

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 6, mei 2015



HEIMWEE

Als kind had ik 'ingebakken' herinneringen aan een liefdevolle, speelse, harmonieuze en vreugdevolle leefomgeving, waar iedereen mocht zijn zoals hij was. Herinneringen aan Thuis, het Licht, de Hemel, waar we allemaal vandaan komen. Wat kon ik er een heimwee naar hebben.

Hoe ik er ook mijn best voor deed, ik kreeg het niet voor elkaar om dat in mijn fysieke wereld te creëren. Bij het volwassen worden begreep ik, dat een andere wereld creëren alleen maar kan als daar meerdere mensen de verantwoordelijkheid voor nemen.

Inmiddels weet ik, dat deze herinneringen en het heimweegevoel er zijn om ons aan te sporen onze Hemel hier op Aarde te creëren. Dat kan door onze passie, vreugde en innerlijke waarheid tot uitdrukking te brengen, hier neer te zetten.

Laat je levensomstandigheden je niet ontmoedigen. Gebruik deze omstandigheden juist als stimulans tot het oppakken van je kracht en het veranderen van je wereld.

Elk moment dat we doelbewust onze werkelijkheid creëren, bewijzen we eer aan dat deel van de Schepper dat in ons zit.

Als ik de krant lees of het journaal kijk, lijkt die liefdevolle wereld nog heel ver weg, maar ik wéét, dat hij zal komen. Eerst moet alle rottigheid, chaos, ongelijkheid en onzuiverheid er nog uit. Ik hoop toch zo, dat ik die liefdevolle wereld op Aarde in dit leven nog meemaak.

DE INHOUD

- Heimwee
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Meditatie: Wit Licht

WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Als je je afvraagt of ik je verder kan helpen op dit moment, stuur me dan gerust een bericht of bel me, zodat ik/we even kunnen afstemmen. En ook als je geen concrete vraag hebt, maar wel het gevoel 'dat je ergens mee zit of op vastloopt' - dan is dat genoeg om mee aan de slag te gaan.

BOEKENTIP

- Her-inneren.
Auteur: Steve Rother & de Groep.

KOMENDE EVENEMENTEN

- 7 mei: Medium Healing Cirkel
- 10 september: Medium Healing Cirkel

INSPIRATIE

Wanneer we ons her-inneren wie we zijn, kunnen we ons onze scheppingskrachten her-inneren en een begin gaan maken met het scheppen van de Hemel op Aarde.



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: WIT LICHT

Alle instructies van de meditatie staan onder elkaar. Het best kan je de instructies 1 à 2 keer lezen zodat je weet wat ongeveer de bedoeling is. Vervolgens ga je mediteren met dit blaadje op schoot. Je leest de instructies één voor één en voert ze uit. Als je een instructie duidelijk voor je hebt, ga je naar de volgende regel. Je kan de meditatie ook op laten lezen door een ander, terwijl jij de instructies uitvoert. Ook kan je de meditatie opnemen en vervolgens beluisteren op een voor jou geschikt moment.

1. Creëer een plek voor jezelf waar je ongestoord kan mediteren.
2. Ga in en zo comfortabel mogelijke houding zitten en ontspan, met dit blaadje voor je.
3. Houd beide voeten plat op de grond en maak een grondingskoord naar het midden van de aarde.
4. Adem rustig in en uit.
5. Adem diep in door je neus en blaas alle lucht door je mond weer uit.
6. Blaas langzaam door totdat je helemaal leeg bent.
7. Adem zo drie keer diep door en adem dan gewoon verder in je normale ritme.
8. Laat je schouders ontspannen naar beneden hangen.
9. Probeer je lichaam te ontspannen, laat je onderkaak hangen, en ontspan je gezicht.
10. Stel je voor dat er boven je hoofd een grote schijnwerper hangt.
11. Doe de lamp aan en stel je voor dat er een helder, wit licht op jouw lichaam straalt.
12. Je staat middenin de stralenbundel, net alsof je in de spotlight staat.
13. Het licht wordt steeds feller en feller.
14. Stel je nu voor dat bovenop je hoofd een klein luikje zit.
15. Maak het luikje open.
16. Laat alle spanningen uit je lichaam door het luikje op je hoofd uit je lichaam stromen.
17. Alle spanningen, stress en zorgen stijgen uit je lichaam op en verdwijnen in het witte licht.
18. Als je voelt dat je helemaal leeg bent, trek je het witte licht van de lamp door het luikje in je hoofd naar binnen, je lichaam in.
19. Het licht stroomt je lichaam binnen en vult het op als een melkfles.
20. Meer en meer licht stroomt naar binnen.
21. Eerst worden je voeten opgevuld, dan komt het licht langzaam hoger in je benen, tot het tot je knieën komt.
22. Het stijgt en het licht komt hoger en hoger, tot je heupen, tot je buik.
23. Meer en meer helder wit licht komt in je lichaam en je voelt je warm en ontspannen.
24. Je lichaam wordt langzaam opgevuld met genezende energie, helder licht.
25. En het komt steeds hoger en hoger, tot je borst, tot je schouders.
26. Ook je armen worden helemaal gevuld met dit prachtige, witte licht, tot in de puntjes van je vingers.
27. Je bent nu vol met licht tot aan je nek.
28. Je hoofd vult zich nu ook helemaal met heldere energie.
29. Als je voelt dat je helemaal vol bent met wit licht, als je voelt dat er helemaal niets meer bij past, dat je misschien al overstroomt, dan sluit je het luikje op je hoofd.
30. Controleer nog maar eens goed of het echt dicht is, druk het nog eens aan en doe het slot erop, zodat er niets meer uit kan.
31. Concentreer je weer op de lichtbundel boven je hoofd en stel je voor dat je nog steeds in het witte licht staat, dat steeds helderder en helderder wordt.
32. Je bent omgeven door een koepel van dit prachtige, witte licht.
33. Keer nu weer langzaam terug naar jezelf en doe langzaam je ogen open.

