

BESPLATNI TEČAJ O ŠEST KORAKA UNUTARNJEG POVEZIVANJA (*INNER BONDING*)

Dr. MARGARET PAUL I Dr. ERIKA CHOPICH

Sadržaj

Prva lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja (<i>Inner Bonding</i>) dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich	2
Prva lekcija - Definicije: Početak razumijevanja Šest koraka unutarnjeg povezivanja.....	2
2. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich	9
2. lekcija - Prvi korak unutarnjeg povezivanja	9
3. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich	13
3. lekcija - Drugi korak unutarnjeg povezivanja	13
Četvrta lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich	17
4. lekcija - Treći korak unutarnjeg povezivanja	17
5. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich	21
5. lekcija - Četvrti korak unutarnjeg povezivanja.....	21
6. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich	26
6. lekcija - Peti korak unutarnjeg povezivanja	26
7. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich	28
7. lekcija - Šesti korak unutarnjeg povezivanja	28

Prva lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja (*Inner Bonding*) dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich

Prva lekcija - Definicije: Početak razumijevanja Šest koraka unutarnjeg povezivanja

Rick me je posjetio (Dr. Margaret) jer je, već četvrti put u zadnje dvije godine, vjerovao kako je pronašao svoju partnericu, no ona ga je ostavila nakon nekoliko mjeseci. Prošao je brojne i razne terapeute i radionice – no i dalje je ponavljao svoj obrazac ponašanja. Rick je naišao na jednu od mojih knjiga o procesu unutarnjeg povezivanja i pročitao ju od korica do korica za jednu noć. Dva dana kasnije došao je k meni, uzbuđen jer je shvatio da je otkrio uzrok svojih poteškoća: “Svoje djevojke smatram odgovornima za svoje osjećaje. Kada osjete moju potrebitost, odlaze. Znao sam da to radim, ali nisam znao kako da to ne radim. Sada, čitajući Vašu knjigu, shvatio sam; samo želim razgovor s Vama kako bih učvrstio svoje razumijevanje.”

Razgovarali smo vježbajući proces unutarnjeg povezivanja. Ponovno mi se javio nakon godinu dana, nazvao me da mi kaže da se ženi: “Unutarnje povezivanje promijenilo mi je život,” rekao mi je. “Zahvalan sam što sam pronašao ovaj proces i zahvalan sam što ga mogu samostalno vježbati. Stvarno djeluje! Samo Vam želim reći “Hvala”!”
Bila sam oduševljena.

Dobrodošli na uvodni tečaj o Šest koraka unutarnjeg povezivanja (*Inner Bonding*).

Ovaj tečaj daje osnove procesa unutarnjeg povezivanja. Unutarnje povezivanje je proces koji, kada se redovito vježba, iscjeljuje strah, ograničavajuća uvjerenja, ljutnju, krivnju, usamljenost, depresiju, tjeskobu, ovisnička ponašanja, kao i probleme u odnosima. Primjenom procesa unutarnjeg povezivanja stječete vještine koje su potrebne da biste se brinuli o sebi s ljubavlju i dijelili svoju ljubav s drugima. Osnažuje vas da u potpunosti preuzmete odgovornost za sve svoje osjećaje i ponašanja.

- Zna li kako ostati u svom središtu, otvorenog srca i snažni kada netko više na vas ili vas okrivljuje?
- Zna li kako biti otporni na kritiku, osudu i odbacivanje?
- Zna li kako ne izgubiti sebe kada ste suočeni s tuđim kontrolirajućim, preuzimajućim ili gušećim ponašanjem?
- Jeste li zaglavljani u sindromu otpora, sa željom da napravite promjene, ali bez ustrajnosti: kada se radi o problemima kao što su težina, vježbanje, kašnjenje, trošenje, kućanski poslovi, gomilanje stvari?

- Znete li kako ostati pouzdano puni ljubavi prema sebi i drugima, bez obzira na tuđa ponašanja?
- Jeste li umorni od čitanja knjiga, pohađanja radionica i seminara, iskušavanja terapija koje ne donose trajne rezultate kojima ste se nadali?

Unutarnje povezivanje je proces koji vas, dan za danom, približava osobnoj moći, otkrivanju te ispunjenju vaše strasti i svrhe. Daje vam alate za stvaranje mira i veselja, svaki dan u vašem životu. Nije važno koliko ste veliku rupu u sebi iskopali, osobno ili u svojem odnosu, unutarnje povezivanje daje vam alate da iz te rupe izađete. Rezultate ćete primijetiti odmah, čim počnete vježbati proces.

To je proces koji je uvijek uspješan, pod uvjetom da ga ispravno vježbate.

Unutarnje povezivanje je put ka samoiscjeljenju, koji je duhovno, a ne religiozno utemeljen. Ne morate vjerovati u Boga da biste vježbali unutarnje povezivanje, ali trebate naučiti kako pristupiti vodstvu koje vam je uvijek dostupno, bilo da ga osjećate kao nešto izvan vas, unutar vas ili kao svoj najviši dio. Učiti kako pristupiti tom višem vodstvu dio je vježbanja unutarnjeg povezivanja.

Kada koristimo termin “Bog” mislimo na energiju bezuvjetne ljubavi, istine, mudrosti, mira i radosti koja nam je svima dostupna u nevidljivim duhovnim svjetovima – jednom kada joj naučimo pristupiti. Bog se odnosi na vaše osobno iskustvo božanskog – osobe, svjetla, prisustva, energije i prirode. Koristimo termine “Bog”, “Duh” i “Viša moć” naizmjenice. Kada koristimo termin “duhovno vodstvo”, mislimo na informaciju koja dolazi *kroz* vaš um (a ne *iz* vašeg uma), od vašeg osobnog iskustva Boga, Božice, Isusa, Bude, anđela čuvara, duhovnog vodiča, mentora, direktora, učitelja, sveca, voljenog preminulog, kućnog ljubimca, zamišljenog bića, svjetla, prisustva, energije ili višeg dijela vas samih.

Počet ćemo s definicijama šest pojmova koje trebate usvojiti prije korištenja Šest koraka.

Namjera

Naša *namjera* je ono što vodi naše misli, osjećaje i ponašanja. Naša namjera je snažna i kreativna snaga - esencija slobodne volje. Vaša namjera je vaša najdublja želja, vaš primarni motiv ili cilj, vaš najviši prioritet u *bilo kojem trenutku*.

Postoje samo dvije glavne namjere:

- Učiti kako voljeti sebe i druge, čak i kada ste suočeni sa strahom i boli.

– Zaštititi sebe od straha i boli ovisničkim, kontrolirajućim ponašanjem te time izbjeći odgovornost za svoje osjećaje i postupke.

Kada vam je namjera naučiti voljeti, želite se suočiti sa svojim strahovima i osjetiti svoje bolne osjećaje, kako biste se suosjećajno pobrinuli za njih ili razumjeli kako ih stvarate te otkrili što trebate raditi drugačije. Dublji smisao u tome jest postati ljudsko biće koje više voli, počevši sa samim sobom – s ljubavlju prema sebi. Kada se otvorite za učenje o vlastitim strahovima i uvjerenjima, kao i o tome što vam donosi radost, pokrećete se prema ljubavi. Kada vam je namjera učiti, učenje o ljubavi postaje važnije od zaštite od straha. Kada vam je namjera naučiti voljeti, vaša je najdublja želja pronaći sigurnost, mir, sposobnost da budete voljeni te vrijednost kroz unutarnju povezanost s bezuvjetnom ljubavlju koja je dostupna na duhovnoj razini.

Kada vam je namjera zaštititi se od straha i boli te izbjeći odgovornost za svoje osjećaje, vaša je najdublja želja pronaći sigurnost, mir, sposobnost da budete voljeni i vrijednost kroz vanjske faktore, kao što su pažnja, odobravanje, seks, supstancije, stvari i aktivnosti. Kada vjerujete da su drugi odgovorni za to kako se osjećate, pokušavate ih kontrolirati kako biste se osjetili sigurnima i vrijednima.

U svakom trenutku, svatko od nas odabire namjeru: pokušati osjetiti sigurnost izvana kontrolirajući druge i vlastite osjećaje ili stvoriti unutarnju sigurnost kroz učenje o voljenju sebe i drugih. Izbori koje drugi rade mogu utjecati na vas, no nitko osim vas samih nema kontrolu nad vašom namjerom. Čak ni viša sila ne može kontrolirati vašu namjeru jer bi to negiralo vašu slobodnu volju.

U svakom trenutku odabirete ono što vam je najvažnije i u svakom trenutku imate priliku promijeniti svoje mišljenje.

Postoji važna razlika između *namjere da se zna* i *namjere da se uči*. Namjera da se zna dolazi od onog našeg dijela koji želi znati što napraviti i kako to napraviti “ispravno” kako bi imao kontrolu nad dobivanjem onoga što možda želi (pažnju, odobravanje i slično). Ljudi čak mogu postati ovisni o prikupljanju informacija – misle da će im to donijeti više kontrole.

Namjera da se uči znači da ne morate znati što napraviti. Samo trebate naučiti kako se otvoriti prema višem izvoru vodstva i bit ćete usmjereni. Vodstvo o tome što je za nas i za druge puno ljubavi uvijek nam je dostupno, kada znamo kako tome pristupiti. Dio procesa unutarnjeg povezivanja jest i učenje kako pristupiti tom moćnom i mudrom vodstvu.

Istinsko ja i ranjeno ja

Naše istinsko ja jest naše pravo ja, naša srž ili naša bit. Korisno je zamisliti naše istinsko ja kao blistavo i sjajno dijete, prirodno unutrašnje svjetlo koje je individualizirani izraz božanske ljubavi. Taj naš dio ustvari nema određenu dob ili godine – uvijek je bio i uvijek će biti; razvija se kroz životna iskustva. Naše istinsko ja sadrži naše jedinstvene darove i talente, prirodnu mudrost i intuiciju, našu znatiželju i sposobnost čuđenja, našu zaigranost i spontanost, kao i našu sposobnost da volimo i povezujemo se s drugima. To je neranjeni dio duše. On nikad ne može biti ugrožen. Njega nikad nije dotaklo bilo kakvo zlostavljanje zbog kojeg smo patili. Ono je bilo skriveno te čeka da ga dozovemo kroz proces iscjeljenja. Upravo zato što je taj neslomljeni dio u svakome od nas, moguće je potpuno iscjeljenje.

Vaše iscjeljenje je završeno kada ste u potpunosti prizvali i duboko spoznali taj dio sebe, tko vi zaista jeste – dijete bezuvjetne ljubavi koja je Bog. Vježbajući unutarnje povezivanje vraćate ono što vam pripada – svoju srž, svoje istinsko ja.

Korisno je zamisliti ranjeno ja kao ranjeno dijete koje je naučilo biti odrasla osoba bez ljubavi. Naš je ranjeni dio često odraz u ogledalu jednog ili oba roditelja. Čak iako smo možda rekli: “Nikada neću biti takav/takva”, naše je ranjeno ja možda naučilo biti baš kao naši roditelji.

