

7 Días Második Lecke

7Days Lessons HUNGARIAN

Dr Margaret Paul

Első Lecke (1)

Rick meglátogatott engem, mert az utolsó két évben a negyedik alkalommal gondolta, hogy megtalálta a lelki társát, és látni akarta, hogy miért hagyták el őt megint néhány hónap múlva. Volt számos terapeutánál és különböző műhelyekben, de még így is megismételte a hibás viselkedési mintázatot. Rick felfedezte az egyik könyvemet a BelsőTárs Kötődés folyamatról (InnerBonding) * és elolvasta az elejétől a végéig egyetlen éjszaka. Két nappal később jött el, nagyon izgatott volt, mert végre úgy érezte, felfedezte a problémáinak az okait: "Én csináltam, én okoztam azt, hogy az én a menyasszonyaimat tettem meg az érzéseimért felelősnek, és aztán ők, amikor úgy érzik, hogy szükségem van rájuk, elhagynak. Tudtam, hogy ezt én okozom valahogy, de nem tudtam, hogyan ne csináljam. Most már tudom, hogy miért olvastam el a könyvet, és csak azt szeretném, ha egy közös munka megszilárdítaná a tudásomat e tanításról "

Az ülést a belsőTárs kötődés folyamatának gyakorlásával töltöttük *

Nem hallottam többet Rickről, amíg egy évvel később, felhívott, hogy elmondja, hogy házasodik. "A belső Társ-kötődés megváltoztatta az életemet - mondta nekem. - Nagyon hálás vagyok, hogy megtaláltam ezt a folyamatot és képes voltam begyakorolni a sajátomat. Ez tényleg működik! Csak szeretnék neked köszönetet mondani, Margaret.

Nagyon örültem ennek.

Üdvözljük a BelsőTárs Kötődés hat lépésének bevezető tanfolyamán. Ez a 7 napos tanfolyam lesz az, ami biztosítja a belső kötődés alapelveit *

. A belsőTárs kötődés olyan folyamat, amit ha szisztematikusan gyakorolják, képes meggyógyítani a félelmet, a düh, szégyen, büntudat, magány, depresszió,

szorongás, addiktív viselkedés és társ kötődési problémák minden oldalát. A belső társ kötődés biztosítja a szükséges technikákat: tanulj meg, hogyan is szeretheted magad, és hogy osszad meg a szeretetedet másokkal, - ettől képesek vagyunk vállalni a felelősséget az érzések és a viselkedés terén.

- Tudod, hogyan maradj a középpontodban, mikor valaki vádló hangon kiabálni kezd Rád?
- Tudod, hogy ne legyél immunis, ha más emberek kritizálnak, megítélnak, vagy elutasítanak?
- Fáradt vagy-e rezisztencia-szindrómától (elenállás-tünetektől), amikor változtatásokat szeretnél elérni, de nem bírod ki a változást állandó jelleggel, s küzdesz az olyan kérdésekkel, mint a lefogyás, a rendszeres edzés, az elkésés, a nem elég sok pénz, vagy túl sok pénzköltés, a házimunka vagy a rendetlenség?
- Tudod, hogyan maradhatsz benne a szeretetben magad és mások felé, függetlenül attól, hogy mások hogyan viselkednek?
- Fáraszt-e már az új és új könyvek elolvasása, a workshopok és szemináriumok látogatása, és az olyan új terápiák kipróbálása, amelyek nem biztosítják a várt hosszú távú eredményeket?

A BelsőTárs Kötődés * egy olyan folyamat, amely napról napra a személyes önuralomhoz és az igazi szenvedélyed és a célod felfedezéséhez és megvalósításához vezet. Ez a módszer biztosítja a szükséges eszközöket a béke és öröm megteremtéséhez az életed minden napján. Függetlenül attól, hogy milyen mélyre ástad magadat saját magad vagy a kapcsolatodnak a hibáiban, a BelsőTárs kötődés biztosítja az eszközöket, amelyek kihoznak belőle. Az eredményeket azonnal észleli mindenki, amint elkezdi a folyamatot. Ez egy olyan folyamat, amely mindig működik, mindaddig, amíg megfelelően gyakoroljuk.

A belsőTárs kötődés * egy gyógyító út, amely lélekbeli, nem pedig vallásos. Nem kell hinni „Istenben”, hogy képes legyek a belsőTárs kötődés gyakorlására, de meg kell tanulnom, hogy hozzáférjek az Énemben (mindenkiben) ott lévő útmutatáshoz, függetlenül attól, hogy ezt önmagán kívül, vagy belsőleg, vagy a feljebb, a feje tetejénél tapasztalja. . A belsőTárs kötődés gyakorlatának egy része magában foglalja a BelsőVezető elérésének tanulását. * Inner Bonding® 3 Amikor az "Isten" kifejezést használjuk, a feltétel nélküli szeretet, bizalom, bölcsesség, béke és öröm energiájára utalunk, amelyek mindannyiunk számára elérhetők a rejtett szellemi világban, amikor megtanuljuk hogyan lehet hozzáférni. Az "Isten" az Ön személyes Isteni tapasztalatára utal: emberre, fényre, jelenlétre, energiára vagy természetre. Az "Isten", "Szellem" és "Felsőbb Erő" kifejezést egymással felcserélve használjuk. Amikor a „spirituális irányítás” kifejezést használjuk, utalunk arra az információra, amely az elménkből származik, s lehet ez az Isten személyes tapasztalata, Istennő, Jézus,

Buddha, őrző angyal, irányító szellem, mentor, a rendező-elv, egy tanár, egy szent, egy szeretett ember, aki elhunyt, legyen az rokon vagy kisállat, kis maci vagy baba, vagy egy képzeletbeli lény, fény, jelenlét, energia vagy a magasabb Éned, mélyebb Önmagad.

Kezdjük úgy, hogy hat kifejezést definiálunk, amelyeket nagyon jól kell érteni, mielőtt a hat lépést használnád. A szándék.

A mi szándékunk az, ami szabályozza, hogyan gondolkodunk, hogyan érezzük magunkat és hogyan viselkedünk. Szándékunk egy erőteljes és kreatív erő - a szabad akarat lényege. A szándékok a legmélyebb vágyad, a motiváció vagy az elsődleges cél, a legmagasabb prioritás az adott időpontban. Csak két elsődleges szándék van: • Akarja, hogy megismerje, megtanulja, hogyan kell szeretni magát és másokat, még a félelem és a fájdalom fázisaiban is. • A másik, hogy védje meg magát a félelemtől és a fájdalomtól: addiktív és ellenőrző (kontroll-mániás) viselkedéssel, és így ne ismerje meg az érzéseit és cselekedeteit. Amikor az a szándékok, hogy megtanulj szeretni, készen állsz arra, hogy szembenézz a félelmekkel, és igenis érezd át a fájdalom érzéseit, mert akkor megértheted, hogyan készíted őket te magad, és megtudhatod, mit kell másképp tenned. A legmélyebb céloom, szándékom az, hogy egyre inkább szeretetteli ember legyek.

De ezt magammal kell elkezdenem. Amikor megnyitod magad arra, hogy megismerjed s átérezd a saját félelmedet és a téves hiedelmedet arról, hogy mi ad örömet, közeledni kezdesz a szeretethez. Amikor a szándék a tanulás, a szeretet tanulása fontosabbá válik, mint a félelem elleni védekezés . Ha a szándékok az, hogy megtanulj szeretni, te egy mélyebb vágyat találsz, hogy megtaláld a biztonságot, a békét, a szeretet képességét és az értékét annak belsőTárs kötődésnek a feltétel nélküli szeretethez, amelyből ez a lelki szint áll.

Amikor viszont az a szándékok, hogy megvédje az Egód magát a félelemtől és a fájdalomtól, és nincs hajlandósága felelősséget vállalni az érzései terén, akkor a legmélyebb vágyad, hogy megtaláld a biztonságot, a békét, a szeretet képességedet és az értékedet külső közvetítők, például mások figyelme, jóváhagyása, szexus, anyagok, dolgok és tevékenységek köreiben.. Ha úgy gondolja valaki, hogy mások felelősek azért, ahogy érzed magad, akkor emiatt mindig megpróbálsz majd őket irányítani, mert általuk biztonságosnak és értékesnek érzi magát a Sérült Gyerek, az Egó.

Mindegyik pillanatban mindannyian megválasztjuk a szándékunkat - vagy irányítunk másokat és a magunk saját érzéseit, hogy kívülről biztonságban

érezzék magukat, vagy azt akarjuk, hogy megtanuljuk szeretni minket saját magunkat és ez elvezet a magunk és mások számára egy belső biztonság létrehozásához.

Míg mások választása befolyásolhatja Önt, de senkinek nincs irányítása az Ön szándékai felett. Még a Felsőbb Erő sem tudja irányítani a szándékát, mivel ez érvénytelenítené a szabad akaratot. Minden pillanatban kiválasztod, mi a legfontosabb számodra, és minden pillanatban megvan a lehetőség, hogy megváltoztassad az elképzelésedet.

Nagy különbség van a Biztos Tudás Szándéka és az Újat Tanulás szándéka között. A tudás szándéka

azon a részünkből származik, amelyik azt akarja tudni, hogy mit tegyünk, és hogyan kell azt „jól” csinálni, hogy megkapjunk valamit, amit el akarunk érni: ez lehet figyelem, vagy jóváhagyás vagy bármi más is lehet, ami véd minket. Vannak emberek, akik még addikt módon rabjai az információgyűjtésnek; Úgy gondolják, hogy nagyobb ellenőrzést ad ez nekik. A szándék, hogy nem a biztosat tudni, hanem újat tanulni is hajlandó vagyok.

Ez azt jelenti, hogy nem kell tudnom, mit kell tennem. Csak azt kell tudnod, hogyan nyithatod meg magad egy belső forrásnak, ami felől tájékozódást kérhetsz, és akkor elvezet. Mindig van egy olyan belső útmutató, amelyik megtanítja nekünk, hogy szerethetjük magunkat és utána másokat, mindaddig, amíg tudjuk, hogyan kell ezt a forrást elérni. A kötődés gyakorlatának egy része a belső társ-kötődés * amelyben megtanuljuk elérni ezt az erős és bölcs belső útmutatót.

Teljes Énünk a lényünk valódi lényege, mely segít abban, hogy elképzeljük az Teljes Én-t, mint egy fényes és sugárzó gyermeket, a természetes fényt, amely sugárzik, mert ez az Isteni Szeretet individualizált kifejezése, a Saját Elképzelés a Felső Erőről. A saját Önmagunknak ez az aspektusa valójában örökké élő fiatal: mindig volt és mindig lesz: az életünk tapasztalataival együtt fejlődik. Alapvető énünk egyedi ajándékokkal és tehetségekkel, természetes bölcsességünkkel és intuícióval, a kíváncsiságunkkal és a csodára való képességünkkel, a játékos természettel, a spontaneitással és a szeretetre való képességünkkel rendelkezik. Ez a lélek sérthetetlen oldala. Soha nem sérülhet meg. Őt soha nem érintette semmilyen visszaélés, amit szenvedtünk, mert abban a pillanatban az alapvető önmaga elrejtette. Várjad csak meg, hogy megmentsen ez a gyógyulási folyamat. Mert lehetséges, hogy e rész teljes gyógyulását érzük el – ez mindannyiunknál előfordulhat. A gyógyulásod teljes lesz, ha teljesen és mélyen visszanyerted ezt a sajátosságodat, aki valóban vagy: a feltétel nélküli szeretet gyermeke, az öröklétnek vagy Istennek a része vagy Fia. A belsőTárs

kötődés * gyakorlása az alapvető Én teljes helyreállításához vezethet. Segít elképzelni a fájdalmas Ént, mint egy Sérült Gyermecket, aki nem szerető felnőttnek tanult otthon kiskorában. Egy másik kifejezés, amit általában használunk a leírására, az, hogy magunk vagyunk „Felnőtt-Gyermekek”, hiszen ennek a lényege az, hogy olyan, mint egy gyermek, akinek meg kellett tanulnia, hogy egy kis felnőtt legyen, akinek többet kellett foglalkoznia olyan dolgokkal, amelyek a felelősségén túlnyúltak. Ez a lélek sérült oldala. Felnőtt-Gyermek-részünk általában a szüleink egyikének vagy mindkettőnek a tükörképe. Annak ellenére, hogy talán azt mondtuk: "Soha nem leszek olyanok, mint ők", a sérült énünk megtanulta, hogy pontosan ugyanazt tegye, mint ők. * Belső kötődés®

