

## De Naamsoefening voor ouders

Plaats beide voeten zo ontspannen mogelijk op de ondergrond waarop ze rusten. Bevoel dan in alle oprechtheid je fysieke lichaam en je psyche en wees bewust hoe je lichaam en je psyche er vandaag bijstaan. Doe dit vanuit compassie.

(...)

Bevoel nog gedetailleerder hoe de energieën zich in je lichaam verhouden. Zijn ze wel gelijkmatig verspreid? Evenveel aan de voorkant van het lichaam als aan de achterkant. Evenveel energie in het onderlichaam als in het bovenlichaam. Registreer het en neem er weet van omdat we later in deze oefening gaan her-balanceren, het energieveld zoals je het nu erkent.

(...)

Voel dan ook het energieveld, het auraveld, om je fysieke lichaam heen. Hoe dit veld al dan niet gelijkmatig verspreid om je lichaam heen ligt. Doe dit nauwkeurig vanuit compassie daarna toe ingegeven en registreer hoe het zich vandaag verhoudt, op dit moment.

(...)

Neem je voor je te herinneren wat je nu opgemerkt hebt en realiseer je dat de plaatsen in je fysieke lichaam maar ook in de psyche die overbezet zijn, energieën onttrekken uit andere delen van je fysieke lichaam en psyche.

Nu je in kaart gebracht hebt het energieveld van je zijn op dit moment, zullen we starten met de her-balancering daarvan. Leg beide handpalmen op het middelpunt van je lichaam, drie vingerdiktes gelegen onder je navel. Adem in alle rust daarna toe opdat je bekken doorademd wordt en de ademhaling zich vrijer doet kennen. Ga vanuit gevoelde aandacht naar dit middelpunt toe van je fysieke lichaam zodat vanuit dit gebied de energievelden in en buiten je lichaam zich herstellen en her-gebalanceerd worden in een groter evenwicht.

(...)

Plaats dit middelpunt nu ook dieper gelegen in het midden van je bekken en straal aandacht vanuit de handpalmen daarna toe. Herinner je dan de mogelijke disbalans in je auraveld en herstel deze aandachtswaardig door betrokken aandacht neer te leggen bij die gebieden in het lichaam die onder-energie hebben. Herschik vanuit aandacht de velden energie zodat het onderlichaam en het bovenlichaam even energierijk zijn, zoals ook de voorkant van het lichaam en de achterkant van het lichaam gelijkmatig qua energieveld zijn opgetrokken. Wanneer je dit wenst, kan je je handen neerleggen op plaatsen van je lichaam die energierijker mogen worden zodat de overvolle plaatsen in het lichaam als een zandloper de energieën door laten stromen naar die gebieden in jou die ondervertegenwoordigd hierin zijn.

(...)

Doe dit ook met het auraveld direct gelegen om je fysieke lichaam heen. Laat dit veld gelijkmatig verspreid om het hele lichaam heen liggen op een comfortabele wijze, even ver naar voren als naar achteren, even diep de ondergrond in als boven het hoofd. Maak dat het gehele auraveld ook zijwaarts aan je lichaam, gelijkmatig verspreid, van het hele lichaam afstaat.



(...)

Nu je zo in het midden van je energieveld staat, laat je het natuurlijke woord IK in je gehele veld van energie resoneren, klankloos of indien je alleen bent, mét klank. Vul jouw veld met het natuurlijke IK in jou wat spreekt van zelfaanvaarding en eenvoud, omdat jouw uniciteit nimmer verdedigd of miskend behoeft te worden.

(...)

Nodig dan onbedacht jouw naam uit om achter het IK te plaatsen, en zet daarvoor nog het woord 'moeder' of 'vader'.

(...)

Wanneer je auraveld volloopt met IK en het ouderschap, in de rol naar dat ouderschap toe, verbind dit dan ook met het zijn van moeder of vader van de kinderen die jou zijn toebedeeld, en spreek dit innerlijk ook uit. 'IK, moeder of vader van ....'

