

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 59, Augustus 2019



MEDITATIE

Mediteren is een goede methode om onze gedachtenstroom, ons denken, te verminderen en voor even 'stop' te zetten. Onze gedachten gaan dan naar een lagere trillingsfrequentie, waardoor het rustiger wordt in ons hoofd. Naarmate we vaker mediteren, worden de pauzes tussen de gedachten in langer, wat goed is voor ons welzijn. Als onze geest eenmaal tot rust is gebracht, even pauze heeft genomen, is er plaats voor iets totaal anders.

Wanneer we onze geest tot rust kunnen brengen, komt er letterlijk rust in ons hoofd en lichaam, in ons hele systeem. Daardoor krijgen we ruimte in ons hoofd en – heel belangrijk – dan kunnen we onze intuïtieve stem (weer) horen.

Er zijn veel voordelen te behalen met mediteren: minder stress, diepere ontspanning, zorgen uit je geest los kunnen laten, makkelijker besluiten kunnen nemen, innerlijke rust en vrede, lagere bloeddruk, ontspannen zenuwen, diepere ademhaling, minder depressie, beter slapen, tevredenheid, creativiteit, aanvaarden van onszelf en het ervaren van een gevoel van Eénheid.

Neem iedere dag een paar minuten tijd voor jezelf om te mediteren. Het brengt je lichaam, emoties, verstand en geest in balans en het stelt je in staat om een hogere staat van bewustzijn te bereiken, waardoor je – na verloop van tijd – hogere en meer verfijnde energieën kan ervaren. Mediteren is een weldaad voor het immuunsysteem.

Tijdens groepsvisualisatie en -meditatie is onze energie gebundeld met elkaar en de Spirits, waardoor de dingen veel sneller in de materie gerealiseerd kunnen worden (plaats kunnen vinden).

DE INHOUD

- Thema: Meditatie
- Met meditatie...
- Meditatievormen
- Spiritueel inzichtkaartje
- Meditatie: De Alpha-staat

MET MEDITATIE...

- Breng je je fysieke zintuigen tot rust, wat nodig is om je eigen hogere/spirituele 'stem van de stilte' te kunnen waarnemen, wat nodig is voor je spirituele ont-wikkeling.
- Herprogrammeer je je onderbewuste.
- Richt je je aandacht op je ziel, en voel je dat je een ziel hebt.
- Open je je geest om je bewust te worden van je eigen diepere gevoel.
- Let je op je intuïtie, want de waarnemingen die je ziel heeft, worden aan jou doorgegeven middels je intuïtie.
- Stem je je af op de spirituele wereld.

MEDITATIEVORMEN

Zijn alle activiteiten die je ontspannen, je dichter bij jezelf brengen en je weer energie geven, bv: bidden – dansen – dotpainten – fietsen – geleidemeditatie – kijken naar een kaarsvlam – koken of bakken – lezen – mediteren (op een mantra) – met je lief iets ondernemen – muziek maken – pootje baden – rust nemen – spelen met je (klein)kinderen – sporten – terrasje pakken – tuinieren – wandelen – wellnessen – workshop doen.

SPIRITUEEL INZICHTKAARTJE

Je ziel houdt van mediteren, want in het contact met zijn Bron ligt zijn grootste vreugde.



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: DE ALPHA-STAAT

Wanneer we mediteren, nemen we de rol van waarnemer in. We observeren, kijken en slaan gade, zonder erin mee te gaan. We nemen onszelf waar vanaf een afstandje, als toeschouwer. We concentreren ons dan op ons gevoel, wat heel veel rust in ons denken geeft. We zijn dan in de Alpha-staat. We kunnen daardoor helemaal in ons gevoel blijven zonder de beperkingen van het denken, onze vooroordelen, waarden, normen en opvoeding, waardoor we weer helderder en scherper kunnen zien. Het voordeel hiervan is dat je situaties of problemen vanuit je ziel kunt bekijken, wat vaak erg verhelderend kan zijn. Het is daardoor zinvol om onszelf (of onze cliënt) in de Alpha-staat te brengen om bepaalde zaken af te werken of moeilijke beslissingen te nemen.

1. Zoek een stil plekje op en zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden.
2. Ga rustig zitten, met je beide voeten plat op de grond.
3. Loop je spieren eens na, vooral die in je nek en schouders en kijk of je ze los kunt laten.
4. Trek je kin iets in, zodat je kruin zich in één lijn met je ruggengraat en min of meer recht boven je stuitbeentje bevindt.
5. Ga met je aandacht naar de beweging van je adem in je neus, je borst, je buik. Adem rustig in en uit.
6. Komen er gedachten op, laat ze maar komen. Ze komen toch, dus je kunt beter maar niet proberen ze tegen te houden. Alleen: laat ze ook weer gaan. Laat ze los en ze vervliegen weer, zonder dat je geest zich er verder mee gaat bemoeien.
7. Stel je het getal **7** voor en de kleur **rood**.
Laat het rood door je hele lichaam stromen.
Adem rood in en rood uit, net zolang totdat je helemaal rood bent.
8. Stel je het getal **6** voor en de kleur **oranje**.
Laat het oranje door je hele lichaam stromen.
Adem oranje in en oranje uit, net zolang totdat je helemaal oranje bent.
9. Stel je het getal **5** voor en de kleur **geel**.
Laat het geel door je hele lichaam stromen.
Adem geel in en geel uit, net zolang totdat je helemaal geel bent.
10. Stel je het getal **4** voor en de kleur **groen**.
Laat het groen door je hele lichaam stromen.
Adem groen in en groen uit, net zolang totdat je helemaal groen bent.
11. Stel je het getal **3** voor en de kleur **blauw**.
Laat het blauw door je hele lichaam stromen.
Adem blauw in en blauw uit, net zolang totdat je helemaal blauw bent.
12. Stel je het getal **2** voor en de kleur **paars**.
Laat het paars door je hele lichaam stromen.
Adem paars in en paars uit, net zolang totdat je helemaal paars bent.
13. Stel je het getal **1** voor en de kleur **violet**.
Laat het violet door je hele lichaam stromen.
Adem violet in en violet uit, net zolang totdat je helemaal violet bent.
14. Je bent nu in de Alpha-staat en volledig ontspannen.
15. Blijf in deze staat zolang je het prettig vindt.
16. Breng dan je aandacht weer helemaal terug naar de ruimte waar je zit. 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.