® 5 A sérült Énem az a szempont, amely fizikai, szexuális és / vagy érzelmi bántalmazás vagy elhanyagolás miatt szenvedett, és magában hordozza mindazokat a félelmeket, hamis hiedelmeket és ellenőrző – kontrolláló védekező magatartásokat, amelyek ezekhez a tapasztalatokhoz vezettek. Ezek a félelmek, meggyőződések és viselkedések megsebeznek minket felnőttkorunkban, de ez volt az egyetlen módja annak, hogy biztonságban érezzük magunkat, amikor gyerekek voltunk. Ezek túlélési mechanizmusok voltak. A sérült Én, a Felnőtt-gyermek, bármikor lehet bármilyen korú, attól függően, hogy hány éves voltál, amikor egy bizonyos hamis hitet, függőséget vagy irányítást tanultál. A sérült „én” az a részed, amelyik az ételt, a kábítószer vagy az alkoholt vagy bármi mást is „használhat”, a félelem és a magányosság elaltatása érdekében. Emellett a sérültek egyfelől félnek attól, hogy elutasítják vagy elhagyják, másrészt pedig attól, hogy megfojtják, üldözik és kontrollálják. Más szavakkal, a sérült "én" attól tart, hogy mások és önmaguk kárára van, mert nem tudja, hogyan kell foglalkozni az elutasítással anélkül, hogy személyesen venné, és ne korlátozza azt, ami épp megfojtja őt. A sérült Én azt reméli, hogy megvédi magát és kontrollálja azt, amitől fél: mint a harag, büntudat, ellenállás, a feladás és a visszavonulás. A sérült Én minden részének gyógyulnia kell, és az együttérzés, az elfogadás és a feltétel nélküli szeretet által gyógyítható is lesz.

Szinte minden tevékenységet felhasználhatunk a fájdalomtól való védelemre. Ez a szándékodtól függ. Például a meditáció lehet a spirituális forrásokhoz való kapcsolódás módja és a szeretet megismerése, de hallucináltató is lehet, és a szorongás által elkerülhetjük az érzéseinket. Sokan évek óta meditáltak, anélkül, hogy segített volna nekik javítani az életminőségüket, mert a meditációt a fájdalom elkerülésére használják, nem pedig a tanulásra. Hasonlóképpen, a Biblia olvasása lehet egy módja annak, hogy segítsen megnyitni a szívedet és közelebb kerülni a szeretethez való képességedhez és a tanulás iránti vágyadhoz, de fájdalomcsillapítóként, függőségként vagy önmagad és félelmed elkerülésére is szolgálhat. Amikor a Bibliát ilyen módon használják, gyakran válik eszközzé

a mások és Isten irányítására, hogy Isten jobban szeret minket vagy jobban jutalmaz minket másoknál. Sem az ősi héberek, sem Jézus nem akarta, hogy ezt a szent szöveget használják manipulálásra és ellenőrzésre. A védelem szándéka bezárja a szívünket, hogy egyedül érezzük magunkat benne, és ez a szörnyű magány a sérült Énhez vezet, amelyik megpróbálja irányítani a szeretet megszerzését, hogy megállítsa a fájdalmas magányérzetét. Megpróbálhatod a szeretetet megszerezni kritikával, hibáztatással, hallgatással vagy beleegyezéssel. Lehet, hogy elkerülhetjük a fájdalmat a visszavonás, az ellenállás, az élelmiszer, a kábítószer, az alkohol, a televízió, a szerencsejáték által stb. De minél többet próbálsz irányítani, elkerülni akarni a fájdalmat, annál rosszabbul érezheted magad, és annál jobban akarod majd, hogy jobban érezzed magad. Látod, hogy ez egy ördögi kör? A sebesült „én” egyik legnagyobb hamis meggyőződése, hogy mi, mint egy Magasabb Erő „levágott” darabjai, hatalommal bírhatunk magunk felett és mások felett. A sebesült Én hajlandó megvezetni az alapvető Ént és másokat, hogy elérje ezt az irányítást. Mint sérült gyermekek - felnőttek, anyagokkal és függőségekkel bántalmazzuk magunkat a folyamatokhoz (függőségekkel dolgokhoz és viselkedésekhez)

A magatartás szabályozása révén bántalmazunk másokat: düh, büntudat, ítélet, számla-benyújtás, visszavonulás vagy erőszak. Amikor bántalmazuk magunkat és másokat, a sérült önmagunk által cselekszünk. Amíg egy erősen szerető felnőttet nem dolgozunk ki, a Sérült Én dönti el, hogy tanuljon-e vagy megvédjen. Amikor úgy döntünk, hogy megnyílunk a tanulás felé, gyakran előfordul, hogy a sebesült "Én" egy része találva érzi magát, és azt mondja: "Fáradt vagyok ahhoz, hogy így éljek. Nem adja ez azt nekem, amit én akarok. Nem működik. Egy jobb módja is biztos van annak, hogy ezt elérjem, és meg is akarom találni.

Hamis hiedelmek A hamis hiedelmek azok a hazugságok, amiket megtanultunk, s ami szükségtelen félelmet, szorongást és fájdalmat okoz. Tudjuk, hogy a hiedelem hamis, ha félelmet, szorongást és fájdalmat okoz. Hajlamosak vagyunk megvédeni magunkat a félelemtől, szorongástól és fájdalomtól, amikor a hamis hiedelmek különböző függőségekbe süllyesztenek, amelyek a magunk és mások irányításának módjai. A hamis meggyőződésünket a sebesült önmagunk fogadta el, amikor nagyon kicsik voltunk. A hamis meggyőződés magunkról, másokról vagy Isten / Magasabb Erőről való hit, hogy elveszítjük a tekintélyünket, és félelmet ültet el bennünk. Hamis hiedelem a következtetés, amelyet magunkról, másokról vagy a világról kialakítunk, a gyermekkori nehéz tapasztalatok következtében. Ezek a hamis hiedelmek, amelyek korlátoznak minket, a fájdalmat okozó fájdalom és viselkedés fő okai. Például, ha gyermekkorban

szerzett tapasztalatok alapján arra a következtetésre jutottam, hogy rossz, barátságtalan és méltatlan vagyok, akkor általában úgy viselkedsz, mintha ez igaz lenne. Az utad, ahogy viselkedsz, haraggal vagy elutasítással, amely arra törekszik, hogy megvédjen minket a félelemtől vagy elfojtástól, valójában épp ahhoz vezethet, hogy elutasítsanak téged - ez éppen az, amit vártál. Ez fáj, és megerősíti a hamis meggyőződésedet, hogy nem vagy méltó arra, hogy szeressenek. Ezen túlmenően az önmagát megvédő cselekedet, nem pedig a szeretet önmagában, azt jelenti, hogy elhagyja a Teljes Én-t, és megerősíti azt a meggyőződésedet, hogy neked nincs értéked. Végül úgy érezzük majd, hogy mások elutasítottak, mert elvetettük magunkat anélkül, hogy észrevettük volna.

A Belső Gyermek Amikor a "Belső Gyermek" kifejezést használjuk, mind a sérült Én-re, mind a teljes Én-re utalunk. Képzeld el egy gyermeket, talán egy szomorú, magányos, ijedt vagy dühös gyermeket. Képzeld el, hogy a Sérült Gyermeken belül van egy értékes fény, az a Teljes Én fénye. De a sebesült "én" nem tudja, hogy ez a fény benne van. Ez a sebesült gyermek azon hamis meggyőződésből indul ki, hogy elégtelen, hibás, rossz, kellemetlen, érvénytelen, hogy lényege inkább sötét, mint fényes. Csak ha megtanuljuk, hogy feltétlen szeretetet adjunk az alapvető Én által, akkor a sebesült Én meggyógyítja és felfedi a benne lévő fényt. 7 A Belső Gyermek egy hamis kommunikációs központ. Lehetővé teszi, hogy az érzéseid révén tudjad, mi jó vagy rossz az Ön számára, mi a helyes vagy a rossz. Azok az érzések, amiket a Teljes Én által megtapasztalhatsz, az az öröm, béke és szeretet, amely felnőttként az önmagával és másokkal való szeretettel viselkedés eredménye. A teljes én is képes arra, hogy szomorúságot és megbánást érezzen (az emberség hiánya miatt), a magány (ha nincs senki, aki tlehet szeretni), fájdalom (a veszteségért), a tehetetlenség (a választásokért). s a mások általi sérelem (az igazságtalanságok miatt), valamint létezik a valódi vagy jelenlegi veszélytől való félelem, a harc vagy a menekülés tipikus reakciója. A sebesült Én érzései a szorongás, depresszió, harag, fájdalom, magány, követelés, üresség, szomorúság, büntudat, szégyen, félelem (több, mint amennyi a valódi fenyegetés), stb Minden érzésed elmondhatja, hogy az, amit csinálsz vagy gondolsz, jó vagy rossz a mi számunkra. Azt mondják el, hogy valaki nyitott vagy zárt, hogy veszélyes vagy biztonságos. A gyomorban érezhető feszültség, ami reagál valaki fenyegető haragjára, valami nagyon fontos, és a biztonság, amit érez, amikor valaki valóban nagyvonalú. A szorongás, a harag vagy a depresszió elmondhatja, hogy nem gondoskodik a Belső Gyermekéről, míg a béke és az öröm látja, hogy szereted magad. Ezeknek az érzésekben való bizalmunk megismerése és az általa mondott dolgok felfedezése segít abban, hogy személyes felelősséget vállaljunk saját érzéseinkről.

A szerető Belső Felnőtt

A Szerető Felnőtt az a jármű, amelyben a szeretet és az együttérzés Lelke utazik, amit megtapasztalunk abban, hogy Isten hogyan gondolkodik és cselekszik. Ő az Isten küldötte, megkapja a Lélek szeretetét, igazságát és erejét, és a Belső Gyermek iránti szeretet cselekedetévé teszi. Más szóval, az a Szerető Felnőtt, aki mozgásba hozza az Isteni szeretetet. Sokan még nem rendelkeznek szellemi kapcsolatban álló, szeretetteljes Felnőttel, aki tudja, hogyan kell igazán nevelni és megvédeni minket, valamint szeretni másokat anélkül, hogy megpróbálnánk irányítani őket. Sokan nem rendelkeznek szerető Felnőttel, aki tudja, hogyan jelölje meg a megfelelő belső határokat, amelyek megakadályozzák, hogy károsítsuk magunkat addiktív viselkedésünkkel. Nem is rendelkezünk olyan szeretetteljes Felnőttel, aki tudja, hogyan kell határolni az affektív határokat, amelyek megakadályozzák számunkra, hogy károsítsunk másokat, vagy ne ártunk nekünk. Ennek az az oka, hogy lehetséges, hogy nem volt olyan modellünk, amely utánózni tudná, hogy hogyan kell szerető Felnőtt. Ha a szülők és a szüleink szülei nem tudták, hogyan kell bánni velünk szeretettel, akkor nem tudtak nekünk egy példaképet biztosítani e tekintetben. Ez az oka annak, hogy a legtöbb ember nem tudja, hogyan kell gondoskodnia magáról a mások haragja, büntudata vagy kritikája miatt. Önnek azonban lehetősége van arra, hogy egy új, gyógyító folyamatot gyakoroljon, amely segít majd létrehozni egy erős és szerető felnőttet. Ne aggódj, ha nincsenek affektív viselkedésmodelljeid, amiket utánozhatsz, attól még mindannyian megtanulhatjuk, hogyan férhetünk hozzá a spirituális mezőben az affektív cselekedetek mintájára. Ha úgy dönt, hogy folytatja a belsőTárs kötődés * használatát, megtanulhatja, hogyan férhet hozzá ehhez az irányhoz.

Amíg nem dolgozunk egy szerető Felnőtt fejlesztésében, a sérült gyermek-felnőtt az, aki felelős a szándékért. Csak két körülmény létezik, amikor a gyermek-felnőtt úgy dönt, hogy megnyitja és tanul. Az egyik az, amikor fájdalmat szenvedünk, és rájövünk, hogy védelmeink nem működnek, hogy megadjuk a biztonságot, a békét és az örömet, amit akarunk. A másik az, amikor emlékezünk arra, hogy azért jöttünk erre a bolygóra, hogy szeressünk és fejlődjünk a szeretetünkben. Teljes Énünk a lelkünk küldetésének emléke. A Lélek minden nap a mi lelkünk küldetéséről próbál emlékeztetni arra a reményre, hogy nem kell elérnünk a mélypontra, hogy megváltoztassuk a szándékunkat. Azok közülünk, akik megtanulják hallani a Lélek hangját, máris megnyithatjuk magunkat a szeretetnek.

