

## **Verlies van een geliefde**

Verlies van een geliefde, door een pijnlijke scheiding of de dood, kan intense emoties in je wakker maken. Dit kan je partner betreffen of je kind, maar ook een geliefde ouder, broer of zus, of vriend(in). Ook als een dierbare ernstig ziek is, kan er al sprake zijn van toenemend verlies.

Je ziet je geconfronteerd met de intensiteit van de zorg, de angst voor verlies of juist de leegte die je dierbare achter laat. Het gemis van zijn of haar aanwezigheid en van de intieme band. Het van betekenis zijn voor de ander en het gezamenlijke leven dat beëindigd is.

Hoe ga jij er mee om?

Rol je je op als een egel...

...of stort je je in activiteiten of de jacht, om de pijn van het gemis niet te hoeven voelen?

Iedere crisis, van welke aard of omvang ook, is een mogelijkheid tot transformatie en groei.

Schroom niet om je te laten steunen en begeleiden in deze fase van je leven.

Vanuit rusten in Zijn leer je contact te maken met de liefde die altijd beschikbaar is. Dit geeft de ruimte om emoties en gevoelens werkelijk te doorvoelen, terwijl je tegelijkertijd rust in dat wat geheel vrij is van lijden en pijn. Zo leer je op je gemak te raken met pijn en verlies, waarmee het lijden stopt. Door het beoefenen van zo'n open hart, leer je het leven volledig te omarmen, ongeacht wat het op je pad brengt. Met een goede verwerking ontstaat ook een geheel nieuw evenwicht.