

Les 6

Stap vijf van *Innerlijke Verbinding*

Neem de liefhebbende actie die u in Stap Vier geleerd hebt

Heling gaat over het afscheid nemen van uw valse overtuigingen en het leven in de waarheid. Heling gaat over het voorbijgaan aan oordeel en in mededogen blijven voor al uw gevoelens. Heling gaat over het nemen van liefhebbende actie namens uzelf. Hoewel de waarheid, die vanuit uw innerlijke begeleiding doorkomt, (Stap Vier) essentieel is om uw valse overtuigingen te genezen, is dat nog niet genoeg. Noch is het genoeg om inzicht te krijgen en de oude angst en pijn los te laten. Tenzij u, als een Liefhebbende Volwassene, liefhebbende actie namens uw Innerlijke Kind onderneemt, verandert er niets werkelijk, geneest er niets. Bijvoorbeeld, als uw dochter bij u zou komen en zou vertellen dat ze geschrokken was van uw geschreeuw, en u luisterde en begreep het, maar ondernam niets om uw gedrag te veranderen, dan zou uw kind zich niet gehoord voelen. Ze zou zich niet geliefd voelen. Zo is het ook, als uw Innerlijke Kind hunkert naar liefde, mededogen, verbinding, aandacht, veilige grenzen, het beëindigen van een ondraaglijke situatie op het werk, een fit en gezond lichaam of gewoon lekker plezier maken. U luistert en begrijpt het en onderneemt geen actie. Dan zal uw Innerlijke Kind zich nog steeds niet geliefd voelen, niet waard om geliefd te worden, alleen, en onvervuld. En uw gewonde zelf zal doorgaan zich te beschermen tegen deze pijnlijke gevoelens met uw diverse verslavingen.

U kunt zichzelf de hele dag de waarheid vertellen, u kunt in de spiegel staren en steeds weer verklaren dat u een mooi, prachtig kind van God bent, maar als u zichzelf niet behandelt als een mooi, prachtig kind van God, zal uw Innerlijke Kind uw verklaringen niet geloven. Woorden zonder daden betekenen weinig. Een Liefhebbende Volwassene handelt namens het Innerlijke Kind.

Als u zelf merkt dat het u niet lukt om liefdevol te handelen, is dat in orde. De gelegenheid om te beginnen met het nemen van liefhebbende actie komt wanneer we ervoor kiezen om te *observeren* in plaats van onszelf te *veroordelen*, om meedogend te zijn naar onszelf, bijvoorbeeld wanneer we terugvallen en toegeven aan verslavend gedrag. Dit is deel van Stap Vijf omdat

het zonder oordeel observeren van uzelf en het kiezen voor de intentie om te beschermen en beheersen in plaats van lief te hebben, op zichzelf een liefhebbende actie is.

U kunt geen nieuwe keuzes maken totdat u zichzelf uw huidige keuzes ziet maken. U zult nooit weten dat u kunt kiezen om te leren over liefhebben totdat u opmerkt dat u *ervoor kiest* om te [be]heersen. U kunt er niet voor kiezen om uw gewonde zelf lief te hebben totdat u uw gewonde zelf opmerkt. Als u niet bereid bent om zonder oordeel te observeren hoe u handelt uit de behoeften van uw gewonde zelf, kunt u geen nieuwe keuzes maken.

Liefhebbende actie nemen betekent om beide, het kern Zelf en het gewonde zelf lief te hebben. Het betekent het oordeel laten varen en de boze, gekwetste, beschaamde en verschrikte delen van uzelf met liefde en mededogen te aanvaarden. Het betekent begrijpen dat uw gewonde zelf zo goed als het kon voor u heeft gezorgd, en u geholpen heeft om u veilig te voelen. Liefhebbende actie nemen betekent begrip hebben en mededogen voor alle delen van uzelf waar u een hekel aan had of die u veroordeelde als ontoereikend, niet waard om lief te hebben en onwaardig. U heelt uw valse overtuigingen als u leert om uw gewonde zelf lief te hebben.

