



**Lección nº1 del Curso Gratuito de Margaret Paul y Erika Chopich
“La Conexión Interior (Inner Bonding®) en Seis Pasos”**

Lección 1:

Definiciones: Empezar a comprender el mapa de los Seis Pasos para la Conexión Interior*

Rick vino a verme porque, era la cuarta vez en los últimos dos años que había creído encontrar a su alma gemela, para luego ver cómo ésta le dejaba después de sólo unos pocos meses. Había acudido a numerosos terapeutas y talleres diferentes, y aún así estaba repitiendo el mismo patrón de conducta. Rick había descubierto uno de mis libros sobre el proceso de Conexión Interior* y lo había leído de principio a fin en una sola noche. Vino dos días más tarde, muy emocionado porque había descubierto la causa de sus problemas: “He estado haciendo a mis novias responsables de mis sentimientos, y cuando ellas sienten mi necesidad, se marchan. Yo sabía que lo estaba haciendo, pero no sabía cómo no-hacerlo. Ahora sé cómo, tras haber leído tu libro y sólo quiero una sesión para solidificar mi aprendizaje”

Nos pasamos la sesión practicando el proceso de Conexión Interior*. No supe más de Rick hasta un año después, cuando me llamó para decirme que iba a casarse. “La Conexión Interior me ha cambiado la vida”, me dijo, “Estoy muy agradecido de haber encontrado este proceso y de poder practicarlo por mi cuenta. ¡Funciona de verdad! Sólo quiero darte las gracias”.

Yo estaba encantada.

* Inner Bonding®

Bienvenido al curso de introducción a los Seis Pasos para la Conexión Interior. Este curso te proporcionará los principios básicos del proceso de Conexión Interior*. La Conexión Interior es un proceso que cuando se practica sistemáticamente, es capaz de sanar el miedo, las creencias restrictivas, la ira, la vergüenza, la culpa, la sensación de soledad, la depresión, la ansiedad, la conducta adictiva y los problemas de relaciones. La Conexión Interior te proporciona las técnicas necesarias para cuidar con cariño de ti mismo, compartir tu amor con otros y tener la capacidad de hacerte responsable de tus propios sentimientos y comportamientos.

- ¿Sabes cómo permanecer centrado, generoso y poderoso cuando hay alguien gritándote o culpándote?
- ¿Sabes cómo ser inmune a las críticas, los juicios y el rechazo?
- ¿Sabes cómo no perder los nervios frente al comportamiento controlador, ahogante o asfixiante de otras personas?
- ¿Estás atascado en el Síndrome de la Resistencia, queriendo hacer cambios pero sin constancia, con temas como perder peso, hacer ejercicio, llegar tarde, gastar demasiado dinero, las tareas o el desorden?
- ¿Sabes cómo permanecer queriéndote a ti mismo y a los demás sin que importe cómo otros se estén comportando?
- ¿Estás cansado de leer libros, asistir a talleres y seminarios y probar terapias que no aportan los resultados duraderos que esperabas?

La Conexión Interior* es un proceso que día a día te lleva hacia el poder personal y el descubrimiento y la realización de tu pasión y tu objetivo. Te proporciona las herramientas necesarias para generar paz y alegría cada día de tu vida. No importa lo profundo que sea el hoyo que hayas cavado para ti mismo personalmente o para tu relación, la Conexión Interior te da las herramientas para sacarte de él. Notarás los resultados inmediatamente, tan pronto como empieces a practicar el proceso. Es un proceso que *funciona siempre*, siempre que lo practiques adecuadamente.

La Conexión Interior* es un camino curativo basado en lo espiritual, no en lo religioso. No tienes que creer en Dios para poder practicar la Conexión Interior, pero es necesario que aprendas a acceder a la guía que está dentro de ti, tanto si experimentas esto como algo fuera de ti, o dentro de ti o como la parte superior de ti. Parte de la práctica de la Conexión Interior implica aprender a acceder a esta guía superior.

* Inner Bonding®

Cuando utilizamos el término “Dios” nos referimos a la energía del amor incondicional, de la confianza, de la sabiduría, de la paz y de la alegría que están disponibles para todos nosotros en la esfera espiritual oculta cuando aprendemos a acceder a ella. “Dios” se refiere a tu propia experiencia personal de la Divinidad: una persona, una luz, una presencia, una energía o la naturaleza. Utilizaremos el término “Dios”, “Espíritu” y “Poder Superior” de manera intercambiable. Cuando utilizamos el término “guía espiritual” nos referimos a una información que te llega desde más allá de tu mente, desde tu experiencia personal de Dios, Diosa, Jesús, Buda, un ángel de la guarda, un espíritu guía, un mentor, un director, un profesor, un santo, un ser querido que ha fallecido ya sea un familiar o una mascota, un ser imaginario, una luz, una presencia, una energía o tu yo superior.

Empecemos por definir seis términos que tendrás que controlar muy bien antes de usar los Seis Pasos.

La Intención

Nuestra *intención* es lo que gobierna el cómo pensamos, cómo sentimos y cómo nos comportamos. Nuestra intención es una fuerza poderosa y creativa –la esencia de la voluntad libre. Tu intención es tu deseo más profundo, tu motivación o fin primario, nuestra mayor prioridad *en un momento dado*. Sólo existen dos intenciones primarias:

- Aprender cómo amarte a ti mismo y a los demás, incluso en fases de miedo y dolor.
- Protegerte del miedo y el dolor con una conducta adictiva y controladora y así evitar hacerte responsable de tus sentimientos y de tus acciones.

Cuando tu intención es aprender a amar, estás preparado para enfrentarte a tus miedos y sentir tus sensaciones de dolor para comprender cómo las estás creando y descubrir qué es lo que tienes que hacer de modo diferente. El propósito más profundo aquí es convertirse en un ser humano más amoroso, empezando por serlo contigo mismo. Cuando te abres a aprender sobre tu propio miedo y tus creencias y sobre lo que te da alegría, te acercas al amor. Cuando la intención es aprender, el aprendizaje del amor se vuelve más importante que la protección contra el miedo. Cuando tu intención es aprender a amar, tu deseo más profundo es encontrar tu seguridad, tu paz, tu capacidad de amar y tu valía a través de una conexión interna con el amor incondicional que está a tu disposición en el nivel espiritual.

Cuando tu intención es protegerte a ti mismo del miedo y el dolor y evitar hacerte responsable de tus sentimientos, tu deseo más profundo es encontrar tu seguridad, tu paz, tu capacidad de amar y tu valía mediante agentes externos tales como la atención, la aprobación, el sexo, las sustancias, las cosas y las actividades. Cuando crees que otros son los responsables de cómo te sientes, intentas controlarlos para así sentirte seguro y valioso.

En cada momento, cada uno de nosotros escoge su intención – bien controlando a otros y a nuestros propios sentimientos para intentar sentirnos externamente seguros, o aprendiendo a amarnos a nosotros mismos y a los demás para crear una seguridad interior.

Mientras que las elecciones de los demás pueden tener influencia sobre ti, nadie más que tú tiene control sobre tus intenciones. Ni si quiera un Poder Superior puede controlar tu intención, ya que eso anularía tu libre albedrío. En cada momento eliges lo que es más importante para ti y en cada momento tienes la oportunidad de cambiar de idea.

Hay una gran diferencia entre la *intención de conocer* y la *intención de aprender*. La intención de conocer viene de la parte de nosotros que quiere saber qué hacer y cómo hacerlo “bien” para poder conseguir lo que queremos conseguir: atención, aprobación o lo que quiera que sea. Hay gente que incluso se hace adicta a acumular información; piensan que eso les dará más control. Tener la intención de aprender significa que no tienes que saber qué hacer. Solamente necesitas saber cómo abrirte a una fuente superior de orientación, y serás conducido. Siempre hay disponible una guía que nos enseñe a querernos a nosotros mismos y a los demás, siempre que sepamos cómo acceder a ella. Una parte de la práctica de la Conexión Interior* es aprender a acceder a esta poderosa y sabia guía.

El Yo Esencial y el Yo Herido

Nuestro Yo Esencial es la verdadera esencia del Ser. Sirve de ayuda imaginarse al Yo esencial como un niño luminoso y radiante, la luz natural que irradia es una expresión individualizada del Amor Divino. Este aspecto de nosotros mismos en realidad es siempre joven: siempre lo ha sido y siempre lo será: evoluciona con las experiencias de nuestra vida. Nuestro Yo esencial tiene dotes y talentos únicos, nuestra sabiduría natural y nuestra intuición, nuestra curiosidad y nuestra capacidad de asombro, nuestro carácter juguetón, nuestra espontaneidad y nuestra capacidad para amar. Este es el lado ileso del alma. Nunca puede estar herido. Nunca ha sido tocado por ningún maltrato que hayamos sufrido, porque en ese momento el Yo esencial se ocultó. Espera a ser rescatado a través de un proceso de curación. Porque es posible conseguir la curación total de esta parte intacta de cada uno de nosotros. Tu curación se habrá completado cuando hayas recuperado total y profundamente este aspecto de ti mismo, quien verdaderamente eres: un hijo del amor incondicional que es Dios. Practicar la Conexión Interior* lleva a la recuperación del Yo esencial.

Sirve de ayuda imaginarse al Yo herido como un niño herido que aprendió a ser un adulto nada amoroso. Otro término que solemos utilizar para describir este aspecto de nosotros mismos es “niño-adulto”, porque esta parte del ser es como un niño que tuvo que aprender a ser un pequeño adulto, que tenía que atender a cosas que debían haber estado más allá de su responsabilidad. Este es el lado herido del alma. Nuestro niño-adulto suele ser un reflejo de uno de nuestros padres o de los dos. A pesar de que podamos haber dicho: “Yo nunca seré como ellos”, nuestro yo herido aprendió a ser exactamente igual que ellos.

