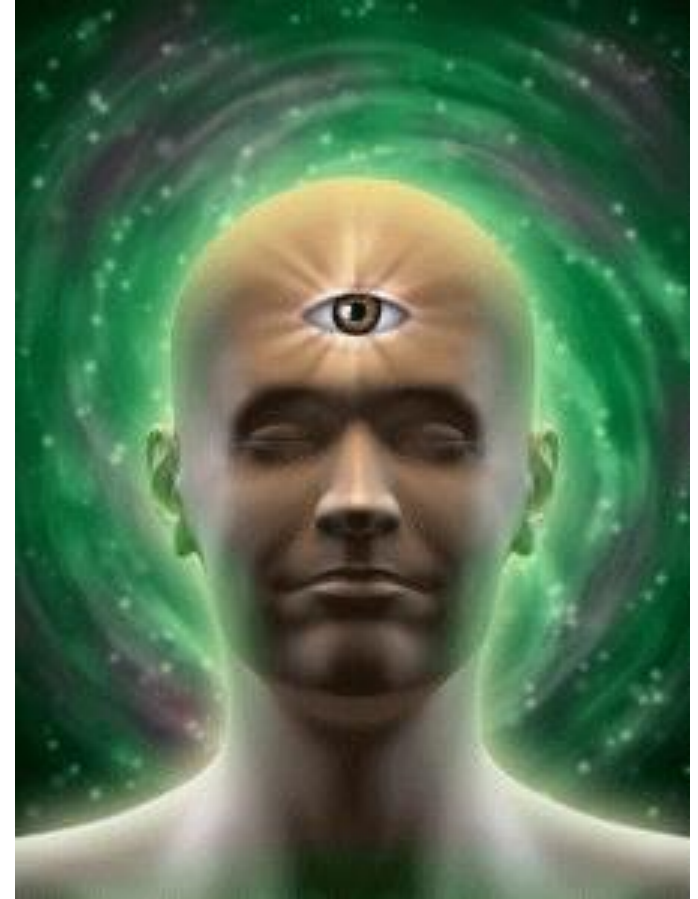


ONLINE CURSUS PIJNAPPELKLIER /DERDE OOG OPENEN

BEGELEIDENDE HAND-OUT



INLEIDING

- De lokatie van het ‘derde oog’ bevindt zich tussen de wenkbrauwen boven de brug van je neus in het midden in het gebied van de zesde chakra. Het zesde chakra is echter aangesloten op de **hypofyse**, een klein kliertje, ter grootte van een erwt in het centrum van ons voorhoofd, achter de ogen. Het zevende chakra is aangesloten op de pijnappelklier ofwel **epifyse**, een klein rood/grijskleurig kliertje, dat eruit ziet als een mini ananas, wat zich in het centrum van je hoofd, tussen je hersenen bevindt in het midden van de linker- en rechter hersenhelft.
- Het zesde chakra (ajna chakra) gaat over leren vertrouwen op je eigen intuïtie, je eigen innerlijke stem, heldere dromen en inzichten. Beslissingen durven nemen. Visualisatie en verbeeldingskracht horen hier ook bij. Het zevende chakra gaat over het kosmische bewustzijn, waarheid (=jouw waarheid) en multidimensionaliteit. Over verbondenheid met jouw levenspad, verbondenheid met de kosmos, de bron.



DE 'ZETEL VAN DE ZIEL'

- De pijnappelklier wordt ook wel de 'zetel van de ziel' en het Derde Oog genoemd. De pijnappelklier is het eigenlijke derde oog. Het heeft magische krachten en wordt ook wel in verband gebracht met astraal reizen, lucide dromen, verhoogd bewustzijn. Echter de pijnappelklier is bij veel mensen verkalkt of niet gezond. Dit komt door het gebruik van tandpasta met fluoride, amalgaam-vullingen (kwik), vaccinaties, alcohol en roken, gebruik van veel witte suikers.
- Om de pijnappelklier te ontgiften is het goed om veel oefeningen te doen zodat de pijnappelklier actiever wordt, om dagelijks verse koriander tot je te nemen, regelmatig waterkers en rauwe chocolade te eten en zoveel mogelijk kalm en stressvrij te blijven.
- De pijnappelklier regelt ook wat hormoonproducties zoals melatonine, serotonine en DMT. Deze regelen een aantal biologische processen zoals de slaap- en waaktoestand.
- Een gebrek aan melatonine zorgt voor veroudering. Het is ook voor ons lichaam belangrijk om de pijnappelklier gezond te houden.



