

Šeši žingsniai į išgijimą ir susijungimą su savo dvasiniu vedliu

PhD MARGARET PAUL

VIDINIS Ryšys

KNYGA DARBUI SU SAVIMI

Dvasinė išmintis, kuri padės Jums:

- išsilaisvinti iš vidinių konfliktų,
 - pagerinti santykius,
- sustiprinti savo intuiciją ir kūrybiškumą,
 - išmokti save mylėti.

„Vidinis ryšys užima labai svarbią vietą mano asmeninėje kelionėje atgal į vientisumą.“

Alanis Morissette, menininkė, aktyvistė, mokytoja

PhD MARGARET PAUL

VIDINIS RYSYS

KNYGA DARBUI SU SAVIMI



MIJALBA

Kaunas 2022

Originalaus leidinio duomenys:

Margaret Paul, PhD
THE INNER BONDING WORKBOOK
Six Steps to Healing Yourself and
Connecting with Your Divine Guidance

Copyright © 2019 by Margaret Paul
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Iš anglų kalbos vertė Laimutė Žukauskienė

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

*Šią knygą skiriu savo dvasinei vedlei, kuri su meile
man ją padiktavo ir suteikė daug džiaugsmo rašymo
metu. Priimdama savo dvasinės vedlės išmintį ir
dalydamasi ja su kitais, jaučiu gilią vidinę pilnatvę.
Esu palaiminta jos dieviško buvimo.*

Turinys

Įžanga. Džiaugsmas bendrauti su Dievu kada panorėjus 17

1 žingsnis. Pasirenkite išjausti skausmą ir prisiimti atsakomybę už savo jausmus 31

2 žingsnis. Pasirinkite ketinimą mokytis 57

3 žingsnis. Užmegzkite dialogą su savo vidiniu vaiku ir sužeista savastimi 95

4 žingsnis. Užmegzkite dialogą su savo dvasiniu vedliu 163

5 žingsnis. Imkitės meile grįstų veiksmų 193

6 žingsnis. Įvertinkite savo veiksmus 225

Baigiamasis žodis. Kuo dvasinis ryšys ir meilė sau gali būti naudingi mūsų planetai 251

„Margaret Paul yra viena mūsų aukščiausiųjų žynių, visada vedanti gilyn į mūsų širdies paslaptis ir nušviečianti viską, ką ten mato.“

Marianne Williamson, *New York Times* bestselerio

„Grįžimas meilėn“ (*A Return to Love*) autorė

„Margaret Paul visada buvo viena transformacijos bei išgijimo judėjimo lyderių ir pralenkė laiką savo mokymu apie tai, kaip priimti atsakomybę, rasti savo vidinę jėgą, pajusti savo išbaigtumą ir ryšį su vidiniu bei išoriniu pasauliu. Jos atsidavimas visiems, žengiantiems išgijimo keliu, paskatino dalytis savo išmintimi, žiniomis ir metodais. Ji tai daro labai aiškiai ir vedama gilaus įsitikinimo.

Šioje knygoje Margaret Paul kviečia mus pasirūpinti savo santykiais, sutrūkinėjusiais ryšiais su savimi ir Dvasia. Jos žodžiai yra pamokantys, paguodžiantys, suteikiantys jėgų ir kupini gerumo.

Ši knyga užima labai svarbią vietą mano asmeninėje kelionėje atgal į vientisumą. Margaret mokymas palietė mano sielą ir stipriai paveikė mano gyvenimą. Visada būsiu jai už tai dėkinga.“

Alanis Morissette, menininkė, aktyvistė, mokytoja

„Nieko nėra svarbiau už meilę sau, ir ši knyga yra geriausias vadovėlis, mokantis pamilti save. Margaret Paul meistriškai paaikškina žmonėms, kaip iš tikrųjų, giliai ir stipriai, pamilti save ir kaip pasiekti, kad ši meilė būtų autentiška bei ilgalaikė. Šis darbas su savimi padės įveikti visus apribojimus bei abejones savimi ir susikurti gyvenimą, kupiną sielos šviesos ir meilės. Iš šių puslapių sklinda Dievo malonė.“

Marci Shimoff, *New York Times* bestselerių „Laimės kodas“

(*Happy for No Reason*) autorė ir „Atgaiva moters sielai“

(*Chicken Soup for the Woman's Soul*) bendraautorė

„Knyga „Vidinis ryšys“ yra nuostabus kvietimas pasirūpinti savo fizine, emocine ir protine sveikata. Margaret Paul rašo labai įtaigiai ir nuoširdžiai, todėl skaitydama jaučiausi, lyg ji rūpintųsi manimi asmeniškai. Ji taip meistriškai sukuria saugią erdvę, kad nė nepajutau, kaip atsidūriau savo vidinio pasaulio gelmėje ir pažvelgiau į savo skaudžiausias žaizdas. Ši knyga yra puikus žemėlapis, rodantis kelią visiems, norintiems patyrinėti savo dvasinę tapatybę ir išsilaivinti iš pančių, laikančių mus praeityje.“

Sandra Ingerman, apdovanojimą pelnusi dvylikos knygų autorė

„Šioje knygoje aprašytas veiksmingas procesas, padedantis patiems išsigydyti vidinį skausmą, atsikratyti priklausomybių ir spręsti santykių problemas. „Vidinis ryšys“ žingsnis po žingsnio veda į išsilaisvinimą nuo gilių, dažnai pasąmoningų, neteisingų įsitikinimų, kurie gali neigiamai veikti jūsų fizinę bei emocinę sveikatą ir trukdyti užmegzti ryšį su aukštesniuoju meilės, paguodos bei išminties šaltiniu. Dirbdami su savimi pagal šią knygą pastebėsite, kad jūmyse vyksta gilūs, pozityvūs pokyčiai. Tai yra privalomas skaitinys kiekvienam, pasirengusiam įsileisti į savo gyvenimą džiaugsmą!“

