

Voor kinderen (8+) en hun
nieuwsgierige ouders



S is van **S**piritualiteit

De belangrijkste spirituele onderwerpen
van A tot Z uitgelegd



Michiel van der Pols
www.doorbraakcoaching.com

Voorwoord

Spiritualiteit is een lastig woord. Je tong struikelt als je het woord wilt uitspreken en de betekenis ervan is misschien een beetje vaag. Want, wat is spiritualiteit nu eigenlijk? Al gauw denk je aan Boeddhabeeldjes, wierrook en felgekleurde edelstenen. Maar is dat dan alles of zit er meer achter? En wat betekenen die spirituele symbolen allemaal en waar komen ze vandaan? Sommige spirituele onderwerpen komen op school misschien wel eens ter sprake, maar over het algemeen is spiritualiteit voor veel mensen in Nederland nog een beetje vaag. Het heeft ook iets zweverigs en mystieks en dat vinden we in ons koude kikkerlandje al gauw een beetje raar.

Toch raken steeds meer mensen geïnteresseerd in spiritualiteit. Er komen steeds meer spirituele beurzen en mystieke winkeltjes, veel mensen doen aan Yoga en op sommige scholen doen ze zelfs aan mediteren. Steeds meer mensen begrijpen dat er meer is tussen hemel en aarde en zoeken naar antwoorden op vragen als: “Wie ben ik?”, “Waar kom ik vandaan?”, “Waarom ben ik hier” en “Waar ga ik naar toe”? Het zijn deze levensvragen die mensen prikkelen om zich toch eens wat meer te verdiepen in spiritualiteit. Want, via de diverse vormen van spiritualiteit kan je antwoorden op deze levensvragen vinden. En dat kan je helpen het leven wat beter te begrijpen en er meer van te genieten. Het leven is immers een fantastische speeltuin waar we allemaal in mogen spelen en leren.

Spiritualiteit is een verzamelnaam voor heel veel verschillende onderwerpen die te maken hebben met het begrijpen van je levenspad. In dit boekje heb ik een aantal onderwerpen die met spiritualiteit te maken hebben bij elkaar gebracht. Elk onderwerp is als een stukje puzzel. Met alle puzzelstukjes kan je die puzzel van spiritualiteit leggen en wordt steeds duidelijker wat spiritualiteit nu eigenlijk is. Ik hoop dat het jouw leven, net zoals de mijne, een stukje mooier maakt.



tekstuitleg



weetje



vraag



woorduitleg





van Astrologie



Je toekomst voorspellen met behulp van de sterren

Als je 's-nachts naar buiten gaat, kan je met een heldere lucht wel duizenden sterren zien. Hoe langer je kijkt, hoe meer je er ziet. De ene ster is wat helderder dan de andere en sommige sterren lijken als een groepje bij elkaar te staan. Al duizenden jaren geloven veel mensen dat de manier waarop deze sterren ten opzichte van de aarde staan het leven op aarde beïnvloedt. De aarde, de sterren en planeten staan niet stil, alles is in beweging. Op het moment van jouw geboorte staan de sterren en planeten dus in een bepaalde en unieke stand. Dit heet een horoscoop - een tekening van de hemel van dat moment. Deze horoscoop zou je bij je geboorte unieke karaktertrekken geven en zelfs je toekomst kunnen voorspellen. Er is nooit bewezen dat het voorstellen van de toekomst met behulp van je horoscoop echt werkt, maar toch geloven er veel mensen in en lezen ze trouw hun horoscoop in een tijdschrift of een krant. Stiekem is iedereen toch wel nieuwsgierig en zoeken de mensen naar antwoorden. Ze hopen hun antwoorden te vinden in een horoscoop. Elke geboortemaand heeft zijn eigen sterrenbeeld. Welk sterrenbeeld heb jij?

Alles op aarde en daarbuiten staat in verband met elkaar. Dus de stand van de sterren om ons heen heeft ook invloed op het leven op aarde. Het onderzoeken van de verbanden tussen alles wat er om ons heen in de hemel gebeurt en het leven op aarde heet astrologie.



Wist je dat: in China andere sterrenbeelden worden gebruikt? Hier wordt jouw sterrenbeeld bepaald door het jaar waarin je geboren wordt, dus niet zoals in Nederland in welke maand. In China heb je het jaar van de rat, tijger, draak, paard, aap, hond, os, konijn, slang, geit, haan en varken.



Hoe zijn de sterrenbeelden eigenlijk vastgesteld?

Het antwoord vind je op bladzijde 98

21 januari – 20 februari

WATERMAN

21 februari – 20 maart

VISSEN

21 maart – 20 april

RAM

21 april – 21 mei

STIER

22 mei – 21 juni

TWEELING

22 juni – 22 juli

KREEFT

23 juli – 23 augustus

LEEUW

24 augustus – 23 september

MAAGD

24 september – 23 oktober

WEEGSCHAAL

24 oktober – 22 november

SCHORPIOEN

23 november – 21 december

BOOGSCHUTTER

22 december – 20 januari

STEENBOK

Het woord astrologie stamt af van het Griekse woord astrologia.
Dit betekent *de theorie van de sterren*.





van Aura

Iedereen heeft een aura, maar weinig mensen kunnen hem zien



Ken je dat gevoel dat als er iemand achter je staat, je die persoon niet ziet, maar wel voelt? Je voelt gewoon dat er iemand achter je staat. Je voelt dan de aura van de ander. Een aura is een energieveld dat om ons hele lichaam heen zit. Iedereen heeft er één, maar weinig mensen kunnen hem zien. Een aura bestaat uit verschillende schitterende kleuren en lagen en zegt iets over hoe je je voelt. Als je verdrietig bent, heeft je aura een andere kleur dan wanneer je blij bent. Je aura wordt gemaakt door de zeven chakra's die in je lichaam zitten. Je aura zit om je hele lichaam heen en kan wel 1 tot 3 meter groot zijn. Hoe beter je je voelt, hoe sterker je energie en dus je aura is. Ook al kan je misschien een aura niet zien, je kunt hem dus wel voelen.

Er zijn mensen met een speciale gave die je aura wel kunnen zien. Zij kunnen je vertellen waar je bijvoorbeeld pijn hebt. Zelf kan je ook proberen bij anderen hun aura te zien. Laat iemand tegen een witte of zwarte achtergrond staan. Kijk dan iets naast het lichaam van die persoon. Als het goed is, zie je dan een kleine doorzichtige waas. Concentreer je dan op deze waas. Als je dit blijft volhouden en oefenen, kan je de kleuren van de aura van de ander, maar uiteindelijk ook die van jezelf gaan zien. Je zal je verbazen over de pracht van de kleuren.

Zien is geloven. Dus als je kan zien dat iedereen, jij dus ook, een aura heeft, verandert dat misschien ook de manier waarop je naar de mensen kijkt. Iedereen heeft een aura en iedereen is dus gemaakt van energie. Dat hebben alle mensen dus met elkaar gemeen. We zijn allemaal gemaakt van dezelfde energie.



Wist je dat: ook dieren en planten een aura hebben? De kleur van hun aura is meestal rood



Bij welke bekende Japanse tekenfilmfiguur speelt de aura een belangrijke rol?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Het woord aura is overgenomen uit het Latijn en betekent licht of uitstraling.





van Bewustzijn



Waarom doe ik de dingen die ik doe?



Bewustzijn zegt iets over hoe jij de wereld om je heen ervaart. Dus wat doet wat je ziet, voelt, hoort, proeft en ruikt met jou? Welke gedachten komen er in je naar boven? Maakt het je blij of word je er boos of verdrietig van? Iedereen heeft zijn eigen bewustzijn. Wat voor de één prettig voelt, kan voor de ander juist niet prettig voelen. Je bewustzijn zegt iets over jouw gevoelens en gedachten. Bewustzijn zit dus eigenlijk in je hoofd, maar wordt gevormd door wat je ogen zien, je oren horen, je neus ruikt, je mond proeft en je lichaam voelt.

Omdat je als mens kan praten, kan je andere mensen vertellen wat er in je hoofd omgaat. Je kan dus je bewustzijn omzetten in spraak. Je bewustzijn kan je ook uiten in bepaald gedrag. Lachen geeft aan dat je blij bent. Huilen geeft aan dat je verdrietig bent.

Heel veel dingen in het leven doe echter ook onbewust. Als je bijvoorbeeld op je fiets zit, ben je er niet bewust van dat je benen aan het trappen zijn en dat je je handen op het stuur hebt. Je fietst gewoon. Zo ben je vaak ook niet bewust van je ademhaling of dat je met ogen knippert. Je doet het gewoon. Pas als er iets ongewoons aan de hand is, wordt je meer bewust. Als je bijvoorbeeld gaat snorkelen op vakantie, ben je wel bewust van je ademhaling. De situatie is namelijk bijzonder. Met een snorkel ademen gaat wat zwaarder en je moet opletten dat je niet te diep onder water gaat.

Het is mooi als je wat meer bewust bent van je eigen gedachten en gedragingen. Vraag jezelf eens af waarom je de dingen doet die je doet. Waarom word je verdrietig in een bepaalde situatie? Waarom zit je nou eigenlijk op school? Die sport die je doet, doe je dat omdat je het echt leuk vindt of doe je het, omdat je vriendjes dezelfde sport doen en je erbij wilt horen? Als je meer bewust bent van hoe je je écht voelt, kan je dit ook veel beter tegen anderen vertellen en betere keuzes maken. Het maakt je leven een stuk prettiger als je bewuster bent.



Wat gebeurt er met je bewustzijn als je gaat slapen?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Wist je dat: er in 1970 een test gedaan is met dieren om te testen of zij ook een bewustzijn hebben? Er werd een grote spiegel voor de testdieren gezet. De apen, dolfijnen, orka's, olifanten en eksters bleken zich bewust te zijn van hun spiegelbeeld. Honden en katten waren zich echter helemaal niet bewust van hun spiegelbeeld.

Bewustzijn stamt af van het Latijnse woord Conscientia.
Dit betekent interne getuigenis.





van Boeddha



Van rijk van buiten,
naar rijk van binnen



Iedereen kent die Boeddhabeeldjes wel. Ze zijn te koop in winkels en staan bij mensen thuis in de kast. Maar wie is die Boeddha nou eigenlijk en wat is Boeddhisme? Het Boeddhisme is een geloof dat begon met de man Siddhartha Gautama. Hij werd bijna 2500 jaar geleden geboren in Nepal. Pas later in zijn leven werd hij Boeddha genoemd. Boeddha was de zoon van een koning en groeide op in een paleis. Daar leefde hij negenentwintig jaar in rijkdom, maar toch voelde hij zich helemaal niet gelukkig. Hij was weliswaar rijk van buiten, maar voelde zich arm en ongelukkig van binnen. Daarom ging hij regelmatig weg van het paleis en zocht hij naar manieren om zich toch gelukkig te voelen. Buiten het paleis zag hij pas hoe het leven écht was en schrok hij van het verdriet en de armoede van de mensen. Veel mensen hadden honger en waren ziek. Hij wilde ze helpen, maar hij wist niet goed hoe hij dat moest doen. Ook vroeg hij zich af waarom zoveel mensen, net hij zoals hijzelf ongelukkig waren. Hoe konden zij zich weer gelukkig voelen?

Boeddha leefde hij een tijd lang helemaal in zijn eentje buiten het paleis en sprak veel met spirituele leraren. Hij ruilde zijn rijke leven in voor een leven vol armoede. Na een lange zoektocht vond hij eindelijk de antwoorden via meditatie. Die antwoorden maakten hem wel gelukkig. Tijdens het mediteren leerde hij namelijk belangrijke levenslessen die hem vertelden waar het in het leven écht om draait en waarom zoveel mensen ongelukkig waren.

Boeddha leerde tijdens het mediteren dat álle mensen lijden en pijn hebben. Dat hoort bij het leven. Maar het gaat erom hoe je daar als mens mee omgaat. Als je accepteert dat pijn nou eenmaal bij het leven hoort, kan je van die pijn leren en toch gelukkig zijn. Natuurlijk is het accepteren van deze pijn niet altijd makkelijk. Daarom heeft Boeddha opgeschreven hoe je dit het beste kan doen. Die lessen heeft hij de rest van zijn leven aan andere mensen doorgegeven en daar is het Boeddhisme uit voortgekomen.



Hoeveel Boeddhisten denk je dat er in Nederland zijn?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Wist je dat: de dikke Boeddhabeeldjes niet Gautama Boeddha uitbeelden, maar een Chinese Boeddha die Pu-Tai heette? Deze Chinese Boeddha trok door China heen om de lessen van het Boeddhisme aan de mensen door te geven. Hij stond bekend om zijn blijdschap en gulheid. Er wordt gezegd dat het extra geluk geeft als je deze Boeddhabeeldjes over hun buik wrijft.



De naam Boeddha betekent "hij die ontwaakt is".





van Chakra



Zeven onzichtbare wielen van energie



Ieder mens heeft zeven chakra's. Een chakra is een onzichtbaar wiel van energie dat in je lichaam zit. Elke chakra zit op een andere plek in het lichaam en heeft een andere kleur. Elke plek van de chakra in je lichaam heeft een eigen functie. De chakra's maken je aura. Zij zorgen voor de energie in en om je lichaam. Om je goed te blijven voelen, is het belangrijk dat deze zeven wielen van energie dan ook goed werken. De chakra's zorgen ervoor dat de energie goed door je lichaam heen gaat.

Als één van de chakra's niet goed werkt, omdat je bijvoorbeeld teveel piekert, kan dat lichamelijke of geestelijke problemen geven. Het is dus belangrijk dat de chakra's goed blijven werken. Dat kan je doen door goed te mediteren, goed te ademen of Yoga te beoefenen. Hierdoor blijven de chakra's goed werken en houden ze je in balans. Zo voel je je weer prettiger en blijer. Als je ergens in je lichaam pijn of last hebt, kan het dus zijn dat je chakra niet goed werkt. Buikpijn hoeft dus niet altijd te betekenen dat je iets verkeerd gegeten hebt. Het zou kunnen betekenen dat je zonnevlechtchakra niet goed werkt.

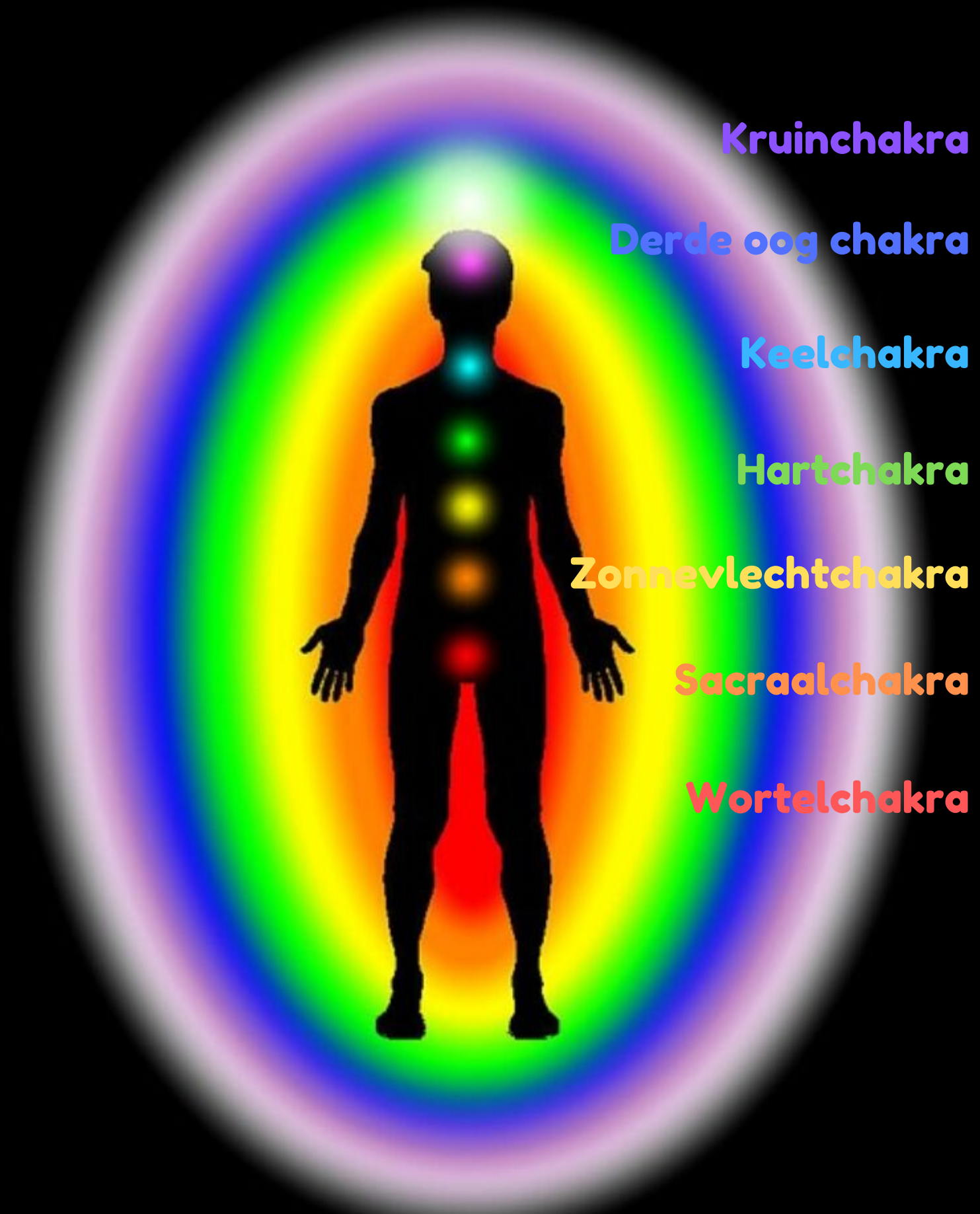


Wist je dat: de kleuren van de chakra's overeenkomen met de kleuren van de regenboog? Rood is bij een regenboog de binnenste kleur en violet de buitenste kleur.



