

Sondra Ray

DUCHOWA INTYMNOŚĆ

(tytuł oryginału „Spiritual intimacy”)

Spis treści:

Wstęp Sondra Ray	7
Wstęp Markus Ray	13
1. Stary paradygmat dla związków	25
2. Trening Związków Miłości	35
3. Jak narodziny mogą wpływać na twoje związki	53
4. Osobiste kłamstwa	73
5. Uzależnienie od przeżywania złości i konfliktu	79
6. Porzucenie starego paradygmatu na rzecz nowej wibracji duchowej bliskości	93
7. Pierwszy krok na drodze do budowania duchowej bliskości	113
8. Nowa częstotliwość – święty związek	119
9. Dobre składniki duchowej bliskości	139
10. Porozumiewanie się wspierające duchową bliskość	155
11. Czas trwania związku	169
12. Wstępujecie czy zstępujecie?	175
13. Wspólna praktyka duchowa i oddanie	191
14. Małżeństwo w Nowej Częstotliwości Bliskości Duchowej	221
15. Dzieci w nowej częstotliwości duchowej bliskości	235
16. Oddawanie problemów w związkach	243
17. Pieniądze w nowej wibracji duchowej bliskości	249
18. Seks w nowej częstotliwości duchowej bliskości	259
19. Formuła szczęścia	269
20. Najwyższy potencjał – nieśmiertelna para w nowej wibracji	275
21. O tym, jak Sondra skorzystała z kosmicznego serwisu randkowego, by znaleźć swojego mężczyznę	281
22. O tym, jak mój mąż inspiruje mnie do zmiany złych nawyków	285
23. Pozwolenie na to, by Maha Awatar kierował waszym związkiem	291
Epilog	295
Źródła	299
O autorach	303

Fragmenty książki:

Mówi się, że ten, kto nie studiuje przeszłości, zwykle ją powiela. Człowiek powinien zrozumieć związek swoich rodziców, oparty na ego (stary paradygmat = związek nie oparty na Boskości), poznać, co to dokładnie znaczy, w przeciwnym razie bowiem będzie nieświadomie powtarzał ich zachowania. Jeśli naśladujesz rodziców, jest mało prawdopodobne byś poznał, na czym polega święty związek, jako że nadal tkwisz w przeszłości. Powtarzając nieświadomie swoje wzorce rodzinne, które odziedziczyłeś z przeszłości, powodujesz, że twoje ego zastyga. Ego jest fałszywym ja, które stworzyliśmy, by zastąpić nasze ja stworzone przez Boga, a nawet Jego samego.

Widząc wyraźnie stary paradygmat w swojej relacji z partnerem, obudzisz się i przekonasz, że już tego nie chcesz. Jeśli będziesz się temu przyglądał wraz z partnerką, poczujecie bliskość. Patrząc wspólnie na wasze ego, coraz bardziej zbliżacie się do prawdy. Człowiek pokorny rozpoznaje swoje błędy, przyznaje się do nich i coś z nimi robi. Bycie pokornym w takim ujęciu jest kwestią uduchowienia. Wymaga bliskości przekraczającej pociąg seksualny i zawrót głowy, jaki odczuwacie w pierwszej, romantycznej fazie związku. Jak sądzisz, ile przeciętnie trwa ten romantyczny etap w związku? Pary chciałyby, aby trwał wiecznie, prawda? Uwierzysz, że zwykle utrzymuje się on ledwie dwa miesiące?

(...)

Wzorce rodzinne uzależniają. Wszystkie uzależnienia zaś mają związek z ego. Konfrontując się z ego, nabierasz gotowości do uwolnienia się. Zaczynasz dostrzegać, jak bardzo te stare wzorce zdominowały twoje oparte na ego związki. Widząc wyraźnie, jak tobą manipulują, możesz podjąć decyzję o ich odrzuceniu. Kiedy wraz z partnerem/partnerką postanawiacie się uwolnić, doświadczacie przebudzenia i zaczynacie postępować w sposób bardziej duchowy. Musisz być gotowy na otwartą rozmowę i wspólną konfrontację ze starymi wzorcami. Możesz próbować je tłumić, nie dopuszczać do głosu, ale wówczas nie dopuszczasz również do bliskości i nigdy nie uwolnisz się od starego, jeśli nie pozwolisz mu wypłynąć na powierzchnię, by zostało uzdrowione.

