

## De basisoefening

Ga in aandacht naar je voetzolen, en ontspan ze. Plaats je voeten bewust op de ondergrond en laat ze als het ware daarin wegzinken. Ga vervolgens naar het middelpunt van je lichaam toe, drie vingerdiktes gelegen onder je navel, en breng aandacht hiernaartoe. Adem bewust in en uit, in en uit, en verlaag je tempo binnen de ademhaling, vanuit rust.

(...)

Leg je tongpunt van je gehemelte af, ontspan kaakgebied, nek en schouders.

(...)

Laat dan het woord IK in jou ontstaan, zelfbewust, zonder opsmuk, noch miskenning. Resoneer in stilte dit woord, in herhaling, door je gehele fysieke lichaam tot het plaatsneemt in jou.

(...)

Breng het woord IK naar alle plaatsen toe in jouw lichaam waar jij jezelf onvoldoende vertegenwoordigd voelt, opdat je lichaam staat als een huis en jouw IK dit bewoont.

(...)

Laat het woord IK vanuit natuurlijke eenvoud, en zelfaanvaarding, steeds dieper toe in je eigen zelf. (...)

Straal vervolgens het woord IK uit tot in je auraveld, gelegen om je lichaam heen.

(...)

Het auraveld verlevendigt wie jij bent. Het geeft uitstraling aan wie jij in wezen bent en aan hoe jij je toont.

(...)

Nodig nu, zonder voorbedachtheid, je naam uit, zoals het zich op dit moment vanuit jouw innerlijk doet vrijzetten en plaats deze naam achter het woord IK. Resoneer dan het woord IK met de daaraan toegevoegde naam, niet alleen door jouw fysieke lichaam, maar ook door jouw auraveld.

(...)

Vul jezelf met jouw aanwezigheid.

(...)

Laat de klankkleur van je naam toe, met aandacht.

Geef je IK zijn natuurlijke waarde.

(...)

Herhaal het woord IK en je naam, wanneer jij dat wenst, op die momenten dat jij je natuur-eigen wenst te gedragen. Dit voornemen bepaalt je levensloop en creëert waartoe jij in staat bent, te zijn. (...)

Neem dan, vanuit rust, afscheid voor dit moment, van deze oefening, en voel je gesterkt in door te gaan met dat waartoe jij je wenst te bewegen. Adem ontspannen uit, beweeg je vinger toppen, je tenen, en kom terug in het hier en nu.

(...)



Laat de energie jou vergezellen van je eigen zijn en plaats je helemaal terug in het heden waar je nu bent, fysiek aanwezig, innerlijk opgewassen tot dat waartoe jij je opgeroepen weet, van binnenuit.

