Mijn pure ik

Eerste druk, december 2022
Tweede herziene druk, november 2026

Copyright ©2022, 2026 Janny Vellinga
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vormgeving en foto: Janny Vellinga

ISBN 978-90-829580-8-9 / NUR 770
Uitgever: JF Books, Oudebildtzijl

www.jannyvellinga.nl

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

Mijn pure ik

Janny Vellinga

JF Books

Inhoud

Wie of wat is je pure ik **7**

Hoe werkt dit boek **9**

FASE I BEGINNEN MET LEVEN VANUIT JE PURE IK 13

STAP 1 Je pure ik en de Oerbron **16**
OEFENING 1 Je houding openen 21
OEFENING 2 Jouw innerlijk licht aanwakkeren 22
OEFENING 3 Oerbron-Kern-Aarde-verbinding ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

STAP 2 Je pure ik aan het roer ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
OEFENING 1 Jouw pure ik de leiding geven..**Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

STAP 3 Luisteren naar je pure ik ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
OEFENING 1 Voelen waar gedachten en gevoelens opkomen..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 2 Verifiëren wat in je opkomt .....**Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 3 Bewust iets aan je pure ik voorleggen ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 4 Bewust naar je pure ik luisteren ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

FASE II VERSTERKERS VAN ONJUISTE ZELFBEELDEN UITZETTEN ..... **FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD.**

STAP 4 Drukte achter je laten ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

OEFENING 1 Je rug oprichten ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 2 Zintuigen naar binnen keren ... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 3 Zwaarte uit je hoofd laten zakken.....**Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 4 10-15 minuten stil zijn ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

STAP 5 Impact van fysieke pijn verzachten Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
OEFENING 1 Luisteren naar pijn of pijntjes... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 2 Pijn(tjes) verzachten ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

STAP 6 Invloeden van anderen loslaten ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
OEFENING 1 Wie zijn jouw belangrijke anderen..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 2 Meningen van anderen loslaten..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

STAP 7 Invloed van collectief bewustzijn neutraliseren ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
OEFENING 1 Immuun worden voor negatief collectief bewustzijn ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

FASE III ONJUISTE ZELFBEELDEN ACHTERLATEN. **FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD.**

STAP 8 Onjuiste zelfbeelden herkennen en loslaten.... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
OEFENING 1 Onjuistheden in je zelfbeeld herkennen..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 2 Onjuistheden in je zelfbeeld achter je laten **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

STAP 9 Fijn-afstemming van hart, innerlijk kind, ego en hersenen op je pure ik..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
OEFENING 1 Hart afstemmen op je pure ik ...**Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 2 Innerlijk kind afstemmen op je pure ik ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 3 Ego afstemmen op je pure ik ....**Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 4 Hersenen afstemmen op je pure ik ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

STAP 10 Programma's van ego en hersenen omvormen..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

OEFENING 1 Je eerste reactie herkennen **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 2 In gesprek met je innerlijk kind..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 3 Oude denkpatronen updaten .. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
OEFENING 4 Oude gevoelspatronen updaten..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Nawoord ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

BIJLAGE Je aandacht in het hier en nu brengen ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Wie of wat is je pure ik

Ieder mens heeft een lichtvonkje in zich. Eén stralend puntje zuiver licht. De een noemt het zijn kern, de ander zijn innerlijk licht of vlam, weer anderen stellen het zich voor als een bloem. Dit lichtvonkje is het puurste deel van ons. Daarom noemen we het in dit boek 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.

De stem van onze pure ik komt niet altijd helder genoeg door om goed te kunnen verstaan wat ze zegt. Waarom? 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-zender" meer en meer overstemt. Zo vertroebelt je zelfbeeld, en wel zo sterk dat

het onvermijdelijk is dat je vanuit een onjuist beeld gaat denken en handelen.

Wil jij dat jouw 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 gereedschap in een bepaalde volgorde voor je klaarligt. Met dat gereedschap ruim je alles op wat je tegenhoudt om vanuit jouw pure ik te leven. Eerst stem jij jezelf helemaal af op je pure ik. Daarna zet je de versterkers van de stoorzender uit. Als laatste ontmantel je de stoorzender. Dit doet jouw pure ik helder en ongestoord doorklinken in jouw hele wezen. Deze opbouw noem ik de Mijn pure ik-methode: geen losse tips, maar een vaste route naar wie je werkelijk bent.

Hoe werkt dit boek

Ze zeggen weleens: 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.

Leeswijzer

De Mijn pure ik-methode kent drie opeenvolgende fasen. In Fase I stem jij jezelf af op je pure ik. Daarbij onderzoek je hoe het voelt om hulp van de Oerbron in te zetten.

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 jij 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. In die fase leer je 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 twee 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 omdat je in die ideeën hebt geloofd. Door Fase I en II eerst te volgen zorg je ervoor dat je neutraal naar die onjuiste ideeën kunt kijken.

