

**Mijn pure ik**



Janny Vellinga

# **Mijn pure ik**

Zijn wie je echt bent?  
Hiermee haal jijzelf  
alle ruis op de lijn weg!

JF Books

Uitgever: JF Books, Oudebildtzijl  
Eerste druk, december 2022

©2022, Janny Vellinga-Hooghiemstra

Omslagontwerp, foto, opmaak: Janny Vellinga-Hooghiemstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde  
gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-829580-5-8

NUR 770

[www.jannyvellinga.nl](http://www.jannyvellinga.nl)

# Inhoud

Wie of wat is je pure ik?	7	
Hoe werkt dit boek	8	
<b>FASE I</b>	<b>BEGINNEN MET LEVEN VANUIT</b>	
	<b>JE PURE IK</b>	<b>11</b>
STAP 1	Je pure ik en de Oerbron	13
Oefening 1	Jouw innerlijk licht aanwakkeren	17
Oefening 2	Oerbron-Kern-Aarde-verbinding	23
STAP 2	Je pure ik aan het roer	26
Oefening 1	Jouw pure ik de leiding geven	28
STAP 3	Jezelf oefenen in het volgen van je pure ik	33
Oefening 1	Voelen waar gedachten en gevoelens opkomen	34
Oefening 2	Verifiëren wat in je opkomt	35
Oefening 3	Bewust iets aan je pure ik voorleggen	36
Oefening 4	Bewust naar je pure ik luisteren	37
<b>FASE II</b>	<b>VERSTERKERS VAN ONJUISTE</b>	
	<b>ZELFBEELDEN UITZETTEN</b>	<b>39</b>
STAP 4	Drukke achter je laten	42
Oefening 1	10-15 minuten stil zijn	43
STAP 5	Impact van fysieke pijn verzachten	45
Oefening 1	Luisteren naar pijn of pijntjes	46
Oefening 2	Pijn(tjes) verzachten	49
STAP 6	Invloeden van anderen loslaten	52
Oefening 1	Wie zijn jouw belangrijke anderen	53
Oefening 2	Meningen van anderen loslaten	55

STAP 7	Invloeden van massa-gedachten neutraliseren	60
Oefening 1	Invloeden van gedachten van de massa neutraliseren	61
<b>FASE III</b>	<b>ONJUISTE ZELFBEELDEN</b>	
	<b>ACHTERLATEN</b>	<b>67</b>
STAP 8	Onjuiste zelfbeelden herkennen en loslaten	70
Oefening 1	Onjuistheden in je zelfbeeld herkennen	71
Oefening 2	Onjuistheden in je zelfbeeld achter je laten	74
STAP 9	Fijn-afstemming van innerlijk kind, ego en hersenen op je pure ik	82
Oefening 1	Innerlijk kind afstemmen op je pure ik	88
Oefening 2	Ego afstemmen op je pure ik	91
Oefening 3	Hersenen afstemmen op je pure ik	98
STAP 10	Programma's van ego en hersenen omvormen	101
Oefening 1	Keuze maken uit oefening 2 of 3, of eerst in gesprek met je innerlijk kind	104
Oefening 2	Oude denkpatronen loslaten	106
Oefening 3	Oude gevoelspatronen loslaten	110
Nawoord		115
BIJLAGE	Je aandacht in het hier en nu brengen	116

# Wie of wat is je pure ik?

Ieder mens heeft een lichtvonkje in zich. Een stralend puntje zuiver licht. De één noemt het zijn kern, de ander zijn innerlijk licht of vlam. Hier noemen we het onze “pure ik”. Ieders pure ik is vol van pure liefde. Pure liefde vertelt ons wat het beste voor ons is. Soms dringt dat tot ons door. Soms ook niet. Als het doordringt voel jij je sterker. Je hebt meer energie. Meer vertrouwen in jezelf. Tegelijk voel je meer zachtheid. Je voelt letterlijk meer liefde. Meer blijheid. Meer vriendelijkheid. Ook als het tegenzit.