Zawsze, kiedy decydujesz się na porzucenie jakiegoś wzorca, kierujesz się w stronę świętości i większej duchowej bliskości w związku. Jest to niezbędny krok w tworzeniu relacji na nowej wibracji, nakierowanej na duchowy wzrost. Postanawiając porzucić stary wzorec, dosłownie zaczynasz wzrastać.

Wznosisz się pod względem biologicznym. Twój umysł rozjaśnia się światłem. W twoim związku panuje ożywienie.

Podczas Treningu Związków Miłości, TZM, nazywamy i wyodrębniamy czternaście powszechnych wzorców zatrzymujących ludzi przy starym paradygmacie. Te wzorce zdają się nie różnić w większości kultur, jak również w związkach homoseksualnych. Treningi Związków Miłości prowadzi się obecnie na terenie całych Stanów Zjednoczonych, Europy, Australii, Nowej Zelandii, w Ameryce Południowej i krajach Azji. Wszędzie tam ludzie bez trudu identyfikują się z przedstawianymi im wzorcami. Odkryliśmy, że możliwość zobaczenia swoich wzorców jest dużą pomocą. Dzięki temu ludzie stają się świadomi tego, co robią

podświadomie. Wzorzec jest bowiem powtarzalnym, nieuświadomionym zachowaniem, które powoduje pojawienie się skłonności.

Od lat powtarzam podczas treningów, że: "Miłość wydobywa na powierzchnię wszystko to, co nią nie jest - w celu uzdrowienia tego i uwolnienia się." Po raz pierwszy powiedziałam to ponad trzydzieści pięć lat temu, a zdanie to jest tak samo prawdziwe dzisiaj, jak było wtedy. Oznacza, że kiedy jesteś w związku bliskości, jego wielka energia miłości wydobywa z podświadomości wszystko to, co usiłowałeś w niej ukryć. Te wzorce są głównym powodem, dla którego pierwsza, romantyczna faza związku, nie może przetrwać. Ludzie gubią się w reakcjach tego wszystkiego, co nie jest miłością i nie mają sposobu, by to uzdrowić. Owe reakcje są przechowywane w banku pamięci na temat związków, aż urazy stają się tak silne, że powodują załamanie albo rozwód.

(...)

Pewnie się zastanawiasz, po co miałbyś odtwarzać scenariusz swoich narodzin, aby poprawić swój związek. Większość nas przeżyła traumę związaną z poczęciem, okresem płodowym, narodzinami i okresem poporodowym, którą nazywamy scenariuszem narodzin. Mogę ci powiedzieć, że trauma związana z twoimi narodzinami najsilniej sabotuje wszystko, czego w życiu doświadczasz. Większość ludzi nie ma jednak o tym pojęcia. Dlatego powinieneś się temu przyjrzeć i zgłębić ten problem. Dlatego na początku nazywaliśmy tę pracę z oddechem "rebirthingiem", ponieważ zdawaliśmy sobie jasno sprawę z tego, że świadome połączone oddychania pomaga ludziom nawiązać kontakt z ich scenariuszami narodzin; że ludzie potrzebują urodzić się na nowo, cofnąć się w czasie do tej chwili i oczyścić się z pierwotnej traumy narodzin. Normalne narodziny, kiedy zapewne byłeś traktowany w sposób pozbawiony troskliwości przez lekarzy, odwracany do góry nogami, gdy dostałeś klapsa, a następnie oddzielono cię od matki, były wielką traumą, która stanowiła zarazem twoje pierwsze doświadczenie w życiu!

Wspomnienia i decyzje, jakie wtedy podjąłeś, są wciąż aktywne w twojej pamięci i odtwarzają się w twoim życiu.

