

In deze **nieuwsbrief (paasnummer)** van Stichting De Ster kun je onder andere lezen over:

- **De Hogepriester: Marcel Zwart**
- **Tarot en Ismakogie: Elly Hoekstra**
- **Paasgroet**
- **Contactgegevens**



DE HOGEPRIESTER



In deze kaart van het getal V staat de mens als spiritueel wezen centraal. De Hiërophant is in zijn functie als leraar eigenlijk vooral een opvoeder. Hij (of zij, natuurlijk) staat zijn medemensen bij als geestelijk leider en als mentor. De ideale opvoeder geeft leiding vanuit

het hart. Als hoofd en hart optimaal verbonden zijn, dan heeft de Hiërophant kennis en wijsheid met elkaar verbonden. Hij besteedt er veel aandacht aan om de keerpunten in zijn leven te begrijpen en pijnlijke ervaringen te verwerken. Wie dit integer en volhardend aanpakt is een inspirerend voorbeeld voor zijn medemens. Tegelijkertijd zal de hoog ontwikkelde Hiërophant iedereen hoogachten, in het besef dat elke mens een volstrekt eigen weg naar zelfrealisatie bewandelt.

Vorig jaar kwam de katholieke kerk regelmatig in het nieuws, in deze tijd is de Arabische wereld aan de beurt. Temidden van zovele grootscheepse veranderingen is het begrijpelijk dat veel mensen liever duidelijke regels hebben dan nog meer onzekerheid te aanvaarden. De oprechte Hiërophant zal zijn leerling echter altijd willen begeleiden om van binnenuit de juiste keuze te maken, zonder zekerheid over de afloop te hebben. De vraag die het leven zelf aan jou stelt is of je bereid bent om waarachtig geloof in jezelf te zoeken en te vinden. Kies je ervoor om in oprechte waarheid te leven, dan ontwikkel je het vermogen om voluit te leven met wat er werkelijk is, in jezelf en om je heen.

Lichtende voorbeelden van de Hiërophant

Jezus Christus – “Zie de lelies in het veld, zij werken en zwoegen niet, maar zijn mooier dan het mooiste koningskleed.” (Uit de bergrede. De koning waar Jezus met name op doelt is Salomon, de beroemdste koning uit het Oude Testament.)

Boeddha – “Elk menselijk lijden is een gevolg van verzet tegen de uiterlijke en innerlijke werkelijkheid.” (Korte samenvatting van Boeddha’s grote spirituele inzichten.)

Nelson Mandela – Hij was een lichtend voorbeeld in zijn strijd tegen de apartheid. Hij verdroeg tientallen jaren in de gevangenis, zonder zijn spirit te laten breken en zonder zijn bewakers te haten.

Mahatma Gandhi – Met zijn geweldloos verzet wist hij een heel volk op de been te brengen. Dit was een mede bepalende factor in de bevrijding van India uit de greep van het Engelse kolonialisme.

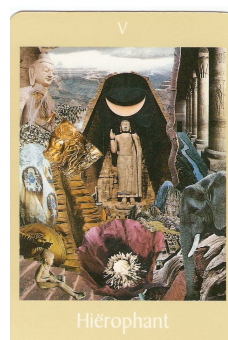
Paus Johannes XXIII – De eerste paus sinds vele

eeuwen die evenveel respect had voor andere godsdiensten als voor de specifieke richting van het katholicisme.

De Dalai Lama – Een van zijn kenmerkende uitspraken: “In onze strijd voor een zelfstandig Tibet is de Chinese regering onze tegenstander. Er is geen

vijandschap met het Chinese volk.” (Strijdbaarheid is een spirituele kwaliteit, vijandigheid is een primitieve reactie op angst.)

Wij wensen u toe, dat deze voorgangers u mogen inspireren om te groeien in uw spirituele kwaliteiten, niet



vanuit afkeuring van wat u tot nu toe hebt bereikt, maar vanuit liefde, wijsheid, geduld en begrip.

Auteur: Marcel Zwart

Marcel Zwart is als docent verbonden aan de beroepsopleiding tot Tarotkundige van Stichting de Ster

In beweging met het Tarotspel: de Hogepriester

De kaarten van de Tarot hebben een verbinding met het lichaam en daarom met de bewegingsleer Ismakogie.

Tarot

Door middel van de Tarot kun je een beter inzicht krijgen in jezelf en je klachten, waardoor het mogelijk is oorzaken van ziekte te achterhalen. Je leert om dichter bij jezelf te komen en de signalen van je lichaam eerder te onderkennen. Je leert je eigen rol ten opzichte van je klachten te herkennen. Op die manier kun je sneller tot een efficiënte aanpak komen en zelfs preventief aan je gezondheid werken.

Ismakogie

Ismakogie is een bewegingsleer voor een goede, mooie en gezonde houding. De nadruk ligt op het 'in-programmeren' van de oefeningen in het dagelijkse leven. Je wordt je bewust van je lichaam. Als je houding verandert, verminderen of verdwijnen heel vaak ook klachten. Als je natuurlijk beweegt, belooft je lichaam je.