Die pure ik heeft niet altijd de ruimte om voluit door te klinken. Zou je het vergelijken met een radiozender, dan is er niet alleen een “pure ik-zender”, er is ook een “stoorzender”. Die stoorzender zendt onjuiste informatie uit over wie je werkelijk bent. Hij zorgt voor ruis op de lijn, verstoort letterlijk de uitzendingen van je pure ik. Het geluid van de stoorzender wordt bovendien extra versterkt. En wel door zaken als drukte, fysieke pijn en invloeden van buiten jezelf. Deze versterkers dragen eraan bij dat de stoorzender jouw pure ik meer en meer overstemt. Zo vertroebelt je zelfbeeld en wel zo sterk dat het onvermijdelijk is dat je vanuit een onjuist zelfbeeld gaat denken en handelen.

Wil jij dat je pure ik altijd doordringt? Wie je werkelijk bent voluit voor het voetlicht? Pak dan het gereedschap in dit werkboek op. Dit werkboek is namelijk als een werkbank, waarop het gereedschap in een bepaalde volgorde voor je klaarligt. Met dat gereedschap ruim je

alles op wat je tegenhoudt om vanuit je pure ik te leven. Eerst stem jij jezelf helemaal af op jouw pure ik. Daarna zet je de versterkers van de stoorzender uit. Als laatste ontmantel je de stoorzender. Dit doet je pure ik helder en ongestoord doorklinken in je hele wezen.

## Hoe werkt dit boek

Ze zeggen wel eens: je kunt niet van de vloer op de zolder stappen. Mijn standpunt is dat dat wel kan, als je maar een stevige trap bouwt. Gebruik het gereedschap uit dit boek daarom in de aangegeven volgorde. Dan ga je tree voor tree naar boven. Of in dit geval naar binnen, naar jouw meest pure vorm van zijn. Het gereedschap heeft de vorm van oefeningen die je thuis kunt uitvoeren. Hoe? Lees de tekst rustig en aandachtig door. Laat de woorden bezinken en volg ze dan op als dat voor jou goed voelt. Als je elke oefening eerst een keer doorleest voordat je deze uitvoert, wijst het zich vanzelf.

De weg naar je pure ik kent in dit boek drie fasen. Eerst stem jij jezelf af op je pure ik. Daarbij onderzoek je hoe het voelt om hulp van de Oerbron in te zetten (FASE I).

Vervolgens temper je alles wat het geluid van je pure ik verstoort. Zoals drukte, pijn en invloed van anderen. Dit maakt dat de stem van je pure ik veel beter naar voren komt. Je ziet gemakkelijker wat er niet klopt aan wat je over jezelf denkt. En je leert daar zonder oordeel naar te kijken (FASE II).

Dat zonder oordeel kijken naar wat er niet klopt aan het beeld dat je van jezelf hebt, daar ga je in FASE III mee aan de slag. Je leert herkennen wat niet klopt. Daarna



ruim je die onjuistheid op. Elke onjuistheid die jij opruimt, brengt jouw pure ik meer en meer voor het voetlicht. Dat haalt oerkracht in je naar boven.

Hoewel je misschien direct los wilt met FASE III, is het advies om eerst FASE I en dan FASE II te volgen. Die eerste fasen maken het gemakkelijker om naar onjuiste ideeën over wie je bent te kijken. Je voorkomt dat je over die onjuiste ideeën gaat oordelen. Of erger nog jezelf gaat veroordelen. Door FASE I en II eerst te volgen zorg je ervoor dat je neutraal naar die onjuiste ideeën kijkt.