Ezután egy rövid összefoglalóban felsorolom a hat lépést, ami a belsőTárs kötődést elhozza*.

Első lépés: Válasszad azt, hogy egyre inkább tisztában legyél az érzelmeiddel, és úgy döntesz, hogy hajlandó leszel érezni a fájdalmakat. Készen kell állnod arra, hogy felelősséget vállalj azért, ahogy Te bántod magad, és vállald a felelősséget, hogy saját békédet és örömedet te hozzad létre. Második lépés: Válasszad ki azt a szándékot, hogy megtanuljad, hogyan szeressed előbb magad és azután másokat. Ennek a választásnak a megnyitása megnyitja a szívedet, elérhetővé teszi az Isteni Szeretet bejáratát, és szeretetteljes Felnőtté tesz. Harmadik lépés: Válasszad, hogy üdvözljed, fogadjad és párbeszédet folytass a Sérült Énnel és a Teljes Énnel, fedezzed fel a fájdalom érzéseit, a hamis hiedelmeit és az ebből eredő viselkedést, ami esetleg fáj. Fedezzed fel az ajándékokat és azt, ami örömet ad a Teljes Énjének. Negyedik lépés: Beszéljétek meg a Belső Szellemi Vezetőddel, hogyan fedezd fel a valódi Jóérzésből fakadó helyes cselekedeteket, amelyek a Sérült Énedben és a Teljes Énben ott vannak. Ötödik lépés: Valósítsuk meg a négy

lépésben megtanult aktív helyes cselekedeteket: tegyük ezzel a Felső Erőt, vagy Istent mozgásba. Hatodik lépés: Értékeljük az effektív (hatásos) önszerető tett, vagy akció hatékonyságát. Ezek a lépések valóban egy nagyon erős térképet adnak, amely gyógyítja azokat a hamis hiedelmeket, amelyek személyesen és szakmailag korlátoztak.. A következő tanulságok ezekbe a lépésekbe épülnek bele.

Vég az Első Leckének.

Második Lecke

Válassza azt, hogy tisztában akar lenni az érzéseivel, és hajlandó érezni a fájdalmait. Készen kell állnia saját magát felelősnek tartani a maga által okozott sérülésekért, és fogadja el a felelősségét azért, hogy a béke és öröm legyen a sajátja. Használja a szomatikus (test) terápiákat érzéseinek eléréséhez.

Egy jó irány nélkül nem indíthat el egy utazást. Anélkül, hogy hajlandó lennél megtenni mindent azért,

hogy meggyógyítsad a sérült Én-t, nem kezdheted meg a gyógyulást és a lelked fejlődését. „A hajlandóság megtenni, azt jelenti, hogy hajlandó vagy és készen állsz arra, hogy teljesnek érezzed magadat, megérted és készíted fel magadat, hogy felelős vagy az összes érzésedért – hogy megszabadulsz a félelemtől, a haragtól, a fájdalomtól, a szégyentől, a depressziótól és a magányosságtól és eljutsz a biztonsághoz, hogy élni érdemes, és ezt adja a szeretet és az öröm képessége. Azt is jelenti, hogy hajlandó vagy, hogy készen állsz arra, hogy belásd, mennyire vagy felelősségteljes az érzéseidért, hiszen rájössz, hogy a saját gondolataiddal, téves hiedelmekkel és téves cselekedetekkel hoztad létre őket.

A hajlandóság azt jelenti, hogy úgy döntöttél, hogy szembe kell nézned a félelmeiddel, a démonokkal, a sötét oldaladdal, amely elrejti az egész világot. Ez azt is jelenti, hogy készen állsz abbahagyni az eddigi viselkedést, ahol elhanyagoltad magad, vagyis abbahagyod annak tagadását, hogy fájdalmasan szenvedsz. Azt jelenti, hogy hajlandók vagyunk készen állni a szeretetre, és nem hagyjuk ezentúl figyelmen kívül, és nem is akarjuk megítélni azokat a sérült részeinket, amelyek a fájdalmas érzések forrásai. Ekkor készen állunk

arra, hogy segítséget kérjünk a Felső Vezetőtől - és másoktól, akik isteni szeretetet tudnak adni -, hogy segítsenek meggyógyítani.

Ez azt jelenti, hogy elfogadtad, hogy nem találsz a kívánt biztonságot egy szellemi orientáció nélkül: ami azt jelenti, hogy meghívod ezt a gyógyító Szellem-et, hogy belépjen a szívedbe, hogy neveljen és vezessen Téged. Ez azt jelenti, hogy elfogadtad az utat, a szent kiváltság, azaz az ön-szeretet tanulásáról.

Amikor azt mondjuk az embereknek, hogy legyenek hajlandók érezni a fájdalmat, gyakran válaszolnak: "Micsoda? Hát én mindig fájdalmat érzek. De van különbség a fájdalom érzése védekezés közben és a hajlandóság idejének fájdalma között, amikor már úgy érzi az ember, hogy képes arra, hogy tanuljon tőle. A gyógyulás nem csak a fájdalom érzésével és kifejeződésével történik. Sírhatsz és harcolhatsz, amennyit csak akarsz, de ha nem akarsz teljes felelősséget vállalni a fájdalomadért, te örökre megragadtál benne.

Néha az emberek így válaszolnak: „Miért? Miért érzem a fájdalmat? Milyen céllal?

A fájdalom, különösen a gyermekkori fájdalom időpocsékolás. - Miért sírjak valamiért, ami elmúlt? Megtörtént-e ez egyáltalán? "- kérdezik. És : " Miért nem inkább csak próbáljak örömet találni, és elkerülni a fájdalmat? "

A válasz: mert az öröm és a fájdalom ugyanabban a dobozban van. Ha rátetted a fedelet a fájdalomra és az be van zárva, akkor azzal elfedted az örömet is. Úgy döntöttél, hogy olyan életet élsz, amely érzelmileg korlátozva van. És úgy döntöttél, hogy befogod a füledet, nem akarsz foglalkozni az olyan információval, amelyet pedig a fájdalomad adna.

A fájdalom ugyanis az, ahogy a Belső Gyermekünk el akarja mondania, hogy nem viselkedünk elég hasznosan. A fájdalom más dolgokat is tanít, például ha egy napon fűrészelsz és véletlenül elvágod egy ujjadat, a fizikai fájdalom, amit megtapasztalsz, azt mondja neked, hogy meg kell állnia a fűrészeléssel. Ugyanez vonatkozik az érzelmi fájdalomra is. Ha nem figyelsz oda az érzelmi fájdalmaidra továbbra is úgy gondolkozol és cselekszel, hogy továbbra is kárt okozol magadnak. Továbbá mechanizmusokat fogsz kifejleszteni, amelyek betegesek, még károsak is, hogy ne érezd az érzelmi fájdalmat: az anyagoktól való függőségeket, az emberek és manipulációk, tevékenységek és dolgok függőségeit.

Kérdezd meg magadtól: ha azt akarod, hogy kényeztessenek, enni akar cukrot, inni akar alkoholt, venni akar kábítószer, ha a dohányzás, a mások hibáztatása, a verés, a mások kielégítése vagy másoknak való ellenállás, a menekülés, a televízió bekapcsolása, a nyereség-fogadás, a kényszeres vásárlás, a maszturbálás, a pornográfia, a szex követelése a partnereivel, vagy bármi más kényszer követve járj el, ilyenkor hogy érzed magad?

Aggódó, félelmetes, dühös, depressziós, szégyenteli, bűnös, magányos, impotens? Melyik cselekedete irányítja ezeket az érzéseket? Függségeket keresel, hogy figyelmen kívül hagyjad a magányos, szomorú, dühös vagy méltatlan érzést? Készen állsz arra, hogy megnyisd magadat, hogy megtanuljad ezeket az érzéseket ahelyett, hogy addiktív viselkedéssel blokkoljad őket?

Az az elképzelés, hogy érezni kell, hogy mi is ez a benned rejlő fájdalom, talán megijeszt.

Az igazság az, hogy kezelhetővé válik, amikor megtanuljuk, hogyan működnek ezek – é éppen ez az, ami a belsőTárs kötődés fő része *

. Az ilyen érzésektől való félelem, a gyermekkorban megtanult fájdalommal kapcsolatos hiedelmek, amelyekről kiderül, hogy hamis hiedelmek, amikor már felnőtt vagy Nézzünk meg néhányat.

Hamis hiedelmek a fájdalomról

Amikor kicsik voltunk, nem tudtuk egyedül kezelni a fájdalmat. A kiskori testünk túl kicsi volt ahhoz, hogy ellenálljon a fizikai és érzelmi fájdalmak hatalmas energiájának, és így, hacsak a szerető szülők éppen nem segítettek nekünk, amikor fájdalmat éreztünk, különböző módon tanultuk meg kezelni: tompítsd el és állj ellen neki. Felnőttekként azonban a felnőtt testünkkel most már az ilyen nagy energiájú érzelmi fájdalommal máshogyan is foglalkozhatunk, ha megtanultuk, hogyan kell csinálni. A legtöbbünk nem veszi észre ezt. Nem is értjük, hogy már nem vagyunk áldozatok. Most választásunk van a helyzetekben: olyan választás ez, ami sajnos nem volt meg nekünk, amikor fiatalok voltunk. A fájdalom helyzetét elhagyhatjuk. Felhívhatunk egy barátot, vagy segítséget kérhetünk egy terapeutától, és megtanulhatjuk az Isteni Szereteten keresztül, hogyan foglalkozzunk a fájdalom érzéseivel, mindazzal, amit magunknak még nem tudtunk megtenni, amikor kicsik voltunk.

Mi a hited a fájdalomról? Lássuk, ha ezek közül melyik hangzik ismerősnek.

- Nem tudom kezelni a fájdalmat. Túl sok nekem. Megbolondulok, vagy felrobbanok ezer darabra, és meg fogok halni.
- Ha megnyitom magam a fájdalomnak, akkor az végtelen lesz, feneketlen mélységbe hullok, anélkül, hogy kiléphetnék. Jobb megtartani elrejtve.
- Nincs értelme érezni a fájdalmat.
- Senki sem akarja hallani a fájdalmamat. Ha megnyitom magam a fájdalomnak, egyedül fogom végezni.
- A fájdalom érzése és megmutatása a gyengeség jele, és elutasítanak miatt.
- A fájdalom érzése miatt kiszolgáltatott vagyok másoknak.

Ezen hamis hiedelmek leküzdéséhez fel kell készülnünk arra, hogy bizonyítsuk, hogy ezek tévedések. És amint megvizsgáljuk őket, ellen tudunk állni annak, hogy a fájdalmat enyhítsük a függőségekkel (beleértve a viselkedési kényszereket is).

Látni fogjuk, hogy ha abbahagyjuk a fájdalom elfojtását, akkor megtudjuk, hogy igenis a fájdalmat átérezhetjük anélkül, hogy feltétlenül akár megőrülj vagy meghalj miatta, és hogy a fájdalom nem végtelen, és hogy valójában információforrás lehet: azaz erő, nem pedig gyengeség.