Sue Morter, Morter bioenergijos instituto įkūrėja,
bioenerginės medicinos meistrė, kvantinio lauko vizionierė,
knygos „Energijos kodai“ (*The Energy Codes*) autorė

„Mano nuomone, mokymasis pripažinti savo jausmus, sveikai ir su meile reaguoti į juos, yra pati nuostabiausia dovana, kokią galime sau įteikti. Ši knyga yra vienas geriausių būdų leisti į šią kelionę. „Vidinis ryšys“ išties puikiai nušviečia kelią.“

Lindsay Wagner, aktorė ir žmogiškojo potencialo propaguotoja

„Knyga „Vidinis ryšys“ – labai reikalinga priemonė šiuolaikiniame gyvenime, kupiname streso ir chaoso. Ji padeda pajusti vidinę ramybę ir palaikymą, kurių niekas negali iš mūsų atimti. Dėkoju, Margaret!“

Lisa Garr, radijo laidos *The Aware Show* vedėja,
knygos *Becoming Aware* autorė

„Kad galėtume išgirsti tylų vidinės išminties balsą, vedantį mus į nuolat naujai atsiskleidžiančią tiesą ir džiaugsmą, turime išmokyti save mylėti. Margaret Paul paima mus už rankos ir parodo, kaip tai padaryti. Jos išmintingas, palaikantis, kupinas meilės balsas padeda palikti praeities triukšmą ir pereiti į naują būtį.“

Miranda Macpherson, knygos *The Way of Grace* autorė

„Mane ši knyga sužavėjo. Rekomenduoju ją visiems, kurie nori išmokyti giliausias meilės sau pamokas. Dabar ši darbo su savimi knyga yra mano mėgstamiausia iš visų Margaret knygų apie vidinį ryšį. Skaitydama ją, jaučiuosi taip, lyg gyvai dalyvaučiau meistriškai vedamame seminare. Pratimai, paaiškinimai, istorijos aiškiai ir jautriai veda per visą procesą, kuris gali pakeisti jūsų gyvenimą. Tai yra seniai mano laukta knyga. Jeigu norite išgyti, ieškote džiaugsmo ir vidinės ramybės, „Vidinis ryšys“ yra viena geriausių dovanų, kokią galite sau įteikti.“

Ken Page, psichoterapeutas, knygos *Deeper Dating* autorius,
tinklalaidės *The Deeper Dating Podcast* vedėjas

„Dvasinis penas sielai! Išmokykite bet kurią akimirką rasti savyje gilią išmintį, ramybę, džiaugsmą ir neišsemiamą dieviškosios energijos šaltinį. Šioje knygoje Margaret Paul atskleidžia šešis žingsnius į ge-

resnį gyvenimą, į išgijimą ir meilę sau, į dievišką vadovavimą savyje, į tai, kaip išmokti džiaugsmingai manifestuoti savo aistrą ir paskirtį. Rekomenduoju perskaityti visiems, pasirengusiems nusimesti praeities grandines ir istorijas.“

Linda Joy, bestselerių leidėja, moterų vizionierių rėmėja,
žurnalo *Aspire Magazine* leidėja

„Margaret Paul padės jums apsivalyti nuo tokių negatyvios energijos ir sąmonės „susiaurėjimų“, kaip negatyvūs įsitikinimai ar užgniaužtos emocijos; taip pat padės nutildyti blaškantį triukšmą, kurį sukelia neramus protas, ieškantis atsakymų išorėje arba tapatinantis jus tik su fiziniu ir mentalinio lygmeniu. Ji padės jums lengvai susitapatinti su savo beribe siela, o ne su savo žaizdomis. Margaret į šią nuostabią knygą sudėjo daugelio metų patirtį, kurią įgijo padėdama tūkstančiams žmonių išsivaduoti iš nereikalingos kančios ir rasti savo tikrosios savasties išmintį bei džiaugsmą. Neįkainojama patirtis!“

Penney Peirce, gerbiama vizionierė, intuicijos ir asmeninės transformacijos ekspertė, dešimties knygų autorė

Leidėjo pastaba

Ši knyga yra išleista siekiant pateikti tikslią ir patikimą informaciją knygoje nagrinėjama tema. Ji parduodama suprantant, jog skaitytojas žino, kad leidėjas neteikia jokių psichologinių, finansinių, teisinių ar kitokių profesionalių paslaugų. Jeigu jums reikalinga eksperto pagalba ar konsultacija, kreipkitės į kompetentingą specialistą.

Pratarmė

Visos dvasinės tradicijos turi du veidus. Pirmasis, žinoma, yra religija. Ji skelbia taisykles ir nurodymus, kurių turi laikytis visi geri pasekėjai. Tačiau antrasis dvasinių tradicijų veidas yra misticizmas – tai, kas veda mus į gilesnes, labiau žavinčias, magiškas gyvenimo dimensijas per tiesioginio ryšio su Dievu puoselėjimą. Poetas Rūmi šitaip aprašė šią patirtį:

*Aš žiūrėjau į kiekvieną Kryžių kiekvienoje bažnyčioje,
tačiau Jo ten nebuvo.*

.