Tenslotte:

- Je mag jezelf de tijd gunnen om te veranderen. Oude manieren van denken en doen zijn vaak lang aanwezig geweest. Ze hoeven niet in één week omgeturnd. Dit boek heeft daarom voor iedereen zijn eigen tempo. Er is geen goed of fout. Je pure ik geeft je wel aan wat het juiste tempo is voor jou.
- De oefeningen zijn meditatief van aard. Het is niet nodig dat je al eerder aan meditatie hebt gedaan. Gewoon een stille ruimte opzoeken, met weinig afleiding. De oefening rustig doorlezen, stukje voor stukje. Neem ondertussen regelmatig een adempauze, dan wijst elke oefening zich vanzelf.
- De oefeningen in dit boek bevatten soms visualisaties. Dat wil zeggen dat jij jezelf in gedachten voorstelt wat er beschreven staat. Dat helpt je bij het uitvoeren van de oefening.
- Op keuzemomenten in het boek kom je affirmaties tegen. Een affirmatie is een stukje tekst waarmee jij, zo je wilt, een bepaalde keuze aan jezelf bevestigt.

Door het stukje tekst hardop uit te spreken, bekrachtig jij jouw keuze aan je hele zijn. Dit maakt dat je als vanzelf daarnaar gaat leven.

- In dit boek worden begrippen als lichtpunt, kern, lichtvonkje en pure ik door elkaar gebruikt. Ze staan voor precies het zelfde: jouw pure, zuivere, stralende ware zelf.
- Aan het eind van elke oefening lees je: “Kom met je aandacht terug in het hier en nu”. Soms duurt dit wat langer, vooral als je oude patronen zit te bekijken. Lukt dat terugkomen een keertje niet goed, gebruik dan de Bijlage. Daarin staan twee oefeningen die je helpen om met je volle aandacht weer in het hier en nu te komen.

**FASE 1**

**Beginnen met  
leven vanuit  
je pure ik**

*Leven vanuit jouw pure ik begint met keuzes maken. De keuze dat jij het anders wilt. Dat je persoonlijk wilt groeien. En dus aan jezelf wilt werken. De keuze om daarbij steun in te zetten van de Oerbron, of om te onderzoeken of dat bij jou past. De keuze om de stem van je pure ik te volgen, omdat jij voelt dat die stem jou laat zien wie je echt bent. Jij hoeft alleen maar te kiezen om bewust naar die stem te luisteren. FASE I geeft je gereedschap om die stem beter hoorbaar te maken. Dit maakt ernaar luisteren gemakkelijker. De Oerbron helpt je daar graag bij.*

### ***Leeswijzer FASE I***

*Deze eerste fase bevat drie stappen. In Stap 1 laat je jouw lichtvonkje, jouw pure ik, groeien. Eerst doe je dit zelf. Daarna kijk je wat er gebeurt als je de Oerbron erbij betreft. Dit vergelijk je. Aan de hand daarvan bepaal jij of je de steun van de Oerbron wilt blijven inzetten. De rest van dit boek is op die steun gebaseerd.*

*In Stap 2 ga je ervaren hoe het voelt als jouw pure ik de leiding heeft over wie je bent. Je opent en verzacht je borstkas, met je pure ik in het centrum daarvan. Daarna ga je voelen of het voor jou tijd is om je pure ik de leiding te geven.*

*Kies jij ervoor om vanuit jouw pure ik te leven? Dan is het goed om jezelf te oefenen in het luisteren en handelen naar de inbreng van die ik. In Stap 3 van dit werkboek vind je eenvoudige oefeningen die je hierbij helpen.*

# STAP 1

## Je pure ik en de Oerbron

Jouw pure ik, de essentie van wie je werkelijk bent, vind je middenin je borstkas net boven je middenrif. Om die pure ik waar te nemen is het zaak om eerst ruimte te maken in je borstkas. Fysieke ruimte en gevoelsmatige zachtheid. Dit begint met het openen van je houding, alle spanning loslaten, je aandacht naar binnen keren en dan je borstkas toestaan te verzachten en die verzachting gewoon maar voelen.

Vanuit die verzachting kun jij heel bewust het licht-vonkje, jouw pure ik, midden in je borstkas waarnemen. Eén vonkje van puur Licht, één cel van de Oerbron, de basis van jouw energetisch lichaam, maar vooral de kern van je zijn, jouw pure ik. Dit vonkje, die pure ik, schijnt op een sterkte die op dit moment bij jou past, maar mogelijk voel je diep van binnen dat het wel wat feller mag. Daarom ga je het vonkje wat aanwakkeren, eerst alleen en dan met steun van de Oerbron.