Ten slotte:

- 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.

- Alle oefeningen zijn meditatief van aard. Het is niet nodig dat je al eerder aan meditatie hebt gedaan. Zoek gewoon een stille ruimte op, met weinig afleiding. Lees elke oefening eerst een keer goed door. Voer de oefening daarna uit, terwijl je de tekst opnieuw rustig

leest, stukje voor stukje. Neem ondertussen regelmatig een adempauze, in ieder geval bij elke witregel, 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 kern, lichtkern, lichtvonkje en pure ik door elkaar gebruikt. Ze staan voor precies hetzelfde: jouw pure, zuivere, stralende ware zelf.

Aan het eind van elke oefening lees je iets zoals: "Breng jouw 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 I

Beginnen met leven vanuit je pure ik

Je reis naar binnen
begint met afstemmen
op je innerlijk licht

Leven vanuit jouw pure ik begint met keuzes maken. De keuze om het anders te willen. Dat je persoonlijk wilt groeien. En dus aan jezelf wilt werken. De keuze om daarbij de steun van de Oerbron in te zetten, 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 helpt je om die keuze te maken en 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, je pure ik, groeien. Eerst doe je dit zelf. Daarna kijk je wat er gebeurt als je de Oerbron erbij betrekt. Dit vergelijk je. Aan de hand daarvan bepaal jij of je de steun van de Oerbron wilt blijven inzetten. De rest van dit boek heeft die steun als basis.

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 bekwamen in het luisteren en handelen naar de inbreng van je pure 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 midden in 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 jouw borstkas toestaan te verzachten en die verzachting gewoon maar voelen.

Vanuit die verzachting kun jij heel bewust jouw lichtvonkje 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 jouw 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 vanbinnen 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 de steun van de Oerbron wilt inzetten bij het vervolg van dit werkboek, om terug te keren naar jouw pure ik. Die steun is 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 er binnenin verstilling. Hierdoor kun je de stem van jouw kern beter herkennen.

Mogelijk ben jij al bewust verbonden met de Oerbron. 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 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. De kans op uitglijden en natte voeten is groot, dus vermijd ik het ijs en de waterplassen. 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. Ik zou een lift kunnen vragen, maar dat doe ik 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 ijs, afgewisseld met steeds grotere waterplassen. Uit angst voor de gladheid waad ik door die waterplassen en mijd ik de scheuren in het asfalt. Kleddernat ervaar ik deze laatste kilometers van de weg als bijna onbegaanbaar.

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

Elk mens heeft de ruimte gekregen om zelfstandig zijn weg te gaan met volledig 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 vanuit volledig 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 jouw pure ik. Een basis die je 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 Oefening 2 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 open jij je houding (Oefening 1). Aansluitend ga jij je eigen lichtvonkje ervaren en zelf aanwakkeren zodat het groeit. Daarna maak je een verbinding vanuit de Oerbron, via je lichtvonkje, jouw kern, naar de aarde. Dan wakker je nog een keer je lichtvonkje aan, maar nu vanuit de verbinding Oerbron-Kern-Aarde (Oefening 2).

Heb je Oefening 2 gedaan? Dan ga je beide ervaringen vergelijken. Aan de hand daarvan 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 Oefening 1 en 2 direct achter elkaar uit. Lees beide oefeningen eerst een

keer door. Voer ze daarna uit, terwijl je de tekst heel langzaam, stukje voor stukje, tot je neemt. De witregels in de tekst geven adempauzes aan, momenten waarin je aandachtig in- en uitademt. Als je daar behoefte aan hebt, kun je een extra adempauze inlassen, om wat je leest en ervaart even te laten bezinken. Ga dan weer verder.

OEFENING 1

Je houding openen

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. Hierdoor komen je schouders 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 je handpalmen weer terug, waarbij je de spierspanning loslaat, terwijl je de open houding behoudt.

- Einde Oefening 1 -

OEFENING 2

Jouw innerlijk licht aanwakkeren

Houd een stoel bij de hand. Doe eerst Oefening 1. Ga daarna rustig rechtop op de stoel 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 je schouders losjes wat zakken en breng je aandacht terug naar je adem. Volg je adem. Hoe de adem 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 rest van de oefening adem je door de neus in en uit.

Zelf je lichtvonkje aanwakkeren

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

Hoe voelt jouw hart? Hoe ziet het eruit, werkelijk of in jouw gedachten? Ga met je aandacht een rondje om jouw hart, alsof je eromheen loopt en bekijk… voel… Laat ondertussen je borstkas verder verzachten. Zacht zijn mag.

Probeer vervolgens met je geestesoog naar binnen te kijken, alsof je de binnenkant van jouw hart kunt zien. Richt je blik helemaal naar binnen, naar een kleine lichtcel net boven je middenrif. Zie je een sprankeltje licht? 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? Een bloemknop? 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 lichtvonkje observeren en ervaren.

