

## Les 4

### Stap Drie van *Innerlijke Verbinding*

*Ga op een meedogende manier de dialoog aan met uw Innerlijke Kind, om uw gedachten / valse overtuigingen te ontdekken en de gedragingen die daaruit voortvloeien, die uw pijnlijk gewonde zelf gevoelens veroorzaken. Open uzelf voor onderzoek over wat er is gebeurd toen u opgroeide, en wat uw gebroken hart en de daaruit voortvloeiende valse overtuigingen geschapen hebben. Omarm met mededogen de gevoelens van uw kern Zelf. U kunt ook uw gaven onderzoeken en wat uw kern Zelf vreugde brengt.*

In stap drie openen we onze armen naar alle aspecten van onszelf – naar onze gewonde aspecten, en ook naar ons kern Zelf. Ofschoon een van de doelen van *Innerlijke Verbinding* is om alle delen van onszelf te integreren, moeten we de verschillende delen van het gewonde zelf eerst scheiden en hen apart genezen. Uiteindelijk verenigen de energieën van deze delen zich met het kern Zelf en onze liefhebbende Volwassene. Sommige van deze enorme energieën die eens begonnen te beschermen en vermijden is vrij om te spelen en te scheppen (activiteiten van het kern Zelf) en om liefhebbend te handelen (de rol van de Liefhebbende Volwassene) Hoe meer u handelt vanuit uw kern Zelf en liefhebbende Volwassene, liefhebbend voor uzelf zorgt, en liefde met anderen deelt, hoe meer u verbonden en heel wordt.

Kijk hiernaar als een onderzoek naar de lagen in uzelf. Kies ervoor om alles wat er in u opkomt te verwelkomen in plaats van te oordelen en veroordelen. Wanneer u praat met de gewonde delen – uw boze, gewonde, verschrikte, zorgelijke, verdoofde, beschaamde, behoeftige, of neerslachtige delen – vraag hen dan om u te vertellen wat ze voelen, en verwelkom en omarm die gevoelens. *wat het ook is*. Het helpt om u voor te stellen dat deze gevoelens van een gekwetst kind of

puber komen, en het is uw taak hem of haar te verwelkomen in uw liefhebbende omhelzing, zodat u kunt leren wat het is, wat u denkt of doet dat deze pijnlijke gevoelens veroorzaakt. Vraag uw innerlijke kind zoiets als: “Wat zeg ik of doe ik wat je zo bezorgd (gekwetst, verschrikt, verdoofd, beschaamd, behoeftig, enz.) maakt?” “Ben je boos op mij?” “Wat voel je als ik je minderwaardig voedsel geef (of drugs, of alcohol, of geld uitgeef, enz.) wanneer je je eenzaam voelt, gekwetst, verveeld, bezorgd, neerslachtig of boos?” “Wat wil je in werkelijkheid van mij wanneer je je slecht voelt?” “Op welke manier laat ik je in de steek?” “Maak ik anderen verantwoordelijk voor jou?” “Veroordeel ik jou?” “Negeer ik je gevoelens en behoeften?” “Verdoof ik je met stoffen of bezigheden?”

Denk eraan, gevoelens zijn nooit goed of slecht. Alle gevoelens die u hebt hebben een goede reden en door de dialoog in Stap Drie vriendelijk te gebruiken, met grote compassie, zult u in staat zijn om de informatie te krijgen, die deze gevoelens u willen vertellen.

In Stap Drie onderzoekt u - niet alleen de gevoelens die u wellicht heeft, met liefde en aandacht, maar ook welke valse overtuigingen, gedragingen, en herinneringen u hebt. Voor sommige mensen kan een pop of een knuffel heel goed als surrogaat voor het Innerlijke Kind dienen; u kunt dit surrogaat kind vasthouden en uzelf troost geven als er pijnlijke gevoelens opkomen. Het is aan te raden dit gesprek hardop te voeren of het op te schrijven. Hardop spreken en schrijven vertragen beide het proces zodat u het kunt horen.