Naar welke kant draaien de chakra's? Linksom of rechtsom?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Chakra is een woord uit India dat ook wel cirkel of wiel betekent.
Een chakra is dus een wiel van energie.





van Channelen



Deuren openen naar verborgen kennis



Channelen is een manier om contact te maken met je eigen ziel, je gids of de (bescherm-) engelen om je heen. Iedereen kan dit, maar je moet het wel goed oefenen. De één kan het ook wat beter dan de ander. Er zijn mensen die dit heel goed kunnen. Zij worden mediums genoemd. Deze mediums kunnen met channelen bijvoorbeeld in contact komen met overleden personen. Ze kunnen dan boodschappen doorgeven aan de mensen op aarde die nog vragen hebben of erg verdrietig zijn, omdat iemand overleden is. In Nederland zijn hier ook een aantal televisieprogramma's over gemaakt met bekende mediums als Derek Ogilvie en Char.

Maar iedereen kan channelen. Of je hier nu een gave voor hebt of niet. Om te kunnen channelen, moet je je goed concentreren, zelf zo min mogelijk denken en open staan voor contact. Via dit contact kan je inzichten en kennis krijgen, maar alleen als jij dit echt wilt en vol vertrouwen bent. Je gidsen helpen je bij dit proces, dus je staat er niet alleen voor. Die inzichten kunnen gaan over je leven, de lessen die je hier op aarde hebt te leren, maar ook over realiteit hier op aarde. Alles gebeurt heel liefdevol en met veel plezier. Het opent de deuren naar verborgen informatie. Tijdens het channelen ben je niet aan het slapen of buiten bewustzijn. Je bent er gewoon helemaal bij en klaarwakker. Het moeilijkste is het verschil te weten tussen jouw eigen gedachten of de inzichten die je krijgt van anderen. Er is veel oefening en vertrouwen voor nodig om dat verschil goed te kunnen voelen



Wist je dat: sommige mensen zeggen dat ze via channelen contact hebben gehad met buitenaarde wezens?



Welke bekende Nederlandse medium woonde in Tiel, hield daar grote bijeenkomsten en stond bekend om haar lange paarse jurken?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Channelen is een Engels woord en betekent concentreren of kanaliseren.
Je concentreert je dus op het leggen van contact met anderen





van Dalai Lama



Veertien levens, één ziel



De Dalai Lama is de spirituele leider van het Boeddhisme in Tibet. In 1391 is de eerste Dalai Lama geboren. Hij was de oprichter van het grootste klooster in Tibet. Hij stierf in 1475 en sindsdien geloven de Tibetanen dat elke keer een nieuwe Dalai Lama geboren wordt met dezelfde ziel. Dus de ziel van de Dalai Lama wordt elke keer weer opnieuw geboren in een nieuw lichaam. De Tibetanen geloven dat hij dit doet om de mensen op aarde te helpen. Een Dalai Lama wordt dus niet gekozen via verkiezingen, maar door reïncarnatie. De huidige Dalai Lama is de 14de Dalai Lama en heet Tenzin Gyatso. Hij is in 1935 geboren kort nadat de 13de Dalai Lama overleden was. Hij werd als de nieuwe Dalai Lama opgespoord toen hij nog maar twee jaar oud was. Visioenen en dromen hadden degenen die op zoek waren naar de nieuwe Dalai Lama naar hem toe gebracht. Pas nadat hij een aantal testen goed had volbracht, werd hij als de nieuwe Dalai Lama benoemd. Bij die testen moest hij onder andere een aantal voorwerpen van de vorige Dalai Lama's herkennen. Elke Dalai Lama heeft een bijzonder levensverhaal. Zo ook Tenzin Gyatso. In 1950 viel het buurland China met zijn leger Tibet aan. China wilde Tibet bij hun land voegen. Na jaren van tevergeefs onderhandelen, moest de Dalai Lama in 1959 het land uitvluchten. Hij wilde niet dat Tibet een onderdeel van China zou worden en was het niet eens met de eisen die China aan hem stelde. Sindsdien leeft de Dalai Lama in India en mag hij van China niet meer terug naar Tibet. Nu is hij al een oude man aan het worden. China wil als deze Dalai Lama overlijdt meebepalen wie de 15de Dalai Lama wordt. Tot die tijd blijft de huidige Dalai Lama zijn best doen Tibet weer vrij te krijgen en reist hij de hele wereld rond om steun te verwerven.

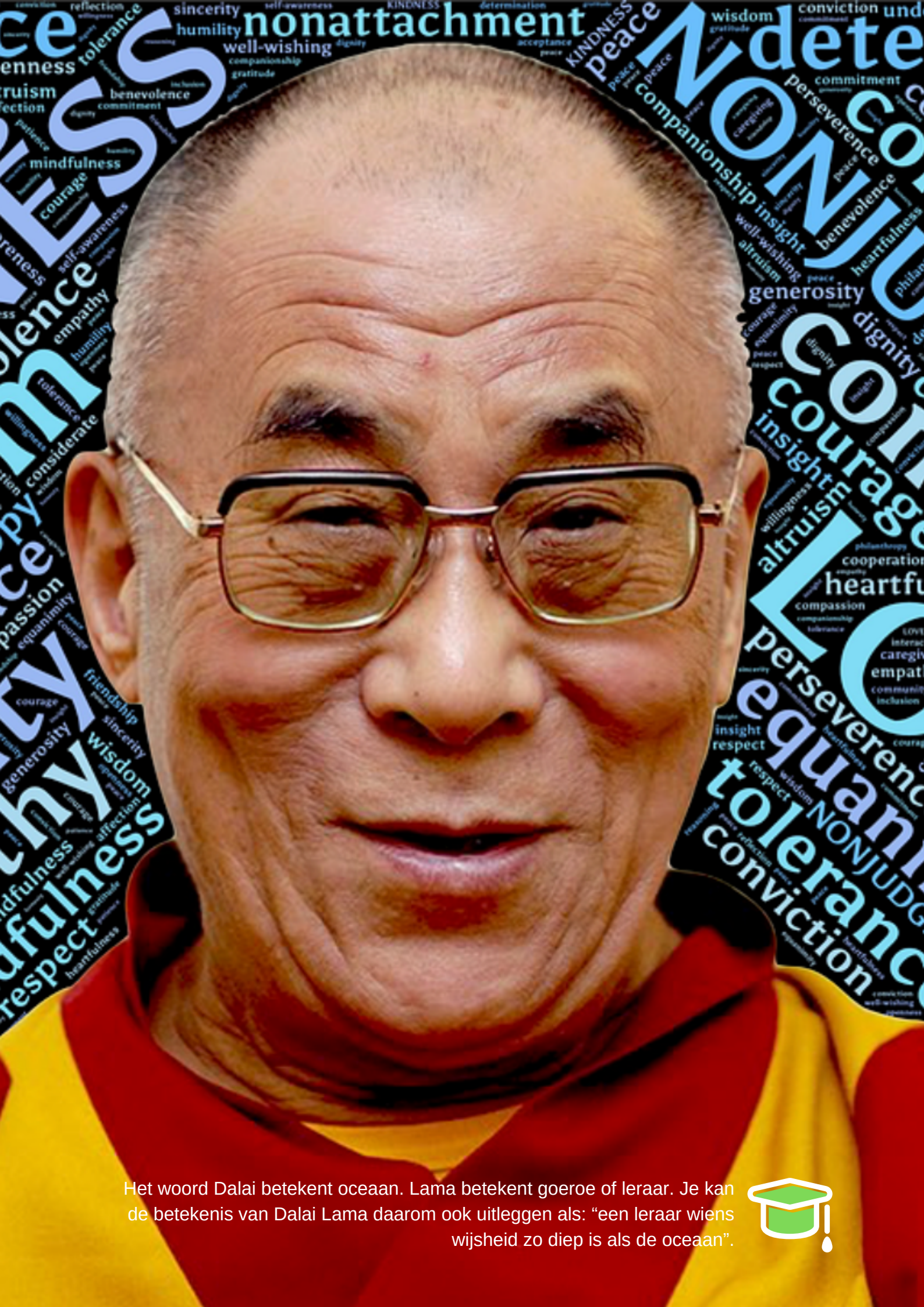


Wist je dat: de Dalai Lama in 1989 de Nobelprijs voor de Vrede heeft ontvangen? Hij kreeg deze prijs, omdat hij altijd zonder geweld heeft geprobeerd Tibet te bevrijden.



Hoe heet de film die in 1997 is uitgebracht en het verhaal vertelt van een Oostenrijkse bergbeklimmer (acteur Brad Pitt) die de 14de Dalai Lama ontmoet?

Het antwoord vind je op bladzijde 98





van Droom



Een film van je eigen gedachten



Iedereen droomt. Ook al weet je er als je wakker wordt niets meer van, je hebt écht gedroomd. Dromen zijn erg interessant, want achter al die, soms bizarre dromen, zit een verhaal. Het bijzondere van dromen is dat de beelden niet gemaakt worden door je wat je ogen zien, maar door je hersenen. Je droom is een soort film van je eigen gedachten. Het mooie is dat er in je droom geen regels zijn. Soms kan je vliegen en soms ben je heel sterk. Alles is mogelijk. Maar de meeste dromen geven aan wat ons bezig houdt in het dagelijkse leven. Als je ergens bang voor bent, kan dat in je dromen terug komen. Je droomt en voelt dan ook dat je echt bang bent. Maar je kan ook dromen over situaties of mensen waar je heel blij van wordt. Je kan dan ook echt blij wakker worden.

Tijdens het slapen zijn er vier fasen waar je doorheen gaat. Je begint met wat te doezelen, daarna kom je in een lichte slaap, daarna in een diepe slaap en vervolgens in een REM-slaap. REM staat voor Rapid Eye Movement (snelle oog beweging). Terwijl je je ogen dicht hebt, bewegen je ogen van links naar rechts en van boven naar beneden. Dit is ook de fase waarin je droomt en je hersenen erg hard werken. Deze fase duurt ongeveer twintig minuten. Daarna beginnen de vier fasen weer opnieuw. Zo komt het dat je misschien wel vier tot vijf keer per nacht in de fase van de REM-slaap komt. En elke keer droom je weer iets anders. Als in de REM-slaap wakker gemaakt wordt, dan kan je vaak de droom nog goed herinneren. Als je wakker gemaakt wordt in een andere fase, dan is dat vaak een stuk moeilijker.

Mensen hebben nog veel vragen over de reden waarom we dromen. Over het algemeen wordt gedacht dat we in onze dromen vooral bezig zijn met het verwerken van alledaagse dingen. Maar veel mensen geloven dat we iets van onze dromen kunnen leren. Misschien is het zelfs een manier van je gids of beschermengel om iets duidelijk te maken. Met verhalen en symbolen worden dan tips gegeven voor ons leven op aarde. Wat is de laatste droom die jij je kan herinneren? Schrijf je dromen eens op als je wakker wordt. Kijk daar later nog eens naar terug. Snap je je droom dan misschien wat beter?



Bepaalde symbolen in je droom hebben een betekenis. Als je droomt over een auto, wat zou dat dan kunnen betekenen?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Wist je dat: de indianen geloven dat hun genezer (sjamaan) via zijn dromen in contact staat met de geestelijke wereld?

Het is onduidelijk waar het woord droom vandaan komt. Er zijn verschillende theorieën. Het kan bijvoorbeeld afgeleid zijn van het Engelse woord dream, wat ook wel vreugde betekent. Of van het oud-Nederlandse woord draugma wat bedreigen betekent. We weten het dus gewoon niet.





van Edelsteen



Elke edelsteen heeft zijn eigen verhaal



Edelstenen staan al eeuwenlang bekend om hun speciale krachten. Uit opgravingen blijkt dat onze voorouders edelstenen als sieraden of amulet gebruikten. Edelstenen kunnen problemen of klachten verzachten. Ze zijn nooit een vervanging voor een medicijn!

Edelstenen kunnen op verschillende manieren ontstaan. De mooiste en helderste edelstenen ontwikkelen zich diep in de aarde als vloeibaar steen (magma) langzaam afkoelt en onder enorme druk samengeperst wordt. Door aardverschuivingen kunnen de edelstenen eeuwen later meer aan de oppervlakte komen. Ze worden daarom ook vooral gevonden in gebieden waar vulkanen actief zijn (geweest). De kans dat je edelstenen in Nederland vindt, is daarom wel heel erg klein. De kleuren van de edelsteen worden gemaakt door de metalen die in de steen zitten. IJzer maakt een edelsteen bijvoorbeeld paars. Maar combinaties van verschillende metalen geven andere kleuren.

Je kan edelstenen bij je dragen, maar je kan ze ook thuis op een speciale plek leggen. Je kiest een edelsteen uit op de unieke werking waar jij net behoefte aan hebt. Maar je kan ook een edelsteen kiezen die goed past bij je sterrenbeeld. Of je pakt de steen die voor jou het prettigste voelt. Als je edelstenen in huis hebt, is het goed ze regelmatig in koud stromend water af te spoelen. Edelstenen kunnen namelijk ook negatieve energie opnemen. Met het koude water spoel je die negatieve energie ervan af. Als het volle maan is, kan je de stenen een nachklang in direct maanlicht neerleggen, zodat ze opgeladen worden. Zo krijgen de edelstenen weer nieuwe positieve energie.

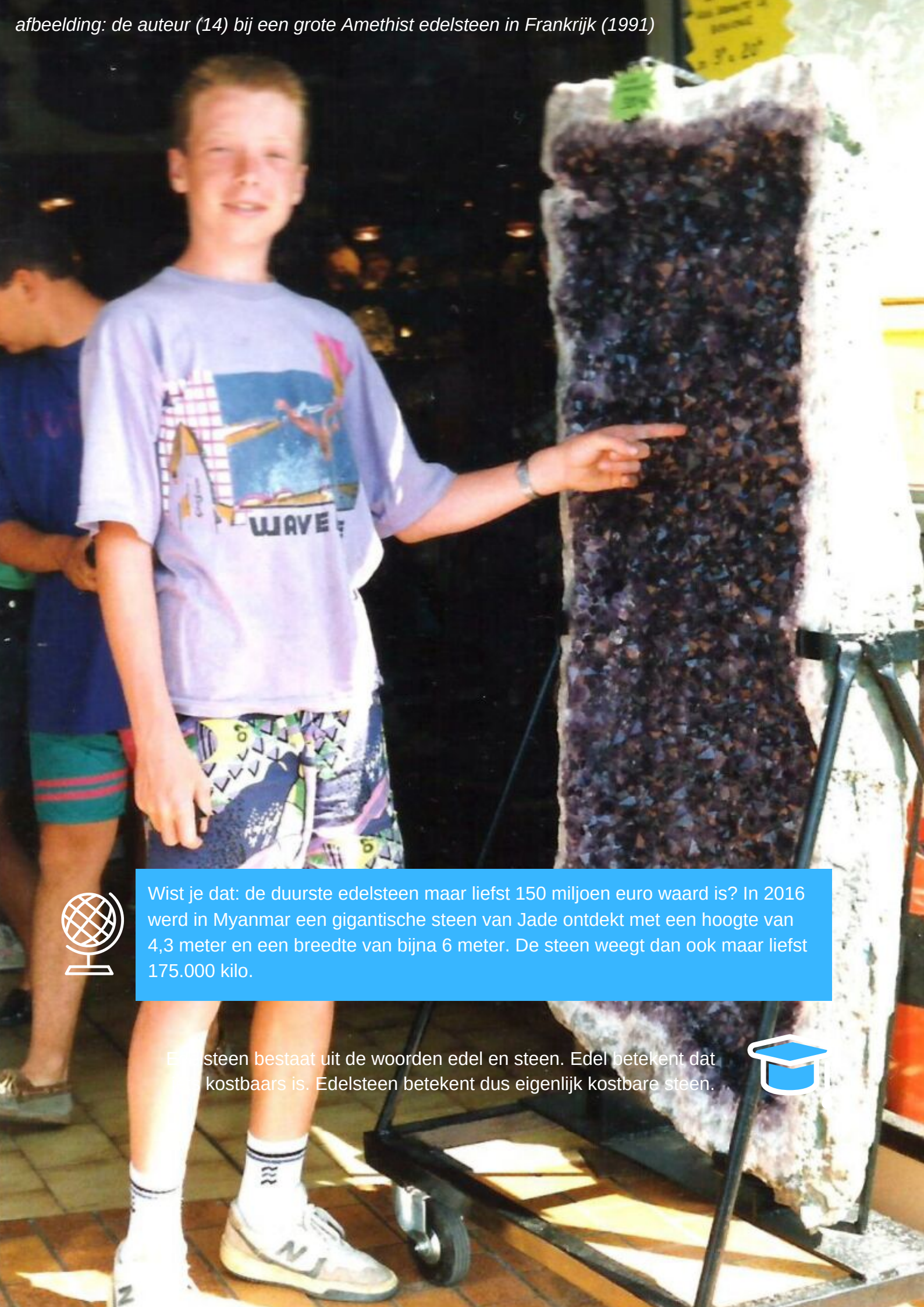
Elke edelsteen heeft zijn eigen genezende werking. Een Agaat of Jaspis werkt goed bij je wortelchakra, een Bergkristal of Seleniet werkt goed bij je kruinchakra. Een Amethyst verlicht hoofdpijn en Fluoriet beschermt je tegen negatieve energieën. En zo zijn er wel meer dan honderd soorten edelstenen.



Wat is het bedrag dat in 2017 voor de Pink Star diamant op een veiling in Hongkong betaald werd? Dit is het hoogste bedrag dat ooit voor een diamant op een veiling is betaald.

Het antwoord vind je op bladzijde 98

afbeelding: de auteur (14) bij een grote Amethist edelsteen in Frankrijk (1991)



Wist je dat: de duurste edelsteen maar liefst 150 miljoen euro waard is? In 2016 werd in Myanmar een gigantische steen van Jade ontdekt met een hoogte van 4,3 meter en een breedte van bijna 6 meter. De steen weegt dan ook maar liefst 175.000 kilo.