Hosszú évek alatt, amikor dolgoztunk sok-sok emberrel, akik szenvedtek, soha nem láttunk még senkit sem meghalni, felrobbanni vagy megőrülni a fájdalomtól. Soha nem találkoztunk senkivel, akinek a fájdalma végtelen lett volna. Az emberek öngyilkosságot sem követnek el fájdalom miatt, hogyha már hajlandóak megtanulni, hogyan kell gyógyítani magukat, és ha hajlandók kérni a megfelelő segítséget. Nem, ha megnyitjuk a fájdalomunk érzésének magunkat, és megtanuljuk kezelni ezt a szeretettel, akkor ez nem az, ami öngyilkossági érzéseket okoz. Amikor egy személy véget vet a saját életének, akkor belső vagy külső segítség nélkül maradt és szenvedett. Az öngyilkosság lehet éppen az, ahogyan a sérült Ego elkerüli a Belső Gyermekek érzelmi fájdalmáért való felelősségét. Egy szerető Felnőtt soha nem gondolja, hogy meg kéne ölnie egy gyereket, de sajnos pontosan ez az, amit az öngyilkosság elér: meg kell ölniük a Belső Gyereket, mert túl tele van fájdalommal. Amikor megnyílik valaki arra, hogy érezze magát, és megtanulja, hogyan gyógyíthatja a fájdalmat, és végre megtanulja kezelni és felszabadítani a mély fájdalmat, akkor már soha többé nem kell elkerülnie. Néhány ember olyan súlyos fájdalmat szenved, a gyermekkori visszaélés miatt, hogy nem bírják elviselni, hogy megnyissák ennek újra magukat, amíg felnőtt, szilárd, szerető és szellemi kapcsolatban nem állnak. A belsőTárs kötődés * egy nagyon hatékony folyamat a belső felnőtt fejlesztésére. Nem kényelmes, hogy megnyitjuk a súlyos bántalmazások fájdalmának kapuit. Ha azt gyanítja, hogy mélyen eltemetett fájdalma van, vagy ha nem sikerült érezni a fájdalmat, annak ellenére, hogy valódi elképzelése van róla, elengedhetetlen, hogy terápiás segítséget kapjon, miközben gyakorolja a hat lépést a belsőTárs kötődés eléréséhez *. Bár a BelsőTárs kötődés önsegítő folyamat, ez nem jelenti azt, hogy egyedül kell meglépnünk. A Szerető Felnőtt azt is jelenti, hogy tudjuk, hogyan kell segítséget kérni, ha szükséges.

Lehet, hogy most megpróbálsz az első lépést gyakorolni. Töltsünk el egy kis

időt arra, hogy koncentrálunk a testünkre, és fordítsunk figyelmet a testünkben lévő fizikai érzésekre. Feszültséget, bizsergést tapasztal vagy ürességet? Békét, örömet, izgalmat vagy együttérzést érzel? Ha feszültséget vagy merevséget észlelsz szorongónak vagy félelemtelinek, érzed magad? Magányosnak érzed magad? Próbáld meg kinyújtani a karodat, mintha átölelnéd azt, amit érzel, és képzelj el, hogy egy olyan gyermeket ölelsz, aki halálosan fél. Marad ülve és maradjon együtt az érzelmeivel néhány percig. A következő lecke segít megérteni, hogy hogyan tanulunk ezekből az érzésekből.

Ez a 2. lecke vége.

Harmadik Lecke

Válassza ki azt a szándékot, hogy meg akarja tanulni, hogyan szeresse önmagát, majd másokat is. Ezzel a választással megnyílik a szív, és lehetővé teszi az Isteni Szeretet beáramlását, és ez szeretetteljes Felnőtté teszi. Használjad a meditációt vagy bármilyen spirituális gyakorlatot- vagy bármi mást -, amely segít abban, hogy átadjad magadat, és megnyitja szívedet: hogy megjelenjen benned az együttérzés a saját érzéseid iránt.

Amint tudatában vagy a fájdalom érzéseinek, tudatosan választhatsz.

Ismerje meg, hogy mi csinálja ezt, vagy mit gondolsz, hogy mi okozza ezt a fájdalmat. Ennek ismerete lehetővé teszi a döntések meghozatalát, hogy jobban érezd magad. A szeretet megtanulásának a szándéka és megválasztása az, ami megszabadítja az egyéni akaratodat és lehetővé teszi a Lélek számára, hogy elérje a szívedet, hogy szerető Felnőtt-ként működjön.

Nem tudod ezt megtanulni, hacsak nem válsz szerető, kíváncsi és együttérző Felnőtté, és nem lehetsz egy szerető Felnőtt szerető, hacsak nem adod át magad egy magasabb iránynak. Az egyénnek le kell állni azzal, hogy ő ellenőrizze a dolgok következményeit, és ezzel meghívjuk az Isteni Szeretetet a szívedbe, és ez eredményezi

a közeledést a másik, a valódi tanulási szándékra, hogy megtanuljuk a lelki kalauzoddal, hogyan szeresse a Belső Gyermekeit.

Sokan vannak, akik kényelmetlennek a „átadás” szóval, szóval beszéljünk egy kicsit arról, hogy mi van ebben és mi nincs.

Az átadás az nem egy lemondás nem egy beleegyezés, hanem a Magasabb Erő meghívása, hogy használja a lényedet a szeretet, az együttérzés és az igazságcéljaira. Az átadás nem jelenti azt, hogy feladod, mi z

fontos számodra Ez nem jelenti azt, hogy nincs személyes célod többé, és csak arra vársz, hogy megtudd, mit akar csinálni „Isten” teveled. És ez nem jelenti azt sem, hogy lemondasz a saját akaratodról, és hogy elhagyod a szokásos életedet valami aszketikusabb célért.

Az „akarat átadása a Nagyobb Erőnek” azt jelenti, hogy a sérült része, az a része, amely rendesen irányítja az életedet, félreáll, lemond az ellenőrzésről és engedi, hogy a Lélek átvegye a gyeplőt, hogy Te, mint szerető felnőtt, megragadhasd azt. Én átöllehetem a Sérült Énemet, ahelyett, hogy azonosulnék vele.

Ez azt jelenti, hogy megnyitja a testedet, az elmédet, a szívedet és a lelkedet a lelki vezetője jelenléte és cselekedetei előtt. Az átadás azt jelenti, hogy elengedjük a következményeket és ez nyitja meg az izgalmas felfedezések útját.

Az a gondolat, hogy az ön-szeretet megtanulását választja, nagyon egyszerű, de nem mindig könnyű. Ahhoz, hogy az Isteni Szeretet belépjen a szívünkbe, a szeretet iránti vágyunknak erősebbnek kell lennie annál a vágyunknál, hogy megvédjük magunkat az elutasítás, elüldöztetés, a tehetetlenség, magány ellen vagy a fájdalomtól való félelmünk ellen. El kell döntenünk, hogy a szeretet fontosabb számunkra, mint bármi más és még fontosabb mint a mások által irányított, sérült vagy manipulált Egó.

Még akkor is, ha azt mondjuk, hogy feladjuk a következmények ellenőrzését és az elengedést választjuk, lehet, hogy a büntudat, a harag és a szomorúság már úton van. Amikor áldozatnak érezzük magunkat, gyakran előfordul, hogy nem vagyunk hajlandók megnyitni lelkünket a Lélek számára, és tanulni magunktól, mert nem hisszük, hogy mi magunk vagyunk, akik bántjuk magunkat. Miközben összpontosítva hibáztatod a múltadat, másokat vagy Istent, nem fogsz tudni csinálni semmit a fájdalmaddal. Ahogy láttuk az

Első lépésben, bár a gyermekkori tapasztalataink sok fájdalmat okoztak és vannak

hamis hiedelmeink és ebből erednek a viselkedéseink, s a hiedelmeink, de ezek most már a mieink. Ezek itt vannak bennünk, és nem a múlt okozza a mai fájdalmat az életedben.

Hogyan nyitható meg, ha bezárt: Hidak a tanuláshoz.

Amikor megrekedtünk a haragban, büntudatban, depresszióban vagy a fájdalmas önmagad görcsében, szükségünk van arra, hogy találjunk egy hidat, amely által nyitott állapotba kerülünk a tanulás felé. A hidak olyan dolgok, amiken átmehetünk, a szívünk megnyitásához. Az összes híd közül, amit használhatunk

az ima, különösen a hálaima a legerősebb híd. Az ima sokféle formában fordulhat elő, mint például a párbeszéd, a meditáció, az ima vagy a dal. A választás a tiéd. Sokan felfedezték, hogy egy egyszerű, hálaadó ima egész nap ismételve, megtartja őket abban, hogy nyitottak legyenek a tanulásra. A nagylelkűség egy másik híd a szív megnyitásához. Sokan arra összpontosítanak, hogy megkapják, amit akarnak, vagy hogy elkerüljék, hogy megbántsák őket. De az egyik leggyorsabb módja annak, hogy kijuss a zárt szívből egy nyitott térbe, az az, hogy megkérdezzük az Útmutatónkat: "Mit adhatok magamnak és másoknak?" Attól a pillanattól kezdve, hogy őszintén felteszed magadnak ezt a kérdést - anélkül, hogy ragaszkodnánk a következményekhez - a szívünk megnyílik, és az Isteni Szeretet sietve belép, mint mikor a levegő belép az ember tüdejébe, belégzéskor. Ez azért történik, mert Isten természete bőséges, feltétel nélküli és mindig ott van annak a számára aki épp segítséget kér

Minden megváltozik, amikor úgy döntesz, hogy átgondolod, hogyan és miben tudsz többet adni annál, amit az jelent, hogyan szerezd meg, amit akarsz, vagy kerüld el azokat a dolgokat, amik megijesztenek. Például, ha olyan buliba megyek, ahol nem ismerek senkit, sok aggodalmat okozhat és attól félhetek: "Hogyan lehetek olyan, mint a többi ember? Hogyan kerülhetem el, hogy egyedül kelljen maradni?" "De ha elgondolkodsz:" Mit adhatok? Fel tudom ajánlani az embereknek a mosolyomat, az érdeklődésemet, a jóváhagyásomat és a humorérzékemet? Rögtön jól fogod érezni magadat, abban a pillanatban, amikor úgy döntesz, hogy adsz, a szíved megnyílik és a Lelked tele lesz szeretettel és békével.

Honnan tudhatjuk, hogy ez igaz? Sokan úgy gondolják, hogy ha megnyitjuk magunkat, nem fog megtörténni

semmi, hogy nem jelenik meg nekünk a Magasabb Hatalom. A probléma az, hogy a sérült ego ezt nem hiszi el. A rejtett szellemi mezőben nincs számunkra semmi, úgy véli, és hogy ha megpróbáljuk megpróbálni megkapni ezt, akkor majd nagyon magányosnak érezzük magunkat. A félelem, hogy elutasítanak és egyedül leszünk,

és egy magasabb hatalom fog parancsolni nekünk, vagy akár halottnak érezzük majd magunkat a magány és tehetetlenség miatt (érzések, melyek a gyermekkorból származnak), olyan erős lehet, hogy nem vagyunk hajlandók megnyitni a szívünket, hogy láthassuk, vajon valóban ott van-e egy magasabb hatalom. Amíg nem hajlandó az ugrásra és hinni abban, hogy nyissuk meg a szívünket a tanulás szándékával, addig nem fogod megismerni Istent, a Teljes Énedet. Ha túlságosan megragadsz a sebeidben, nem vagyis szívesen imádkozol, vagy nem hiszel az imában, akkor érdemes megpróbálni más hidakat, amelyek megnyithatják a szívedet a szeretet tanulásában. Néhány közülük:

- Zenehallgatás
- Séta
- Kapcsolat a természettel
- Beszélj egy baráttal
- Olvass lélektanról irodalmat
- Írj naplót
- Rajzolj vagy csinálj más típusú művészi tevékenységet, mint pl a szobrászat vagy a kollázs.

A tanulási szándéknak egy másik lényeges eleme is van: el kell hinni, hogy jó és fontos okok vannak, amelyek megmagyarázzák a jelenlegi érzéseit és viselkedését. Értsd meg, hogy jó okod van, olyan, ami megmagyarázza érzéseit, és ez a viselkedése az ellenkezője a kritizálásnak: ez együttérző, megértő. A gyermeked nem nyílik meg előtted, ha ítélezést kap, mert akkor szégyelli az érzéseit vagy a viselkedését.

Ha a Belső Gyermeked nem nyílik meg előtted, akkor nem lesz képes megtanulni, hogy mit is csinál, ami okozza a fájdalmat.

Vannak idők, amikor meg kell ítélnünk a dolgokat, de nagy különbség van a szándékos kritika között és az egyszerű megkülönböztetés, elemzés között. Tehát ne kritizálj azzal a szándékkal, hogy elítéljed a Belső Gyermeket. Ha egy igazi gyermekhez közeledsz és az elítélés hallatszik a kérdésben: „Hogy érzed magad?”, akkor a gyermek nem fogja magát biztonságban érezni és nem ad választ igazán őszintén. Ha könnyőreletes, megértő, együtt érző hangon kérdezed meg, a gyermek valószínűleg válaszol. Ugyanez történik

a Belső Gyermekkel. Az együttérzés, vagyis az ön és mások megértésének természetes eredménye az, hogy elfogadjuk, volt jó ok arra, hogy úgy érezzen és viselkedjen, mint ahogy ez megtörtént. Nem lehet kritikus és könnyőreletes az ember egyszerre, egy időben. Vagy elfogadjuk, hogy mind nekünk, mind másoknak mindig jó oka van arra, hogy a maga módján érezzen és viselkedjen, akkor nem kritizálsz és akkor nyitod meg szívedet az együttérzésnek.

