



## Het Lila boekje no. 7

**Het Lila boekje is gekoppeld aan het kruinchakra, dit chakra is primair gericht op de kosmische verbinding met het Algemeen Overkoepelende in het Universum en voedt op een bijzondere wijze alle andere chakra's met deze universele levensenergie**

**Individualisatie daarvan (de concretisering) wordt vormgegeven door de andere chakra's. Alle chakra's werken samen aan dat proces van ontwikkeling.**

### **Inhoudsopgave**

<b>1. Inleiding .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Het kruinchakra openen (doel) .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Het kruinchakra (en andere chakra's) sluiten? .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Oefening voor het openen en sluiten van chakra's .....</b>	<b>5</b>
<b>5. Meditatie in rust en in beweging .....</b>	<b>5</b>
<b>6. Meditaties/oefeningen die universeel toepasbaar zijn om te zuiveren, helen, en om te verankeren in het eigen zelf .....</b>	<b>7</b>
<b>a. Eenvoudige Lichtoefening .....</b>	<b>7</b>
<b>b. Lichtbron-energie-oefening .....</b>	<b>8</b>
<b>c. Licht drinken met je ogen .....</b>	<b>9</b>

<b>d. Visualisatie van een uitstralend licht aureool, een krachtige aura om je hele lichaam heen .....</b>	<b>9</b>
<b>e. Energie laten stromen is versterkend voor je aura .....</b>	<b>10</b>
<b>f. Bewust aanwezig zijn bij wat "is" .....</b>	<b>10</b>
<b>g. Ontspanning en zuivering van het energiesysteem middels afstrijken met de handen, afgestemd op de Bron en Begeleiding.....</b>	<b>11</b>
<b>h. Visualiseren van flonkerend fluorescerend ultraviolet licht aan de begrenzing van je auraveld om radioactieve straling terug te kaatsen .....</b>	<b>13</b>
<b>i. Oefening voor het slapen gaan .....</b>	<b>14</b>
<b>j. Totale ontspanning van het denken bereiken .....</b>	<b>15</b>
<b>7. Het zingen van universele, subtiele klanken .....</b>	<b>16</b>
<b>8. De Naamsoefening .....</b>	<b>17</b>
<b>9. Verschillende soorten rampen.....</b>	<b>24</b>



## 1. Inleiding

Het Lila boekje is gericht op het steeds dieper komen in het eigen ZIJN, in vertrouwen en aanvaarding, openstaan voor hulp vanuit de Universele levenskracht. Hierdoor is het mogelijk innerlijke rust te vinden en te hervinden en de diepte te doorgronden van de processen die in het innerlijk gaande zijn.

Wie ten alle tijde heel bewust bij zichzelf blijft, zich daarbij openstelt voor de eigen gevoelens en ervaringen, heeft een grote voorsprong op anderen wat betreft overleving en handhaving van wie men ten diepste is.

De kosmische verbinding van een mens komt al tot uitdrukking in de drang die de ziel heeft om te incarneren. Een drang met het bewustzijn van een bestemming op aarde. Hoewel dit een heel moeilijke weg kan zijn, met traumatische ervaringen, is het toch een leerweg die op dieper niveau aanvaard is (soms na protest). Het doel is toch in wezen om in diepste zin Mens te worden, in verbondenheid met de hele ontwikkeling van de mensheid, waar je een onlosmakelijk deel vanuit maakt. Die kosmische verbondenheid vindt dus plaats via het kruinchakra. Als je jezelf dit bewust bent, je verantwoordelijk voelt voor je bestemming en je openstelt voor de beschikbare hulp op menselijk en op kosmisch niveau, dan kan je ieder moment in de ogen kijken, opvatten als zijnde ten dienste staand van een grotere leerervaring.

M.a.w. alles wat je in dit leven achterlaat aan positieve leerervaring, is voedend voor het collectieve veld van het geheel.

Probeer je leer-ervaring bewust te ondergaan, op een wijze die op dit moment zoveel als mogelijk in overeenstemming is met wie je op geestelijk niveau bent. Daar hebben anderen direct en indirect ook voordeel van.

In dit boekje staan weer verschillende oefeningen. Mensen die dit lila boekje willen lezen **zijn vaak al gevormd** door één of meerdere cursussen op het gebied van healing, yoga, chakra's, energietherapie, Reiki e.d. Die mensen zullen mogelijk hun eigen oefeningen hebben. Oefeningen die voor hen bekend zijn en goed werken.

**Dit boekje pretendeert niet volledig te zijn.** Het gaat meer om het aanreiken van een paar mogelijkheden voor hen die hierin geïnteresseerd zijn en die de noodzaak voelen om gegeven de situatie waarin zij verkeren, bewuster de mogelijkheid te verruimen om het contact met een hoger bewustzijn, te weten de Universele levensbrengende energie te vergroten.

## 2. Het kruinchakra openen (doel)

Dit kruingebied openen en je zuiver opstellen en richten is de manier om hulp te (durven) vragen van onstoffelijke begeleiding, om zo inspiratie in voelen en/of denken op te kunnen nemen en dan geïnspireerd van daaruit te leven. Het is ook het gebied waarin je weet, dat ook voorbij je persoonlijke inspiraties er ook een groter begeleidingsveld actief is, dat heel graag ondersteunend wil uitstromen naar het gebied waar de calamiteit zich afspeelt en waar velen aanwezig zijn (de Overkoepelende Begeleiding, of het Goddelijke).

Verschillende religieuze stromingen hebben hun eigen benamingen voor die Bron van Leven en Liefde. In het Christelijke westen God, in het oosten Allah, Brahmman, Boeddha, Ahura Mazda. Natuurvolken hebben ook ieder hun eigen benamingen. In dit boekje wordt met openstellen voor die Universele energie bedoeld het aanroepen, vragen, bidden om begeleiding vanuit deze Bron.

De verschillende namen, die gebruikt worden in de verscheidenheid van religies, zijn in verschillende (achtereenvolgende) tijden ontstaan, maar zij zijn allen gericht op die Ene Bron. Als we ons dat bewust zijn, dan kunnen we elkaars opvattingen en omgang met het goddelijke respecteren en ook leren van elkaar. Elkaar ondersteunen vanuit eigen kunnen, vooral in tijden van nood.

Als het kruinchakra optimaal open is, dan kunnen ook de andere chakra's door die energie gevoed worden. Uiteraard is het voor een goede doorstroming noodzakelijk, dat alle chakra's grotendeels open zijn.



## 3. Het kruinchakra (en andere chakra's) sluiten?

### Moeten chakra's altijd wijd openstaan?

Het is belangrijk ons er tevens bewust van te zijn dat chakra's niet altijd helemaal open dienen te staan. Dat zou ons te kwetsbaar maken. Zeker in geval van calamiteiten is het beter dat we ons bij momenten, zo nodig kunnen afsluiten teneinde rust te kunnen vinden binnen onszelf.

Voel zelf wanneer je daaraan behoefte hebt. Het kan zijn dat je je te overprikkeld voelt, om je te open voor alle indrukken. Hoe gevoeliger je als type mens bent, hoe eerder je daar last van zult hebben. Je weet dat meestal wel van jezelf.

## 4. Oefening voor het openen en sluiten van chakra's

- **Openen:** Richt je aandacht op het onderste chakra, de stuit en stuur je adem daar naar toe.