U kunt in gesprek gaan met verschillende aspecten van het gewonde zelf, evenals met verschillende leeftijden, van jong kind tot puber. U gaat een dialoog aan over uw gevoelens en de overtuigingen en gedragingen die er de oorzaak van zijn. Als u besluit dat u meer wilt leren over het proces van *Innerlijke Verbinding*, hebben we vele voorbeelden van dialoog processen beschikbaar om van te leren.

Hier volgt een heel kort voorbeeld. In dit voorbeeld besloot een vrouw in een intensieve les met mij te werken, maar ze voelt zich heel angstig.

**Volwassene:** Wat zeg ik of doe ik dat je angstig maakt?

**Kind:** Je vertelt me dat ik dit goed moet doen en ik weet niet hoe. Je vertelt me dat als ik het niet goed doe, anderen mij zullen veroordelen en ik zal afgewezen worden.

**Volwassene:** Ja, dat heb ik je gezegd. Hoe voel je je als ik dat zeg?

**Kind:** Ik voel me alsof je me niet mag, tenzij ik alles goed doe en je bewijst dat ik waardig ben. Ik voel dat ik altijd moet bewijzen dat ik oké ben voor jou en voor iedereen. Je blijft me maar vertellen dat ik mezelf niet voor gek moet zetten.

**Volwassene:** O, natuurlijk, daarom voel je je angstig. Wow! Ik vertel mezelf vaak zulke dingen en ik dacht altijd dat mijn angst door andere mensen kwam. Ik veroorzaak het zelf!

In Stap Drie treedt u niet in dialoog met u gewonde zelf, maar ook met uw kern Zelf. Dit kan wijsheid met u delen, en haar antwoord zal u helpen te weten wat mooi en waar is over uzelf. U kunt ook de dialoog starten met uw kern Zelf, uzelf op een medelevende manier gezelschap houden wanneer u verdriet voelt, zorgen, hartenpijn, gebroken hart, hulpeloosheid of eenzaamheid over de moeilijkheden die we allemaal ervaren in het leven. U kunt uw gaven, passies en talenten onderzoeken; wat u blijdschap brengt, wat uw echte roeping is, wat uw ziel vervult.

### **Tips om met succes de dialoog aan te gaan**

Een heel belangrijk aspect van dialoog met uw gewonde delen is u ervan bewust te zijn wie de vragen stelt: Is het uw liefhebbende Volwassene of uw gewonde zelf? Hebt u werkelijk de bedoeling om

met mededogen te leren (uw liefhebbende Volwassene) of stelt u de vragen vanuit uw angst en gekwetstheid? Wilt u leren over hoe u de pijn veroorzaakt (uw liefhebbende Volwassene) of wilt u er alleen maar vanaf? U zult geen behulpzame en accurate antwoorden krijgen wanneer uw gewonde zelf de vragen stelt. Daarom is het van het grootste belang om Stap 1 en Twee te doen voordat u begint met de dialoog.

Wanneer u begint is het 't best om hardop of door te schrijven de dialoog met uw Innerlijke Kind aan te gaan zodat u niet verloren raakt in uw gewonde zelf. Een geschreven (of opgenomen) optekening van uw dialoog kan ook behulpzaam zijn voor later, als u terugblijkt op uw eerdere successen. Na ongeveer een jaar geregeld gesproken of geschreven dialoog merken de meeste mensen dat ze het in stilte kunnen.

Was u verrast dat we zeiden na een jaar? *Innerlijke Verbinding* is geen snelle oplossing. Het wordt een manier van leven. Het is een manier om een dagelijkse verbinding met uw innerlijke zelf en met het heilige in u te scheppen en te handhaven, evenals met anderen. Wanneer u groeit en uw leven zet zich voort, zullen steeds meer uitdagingen op uw pad komen. U kunt dit Zes Stappen proces gebruiken om hiermee om te gaan, de grote en de kleine. Sommige van deze uitdagingen zullen oude pijn van gebeurtenissen uit de kindertijd naar boven brengen. U kunt dit Zes Stappen proces ook gebruiken om u op die gevoelens te richten. In *Innerlijke Verbinding* leert u een manier die u steeds weer kunt toepassen bij alle uitdagingen van het leven, op een liefhebbende en krachtige manier.

