

Les 5

Stap vier van *Innerlijke Verbinding*

Ga in dialoog met uw spirituele begeleiding, onderzoek de waarheid en de liefhebbende actie naar uw Innerlijke Kind.

Wanneer u eenmaal begrepen hebt welk van uw gedachten /valse overtuigingen en handelingen u pijn veroorzaken bent u klaar om de waarheid te leren kennen over die overtuigingen en te ontdekken welke nieuwe, liefhebbende actie u nodig hebt namens uzelf. Deze informatie zal tot u komen door een dialoog met uw spirituele begeleiding.

Toegang krijgen tot het spirituele rijk

Alle fysieke materie vibreert op een bepaalde frequentie. Dit is wetenschappelijk vastgesteld. Het spirituele rijk bestaat op een hogere frequentie – een hogere trilling – dan het aardse rijk. Een manier om “frequentie” te begrijpen is u een kamer voor te stellen die gevuld is met mensen die liefde en vreugde delen met elkaar. Deze kamer geeft een gevoel van lichtheid – een hoge frequentie – terwijl een kamer die gevuld is met boze, gespannen mensen een gevoel van zwaarte geeft – een lage frequentie.

Om toegang te krijgen tot de hogere frequentie van het spirituele rijk moet u uw eigen frequentie verhogen. Er zijn talloze dingen die u kunt doen om uw frequentie te verhogen. Ten eerste moet u werkelijk de intentie hebben om met uw spirituele begeleiding te leren over het liefhebben van uzelf en anderen. Wanneer u een echte, zuivere intentie hebt om te leren, verhoogt uw frequentie zich automatisch. Uw intentie om te leren is uw meest krachtige gereedschap om uw frequentie te verhogen. Geen van de acties die we voorstellen zal uw frequentie verhogen zonder deze intentie. Toch kunnen, wanneer u eenmaal deze intentie hebt, de volgende acties helpen om uw frequentie verder te verhogen.

- *Dring door in uw voorstellingsvermogen.* Het voorstellingsvermogen zelf is een hoge staat van frequentie. Onze bereidheid om ons voorstellingsvermogen te vertrouwen is essentieel om ons te verbinden met onze persoonlijke spirituele begeleider. Wanneer u voor het eerst uw

voorstellingsvermogen begint te gebruiken om uw frequentie te verhogen en verbinding te maken met uw begeleider, kunt u zich voelen alsof u zich dingen verbeeldt. En toch, als u het risico neemt om te vertrouwen wat u denkt dat u “zich verbeeldt,” zult u ontdekken dat het echt *doorkomt* uit Spirit, in plaats van *uit uzelf*.

- *Houd uw lichaam zuiver.* Uw lichaam is een energiesysteem. Als de energie van uw lichaam verstopt is met drugs, alcohol, nicotine, cafeïne, suiker, zwaar eten, een heleboel eten of voedsel dat besmet is met pesticiden, conserveringsmiddelen, kunstmatige zoetstoffen of een van de duizenden chemicaliën die aan voedsel worden toegevoegd, wordt uw frequentie verlaagd.
- *Bid.* Oprechte gebeden van dankbaarheid en het vragen van hulp aan God om alle blokkades tegen liefhebben te genezen kunnen uw frequentie verhogen.
- *Chant.* Herhaalde gebeden (zoals de rozenkrans) chanten en mantra's kunnen u openen voor hogere frequenties, zoals zingen in het algemeen.
- *Dans.* Snelle herhaalde beweging, zoals Native American drumming dansen en andere vormen van expressieve dansen kunnen u openen voor hogere frequenties. Het drummen zelf kan ook de frequentie verhogen.
- *Breng tijd door in de natuur.* De frequentie van een stad is veel lager dan de frequentie van de natuur. Tussen de bomen en de bloemen staan, bij een rivier, kreek of meer, aan de oceaan, in de woestijn, of op een berg kunnen allemaal uw frequentie verhogen.
- *Luisteren naar klassieke of spirituele muziek,* zoals Bach, Vivaldi, Händel, en sommige werken van Mozart, evenals Kitaro, Taizé en Gregoriaanse en Indianenchants.
Door de eeuwen heen is muziek gebruikt om de frequentie te verhogen.
- *Neem deel aan creatieve, artistieke activiteiten,* zoals schilderen, schetsen, of werken met klei. Wanneer u uw creatieve verbeeldingskracht gebruikt verhoogt u de frequentie.

- *Gebruik wierook, aromatherapie of doe “smudging.”* Wierook wordt al eeuwenlang gebruikt om de frequentie te verhogen en spirituele verbinding te maken. “Smudging” is het gebruik van de rook van diverse gedroogde planten zoals salie, den, ceder en lavendel om de energie in een kamer te reinigen en de frequentie te verhogen. Smudging wordt al duizenden jaren gebruikt door inheemse stammen over de hele wereld.

Verbinding maken met uw spirituele begeleider.