Wanneer je als gevolg van je aandacht op die plek en de inademing ernaar toe, de plek duidelijker gaat voelen, stel je dan een mooie bloem voor in de kleur die voor jou bij dat chakra past. Een bloem nog bijna helemaal in de knop. Door het licht, de prana van je adem gaat de bloemknop langzaam verder open, totdat zij zich in al haar schoonheid ontvouwen heeft. Blijf daar even bij met je aandacht voor je verder gaat met het volgende chakra.

Ga zo door met het 2<sup>e</sup> chakra, je heiligbeenchakra, tussen de bovenkant van je schaambeent en je navel.

Het 3<sup>e</sup>, je maagchakra oftewel de zonnevlecht, tussen de onderkant van je borstbeen en je navel.

Het 4<sup>e</sup>, je hartchakra, midden op je borstbeen,

Het 5<sup>e</sup>, je keelchakra, ter hoogte van het midden van je keelgebied.

Het 6<sup>e</sup>, je voorhoofschakra, midden op je voorhoofd.

Het 7<sup>e</sup>, je kruinchakra, boven op je hoofd.

Je zult mogelijk merken, dat het ene chakra makkelijker reageert dan het andere, maar oefening baart kunst!

- **Sluiten:** Begin nu bovenaan bij het kruinchakra en werk dan in omgekeerde richting naar beneden.

Stel je weer die mooie open bloem voor in het chakra, maar nu laat je de bloem zich zachtjes sluiten tot hij weer samengevouwen is, zoals een aantal bloemen dat doet wanneer de avond valt.

Dit Lila boekje biedt de gelegenheid om alles wat het zelfonderzoek en zelfbewustwording ten dienste staat, gaandeweg (ook tijdens het lopen in geval van vluchten) tot meer helderheid gaat leiden.

Zoals: Meditatieve oefeningen, hoe die al gaande, wandelend of handelend kunnen worden uitgevoerd. Hoe te gaan slapen, hoe wakker te worden e.d.

Sommige zaken zijn ook al in de andere hoofdstukken benoemd. Ook in het Gele boekje no.3;4,5, zoals: hoe je gaat liggen in vertrouwen, hoe je wakker wordt en handelt als de paniek toeslaat.

## 5. Meditatie in rust en in beweging

### 1<sup>e</sup> in rust, stilte

### 2<sup>e</sup> tijdens bewegen, als je moet verplaatsen

Ad 1. Als je in stilte met aandacht en concentratie bij jezelf naar binnen gaat, krijg je makkelijker de inspiratie die je nodig hebt op dat moment en kom je eenvoudiger in contact met je innerlijk weten.

Neem hier de tijd voor. Overhaasting kan het innerlijk proces negatief beïnvloeden. Continue op prikkels van buitenaf reageren omdat je daar

overmatig door geraakt wordt, is zeer vermoeiend en verstorend. Als prikkelingen je alle kanten op sturen, wordt je als het ware een op hol geslagen voertuig dat zijn bestuurder mist.

Wanneer je in verbinding met je diepere zelf bent, sta je meer open voor signalen op alle niveaus in jezelf:

- het lichamelijke
- het zintuiglijke
- het gevoelsmatige
- het verstandelijke
- het relationele, de verbondenheid met jezelf, de ander, de wereld.

Geïntegreerde reacties als gevolg daarvan leiden tot kwalitatief adequaat gedrag, zoals uitgebalanceerd en gecoördineerd optreden.

Iemand die zich goed weet te centreren en te aarden binnen het gewaar zijn van alles wat gaande is, bijv. tijdens meditatie en stil zijn, is beter in staat om helende invloeden op de traumatiserende processen vanuit de fijn-stoffelijke wereld, het etherveld te ontvangen en door te geven.

Bijvoorbeeld t.a.v. **Epidemieën**: De versterkte bewuste verbinding met je ziel, biedt meer bescherming tegen besmetting, maar kan ook geen garantie bieden. (Zie ook het rode boekje no.1;5,7,8.)

Een epidemie bestaat uit levende mechanismen die het menselijk lichaam binnendringen. Op een dieper niveau kun je zeggen dat het lichaam de ziel van de mens omhullend omgeeft. De ziel staat weer in een grotere verbinding met zijn hoger geestelijke Zijn. Men kan het lichaam zien als een voertuig waarmee men vanuit de zielsopdracht hier als ziel op aarde leerervaringen opdoet, zodat men geestelijk evolueert en als geïncarneerd aards mens zich kan verbinden met het hoger geestelijk zijn dat Alwetend is. Als men deze zienswijze aanvaardt, dan gaat men vanuit een heel andere instelling om met zijn fysieke lichaam. Het lichaam staat weer in contact met de fysieke werkelijkheid en ondervindt daar duurzame leerervaringen. Ziekteprocessen zijn daar onvermijdelijk een deel van omdat onze leerprocessen ook plaatsvinden via opgedane ervaringen. Door ervaringen op te doen en daarvan te leren, heb je de mogelijkheid om in de toekomst bewuster zaken tegemoet te treden.

**Ad2:** Meditatie is ook mogelijk wanneer er **geen rustig moment** mogelijk is.

- Ga dan met je aandacht naar je buik naar het Harapunt. Het Harapunt ligt drie vingerdiktes onder je navel.
- Adem daar naartoe in op een rustige, ritmische wijze, zoals bijv. gelijk met het loopritme.
- Blijf met je aandacht in jezelf, en voel ook je hart.
- Tegelijkertijd is je aandacht op je omgeving gericht, maar op een meer "onthechte" manier, alsof je meer een waarnemer dan een slachtoffer bent.

Zo kom je zo goed mogelijk in contact met je intuïtie, je helder voelen en denken en je "innerlijk weten". Dat innerlijk weten is een kwaliteit van je ziel, die je altijd met je meedraagt, maar die je het best kunt gaan ervaren wanneer je je innerlijk openstelt voor die Alwetende Universele bron van Liefde en Compassie. Het Licht uit die bron schijnt zelfs in het donker en kan je HOOP geven.

## **6. Meditaties/oefeningen die universeel toepasbaar zijn om te zuiveren, helen, en om te verankeren in het eigen zelf**

- a. Eenvoudige Lichtoefening**
- b. Lichtbron-energieoefening**
- c. Licht drinken met je ogen**
- d. Een krachtige aura via oefening**
- e. Energie laten stromen, auraversterkend**
- f. Bewust aanwezig zijn bij wat 'is'**
- g. Ontspanning en zuivering van het energiesysteem**
- h. Visualiseren van flonkerend fluoriserend ultraviolet licht**
- i. Oefening voor het slapen gaan**
- j. Totale ontspanning van het denken bereiken**

### **Oefeningen:**

Voorop staat een goede conditie van het immuunsysteem. Het kan door stress en paniek sterk ondermijnd worden (zoals al eerder vermeld). **Lichtkracht kan hier zeer helpend zijn.** Als je lichtkracht in jezelf kunt behouden en versterken, vergroot je je immuniteit. Lichtkracht bevordert de doorstroming van energie in je lichaam.



### ***a. Eenvoudige Lichtoefening***

Neem dagelijks de tijd om je energie op pijl te brengen. Besteed als het kan minimaal 20 min. per dag buiten in natuurlijk licht, zelfs als de zon onzichtbaar

is. Ons lichaam heeft licht en Prana (= levensenergie nodig, die overvloedig in de natuur aanwezig is, zie boekje no.6;2). Een eenvoudige yogaoefening is in een kaarsvlam kijken. Door in de kaarsvlam te kijken, laat je het licht via je ogen binnenstromen waarna het de pijnappelklier raakt, die de signalen doorstuurt naar de hersenen en alle energiecentra. De pijnappelklier zuigt het licht letterlijk op, waarna het al onze energiecentra van nieuwe energie voorziet.