Vervolgens vergelijk je beide ervaringen. Waar voel jij je het beste bij? Het is aan jou om af te wegen of je met steun van de Oerbron dit werkboek, om terug te keren naar je pure zelf, wilt vervolgen. Die Steun is namelijk de basis voor elke volgende stap.

De Oerbron is de oorspronkelijke Basisenergie, de ongeschapen energiebron van waaruit alles is ontstaan. Het is dé ultieme en meest zuivere Bron van Liefdeslicht.

Door jezelf af te stemmen op de Oerbron ontstaat verstillings van binnen. Hierdoor kun je de stem van jouw diepste kern beter herkennen.

Mogelijk ben jij al bewust verbonden met de Oerbron, de oorspronkelijke Basisenergie. Misschien ook niet en denk je ik heb er niks mee, waarom zou ik daar steun zoeken? Toen ik aan dit boek begon te schrijven, stelde ik mezelf ook die vraag. Als reactie daarop kreeg ik onderstaande droom.

## **Droom**

### **Zelf doen of steun zoeken?**

Ik loop vanaf de middelbare school terug naar mijn ouderlijk huis, over een 80 km-weg. De route van 15 kilometer lang ga ik op witte sokken, schoenen heb ik niet. De weg is oud en moeilijk begaanbaar als gevolg van lange stroken ijs en grote regenplassen op de weg. Daaronder zie ik asfalt met hier en daar langgerekte scheuren erin. Ik besef dat de kans op uitglijden groot is, dus vermijd ik het ijs. Maar ik ben op sokken, dus wil ik ook de waterplassen mijden. Ook wil ik niet in een scheur vast komen te zitten. Al balancerend speur ik naar droge, veilige stukjes waarlangs ik mijn weg kan vervolgen.

Ondertussen passeren mij allemaal voertuigen met mensen erin. Ik zou een lift kunnen vragen, maar ik doe het niet. Meerdere keren wordt mij spontaan hulp aangeboden, maar die weiger ik. "Ik wil het zelf doen" zeg ik, zelf de weg naar huis gaan.

De laatste kilometers naar huis zie ik alleen nog maar ijs voor me, afgewisseld met nog veel grotere waterplassen dan eerst. Uit angst voor de gladheid waad ik door die waterplassen, waarbij ik de scheuren in het asfalt vermijd. Ik word kleddermat en ervaar deze laatste kilometers van de weg als bijna onbegaanbaar.

Dan dringt tot me door hoe dom ik ben. Ik heb meermalen de kans gehad om hulp te vragen, maar dat deed ik niet. Ik kreeg meermalen hulp aangeboden, maar ik nam deze niet aan. Ik zie in dat mijn reis naar huis veel eenvoudiger en sneller had gekund, zonder al dat worstelen. Ik had allang veilig en droog thuis kunnen zijn, als ik alleen maar die hulp had aanvaard. In dat besef ontwaak ik.

Elk mens heeft de ruimte gekregen om zelfstandig zijn weg te gaan in complete vrije wil. Vanuit die vrije wil mag je echter steun zoeken bij je Oorsprong, net zoals een volwassen geworden kind dat op zichzelf woont nog steeds mag terugvallen op de ouderlijke thuisbasis. Ook nu geheel in vrije wil. Kies je bewust voor een verbinding met de Oerbron via jouw pure ik naar de Aarde, dan creëer je een zeer stabiele basis voor het plaveien van

je weg naar binnen, naar je pure ik, dat lichtvonkje, jouw kern. Een basis die jou kracht geeft om je volledige zelf te aanschouwen. Om alle onjuistheden in jouw zelfbeeld, die door dat vrijkomende licht in jou naar voren komen, los te laten of op te lossen waar dat voor jou goed voelt. In onderstaande oefening onderzoek je hoe afstemming op de Oerbron voor jou voelt. Alleen maar ervaren. Vanuit die ervaring weeg je af of deze verbinding bij jou past.