Ranjeni dio je onaj vaš aspekt koji je možda patio od fizičkog, seksualnog, i/ili emocionalnog zlostavljanja ili zanemarivanja i koji nosi sve strahove, lažna uvjerenja i kontrolirajuća ponašanja koja su nastala kao rezultat tih iskustava. Iako ti strahovi, uvjerenja i ponašanja uzrokuju bol u našem odraslom životu, oni su bili jedini način na koji smo se mogli osjećati sigurno kao djeca. To su bili naši mehanizmi preživljavanja. Vaše ranjeno ja može biti bilo koje dobi u bilo kojem trenutku, ovisno o tome koliko ste imali godina kada ste usvojili određeno lažno uvjerenje, ovisnost ili način kontroliranja. Ranjeni dio je onaj dio vas koji može koristiti hranu, droge ili alkohol kako bi umrtvio strah i samoću. Uz to, ranjeno ja uvijek se boji da će, s jedne strane, biti odbijeno/ostavljeno, a s druge ugušeno/kontrolirano/sputano. Drugim riječima, ranjeno ja boji se gubitka drugih i gubitka sebe jer ne zna kako se nositi s odbijanjem, a da ga ne protumači osobno, ili kako postaviti odgovarajuće granice u odnosima – da se ne bi osjećalo nadvladano. Kroz ljutnju, krivnju, otpor, slaganje ili povlačenje, ranjeno ja se nada da će se zaštititi i kontrolirati ono čega se boji.

Svi dijelovi ranjenog ja trebaju iscjeljenje i mogu se iscijeliti jedino suosjećanjem, prihvaćanjem i bezuvjetnom ljubavlju. Gotovo svaku aktivnost možete koristiti kao zaštitu od svoje boli – ovisi o vašoj namjeri. Na primjer, meditacija može biti način povezivanja s duhovnim izvorom i učenje o voljenju, ali može se koristiti i kao način postizanja blaženstva i izbjegavanja odgovornosti za svoje osjećaje. Mnogi ljudi godinama meditiraju, a pritom ne poboljšavaju kvalitetu svojih života jer koriste meditaciju kao način izbjegavanja boli, a ne da bi učili. Isto tako, čitanje Biblije može potaknuti otvaranje srca i osjećaj ljubavi, kao i želju za učenjem, ali se može koristiti i kao anestetik, ovisnost, način izbjegavanja sebe i svojih strahova. Kada se Biblija koristi na taj način, često postaje alat za kontroliranje drugih i Boga, kako bi nas Bog više volio ili nagradio. Ni drevni Židovi ni Isus nisu namjeravali da se sveti tekstovi koriste za manipulaciju ili kontrolu.

Namjera da se zaštititi zatvara srce da bi se izbjegli osjećaji samoće, srcobolje, slomljenog srca, žalosti, tuge i bespomoćnosti u odnosu na druge. Takva zaštita od bolnih osjećaja u životu uzrokuje da se iznutra osjećate sami, a ta grozna usamljenost potiče ranjeno ja da pokuša kontrolirati dobivanje ljubavi kako bi bolni osjećaji usamljenosti i praznine prestali. Možete pokušati kontrolirati dobivanje ljubavi kroz kritiku, okrivljavanje, tišinu ili popuštanje. Možete izbjegavati bol kroz povlačenje, otpor, umrtljivanje hranom, drogama ili alkoholom, TV-om, kockanjem i drugim načinima. Što više pokušavate imati kontrolu nad dobivanjem ljubavi i izbjegavanjem boli, gore se osjećate, ali još više to radite kako biste se osjećali bolje. Možete li u tome prepoznati začarani krug unutarnjeg odbacivanja?

Jedno od glavnih lažnih uvjerenja ranjenog ja jest da mi, kao odvojena ega, odvojeni od više moći, možemo imati moć nad samima sobom i drugima. Možemo, do određene mjere, kontrolirati tuđa ponašanja (iako ne i njihove osjećaje), ali time vršimo nasilje nad sobom i drugima. Ranjeno ja voljno je vršiti nasilje nad svojim istinskim bićem (svojom srži) i drugima da bi dobilo tu kontrolu. Vršimo nasilje nad sobom kroz ovisnosti o tvarima i procesima (ovisnosti o stvarima i aktivnostima). Vršimo nasilje nad drugima kontrolirajućim ponašanjima – ljutnjom, okrivljavanjem, osudom, slaganjem, povlaćanjem i nasiljem. Kad god vršimo nasilje nad sobom ili drugima, djelujemo iz pozicije ranjenog ja.

Sve dok ne vježbamo unutarnje povezivanje i razvijemo snažnu odraslu osobu punu ljubavi, ranjeni dio nas odlučuje hoćemo li učiti ili se štititi. Kada odlučimo otvoriti se za učenje, često je to zbog toga što je neki dio ranjenog ja došao do kraja i rekao: “Dosta mi je ovakvog života. Ne daje mi to što želim. Ne uspijeva. Mora postojati nešto bolje i želim to pronaći.”

Lažna uvjerenja

Naša su lažna uvjerenja laži koje smo naučili i ona uzrokuju nepotreban strah, tjeskobu i bol. Znamo da je uvjerenje lažno kada ono samo uzrokuje strah, tjeskobu, depresiju, sram ili drugi bolni ranjeni osjećaj. Tada se štitimo od straha, tjeskobe i boli uzrokovanih našim lažnim uvjerenjem tako da tonemo u razne ovisnosti, koje su način kontroliranja nas samih i drugih. Upravo je naše ranjeno ja to koje je upilo naša lažna uvjerenja, od kojih smo mnoga usvojili kada smo bili vrlo mali. Lažno uvjerenje je uvjerenje o nama samima, drugima, svijetu, svemiru ili Bogu/višoj moći i ono nam oduzima snagu i uzrokuje strah.

Naša su lažna uvjerenja zaključci o nama samima, drugima i svijetu, a oni su rezultat teških iskustava iz djetinjstva. Naša lažna, samoograničavajuća uvjerenja uzrokuju veliku količinu naše boli i mnoga naša ponašanja koja nam uzrokuju bol. Na primjer, ako ste iz svojih iskustava iz djetinjstva (pogrešno) zaključili da ste loši, bezvrijedni i da ne zaslužujete ljubav, tada ćete se općenito ponašati kao da je to istina. Vaše posljedično ponašanje, kao što je ljutnja ili povlačenje, koje je nastalo s namjerom da se zaštitite od odbijanja ili gušenja kojih se bojite, mogu rezultirati time da vas drugi odbacuju – što je upravo ono što ste i očekivali. To vam donosi bol i potvrđuje vaše lažno uvjerenje o vlastitoj bezvrijednosti. Na kraju osjećate da su vas drugi odbacili zato što ustvari odbacujete sebe, a da toga niste ni svjesni.

Unutarnje dijete

Kada koristimo termin unutarnje dijete, mislimo na dio nas koji osjeća – što obuhvaća i ranjeno ja i vaše istinsko ja, vašu srž. Zamislite dijete – možda tužno, usamljeno, preplašeno ili ljuto dijete. Zamislite da unutar tog ranjenog djeteta postoji predivno svjetlo, svjetlo istinskog bića. Ali ranjeno dijete ne zna da je to svjetlo unutar njega jer djeluje iz lažnog uvjerenja da je on ili ona nedovoljno dobro, s manama, pogrešno, nedostatno ljubavi, bezvrijedno – da je njegova ili njezina srž tamna umjesto svijetla. Tek kada naučimo donijeti bezuvjetnu ljubav do ranjenog djeteta, iscijelit ćemo se dovoljno da iznutra otkrijemo svjetlo.

Vaše unutarnje dijete vaš je nepogrešivi sustav unutarnjeg vodstva.

Daje vam do znanja, kroz vaše osjećaje, što je za vas dobro ili loše, ispravno ili pogrešno. Osjećaji koje, kao odrasla osoba, možete iskusiti kao one koji dolaze prirodno iz vašeg istinskog bića su radost, mir i ljubav koji su rezultat vaše ljubavi prema sebi i drugima. Vaše istinsko ja također ima prirodne osjećaje tuge ili žalosti (prema neljudskom ponašanju, na primjer), samoće (kada nemate s kime dijeliti ljubav), srcobolje i slomljenog srca (zbog grubog i odbijajućeg ponašanja i različitih vrsta gubitaka), žaljenja (zbog gubitka), bespomoćnosti (zbog tuđih izbora), izljeva bijesa (zbog nepravde), kao i stvarne i prisutne opasnosti – odgovor borbe ili bijega. Ti životni osjećaji našeg istinskog ja trebaju se tretirati i

njegovati s dubokim suosjećanjem. Osjećaji koji dolaze od ranjenog/povrijeđenog ja su tjeskoba, depresija, ljutnja, povrijeđenost, usamljenost, potrebitost, praznoća, jad, krivnja, sram i strah (više od zamišljene nego od stvarne prijetnje). Ti vam osjećaji govore da ste skrenuli u svom razmišljanju i ponašanju te da ih trebate istražiti kroz proces unutarnjeg povezivanja.

Svi su vaši osjećaji oblik unutarnjeg vodstva – bilo da vam govore je li to što radite i mislite ispravno ili pogrešno za vas, bilo da vam govore da se trebate s ljubavlju pobrinuti za sebe. Daju vam do znanja je li netko otvoren ili zatvoren, opasan ili siguran. Napetost u vašem trbuhu kao reakcija na nečiju prijetnju govori vam nešto važno, kao i sigurnost koju osjećate kada netko iskreno daje. Vaša tjeskoba, ljutnja ili depresija mogu vam reći da se ne brinete o sebi s ljubavlju, dok vam mir i radost daju do znanja da ste iskreno puni ljubavi prema sebi.

Vjerovanje osjećajima te otkrivanje što vam oni govore pomoći će vam preuzeti osobnu odgovornost za vlastite osjećaje.

Odrasla osoba puna ljubavi

Odrasla osoba puna ljubavi jest sredstvo kroz koje Duh ljubavi i suosjećanja, kojeg doživljavamo kao Boga, misli i djeluje. Ona je Božji poslanik, koji prima ljubav, istinu i snagu od Duha te zatim djeluje s ljubavlju za svoje najviše dobro. Mnogi od nas nemaju još snažnu, duhovno povezanu odraslu osobu punu ljubavi koja zna kako se pobrinuti za nas i zaista nas zaštititi te voljeti druge bez pokušaja kontrole. Mnogi od nas nemaju odraslu osobu punu ljubavi koja zna kako postavljanjem odgovarajućih unutarnjih granica ne povređivati sebe ovisničkim ponašanjima. Niti imamo odraslu osobu punu ljubavi koja zna kako postaviti granice prema drugima s ljubavlju – da mi ne bismo povređivali druge niti oni nas. To je zato što smo imali malo ili nimalo uzora u tome kako biti odrasla osoba koja voli. Ako vaši roditelji i njihovi roditelji nisu znali kako se pobrinuti za sebe s ljubavlju, nisu vam mogli pružiti potreban uzor. Zbog toga većina ljudi ne zna kako se pobrinuti za sebe kada su suočeni s tuđom ljutnjom, okrivljavanjem ili osudom. No, vi imate priliku vježbati proces iscjeljenja koji stvara snažnu odraslu osobu koja voli. Ako nemate uzor za ponašanje s ljubavlju, ne očajavajte. Svi mi možemo naučiti kako pristupiti svom višem vodstvu kao uzoru za djelovanje s ljubavlju. Ako odlučite nastaviti učiti više o unutarnjem povezivanju, možete naučiti pristupiti tom vodstvu.

Sve dok smo u procesu razvijanja odrasle osobe koja voli, ranjeni dio je taj koji odabire našu namjeru. Postoje samo dvije okolnosti pod kojima se ranjeni dio odlučuje otvoriti za učenje.

