Smernice
za duhovno partnerstvo

Smernice za duhovno partnerstvo se razvijajo.

Razvijale se bodo tudi za vas, medtem ko se poglabljata vaše razumevanje pristne moči in vaša zavezanost ustvarjanju tovrstne moči.

Zavezanost

Naj duhovna rast (ustvarjanje pristne moči) postane moja prvotna prednostna naloga

• **Vseskozi se osredotočam na to, kaj se lahko naučim o sebi,** zlasti iz svojih odzivov (kot so jeza, strah, ljubosumje, zamera in nestrpnost), namesto da bi obsojal ali krivil druge ali sebe.

• **Pozoren sem na svoja čustva,** tako da zaznavam fizična občutja v svojih energijskih središčih (kot denimo na področju prsnega koša, sončnega pleteža in grla).

• **Pozoren sem na svoje misli** (kot denimo na sodbe, analize, primerjave, sanjarjenja, načrtovanje odgovorov itd. ali misli hvaležnosti, spoštovanja, zadovoljstva, odprtosti Življenju itd.).

• **Pozoren sem na svojo namero** (kot denimo pripisovanje krivde, obsojanje, potreba po tem, da bi imel prav, iskanje občudovanja, pobeg v misli (intelektualizacija), poskus prepričevanja itd. ali sodelovanje, dajanje, ustvarjanje harmonije in globoko spoštovanje Življenja).

Pogum

Razširim se onstran omejenih vidikov prestrašenih delov svoje osebnosti

• **Prevzamem odgovornost** za svoje občutke, izkušnje in dejanja (brez pripisovanja krivde).

• **Vseskozi ohranjam celovitost** (kar pogosto zahteva delovanje, kot na primer, da spregovorim, kadar prestrašeni deli moje osebnosti nočejo spregovoriti, in da ne spregovorim, kadar se prestrašeni deli moje osebnosti čutijo prisiljene spregovoriti).

• **Izrečem ali storim tisto, kar je najtežje** (če je to primerno, delim svoja opažanja, ko nekdo spregovori ali deluje iz prestrašenega dela svoje osebnosti; o sebi delim tisto, kar me je strah izreči, a vem, da je potrebno).

Sočutje

Sebe in druge vidim kot duše, katerih prestrašeni deli osebnosti so včasih dejavni

- **Spremenim svoj zorni kot** iz prestrašenega v ljubečega (se odločim, da bom nase in na druge gledal na ljubeč in spoštljiv način).
- **Opustim vsakršno distanco,** ki jo čutim do kogarkoli.
- **Sem navzoč,** ko drugi govorijo (ne pripravljam odgovorov, ne obsojam itd.).

Zavestno sporazumevanje in dejanja

Prizadevam si, da bi bile vse moje interakcije zavestne in ljubeče

- **Zanašam se na svojo intuicijo.**
- **Izberem svojo namero,** še preden spregovorim ali ukrepam.
- **Delujem iz najbolj zdravega dela svoje osebnosti,** ki mi je dostopen (namesto da bi nase prevzemal skrb, popravljal, poučeval, sodil, krivil, obrekoval itd.).
- **Govorim osebno in konkretno,** namesto posplošeno in abstraktno (raje uporabljam izjave, ki se začenjajo z »jaz«, kakor izjave, ki se začenjajo z »mi« ali »ti«).
- **Opustim navezanost na izid** (zaupam Vesolju). Če ugotovim, da sem navezan, vnovič začnem s poglavji o zavezanosti, pogumu in sočutju.

PRIMUS
izbrane knjige

www.primus.si
07 49 65 505