Hoe gaat dit in zijn werk? Eerst ga jij je eigen lichtvonkje ervaren en zelf aanwakkeren zodat het groeit. Daarna maak je een verbinding vanuit de Oerbron, via je lichtvonkje naar de aarde. Dan wakker je nog een keer jouw lichtvonkje (Kern) aan, maar nu vanuit de verbinding Oerbron-Kern-Aarde. Deze twee ervaringen vergelijk je. Aan de hand hiervan maak je een bewuste keuze of je de verbinding met de Oerbron wilt blijven inzetten. Dit boek heeft deze verbinding als basis.

Ben je klaar om met de oefeningen te beginnen? Zoek een stille ruimte op en zet een stoel klaar. Voer elke oefening in één keer uit. Doe dit door elke oefening heel langzaam, stukje voor stukje, door te lezen. Terwijl je leest voer je de oefening gelijk uit. In de tekst staan soms adempauzes aangegeven, een moment waarbij je aandachtig in- en uitademt. Als je daar behoefte toe voelt kun je een extra adempauze inlassen, bijvoorbeeld bij een witregel, of na een vraag. Gewoon wat je leest en ervaart even laten bezinken en dan weer verder.



## Oefening 1

# Jouw innerlijk licht aanwakkeren

Ga staan met je voeten op heupbreedte uit elkaar, knieën los, armen los langs je lichaam. Dein met je benen heen en weer totdat je voelt dat je in evenwicht staat. Sta je eenmaal stil, voel dan bewust hoe je voeten het gewicht van je lichaam dragen. Voel hoe je voeten stevig op de aarde staan en hoe je voetzolen de grond raken. Voel aandachtig je hele voetzolen, van je hakken tot je tenen.

Houd je schouders laag, terwijl je vanuit je schouders de handpalmen naar voren draait. Je schouders komen hierdoor iets naar achteren te staan. Je handen staan haaks op je bovenbenen. Als het goed is spannen de buikspieren automatisch iets aan, waarbij je borstkas zich licht opricht. Zo is je houding open. Draai nu de handpalmen weer terug, waarbij je de spierspanning loslaat, terwijl je de open houding behoudt.

Ga dan rustig rechtop zitten. Voeten stevig op de grond, handen rusten in je schoot. Adem in door je neus en uit door je mond. Volg met je aandacht hoe de adem door je lichaam stroomt. Voel je spanning opkomen? Laat jouw schouders losjes wat zakken en breng je aandacht terug naar je adem. Volg je adem. Hoe zij je neus binnenkomt, door je borstkas stroomt, naar je buik en dan omhoog en via je mond naar buiten. Adem zo een tijdje. Voor de verdere oefening adem je door de neus in en uit.

*Zelf je lichtvonkje aanwakkeren*

Ga nu met je aandacht naar jouw borstkas, het gebied van je hart. Diep daar binnen, net boven je middenrif, rust een lichtvonkje, jouw mooie lichtvonkje. Sta toe dat je borstkas verzacht.

Hoe voelt jouw hart, hoe ziet ze eruit, werkelijk of in jouw gedachten? Ga met je aandacht een rondje om jouw hart, alsof je er omheen loopt en bekijk, voel. Laat onder-tussen je borstkas verder verzachten. Zacht zijn mag.

Probeer vervolgens of je er naar binnen kunt kijken. Doe net alsof je de binnenkant van jouw hart kunt zien. Richt je blik helemaal naar binnen, naar die kleine lichtcel net boven het middenrif. Zie je een klein sprankeltje, een lichtvonkje? Een lichtvonkje dat gezien wil worden, ervaren wil worden, je verzachting wil brengen. Hoe ziet het vonkje eruit? Hoe voelt het? Een klein stralend wit puntje, een zacht vlammetje? Hoe het zich ook aandient, besef dat het goed is.

Richt al je aandacht op je lichtvonkje in jouw verzachte borstkas.