Jedna je kada smo u velikoj boli i shvatimo da naše zaštite ne djeluju i ne donose nam sigurnost, mir i radost koju želimo. Druga je kad se prisjetimo da smo došli na ovaj planet voljeti i razvijati se u svojoj ljubavi.

Naše istinsko ja pamti misiju naše duše. Duh nas pokušava svaki dan podsjetiti na misiju naše duše nadajući se da nećemo trebati doći do dna kako bismo promijenili svoju namjeru. Oni od nas koji nauče čuti glas Duha, mogu se otvoriti za učenje o voljenju.

Slijedi vrlo kratak sažetak šest koraka unutarnjeg povezivanja.

1. Postanite svjesni svojih osjećaja. Odlučite da želite preuzeti 100 % odgovornost za način na koji uzrokuje vlastitu bol, kao i za stvaranje vlastitog mira i radosti.
2. Odaberite namjeru da učite voljeti sebe i druge. Kada to izaberete, otvara se vaše srce te omogućuje božanskoj ljubavi da uđe u vas i pretvori vas u odraslu osobu koja voli.
3. Odaberite poželjeti dobrodošlicu svom ranjenom ja, zagrliti ga i razgovarati s njim, istražujući svoje misli/lažna uvjerenja i rezultirajuća ponašanja koja vam mogu izazivati bol. Suosjećajte s osjećajima svojeg istinskog ja. Istražite svoje darove i što donosi radost vašem istinskom ja.
4. Razgovarajte sa svojim duhovnim vodstvom, otkrivajući istinu i djelovanje s ljubavlju prema sebi.
5. Poduzmite djelovanje s ljubavlju, koje ste naučili u 4. koraku.
6. Procijenite učinkovitost svoga djelovanja s ljubavlju.

Navedeni koraci u stvari su moćna mapa za iscjeljenje lažnih uvjerenja koja vas mogu ograničavati u osobnom i poslovnom životu. Lekcije koje slijede donose više detalja o tim koracima.

2. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja Dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich

2. lekcija - Prvi korak unutarnjeg povezivanja

Izaberite biti svjesni svojih osjećaja. Budite voljni preuzeti odgovornost za načine na koje uzrokuje svoju bol, za brigu o boli svog istinskog ja i za stvaranje vlastitog mira i radosti. Koristite somatske terapije (utemeljene na tijelu) kako biste pristupili svojim osjećajima.

Ne možete započeti putovanje, a da niste *voljni* to učiniti. Ako nemate volju napraviti što god treba kako biste se iscijelili iz svojeg ranjenog dijela, nećete započeti putovanje iscjeljenja i razvoja svoje duše. “Napraviti što god treba” znači da ste spremni i voljni osjetiti, razumjeti i preuzeti punu odgovornost za čitav niz svojih osjećaja - od straha, ljutnje, povrijeđenosti, srama, depresije, samoće, srcobolje i slomljenog srca do sigurnosti, vrijednosti, voljenosti i radosti. Voljnost također znači da ste spremni vidjeti kako ste odgovorni za mnoge svoje osjećaje, kroz osvještavanje da ih vi stvarate svojim mislima, uvjerenjima i djelima.

Voljnost također znači da ste odlučili suočiti se sa svojim strahovima, demonima i svojom tamnom stranom koju skrivate od svih. Ona također znači da ste spremni prestati skrivati se od samog/same sebe, odnosno, prestati negirati bol u kojoj se nalazite.

Voljnost znači da ste spremni učiti *voljeti* radije nego *zanemarivati* ili *osuđivati* svoje bolne osjećaje. Voljnost znači da ste spremni zamoliti za pomoć svoje više vodstvo i druge koji mogu do vas dovesti božansku ljubav – kako biste dobili pomoć za svoje iscjeljenje. Voljnost znači da ste sami sebi priznali da ne možete pronaći sigurnost koju tražite bez duhovnog vodstva, da ste spremni pozvati Duh u svoje srce kako bi se brinuo za vas i vodio vas. Ona također znači da ste prihvatili putovanje, sveti privilegij učenja o ljubavi.

Kada kažemo ljudima da trebaju biti voljni osjetiti svoju bol, često nam kažu: “Što je tu toliko problematično? Pa ja cijelo vrijeme osjećam svoju bol.” No, postoji ogromna razlika između osjećanja boli i voljnosti da se ona osjeti kako bi se od nje učilo. Ne postoji iscjeljenje samo kroz osjećanje i izražavanje svoje boli. Možete plakati i bijesiti zauvijek, no ako niste voljni preuzeti odgovornost za svoju bol, ostat ćete u njoj zauvijek.

Ljudi nekad odgovore: “Zašto? Zašto bih osjećao/osjećala svoju bol? U čemu je poanta?” Vjeruju da je osjećanje boli, naročito boli djetinjstva, gubitak vremena. Tvrde: “Zašto bismo plakali nad prolivenim mlijekom? Zašto ne bismo samo pokušali pronaći svoju radost i preskočili bol?” Odgovor je: zato što vam bol govori da ste skrenuli s puta u svojem razmišljanju i ponašanju – da idete pogrešnim putem na putu života. Uz to, radost i bol nalaze se na istom mjestu u srcu. Kada stavite poklopac na svoju bol i ugurate je unutra, stavili ste poklopac i na svoju radost. Odabirete živjeti emocionalno zakržljali život.

Kroz bol vam unutarnje dijete daje do znanja da se ponašate na način koji nije za vaše najviše dobro ili da se trebati suosjećajno pobrinuti za sebe i djelovati s ljubavlju u svoje ime. Bol je također učitelj i na druge načine. Na primjer, ako siječete komad drva i slučajno porežete prst, fizička bol tog iskustva govori vam da prestanete sijeći! Isto vrijedi i za emocionalnu bol – kaže vam da prestanete misliti ili raditi ono što vam uzrokuje bol. Ako ne obraćate pažnju na svoju emocionalnu bol, nastavit ćete misliti i ponašati se na načine koji vam uzrokuju bol.

I ne samo to, razvit ćete nezdrave, čak i štetne mehanizme kako ne biste osjećali svoju emocionalnu bol: ovisnosti o tvarima, ljudima, manipulacijama, aktivnostima i stvarima. Propitajte se o tome. Kada želite prejedati se, jesti slatko, piti alkohol, koristiti droge, pušiti, okrivljavati, udarati, udovoljavati ili odupirati se nekome, pobjeći, uključiti TV, kockati se, kupovati, masturbirati uz pornografiju, tražiti seks od svog partnera ili na bilo koji način djelovati kompulzivno, kako se osjećate? Tjeskobno, prestrašeno, ljuto, depresivno, posramljeno, krivo, povrijeđeno, samo, odbačeno, bespomoćno, usamljeno, slomljenog srca, tužno, bezvrijedno? Okrećete li se svojim ovisnostima kako biste odvratili pažnju od svojih bolnih osjećaja? Jeste li voljni učiti od tih osjećaja, umjesto da ih blokirate ovisničkim ponašanjem?

Ideja o osjećanju svoje, dugo vremena potisnute, emocionalne boli može biti zastrašujuća. No, istina je da se možete suočiti s njom kada naučite kako, što čini jedan od glavnih dijelova procesa unutarnjeg povezivanja. Vaš strah od tih osjećaja temelji se na uvjerenjima o boli koja ste stekli u djetinjstvu, uvjerenjima koja su sada, kad ste odrasla osoba, lažna. Pogledajmo neka od njih.

Lažna uvjerenja o boli

Kad smo bili vrlo mali, nismo sami mogli izaći na kraj sa svojom boli. Naša mala tijela bila su premala da izdrže ogromne količine fizičke i emocionalne boli, stoga, ako nismo imali roditelje pune ljubavi da nam pomognu kada smo osjećali bol, naučili smo na različite načine umrtviti ju i izdržati. Kao odrasle osobe s odraslim tijelima, sada možemo izaći na kraj s velikim energijama emocionalne boli, jednom kada naučimo kako. Većina nas to ne shvaća, niti shvaća da više nismo žrtve. Sada imamo izbore koje nismo imali kada smo bili mali. Možemo naučiti prepoznati svoje misli i ponašanja koja mogu stvarati našu bol i pristupiti istini. Možemo napustiti bolnu situaciju, nazvati prijatelja ili terapeuta za pomoć te naučiti kako do sebe propustiti božansku ljubav i suosjećanje, a sve to nismo mogli napraviti za sebe kada smo bili mali.

Koja su vaša uvjerenja o boli? Pogledajte zvuče li vam neka od ovih poznato.

- Ne mogu izaći na kraj sa svojom boli. To je za mene previše. Poludjet ću ili eksplodirati u milijun komadića i umrijeti od toga.
- Ako se otvorim za svoju bol, ona će biti beskonačna, rupa bez dna i bez izlaza. Bolje da je držim zatvorenom.
- Nema smisla osjećati svoju bol.
- Nitko ne želi čuti moju bol. Ako se otvorim za svoju bol, završit ću sam.

- Osjećanje i pokazivanje svoje boli znak je slabosti i dovest će do toga da budem odbijen.
- Osjećanje svoje boli čini me ranjivim/ranjivom i podložnim/om tuđoj kontroli.

Da biste izašli iz tih lažnih uvjerenja, morate ih biti voljni testirati i dokazati da su lažna. A da biste ih testirali, morate se oduprijeti porivu da otupite svoju bol ovisnostima (što uključuje i kontrolirajuće ponašanje). Naime, dok se ne prestanete umrtvljivati kada vas boli, nikada nećete znati da možete osjetiti svoju bol, a da ne poludite ili umrete, da vaša bol nije beskonačna, i da ustvari može biti izvor informacija i snage prije nego slabosti.

Tijekom svih ovih godina koliko radimo s ljudima u boli, nikada nitko nije umro, eksplodirao ili poludio zbog otvaranja prema svojoj boli. Nikada nismo upoznale nekoga čija je bol bila beskonačna. Niti su se ljudi ubijali kada bi osjećali svoju bol, kada su bili voljni učiti kako je iscijeliti i kada su potražili odgovarajuću pomoć. Suicidalne osjećaje ne uzrokuje otvaranje prema boli i učenje kako s ljubavlju izaći s njom na kraj; ono što uzrokuje samoubojstvo jest “sjedenje u boli” bez unutarnje ili vanjske pomoći. Samoubojstvo može biti način na koji ranjeno ja izbjegava preuzeti odgovornost za uzrokovanje tolike emocionalne boli. Odrasla osoba koja voli nikada ne bi pomislila na ubijanje djeteta, što neka samoubojstva u stvari i jesu – ubijanje unutarnjeg djeteta koje nosi bol. Kada se otvorite za osjećaje, za učenje o svojoj boli i njenom iscjeljivanju, kada naučite kako izaći na kraj s dubokom boli i otpustiti je, više ne postoji potreba za njenim izbjegavanjem.