A valódi tanulási szándék nem az eredményekre összpontosít (hogy hogyan lehet megszabadulni a fájdalomtól vagy a változástól, hogy megtaláljunk egy partnert). Az egyetlen eredményes út, ha valódi szándékkal törekszünk megtanulni egy önmagát jobban szerető emberré válni. Ha más célt követünk, akkor valódi szándékod nem a tanulás lesz. Az igazi tanulási szándék azt jelenti, hogy szeretne megtanulni érezni, és kész!

Ha úgy döntesz, hogy folytatod a belsőTárs kötődés megismerését * akkor megtanulsz valamit, ami segít hogy folyamaton hajlandóság legyen benned saját magadtól és másoktól tanulni.

Ez a Harmadik Lecke Vége.

Negyedik Lecke

Beszélg együttérzően a Belső Gyermekeddel, feltárva a fájdalom érzéseit, a félelmeidet, a ti hamis hiedelmeiteket és az ebből adódó viselkedéseket, valamint azokat a emlékeket, amelyek fájdalmat okozhatnak. Fedezzed fel a tehetségeidet és azt, ami örömet jelent az alapvető, Teljes Énednek, önmagadnak.

A harmadik lépésben megnyitjuk ölelő karunkat minden oldalunkra, egyként a Sérült és Teljes lényünk felé. Hiszen a BelsőTárs Kötődés * egyik célja, hogy integrálja az összes

Énrészünk, eltérő aspektusait, tehát el kell különítenünk a sérült részeket, és külön-külön meggyógyítani egyenként ezeket. Megérkezik majd az a pillanat, amikor ezeknek a részeknek az energiája egyesül az alapvető Teljes Énnel és Szerető Felnőttünkkel. Az a hatalmas energia, amelyet eddig a védelemre és elkerülésre használtál, mostantól szabadon játszhat és alkothat (ez az alapvető Teljes Én tevékenysége) és ez a rész szeretni fog (a Szerető Felnőtt szerepe). Minél többet

dolgozunk ki Teljes Énből és a Szerető Felnőtből, annál inkább tudunk vigyázni magunkra szeretettel és képesek leszünk arra, hogy megosszuk ezt a szeretetet másokkal, hiszen egységesebbek, integráltabbak leszünk.

Tekintsd mindezt, mint az Éned rétegeinek feltárását. Üdvözljük ezeket a dolgokat, hagyjuk el a megítélésüket vagy elítélésüket. Amikor a sérült részekkel beszélsz (az a részed, amelyik dühös, sérült, félénk, aggódós, döbönt, zavart, rászorulón követelőző vagy depressziós), kérdezzük ezentúl meg őket, mit éreznek, és üdvözljük őket képzeletben átölelvén ezeket az érzéseket, bármilyenek is. Segít elképzelni ezeket az érzéseket, ha úgy látjuk őket, mintha egy sérült gyermektől vagy tinédzserből jöttek volna elő, és az a feladatunk, hogy elkapd őt egy mély, szerető ölelésben, ami maga a * BelsőTárs Kötődés, kötés®

18

Ismerje meg végre, mit csinált azért, hogy ezt a fájó érzést okozta. Kérdezzük meg ezt az elképzelt Sérült Gyermeket: "Mi az, amit neked mondom, vagy csinálok, amitől mi

annyira aggodalmasnak (vagy depressziósnak vagy dühösnek, vagy zavarban lévőnek stb.) érezzük magunkat?

„Dühös vagy rám? "" Úgy érzed, nem figyelek rád, másra bízlak rá? "

(Szeret, alkoholt, szexet javaslok vigasznak vagy pénzköltési és egyéb téves szenvedélyes viselkedésekre bízom az öröm lehetőségét stb.), ha magányos, fájdalmas, unatkozó, ideges, depressziós vagy mérges vagy?

- Mit akarsz tőlem, ha rosszul érzed magad?

Ne feledje, nincsenek rossz vagy téves érzések. Minden, amiről úgy érzed, hogy jó okból érzi magát rosszul, e harmadik lépés, azaz a belső párbeszéd folyamatában, ha az együttérzést és kíváncsiságot zökkenőmentesen és nagy dózissal gyakorolod, segít majd felfedezni a fájdalom által küldött információkat és ettől a fájdalom arányossá válik, enyhül.

A harmadik lépésben nemcsak érzéseidet, hanem hamis hiedelmeidet, viselkedését és emlékeidet is felfedezed (szeretettel, együttérzéssel és kíváncsisággal). Néhány ember számára segíti a baba vagy a kitömött állat fizikai képként való használatát, amely a Belső Gyermeket képviseli. Amikor a fájdalom érzéseit észrevesszük, ezt a gyermeki képet használhatja, és ezzel kényelmessé teheti a folyamatot. Jobb, ha hangosan vagy írásban folytat párbeszédet. Mind a hangos beszéd, mind az írás lassítja a folyamatot, és így jobb szolgálatot tehet. Párbeszédet folytathatsz a fájdalmas éned különböző szempontjaival, valamint a különböző korú belső gyerekekkel, a legkorábbi gyermekkorától a serdülőkorig. Párbeszédet az érzéseiről és a hiedelmekről és a viselkedésekről, amelyek arról, amik esetleg okozzák őket. Ha úgy dönt, hogy folytatja a BelsőTárs Kötődés* folyamatát, sok példát fog kapni a párbeszédre, hogy tanulhasson tőlük. A következő egy rövid példa lesz. Ebben a példában egy nő úgy döntött, hogy velem dolgozik az egyik tanfolyamomban, de még mindig nagyon idegesnek érzi magát. Felnőtt: Mi az, amit mondok, hogy annyira idegesnek érzi magát? Lány: Mondod meg nekem, hogy ezt jól kell tennem, de nem tudom, hogyan. Azt mondog, hogy ha nem teszem jól, mások majd megkritizálnak engem, és elutasítanak. Felnőtt: Igen, igaz, mindezt elmondtam neked. Hogy érzed magad, amikor ezt elmondom? Lány: Úgy érzem, nem tetszem neked, csak ha mindent helyesen csinállok, és bebizonyítom, hogy érek valamit. Mindig úgy érzem, hogy meg kell mutatnom neked és másoknak is, hogy jól vagyok. Ön azt mondja nekem, hogy ne legyek bolond. Felnőtt: Megértem, hogy idegesnek érzed magad! Hoppá! Általában elmondom magamnak ezt a dolgot, és mindig úgy gondoltam, hogy a szorongásom másoktól származik, és én vagyok az, aki okozza! A harmadik lépésben párbeszédet folytatsz, nemcsak a Fájdalmas Éneddel, hanem a Teljes Énnel is. Bölcsességük van, hogy megosszák veled, és válaszaik segítenek abban, hogy megtudd, mi benned a szép és szerethető. Akkor is párbeszédet folytathatunk az alapvető Teljes Önvalóval, ha úgy érzed, hogy szomorúság,

bánatot, szomorúság vagy magány fog el, amikor szembe kell néznünk a nehézségekkel, amelyekkel az élet egész hosszában mindig tele van. Felfedezheted a tehetségedet, ami az örömet adja, és az igazi hivatásodat, ami kitölti a lelkedet.

Tippek a hatékony párbeszédhez

A sérült féllel folytatott párbeszéd nagyon fontos eleme, hogy tisztában legünk azzal, hogy éppen ki kérdezi meg a kérdéseit: A Szerető Felnőtt vagy a Felnőtt-Gyermek? Tényleg van már egy könyörületes, empatikus szándékod, hogy megtanulod (a Szerető Felnőtted), vagy megkérdezed a félelmedtől és a fájdalomadtól (a Felnőtt Gyermektől), hogy mi bántja igazán, mi hiányzik? Szeretnéd megtudni, hogyan okozza ezt a kárt (a Szerető Felnőtt), vagy egyszerűen csak megpróbálod megszabadítani valami vigasszal a fájdalomtól (mint a Felnőtt Gyermek)? Nem tudsz elfogadni olyan válaszokat, amelyek segítenek vagy pontosak, amikor a Felnőtt-Gyermek tesz fel kérdéseket. Ezért elengedhetetlen, hogy a párbeszéd megkezdése előtt először tegyünk meg egy-két lépést. Amikor elkezdjük ezt, jobb, ha hangosan vagy írásban folytatod a párbeszédet a Belső Gyermekeddel, hogy ne veszítsd el magadat a sérült Énedben. Az írás vagy a hangfelvétel később segít, ha megvizsgálod a folyamat kezdetét. A legtöbb ember számára, aki hangosan vagy írásban beszélt egy évig, elkezdődhet egy csendes párbeszéd. Meglepődtél, hogy egy évet mondtunk? A belső kötődés nem gyors javítás. Ez az életmódoddá válik. Ez a módja annak, hogy napi kapcsolatot hozzunk létre és tartsunk fenn a legbensőségesebb, a legszentebb énrészeinkkel. Ahogy növekszel, és az életed folytatódik, egyre több kihívás merül fel. Használhatod a hatlépéses programot, hogy szembenézz velük, a nagy kihívásokat és a kicsiket is egyként szolgálhatja ez. Néhány kihívás felfrissít néhány gyermekkori sebet, de a hatlépéses folyamat ezen érzések kezelésére is törekszik. A BelsőTárs Kötődés * segítségével megtanulsz egy olyan eszközt használni, amelyet újra és újra használhatsz az élet minden kihívásának érzelmetli, bölcs és erőteljes kezelésére.

Válaszok meghallgatása

Amikor készen áll, hogy a belső gyermek kérdéseire válaszoljon, fordítsa a figyelmét a testére. A válaszok mélyről, és nem a fejedből fognak jönni. Amikor a harag, a félelem, a magány, a depresszió és a szorongás érzéseit vizsgálja, párbeszédben lesz a fájdalmas önmagával. Amikor a szomorúságot, a bánatot, a magányt és az elégedettséget, a békét és az örömet felfedezi, párbeszédben lesz az alapvető, teljes önmagával. Ne feledje, hogy mind a sérült Én, mind az teljes Én a Belső Gyermek oldalai. * Inner Bonding® 20 Nem fog addiktívan fellépni, ha emlékszik arra, hogy a harmadik lépést elvégzi, ha fáj, szorong,

magányos vagy dühös. Ehelyett, és a Belső Gyermekeddel beszélgetve megtalálod, amit igazán akarsz. Ha kiderül, hogy azt kérdezi: "Mi az, amit igazán keresek, mi az, amit keresek?" A fájdalom mindig rövid távú javítást használ: új ruhákat, szexet, whiskyt vagy kokaint. De ha megölelgetjük a fájdalmas ént, felfedezhetjük, amit a Belső Gyermek igazán akar és amire igenis szüksége van. Nyilvánvaló, hogy a válasz mindig szeretet. Belső Gyermeked, aki egyesíti mind a sérült Ént, mind a Teljes Ént, meg akarja tapasztalni az isteni szeretetet, ami át tud jönni (a Szerető Felnőtteden keresztül). Az éhség, az üresség és a magány, ha úgy érzed, üres vagy, ezek a hiányok csak akkor töltődnek fel szeretettel, amikor megtanulod magadnak az „Isteni” azaz feltétel nélküli szeretetet adni. Amíg nem szembesülsz az egyedülléttel és a belső ürességeddel (magány és üresség, amit különböző függőségekkel töltöttél ki), nem tudsz elkezdeni szembeszállni a magányosság kérdésével, amit érezhetsz másokkal együtt is vagy úgy, hogy senki sincs körülötted. Magányosnak és elhagyatottnak érzi magát mindenki, amíg meg nem gyógyítja a magányát, azaz a Szeretet Szellemétől való elválasztást. A harmadik lépés gyakorlata révén felfedezed a félelmeket és a hamis hiedelmeket, amelyek az Isteni Szeretet fogadását akadályozzák. Vannak olyanok, akik gyakran mondják nekünk, hogy beszélnek a Belső Gyermekkel és úgy tűnik, mégsem jutnak el sehova. Amikor felkérjük őket, hogy mutassák meg nekünk, amit tettek, mindig úgy találjuk, hogy nem adtak elég időt arra, hogy megnyissák magukat a fájdalmak érzéséből való tanulás kíváncsiságának, hogy ezáltal meghívják az együttérzést a szívükbe.