* Inner Bonding®

Tu Yo herido es el aspecto que puede haber sufrido de maltrato o descuido físico, sexual y/o emocional y lleva consigo todos los miedos, las falsas creencias y comportamientos controladores que han acarreado estas experiencias. Estos miedos, creencias y comportamientos nos hacen daño en nuestra vida adulta, pero fueron la única manera de sentirnos a salvo cuando éramos niños. Fueron nuestros mecanismos de supervivencia. Tu Yo herido, tu niño-adulto, puede tener cualquier edad en cualquier momento dependiendo de la edad que tenías cuando aprendiste una creencia falsa en particular, una adicción o una manera de controlar.

El Yo herido es la parte de ti que puede usar la comida, las drogas o el alcohol para adormilar el miedo y la soledad. Además, el Yo herido siempre teme, por un lado, ser rechazado o abandonado y, por otro, ser asfixiado, hundido y controlado. En otras palabras, el Yo herido teme a la pérdida de otros y la de sí mismo, porque no sabe ni cómo tratar con el rechazo sin tomárselo de modo personal, ni poner límites a lo que le ahoga. El Yo herido espera protegerse y controlar aquello que teme mediante la ira, la culpa, la resistencia, la sumisión o la retirada. Todas las partes del Yo herido necesitan curarse y pueden curarse mediante la compasión, la aceptación y el amor incondicional.

Casi cualquier actividad puede ser utilizada para protegerte de tu dolor. Depende de tu intención. Por ejemplo, la meditación puede ser utilizada como un modo para conectar con una fuente espiritual y aprender sobre el amor, pero también puede ser utilizada para alucinar y evitar ocuparte de tus sentimientos cada vez que te aparezca la ansiedad. Hay mucha gente que ha meditado durante años sin que ello les haya ayudado a mejorar su calidad de vida porque han usado la meditación como un modo de evitar dolor más que de aprender. Del mismo modo, leer la Biblia puede ser un modo de ayudarte a abrir tu corazón y acercarte hacia tu capacidad de amar y tu deseo de aprender, pero también puede servir de anestésico, de adicción o para evitarte a ti mismo y a tus miedos. Cuando se usa la Biblia de este modo, a menudo se convierte en una herramienta para controlar a los demás y a Dios, para que Dios nos quiera más o nos premie. Ni los antiguos hebreos ni Jesús tuvieron la intención de que este texto sagrado fuera utilizado para manipular y controlar.

La intención de proteger nos cierra el corazón haciendo que te sientas solo dentro de él y esta horrible soledad luego conduce a tu Yo herido a intentar controlar el obtener amor para así parar tu dolorosa sensación de soledad. Puedes intentar controlar el obtener amor mediante la crítica, la culpa, el silencio o el consentimiento. Puede ser que evites el dolor mediante la retirada, la resistencia, atontándote con comida, drogas, alcohol, televisión, juegos de azar, etc. Pero cuanto más intentas controlar obtener amor y evitar el dolor, peor te sientes y más lo haces para sentirte mejor. ¿Ves cómo es este círculo vicioso?

Una de las mayores creencias falsas del Yo herido es que nosotros, como trozos cortados de un Poder Superior, podemos tener poder sobre nosotros mismos y sobre los demás. El Yo herido está dispuesto a maltratar al Yo esencial y a los demás con el fin de conseguir este control. Como niños-adultos heridos, nos maltratamos a nosotros mismos mediante sustancias y adicciones a procesos (adicciones a cosas y a

actividades). Maltratamos a los demás mediante conductas controladoras: la ira, la culpa, el juicio, la sumisión, la retirada o la violencia. Cuando nos maltratamos a nosotros mismos y a los demás estamos actuando desde nuestro Yo herido.

Hasta que no desarrollamos un Adulto fuertemente amoroso, es el Yo herido el que decide si aprender o protegerse. Cuando decidimos a abrirnos al aprendizaje, a menudo ocurre que una parte del Yo herido ha tocado fondo y dice: “Estoy harto de vivir así. No me está dando lo que quiero. No funciona. Debe haber un modo mejor de hacerlo, y quiero encontrarlo.”

Las Falsas Creencias

Las falsas creencias son las mentiras que hemos aprendido y que nos causan miedo innecesario, ansiedad y dolor. Sabemos que una creencia es falsa cuando nos causa miedo, ansiedad y dolor. Solemos protegernos del miedo, la ansiedad y el dolor *causados por nuestras falsas creencias* hundiéndonos en diferentes adicciones, que son nuestra forma de controlarnos a nosotros mismos y a los demás.

Nuestras falsas creencias fueron adoptadas por nuestro Yo herido cuando éramos muy pequeños. Una falsa creencia es una creencia sobre nosotros mismos, sobre los demás o sobre Dios/Poder Superior, que nos resta autoridad y nos hace tener miedo. Nuestras falsas creencias son las conclusiones que sacamos sobre nosotros mismos, sobre los demás o sobre el mundo, como consecuencia de experiencias difíciles durante la infancia. Estas falsas creencias que nos limitan son las causantes de gran parte del dolor y del comportamiento que nos causa dolor. Por ejemplo si, como resultado de tu experiencia en la infancia, has sacado la conclusión de que eres malo, antipático e indigno, por lo general te comportarás como si esto fuera verdad. Tu manera de comportarte entonces, con ira o con alejamiento, que tiene como objetivo protegerte del rechazo o la asfixia que temes, puede de hecho llevar a que los demás te rechacen – que es justo lo que esperabas. Esto te duele y reafirma tu falsa creencia de que no eres digno de ser amado. Además, el mismo acto de protegerse, más que de quererse significa un abandono de tu Yo esencial y reafirma aún más tu creencia en tu falta de valía. Al final te sientes rechazado por otros porque tu mismo te estás rechazando sin darte cuenta.

El Niño Interior

Cuando usamos el término “Niño Interior” nos referimos tanto al Yo herido como al Yo esencial. Imagínate a un niño, quizás a un niño triste, solo, asustado o enfadado. Imagina que dentro de ese niño herido hay una luz preciosa, la luz del Yo esencial. Pero el Yo herido no sabe que esta luz está dentro de él. Ese niño herido funciona desde la falsa creencia de que él o ella es insuficiente, defectuoso, erróneo, desagradable, inválido, de que su esencia es oscura en lugar de luminosa. Sólo cuando aprendamos a dar amor incondicional a través del Yo esencial, será cuando el Yo herido se cure y descubra la luz que hay dentro de él.

Tu Niño Interior es un centro de comunicaciones infalible. Te permite saber, mediante tus sentimientos, lo que es bueno o malo para ti, lo que es correcto o no. Los sentimientos que puedes llegar a experimentar a través del Yo esencial son la alegría, la paz y el amor que, como adulto, son el resultado de ser cariñoso contigo mismo y con los demás. El Yo esencial también tiene la capacidad de sentir tristeza y pesar (por la falta de humanidad de la gente entre sí), soledad (cuando no tienes con quién compartir amor), dolor (por la pérdida), impotencia (por las elecciones de los demás), agravio (por las injusticias), así como miedo al peligro verdadero o presente, la típica reacción de luchar o huir. Los sentimientos que vienen del Yo herido son la ansiedad, la depresión, la ira, el dolor, la soledad, la necesidad, el vacío, la tristeza, la culpa, la vergüenza, el miedo (de una amenaza apreciada más que real), etc.

Todos tus sentimientos te pueden decir si lo que estás haciendo o pensando es bueno o malo para ti. Te dicen si alguien está abierto o cerrado, si es peligroso o seguro. La tensión que se siente en el estómago en reacción a la ira amenazante de alguien, te dice algo muy importante, así como la seguridad que sientes cuando alguien está siendo verdaderamente generoso. La ansiedad, la ira o la depresión pueden estar diciéndote que no estás cuidando de tu Niño Interior, mientras que la paz y la alegría te dejan ver que estás siendo cariñoso contigo mismo. Confiar en estos sentimientos y descubrir qué te están diciendo te ayudará a hacerte personalmente responsable de tus propios sentimientos.

El Adulto Amoroso

El Adulto amoroso es el vehículo en el que viaja el Espíritu del amor y la compasión que experimentamos en cómo Dios piensa y actúa. Es el emisario de Dios, recibe amor, verdad y poder del Espíritu y lo convierte en un acto de amor hacia el Niño Interior. En otras palabras, el Adujo amoroso es quien pone en marcha el amor Divino.

Muchos de nosotros no disponemos aún de un Adujo amoroso espiritualmente conectado que sepa cómo educarnos y protegernos verdaderamente, así como amar a los demás sin intentar controlarles. Muchos de nosotros no tenemos a un Adujo amoroso que sepa marcar las fronteras internas adecuadas que impidan que nos hagamos daño a nosotros mismos con nuestra conducta adictiva. Ni tenemos a un Adujo amoroso que sepa delimitar fronteras afectivas que impidan que hagamos daño a los demás o que estos nos hagan daño a nosotros. La razón es que es posible que no hayamos tenido un modelo a imitar que nos muestre cómo ser un Adujo amoroso. Si tus padres y los padres de tus padres, no supieron tratarse con cariño a sí mismos, no han podido proporcionarnos un modelo a imitar en este sentido. Por eso la mayoría de la gente no sabe cuidar de sí misma frente a la ira, la culpa o la crítica de los demás.

Tú, sin embargo, tienes la oportunidad de practicar un proceso curativo que te ayude a crear un Adulto poderoso y amoroso. No te preocupes si no has tenido modelos de comportamiento afectivo para imitar, todos podemos aprender a acceder a la orientación en el campo espiritual como modelos de actos afectivos para imitar. Si decides continuar aprendiendo sobre la Conexión Interior^{*}, podrás aprender a acceder a esta orientación.

Hasta que estemos en el proceso de desarrollar un Adujo amoroso, el niño-adulto herido es quien está a cargo de la intención. Sólo hay dos circunstancias en las que un niño-adulto se decide a abrirse y aprender. Una de ellas es cuando estamos sufriendo dolor y nos damos cuenta de que nuestras protecciones no están funcionando para darnos la seguridad, la paz y la alegría que queremos. La otra es cuando recordamos que vinimos a este planeta para amar y evolucionar en nuestra capacidad de amar. *Nuestro Yo esencial es el recuerdo de la misión de nuestro alma.* El Espíritu intenta recordarnos cada día cuál es la misión de nuestro alma con la esperanza de que no tengamos que tocar fondo para cambiar nuestra intención. Aquellos de nosotros que aprendamos a oír la voz de nuestro Espíritu podremos entonces abrirnos al amor.