Neki ljudi imaju tako duboku bol nastalu zbog nasilja u djetinjstvu da ne mogu izdržati otvaranje prema toj boli sve dok ne razviju čvrstu, duhovno povezanu odraslu osobu punu ljubavi. Unutarnje je povezivanje snažan proces za razvijanje takve odrasle osobe. Nije preporučljivo pokušati se samostalno otvoriti boli nastaloj zbog teškog nasilja. Ako sumnjate da imate duboko zakopanu bol ili ako još niste uspjeli osjećati svoju bol usprkos iskrenoj volji da to učinite, obavezno potražite terapijsku pomoć dok vježbate Šest koraka unutarnjeg povezivanja. Iako je unutarnje povezivanje proces samopomoći, to ne znači da ga morate raditi sami. Biti odrasla osoba puna ljubavi podrazumijeva i potražiti pomoć kada vam je potrebna. Upravo sada, fokusirajte se unutar svoga tijela, obraćajući pažnju na unutrašnje fizičke senzacije. Udahnite u bolne osjećaje, zagrlite ih s dubokim suosjećanjem. Postoji li bilo kakva napetost, stegnutost, treperenje, praznina, samoća, usamljenost, tuga, srcobolja ili slomljeno srce? Sjednite i budite sa svojim osjećajima dok se krećete prema sljedećem aspektu Prvog koraka.

Željati preuzeti odgovornost za svoje osjećaje

Svi mi imamo dvije vrste bolnih osjećaja – ranjene osjećaje koje uzrokuje svojim mislima i djelovanjima te egzistencijalne osjećaje svojeg istinskog ja, koji su rezultat života.

Osjećaji kao što su ljutnja, tjeskoba, stres, depresija, povrijeđenost, krivnja, sram, frustracija, praznina i usamljenost osjećaji su našeg ranjenog ja, koji dolaze od naših vlastitih misli i djelovanja. Bolni osjećaji kao što su samoća, srcobolja i slomljeno srce, bespomoćnost u odnose na druge, žaljenje, tuga zbog toga što ljudi povrjeđuju druge ili bijes zbog nepravde osjećaji su našeg istinskog ja.

Želite li preuzeti 100% odgovornost za učenje o tome kako vi sami stvarate svoje osjećaje ranjenog ja i za učenje o tome kako se pobrinuti za osjećaje svojeg istinskog ja? Ako želite, možete početi s Drugim korakom unutarnjeg povezivanja. Ako ne želite, možda biste željeli istražiti što vas sprječava u preuzimanju te odgovornosti. Jeste li duboko odani ideji da netko drugi treba ukloniti vašu bol i učiniti vas sretnima, vjerujući da to netko drugi može napraviti bolje nego vi sami? Bojite li se da vi to ne možete – da niste sposobni i da ne možete naučiti pristupiti svojem vodstvu te naučiti djelovati s ljubavlju? To su samo dva od mnogih lažnih uvjerenja koja vas mogu držati zaglavljenima u položaju žrtve.

Radi ovog tečaja, samo kao eksperiment, možete odlučiti da ste voljni preuzeti privremenu odgovornost!

3. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr.

Margaret Paul i dr. Erike Chopich

3. lekcija - Drugi korak unutarnjeg povezivanja

Odaberite namjeru da učite voljeti sebe i druge. Taj izbor otvara vaše srce, dopušta božanskoj ljubavi i suosjećanju da uđu u vas te vas dovodi u poziciju odrasle osobe pune ljubavi. Koristite bilo koju meditaciju ili duhovnu praksu, ili bilo što drugo, što vam pomaže predati se i otvoriti srce: za suosjećajnu namjeru učenja o tome kako vi sami uzrokuje svoje osjećaje, kao i za sposobnost da se pobrinete za osjećaje svojeg istinskog ja.

Kada postanete svjesni svojih bolnih osjećaja i svjesno želite preuzeti odgovornost za njih, možete odabrati učiti o tome što možda mislite ili radite, a što uzrokuje osjećaje vašeg ranjenog ja i što se možda događa u vezi s osobom ili događajem koji uzrokuju osjećaje vašeg istinskog ja. Kada to budete znali, moći ćete napraviti nove izbore s više ljubavi prema sebi samima. Upravo je odabiranje namjere da učite voljeti, ono što oslobađa vašu pojedinačnu volju i dopušta da Duh uđe u vaše srce kako biste mogli djelovati kao odrasla osoba puna

ljubavi. Ne možete učiti ako niste znatiželjna, suosjećajna odrasla osoba koja voli, a ne možete biti odrasla osoba koja voli ako se niste predali višem vodstvu. Predavanje vaše pojedinačne volje, otpuštanje kontrole nad ishodima stvari te pozivanje prisustva božanske ljubavi i suosjećanja u vaše srce rezultat su odabira namjere učenja s vašim duhovnim vodstvom o tome kako voljeti vaše unutarne dijete.

Mnogi osjećaju nelagodu kada se spomene riječ “predaja”, stoga ćemo razgovarati o tome što predaja jest – i što nije. Predaja nije čin pokorne suglasnosti, već poziv vašoj višoj moći da koristi vaše biće kao sredstvo ljubavi, suosjećanja i istine. Predaja ne znači da se odričete stvari koje su vam važne. Ona ne znači da nemate osobnih ciljeva i da samo čekate da vidite što to Bog radi s vama. Također ne znači niti odustajanje od vaše slobodne volje i od “normalnog” života da biste živjeli asketski.

Predaja znači da se odričete kontrolirajućih misli koje proizlaze iz vašeg programiranog uma te da dopuštate Duhu da preuzme tako da vi, kao odrasla osoba puna ljubavi, možete *prihvatiti i zagrliti* svoje ranjeno ja, a ne da *budete* svoje ranjeno ja. Predaja također znači da otvarate svoje tijelo, um, srce i dušu prisutnosti i djelovanju svojeg duhovnog vodstva. Predaja znači otpuštanje vezanosti za ishode i otvaranje uzbudljivom putovanju otkrivanja.

Ideja odabiranja učenja o tome kako voljeti zvuči jednostavno, no provedba te ideje nije uvijek laka. Kako biste pustili božansku ljubav u svoje srce, vaša želja za učenjem o tome kako voljeti mora biti jača od vaše želje da se štitite od boli odbijanja, gušenja, bespomoćnosti, samoće, srcobolje, slomljenog srca, žaljenja ili bilo čega drugoga čega se bojite. Morate odlučiti da je voljenje važnije za vas od bilo čega drugoga, tim više ako osjećate da vas drugi kontroliraju, povređuju ili manipuliraju vama.

Čak i kada kažete da želite predati svoju kontrolu i otpustiti vezanost za ishode, krivnja, ljutnja i jad mogu vas odvratiti od toga. Kada se osjećate kao žrtva, možete postati nevoljki za otvaranje svoga bića prema Duhu i učenju o sebi samima, zato što ne vjerujete da ste upravo vi ta osoba koja uzrokuje svoju bol ili da ste vi odgovorni za upravljanje svojom boli sa suosjećanjem.

Sve dok vam je fokus na okrivljavanju svoje prošlosti, drugih ili Boga, nemate snage napraviti bilo što vezano uz svoju bol. Kao što smo vidjeli u Prvom koraku, iako su vam možda iskustva iz djetinjstva uzrokovala mnogo boli i stvorila lažna uvjerenja i ponašanja koja iz njih proizlaze, ta uvjerenja i ponašanja sada su *vaša*. Vaše misli koje proizlaze iz vaših uvjerenja, a ne prošlost, ono je što uzrokuje velik dio vaše sadašnje boli.

Kako se otvoriti ako ste zatvoreni: mostovi prema učenju

Kada ste zaglavljani u ljutnji, okrivljavanju, depresiji ili obamrlosti svojeg ranjenog ja, trebate pronaći most koji će vas odvesti u stanje otvorenosti za učenje. Mostovi su stvari koje možete napraviti kako biste otvorili svoje srce. Od mnogih mostova koje možete koristiti, molitva, naročito molitva zahvalnosti, jest vjerojatno najsnažniji most. Molitva može biti u različitim oblicima, kao dijalog, meditacija, recitacija ili pjesma – sami izaberite. Neki ljudi tvrde kako im ponavljanje jednostavne molitve zahvalnosti tijekom dana pomaže da ostanu otvoreni za učenje.

Velikodušnost je drugi most koji vodi otvaranju srca. Mnogi od nas fokusiraju se kako dobiti ono što želimo ili kako izbjeći povrede, ali jedan od najbržih načina da izađemo iz zatvorenog srca u otvorenost jest da pitamo svoje vodstvo: “Što mogu dati sebi i drugima?” U trenutku u kojem to iskreno pitate, bez vezanosti za ishod, vaše srce će se otvoriti i božanska ljubav će ući u njega, kao što zrak ulazi u vaša pluća istog trena kada udahnete. To se događa zato što je sama priroda božje ljubavi obilna, bezuvjetna i uvijek tu za vas kada zamolite za pomoć.

Sve se promijeni kada odlučite ići kroz život razmišljajući o tome kako i što možete dati, umjesto kako dobiti to što želite ili izbjeći stvari kojih se bojite. Na primjer, ako idete na zabavu na kojoj nikoga ne znate, možete si stvoriti mnogo tjeskobe brinući se: “Kako ću navesti ljude da im se svidim? Kako mogu izbjeći osjećaj usamljenosti?” No, ako uđete misleći: “Što mogu dati? Mogu dati ljudima svoj osmijeh, svoju zainteresiranost, svoje prihvaćanje i svoj smisao za humor,” osjećat ćete se odlično. U trenutku u kojem odlučite dati, vaše se srce otvara i Duh vas ispunjava ljubavlju i mirom.

Kako možemo znati da je to istina? Mnogi od nas boje se da se ništa neće dogoditi ako se otvorimo – da se viša moć neće pojaviti za nas. Problem je u tome što ranjeno ja ne vjeruje da je bilo što iz nevidljivog duhovnog svijeta ovdje za nas. Ono vjeruje da ako otpustimo pokušaj kontroliranja, da bismo dobili ono što želimo, završit ćemo tako što ćemo se osjećati vrlo usamljeno. Naši strahovi od odbijanja i od osjećaja usamljenosti, od toga da nas kontrolira viša moć, ili čak od toga da ćemo umrijeti zato što smo sami i bespomoćni (osjećaji koji dolaze iz vrlo ranog djetinjstva), mogu biti toliko snažni da ne želimo otvoriti svoja srca da vidimo je li viša moć zaista tu za nas. Sve dok niste voljni napraviti “skok vjere” i otvoriti svoje srce namjerom da učite, nećete spoznati Boga.

Ako ste previše zaglavljani u svojoj ranjenosti i zbog toga ne možete moliti iz svog srca, ili ne vjerujete u molitvu, tada trebate pokušati s drugim mostovima koji mogu otvoriti vaše srce učenju o ljubavi. Ti mostovi uključuju:

- slušanje muzike
- šetnju
- boravak u prirodi
- razgovor s prijateljem
- čitanje duhovne literature
- pisanje dnevnika
- crtanje ili neki drugi oblik umjetničkog rada, kao izrada skulptura ili kolaža
- plesanje
- pohađanje sastanaka 12 koraka ili drugih sastanaka podrške
- igranje s djetetom ili ljubimcem
- zagrljaj osobe koja vas voli
- plakanje
- otpuštanje ljutnje kada ste sami, vikanjem i udaranjem jastuka

Ako odlučite nastaviti učiti o unutarnjem povezivanju, možete naučiti i snažan proces ljutnje u tri koraka kojim otpuštate svoju ljutnju i učite od nje – proces koji vam omogućuje da otpustite svoju ljutnju, a ne “istovarite” je na nekog drugog.