### ***b. Lichtbron-energie-oefening***

- Stel je een lichtbron voor met transparant, kristalhelder licht voor ongeveer 50 cm. boven je kruin.
- Stel je voor dat je je kruin kunt openen naar boven.
- Adem dan het licht uit je lichtbron in en laat het door je hele lichaam stromen van boven naar beneden tot in alle lichaamscellen.
- Stel je voor dat je als een röntgenmannetje/vrouwetje door je lichaam wandelt en alles nauwkeurig waarneemt wat daar is: alle botten, weefsels, bloedvaten, spieren, zenuwen, lymfevaten.
- Laat het licht daar allemaal doorheen stromen, verlicht de holtes, de ruimtes in lichaam zoals de borstkas.
- Het licht stroomt door tot in de aarde.

Deze oefening kan ontspannen, een gevoel van ruimte geven.

Als het bewust ademen een probleem vormt, doe de oefening dan in je voorstellingsvermogen, of met je denken.

Deze oefening kan je ook in boekjes vinden rond Yoga-oefeningen, chakra-healing e.d.

Het is ook mogelijk in **omgekeerde richting** te werken.

- Sluit je ogen en stel je een stralende zon voor onder je voeten. De zon schijnt ook via de aardenergie door onze voeten!
- Vervolgens laat je het licht van de zon via je voet-chakra's je lichaam binnenstromen tot aan je kruin en verder naar het universum.
- Een hele bijzondere ervaring kan het worden wanneer je de stroom die door je kruin binnenkomt en de stroom licht die door je voeten naar bovenstroomt, elkaar laat ontmoeten in je hartstreek. Wat ervaar je dan?

Een suggestie is ook om deze oefening te verbinden met de Naamsoefening (zie verderop in dit boekje en in voorgaande boekjes), het versterkt het ervaren van je diepe kern, de essentie van je eigen wezen en individualiteit.





### ***c. Licht drinken met je ogen***

- Ga zó zitten of staan dat je naar de lucht kunt kijken.
- Stel je voor dat je een lege kristallen kom bent.
- Kijk met open ogen naar buiten, naar de lucht. Niet in de zon kijken, maar naar de omringende wereld. Laat je ogen langzaam over de verschillende licht schakeringen glijden.
- Zie hoe het licht op duizenden verschillende manieren gereflecteerd wordt op alles om je heen.
- Kijk naar de kwaliteiten van het licht die gereflecteerd zijn in de atmosfeer.
- Als je inademt, adem je dit licht in door je ogen. Het is alsof je met kleine teugjes van dit licht drinkt en je staat dit licht toe om er die **kristallen schaal** mee te vullen.
- Als je dat doet, let dan op de emoties die van binnen bij je opgewekt worden.
- Als de schaal vol is, doe dan je ogen dicht en proef dan die emotie.
- Doe dit af en toe voor 30 seconden.
- Je kunt deze oefening op vele plaatsen doen.

Deze oefening zal je emotionele en je mentale lichaam (bewustzijn) versterken. Het zal je heel diep reinigen en serotonine opwekken. Je zult verschillen gaan opmerken tussen dag en nacht (je kunt ook oefenen met het licht van de sterren en de maan). Je zult ook gevoelig worden voor de veranderingen van het licht op alle momenten van de dag, de dagen en maanden van het jaar door de seizoenen heen. Er is steeds ander licht. Dat steeds andere emoties oproept. Als je daar gevoeliger voor wordt, ben je dieper afgestemd op de kosmische ritmen: de taal van de ziel van de wereld. Het verdiept de informatie en communicatie over en met de kosmos. 30 Sec. is niet veel voor zo'n beleving! Dat helpt je uit te stijgen boven de ellende van het moment. (Dit is een oefening die te allen tijde aan te bevelen is, ook als er geen sprake is van stressvolle omstandigheden).



- ***Visualisatie van een uitstralend licht aureool, een krachtige aura om je hele lichaam heen***

Deze oefening helpt ondersteunend om je te beschermen tegen indringende schadelijke virussen en bacteriën (en andere negatieve invloeden).

- **Visualiseer**, in meditatie of op een andere manier, een uitstralend licht dat om je hele lichaam heen ligt (dus niet alleen om je hoofd!). Het is te

vergelijken met een (uitstralend) aureool, zoals dit vroeger geschilderd werd door sommige schilders bij heiligen afbeeldingen.

- Stel je een energieveld voor dat vanuit het lichaam naar buiten straalt. Dit is een helende lichtfrequentie. Je kunt het vergelijken met het mooiste licht dat je uit een lamp ziet komen, prachtig kristalhelder licht, of zachtgeel en helemaal transparant. Zoals een ei-vormig, of cirkelvormig ruim omhulsel om je lichaam, zonder duidelijke grenzen, vervloeiend in de omgeving uitstralend.
- Als je echter de behoefte hebt je te **beschermen**, resoneer dan in jezelf het woord IK gevolgd door je persoonsnaam, zie de naamsoefening verderop in dit boekje. De naamsoefening is de beste bescherming, omdat het je authenticiteit waarborgt en daarmee je overlevingsmechanisme maximaliseert. Bij onverwacht sterven heb je minder last van inwerkende energieën van wanhoop, onrust en dergelijke van derden. Het maakt je geestelijk dieper gewaar van je essentie.

(Zie het boekje "Sterven bij Rampen" uitgegeven door STNL en Uitgeverij De Vrije Mare, ISBN 978-90-813093-1-8)

Je kunt je ook voorstellen dat je door je kruinchakra het **licht inademt**, zodat het door je hele lichaam tot in iedere cel doordringt en het dan uitademt zodanig dat het je aura, de energielag die om je hele lichaam heen is, vult met licht.

- ***Energie laten stromen is versterkend voor je aura***

- Adem energie in vanuit de aarde en laat de aarde-energie dan stromen door je voetchakra's (midden onder je voet) en benen naar je 1<sup>e</sup> chakra in de stuit en via je gronding weer terug naar de aarde.
- Laat dan de kosmische energie je kruin instromen en langs je ruggengraat gaan naar je 1e chakra in je stuit.

Laat vervolgens de aarde-energie zich in het 1<sup>e</sup> chakra met de kosmische energie vermengen en de gemengde energiestroom stroomt dan aan de voorkant van je ruggengraat weer omhoog je kruin uit en je aura in.

- ***Bewust aanwezig zijn bij wat "is"***

Versterking van het energieveld door aandacht en adem naar het hara-veld te sturen.

- Het hara-veld is het middelpunt van je lichaam.
- Als je daar goed in rust, worden ook de andere chakra's meer in balans gebracht en wordt ook je auraveld egalere en sterker en is het beter in evenwicht.
- Leg je handen op je hara-veld, dat ligt drie vingerdiktes onder je navel.
- Adem hiernaar toe, dan herbalanceer je je energieveld.