A continuación enumero en un breve resumen los Seis Pasos para conseguir la Conexión Interior*.

- Paso Uno:** Elige ser consciente de tus sentimientos y elige tener buena disposición para sentir tu dolor. Debes estar preparado para hacerte responsable del modo en que te estás haciendo daño, y aceptar la responsabilidad de crear tu propia paz y alegría.
- Paso Dos:** Elige la intención de aprender a quererte a ti mismo y a los demás. Hacer esta elección te abre el corazón, permite la entrada al Amor Divino y te lleva a ser un Adujo amoroso.
- Paso Tres:** Elige dar la bienvenida, aceptar y dialogar con tu Yo herido y tu Yo esencial, explora tus sentimientos de dolor, tus falsas creencias y los comportamientos resultantes que pueden estar haciéndote daño. Explora también tus dotes y aquello que proporcione alegría a tu Yo esencial.
- Paso Cuatro:** Dialoga con tu guía espiritual, descubriendo las verdaderas acciones afectivas que hay en tu Yo herido y tu Yo esencial.
- Paso Cinco:** Toma la acción afectiva que has aprendido en el Paso Cuatro: pon a Dios en marcha.
- Paso Seis:** Evalúa lo efectivo de tu acción afectiva.

Estos pasos son en realidad un mapa muy poderoso para curar las falsas creencias que te han mantenido limitado en lo personal y en lo profesional. Las lecciones siguientes profundizan en estos pasos.

Este es el final de la Lección nº 1.

* Inner Bonding®



**Lección nº2 del Curso Gratuito de Margaret Paul y Erika Chopich
“La Conexión Interior (Inner Bonding®) en Seis Pasos”**

Lección 2:

Paso Uno para la Conexión Interior

Elige ser consciente de tus sentimientos y estar dispuesto a sentir tu dolor. Debes estar preparado para hacerte responsable del modo en que te estás haciendo daño, y acepta la responsabilidad de crearte tu propia paz y alegría. Echa mano de terapias somáticas (corporales) para acceder a tus sentimientos.

No puedes comenzar un viaje sin una buena disposición. Sin esta buena disposición para hacer lo que sea para sanarte de tu Yo herido, no podrás empezar el viaje de la curación y la evolución de tu alma. “Hacer lo que sea” significa que estás dispuesto y preparado para sentir, comprender y hacerte totalmente responsable por todos tus sentimientos –desde el miedo, la ira, el dolor, la vergüenza, la depresión y la soledad hasta la seguridad, la valía, la capacidad de amar y la alegría. Estar dispuesto también significa que estás preparado para ver lo responsable que eres de muchos de tus sentimientos, ya que te das cuenta de cómo los has creado con tus propios pensamientos, creencias y acciones.

Estar dispuesto significa que has decidido enfrentarte a tus miedos, tus demonios, ese lado oscuro de ti mismo y que ocultas a todo el mundo. También significa que estás preparado para dejar de esconderte *de ti mismo*, en otras palabras, dejas de negar que estás sufriendo dolor. Estar dispuesto significa estar preparado para *amar*, más que para *ignorar o juzgar* a esas partes heridas de ti mismo que contienen tus sentimientos dolorosos. Estar dispuesto significa que estás preparado para pedir ayuda a tu Guía superior – y a otros que puedan darte amor Divino- que te ayude a curar. Significa que has aceptado que no puedes encontrar la seguridad que pretendes sin una orientación espiritual, que estás preparado para invitar al

Espíritu a que entre en tu corazón para educarte y guiarte. Significa que has aceptado el viaje, el privilegio sagrado de aprender sobre el amor.

Cuando le decimos a la gente que deben estar dispuestos a sentir dolor, a menudo contestan, “¿Y qué? Siento dolor todo el tiempo”. Pero hay una diferencia abismal entre sentir dolor y estar *dispuesto* a sentirlo para aprender de él. La curación no se produce con sólo sentir y expresar dolor. Puedes llorar y montar en cólera cuanto quieras, pero si no estás dispuesto a hacerte totalmente responsable de tu dolor, te quedarás atascado en él para siempre.

A veces la gente responde diciendo: “¿Por qué? ¿Por qué sentir mi dolor? ¿Con qué objetivo?” Creen que sentir dolor, especialmente el dolor de la infancia, es una pérdida de tiempo. “¿Por qué llorar por algo que ya ha pasado?”, argumentan, “¿Por qué no simplemente intentar encontrar la alegría y evitar el dolor?” La respuesta es: *porque la alegría y el dolor están en la misma caja*. Si le pones una tapa al dolor y lo encierras de nuevo dentro, estás poniéndole una tapa a la alegría también. Estás eligiendo vivir una vida emocionalmente impedida. También estás eligiendo taparte los oídos a la información que te da el dolor.

El dolor es el modo que tiene nuestro Niño Interior para decirte que no estás comportándote en tu mayor beneficio. El dolor también te enseña otras cosas, por ejemplo, si estás serrando un tronco y accidentalmente te cortas un dedo, el dolor físico que experimentas es lo que te dice que tienes que parar de serrar. Lo mismo ocurre con el dolor emocional. Si no le prestas atención a tu dolor emocional seguirás pensando y actuando de maneras que te sigan causando daño. Es más, desarrollarás mecanismos enfermizos, incluso nocivos, para *no* sentir tu dolor emocional: adicciones a sustancias, a personas, manipulaciones, actividades y cosas.

Pregúntate a ti mismo: Cuando te apetece darte un atracón, comer azúcar, beber alcohol, tomar drogas, fumar, culpar, pegar, satisfacer o resistirte a alguien, huir, encender la televisión, apostar, comprar, masturbarte con pornografía, exigir relaciones sexuales a tu pareja o actuar de algún modo compulsivo, *¿Cómo te estás sintiendo?* ¿Ansioso, temeroso, enfadado, deprimido, avergonzado, culpable, solo, impotente? ¿Alguna de tus acciones está dirigida por alguno de estos sentimientos? ¿Buscas adicciones para distraer tu atención de sentirte solo, triste, enfadado o indigno? ¿Estás dispuesto a abrirte al aprendizaje de estos sentimientos en lugar de bloquearlos con conductas adictivas?

Puede que la idea de sentir este dolor contenido te asuste. La verdad es que podrás manejarlo cuando aprendas cómo, que es una gran parte del proceso de Conexión Interior^{*}. Tu miedo a esos sentimientos están basados en creencias sobre el dolor que aprendiste en la infancia, *creencias que son falsas ahora que eres un adulto*. Veamos algunas de ellas.

Falsas Creencias sobre el Dolor

* Inner Bonding®

Cuando éramos pequeños no podíamos tratar con el dolor solos. Nuestros cuerpecitos eran demasiado pequeños para resistir la enorme energía del dolor físico y emocional, así que, a menos que tuviéramos unos padres cariñosos que nos ayudaran cuando sentíamos dolor, aprendimos diferentes maneras de atontarlo y resistirlo. Como adultos con cuerpos de adulto ahora podemos tratar con la gran energía del dolor emocional, una vez hayamos aprendido cómo hacerlo. La mayoría de nosotros no se da cuenta de esto. Ni nos damos cuenta de que ya no somos víctimas. Ahora tenemos elección en las situaciones dolorosas, elección que no tuvimos cuando éramos jóvenes. Podemos abandonar una situación de dolor, podemos llamar a un amigo o pedir ayuda a un terapeuta y aprender a través del Amor Divino a tratar con nuestros sentimientos de dolor, todo aquello que no pudimos hacer por nosotros mismos cuando éramos pequeños.

¿Cuáles son tus creencias acerca del dolor? Veamos si nos suena alguna de estas.

- No puedo tratar con mi dolor. Es demasiado para mí. Me volveré loco de dolor o explotaré en un millón de pedazos y moriré.
- Si me abro al dolor, éste será interminable, un abismo sin fondo sin salida. Es mejor mantenerlo tapado.
- No tiene sentido sentir mi dolor.
- Nadie quiere oír mi dolor. Si me abro al dolor, terminaré solo.
- Sentir y mostrar dolor es una señal de debilidad y me llevará a ser rechazado.
- Sentir mi dolor me hace vulnerable al control de los demás.

Para superar estas falsas creencias, debes estar preparado para demostrar que son erróneas. Y para examinarlas, debes resistir el impulso de debilitar tu dolor con adicciones (incluido el comportamiento). Verás, hasta que no dejes de atontarte frente a tu dolor, nunca sabrás que *puedes* sentir dolor sin tener que volverte loco o morir, que tu dolor no es infinito, que, de hecho puede ser una fuente de información y de fuerza más que de debilidad.

En todos los años que hemos estado trabajando con personas que sufren, nunca hemos tenido a nadie que muriera, explotara o se volviera loco de dolor. Nunca hemos conocido a nadie cuyo dolor fuera infinito. La gente tampoco se suicida por dolor cuando están dispuestos a aprender cómo curarlo y cuando piden la ayuda adecuada. No es precisamente el abrirse al dolor y aprender a tratar con él con cariño lo que provoca sentimientos suicidas. Lo que hace que una persona acabe con su propia vida es quedarse sentado sufriendo sin ayuda interna o externa alguna. El suicidio puede ser el modo en que el Yo herido evita hacerse responsable del dolor emocional del Niño Interior. Un Adujo amoroso jamás pensaría en matar a un niño, que es exactamente lo que algunos suicidios son: matar al Niño Interior que lleva el dolor. Cuando te abres a sentir, a aprender sobre cómo curar el dolor y aprendes a tratar y liberar el dolor profundo, nunca más hay que evitarlo.