Istraživanje vaših opravdanih, važnih razloga

Postoji još jedan bitan aspekt namjere da se uči: morate vjerovati da postoje opravdani, važni razlozi za vaše sadašnje osjećaje i ponašanja. Ti su razlozi vaša iskustva iz djetinjstva, iskustva nepovezanosti s ljubavlju koja su dovela do vaših strahova i pogrešnih uvjerenja koja te strahove stvaraju. Razumijevanje da imate opravdane razloge da se osjećate tako kako se osjećate i ponašate tako kako se ponašate jest suprotnost osuđivanju samih sebe. To znači biti suosjećajan. Vaše unutarnje dijete neće vam se otvoriti ako ga posramljujete ili osuđujete njegove osjećaje ili ponašanja. A ako vam se vaše unutarnje dijete ne otvori, nećete moći učiti o tome što radite ili mislite, a uzrokuje vam bol.

Postoje vremena kada moramo odlučiti o stvarima, ali postoji velika razlika u donošenju odluke s namjerom razlučivanja što je za vaše najviše dobro i u donošenju odluke s namjerom osuđivanja. Ako pristupite stvarnom djetetu i pitate: “Što osjećaš?” tonom osuđivanja, dijete se neće osjetiti sigurno dati vam iskren odgovor. Ako pitate tonom suosjećanja, dijete će vam vjerojatno reći. Isto vrijedi i za vaše unutarnje dijete. Suosjećanje je prirodan rezultat razumijevanja da vi i drugi imate dobre razloge za svoje osjećaje i ponašanja. Ne možete istovremeno i osuđivati i biti i suosjećajni. Kada prihvatite da i vi i drugi uvijek imate dobre razloge za svoje osjećaje i ponašanja, pomaknut ćete se iz stanja osuđivanja u stanje

otvorenog srca i suosjećanja. Iskrena namjera da se uči nije fokusirana na ishod – kao što je npr. rješavanje boli ili mijenjanje sebe kako biste pronašli partnera. Jedini ishod koji tražimo kada smo u iskrenoj namjeri da učimo jest da postanemo ljudsko biće koje više voli. Ako imate bilo koji drugi cilj osim toga, nećete biti u iskrenoj namjeri da učite. Biti u iskrenoj namjeri da učite znači da želite učiti kako biti pun/a ljubavi, i točka!

Ako odaberete dalje učiti o unutarnjem povezivanju, naučit ćete puno toga što će vam pomoći održati dosljednu namjeru da učite sa samim sobom i s drugima.

Četvrta lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich

4. lekcija - Treći korak unutarnjeg povezivanja

Suosjećajno razgovarajte sa svojim unutarnjim djetetom, otkrivajući svoje misli/lažna uvjerenja i ponašanja nastala kao posljedica tih uvjerenja, a koja vam uzrokuju bolne osjećaje ranjenog ja. Otvorite se za istraživanje što se dogodilo dok ste odrastali, a što vam je slomilo srce te koja su vaša lažna uvjerenja nastala kao posljedica toga. Sa suosjećanjem zagrlite osjećaje svog istinskog ja. Također možete istraživati svoje darove i što donosi radost vašem istinskom ja.

U trećem koraku, otvaramo ruke svim svojim aspektima – svojim ranjenim aspektima, kao i svom istinskom ja. Iako je jedan od ciljeva unutarnjeg povezivanja integriranje svih dijelova sebe, prvo trebamo odvojiti različite dijelove ranjenog ja i pojedinačno ih iscijeliti. Na kraju će se energija tih dijelova ujediniti s našim istinskim ja i s našom odraslom osobom punom ljubavi. Nešto od ogromne količine energije koja je jednom bila usmjeravana na zaštitu i izbjegavanje, postat će slobodna za igru i stvaranje (aktivnosti istinskog ja) i za djelovanje s ljubavlju (uloga odrasle osobe pune ljubavi). Što više djelujete iz svog istinskog ja i odrasle osobe koja voli, brinući se o sebi s ljubavlju i dijeleći svoju ljubav s drugima, postajat ćete sve više povezani, cjeloviti i radosni.

Gledajte na to kao na istraživanje različitih slojeva sebe. Umjesto da sudite ili osuđujete, poželite dobrodošlicu bilo čemu što se pojavi. Kada razgovarate s ranjenim dijelovima,

svojim ljutim, povrijeđenim, prestrašenim, tjeskobnim, obamrlim, posramljenim, potrebitim ili depresivnim dijelovima, zamolite ih da vam kažu što osjećaju i prihvatite i prigrlite te osjećaje, *kakvi god da jesu*. Može vam pomoći ako zamislite da ti osjećaji dolaze iz povrijeđenog djeteta ili adolescenta, a vaš posao jest da ga/ju prihvatite u svoj zagrljaj pun ljubavi kako biste mogli naučiti što je to što vi mislite ili radite, a uzrokuje te bolne osjećaje. Pitajte svoje unutarnje dijete: “Što ti ja govorim ili radim, a uzrokuje ti osjećaje tjeskobe (depresije, ljutnje, srama)?

Jesi li ljut/a na mene? Kako se osjećaš kada ti dajem lošu hranu (droge, alkohol, kada trošim novac) kada se osjećaš usamljeno, povrijeđeno, dosadno, tjeskobno, depresivno ili ljuto? Što zaista želiš od mene kada se loše osjećaš? Kako te ja napuštam? Predajem li odgovornost za tebe drugima? Osuđujem li te? Zanemarujem li tvoje osjećaje i potrebe? Umrtvljujem li te tvarima ili aktivnostima?”

Zapamtite, nijedan osjećaj nikada nije loš ili pogrešan. Svi osjećaji koji vam se javljaju tu su s dobrim razlogom, a koristeći proces razgovora iz trećeg koraka, s puno suosjećanja, moći ćete razotkriti informacije koje vam ti osjećaji pokušavaju prenijeti.

U trećem koraku istražujete, s ljubavlju, suosjećanjem i znatiželjom, ne samo svoje osjećaje, već i bilo koja druga povezana lažna uvjerenja, ponašanja i sjećanja koja možda imate. Za neke, korištenje lutke ili plišane životinje, koji djeluju kao zamjensko unutarnje dijete, može mnogo pomoći; možete grliti zamjensko dijete i pružiti si utjehu kada se pojave bolni osjećaji. Najbolje je razgovarati na glas ili pisati. I razgovor na glas i pisanje usporavaju proces tako da ga možete čuti.

Možete razgovarati s različitim aspektima svojeg ranjenog ja, kao i s ranjenim ja različite dobi, od malog djeteta do adolescenta. Razgovarate o osjećajima, uvjerenjima i ponašanjima koja ih mogu uzrokovati. Ako odlučite dalje učiti o procesu unutarnjeg povezivanja, dostupno je puno primjera procesa razgovora iz kojih možete učiti.

Dajemo vam vrlo kratak primjer. U ovom primjeru, žena s jednog od mojih intenzivnih tečajeva odlučila je raditi sa mnom, no pritom se osjećala vrlo tjeskobno.

Odrasla osoba: Što ti ja govorim ili radim, a uzrokuje ti tjeskobu?

Dijete: Govoriš mi da ovo moram ispravno napraviti, a ja ne znam kako. Govoriš mi da ako pogriješim, drugi će me osuđivati i odbaciti.

Odrasla osoba: Da, govorim ti to. Kako se osjećaš kada ti kažem tako nešto?

Dijete: Osjećam kao da ti se neću sviđati ako ne napravim sve ispravno i dokažem da sam vrijedna. Uvijek osjećam da tebi i drugima trebam dokazati da sam u redu. Stalno mi govoriš da ne radim budalu od sebe.

Odrasla osoba: Pa da, naravno da se osjećaš tjeskobno. Wow! Stalno si govorim ove stvari, a uvijek sam mislila da moja tjeskoba dolazi od drugih ljudi. A ustvari ja sam ta koja je uzrokuje!

U trećem koraku razgovarate ne samo sa svojim ranjenim ja, nego i sa svojim istinskim ja. Ono ima mudrost koju može podijeliti s vama, a njegovi odgovori pomoći će vam da spoznate što je predivno i istinito o vama samima. Također možete razgovarati sa svojim istinskim ja, praveći si društvo i suosjećati sa sobom kada osjećate tugu, žalost, srcobolju, slomljeno srce, bespomoćnost ili samoću zbog teškoća s kojima se svi suočavamo u svojim životima. Možete istraživati i svoje darove, strasti i talente, sve ono što vam donosi radost i što je vaš istinski poziv, ono što hrani vašu dušu.

Upute za uspješno razgovaranje

Vrlo važan aspekt razgovaranja sa svojim ranjenim dijelovima jest svijest o tome tko postavlja pitanje: je li to vaša odrasla osoba puna ljubavi ili vaše ranjeno ja? Jeste li zaista u suosjećajnoj namjeri da učite (vaša odrasla osoba puna ljubavi) ili pitate samo zbog straha i ranjenosti? Želite li učiti o tome kako možda vi sami uzrokuje svoju bol (vaša odrasla osoba puna ljubavi) ili je se samo pokušavate riješiti? Nećete primiti korisne ili točne odgovore kada je ranjeno ja to koje postavlja pitanja. Iz tog razloga, *obavezno* je napraviti prvi i drugi korak prije nego što počnete razgovarati.

Kada počnete, najbolje je razgovarati sa svojim unutarnjim djetetom glasno ili pismeno tako da se ne izgubite u svojem ranjenom dijelu. Zapisan (ili snimljen) trag vašeg razgovora može vam koristiti kasnije, kada budete gledali na svoje rane procese. Nakon otprilike godine dana redovitog govorenog ili pisanog razgovora, većina ljudi primijeti da može voditi razgovore i u mislima.

Jeste li se iznenadili kada sam rekla godinu dana? Unutarnje povezivanje nije brzo rješenje. Postaje način života. To je način na koji stvarate i održavate dnevnu povezanost sa svojim najdubljim i najsvetijim ja, kao i s drugima. Kako rastete i kako se vaš život nastavlja, na vaš put doći će sve više i više izazova. Možete koristiti proces od Šest koraka za suočavanje sa svima njima, malima i velikima. Neki od ovih izazova pokrenut će staru bol vezanu za događaje iz djetinjstva. Možete koristiti proces od Šest koraka kako biste riješili i te osjećaje.

Učeći unutarnje povezivanje, dobivate alat koji možete stalno iznova koristiti za rješavanje svih životnih izazova na način koji je pun ljubavi, mudrosti i snage.

Slušanje odgovora

Kada ste spremni da vaše unutarnje dijete odgovori na vaše pitanje, obratite pažnju na svoje tijelo. Odgovor će doći duboko iznutra, a ne iz vaše glave. Kada istražujete ljutnju koja okrivljuje, strah, samoću, depresiju ili tjeskobu, razgovarate sa svojim ranjenim dijelom. Kada istražujete tugu, žalost, srcobolju, slomljeno srce, žalovanje, usamljenost i što vam donosi ispunjenje, mir i radost, razgovarate sa svojim istinskim ja.