Edelsteen bestaat uit de woorden edel en steen. Edel betekent dat kostbaars is. Edelsteen betekent dus eigenlijk kostbare steen.





Stel een vraag en de engelen zullen je helpen



Zowel in de Bijbel, als in de Koran komen engelen voor. Al eeuwenlang wordt er geschreven en gesproken over engelen, terwijl eigenlijk niet helemaal duidelijk is wat een engel is. Vaak worden engelen omschreven als mysterieuze, zeer vredige en liefdevolle wezens die de mensen op aarde proberen te helpen. Ze worden afgebeeld als mensen in witte gewaden met grote vleugels op hun rug. Vrijwel in alle boeken wordt geschreven dat het boodschappers uit de hemel zijn. Er zijn mensen die zeggen een engel in een droom of visioen te hebben ontmoet. Deze mensen geven aan dat een engel eerder een soort energie van helder licht is en helemaal geen lichaam heeft. Omdat dit licht zo fel en groot is, lijkt het net alsof er in het licht vleugels te zien zijn.

Er zijn geen bewijzen dat engelen echt bestaan. We moeten afgaan op de verhalen en ervaringen van mensen die in hun leven een engel hebben ontmoet. Zij geven aan dat engelen alleen maar het beste met je voor hebben en je helpen wanneer je ze om hun hulp vraagt. Ze staan altijd voor je klaar, maar je moet wel zelf om die hulp vragen. Aan een nieuwe spelcomputer of een goed cijfer op school helpen de engelen je niet. Ze helpen je wel door je energie of nieuwe inzichten te geven.

Iedereen kan contact leggen met de engelen. Omdat kinderen nog zo puur zijn, lijkt dit voor hen makkelijker te gaan dan voor volwassenen. Stel duidelijk je vraag aan de engelen en wees eerlijk over wat je hiermee wilt bereiken.



Wist je dat: de uitdrukking “een engeltje op je schouder hebben” echt afgeleid is van het geloof in beschermengelen? Iedereen heeft schijnbaar een beschermengel die aan jouw zijde/schouder staat.



Zijn engelen mannelijk of vrouwelijk?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Het woord engel stamt af van het Griekse woord ángelos,
dat boodschapper betekent.





van Fee



Bijgeloof of verloren natuurkennis?



Feeën komen net als engelen al eeuwenlang voor in verhalen en religies. Tegenwoordig bedoelen we met een fee een soort mystiek, vriendelijk, vaak vrouwelijk en goddelijk wezen dat nauw in contact staat met de natuur. Vaak wordt een fee net als een elfje afgebeeld met vleugels op de rug. Ze komen voor in een bos, maar er wordt ook gezegd dat ze in water en zelfs in vuur gezien worden. Het geloof bestaat dat feeën er zijn om mensen te helpen. Het is onduidelijk hoe het beeld van een fee nou werkelijk is ontstaan. Mogelijk stammen de feeën af van de drie schikgodinnen uit de Griekse mythologie. De schikgodinnen bepaalden volgens de oude verhalen het lot van de mensen.

Feeën worden vaak in één adem genoemd met elfjes. Alleen worden feeën vaak wat groter afgebeeld. Ze komen geregeld in sprookjes voor. Een sprookje in het Engels heet dan ook een Fairy tale (een verhaal over feeën). Feeën worden net als kabouters, trollen en elfjes gezien als natuurwezens die kunnen toveren en in contact staan met andere dimensies. Elk natuurwezen heeft zijn eigen taak bij het verzorgen van de bomen en planten. De feeën zouden de bomen en planten laten groeien door ze licht en energie te geven. Zonder natuurwezens zouden bomen en planten niet bestaan.

Komen feeën alleen in verhalen voor of bestaan ze echt? Er gaan verhalen dat mensen feeën horen en zien in bossen. Een betere uitleg is misschien dat een fee een vorm van energie is die je voelt als je in alle stilte en alleen in de natuur bent. Ga maar eens heel stil in een bos zitten. Je hoort wat geritsel, je voelt dat de natuur leeft, ademt en beweegt, een windvlaag gaat door je haar en vogels en insecten vliegen door de lucht. Al lopende door het bos zie je in je ooghoeken soms iets bewegen. Je kijkt, maar je ziet niks. Was het verbeelding? Of was het toch iets anders?



In welk sprookje komen de goede feeën Flora, Fauna en Mooiweertje voor?



Wist je dat: er soms in een bos of op een grasveld in een nacht tijd een ring van paddenstoelen kan ontstaan? De ring kan wel een doorsnede van 10 meter hebben en wordt in het Engels een fairy ring, (een elvenring) genoemd. Er gaan verschillende oude verhalen over deze elvenringen rond, elk met veel geheimzinnigheid. Vrijwel allemaal leggen de verhalen een link naar elven en feeën, maar hoe deze elvenringen gemaakt worden, weten we niet.

Het woord fee bestaat in Nederland pas vanaf de 18de eeuw. Het woord stamt af van het Franse woord *fée*. Het Franse woord stamt weer af van het Latijnse woord *fatum* dat lot betekent.



F

van Filosofie



Met elkaar praten over de grote vragen van het leven



Een filosoof is iemand die heel veel kennis wil hebben met als doel het leven beter te begrijpen. Deze kennis krijgen filosofen door veel te studeren, maar vooral door veel te praten met anderen. Hier is zelfs een werkwoord voor bedacht: filosoferen. Dus: veel nadenken en praten over de grote vragen van het leven en de zin van ons bestaan. Eén van de bekendste en oudste filosofen is Socrates. Dit was een filosoof die 2400 geleden in Griekenland woonde. Zijn belangrijkste inzicht was dat de basis voor echte wijsheid de kennis van jezelf is. Want, zo dacht hij, als je jezelf niet eens kent, wat is dan de rest van je kennis waard? Hij wilde dat de mensen om hem heen zelf gingen nadenken over wat ze nu echt van dingen vonden. Hij vond dat de mensen teveel anderen napraatten en zelf te weinig nadachten. Zijn motto was dan ook: "ken uzelf".

Eén van de bekendste leerlingen van Socrates was de filosoof Plato. Socrates heeft niets van zijn ideeën en inzichten opgeschreven. Plato heeft dat wel gedaan. Jarenlang filosoferen heeft hij op papier gezet en zo heeft hij een enorme hoeveelheid kennis nagelaten. Ook opende hij een school om de lessen van filosofie te kunnen doorgeven. Deze academie was de eerste georganiseerde school van Europa. De bekendste leerling van deze school was de filosoof Aristoteles. Ook Aristoteles heeft heel veel lessen nagelaten die zelfs tegenwoordig nog gebruikt worden.

Natuurlijk zijn er nog veel meer bekende filosofen geweest die van invloed zijn geweest op de geschiedenis, zoals: Boeddha (Tibet), Machiavelli (Italië), Rousseau (Zwitserland), Nietzsche (Duitsland), Descartes (Frankrijk), Karl Marx (Duitsland) en Erasmus (Nederland). Ook nu nog zijn er overal in de wereld filosofen aan het filosoferen om de wereld te begrijpen en mooier te maken.



Wist je dat: de filosoof Socrates stierf, omdat hij een gifbeker leeg moest drinken? Hij weigerde te stoppen met filosoferen en werd door de Atheense rechtbank daarom tot de dood veroordeeld.

Filosofie betekent houden van wijsheid. Het stamt af van het Griekse woord philosophia, waarbij filo houden van en sophia wijsheid betekent.



In welk land leefde de filosoof Confucius?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



van Gids



Je gids is je allerbeste vriend



Voordat je hier op aarde geboren wordt, maak je afspraken over welke levenslessen je wilt leren. Bijvoorbeeld de les dat je meer vertrouwen mag hebben of de les wat onvoorwaardelijke liefde is. Je maakt deze afspraken met je gids. Je gids is een oude ziel, die zelf al veel levens op aarde heeft gehad en die jou nu helpt en begeleidt om jouw levenslessen op aarde echt te leren. Gidsen bezitten die kennis inmiddels en kunnen die met je te delen. Ze spreken dus uit ervaring. Jouw gids kent je door en door en zal je gedurende jouw leven op aarde waarschuwingen geven en je rust en troost bieden. Jij en je gids kennen elkaar al uit eerdere levens, dus jullie band is erg hecht. Vaak heeft een mens meer dan één gids. Elke gids heeft zijn eigen specialiteit. Je gids is dus geen mens (meer), maar een ziel. Een gids wordt vaak verward met een beschermengel. Een gids is geen engel. Sommige mensen kunnen hun gids zien, anderen kunnen hun gids voelen of horen. Vooral kinderen zijn in staat goed contact te maken met hun gids. Soms lijkt je wel een soort hardop uitgesproken gedachte in je hoofd te horen. Je denkt dat je het zelf bent, maar de kans is groot dat dit je gids is. Hoe meer je je bewust bent van je gids, hoe beter je contact kan maken.

Een gids bepaalt niet wat er in jou leven gebeurt. Dat doe je zelf. Jij maakt keuzes en neemt beslissingen. Je gids kan je wel helpen door je inzichten te geven, zodat je het leven en de gebeurtenissen om je heen beter begrijpt. Je gids heeft altijd het beste met je voor en is als het ware je beste vriend. Als je contact wilt maken met deze vriend, doe je dat niet zoals je dat met mensen doet. Je hoeft dus niet te praten, maar je kan dit in gedachten doen. Voer in gedachten een gesprek met je gids. Iedereen kan dit, maar niet iedereen doet dit of is zich bewust van het bestaan van gidsen.

Naast deze gids die vanaf je geboorte al bij je is, zijn er andere gidsen om je heen die je steun en energie geven als je het moeilijk hebt. Dit zijn de zielen van degenen die in je huidige leven overleden zijn en je willen helpen. Zij zijn na hun dood nog erg met je begaan en hebben zich voorgenomen jou gedurende je leven bij te staan. Zie ze maar als een soort hulpgidsen.



Voorspellen gidsen de toekomst?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Wist je dat: ze in sommige landen geloven dat gidsen in de vorm van een dier voorkomen? Dit worden krachtdieren genoemd. Vaak is dit een beer, wolf of een adelaar. Maar ze komen ook voor als een kleiner dier, zoals een slang, muis of eekhoorn.

Het woord gids is op meerdere manieren uit te leggen, je hebt bijvoorbeeld een telefoongids of een reisgids. Ook bestaan er gidsen die rondleidingen geven in een museum of door een stad. Maar hier hebben we het over een niet-menselijke gids die je begeleidt en helpt op je levenspad





van Goeroe



Mensen helpen zonder er zelf beter van te willen worden

Een goeroe is een spiritueel leraar. Zie het als een leraar die op school les geeft, maar dan niet in Aardrijkskunde, Biologie of Engels, maar in spirituele en universele levenslessen. Een goeroe staat niet persé voor een klas, maar bereikt met zijn ideeën en woorden duizenden mensen door het schrijven van boeken en het geven van presentaties en interviews.

Een goeroe is zich meer dan anderen bewust van wat er in de mensen, op aarde en in het universum gebeurt en wil zijn lessen en inzichten met andere mensen delen, zodat ook zij ervan kunnen leren. Goeroes hebben als doel anderen te helpen zonder er zelf beter van te worden. Meestal sluiten ze zich niet aan bij een bepaald geloof. Ze laten de mensen gewoon vrij in wat ze willen geloven. Ze weten dat ieder mens gelijk is, wat voor achtergrond, geloof of geslacht iemand ook heeft.

Bekende spirituele goeroes zijn Boeddha, Dalai Lama en Gandhi. Maar er zijn ook meer moderne goeroes zoals Eckhart Tolle. Helaas zijn er ook veel voorbeelden van zogenaamde goeroes die eigenlijk alleen maar uit zijn op geld en macht. Door hun gedrag worden de echte goeroes niet altijd even serieus genomen.



Wist je dat: het woord goeroe ook vaak gebruikt wordt om voorlopers op andere gebieden, zoals internet, kledingmode of in de muziekwereld te benoemen? Zij worden dus internetgoeroe, kledinggoeroe of muziekgoeroe genoemd.



Wie noemt zichzelf de positiviteitsgoeroe van Nederland?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Goeroe, ook wel geschreven als Guru, is een woord afkomstig uit het Sanskriet en het betekent letterlijk zwaar.





van Handlezen

Je toekomst voorspellen door je hand te lezen?



Al eeuwenlang gelooft men dat de lijnen in je handen en je vingers, maar ook de vorm van je hand iets kunnen zeggen over je eigenschappen en je karakter. Veel mensen geloven dat je met handlezen ook je toekomst kan voorspellen en dat je kan zien hoe oud je wordt. Dat is echter een fabeltje. Je handen kunnen je wel iets zeggen over hoe je nu in het leven staat (je rechterhand), wat je er in je onderbewustzijn allemaal afspeelt en wat je verborgen talenten zijn (linkerhand). Elke hand is, net zoals je vingerafdruk, echt uniek. De lijnen en de vorm van de rechter- en linkerhand kunnen zelfs van elkaar verschillen.

Je hebt in je hand tien verschillende lijnen, waarvan de levenslijn, de hartlijn en de hoofdlijn de belangrijkste zijn. De levenslijn zegt iets over je gezondheid en over hoe je je voelt. Deze lijn zegt dus niets over hoe lang je leven zal zijn, het zegt iets over de kwaliteit van je leven. De hartlijn zegt iets over de werking van je hart, maar ook over je gevoelens en de liefde. De hoofdlijn zegt iets over hoe je denkt, hoe slim je bent, hoe goed je kan leren en hoe je communiceert.

Net zoals astrologie is nooit bewezen dat handlijnkunde echt werkt. Maar ook over handlijnkunde zijn er veel boeken geschreven die uitleggen wat je handen over jou als persoon zeggen. Het is net als astrologie een manier van mensen om antwoorden te krijgen op levensvragen.



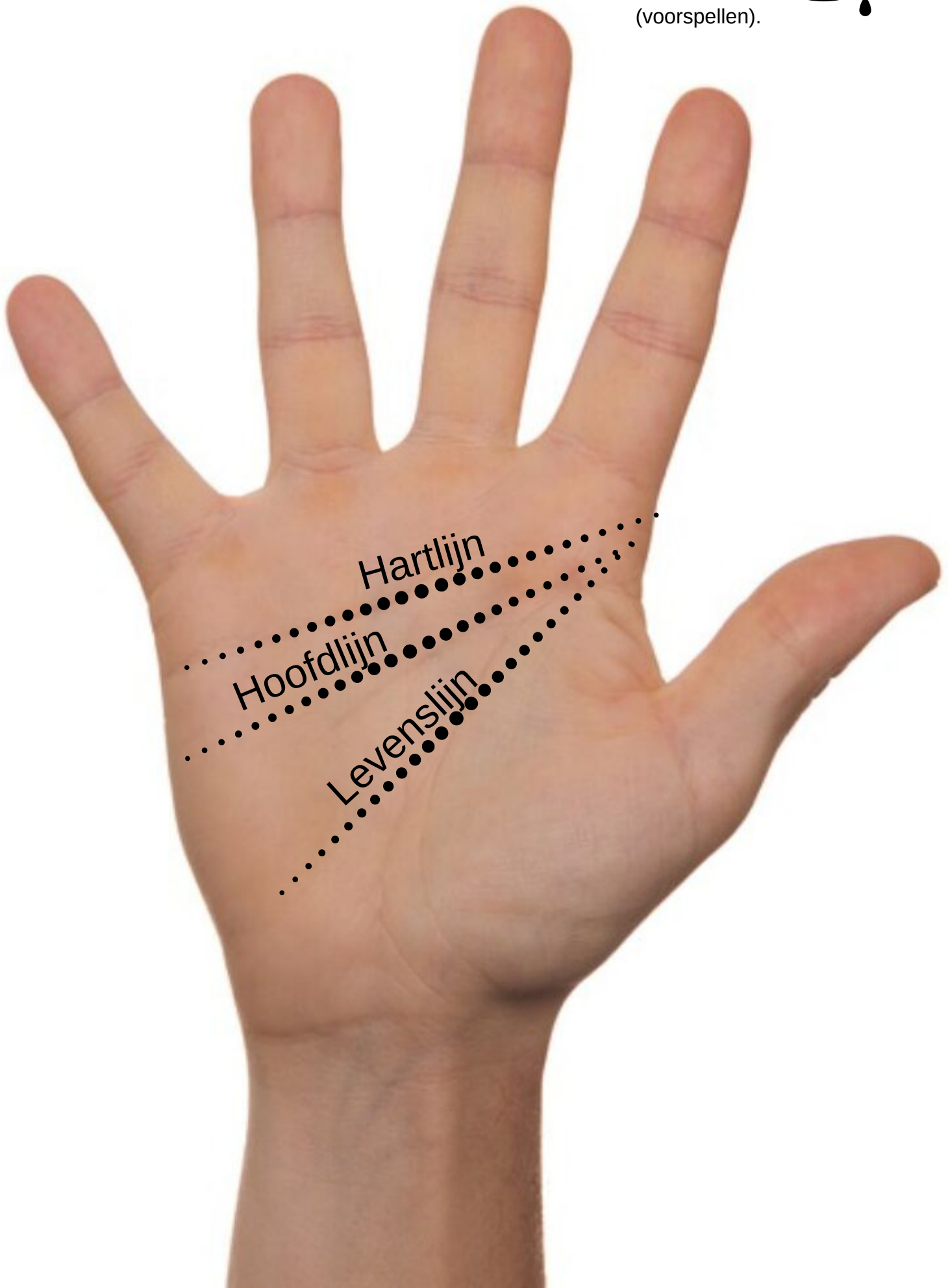
Wist je dat: de lengte van je vingers ook veel zegt over wie je bent? Een korte duim geeft bijvoorbeeld aan dat je wat meer verlegen bent. Is je duim wat langer? Dan heb je meer succes in je werk en in de liefde.

