer in je Kracht te zetten.
20. Als je zover bent, open dan je ogen en kom weer langzaam terug in het-hier-en-nu.