

Overvloed

Oefenen met overvloed.

Deze week bestaat de oefening uit twee delen.

Deel 1: spirituele oefening: het voordeel van de twijfel

Op het moment dat je iemand niet kan vergeven, irritatie of wrok ervaart, zit je nog in het tekort. Er is dan nog te weinig ruimte om echt te zien dat ook de ander net zoveel licht in zich heeft dan dat jij dat hebt.

Dit kan over iets groots gaan als een jeugdtrauma maar het kan ook een kleinere irritatie zijn waarin jij boosheid of onrecht ervaart, alsof jou of de ander onrecht is aangedaan.

Elke keer als deze situatie gebeurt herhaal je tegen jezelf:

"Ik geef <naam> de voordeel van de twijfel".

Onderzoek bij jezelf of je dit op alle fysiek, emotioneel, mentaal ook kan accepteren. Weerstand is niet erg. 'Natuurlijk!' mag dat er zijn, maar maak jezelf ontvankelijk om het te ervaren. Herhaal indien nodig.

Als je ervaart dat hier voor jezelf nog een groot issue zit, kan je de kronieken voor jezelf openen. Vraag jouw Meesters, Leraren en Dierbaren:

- Om je aandacht te richten op de persoon die als dader ziet.
- Toon mij vanuit welke angst of tekort deze persoon dit deed.
- Vraag de Meesters, Leraren en Dierbaren om jou de dader in het licht van de waarheid te tonen.
- Wat was mijn rol hierin?
- Wat is er nodig voor mij om deze persoon de voordeel van de twijfel te geven?
- Hoe helpt dit de ontsluiting van mijn ziel?

Deel je ervaringen met je oefenpartner.

Akasha Sparkles Verdiepingscursus

Oefenopdracht les 6

Akasha uitwisseling

Per persoon krijg je 30 minuten.

Deel 2: oefenopdracht Overvloed

Ontvanger

In welke deel van jouw leven wil je meer overvloed ervaren?
Hoe specifieker jij dit maakt hoe specifieker de antwoorden kunnen zijn.
Dit kan bv. gaan over het ontvangen van liefde, financiële overvloed, meer vriendschappen op die laag waar jij gekend wilt worden, meer vertrouwen.

Stel de volgende vragen aan jouw Meesters, Leraren en Dierbaren:

- Hoe kan ik me meer openstellen om overvloed te ervaren? Wat kan ik daar concreet in doen?
- Welke gevolgen heeft het voor mezelf als ik me meer ga openstellen?
- Wat voor gevolgen heeft het op mijn relaties met anderen? En welk effect heeft dit op de wereld?
- Wat gebeurt er met mijn persoonlijk gevoel van welzijn als ik deze overvloed kan ontvangen?
- Wat wordt er allemaal mogelijk als ik als ik deze overvloed zonder angsten kan ontvangen?
- Welk kwaliteiten van mijn ziel kunnen dan tot uiting komen?

Akasha Reader

Luister zonder oordeel en met compassie naar het verhaal.
Wees alert op versprekingen vanuit jouw 'ik'.

Volg je drie fases van heling vanuit de Akasha kronieken.

- Compassievol luisteren
- Oorzaken verhelderen en mogelijkheden zien
- Waarheid op zielsniveau

Na de reading

Probeer zo min mogelijk met elkaar in gesprek te gaan over de informatie.
Zo geef je ruimte aan de Akasha energie om nog verder in te dalen.
Geef elkaar 5 minuten de ruimte om de belangrijkste dingen op te schrijven.