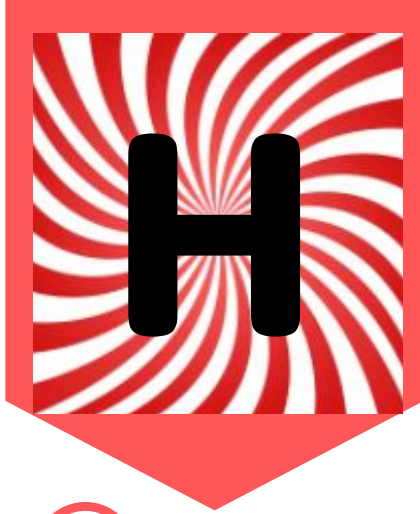


Blijven de lijnen in je handen heel je leven hetzelfde?

Het antwoord vind je op bladzijde 98

Handlezen wordt ook wel handlijnkunde of chiromantie genoemd.
Chiromantie stamt af van de Griekse woorden cheir (hand) en manteia
(voorspellen).





van Hypnose

Je angsten kwijtraken onder hypnose?



Je hebt het vast wel eens meegemaakt. Het moment waarop je zo ingespannen met iets bezig bent, dat je niet hoort dat er iemand anders de kamer ingelopen is. Je bent zo geconcentreerd, dat je alles om je heen vergeet. Je bent in een soort trance. Deze trance is eigenlijk een vorm van hypnose. Dus iedereen kent hypnose wel. Je kan jezelf hypnotiseren, maar je kan dit ook onder begeleiding van een expert (hypnotiseur) doen. Een hypnotiseur kan je onder hypnose helpen om bijvoorbeeld van een vervelende gewoonte af te komen of een stuk uit het verleden weer opnieuw te beleven. Tijdens de hypnose ben je erg rustig en ontspannen zodat je heel geconcentreerd kunt nadenken.

Zo kunnen er dingen uit je leven naar boven komen die je in een normale situatie niet meer zo snel zou herinneren. Er zijn mensen die willen stoppen met roken en door hypnose nooit meer een sigaret hebben gerookt. Maar ook als je bang bent voor bijvoorbeeld spinnen, zou je onder hypnose van deze angst af kunnen komen.

Waarschijnlijk heb je namelijk ooit als kind iets meegemaakt met een spin waardoor je zo bang bent geworden. Een hypnotiseur kan je helpen door onder hypnose terug te gaan naar die ervaring. Omdat je nu ouder bent, maar wel hetzelfde moment opnieuw beleeft, kan je nu ervaren dat er destijds helemaal geen reden was om bang te zijn voor die spin. Met hypnose maak je een negatieve herinnering weer positief. Zo kan je van je angst worden afgeholpen.

Er gaan veel fabeltjes over hypnose. Dit wordt onder andere veroorzaakt door alle hypnoseshows op televisie. Die zijn bedoeld om mensen te vermaken, niet om mensen te helpen. De mensen zijn tijdens hypnoseshows wel echt onder hypnose.



Wist je dat: hypnose op slaap lijkt, maar dit echt niet hetzelfde is? De hersenen zijn tijdens hypnose veel actiever dan tijdens de slaap.



Welke in Aruba geboren hypnotiseur werd bekend door zijn optredens in vele Nederlandse televisieshows?



Hypnose stamt af van het Griekse woord hypnos wat slaap betekent.





van Innerlijke vrede



Je bent precies goed zoals je bent

Innerlijke vrede heb je op het moment dat je alles accepteert zoals het is en je je hart openstelt voor jezelf en iedereen. Het hebben van innerlijke vrede is iets waar veel mensen naar streven. Veel mensen, misschien zelfs wel de meeste mensen, zoeken innerlijke vrede in het hebben van een goede baan, een mooie auto, veel op vakantie gaan en dure kleren kopen. Dat kan wel heel prettig zijn, maar vaak komen ze erachter dat ze hier geen innerlijke vrede mee bereiken. Ook bereik je geen innerlijke vrede met een mooi uiterlijk of het aantal likes op Facebook of Instagram. Innerlijke vrede bereik je ook niet door te doen wat jij denkt dat anderen van je willen of door altijd maar altijd te doen “zoals het hoort”.

Innerlijke vrede bereik je niet van buitenaf, maar vanuit jezelf. Jij bent uniek. Jij bent je eigen persoon, je hebt je eigen leven en je hebt je eigen bewustzijn. Accepteer wie je bent, je bent namelijk precies goed zoals je bent! Om die innerlijke vrede te hebben, zal je moeten beginnen om eerst lichamelijk en geestelijk rustig te worden. Als je in die staat van rust bent, kan je je beter concentreren en echt voelen wie je bent en wat je wilt. Om die rust te bewaren, zal je je angsten moeten loslaten. Bijvoorbeeld angst voor wat anderen van je vinden of de angst om fouten te maken. Jij bent mooi zoals je bent en fouten maken hoort erbij. Sterker nog, als je fouten maakt, leer je. Wees ook niet bang voor kritiek van anderen. Deze kritiek zegt veel meer over hunzelf dan over jou. Geloof in jezelf! Als je innerlijke vrede hebt en je weet die vast te houden, beïnvloedt dat niet alleen jouw leven, maar ook het leven van de mensen om je heen. Jij kan er voor kiezen jezelf en de wereld waarin je leeft te omarmen en volledig te accepteren. Hier wordt je leven een stuk prettiger van. Natuurlijk is dat niet altijd even gemakkelijk. Want in je leven zullen er ook dingen gebeuren die niet zo leuk of zelfs heel verdrietig zijn. Als je ook dit, zoals Boeddha jarenlang heeft uitgelegd, probeert te accepteren en snapt dat tegenslagen bij het leven horen en dat je hiervan kan leren, bereik je eerder innerlijke vrede. Als je die innerlijke vrede ook bij tegenslagen weet te behouden, zal het ermee omgaan veel makkelijker zijn.



**Wie heeft gezegd: “de voornaamste eigenschap van geluk is vrede.
Innerlijke vrede.”?**

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Wist je dat: meer lachen een makkelijk hulpmiddel is om innerlijke vrede te bereiken?



Innerlijk betekent wat je voelt en denkt. Innerlijke vrede is dus vrede en rust hebben in wat je voelt en denkt.





van Intuïtie



“Had ik maar naar mezelf geluisterd!”

Intuïtie is iets weten, zonder daar bewust over nagedacht te hebben. Je weet of iets waar of niet waar is, je voelt het gewoon, al weet je niet goed waar het vandaan komt. Intuïtie is een soort stem in je hoofd of een onderbuikgevoel. Echt iedereen heeft dat.

Waarschijnlijk heb je zo'n stemmetje weleens gehoord, maar er niet altijd naar geluisterd. Dan kan je jezelf achteraf voor je kop slaan en denken “had ik maar naar mezelf geluisterd”.

Eigenlijk kan je intuïtie zien als een soort gids. Als je goed naar je intuïtie luistert, maak je hoogstwaarschijnlijk keuzes die goed voor je zijn. Je komt dus niet in situaties terecht waar je liever niet wilt zijn. Het stuurt je de juiste kant op. Je intuïtie is gebaseerd op kennis en ervaringen die je ergens onbewust in je hoofd opgeslagen hebt. Dat komt je dus van pas op momenten dat je het nodig hebt. Intuïtie kan je inzetten als je met een probleem bezig bent. Opeens weet je het antwoord! Of ineens zie een logisch verband. Of je moet een besluit nemen en die neem je op gevoel. Als je goed begrijpt wat je gevoel zegt, neem je de beslissing die voor jou het beste is. Bij een beslissing weet je vooraf nog niet of het een goede of foute beslissing was. Je neemt de beslissing dus niet op basis van kennis, maar echt op basis van wat je intuïtie je zegt. Het kan moeilijk zijn je intuïtie te volgen. De uitkomst kan ook wel eens iets anders kan zijn, dan je vooraf verwacht had. Of op basis van je intuïtie maak je een keuze die voor anderen in eerste instantie niet goed te begrijpen is. Dan is het knap als je niet twijfelt en toch je intuïtie volgt. Je mag daarin vertrouwen hebben. En ja, dat vergt oefening. Maar ga ervoor, leer en geniet ervan je intuïtie te volgen.



Wist je dat: intuïtie alleen vanzelf komt en dat je het niet kan dwingen? Het is eigenlijk een verrassing die bij jezelf naar boven komt.

Het woord intuïtie komt van het Latijnse woord *intuere*, wat letterlijk innerlijk beschouwen betekent. Een ander woord voor intuïtie is ingeving.



Welke beroemde topman van het bedrijf Apple zei: “Durf je hart en intuïtie te volgen. Op één of andere manier weten zij allang wat jij wilt worden.”?



van Jade



De bescherming van Jade



Jade is een edelsteen die in de kleuren zwart, wit, bruin of groen voorkomt. De groene Jade is over het algemeen het meest bekend. In Midden-Amerika, Rusland en Australië wordt op een aantal plekken Jade gevonden, maar de meeste Jade komt uit China. Ruwe Jade is niet zoveel waard. Pas als de steen helemaal glad gemaakt of geslepen is, krijgt het echt waarde. Ze leggen hiermee een vergelijking met het echte leven, want zo zeggen ze "Als je in je leven niet leert, heeft je leven ook minder waarde". Het slijpen van de Jade kan je zien als het leren en lijden in een mensenleven.

In China werd Jade vroeger gebruikt om allerlei wapens te maken. Maar toen ze hiervoor ijzer gingen gebruiken, maakten ze vooral beeldjes of sierraden van de Jade. Helaas wordt er ook veel nep-Jade verkocht. Dit wordt nieuw-Jade genoemd. De werking van dit nep-Jade is veel minder dan het echte Jade. Van echt Jade wordt beweerd dat het beschermt en geluk aantrekt. Het zou je ook helpen nieuwe ideeën op te doen en goed zijn voor de werking van je nieren.

Jade stimuleert alle chakra's, maar werkt het beste bij de hartchakra. Het is een steen die goed past bij mensen met het sterrenbeeld weegschaal of vissen. Je kan het echte Jade herkennen aan de structuur. Houdt de steen maar eens tegen het licht. Zie je een korrelige en vezelige structuur? Dan heb je waarschijnlijk echt Jade in je hand. De steen van Jade is vaak wat zwaarder dan een andere steen met dezelfde omvang.



Wist je dat: alle medailles van de Olympische Spelen van 2008 in Beijing voor een deel van Jade waren gemaakt?



Welke werking denk je dat witte Jade heeft?

Het antwoord vind je op bladzijde 98

Jade is afgeleid van het woord Jadeïet, wat weer afgeleid is van het Spaanse woord piedra de ijada (steen voor de lendenen).





van Jiva



De ziel maakt de mens wie hij echt is



Jiva is een oud woord dat ziel betekent. Elk mens heeft een ziel. Eigenlijk is het andersom: elke ziel heeft hier op aarde een lichaam. In de Bijbel wordt geschreven over lichaam, geest en ziel. Hiermee wordt bedoeld dat iedereen hier op aarde eigenlijk bestaat uit deze drie elementen. Misschien maakt een vergelijking met een computer het gemakkelijk te begrijpen. De computer zelf is het lichaam van de mens en de ziel is de software die erop staat. Zonder de software kan de computer eigenlijk niets. Om de computer echt te laten werken, heb je ook stroom nodig. De stroom kan je vergelijken met de levensenergie (Qi). Als de stroom van de computer afgehaald is, is de computer niet kapot. Het is nog steeds een computer.

Maar de stroom is wel de energie die de computer nodig heeft om goed te kunnen werken. Zonder de software is een computer alleen maar wat plastic, metaal en glas wat verder niks doet. Die software (ziel) is dus erg belangrijk. Zonder dat is er eigenlijk niets. De ziel is eigenlijk wie we echt zijn.



Net als bij dit voorbeeld is de levensenergie (stroom) en de ziel (software) niet zichtbaar, maar ze zijn er wel. Als iemand overlijdt, dan verdwijnt het lichaam, maar de energie en de ziel blijven over. Volgens de Bijbel gaat de ziel dan naar de hemel. Voor mensen die niet in de Bijbel geloven, wordt de hemel vaak vergeleken met een andere dimensie waar zielen heengaan als het lichaam op aarde sterft.



Wist je dat: veel mensen geloven dat onze ziel het lichaam verlaat als we slapen? Een droom is dan eigenlijk het verslag van de reis die de ziel in een andere dimensie maakt.



Welke oude Griekse filosoof heeft gezegd: "De ziel van de mens is onsterfelijk en onvergankelijk?"

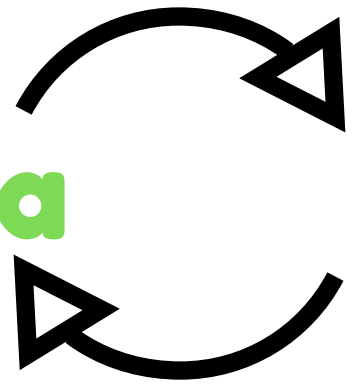
Het antwoord vind je op bladzijde 98

Jiva is een woord uit het Sanskriet en betekent ziel.





van Karma



Elke actie geeft een reactie



Pas op! Dat is slecht voor je Karma! Misschien heeft iemand dit wel eens tegen je gezegd. Maar wat betekent Karma nou eigenlijk? Karma is een begrip uit het Boeddhisme en zegt dat alles wat we in ons leven doen uiteindelijk weer bij ons terugkomt. Dus als je goede dingen doet, zouden er ook goede dingen met jou gebeuren. Dit geldt ook voor de slechte dingen. Ben je gemeen tegen iemand, dan heb je grote kans dat later in je leven ook iemand gemeen tegen jou doet. Maar Karma gaat niet alleen over die dingen die je doet of zegt. Het gaat vooral om de dingen die je denkt. Dus alles wat je denkt heeft invloed op je Karma. Als je bijvoorbeeld tegen iemand zegt dat je hem vergeeft om wat hij je aangedaan heeft, moet je dat dus ook oprecht menen. Karma is geen straf of een beloning die iemand uitdeelt. Karma is iets wat we zelf doen. Doe je iets positiefs, dan zal dat ook positief voor jezelf zijn. Doe je iets negatiefs, dan zal je dat zelf ook als negatief ervaren.

Het Boeddhisme leert ons dat iedereen meerdere levens achter elkaar leeft. Zo gelooft men dat de veertiende Dalai Lama al minimaal veertien keer gereïncarneerd is op aarde. Ze geloven dat Karma ook over meer levens kan gaan. Dus dat wat je in vorige levens aan goede of slechte Karma hebt opgebouwd kan in een ander leven weer terugkomen. Karma is gewoon een begrip dat eigenlijk zegt dat elke actie een reactie geeft. Goed of slecht, in dit leven of een volgende. Zo blijft alles in het leven in balans.



Wist je dat: de uitdrukkingen “boontje komt om zijn loontje” en “wie goed doet, goed ontmoet” eigenlijk precies het idee van karma uitleggen?

Karma is afgeleid van het woord Kamma uit het Sanskriet en betekent handeling of actie.



Met welk voorwerp/speelgoed zou je karma eigenlijk goed kunnen vergelijken?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



van



Krachtplaats

Onzichtbare kruispunten van energie



Over de hele wereld zijn er plekken te vinden waar de energie van de aarde goed voelbaar is. Dit worden krachtplaatsen genoemd. Over de aarde lopen lijnen van energie. Dit zijn Leylijnen en zij verplaatsen de energie over hele wereld. Op de plekken waar een aantal van deze lijnen elkaar kruisen, kan je de energie goed voelen. En daar waar een aantal hele krachtige lijnen bij elkaar komen, wordt dit een krachtplaats genoemd. De lijnen en krachtplaatsen worden gevonden met behulp van een wichelroede

Al eeuwen geleden werden op deze krachtplaatsen bijzondere bouwwerken neergezet. Beroemde voorbeelden zijn de stad Macchu Picchu hoog in de bergen van Peru en Stonehenge in Engeland. In Nederland zijn de hunebedden in Drenthe op krachtplaatsen neergezet. De reden hiervoor is dat men geloofde dat je op een krachtplaats, vanwege de voelbare energie, meer in contact staat met de Goden. Daarom werden ook later in de geschiedenis kerken, kathedralen, maar ook kastelen en burchten op deze krachtplaatsen neergezet. Naast het ervaren van goddelijke energie zou je op krachtplaatsen meer inspiratie kunnen opdoen en je lichamelijk beter voelen. Op internet is te vinden waar bij jou in de buurt krachtplaatsen zijn gevonden. Ga er eens heen en probeer eens te omschrijven wat je dan voelt. Waarschijnlijk voel je je net even wat rustiger, prettiger en vrolijker dan ergens anders.



Wist je dat: de Romeinen de Leylijnen ook al kenden? Zij legden bijvoorbeeld wegen aan over de lengte van een leylijn en dachten dat hun soldaten hiermee extra energie zouden krijgen.



Welke beroemde bouwwerken zijn op de krachtplaatsen in Egypte gebouwd?

Het antwoord vind je op bladzijde 98

Een krachtplaats is letterlijk een plek op aarde waar je de energie/kracht van de aarde goed kan voelen.





van Lichtbol

Gefotografeerde stofdeeltjes of energieën?



Lichtbollen, in het Engels ook wel orbs genoemd, zijn witte bollen die vaak op foto's of video's goed te zien zijn. Ga zelf maar eens door een stapel foto's heen. Grote kans dat je een foto tegenkomt met daarop een onverklaarbare witte bol. Er zijn twee theorieën die de aanwezigheid van deze witte bol verklaren. De eerste is vrij eenvoudig. De meeste mensen geloven dat zo'n witte bol niets anders is dan een stofje of druppeltje dat op de foto is vastgelegd. Het licht van de flitser verlicht het stofdeeltje en omdat ze zo dichtbij de lens zitten, is de afbeelding ervan vaag en bolvormig.

De tweede theorie zegt dat deze lichtbollen energieën zijn. Dus bijvoorbeeld de energie van een overleden persoon of dier die om ons heen aanwezig is. We kunnen deze energieën niet zien, maar blijkbaar wel vastleggen op video of foto. De lichtbollen zijn niet altijd wit. Er komen ook blauwe en rode lichtbollen voor. Blauw staat voor kracht en rood staat voor iets negatiefs.

