

Les 2

Stap Eén van *Innerlijke Verbinding*

Kies ervoor om u bewust te zijn van uw gevoelens. Wees bereid om verantwoordelijkheid te nemen voor de manier waarop u misschien uw eigen pijn veroorzaakt, voor het verzorgen van de pijn van uw kern Zelf, en voor het scheppen van uw eigen vrede en blijdschap. Maak gebruik van somatische therapieën (hulp bij lichamelijke klachten, wanneer een arts geen oorzaak kan vinden) om toegang te krijgen tot uw gevoelens.

U kunt geen reis beginnen zonder de *bereidheid* dat te doen. Zonder de bereidheid te doen wat nodig is om uw gewonde zelf te helen, zult u de reis van genezing en ontwikkeling van uw ziel niet beginnen. "Alles doen wat er voor nodig is" betekent dat u graag bereid bent om te voelen, begrijpen en de volledige verantwoordelijkheid te nemen voor het hele scala van uw gevoelens – van angst, boosheid, gekwetstheid, schaamte, depressie, eenzaamheid, hartzeer en gebroken hart, tot veiligheid, waardigheid, waard om geliefd te worden en blijdschap. Bereidheid betekent ook dat u bereid bent om te zien dat u verantwoordelijk bent voor vele van uw gevoelens, door u ervan bewust te worden dat u ze zelf creëert met uw gedachten, overtuigingen en acties.

Bereidheid betekent ook dat u hebt besloten om uw angsten onder ogen te zien, uw demonen, de schaduwkant van uzelf, die u voor iedereen verbergt. Het betekent ook dat u bereid bent om op te houden u *voor uzelf* te verbergen, met andere woorden, op te houden de pijn die u ervaart te ontkennen. Bereidheid betekent dat u klaar bent om te leren *liefhebben*, in plaats van uw pijnlijke gevoelens te *negeren of veroordelen*. Bereidheid betekent dat u klaar bent om hulp te vragen aan uw hogere begeleiding – en aan anderen die u goddelijke Liefde over kunnen brengen – om u te helpen genezen. Het betekent dat u zichzelf toegeeft dat u geen veiligheid kunt vinden zonder spirituele begeleiding, dat u bereid bent om de Spirit in uw hart uit te nodigen om u te voeden en begeleiden. Het betekent dat u de reis hebt aanvaard, het heilige voorrecht om te leren over liefde.

Wanneer we mensen vertellen dat ze bereid moeten zijn de pijn te voelen antwoorden ze vaak: "Waarom is dat zo belangrijk? Ik voel mijn pijn altijd al." Maar er is een wereld van verschil tussen het voelen van de pijn en de *bereidheid* te hebben die te voelen om ervan te leren. Er is geen heling wanneer u uw pijn alleen maar voelt en uitdrukt. U kunt uw hele leven blijven huilen en tekeergaan, maar als u niet bereid bent om verantwoordelijkheid te nemen voor uw pijn, zult u er voor altijd mee blijven zitten.

Soms reageren mensen met: "Waarom? Waarom moet ik mijn pijn voelen? Wat is daarvoor de reden?" Zij geloven dat het voelen van pijn - vooral de pijn uit de kindertijd – tijdverspilling is. "Gedane zaken nemen geen keer," voeren zij aan. "Waarom kunnen we

niet gewoon proberen om vreugde te vinden en de pijn overslaan?” Het antwoord is: omdat de pijn u vertelt dat u afgedwaald bent in uw denken en gedrag – dat u de verkeerde kant opgaat op de snelweg van het leven. Bovendien bezetten de vreugde en de pijn dezelfde plaats in uw hart. Wanneer u een deksel legt op de pijn en die naar binnen wegdrukt, legt u ook een deksel over uw vreugde. U kiest ervoor een emotioneel beperkt leven te leven.

Pijn is de manier van uw Innerlijke Kind om u te laten weten dat u zich gedraagt op een manier die niet in uw hoogste belang is, of dat het nodig is om mededogend voor uzelf te zorgen en een liefhebbende actie te ondernemen naar uzelf toe. Pijn is ook op een andere manier uw leraar. Als u bijvoorbeeld een stuk hout zaagt en u zaagt per ongeluk in uw vinger vertelt de pijn dat u op moet houden met zagen! Het zelfde is het geval met uw emotionele pijn: die u zegt op te houden met denken of te stoppen met de handeling die u pijn veroorzaakt. Als u geen aandacht schenkt aan uw emotionele pijn, zult u doorgaan met denken en handelen op een manier die u pijn doet. Bovendien zult u ongezonde, of zelfs schadelijke mechanismen ontwikkelen, om uw emotionele pijn *niet* te hoeven voelen: verslavingen aan substanties, mensen, manipulaties, activiteiten en dingen.