*Tada pažvelgiau į savo širdį
ir ten radau Jį –
Jis buvo ne kur kitur.*

Nors poetai, šventieji ir išminčiai jau tūkstantmečius rašė apie šį šventą ir giliai asmeninį santykį su Dievu, paprastiems žmonėms kaip mes misticizmas tapo prieinamas tik 1838 metais, kai filosofas Ralfas Valdo Emersonas (Ralph Waldo Emerson), stovėdamas priešais Harvardo teologijos mokyklos abiturientų klasę, drąsiai pareiškė, kad Jėzus yra tik pavyzdys to, kas įmanoma mums visiems, jeigu atsiversime tiesioginiam ryšiui su Dievu. Kilo didžiulis skandalas ir Emersono buvo greitai išsižadėta kaip ateisto. Jis vėl buvo pakviestas į Harvardą tik po trisdešimties metų.

Margaret Paul taip pat yra maištautoja, kuri drąsiai palieka saugų savo psichologinės kvalifikacijos užutėkį, kad galėtų vėl pasidalyti gera žinia apie tai, jog iš prigimties esame susijungę su Gyvenimo jėga ir lauku, didingesniu už mus ir skirtu vesti mus aukščiausio gėrio kryptimi. Siūlydama savo sukurtą palaipsnį procesą, kuris padeda susijungti su gilesniu žinojimu ir rasti kelią atgal į vientisumą, o tada leisti šiam žinojimui vesti mus augimo keliu, Margaret Paul meta iššūkį tradicinei psichologijai ir duoda pažadą, kad galėsime gerokai sutrumpinti laiką, skirtą sėdėjimui ant sofos pas psichoterapeutą, klaidžiojant po savo praeities griuvėsius.

Kaip Emersonas savo laiku, taip dabar dr. Paul ragina mus pradėti bendrauti su Dievu kaip su mūsų gyvenimo partneriu, o ne kaip su garbinamu ir šiek tiek bauginančiu tėvu danguje. Ji įkvepia mus ugdyti gebėjimą būti šiuolaikiniais mistikais, kurie pajėgia išgirsti tiesos, išminties, išgijimo ir meilės balsą savyje kiekvieną kartą, kai tik sugrįžta į savo vidų klausytis.

Turiu pripažinti, man palengvėjo. Daug metų aklai sekėme psichologiniais nurodymais tų, kurie studijavo psichiką, lyg jie pažintų mus geriau, nei mes patys save pažįstame, ir geriau žintų, kaip mums išgyti. Nors mano psichoterapeutai buvo kupini geriausių ketinimų ir turėjo puikų išsilavinimą bei daug patirties, nė vienas jų per ilgus psichoterapijos metus nė karto nepasiūlė man užsimerkti ir įsiklausyti į savo vidinį balsą, kad pagaliau galėčiau išspręsti sunkiausias savo problemas. Taip pat per daugelį studijų metų, kai pati rengiausi tapti sertifikuota psichoterapeute, niekas manęs nemokė, kad turėčiau šitaip elgtis su savo klientais.

Taigi, drąsioji Margaret Paul taip pat yra labai išmintinga. Iš patirties žinau, kad tai, ką ji sako, yra tiesa. Kol nepajusime savo vidinės išminties, tol pasakosime sau tas pačias istorijas, be paliovos analizuodami praeitį, užuot sąmoningai žengę keliu į sveikatą ir vientisumą dabartyje. Per pastaruosius dvidešimt metų man buvo

suteikta privilegija mokyti dešimtis tūkstančių žmonių, ir galiu paliudyti, kad gebėjimas išgirsti savo vidinį vedantį balsą ir jam paklusti yra vienas svarbiausių gebėjimų, padedančių išsilaikyti iš slegiančių praeities traumų ir kurti laimingą, sveiką gyvenimą.

Dar vienas dalykas, kurio dr. Paul moko šioje nuostabioje knygoje, yra ryšio su mūsų vidiniu vaiku puoselėjimas. Kaip rievės medžio kamienas, taip ir visos mūsų gyvenimo pakopos glūdi giliai mūsų viduje. Jeigu žaizda lieka neužgijusi, ši rievė psichikoje gali paskatinti nesąmoningą elgesį, kuris vis iš naujo mus žeidžia. Laikydami dr. Paul siūlomo plano, galime pagaliau išsilaikyti iš praeities nuoskaudų ir pradėti gyventi turiningai, visavertiškai, iš praeities sau pasilikdami tik atjautą ir įgytą išmintį, paleisdami visa kita.

Noriu jus patikinti, kad pasirinkę mano draugę dr. Margaret Paul, esate geros rankos. Ši knyga jus nuves išgijimo keliu į naują gyvenimą. Mėgaukitės jos išmintimi. Ji tikrai pažadins jus, kad rastumėte vidinę ramybę ir pajustumėte naują prasmę bei susižavėjimą savo gyvenimu.

Katherine Woodward Thomas

New York Times bestselerių

Calling in „The One“ ir *Conscious Uncoupling* autorė

Įžanga

DŽIAUGSMAS BENDRAUTI SU DIEVU
KADA PANORĖJUS

Mes visi norėtume tvirtai žinoti, kad yra priežastis, kodėl esame šioje planetoje. Kad esame čia ne vien kentėti, jausti tuštumą, vienatvę, nerimą ar depresiją. Kad mums skirta džiaugsmingai eiti per gyvenimą, jaučiant vidinę ramybę, ir kūrybiškai išreikšti savo aistrą bei paskirtį.