## **Luisteren naar de antwoorden**

Wanneer we er klaar voor zijn dat uw Innerlijke Kind uw vragen beantwoordt, breng dan uw aandacht in uw lichaam. De antwoorden

zullen van diep van binnen komen en niet uit uw hoofd. Wanneer u beschuldigende boosheid, vrees, alleen-zijn, neerslachtigheid, zorgen en bezorgdheid opmerkt bent u in gesprek met uw gewonde zelf. Wanneer u droefheid, zorgen, hartenpijn, verdriet, eenzaamheid ervaart - en wat u vervulling brengt, vrede en blijdschap bent u in gesprek met uw kern Zelf.

U zult niet verslavend handelen als u eraan denkt om Stap Twee te doen, wanneer u zich gekwetst of eenzaam of boos voelt. In plaats daarvan zult u kunnen begrijpen wat u werkelijk verlangt door de dialoog met uw Innerlijke Kind. U zou kunnen vragen: “Wat is het waar je werkelijk naar zoekt of waar je naar hunkert?” Het gewonde zelf grijpt altijd naar een korte termijn oplossing – nieuwe kleren, voedsel, seks, whisky, cocaïne. Maar door omhelzen en het luisteren naar uw gevoelens kunt u ontdekken wat uw Innerlijke Kind werkelijk verlangt en nodig heeft.

Natuurlijk is het antwoord altijd liefde en verbinding. Uw Innerlijke Kind wil goddelijke Liefde ervaren die door u tot hem of haar komt (door uw liefhebbende Volwassene). Alleen wanneer u leert de goddelijke Liefde tot uiting te brengen, onvoorwaardelijke liefde voor uzelf, wordt de hunkering, leegheid en alleen-zijn die u ervaart vervuld. Totdat u het thema van uw alleen-zijn en leegheid aanpakt, het alleen-zijn en de leegheid die u hebt gevuld met uw diverse verslavingen – kunt u het thema van eenzaamheid die u kunt voelen als u bij anderen bent of wanneer u geen anderen om u heen hebt niet aanpakken, evenals hartenpijn en gebroken hart uit verleden en op dit ogenblik. U zult zich alleen en eenzaam voelen totdat u uw alleen-zijn geneest, uw afscheiding van Spirit. Door Stap Drie te gebruiken kunt u de angsten en valse overtuigingen ontdekken die in de weg staan om Goddelijke liefde te ontvangen.

Dikwijls vertellen mensen ons dat ze de dialoog met hun Innerlijke Kind zijn aangegaan, maar het leidt hen nergens heen. Wanneer we hen vragen om ons precies te laten zien wat ze hebben gedaan, ontdekken we onveranderlijk dat ze niet besloten hebben dat ze verantwoordelijkheid willen nemen voor hun eigen gevoelens, of dat ze niet de tijd hebben genomen om eerst open te staan om te leren door compassie in hun hart toe te laten. Ze denken dat ze open staan omdat ze hun Innerlijke Kind vragen stellen, maar de toon van hun vragen is kortaf, verveeld, beschuldigend of beschaamd. Wij herinneren hen er vriendelijk aan om terug te gaan en Stap Een en Twee te doen, zodat ze weten dat ze verantwoordelijkheid voor hun gevoelens moeten nemen en de intentie om te leren.

Als uw Innerlijke Kind nog steeds weigert met u te praten, is dat in orde voor het moment. Ga door en sla stap Vier over. Later, wanneer u een stevige liefhebbende Volwassene hebt ontwikkeld zullen uw gewonde zelf en uw kern Zelf zich voor u openen.

Als u besluit dieper in te gaan op het leren van *Innerlijke Verbinding*, zal het lezen van *Healing Your Aloneness*, *Inner Bonding*, en *Do I have to give up me to be loved by God?* u helpen de vaardigheid te leren die u nodig hebt om de dialoog aan te gaan. Lid worden van onze gemeenschap is een krachtige manier om uw leer- en helingsproces te ondersteunen.