

## De uitgebreide basisoefening

De Naamsoefening is een eringsoefening aan het eigen zelf. Daarom dient de voorafstemming voordat de Naamsoefening feitelijk plaatsvindt, gebaseerd te zijn op het gevoel van ering naar jezelf. Dat maakt dat je toegerust bent om de oefening uit te voeren. De oefening begint nu.

Eer jezelf in aandacht voor wie je bent.

(...)

Word je bewust van je lichaam en fysieke eigenheid.

(...)

Plaats je voeten zo op de ondergrond dat je bewust bent van de voetzolen en de ondergrond waar je voeten op rusten.

(...)

Ontspan de voetzolen met aandacht en herinner je steeds weer dat gedurende de oefening de voetzolen steeds meer ontspannen de ondergrond aanraken.

(...)

Leg dan de handen op het gebied 2-3 vingerdiktes onder je navel, het middelpunt van je lichaam, en adem in ontspannenheid hiernaartoe.

(...)

Verdiep de rust in de ademhaling en laat in de ademhaling cadans en stilte ontstaan tussen in- en uit-ademhaling....., uit-ademhaling en in-ademhaling ....., zodat je geest steeds meer in rust komt en fysiek ontspanning toetreedt.

(...)

Haal vervolgens de tongpunt van je gehemelte af, ontspan de aanhechting van de tong in de mondholte en maak de tong laveloos ontspannen.

(...)

Adem rustig door en met iedere ademhaling ontspant de tong dieper en dieper.

(...)

Ontspan dan als gevolg van de ontspannen wordende tong nu ook het kaakgebied bij iedere in- en uit-ademhaling tot ook de kaak geheel ontspannen zich toont.

(...)

Laat nu door aandacht daarnaartoe te brengen ook de nek, het achterhoofd en de schouders maximaal ontspannen.

(...)

Terwijl de ademhaling in diepe rust verkeert, en je lichaam als het ware van binnen masseert, symboliseer je een grote hand achter je nek, je hoofd, schouders en romp die jou weet, bevoedigt en ondersteunt op een universele wijze.

(...)



En deze hand, die zich symbolisch achter je lichaam bevindt, wendt zich naar jou toe en jij laat, indien je dat wenst je hoofd, nek, schouders en rug neervlijen in deze wetende, ondersteunende, verwarmende hand en geef je daar aan over. Op een wijze dat jij je geheel geborgen weet.

(...)

Laat de koestering van deze hand toe, en voel hoe er altijd ontferming over jou gaande is.

(...)

Realiseer je dat de aarde je draagt en voedt, al gedurende dit hele leven, en dat de voetzolen in ontspannenheid staand op de ondergrond zich bewust verbinden hiermee. Realiseer je dat als jij jezelf durft toe te vertrouwen aan dat je gekend wordt, geweten en behoed wordt, je dieper in staat zult zijn je lichaam te ontspannen aan de rugzijde, en nek en hoofdgebied.

(...)

En terwijl je dit dieper tot je door laat dringen, ga je nu in aandacht naar je handpalmen die je kruiselings gaat verleggen van het middelpunt van je lichaam naar de borstkast als geheel. Je handpalmen keren zich kruislings naar je borstkas toe en leggen zich zacht neer beschermend en voedend, zelf beseffend op het gebied waarachter hart en longen actief zijn.

(...)

Je bemoedigt jezelf in dit vertroostend zijn met je eigen eigenheid.

(...)

Laat vanuit deze houding het woord IK in je toe en laat dit woord gonzen in je hele fysieke lichaam, in de poriën van je huid, in organen en bloedbaan, in je mondholte, achter je ogen, al wat jouw lichaam manifesteert.

(...)

Laat dit IK zich uitbreiden van teen naar kruin, van voetzolen naar handpalmen toe en laat ook dit IK uitvloeien in het auraveld, de uitstraling om jouw lichaam heen.

(...)

Zoals de aarde je draagt en voedt en het leven hier op aarde voor jou mogelijk maakt, zo wil ik je vragen om in herinnering kortstondig terug te gaan naar je ouders die dit leven mogelijk gemaakt hebben voor jou, daar gezien door hun scheppingsenergie jij ontstaan bent, door hen en in hen. Zoals de aarde erin behoeft voor haar dragende functie en voedende aanwezigheid, zo is dit een juist moment om de ouders te danken voor hun tussenkomst in samenzijn waardoor jij het levenslicht hebt kunnen zien.

(...)

Aanvaard hun rol als zijnde bemiddelaar voor jou om te komen van ziel tot een levensecht fysiek lichaam, en aanvaard dan de naam die zij jou geschonken hebben, behorende bij jouw potentie van leven.

(...)

Het levenslicht dat jij aanschouwde middels deze ouders heeft zich vertaald in een naam waarin als het ware jouw potentie schuilt voor de levensopdracht die jij als ziel jezelf hierin



hebt gegeven. Laat daarom nu achter het woord IK je naam opstaan en laat deze naam, verbonden met het woord IK door je lichaam heen gonzen als zijnde dat jouw waarachtige potentie opgelicht kan gaan worden binnen de oorspronkelijke kwaliteit die hier aan den dag gelegd is.

Adem je naam in en uit, in en uit, en versterk zo lichaam en geest op een wijze die jou past, als zijnde een unieke werkelijkheid, aan jou geschonken.

(...)

Laat dan je handen gaan naar waar zij zelf wensen te zijn in contact met je lichaam, of gewoon los liggend op je schoot. Laat de herinnering nu aan je ouders los, en beleef je naam zelfstandig van aard, en breng je naam steeds dieper in je stoffelijk lichaam en vervolgens het veld daaromheen, jouw auraveld.

(...)

Zoals jij zijn er vele zielen op aarde, ieder vanuit de eigen identiteit. Neem daarom jouw identiteit voor lief, behartig haar, wees een uitbeelding van wie je in de kern bent. Doe deze oefening in naamsherhaling zolang als je dit zelf wenst te doen vanaf dit moment, en sluit de Naamsoefening af wanneer jij daar aan toe bent, door bewust je ademhaling dan wat te versnellen, je lichaam bewust fysiek te ervaren en nadien je lichaam goed te strekken en te bewegen op een wijze die jou past.