Misschien zijn allebei de theorieën wel waar. Misschien kan je stofdeeltjes én energieën op film en video vastleggen en lijken ze gewoon veel op elkaar. Ga zelf eens op zoek naar zo'n lichtbol op een foto. Wat voor gevoel krijg jij erbij?



Wist je dat: sommige mensen denken gezichten te zien in een lichtbol?



Er is nog een derde theorie rondom de lichtbollen. Welke theorie is dit volgens jou?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Lichtbollen zijn bollen die op video of foto te zien zijn en vaak een heldere en lichte kleur hebben.



Afbeelding: de auteur in Irak (2003) met een lichtbol
rechtsboven op de foto



van Lotusbloem

Vanuit de donkere modder naar het licht



De lotusbloem is een grote bloem die op een moerasachtige bodem groeit. Ondanks deze modderige bodem ziet de bloem er zelf prachtig en schoon uit. Daarom wordt de Lotusbloem als symbool gebruikt voor zuiverheid in het Boeddhisme. Op de bladeren zitten hele kleine bultjes die ervoor zorgen dat modder en water niet op de bladeren blijft plakken en de bloem dus mooi schoon blijft. Dat heet het lotuseffect. De bloem komt voor in de kleuren wit, rood, blauw, maar de roze bloem is het meest bekend.

De lotusbloem staat ook symbool voor de groei naar verlichting. Dit komt omdat de bloem ontstaat vanuit de modder (donker) en uiteindelijk groeit naar het licht en daardoor een prachtige bloem wordt. Je kan het vergelijken met het echte leven: door alle moeilijke ervaringen in je leven, groei en leer je. Net als het opengaan van de bloem zal je uiteindelijk een punt bereiken waarin je het geluk en de liefde vindt en je geen zorgen meer hebt. Je zal dan net als de lotusbloem prachtig, licht en helder zijn.

De bloem bloeit overdag volop, maar bij zonsondergang sluit de bloem zich. Niet voor niets is de lotusbloem ook het symbool van de 7de (kruin-)chakra. Als jouw lotusbloem dus gesloten is, staat dat symbool voor dat je 7de chakra ook niet goed werkt.



Wist je dat: de lotusplant met al zijn lange wortels wel meer dan 5 meter lang kan worden?



In welk Nederlands pretpark vind je de attractie “De Indische waterlelies” (lotusbloemen)?

Het antwoord vind je op bladzijde 98

De lotusbloem wordt in het Latijn *Nelumbo Nucifera* genoemd
en dat betekent: de heilige lotus.





van

Magnetiseren



Het doorgeven van energie via je handen



Iedereen heeft zijn eigen energieveld om zich heen. Deze energie stroomt door ons lichaam met behulp van de chakra's en is buiten ons lichaam voelbaar als ons aura. Als we ergens in ons lijf klachten hebben of we piekeren bijvoorbeeld teveel, dan kan er een probleem zijn in dit energieveld. Hierdoor stroomt de energie niet meer goed door ons lichaam.

Een magnetiseur kan met magnetiseren het energieveld weer herstellen waardoor de energie weer goed door ons lichaam gaat stromen. Als de energie weer goed stroomt, zullen de klachten minder worden. De magnetiseur voegt via zijn handen nieuwe energie aan ons energieveld toe. Hij houdt zijn handen op de plek waar in ons energieveld problemen zijn en laat zo de energie in het lichaam stromen. Dit kan de energie van de magnetiseur zelf zijn, maar dat is voor de magnetiseur erg vermoeiend. De magnetiseur heeft natuurlijk zelf ook zijn energie nodig. Hij kan daarom ook de natuurlijke energie die overal om ons heen is via zijn eigen lichaam laten stromen en via zijn handen aan iemand anders geven. Zo blijft zijn eigen energie gewoon op volle sterkte.



Wist je dat: iedereen kan magnetiseren? Ga maar na, als je ergens pijn hebt, wrijf je met je handen over deze plek om de pijn te verzachten. Dit is een eenvoudige vorm van magnetiseren. Door veel te oefenen, kan je het magnetiseren nog veel beter leren.

Als je twee magneten dicht bij elkaar houdt, voel je de kracht ertussen. Dit is elektromagnetische energie en dat is te vergelijken met de energie die een magnetiseur via zijn handen doorgeeft.



Kan een magnetiseur ook dieren magnetiseren?

Het antwoord vind je op bladzijde 98



van Mediteren



Even denken aan.....helemaal niets!



Mediteren is een manier om je eigen denken rustig te maken. We leven nu in een tijd waarin er veel om ons heen gebeurt en er veel van ons gevraagd wordt. Je moet op tijd opstaan, je moet naar school, je moet huiswerk maken, je moet naar sporttraining en 's-avonds heb je ook nog eens pianoles. Hierdoor kan het soms erg druk worden in je hoofd en heb je moeite om alles bij te houden. Het is dan goed om te mediteren en je gedachten weer rustig te maken, zodat je je rustig gaat voelen en beter met de drukte om kan gaan.

Hoe werkt dat dan? Maak elke dag 10 tot 15 minuten tijd om te mediteren en zoek daarvoor een plek waar het rustig is en je niet gestoord kan worden. Ga lekker op de grond zitten of languit liggen. Ontspan je hele lichaam. Let op je ademhaling en ga eens heel bewust ademen. In je hoofd kan het nog steeds heel druk zijn met allerlei gedachten. Maar door op je ademhaling te letten en bijvoorbeeld te denken aan een hele fijne plek zullen je gedachten steeds rustiger worden. Zo leer je uiteindelijk om maar aan één ding te denken. Dit maakt je gedachten al een stuk rustiger. Als je dit meerdere keren beoefend hebt, probeer dan uiteindelijk ook die ene gedachte aan de fijne plek helemaal los te laten. Je denkt dan aan helemaal niets en je maakt je hoofd helemaal leeg. Waarschijnlijk zal je wel even moeten oefenen om het mediteren echt goed te kunnen. Dat heeft iedereen en dat hoort er gewoon bij. Wordt dan ook niet boos als het de eerste keren niet lukt. Uiteindelijk gaat het je wél lukken en dan zal je merken dat je je er rustiger en prettiger van gaat voelen. Hoe jonger je bent als je begint met mediteren, hoe meer plezier je er in je leven van zal hebben.



Wist je dat: ondanks dat we het mediteren vooral uit het Boeddhisme kennen er ook in het Christendom gemediteerd wordt? Dit heet Lectio Divina, oftewel het langzaam en met veel aandacht voorlezen van teksten uit de Bijbel.



**Goed ademen is belangrijk bij het mediteren.
Hoe vaak ademen we per minuut?**

Het antwoord vind je op bladzijde 98



Mediteren komt van het Latijnse woord meditari wat nadenken of overdenken betekent.





van Nieuwe- tijds kind



Kinderen die ons het goede voorbeeld geven?

Nieuwetijdskinderen zijn kinderen met een hoge gevoeligheid. Zij kunnen emoties van andere mensen heel goed aanvoelen. Dit wordt ook wel HSP (Hoog Sensitief Persoon) genoemd en veel van deze nieuwetijdskinderen hebben een paranormale gave. Nieuwetijdskinderen vallen op doordat ze vaak wat dromerig zijn, heel wijs uit de hoek kunnen komen of verdrietig zijn zonder duidelijke oorzaak. Ook kinderen met AD(H)D en autisme vallen onder nieuwetijdskinderen. Ook zij zijn hooggevoelig. Deze hooggevoeligheid kan nog wel eens lastig zijn. Ongemerkt kan een nieuwetijdskind de stemming van iemand anders in de omgeving overnemen en zich verdrietig of boos voelen zonder dat ze zelf weten waar dit vandaan komt.

Men gelooft dat deze kinderen veel meer in contact staan met hun gevoel en ook echt naar dit gevoel luisteren. Zij zijn de voorlopers van een nieuwe generatie mensen die liefde, harmonie en verlichting op aarde wil. Het zijn kinderen die van nature de spirituele lessen toepassen in hun leven en begrijpen dat we als mensen en dieren allemaal met elkaar verbonden zijn. Nieuwetijdskinderen zijn zich meer bewust van alles om zich heen, maar zijn zich vooral bewust van zichzelf. Ze kunnen zich daarom ook gaan afzetten tegen oude tradities en ideeën, omdat ze helemaal zichzelf willen zijn en willen doen wat goed voelt. Ze laten zich dus niet zo makkelijk sturen. Het is belangrijk dat deze kinderen gezien worden zoals ze echt zijn. Niets iets schadelijker dan deze kinderen te beperken en ze andere overtuigingen op te leggen. Nieuwetijdskinderen geven het voorbeeld door precies te zijn zoals ze zijn en door naar hun gevoel te luisteren.



Sinds wanneer worden er nieuwetijdskinderen geboren?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Wist je dat: nieuwtijdskinderen ook wel indigo-kinderen worden genoemd? In de jaren '70 werd door een psycholoog bij kinderen in hun aura steeds meer de indigokleur gezien. Dit had volgens haar te maken met het idee dat deze kinderen een veel hoger bewustzijn hebben.



Kinderen van een nieuwe tijd. De tijd waarin we veel meer gaan leven vanuit ons hart.





van

Numerologie



Beter snappen wie je bent met behulp van getallen

Bij numerologie gelooft men dat alle getallen een speciale betekenis hebben. Zo zouden de cijfers van de dag waarop je geboren bent je iets kunnen vertellen over het karakter dat je hebt. Met name de Griekse filosoof Pythagoras heeft numerologie 2500 jaar geleden veel bekendheid gegeven. Hij geloofde dat zelfs het hele universum in getallen is uit te drukken.

Drie getallen zijn in de numerologie het belangrijkste:

- Het geboortegetal: je geboortedag zegt iets over jouw levenspad
- Het numerologisch getal: je volledige naam omgezet in een getal zegt iets over hoe je in het leven staat
- Je persoonlijkheidsgetal: de cijfers van je geboortedag bij elkaar opgeteld zeggen iets over wie je bent en hoe je op anderen overkomt.

Wat is jouw persoonlijkheidsgetal? Bereken het eenvoudig door de getallen van je geboortedag bij elkaar op te tellen. Als je geboren bent op 12-03-2004, dan is de rekensom: $1+2+0+3+2+0+0+4 = 12$. Een persoonlijkheidsgetal is een getal tussen 1 en 9. Dus bij 12 tel je de 1 en 2 bij elkaar op. Dan is het persoonlijkheidsgetal dus 3.

Elk persoonlijkheidsgetal heeft een eigen uitleg. Op internet zijn veel omschrijvingen van de getallen te vinden. Het zal je wellicht verbazen hoe de uitleg van het getal inderdaad bij jou past. Er zijn ook meestergetallen zoals 11 en 22. Die hebben een speciale betekenis en een bijzondere kracht. Zij zeggen vooral iets over de spiritualiteit van deze mensen.



Wist je dat: zelfs je huisnummer iets kan vertellen over wat voor sfeer er in je huis is?



**Ook je naam kan je omzetten naar een getal.
Wel getal hoort er bij de naam Jan?**

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Numerologie betekent kennis van de getallen.





van Oerklank



Je chakra's activeren met geluid



Elke klank heeft zijn eigen unieke trilling. Neem bijvoorbeeld het basgeluid bij dancemuziek. Die bas voel je goed in je borst. Maar hoge geluiden kun je bijna tot in de kruin van je hoofd horen. Dit heeft alles te maken met trilling. Oerklanken zijn klanken waarvan de trilling hetzelfde is als de trilling van je chakra's. Door zelf een oerklank uit te spreken voel je de trilling op de plek van de chakra.

Het meerdere keren achter elkaar uitspreken of zingen van deze klanken worden mantra's genoemd. Mantra's kunnen bestaan uit een enkel woord of een lied met veel van deze oerklanken. Met een mantra krijg je dus een trilling in je lichaam die ervoor zorgt dat je chakra geactiveerd wordt. Hoe beter je chakra werkt, hoe beter de energie door je lichaam gaat.



Wist je dat: de klank AUM (derde oog chakra) gezien wordt als de belangrijkste oerklank? Het is de eerste klank die in het universum te horen was en waardoor het hele universum trilt.

Een oerklank is een klank die voortkomt uit de natuur en de basis is voor alles om ons heen.



Klanken hebben allemaal een eigen trilling. Hebben kleuren dat ook?

A woman with dark hair and bangs is sitting in a meditative lotus position on a light-colored floor. She is wearing a black tank top and black leggings. Her eyes are closed, and she has a serene expression. Overlaid on her body are seven Sanskrit mantras in different colors, each associated with a specific chakra. The background is a plain, light-colored wall.

Ng

Aum

Ham

Yam

Ram

Vam

Lam



van Onderbewustzijn



Ben jij je wel bewust van je onderbewustzijn?

Naast het bewustzijn heeft iedereen ook een onderbewustzijn. Die kun je niet zien, horen, proeven of voelen, maar het is er wel. Je onderbewustzijn zorgt ervoor dat je adem haalt, je organen werken, je ogen knipperen, etc. Eigenlijk alles waar je je niet bewust van bent, maar wat je wel doet! Je onderbewustzijn wordt ook gevormd door herinneringen, ervaringen en gedachten die in je hersenen zijn opgeslagen. Als je als kind bijvoorbeeld eens een elektrische schok hebt gehad, heb in je onderbewustzijn opgeslagen dat elektriciteit gevaarlijk is. Zo voorkom je dat je nog eens die nare ervaring krijgt. Je kan je onderbewustzijn goed vergelijken met de harde schijf van je computer. Op deze harde schijf zijn al je herinneringen en ervaringen opgeslagen. Als je bijvoorbeeld iemand zijn naam niet meer weet, ga je nadenken. Je scant als het ware je eigen harde schijf af en opeens vind je het antwoord; je weet de naam weer. Je hebt die naam namelijk opgeslagen in je onderbewustzijn.

Je onderbewustzijn slaat alle informatie op. Of iets nou echt waar is of niet. Dus als je als kind spruitjes niet lekker vindt, sla je dat op in je onderbewustzijn. Als je jaren later bij je schoonouders spruitjes te eten krijgt, zegt je onderbewustzijn dat je dat niet lust. Maar als je uit beleefdheid toch je bord leeeget, kan het zijn dat je de spruitjes eigenlijk wél lekker vindt. Met deze nieuwe ervaring verandert dan je onderbewustzijn.

In het onderbewustzijn worden allerlei positieve of vervelende ervaringen opgeslagen. Ben je als kind bijvoorbeeld veel gepest op school, dan wil je in je verdere leven deze ervaring niet meer meemaken. Je gaat van alles doen om te voorkomen dat je gepest wordt. Bijvoorbeeld door je heel stoer te gedragen of door flinke spierballen in de sportschool te gaan kweken. Dit gaat vaak onbewust. Pas als je gaat inzien dat sommige dingen die je doet voortkomen uit ervaringen die in je onderbewustzijn zijn opgeslagen, word je je er bewust van en zou je dit kunnen veranderen.



Welke bekende psychiater uit de vorige eeuw zei dat een droom een kijkje in het onderbewustzijn is?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Wist je dat: je met behulp van hypnose je onderbewustzijn kan raadplegen? Een hypnotiseur kan herinneringen terugbrengen waar je je niet meer bewust van bent, maar die onbewust nog steeds een belangrijke rol in je leven kunnen spelen.



Het is de tegenstelling van bewustzijn. Het zijn gedragingen waar je je niet bewust van bent.





van Paragnost



Kijken met je derde oog



Er zijn mensen die helderziend zijn. Dat zijn mensen die dingen of gebeurtenissen kunnen zien, zonder dat ze hun ogen gebruiken. Ze zien de beelden in hun hoofd met hun denkbeeldige derde oog. Dat kunnen beelden zijn uit het verleden, het heden en de toekomst. Mensen die deze gave hebben, worden helderziende of paragnost genoemd. Niet elke paragnost is helderziend. Er zijn ook paragnosten die heldervoelend, helderhorend, helderwetend of zelfs helderproevend zijn. Ze krijgen hun kennis dus op een andere manier.

Ook zijn er paragnosten die contact kunnen maken met mensen die al overleden zijn. Zij zijn naast paragnost dan ook een medium (een middel). Zij kunnen met hun gave berichten van overledenen doorgeven aan mensen die achtergebleven zijn. Zij zijn dus een soort communicatiemiddel. Vaak is het contact met overleden mensen niet makkelijk en moet een medium veel moeite doen om de juiste boodschap aan de nabestaanden door te geven. Soms komt er alleen één woord of een beeld door.

Maar voor alle paragnosten en mediums geldt dat ze met hun gave mensen willen helpen. Vroeger werden mensen met deze gave als een soort bedreiging gezien, ze werden niet geloofd. Tegenwoordig wordt er positiever naar helderzienden gekeken. In sommige gevallen wordt hun hulp zelfs door de politie ingeroepen om met hun gave misdaden op te lossen.



Wist je dat: er vroeger op een kermis vaak een helderziende te vinden was die de toekomst kon voorstellen door in een glazen bol te kijken? Door lang in de bol te kijken, zou de helderziende beelden zien.



Hoe heet het televisieprogramma waarbij paragnosten gevraagd worden te helpen bij onopgeloste misdaden?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



In het Grieks betekent Para naast of langs. Gnost stamt af van het Griekse woord gnōstēs en dat betekent kenner. Helder – zien. Een helderziende ziet dingen die voor anderen niet zichtbaar zijn. Eigenlijk is de term niet zo goed gekozen, want zo helder zijn de beelden die een helderziende ziet helemaal niet.





van Pendelen



Vragen aan jezelf stellen met behulp van een pendel

Een pendel is een stukje gewicht aan een dun draadje of kettinkje. Dit gewicht is van metaal, glas of hout gemaakt en is vaak druppelvormig. Men gelooft dat je met een pendel antwoorden kan krijgen op levensvragen. Met pendelen maak je contact met je eigen onderbewustzijn. Dit onderbewustzijn stuurt onbewust bepaalde acties in je lichaam aan, zoals ademhalen en met je ogen knipperen. Zo zou het ook een pendel kunnen aansturen als je vragen stelt. Je moet hiervoor de pendel met je duim en wijsvinger vasthouden. De manier waarop de pendel beweegt, geeft aan of het antwoord ja of nee is. Je kan dus alleen maar vragen stellen waarop het antwoord ja of nee is. Het gaat om vragen waarvan je onderbewustzijn het antwoord eigenlijk al weet. Alleen ben jij je daar nog niet bewust van. Met pendelen haal al je kennis in jezelf naar boven.

