

De pijnappelklier

Hoe kan zo'n klein kliertje
je zoveel innerlijke rijkdom
schenken?



afbeelding Marion Zwaagstra, Brainpaint

Ieder mens heeft een eigen persoonlijke 'kosmische antenne', die de pijnappelklier wordt genoemd, misschien beter bekend als het derde- of innerlijk oog. Via de kristallen in jouw antenne kun je diverse boodschappen ontvangen. Deze kunnen je assisteren om steeds meer contact te maken met je innerlijk zelf, je kern, terwijl je tegelijkertijd down to earth in connectie met je fysieke lijf en leden blijft. De pijnappelklier kan gezien worden als een tussenschakel tussen ons innerlijke en uiterlijke wereld.

In de februari editie van dit blad, heb je kunnen lezen hoe Michelle Shanti, de pijnappelklier als ontsnappingspoort uit de crisis gebruikt. Voor deze editie gingen wij (op gepaste afstand) op bezoek bij Nicolette de Vetten (Reikicentrum de Ontmoeting), Saskia Bosman (InspiRadianc) en Margreet Visser. Drie vrouwen die hun krachten gebundeld hebben. De verbinding van de biologische en wetenschappelijke onderbouwing van Saskia, sluit mooi aan bij de voedings- en bewegingsleer van Margreet en met de spirituele tint van Nicolette erbij is er een totaalpakket ontstaan, welke juist in deze energieshifft tijd hard nodig is. Alle drie zijn ze gegrepen door de magie van de pijnappelklier en willen ze wereldkundig maken hoe zo'n kleine hersenklier, big time effect kan hebben op echt alles wat je doet.

v.l.n.r.: Saskia Nicolette en Margreet (foto Studio S11, Isabelle Sanchez Olid).



Vertel ons eens, hoe is dat zo gekomen?

Wij waren los van elkaar op verschillende manieren bezig om mensen te enthousiasmeren over een goed werkende verbinding tussen buik, hart en hoofd. Hoe meer mensen er op deze wereld zijn met een goed werkende pijnappelklier, hoe beter. Daarom hebben wij onze krachten gebundeld en streven we naar verspreiding van onze boodschap. De voordelen van een optimaal werkende pijnappelklier zijn enorm, je krijgt een regelmatig en goed slaapritme, geestelijke stabiliteit, geluk, gezondheid en een perfect functionerend immuunsysteem. Als klap op de vuurpijl kun je versneld spiritueel ontwaken.



Kunnen jullie eens uitleggen, wat is de pijnappelklier, waar zit-ie en wat doet deze klier?

Tekening met ligging pijnappelklier in hoofd.

De pijnappelklier is een piepklein regelorgaan, ter grootte van een doperwt (4x7mm), midden in de hersenen. Precies tegen het dak van de tussenhersenen. De pijnappelklier produceert twee hormonen waarmee zij onder andere onze waak-slaapcyclus reguleert. Naast vier andere hormonen, produceert de pijnappelklier het belangrijke stofje melatonine.

Is de werking van de pijnappelklier een nieuwe ontdekking of was deze klier al langer bekend?

Je kunt zo diep graven als je wilt in de geschiedenis van de mensheid; je komt overal kennis over de pijnappelklier tegen. Het bizarre is dat hoe ouder de cultuur is die je bestudeert, hoe gedetailleerder ze kennis hadden over de bouw en werking van de pijnappelklier. Culturen met een schrift hebben dit opgeschreven, andere hebben hun kennis over de pijnappelklier afgebeeld. Door alle tijden en culturen heen is de dennenappel het symbool van de pijnappelklier en vruchtbaarheid geworden. De pijnappelklier speelt namelijk bij de mens ook een rol in de geslachtsrijping.

