

## De Naamsoefening voor jongeren

Bezie jezelf vanuit respect.

(...)

Bezie jezelf vanuit eigen waarde.

(...)

Bezie jezelf symbolisch als middelpunt van het heelal. Jij bent uniek en onvervreemdbaar. Jij hebt het recht jezelf tot uitbeelding te brengen in wie je waarachtig bent, te midden van anderen die evenzo zichzelf believe en trachten tot uitdrukking te brengen. Stem je daarom tijdens deze oefening steeds weer af op je wezenlijke aard, niet je aangeleerde aard. Bevoel van binnenuit hoe je kern is, opdat je zielsecht zal spreken en handelen conform jouw unieke eigenheid.

(...)

Ga gemakkelijk zitten of staan. Zet je voetzolen bewust op de ondergrond. Ga met heel je aandacht naar je voetzolen toe, ontspan ze maximaal en realiseer je dat jouw voeten op deze ondergrond op de aarde staan, die jou gedurende dit leven je draagt en voedt. Zie daarom ook in dat het belangrijk is dat jouw voeten goed staan op deze aarde, zodat je jezelf kan verwerkelijken.

(...)

Terwijl je voeten zich steeds dieper gaan ontspannen, ga je met je aandacht naar het middelpunt van je lichaam 2-3 vingerdiktes gelegen onder je navel en leg je daar beide handen neer. Adem in aandacht naar je handen toe, wat je ademhaling verdiept en in rust zich beweegt. Dit middelpunt van je lichaam is belangrijk. Wie zich gedurende de dag steeds dat middelpunt herinnert, herijkt zich en voelt zich meer thuis in zichzelf, te midden van alles waarmee je in contact staat. Het vergroot het gevoel van middelpunt te zijn van je eigen heelal. Dat je zelf aansturend bent ten opzichte van de zaken om je heen. Het her-balanceert direct en maakt de energieën in je lichaam, maar ook de uitstraling van jezelf om je lichaam heen, je auraveld, in balans. Immers, jouw energie dient gelijkmatig door je lichaam heen te liggen, en om je heen. Evenveel naar voren als naar achteren, evenveel opzij als naar boven en naar onderen. Realiseer je dit telkens weer opdat je niet naar buiten getrokken wordt maar in jezelf blijft, zodat jij wat je ontmoet en ondergaat beter vanuit je eigen perspectief kan doorleven.

Om je gedachtes en denken tot stilstand te brengen en in rust te brengen is er een eenvoudige oefening. Je brengt de tong van het gehemelte af en legt deze ontspannen in de onderkaak. Je ontspant ook met name de achterkant van de tong, zodat de tong nog dieper ontspannen wordt.

(...)

En bij iedere ademhaling ontspant de tong dieper en dieper.

(...)

Ontspan dan ook de kaken, het aangezicht, nek en schedeldak, en schouders. Loop maar



leeg van te veel aan herinneringen en overmatig denken. Het is nu even niet aan de orde.

(...)

Ook stel je dan voor dat je diep geliefd wordt, voorbij de menselijke liefde die doorsnee imperfect, maar wel goedwillend is. Dat er een liefde is, zo overstijgend aan wat je doorsnee ervaart, dat deze liefde je wil ommantelen met aandacht, je ondersteunt en kent, op een wijze waar je hart geheel gerust van is. Laat het toe dat niets onbedoeld is en zeker niet jij. Laat het toe dat jij betekenisvol bent in je eigen aard, zonder aanpassingsgedrag wat niet des jou is.

Sta zelfverzekerd in wie je bent, en laat hier vanuit in alle eenvoud het woord IK in je toe en laat dit woord IK in je resoneren. Binnen in je lichaam, van kruin tot teen, je huid, poriën, organen en bloedbaan, tot je geheel het woord IK wordt. Het natuurlijke IK, niet aangeleerd, het rechtmatige IK. (...)

Vul je lichaam met het woord IK. Laat het uitstralen uit je lichaam als je daar aan toe bent. Gelijkmatig om je hele lichaam heen, zodat het je auraveld vult en begrenst omdat waar het natuurlijke IK is geen indringing plaats kan vinden van anderen, onterecht.

(...)

Nodig dan gedachteloos je naam uit, en plaats dit achter het IK, zodat het woord IK, gevolgd door je naam in je lichaam en in je auraveld neergelegd wordt op een wijze dat jouw natuurlijke identiteit je vult.

(...)

Houd contact met de voetzolen.

(...)

Jouw naam herbergt de unieke code van jouw potentie. Wanneer je deze potentie herhaaldelijk in jezelf neerlegt, vanuit rust en natuurlijke eenvoud, dan wakker je je potentie aan binnen de mogelijkheden die in jou zijn opgeslagen en wensen te ontkiemen.

Doe daarom deze oefening zo vaak en zo lang als jij dit wenst te doen, en eindig de oefening, altijd weer opnieuw, vanuit respect naar je eigen zelf en eigenheid. Laat jezelf in waarde en bezie dat natuurlijke waarde effect heeft op de omgeving daaromheen. Voel je gesterkt door anderen die evenzo dit proces doorlopen, wat maakt dat je doorsnee minder eenzaam zult zijn vanuit de herinnering dat waar jij natuurrecht je gedraagt anderen je daarin zullen herkennen en vanuit hún verlangen ook eerder doen opzoeken. Wees jezelf, blijf jezelf, en zie wat hieruit voortkomt. Deze oefening zal je versterken in je eigen unieke pad te gaan. Ik wens je hiermee al het goede toe, zodat je berekend bent op dat wat je zal ontmoeten en wat voor jou als een leerzame ervaring weggelegd is, om je daaraan bij te slijpen en waarachtig je eigen leven aan de hand van deze leerprocessen vorm te geven.

(...)

Na afsluiting van de oefening beweeg je, in aanvang rustig, je lichaam en stretcht het. Gaap eventueel en maak dat je rustig je weer verder begeeft in die zaken die je nog wenst te doen. Indien nodig drink nog wat water, dat helpt menigmaal om zelf weer actief te worden.