Algunas personas sufren un dolor tan profundo causado por un maltrato en la infancia que no serán capaces de soportar abrirse a él hasta que tengan a un adulto, sólido, amoroso y espiritualmente

conectado. La Conexión Interior* es un proceso muy poderoso para desarrollar este adulto. No es conveniente que abras las puertas del dolor de un maltrato grave tú solo. Si sospechas que puedes tener un dolor profundamente enterrado, o si no has tenido ningún éxito sintiendo tu dolor, a pesar de tener una disposición verdadera, es imprescindible que recibas ayuda terapéutica mientras practicas los Seis Pasos para alcanzar la Conexión Interior*. Aunque La Conexión Interior es un proceso de auto-ayuda, esto no significa que tengas que hacerlo tú solo. Ser un Adujo amoroso también implica saber pedir ayuda cuando es necesario.

Puede que quieras intentar practicar el Primer Paso ahora mismo. Tómate un momento para concentrarte en tu cuerpo y presta atención a las sensaciones físicas que haya dentro de él. ¿Sientes tensión, cosquilleo o vacío? ¿Sientes paz, alegrías, excitación, o compasión? Si notas tensión o rigidez, ¿Es que te sientes ansioso o temeroso? ¿Te sientes solo? Intenta estirar los brazos y abrazar eso que estás sintiendo, imagina que estás abrazando a un niño muerto de miedo. Quédate sentado y hazle compañía a tus sentimientos por unos minutos. La siguiente lección te ayudará a entender cómo aprendemos de estos sentimientos.

Este es el final de la Lección n° 2.

* Inner Bonding®

* Inner Bonding®



**Lección nº3 del Curso Gratuito de Margaret Paul y Erika Chopich
“La Conexión Interior (Inner Bonding®) en Seis Pasos”**

Lección 3:

Paso Dos para la Conexión Interior

Escoge la intención de aprender a quererte a ti mismo y a los demás. Hacer esta elección te abre el corazón y permite la entrada al Amor Divino y te lleva a ser un Adujo amoroso. Utiliza la meditación o cualquier práctica espiritual –o cualquier otra cosa- que te ayude a rendirte y a abrir tu corazón a la compasión por tus propios sentimientos.

Una vez que seas consciente de tus propios sentimientos de dolor, puedes elegir conscientemente aprender qué es lo que haces o piensas que causa este dolor. Conocer esto te permitirá hacer elecciones más afectivas para contigo mismo. Elegir la intención de aprender a amar es lo que libera tu voluntad individual y permite al Espíritu llegar hasta tu corazón para que éste funcione como un Adujo amoroso. No podrás aprender a menos que seas un Adujo amoroso, curioso y compasivo, y no podrás ser un Adujo amoroso a menos que te rindas a una orientación superior. Someter a la voluntad individual, dejar de controlar las consecuencias de las cosas e invitar al Amor Divino a tu corazón son los resultados del acercamiento a una verdadera intención de aprender con tu guía espiritual a amar a tu Niño Interior.

Hay mucha gente a quien le incomoda la palabra “rendir”, así que hablemos un poco de lo que es o no es. Rendirse no es un acto de consentimiento, sino una invitación a tu Mayor Poder a usar tu ser como recipiente para el amor, la compasión y la verdad. Rendirse no significa que abandones aquello que es importante para ti. No significa que no tengas metas personales y que esperas sólo a ver lo que Dios hace contigo. Ni tampoco significa renunciar a tu voluntad propia abandonando tu vida normal por una vida más asceta.

Rendirse significa que tu parte herida, la parte que normalmente dirige tu vida, se echa a un lado, renuncia al control y deja que el Espíritu tome las riendas, para que tú, como un Adulto amoroso puedas *abrazar* a tu Yo herido en lugar de *ser* tu yo herido. Significa abrir tu cuerpo, tu mente, tu corazón y tu alma a la presencia y la acción de tu guía espiritual. Rendirse significa dejar salir el apego a las consecuencias y abrirse a un excitante viaje de descubrimiento.

La idea de escoger aprender a amar suena muy simple, pero llevarlo a cabo no es siempre algo fácil. Para permitir entrar el Amor Divino en nuestro corazón, nuestro deseo de *amar* debe ser más fuerte que nuestro deseo de *protegernos* contra el dolor del rechazo, el hundimiento, la impotencia, la soledad o lo que sea que temamos. Debemos decidir que amar es más importante para nosotros que cualquier otra cosa, incluso más que ser controlados, heridos o manipulados por los demás.

Incluso cuando decimos que queremos someter al control y dejar pasar el apego a las consecuencias, puede ser que la culpa, la ira y la tristeza se interpongan. Cuando nos sentimos víctimas, a menudo resulta que estamos poco dispuestos a abrir nuestro ser al Espíritu y aprender de nosotros mismos porque no creemos que seamos nosotros mismos quienes nos estemos haciendo daño. Mientras te concentras en culpar a tu pasado, a los demás o a Dios, no tendrás poder para hacer nada con tu dolor. Como vimos en el Paso Uno, a pesar de que tus experiencias en la infancia te hayan causado mucho dolor y te hayan creado falsas creencias y el comportamiento resultante, esas creencias y ese comportamiento son ahora *tuyos*. Son ellos, y no el pasado, quienes traen el dolor a tu vida.

Cómo Abrirte si estás Cerrado: Puentes hacia el Aprendizaje

Cuando estás atascado en la ira, la culpa, la depresión o el atontamiento de tu yo herido, necesitas encontrar un puente que te lleve a un estado de apertura hacia el aprendizaje.

Los puentes son cosas que puedes hacer para abrir tu corazón. De todos los puentes que puedes usar la oración, especialmente una oración de gratitud, es probablemente el puente más poderoso. La oración puede darse en muchas formas, tales como el diálogo, la meditación, el rezo o una canción. La elección es tuya. Mucha gente ha descubierto que repetir una simple oración de gratitud a lo largo del día les ayuda estar abiertos al aprendizaje.

La Generosidad es otro puente para abrir el corazón. Muchos de nosotros se centran en cómo *conseguir* lo que queremos o en evitar el que le hagan daño. Pero uno de los modos más rápidos para salir de un corazón cerrado a un espacio abierto es preguntar a tu guía: “¿Qué me puedo *dar* a mí mismo y a los demás?” Desde el momento en que sinceramente te haces esta pregunta – sin apego a las consecuencias – tu corazón se abrirá y el Amor Divino entrará a toda prisa, como el aire entra en tus pulmones cuando inspiras. Esto sucede porque la naturaleza de Dios es abundante, incondicional y siempre está ahí para ti cuando pidas ayuda.

Todo cambia cuando decides ir por la vida pensando en cómo y qué puedes dar más que en cómo conseguir lo que quieres o evitar las cosas que te dan miedo. Por ejemplo, si vas a una fiesta donde no conoces a nadie, puedes crearte a ti mismo mucha ansiedad preocupándote: “¿Cómo puedo hacer para gustarle a la gente? ¿Cómo puedo evitar quedarme solo?” Sin embargo, si entras pensando: “¿Qué puedo ofrecer? Puedo ofrecerle a la gente mi sonrisa, mi interés, mi aprobación y mi sentido del humor” te sentirás genial. En el momento en que decides dar, tu corazón se abre y tu Espíritu se llena de amor y paz.

¿Cómo podemos saber que esto es verdad? Muchos de nosotros piensan que si nos abrimos no pasará nada, que no se nos aparecerá ningún Poder Superior. El problema está en que el Yo herido no cree que haya nada para nosotros en el campo espiritual oculto, y cree que si dejamos de intentar conseguir lo que queremos terminaremos sintiéndonos muy solos. Nuestro miedo a ser rechazados y a sentirnos solos, controlados por un Poder Superior, o incluso muertos de soledad y la impotencia (sentimientos que vienen de la infancia), puede ser tan fuerte que no estemos dispuestos a abrir nuestros corazones para ver si realmente hay ahí un Poder Superior para nosotros. Hasta que no estés dispuesto a dar el salto y tener fe y abrir tu corazón a través de la intención de aprender, no conocerás a Dios.

Si estás demasiado atascado en tus heridas para rezar de corazón, o no crees en la oración, entonces necesitas probar otros puentes que pueden abrir tu corazón al aprendizaje del amor. Algunos de ellos son:

- Oír música
- Dar un paseo
- Estar en contacto con la naturaleza
- Hablar con un amigo
- Leer literatura espiritual
- Escribir un diario
- Dibujar o realizar otro tipo de actividad artística como la escultura o el collage
- Bailar
- Asistir a grupos de apoyo para personas con adicciones de alcohol y drogas y otras terapias de grupo
- Jugar con un niño o un animal doméstico
- Ser abrazado por una persona amada
- Llorar
- Liberar tu ira gritando y golpeando una almohada

Si decides seguir aprendiendo sobre la Conexión Interior^{*}, aprenderás un proceso muy poderoso en tres pasos para liberar tu ira y aprender de ella, un proceso que te permite liberar tu ira sin echársela a nadie.

Explorar tu Buenas y Fascinantes Razones

* Inner Bonding®

Hay otro aspecto esencial en la intención de aprender: debes creer que hay buenas y fascinantes razones que explican tus sentimientos y comportamientos actuales. Entender que tienes buenas razones que explican tus sentimientos y tus comportamientos es lo contrario a ser crítico: Es ser compasivo. Tu Niño Interior no se abrirá a ti si eres crítico o le haces avergonzarse de sus sentimientos o sus comportamientos. Y si tu Niño Interior no se abre a ti, no podrás aprender qué estás haciendo o pensando que te provoca ese dolor.

Hay veces que tenemos que juzgar cosas, pero existe una gran diferencia entre la crítica intencionada para distinguir lo que te conviene y la crítica con intención de condenar. Si te acercas a un niño de verdad y le preguntas en tono de condena: “¿Cómo te sientes?”, el niño no se sentirá a salvo para contestarte honestamente. Si le preguntas en un tono compasivo el niño probablemente te conteste. Lo mismo pasa con el Niño Interior. *La compasión es el resultado natural de comprender que tú y los demás tenéis buenas razones para sentirnos y comportarnos como lo hacéis.* No se puede ser crítico y compasivo a la vez. Aceptar que tanto tú como los demás tenéis buenas razones para sentirnos y comportarnos como lo hacéis te alejará de la crítica y te abrirá el corazón a la compasión.