Nećete pasti u ovisničko ponašanje ako se sjetite napraviti Treći korak svaki put kad se budete osjećali usamljeno ili ljuto. Umjesto toga, moći ćete otkriti što je to što zaista želite razgovarajući s vašim unutarnjim djetetom. Možete ga pitati: “Što je to što zaista tražiš, za čim težiš?” Ranjeno ja uvijek poseže za kratkoročnim rješenjima – novom odjećom, hranom, seksom, viskijem ili kokainom. Ali prigrlljujući i slušajući svoje osjećaje, možete otkriti što to vaše unutarnje dijete zaista želi i treba. Naravno, odgovor je uvijek ljubav i povezanost. Vaše unutarnje dijete želi iskusiti božansku ljubav koja mu dolazi kroz vas (odnosno, kroz vašu odraslu osobu punu ljubavi). Tek kad naučite propustiti božansku, bezuvjetnu ljubav prema sebi, glad, praznina i samoća koju osjećate bit će iscijeljeni. Dok ne počnete rješavati problem svoje unutarnje samoće i praznine, samoće i praznine koju ste punili različitim ovisnostima, ne možete počete rješavati problem osamljenosti koju možda osjećate kada ste s drugima ili kada nemate druge oko sebe, kao ni prijašnju i sadašnju srcobolju i slomljeno srce. Osjećat ćete se i samo i usamljeno sve dok ne iscijelite svoju samoću, svoju odvojenost od Duha. Koristeći Treći korak, možete otkriti strahove i lažna uvjerenja koja stoje na putu vašem primanju božanske ljubavi.

Često, ljudi nam kažu da razgovaraju s unutarnjim djetetom, ali da ništa ne postižu. Kada ih pitamo da nam točno pokažu kako to rade, bez iznimke vidimo da nisu odlučili preuzeti odgovornost za svoje osjećaje ili odvojiti vrijeme da se prvo otvore za učenje pozivajući suosjećanje u svoje srce. Misle da su otvoreni zato što ispituju unutarnje dijete, ali ton njihovih pitanja je kratak, odaje dosadu, osuđujući je ili posramljen. Nježno ih podsjećamo da se vrate na prvi i drugi korak, kako bi zaista znali da žele preuzeti odgovornost za svoje osjećaje i da su u istinskoj namjeri da uče.

Ako vaše unutarnje dijete još uvijek odbija razgovarati s vama, to je za sada u redu. Nastavite dalje i počnite s Četvrtim korakom. S vremenom, kada razvijete čvrstu odraslu osobu koja voli, vaše ranjeno ja i vaše istinsko ja će vam se otvoriti.

Ako odlučite nastaviti detaljnije učiti o unutarnjem povezivanju, u stjecanju vještina potrebnih za uspješno razgovaranje pomoći će vam čitanje knjiga *Iscijelite svoju samoću*, *Unutarnje povezivanje* i *Moram li se odreći sebe da bi me Bog volio?* Moćna potpora vašem procesu učenja i iscjeljenja može biti i članstvo u našoj zajednici.

5. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich

5. lekcija - Četvrti korak unutarnjeg povezivanja

Razgovarajte sa svojih duhovnim vodstvom, istražujući istinu i koje djelovanje je puno ljubavi prema vašem unutarnjem djetetu.

Jednom kada shvatite što vam od vaših misli/lažnih uvjerenja i djelovanja uzrokuje bol, spremni ste naučiti istinu o tim uvjerenjima i otkriti koje novo djelovanje, puno ljubavi, trebate poduzeti u svoje ime. Ta će vam informacija doći tijekom razgovora s vašim duhovnim vodstvom.

Pristup duhovnom svijetu

Sva fizička tvar vibrira na određenoj frekvenciji. Znanost to potvrđuje. Duhovni svijet postoji na višoj frekvenciji, višoj vibraciji, od zemaljskog svijeta. Jedan od načina razumijevanja “frekvencije” jest zamisliti sobu punu ljudi koji dijele ljubav i radost. Ta soba posjeduje osjećaj lakoće, visoku frekvenciju, dok soba ispunjena ljutnjom, napetim ljudima, posjeduje osjećaj težine, nisku frekvenciju.

Da biste pristupili višoj frekvenciji duhovnog svijeta, morate podići vlastitu frekvenciju. Svoju frekvenciju možete podići na razne načine. No, prvo, morate zaista imati namjeru da učite sa svojim duhovnim vodstvom o tome kako voljeti sebe i druge. Kada imate istinsku, čistu namjeru učiti, vaša se frekvencija automatski podiže. Namjera za učenjem vaše je najsnažnije sredstvo za podizanje frekvencije. Nijedan od postupaka koje predlažemo neće

podići vašu frekvenciju ako nemate tu namjeru. No, jednom kada imate tu namjeru, sljedeći postupci mogu vam pomoći da frekvenciju podignete još više.

- *Pokrenite svoju maštu.* Sama mašta jest stanje visoke frekvencije. Naša voljnost da pokrenemo svoju maštu i vjerujemo joj ključna je za mogućnost povezivanja sa svojim osobnim duhovnim vodstvom. Na početku, kada počinjete koristiti svoju maštu kako biste povisili svoju frekvenciju i povezali se sa svojim vodstvom, možete se osjećati kao da izmišljate stvari. No, ako riskirate povjerovati u to što mislite da “izmišljate”, otkrit ćete da to zaista dolazi *kroz* vas iz vašeg Duha, a ne *iz* vas.
- *Svoje tijelo držite čistim.* Vaše tijelo jest energetski sustav. Ako je energija vašeg tijela začepljena drogama, alkoholom, nikotinom, kafeinom, šećerom, teškom hranom, velikim količinama hrane ili hranom s pesticidima, konzervansima, umjetnim zaslađivačima ili nekim od tisuću kemikalija koje se dodaju u hranu, vaša frekvencija bit će snižena.
- *Molite se.* Iskrene molitve zahvalnosti i molitve Bogu za pomoć pri iscjeljenju svih blokada koje sprečavaju voljenje mogu podići vašu frekvenciju.
- *Pjevajte.* Repetitivne molitve (kao što su krunice), pjevanje mantra i napjeva mogu vas otvoriti prema višim frekvencijama, kao što to može učiniti i obično pjevanje.
- *Plešite.* Brzi ponavljajući pokreti, kao npr. plesovi uz bubnjanje američkih Indijanaca i drugi oblici izražajnog plesa mogu vas otvoriti višim frekvencijama. Bubnjanje također može povisiti frekvenciju.
- *Provodite vrijeme u prirodi.* Frekvencija grada puno je niža od frekvencije prirode. Boravak među drvećem i cvijećem, uz rijeku, potok, jezero ili ocean, u pustinji ili planini, može podići vašu frekvenciju.
- *Slušajte klasičnu ili duhovnu muziku,* kao što su djela Bacha, Vivaldija, Handela i neka od Mozartovih, kao i Kitaro, Taize, gregorijanski i indijski napjevi. U svim vremenima muzika se koristila za podizanje frekvencije.
- *Koristite mirisne štapiće, aromaterapiju ili “dimljenje”.* Mirisni štapići stoljećima se koriste za podizanje frekvencije i prizivanje duhovne povezanosti. “Dimljenje” je korištenje dima paljenjem različitih sasušanih biljaka kao što su kadulja, bor, cedar i lavanda za čišćenje energija u sobi i podizanje frekvencije. Drevni narodi iz raznih dijelova svijeta već stoljećima koriste dimljenje.

Povezivanje sa svojim duhovnim vodstvom

Što znači razgovarati sa svojim duhovnim vodstvom? Naravno, to različitim ljudima znači različite stvari. Naša duhovnost jest jednako individualna kao što smo i mi sami.

Neki otkriju da mogu razgovarati izravno s Bogom, štogod da za njih Bog jest: osoba, energija ili jednostavno – svjetlo. Drugi razgovaraju s osobnim učiteljem (također zvanim majstorom učiteljem); uzašlim majstorom; religioznom figurom kao što je svetac, vodič ili anđeo čuvar; voljeni preminuli rođak, prijatelj ili ljubimac; životinjom moći; ili sa slikom najvišeg dijela njih samih. Čak i mala djeca mogu kontaktirati svoje vodstvo zamišljajući savjetnika ili vilu. Ako nemate vezu ni s kakvim oblikom osobnog duhovnog vodstva, zamislite stariji, mudriji dio sebe – svoje više ja. Ako vam je teško otvoriti se svojoj mašti i stvoriti takvo vodstvo, možete si pomoći nekom knjigom, snimkom, vizualizacijom, radionicom i intenzivom dostupnima u okviru unutarnjeg povezivanja te tako naučiti pristupiti vodstvu, a možete i raditi s facilitatorom unutarnjeg povezivanja uživo ili putem telefona.

Ako vježbate razgovor sa svojim duhovnim vodstvom, ili s bilo čime ili bilo kime prema čemu osjećate ljubav i utjehu, postavljate pitanja i “zamišljate” odgovore, naposljetku ćete osjetiti i znati kroz vlastito iskustvo da vam duhovno biće zaista pomaže i vodi vas. Razvit ćete odnos s tim svjetlosnim bićem i vidjet ćete da vam odgovori na vaša pitanja sve lakše i lakše dolaze. Također ćete otkriti da nikad niste sami. Kada zamislite svoje vodstvo u bilo kojem obliku s namjerom učenja o tome kako postati ljudsko biće koje više voli, pristupit ćete utjesi, moći, ljubavi, suosjećanju, miru, radosti i mudrosti koja je tu za vas.

Zamišljanje svjetlosnog bića, ili samog svjetla, kako vas okružuje s ljubavlju, može energizirati vaše biće i donijeti vam veliku utjehu. Povezanost s Duhom slično je povezanosti s beskonačnim izvorom snage. To je kao razlika između situacije u kojoj pokušavate osvijetliti svoj put malom baterijskom lampom ili ogromnom lampom uključenom u zidnu utičnicu industrijske snage. Naše ranjeno ja iscrpljeno je od rada na baterije. Samo se trebamo priključiti na beskonačni izvor, koji je Bog, da bismo energizirali svoja bića.

Vjerujte procesu, odgovori će doći

Svemir je ispunjen energijom ljubavi i istine. Ispunjen je svim informacijama koje postoje i ima odgovore na sva naša pitanja. Samo zato što ne možete vidjeti tu energiju, ne znači da ona nije tu. Kada uključite TV, pojavi se slika, čak i ako ne možete vidjeti valove koji dolaze kroz zrak. Mi smo kao TV, mi smo primatelji i naša namjera da učimo o tome kako voljeti jest dugme na koje se palimo. Kada pitamo određeno pitanje, usklađujemo se s određenim kanalom. Često kada radim s ljudima, oni kažu: “Ne znam kako da se pobrinem za svoje

unutarnje dijete. Ne znam kako biti odrasla osoba koja voli.” To je točno. Mnogi od nas ne znaju kako, zato što nikada nismo imali ikoga tko bi to napravio za nas. Nismo imali nikakve uzore.

Dobra je vijest da ne moramo znati kako to napraviti, samo moramo biti voljni pitati. Zato Četvrti korak uključuje i ispitivanje svog duhovnog vodstva: koje djelovanje puno ljubavi biste trebali poduzeti.

Kada pitate svojeg vodiča, Boga ili svoje više ja pitanja o istini svojih uvjerenja i o tome koje je ponašanje puno ljubavi prema vašem unutarnjem djetetu, naposljetku ćete dobiti odgovore, iako oni ponekad ne dolazi odmah. Mogu vam pasti na pamet kada ih najmanje očekujete. Mogu vam doći u snu ili kad razgovarate s prijateljem/prijateljicom, u meditaciji ili pod tušem. Mogu vam doći verbalno, u slici ili osjećaju. Možete otvoriti knjigu i pronaći odgovor, ili sresti nekoga tko kaže upravo ono što trebate čuti. Ali u kojem god obliku vam ti odgovori dođu, znajte da će vam osvijetliti put za vaš sljedeći korak.