Vraag uzelf dit af. Als u overmatig wilt eten, suiker wilt nemen, alcohol drinken, drugs gebruiken, roken, beschuldigen, slaan, iemand te vriend wilt houden of u wilt verzetten, wegloopt, de TV aanzet, gokt, shopt, masturbeert met pornografie, seks eist van uw partner of dwangmatig handelt op een andere manier, hoe voelt u zich dan? Ongerust, vreesachtig, boos, neerslachtig, bedroefd, beschaamd, schuldig, gekwetst, alleen, afgewezen, hulpeloos, eenzaam, verstoord, bedroefd, onwaardig? Wendt u zich tot uw verslavingen om u af te leiden van uw pijnlijke gevoelens? Bent u bereid om u te openen en van deze gevoelens te leren in plaats van die te blokkeren met verslavend gedrag?

Het idee dat u uw lang onderdrukte pijn moet gaan voelen kan heel beangstigend voor u zijn. De waarheid is dat u ermee om kunt gaan als u leert hoe dat moet. Dit is een belangrijk onderdeel van het *Innerlijke Verbinding* proces. Uw angst voor deze gevoelens is gebaseerd op overtuigingen over de pijn die u hebt opgelopen in uw kindertijd, overtuigingen die nu niet meer gelden omdat u een volwassene bent.

Laten we er een paar onder de loep nemen.

Valse overtuigingen over pijn

Toen we heel klein waren konden we de pijn niet alleen aan. Onze kleine lichamen waren te klein om de reusachtige energie van fysieke en emotionele pijn te verdragen, dus tenzij wij liefhebbende ouders hadden die ons hielpen als we pijnlijke ervaringen hadden, leerden we diverse manieren om die te verdoven en verdragen. Als volwassenen, met volwassen lichamen, kunnen we nu omgaan met de enorme energie van emotionele pijn, als we eenmaal

geleerd hebben hoe we dat moeten doen. De meesten van ons beseffen dat niet. Noch beseffen we dat we niet langer slachtoffers zijn. Wij hebben nu keuzes, die we niet hadden toen we nog jong waren. We kunnen leren om de gedachten en gedragingen, die onze pijn wellicht scheppen op te merken, en toegang te krijgen tot de waarheid. Wij kunnen uit een pijnlijke situatie stappen, een vriend of therapeut te hulp roepen, en leren goddelijke Liefde en Mededogen toe te passen, allemaal dingen die we niet voor onszelf konden doen toen we klein waren.

Welke overtuigingen hebt u over uw pijn? Kijk maar of een van deze verklaringen bij u een belletje laten rinkelen.

- Ik kan niet omgaan met mijn pijn. Het is teveel voor mij. Ik word er gek van of ik ontplof en ga eraan dood.
- Als ik mij open om mijn pijn te voelen, zal die oneindig duren, een bodemloze put zonder uitweg. Ik houd liever de deksel erop.
- Het heeft geen zin om mijn pijn te voelen.
- Niemand wil iets over mijn pijn horen. Als ik mijn pijn openlijk laat zien, zal ik in eenzaamheid eindigen.
- Het voelen en laten zien van pijn is een teken van zwakheid en zal ertoe leiden dat ik afgewezen word.
- Het voelen van mijn pijn maakt me te kwetsbaar voor overheersing door anderen.

Om deze valse overtuigingen te overwinnen moet u bereid zijn ze te beproeven; bewijzen dat ze vals zijn. En om die te beproeven moet u de drang weerstaan om uw pijn met verslavingen te stillen (waaronder overheersend gedrag). Ziet u, totdat u ophoudt met verdoven, en u uw pijn onder ogen ziet, zult u nooit weten dat u uw pijn kunt voelen zonder gek te worden of te sterven, dat uw pijn niet eindeloos is, dat die ook een bron van informatie en kracht kan vormen, in plaats van zwakheid.