DMT

- DMT (Dimethyltryptamine) is een lichaamseigen stof die door de pijnappelklier wordt aangemaakt, maar niet constant en slechts in een heel kleine dosis. Het wordt s'nachts aangemaakt, waardoor we openbaringen of andere dimensies kunnen ervaren, maar heel kort. DMT is de schakel tussen ons bewustzijn en andere realiteiten. De deur tussen de materiële en de spirituele wereld. Het maakt je bewust van het multidimensionale aspect van jouw ziel.
- DMT komt vrij bij bijvoorbeeld de **Wim Hof ademhaling**:
- Adem 30 x diep in en uit.
Dan helemaal uit en zolang mogelijk vasthouden.
Dan helemaal inademen en zolang mogelijk vasthouden.
Dan rustig uitademen. Je wordt licht in je hoofd, voelt allerlei sensaties, tintelingen... helemaal goed.
Herhaal nog drie keer. Je kunt kleuren of patronen in de lucht waarnemen.

DERDE OOG OPENEN

- Als je je derde oog leert openen, ga je meer waarnemen in subtielere energie. Je kunt gemakkelijker energievelden om mensen heen zien, witte waasjes en misschien zelfs kleuren.

Ook worden je dromen intenser, je intuïtie wordt beter, je ontvangt visioenen en ingevingen. Je wordt meer heldervoelend, helderwetend of helderziend en je trilling wordt hoger. Voor een ieder is het dus van belang om je derde oog, je innerlijke lamp, te leren ontwikkelen. Dit moet geleidelijk aan gaan en een goede aarding is van het allergrootste belang. Belangrijk is om aan je spiritualiteit in zijn geheel en het versterken van alle chakra's te werken om zo optimaal de gaves van een open derde oog te kunnen benutten. Het doel is om meer wijsheid te ontwikkelen en zelf-realisatie.



ONTKALK DE PIJNAPPELKLIER

- * gebruik kruidentandpasta, geen tandpasta met fluoride.
- * eet meer ananas en groene groenten
- * eet meer puur onbewerkt voedsel te
- * klop met de vingertoppen achterop de schedel
- * gebruik essentiële oliën zoals lavendelolie en wrijf het op de slapen, in badwater of inhaleer het
- *gebruik geen zonnebril maar loop in het zonlicht
- *wees zuinig met kunstmatig licht (denk aan je mobiel)



PERIFERE VISIE

HET DERDE OOG WORDT
MAKKELIJKER ACTIEF ALS JE
LEERT OM PERIFERE VISIE
TE ONTWIKKELEN.
DE OEFENINGEN ZIJN
BEDOELD HIERVOOR. JE
KIJKT MET ZACHTE FOCUS
MET ONTSPANNEN OGEN
NAAR ÉÉN PUNT TERWIJL JE
VANUIT JE OOGHOEKEN HET
GEHEEL EROMHEEN TRACHT
TE ZIEN.

WE ZIJN GEWEND OM MET
FOCUS TE KIJKEN
(TUNNELVISIE). PERIFERE
VISIE LEERT JE OM (MET
VERHOOGDE SENSITIVITEIT)
MEER TE ZIEN DAN JE MET
DE GEWONE BLIK KUNT
WAARNEMEN. ALS JE
PIJNAPPELKLIER BEGINT TE
ONTWAKEN DAN VOEL JE
EEN DRUK OP DE HERSENEN.