Kada iskreno pitate: “Koja je istina o ovom uvjerenju?” i “Što je djelovanje s ljubavlju u ovoj situaciji?” otvarate kanal kojim vam informacija može doći. Svima su nam već dugo govorili “traži i bit će ti dano.” Pokušajte. Zaista djeluje.

Treći i Četvrti korak: Primjer procesa razgovora

Sljedeći kratak razgovor zapisao je Samuel, uznemiren jer je ponovno počeo pušiti vrlo brzo nakon što se oženio. Dugo nije pušio.

Iskreno je volio svoju ženu Ariel i osjećao je da ga ona jako voli. Potpuno ga je zbunilo to što je iznenada ponovno počeo pušiti.

Odrasla osoba puna ljubavi: Zašto opet pušiš? Sigurno postoji dobar razlog. Da li ja na neki način ne brinem o tebi? Zaista želim znati u čemu je problem.

Ranjeno ja: Često se osjećam tjeskobno. Pušim zato što se osjećam tjeskobno i napeto.

Odrasla osoba koja voli: Ali zbog čega si tjeskoban?

Ranjeno ja: Samo se želim pobrinuti da je Ariel sretna. Čini se jako sretnom kada sam s njom pa pokušavam biti puno s njom i onda nemam vremena za druge stvari koje želim raditi ili moram raditi. I nikada više nemam vremena biti sam.

Odrasla osoba koja voli: Dobro, bi li se osjećao bolje kada bismo provodili više vremena sami?

Ranjeno ja: Ne znam. Bojim se da onda Ariel neće biti sretna, a to me plaši.

Odrasla osoba koja voli: Govoriš li mi to da se osjećaš odgovornim za Arielinu sreću?

Ranjeno ja: Da. Nismo li zajedno da učinimo jedno drugo sretnim? Tata se pobrinuo da se mama nikad ne osjeća samo. Uvijek joj je bio dostupan. Mama bi se naljutila i nadurila ako tata nije bio s njom kada bi ona to poželjela.

Odrasla osoba koja voli: I ti misliš da je Ariel ista takva?

Ranjeno ja: Ne znam, ali bojim se da je.

Odrasla osoba koja voli: Želiš li da se mi ponašamo prema njoj kako se tata ponašao prema mami?

Ranjeno ja: Ne znam. Samo se osjećam u zamci. Volim Ariel, ali mrzim kada ne mogu raditi ono što ja želim raditi.

Odrasla osoba koja voli: Čini se da Arielinim osjećajima i potrebama dajem veću važnost nego svojim – da se brinem o njenom djetetu umjesto o tebi i to te čini vrlo tjeskobnim. Vidim da nam je pušenje izgovor da provedemo neko vrijeme sami. Odustao sam od nekih stvari koje su nam važne, kao odlazak u teretanu te pušim kada se zbog toga osjećam tjeskobno. Pa, moja viša moć, što je za mene djelovanje s puno ljubavi u ovoj situaciji?

Viša moć: Planiraj vrijeme za odlazak u teretanu i vrijeme koje provodiš sam – moraš to planirati u svome danu jednako kao što planiraš vrijeme za posao, spavanje i vrijeme s Ariel. Ako to ne isplaniraš, neće se ostvariti.

Odrasla osoba puna ljubavi: Kako da izađem na kraj sa svojom tjeskobom ako Ariel bude tužna ili uznemirena ako to napravim? Imam li pravo brinuti o sebi ako je ona uznemirena?

Viša moć: Arielini osjećaji su njezina vlastita odgovornost. Njezina dobrobit je njezina odgovornost. Ti imaš pravo i obavezu dobro se pobrinuti za sebe. Možeš voljeti Ariel, ali pusti je da sama izlazi na kraj sa svojim osjećajima.

Odrasla osoba puna ljubavi: Što da napravim ako se naljuti na mene ili naduri kao mama?

Viša moć: Dobro se brinuti o sebi je ponašanje puno ljubavi. Ponavljaj sebi da si pun ljubavi prema sebi i prema Ariel kada se dobro brineš o sebi. Možeš se otvoriti za učenje s njom i istražiti konflikt s njom i oboje ćete mnogo naučiti.

Odrasla osoba puna ljubavi: Znači, ako počnem opet vježbati, izdvojim vrijeme za sebe i ponavljam si da je to ponašanje puno ljubavi prema meni i Ariel, možda mogu izaći na kraj s tjeskobom i bez pušenja. A kada se naljuti ili naduri, moram se podsjetiti svega ovoga - da dajem ljubav i da nisam odgovoran za njezine osjećaje te da je pustim da sama izađe na kraj s njima ili da se ponudim da to zajedno istražimo. Zvuči dobro, ali moram probati i vidjeti kako će ispasti.

6. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich

6. lekcija - Peti korak unutarnjeg povezivanja

Djelujte s ljubavlju, kako ste saznali u Četvrtom koraku.

Iscjeljenje znači izlazak iz sustava pogrešnog vjerovanja u život u istini.

Iscjeljenje znači iskorak iz osuđivanja u suosjećanje prema svim svojim osjećajima. Iscjeljenje znači djelovati s ljubavlju u svoje ime. Iako je prizivanje istine od strane vašeg duhovnog vodstva (Četvrti korak) ključno za iscjeljivanje svojih lažnih uvjerenja, to nije dovoljno. Također nije dovoljno razumjeti i otpustiti staru bol i strah. Ako vi, kao odrasla osoba koja voli, ne počnete djelovati na novi način, s ljubavlju u ime svog unutarnjeg djeteta, ništa se zaista neće promijeniti, ništa iscijeliti. Na primjer, ako vam kći dođe i kaže da se boji kada na nju vičete, a vi je saslušate i razumijete, ali uopće ne pokušate promijeniti svoje ponašanje, vaše dijete neće *osjećati* da je čujete. Neće se osjećati voljenom. Isto tako, ako je vaše unutarnje dijete gladno ljubavi, suosjećanja, povezanosti, pažnje, sigurnih granica, završetka nepodnošljive situacije na poslu; željno je fit i zdravog tijela ili jednostavno zabave, a vi ga slušate i razumijete, ali ništa oko toga ne poduzimate, vaše unutarnje dijete nastaviti će se osjećati nevoljeno, nedostojno ljubavi, samo i neispunjeno. A vaše ranjeno ja nastaviti će se štititi od tih bolnih osjećaja različitim ovisnostima.

Možete sebi cijele dane govoriti istinu, možete buljiti u ogledalo i raditi afirmacije iznova i iznova o tome kako ste lijepo, predivno božje dijete, ali vaše unutarnje dijete neće vjerovati tim afirmacijama. Riječi jako malo znače kada iza njih nema djelovanja. Odrasla osoba koja voli djeluje u ime svojeg unutarnjeg djeteta.

Ako ne uspijevate djelovati s ljubavlju, to je u redu. Naša prilika da počnemo djelovati s ljubavlju javlja se kada odaberemo *promatrati* umjesto *osuđivati* sebe, suosjećati sa samima sobom – na primjer kada se poskliznemo i vratimo ovisničkom ponašanju. To je dio Petog koraka jer je promatranje sebe kako odabirete namjeru da se zaštitite i kontrolirate umjesto da volite, a bez osuđivanja, samo po sebi djelovanje s ljubavlju.

Ne možete napraviti nove izbore dok niste promatrali sebe kako radite sadašnje izbore. Nikada nećete znati da možete odabrati učiti kako voljeti dok niste promatrali sebe kako *odabirete* kontrolirati. Da biste uopće odabrali voljeti svoje ranjeno ja, prvo ga morate

primijetiti. Ako niste voljni bez osuđivanja primijetiti svoje djelovanje iz potreba ranjenog ja, nećete ni moći napraviti nove izbore.

Djelovanje s ljubavlju znači učiti voljeti i svoje istinsko, pravo ja, i svoje ranjeno ja. To znači otpustiti osudu i prihvatiti ljute, povrijeđene, posramljene i prestrašene dijelove sebe s ljubavlju i suosjećanjem, s razumijevanjem da je vaše ranjeno ja radilo najbolje što može kako bi se o vama pobrinulo i dalo vam osjećaj sigurnosti. Djelovanje s ljubavlju znači razumijevanje i suosjećanje za sve svoje dijelove koje ste mrzili ili osuđivali kao neprikladne, nedostojne ljubavi ili bezvrijedne. Iscjeljujete lažna uvjerenja kada učite biti puni ljubavi prema svojem ranjenom ja. Djelovanje s ljubavlju također znači prigrliti istinske bolne osjećaje života s dubokim suosjećanjem umjesto izbjegavati ih ovisničkim ponašanjem.

Kada djelujete s ljubavlju, naposljetku postajete imuni na kritiku i oslobađate se straha od odbijanja jer ste naučili tuđe ponašanje ne doživljavati osobno. Djelovanje s ljubavlju također vas oslobađa straha od gušenja, straha da vas drugi kontroliraju, jer učite kako postaviti svoje granice s ljubavlju prema sebi. Evo nekih primjera djelovanja s ljubavlju koje možete primijeniti uz pomoć svojeg duhovnog vodstva.

- S ljubavlju se odmaknuti od tuđeg ponašanja kad osjećate da u njemu nema ljubavi - kao npr. prekidanje telefonskog razgovora kada netko bez prestanka govori o sebi ili odlazak od vašeg partnera kada vas krivi ili osuđuje.
- Odabrati namjeru učiti s nekim tko vam je važan, otvarajući se za nježnost i povezanost, umjesto povlačenja, ljutnje ili osuđivanja kada je on ili ona uznemiren.
- Čitati knjige o zdravlju, prehrani i vježbanju i uspostavljanje novih načina prehrane i vježbanja.
- Riskirati napraviti nešto što želite, kao npr. odlazak na tečaj ili odmor s prijateljem, čak i ako vaš partner to smatra prijetnjom.
- Učiti sami definirati svoju vrijednost i privlačnost, a ne predavati tu odgovornost drugima.
- Započeti pripremu napuštanja posla koji mrzite.
- Primijetiti samoosuđivanje, bez osuđivanja sebe što se osuđujete.
- Izražavati zahvalnost tijekom dana.
- Fokusrati se na dobrodušnost i dobru volju prema drugima.
- Vježbati prisutnost u sadašnjem trenutku umjesto kopati po prošlosti ili budućnosti.
- Brinuti se za svoje osjećaje tijekom dana, pokušavajući ostati u Prvom koraku unutarnjeg povezivanja cijeli dan.

Vrlo često, djelovanje s ljubavlju u svoje ime znači biti voljan/voljna riskirati izgubiti: odnos, posao, moć nad drugima. Svodi se na sljedeće: jeste li voljni nastaviti gubiti sebe kroz svoje ovisnosti kako biste sebe zaštitili i održali kontrolu ili ste voljni riskirati i izgubiti nekoga ili

nešto kako biste vratili svoje istinsko ja – svoju slobodu, misiju svoje duše, svoje dostojanstvo, samopoštovanje, integritet, osobnu moć, strast i povezanost s Bogom?

Jeste li voljni izgubiti svijest o sebi kako biste izbjegli bol ili ste voljni suočiti se s boli kako biste zadobili svoje istinsko ja i razvili svoju dušu?