- Vervolgens richt je je aandacht op die plekken in je lichaam die pijn doen, gespannen zijn.
- Begin bij de plek die het meeste aandacht vraagt.
- Sta toe dat je voelt wat er is. Er zullen niet alleen fysieke gewaarwordingen opkomen, maar mogelijk ook gevoelens, gedachten en beelden.
- Blijf goed gegrond en onderga wat komt. Kijk er als het ware naar, observeer dat alles. Oordeel niet, laat het los. Het is wat het is.
- Vervolgens kan het zijn dat de spanningen afnemen.
- Het is waarschijnlijk dat wanneer de ene plek verzacht, er een andere plek om aandacht vraagt.
- Ga dan daarheen met je aandacht.
- Als bewust ademen geen probleem voor je is (wat bij hyperventilatie wel zo kan zijn), adem dan zacht en teder over de pijnlijke, gespannen plekken. Je kunt er ook licht-energie naartoe sturen, eventueel gekleurd licht.
- Iedere kleur licht die jij intuïtief kiest voor die plek is goed, maar eindig met wit transparant licht.
- ***Ontspanning en zuivering van het energiesysteem middels afstrijken met de handen, afgestemd op de Bron en Begeleiding.***

1. Het hele lichaam afstrijken (met je hand zacht over de huid strijken, of indien dat hinderlijk is voor de persoon die je helpt, kan dat ook prima even boven de huid). Van boven naar beneden. Dit kan gewoon over en boven de kleding die men draagt.

2. Het eigen lichaam afstrijken en de oefening met zijn tweeën doen.



### **Ad1. Je eigen lichaam afstrijken**

- Was indien mogelijk je handen.
- Als je dit doet terwijl je staat, sta dan met losse knieën.
- Vraag om helende, zuiverende Licht-energie van je begeleiding via je handen.

- Houdt je handen even met de handpalmen omhoog als je om hulp vraagt.
- Strijk met twee handen over je kruin naar beneden.
- Neem daarbij je haren ook even vast en strijk ze af, er blijft veel negatieve energie in haren hangen.
- Strijk dan beurtelings je gezicht, achterhoofd, nek, schouders, armen, romp van voren en van achteren, je benen af naar de grond.
- Strijk nog eens extra je stuitje af naar beneden.
- Sla je handen af. Schud je armen los. Ontspan je maximaal terwijl je dit doet.
- Doe dit drie keer.
- Zorg ervoor dat je ook goed je armen en benen aan de binnen- en buitenkant afstrijkt.
- Schud je benen om de beurt even uit, met losse voet, om tot spierontspanning te komen.
- Als je lichaam het toestaat, ga dan in hurkzit zitten.
- Handen voor je op de grond.
- Adem door je bekkenbodem en de lichaamsopeningen naar de grond en stuur met je gedachten alle afvalstoffen de grond in.
- Na zo'n schoonmaakbeurt is het ook heel goed om jezelf weer te vullen middels een mooie lichtoefening, eventueel met gekleurd licht, net wat je nodig hebt.
- Suggestie vanuit de sjamanenwijsheid: koop een flesje **Florida Blue water**, het is zuiverend, goedkoop en te verkrijgen in Chinese Toko's (wel met een hoog alcohol percentage!, niet drinkbaar!) Doe een scheutje ervan op je handen, wrijf je handpalmen even over elkaar en doe dan de afstrijkoefening.

## Ad 2. Elkaar afstrijken, afgestemd op de overkoepelende begeleiding



Zorg voor een veilige sfeer.

De ene persoon gaat liggen, de ander (de helper) gaat aan het voeteneind en vervolgens aan het hoofdeinde zitten. Je kan je kleding gewoon aanhouden.

- Het is uiteraard ook mogelijk een van beiden te doen.
- De helper (H) maakt zich schoon, zie bovenstaande oefening: je eigen lichaam afstrijken.
- Degene die op de grond ligt ontspant zich zoveel mogelijk en **stemt zich zo hoog mogelijk af op een zuivere Bron van hulp**, bijv. God, Allah of het meest zuivere licht.
- Ook de helper (H) stemt zich zo af op de hoogst mogelijke Bron.
- H. begint dan met het vasthouden van de enkels van de ander in het kommetje van de handen.
- Blijf een poosje zo zitten.
- Je kunt ook afwisselen met het masseren van de voeten, de tenen. Trek als het ware de stress uit de tenen, door even aan de tenen te trekken.
- De H. gaat dan aan het hoofdeinde zitten en houdt het hoofd van de ander in het kommetje van de handen met de vingertoppen op de schedelrand van het achterhoofd.
- Blijf beiden afgestemd en vraag om hulp uit de andere dimensie.
- Strijk dan 3x van boven naar beneden het lichaam van de ander af.
- Doe dat zacht, het kan ook even boven het lichaam wanneer dat veiliger aanvoelt voor de ander.
- Geef dan de ander nog even de kans te blijven liggen, totdat het goed voelt om overeind te komen.
- Drink beiden daarna een glas water.
- Wissel dan van rol.
- H. wast daarna ook de handen.
- ***Visualiseren van flonkerend fluorescerend ultraviolet licht aan de begrenzing van je auraveld om radioactieve straling terug te kaatsen***

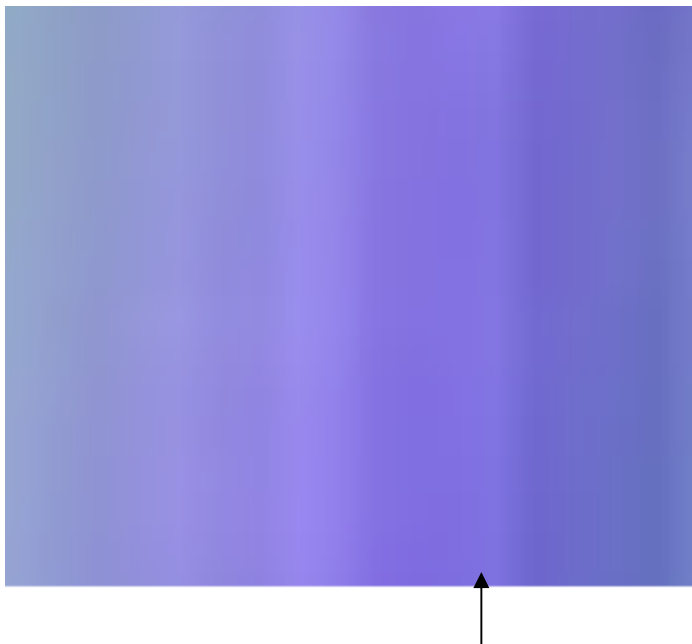
Volledige wering van radioactieve straling uit het lichaam met visualisaties is onmogelijk. Maar met het onderstaande kan gedeeltelijke weerkaatsing worden bereikt en daarmee vermindering van de vernietigende invloed van radioactieve straling.

Visualisatie van een flonkerend ultra violet licht aan de begrenzing van je auraveld belemmert de indringing van straling. Als de visualisatie doorwerkt, kan dat op een

natuurlijke manier de weerbaarheid genereren. De hieronder getoonde kleur werkt diepontspannend en werkt "ont-krampend" en eenheidbevorderend.

Dit is wat anders dan het blauw dat je om je aura visualiseert met het doel je eigen grens aan te geven naar andere mensen toe. Dat is niet wat we bij het tegenhouden van straling nodig hebben. Het gaat dan om een heel hoog vibrerend violetachtig licht met een hele sterke compacte vibratie, waar je niet omheen kan. Het gaat om een dichte transparantie. Zo sterk dient het gevisualiseerd te worden. Jodium (uit de nucleaire straling) is een licht dat flitsend binnenkomt en pulserend materie raakt en open slijt en het ultraviolette licht heeft precies de werking van een tegenpool.

