

Inhoud van boek Zelfrealisatie:	Blz.
1. biografische schets NM	1
2. inleiding, weg naar buiten en naar binnen	6
2.1. Opmaat	6
2.2. Opzet van de scholingsmethoden	7
2.3 Over de ontwikkeling van de Graal	8
2.4. Basale meditatie om bij jezelf te komen	10
3. Een muzieksysteem dat is gegrond in de mens en stamt uit de kosmos	
3.1. Blikrichting	13
3.2. Astrofisch-astrofonische handvatten	
3.2.1. Algemene beschouwing	14
3.2.2. De horoscoop als hulp bij scholing	15
4. De Weg naar Binnen door de Zintuigen	
1. Opdrachten bij de zintuigindruk	18
2. Lied van Herinnering van de innerlijke Graal	23
5. De Innerlijke Weg door de Organen	
5.1. Beschrijving van de orgaanprocessen	26
5.2. Het hart en haar functies	28
5.3. Beleving van de organen	30
5.4. Meditatieve spreuken naar de organen	31
5.5. Meditatieve teksten en liederen voor de organen	36
5.6. Boetseeroefeningen om te werken met de zeven orgaanprocessen	40
6. Chakra's en Deugdontwikkeling	
6.1.1. Door het hart naar buiten kijken	45
6.1.2. Voorhoofdslotus	47
6.1.3. Keellotus	48
6.1.4. Hartlotus	50
6.1.5. Zonnevlechtlotus	51
6.1.6. Navellotus	53
6.1.7. Stuitlotus	53
6.1.8. Kruinlotus	54
6.1.9. Bijhart/Thymuslotus	55
6.2. Boetseeroefeningen bij de grotere lotusbloemen	56
Tweebladige voorhoofdslotus	56
Zestienbladige voorhoofdslotus	57
Vierbladige bijhart / thymus lotus. Twaalfbladige hartlotus	58
Tienbladige zonnevlechtlotus	60
Zesbladige navellotus	61
Vierbladige stuitlotus, Duizendbladige (8gelede) kruinlotus	62
6.3. Spreuken om tot de lotusbloembladeren te kunnen komen	63
Stuitlotus	64
Navellotus	64
Zonnevlecht lotus, Hartlotus	65
Keellotus	67
Voorhoofdslotus, Kruinlotus	68

6.4. De lotusbloemendans	69
Spreuken, muziek en gebaren van de lotusbloemen	70
Stuitlotus	70
Navellotus	72
Zonnevlecht lotus	74
Voorhoofd lotus	76
Keellotus	78
Bijhart / thymus lotus	79
Hartlotus	82
Kruinlotus	89
7. De Wil en de 12 Levensgebieden	93
7.1. De vier elementen beleefd vanuit de huizen als uitwerkingen van de levenswerelden	93
7.2. Meditatieve ritmische teksten op muziek naar de levensgebieden	98
7.3. Zoeken van een ideaal en deugdgebaar vanuit de levens/wilsgebieden met behulp van ritmen en boetseren	104
8. De twaalf Warmtesoorten	105
8.1. De wereldvisies als wijzen van denken in verband met de twaalf warmtestromingen vanuit het hart	105
8.2. De twaalf wereldvisies als innerlijke ruimten beleefd in woord en muziek	108
8.3. Ritmische teksten en muziek bij de twaalf warmtestromingen	115
8.4. Gebed	121
9. Sterrenbeelden als Idealen	126
9.1. Een astrofische inleiding van de sterrenbeelden	126
9.2. Werken met de sterrenbeelden, omgezet in klank en ritme	130
9.3. De noordelijke sterrenhemel	131
9.4. De Zuidelijke sterrenhemel	145
9.4.1. De Weg langs de Melkweg	145
9.4.2. De Weg langs de Vloed Eridanus	156
9.5. Langs de dierenriem	164
9.6. Contact maken met de groepen wezens in de sterrenbeelden	172
10. De Dubbelganger door je Eigen Wezen	173
10.1. Over de onderaardse sferen	173
10.2. Werken met de onderaardse sferen door jezelf heen	174
11. Werken met Elementwezens	188
11.1. Elementwezens en hun verbinding met de huizen van de horoscoop	188
11.2. Contact met elementwezens en aanpak in landschapswerk	194
11.3. Aanvullende spreuken	199
12. Engelen van de Aarde en de Hemel	206
12.1 Aarde engelen	206
12.2 Landschapsritueel	211
12.3 De chakra's van een landschapshemel	215
12.4 Hemelse engelen	217
12.5 Werken met hemelse engelen	220
12.6 Engelhiërarchieën, sfeer en muziek/zang	227

13. Landschapswerk en Onderaardse Sferen	234
14. Opdrachten voor Volken en Continenten i.v.m. Sterrenbeeld Idealen	247
15 Aanwijzingen voor verdere scholing en inwijding	
in de geestelijke vaardigheden imaginatie, inspiratie en intuïtie	250
15.1 Over de Hogeschool voor Geestwetenschappen	250
15.2 Over het imaginatieve bewustzijn – helder zien	251
15.3 Over het inspiratieve bewustzijn – het heldere voelen en horen	252
15.4 Over het intuïtieve bewustzijn – het heldere willen	254
15.5 Doelen	255
16 Planeetdansen	256
Maandans	256
Mercuriusdans	271
17 Voorbeelden van Objectieve Kunst en Morele Techniek	287
Imaginatief, schilderijen	287
Inspiratief, klankhoroscoop	289
Klankbeelden	291
Morele techniek, sterrenbeeld Adelaar als beeld	293
Steenboklier, Gebouw Widarhalla	294
18 Het jaar als inwijdingsweg	297
18.1. Een stukje geschiedenis	297
18.2. Het religieuze jaar als afbeeld van de mens- en wereldwording	298
18.3. Enige relevante oefeningen en werkwijzen voor de jaarfeesten	303
18.4. Voorbereiding op de kersttijd: de vier adventsweken	304
18.5. Innerlijk werk in de dertien heilige nachten van de kersttijd	306
19 Beschermingsspreuken tegen bezweringen en zwarte magie	314
19.1. Wakker maken voor de vier elementen	314
19.2. Spreuken voor de verlossing van elementwezens van zwarte magie	315
19.3. Beschermingsspreuken tegen bezweringen vanuit de organen	316
19.4. Beschermingsspreuken tegen bezweringen vanuit de lotusbloemen	318
20 Werken met Overledenen	322
20.1. Ontstaan	322
20.2. Het Westerse Dodenboek	323
20.3. Het Lied voor de Dolende Doden	323
21 Karma en reïncarnatie	335
Info Rune-boeken	338