Nema pravog odgovora na ta pitanja. Niste loši ili u krivu ako niste voljni suočiti se s boli gubitka, slomljenog srca i usamljenosti koji se mogu dogoditi ako djelujete s ljubavlju. Ono što je važno jest prihvatiti da vaša sadašnja bol može biti rezultat vašeg zaštitničkog djelovanja i gubitka sebe te neće otići dok niste spremni riskirati bol gubitka i usamljenosti kada otpustite “kontrolu”. A morate prihvatiti da nećete iskusiti svjetlost i milost božanske ljubavi sve dok niste voljni riskirati.

Djelovanje s ljubavlju vodi vas iz emocionalne ovisnosti u emocionalnu slobodu, iz konflikata u odnosima u mogućnost odnosa punog bliskosti i radosti.

7. lekcija besplatnog tečaja o Šest koraka unutarnjeg povezivanja dr. Margaret Paul i dr. Erike Chopich

7. lekcija - Šesti korak unutarnjeg povezivanja

Procijenite učinkovitost svoga djelovanja.

Nakon što djelujete s ljubavlju u svoje ime, trebat ćete procijeniti djeluje li. Prvo se pitajte kako se osjećate. Osjećate li se sretnije, manje osamljeno, povezanije sa sobom, drugima, Bogom? Smanjuje li se vaš istinski sram – vjerovanje da ste intrinzično loši, puni mana ili nevrijedni? Osjećate li se slobodnije i manje prestrašeno? Jeste li manje zainteresirani koristiti razne stvari ili ste manje ovisni o procesima? Imate li jači osjećaj osobne moći i samopoštovanja? Jeste li zaigraniji, kreativniji? Smijete li se više?

Jeste li više suosjećajni? Intuitivniji? Iskreniji?

Ako vam odgovori na vašu samoprocjenu pokazuju da se iscjeljenje ne događa, vratite se na Četvrti korak i zamolite svoje duhovno vodstvo da vam pomogne otkriti neko drugo djelovanje s ljubavlju. Na primjer, možda vaše unutarnje dijete treba još više vremena s vama, više vremena u molitvi ili treba da vi potražite pomoć s procesom. Možda ga treba

zagrliti netko tko mu može propustiti bezuvjetnu ljubav i pomoći iscijeliti rane nastale zbog toga što ga nisu na taj način grlili u djetinjstvu. Ili vaše unutarnje dijete možda treba provesti više vremena u zabavi s drugima ili više vremena s vama kako biste slijedili svoje strasti ili hobije.

Evo liste pitanja koje vi, kao odrasla osoba koja voli, možete pitati svoje unutarnje dijete.

Pažljivo poslušajte odgovore.

- Osjećaš li da te volim?
- Osjećaš li da mi možeš vjerovati da sam tu za tebe i da neću popuštati ovisnostima?
- Osjećaš li da mi možeš vjerovati da neću povrijediti druge svojom ljutnjom?
- Osjećaš li da mi možeš vjerovati da ću postaviti granice prema drugima? Ili se i dalje bojiš da ću im popustiti ili dopustiti da budu nasilni prema tebi i iskoriste te?
- Osjećaš li se sigurno iznutra ili se i dalje osjećaš samo i prestrašeno?
- Jesam li ja ta/taj koja/koji određuje jesi li vrijedna/dan i zaslužuješ li ljubav ili i dalje dopuštam drugima da oni to određuju?
- Osjećaš li duboku vrijednost koju drugi ne mogu poljuljati svojim neodobravanjem ili se i dalje bojiš odbijanja?

Kada procjenjujete svoje djelovanje, ne možete to temeljiti na tome kako se osjećate *u tom trenutku*. Ovisničko djelovanje, kao što je prejedanje ili iskaljavanje ljutnje na drugima, može trenutno pružiti dobar osjećaj – tako i nastaje ovisnost. Često, kada djelujete s ljubavlju: prestanete unositi šećer, čokoladu ili kofein, prestanete piti, uzimati droge, pušiti, prestanete sa seksualnim odnosima, s preuzimanjem odgovornosti za tuđe osjećaje i više ne prebacujete svoju ljutnju na nekog drugog. U tom trenutku osjećate se grozno. Vaše ranjeno ja osjeća se prestrašeno jer su mu oduzete štake ili se osjeća lišeno nečega što mu daje trenutno zadovoljstvo ili se osjeća prestravljeno zbog odbijanja i usamljenosti. Vaše ovisnosti postojale su kako biste se osjećali bolje trenutno, pa kada ih prekinete, vjerojatno ćete proći kroz razdoblje u kojem ćete se osjećati još gore. Možete prolaziti kroz fizičke i emocionalne simptome apstinencije. Često, ono što vam pomaže u kraćem roku, dugoročno vam šteti, dok zbog onoga što vam pomaže dugoročno, možda se nećete dobro osjećati kratkoročno.

Iako se, kada djelujete s ljubavlju, možda nećete uvijek osjećati *dobro* u tom trenutku, ako je to zaista za vaše najviše dobro, osjećat ćete se *ispravno*. Iskusićete osjećaj unutarnje ispravnosti kada djelujete na način koji je u harmoniji s vašom dušom. Javit će se osjećaj

lakoće, slobode i snage koji dolazi od dobre brige za sebe, čak i kada se na početku čini teškim, zastrašujućim ili bolnim.

Kada sa svojim unutarnjim djetetom procjenjujete svoje djelovanje, morate biti sigurni da razgovarate sa svojim istinskim ja, a ne svojim ranjenim ja. Vaše ranjeno ja često će vam reći da griješite kada odbacujete voljenu ovisnost. Vaše ranjeno ja može puno racionalizirati kako bi zadržalo ovisnosti, naročito ako počnete osjećati emocionalne ili fizičke simptome apstinencije. Možete čuti nešto poput sljedećeg:

- Život je prekratak da bih se odrekao/odrekla ovih užitaka. Koja je svrha? Zašto ne bih samo uživao/uživala u životu dok mogu? Pa što ako ću si skratiti život za nekoliko godina? To vrijedi.
- Oh, ovo ne funkcionira. Možda nije pravi dan da počnem jesti drugačije. Zaista želim krafnu. Počet ću se zdravo hraniti od sutra. Još jedan dan loše hrane neće mi škoditi.
- Život jednostavno ne vrijedi živjeti bez cigareta. Tako volim pušiti. Ne dobiju svi koji puše rak pluća pa zašto onda da prolazim kroz ovaj pakao? Tako i tako je stres od nepušenja za mene gori nego sama cigareta.
- Tjeskoba i krivnja koju osjećam kada ne popustim svojem mužu je preteška, a on to mrzi. Vjerojatno ću ostati sama ako nastavim s ovime.

Ako nasjednete ovim racionalizacijama i popustite ranjenom ja, dat ćete svojem unutarnjem djetetu dudu, a ne pravu stvar. Natjerat ćete nju ili njega da se zadovolji iluzijom brige, a ne pravim osjećajem radosti i dobrobiti koji dolaze od odrasle osobe koja voli i propušta božansku ljubav u obliku djelovanja s ljubavlju.

Na kraju: ako pogledate iznutra da biste procijenili svoje djelovanje s ljubavlju, i otkrijete da se još uvijek osjećate, istinski, a ne samo trenutačno, depresivno, prestrašeno, povrijeđeno, ljuto ili nemoćno, onda se trebate vratiti na razgovor sa svojim duhovnim vodstvom (Četvrti korak) i vidjeti što još trebate napraviti vezano za tu specifičnu situaciju. Taj proces može trajati danima, tjednima, a nekad čak i mjesecima (vrlo teška pitanja) prije nego što otkrijete djelovanje s ljubavlju koje za vas zaista funkcionira u toj situaciji. Nekat ćete možda trebati potražiti pomoć.

Vježbanje svih Šest koraka

Kada neko vrijeme budete radili Šest koraka unutarnjeg povezivanja i dovodili ljubav te djelovali tako da svojem unutarnjem djetetu dajete ono što mu zaista treba, sve češće i češće ćete osjećati predivnu lakoću postojanja, osjećaj punine u svojem srcu i radost koja se kao

balončić javlja u vašoj duši. To je stanje milosti. Strah se postupno smanjuje te ga zamjenjuju mir i radost u procesu učenja. Samoća koja nagriza, i praznina iznutra, koje su vodile do ovisničkog ponašanja, više ne postoje kada ste povezani s unutarnjim djetetom i zadovoljavate njegove duboke potrebe za ljubavlju kroz povezanost sa svojih duhovnim vodstvom. Često ćete osjećati živost, cjelovitost i integraciju.

Postupno, iskustvo odvojenosti od sebe i drugih, koje vas je toliko boljelo, smanjivat će se, a vi ćete osjećati jedninu sa sobom i drugima. Shvatit ćete da niste voljni ponašati se na bilo koji način koji povređuje vas ili druge; otkrit ćete svoj integritet. Iskusićete duboko povjerenje u sebe i svoje duhovno vodstvo i otkrit ćete da više ne težite tome da vjerujete u Boga jer ćete ga spoznati.

Više nećete doživljavati druge u terminima “mi” i “oni”. Više neće biti osude ili neprijatelja. Nitko neće biti izostavljen, nitko manji od vas ili veći od vas, bez obzira na spol, rasu, religiju ili duhovni put. Razumjet ćete da su svi putevi učenja o ljubavi vrijedni i da svi putevi kojima je namjera ujediniti se s Bogom vode do Boga.

Kada djelujete kao odrasla osoba koja voli, nikada ne trebate čekati da netko ispuni vašu prazninu. Nikada se ne morate osjećati samo. Imate potpunu slobodu da se ispunite ljubavlju i mirom kad god to poželite. Nikada ne trebate čekati da naiđe netko tko će djelovati s ljubavlju za vas. Imate potpunu slobodu da sami tako djelujete za sebe. Kao djeca, nismo imali tu slobodu. Trebali smo druge da nas ispune i djeluju u naše ime. Kada nisu, možda smo seablokirali misleći da trebamo druge da obave stvari za nas ili da je to previše posla za nas ako to radimo sami, a nismo znali da je preuzimanje odgovornosti za sebe najslasnija privilegija i sloboda.

Jednom kada naučite preuzeti odgovornost za svoje osjećaje, otvoren vam je put za stvaranje sigurnih, svetih odnosa. Borbe moći koje postoje u toliko mnogo odnosa otpadaju kada naučite otpustiti pokušaje kontrole nad drugima i preuzimate odgovornost za sebe. Konflikti se rješavaju na zdrave načine kada naučite moćne vještine rješavanja sukoba, dostupne kada nastavite učiti o unutarnjem povezivanju. Otkrit ćete da vam se svi odnosi poboljšavaju, bez obzira na to uči li vaša obitelj, prijatelji ili partneri unutarnje povezivanje ili ne. Dodatno, ako imate djecu, kako ćete postajati uzor pun ljubavi za osobno odgovorno ponašanje, vaša djeca će prirodno i sama naučiti biti osobno odgovorna. Počnimo odgajati generaciju zdrave djece učeći, kroz vježbanje unutarnjeg povezivanja, kako postati osobno odgovorne odrasle osobe pune ljubavi!

Za priključivanje zajednici članova unutarnjeg povezivanja:

<http://www.innerbonding.com/register.php>

Za učenje o selfQuestu®: <http://selfquest.com>

Za prijave na radionicu, telefonsku grupu podrške, telefonski ili skype sat ili intenziv nazovite **888-646-6372 (888-6INNERBOND)**.