Az hiszik, hogy megnyíltak, hiszen feltesznek kérdéseket a Belső gyermeknek, de a hangsúlyuk száraz, unott, megítélő vagy megszegyenítő. Mi kedvesen azt javasoljuk, hogy kezdjék előlről az Első és Második Lépést úgy, hogy igazán legyen az a szándékuk, hogy érezzék az érzéseiket és megtanulják elfogadva megszeretni a Belső Gyermeket. Ha a Belső Gyereked tiltakozik a veled való beszéd ellen, semmi baj. Folytasd a Negyedik Lépéssel. Él fog jönni az a pont, amikor majd kifejlődik benned egy szilárd Szerető Szülő, és akkor a Sérült Én és a Teljes Én megnyílnak benned. HA elhatározod, hogy mély szinten tanulsz a belső Társ Kötődésről, érdemes elolvasni a következő könyveket, hogy elérjük a hatékony belső párbeszédet: „Gyógyítsd meg a Magányodat” „BelsőTárs” és „Fel kell magam adnom, hogy Az Örök Lény szeressen engem? „

Ez a Negyedik Lecke Vége.

Ötödik Lecke

Beszéljen a spirituális vezetővel, és vizsgálja meg az igazság és a szeretet útját a Belső Gyermeke felé.

Miután megértetted, hogy a hamis hiedelmek és a téves cselekedetei fájdalmat okoznak, készen állsz arra, hogy megtanuld az igazságot ezekről a hiedelmekről, és megtudd, milyen új hatékony érzelemgazdag cselekedetekre van szükséged.

Hozzáférés a spirituális szférához.

Minden fizikai anyag egy bizonyos frekvencián rezeg. Ezt a tudomány megerősítette. A lelki szféra magasabb frekvencián (magasabb rezgésszinten) létezik, mint a földi szféra. A "frekvencia" kifejezés megértéséhez képzelhetünk el egy olyan szobát, amely tele van olyanokkal, akik szeretettel és örömmel osztoznak egymással. Ez a szoba fényerőt sugároz (magas frekvenciájút), míg a dühös és feszült emberek tele vannak a nehézség érzésével (alacsony rezgésszámmal). Ahhoz, hogy elérjük a magasabb frekvenciát, a lelki szférát, meg kell emelni a saját frekvenciánkat. Sok dolog van, amit tehetsz, hogy növeld a frekvenciát. Először is, valódi szándékod van, hogy megtanuljátok a spirituális vezetődtől, hogy szeressétek előbb magatokat és aztán másokat. Ha valódi és tiszta szándékod van arra, hogy megtanuld a magasabb frekvenciát, automatikusan emelkedni fog. A tanulás szándéka a legerősebb eszköz, amellyel növelni lehet a rezgés-szám gyakoriságát. Az alábbi javaslatok egyike sem növeli a frekvenciát e szándék nélkül. Azonban, miután ezt a szándékot megalkottuk, a következő műveletek segítenek még gyakoribbá tenni a frekvenciát és ez tesz képessé kapcsolatba lépni a személyes szellemi vezetőnkkel.

- Közelebb kell lépnünk a képzelethez. A képzelet önmagában magas frekvenciájú állapot. A képzeletünkbe és a bizalomba vetett hajlandóságunk elengedhetetlen ahhoz, hogy kapcsolatba léphessünk személyes szellemi irányításunkkal.
- Amikor elkezdi használni a képzeletét, hogy növelje a frekvenciát, és csatlakozzon az Útmutatójához, úgy érezhetjük, hogy mindezt csak kitaláljuk. De ha kockáztatsz abban, hogy mered úgy gondolni, hogy "kitalálok", akkor felfedezed, hogy mindez valóban a szellemedből származik,

nem pedig a fizikai szintedtől, nem tőled, nem az Egóból ered. • Tartsd tisztán tested helyes táplálkozással. A tested az energiák rendszerében él. Ha a szervezet energiája kábítószerekkel, alkohollal, nikotinnal, koffeinnel, cukorral, nehéz ételekkel, nagy mennyiségű növényvédőszerrel, tartósítószerrel, mesterséges édesítőszerrel vagy élelmiszerrel hozzáadott több ezer vegyszerrel szennyezett élelmiszerrel van eltömődve, a tested érzelmi frekvenciája leereszkedik. • Imádkozz. A hálaimák és az Isten segítségének kérése az összes blokkolást leomlasztja és a szeretet által a gyógyításra növelheti az érzékenységet, a rezgés-gyakoriságot. • Ismételd az imát olvasva. Ismétlődő imák (például a rózsafüzér, zsoltárok, imakönyvek), énekek, mantrák, és általában minden ének is megnyílik a magasabb érzelmi frekvenciákra. • Tánc. A gyors és ismétlődő mozgás, mint például az indiánok és más népek táncai vagy a kifejező tánc bármely más formája, magasabb érzékenységű frekvenciákat nyithat meg. Egy ütős hangszer lejátszása növelheti az érzés frekvenciáit. • Töltsön időt a természetben. A város érzékenységi rezgés-gyakorisága alacsonyabb, mint a természeti környezetben talált érzések rezgés-gyakorisága. A fák és virágok között, a folyó, a fürdő vagy a tó közelében, az óceánban, a sivatagban vagy a hegyekben növelhetjük a rezgés-gyakoriságot, a szellemi érzékenységet.

• Hallgasson klasszikus vagy spirituális zenét, mint például Bach, Vivaldi, Haendel, vagy Gitár, Taizé és gregorián vagy indiai és zsidó dalok. • A történelem során a zenét használják az érzés-frekvencia emelésére. • Kreatív és művészi tevékenységeket, például festést, rajzolást vagy agyaggal végzett munkát végezzünk. A kreatív képzelethez közeledve növelik ezek is az érzés frekvenciát. • Használjunk füstölőt, aromaterápiát vagy égő gyógynövényeket. A füstölőt évszázadok óta használják a gyakoriság növelésére és a spirituális kapcsolat meghívására. A "fűszernövények égetése" azaz a szárított növények, mint a zsálya, a fenyő, a cédrus és a levendula vagy a tömjén füstje jó arra, hogy tisztítsuk meg a szoba energiáit és növeljük az érzelmi frekvenciát. Több ezer éve az őslakosok erre a célra égették a gyógynövényeket. Kapcsolódjon a lelki útmutatójához Mit jelent a párbeszéd a lelki vezetővel? Természetesen különböző dolgokat jelent a különböző embereknek. Lelkiségünk olyan egyéni, mint mi. Vannak, akik úgy találják, hogy közvetlenül beszélhetnek Istennel, bármi legyen is Isten fogalma: egy személy, egy energia, vagy egyszerűen egy fény. Más párbeszédet folytat egy személyes oktatóval (mester vagy tanító

néven is); Emelkedett Mester-nek is hívják; lehet egy vallási alak, mint egy szent, egy idegenvezető vagy egy őrangyal; netán lehet más számára egy családtag, egy barát vagy egy szeretett állat, amelyik elhunyt; de hatalommal bír, hat ránk; vagy a magunk legmagasabb (örökéletbeli) jövőbeli részének képével. Még a kisgyermek is kapcsolatba léphetnek az útikalauzunkkal egy edzött vagy tündérvilágokat, ki állatokat képzelve. Ha nincs kapcsolatban semmilyen személyes lelki vezetővel, és nagyon nehéz megnyitni képzeletét és létrehozni ezt az Útmutatót, akkor ott vannak a könyvek, a felvételek, a vizualizációk, a lélektani elvonuló műhelyek és a belsőTárs kötődés kurzusok *, csoportok, amelyek segíthetnek az Útmutató elképzeléséhez. (Tájékoztasson, ha segítségre van szüksége ebben a tekintetben.) Ha gyakorolod a párbeszédet a lelki vezetőddel (vagy bármivel, akivel úgy érzed, hogy szeret és szereted), kérdezd meg és "képzeld el" válaszokat, s akkor eljön az idő, amikor a saját tapasztalatod szerint érzed és tudod, hogy ez a képzelte, azaz lelki lény segít neked és vezet téged, és úgy fogod találni, hogy a kérdésekre adott válaszok egyre könnyebben jelentkeznek. Azt is felfedezed, hogy soha nem vagy egyedül. Amikor elképzeld, hogy az Útmutatót szeretetteljesebb emberként akarod tanulni, hozzáférhetsz az a rendelkezésedre álló kényelemhez, hatékonysághoz, szeretethez, együttérzéshez, békéhez, örömhöz és bölcsességhez. Képzeld el, hogy a fény-lény (vagy maga a fény) szeretetével körülvesz és képes energiát nyújtani a Te lényednek, és nagy kényelmet és jó érzést biztosít.

A Lélekkel való összekapcsolódás olyan, mintha egy végtelen erőforráshoz kapcsolódnánk. Ez olyan különbség, mint az, amikor egy kis zseblámpával és majdnem kiégett elemekkel próbáljuk megvilágítani az utat, avagy inkább egy hatalmas lámpával, amely egy ipari aljzatba van csatlakoztatva. A Sérült Felnőtt Gyermeünk fáradt, szinte kiégett akkumulátorokon fut. Csak a saját elképzelésű Felső Erő, az „Isten” (=Ős-Te) végtelen forrásához kell csatlakoznunk, hogy energiát adjunk a lényünknek. Bízz a folyamatban, a válaszok megjönnek. Az Univerzum, a Kozmosz tele van szeretettel és igazsággal. Tele van minden olyan információval, amely létezik, és tartalmazza az összes kérdésre adott választ. Az, hogy nem látjuk ezt az energiát, nem jelenti azt, hogy nem létezik. Ha bekapcsoljuk a televíziót, akkor is megjelenik a képnoha nem látjuk a levegőben haladó hullámokat. Olyanok vagyunk, mint a televíziók: mi receptorok vagyunk, és a szeretet megismerésének szándéka a bekapcsológomb. Amikor konkrét kérdést teszünk fel, egy adott csatornára hangolunk. Gyakran előfordul, hogy amikor emberekkel dolgozom, azt mondják: "Nem tudom, hogyan kell vigyázni a Belső Gyermekekre. Nem tudom, hogy legyen Szerető Felnőtt. Igaz, sokan közülünk nem tudjuk, hogy

miért nem volt senkink, hogy ezt példaadással kiskorunkban megtegye a számunkra. Nem volt modellünk, amit utánózni lehetne. A jó hír az, hogy nem kell tudnia, hogyan kell csinálni, csak meg kell kérnie. Ez az oka annak, hogy a Négy lépés magában foglalja a spirituális vezetőjének megkérdezését, hogy milyen affektív, érzelemgazdag, tápláló aktívan szerető cselekedeteket kell majd megtennie. *

24 InnerBonding

Kérdések feltárása az útmutatónak, Istennek vagy a Magasabb Énnek a hiedelmek igazságáról és a Belső Gyermeked iránti affektív viselkedésről végül válaszokat fog adni, még akkor is, ha néha nem érkeznek azonnal.

Lehet, hogy a legkevésbé várható időpontban megjelennek a fejedben. Egy álomban vagy egy barátjával, meditálva vagy a zuhany alatt beszélhetnek. Ezek szóban vagy képekben vagy érzésekben jelennek meg. Nyithat egy könyvet, és megtalálhatja a választ, vagy találhat valakit, aki pontosan megmondja, mit kell hallania. Függetlenül attól, hogy milyen formában fogadja a válaszokat, tudnia kell, hogy az utat a következő lépéssel fogják megvilágítani. Amikor őszintén kérdezed: "Mi igaz ez a hiedelem?" És "Hogy van egy affektív cselekedet ebben a helyzetben?" Mindig azt mondták nekünk: "Kérdezz és kapsz", majd próbáld ki. Ez tényleg működik. Harmadik és negyedik lépés: Példa a párbeszéd folyamatára A következő rövid párbeszédet Ariel írta, aki dühös volt, hogy nemrégiben megházasodott és egyből visszaesett a dohányzásba.