Wat doet dit met je borstkas? Ontspant deze meer? Voel je zachtheid in je borstkas opkomen, vriendelijkheid, een gevoel van liefde misschien. Laat het maar toe, laat die verzachting maar toe. Houd je aandacht in je hart en blijf je lichtpuntje observeren en ervaren.

Vraag aan jezelf: "Hoe zou het voelen als dit sprankeltje licht groeit?" Laat het maar eens in je omgaan. Wat komt er op middenin je borstkas? Een gevoel? Zie je beelden?

Of hoor je woorden? Laat je pure ik, jouw kern, jouw lichtvonkje antwoord geven op de manier die het beste bij jou past.

Zie je, hoor je, of voel je dat jij je lichtvonkje wilt laten groeien? Wakker jouw lichtvonkje dan aan door zachtjes naar het vonkje te blazen, alsof je een vuurtje aan het opstoken bent. Alsof je de dimknop omhoog draait. Laat het vonkje groeien tot een lichtsterkte die voor jou op dit moment juist voelt.

Hoe voelt dit? Zie je hoe het lichter wordt in je borstkas. Voel je hoe dit kleine lichtje jouw borstkas bescheiden verwarmt en alsmaar verder verzacht? Sta nog meer verzachting toe. Zacht zijn mag. Kijk nog eens in je borstkas rond. Zie je hoe jij dankzij jouw licht ruimte kunt zien, zachtwarme ruimte in jouw binnenste. Ervaar het maar.

#### *Oerbron-Kern-Aarde-verbinding*

Stel jezelf dan de vraag of jij je wilt verbinden met de ongeschapen Oerbron, de Basisenergie, gewoon om dit een keer te ervaren. "Wat als ik mij verbind met de Oerbron, hoe zou dat voelen?" Voel wat er in het centrum van je borstgebied opkomt, aan beelden, aan woorden en/of aan gevoelens? Wat is het antwoord van je pure ik, jouw kern?

Ja? Of toe maar, onderzoek het maar? Een gevoel van blijdschap? Is dat het antwoord? Of aarzeling, wat terughoudendheid, ik weet het niet? Vraag dan aan je kern of jij jezelf de ruimte mag geven om die verbinding een keer te onderzoeken, "Dient het mijn hoogste goed om de

verbinding met de Oerbron een keer te ervaren?“. Laat je buik en je hoofd maar even voor wat het is en luister met al je aandacht naar het antwoord van je pure ik, in het centrum van je borstkas.

Wil je pure ik die Verbinding onderzoeken? Stel dan in gedachten boven je de nabijheid van de Oerbron voor, de oorspronkelijke Basisenergie, als een bol van zuiver stralend wit Liefdeslicht. Zie, denk of voel hoe vanuit de Oerbron een kleine bol van dit Liefdeslicht tot ongeveer 75 cm boven je hoofd neerkomt. Van daaraf vloeit dit licht zachtjes en vriendelijk uit, het gaat rondom jouw lichaam op circa 75 cm afstand ervan. Op die afstand vloeit het Liefdeslicht helemaal om je heen, om je hoofd, je schouders, je romp, je onderlijf, je benen, tot onder je voeten, zachtjes omhult het jou.

Is het Liefdeslicht onder je voeten gesloten. Ga dan weer met je aandacht naar de Oerbron boven je. En zie hoe er vanuit de Oerbron opnieuw een bol van Liefdeslicht neerdaalt tot 3 cm boven je hoofd. Daar vloeit het wonderschone zacht stralende Liefdeslicht opnieuw rondom je lichaam, maar nu sluit het aan bij de contour van je fysieke lichaam. Van boven naar beneden stroomt het en omhult je hele lichaam. Je hoofd, je borst, je rug, je buik, je onderlijf, je benen, je voeten. Je hele energieveld vult zich met dit Liefdeslicht. Onder je voeten sluit de omhulling zich.

Voel je dat de omhulling klaar is, ga dan voor de derde keer met je aandacht naar de Oerbron. Nu flitst er vanuit de Oerbron een straal van zuiver wit licht naar beneden