Una verdadera intención de aprender no se centra en los resultados (como librarse del dolor o cambiarte a ti mismo para encontrar pareja). *El único resultado que perseguimos con una verdadera intención de aprender es el de convertirnos en un ser humano más amoroso.* Si persigues un objetivo distinto no tendrás una verdadera intención de aprender. Tener la verdadera intención de aprender significa que quieres aprender a ser afectivo, ¡y punto!

Si decides continuar aprendiendo sobre la Conexión Interior*, aprenderás cosas que te ayudarán a mantener una intención constante de aprender de ti mismo y de los demás.

Este es el final de la Lección nº 3.

* Inner Bonding®



Lección nº4 del Curso Gratuito de Margaret Paul y Erika Chopich
“La Conexión Interior (Inner Bonding®) en Seis Pasos”

Lección 4:

Paso Tres para la Conexión Interior

Dialoga compasivamente con tu Niño Interior, explorando tus sentimientos de dolor, tus miedos, tus falsas creencias y las conductas resultantes, así como los recuerdos que te puedan causar dolor. Explora también tus talentos y lo que le produce alegría a tu Yo esencial.

En el Paso número Tres, abrimos nuestros brazos a todos los aspectos de nosotros mismos, nuestro lado herido y nuestro Yo esencial. Aunque uno de los objetivos de la Conexión Interior* es integrar todas las facetas de nuestro ser, primero debemos separar todas las partes heridas y curarlas por separado. Llegará un momento en que la energía de estas partes se una con el Yo esencial y nuestro Adulto amoroso. Parte de la inmensa energía que antaño se utilizó para proteger y evitar está ahora libre para jugar y crear (actividades propias del Yo esencial) y parte irá a amar (el papel del Adulto amoroso). Cuanto más trabajes desde tu Yo esencial y tu Adulto amoroso, cuides de ti mismo con cariño y compartas tu amor con otros, más integrado estarás.

Mira esto como una exploración de las capas de ti mismo. Da la bienvenida a las cosas antes que juzgarlas o condenarlas. Cuando hables con tus partes heridas (tus partes enfadadas, dañadas, asustadas, ansiosas, atontadas, avergonzadas, necesitadas o deprimidas), pregúntales cómo se sienten y dales la bienvenida y abraza esos sentimientos, *sean cuales sean*. Sirve de ayuda imaginarse a esos sentimientos como si vinieran de un niño o un adolescente herido, y tu trabajo es recibirle en un cariñoso abrazo para

* Inner Bonding®

aprender qué es lo que le haces para que se sienta tan herido. Pregúntale a este niño: “¿Qué es lo que te digo o te hago que te hace sentir tan ansioso (o deprimido, o enfadado, o avergonzado, etc.)?” “¿Estás enfadado conmigo?” “¿Te sientes ignorado por mí?” “¿Cómo te sientes cuando te doy comida (o drogas, alcohol, o gasto dinero, etc.) cuando te sientes solo, dolorido, aburrido, ansioso, deprimido o enfadado?” “¿Qué es lo que realmente quieres de mí cuando te encuentras mal?”

Recuerda, no hay sentimientos malos o equivocados. Todo lo que sientes lo sientes por una buena razón y con el Paso número Tres del proceso de diálogo, si lo practicas suavemente y con grandes dosis de compasión y curiosidad, serás capaz de descubrir la información que esos sentimientos pueden proporcionarte.

En el Paso número Tres explorarás (con amor, compasión y curiosidad) no sólo tus sentimientos, sino cualquier creencia falsa, comportamiento y recuerdo que tengas. Para algunas personas, sirve de ayuda utilizar una muñeca o un peluche como imagen física que represente el Niño Interior. Cuando te vengan a la mente sentimientos de dolor, puedes coger a este niño-imagen y ponerte cómodo. Es mejor que dialogues en voz alta o por escrito. Tanto hablar en voz alta como escribir ralentizan el proceso para que puedas atender mejor.

Puedes dialogar con varios aspectos de tu Yo herido, así como con el niño con varias edades diferentes, desde la infancia más temprana hasta la adolescencia. Dialogas sobre tus sentimientos y sobre las creencias y los comportamientos que los pueden estar causando. Si decides continuar con el proceso de Conexión Interior^{*}, tendrás a tu disposición muchos ejemplos de diálogos para que aprendas de ellos.

El siguiente es un ejemplo muy breve. En este ejemplo una mujer ha decidido trabajar conmigo en uno de mis cursos, pero aún se siente muy ansiosa.

Adulto: ¿Qué es lo que te estoy diciendo o haciéndote que te hace sentir tan ansiosa?

Niña: Me dices que tengo que hacer esto bien y no sé cómo. Me dices que si no lo hago bien, los demás me criticarán y seré rechazada.

Adulto: Sí, es verdad, te he estado diciendo todo eso. ¿Cómo te sientes cuando te lo digo?

Niña: Siento que no te gustará a menos que lo haga todo bien y demuestre que valgo algo. Siempre siento que tengo que estar demostrándote a ti y a los demás que estoy bien. Tú sigues diciéndome que no sea una tonta.

Adulto: ¡Entiendo entonces que te sientas ansioso! ¡Vaya! Suelo decirme a mi misma esta clase de cosas y siempre pensé que mi ansiedad provenía de otra gente, ¡y soy yo la que me la está causando!

En el Paso número Tres dialogas, no sólo con tu Yo herido, sino también con tu Yo esencial. Tiene sabiduría para compartir contigo, y sus respuestas te ayudarán a saber qué es lo bello que hay dentro de ti. También puedes dialogar con tu Yo esencial para sentirte acompañado cuando sientes una pena, una tristeza o una soledad saludables cuando aparecen las dificultades a las que tenemos que enfrentarnos a lo

* Inner Bonding®

largo de la vida. Puedes explorar tus talentos, lo que te produce alegría, tu verdadera vocación, lo que te llena el alma.

Consejos para un Diálogo Eficaz

Un aspecto muy importante del diálogo con tu lado herido es ser consciente de quién está haciendo las preguntas: ¿Es tu Adulto amoroso o tu Niño-Adulto? ¿De verdad tienes una intención compasiva de aprender (tu Adulto amoroso) o estás haciendo las preguntas desde tu miedo y tu dolor (tu Niño-Adulto)? ¿Quieres aprender sobre cómo te estás causando este daño (tu Adulto amoroso) o simplemente estás intentando librarte del dolor (tu Niño-Adulto)? No podrás recibir respuestas que te ayuden ni que sean precisas cuando sea el Niño-Adulto quien esté haciendo las preguntas. Por eso es *imprescindible* dar primero los Pasos Uno y Dos antes de comenzar el diálogo.

Cuando empieces, es mejor que dialogues con tu Niño-Interior en voz alta o por escrito para no perderte en tu Yo herido. Un escrito o una grabación te ayudarán más tarde cuando eches un vistazo a los comienzos del proceso. Para la mayoría de la gente que lleva un año o así dialogando en voz alta o por escrito ya se puede empezar a dialogar en silencio.

¿Te ha sorprendido que hayamos dicho un año? La Conexión Interior no es un apaño rápido. Llega a ser una forma de vida. Es un modo de crear y mantener una conexión diaria con lo más íntimo de ti, lo más sagrado. Conforme vayas creciendo y tu vida vaya saliendo adelante, te surgirán más y más retos. Puedes usar el Proceso de los Seis Pasos para enfrentarte a ellos, sirve tanto para grandes retos como para pequeños. Algunos retos te refrescarán alguna herida de la infancia, el Proceso de los Seis Pasos funciona también para dirigirte a esos sentimientos. Con la Conexión Interior^{*}, aprenderás a usar una herramienta que podrás utilizar una y otra vez para tratar con todos los retos de la vida de un modo afectivo, sabio y poderoso.

Escuchar las Respuestas

Cuando estés preparado para que tu Niño-Interior responda a tus preguntas, desvía la atención hacia tu cuerpo. Las respuestas saldrán de lo más profundo de ti y no de tu cabeza. Cuando explores los sentimientos de ira, de miedo, de estar solo, de depresión y de ansiedad, estarás dialogando con tu Yo herido. Cuando explores la tristeza la pena, la soledad y lo que te da satisfacción, paz y alegría, estarás dialogando con tu Yo esencial. Recuerda que tanto el Yo herido como el Yo esencial son facetas de tu Niño-Interior.

* Inner Bonding®

No actuarás de modo adictivo si recuerdas llevar a cabo el Paso Tres cuando te sientas dolido, herido, solo o enfadado. En su lugar, y al hablar con tu Niño-Interior, serás capaz de encontrar lo que *verdaderamente* quieres. Si resulta que preguntas “¿Qué es lo que *de verdaderamente* estoy buscando, qué es lo que persigo?” El Yo herido siempre echa mano de un apaño a corto plazo: ropa nueva, sexo, whisky o cocaína. Pero si abrazas a tu Yo herido, podrás descubrir lo que tu Niño Interior realmente quiere y necesita.

Está claro que la respuesta siempre es el amor. Tu Niño-Interior, que aúna tanto a tu Yo herido como a tu Yo esencial, quiere experimentar el Amor Divino que le llegue a través de ti (es decir, a través de tu Adulto amoroso). El hambre, el vacío y la soledad que sientes sólo se llenan cuando aprendes a darte a ti mismo amor Divino e incondicional. Hasta que no te enfrentes al asunto de estar solo y de tu vacío interior (la soledad y el vacío que has estado llenando con varias adicciones), no podrás empezar a enfrentarte al asunto de la soledad que puedas sentir, ya sea con otros o por no tener a otros a tu alrededor. Te estarás sintiendo solo y solitario hasta que cures tu soledad, tu separación del Espíritu. Mediante la práctica del Paso Tres descubrirás los miedos y las falsas creencias que existen en torno a recibir Amor Divino.