In verschillende oude culturen, de bijbel en andere religies speelt de dennenappel een grote rol bij rituelen en oude ceremonies. Saskia heeft al eerder hierover geschreven in spiegelbeeld artikelen, deze zijn na te lezen (zie ook de artikelen in Spiegelbeeld editie, jaargang december 2016, januari en februari 2017).



Kunnen jullie uitleggen waarom de pijnappelklier het derde of innerlijk oog en de kosmische antenne genoemd wordt?

Alle drie beginnen ze te lachen en zeggen ze bijna gelijktijdig: Met het antwoord op deze vraag alleen al kunnen we wel 10 pagina's vullen. Om het zo kort mogelijk te omschrijven: De pijnappelklier is de zuiverste en sterkste verbinding met je intuïtie, waarop je altijd kunt vertrouwen. De pijnappelklier wordt het innerlijk of derde oog genoemd omdat zij met haar hormonen, onze hersenen klaar maakt om verruimd bewustzijn toe te laten. Zodoende is zij een poort naar hogere lagen van de werkelijkheid, de grotere kosmos achter onze aardse, stoffelijke wereld. Veel verder dan dat wat wij met onze vijf zintuigen kunnen waarnemen. De pijnappelklier is ook lichtgevoelig. Dit komt door de lichtgevoeligheid van de pijnappelklier hormonen. Bij evolutionair oude diersoorten, zoals vissen, amfibieën en reptielen heeft de pijnappelklier een aanhangsel, een oogje,

dat zich onder de huid of onder een dun plekje van de schedel bevindt. Dit oogje neemt de wisselingen van dag en nacht waar, de maanfasen en ook de variatie in lengte van dagen en nachten in de loop van de seizoenen. Het activeert de waak- slaapcyclus en de paringsdrift.

Bij ons mensen is het oogje er een paar weken, wanneer we als embryo in de baarmoeder zitten. Maar al snel trekt de pijnappelklier het oogje in zich terug, waardoor er in een volwassen menselijke pijnappelklier nog steeds cellen aangetroffen worden, die lijken op oogzintuigcellen. De pijnappelklier heeft dus letterlijk ons derde oog ingeslikt, maar is via zenuwdraadjes verbonden met onze 2 ogen, via welke zij de dag- en nachtwisselingen, de seizoenen en zelfs de maanfasen in de gaten houdt. Vandaar dat het orgaan gezien wordt als een fijn afstembare kosmische ontvanger en antenne.

Waarom is het belangrijk de pijnappelklier te activeren? Ons lichaam verzorgt deze processen toch eigenlijk automatisch al?

De pijnappelklier met haar hele set hormonen, er zijn er minstens vijf, regelt in welke bewustzijnsstaat we zijn en speelt dus een rol in het bereiken van een verruimd bewustzijn tijdens meditatie. Volgens diverse spirituele stromingen is de pijnappelklier duizenden jaren geleden groter geweest en actief als toegangspoort tot de grotere werkelijkheid achter onze stoffelijke realiteit. Sindsdien is de pijnappelklier verschrompeld. De pijnappelklier is vaak ook verkalkt.



Schilderij, hersenen en pijnappelklier

Klinkt best naar een verschrompelde pijnappelklier zonder dat we ons daar bewust van zijn. Hoe kunnen we dit proces omkeren?

Naarmate we ouder worden ontstaan nu eenmaal veranderingen in ons hele lichaam, ook in de pijnappelklier, maar we kunnen onze pijnappel wel zo goed mogelijk ondersteunen om zo optimaal mogelijk te functioneren. Hiervoor moeten we drie grote stappen maken; ontkalken, ontgiften en activeren.

Het ontkalken doen we door zoveel mogelijk onze tanden met fluoride-vrije tandpasta te poetsen. Het ontgiften, werkt het beste door het vermijden van een aantal bekende stoffen die ons lichaam 'vervuilen' zoals suikers, geraffineerde voedingsstoffen, transvetten, cafeïne, alcohol, tabak, bestrijdingsmiddelen en zware metalen zoals kwik en amalgaamvullingen. Elke ochtend verdunde (troebele) appelciderazijn of water met citroen drinken, helpt bij de ontgiftiging. Tenslotte nog, het leukste deel volgens Margreet, het activeren. Je kunt je pijnappelklier enorm helpen door het eten van tryptofaanrijke gezonde voeding.

