

## Enkele ervaringen v/d maandelijkse meditatieavonden, met thema.

Hallo Gemma, wat een fijne avond!

Ik heb al vaker aan meditaties meegedaan maar deze keer had ik voor de eerste keer een bijzondere les. Je vertelde dat we in de meditatie moesten proberen om bij ons zelf naar binnen te kijken en naar iedere plek in ons lichaam te gaan. En naar de plek waar het hét meeste pijn deed en toen kreeg ik een benauwd gevoel in m'n keel, net of ik geen adem kon halen. Daarna moesten we de plek weer verlaten en het laten zijn voor wat het was. Je zou er later nog op terug komen in de volgende meditatie. Na een korte pauze met heerlijke kruidenthee, gingen we weer verder. Verderop in de meditatie zei je dat we in ons leven vaker pijn en verdriet hebben gehad en dat we ons iets of iemand voor de geest konden halen. En ik had ook al meteen iemand in gedachte.

Toen vroeg je of we naar de plek wilden gaan waar we pijn hadden. En ik had dat in m'n keel. En eigenlijk begreep ik de situatie meteen. M'n keel deed pijn en de persoon is iemand waar ik niet tegenop kan. Ze probeert me te kleineren en me voor aap te zetten bij anderen en ik kan me er niet tegen weren met woorden. Ik blokkeer helemaal. Daarom die pijn in m'n keel. Ik moet me sterk houden om me niet alles te laten welgevallen. En dat kan ik niet bij haar. Na die avond heb ik me voorgenomen om het naast me neer te leggen. En het gaat me goed af. Voel me stukken beter, en hoef niet meer te proberen of ze me leuk gaat vinden. Het hoeft niet meer, en voor mij is dat een hele geruststelling. Ik dank je hiervoor. Voor mij was het zeker een bijzondere avond. Ben 56 jaar oud en leer nog iedere dag bij, daarom blijft het leven zo spannend!

Met vriendelijke groet: Marian

---

Hallo Gemma,

Het was een hele fijne avond.

De woorden die daar voor mij bij naar boven komen zijn: liefdevol, rust, warmte.

Dank je wel hiervoor!

Groet, Anjes

---

Voor mij was het de eerste keer dat ik op de Augustinusweg was. Er komen was voor mij al een heel avontuur. De Tom Tom joeg me over zandwegen en karsporen, totdat ik niet meer blind voer maar vertrouwde op mijn innerlijk kompas.

Zie daar, de meditatie was al begonnen. Nummer 10 bleek een heel sfeervolle plek te zijn waar het makkelijk viel om je over te geven aan een prettige stem die vertelde dat je niks hoefde te kunnen, niks hoefde te doen, niks hoefde uit te trekken, niks hoefde te simuleren maar dat alles goed was zoals het was. Zo ben ik ook weer naar huis gegaan: ALLES IS GOED ZOALS HET IS! In Brabant zouden we zeggen: ok moi!

Trees Cuppens

Oeffelt

Hoi Gemma

Ik vond het een mooie avond.

Waar ik blij mee ben is jouw natuurlijke manier van doen, geen spirituele kermis....

Alles wat je zei, kon ik me in vinden.

Aards en liefdevol.

dank!, liefs, Jacqueline

---

Met schroom ging ik voor het eerst naar een meditatieavond.

Ik moest mijn plekje eerst nog zoeken.

Heel vlug was ik thuis in de sfeervolle ruimte,  
er hing een hele fijne energie

De meditatie beleefde ik als heel liefdevol.

Het raakte mij

Mijn hart liet zijn pijn voelen.

Een waardevolle avond en beslist niet de laatste.

Ans

---

Hier komt mijn reactie,

Tijdens de meditatie kwam het thema "de eenheid van ons allemaal". Een onplezierige situatie die dagelijks door mijn doen en laten heen slingerd loste op, door er met mijn gedachten heen te gaan, deze te erkennen en te herkennen, en het daarna opzij te zetten. Ja, werkelijk zo lichtvoetig ging het.

Het besef dat ik die wrok en wrevel zelf in stand houd, terwijl het eigenlijk niet alleen door mijn man "veroorzaakt" wordt, maar ook van mij komt, omdat we immers één zijn, alle energie delen, dat besef liet het hele brok negativiteit wegsmelten. Weer thuis voelde ik me licht en vol energie. Ik straalde echte liefde uit, die ik ook weer terugkreeg. Ik hoefde niet meer te vechten en die negativiteit in stand te houden. Ik kon die avond nog een berg werk verzetten.

Dank je wel, Gemma voor de begeleiding in deze ervaring. Na een dag of 2 was de glans helemaal weg en zat ik toch weer met die "oorlogs" uitstraling, waarvan ik denk, dat die echt niet van mij is, maar bij mijn man hoort. De meditatie-avond bij Gemma heeft bij mij iets losgemaakt, mij naar iets laten kijken dat ik vergeten was. De meditatie ging over het hart en dat we met iedereen verbonden zijn en licht. De sfeer die er hing was aangenaam en je kon diep naar je eigen binnenste gaan.

Gemma zelf was heel rustig en de hele avond betrokken bij haar mensen. Ze begroette iedereen persoonlijk en na afloop kreeg je een warme hand of omhelzing. Ze gaf informatie mee voor, tijdens en na de meditatie.

Het was een fijne ervaring.

Iris

Dag Gemma,

De avond was meditatief, dicht bij jezelf komen en vooral het tweede gedeelte was voor mij hartverwarmend. Het kleine meisje wat een verlegen meisje was bloeide op en werd open en lief en omarmde mijn hart. Ze kroop uit haar schulp en durfde de wereld tegemoet te treden, zonder angst, maar met liefde en vertrouwen. We omarmden en zagen elkaar.

Ik voel en draag nu nog steeds het meisje in mijn hart en het voelt goed. Ik mag er ook zijn. De engel beschermt mij en leidt mij, ik heb meer zelfvertrouwen en ben dichterbij mezelf. Elke dag voel ik bewust mijn hart en sta veel momenten hierin stil. Het was een hartverwarmende avond.

Lieve groet,

Willemijn