Ką duotumėte mainais į *žinojimą*, kad:

- yra priežastis, dėl kurios čia esate;
- niekada nesate vieni;
- visada esate vedami į savo aukščiausią gėrį;
- galite išmokti bet kuriuo metu užmegzti ryšį su savo vidiniu vedliu;
- šis ryšys suteiks jums galimybę džiaugsmingai manifestuoti savo aistrą ir paskirtį?

Jaunystėje būčiau atidavusi bet ką mainais į žinojimą, kad man apskritai duotos tokios galimybės. Buvau pasimetusi tarp klaidingų įsitikinimų, kuriuos perėmiau augdama: apie tai, kas esame, ką galime ir ko negalime kontroliuoti, kas iš tikrųjų yra svarbiausia gyvenime ir kas yra (arba kas nėra) Dievas. Dėl šių įsitikinimų jaučiausi įkalinta kitų nustatytose ribose, kenčiau nerimą, depresiją, tuštumą ir vienatvę. Jaučiausi atsiskyrusi nuo savęs, nuo savo jausmų, nuo savo dvasinės vedlės meilės ir išminties.

Kai kurie žmonės šitaip jaučiasi, nes buvo mokomi, kad Dievas yra smerkti ir teisti linkęs vyras danguje, kuris visada juos stebi, ir kad galiausiai jie bus nubausti pragare už savo nuodėmes. Mano atveju buvo kitaip – mano tėvai nebuvo religingi. Nebuvau mokoma, kad egzistuoja kažin kas aukštesnio už mano ribotą protą. Mano tėvai buvo ateistai, kurie atmetė Dievo idėją. Dažnai girdėdavau savo tėvą

sakant smerkiančiu tonu: „Visi, tikintys Dievą, griebiasi šios idėjos kaip gelbėjimosi rato, užuot patys sprendę savo problemas.“ Tačiau aš nuo ankstyvos vaikystės giliai jaučiau, kad esu ne vien tik kūnas ir kad egzistuoja man prieinamas žinojimo šaltinis, bet neturėjau supratimo, kaip jį rasti. Niekas nepalaikė mano dvasinio vystymosi.

Kenčiau stiprų nerimą. Kai man buvo penkeri, mano nuolat vykstanti, į narcisizmą linkusi mama, įsitikinusi, kad dėl nerimo esu pati kalta, nuvedė mane pas psichiatrą. Pakalbėjęs su mumis abiem, psichiatras liepė man pasakyti mamai, kad ji liautųsi ant manęs rėkti. Aiškiai pamenu, kaip galvojau: „Pats jai pasakyk. Man tik penkeri, ir ji manęs neklauso.“ Kita mintis buvo: „Aš šį darbą galėčiau atlikti geriau už tave.“ Tada ir nusprendžiau, kad noriu būti psichologe!

Buvau jautrus, empatiškas, atjautus vaikas ir daug metų nesupratau, kad abu mano tėvai neturi šių savybių ir nesugeba nei atjausti, nei suprasti, nei parodyti savo jautrumą. Jie dažnai kentė skausmą, ir aš, būdama jautri kitų jausmams, išmokau sugerti jų kančią ir daryti viską, ką galiu, kad tik ją sumažinčiau. Įpratau rūpintis tėvais, ir kadangi jie supykdamo, kai matydavo mano skausmą, išmokau visiškai ignoruoti savo jausmus.

Kai mano paauglystė ėjo į pabaigą, jaučiausi labai nelaiminga. Žinojau, kad mano gyvenime kažin ko trūksta, bet nenumaniau ko. Juk negali būti, kad visas gyvenimas yra tik nuolatinis nerimas, vienatvė ir nesaugumo jausmas. Puspenktų metų keturis kartus per savaitę lankiau psichoanalizės seansus. Išsiaiškinau viską apie savo praeitį ir kodėl jaučiuosi nelaiminga, tačiau nesužinojau, ko turėčiau imtis. Kai man suėjo dvidešimt treji, psichoterapeutas pasakė, kad mano psichoterapija baigta: „Tu išanalizuota.“ Manydama, kad tai reiškia, jog esu sveika, ir tikėdama, kad santuoka ir vaikai atneš taip trokštamą ramybę, saugumo ir savivertės jausmą, nusprendžiau ištekti. Kai supratau, kad santuoka palengvėjimo taip pat neatneš, vėl pradėjau lankytis pas psichoterapeutus ir išbandžiau įvairius gy-

dymo būdus, tikėdamasi pagaliau atsikratyti nerimo. Tačiau niekas nepadėjo.

Gimus trečiam vaikui pastebėjau, kad retkarčiais trumpam pajuntu kažką, kas nuslopina mano nerimą. Tas jausmas buvo keistai pažįstamas. Tada prisiminiau, kad taip jausdavausi vaikystėje, kai giliai savyje žinojau, jog esu ne šis kūnas, jog gyvenime yra kažkas daugiau, nei vien tai, ką matome paviršiuje.