De microbiota (de kleine levende wezentjes) van je darmen zullen je erg dankbaar zijn. Microflora zijn alle oerbacteriën, schimmels en gisten die in jouw darmen leven. De microbiota in onze darmen leveren een belangrijke bijdrage aan de vertering van ons voedsel en produceren daarbij een aantal essentiële stoffen die nodig zijn voor het vervoer van hormonen, energielevering en afweer. Gezonde darmen zorgen voor beter immuunsysteem, stabiel zenuwstelsel, balans in de hormonen, goede energievoorziening, hogere sexdrive, betere intuïtie, controle over je emoties en ook beter slapen.

Het is voor je pijnappelklier ook heel belangrijk om verstandig om te gaan met kunst en beeldscherm licht en de straling van mobiele telefonie en wifi te verminderen.



Food for the brains

In onze masterclass geven wij veel tips en tricks hoe je dit kunt doen.

Vandaag de dag en zeker in deze coronatijd, is er veel angst en stress. Heeft het wel zin om de pijnappelklier wakker te maken?

In deze bizarre tijd is het een must dat de pijnappelklier geactiveerd wordt! In ons lichaam hebben we een stress-systeem en dat weet iedereen. De klier die dit in reactie op onze waarneming van prikkels van buiten aanzet is de hypofyse, die zich enkele centimeters voor en onder de pijnappelklier in onze hersenen bevindt. Het stress-systeem bestaat uit het sympathische deel van het autonome zenuwstelsel en de stresshormonen uit de bijnieren. Deze zetten samen ons lichaam snel in de stress-stand; de vecht-, vlucht- en verstarringreactie. Wat maar weinig mensen weten is dat ons lichaam ook een ontspannings-systeem bevat. Dit bestaat uit het parasympathische deel van het autonome zenuwstelsel en een set hormonen die de hersenen produceren zoals oxytocine en dopamine, die ons ontspannen, prettig en vredig doen voelen. Het ontspanningssysteem wordt geactiveerd door de pijnappelklier, met het slaaphormoon melatonine, die het parasympathische zenuwstelsel aanzet.

Naast coronastress, hebben mensen ook vaak andere spanningen die zich opstapelen in het lichaam, blokkeert dat de werking van de pijnappel?

Omdat alles met elkaar verbonden is kun je niet zomaar met de activatie van je pijnappelklier beginnen. De thymusklier (zwezerik) ligt tussen de beide longen in en bevindt zich net iets hoger dan je hart. Bij je geboorte is je thymusklier een vrij groot orgaan, later kan dit minder worden. Volgens Dr. J. Diamond (fysioloog, evolutionair bioloog) is het krimpen van het thymusgebied een rechtstreeks gevolg van de mentale, emotionele, fysieke en energetische stress die we dagelijks ondervinden en die onze levensenergie doet afnemen. Door het vasthouden van angst en onveilige gevoelens kan de thymusklier verschrompelen. In de thymusklier worden afweercellen opgeleid om alert te zijn op indringers, de klier speelt een belangrijke rol in je afweersysteem. Net zoals bij de pijnappelklier heeft de thymusklier een biologische en een spirituele functie. Het thymusgebied is de poort naar de Kosmische mens. Dit hele gebied geeft de toegang tot verdere opening. Het is de poort naar een hoger bewustzijn. We praten dan ook liever over het thymuschakra in plaats van de thymusklier.. Dit chakra voedt het hart om scheidend te kunnen zijn en het versterkt