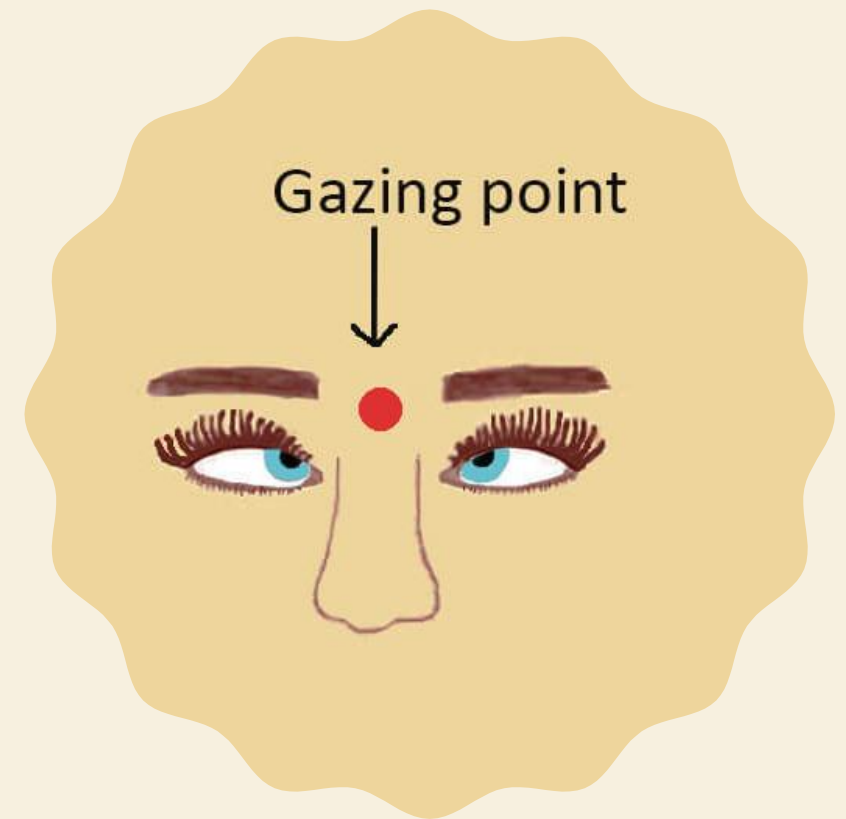
OEFENINGEN

- **Kloppen:** klop met je vingertoppen achter en onderaan de schedel. Dit geeft een trilling voor je pijnappelklier.
- **Klank:** gebruik vijf dagen lang een aantal keer per dag de klank Om en Thoh: spreek uit als het engelse woord Though. Laat de klank vibreren. Vind de voor jou juiste toonhoogte (je voelt vibraties bij je derde oog).
Na vijf dagen kun je wat tintelingen of wat gekietel waarnemen tussen je wenkbrauwen.



OEFENINGEN

- **Derde oog meditatie/Shambhavi Mudra**
ga comfortabel zitten in meditatiezit. Richt je ogen omhoog alsof je naar je derde oog kijkt. Dit activeert de pijnappelklier. Je zult op een gegeven moment een lichte druk/hoofdpijn krijgen. Het kan ook dat je bollen van licht of gekleurde bollen van uit je derde oog ziet komen en in de verte ziet verdwijnen of andersom: je ziet bollen van licht jouw kant opkomen en steeds groter worden en verdwijnen in je zesde chakra.
Mensen die wat gevoeliger zijn kunnen door deze meditatie gemakkelijker uittredingservaringen krijgen.





OEFENINGEN

ZESDE CHAKRA MEDITATIE: GA COMFORTABEL ZITTEN IN MEDITATIEZIT EN FOCUS JE DAN OP JE ZESDE CHAKRA, HET PUNT TUSSEN JE WENKBRAUWEN. DOE NET ALSOF JE DOOR JE DERDE OOG WILT KIJKEN. JE ZULT OP EEN GEGEVEN MOMENT EEN LICHTE DRUK/HOOFDPIJN KRIJGEN. HET KAN OOK DAT JE BOLLEN VAN LICHT OF GEKLEURDE BOLLEN VAN UIT JE DERDE OOG ZIET KOMEN EN IN DE VERTE ZIET VERDWIJNEN OF ANDERSOM: JE ZIET BOLLEN VAN LICHT JOUW KANT OPKOMEN EN STEEDS GROTER WORDEN EN VERDWIJNEN IN JE ZESDE CHAKRA. DIE BOLLEN VAN LICHT ZIJN 'ORBS' DIE JE ZIET.

ZEVENDE CHAKRA MEDITATIE: GA COMFORTABEL ZITTEN IN MEDITATIEZIT EN FOCUS JE DAN OP JE ZEVENDE CHAKRA (KRUINCHAKRA) DEZE BEVINDT ZICH WAAR JE FONTANEL ZIT. DAT IS VIER VINGERS VANAF JE HAARGRENS NAAR ACHTEREN TOE EN DAN DE VIERDE VINGER. RICHT JE OGEN OMHOOG, TERWIJL ZE GESLOTEN ZIJN. GA MET JE BEWUSTZIJN NAAR JE KRUINCHAKRA (FONTANEL) EN PROBEER ALS HET WARE VIA JE KRUINCHAKRA NAAR 'BUITEN' TE GAAN. DIT BRENGT DE AANDACHT NAAR DIT GEBIED WAARDOOR HET GESTIMULEERD WORDT. DIT ACTIVEERT DE PIJNAPPELKLIJER. MENSEN DIE WAT GEVOELIGER ZIJN KUNNEN DOOR DEZE MEDITATIE GEMAKKELIJKE UITTREDINGSERVARINGEN KRIJGEN.