Op de computer zijn kleuren verzameld. Deze worden hierna aangegeven:



De bedoelde kleur zit meer aan de violette kant: een heel intens, sterk fluorescerend violet. Het hele kleuren spectrum wordt opgebouwd vanuit de chakra's rood, naar paars; dan krijg je de lila kleuren, dan het zilver en dan het goud. De bedoelde kleur ligt in de atmosfeer waarin lila/violet overgaat naar zilver en helemaal flonkerend fluorescerend wordt.

- ***Oefening voor het slapen gaan***

Her-balancering voor het slapen gaan

- Leg je handen plat op je borstkas en zend bemoedigende energieën je borstkas in tot je voelt dat je hele borstkas doorademt.
- Leg je handen vervolgens in je liezen en straal ze in tot je voelt dat ze warm worden, dat je benen door gaan stromen en je voetzolen weer open zijn. Hierdoor raak je uit de verkramping in een periode waarin je veel meemaakt.
- Als je veel psychologische pijn voelt op je hart, richt dan zo mogelijk dagelijks als je onder de douche staat, de douchestraal op je hart-chakra (midden op je

borstbeen), zodat je hele hart-chakra schoonspoelt. Dit alles helpt heel goed als je het elke dag doet. Het is troostend voor jezelf: je bent volstrekt niet afhankelijk van een ander en je weet dat je altijd op jezelf terug kan vallen in noodsituaties.

- Dus ontspan iedere dag je hart door je handen erop te leggen en goede energie in te stralen, straal iedere dag je liezen helemaal in en leg tenslotte voor je gaat slapen je handen op je hara-veld, zodat er een her-balancering plaatsvindt voordat je in slaap valt.

(Zie ook andere hier naar verwijzende oefeningen, zoals Indigoboekje 6;5.)

- ***Totale ontspanning van het denken bereiken***

- Ontspan je tong.
- Geef vooral als eerste aandacht aan de ontspanning van de aanhechting van de tong.
- Visualiseer de tong langer en langer, terwijl deze in de mondholte blijft, en laat hem steeds dieper en dieper zacht in het kaakbed zakken, steeds dieper en dieper.
- Ook het kaakgebied ontspant steeds dieper en dieper en wordt als een donzig bedje waar de tong zich innestelt.
- De tong raakt nergens meer het gehemelte. De tong is in ruste.
- Ontspan nu de nekwerfels en de aanhechting daarvan aan de schedel en schouders.
- Maak dit gebied dons-zacht.
- Visualiseer een veld van energie, goddelijke, vriendelijke of etherische helende handen die je opvangen, zodat je jouw nek en de aangrenzende gebieden op laat vangen in de steun die er voor jou is. Laat dit toe en ervaar de weldaad hiervan. (Sommige mensen prefereren zich de handen van engelen en/of begeleiders voor te stellen).
- Ontspan vervolgens de ruggengraat zo diep dat die ook donzig wordt en vlij de rug ook in de aandacht van energie, goddelijke en of etherische helende handen die jou opvangen.
- Als laatste: Verwarm met aandacht je voeten en vlij ze in vertrouwen neer op de grond/aarde, of in je matras.

## 7. Het zingen van universele, subtiele klanken

Bij calamiteiten waar heel veel stress, pijn en verdriet is, kan muziek stressverminderend werken. In het Gele boekje no.3; 8, werd het belang van muziek en zingen al aangegeven. Hier gaat het meer om klanken die een meer subtiele trilling veroorzaken, zowel in het lichaam als naar de omgeving toe.

Dat werkt neutraliserend, ontspannend en het maakt verbinding.

Dat kan zowel d.m.v. klanken zingen, als d.m.v. het bespelen van klankschalen, deurharpjes, didgeridoo, tanpura. Meditatief bespeelde instrumenten als viool, gedempte trompet, houten blaasinstrumenten, harmonica's, kleine harp-instrumenten, en zo is er nog wel meer. Muziekinstrumenten geven woorden waar geen woorden zijn en geven troost en heling.

Klanken die doorwerken in de chakra's op subtiele wijze zijn:

Oooooooooooooooooo, Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, Mmmmmmmmmmm (herhalend).

Iedereen heeft wel zijn of haar eigen affiniteit met klanken en instrumenten.

**Wanneer er grote calamiteiten plaatsvinden met veel ellende, zal men *onnadenkend* behoefte hebben aan *primair* gillen, krijsen, uitschreeuwen van gevoelens. Hoewel begrijpelijk biedt het geen opluchting. Het maakt de ontsteltenis van ieder groter en roept als een kettingreactie desolaatheid op. Om dat te vermijden dienen opkomende emoties en wanhoop op een andere manier ontladen te worden om deze kettingreacties te voorkomen. Afstemming op klank, zang en instrumenten die verbeelden en uitdrukking geven aan het ontstane leed, maken dat op de klanktonen mensen zich herkend weten in wat zij doorgaan. Deze klanktonen kunnen uiteindelijk geleid worden naar overgave en het verkrijgen van rust van dat wat geschied is. Tracht waar het mogelijk is de concentratie op te brengen en de rust om de klanken binnen te laten komen, ter heling en ondersteuning van het gemoed.**

**(Al eerder werd in het Gele boekje aangegeven dat trauma's dienen af te vloeien door de benen en voeten naar de aarde.)**

In traumasituaties kan daarnaast achteraf gewerkt worden met zingen, verhalen vertellen en de afstemming op een universele benadering.

Voor de **kinderen** is het ook belangrijk om de klanken op oorhoogte te laten horen, zodat ze een betere ontvangst hebben.



Klank is trilling

Zo een steentje in het water  
cirkels van beweging creëert

Zo zet de klank van een schaal  
ons in beweging



## 8. De Naamsoefening

### Inleiding:

**Deze oefening is van groot belang in geval van alle ernstig traumatische gebeurtenissen en het daardoor ontregelen van de samenhang in de persoonlijkheidsstructuur.**

De naamsoefening helpt je om je zoveel mogelijk te centreren binnen je eigen natuurlijke energiefrequentie, je eigen bij jou behorende mogelijkheden, waardoor je ook een afspiegeling wordt van je kern.

### Waarom is deze naamsoefening zo sterk?

Bij geboorte krijg je een naam toebedeeld. Die wordt weliswaar door anderen, meestal je ouders aan je gegeven. Echter op een dieper niveau is het niet zonder reden dat je incarneert in een bepaalde constellatie (het hele samenstel van factoren dat invloed op iets of iemand uitoefent en vervolgens het resultaat daarvan), zoals die van je ouders, mogelijke broertjes of zusjes of familie. De naam die je is toebedacht door je ouders heeft iets met deze constellatie te maken. Wie die ouders zijn, hoe ze naar zaken kijken, uit wat voor

achtergrondgeschiedenis ze komen, jij krijgt daar direct of indirect mee te maken. Die geschonken naam wordt ineens verweven met jou en vervolgens wordt je menigmaal een levenlang aangesproken op deze naam.

Dat laat indrukken achter. En die indrukken die achtergelaten worden zijn vaak sterk ingekleurd door de wijze waarop jouw naam uitgesproken is. Is het liefkozend geweest, is het teder, is het opbeurend geweest of was het voornamelijk corrigerend en bestraffend. In ieder geval kun je concluderen dat een naam veelal een hele geschiedenis heeft en krijgt. En de naam zoals die oorspronkelijk door de ouders bedacht is voor dit specifieke kind, de naam waar dus als het ware de ziel zich mee verbindt in deze incarnatie, is vaak bezoedeld geworden door de kleurtonen van de geschiedenis. Dat kan heel ver teruggaan ook in de familiegeschiedenis van voordat jij er was. Je kan vernoemd zijn naar een oma of opa, naar een ander familielid, of bijv. de naam die juist heel anders is dan de namen die in de familiegeschiedenis voorkomen. Een naam heeft dus een geschiedenis en deze geschiedenis wordt iedere dag uitgebreid met nieuwe ervaringen die men doorleeft.

