



Mirre praktijk voor Ayurveda & Natuurlijke geneeskunde

Nieuwsbrief

Februari 2016



Adviezen voor de koude dagen.

(Klik op de afbeelding)

Aankondiging

Voetenwassing Ritueel

Vrijdag a.s 12 februari 2016 9.30-11.30 u

Een Ritueel in Stilte ..

Met beide voeten in een (bamboe) voetenbad gevuld met warm water en kruiden en citroen. Een eindeloos en met aandacht gegeven en ontvangen voetwassing.

Waar in de aanraking met water er oneindig veel losgelaten kan en mag worden wat overbodig is in het "Hier en "Nu "en voor de toekomst.



*In deze ochtend sessie geef je een voetwassing en ontvang je een voetwassing.

*Kosten € 20,00

*Zelf een deel of voetenbad meenemen en handdoeken

* Adres: Berg en dalseweg 83, Nijmegen

*Aanmelden: info@mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl



Meditatie en Satsang 17 februari 2016

Naar aanleiding van de vorige mooie Satsangavond met het Thema **Eenvoud**...: *Eenvoud heeft niets te maken met nederigheid. Nederigheid is het tegenovergestelde van hoogmoed. Zowel hoogmoedige mensen als nederige mensen werken met waardeschalen, met oordelen, met kwaliteiten. Voor beiden zijn er dingen die mogen, moeten, niet mogen, niet moeten. Ook nederigheid is een opdracht, geen prestatie. Eenvoud is geen opdracht, geen kwaliteit. Het is een toestand, een manier om in de wereld te zijn zonder oordelen of opdrachten. Het is de natuurlijke manier van zijn als het spel van de nederigheid of hoogmoed net gespeeld wordt. Als de mens eenvoudig mens is als alle anderen.*

Satsang (Sanskriet सत्सङ्ग, sat = waar, sanga = gezelschap)

kan in de Indiase filosofie drie dingen betekenen:

1. het gezelschap met de hoogste waarheid
2. het gezelschap met een goeroe
3. het gezelschap met een groep mensen die over de hoogste waarheid luistert, spreekt en erin opgaat.

De avond begint om 20.15 uur en eindigt rond 22.30 uur.

Kosten : € 10,-.

In huiselijke kring: Havikstraat 17, 6601 BE, Wijchen

De eerste helft van de avond begint met een Begeleide Mantra meditatie van ongeveer een uur. De tweede helft na de pauze is er de gezamenlijke Satsang..

Het is de directe weg zonder specifieke technieken en methoden. Het enige wat van belang is, is dat je het verlangen en de bereidheid hebt om te zien wie je werkelijk bent.

De essentie van satsang is de openbaring van datgene wat in voortdurende stilte altijd aanwezig is. Om in waarheid terug te vallen hoeft je je niet in te spannen en ook niets te geloven.

Tijdens satsang wordt je de gelegenheid geboden om te ontwaken uit de droom.

Er wordt ruimte gecreeerd om dat wat niet begrepen kan worden te laten vallen in bewustzijn. Laat je aanraken, kom in directe confrontatie met de illusies, doorzie de droom en val terug in de beweegloze stilte die je wezenlijk bent.

Vóórdat je besluit om op satsang te komen, is het van belang om jouw intenties te onderzoeken: **Wat verwacht je van mij? Waar kom je voor?**

"Wat kom je doen?"

Wees Welkom!!

Om Namah Shivaya

Maandelijkse open bijeenkomsten: 17 febr, 30 mrt, 20 apr 2016

Nieuw in de Praktijk In Therapeuticum Hypericon in Nijmegen

De laatste tijd kreeg ik geregeld vragen over Meditatie. Hoe nu te mediteren.?!

Meditatie (een onderdeel van Yoga) is onder meer bedoeld om de wervelingen van het denken stil te leggen...

Een mooi Meditatie Methode is de Japa Meditatie. Hierbij maak je gebruik van de 108 kralen van de Mala. Je laat ieder kraal door je duim en middelvinger glijden totdat je bij de Guru kraal bent en dan draai je om.

Dit op zijn minst 3 keer. Terwijl je vingers iedere kraal aanraken zeg je in gedachten een Mantra . Dit kan alles zijn...wat in je op komt wat je nodig denkt te hebben.

Een bekende Mantra is Om Namah Shivaya. (uw wil geschiede). Iedere keer dat je de mantra herhaald plant je het als het ware in de kraal van je mala. Ieder keer als je merk dat je gedachten met je op de loop gaan...breng je je aandacht weer terug naar je mantra. Met geduld en discipline zal het zijn vruchten afwerpen.

Op de foto zijn diverse Mala,s te zien van Rudraks pitten, maar ook van Rozenhout, Bergkristal, Lapis Lazulli, Aventurijn, Tijgeroog en veel meer.

De Mala,s zijn tevens een mooi sieraad. En een Bescherming

De vitrinekast met o.a Mala,s is te zien in de praktijkruimte in Nijmegen. Omdat het niet mijn insteek is om met deze verkoop veel geld te verdienen heb ik de prijzen beneden het gemiddelde gehouden.



Mirre praktijk voor Ayurveda en Natuurlijke Geneeskunde

Berg en dalseweg 83, 6522 BC Nijmegen

www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl info@mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl

www.siddhiyoga.nl info@siddhiyoga.nl

Tel.024 8444 021 Mob.0624164926

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar info@mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl of bel/sms/ whatsapp: 0624164926