Nagyon sokáig nem dohányoztam. Mélyen szerelmes lett a feleségébe, Samuellába, és érezte, hogy szereti őt, és így csodálkozva látta, hogy újra elkezdett dohányozni.

Szerető felnőtt: Miért dohányzol újra? Biztos vagyok benne, hogy van egy jó oka. Nem vigyázok rád? Tudni akarom, mi a valójában a probléma.

Gyermek-felnőtt: Nagyon ideges vagyok. Dohányzom, mert aggódom és feszült vagyok. Szerető felnőtt: De miért van ez a szorongás?

Gyermek-felnőtt: Mert szeretném biztosítani, hogy Samuella boldog legyen. Úgy tűnik, ő akkor boldog, amikor vele vagyok, és ezért gyakran próbálok vele lenni, de így nem lesz időm más dolgokat tenni, amiket meg akarok csinálni, vagy amit meg kell tennem. És már soha nem volt időm egyedül lenni.

Szerető Felnőtt: Nos, jobban érzed magad, ha több időt töltünk egyedül?

Gyermek-felnőtt:Neee..nem tudom. Attól tartok, hogy Samuella nem lesz boldog, és ez megijeszt.

Szerető felnőtt: Azt mondd nekem, hogy úgy érzed, felelős vagy a Samuella boldogságáért?

Felnőtt Gyermekek: Igen, nem azért vagyunk együtt, hogy boldoggá tegyük egymást? Apa mindig gondoskodott arról, hogy az anya ne érezze magányosnak magát. Mindig rendelkezésre állt. Anya rossz hangulatba jött, és dühös lett volna, ha apa nem lett volna ott, amikor akarta.

25 Szerető felnőtt: És gondolod, hogy Samuella ugyanilyen?

Felnőtt-Gyermekek: Nem tudom, de attól tartok, igen.

Szerető felnőtt: Azt akarod, hogy olyanok legyünk, mint az apa az anyával?

Felnőtt-Gyermekek: Nem tudom, csapdában érzem magam. Szeretem Samuellát, de nem tudom azt tenni, amit akarok.

Felnőtt szerető: Úgy tűnik, fontosabbnak tartod Samuella érzéseit, mint a sajátunkat, és hogy én jobban vigyázok a belső-gyermekekre, mint te, és ez aggodalmat okoz neked. Látom, hogy a dohányzás mentséggént szolgál, így lehetsz csak egy kicsit egyedül.

Feladtam azokat a dolgokat, amelyek fontosak számunkra, mint az edzőterem, és dohányzom, amikor aggódom emiatt. Akkor, Felsőbb Erő, mi lenne ebben a helyzetben magam iránti szeretet?

Felsőbb Erő: Tervezz be egy kis külön időt, hogy menj el az edzőterembe, és legyél egy kicsit egyedül, és ezt figyelembe kell vened a te mindennapi tervedben ugyanúgy, ahogy időt hagysz az alvásra vagy a Samuellára. Ha nem tervezed be, nem fog megtörténni.

Szerető felnőtt: És mit csinálok a szorongással, hogy Samuella megharagszik rám? Tudok majd vigyázni magamra, ha dühös lesz?

Felső Erő: Samuella érzései az ő saját felelőssége. A te jóléted a te felelősséged. Neked jogod és felelősséged, hogy gondoskodjál magadról.

Lelkesedhetsz Samuelláért, de hagyd, hogy kezelje a saját érzéseit.

Felnőtt szerető: És mit tegyek, ha dühös lesz rám, vagy rossz hangulatba jut, mint az anyám?

Felső erő: A szeretettel való cselekvés azt jelenti, hogy aktívan törődünk magunkkal. Ismételd el többször magának is és Samuellának is, hogy szereted magadat, amikor magadról gondoskods.

Felnőtt szeretet: Tehát, ha visszatérek a testmozgásra és egyedül töltöm azt Samuellával is szeretettel tudjak lenni, és akkor talán el tudnám hagyni ezt a szorongást anélkül, hogy rá kéne gyújtanom. És amikor dühös lesz, vagy rossz hangulatba süllyeszti magát, emlékeztetnem kell magamat, hogy én önmagam szerető szinten vagyok, és ezért nem vagyok felelős a mások érzéseiért, és hagynom kell, hogy ki-ki megoldja őket, vagy felajánlja, hogy felfedezzük ezeket vele közösen. Jól hangzik, igen, azt hiszem, meg kell tennem, hogy lássam, működik-e.

Itt a Vége az Ötödik (5.) Leckének.

Hatodik (6.) Lecke

Vegyük a negyedik lépésben megtanult hatékonyan ön-szerető cselekedeteket – hozzuk ezzel Istent mozgásba.

A gyógyulás az a saját hamis rendszerünkből jön ki és indul el az élő igazság felé.

Noha a spirituális útmutatás igazsága (Negyedik lépés leltározása) elengedhetetlen, de nem elég. Nem

elegendő megérteni és elengedni a régi fájdalmat. Hanem, neked, mint Szerető felnőttek,

el kell kezdened a hatékony tetteket a Belső Gyermekek érdekében, mert enélkül semmi sem változik, semmilyen

gyógymód nem segít. Például, ha a lányod eljön, mondván, hogy megijeszti, amikor kiabálsz, és meghallgatod és megéted, de nem teszel semmit, hogy megváltoztasd a haragos viselkedést, akkor a lánya nem érezte, hogy őt meghallgatták. Nem érezte, hogy szeretik.

Hasonlóképpen, ha a Belső-gyermek kér szeretetet, figyelmet, biztonságos határokat, az

elviselhetetlen munka otthagytását, alkalmazkodást, vagy csak szórakozást, és te meghallgatod, és megérted, de nem mozdulsz, nem hajtasz végre tevőlegesen semmit, a Belső Gyermekek továbbra is szeretetlen, nem érzi, hogy szeretetre méltó, egyedül van egy vákuumszerű űrben. És akkor a Sérült Éned továbbra is kénytelen megvédeni magát a fájdalom érzéseitől a különböző függőségekkel.

Gyakran elismételheted az új igazságaidat a tükörbe nézve, és megerősítheted ezeket, hogy te szép és csodálatos vagy, azaz Isten gyermeke vagy, de ha nem bánsz magaddal úgy, mint Isten gyermekével, aki

szép és csodálatos, a Belső-Gyermekek nem fogja elhinni az állításaidat. A szavak nagyon keveset jelentenek akciók nélkül. Egy szerető felnőtt kezdeményezi a Belső gyermek nevében tett lépést.

Ha úgy találja, hogy nem kísérel meg egyelőre elmozdulást kezdeményezni, az sem baj. Az a lehetőség, amellyel az elmozdulást meg kell tennünk, akkor jön, amikor úgy döntöttünk, hogy inkább magunkat tartjuk fontosnak, mint másokat, hogy végre együttérzéssel tegyünk valamit magunkért, például amikor újra hibázunk és hozzájárulunk megint az addiktív viselkedésekhez. Ez az ötödik

lépés része, mivel önmagunk megfigyelése egy nem-kritikus attitűddel, amely a védekezés és kontroll helyett a tanulást választja, önmagában is pozitív cselekvés. Nem láthatod meg az új döntéseidet, amíg meg nem látod tisztán, hogy melyek az általad jelenleg meghozott döntések. Soha nem fogod tudni, hogy dönthetsz úgy, hogy megtanulsz szeretetet tanulni, amíg észre nem veszed, hogy ehelyett a gyakorlatban úgy döntesz, hogy kontrollálni és irányítani akarsz (ami az addikció része). Nem dönthetsz úgy, hogy szereted a Fájdalmas Énedet, amíg nem tudod, hogy ott van. Ha nem vagy hajlandó nem-kritizáló módon megismerni magamagát, akkor nem hozhat új döntéseket.

A helyes okból helyes cselekvés megkezdése azt jelenti, hogy mind a Teljes (alapvető) Én, mind a Fájdalmas Én szeretetét meg kell tanulni. Ez azt jelenti, hogy engeddd el a kritikát és fogadja el ezt a durcás, dühös, sérült, zavarba ejtett és rémült Énrészt a szeretettel és együttérzéssel. Megértve, hogy a Sérült önmaga megtette, amit tudott, hogy vigyázzon rád és segítsen biztonságban érezni magad. A szeretet helyes cselekedete azt jelenti, hogy megértjük és megkönyörülünk, megsajnáljuk minden részedet egyként, azt is, amit gyűlölettel, vagy hogy nem gondoltad, hogy méltó a szeretetre, sőt esetleg értéktelennek tűnt. Hamis hiedelmek begyógyulnak, amikor megtanulod, hogy szeretheted a Sérült Énedet. Egy szeretetteljes akció elindítása elvisz oda, hogy megértsük a kritikát, és túllépünk az elutasítás félelmén, mert megtanulod, hogy ne vedd a kritizálók magatartását személyesen magadra. A szeretet fellépése azt is jelenti, hogy túllépsz a megfulladástól való félelmeken, ha mások irányítani akarnak, és amikor megtanulod, hogy szerető korlátokat helyezz el saját érdekedben. Az alábbiakban néhány példát láthatsz olyan ön-szeretetbeli akciókról, amelyeket a lelki vezető javasol.

Némelyikük apró dolog, amit beszélgetés közben is megtehetsz, mondjuk egy barátoddal.

- Állítsd be a határaidat, ne fogadd el ezek megsértését. Ez valami egyszerű esetből is indulhat, mint hogy nem maradunk telefon-kapcsolatban egy olyan baráttal, aki nem hagyja abba a beszélgetést, ha tényleg valamit fontosabbat akarunk éppen, például megmondani egy munkatársnak, hogy nem fogadja el tovább is, ha elrabolja az ötleteit.
- Hagyjad ott az olyan kapcsolatot, ahol a másik rosszul bánik veled vagy magával, vagy amikor visszautasítja rendszeresen, hogy megnyíljon a tanulásnak.

Mondd el az igazságot olyan helyzetben, ahol a másiknak fáj, ha hallja.

- Vállaljuk a kockázatot, hogy magadat és saját hatalmadat birtokoljad, még akkor is, ha közben mellettünk ott jár a félelem.

- Tanuld meg, hogyan definiálhatod a saját értékedet és a szeretetre való képességet, mint ami erősebb, mint a felelősséget vállalni mások helyett.
 - Hagyjad ott a munkát, amit gyűlölsz, még ha jövedelmező is.
 - Adj megfelelő határokat magadnak. Például, ha az egészség és / vagy függőség fontos
- Neked, lehet, hogy korlátot kell adni a dohányzásra, az ivásra, a kábítószer-használatra vagy a rendszertelen túlevésre.
- Ne feledje, hogy nem fogja tudni tartani ezeket a határokat (vagy bármilyen szeretet akciót)
- a spirituális vezető segítségével

Fejezd ki az igazi Éndet, a tehetségedet a bolygón. • Add magad át Isten akarátának, behíva Isten szeretetét, együttérzését és cselekedeteit, ami jó a lényednek. Még ha nem is hiszel Istenben (vagy nem hiszed, hogy Isten ott van a Te számodra). Gyakran azt jelenti a szeretet cselekedeteit a saját jó eszközeivel hajlandó valaki végrehajtani, hogy hajlandó kockázatot vállalni és elveszíteni valamit: kapcsolatot, munkahelyet vagy hatalmi irányítást mások felett. Mindez a következőre vezet: hajlandó vagy benntartani magad a függőségemben, hogy megvédj magad és tartsd meg az "irányítást", vagy hajlandó vagy kockáztatni, hogy valakit vagy valamit elveszíthetsz, de végre cserébe megszerezhessed az igazi Énedet, a szabadságot, a lélek küldetését, a méltóságot, önmagunk tiszteletét, integritását, a személyes erőt, a szenvedélyes kapcsolatot Istennel? Szándékosan áll elveszíteni önmagadat megint, hogy elkerüld a fájdalmat, vagy hajlandó leszel elfogadni, hogy érezned kell a fájdalmat annak érdekében, hogy az igazi Én és a lelked fejlődjenek? Nincs helyes válasz ezekre a kérdésekre. Nem vagy rossz, ha nem hajlandó szembenézni a veszteség és a magány fájdalmával, amiről úgy gondolsz, hogy előfordulhat, ha az ön-szeretet által cselekedsz. Ami fontos, hogy elfogadj, hogy a jelenlegi fájdalmad a korábbi cselekedeteidnek az eredménye: a védelem akarata és önmagad elvesztése, és ez nem fog eltűnni, amíg nem vagy hajlandó megkockáztatni a veszteséget és a magányt, amikor elengedi a "vezérlést", irányítást, azaz a kényszereket. És el kell fogadnod, hogy nem fogod megtapasztalni a fényt az Isteni Szeretet kegyelmét, amíg nem vagy hajlandó ezeket a kockázatokat vállalni.