Štai tada ir prasidėjo mano dvasiniai ieškojimai – dvasinio meilės, paguodos ir išminties šaltinio paieškos. Jau buvau gana daug skaičiusi apie dvasingumą ir žinojau, kad turiu geriau pažinti šį kelią. Susiradau guru ir prisijungiau prie meditacijos grupės. Vėl išgyvenau trumpas vidinės ramybės ir džiaugsmo akimirkas, kurios, jau žinojau, yra dvasinio ryšio apraiškos, bet nenumaniau, ką daryti, kad taip jausčiausi visada. Man atrodė, kad šios patirtys tiesiog nutinka, ir nuo manęs pačios niekas nepriklauso. Trumpų dvasinio ryšio akimirkų man nepakako. Tiesą sakant, kaskart, kai pajusdavau šį ryšį, net nebūdavau įsitikinusi, kad tikrai tai jaučiu. Gal tiesiog viską išsigalvoju, nes labai noriu taip jaustis?

Norėjau galėti pati *pasirinkti* šią būseną ir norėjau tikrai žinoti, kad niekada nesu viena – kad dvasinė pagalba man *visada* prieinama. Bet kaip pasiekti šį žinojimą? Kaip tai pajusti? Trumpos ryšio su Dvasia akimirkos neišgelbėjo manęs nuo nerimo ir vieatvės jausmo, todėl buvau pasiryžusi sužinoti, kaip tai pakeisti.

Užmegzti ryšį su Dievu kada panorėjus

Daug metų stengiausi rasti būdą, kaip galėčiau sąmoningai užmegzti ryšį su Dievu. Sąmoningas ryšys man reiškia tai, kad galiu jį užmegzti kada tik noriu, ir netgi galiu visą laiką jį palaikyti, jeigu to noriu. Nenorėjau jausti, kad Dvasia pasirenka mane atsitiktinai, ir aš turiu

tik laukti, kada ši mylinti energija pas mane ateis. Norėjau sužinoti, kaip pasiekti šį neapbrėpiamos išminties, ramybės, džiaugsmo ir neišsemiamos energijos šaltinį bet kuriuo metu.

Tapau psichoterapeute, tačiau po septyniolikos metų darbo tradicinės psichoterapijos srityje supratau, kad rezultatai manęs netenkina. Visos skirtingos terapijos formos, kurias buvau išbandžiusi, taip pat mano dvasiniai ieškojimai ir darbas su klientais padėjo suvokti, kad tikrasis išgijimas neįmanomas be dvasinio ryšio. Bet vis dar nežinojau, kaip užmegzti šį ryšį kada panorėjus ir kaip padėti tai padaryti savo klientams. Tada pradėjau melsti, kad į mano gyvenimą ateitų mokytojas, suprantantis dvasinį ryšį, ir netrukus susipažinau su dr. Erika Chopich, kuri vėliau tapo mano geriausia drauge ir Vidinio ryšio proceso bendrakūrėja. Kai susipažinome, Erika jau buvo sukūrusi pusę Vidinio ryšio proceso, o aš buvau sukūrusi kitą pusę. Mes tiesiog turėjome susitikti! Susipažinusios ir pasikliaudamos Dvasios vadovavimu, kartu sukūrėme visą Vidinio ryšio procesą, kuris gyvuoja ir toliau vystosi jau 34 metus.

Įžvalgos apie Vidinį ryšį

Mano ir daugelio mano klientų unikalūs sugebėjimai ir gilesnis paskirties suvokimas buvo užgožti baimių ir klaidingų įsitikinimų, kurių įgijome augdami. Praradome ryšį su savo įgimtu individualiu suvokimu apie tai, kaip džiaugsmingai išreikšti savo paskirtį šioje planetoje. Galbūt jūs jaučiatės taip pat, kaip jaučiausi aš, kai buvau praradusi šį ryšį. Nežinojau, kad mano paskirtis šioje planetoje yra ugdyti gebėjimą mylėti ir kūrybiškai atskleisti man duotus talentus. Vėl tai prisiminiau, kai užmezgiau ryšį su savo vidine vedle, su savo aukštesniuoju žinojimu. Taip pat sužinojau tai, kad tokia yra mūsų visų paskirtis.

Vidinio ryšio procesas padeda susigrąžinti šį vidinį žinojimą ir gebėjimą kūrybiškai išreikšti savo unikalius talentus. Vidinė ramybė,

saugumo ir savivertės jausmas atsiranda ne tada, kai sulaukiame išorinio pripažinimo, o tada, kai įvyksta pokytis mūsų viduje, kai pasikeičia mūsų įsitikinimai, mūsų požiūris į save, mūsų elgesys su savimi. Jeigu nežinome, kaip išsilaisvinti iš ribojančių įsitikinimų, kurie atskiria mus nuo dieviškojo vadovavimo, ramybė ir gyvenimo džiaugsmas mums nepasiekiami. Klaidingi įsitikinimai nulemia mūsų netinkamą elgesį su savimi, iš kurio ir kyla kančios. Iš asmeninės patirties žinau, ką reiškia gyventi, nejaučiant ryšio su savimi ir savo dvasiniu vedliu, taip pat žinau, ką reiškia gyventi, jaučiant šį ryšį. Aš šį skirtumą pajutau labai aiškiai – kančią pakeitė gyvenimo džiaugsmas.

Nėra vienos „teisingos“ dieviškojo vadovavimo formos. Savo dvasinį meilės ir išminties šaltinį galime vadinti skirtingais vardais: Dievas, Deivė, Dvasia, aukštesnioji jėga, Viešpats, numylėtasis, Jehova, Jahvė, Šventoji Dvasia, gamta, šviesa, šaltinis, universalus protas, universali gyvybinė jėga, visata, Kūrėjas, Jėzus, Buda, Alachas, angelas sargas, vidinė ar išorinė išmintingoji savastis arba aukštesnioji savastis. Rinkitės tokius žodžius, kurie jums atrodo tinkamiausi, ir susijunkite su dieviškuoju vadovavimu per tą formą, kuri sukelia atgarsį jūsų širdyje.