De oefeningen geven een basistrust, die van binnen voelbaar en van buiten zichtbaar is.

Bezig zijn met Ismakogie is een ontdekkingsreis door je lichaam en geest. Ook hier zien we een overeenkomst met de Tarot.

Elke tarotkaart heeft zijn eigen specifieke wijsheid. Bij elke kaart hoort bij een lichaamsdeel en elke kaart symboliseert een gemoedstoestand.

De Hogepriester

De Hogepriester heeft een verbinding met communicatie. De kaart gaat over het doorgeven van kennis en over bemiddelen.

Lichaamsdeel

De Hogepriester heeft een verbinding met het hart en de rug.

Zwakke plekken

De zwakke plekken zijn het hart, de bloedvaten en de wervelkolom.

Aanpak

Je kunt op twee manieren beginnen. Je hebt een klacht in het gebied van het hart of de rug. Dan kijk je welke kaart daarbij hoort.

Of je hebt een klacht en op de vraag naar de oorzaak trek je de kaart de Hogepriester.

Kijk in beide gevallen naar wat de Hogepriester jou te zeggen heeft.

Stel jezelf de volgende vragen:

- welke les laat mijn lichaam mij voelen?
- wat krijg ik aangereikt om daar verbetering in aan te brengen?
- wat is de diepste oorzaak van mijn angst voor egyptes?

Oefeningen

Om het proces van de Hogepriester te ondersteunen kun je de volgende oefeningen doen.

Basisoefening liggen

Je ligt in twee hoeken. De hielen iets dichterbij elkaar dan de voorvoeten.

Als je ligt, is de belasting van het lichaamsgewicht op de spieren en gewrichten minder. Dit is het grote voordeel van oefeningen doen in bed of op de grond. Leg een kussentje onder het hoofd, als dat teveel achterover hangt.

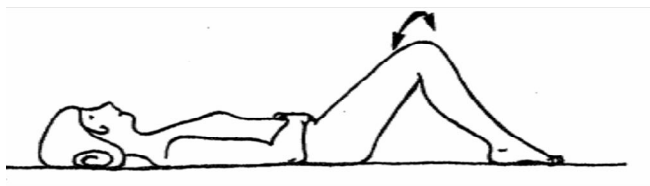
Oefeningen, die je ook bij rugpijn kunt doen. In bed of op een zachte matras

Oefening 1

Ga goed op de rug liggen. Trek één voor één de knieën op en laat de voeten staan.

Wieg de knieën rustig rechts/links. Beweeg klein, dat heeft het meeste effect. Misschien gebeurt er weinig

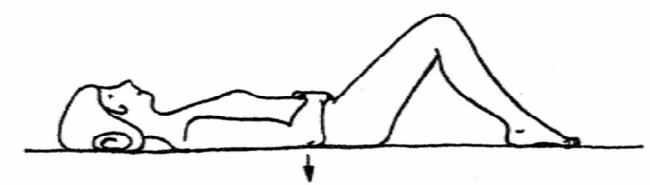
voor je gevoel, maar op deze manier komen de kleine spieren naast de wervelkolom zachtjes in beweging. Bij pijn heb je de neiging de pijnlijke plek te ontzien door daar zo weinig mogelijk te bewegen. Rustige, kleine bewegingen bevorderen de genezing.



Oefening 2

Ga goed liggen met gebogen knieën. Leg de handen op de buik om te voelen wat er gebeurt.

Veer zachtjes de lendenwervels naar de matras. Begin klein en forceer niets. Als het goed voelt, kun je de beweging wat groter maken. Denk mee met de oefening en ga in gedachten naar de lendenwervels. Zo maak je de beweging effectiever dan wanneer je gedachteloos het bekken kantelt. Voel het verschil of je de nadruk legt op de rugspieren of op de buikspieren. Beweeg rustig en vloeiend.



Elly Hoekstra is ismakogiedocent en tarotkundige

Zij is medeauteur van drie boeken over ismakogie
Vitaal en Mooi met Ismakogie, Heel je rug en De actieve
bekkenbodem
De tekeningen komen uit deze boeken

Contactgegevens:

De Ster, Centrum voor Bewustwording

P/a Industrieweg 80

7061 AV Terborg

Telefoon: 0315-323643

Internet: www.dester.org www.tarotkundige.nl

Email: info@dester.org

Vrolijk Pasen

Het Paasfeest is een feest van het nieuwe begin.

Kuikentjes komen uit het ei tevoorschijn, knopjes
spruiten open en laten hun geuren en kleuren zien. Hier
zien we de kracht, maar ook het tere en kwetsbare van
het nieuwe leven dat zich steeds weer manifesteert.

Wij wensen u toe dat u deze
Paasdagen met volle teugen geniet
van al het nieuwe leven dat u om u
heen, maar ook in uzelf voelt
ontluiken.



Stichting de Ster

**Deze nieuwsbrief ontvangt u omdat uw emailadres
bekend is bij Stichting De Ster.**

**Wilt u uitgeschreven worden stuur dan een email
naar: info@dester.org met als titel 'Uitschrijven'.**