In je naam ligt je levenspotentie opgeslagen: Je oorspronkelijke incarnatiemens die nu meestal niet meer vrij herinnerd en ervaren wordt. Dit betreft de uitdaging wáárvoor je kwam, om lessen te leren, gaven en talenten te ontwikkelen en de setting waarbinnen je leerprogramma optimaal uitgenodigd kon worden in de aanvang van dit bestaan. Soms als een optimale beproeving, gezien vanuit alle belemmeringen op je levenspad, om uiteindelijk tot waarlijk meesterschap te komen, ondanks, of juist dankzij de meest moeilijke omstandigheden en een innerlijk vrij mens te worden, goed gecentreerd in je diepste zelf.

De geschiedenis "toont zich" op het moment dat je jezelf voorstelt met je naam. Bijv. in je werk, je geeft een hand, noemt je naam. Je neemt de telefoon op en noemt je naam. Dan zit er vaak een onbewuste spanning op de naam. Op je voornaam en/of op je achternaam, wat maakt dat je te weinig volledig in die naam gaat staan. Dat er sprake is van een zekere terughouding. Als jij niet helemaal woont in je eigen toegekende naam, omdat je deze naam om welke reden ook niet geheel aangenomen hebt, zal dit direct of indirect ook creëren dat je daar in je feitelijke bestaan niet helemaal volledig aanwezig kunt zijn.

### **Wat doet de Naamsoefening?**

Die brengt je terug naar je naam alsof jij je naam voor het eerst werkelijk gaat verstaan, soms zelfs voor het eerst, helemaal gaat bewonen. Dat kan alleen maar in aanvaarding van de geschiedenis. Dus overal waar je je eerder tegen verzet hebt in je geschiedenis zoals: ik had liever een andere vader of moeder gewild, ik baal van het gezin waar ik uit voortkom, moet je mijn geschiedenis zien hoe ik altijd gekleineerd ben op school, moet je kijken hoe ze een loopje met me hebben genomen. Al die ballast zit inmiddels in die naam verweven.

Dus wat belangrijk is, is dat je de naam gaat hercoderen, weer als het ware probeert aan te nemen in zijn oorspronkelijke intentie van incarnatie, op die plaats, binnen die setting, met die leerprocessen en die geschiedenis.

Aanvaarding is niet hetzelfde als acceptatie. Aanvaarding is: "het is wat het is".

Op het moment dat je je naam echt aanvaardt en je daardoor beter in je lichaam verankert, ontstaat er eigenlijk direct een ander energieveld, namelijk dat wat jij in potentie kan zijn. Je wordt weer verbonden met de oer informatie die ligt in jouw opdracht te incarneren, op die plek, in die setting, in dit oefenproces.

Dan kan je potentie in een proces van her-creatie komen.

### **Wat gebeurt er als je de Naamsoefening doet?**

De naamsoefening begint altijd met het benoemen van het woord IK.

We hebben een IK, maar mogen we wel een IK zijn? Hoe gingen onze opvoeders met ons IK om?

Het IK is een natuurlijk individualisatie mechanisme. Er is geen enkele incarnatie die niet de bedoeling heeft een gezond IK te vormen. Een eigen uniciteit te erkennen gebaseerd op het eigen waarachtig beleven. In spirituele kringen wordt soms het ik "verdacht" als zijnde onvoldoende gericht naar de spirituele wereld.

Pas als er sprake is van een natuurlijke ik-ontwikkeling, een doorleving van het eigen ervaringsgerichte leven, kan er daarna mogelijk een innerlijke transcendentie ontstaan.

Het transcendente IK staat in contact, vanuit ZIJN, vanuit volstrekte verbinding. Met name ook vanuit de fijnstoffelijke zintuigen die helder gewaar zijn en bewust beleefd worden. De ervaringen die tot je komen, neem je aan. Je ontgrendelt als het ware de ervaringen door ze bewust te worden en te zien wat het met je doet en je laat ze los. Je bent als het ware een doorlaatbare sluis geworden waar iedere ervaring doorheen stroomt, doorleefd wordt en onthecht.

Het gaat er dus niet om dat we op elkaar moeten lijken, of dat we ons steeds aan moeten passen. Het gaat erom dat jij jouw naam in ere herstelt en bevestigt, dat je in aanvaarding leeft van jezelf en van de mensen die je ontmoet in hun prettige en minder prettige trekken, waar je ook van kan leren.

Dus de naamsbevestiging maakt eigenlijk dat je alle ervaringen die je dreigen uit je eigen zijn te trekken of hebben getrokken, afpelt. Evenals de projecties die je gedurende je leven ontvangen hebt. Dat houdt in, dat als mensen regelmatig de naamsoefening doen, ze ook letterlijk kunnen merken, dat ze projecties van vroeger kunnen loslaten. Dat ze zich niet hoeven te vergelijken met anderen en daarmee schep je ook het klimaat om die authentieke bron in jezelf steeds fijngervoeliger bewust te zijn zodat de richting waarin je je ervaringen opdoet van binnenuit bepaald wordt.

**Het klinkt zo eenvoudig deze Naamsoefening, niettemin is het effect ervan zeer groot. Het gaat erom de klanken van je naam in jezelf te laten resoneren. In het begin kan dat heel onwennig zijn. Voor veel mensen is er nog nooit een écht IK geweest.**

- Tracht het woord IK te laten stromen van je kruin tot aan je tenen en voel dat op een gegeven moment het woord IK echt in jezelf gegrond is. Plaats dan bewust je naam erachter zoals je die bij je geboorte gekregen hebt.
- Als dat nog niet lukt, zeg dan de naam die nu in je opkomt. Het kan heel boeiend zijn om te ontdekken welke naam dat is! Dat kan in de loop van

de tijd zelfs heel verschillend zijn (de voornaam of voornamen, doopnaam of doopnamen, de achternaam uit de mannelijke familielijn, de vrouwelijke lijn, koosnamen, mogelijk de toevoeging van de achternaam van de partner e.d.).

- Vervolgens , als je jouw naam geheel bewust bent in je hele lichaam, laat hem dan ook (postvatten) resoneren in je auraveld.

Het lichaam is het huis of de tempel waar de ziel woont, jouw diepste kern. Máár je auraveld is je (speel)tuin of ontmoetingsplaats. Daar vindt de interactie van jou en de ander plaats, daar mag energievermenging plaatsvinden want als je weer uit elkaar gaat, wordt jouw tuin weer jÓuw tuin. Maar jouw fysieke lichaam is jÓuw tempel, jouw huis en daar komt niemand binnen zonder dat jij het wilt, omdat jij alle vertrekken zelf dient te bewonen. Als iemand daar binnen komt is dat een heilige ervaring, zoals bijv. in seksualiteit, omdat je de ander dan in je interne lichaam als vrouw toelaat en daarmee ook een geestelijke uitwisseling aangaat die veel verder gaat dan de fysieke seksualiteit. Dus ook de energieoverdracht van man en vrouw vindt versterkt plaats in het lichaam, in de schoot van de vrouw.

