

Een praktische oefening voor hooggevoeligen

voor het uitstralen van Genegenheid en voor een betere verbinding met jouw stoffelijke lichaam

Er is een eenvoudige oefening die je zou kunnen doen om de verbinding met jouw stoffelijke lichaam te versterken en jouw energieveld voeding te geven, van binnenuit. Dit helpt om sterker te worden en een beter onderscheid te kunnen maken tussen de verschillende energieën waar je mee te maken kunt krijgen vanuit de fijnstoffelijke werelden.

Hooggevoelige mensen absorberen meestal allerlei energieën van anderen, en vergeten vaak om uit te stralen, waardoor de energieën van anderen soms lang aanwezig kunnen blijven in hun energieveld. Door de onderstaande oefening te doen, kun je jouw eigen energieveld weer opschonen, waardoor je beter bij jezelf kunt.

De onderstaande oefening kun je het beste doen wanneer je in bed ligt, bijvoorbeeld 's avonds vóór het slapen gaan of 's ochtends vóórdat je je bed uit gaat.

Concentreer je in jouw hartcentrum, in het centrum van de borstkas. Op die plaats kun je de instroom vanuit jouw hogere Zelf het beste ontvangen.

Wanneer je de instroom vanuit jouw Ziel, jouw hogere Zelf, voelt, kun je zachtjes uitstralen vanuit jouw hartcentrum, gewoon door het te willen. De voedende energie die je dan naar voren uitstraalt, zal zich verspreiden over jouw hele energieveld.

Je geeft daardoor voeding aan jouw eigen energieveld. Je zou dit kunnen zien als een soort van verzorging van jouw energieveld. Je voedt jouw energieveld dan met jouw gerichte aandacht. Naarmate jouw hartcentrum verder is geopend, kan er meer Genegenheid stromen wanneer je deze oefening doet. Dit is heel heilzaam voor jezelf, en voor alle mensen die met jou in contact komen.

Je leert op deze manier heel bewust met voedende energie te werken. Wanneer alle lichtwerkers dit regelmatig zouden doen, dan zou daardoor het gezamenlijke energieveld aanzienlijk sterker en schoner worden. Dit is onderdeel van het werken met jouw eigen innerlijke kracht.

Naarmate jouw motivatie beter is om deze oefening te doen, kan jouw Ziel, jouw hogere Zelf, zich hier beter aan verbinden en jou hiermee helpen. Soms kan er dan een soort van samenwerking ontstaan, wanneer je deze oefening doet. Je kunt dan misschien voelen dat jouw hogere Zelf “in de buurt is”. Wanneer je de instroom vanuit jouw hogere Zelf (nog) niet echt voelt, kun je gerust verder gaan met zachtjes uitstralen, maar zal dit minder krachtig zijn.

Vanuit het hartcentrum kun je door jouw hele stoffelijke lichaam “reizen”, met jouw geconcentreerde aandacht. Door dit te doen, geef je voeding aan de plaatsen waar je dan bent. Zo krijg je een betere verbinding met de delen van jouw lichaam waar je je dan op richt.

Hieronder een voorbeeld van hoe zo'n voedende reis door jouw lichaam zou kunnen gaan, maar er zijn allerlei variaties mogelijk. Je kunt hier dus zelf jouw eigen voorkeur in ontwikkelen en die kan na verloop van tijd veranderen.

Vanuit het hartcentrum kun je langzaam binnendoor naar je buik gaan, en daar een tijdje blijven.

Dan langzaam verder naar beneden naar het bekken, en daar een tijdje proberen te blijven met jouw aandacht.

Wanneer je merkt dat jouw gedachten alle kanten opschieten, ga dan gewoon weer terug met jouw concentratie naar het punt waar je gebleven was. Lukt dit niet goed dan kun je proberen weer terug te gaan naar het hartcentrum en opnieuw te beginnen.

De donkere kant zal je zo veel mogelijk proberen af te leiden met van alles aan storende gedachten. Je kunt hier langs komen door dit zo goed mogelijk te herkennen en je te blijven richten op jouw doel, de oefening om je beter te verbinden aan jouw stoffelijke lichaam.

Door dit te oefenen word je sterker. Je gaat dan als een levende vis, tegen de stroom van storende gedachten in, zodat je verder kunt gaan met het geven van voeding aan jouw stoffelijke lichaam en het opbouwen van een betere verbinding met jouw lichaam.

Bij de meeste mensen is het bekken de moeilijkste plaats om je te concentreren.

Vanuit het bekken kun je doorgaan naar het linker bovenbeen en daareven blijven met je aandacht.

Dan verder naar beneden, naar de linkerknie, en daar even blijven.

Dan verder naar beneden, naar het linker onderbeen, en daar even blijven.

Dan verder naar beneden, naar de linkervoet, en daar even blijven.

Dan dezelfde weg terug, naar boven, naar het linker onderbeen, de linkerknie en het linker bovenbeen, zodat je weer uitkomt in het bekken, daar weer even blijven.

Dan naar het rechterbovenbeen, en daar weer even blijven, dan naar de rechterknie, en zo verder.

Wanneer je beide benen op deze manier langs bent gegaan, weer terug naar het hartcentrum, en dan naar de bovenkant, naar de linker schouder, de linker bovenarm, etc.

Dan terug naar het hartcentrum en naar de rechterschouder, de rechterbovenarm, etc.

Dan weer terug naar het hartcentrum, en naar boven, naar de nek en het hoofd.

Als laatste weer terug naar het hartcentrum en daar proberen te blijven, en zachtjes uitstralen.

Door dit te oefenen, wordt de verbinding met jouw stoffelijke lichaam sterker, je geeft jouw lichaam voeding op deze manier. De instroom vanuit jouw hogere Zelf zal hierdoor sterker worden.
