

Les 3

Stap 2 van *Innerlijke Verbinding*

Kies voor de intentie om uzelf en anderen lief te hebben. Het maken van deze keuze opent uw hart, nodigt goddelijke Liefde en Mededogen binnen en beweegt u in de richting van uw liefdevolle Volwassene. Gebruik elke willekeurige meditatie of spirituele praktijk die u wenst – of iets anders – die u helpt u over te geven en uw hart te openen voor een meedogende intentie, om te leren hoe u uw gevoelens wellicht veroorzaakt, en om in staat te zijn uw kern Zelf gevoelens te verzorgen.

Wanneer u zich eenmaal bewust bent van uw pijnlijke gevoelens en u er bewust verantwoordelijkheid voor wilt nemen, kunt u kiezen om te leren wat het is - wat u denkt of doet - dat de gewonde zelf gevoelens veroorzaakt, en wat er zou kunnen gebeuren met betrekking tot een persoon of gebeurtenis die de oorzaak is van uw kern Zelf gevoelens. Wanneer u dit weet zult u nieuwe keuzes kunnen maken die meer liefhebbend zijn naar uzelf toe. Het kiezen voor de intentie om te leren liefhebben bevrijdt uw persoonlijke wil en brengt Spirit uw hart binnen, zodat u handelt als een liefhebbende Volwassene. U kunt niet leren, tenzij u een nieuwsgierige, meedogende en liefhebbende Volwassene bent. U kunt geen liefdevolle Volwassene zijn tenzij u zich overgeeft aan hogere leiding. Uw persoonlijke wil overgeven, controle over de afloop van dingen laten varen, en de aanwezigheid van Goddelijke Liefde en Mededogen in uw hart uitnodigen zijn het resultaat wanneer we ons bewegen naar de oprechte intentie om met uw innerlijke begeleiding te leren over het liefhebben van uw Innerlijke Kind.

Een heleboel mensen voelen zich ongemakkelijk bij het woord “overgeven”. Laten we daarom spreken over wat overgeven is – en wat het niet is. Overgave is geen daad van berusting, maar een uitnodiging aan uw Hogere Macht om uw wezen te gebruiken als een voertuig voor liefde, mededogen, en waarheid. Overgave betekent niet dat u de dingen opgeeft die belangrijk voor u zijn. Het betekent niet dat u geen persoonlijke doelen meer mag hebben en alleen maar afwacht wat God met u doet. Noch betekent het ‘t opgeven van uw vrije wil of uw “gewone” leven voor een meer ascetisch leven.

Overgave betekent dat u afstand doet van de dwanggedachten van uw geprogrammeerde geest en Spirit het over laat nemen zodat u, als een liefhebbende Volwassene uw gewonde zelf kunt *omarmen* in plaats van het gewonde zelf te *zijn*. Het betekent dat u uw lichaam, geest, hart en ziel opent voor de aanwezigheid en werking van uw spirituele leiding. Overgave betekent het loslaten van de gehechtheid aan het resultaat en u openen voor een opwindende ontdekkingsreis.

Het idee van kiezen om te leren liefhebben klinkt simpel, maar de praktijk is niet altijd gemakkelijk. Om goddelijke Liefde in uw hart toe te laten, moet uw verlangen om te leren liefhebben sterker zijn dan uw verlangen uzelf te beschermen tegen de pijn van afwijzing, overheersing, hulpeloosheid, eenzaamheid, hartzeer en gebroken hart, of wat u nog meer kunt vrezen. U moet beslissen dat liefhebben belangrijker voor u is dan iets anders, zelfs overheerst te worden, gekwetst of gemanipuleerd door anderen.

Zelfs wanneer u zegt dat u de controle wilt overgeven en gehechtheid aan de afloop los wilt laten, kunnen beschuldiging, boosheid en ellende u de weg versperren. Wanneer u zich slachtoffer voelt, kan het zijn dat u onwillig bent om u te openen voor Spirit en te leren over uzelf, omdat u niet gelooft dat u het zelf bent die de pijn veroorzaakt, of dat u verantwoordelijk bent om met mededogen met uw pijn om te gaan. Zolang uw aandacht zich richt op de schuld geven aan het verleden, anderen of God, hebt u geen kracht om iets aan uw pijn te doen. Zoals we gezien hebben in Stap Een: ofschoon de ervaringen uit uw kindertijd u misschien veel pijn gedaan hebben en uw valse overtuigingen hebben geschapen, zijn deze overtuigingen nu *van u*. De gedachten die komen van uw overtuigingen – niet het verleden – veroorzaken veel van uw huidige pijn.

**Als u gesloten bent, hoe kunt u zich dan openstellen:
ezelsbruggetjes om te leren**

Wanneer u vastzit in boosheid, schuld, neerslachtigheid of verdoving van uw gewonde zelf moet u een ezelsbrug vinden, die u in een staat van openheid brengt om te leren. Ezelsbruggetjes zijn dingen die u kunt doen om uw hart open te stellen om te leren. Van de vele ezelsbruggetjes die u kunt gebruiken is gebed, vooral een gebed van dankbaarheid, waarschijnlijk de meest krachtige ezelsbrug. Gebed kan vele vormen aannemen, zoals dialoog, meditatie,

opgezegd gebed of lied. De keuze is aan u. Sommige mensen hebben gemerkt dat het herhalen van een eenvoudig gebed van dankbaarheid gedurende de dag hen helpt om zich open te stellen om te leren.