Wees zuinig op die heilige plek! Als je een symbolisch huis bent met leegstand kan iedereen er in en uit. Dus als jouw huis met al die innerlijke kamers, van de kelders tot de zolderruimtes, bewoond wordt door wie jij bent, dan ben je op een authentieke manier onaantastbaar geworden in de meest positieve zin van het woord. Je bent dan niet meer afhankelijk van bevestiging van buitenaf, noch van aannames van jouw ideeën bij derden omdat je in vrede bent met wat je bent. Dan kan je dus open de buitenwereld tegemoet treden omdat je solide overweg gaat met jezelf.

## **Dat is de kracht van de Naamsoefening om je daar naar toe te brengen.**

### **Hoe gaat de naamsoefening vervolgens?**

- Adem je naam in op de inademing en laat je naam meer ruimte innemen in jezelf op de uitademing.
- Breng je naam met aandacht in je bloedbanen, je organen, je huidweefsel.
- Visualiseer bijv. je naam in je hart of in je ogen zodat jij naar buiten kijkt en dat je niet kijkt via de geleende ogen en de optiek van de ander.
- Visualiseer je naam in je handpalmen en voetzolen.
- Laat de klanken van je namen op een bijzondere wijze je bewust worden door ze in aandacht te benoemen.
- Ervaar jezelf als een gewenste en onmisbare schepping van God.

## **De Naamsoefening in een groep**

Oefen om de klank van je stem natuurlijk uit te spreken in eenvoud. Spreek vanuit het centrum van je lichaam, je Hara-punt, waarbij je goed gegrond bent .

Doe je deze oefening in een groep (het liefst in een kring), dan kan je de basisoefening uitbreiden. Laat de mensen zitten of staan met hun voeten ontspannen op de grond, de rug recht en ontspannen en hun handen liggend op

het Hara-punt. Dit maakt dat mensen versneld in balans komen. Als mensen staan, dan dienen zij de knieën licht gebogen te hebben.

Op het moment dat de basisoefening een minuut of vijf, zeven gedaan is, in stilte met de ogen dicht, zodat iedereen op zijn eigen wijze ongezien door derden kan oefenen, vraag je of een ieder de ogen opent terwijl de oefening zich in stilte voortzet.

De naamsoefening in een groep betreft 3 verschillende fasen. Het gaat hier opnieuw om het woord IK, gevolgd door de eigen naam welke hardop uitgesproken wordt en één 4<sup>e</sup> afsluitende fase waarin het IK zich in het Wij plaatst, die ieder groepsgewijs tegelijkertijd, of beurtelings hardop uitspreekt.

**Advies:** Zijn groepen groot, meer dan 10-15 mensen en/of er is te weinig tijd beschikbaar, dan is het advies om iedere ronde twee maal tegelijkertijd de naamsoefening hardop uit te spreken en pas bij de derde keer van die ronde het beurtelings te doen.

**De eerste fase** gaat als volgt:

Je spreekt het woord IK, met je eigen naam (of namen) erachter, hardop uit in de kring van mensen waar je bent. Je doet dit alleen naar jezelf toe gericht. Je spreekt jezelf daarbij aan op bevestiging van je naam.

- Doe dit twee keer allemaal tegelijkertijd hardop, zodat ieder er even aan gewend kan raken. Een persoon kan dit inluiden door tot 3 af te tellen waarna ieder volgt in hardop uitspreken.
- Bij de derde ronde noemt ieder hardop, beurtelings, de eigen naam alleen naar zichzelf toe gericht. Je hoeft daarbij de ander nog niet aan te kijken. Het is dus een bevestiging voor jezelf alleen, dat jij, jĳ bent.

**De tweede fase:**

Mensen kijken elkaar aan en stellen zich aan elkaar voor door het woord IK, met de eigen naam daarachter geplaatst, hardop in de kring uit te spreken, terwijl je elkaar bewust probeert aan te kijken.

- Twee keer wordt plenair het voorstellen hardop tegelijkertijd gedaan.
- De laatste ronde kijkt een ieder degene aan die zich beurtelings voorstelt aan de groep.

**De derde fase is heel belangrijk:**

Je voelt dat de energie van de groep snel verandert, voller wordt, authentieker is.

- Stel jezelf nogmaals voor. Echter nu bewuster geard in verbinding met de aarde en de hemel tegelijkertijd. Als een spil die beide polen verbindt. Zoals de poot van een passer stabiel uitgelijnd staat, kan hij de omgeving in een cirkel omgeven. Jouw lichaam symboliseert de passerpoot. De diepte van de verbinding met de aarde en de afstemming met de hemel, bepaalt de stabiliteit van je staan. Jij dient als het ware het middelpunt te worden van je eigen leven waar de wereld omheen draait.

## **Wat er ook gebeurt om je heen!**

Hoe beter je hierin staat, hoe groter je de cirkels kunt trekken in de reikwijdte van jouw bestaan.

### **De vierde en voorlopig laatste fase, is de fase van het Wij:**

In het Wij kun je alleen staan als je weet dat je je eigen Ik, je eigen uniciteit, daarin kunt behouden. Veel mensen hebben moeite om zich te verbinden, hebben moeite om hun eigen Ik, hun eigen uniek zijn dat per definitie anders mag zijn als die van anderen die zij kennen, vast te houden in contact met deze anderen, waardoor ze uit verbinding blijven.

De oefening is, om je Ik niet te verliezen maar vrij te geven en volstrekt daarin je eigen authenticiteit te behouden in het Wij. Dit doe je terwijl je in de Wij-vorm jouw naam in de groep deelnemers noemt.

Dus Wij.....(je naam/namen). Dit om de beurt. Als je dat kunt, durf je werkelijk, met behoudt van je unieke Ik, in verbinding te treden. Dat is een natuurlijke zelfbevestiging. Dat is wezenlijk, want anders ben je nog steeds uit op bevestiging of je gelijk krijgen middels de deelnemers. Dit kan ook zeer onbewust onderhuids nog plaatsvinden en zal het groepsproces kunnen verstoren.

- Deze Wij Naamsoefening kan twee keer plenair tegelijkertijd hardop benoemd worden en dan het Wij beurtelings hardop individueel. Je smeedt hiermee een krachtige groep individuen aaneen in de meerwaarde van het collectief samenzijn. Waar ieder vanuit zijn eigen capaciteiten de groep aanvult en versterkt.

De meerwaarde die ontstaat, is dat daar waar meer mensen zich wezenlijk samen verbinden in een zuivere afstemming naar zichzelf toe en de ander, immer de Goddelijke Derde zich erbij voegt en hier vanuit een veld gecreëerd wordt waar optimale creatie uit kan voortvloeien.

### **Specifieke toelichting:**

**De ervaring leert dat als je spontaan afstemt op je naam en het woord IK komt niet zomaar omhoog, dat je dan toch echt (even) weggegaan bent van je persoonlijke IK.**

Dagelijks de Naamsoefening doen, op allerlei verschillende momenten, maakt dat je waar dan ook, jezelf weer paraat hebt. Het is zelfs zo, dat je in het geval van **calamiteiten** in je leven, psychologisch of in letterlijke zin, van levensbelang kan zijn dat je jouw naam en je IK direct weet op te roepen in moeilijke omstandigheden zodat je optimaal je eigen actieradius kan innemen en direct weet dat jij aanwezig bent in alles wat je doet en daardoor kan handelen naar gelang nodig is.