In alle jaren dat we gewerkt hebben met mensen die pijn ondervonden, hebben we nooit iemand gehad die stierf, ontplofte of gek werd door zich te openen voor hun pijn. We hebben nooit iemand ontmoet wiens pijn oneindig doorging. Noch benemen mensen zich het leven door het voelen van hun pijn, wanneer ze bereid zijn die te helen, en wanneer ze uitreiken voor de juiste hulp. Niet het zich openen voor de pijn en het leren om hier liefhebbend mee om te gaan veroorzaakt gedachten aan zelfmoord; maar het in pijn zijn zonder innerlijke of uiterlijke hulp maakt dat iemand zich van het leven berooft. Zelfmoord kan een manier zijn waarop het gewonde zelf verantwoordelijkheid vermijdt voor het gevoel dat hij zelf de oorzaak is van zoveel emotionele pijn. Een liefhebbende Volwassene zou er nooit over denken een kind te doden, en dat is wat in sommige gevallen de daad van zelfmoord is, het doden van het Innerlijke Kind, dat de pijn draagt. Wanneer u zich opent om te voelen, en

voor het leren over het helen van uw pijn, en leert hoe u om kunt gaan met diepe pijn en deze los kunt laten, is het niet langer nodig om die te vermijden.

Sommige mensen hebben zo'n diepe pijn van misbruik uit hun kindertijd, dat ze niet in staat zijn er voor open te staan totdat ze geleerd hebben hoe ze een flinke, liefhebbende, spiritueel verbonden Volwassene kunnen zijn. *Innerlijke Verbinding* is een krachtig proces om deze Volwassene te ontwikkelen. Het is niet aan te raden om in uw eentje te proberen de pijn van ernstig misbruik te openen. Als u vermoedt dat u misschien een diep verborgen pijn hebt of als u er niet in slaagt uw pijn te voelen ondanks een oprechte bereidheid ertoe, is het van het grootste belang dat u therapeutische hulp krijgt terwijl u de Zes Stappen van *Innerlijke Verbinding* toepast. Hoewel *Innerlijke Verbinding* een zelfhulp proces is, betekent dit niet dat u het alleen moet doen. Vragen om hulp wanneer het nodig is, is ook een eigenschap van een liefhebbende Volwassene.

Richt nu uw aandacht in uw lichaam, en let op mogelijke fysieke sensatie- gevoelens van binnen. Adem door ieder pijnlijk gevoel heen en omarm dit met een diep medeleven. Is er misschien spanning, beklemming, lichte irritatie, leegheid, zich alleen voelen, eenzaamheid, droefheid, hartenpijn, gebroken hart? Ga zitten en houd uw gevoelens gezelschap terwijl u naar het volgende aspect van Stap Een gaat.

Verantwoordelijkheid willen nemen voor uw gevoelens

Wij hebben allemaal twee soorten pijnlijke gevoelens – onze gewonde gevoelens die we met onze gedachten en daden veroorzaken, en onze oorspronkelijke kerngevoelens die het resultaat zijn van leven.

Gevoelens als boosheid, angst, stress, neerslachtigheid, gekwetstheid, schuld, schaamte, frustratie, leegheid en het zich alleen voelen zijn gevoelens van het gewonde zelf die uit onze eigen gedachten en handelingen voortkomen. Pijnlijke gevoelens zoals eenzaamheid, hartenpijn en gebroken hart, hulpeloosheid betreffende anderen, verdriet, verdriet betreffende mensen die anderen kwetsen, of woede over onrechtvaardigheid zijn kern Zelf gevoelens.

Wilt u voor de volle 100 % verantwoordelijkheid nemen voor hoe u uw gewonde zelf gevoelens zelf geschapen heeft en voor het leren verzorgen van uw kern Zelf gevoelens? Als dat zo is, kunt u doorgaan naar Stap Twee van *Innerlijke Verbinding*. Als het niet zo is, wilt u misschien onderzoeken wat u weerhoudt om de verantwoordelijkheid hiervoor te nemen. Bent u diep toegewijd aan iemand anders, die uw pijn wegneemt en u gelukkig maakt, omdat u gelooft dat iemand anders dat beter kan dan u zelf? Bent u bang dat u het zelf niet kunt – voelt u zich ontoereikend en niet in staat te leren hoe u toegang krijgt tot leiding en te leren

hoe u liefhebbend kunt handelen? Dit zijn nog maar twee van de valse overtuigingen die u kunnen vasthouden in de slachtofferrol.

In het belang van deze cursus wilt u misschien besluiten om tijdelijk verantwoordelijkheid te nemen, gewoon als experiment!

De volgende les zal u helpen om te leren begrijpen hoe u kunt leren van uw gevoelens.