Ez a 6. lecke vége.

7-dik Lecke

Értékelje tevékenységének hatékonyságát. Miután elkezdte egy szeretetleti akciót (belső és külső korlátokat vontál, kimondod az igazságot, vigyázol magadra fizikailag és érzelmileg), akkor értékelned kell, hogy ez az akció működik-e a Te számodra. Először is kérdezd meg magadtól, mit érzel. Boldogabbnak, kevésbé magányosnak érzed magad, jobban kapcsolódsz Istenhez? A szégyened csökken? Szabadabbnak és kevésbé félősnek érzed magad? Kevésbé érdekli a függőséget okozó anyagok és viselkedések folytatása? Van több értelme a saját személyes hatalmadnak és önbecsülésednek? Úgy érzed, játékosabb és kreatívabb vagy? Többet nevelsz? Együttérzőbb vagy? Intuitívabb? Többször vagy őszinte?

Ha az önértékelésre vonatkozó kérdések azt mutatják, hogy a gyógyulás nem történik meg, térjen vissza a Negyedik Lépéshez és kérdezd meg a lelki Útmutatót, hogy segítsen felfedezni egy másik szeretet-teljes akciót. Például, talán a Belső Gyermekeknek még több időt kell töltenie veled, imádkoznia kell, vagy segíteni kell máshogy a folyamatot. Talán egy olyan valakinek kell átölelnie, aki feltétel nélküli szeretetet ad neki, és segít neki begyógyítani a sebet, mert így nem ölelték meg gyermekkorában. Vagy talán a Belső Gyermekeknek többet kell töltenie időt, hogy szórakozzon másokkal, vagy több időt kell töltenie egyedül, hogy megkeresse a szenvedélyeit és a kegyelmet, azaz a részvétet maga iránt. Íme néhány kérdés, amit Te (a Szerető Felnőtt szerepében) kérdezhet a Belső Gyermekeitől. Győződjön meg róla, hogy tényleg nagy figyelmet fordítson a válaszokra.

30 • Érzed, hogy szeretlek Téged? • Úgy érzed, hogy bízhat az abban, hogy ott leszek, amikor szükséged van rám, és hogy nem engedem meg magadnak a túlzásokat, amikor megjelenik újra egy addiktív viselkedés? • Úgy érzed, hogy bízhat az abban, hogy nem fogok bántani másokat a haragommal? • Úgy érzed, hogy bízhat az abban, hogy jó határokat szabok másoknak? Vagy továbbra is attól félsz, hogy feladom magam nekik, vagyis megengedem, hogy megerőszakoljanak téged, és kihasználjanak? • Magadban biztonságban érzed magad, vagy még mindig magányosnak és félősnek? • Meghatározom-e az értékedet és a szeretetre való képességedet, vagy még mindig megengedem,

hogyan mások határozzák meg ezeket? • Igazán értékesnek érzed magad, vagy ezt mások érzései határozzák meg és továbbra is félsz az elutasítástól?

Amikor értékeli a cselekedeteit, nemcsak azt nézheti meg, hogyan érzi magát abban a pillanatban.

Az addiktív mód, mint például még egy harapást enni az étkezés után, haragot táplálni a másik ellen, általában örömet okoz az adott jelen pillanatban, hisz ezért lett függőség. Gyakran előfordul, hogy a helyes (ön-szeretettel) affektív cselekvés, mint például a cukor vagy a csokoládé vagy a koffein fogyasztásának abbahagyása, a kábítószer vagy a dohányzás, a sérült szexuális viselkedés megállítása, a mások érzéseiért való felelősségvállalás) megszüntetése (a sajátunké helyett) vagy az arra való szabadság megszüntetése

hogyan szabad kifejezni a haragod mások ellen, korai még, és ezek miatt most rettenetesen érzi magát. Sérült Énünk megijedt, mert elvesztette a mankót, vagyis megfosztották valamitől, ami örömet adott neki, ha csak pillanatokra is, ezért ismét megrémül az elutasítástól és a magány miatt. A függőségek azért dolgoznak, hogy jól érezzük magukat minden pillanatban és, így ha elhagyod őket, akkor valószínűleg sokkal rosszabbul érzed magad.

Fizikai és érzelmi visszavonási szindrómán mehetsz keresztül. Gyakran ezek a dolgok jól szolgálnak rövid távon, de hosszú távon aláásnak minket, míg az, ami hosszú távon jót tesz nekünk, s majd működik, attól nem érezzük jól magunkat rövid távon.

Bár az érzelemteljes cselekedetek nem mindig járnak azonnali jó érzéssel, de ha valóban a saját jóléted fontos, akkor egy idő múlva jó lesz neked.

Ha harmonikusan cselekszel a Felső Szellemmel, akkor meg fogod tapasztalni a helyes jóérzést. Van egy

könnyedség, és van egy szabadság és belső erő érzése, amely akkor keletkezik, amikor magadról elkezdesz hajlandó lenni végre gondoskodni, még akkor is, amikor ez nehéz és fájdalmas vagy ijesztő.

Amikor kapcsolatba lépsz a Belső-Gyermekkel, hogy értékelje a cselekedeteidet, meggyőződhet róla, hogy van már miről beszélgetni a Teljes Éneddel, és nem csak a fájdalmas éneddel. A sérült felnőtt gyakran mondja meg neked, hogy tévedsz, ha egy jólismert függőséget elhagysz. A felnőtt-gyermeknek sok racionális érve lesz, hiszen szeretné megtartani a függőségeket, különösen akkor, ha elkezdi érezni az absztinencia elvonási tüneteit érzelmi vagy fizikai szinten. Ilyeneket fog hallani:

- Az élet túl rövid ahhoz, hogy elengedjük az örömeket. Mire jó ez ? Miért nem élvezzük

az életemet, amíg tudom? És mi van, ha néhány év életet elveszítek? Érdeemes?

- Ez nem működik. Lehet, hogy nem a mai a legjobb nap, amikor másképp eszem. Amit igazán akarok, az egy Keksz. Holnap majd elkezdek egészségesen enni. Még egy nap és ennyi vacak élelmiszer már nem fog ártani.

A cigaretta nélkül az életet nem érdemes élni. Túlságosan megszerettem a dohányzást. Nem mindenki, aki dohányzik, hal meg tüdőrákban, ezért kell elviselni ezt a poklot? Különben is a stressz a dohányzás nélkül rosszabb, mint a cigaretta.

- Az a szorongás és bűntudat, amit akkor érzek, amikor nem adom alá a férjemnek, túl nagy, és ő utálja és haragszik. Biztos vagyok benne, hogy egyedül maradok, ha így folytatom.

Ha ebbe az érvelési csapdába esik, és a sebesült Felnőtt Gyermekek adsz igazat, akkor a Belső Gyermekeknek adtál egy cumit az igazság helyett. Ekkor kényszerítjük a Belső gyereket, hogy legyen megelégedett az oktatás illúziójával, ahelyett az öröm és jó közérzet valódi érzése helyett, amely a szerető felnőttből származik az Isteni Szeretet által elhatározott helyes cselekvési forma megtalálásával.

Röviden: Ha belenézel, hogy értékeljed a új és helyes és ön-szeretet-teli érzelemmel teljes tetteidet, felfedezed, hogy mit is érzel, valóban, nem pillanatnyilag, hogy depressziós, rémült, fájdalmas, dühös vagy tehetetlen vagy, és ekkor

majd menj vissza a párbeszédhez a spirituális vezetőddel (4. lépés leltárja), hogy megtudd, mit tehetsz még egy ilyen konkrét helyzetben. Ez a folyamat napokat, heteket vagy néha akár hónapokat is igénybe vehet

(vannak nagyon nehéz esetek), mielőtt megtudnád, mi is lehetne az az érzelmi akció, ami valójában Te esetedben jól működik a Te konkrét helyzetekben. Néha előfordulhat, hogy segítséget kell kérnünk ezzel kapcsolatban.

A hat lépés gyakorlása

Amikor a Belső kötődés hat lépését gyakorolod egy ideig, és szeretetet adsz, és megteszed a szükséges intézkedéseket annak érdekében, amire a Belső Gyermekeknek valóban szüksége van, és úgy látod, hogy egyre gyakrabban érzed magad csodálatos fényességben, a teljes jószívűség érzés fog el, és az öröm, ami a lélek mélységeiből felbugyborékol. Ez a kegyelem állapota. A félelem fokozatosan csökken, és a tanulási folyamatban az irányítás kontrollálás

kényszerességét a béke és az öröm váltja fel. Nincs többé olyan romboló belső magány, amely arra vezetett, hogy addiktív magatartást okozzon, mert azért maradsz kapcsolatban a Gyermeki-belsőddel, mert így megtalálod a szükséges szeretett a lelki vezetőddel való kapcsolatod révén. Gyakran érezni fogod azt az életérzést, amelyben érzed majd a teljesség és az integráció azaz az egység érzését. Fokozatosan csökken a számodra a másoktól való elszakadás élménye, amely korábban már annyi fájdalmat okozott, és érezni fogod, hogy az önmagaddal és a másokkal való kapcsolat megmarad; felfedezed lényed egyediségét, integritását. És mély bizalmat fogsz tapasztalni magadban és a spirituális irányításban, és felfedezed, hogy nem kell többé hinni Istenben, mert most már ismered Istent az Énedben. Többé nem fogsz másokat a „mieink” és az „azok” kategóriákban nézni.

Nincs több kritika, nincs több ellenség. Senki sincs kizárva, senki nem kevesebb, mint te vagy és nem több, mint te, nemtől, fajtól, vallástól vagy a lelki útjától függetlenül. Meg fogjátok érteni, hogy a szeretet megismerésének minden módja egy, és mindazokat az utakat, amelyek az Istennel egyesülnek, elfogadja az Isten, bárhog is hívják. * Inner Bonding® 32 Amikor szerető felnőttként működsz, nem kell arra várnod, hogy valaki más kitöltse a belső üresség érzésedet. Nem kell magányosnak érezned magad: megvan a teljes szabadságod, hogy szeretettel és békével töltsd meg magad, amikor csak akarod. Nem kell már arra várni, hogy valaki más kezdjen érzelmi akciót a megmentésedre. Megvan a teljes szabadságod, hogy elkezdj ezt az effektív helyes cselekedetet saját maga érdekében. Amikor gyerekek voltunk, nem volt ilyen szabadságunk; Szükségünk volt másokra, hogy jöjjenek és cselekedjenek számunkra. Ahogy nem tették meg, ránk ragadt az a téves gondolat, hogy szükségünk van másokra, hogy megtegyék nekünk amit mi nem tudunk, és hogy a magunkért való kiállás túlságosan nehézkes volt, és még nem láthattuk meg ezért, hogy a felelősségvállalás magunkért milyen csodás kiváltság és szabadság. Amint megtanulod, hogyan vállald a felelősséget a saját érzéseidért, az út nyitott a biztonságos és szent kapcsolatok létrehozására. A sokféle kapcsolatban fennálló hatalmi harcok eltűnnek, amikor minden ember megtanulja, hogy engedje el az irányítást a másik felett, és felelősséget vállal a saját maga helyes érzése miatt. A konfliktusokat egészségesen oldják meg, ha minden ember megtanulja a hatékony megoldási képességeket, amelyek az Ön rendelkezésére állnak, ha úgy dönt, hogy továbbra is kitart, és megtanulja a belső Társ kötődést. Amikor a pár mindkét tagja megtanulja ezeket a készségeket, a szeretettel találkoznak, amely a tanulással, megosztással, támogatással, játékkal és szenvedéllyel jár együtt. Továbbá, mivel a felelős személyes viselkedés szerepmoddjává válnak, gyermekeik természetesen megtanulnak személyesen felelősséget vállalni. Az egészséges gyerekek

nemzedékét a tanulás útján emeljük, a belsőTárs kötődés * gyakorlata révén, hogy ők is majd személyesen felelős szerető felnőttek lehessenek! Ha érdekli a belsőTárs kötődés megismerése, kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.
Fordítás: Kozma György