Aukštas dažnis yra būtinas, norint užmegzti sąmoningą ryšį su savo dvasiniu vedliu

Kad galėtume kada panorėję užmegzti ryšį su savo dieviškuoju vedliu, turime pasiekti tam tikrą virpesių dažnį, ir tai padaryti mane išmokė Erika. Iš knygų, įvairių kursų ir žmonių, kurie buvo svarbūs mano dvasiniam vystymuisi, jau žinojau, kad turiu pasiekti aukštą dažnį, tačiau, kol nesutikau Erikos, neturėjau supratimo, kaip pakilti į šį aukštesnių virpesių lygmenį ir kaip jį išlaikyti.

Mūsų dažnis yra mūsų energijos virpėjimo greitis. Energiją galima apibūdinti kaip mūsų patiriamo lengvumo ir gyvybingumo

lygmenį. Pavyzdžiui, jeigu įeinatė į patalpą, pilną atsiribojusių, piktų, atstumiančių ir kaltinančių žmonių, greičiausiai norėsite kuo skubiau išeiti, nes aplinkoje vyraus sunki, tamsi energija. Jei liksite patalpoje, netrukus pajusite nerimą, sunkumą ar liūdesį. Toks yra žemo dažnio poveikis. O jeigu įeisite į kambarį, kuriame susirinkę atviri, atjaučiantys, mylintys žmonės, jausitės maloniai priimti ir atsipalaidavę, nes aplinkui vyraus lengva, pakylėjanti energija. Toks yra aukšto dažnio poveikis.

Dar vienas būdas geriau suprasti, kas yra dažnis, tai galvoti apie televizijos arba radijo stotis. Kiekvienai stotiai yra priskirtas tam tikras dažnis, ir būtent todėl galite susirasti reikiamą stotį, eidami nuo vieno dažnio prie kito. Kai norite pažiūrėti kokią nors televizijos laidą, įsijungiate tam tikrą kanalą, tai yra pasirenkate atitinkamą dažnį. Mes negalime matyti televizijos ar radijo bangų, tačiau tai nereiškia, kad jų nėra. Pripažįstame jų egzistavimą, nes per televizorių ar radiją galime žiūrėti ar klausyti norimą programą. Kaip galite įsijungti tam tikrą televizijos ar radijo kanalą, kad išgirstumėte ar pamatytumėte tai, ką norite, lygiai taip pat galite išmokti „įsijungti“ tam tikrą vidinį dažnį, kad užmegztumėte ryšį su savo asmeniniu dieviškojo vadovavimo šaltiniu. Jums nereikia *tikėti*, kad radijo ir televizijos bangos egzistuoja, nes patiriate jų egzistavimo rezultatą ir todėl *žinote*, kad jos egzistuoja. Lygiai taip pat jums nereikia *tikėti*, kad jums yra prieinamas dieviškojo vadovavimo šaltinis. *Jūs žinosite, kad taip yra, nes tiesiogiai jį patirsite, ir šioje knygoje pateikti pratimai padės tai padaryti.*

Viena priežasčių, kodėl dauguma žmonių negali matyti Dvasios, yra labai greitas dvasinės energijos judėjimas – tai reiškia, kad Dvasia egzistuoja aukštesniame dažnyje nei mes. Kadangi mes gyvename kūne, mūsų dažnis yra lėtesnis ir artimesnis žemei, o ne Dvasiai. Įsivaizduokite, kas būtų, jei mūsų energija judėtų taip greitai, kaip lėktuvo propeleris arba kolibrio sparnai. Mums būtų

sunku pamatyti vienas kitą! Tačiau mes *galime* išmokti pakelti savo dažnį tiek, kad galėtume užmegzti ryšį su Dvasia.

Šis ryšys įmanomas, kai energišškai atsiveriame aukštesniems dieviškojo vadovavimo dažniams. Mes visi turime laisvą valią, todėl kiekvieną akimirką galime rinktis – norime atsiverti ar užsidaryti, priimti ar atmesti. Ir šis pasirinkimas yra vienas iš dviejų pagrindinių veiksmų, darančių įtaką mūsų dažniui.

Kai aš pagaliau sužinojau dvi paslaptis, kaip pakelti savo dažnį, supratau, kad galiu bet kuriuo metu, kada panorėjusi, užmegzti ryšį su Dvasia. Tai stipriai pakeitė mano gyvenimą ir davė galimybę gauti Dvasios palaikymą, semtis Jos išminties ir kūrybiškumo, kad galėčiau įgyvendinti savo svajones.

Džiaugiuosi galėdama pasidalyti šiomis paslaptimis su jumis. Pirmą paslaptį, kurią atskleidžiau, yra tai, kad mūsų dažnį didžia dalimi nulemia maistas, kurį valgome. Antra paslaptis: mūsų dažniui taip pat didelę įtaką daro mūsų mintys ir iš jų kylantys veiksmai.