Miałam zaszczyt jako pierwsza zbadać wpływ narodzin na związek. Możesz mi wierzyć, że jest ogromny. Znajdowaliśmy się w łonie matki, w stanie błogości, rzeczywiście połączeni ze Źródłem wszystkiego, co istnieje. Kiedy je opuściliśmy, rozpętało się piekło. To wówczas uformowaliśmy wiele prewerbalnych jeszcze negatywnych myśli (ego) o sobie samych, naszym życiu i związkach. Te myśli nami rządzą, choć najczęściej nie zdajemy sobie z tego sprawy, ponieważ pozostają stłumione. I tak funkcjonujemy, kierowani negatywnym systemem myślenia (ego), który nam nie służy. Kiedy zaczynasz rozmawiać z partnerką o swoich narodzinach, naprawdę dzielicie się bliskością. Jeszcze bardziej intymnym doświadczeniem jest poddanie się ćwiczeniu Uwalniającego Oddechu. W ten sposób uzdrawiamy traumę narodzin. Mam nadzieję że przekonam cię, iż uczestnictwo w tym procesie wszystko zmienia.

Podczas naszego Treningu Związków Miłości badamy okoliczności towarzyszące narodzinom oraz ich wpływ na nasze poglądy o sobie i życiu. Poddając się procesowi świadomego połączonego oddychania, który nazywamy Uwalniającym Oddechem, ludzie kontaktują się ze swoimi prewerbalnymi myślami, które uformowali w pierwszych chwilach życia płodowego oraz w chwili narodzin.

Możesz nie być zainteresowany cudzymi narodzinami, ale pamiętaj, że być może żyjesz z kimś, czyj poród przebiegał zupełnie inaczej niż twój i powinieneś o tym wiedzieć. Wystarczy,

że zapytasz drugą osobę, co wie na temat swoich narodzin. Ludzie wiedzą co najmniej, którym dzieckiem byli z kolei, a także to, czy byli dzieckiem chcianym, planowanym. Często matki opowiadały im coś więcej na temat ich narodzin. Rozmowa o tym wywoła wspomnienia. Możesz to wypróbować w kontakcie z partnerem, dzieckiem, współlokatorem albo koleżanką z pracy, z kimś, kogo do końca nie rozumiesz. Kiedy zrozumiesz okoliczności narodzin tej osoby, wasza relacja może się pogłębić.

(...)

Osobiste kłamstwo jest kamieniem węgielnym twojego ego. To myśl, która usiłuje ograbić cię z boskości. Jest negatywna i silnie uzależniająca. Zatrzymuje cię w miejscu, niszczy twoje poczucie własnej wartości, pozbawia cię energii, niszczy twoje związki i powoduje, że ponosisz porażki. To wszystko sprawa ego. Kiedy się od niego uwalniasz, wznosisz się wyżej, w stronę coraz pełniejszej świętości. Demaskując swoje osobiste kłamstwo, możesz zbliżyć się do partnera, nawiązać bliższą relację z Bogiem. Przystajesz sabotować swoją boskość i budzisz się do tego, kim jesteś naprawdę. Naprawdę trudno jest być blisko z partnerem albo z Bogiem, kiedy tkwisz w szponach osobistego kłamstwa. Wiem, że zrozumiesz to w pełni po przeczytaniu tego rozdziału. To jeden z najważniejszych rozdziałów w tej książce. Innym powodem obniżenia poziomu wibracji związku albo osoby jest to, co nazywamy osobistymi kłamstwami. Osobiste kłamstwo jest najbardziej dominującym negatywnym czynnikiem w świadomości danej osoby. Dla większości ludzi, którzy nigdy nie poddali się Uwalniającemu oddechowi albo sesji rebirthingu, jest ono całkowicie nieświadome. A przecież każdy ma jakieś osobiste kłamstwo, chyba że jest nieśmiertelnym mistrzem, całkowicie uwolnionym od myśli oraz ego. To prewerbalna myśl uformowana w chwili narodzin, w łonie matki, albo przy jakiejś okazji z poprzedniego życia. Stanowi ono kluczowe przekonanie na swój temat, które wydaje się prawdziwe i służy przede wszystkim sabotowaniu wszystkiego, co ważne w życiu!