Hay gente que a menudo nos dice que han estado dialogando con su Niño-Interior y no parecen estar llegando a nada. Cuando les pedimos que nos hagan una demostración de lo que han estado haciendo, siempre descubrimos que no se han tomado el tiempo suficiente para abrirse al aprendizaje invitando a que la compasión entre en sus corazones. *Creen* que están abiertos porque le hacen preguntas a su Niño-Interior, pero el tono de su voz es seco, aburrido, condenatorio o vergonzante. Nosotros amablemente les sugerimos que vuelvan a poner en práctica los Pasos Uno y Dos para que tengan una intención clara y verdadera a sentir sus sentimientos y a aprender a amar a su Niño-Interior.

Si tu Niño-Interior se niega a hablar contigo, no pasa nada. Continúa y pasa al Paso Cuatro. Llegará un momento en que, cuando hayas desarrollado un Adulto amoroso sólido, tu Yo herido y tu Yo esencial se abrirán a ti.

Si decides continuar aprendiendo sobre la Conexión Interior en profundidad, leer los siguientes libros te ayudará a obtener las aptitudes necesarias para conseguir un diálogo efectivo: “*Curar tu Soledad*”, “*Conexión Interior**” y “*¿Tengo que prescindir de mí para ser amado por Dios?*”

Este es el final de la Lección nº 4.

* Inner Bonding®



Lección nº5 del Curso Gratuito de Margaret Paul y Erika Chopich
“La Conexión Interior (Inner Bonding®) en Seis Pasos”

Lección 5:

Paso Cuatro para la Conexión Interior

Dialoga con tu guía espiritual explorando el camino de la verdad y el amor hacia tu Niño-Interior.

Una vez que entiendas cuáles de tus falsas creencias y acciones te causan dolor, estarás preparado para aprender la verdad sobre esas creencias y descubrir qué acciones afectivas nuevas tienes que llevar a cabo para ti mismo.

Acceder a la Esfera Espiritual

Toda materia física vibra en una frecuencia específica. Este es un hecho confirmado por la ciencia. La esfera espiritual existe en una frecuencia más alta (una vibración mayor) que la esfera terrenal. Para entender el término “frecuencia” podemos imaginarnos una habitación llena de gente que comparte amor y alegría entre sí. Esta habitación da una sensación de luminosidad (una frecuencia alta), mientras que una habitación llena de gente enfadada y tensa da una sensación de pesadez (una frecuencia baja).

Para acceder a la frecuencia más alta, la de la esfera espiritual, tendrás que elevar tu propia frecuencia. Hay muchas cosas que puedes hacer para elevar tu frecuencia. En primer lugar, debes tener una verdadera intención de aprender con tu guía espiritual a amarte a ti mismo y a mirar a los demás. Cuando tienes una intención verdadera y pura de aprender tu frecuencia se eleva automáticamente. *La intención de aprender es la herramienta más poderosa que tienes para elevar tu frecuencia.* Ninguna de las acciones que

sugiero a continuación elevará tu frecuencia sin esta intención. Sin embargo, una vez tengas esta intención, las siguientes acciones te ayudarán a elevar tu frecuencia aún más.

- *Acércate a tu imaginación.* La imaginación es un estado de alta frecuencia en si mismo. Nuestra disposición para acercarnos a nuestra imaginación y confiar en ella es algo esencial para ser capaces de conectar con nuestra guía espiritual personal.
- Cuando empieces a utilizar tu imaginación para elevar tu frecuencia y conectar con tu guía, puede que sientas que te lo estás inventando todo tú solo. Pero si te arriesgas a confiar en eso que crees que te estás “inventando”, descubrirás que realmente viene de tu espíritu y no de ti.
- *Mantén un cuerpo limpio.* Tu cuerpo en un sistema de energías. Si la energía de tu cuerpo está atascada con drogas, alcohol, nicotina, cafeína, azúcar, comidas pesadas, grandes cantidades de comida o comida contaminada con pesticidas, conservantes, edulcorantes artificiales o cualquiera de las miles de sustancias químicas que se añaden a los alimentos, la frecuencia de tu cuerpo descende.
- *Reza.* Las oraciones sinceras de gratitud y pedir ayuda a Dios para sanar todos los bloqueos y amar, pueden elevar tu frecuencia.
- *Recita.* Las oraciones repetitivas (como el rosario), los cánticos, los mantras y en general todos los cantos, pueden abrirte a frecuencias más elevadas.
- *Baila.* El movimiento rápido y repetitivo, como las danzas étnicas de los nativos americanos o cualquier otra forma de danza expresiva puede abrirte a frecuencias más elevadas. Simplemente tocar un instrumento de percusión puede elevar tu frecuencia.
- *Pasa tiempo en la naturaleza.* La frecuencia de una ciudad es más baja que la frecuencia que se encuentra en el entorno natural. Encontrarse entre árboles y flores, cerca de un río, una ensenada o un lago, en el océano, en el desierto o en una montaña pueden hacer elevar tu frecuencia.
- *Escucha música clásica o espiritual,* como Bach, Vivaldi, Andel, o como Kitaro, Taize y Cantos Gregorianos o Indios.
- A lo largo de la historia, la música ha sido utilizada para elevar la frecuencia.
- Realiza actividades creativas y artísticas, tales como pintar, dibujar o trabajar con barro. Acercarte a tu imaginación creativa eleva tu frecuencia.
- Utiliza incienso, aromaterapia o quema hierbas. El incienso ha sido usado durante siglos para elevar la frecuencia y para invitar a la conexión espiritual. “Quemar hierbas” es utilizar el humo de plantas secas como la salvia, el pino, el cedro y la lavanda para limpiar las energías de una habitación y elevar la frecuencia. Desde hace miles de años los indígenas han quemado hierbas con este objetivo.

Conectar con tu Guía Espiritual

¿Qué significa dialogar con tu guía espiritual? Naturalmente significa cosas diferentes para diferentes personas. Nuestra espiritualidad es tan individual como nosotros mismos. Algunas personas encuentran que pueden dialogar directamente con Dios, cualquiera que sea su concepto de Dios: una persona, una

energía, o simplemente una luz. Otros dialogan con un Tutor personal (también llamado Tutor Maestro); un Maestro Elevado; una figura religiosa como un santo, un guía o un ángel de la guarda; un familiar, un amigo o un animal querido que ha fallecido; un animal con poderes; o con una imagen de la parte más elevada de si mismos. Hasta los niños pequeños pueden contactar con su guía imaginándose un entrenador o un hada madrina.

Si no tienes conexión con ninguna clase de guía espiritual personal y encuentras muy difícil abrirte a tu imaginación y crear esta guía, hay libros, cintas, visualizaciones, talleres y cursos de Conexión Interior* que pueden ayudarte a acceder a esta guía. Haznos saber si necesitas ayuda en este sentido.

Si practicas el diálogo con tu guía espiritual (o con lo que sea o quien sea que te parezca afectuoso y cómodo), haces preguntas y te “imaginas” las respuestas, llegará un momento en que *sientas y sepas* a través de tu propia experiencia que un ser espiritual está ayudándote y guiándote, y encontrarás que las respuestas a tus preguntas surgen cada vez con más facilidad. También descubrirás que *nunca estás solo*. Cuando te imaginas a tu guía con la intención de aprender a ser un ser humano más amoroso, accedes a la comodidad, el poder, el amor, la compasión, la paz, la alegría y la sabiduría que están a tu disposición.

Imaginate a un ser de luz (o a la luz misma) rodeándote de amor, puede proporcionar energía a tu ser y darte gran comodidad. Estar conectado con el Espíritu es como estar conectado con una fuente infinita de poder. Es la diferencia que hay entre intentar iluminar tu camino con una linterna pequeña y con las pilas casi gastadas, o con una lámpara enorme enchufada a un enchufe de potencia industrial. Nuestro Niño-Adulto herido está cansado de funcionar con pilas casi gastadas. Sólo tenemos que enchufarnos a la fuente infinita que Dios es, para poder dar energía a nuestro ser.

Confía en el Proceso, Las respuestas llegarán.

El Universo está lleno de energía de amor y de verdad. Está lleno con toda la información que existe y contiene las respuestas a todas tus preguntas. Que no seas capaz de ver esta energía no significa que no exista. Cuando enciendes la televisión aparece una imagen aunque no veas las ondas que viajan por el aire. Nosotros somos como televisores: somos receptores y nuestra intención de aprender sobre el amor es el botón de encendido. Cuando hacemos una pregunta concreta sintonizamos un canal concreto.

A menudo, cuando trabajo con gente me dicen: “No sé cómo cuidar de mi Niño-Interior. No sé cómo ser un Adulto amoroso”. Es cierto, muchos de nosotros *no* sabemos porque no hemos tenido a nadie que lo haga por nosotros. No hemos tenido ningún modelo a imitar. La buena noticia es que no tienes que saber cómo hacerlo, sólo tienes que estar dispuesto a preguntar. Por eso el Paso Cuatro incluye preguntarle a tu guía espiritual qué acción afectiva debes llevar a cabo.

* Inner Bonding®

Hacerle preguntas a tu guía, a Dios o a tu Yo Más Elevado sobre la verdad de tus creencias y sobre el comportamiento afectivo hacia tu Niño-Interior finalmente traerá respuestas, aunque a veces no lleguen inmediatamente. Puede que aparezcan en tu cabeza en el momento menos esperado. Puede que se te presenten en un sueño o mientras hablas con un amigo, meditando o en la ducha. Pueden aparecer verbalmente o en imágenes o en sentimientos. Puedes que abras un libro y encuentres tu respuesta, o que te encuentres con alguien que te diga exactamente lo que necesitas oír. No importa la forma que adopten tus respuestas, debes saber que iluminarán el camino hacia el paso siguiente.

Cuando sinceramente preguntas: “¿Qué hay de verdad en esta creencia?” y “¿Cómo es una acción afectiva en esta situación?” estás abriendo un canal para que esta información salga de ti. Siempre nos han dicho: “Pregunta y recibirás”, pues inténtalo. Funciona de verdad.

Pasos Tres y Cuatro: Ejemplo del Proceso de Diálogo

El siguiente diálogo breve fue escrito por Samuel, que estaba enfadado por haber vuelto a fumar después de casarse hacía poco. No había fumado desde hacía mucho tiempo. Estaba profundamente enamorado de su mujer, Ariel, y se sentía amado por ella, así que le asombraba ver que había empezado a fumar otra vez.