Nesveikas maistas ir nesveikos mintys

Nesveikas maistas ir mintys gali pažeminti mūsų dažnį tiek, kad negalėsime užmegzti ryšio su Dvasia. Daugelyje labai perdirbtų maisto produktų gausu priedų ir sudėtinių dalių, neturinčių jokios gyvybės – cukraus, daug fruktozės turinčio kukurūzų sirupo, genetiškai modifikuotų organizmų (GMO), perdirbtų riebalų, konservantų, dažų, taip pat pramoninio ūkininkavimo likučių, pavyzdžiui, antibiotikų ir pesticidų. Šių sudėtinių dalių žemas dažnis stipriai veikia jūsų dažnį ir labai apsunkina bendravimą su Dvasia. (Daugiau informacijos apie maistą, kuris žemina dažnį, rasite mano knygoje *Diet for Divine Connection*.)

Nesveiko maisto sunku atsisakyti, nes jis specialiai sukurtas taip, kad būtų mums skanus. Tačiau susimąstykite, kaip jaučiatės, pavalgę mėsainių, keptų bulvyčių ir atsigėrę saldžių gėrimų? Įsigilinę į save, suprasite, kad toks maistas sukelia letargiją ar depresiją. Ar dėl trumpo pasimėgavimo šio maisto skoniu tikrai verta sirgti, jausti nerimą ar kęsti depresiją? Ar dėl jo tikrai verta atsisakyti dvasinio vadovavimo?

Nesveikos mintys kyla iš mūsų užprogramuoto, sužeisto ego. Jos kyla iš daugybės mūsų klaidingų įsitikinimų, kuriuos sugėrėme į save augdami – įsitikinimų apie tai, ko esame verti, kas teikia mums džiaugsmą ir pilnatvę, ką galime ir ko negalime kontroliuoti. Nesveikos mintys sukelia nerimą, depresiją, pyktį, kaltės, gėdos, vienvatės, tuštumos jausmą, ir visa tai žemina mūsų dažnį ir trukdo užmegzti ryšį su Dvasia.

Ketinimo galia suteikia mums galią rinktis

Mūsų ketinimas nulemia, ar renkamės nesveiką maistą ir mintis, ar sveiką maistą ir tiesa paremtas mintis. Ketinimas yra mūsų prioritetas – tai, kas mums šią akimirką yra svarbiausia. Bet kurią akimirką galime rinktis vieną iš dviejų ketinimų:

- Ketinimą apsisaugoti nuo skausmo, naudojant įvairias kontrolės formas.
- Ketinimą mokytis mylėti save ir dalytis savo meile su kitais.

Mes visi esame išmokę įvairių elgesio modelių, kurie padeda užgniaužti skausmingus jausmus. Kai augome, mūsų mažam kūnui buvo per sunku pakelti didelį skausmą, todėl išmokome įvairių būdų, kurie padeda pabėgti nuo skausmo. Turbūt ir jūs vaikystėje, paauglystėje ar jaunystėje išmokote:

- Disocijuoti, susitelkdami į protą ir ignoruodami kūną, kuriame glūdi jūsų jausmai.
- Smerkti save arba pykti ir kaltinti kitus, kad išvengtumėte skausmingų jausmų ir galėtumėte kitiems suversti atsakomybę už savo vertės ir saugumo jausmą.
- Paklusti ir pasiduoti, kad išvengtumėte atstūmimo.
- Slopinti skausmą maistu, alkoholiu, nikotinu ar narkotikais.
- Naudoti televiziją, vaizdo žaidimus, socialinius tinklus, apsipirkinėjimą, seksą ar pornografiją kaip priemonę nukreipti savo dėmesį nuo skausmingų jausmų.

Šie ir dar daugelis kitų būdų išvengti atsakomybės už savo jausmus – už mokymąsi iš savo jausmų ir rūpinimąsi jais – žemina jūsų dažnį ir apsunkina bendravimą su dvasiniu vedliu.

Tačiau dabar turite galimybę atsiverti ir išmokti tinkamai elgtis su savo jausmais. Turite galimybę išmokti suprasti, ką jausmai sako jums, išmokti atpažinti ribojančius įsitikinimus, neigiamai veikiančius jūsų darbą ir santykius, taip pat išmokti užmegzti ryšį su Dvasia ir priimti jos vadovavimą. Visi jūsų jausmai turi svarbios informacijos apie tai, ar mylite save ir siekiate to, kas jums geriausia, ar apleidote save, pasidavę priklausomybėms ir įvairioms kontrolės formoms. Atsiverkite savo jausmams, mokykitės iš savo jausmų, atsisakykite klaidingų įsitikinimų, kurie jūsų gyvenime sukuria daug skausmo, ir jums bus vis lengviau susisiekti su savo dvasinio vadovavimo šaltiniu.

Jūsų ketinimas nulemia jūsų dažnį

Ketinimas apsisaugoti nuo skausmingų jausmų patyrimo ir mokymosi iš jų žemina jūsų dažnį, o ketinimas mokytis iš savo jausmų,

taip pat mokytis mylėti save ir kitus, kelia dažnį. Todėl mokymasis tinkamai elgtis su savo jausmais, pasirengimas mokytis iš jų, užuot jų vengus, yra svarbiausias žingsnis ne tik siekiant užmegzti sąmoningą ryšį su Dvasia, bet ir siekiant užmegzti ryšį su kitais žmonėmis bei kurti meile grįstus santykius. Savęs apleidimas, pasiduodant įvairioms priklausomybėms ir kontroliuojančio elgesio modeliams, yra pagrindinė priežastis, kodėl žlunga mūsų santykiai.