TRATAK

ZET EEN KAARSVLAM OP OOGHOOGTE EN OP ARMLENGTE AFSTAND. KIJK ZONDER TE VEEL TE KNIPPEREN MET ZACHTE FOCUS IN DE KAARSVLAM. LAAT JE OGEN GERUST TRANEN. BLAAS NA CA. 3 MINUTEN DE KAARS UIT EN SLUIT JE OGEN.

ALS HET GOED IS ZIE JE EEN NABEELD VAN DE KAARSVLAM. ALS JE DIT BEELD MET CONCENTRATIE VAST WEET TE HOUDEN, GA JE HET ZIEN MET JE DERDE OOG.

HERHAAL EN HOU NU NA DRIE MINUTEN OGEN OPEN EN KIJK NAAR EEN WITTE MUUR. ALS HET GOED IS VERSCHIJNT DE KAARSVLAM DAAR. HOU HET NABEELD MET CONCENTRATIE OP EEN PLEK.



SPIEGELMEDITATIE

KIJK MET ONTSPANNEN OGEN IN DE SPIEGEL. ZACHTE FOCUS OP HET PUNT TUSSEN JE WENKBRAUWEN. NIET SCHRIKKEN, OP EEN GEGEVEN MOMENT ZIE JE JE GEZICHT VERVORMEN EN ZIE JE ALLERLEI GEZICHTEN VOORBIJ KOMEN. NIET WEGKIJKEN, GEWOON BLIJVEN KIJKEN, ER KAN NIETS GEBEUREN. KIJK DOOR TOTDAT JE GEEN SPIEGELBEELD MEER ZIET, MAAR EEN GROTE LEEGTE IN DE SPIEGEL.

DE GEZICHTEN ZIJN JOUW GEZICHTEN UIT EEN EERDER LEVEN. KIJK MAAR WAT ER GEBEURT. ALS JE HIER MEER ERVARING MEE KRIJGT, WEET JE BIJ HET GEZICHT OOK HET VERHAAL.



SWASTIKA SYMBOOL

- Zet het Swastika symbool (als je deze hebt) op ca. een meter van je af op ooghoogte. Zet dit niet tegen het licht in, maar van het licht af. Kijk ca. 3 minuten naar de gele stip van het Swastika symbool. Sluit daarna je ogen. Als het goed is zie je eerst een nabeeld van het Swastika symbool. Hoe langer je het vast kunt houden in je concentratie, hoe meer je derde oog wordt gestimuleerd.



DERDE OOG MASSAGE

- Masseer het punt tussen je wenkbrauwen met licht roterende bewegingen of maak strijkbewegingen van je neusvleugel naar de haargrens. Sluit daarna je ogen. In het begin gebeurt er wellicht niets, maar na een tijdje kun je ook lichtbollen of kleurbollen waarnemen.



COPYRIGHT & DISCLAIMER

- Voor de volledigheid sluiten we in deze module de complete disclaimer bij. Ik ga ervan uit dat jij, als deelnemer, de inhoud van deze training zult gebruiken voor de persoonlijke groei
 - Het copyright © van dit leerboek behorende bij deze training is vastgelegd door Ira Nagel. Het is niet toegestaan om de inhoud van dit werkboek en video's te verspreiden. Ongewenste verspreiding op welke manier dan ook zal juridische gevolgen hebben. Als deelnemer van deze cursus stem je er automatisch mee in dat elke overtreding hiervan onbetwist leidt tot een direct opeisbare boete van minimaal 10.000 euro per overtreding, plus een vergoeding van alle juridische kosten en een aanvullende schadeclaim. Bij twijfel niet doen of per e-mail toestemming vragen via: info@namastecafe.nl
- Het is toegestaan om korte tekstfragmenten en oneliners te citeren op social media onder vermelding van 'bron': Ira Nagel, Namaste'Cafe".
- Elke handeling die je doet naar aanleiding van deze online training is jouw eigen verantwoordelijkheid. Ira Nagel /of deNamaste'Cafe kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten.
- Mijn training is bedoeld om je te helpen jezelf spiritueel te ontwikkelen, Wat jij doet met de door mij aangeboden kennis is geheel aan jou. Ik kan je alleen helpen door het delen van mijn kennis, • Op geen enkele wijze kan ik aansprakelijk worden gehouden voor jouw beslissingen, acties en resultaten op welk moment dan ook en onder alle omstandigheden.

Copyright ©2019 Namaste Cafe. All rights reserved.