Wat voor vraag zou jij aan jezelf willen stellen? “Ga ik trouwen?”, “Krijg ik kinderen?” of misschien “Is deze studierichting goed voor mij?”.

Eigenlijk is pendelen dus vrij eenvoudig. Wel zal je ermee moeten oefenen en is het belangrijk dat je in een rustige omgeving bent en je goed concentreert. Pendelen wordt door een groot aantal therapeuten gebruikt om het onderbewustzijn van de cliënten te laten spreken. Het is een simpele en eeuwenoude methode om antwoorden te krijgen.



Wist je dat: pendels vroeger gebruikt werden om water, edelstenen en goud te vinden?



Kan je met pendelen ook antwoorden krijgen op vragen over de uitslagen van sportwedstrijden of loterijen?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Pendelen is een ander woord voor heen en weer gaan. De pendel gaat heen en weer en deze beweging geeft het antwoord.





van Qi



Onzichtbaar, maar van levensbelang!



Qi komt uit de Chinese cultuur en staat voor de levensenergie. Het wordt ook wel Chi of prana genoemd. Deze levensenergie is niet zichtbaar, maar is wel overal om ons heen. Deze energie heb je nodig om je fysiek, emotioneel en mentaal goed te voelen. De qi (spreek uit als tsjie) komt in je lichaam door te ademen. De qi stroomt, net zoals je bloed, door je lichaam heen. Je chakra's zijn belangrijke energiecentra die zorgen dat deze qi goed stroomt. Als één van deze chakra's niet goed werkt, stroomt die belangrijke levensenergie niet goed door je lichaam.

Stel, je hebt een paar keer stevig liefdesverdriet gehad. Dan heb je kans dat je vierde chakra (hartchakra) niet goed werkt en dat daar de levensenergie dus niet goed stroomt. Het is dan belangrijk om de blokkade bij deze chakra weg te nemen zodat de levensenergie ook hier weer goed stroomt. Het gaat je dan helpen je liefdesverdriet te verzachten en weer open te staan voor nieuwe liefde. De blokkade kan je wegnemen door goed te ademen, yogaoefeningen te doen, mantra's op te zeggen of door te mediteren. Alles en iedereen heeft deze levensenergie nodig. We zijn dan ook via deze levensenergie met elkaar verbonden. De energie beperkt zich immers niet tot ons lichaam. De levensenergie is overal.



Wist je dat: uit China ook de acupunctuur vandaan komt? Dit is een methode om met bijvoorbeeld naalden de energiebanen in je lichaam te activeren. De qi wordt zo naar plekken in je lichaam gestuurd waar dit hard nodig is.

Qi of Chi komt uit het Chinees. Het symbool dat gebruikt wordt om Qi te schrijven, bestaat uit twee symbolen die gecombineerd zijn tot één. Deze twee symbolen staan voor stoom en rijst. Dus de stroom die uit kokende rijst komt. Maar het woord qi betekent energie.



Dieren hebben ook qi nodig om te leven. Hebben planten en bomen dat ook?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



van Queeste



Een zoektocht met onbekende bestemming

Een queeste is een bijna onmogelijk goed te volbrengen zoektocht naar iets of iemand. In de avontuurlijke verhalen van bekende queesten moet de hoofdpersoon moeilijke opdrachten volbrengen en vijanden verslaan. Niet altijd loopt een queeste goed af. Dat maakt deze verhalen extra spannend. Een heel bekende queeste is de zoektocht naar de Heilige Graal. De heilige graal is de beker waaruit Jezus Christus gedronken heeft tijdens het Laatste Avondmaal. Ondanks vele pogingen van dappere ridders is deze Heilige Graal, zoals de queeste beweert, nooit gevonden.

Eigenlijk zijn de meeste queesten symbolische verhalen voor het echte leven. Het echte leven is ook vaak een zoektocht die niet altijd even makkelijk is. Ook in het echte leven moet je vaak leren omgaan met teleurstellingen en tegenslagen. Wat is de queeste in jouw leven? Naar wat ben jij op zoek? Misschien is dat nu nog niet helemaal duidelijk voor je. Maar in je latere leven zal je die vraag wellicht wel aan jezelf stellen. Wat wil je in dit leven bereiken? Waarom ben je op aarde? Waar word je nou echt blij van? Zo heeft ieder mens zijn eigen queeste in het leven, zijn eigen zoektocht naar de antwoorden op deze vragen. Spiritualiteit is een verzamelnaam van allerlei manieren om antwoorden te krijgen op deze levensvragen. Het helpt je te vinden wat je zoekt.



Wist je dat: de filosoof Socrates de belangrijkste queeste de kennis van jezelf vond? Hij vond het dus belangrijk dat iedereen vooral zichzelf echt goed leert kennen.



In welke verfilmde queeste zoekt de hoofdpersoon naar een betoverde ring?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Queeste is afgeleid van het Engelse woord quest wat zoektocht betekent





van Reïncarnatie



Je leeft maar één keer??



Reïncarnatie wil zeggen dat een ziel niet één keer als mens op aarde leeft, maar meerdere keren. Het geloof in reïncarnatie kennen we vanuit het Boeddhisme en Hindoeïsme. Na de dood leeft de ziel dus verder en kan later opnieuw geboren worden als een ander mens. Waar de ziel heen gaat na de dood is onduidelijk. Maar het algemene idee is dat de ziel naar een andere dimensie gaat en terug kan kijken op het leven wat voorbij is. Deze periode tussen de levens in is erg belangrijk voor een ziel. Als in het vorige leven bepaalde levenslessen niet zijn geleerd, krijgt een ziel de kans deze lessen in een volgend leven wel te leren. Ook kunnen bepaalde ervaringen in een vorig leven van invloed zijn op het volgende leven. Denk aan iemand die bijvoorbeeld hoogtevrees heeft. Misschien komt dat wel door een nare ervaring met hoogtes in een vorig leven? Mensen die je uit een vorig leven kent, kunnen ook reïncarneren in jouw leven nu. Misschien heb je nu wel iemand om je heen waarbij je het gevoel hebt dat je hem of haar al langer kent. Het zou kunnen zijn dat je die persoon van een vorig leven kent! Wie gelooft in reïncarnatie gaat er vanuit dat je meerdere, misschien wel honderden levens achter elkaar kan leven. In elk leven heb je ervaringen, waardoor je leert en groeit. Je ziel zal dus steeds wijzer worden. Vooral in Europa zijn er veel mensen die niet in reïncarnatie geloven, omdat er geen bewijs voor is. De uitdrukking “je leeft maar één keer!” wordt dan ook vaak gebruikt. Wat vind jij van het idee dat jij misschien al meerdere levens op aarde hebt geleefd?



Wist je dat: met name jonge kinderen vaak spontaan iets kunnen vertellen over wat ze hebben meegemaakt in een vorig leven?

Reïncarnatie stamt af van het Grieks. Re betekent opnieuw en carne betekent vlees. Het betekent dus feitelijk opnieuw in het vlees.



Een moedervlek wordt bij reïncarnatie vaak in verband gebracht met een vorig leven. Weet je wat een moedervlek zou kunnen betekenen?



van Regressie therapie



Onder hypnose terug in de tijd



Bij regressietherapie gaat iemand onder hypnose terug in de tijd. Herinneringen van bijvoorbeeld je jeugd, maar ook van vorige levens liggen allemaal nog opgeslagen in je onderbewustzijn. Hier ben je je dus niet altijd bewust van, maar het kan je leven nog steeds beïnvloeden. Iemand die bijvoorbeeld bang is om het water in te gaan, is in een vorig leven misschien verdronken. Een regressietherapeut kan je dan onder hypnose terug laten gaan naar dat moment en je zo laten begrijpen dat dit een nare herinnering is uit een vorig leven. Door te snappen waar het vandaan komt, kan de angst voor water verdwijnen. Je hebt nu immers je zwemdiploma en je hoeft nergens bang voor te zijn. Regressietherapie gaat ervan uit dat elke angst of elk probleem in je leven veroorzaakt wordt door iets wat in je jeugd of in een vorig leven is gebeurd.

Door onder hypnose terug te gaan naar een vorig leven kan je zelf ervaren dat het bestaan groter is dan dit leven alleen. Elk leven, elke incarnatie, is bedoeld om nieuwe ervaringen op te doen en daarmee nieuwe lessen te leren. In een regressiesessie zou je kunnen ervaren dat je in een vorig leven heel rijk bent geweest, maar dat je nooit je rijkdom met anderen hebt gedeeld. Dat zou kunnen verklaren waarom je in dit leven moeite hebt voldoende geld te verdienen. Je leert in beide levens belangrijke lessen en die kan je pas leren door het zelf in een leven echt te ervaren. Voor beide levens heb je zelf gekozen, omdat je als ziel juist die lessen wilde leren.

Er is ook een groep regressietherapeuten die mensen onder hypnose kunnen terugbrengen naar de periode tussen twee levens in. Dus hoe was het om te dood te gaan in een vorig leven en wat gebeurt er in die periode totdat we opnieuw geboren worden? We weten heel weinig van deze periode tussen de levens in, maar het kan heel bijzonder zijn als je zelf onder hypnose een stukje van deze periode mag ervaren.



Wist je dat: je met regressietherapie ook teruggebracht kan worden naar de tijd dat je nog in de buik van je moeder zat? Ook van deze periode heb je herinneringen in je onderbewustzijn opgeslagen.



Hoeveel levens heb jij al gehad denk je?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Regressie betekent terugkeer. Je gaat dus terug naar een vorige periode in dit of een vorig leven.





van Sjamaan

Hulp vragen aan de spirituele wereld



Er wordt al eeuwen lang in verschillende landen over sjamanen gesproken en geschreven. De oorspronkelijke sjamanen komen uit het verre Siberië. Een sjamaan is een man of vrouw die een heel belangrijke rol vervult in een stam. In sommige culturen wordt dit de medicijnman genoemd. Hij of zij vervult de rol van genezer en is iemand die in een trance met zijn ziel kan reizen naar andere dimensies. De traditie van de sjamanen heet sjamanisme. Hierbij hoort ook het idee dat mensen, dieren, planten en zelfs stenen allemaal met elkaar verbonden zijn. Alles is gemaakt vanuit dezelfde bron en heeft een relatie met elkaar. Een sjamaan gelooft dat ziektes van mensen niet alleen veroorzaakt worden door het lichaam, maar ook door de geest, de spirituele wereld en door de natuur. Door in trance contact te maken met de spirituele wereld en overleden personen, kan de sjamaan hulp vragen om zijn de mensen uit zijn stam te helpen. Het hangt van de cultuur af hoe een sjamaan in trance komt en zo kan reizen naar de spirituele wereld. Vaak worden speciale planten, paddenstoelen of bladeren door de sjamaan gegeten of gedronken om in trance te komen. In andere culturen worden hier traditionele dansen of muziek voor gebruikt. De meeste sjamanen dragen speciale kostuums.



Wist je dat: er ook een groot aantal sjamanen in Nederland actief zijn? Het sjamanisme heeft zich echt over de hele wereld uitgespreid.



**Ook in de strip Asterix & Obelix komt regelmatig een sjamaan voor.
Weet je zijn naam nog?**

Het antwoord vind je op bladzijde 99

Sjamaan stamt af van het woord saman wat voorkomt in een oude Oosterse taal. Sa betekent weten, dus sjamaan betekent iemand die weet.





van Spiritualiteit



Een nieuwe kijk op je leven!

Er zijn veel misverstanden over spiritualiteit. Veel mensen vinden het maar iets zweverigs en vaags. Anderen denken dat het iets met geloof te maken heeft. Geen van beiden is waar. Spiritualiteit is het besef dat er meer is tussen hemel en aarde. Het is ook iets heel persoonlijks. De reden om je met spiritualiteit bezig te houden verschilt dan ook van mens tot mens. Het kan zijn dat je zelfs iets bijzonders meemaakt in je leven waar je meer van wilt weten. Je hebt bijvoorbeeld een rare droom gehad of je ziet dingen die anderen niet zien. Er zijn ook mensen die zich met spiritualiteit bezig houden, omdat ze antwoorden willen hebben op vragen zoals “waarom zijn we hier op aarde?” en “wat is het doel van mijn leven?”. Maar misschien voel je gewoon zelf wel dat er meer is dan het leven op aarde alleen.

In deze drukke maatschappij waar van alles van ons verwacht wordt (naar school gaan, studeren, werken, kinderen krijgen, veel vrienden hebben, een mooi huis willen, een dure auto, etc. etc.) vergeten mensen goed naar zichzelf te luisteren. Alles en iedereen vraagt aandacht, waardoor de spanning, stress en onrust hoog is. Veel mensen verlangen dan ook naar rust, innerlijke rust. Bij het verdiepen in spiritualiteit richt je je aandacht niet meer naar de buitenwereld, maar ga je je richten op je innerlijke wereld. Je gaat luisteren naar wat je hart je zegt. Voor veel mensen gaat er dan een hele nieuwe wereld open.

Spiritualiteit leert ons dat we allemaal met elkaar verbonden zijn en dat we allemaal één zijn. Het leert ons ook dat het niet gaat om die dure auto of een groot huis. Het leert ons dat we vanuit liefde mogen leven en dat iedereen op aarde zijn eigen pad te bewandelen en zijn eigen lessen te leren heeft. Spiritualiteit maakt je anders naar het leven te kijken. Het geeft je een andere invulling van je leven en een ander doel. Ontdek zelf met dit boek welke onderwerpen van spiritualiteit je aanspreken en wat het voor jouw leven betekent. Geniet van de nieuwe inzichten die het je geeft! Je kan er elke dag voor de rest van je leven heel veel plezier van hebben.



Spiritus is ook een vloeistof wat zeer brandbaar is. Waarom hebben ze voor deze naam gekozen?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Wist je dat: steeds meer mensen zich gaan interesseren voor spiritualiteit? Ook in het drukke Nederland ontdekken steeds meer mensen dat er meer is tussen hemel en aarde.

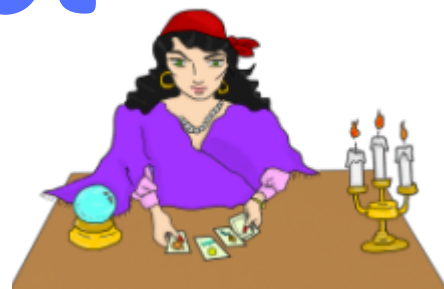
Spiritualiteit stamt af van het Latijnse woord spiritus dat geest betekent.





van Tarot

Toeval bestaat niet



Tarot is een set van 78 kaarten dat gebruikt wordt bij het omschrijven wie je bent en wat je bezig houdt. Er zijn in Nederland veel mensen die een tarotcursus hebben gedaan en je kunnen helpen door de kaarten voor je te leggen. Op spirituele beurzen vind je ze ook. De kaarten hebben allemaal hun eigen tekening. De kaart die jij uit de set kiest, heeft dus een unieke tekening die jou iets zegt over jezelf en jouw leven. Het wordt wel eens gezegd dat tarotkaarten de toekomst kunnen voorspellen. Dat is echter niet waar. De kaarten kunnen je wel helpen inzichten te geven. Die inzichten kunnen je uiteraard helpen in de toekomst. Bij tarot gelooft men niet in toeval. Alles gebeurt met een reden. Als jij een kaart uit de stapel trekt, gebeurt dat dus ook met een reden. Die ene kaart geeft je het antwoord waarnaar jij op zoek bent.

Het is niet helemaal duidelijk hoe de kaarten zijn ontstaan en waar ze vandaan komen. Dat is nog steeds een mysterie. In oude geschriften wordt in het begin van de 13de eeuw voor het eerst over tarotkaarten gesproken. Mogelijk zijn de kaarten toen alleen maar gebruikt voor het spel. Al vrij snel werden de kaarten destijds gebruikt om de toekomst te voorspellen. Juist hierom werden de tarotkaarten in de Middeleeuwen verboden. Eigenlijk werden de kaarten hierdoor alleen maar populairder en zijn ze er nu nog steeds.



Wist je dat: de betekenis van de afbeeldingen op de kaarten op verschillende manieren kan uitleggen? Je voelt zelf goed welke uitleg bij de door jouw gekozen kaart hoort.



De set tarotkaarten bestaat uit 78 kaarten. Hoeveel kaarten zitten er in een normaal kaartenspel?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Het woord tarot stamt af van het Italiaanse woord tarocchi. Onduidelijk is waarom de Italianen dit woord gebruikten. Wellicht is het kaartspel bedacht in de buurt van de rivier Taro (noord-Italië). Maar echt zeker weten we het niet. Ook dit blijft een mysterie.





van Telepathie



Communiceren zonder te praten



Je kent het vast wel... je denkt aan dat ene liedje en tien tellen later hoor je dit liedje op de radio. Of jij en je klasgenootje zeggen hetzelfde woord op precies hetzelfde moment. Dit zijn allemaal voorbeelden van telepathie. Echt bewijs dat het bestaat, is er niet. Maar telepathie is de gave om te communiceren met je gevoel. Dus zonder met elkaar te praten, weet je met telepathie toch wat de ander denkt en voelt. Of zonder dat er direct aanleiding voor is, weet je wat er kort daarna gaat gebeuren.

Hoe telepathie precies werkt, is nog onduidelijk. Maar waarschijnlijk lijkt het op de manier hoe een radio werkt: het radiostation zendt radiogolven (trilling) de lucht in. Die radiogolven kan je niet zien, maar ze zijn er wel. De radio vangt deze golven op en zet dit om in geluid. Zo kan het dus ook tussen mensen werken: degene naast je heeft een gedachte. Deze gedachte wordt omgezet in een denkgolf (trilling) en als je goed op elkaar afgestemd bent, vang jij deze denkgolf op en zet je hem om naar een gedachte.