Kaip netrukus įsitikinsite, savo ketinimo suvokimas ir sąmoningas pasirinkimas mokytis, o ne kontroliuoti, yra būtinas, norint susisiekti su savo dvasiniu vedliu. Ketinimas yra labai subtilus dalykas, todėl mums dažnai būna sunku jį suvokti. Paprastai ketinimas yra „automatinis nustatymas“ smegenyse, kuris buvo užprogramuotas mums augant, ir pagrindinė jo paskirtis yra kontroliuoti, siekiant gauti meilę, išvengti skausmo ir jaustis saugiai. Tai yra mūsų išlikimo mechanizmo dalis, todėl svarbu į savo kontroliuojantį elgesį žvelgti ne kritiškai, o atjaučiai. Jeigu pradedame kritikuoti ir smerkti save, negalime mokytis. Savęs kritikavimas ir smerkimas taip pat yra kontrolės forma, kuri labai žemina mūsų dažnį. Kai jaučiame nerimą, kuris kyla iš neigiamo savęs vertinimo, negalime mokytis, todėl, mokydami atsiverti meilei, nesmerkite savęs už ketinimą kontroliuoti ir žvelkite į jį smalsiai, pasirengę geriau save pažinti ir priimti save visą.

Kaip skaityti šią knygą

Džiaugiuosi, galėdama pasidalyti su jumis Vidinio ryšio procesu – tai yra veiksmingas veiksmas, padedantis panaikinti pagrindines kančios priežastis. Jis padės išmokyti mylėti save, išsilaisvinti iš emocinės priklausomybės ir pasiekti emocinę laisvę, išspręsti su kontroliuojančiu elgesiu susijusias problemas, kurių atsiranda, kai atstumiamo save, ir

kurios griaua mūsų santykius. Taip pat išmoksite palaikyti stiprų ryšį su asmeniniu dvasinio vadovavimo šaltiniu. Vidinio ryšio procesas padės rasti savo vidinę stiprybę ir naudoti ją, kad galėtumėte mėgautis gyvenimu, atskleisti visą savo potencialą ir išpildyti viską, kas jums buvo skirta. Nuostabiausia, kad taikydami Vidinio ryšio procesą ir mokydami mylėti, renkatės vaistą, kuris *niekada nepaveda* ir visada yra veiksmingas, nes meilė geriausiai gydo.

Šeši Vidinio ryšio proceso žingsniai yra glaudžiai tarpusavyje susiję ir kiekvienas žingsnis padeda pasiruošti kitam. Todėl skaityti šią knygą reikia nuosekliai, o ne laisvai rinktis tuos skyrius, kurie pirmiausia patraukia jūsų dėmesį. Žingsnis po žingsnio įsisavindami naują informaciją ir atlikdami pratimus, įveiksite visą mokymosi kelią nuo pradžios iki galo ir tik taip jums atsiskleis kelionės esmė. Kai nuosekliai mokydami įsisavinsite detalią metodo versiją, būsite pasirengę išmokti apibendrintą versiją, kurią galėsite praktikuoti bet kur ir bet kada. Šiai knygai skirtoje interneto svetainėje <http://www.newharbinger.com/43188> rasite vedamų meditacijų ir kitos naudingos medžiagos anglų kalba. (Daugiau informacijos apie tai rasite knygos pabaigoje.)

Žinau, kad jūsų gyvenime pradės vykti stebuklai, kai imsite praktikuoti tai, ko išmoksite, skaitydami šią knygą. Žinau tai, nes pati patyriau, kaip ir tūkstančiai kitų žmonių visame pasaulyje. Taigi, leiskimės į kelionę.

Apie autoreę

Dr. Margaret Paul yra veiksmingo saviųgydos proceso Vidinis ryšys (Inner Bonding®) ir su juo susijusios internetinės mokymų programos SelfQuest® bendrakūrėja. Ji turi psichologijos mokslų daktarės laipsnį, yra dalyvavusi įvairiose radijo bei televizijos laidose ir nuo 1968 m. konsultuoja pavienius žmones ir poras. Nuo 1973 m. ji veda grupinius užsiėmimus, mokymų kursus ir seminarus, dirba su verslo kompanijomis; nuo 1983 m. sako kalbas ir veda Vidinio ryšio proceso mokymus įvairiose pasaulio šalyse. Margaret Paul yra internetinės mokymosi platformos *The Shift Network* narė, daug metų dėstė jėgos ir sveikatos centre *Kripalu Center*, šiuo metu moko saviųgydos organizacijose *The Art of Living* ir *1440 Multiversity*. Knygų *Do I Have to Give Up Me to Be Loved By You?*, *Do I Have to Give Up Me to Be Loved By My Kids?*, *Do I Have to Give Up Me to Be Loved By You: Workbook*, *Healing Your Aloneness* ir *The Healing Your Aloneness: Workbook* bendraautorė; knygų *Inner Bonding*, *Do I Have to Give Up Me to Be Loved By God?* ir *Diet for Divine Connection* autorė. Margaret Paul knygos yra išverstos į vienuolika kalbų.

Pratarmę šiai knygai parašiusi **Katherine Woodward Thomas** yra *New York Times* bestselerių *Calling in „The One“* ir *Conscious Uncoupling* autorė. Ji įkvėpė aktorės Gwyneth Paltrow ir muzikos atlikėjo Chriso Martino sąmoningas skrybias ir inicijavo judėjimą už pagarbų santykių nutraukimą. Katherine yra licencijuota šeimos ir santuokos psichoterapeutė, mokanti šimtus tūkstančių žmonių visame pasaulyje per savo virtualius ir asmeninius užsiėmimus.

Daugiau informacijos rasite interneto svetainėje

www.katherinewoodwardthomas.com.