Wat betekent dialoog aangaan met uw spirituele begeleider? Natuurlijk heeft dat voor verschillende mensen ook een verschillende betekenis. Onze spiritualiteit is net zo individueel als wij zelf zijn. Sommige mensen merken dat ze rechtstreeks met God in dialoog kunnen gaan, wat hun beleving van God dan ook is: een persoon, een energie of simpelweg licht. Anderen gaan in dialoog met een persoonlijke leraar (ook wel een Meester leraar genoemd); een opgevaren meester, een religieus figuur zoals een heilige, een gids of engelbewaarder, een gestorven geliefde, vriend of huisdier; een krachtdier; of een beeld van het hoogste deel van zichzelf. Zelfs jonge kinderen kunnen verbinding maken met hun hogere begeleider door zich een begeleider voor te stellen of een goede fee.

Als u geen verbinding voelt met wat voor soort persoonlijke begeleiding dan ook, stel u dan een ouder, wijzer deel van uzelf voor, uw Hogere Zelf. Als u het moeilijk vindt om u te openen voor uw voorstellingsvermogen en deze begeleider te scheppen, dan kunt u ook enige *Innerlijke Verbinding* boeken, tapes, visualisaties, workshops en intensieve training gebruiken die beschikbaar zijn en u kunnen helpen toegang te krijgen tot deze begeleider, ook kan een *Innerlijke Verbinding* facilitator met u werken aan de telefoon.

Als u dialoog oefent met uw spirituele begeleider – of met iets anders dat liefhebbend en troostend voor u voelt – vragen stellend en u de antwoorden “voorstellend,” zult u uiteindelijk door uw eigen ervaring voelen en weten dat een spiritueel wezen u werkelijk begeleidt. U zult een relatie ontwikkelen met dit lichtwezen, en u zult steeds gemakkelijker antwoorden op uw vragen vinden. U zult ook ontdekken dat u nooit alleen bent. Wanneer u zich uw begeleider in een bepaalde vorm voorstelt met de intentie om te leren hoe u een meer

liefhebbend menselijk wezen kunt worden, krijgt u toegang tot de troost, kracht, liefde, mededogen, vrede, vreugde en wijsheid die hier voor u is.

Als u zich voorstelt dat een wezen van licht – of het licht zelf – u omringt met liefde kan dat uw wezen energie geven en u grote troost brengen. Verbonden zijn met Spirit is alsof u verbonden bent met een oneindige bron van kracht. Het is het verschil tussen proberen uw weg te verlichten met een klein zaklampje met halflege batterijen of met een enorme lamp die aangesloten wordt op een stopcontact met krachtstroom. Ons gewonde zelf is uitgeput door het lopen op batterijen. Wij hoeven alleen maar in te pluggen op de oneindige bron die God is, om ons wezen van energie te voorzien.

Vertrouw het proces, de antwoorden zullen komen

Het universum is gevuld met de energie van liefde en waarheid. Het is gevuld met alle informatie die bestaat en het heeft de antwoorden op al uw vragen. Dat u het niet kunt zien betekent niet dat het er niet is. Wanneer u uw tv aanzet komt er beeld, ook al u kunt de golven die door de lucht stromen niet zien. Wij zijn als televisies. Wij zijn ontvangers en onze intentie om te leren over liefhebben is de “aan” knop. Wanneer we een bepaalde vraag stellen “tunen” we “in” op een bepaald kanaal.

Vaak zeggen mensen als ik met hen werk: “Ik weet niet hoe ik voor mijn Innerlijke Kind kan zorgen. Ik weet niet hoe ik een liefhebbende Volwassene kan zijn.” Het is waar. Velen van ons weten dat niet omdat we niemand hebben gehad die het ons voordeed. Wij hebben geen rolmodel. Het goede nieuws is dat u niet hoeft te weten hoe het moet, u hoeft alleen maar bereid zijn om te vragen. Daarom houdt Stap Vier in dat u uw spirituele begeleider vraagt welke liefhebbende actie u zou moeten nemen.

Uw gids, God of uw Hogere Zelf vragen naar de waarheid over uw overtuigingen en naar wat liefhebbend gedrag is naar uw Innerlijke Kind zal uiteindelijk resulteren in antwoorden, ofschoon die soms niet onmiddellijk komen. Ze komen misschien in u op wanneer u het 't minst verwacht. Ze kunnen tot u komen in een droom of wanneer u met een vriend praat, in meditatie of wanneer u onder de douche staat. Ze kunnen verbaal komen, in beelden of in gevoelens. U opent misschien een boek en vindt het antwoord, of ontmoet

iemand die precies zegt wat u moet horen. Maar in welke vorm uw antwoord ook komt, weet dat dit uw weg zal verlichten voor de volgende stap.