Oefening om je thymuschakra open te kloppen

Het liefdevol wakker kloppen van je thymuschakra kun je het makkelijkste doen door op je borstbeen tussen keel en middenrif te trommelen. Klop licht ritmisch met twee zachte, losse vuisten en wees met aandacht bij dit gebied. Je voelt vanzelf dat de Tarzan-schreeuw zich vrijelijk uit je keelgebied wil laten horen! Een heerlijke oefening als je vermoeid bent, je voelt direct de levensenergie weer stromen. Probeer het en merk het verschil.

onze liefde voor het leven en voor ons zelf. Het wordt ook wel je hogere hart genoemd. Het gaat hier over je diepste zelf koesteren. Gelukkig is er hoop; wanneer je prachtige hartchakra gaat samenwerken met de thymuschakra, je keelchakra en het derde oogchakra/pijnappelklier dan stroomt er een krachtige straal, door naar je kruinchakra. Als alle chakra's samenwerken, ben jij een Goddelijk kanaal voor het zuivere licht. Je straalt warmte, hartelijkheid, vrolijkheid en onvoorwaardelijke liefde uit. De liefde in je warm open kloppende hart verfijnt je waarnemingen. Je telepathische vermogens nemen toe. Je kunt dit gebied heel goed zelf activeren door energetische oefeningen te doen.

Wanneer al deze opschoningen gedaan zijn en de poorten open zijn, hoe houden we ons pijnappelklier motor dan draaiende?

Je kunt dat zelf doen door allerlei oefeningen, die te vinden zijn in boeken of op het internet. Wij geven een driedaagse masterclass waarin een heleboel aspecten aan bod komen. Wetenschappelijke kennis, afgewisseld met diepgaande oefeningen. Veel kennis en oefeningen worden overgedragen tijdens de eerste twee opeenvolgende dagen.

De oefeningen omvatten geleide meditatie, klanken, zelf-massage (zie kader op pag. 49), yoga, taoïstische oefeningen, ademhalings- en visualisatie-oefeningen. Je kunt zelf veel doen door middel van activeringen en je ontvangt inwijdingen. Daarna ga je, thuis een maand aan de slag met de oefeningen en adviezen; je kijkt wat je kunt en wilt veranderen in je leefstijl. Op de derde dag (na die maand) wisselen we onze ervaringen uit en vindt een verdieping plaats. In de loop van de drie dagen wordt er ook individueel energiewerk gedaan om de pijnappelklier te helpen ontwaken. Daarna heb je de rest van je leven veel aan de informatie en oefeningen. Je ontvangt zelfs een lifestyle magazine waarmee je (dagelijks) aan de slag kan gaan. Door ons veelal zittend bestaan moeten we dagelijks aandacht besteden aan het in beweging houden van onze lichaamsritmes.

Tenslotte de laatste vraag, waarmee we eigenlijk weer terug zijn bij het begin, welke innerlijke rijkdom heeft dat mooi kleine kliertje jullie zelf gebracht?

Nicolette lacht, de enorme kleurenexplosie tijdens het doen van de pijnappelklier oefeningen ervaar ik echt als een



Schilderij, hersenen en pijnappelklier



Kleurenexplosie

De pijnappelklier stimuleren door zelf-massage

Deze kleine oefening bestaat uit het masseren, van de bovenste twee hals-zenuwknopen om de pijnappelklier te stimuleren in het werk dat hij op dit moment te doen heeft. Deze halszenuwknopen staan in rechtstreekse verbinding met de pijnappelklier. Overdag is dit het produceren en aan de bloedbaan afgeven van het waakhormoon serotonine. 's Avonds, in het donker, is dit produceren van het slaaphormoon melatonine.

Zoek met beide duimen de twee kuiltjes op net onder de schedelrand en aan weerszijden van de dikke spier

die in lengterichting over het midden van je nek loopt. Zet beide duimen erin. Masseer stevig, door met je duimtoppen kleine rondjes te draaien, maar het moet wel prettig blijven voelen, dus doe jezelf geen pijn. Doe dit zo lang als prettig voelt, maar niet langer dan twee minuten.