Liefdevol handelen betekent ook de pijnlijke kernevoelens van leven met diepe compassie te omarmen in plaats van die te vermijden met verslavend gedrag.

Liefdevol handelen leidt op den duur tot het immuun worden voor kritiek en het overwinnen van angsten voor afwijzing; wanneer u leert om het gedrag van anderen niet persoonlijk te nemen. Liefdevol handelen leidt tot het overwinnen van de angst om overspoeld te worden of door anderen beheerst te worden, omdat u leert om liefhebbende grenzen voor uzelf te creëren.

Hier zijn enkele voorbeelden van liefhebbende acties die u kunt nemen met behulp van uw innerlijke begeleiding:

- Stap liefhebbend opzij van het gedrag van anderen dat niet liefhebbend aanvoelt – zoals het gesprek aan de telefoon afronden wanneer iemand maar doorgaat met praten over zichzelf, of weglopen bij uw partner wanneer die u beschuldigt of veroordeelt.

- Volg de intentie om te leren met iemand die belangrijk voor u is, open u voor zorg dragen en verbinden in plaats van terugtrekken, boos worden, of oordelen wanneer hij/zij van streek is.
- Lees boeken over gezondheid, voeding en beweging en begin met een nieuwe manier van eten en bewegen.
- Neem het risico om iets te doen wat u graag wilt doen, zoals een cursus volgen of op vakantie gaan met een vriend(in), zelfs als uw partner dat bedreigend vindt.
- Leer om uw eigenwaarde en beminlijkheid te definiëren, in plaats van anderen ervoor verantwoordelijk te maken.
- Ga het proces in van in staat te zijn een baan te verlaten waar u een hekel aan hebt.
- Merk uw eigen zelfveroordelingen op, zonder uzelf te veroordelen omdat u zichzelf veroordeelt.
- Kies ervoor om dankbaarheid uit te drukken gedurende de dag.
- Richt uw aandacht op vriendelijkheid en goodwill jegens anderen.
- Oefen om in het moment te blijven in plaats van het verleden of de toekomst te herkauwen.
- Volg uw gevoelens gedurende de dag, en probeer de hele dag in Stap Een te blijven.

Handel vaak liefhebbend naar uzelf, dit betekent dat u de bereidheid hebt om het risico te nemen een relatie, een baan, macht over anderen te verliezen. Het komt hierop neer: bent u bereid om door te gaan uzelf te verliezen in uw verslavingen, om uzelf te beschermen en de “controle” te houden, of bent u bereid het risico te nemen iemand of iets te verliezen om uw ware Zelf te winnen – uw vrijheid, de opdracht van uw ziel, uw waardigheid, zelfrespect, integriteit, persoonlijke macht, passie en verbinding met God? Bent u bereid om de verbinding met uzelf te verliezen om pijn te vermijden, of bent u bereid om de pijn onder ogen te zien, uw ware Zelf te handhaven en uw ziel te ontwikkelen?

Er is geen goed antwoord op deze vragen. U bent niet slecht of verkeerd als u niet bereid bent de pijn van verlies, hartzeer en eenzaamheid onder ogen te zien die kan zich voordoen als u liefhebbend handelt. Het is belangrijk om te aanvaarden dat uw huidige pijn komt doordat u beschermend

handelt en u uw Zelf verliest, en niet weg zal gaan totdat u bereid bent de pijn van verlies en eenzaamheid te riskeren, wanneer u de “controle” loslaat. En het is nodig dat u aanvaardt dat u het licht en de genade van Goddelijke Liefde niet zult ervaren totdat u bereid bent dit risico te nemen.

Liefhebbend handelen leidt u uit emotionele afhankelijkheid naar emotionele vrijheid, uit relatie conflict naar de mogelijkheid van een relatie met intimiteit en vreugde.