***Als voorbeeld van ernstige ontregeling van identiteitsgevoel (depersonalisatie), is wat gebeurt met een mens bij een nucleaire ramp.***

*Het samenhang brengende veld van het menselijk lichaam wordt doorbroken. Dat is het meest destructieve. Als het samenhang brengende verbroken wordt in het menselijk systeem, valt alles uit elkaar. Iemand moet in die omstandigheden terugvallen op zijn zielskwaliteit en geestkracht. Wie zichzelf in zijn wezen onvoldoende doorgrondt, voordat er een calamiteit plaatsvindt, bezit op zo'n moment te weinig zielskracht om de verbroken samenhang van zijn lichaam weer te kunnen verbinden. Ditzelfde zie je bijvoorbeeld ook bij stervensprocessen, met name waar sprake is van een heel hoge verijlingsgraad (het ijl worden van de stervende). Als het fysieke lichaam haast letterlijk wegvalt, moet op zielskracht het loslaatproces van het stoffelijk lichaam worden ondergaan. Als je ziel zich met je fysieke lichaam wil verbinden, waarin geen overlevingskracht meer is en het lichaam je ziel als het ware loslaat, wordt het sterven zwaar bemoeilijkt. Er is een toetsingsmechanisme in de ziel die van binnenuit dient te weten, of hij zich zal inzetten voor het weer verbinden met het lichaam, of het dieper weten: ik dien los te laten en te onthechten van de materie die mijn lichaam heet.*

**Advies:** Neem deze Naamsoefening serieus, ook in je gewone dagelijks leven.

Belangrijk is daarnaast je bewust te worden tijdens de Naamsoefening, dat je niet bij toeval ergens bent. Dat de ontmoetingen die zich afspelen, al of niet zelf gewenst, vaak een diepere reden betreffen dan dat jij kunt overzien. Durf het te zien als een uitdaging of durf het zelfs eventueel te zien als een erkende beproeving waar je in terecht gekomen bent.

Dus zie het leven als een oefenterrein, jouw ziel waardig om te evolueren en dat jijzelf je die plek ook toe-eigent en je daar niet afzijdig van houdt. Hoe moeilijk ook.

In geval van calamiteiten valt rusteloosheid vaak niet te vermijden, omdat er in een keer heel veel op je bordje ligt. Je zult daarmee moeten omgaan. Als je binnen het vele jezelf kunt bewaren, breng je het echt tot een beter einde dan wanneer je dat niet doet en kun je tussentijds wat makkelijker de rust weer toelaten. Dus centreer je zoveel mogelijk, liefst dagelijks. Geef leiding daar waar dat mogelijk is, als mensen uit balans zijn, zodat balans weer hersteld wordt door een sfeer te scheppen waar ze welkom zijn. Tracht ze geleidelijk te begeleiden naar positief en helder spreken. Geef ze pas het woord als ze in rust zijn en wees daarbij vooral zelf een voorbeeld hierin.



De Naamsoefening is inspiratief gegeven aan Marieke de Vrij en wordt als zeer belangrijk geacht, ook ten tijde van calamiteiten. Vandaar dat deze vrijwel in zijn geheel opgenomen is in dit Lila boekje no. 7.

## **9. Verschillende soorten rampen**

### **Natuurramp**

**Inspiratief gegeven voor STNL door Marieke de Vrij (dikgedrukt):**

**"God is met u en met allen. Zijn overweldigendheid valt u allen ten deel. In stilte dit te bevatten maakt hemelsgelukkig ondanks het ongeluk dat u trof. Niets gaat verloren. Liefde is eeuwigdurend. Alles blijft in de kern besloten. Het oorspronkelijke trekt zich nimmer terug en zal eeuwigdurend belicht worden. Vergankelijkheid is slechts een loos gebaar tegen de eeuwigdurendheid van het leven zelf".**

In de weidsheid van de spirituele ervaring waartoe mensen uitgenodigd worden, dient het besef van in eeuwigheid herboren worden voorop te staan. Geen mens is verloren, noch gedoemd tot alleen zijn. Het overkoepelende heeft weet van al wat leeft. En het levende kent vele vormen. Deze totaalervaring wordt menigeen aangereikt, ingegeven, die zich daar ontvankelijk voor openstelt in tijden van nood. Zo diep, zo hoog. De diepte van de ervaring ontsluit de opening naar de hogere dimensies. De neergang en opgang zijn onlosmakelijk verbonden. Hier deel van uit te maken wordt menigeen ter plekke ingegeven".



## **Ramp als gevolg van menselijk falen**

### **Inspiratief gegeven:**

**“Wat er niet had hoeven te zijn, zou er niet geweest zijn. Wie in stilte beRUST met accent op RUST kan tot aanvaarding komen. Dat helpt ook om niet in een verwijtsfeer te blijven hangen en het creëert de ontspanning die nodig is om tot de vraag te kunnen komen: Wat nu? Om ruim baan te maken voor vernieuwingsdrang”.**

## **Ramp als gevolg van terroristische daad**

### **Inspiratief gegeven:**

**"Wie zichzelf aanvalt, kan zichzelf niet beter leren kennen. Wie een medemens aanvalt, belet zichzelf dieper te zien, dieper dan de nood die dwingend aanwezig is in hemzelf. Het is uitstel van "zelfbezoeking" (het dieper ervaren van jezelf) om anderen aansprakelijk te stellen voor het eigen tekort. Wie zichzelf daarom onbemiddeld wenst lief te hebben, ziet voorbij aan het tijdelijke ongemak om te weten dat voorbij deze lotsbestemming vernieuwing wacht".**

Een terroristische daad wordt ingegeven door gevoelens van machteloosheid en woede in daders, als gevolg van het feit dat zij niet meer hopen of vertrouwen op vernieuwing vanuit zichzelf (dit is vaak een onbewust proces).

Daardoor richten zij de agressie op anderen, vanuit een gevoel van tekort gekomen te zijn en vol wantrouwen t.a.v. anderen te zijn.

Men wil vernieuwing en verandering langs deze weg afdwingen.

De daders realiseren zich niet of willen zich niet meer realiseren, dat wanneer zij zich zouden openen voor hun eigen mogelijkheden in plaats van te blijven steken in zelfbeklag, de toekomst meer mogelijkheden voor hen zal hebben.

De opgelegde verplichting aan de ander, durft men zelf niet in die mate aan zichzelf op te leggen.

Zou men er uiteindelijk toe komen om de blik naar binnen te richten en te heroverwegen wat men zelf kan doen in plaats van dat van anderen te eisen, dan zou er ruimte kunnen ontstaan voor een eerste aanzet tot geloof in zichzelf en eigen mogelijkheden. Dit inzicht, deze verruiming in zijn, kan slechts in stilte geboren worden wanneer men de stilte durft te verdragen.

Een samenleving vorm je met elkaar. Wanneer delen daarvan zich explosief tonen, is de samenleving grondig verstoord.

Wanneer men in een samenleving niet tijdig en op de juiste wijze aandacht besteedt aan groepen die zich buitengesloten voelen, dan kan dat leiden tot explosief gedrag.

Als samenleving en als individu kan men in stilte aandacht geven aan processen die tot een diepgaande verstoring in de samenhang hebben geleid.

In dit boekje betekent het aandacht geven dat men zich daarbij afstemt vanuit het hart op de gemeenschappelijke Bron van Leven, het Licht. Ten opzichte van dat wat gaande is in de ander(en) en de samenleving als geheel.