Adulto amoroso: ¿Por qué estás fumando otra vez? Estoy seguro de que tiene una buena razón. ¿Es que no estoy cuidando de ti? Quiero saber cuál es realmente el problema.

Niño-Adulto: Me siento muy ansioso. Estoy fumando porque me siento ansioso y tenso.

Adulto amoroso: ¿Pero por qué tienes esa ansiedad?

Niño-Adulto: Porque quiero asegurarme de que Ariel sea feliz. Ella parece serlo cuando estoy con ella, así que intento estar con ella a menudo y entonces no tengo tiempo para hacer otras cosas que quiero hacer, o que tengo que hacer. Y ya nunca tengo tiempo para estar solo.

Adulto amoroso: Bueno, ¿Te sentirías mejor si pasáramos más tiempo a solas?

Niño-Adulto: No lo sé. Tengo miedo de que entonces Ariel no fuera feliz y eso me asusta.

Adulto amoroso: ¿Me estás diciendo que te sientes responsable de la felicidad de Ariel?

Niño-Adulto: Sí. ¿No estamos juntos para hacernos felices el uno al otro? Papá siempre se aseguró de que mamá no se sintiera sola. Siempre estaba disponible para ella. Mamá se habría puesto de mal humor y se habría enfadado si papá no hubiera estado allí cuando ella quería.

Adulto amoroso: ¿Y tú crees que Ariel es igual?

Niño-Adulto: No lo sé, pero me temo que sí.

Adulto amoroso: ¿Tú quieres que nosotros seamos como papá era con mamá?

Niño-Adulto: No lo sé, me siento atrapado. Amo a Ariel, pero no he sido capaz de hacer lo que quiero hacer.

Adulto amoroso: Parece que estoy haciendo que los sentimientos de Ariel sean más importantes que los nuestros, que estoy cuidando de su Niño más que de ti, y esto te está dando ansiedad. Veo que fumar nos sirve de excusa para estar un poco a solas. He prescindido de cosas que son importantes para nosotros como ir al gimnasio, y fumo cuando me siento ansioso por esto. Entonces, Poder Superior, ¿Qué sería un acto de afecto hacia mi mismo en esta situación?

Poder Superior: Planifica un poco de tiempo para ir al gimnasio y estar un poco a solas, tiene que tenerlo en cuenta en tu plan diario del mismo modo que dejas tiempo para dormir o para estar con Ariel. Si no lo planificas, no sucederá.

Adulto amoroso: ¿Y qué hago con mi ansiedad si Ariel se enfada conmigo por hacer esto? ¿Tengo que cuidar de mi mismo si ella se enfada?

Poder Superior: Los sentimientos de Ariel son su propia responsabilidad. Tu bienestar es tu responsabilidad. Tienes el derecho y la responsabilidad de cuidar bien de ti mismo. Puedes ser cariñoso con Ariel, pero deja que ella maneje sus propios sentimientos.

Adulto amoroso: ¿Y qué hago si se enfada conmigo o si se pone de mal humor como mamá?

Poder Superior: Actuar afectuosamente es cuidar bien de ti mismo. Repítete a ti mismo y a Ariel que estás siendo afectuoso contigo mismo cuando estés cuidando de ti mismo.

Adulto amoroso: Así que si vuelvo a hacer ejercicio y paso tiempo solo eso es ser afectuoso tanto conmigo mismo como con Ariel y quizás pueda pasar esta ansiedad sin tener que fumar. Y cuando ella se enfada o se ponga de mal humor, debo recordarme a mi mismo que estoy siendo afectuoso y que no soy responsable de sus sentimientos y debo dejar que ella los resuelva u ofrecerme a explorarlos con ella. Me suena bien, pero creo que debo hacerlo para comprobar si funciona.

Este es el final de la Lección nº 5.



Lección nº6 del Curso Gratuito de Margaret Paul y Erika Chopich
“La Conexión Interior (Inner Bonding®) en Seis Pasos”

Lección 6:

Paso Cinco para la Conexión Interior

Toma la acción afectiva aprendida en el Paso Cuatro – Pon a Dios en marcha.

Sanar es salir de tu propio sistema de falsas creencias hacia la viva verdad.

Aunque traer la verdad de tu guía espiritual (Paso Cuatro) es algo esencial, no es suficiente. Ni tampoco basta con obtener comprensión y liberar tu viejo dolor y tu dolor. *A menos que tú, como Adulto afectuoso, pongas en marcha la acción afectiva en nombre de tu Niño-Interior, nada cambia realmente, nada se cura.* Por ejemplo si tu hija te viniera diciendo que le asusta que grites y le escucharas y le entendieras, pero no hicieras nada para cambiar tu conducta, tu hija no se *sentiría* escuchada. No se sentiría amada. Del mismo modo, si tu Niño-Interior necesita amor, atención, fronteras seguras, el final de una situación intolerable en el trabajo, estar en forma, o simplemente diversión y le escuchas y le entiendes pero no pones una acción en marcha, tu Niño-Interior se seguirá sintiendo no-querido, no-digno de amor, solo y vacío. Y tu Yo herido seguirá protegiéndose de estos sentimientos de dolor con tus diferentes adicciones.

Puedes estar diciéndote a ti mismo la verdad siempre, puedes mirarte fijamente al espejo y afirmar una y otra vez que eres un hijo de Dios bello y maravilloso, pero si no te tratas a ti mismo como un hijo de Dios bello y maravilloso, tu Niño-Interior no se creará tus afirmaciones. Las palabras significan muy poco sin acción. Un Adulto amoroso pone una acción en marcha en nombre de su Niño-Interior.

Si encuentras que fallas en intentar poner una acción en marcha, no importa. La oportunidad que tenemos para poner una acción en marcha viene cuando elegimos *observarnos* más que *condenarnos*, ser

compasivos con nosotros mismos, por ejemplo cuando nos equivocamos y nos consentimos un comportamiento adictivo. Esto forma parte del Paso Cinco porque observarte a ti mismo desde una actitud no-crítica elegir la intención de proteger en lugar de controlar es en si mismo una acción. No podrás verte a ti mismo hacer nuevas elecciones hasta que no te veas haciendo las elecciones que haces actualmente. Nunca podrás saber que puedes *elegir* aprender sobre el amor hasta que te observes a ti mismo *eligiendo* controlar. No puedes elegir amar a tu Yo herido hasta que no seas consciente de que está ahí. Si no estás dispuesto a ser consciente de ti mismo de un modo no-crítico, no puedes hacer nuevas elecciones.

Poner en marcha una acción significa aprender a amar tanto al Yo esencial como al Yo herido. Significa liberar la crítica y aceptar las partes enfadadas, el dolidas, avergonzadas y asustadas de ti mismo con amor y compasión, comprendiendo que tu Yo herido ha hecho lo que ha podido para cuidar de ti y ayudarte a sentirte a salvo. La acción de amor significa comprender y tener compasión por todas las partes de ti mismo que has odiado o que has creído inadecuadas, no dignas de amor y sin valor. *Las falsas creencias las curas cuando aprendes a ser afectuoso con tu Yo herido.* Poner en marcha una acción de amor te lleva a ser inmune a la crítica y a ir más allá del miedo al rechazo conforme aprendes a no tomarte el comportamiento de los demás de manera personal. La acción de amor también te lleva a moverte más allá del miedo a la asfixia, a ser controlado por los demás conforme aprendes a poner límites afectuosos en tu propio bien.

A continuación verás algunos ejemplos de acciones de amor que puedes poner en marcha con la ayuda de tu guía espiritual. Algunas de ellas son cosas pequeñas que puedes hacer durante una conversación, pongamos, con un amigo.

- Pon límites a tu que violen tu espacio. Esto puede ir desde algo simple como no quedarte al teléfono con un amigo que no pare de hablar cuando verdaderamente lo quieres es colgar a algo más serio como decirle a un compañero de trabajo que no tolerarás que siga robando las ideas.
- Deja una relación cuando el otro te esté maltratando a ti o a si mismo, o cuando se niegue sistemáticamente a abrirse al aprendizaje.
- Di tu verdad en una situación en que haya otro que le duela oírla.
- Arriésgate a ser tu mismo y ser dueño de tu poder personal, incluso si al que esté a tu lado le da miedo.
- Aprende a definir tu propia valía y capacidad de amar más que darle esta responsabilidad a los demás.
- Deja un trabajo que odies, aunque sea lucrativo.
- Ponte límites adecuados a ti mismo. Por ejemplo, si la salud y/o la adicción son importantes para ti, puede que tengas que ponerle un límite a fumar, a beber, a consumir drogas o a atiborrarte de comer.
- Recuerda que no serás capaz de mantenerte dentro de estos límites (o cualquier acción de amor) sin la ayuda de tu guía espiritual.

- Expresa tu verdadero Yo ofreciéndole tus talentos al planeta.
- Ríndete a la voluntad de Dios invitando al amor, la compasión y la acción de Dios a tu ser *incluso si no crees en Dios* (o no crees que Dios esté ahí para ti).

A menudo poner en marcha una acción de amor en tu propio bien significa estar dispuesto a arriesgarte a perder algo: una relación, un trabajo o el poder sobre los demás. Todo se reduce a esto: ¿Estás dispuesto a seguir perdiéndote a ti mismo con tus adicciones para protegerte y mantener el “control”, o estás dispuesto a arriesgarte a perder a alguien o algo para ganar a tu verdadero Yo, tu libertad, la misión de tu alma, la dignidad, el respeto por ti mismo, la integridad, el poder personal, la pasión y la conexión con Dios? ¿Estás dispuesto a perder tu sentido de ti mismo con el fin de evitar el dolor o estás dispuesto a sentir dolor con el fin de tener a tu verdadero Yo y evolucionar en tu alma?