Iedereen kan via telepathie communiceren. Alleen zijn de meesten van ons het verleerd, omdat we tegenwoordig zoveel andere manieren van communiceren hebben. Voor jonge kinderen die nog niet kunnen praten, is telepathie heel normaal. Maar omdat er maar weinig ontvangers zijn voor hun telepathische berichten, leren ze dit snel af en beginnen ze te praten. Door te oefenen met telepathie zal je het steeds beter kunnen. De volgende keer dat iemand bij jullie thuis aanbelt, probeer dan eens vooraf te voelen wie dat zou kunnen zijn. Of probeer eens een woord via gedachten naar de ander te sturen. Met voldoende oefening zal je zien dat je het steeds beter kan.



Wist je dat: bij tweelingen het communiceren via telepathie beter gaat dan bij anderen? Doordat ze vaak intensief met elkaar omgaan, doen en denken ze vrijwel hetzelfde.



Kunnen dieren ook via telepathie met elkaar communiceren?

Het antwoord vind je op bladzijde 99

Telepathie stamt af van het Griekse woord telepathos. Tele betekent ver en pathos betekent gevoel. Telepathie betekent dan ver-voelen.





van Uittreding



Aan de wandel zonder
je lichaam



Je wordt wakker en je merkt dat je tegen het plafond in je slaapkamer aan het zweven bent. Je hebt geen pijn, je kan om je heen kijken en je voelt je gewichtsloos. Opeens schrik je, want je ziet jezelf in bed liggen. Op dat moment word je in een flits echt wakker, gewoon in het bed waar je die avond ervoor in bent gaan slapen. Wat was dit een rare droom!

Al heel veel mensen hebben een soortgelijke ervaring gehad. Dit is geen droom, maar het is een uittreding. Het betekent dat je ziel uit je lichaam gaat. Dit verschijnsel wordt ook wel astrale projectie genoemd. Het komt regelmatig voor bij mensen die in het ziekenhuis liggen of bij mensen die een ongeluk hebben gehad. Zij zien zichzelf bijvoorbeeld in het ziekenhuisbed liggen, terwijl hun ziel door de kamer zweeft. Hun lichaam ligt daar in het ziekenhuisbed, maar hun ziel is dus ergens anders. Het enige wat de ziel nog verbindt met het lichaam is een zilveren koord. Dit koord kan je als mens niet zien. Als de mensen weer bijkomen van een uittreding, kunnen ze dingen vertellen die ze eigenlijk helemaal niet kunnen weten. Ze lagen immers te slapen. Uiteindelijk zullen we allemaal uittreden als we komen te overlijden. De ziel maakt zich dan los van het lichaam en zal naar de spirituele wereld gaan. Het zilveren koord tussen onze ziel en het lichaam zal dan breken.



Wist je dat: : Iedereen ervaringen heeft met uittreden? Als je slaapt, dan zweeft je ziel net iets boven je lichaam. Je kent vast dat gevoel wel dat je wakker schrikt en het lijkt alsof je valt. Omdat de ziel boven het lichaam zweeft, valt hij bij het wakker worden weer in je lichaam. Dat is dan wat je voelt.

Uittreding staat voor de ziel die uit het lichaam treedt (gaat).



Kan je een uittreding ook zelf bewust oproepen?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



van Universum



Is er meer dan onze
ogen kunnen zien?

Het universum, ook wel het heelal genoemd, bestaat alle materie en energie die in en om ons heen is. Het is die eindeloze zwarte ruimte die je in het donker goed kan zien als je naar buiten gaat en naar boven kijkt. Het universum heeft nog een heleboel geheimen voor de mensen. We weten er eigenlijk maar weinig van. Dit komt omdat het universum zo enorm groot is dat de mens maar een heel klein gedeelte kan zien. Er zijn veel verschillende verklaringen over hoe het universum ontstaan is. Wetenschappers denken dat het universum 13,7 miljard jaar geleden ontstaan is uit een enorme knal (de oerknal). Voor die tijd zou er helemaal niets zijn geweest. Geen materie, geen energie en geen tijd. Anderen denken dat er een bovennatuurlijke kracht het universum gemaakt heeft.

Het menselijk bewustzijn beperkt ons bij het ervaren van het universum. We kunnen horen, zien, voelen, proeven en ruiken. We zien en voelen het universum wel, maar is dat dan ook alles wat er van het universum te zien en te voelen is? Of is het universum veel meer dan dat wij als mensen kunnen ervaren? Neem als voorbeeld een lieveheersbeestje. Dit beestje heeft een heel ander bewustzijn dan de mens. De leefwereld van een lieveheersbeestje is dan ook veel kleiner. Hij leeft maar een jaar, vliegt rond in een beperkt gebied en houdt zich vooral bezig met het zoeken naar bladluizen. Het is dan ook onwaarschijnlijk dat een lieveheersbeestje weet wat voetbal is, wat een televisie is, laat staan dat hij weet dat er manen en sterren bestaan. Het lieveheersbeestje ervaart het universum dus op een heel andere manier dan een mens. Hij wordt immers beperkt door het zijn van lieveheersbeestje. Zo werkt het ook voor een mens. Wij worden als ziel beperkt door ons lichaam en ervaren het universum dan ook op een beperkte manier. Wat zouden wij als mens dus allemaal niet weten van het universum...?



Slangen hebben een ander bewustzijn dan mensen. Ze kunnen ook iets zien wat mensen niet kunnen zien. Weet je wat dat is?



Wist je dat: er mensen zijn die geloven dat het mogelijk is dat je als ziel op een andere planeet dan de aarde geboren kan worden? Er zijn mensen die onder hypnose vertellen over vorige levens op andere planeten.

Universum is afgeleid van het Latijnse woord universus wat compleet, geheel of volkomen betekent.





van Verlicht zijn



Van ik naar wij

Je hebt vast wel eens ruzie gemaakt met je broertje of zusje toen hij of zij met jouw speelgoed aan het spelen was. Je speelde er eigenlijk zelf allang niet meer mee, maar toen je zag dat een ander ongevraagd met jouw speelgoed aan het spelen was, werd je boos en wilde je het terug hebben. Het speelgoed was immers van jou! Eigenlijk geeft zo'n situatie helemaal geen fijn gevoel. Je bent boos en verdrietig en waarom eigenlijk? Waarom kan de ander niet gewoon met het speelgoed spelen en laat je die boosheid en het verdriet helemaal los? Gun de ander het spelen met het speelgoed. De ander is blij en omdat jij er niet boos of verdrietig over bent, ben je ook blij.

Met het loslaten van dit soort nare gevoelens, zoals boosheid, verdriet en angst in je leven, kan je verlicht worden. Je bent verlicht van die onprettige gevoelens. Bij verlichting weet en voel je dat je niet alleen bent, maar dat we allemaal onderdeel zijn van dezelfde bron. Er is dus eigenlijk geen ik, maar alleen wij. Je bent je bewust van jezelf, van de mensen om je heen, de natuur en de kracht van het universum. Alles is mooi in balans, je hebt onvoorwaardelijke liefde voor jezelf en voor de ander.

Helaas leven veel mensen in angst. Ze hebben bijvoorbeeld angst dat ze te weinig geld verdienen, dat ze niet populair zijn of dat ze ziek worden. Die angst houdt mensen vast om te zijn wie ze écht zijn en te doen wat ze écht willen doen. Ze houden die vervelende baan maar om veel geld te verdienen of ze doen maar wat hun vrienden doen om er bij te horen. Door deze angsten leren ze ook hun levenslessen onvoldoende. Ze leven het leven wat anderen van hen verwachten, niet het leven wat ze zelf willen. Bij verlicht zijn, laat je deze angsten los. Je bent wie je bent en je bent goed zoals je bent. Die liefde heb je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de ander. Jij en de ander zijn immers één.



Wist je dat: Boeddhisten meditatie erg belangrijk vinden om verlichting te kunnen bereiken? Door meditatie kom je dicht bij je eigen kern en bij je eigen gevoel. Door jezelf te leren kennen, snap je waarom je in het leven de dingen doet zoals je ze doet. Je leert je eigen angsten kennen.



Kunnen alleen Boeddhisten verlicht worden?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Verlicht zijn betekent vrij zijn van het lijden. De term komt uit het Boeddhisme. Voor hen is verlicht zijn het ultieme doel. Ze geloven dat als ze deze staat bereiken, er een einde komt aan hun incarnatie op aarde en ze vrij van lijden zullen zijn.





van de Vier basiselementen



Aarde, water, vuur en lucht

Alle materie op aarde kan je indelen in vier elementen: aarde, water, vuur en lucht. Deze vier elementen heb je als mens nodig om te kunnen overleven. In de aarde groeit ons voedsel, we hebben lucht nodig om te kunnen ademen, met het vuur kunnen we ons warmen en zonder water zouden we uitdrogen. De elementen hebben elkaar ook nodig, want zonder lucht is er geen vuur en vuur doof je met aarde of water. Er is dus een verband tussen de elementen. Je kan de vier basiselementen ook terugvinden in je eigen lichaam. Je botten zijn de aarde, in je longen zit lucht, je warmte is het vuur en bloed is het water. De vier basiselementen komen ook terug in de astrologie. Elke element heeft drie sterrenbeelden:

Aarde: Stier, Maagd en Steenbok

Water: Kreeft, Schorpioen en Vissen

Vuur: Ram, Leeuw en Boogschutter

Lucht: Tweelingen, Weegschaal en Waterman

Elk basiselement heeft in de astrologie zijn eigen positieve en negatieve kenmerken. Mensen met het basiselement aarde kunnen bijvoorbeeld betrouwbaar (positief), maar ook eigenwijs (negatief) zijn. Mensen met het basiselement lucht kunnen goed praten, maar kunnen ook ongevoelig voor de ander zijn. Bij de vuurtekens kunnen mensen goede leiders zijn, maar ook erg bazig. De watertekens zijn gevoelig, maar kunnen ook zichzelf verliezen. De basiselementen kan je ook over de zintuigen van de mens en de chakra's verdelen:

Aarde - ruiken - basischakra

Water - proeven - sacraalchakra

Vuur - zien - zonnevlechtchakra

Lucht - voelen - hartchakra

Het zintuig horen komt niet in dit lijstje voor. Er moet dus nog een vijfde element zijn. Het vijfde element is de ruimte tussen de vier elementen in. Het verbindt de elementen met elkaar, dit heet ether. Het is de levensenergie die overal in en om ons heen is.



In welke animatieserie die op Nickelodeon te zien was, is de macht op de wereld verdeeld in vier naties: aarde, water, vuur en lucht?

Het antwoord vind je op bladzijde 99



Wist je dat: in de Chinese filosofie gesproken wordt over 5 basiselementen?
Dit zijn aarde, water, hout, en metaal.



Element betekent een deel waaruit iets opgebouwd is.





van Wierook



Rustiger worden van rook?



Steeds vaker kan je ook in Nederland wierook in de winkels kopen. Dit zijn dit stokjes of kegeltjes die je aan kan steken en een heerlijke en speciale geur geven. Wierook is een mengsel van houtskool en gemalen bast van een exotische boom. Vaak wordt in dit mengsel ook nog parfum en speciale olie gedaan zodat de rook een heerlijke geur krijgt. Wierook komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten, maar wordt al eeuwen ook in landen als India, Japan of Nepal gebruikt. Wierook wordt in de Europese kerk gebruikt als reukoffer. De rook van de wierook gaat immers omhoog, richting de hemel. De geur van wierook maakt je rustig en kalm. Men gelooft dat de rook verdrietige en angstige gevoelens van je weghoudt en dat je hierdoor meer ruimte hebt voor je blijde gevoelens. De heerlijke geur geeft je een fijn gevoel. Maar de geur zorgt er ook voor dat je vieze luchtjes niet meer ruikt.

Omdat wierook je zo lekker rustig maakt, wordt het vaak gebruikt tijdens het mediteren. Maar je kan het ook gebruiken als je aan het lezen bent of wanneer je huiswerk aan het maken bent. Het is bijzonder dat wierook al zoveel eeuwen door mensen over de hele wereld gebruikt wordt. Heb jij wel eens wierook aangestoken?



Wist je dat: de vijf basiselementen allemaal in wierook voorkomen? De wierook is gemaakt van ingrediënten afkomstig van de aarde (1), de geur verspreidt zich via de lucht (2), het wierookmengsel wordt gemaakt met water (3), je steekt het aan met vuur (4) en het geeft je een kalm en fijn gevoel (5).



**Wierook kennen we vooral van de landen uit het verre Oosten.
Gebruiken de indianen in Amerika ook wierook?**

Het antwoord vind je op bladzijde 99

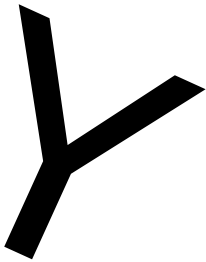


Vroeger heette wierook eigenlijk wij-rook, dus gewijde rook (heilige rook).





van Wichelroede



Energie vinden met een stok

Je hebt vast wel eens in een stripboek of tekenfilm iemand water zien zoeken met een Y-vormige stok. Die stok heet een wichelroede en vroeger dacht men echt dat je hiermee water onder de grond kon vinden. Het is echter meer bijgeloof, dan werkelijkheid. Naar water zoeken doet men er niet mee. Wel wordt de wichelroede gebruikt om de energielijnen in de aarde te vinden.

De wichelroede was vroeger gemaakt van een speciaal soort hout, maar tegenwoordig zijn ze vaak van koper of kunststof gemaakt. De oudere wichelroedes zijn Y-vormig, maar tegenwoordig zijn ze vaker L-vormig. Men gelooft dat de wichelroede reageert op de energie in de omgeving. Dus als iemand met een wichelroede bij een energiebron komt, zal de wichelroede opeens gaan bewegen. Zo weet je dus dat er een energielijn in de grond zit of dat er iets anders moet zijn dat veel energie afgeeft. In Nederland zijn met behulp van wichelroedes ook de krachtplaatsen gevonden. Op veel van deze krachtplaatsen zijn kerken gebouwd. De Sint-Lambertuskerk in Veghel is hier een mooi voorbeeld van.

Er zijn nog veel vragen over de werking van de wichelroede. Waarschijnlijk is het niet de wichelroede die reageert op de energie in de omgeving, maar is het degene die de wichelroede vast heeft. Ieder mens reageert onbewust op energie. Dus als je bij een energiebron bent, voel je dit niet bewust, maar wel onbewust. Jouw onderbewustzijn laat dan de wichelroede bewegen door zachtjes je hand- en armspieren aan te trekken. Zo lijkt het alsof de wichelroede uit zichzelf beweegt, maar komt het eigenlijk door degene die hem vast heeft.



Wist je dat: wichelroedes vroeger in rechtszaken gebruikt werden om schuldigen aan te wijzen?



Kan je met wichelroedes ook edelstenen vinden?

Het antwoord vind je op bladzijde 99

Een roede is een buigzame tak en wichel stamt af van wichelarij. Wichelarij is alles wat met het voorspellen van de toekomst te maken heeft. Een wichelroede is dus het voorstellen met behulp van een tak.





van X-factor



Wat is jouw talent?



Het begrip X-factor is bekend geworden van het televisieprogramma waar gezocht wordt naar nieuw talent. De jury is op zoek naar dié ene artiest die uitstijgt boven de rest en een talent heeft wat de rest niet heeft. Dat unieke talent maakt een zanger tot een ster en maakt die danseres tot een kampioen. In het televisieprogramma is die x-factor makkelijk gevonden. Je hoort die zanger immers goed zingen of je ziet die danseres prachtig dansen. Maar niet voor iedereen is die x-factor altijd duidelijk, terwijl toch iedereen zijn eigen unieke talent heeft. Het hoeft niet altijd over zingen over dansen te gaan, je talenten kunnen op een heel ander vlak liggen.

Er zijn mensen die enorm goed kunnen tekenen of heel goed weten hoe ze een gebouw moeten ontwerpen. Anderen kunnen juist weer heel goed softwareapplicaties bouwen of een computer repareren. Ieder mens is uniek en heeft zijn eigen x-factor. Soms is die x-factor nóg moeilijker te vinden. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je heel goed bij de ander kan aanvoelen of die persoon verdrietig of blij is. Misschien is het jouw talent dat je anderen heel goed kan helpen, omdat je ze goed begrijpt en met ze begaan bent. Je talent is dan niet zo duidelijk als die van een zanger, maar het is er wel! Soms duurt het dan wat langer om dit talent bij jezelf te ontdekken.

Het vinden van jouw x-factor kan bemoeilijkt worden als anderen in jouw omgeving iets van je verwachten. Vroeger was het niet ongebruikelijk dat je het werk ging doen wat je ouders ook deden. Dus als je vader een winkel had, werd van de kinderen verwacht dat ze ook in deze winkel gingen werken. Of je het nou leuk vond of niet. Maar het kan ook zijn dat je vrienden allemaal eenzelfde studie gaan doen. Moet jij dat ook maar gaan doen? Of moet je datgene doen waar je blij van wordt en waar jouw x-factor het beste bij past? Om jouw eigen x-factor te vinden, is het belangrijk dat je goed luistert naar je eigen gevoel en niet naar hetgeen anderen van jou verwachten. Word je bewust van jij écht bent. Doe datgene waar je gelukkig van wordt en waar jij je eigen unieke x-factor optimaal voor kan gebruiken.



Hoe heten de superhelden die allemaal hun eigen x-factor hebben? Er zijn stripboeken, maar ook films over gemaakt.



Wist je dat: de x-factor niet altijd over mensen hoeft te gaan? Ook bedrijven of een bepaald merk kan een x-factor hebben. Zij onderscheiden zich met hun x-factor van de rest.

De X staat symbool voor het onbekende. Dus wat is jouw factor/talent wat nu nog onbekend voor je is?





van X-punt



Welke richting zegt je gevoel dat je moet gaan?