Wanneer u oprecht de vraag stelt: “wat is de waarheid over deze overtuiging?” en “wat is de liefhebbende actie in deze situatie?” opent u het kanaal zodat deze informatie tot u kan komen. Men heeft ons al zo lang verteld: vraag en je zult verkrijgen.”Probeer het. Het werkt echt.

Stappen Drie en Vier: Voorbeeld van het dialoog proces

De volgende korte dialoog werd opgeschreven door Samuel, die van streek was omdat hij weer begonnen was met roken, nadat hij onlangs getrouwd was. Hij had een lange tijd niet gerookt. Hij was smoorverliefd op zijn vrouw, Ariel, voelde zich door haar geliefd en was zelf totaal verbijsterd waarom hij plotseling weer was gaan roken.

Liefhebbende Volwassene: Waarom rook je weer? Ik ben er zeker van dat er een goede reden voor is. Zorg ik op een of andere manier niet goed voor je? Ik wil echt graag weten wat het probleem is.

Gewonde Zelf: Ik ben vaak bezorgd. Ik rook omdat ik gespannen ben en me zorgen maak.

Liefhebbende Volwassene: Waarom maak je je zorgen?

Gewonde Zelf: Ik wil zeker weten dat Ariël zich gelukkig voelt. Ze lijkt gelukkig wanneer ik bij haar ben, daarom probeer ik vaak bij haar te zijn, en ik heb geen tijd om andere dingen te doen, die ik graag wil doen – of moet doen. En ik heb nooit meer tijd voor mezelf.

Liefhebbende Volwassene: Wel, zou je je beter voelen als we meer tijd voor onszelf hadden?

Gewonde Zelf: Ik weet het niet, Ik ben bang dat Ariël dan niet gelukkig zou zijn en dat schrikt me af.

Liefhebbende Volwassene: Bedoel je dat je je verantwoordelijk voelt voor het geluk van Ariël?

Gewonde Zelf: Ja, zijn we niet samen om elkaar gelukkig te maken? Papa lette erop dat mama zich nooit alleen voelde. Hij was altijd beschikbaar voor haar. Mama werd boos en nors als papa er niet was wanneer ze dat wilde.

Liefhebbende Volwassene: En denk je dat Ariël ook zo is?

Gewonde Zelf: Ik weet het niet, maar ik ben bang van wel.

Liefhebbende Volwassene: Wil je dat wij het doen zoals papa voor mama deed?

Gewonde Zelf: Ik weet het niet. Ik voel me vastgelopen. Ik houd van Ariël, maar ik heb er een hekel aan dat ik niet kan doen wat ik graag wil.

Liefhebbende Volwassene: Dat klinkt alsof ik de gevoelens van Ariël belangrijker maak dan de onze – dat ik voor haar Innerlijke kind zorg in plaats van voor jou, en het maakt je heel bezorgd. Ik begrijp dat roken je een excuus geeft om tijd alleen door te brengen. Ik heb een paar dingen opgegeven die belangrijk zijn voor ons, zoals naar de sportschool gaan en ik rook wanneer ik me hier zorgen over maak. Wel, Hogere Zelf, wat zou liefhebbend zijn tegenover mezelf?

Hogere Macht: Neem tijd om naar de gym te gaan en tijd voor jezelf – Je moet het inplannen in je dag zoals je ook tijd om te werken en slapen inplant en tijd om bij Ariël te zijn. Als je het niet inplant zal het niet gebeuren.

Liefhebbende Volwassene: Hoe ga ik om met mijn bezorgdheid als Ariël bedroefd wordt of ontdaan is over wat ik doe? Heb ik het recht om voor mezelf te zorgen als ze van streek is?

Hogere Macht: Ariël is verantwoordelijk haar eigen gevoelens. Jouw welbevinden is jouw verantwoordelijkheid. Je hebt het recht en de verantwoordelijkheid om goed voor jezelf te zorgen. Je kunt voor Ariël zorgen, maar laat haar omgaan met haar eigen gevoelens.

Liefhebbende Volwassene: Wat zal ik doen als ze boos op me wordt, of nors zoals mama?

Hogere Macht: Goed voor jezelf zorgen is liefhebbend gedrag. Blijf jezelf vertellen dat je liefhebbend bent voor jezelf en voor Ariël wanneer je goed voor jezelf zorgt. Je kunt je openen om met haar te leren en het conflict met haar onderzoeken, en jullie zullen allebei een heleboel leren.

Liefhebbende Volwassene: Dus als ik weer begin te sporten en tijd voor mezelf neem en mezelf blijf vertellen dat dit liefhebbend gedrag is voor mij en voor Ariël, kan ik misschien deze zorg overwinnen zonder te roken. En als ze boos wordt of nors moet ik mezelf dit alles voorhouden – dat ik liefhebbend ben en dat ik niet verantwoordelijk ben voor haar gevoelens en die door haar uit moet laten werken of die samen met haar onderzoeken. Klinkt goed, maar ik denk dat ik het moet proberen om te zien hoe het werkt.