Vraag aan jezelf:

"Hoe zou het voelen als dit lichtvonkje groeit?"

Laat het maar eens op je inwerken. Sluit je ogen maar even om te voelen wat deze vraag met jou doet.

Wat komt er midden in je borstkas op? Een gevoel? Zie je beelden? Of hoor je woorden? Laat je pure ik, 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 dan jouw lichtvonkje aan door zachtjes naar het vonkje te blazen, alsof je een vuurtje aan het opstoken bent. Of geef de bloemknop water, alsof je hem aanmoedigt om te bloeien. Laat het licht maar groeien tot een sterkte 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 licht 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 je binnenste? Ervaar het maar.

Oerbron-Kern-Aarde-verbinding

Nu ga je verder met de Oerbron-Kern-Aarde-verbinding. Stel jezelf de vraag of jij je wilt verbinden met de Oerbron, de ongeschapen, liefdevolle 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, woorden of gevoelens. Wat is het antwoord van je pure ik?

Ja? Of "toe maar, onderzoek het maar"? Een gevoel van blijdschap, vertrouwen of ontspanning? Is dat het antwoord?

Of voel je 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 ze zijn 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? Ga dan met je aandacht omhoog naar een plek recht boven je hoofd. Stel je daar 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 daaruit 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. Vanaf die plek 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, jouw voeten. Jouw 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 je hoofd in, door je lichtvonkje heen, rechtdoor naar beneden, tussen je voeten door, de aarde in. Zo ver de aarde in als op dit moment bij jou past.

Voel je dat het klaar is, breng dan je aandacht weer terug naar je lichtvonkje, jouw pure ik.

Observeer het lichtvonkje opnieuw. Hoe voelt het? Kijk nog een keer in je borstkas rond, wat zie je daar binnenin? Wat voel je?

Wakker nu opnieuw je lichtvonkje aan en sta daarbij toe dat de Oerbron meehelpt.

"Oerbron, wil je me helpen
om mijn lichtvonkje te laten groeien
tot een sterkte die voor nu
het beste bij me past?"

Blaas vervolgens samen naar jouw lichtvonkje. Voel hoe de Oerbron je helpt je kern te voeden via de lichtstraal die als een verbindingskoord aanwezig is. Merk hoe je innerlijke vonk groeit tot een sterkte die bij jou past. Ga door totdat je voelt dat het goed is voor jou.

Vergelijk beide ervaringen

Is het klaar? Vergelijk dan beide ervaringen in stilte. Is er verschil tussen in je eentje het lichtvonkje aanwakkeren en met hulp vanuit de Oerbron? Verschil in lichtsterkte, in omvang? Of in de snelheid, of in het gevoel van hoe het aanwakkeren plaatsvond? In hoe jouw lichtvonkje, jouw pure ik, de ruimte kreeg? Benoem het maar in gedachten. Laat het dan rusten.

Adem een paar keer diep in en uit. Volg met je aandacht je ademhaling.

Laat dan de aandacht voor de adem los. Bekijk de ruimte om je heen. Voel je voeten. Beweeg wat, rek en strek wat. Kom dan met je aandacht helemaal terug naar de plek waar jij nu bent.

- Einde Oefening 2 -

In deze oefening heb je diep contact gemaakt met je pure ik. Heb je zachtheid gevoeld? Of iets van licht ervaren? Dan heb je al een grote stap gezet. Kies later op de dag of morgen of je de Oerbron-Kern-Aarde-verbinding wilt voortzetten. Dit werkboek heeft deze verbinding als basis.

Een keuze maken
Heb jij je ervaring laten bezinken? Ga dan opnieuw met je aandacht naar het centrum van je borstkas.

Hoe ervaar jij het verschil tussen je lichtvonkje in je eentje aanwakkeren en samen met de Oerbron?

Stel jezelf de vraag:

> "Dient het mijn hoogste goed als ik mij elke dag afstem op de Oerbron?"

Wat is de reactie midden in je borstkas?

Hoe verder?
Kies je voor de Oerbron-Kern-Aarde-verbinding? Breng dan aan het begin van elke dag, voordat je opstaat, deze verbinding tot stand met Oefening 3, die hierna volgt. Die is vrijwel hetzelfde als Oefening 2, maar dan aangepast voor dagelijks gebruik. Door dit te doen, kies jij bewust voor hulp vanuit de zuivere Oerbron. Dit vormt een stabiele basis voor het verder zichtbaar maken en helder laten doorklinken van jouw pure ik.

Sta daarnaast in de loop van elke dag een paar keer stil bij jouw houding. Voelt die gesloten? Open hem dan met Oefening 1.

Sta ook elke dag zo nu en dan stil bij je lichtvonkje, jouw pure ik. Breng bewust je aandacht naar je borstkas. Voel daar zachtheid en zie, voel of denk hoe je pure ik in het centrum ervan straalt en hoe dat lichtvonkje groeit.