Je kan je leven vergelijken met een soort weg waar je op loopt. Hoe ouder je bent, hoe meer stappen je op deze levensweg hebt gezet. Je levensweg loopt niet altijd rechtdoor. Er kunnen scherpe bochten inzitten waar je, als je niet oppast, zomaar uit kan vliegen. Soms zit er een hobbel in de weg waar je over struikelt. Net zoals het echte leven gaat alles met vallen en opstaan. Het mooie van jouw levensweg is dat je steeds beter leert omgaan met al die hobbels en scherpe bochten. Je leert ervan en een volgende keer zal je niet meer over diezelfde hobbel struikelen.

Je weet niet waar jouw levensweg je naartoe brengt. Je loopt wel op de weg, maar de bestemming is onduidelijk. Dat maakt het leven spannend en verrassend! Het kan dan ook gebeuren dat je soms op een X-punt (kruispunt) in je leven staat. Je doet bijvoorbeeld werk wat wel goed betaalt, maar waar je eigenlijk helemaal niet blij van wordt. Of je gaat met mensen om die eigenlijk helemaal niet goed bij je passen. Wat doe je dan? Bij een kruispunt kan je naar voren, naar links, naar rechts, maar je kan ook blijven staan. Welke kant moet je op? Ga je rechtdoor en blijf je doen wat je altijd deed of neem je de afslag naar rechts of links en is dat de weg die beter voor je is?

Niemand anders dan jijzelf kan jou vertellen welke kant je dan op moet gaan. Het is jouw levensweg, dus ook jouw keuze. Om die keuze goed te kunnen maken, is het belangrijk dat je goed luistert naar wat je eigen gevoel je zegt. Als je stil bent, je goed concentreert en jezelf hardop de vraag stelt welke richting goed voor je is, zal je zelf het juiste antwoord weten. En natuurlijk is het spannend om soms een weg in te slaan die helemaal nieuw is. Maar als je gevoel zegt dat dit de juiste weg is, mag je daarop vertrouwen en genieten van de reis!



Wist je dat: je ook je beschermengelen kan vragen je te helpen bij het maken van de juiste keuze?



Hoe heet het bordspel waar je een leven doorloopt en een route aflegt om zo rijk mogelijk te worden?



van Yin Yang



Een balans van twee tegengestelden



Alle mensen zijn gelijk. Ondanks dat de één een donkere huidskleur heeft en de ander een blanke, we zijn allemaal mens en dus gelijk. We ademen allemaal dezelfde lucht, we bestaan uit dezelfde levensenergie, we worden allemaal geboren en gaan ook allemaal een keertje dood. We zijn allemaal onderdeel van hetzelfde universum en zijn dus allemaal één. Het universum is volmaakt en volledig in balans.

Yin Yang is een begrip uit een oude Chinese filosofie dat uitgaat van deze balans van het universum. Yin Yang leert ons dat alles en iedereen gelijk is, maar dat alles ook een tegenstelde variant heeft. Het één kan niet zonder het ander bestaan, ze zijn allebei anders, maar de één is niet beter dan de ander. Dit maakt dat het universum in balans is. Denk maar aan de zon en de regen. Ze verschillen van elkaar, maar hebben elkaar hard nodig om te kunnen bestaan. Zonder regen of zonder zon is er geen leven. Een ander voorbeeld is het donker en het licht. Ze zijn allebei anders, maar als er geen donker zou zijn, zou het licht ook niet bestaan. Yin Yang wordt vaak gebruikt om de relatie tussen man en vrouw uit te leggen. Een man is anders dan de vrouw, maar ze hebben elkaar nodig om te kunnen bestaan. Zonder de één of de ander zou er geen nieuw leven kunnen ontstaan. Andere voorbeelden zijn goed en kwaad, dood en leven, onder en boven en koud en warm. Zonder de één, zou de ander niet bestaan. De beide tegengestelden zijn samen één en zijn in balans.

De Yin wordt vaak als het negatieve gezien zoals donker, zwart, koud, dood en hard. De Yang wordt als het positieve gezien: licht, wit, warm, leven en zacht. Maar Yang is niet beter dan Yin. Je hebt zowel Yin als Yang nodig om in balans te kunnen zijn.

Yin Yang hoort bij het leven. In ieders leven zullen er heel fijne dingen gebeuren, maar er zullen ook verdrietige dingen gebeuren. Dat hoort erbij. Probeer bij elke vervelende gebeurtenis in je leven ook het goede ervan in te zien. Dat is echt niet altijd makkelijk, maar begrijp dat die vervelende dingen erbij horen en dat je ervan kan leren. Het draait allemaal om die universele balans.



In welke Oosterse vechtkunst wordt het principe van Yin Yang gebruikt voor de innerlijke balans van de vechter?



Wist je dat: er ook een symbool bestaat die Yin Yang uitbeeldt? Dit symbool laat zien dat beide helften anders zijn, maar dat ze samen één zijn.



Yin en Yang zijn twee Chinese woorden. Yin betekent het één en Yang betekent het ander.





van Yoga



De balans van lichaam en geest



Yoga is zo'n 5000 jaar geleden ontstaan in India. Het is een methode om je lichaam meer in balans te brengen met je geest en je één te voelen met het universum. Het is geen sport zoals voetbal of hockey. Het gaat niet om sterker worden en winnen, het gaat erom in balans te komen met jezelf. De oefeningen van Yoga kan je dan ook niet beter of slechter doen dan anderen. Het is geen wedstrijd. Het gaat erom wat Yoga voor jou doet. Door Yoga te beoefenen ga je steeds meer luisteren naar je lichaam. De oefeningen geven je kracht en energie en je wordt er ontspannen van. Bij Yoga gaat het niet alleen om het doen van de oefeningen. Er komt veel meer bij kijken. Daarom is er een stappenplan gemaakt die jou moet leiden naar het doel van Yoga: je lichaam en geest in balans brengen:

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Aardig zijn voor anderen | 5. Al je zintuigen richten op jezelf |
| 2. Aardig zijn voor jezelf | 6. Op één punt concentreren |
| 3. Oefeningen voor het lichaam | 7. Mediteren |
| 4. Een goede ademhaling | 8. Lichaam en geest zijn één – verlichting |

Iedereen kan Yoga beoefenen. Jong en oud, man of vrouw, klein of groot. Het zal je meer kracht en energie geven, je slaapt er beter van en je leven zal minder stressvol zijn. Steeds meer mensen ontdekken de voordelen van Yoga. Sommige bedrijven geven hun werknemers de kans om tijdens werktijd gratis Yogales te volgen. Ook op een aantal scholen wordt er aan kinderen Yogales gegeven. Naar schatting doet 12% van de Nederlanders aan Yoga.



Wist je dat: iemand die aan Yoga doet een Yogi genoemd wordt?



Yoga is afgeleid van het woord Yuj dat verbinden betekent. Het gaat hierbij om de verbinding tussen lichaam en geest.



In juni 2017 is het record verbroken van de Yoga-oefening met de meeste deelnemers ooit. Hoeveel mensen deden er aan deze oefening mee?



van Zielsverwant

Ontmoetingen met je zielsfamilie



Iedereen komt één of meer zielsverwanten tegen in het leven. Of je het nou doorhebt of niet. Het is dié persoon waarmee je die bijzondere klik hebt en waarmee je het gevoel hebt dat je elkaar al jaren kent. Het grote misverstand over zielsverwanten (soulmates) is dat men denkt dat dit alleen maar over liefdesrelaties gaat. Dat is niet zo. Het kan ook zijn dat iemand uit jouw familie of een vriend je zielsverwant is.

Zielsverwanten zijn zielen die je al meerdere levens kent. Je hebt in de levens die je samen geleefd hebt dezelfde soort lessen geleerd en eenzelfde ontwikkeling doorgemaakt. Je trekt als het ware al verschillende levens met elkaar op. Je hebt niet één zielsverwant, maar vaak is het een hele groep. Het is een soort familie, maar dan op zielsniveau. Deze groep zielen kent elkaar door en door en helpt elkaar. Je hoeft niet heel de groep met zielsverwanten in dit leven tegen te komen. Het kan er ook één of een paar zijn. Maar als je een zielsverwant tegenkomt, kan je dit goed voelen. Je voelt je vertrouwd bij elkaar, je begrijpt elkaar goed, je durft jezelf te zijn en het is echt dat gevoel dat je iemand al langer kent.

Je zielsverwanten ontmoet je altijd met een reden. Jullie kunnen kort bij elkaar zijn, maar jullie kunnen ook een heel leven bij elkaar zijn. Altijd leer je ervan. Als je een zielsverwant tegenkomt waarop je verliefd wordt, kan dit gevoel voor elkaar heel erg intens en heftig zijn. Die liefde voor je zielsliefde voelt anders, het gaat dieper. Het is liefde in zijn puurste vorm. Heel veel mensen zijn op zoek naar deze liefde. Maar als je die liefde wilt ervaren, zal je eerst jezelf moeten kennen en oprecht van jezelf moeten houden. Dat is de basis voor het kunnen ontmoeten van je zielsliefde. Zoek de liefde niet buiten jezelf, maar in jezelf.



Wist je dat: zielsverwanten nog voordat ze geboren worden afspreken elkaar in het leven tegen te komen?



Over welk beroemd liefdesdrama van twee zielsverwanten heeft William Shakespeare een verhaal geschreven waar al jarenlang toneelstukken over worden gespeeld?

Het antwoord vind je op bladzijde 99

Verwant betekent met elkaar verbonden. Als zielsverwanten
zijn jullie dus als ziel met elkaar verbonden.





van Zin van het leven

De vraag der vragen



We worden geboren, groeien op, gaan naar school, we leren, we worden verliefd, we hebben liefdesverdriet, we werken, we trouwen, we hebben vrienden, misschien worden we wel ouders, we verliezen dierbaren, we vallen en staan weer op, we worden ziek en ook weer beter, we worden hopelijk oud en uiteindelijk gaan we allemaal ook een keertje dood. Maar wat is de zin van dit alles? Dat is misschien wel de vraag waarmee de meeste mensen worstelen, waar filosofen uren over kunnen filosoferen en waar tientallen religies antwoord op proberen te geven. Er zijn echter ook een hoop mensen die zich niet druk maken om het beantwoorden van deze vraag. Voor hen heeft het leven geen diepere betekenis en daarom leven ze gewoon het leven zoals het komt.

Een Australische verpleegkundige worstelde wel met de vraag over de zin van het leven. Zij vroeg een groep oudere mensen waar zij spijt van hebben nu ze terugkijken op hun leven. Hun antwoorden leken erg veel op elkaar. De antwoorden die het meest gegeven werden:

- Had ik maar mijn eigen leven geleid. Niet het leven van anderen
- Had ik maar niet zoveel gewerkt
- Had ik maar vaker gezegd wat ik écht voelde
- Had ik mijn vrienden maar meer gekoesterd
- Had ik mezelf maar meer toegestaan gelukkig te zijn

Niemand van de ouderen zei dat ze spijt hadden dat ze niet meer geld hadden verdiend of dat ze die ene sportauto niet hadden gekocht. Hun spijt ging over onderwerpen die veel belangrijker voor hen waren: liefde voor hunzelf en de liefde voor anderen.

Het antwoord op de vraag “wat is de zin van het leven” is niet zo makkelijk te beantwoorden. Het antwoord is voor iedereen anders. Wat zou jij antwoorden als deze vraag aan jou gesteld zou worden? De les die we van de ouderen kunnen leren, is dat liefde het belangrijkste thema in ons leven is. We willen liefde geven en liefde ontvangen. Om liefde te kunnen geven, is het belangrijk dat we de liefde voor onszelf niet vergeten. Dat is misschien wel het allerbelangrijkste in ons leven. We weten niet waar ons levenspad naartoe gaat en welke lessen we in dit leven te leren hebben. Maar volg altijd je gevoel, wees lief voor jezelf en anderen en zie het leven als een grote speeltuin. In deze speeltuin mag je naar hartenlust spelen, leren en genieten. Leef nu en heb vertrouwen dat deze speeltuin je brengt naar wat je hier op aarde zoekt.

A photograph of a dirt path winding through a forest. The scene is bathed in a warm, golden light, likely from the sun being low in the sky, creating a hazy, ethereal atmosphere. Tall trees with thin trunks line the path, their branches reaching upwards. The ground is covered in fallen leaves and forest debris. The overall mood is contemplative and spiritual.

neem de bocht
en als je wilt
vlieg er zingend uit
klim de berg
en als je mag
stop je vlak voor de top
volg de lijn
als het je past
blijf je steeds erbinnen
dwaal doodlopend
als je botst
verleg en laag je lat
maar blijf
in godsnaam
op het echte
en niet het rechte pad

- Merel Morre

De antwoorden

A1 - Mensen in de oudheid verbonden groepen sterren op de kaart aan elkaar en zagen daar allerlei figuren in.

A2 - Pokémon

B1 - Naar schatting zo'n 57.000 mensen

B2 - Je bewustzijn verandert van actief naar wakend als we gaan slapen. Je bewustzijn zal niet helemaal weg zijn. Je hoort immers je wekker als die gaat en als het koud is, kan je er wakker van worden. Dat is ook je bewustzijn. Alleen is hij minder actief.

C1 - De chakra's draaien allemaal rechtsom, dus met de klok mee.

C2 - Jomanda

D1 - Seven Years in Tibet

D2 - Een auto wordt vaak als symbool gezien voor hoe jij door het leven gaat. Als je bijvoorbeeld droomt dat je met de auto door de bocht vliegt, moet je misschien in het echte leven het wat rustiger aan doen.

E1 - 71.200.000 dollar

E2 - Dit hangt af van het soort taak de engel heeft. Is dit een typisch mannelijke taak, dan wordt de engel ook als man ervaren. Sommige taken zijn echter meer vrouwelijk.

F1 - In het sprookje van Doornroosje

F2 - Confucius leefde in China

G1 - Nee, gidsen voorspellen de toekomst niet. Dat is ook hun rol niet. Het is jouw levenspad en jij bent degene die de touwtjes in handen heeft.

G2 - Emile Ratelband

H1 - Nee, de lijnen in je hand veranderen in je leven. Dat is één van de redenen waarom mensen geloven dat je met handlezen niet de toekomst kan voorspellen.

H2 - Rasti Rostelli

I1 - De Dalai Lama (de 14de)

I2 - Steve Jobs

J1 - Witte jade heeft dezelfde werking als de bekende groene Jade, maar het zou je extra helpen naar je intuïtie te luisteren.

J2 - Plato

K1 - Met een boemerang

K2 - De Pyramides

L1 - Er zijn mensen die geloven dat de lichtbollen de energieën zijn van de natuurwezens om ons heen. Dus bijvoorbeeld feeën en elfjes.

L2 - De Efteling

M1 - Ja, dat kan. Want ook dieren hebben een eigen energieveld om hun heen.

M2 - We ademen gemiddeld 12 tot 14 keer per minuut. Dat is dus 20.000 keer per dag!

De antwoorden

N1 - Het is onduidelijk wanneer dat precies was, maar al in de jaren veertig wordt er over nieuwtijds kinderen gesproken.

N2 - $J=10$, $A=1$ en $N=14$, dus $1+0+1+1+4 = 7$

O1 - Ja, net als klanken hebben kleuren allemaal een eigen trilling. Elke chakra heeft een klank die bij die trilling past, maar ook een kleur.

O2 - Dit was Sigmund Freud

P1 - Het Zesde Zintuig

P2 - Nee, daar is het pendelen niet geschikt voor. Het gaat alleen om vragen waarvan het antwoord in je onderbewustzijn zit.

Q1 - Ja, ook planten en bomen hebben qi in zich. Deze qi wordt als olie uit planten gewonnen (essentiële oliën) en helpt mensen bij diverse kwaaltjes.

Q2 - In het verhaal van "Lord of the Rings"

R1 - Men gelooft dat een moedervlek in dit leven een zware verwonding in een vorig leven geweest zou zijn.

R2 - Natuurlijk is dit voor iedereen verschillend, maar er zijn mensen die herinneringen hebben van levens duizenden jaren geleden.

S1 - Panoramix – de Kelten noemden hun sjamaan een druïde.

S2 - Spiritus betekent geest. De vloeistof spiritus verdampt snel.

T1 - 52 kaarten

T2 - Ja dat kunnen ze. Denk maar aan die honderden vogels die lijnrecht naast elkaar vliegen. Zij praten niet met elkaar, maar gebruiken telepathie om bij elkaar te kunnen vliegen.

U1 - Ja dan kan, met veel concentratie en oefening kan je een uittreding doen.

U2 - Slangen kunnen infrarood zien. Ze kunnen dus warmte zien en zo beter hun prooi vinden. Mensen kunnen dat niet.

V1 - Nee, iedereen kan dat. Of je Boeddhist bent of niet.

V2 - Avatar – de legenda van Aang

W1 - Jazeker, de wierook van indianen wordt vooral gemaakt van de salie-plant.

W2 - Ja, er wordt met wichelroedes ook naar edelstenen en metalen gezocht. De wichelroede wordt in de mijnbouw dan ook nu nog veel gebruikt.

X1 - De X-men

X2 - Levensweg

Y1 - Kung fu

Y2 - Er deden 300.000 mensen mee.

Z1 - Romeo en Julia

We zijn geen menselijke wezens die een
spirituele ervaring hebben,
we zijn spirituele wezens die een menselijke
ervaring hebben

De auteur

Michiel van der Pols (1977) is vader van Lisa (2019) en stiefvader van Nils (2008) en Twan (2012). Hij is 12,5 jaar actief geweest als officier bij het Korps Mariniers en heeft als stadsmarinier ruim 12 jaar gewerkt aan het verbeteren van de veiligheid in de stad Rotterdam. De ontmoeting met zijn zielsverwant in 2015 veranderde alles voor hem. Een innerlijke reis volgde waarbij hij ook het voor hem onbekende pad van spiritualiteit is opgegaan. Op dat pad deed hij waardevolle inzichten op die hij middels dit e-book nu teruggeeft. Hij is actief als *doorbraakcoach* en is te vinden op www.doorbraakcoaching.com

