

Boeken

Door Marjan van Druenen

Diepere betekenis van de wereld in crisis

Centraal in *Tijdloze wijsheid* staat de voorheen geheime esoterische kennis van meester Djwhal Khul, die hij ter verhoging van het menselijk bewustzijn doorgaf aan Helena Blavatsky en Alice Bailey. Eric Huysmans, esotericus, economisch geograaf en bedrijfskundige, verbindt deze kennis met de huidige wereld-(crisis)situatie. In essentie zijn wij onsterfelijk bewustzijn, een spirit die een tijdelijk avontuur beleeft in materiële vorm. Dit heeft een belangrijke impact op onze perceptie van wie we zijn. Onwetendheid is de kernoorzaak van al het kwaad. Wanneer iedereen beseft dat we allemaal onderdeel zijn van hetzelfde bewustzijn, waarin alles met elkaar verbonden is, zal het probleem van afgescheidenheid oplossen. Wat kun je zelf doen om een belangrijke ommekeer in de spirituele evolutie van de planeet Aarde te bewerkstelligen? In actie komen! Materialisme overwinnen, consequente oefening in meditatie, zelfobservatie, onthechting en aanvaarding van wat is.

Tijdloze wijsheid

Auteur: Eric Huysmans

Uitgeverij: Boekenbent

€ 28,95, ISBN 9789463285209



Vraag en het wordt gegeven

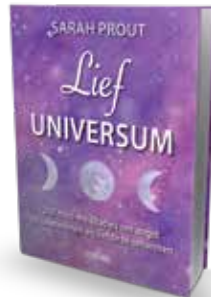
Wat zou er gebeuren als we dagelijks uit de bronnen van het universum zouden putten om ons leven te verrijken met meer vreugde, liefde, vrede en welbevinden? Het zou de wereld een stuk mooier maken! Sarah Prout is een veelgevraagd spreker en helpt mensen wereldwijd om hun verlangens te verwezenlijken. Ze geeft met haar *Lief universum* een lesje in manifesteren. Alfabetisch gerangschikte woorden, waar je op kunt focussen, worden vergezeld door een korte affirmatietekst. Vervolgens gebruik je de tekst om op door te mediteren. Het eerste deel bestaat uit woorden met een negatieve lading; het tweede deel bevat woorden die krachtig en positief zijn. Prout put uit haar eigen ervaring, die zij met de lezer deelt, en geeft een dosis wijsheid en inspiratie mee. Honderd minimeditaties om angst te overwinnen en honderd minimeditaties om liefde te omarmen in één lief boekje.

Lief universum

Auteur: Sarah Prout

Uitgeverij: PantaRhei

€ 19,95, ISBN 9789088402517



Hoe we leven is hoe we sterven

Het *Tibetaans dodenboek*, is in de achtste eeuw samengesteld door een groot boeddhistisch meester. Het deelt oude wijsheid over de dood vanuit het gezichtspunt van Tibetaanse boeddhisten. Voor hen is de dood een gelijkmatig, natuurlijk en vredig proces waarin we de transitie maken naar onze volgende levenservaring. Om dat te bereiken, doen zij oefeningen in de vorm van meditatie en contemplatie. De betekenis van doodgaan is onlosmakelijk verbonden met de zin van het leven. Wij zijn een ononderbroken opeenvolging van bewustzijnstoestanden, waarvan geboorte en dood deel uitmaken. De concepten uit het originele Dodenboek worden hier begrijpelijk belicht voor iedereen die dapper genoeg is om het leven ten volle te leven en zich voor te bereiden op een vredig einde ervan. Niets zo zeker als de dood. Laten we er dan maar een mooie overgang van maken.

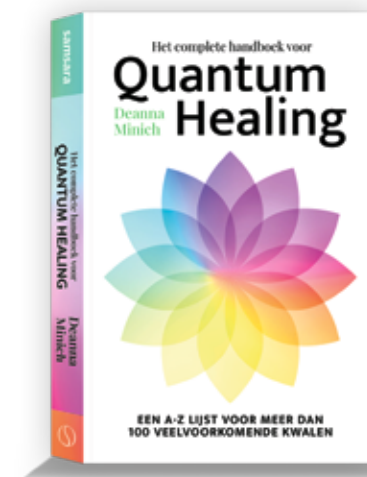
Het Tibetaans dodenboek voor beginners

Auteurs: Lama Lhanang Rinpoche & Mordy Levine

Uitgeverij: PantaRhei

€ 20,00, ISBN 9789088402562

UITGELICHT! Quantum Healing



Lichaam, geest en ziel staan centraal in deze informatieve gids voor algemene, krachtige genezingstechnieken. *Quantum Healing* werkt met energievelden en helpt bij het accepteren en loslaten van blokkades. Deanna Minich gebruikt zeven verschillende ingangen (chakra's) waarmee ze deze techniek toepast.

Tekst Marjan van Druenen

Emoties, gedachten en voeding hebben een directe invloed op onze lichamelijke gezondheid en worden hierin meegenomen. Zo kun je achter de diepere betekenis van een ziekte of ongemak komen. Zoek (alfabetisch) uit van welke kwaal je last hebt en probeer de hulpmiddelen uit voor herstel. In deze tijd van het jaar zijn tips tegen verkoudheid heel welkom!

Verkoudheid

Lichamelijke beschrijving

Een virale infectie van de bovenste luchtwegen, met als gevolg verstopping van het hoofd en de sinussen, vermoeidheid, hoesten, hoofdpijn, koorts, niet kunnen slapen en algehele lichaamsspijn.

Energiecentra

Wortel, hart, keel

Voeding

Dieet: Drink voldoende vocht, waaronder warme bouillons (bijv. groente/kip/kalkoenbouillon) en thee (kruidenthee is het beste: echinacea, pau d'arco, gember, kamille).

Vermijd alle suikerhoudende voedingsmiddelen, omdat ze de werking van het immuunsysteem onderdrukken.

Supplementen: Vitamine C en bioflavonoïden om de duur van de verkoudheid te verminderen. Zinkpastilles voor een gezond immuunsysteem. *Echinacea purpurea* wortel (als droge wortel, sap, tinctuur, of extract) om het immuunsysteem te helpen versterken en de duur van de verkoudheid te helpen verminderen.

Emotie

Je overvallen of overweldigd voelen

Dier

Stekelvarken. Betekenis: Je mannetje staan, vertrouwen, tegenspoed omzetten in een kans.

Beperkende overtuigingen

Overwerken is noodzakelijk. Ik neem alles in me op. Mijn waarde ligt in hoeveel ik doe. Ik kan nooit genoeg doen.

Bloesemremedies

Beech (beuk), *Centaury* (duizendguldenkruid), *Clematis* (bosrank), *Hornbeam* (haagbeuk), *Oak* (eik)

Affirmaties

Ik weet wat ik ben en wat ik niet ben. Ik ben beschermd en veilig in mijzelf. Ik ben waardig.

Meditatie

Merk in je interacties met mensen op hoe je je gevoed voelt door sommige individuen en uitgeput, en zelfs emotioneel leeggezogen, door anderen. Word je bewust van dit gevoel en mediteer op hoe je oplossingen kunt bedenken om beter grenzen te stellen wanneer je geconfronteerd wordt met een slopende, indringende situatie of gebeurtenis.

Quantum Healing geeft een verzameling van spirituele technieken waarbij een schijnbaar kleine verrichting een enorm effect kan creëren.

Het complete handboek voor Quantum Healing

Auteur: Deanna Minich

Uitgeverij: Samsara

€ 27,99, ISBN 9789493301580