Edelmoedigheid is ook een bruggetje om het hart te openen. Velen van ons richten onze aandacht op het *krijgen* van wat we verlangen en vermijden dat we gekwetst worden. Maar een van de snelste manieren om een gesloten hart te openen is aan uw begeleiding te vragen: "Wat kan ik aan mijzelf en anderen *geven*? Op het ogenblik dat u zich oprecht deze vraag stelt, met geen gehechtheid aan de uitkomst – zal uw hart zich openen en Goddelijke Liefde zal naar binnen snellen, zoals lucht uw longen in snelt op het ogenblik dat u inademt. Dit gebeurt omdat de aard van Gods liefde zelf overvloedig is, onvoorwaardelijk en altijd hier voor u wanneer u om hulp vraagt.

Alles verandert wanneer u besluit door het leven te gaan, bedenkend wat u kunt geven in plaats van te krijgen wat u wilt, of alles vermijgend wat angst kan oproepen. Bijvoorbeeld, als u naar een feestje gaat waar u niemand kent, kunt u zich veel zorgen maken, door te denken: "Hoe kan ik zorgen dat de mensen me aardig vinden? Hoe kan ik vermijden dat ik alleen sta?" Maar als u naar binnen wandelt en denkt: "Wat kan ik geven? Ik kan mensen mijn glimlach geven, mijn interesse, mijn aanvaarding en mijn gevoel voor humor," zult u zich geweldig voelen. Op het ogenblik dat u besluit te geven, opent uw hart zich en Spirit vult u met liefde en vrede.

Hoe kunnen we weten of dit waar is? Velen van ons vrezen dat er niets zal gebeuren als we ons openen – dat een Hogere Macht zich niet aan ons zal tonen. Het probleem is dat het gewonde zelf niet gelooft dat iets in het ongeziene spirituele gebied er voor ons is en gelooft dat als we ophouden te proberen de controle te houden over het krijgen van wat we willen, het ermee zal eindigen dat we ons heel alleen zullen voelen. Onze gevoelens van afgewezen worden en alleen zijn, van overheerst te worden door een Hogere Macht, of zelfs van sterven aan het alleen-zijn en hulpeloosheid (gevoelens die uit de kindertijd stammen) kunnen zo sterk zijn dat we onwillig zijn om ons hart te openen en te zien of een Hogere Macht er werkelijk voor ons is. Totdat u bereid bent om een "sprong in geloof" te nemen en uw hart te openen door de intentie om te leren, zult u God niet kennen.

Als u zo vastzit in uw gewondheid dat u niet uit uw hart kunt bidden of u gelooft niet in gebed, moet u andere bruggetjes proberen die uw hart kunnen openen voor het leren over liefde.

Hier zijn ze:

- Naar muziek luisteren
- Een wandeling maken
- Tijd in de natuur doorbrengen
- Met een vriend praten
- spirituele literatuur lezen
- Een dagboek bijhouden
- Teken of een ander creatief werk doen zoals beeldhouwen of collages maken
- Dansen
- Deelnemen aan Twaalf Stappen of andere steungroep bijeenkomsten
- Spelen met een kind of huisdier
- U laten vasthouden door een liefhebbend persoon
- uzelf toestaan te huilen
- Uw boosheid eruit gooien door te schreeuwen en op een kussen te slaan.

Als u besluit om door te gaan met *Innerlijke Verbinding*, kunt u een krachtig drie-stappen boosheid proces leren om uw boosheid te uiten en ervan te leren; een proces dat erop gericht is uw boosheid te uiten zonder die op anderen te dumpen.

Uw goede, dwingende redenen onderzoeken

Er is nog een ander essentieel aspect van de intentie om te leren: u moet geloven dat er goede, dwingende redenen zijn voor uw huidige gevoelens en gedrag. Deze redenen zijn de ervaringen uit uw kindertijd van uitsluiting van liefde, die geleid hebben tot het scheppen van uw angsten en valse overtuigingen. Begrijpen dat u goede redenen hebt voor uw gevoelens is het tegenovergestelde van deze te veroordelen. Het is een meedogende houding. Uw Innerlijke Kind zal zich niet openen als u zich schaamt voor zijn/haar gevoelens of gedragingen en deze veroordeelt. En als uw Innerlijke Kind zich niet voor u opent, zult u niet kunnen leren wat u doet of denkt dat misschien uw pijn veroorzaakt.

Er *zijn* tijden dat we ons een oordeel moeten vormen, maar er is een groot verschil tussen oordelen om te onderscheiden wat in uw hoogste belang is, en oordeel dat bedoeld is om te veroordelen. Als u een kind benadert en op een veroordelende manier vraagt: “wat voel je?” zal het kind zich niet veilig genoeg voelen om een eerlijk antwoord te geven. Wanneer u deze vraag stelt op een meelevende toon zal het kind het u waarschijnlijk vertellen. Hetzelfde is waar voor uw Innerlijke Kind. Mededogen is het natuurlijke resultaat van het begrijpen dat u en anderen goede redenen hebben voor gevoelens en gedrag. U kunt niet tegelijk veroordelend en mededogend zijn. Wanneer u aanvaardt dat u en anderen altijd goede redenen hebben voor hun gevoelens en gedrag zal dat voorkomen dat u oordeelt en zal maken dat u uw hart in mededogen opent.

Een waarlijk goede intentie om te leren richt zich niet op de uitkomst – dat de pijn verdwijnt of dat u zich verandert, zodat u een kameraad zult vinden. Het enige doel waarnaar we streven wanneer we de intentie hebben om te leren is om een meer liefhebbend mens te worden. Als u hiernaast nog een ander doel hebt, zult u niet werkelijk de intentie om te leren hebben. Wanneer we een echte intentie hebben om te leren, betekent dit dat we willen leren liefhebbend te worden, punt!

Wanneer u ervoor kiest om meer over *Innerlijke Verbinding* te leren zult u veel leren dat u helpt, om een voortdurende intentie om te leren over uw innerlijk en over anderen, te handhaven.