Je stimuleert dan de bovenste twee zenuwknopen, die dieper in je hals ter hoogte van de twee kuiltjes zitten. De neuronen in deze zenuwknopen, de bovenste halsganglia, stimuleren tijdens het masseren je pijnappelklier met elektrische signalen.

persoonlijke rijkdom. De kleuren in de natuur zijn voor mij nog intenser geworden. Net alsof er een sluier is weggevallen. Ook ervaar ik enerzijds verbazing over het feit dat we zo weinig afweten over onze opperklier en anderzijds een nog grotere dankbaarheid, over het feit dat we blijkbaar weer relatief snel, alle skills, waarmee we al uitgerust waren, mogen gebruiken. In deze energieshifftijd met een geopende pijnappelklier kan je trillingsniveau verhogen, hierdoor zullen je gedachten zich nog sneller manifesteren. Margreet's gezicht begint gelijk te stralen, ze zegt, mij heeft het vooral fysiek bewondering voor onze enorm complexe en ingenieuze proces van mond tot kont gebracht en mystiek ervaar ik een groter helder voelen en helder weten. Saskia voegt hieraan toe, ik ervaar een gezond waak-slaap ritme, een sterk immuunsysteem, meer bewustzijn van (heldere) dromen en hun betekenis, diepgaande meditatieve ervaringen en inzichten, innerlijk kunnen reizen en telepathisch contact met de natuur.

We gaan vast nog veel meer horen van de pijnappelklier, dit kleine magische kliertje, die zoals uit bovenstaande blijkt, enorm veel rijkdom schenkt.



Derde Oog + sleutel

Als laatste een review van de Masterclass, door Bo Baden, hij heeft ook een ode gebracht aan Geert Kimpfen en Michelle Shanti

Masterclass Pijnappelklier

Ik heb deze 3-daagse cursus als buitengewoon waardevol ervaren. Enerzijds kregen we diepgaande kennis over de nieuwste wetenschappelijke inzichten aangeboden – met dank aan bioloog Saskia Bosman – omtrent dit bijzondere kliertje dat diep verborgen in onze hersenen zoveel voor ons betekent en doet. Anderzijds werden we via onder andere mooie ademhalings-technieken, geleide meditaties, healingen én uiteindelijk een bijzondere inwijding in dieper contact gebracht met het orgaan zelf.

En begon ik te merken dat mijn innerlijke horizon vanachter 'het derde oog' zich inderdaad begon te verwijden, te verzachten en ja: te verstillen..En dat er tevens sprake was én is van een organische toename van 'geluk' en welzijn..En ook de verbinding met het hart én met de thymus is extra wakker gemaakt, waardoor zowel de hartenkracht als ook de fysieke weerstand merkbaar is toegenomen.

Dat je dus zélf, als moderne 'incarnaut', een positieve invloed kunt uitoefenen op je eigen pijnappelklier, met alle positieve effecten van dien, is werkelijk verbluffend. Wat dat betreft is Reikicentrum 'De Ontmoeting' een moderne Mysterie-school die heel oude spirituele én lichamelijke wijsheid van vroeger op gearde en deskundige wijze terugbrengt naar deze tijd. Dankzij dus de wijze, bezielende, aangenaam lichtvoetige én empathische leiding van energie-therapeute en reiki master Nicolette de Vetten en van de medisch zeer goed onderlegde coach Margreet Visser.

Ik zeg: chapeau!

Lof & Love van Bo.

Bo Baden, B12 coach, schrijver-dichter en facebook-influencer.



tekst: Saskia Bosman, Margreet Visser en Nicolette de Vetten
nicolette@devetten.nu

Reikicentrum de Ontmoeting
www.reikicentrumdeontmoeting.nl
info@reikicentrumdeontmoeting.nl
Telefoonnummer 06 51821498