(...)

Bezie dan vanuit je ouderschap het kind en bevoel, zoals je dat eerder bij jezelf gedaan hebt, het energieveld van het kind in relatie tot hoe het in balans verkeert, of niet. Doe dit onnadenkend, aanvoelend alleen. Compassievol, zonder waardebeoordeling.

(...)

Wanneer het kind niet rust midden in het eigen auraveld, schenk het dan je liefde en betrokkenheid opdat deze liefde voedend kan zijn voor herstel van de eigen innerlijke waarden en het de zelfbeleving en her-balancering doet ondersteunen van dit kind.

(...)

Ga hierna vanuit innerlijke aandacht naar het energieveld van je partner toe, of van de andere ouder van het kind. Doe dit waardevrij en bevoel, zoals je dit bij jezelf gedaan hebt, in hoeverre jij jezelf kan zijn binnen het auraveld-uitwisselingsgebied van jullie beiden. Daarvoor heb je het ook nodig om het veld van de ander in te voelen, om deze ouder in zijn ouderschapsrol te kunnen zien. Doe dit zonder indringing en geheel neutraal als waarnemer.

(...)

Bevoel dan de uitwerking van het gemeenschappelijk veld van de ouders op het individuele kind en herinner je jezelf voordat her-balancering plaatsvond van jouw energieveld.

(...)

Bevoel of patronen van onevenwichtige energievelden in het eigen fysieke lichaam, en mogelijk ook in de psyche, een vergelijking hebben met het energieveld waarin het kind vertoeft. Bezie dit ook vanuit de andere ouderschapsrol, die de partner in ouderschap hierin vervult, en doe dit waardevrij.

(...)

Ieder kind komt voort uit ouders die eens zelf kind waren en ouders hadden die hen opvoeden. Ga daarom nu terug naar de eigen kind-ervaring en bevoel vandaaruit de eigen ouders zoals zij toen functioneerden. Bezie hen dan vanuit hun energieveld in die periode dat jij nog kind was, zie hun samenhang en hoe dit ook jou beïnvloedde. Kijk vanuit mildheid en erken



dat menselijk zijn, menselijk falen met zich meebrengt en dat bewustzijnsverandering alle generaties hierna doet versterken. Wees dus een waarnemer van het veld waartoe jij behoort. Ontleen bewustzijn hieraan opdat dit bewustzijn niet alleen jouw kind, maar ook de kinderen van jouw kind ten positieve zal kunnen beïnvloeden.

(...)

Vraag innerlijk om begeleiding hiertoe opdat het leven bevoorrecht mag worden middels jou, om dát te kunnen tonen waartoe jouw kind je uitnodigt. Bezie het kind in de eigenschap van raadgever en ontvanger tegelijkertijd, opdat vanuit de zielenverbindingen men wederzijds lerende zich opstellen kan, en daarmee het zielenwerk ondersteunt, waarin iedere deelnemer de eigen positie hierin serieus neemt.

(...)

Wees bevrijd van aannames van denken. Laat je hart spreken, omdat het ongezegd meer wetend is dan denken kan vermoeden.

(...)

Kom dan weer bij jezelf uit, in het midden van je veld verankerd. Breng liefde naar je hart en wees toegerust in dat wat je zelf erkent, in bewustmakend gedrag hiernaartoe.

(...)

Breng de handpalmen nogmaals in aandacht naar het middelpunt van je lichaam toe. Adem vrij door. Voel je gesteund en laat in de geëigende tijd daartoe zaken vanuit vernieuwing ontstaan zonder dat je jezelf iets aanrekent. Wees bereid van de overlast van denken je te ontslaan en gun je de ruimte om vanuit een open gevoel jezelf, je kind en de generatie aan ouders vóór je tegemoet te treden vanuit het innerlijk besef dat verandering van alle tijden is en middels jou nu geschiedt.

(...)

Open dan je ogen en stretch je eventueel uit om even helemaal in het hier en nu terug te keren.