No hay una respuesta correcta para estas preguntas. No eres malo ni estás equivocado si no estás dispuesto a enfrentarte al dolor de la pérdida y la soledad que crees que surgirán si pones en marcha una acción de amor. Lo que importa es que aceptes que tu dolor actual es el resultado de tus acciones protectoras y tu pérdida de ti mismo, y no se irá hasta que estés dispuesto a arriesgarte a sentir el dolor de la pérdida y la soledad cuando sueltas el “control”. Y tienes que aceptar que no experimentarás la luz de la gracia del Amor Divino hasta que estés dispuesto a tomar esos riesgos.

Este es el final de la Lección nº 6.



**Lección nº7 del Curso Gratuito de Margaret Paul y Erika Chopich
“La Conexión Interior (Inner Bonding®) en Seis Pasos”**

Lección 7:

Paso Seis para la Conexión Interior

Evalúa la efectividad de tu acción.

Una vez que hayas puesto en marcha una acción afectiva (poner límites internos y externos, decir tu verdad, cuidar de ti mismo física y emocionalmente) tendrás que evaluar si esa acción funciona para ti. Primero pregúntate a ti mismo qué estás sintiendo. ¿Te sientes más feliz, menos solo, más conectado con Dios? ¿Está disminuyendo tu vergüenza? ¿Te sientes más libre y menos asustado? ¿Estás menos interesado en perseguir a tus sustancias y comportamientos adictivos? ¿Tienes más sentido de tu propio poder personal y de tu autoestima? ¿Te sientes más juguetón y creativo? ¿Te ríes más? ¿Eres más compasivo? ¿Más intuitivo? ¿Más sincero?

Si las preguntas a tu auto-evaluación muestran que tu curación *no* está teniendo lugar, vuelve al Paso Cuatro y pídele a tu guía espiritual que te ayude a descubrir otra acción afectiva. Por ejemplo, quizás tu Niño-Interior necesite pasar aún más tiempo contigo, rezar más o que le ayudes con el proceso. Quizás necesita ser abrazado por alguien que le proporcione amor incondicional y le ayude a sanar la herida de no haber sido abrazado de este modo en su infancia. O puede que tu Niño-Interior necesite pasar más tiempo divirtiéndose con otros o que necesite pasar más tiempo a solas para buscar pasiones y obvios.

Aquí hay algunas preguntas que tú (en el papel de Adulto amoroso) puedes hacerle a tu Niño-Interior. Asegúrate de prestar mucha atención a las respuestas.

- ¿Te sientes amado por mí?
- ¿Sientes que puedes confiar en que estaré ahí cuando me necesites y que no te permitirás excesos cuando aparezca el impulso de actuar de modo adictivo?
- ¿Sientes que puedes confiar en que no haré daño a los demás con mi ira?
- ¿Sientes que puedes confiar en que pondré buenos límites a los demás? ¿O sigues temiendo que me rendiré a ellos o les permitiré violarte y aprovecharse de ti?
- ¿Te sientes a salvo en tu interior, o sigues sintiéndote solo y asustado?
- ¿Estoy definiendo tu valía y tu capacidad de amar o sigo permitiendo que los demás te definan?
- ¿Sientes un verdadero sentido de valía que no puede verse afectado por la desaprobación de los demás o sigues temiendo al rechazo?

Cuando evalúes tus acciones no puedes mirar sólo cómo te estás sintiendo en *ese momento*. Actuar de modo adictivo, como pegarse un atracón de comer sacar la ira contra otro, generalmente proporciona placer en el momento, así es como ha llegado a ser una adicción. A menudo, cuando pones en marcha una acción afectiva, como dejar de tomar azúcar o chocolate o cafeína, dejar de beber, de consumir drogas o de fumar, dejar de actuar sexualmente, dejar de responsabilizarse de los sentimientos de los demás o dejar de descargar tu ira sobre los demás, te hace sentirte fatal en el momento. Tu yo herido se siente asustado por haber sido despojado de una muleta o se siente privado de algo que le proporciona placer momentáneo, o le aterra el rechazo y la soledad. Tus adicciones funcionaban para hacerte sentir bien momentáneamente, así que si las dejas, probablemente pases por un periodo de sentirte mucho peor. Puede que pases por un síndrome de abstinencia física y emocional. A menudo, las cosas que te sirven a corto plazo, te minan a largo plazo, mientras que lo que funciona para ti a largo plazo puede que no te siente bien a corto plazo.

Aunque la acción afectiva puede que no siempre te siente *bien*, si de verdad es por tu bien, te sentará *bien*. Cuando actúes de un modo armonioso con tu espíritu, experimentarás una sensación de rectitud. Hay un sentimiento de luminosidad, de libertad y de poder que surge cuando cuidas de ti mismo, incluso al principio cuando es difícil, doloroso y doloroso.

Cuando te pongas en contacto con tu Niño-Interior para evaluar tus acciones, debes asegurarte de estar hablando con tu Yo esencial y no con tu Yo herido. Tu Niño-Adulto herido a menudo te dirá que te equivocas al dejar una adicción apreciada. Tu Niño-Adulto tendrá muchos argumentos racionales para querer mantener tus adicciones, especialmente cuando empieces a sentir los síntomas de la abstinencia emocional o física. Oirás cosas como estas:

- La vida es demasiado corta para prescindir de los placeres. ¿Para qué? ¿Por qué no disfrutar de la vida mientras puedo? ¿Y qué si me quito unos años de vida? Merece la pena.
- Esto no funciona. Quizás no sea el día más adecuado para empezar a comer de otro modo. Lo que *de verdad* quiero es un Donet. Empezaré a comer bien mañana. Un día más de comida basura tampoco me hará daño.

- La vida sin cigarrillos no merece ser vivida. Fumar me gusta demasiado. No todo el mundo que fuma tiene cáncer de pulmón, así que ¿por qué pasar este infierno? De todos modos el estrés de fumar es peor que los cigarrillos.
- La ansiedad y la culpabilidad que siento cuando no cedo a mi marido son demasiado grandes y él lo odia. Seguro que terminaré sola si sigo así.

Si caes en estos argumentos y cedes al Niño-Adulto herido, le estarás dando a tu Niño-Interior un chupete en lugar de la verdad. Le obligarás a quedarse satisfecho con el espejismo de la educación en lugar del verdadero sentido de alegría y bienestar que surgen del Adulto amoroso a través del Amor Divino en forma de acción.

En resumidas cuentas: Si cuando mires hacia dentro para evaluar tu acción afectiva descubres que todavía te sientes genuinamente, no-momentáneamente, deprimido, asustado, dolido, enfadado o incapaz, entonces vuelve a dialogar con tu guía espiritual (Paso Cuatro) para ver qué más puedes hacer en una situación concreta. Este proceso puede llevar días, semanas o a veces incluso meses (con casos muy difíciles) antes de que llegues a descubrir cuál es la acción afectiva que funciona de verdad para ti en una situación concreta. A veces puede que tengas que buscar ayuda con esto.

Practicar los Seis Pasos

Cuando lles un tiempo practicando los Seis Pasos de la Conexión Interior^{*}, y estés dando amor y llevando a cabo la acción necesaria para darle a tu Niño-Interior lo que realmente necesita, encontrarás que cada vez con más frecuencia sientes una luminosidad maravillosa de ser, una sensación de plenitud en tu corazón y una alegría que burbujea desde el fondo de tu alma. Este es un estado de gracia. El miedo disminuye gradualmente y es sustituido por paz y alegría en el proceso de aprendizaje. Ya no existe la corrosiva soledad interior que te llevó a tener una conducta adictiva, esto es porque permaneces en contacto con tu Niño-Interior y encuentras su necesidad de amor a través de la conexión con tu guía espiritual. A menudo sentirás la sensación de estar vivo, de plenitud y de integración.

Gradualmente irá disminuyendo la experiencia de la separación de Yo y de los demás, que antes te había provocado tanto dolor, y sentirás una sensación de unión contigo mismo y con los demás; descubrirás tu integridad. Experimentarás una confianza profunda en ti mismo y en tu guía espiritual, y descubrirás que ya no tienes que esforzarte en creer en Dios, porque ahora *conoces* a Dios.

Ya no percibirás a los demás en términos de “nosotros” o “ellos”. No hay crítica, no hay enemigo. No se excluye a nadie, nadie es menos que tú ni más que tú, sin que importe su sexo, raza, religión o camino espiritual. Llegarás a comprender que todos los caminos para aprender sobre el amor son uno solo, todos los caminos que intenten unirse con Dios son Dios.

* Inner Bonding®

Cuando funcionas como un Adulto amoroso no tienes que esperar que otro llene tu vacío. No tienes que sentirte solo. Tienes la total libertad de llenarte a ti mismo con amor y paz cuando quieras. No tienes que esperar a que otro venga a poner en marcha una acción afectiva para ti. Tienes la total libertad para poner en marcha esa acción afectiva por ti mismo. Cuando éramos niños no teníamos esta libertad; necesitábamos que otros vinieran a actuar por nosotros. Como no lo hicieron nos quedamos atascados en pensar que necesitábamos que otros hicieran esto por nosotros o que hacerlo por nosotros mismos era demasiado trabajoso, y no viendo que responsabilizarnos de nosotros mismos es un privilegio delicioso y una libertad.

Una vez que aprendas a responsabilizarte de tus propios sentimientos, el camino queda abierto a crear relaciones seguras y sagradas. Las luchas de poder que existen en tantas relaciones desaparecen cuando cada persona aprende a soltar el control sobre el otro y se hace responsable de si mismo. Los conflictos se resuelven sanamente cuando cada persona aprende las poderosas habilidades para solucionar problemas que están a tu disposición si es que decides continuar aprendiendo sobre Inner Bonding. Cuando los dos miembros de la pareja aprenden estas habilidades, se encuentran con amor, con aprendizaje, compartiendo, apoyándose, con juego y con pasión. Además como se convierten en modelos a seguir del comportamiento personal responsable, sus hijos naturalmente aprenden a ser personalmente responsables también. ¡Criemos una generación de niños sanos aprendiendo, a través de la práctica de la Conexión Interior* a ser Adultos amorosos personalmente responsables!

Si estás interesado en seguir aprendiendo sobre la Conexión Interior, por favor, ponte en contacto con nosotros.

Traducción: María Rey Piulestán

* Inner Bonding®